

FORÅR

- glæde og lys -



- *Anemonerne står og lyser hvidt i skovbunden og ovenover lyser de lysegrønne bøgetræer. For mange er maj den måned, hvor vi åbner op for glæden og lyset. For andre er maj en måned hvor depressionen mærkes som en tung dyne. Men denne årstid er også det tidspunkt, hvor livet opleves så tungt og svært, at tankerne kredser om at komme fri af smerten. Maj og juni er de måneder hvor flest mennesker tager deres eget liv, og mange pårørendes glæde over årstiden formørkes og lyset derfor brat slukkes.*

● Aktuelt og dårlig nyt

Indbrud igen.

Denne gang vist nok den 3. i Ejlskovsgade, siden vi startede for knap 16 år siden. Vi lærte af sidste indbrud at der ikke må være let salgsbare elektroniske ting i NEFOS. Derfor er ikke meget der er forsvundet 2 ældre bærbare computere og en nyere Ipad. Men alle aflåste skuffer og skabe er brudt op og dermed også ødelagt.

Er der nogen der har kontakt til firma, der måske kunne tænke sig at sponsere et godt alarm-system. Så det måske virker afskrækkende for de stakkels mennesker, der er nødt til at bryde ind i kontorlokaler, der tilhører en frivillig organisation. Kender du nogen, der måske vil sponsere, så giv os besked på: kontakt@nefos.dk. Du bliver derefter kontak- tet af næstformanden i NEFOS.

● Aktuelt og godt nyt

Samtalegrupper - sidste udkald

Den sene udmelding omkring coronarestik- tionerne hvor forsamlingsantal blev ændret fra 5 til 10 personer betød, at det blev maj 2021 før efterårsgrupperne for efterladte efter selvmord påbegyndt 2020, der var sat på pause, igen kunne samles og før vi kunne plan- lægge nye forløb af grupper.

I skrivende stund ser det ud til at der her i Maj måned er 14 grupper fordelt på Sjælland, Jyl- land og Fyn, der enten er startet eller som be- gynder. Nogle af gruppe tilbuddene mangler et enkelt medlem for at kunne starte. Aktuelt drejer det sig om partnertab både i Aabenraa og i Svendborg. I Odense er det gruppen tab af forældre, tab af søn eller datter og søskendetab.

Der er kun en gruppe for pårørende i Odense. Denne gruppe for forældre, der har en søn eller datter, der er selvmordstrut, eller som taler om at begå selvmord, mangler også del- tagere. Kik ind på vores hjemmeside i NEFOS på samtalegrupper 2021 og kontakt os.

● Ældreprojektet bliver implementeret

Projektet, der har særligt fokus på ældre efter- ladtes behov for støtte, er ved at nå sin af- slutning. Ved udgangen af juni måned ophør- er bevillingen fra Sundhedsstyrelsen, men

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

- NEFOS' tilbud til ældre fortsætter som hidtil. Vi håber, at projektet medfører et øget kendskab til vores tilbud, og at flere fagpersoner fortæller om NEFOS, når de møder den gruppe af ældre efterladte hvis umiddelbare reaktion på at miste til selvmord er, at det er bedst at tie og fortrænge.

Tidligere på året blev filmen færdig - en optagelse af en undervisningssession målrettet fagligt personale. Her fås viden om, hvordan man bedst hjælper ældre efterladte i akutfasen. Projektet afsluttes nu med en stærk fortælling fra en ældre kvinde, som har mistet sin søn og hvis barnebarn har forsøgt at tage sit eget liv.

Denne fortælling produceres som podcast og vil forhåbentlig få betydning for mange brugere såvel som fagpersoner i hele landet i kampen mod at bryde tabuet om selvmord og øge opmærksomheden på forebyggelse. Og der, hvor det ulykkelige alligevel sker, at det hjælper at tale om det i NEFOS.

● Bestyrelsen orienterer

Den 20. april 2021 blev der i NEFOS afholdt virtuel generalforsamling. På generalforsamlingen blev både regnskab, formandens beretning og den daglige leders beretning godkendt uden anmærkninger.

