

SEMINAR MED MARKMAN & DONS

# HAR DU MISTET NOEN I SELVMORD?

Et seminar for etterlatte ved selvmord. Om å finne glede,  
også når omstendighetene er vanskelige..

**2 - 3. FEBRUAR 2019**  
**EIDENE, TJØME - VESTFOLD**



Seminaret er et samarbeid mellom LEVE Vestfold, LEVE Buskerud og LEVE Telemark og et tilbud til medlemmer av LEVE – landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

# OM SEMINARET OG KURSHOLDERE

Seminaret har til hensikt å gi målgruppen kunnskap 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, å 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 deltagerene 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

## LØRDAG

10.00 - 10:30

**Registrering Innsjekk, kaffe mingling**

10.30 - 11:15

Velkommen, innledning og introduksjon til seminarinnholdet og hovedperspektivene våre. Hvem er vi? Hvorfor er vi her? Hva vil vi skal skje? Vi skreddersyr dagen etter hvem deltakerne er. *Første gruppeaktivitet: Forventninger, ønsker og behov. Hvordan skal vi skape en vellykket dag?*

11.30 - 12:15

Om konsekvensene av å være etterlatt etter selvmord. Kunnskap om reaksjoner og følelser. Smerteport. Taushet, reaksjoner, ta definisjonsmakt, ta ansvar, hvordan vil jeg ha det? *Samtaler knyttet til opplevelser.*

12.30 - 13:15

Om midsight, parallellitet, fokus og perspektivvalg. Vektstangen. Teori og kunnskap. Om å gå med sorg og sinne. Om å kunne velge følelser. *Refleksjonsøvelser. Samtaler. Deling.*

13.15 - 14:15

**Lunsj** *Oppgaver i forbindelse med lunsj*

14.15 - 15:00

Om å gi slipp på følelser. Om tilgivelse og å sette strek. Om å ta følelser på alvor. Teori og kunnskap. *Samtaler, felles.*

15.15 - 16:00

Om livsglede. Hva er glede? Positiv psykologi, hvilke kilder finnes til opplevelse av varig tilfredshet og glede. *Hva gir akkurat deg glede? Refleksjoner og øvelser.*

16.00 - 17.00

**Pause - Gå tur - aktivitet - Slappe av - Kaffe, té og frukt**

17.00 - 18.00

Om å kunne velge gleden! Å velge perspektiv må trenes på. Vi trener og starter opp med det som blir hver enkelt sin konkrete handlingsplan videre. Dette arbeidet fortsetter dag 2. Evaluering av seminaret så langt! *Ulike veier til ro, pusting, meditasjon etc. Fight flight vs rest and digest.*

18.00 - 19.00

Felles aktivitet og hygge, *ev. trekke seg tilbake*

19.30 -

**Middag**

## SØNDAG

09.00 - 10.00

**Frokost**

10.00 - 13.00

Oppsummering, handlingsplaner og samtaler om veien videre fram til avreise. Evaluering! *Utdeling av Den lille overlevelsesboken, eller et hefte med øvelser og tips til veien videre.*

# DELTA PÅ SEMINAR?

Seminaret er forbeholdt medlemmer i LEVE. Er du ikke medlem kan du melde deg inn på Leve.no. Det er totalt 20 kursplasser der ti plasser er forbeholdt medlemmer fra LEVE Vestfold, fem til LEVE Buskerud og fem til LEVE Telemark. De 20 første som registrerer seg vil få tilbud om delttagelse. Reisen dekkes av deltager i tillegg til en egenandel på kr 300. Øvrige utgifter dekkes av LEVE Vestfold, LEVE Telemark og LEVE Buskerud.

Påmeldte deltakere som ikke møter opp blir belastet hele kostnaden for kurset, på kr. 1500,- Avbestilling senest 25. januar 2019.



**Klikk på ikonet for å melde deg på seminaret**

Målet med seminaret er å rette oppmerksomheten mot hvordan etterlatte etter selvmord kan bygge gode liv gjennom oppøvelse av "helikopterperspektiv" og oppdagelse av livets paralleller.

Seminaret bygger blant annet på kunnskap fra positiv psykologi og styrkebaserte 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.