

Oslo, august 2018

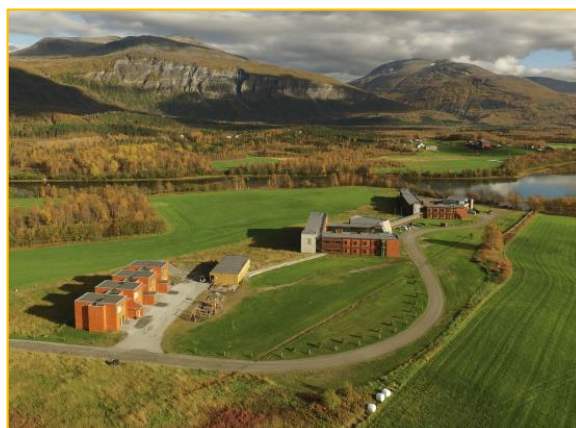
## Kjære etterlatte ved selvmord

Høsten 2018 inviterer LEVE selvmordsetterlatte familier til å delta ved familiesamlinger. LEVEs erfaring er at selvmordsetterlatte familier trenger å bli tatt vare på - sammen, og hver for seg – for å få hjelp med å snakke om det vonde på en god måte, med å forstå sorgen og med å tenne nytt håp.

LEVE arrangerer to familiesamlinger. Den ene er i samarbeid med Kildehuset Modum Bad i Vikersund, Modum kommune, i Buskerud. Den andre er i samarbeid med Viken senter for psykiatri og sjelesorg i Bardu kommune i Troms. Ved Viken senter og Kildehuset Modum Bad legges alt til rette både faglig og menneskelig, for at selvmordsetterlatte familier skal få den gode hjelpen og trygge ivaretagelsen som man trenger. Begge stedene er lokalisert i naturskjønne og rolige omgivelser.

**19.-21. oktober:** Kildehuset Modum Bad.

**25.-28. oktober:** Viken senter



Samlingene er landsdekkende. Det vil si at dere som familie reiser til det stedet og på den datoen som passer best. Samlingene støttes av Kavlifondet. Deltakerne betaler en egenandel.

### Hvem kan være med?

LEVE inviterer familier:

- Som har opplevd at noen i den nærmeste familie har begått selvmord (barn, søsken, foreldre eller partner/ektefelle).
- Der det er seks måneder eller lengre siden selvmordet, slik at hendelsen er noe på avstand.
- Der ingen er innskrevet i spesialisthelsetjenesten, eller der det foreligger alvorlig psykisk sykdom.

Årsaken til at vi legger noen rammer for deltakelse, er at vi vet av erfaring hvor viktig det er for en familie at alle familiemedlemmene er klare for å delta på samling. Ved selvmord som nylig er begått, er man som etterlatt ofte fortsatt preget av sjokk, nummenhet og et høyt trykk av akuttreaksjoner.

For å ivareta den enkelte og det individuelle tidsaspektet ved en sorgprosess, inviterer vi derfor familier hvor det er lengre enn seks måneder siden selvmordet. Vår erfaring er at det gir deltakerne best mulig utbytte av samlingen. For de som har behov for hjelp til familien, men faller utenfor dette kriteriet for familiesamling, vil de to sorgstøttesentrene likevel tilby rådgivningssamtaler utenom helgesamlingene. Så langt det er mulig er målet at disse samtale foregår ved fysisk oppmøte på Kildehuset Modum Bad, eller på Viken senter. Alternativt kan rådgivningssamtaler skje over telefon.

*Ta direkte kontakt med sentrene om dette (se under).*

Veldig mange selvmordsetterlatte opplever komplikasjoner i form av psykiske plager og psykisk lidelse. Det er helt normalt etter et selvmord. Vi forventer derfor at flere av deltakerne har ulike former for psykiske plager. Imidlertid, siden familiesamlingene ikke er et behandlingstilbud, kan man ikke delta om man lider av alvorlig psykisk sykdom. Om noen i familien lider av alvorlig psykisk sykdom, og som samtidig trenger hjelp og støtte til å bearbeide et selvmord, skal LEVE i stedet være behjelpelig med å vise til andre steder man kan henvende seg, både i Nord-Norge og Sør-Norge.

*Ta kontakt med LEVE om dette (se under).*

### **Hva skjer under familiesamlingene?**

Programmet er noe ulikt ved de to samlingene, men består av undervisning, aktiviteter og gruppesamlinger tilpasset de ulike aldersgruppene. Det sosiale fellesskapet er en viktig del av samlingene, hvor både likepersoner og fagpersoner er tilstede. Kildehuset Modum Bad og Viken senter har særdeles dyktige fagpersoner med god erfaring med å ta imot større familiegrupper med selvmordsetterlatte. I tillegg engasjeres flere etterlatte likemenn fra LEVE ved hver av familiesamlingene. Likemennene vil delta ved gruppesamtaler, tilby en til en-samtaler og være tilstede for øvrige samtalebehov som oppstår. Alle disse har bred erfaring fra familiesamlinger, nasjonale ungdomssamlinger og lokale arrangementer

### **Påmelding**

**NB:** Påmelding skjer kun direkte gjennom Kildehuset Modum Bad og Viken senter, på deres hjemmesider. Her står også informasjon om egenandel ved de enkelte sentrene, samt andre praktiske opplysninger. Samlingen ved Viken senter varer én dag lengre enn ved Kildehuset, grunnet lange reiseavstander i Nord.

[www.kildehuset.no](http://www.kildehuset.no)  
[www.vikensenter.no](http://www.vikensenter.no)

Om dere har spørsmål rettet til LEVE, kan dere kontakte Oddrun Bøhlerengen på mobil 482 45 718.

Vi ønsker dere hjertelig velkommen!

Vennlig hilsen

**LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord**  
**Kildehuset Modum Bad**  
**Viken senter for sjelesorg og psykiatri**