

NYD høstens gyldne dage ...



Sommeren er ved at gå over i høst – nu skal æbler, pærer og hindbær høstes. Kartofflerne graves op, mens de endnu kan pilles uden besvær.

Vi har stadig en fornemmelse af sommer med hede i dagstimerne og milde aftner.

● Dette nyhedsbrev er opdelt i temaerne:

1. I selvmordets kølvand
2. Generalforsamlingen 26. august
3. Den internationale verdensdag for selvmordsforebyggelse i September (temadag og kirkelige markeringer)
4. Samtalegrupper i hele landet se opslagene på www.nefos.dk
5. Livslinien fejrer 25 år

● 1. I selvmordets kølvand

Katastrofen indtraf den 20. maj.

Med en faldende smittekurve spirede ellers overalt håbet om en snarlig tilbagevenden til frihed og forår.

Men mens nogen vejrede lys, lukkede mørket sig om en lille familie et sted i Danmark. Netop den dag skyllede en tsunami af sorg og kaos ind over Lone og Martin og deres voksne sønner Benjamin og Casper.

Familiens datter, Christina på 26 år, havde valgt at tage sit eget liv efter mange års umenneskelige psykiske lidelser.

Familien har sommeren over fået tilbudt samtaler i NEFOS og har haft lejlighed til at læse NEFOS-udgivelsen '**I Selvmordets Kølvand**'.

Christinas forældre

- Efter 12 år med Christinas psykiske sygdom og selvmordsforsøg – og yderligere et par måneder siden hendes selvmord, føler jeg mig både som efterladt og pårørende, forklarer Martin og fortsætter:

- Bogen giver mig ligesom 'lov til' at opleve dette følelsesmæssige kaos. Jeg ved nu, at sorgprocessen ikke kan forceres, men bogen og samtalerne hjælper mig samtidig til overblik, så jeg i det mindste af og til føler en smule kontrol - i stedet for at sorgen 'skyller' benene væk under mig hele tiden.

- For mig er skyldfølelsen kvælende, indskyder Lone, og selvom den jo ikke forsvinder, føles det er godt, når bogen henviser til forskellen på 'ægte skyld' og 'reel skyld'. Intet fjerner min sorg, men jeg ser, at kærligheden taler gennem skyldfølelsen.

Lone undertrykker sin gråd, søger kontrol og distraktion, mens hun bladrer i bogen. Så sukker hun og tilføjer nøgternt:

- Bogen er let læselig, teksten er en kort og præcis introduktion for os, der står isoleret i en boble fuld af kaotiske følelser og uden mulighed for selv at få øje på hvad, selvmordet gør ved familiens relationer.

Christinas storebror Casper

- Mig har bogen givet nogle 'værktøjer' til at hjælpe andre til måske at forstå min sorgproces, siger familiens ældste søn, Casper på 29 år. Netop bogens afsnit om skyld og magtesløshed ramte mig, og jeg føler mig genkendt i beskrivelsen af den desperate fornemmelse

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

af at stå på en flodbred med en alt for lille redningskrans og blot være vidne til Christinas lidelser og tab af kontrol.

Men jeg savner i bogen at møde virkelige mennesker – mennesker, der selv ved hvad, det vil sige at være efterladt ved selvmord. Derfor ser jeg frem til at starte gruppeforløb i NEFOS i september.

Christinas lillebror Benjamin

Familiens yngste søn, Benjamin på 19 år, genkender sig selv som 'skyggebarn'.

- Det er en lettelse at få sat et ord på. Folk spørger til mine forældre, som selvfølgelig er meget kede af det. Men jeg føler mig tit som 'den usynligt sørgende'. Også et udtryk, som bogen har givet mig. At få sat sådan nogle ord på mine følelser er ligesom at blive genkendt. Det giver mig en slags ro at vide, at jeg ikke er alene om at have det sådan.

Christinas forældre Lone og Martin har under datterens lange sygdomsforløb gang på gang følt sig svigtet af de offentlige tilbud, hun er blevet mødt med.

- Tænk, hvis nogen havde vist samme opmærksomhed og omsorg for Christina, som vi har mødt i NEFOS, slutter Lone med gråd i stemmen.

Hele familien modtager fortsat hjælp fra NEFOS i form af samtaler og er alle tilmeldt gruppeforløb i NEFOS-regi i efteråret.

*Journalist Lotte Holmen
August 2020*

Bogen "I Selvmordets Kølvand" er udkommet på forlaget Eksistens og forfattet af faglig leder i NEFOS Elene Fleischer sammen med NEFOS rådgiver Liselotte Horneman Kragh.

Bogen kan købes i NEFOS for 200,- kr.