Den nye bestyrelse er
Formand: Jan-Henrik Winsløv
Næstformand: Per Johansen
Kasserer: Jørn Toftegaard
Bestyrelsesmedlem: Lotte Holmen
Bestyrelsesmedlem: Christian Estmann Hansen
Bestyrelsesmedlem: Mikkel Frey Damgaard
Bestyrelsesmedlem: Kate Aamund
Suppleant: Christina Petrea Larsen
Suppleant: Jan Foss
Suppleant: Julie Kordovsky
Suppleant og referent: Vibeke Toftegaard

● Medlemskontingent

På generalforsamlingen blev det vedtaget, at medlemskontingentet for første gang i 4 år skal stige.

Det er gældende fra 1. juni 2021 til
Studerende, arbejdsledige og pensionister:
125 kr. pr. år.
Enkeltpersoner: 250 kr. pr. år.
Familier: 400 kr. pr. år.
Kommuner og små virksomheder:
700 kr. pr. år.
Større virksomheder: 1.500 kr. pr. år.

NEFOS vil gerne opfordre medlemmerne til at oprette automatisk årlig overførsel, da det letter det administrative arbejde.

Betal over bank på konto 9570 11807305
I beskedfeltet skriver du:
Dit telefonnr. Støtte eller Medlem og hvis der er plads så også dit navn og adresse, samt mailadresse.
Betal over MobilPay: 511214
I beskedfeltet skriver du:
Dit telefonnr. Støtte eller Medlem og hvis der er plads også dit navn.

● Støttebeløb

NEFOS vil søge om godkendelse i Skattestyrelsen, således at dit bidrag bliver fradragsberettiget. For at opnå det, har vi brug for din hjælp.

Skattestyrelsen skriver:
Du kan få fradrag for gaver, bidrag og donationer til velgørende organisationer og foreninger, som er godkendt af Skattestyrelsen.
Du kan i 2021 højst få fradrag for 17.000 kr.
Du får automatisk dit fradrag, hvis du har givet foreningen dit cpr-nr.
Du kan få fradrag for både små og store beløb. Fradragets værdi er ca. 26 %, så hvis du giver 100 kr., sparer du ca. 26 kr. i skat.

Nyhedsbrev fortsættes side 3

(Fortsat)

Du får ikke fradrag for kontingenter og varekøb.

Du får fradrag for alle beløb, hvis du giver gaver til forskning.

Kravet til NEFOS:

- mindst 300 betalende medlemmer. Et personligt medlemsbidrag er 250 kr.
- mindst 101 personer, der frivillig har betalt mindst 200 kr. i støttebeløb (inden 1.oktober 2021)
- at indkomne beløb benyttes til vores støttende og rådgivende arbejde

Hvad kan du gøre:

Betal over bank på konto 9570 11807305

I beskedfeltet skriver du:

Dit telefonnr. Støtte eller Medlem og hvis der er plads så også dit navn og adresse, samt mailadresse.

Betal over MobilPay: 511214

I beskedfeltet skriver du:

Dit telefonnr. Støtte eller Medlem og hvis der er plads også dit navn

Det gør vi ved årskiftet:

Kontakter dig telefonisk eller pr mail: Takker dig og beder om dit cpr-nr, navn og adresse
Indberetter beløbet via dit cpr-nr til Skat.

● Dette kunstværk kan du vinde



Susan beskriver sit kunstværk således:

Det er en Messenger-figur med blå glas.

Messengers kommer med beskeder:

Hende her har symbolet 'Ankh' på sit ene ben, et gammelt egyptisk symbol for 'Liv og Lys' - bragt til os af den egyptiske gudinde Isis. På det andet ben har hun ordet 'Heal' Figuren er cirka 35 cm. høj inkl. malet stålfod og blå glasplade / massiv bronze / UNIKA.

Du har en vinderchance, hvis du betaler 200 kr. - inden 30. juni 2021.

Indbetal til NEFOS enten ved bankoverførsel eller via MobilePay

I beskedfeltet skriver du: dit telefon nummer + Støtte (Skulptur) Bank: 9570 11807305 MobilPay: 511214

Dit telefonnummer er nødvendigt, såfremt du ønsker fradrag på selvangivelsen – og skal vi indberette din støtte til Skattevæsenet vil det være nødvendigt, at vi får dit cpr nr.

