

## TUSIND TAK,

Det er en meget stor ære for mig at må stå her i dag.

At være nomineret – og være dem, der modtager Liv&Død Prisen – er en kæmpe ære for Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Det er en stor anerkendelse af vores frivillige arbejde.

Landsforeningen for efterladte efter selvmord blev stiftet i november 2002.

Filosofien bag foreningens arbejde er, at hvis man som efterladt kommer i dialog med andre efterladte, er det en støtte til at bearbejde sit tab. Samtidig får man inspiration til at komme videre i sit liv på en konstruktiv måde.

### På landsplan tilbyder vi:

- **Årsmøde**, 1. søndag i marts i Odense.
- **Selvhjælpsseminar**, et weekendseminar som i mange år har været ledet af Hanne Svensmark og Karin Westh. Det veksler mellem oplæg fra Hanne og Karin og gruppesnakke med nogle med tilsvarende tab. Højest 21 deltagere samt Ejnar og jeg.
- **Seminar for unge efterladte**, vi sender 8 unge i alderen 16 – ca. 28 år i sommerhus fra fredag aften til søndag eftermiddag, sammen med Louise der er psykolog og 2 frivillige fra foreningen. Inden seminaret har Louise for-samtaler med de unge for at se, om tilbuddet er det rette for dem og for at kende gruppen, hun skal afsted med. I år har vi været så heldige, at vi har modtaget en donation fra Det Obelske Familiefond, den gør, at vi kan holde Ungeseminar 2.0, for unge, der tidlige har været afsted.
- **Seminar for vores frivillige**, det vil vi gerne holde årligt, hvis vi har midler hertil. Det er vigtigt at vi mødes og har fælles fodslav.
- **Temamøder**, holder vi steder i landet, hvor vi ikke i forvejen har lokalt arbejde. Vi har for nylig holdt temamøde i Hjørring og i Esbjerg, begge steder med stort fremmøde.
- **Nyt tilbud er temalørdage:** Kropsterapi i Aalborg, Skriveterapi og Kunstterapi i København. Pladserne blev hurtigt udsolgt.
- **Hjemmeside og Facebook.** Vi gør meget ud af at holde hjemmesiden: [efterladte.dk](http://efterladte.dk) og Facebook opdateret med vores aktiviteter og relevant stof.
- Vi udgiver **3 Nyhedsbreve** om året
- **Kontakttelefon** – en telefonsvarer som bliver aflyttet dagligt, og vi ringer altid tilbage.

### Lokalt arbejde:

Vi har lokalt arbejde mange steder i landet, hvor **vi tilbyder caféaftener, foredrag, Walk & Talk mv.** Det er vigtigt med det lokale arbejde, hvor efterladte kan have et fortroligt rum og danne netværk. Lokalkredsene holder jævnlige møder.

Det at have et fortroligt rum at mødes med andre efterladte, at kunne tale om de svære følelser, der er forbundet med at vore kære valgte livet fra, at fortælle sin egen historie, høre andres historier og få lov til at mindes vore kære er meget helende.

Når jeg opdaterer hjemmesiden og til nyhedsbrevet sammenskriver tilbuddene på landsplan og lokalt, bliver jeg utrolig stolt af foreningen og de mange tilbud, vi har, udelukkende båret af frivillige kræfter. **Stor tak til alle vore frivillige.**

Vores brochure fortæller det, vi kan:

### **Omsorg:**

Vi er ikke professionelle, men vi kan give medmenneskelig omsorg.

Jeg har passet kontakttелефonen siden 2011, her har jeg haft mange gode samtaler. Efter en samtale skriver jeg gerne en mail til vedkommende med et kort resumé og link til, hvor der evt. kan læses mere. Vi aftaler, om vi skal tale sammen på et senere tidspunkt.

Det kan være svært første gang at gå over dørrtrinet til os. Tit har jeg talt med nye efterladte via telefonen, her gør jeg meget ud af at fortælle, hvad en caféaften er, og hvordan vi mødes.

Når der kommer nye i Lokalkreds Nordjylland, starter vi altid møderne med, at alle kort fortæller, hvorfor vi er her. De nye deltagere får mulighed for at fortælle så meget, de har lyst til, eller de kan bare være der, hvis det er det, de har behov for. Vi prøver at fordele taletiden, så alle føler sig set og hørt.

I Lokalkreds Thy tilbyder de at mødes med nye efterladte til et par samtaler, disse samtaler foregår altid i et frivillighus.

### **Rum til sorg:**

Det er vigtigt at give rum og tid til sorg. - Sorg tager tid, det kan ikke bare "fikses".

Vi er et sted, hvor sorgen er lovlig, og hvor ingen i misforstået hjælpsomhed siger: "Skulle du ikke se at komme videre".