2. Generalforsamling i Landsforeningen NEFOS

Onsdag d. 26. august 2020

kl. 17.00 – 19.00

Borgernes Hus, Østre stationsvej 15, 5000 Odense C (ved siden af Odense Banegårdscenter)

Indkaldelse og dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
- 3.a Bestyrelsens beretning ved formanden
- 3.b Godkendelse af beretningen
- 4.a Beretning ved den daglige ledelse
- 4.b Godkendelse af beretningen
5. Fremlæggelse af regnskabet
6. Indkomne forslag
7. Fastsættelse af kontingent Forslag om at hæve kontingentet til 250 kr. og give 50 kr. i rabat, hvis man tilmelder sig betalingsservice.
8. Valg til landsorganisationens bestyrelse
9. Orientering om landsorganisationens valgte revisor
10. Eventuelt

Fagligt emne: Interview med en efterladt bruger, som nu er under oplæring som rådgiver.

Ved bestyrelsesmedlem Lotte Holmen.

Vi i bestyrelsen håber, mange vil have lyst til og mulighed for at deltage.

*Mange hilsner
Jenny Havn*

*Formand for bestyrelsen
i Landsorganisationen NEFOS*

Tilmelding af hensyn til forplejning:
til Lisbeth Lyø på mail:
lisbeth.lyo@nefos.dk
fredag den 21. august kl. 12.00

Nyhedsbrev fortsættes side 3

(Fortsat)

● 3. Hvorfor selvmordsforebyggelse

Verdensdagen for selvmordsforebyggelse den 10. september. NEFOS afholder i samarbejde med Center for Selvmordforebyggelse i Region Syddanmark, Center for Mental Sundhed og Center for Selvmordsforskning, den årlige Verdensdag for selvmordsforebyggelse i Odense. I Region Nordjylland er teamet for selvmordsforebyggelse vært for en tilsvarende markering. For 11. år i træk afholdes verdensdagen i Region Syddanmark. Det sker på Odense Rådhus den 10.09.2020. (tilmelding nødvendigt)

De kirkelige markeringer

Musikgudstjeneste – Odense

6. september kl. 16:00 - 18:00

Hans Tausens Kirke, Rugårdsvej 62
Odense C, 5000 Danmark

Mindegudstjeneste i Aalborg

10. september kl. 19:00 - 21:00

Budolfi Kirke, Algade 40, Aalborg, 9000

Kirkelig markering – København

10. september kl. 20:00 - 22:00

Sankt Johannes Kirke, Blegdamsvej 1
København N, 2200 Danmark

Mindegudstjeneste – Dronninglund

13. september klokken 14.00

i Sognegården, Rævdalsvej 5,
9330 Dronninglund.

Tænd et lys: 10. september kl. 20:00



Den internationale association for selvmordsforebyggelse (IASP) inviterer dig til at tænde et lys kl. 20.00 den 10. september – Verdensdag for selvmordsforebyggelse. Tænd et lys i et vindue kl. 20.00 for at vise din støtte til selvmordsforebyggelse, for at mindes en mistet elsket og for alle efterladte efter selvmord.

Se mere på www.nefos.dk

● 4. Samtalegrupper for pårørende - kun i Odense:

Gruppe 2031: At være forældre til en selvmordstruet søn eller datter er svært og tungt. Der er ofte mange spørgsmål, der vanskeligt kan besvares. Har du lyst til at få støtte og mødes med andre, der også er forældre, så skriv til samtalegrupper@nefos.dk.

Gruppe 2032: At være partner eller tidligere partner til en person, der har det så skidt, at selvmord synes at være en løsning, er meget svært. Er der børn, der også påvirkes, står man ofte med store spørgsmål, der er vanskelige at håndtere. Tag kontakt og mød andre, der er i en tilsvarende situation.

Skriv til samtalegrupper@nefos.dk

Selv mord

- Samtalegrupper for efterlevende:

Flere steder i landet er der basis for grupper – hvilke kan du læse om på vores hjemmeside www.nefos.dk

Du kan stille spørgsmål og tilmelde dig via samtalegrupper@nefos.dk

De fleste grupper påbegyndes i september og de sidste opstartes i november 2020. Der skal være mindst 5 deltagere, for at grupperne oprettes. Vi vil gerne have en forsamling med dig, såfremt du ikke tidligere har været i kontakt med NEFOS. Ring eventuelt til kontoret 6312 1226 for yderligere oplysninger og få en tid til en samtale.

● 5. livslinien

For 25 år siden var der nogle unge gutter, der synes det var for svært, at få hjælp når man fik selvmordstanker. Organisationen blev med politisk støtte en realitet. De 25 år er gået og tusindvis af ensomme, selvmordstruede, pårørende og efterladte ringer årligt til livslinien og får støtte og bliver lyttet til. Dagen markeres med et arrangement i midten af København den 10. september 2020.

Ansvarlig for dette nyhedsbrev:
Lotte Holmen og Elene Fleischer.
Næste Nyhedsbrev kommer i september.