Vinderen af det smukke kunstværk udtrækkes i juni – og vinderen får direkte besked.

Nyhedsbrev fortsættes side 4

(Fortsat)

● DRISP orienterer – og du kan rekvirere og få tilsendt den nyeste faglige viden fra DRISP

Har børn af forældre med selvmordsforsøg højere risiko for selv at have selvmordsforsøg?

Titel: Suicide attempts among children exposed to parental suicide attempt – A Nationwide Register-based Cohort Study in 4 Million Individuals. I: Psychological Medicine, 2021

Forfatter: Ranning et al.

Formål: at undersøge om børn af forældre med selvmordsforsøg har en øget risiko for selvmordsforsøg.

Studiegruppe: Alle børn født efter 1953 og bosat i Danmark mellem 1980-2016.

Eksponering: Forældre blev defineret som biologiske forældre (identificeret via Fødselsregisteret), samt de voksne, der boede i samme husstand som barnet. Selvmordsforsøg hos forældre, der var blevet registreret i danske hospitalsregistre i perioden 1968-2016, blev identificeret.

Hændelse: Børns selvmordsforsøg blev ligeledes identificeret i de danske hospitalsregistre.

Metode: Rate ratioer for selvmordsforsøg blev beregnet ved brug af regressionsanalyse.

Hovedfund: Ud af 4,419,651 børn havde i alt 163,056 (3,7%) en forælder, som havde udført et selvmordsforsøg. Disse børn havde selv en 3 gange højere rate for selvmordsforsøg (IRR: 3,0; 95% CI: 3,0-3,1) end andre børn. En særlig høj rate sås hos børn (IRR: 4,2; 95% CI: 4,0-4,5), hvor forældrens selvmordsforsøg skete inden barnets fødsels eller i den tidlige barndom, mens børn, som var ældre, på tidspunktet hvor en mor eller far havde forsøgt selvmord, havde en lavere rate (IRR: 2,6; 95% CI: 2,5-2,8), sammenlignet med børn der ikke oplevede forældres selvmordsforsøg (sammenligningsgruppe). Det samme mønster ses i figuren herunder. En mors selvmordsforsøg var forbundet med en højere rate af selvmordsforsøg hos børn, end hvis det var en far, som udførte selvmordsforsøget. Flere selvmordsforsøg blandt forældre var også forbun-

det med en øget forekomst af selvmordsforsøg blandt børn.

Husk at du kan få tilsendt nyeste viden fra DRISP til din mailadr- blot ved at skrive til DRISP på denne mail:
annette.Erlangsen@regionh.dk

● Psykolog praktikant Hanna orienterer

Benzin i blodet

Den norske serien Rådebank har kommet til Danmark og ligger på DR hvor man kan streame serien gratis (på dansk: Benzin i blodet). Sesong 2 av serien handler om selvmord, og har fått mye ros fra norske medier for at den bryter stigma og tabu. Den avviser antakelsen om at selvmord alltid skyldes psykisk sykdom, og illustrerer dette gjennom hovedpersonen i sesongen, Sivert. Sivert er en gutt i begynnelsen av 20-årene som har planene klare for voksenlivet, men som opplever å få problemer som fra hans ståsted virker å være uløselige. Halvveis i sesongen tar han sitt eget liv. I de neste episodene følger vi de etterlatte. Her skildrer serien den kompliserte sorgen, sinnet, skyldfølelsen og savnet mange sitter igjen med etter å ha mistet noen i selvmord.

● NEFOS-Hjemmeside

Der vil de kommende måneder ske flere store ændringer på vores hjemmeside, så det skulle blive lettere at finde det, man søger. Har du kommentarer eller ønsker, så skriv endelig til os, og vi lader dine input komme med i overvejelserne. Skriv til kontakt@nefos.dk

Ansvarlig for dette nyhedsbrev:

Elene Fleischer.

Næste Nyhedsbrev kommer i juni 2021.