### **Erfaringsdeling og Netværk:**

Netværksarbejdet er meget vigtigt, det gør bl.a., at efterladte ikke bliver ensomme med deres sorg, og det er med til at nedbryde tabuet om selvmord.

Vi kan tåle at høre hinandens historier, også flere gange. Det at fortælle sin historie gør, at man selv forstår mere og mere af den.

## **Vigtigt at være med til at nedbryde tabuet om selvmord:**

Der er heldigvis blevet mere åbenhed om selvmord, gennem de seneste år har der været flere artikler, tv- og radioudsendelser om selvmord. Det er vigtigt, at vi taler om selvmord, jeg selv og andre fra foreningen har medvirket i artikler og tv-udsendelser.

Det var godt, at udstillingen "Ramt" kom rundt flere steder i landet. Læs mere: [Ramt - en udstilling om de døde, de overlevende og de efterladte til selvmord - Landsforeningen Liv&Død \(livogdoed.dk\)](#)

Samtidig er det også vigtigt at fortælle, at der er hjælp at få ved selvmordstanker.

## **Medalje:**

Til dagligt arbejder jeg på Aalborg Universitet. I 2019 fik jeg 40 års fortjenstmedalje. Jeg var i offentlig audiens for at takke for medaljen, her talte jeg med Dronning Margrethe om mit frivillige arbejde for efterladte efter selvmord. Dronningen viste stor interesse for emnet. Der var netop sket selvmord i det norske kongehus.

## **Forskning:**

Gennem de seneste år har vi deltaget i forskellige forskningsprojekter, bl.a. et stor flerårigt forskningsprojekt om ældre efterladte får den hjælp, de har brug for. Her blev udarbejdet meget godt materiale til fagpersonale. Tak til Lisbeth Hybholt. Link: <https://efterladte.dk/projekt-efterladte-efter-selvmod/>

Vi har for nyligt deltaget i forskningskonference om selvmordsforebyggelse.

Det er meget vigtigt, at der bliver forsket i sorgen efter selvmord, det er en anderledes sorg. Vi bringer gerne efterlysninger på vores hjemmeside om deltagere til projekter. Pt. har vi efterlysning af deltagere til forskningsprojekt i Aalborg, om kunst og kultur kan hjælpe os til at leve med kronisk sorg og sygdomme.

Lokalkreds Nordjylland har flere gange haft psykologi- og sociologi-studerende til at følge os. Lige nu er der en sociologistuderende, der følger os, hun er i gang med at skrive speciale om sorgen ved at miste et nært familiemedlem til selvmord.

## **Synlighed:**

Det kan være svært at komme ud med vores tilbud, men jeg fornemmer, at foreningen er ret synlig. Tit modtager vi opkald på kontaktelefonen eller i vores mailboks få dage efter selvmordet

er sket. Det kan være en pårørende, der spørger, hvor man kan få hjælp, eller en ven der vil høre, hvad de kan gøre for de pårørende. Af og til er det fagpersoner, der leder efter tilbud til efterladte.

Jeg kunne ønske, at der var mere hjælp til efterladte efter selvmord i professionel regi.

## **Taknemmelighed:**

Jeg vil slutte her med at udtrykke min taknemmelighed for:

- At landsforeningen blev stiftet i 2002, Annemarie Knigge, jeg ved, at du var med til at stifte foreningen.
- Lokalkreds Nordjylland blev stiftet i 2005 kort tid, før vi mistede vores søn. Lars Iversen og Hanne Svensmark var med til at stifte lokalkredsen. Lars, Ejnar og jeg bor i samme lille by, Mou lidt uden for Aalborg. Jeg er meget taknemmelig for, at Lars hoppede af cyklen og stak mig en brochure og spurgte, om det ikke var noget for Ejnar og mig at komme med til møde. Jeg har ikke misset mange møder siden. Den første tid var vi brugere af foreningen, jeg kom med i lokalkredsens bestyrelse i 2008 og i Landsbestyrelsen i 2011. Jeg har tit tænkt på, hvor vi havde været i vores liv, hvis vi ikke var kommet i kontakt med foreningen.
- Tak til Hanne Svensmark og Karins West for gode selvhjælpsseminarer. Karin, du har lært mig at sige: "Sådan blev det" og lært mig at leve med sorgen.  
Du har selvpensioneret dig fra selvhjælpsseminaret. Vi meget glade for, at du forsat vil være med til at lave aktiviteter på Sjælland.  
Hanne er kunstneren bag layout på vores hjemmeside og brochure.
- Tak til landsbestyrelsen for godt samarbejde og tusind tak til alle vore frivillige.
- Tak til Ejnar for din kærlighed og omsorg og for din store hjælp og støtte i mit arbejde.  
Vores søn kunne være blevet 47 år i morgen. Uffe blev født 17. september 1975 – døde 30. april 2005. Birgitte blev født 18. august 1977 – døde 5. januar 2007.

**TAK alle sammen!**