

SEMINAR MED MARKMAN & DONS

# HAR DU MISTET NOEN I SELVMORD?

Et seminar for etterlatte og berørte ved selvmord  
Om å finne glede også når omstendighetene er vanskelige

**10 - 11. DESEMBER 2022**  
**EIDENE, TJØME - VESTFOLD**



Seminaret er et tilbud til medlemmer av LEVE - landsforeningen for etterlatte og berørte ved selvmord. Det er et samarbeid mellom LEVE-fylkeslagene i Agder, Akershus, Buskerud, Oslo, Telemark, Vestfold og Østfold.

# OM SEMINARET OG KURSHOLDERE

**Seminaret har til hensikt å gi målgruppen kunnskap om og trening i disse hovedområdene:**

-Normale tankemessige, kroppslige og følelsesmessige reaksjoner på sorg eller tapsopplevelser.

-Hvordan andre mennesker reagerer og hvordan dette kan håndteres; på jobb og skole, naboer, familie og venner.

-At alle mennesker går gjennom noen vanlige faser etter kriser, men at disse er unike for det enkelte menneske og det finnes ingen fasit på hva som er rett og galt.

-Hvordan det er mulig, gjennom å trene på å observere tankestrømmen, og i større grad velge «helikopterperspektivet» Når vi gjennom dette splitter oss fra å «være» følelsen til å observere den får vi mulighet til å velge om vi skal gruble over den eller la være.

-At det vi fokuserer på har en tendens til å bli større, og at fokus er valgbart. Seminaret blir gjennomført med stort fokus på refleksjoner og gjennomgang av øvelser og verktøy som deltakerne tar med seg for å jobbe videre med.



**Anne-Britt Markman** er utdannet cand.mag. fra Universitetet i Oslo. Hun har i hele arbeidslivet jobbet med mennesker som skal videre i en prosess, enten de er ledere, arbeidssøkere, egne medarbeidere, ungdom eller foreldre som har mistet barn. Markman har i flere år holdt seminarer for foreldre som har mistet barn i Kreftforeningen, utviklet på bakgrunn av å ha mistet sin egen datter og kunnskap om feltet. Det er særlig erfaringene fra disse årene som gjør Markman opptatt av å dele gode perspektiver om veien videre i livet etter vonde hendelser.



**Roar Dons** har embetseksamen i psykologi fra universitetet i Bergen. Han har hatt fokus på styrkebaserte tilnærminger i utviklingsarbeid, motivasjon, stressmestring, teambygging og lederutvikling. På samme måte som vår kropp trenger belastning i form av trening, trenger vår «livsgledemuskel» også trening. Tanker fører ofte til følelser og tanker har en tendens til å komme og gå uten vår kontroll. Ved å trene på å velge hvordan vi kan forholde oss til omstendighetene i våre liv, vil vi få mere kontroll på hvilke følelser som får prege vårt liv.

# PROGRAM

## FREDAG

Det er mulig å overnatte på Eidene fra fredag. Om vi blir mange nok har vi «bli kjent kveld»

## LØRDAG

Dette viser hovedpunktene i programmet. Tidspunkt for lunsj, pauser og middag blir orientert om ved oppstart. Til programmet hører også et arbeidshefte, med både faglige innspill og øvelser, som følger programmet.

**10.00 - 10:30**     *Registrering* **Innsjekk, kaffe mingling**

### 1. PRESENTASJONER OG FORVENTNINGER

Presentasjoner av seminarer, av oss som seminarledere. Hva ønsker vi med seminaret. Presentasjoner av deltakerne: Kort runde.

Forventninger **Oppgave**

### 2. OM KONSEKVENSENE AV Å VÆRE ETTERLATT ETTER SELVMORD

Hva skjer med nervesystemet. Et system i alarm!

Hjernen og toleransevinduet. Hvorfor oppfører vi oss merkelig? **Oppgave**

### 3. VALG AV PERSPEKTIV... ER LIVSVIKTIG!

- Det er mulig å velge perspektiv. Om jeg tenker at jeg har hatt eller har mistet – gjør noe med hvordan jeg har det.
- Setningene: Ikke la det beste bli det godes fiende
- Det er ingen mening i at Maria døde, men en stor mening i at hun levde...

#### **Oppgave**

Å gå med følelsene – følelsene har en funksjon.

Følelser har en oppgave – å bli følt. De skal ikke skyves unna! Ved å undersøke dem, vil de endre seg og bli håndterlig.

### 4. OM Å GI SLIPP PÅ FØLELSER. Strategier for å håndtere følelser.

Hvordan gi slipp på følelser? Hvorfor?

Ulike måter å kunne jobbe for å gi slipp på følelsene og gå videre **Oppgave**

### 5. OM LIVSGLEDE... SELV OM

Kort introduksjon til øyeblikk av glede.

**Oppgave. Øvelse til tur! Jakte på gode øyeblikk, ned til grillhytta.**

## MIDDAG

## SØNDAG

**09.00 - 10.00**     **Frokost**

### 6. KILDER TIL GLEDEN

Setningsutfyllingsoppgave

Hva er glede/lykke **Oppgave**

## NOEN HANDLINGER VIDERE/HANDLINGSPLANEN

### EVALUERINGER

**13.00 - 14.00**     Lunsj for de som ønsker den

**14.00 - 16.30**     Gåtur til Verdens Ende for de som ønsker å oppleve mer av det flotte nærområdet

# DELTA PÅ SEMINAR?

Seminaret er forbeholdt medlemmer i LEVE. Er du ikke medlem kan du melde deg inn på [leve.no](https://leve.no). Vi ønsker deltagelse fra alle fylkeslagene som er med og arrangerer seminaret. De 3-4 første som registrerer seg fra hvert lokallag vil umiddelbart få tilbud om deltagelse, ellers er det venteliste. Reisen og ev. lunsj søndag dekkes av deltager i tillegg til en egenandel på kr 400. Dette betales inn som depositum. Øvrige utgifter dekkes av fylkeslagene, inklusive overnatting i enkeltrom ev. dobbeltrom og måltider (lunsj og middag lørdag og frokost søndag).

Påmeldte deltakere som ikke møter opp blir belastet hele kostnaden for kurset, på kr. 1725,- Avbestilling senest 25. november 2022. Ved påmelding får du en e-post med ytterligere informasjon og betalingsdetaljer.

Fredag: Det er mulig å overnatte på Eidene fra fredag. Om vi blir mange nok har vi «bli kjent kveld». Pris overnatting med frokost 540.-/820.- i hhv. dobbelt-/enkelt-rom per person. Forslag er middag på den lokale restauranten i nærheten.

## BRUK LINKEN FOR PÅMELDING

<https://forms.gle/4gJ9LXSTU7DAzLso6>

Klikk på linken eller kopier den inn i adressefeltet

Målet med seminaret er å rette oppmerksomheten mot hvordan etterlatte og berørte ved selvmord kan bygge gode liv gjennom oppøvelse av "helikopterperspektiv" og oppdagelse av livets paralleller. Seminaret bygger blant annet på kunnskap fra positiv psykologi og styrke-baserte tilnærminger som løft, verdsettende undersøkelser og motiverende intervju.

Dette betyr at den primære tilnærmingen er preget av hva kan vi gjøre for å få mere kontroll over tanke og følelsesflyten i oss og følgelig i mindre grad bli offer for vanskelige følelser. Vi har også med tanker om sammenheng mellom livsglede og Antonovskys tanker om salutogenese, spesielt betydningen av å oppleve et liv som har mening og er håndterbart.