

## TIPS for arrangører av markeringer for Verdensdagen!

Enten dere allerede har tradisjoner for verdensdagen eller dere begynner på bar bakke, vil markeringer variere avhengig av hvem som er engasjert og hvor markeringen finner sted.

Vi oppnår mest ved å samarbeide med alle enkeltmennesker og organisasjoner som er opptatt av dette temaet.

Her er noen tips og pekere men alle gjelder kanskje ikke for dere.

### TIPS 1: Begynn planleggingen NÅ!

Bestem:

1. Hvem kan vi samarbeide med om markeringen (Brannvesenet, legevakten, politiet, Røde Kors, Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Distrikts-psykiatrisk sykehus, kirken, andre tros-samfunn, bipolarforeningen, angstringen, selvhjelp Norge, legekontorer, Norske Kvinners Sanitetsforening, Kirkens SOS, Familievernkontoret og andre kommunale tjenester, lokale «kjendiser» som er engasjert i saken, lokale journalister som har skrevet om saken, lokale psykologer, lokale tjenester for og rus og psykisk helse, lokale kursledere for [Vivat selvmordsforebygging](#), regionalt [RVTS](#) (Ressurssenter for Vold, Traumer og Selvmordsforebygging), ...
2. Invitere dem til fysisk møte, gjerne innen 30 juni, for å motivere alle, bli enig om format, og fordele ansvar og oppgaver
  - Hvordan markere dagen? (tips: lystenning/ lysvandring)?
  - Hvor markere dagen? (ideer: offentlig sted/ park/ åpen plass...)
  - Når markere dagen? Tips: 10 september kl 19-21.
  - Budsjett for utgifter ifm markeringen? LEVEs fylkeslag kan ha egne midler, eller de kan be om støtte fra LEVE Sentralt innen (søknadsfrist?). Ofte vil andre lokale aktører også ønske å bidra.
  - Fordel frivillige roller i arrangementskomiteen:
  - Program for selve markeringen, for eksempel kan den begynne ved mørkets frembrudd, da blir stemningen og lysene finest. Ha gjerne noen få korte appeller, så kan lystenningen begynne, gjerne til musikk. Etter at alle lysene er tent kan musikken fortsette mens man by på noe varmt å drikke og kanskje noe å bite i. Alternativt kan lysene bæres på en vandring til et målsted der man kan ha drikke, litt mat og samtaler. Merk: Det er viktig at dette målstedet ikke assosieres med gjennomførte selvmord. Husk at noen må ta bilder av arrangementet og kanskje også filme, strøømme arrangementet på Facebook, bruk #mittlys, #gåforåLEVE, @leve og eventuelt andre tags.
  - Diskutere markedsføring av arrangementet: Alle kan invitere enkeltpersoner eller f.eks. organisasjoners medlemmer til markeringen. Her kan det være praktisk å bruke personlige kontakter samtidig med tradisjonelle og sosiale medier. Alle bør føle seg velkommen til lystenningen, de behøver ikke være etterlatt, bare de støtter saken og ønsker å vise at de bryr seg.

1) Bestemme hva som trengs og hvordan anskaffe fysisk materiell. Forslag:

- a) LYS

- i) Hvor mange lys vil vi tenne? (ett for hver person som tok sitt liv i 2022? Ett stort lys? Så mange vi vil?)
  - ii) Vi anbefaler bruk av digitale lys som kan brukes utendørs. Fakler kan skape frykt hos noen og er ulovlig på noen steder. Dessuten kan de ikke brukes igjen ved senere anledninger. Levende lys slukner lett ved utendørsmarkeringer i vind og vær.
  - iii) Planlegg innkjøp av lys og batterier i god tid. Europris har billige og gode lys samt billige batterier.
  - iv) Husk å sette av tid til å sette batteriene i lysene, det kan ta lang tid hvis det er mange lys.
  - v) Det kan være lurt men krevende å fjerne batteriene fra lysene før de lagres etter markeringen.
  - vi) Husk å teste at lysene virker og at batteriene varer ut den planlagte markeringen før du tar dem i bruk igjen påfølgende år.
- b) Markedsføringsmateriell: Du finner digitalt materiell og maler for fysisk materiell på LEVEs nettsider. De kan lastes ned, tilpasses dine behov og sendes til trykking/ produksjon lokalt. Det er fint å gjenbruke materiell over flere år, så unngå å trykke årstall eller andre detaljer som sannsynligvis vil endres neste år.
- i) Mal for fysisk invitasjonskort som kan brukes på stand i forveien og under markeringen
  - ii) Mal for plakat som kan trykkes lokalt
  - iii) Mal for banners, pull-up/ flagg
- c) Arrangørvester: Trenger arrangørene og samtalepartnere å være synlig under markeringen? F.eks i Oslo har arrangørene gule vester med Verdensdag logo og tekst, og hvite vester for Samtalepartnere.
- d) Lydforsterkning for eventuelle musikere/ kulturelle innslag?
- e) Mat og drikke? Sjøppelposer?
- f) Brosjyrer? Bord til stand? Stoler? osv.
- 2) Ta kontakt med folk fra Vivat, RVTS og/eller andre som har profesjonelle roller innen helsetjenester og som kan bidra til å skape «trygge» rammer ved å være Samtalepartnere under markeringen. Mange blir berørt av å tenne lys, og kan trenge å snakke med noen om minner og tanker som lystenningen har vekket. Formelle hjelpepersoner kan ha på egne synlige vester og stå spredt under markeringen slik at folk kan ta kontakt med dem. Vi anbefaler minst to slike personer ved hver markering, og ca 1 slik person per 20 deltakere i markeringen.
- 3) Meld fra til [post@leve.no](mailto:post@leve.no) om arrangementet slik at det blir lagt inn på LEVE sine nettsider, og LEVE markedsfører arrangementet i sine kanaler

- 4) Så snart som mulig men hest innen 1. august: Sende ut e-post til alle samarbeidspartnere om å holde av dagen 10 september. Opprette arrangement på Facebook der man kan «melde seg på», slik kan eventuell enkel bevertning planlegges.
- 5) Ta kontakt med lokale medier om arrangementet. Ca 1 august legger LEVE ut en mal for en e-post som kan sendes til media om markeringen. Der oppgis en del statistikk og et årlig tema som vi foreslår å belyse.
- 6) Ta kontakt på [post@leve.no](mailto:post@leve.no) hvis du lurer på noe eller vil drodle!
- 7) Etter markeringen:
  - a) Rydd opp etter markeringen, lagre materiell til neste år
  - b) Send gjerne ut takkemeldinger/ e-post til alle som deltok og bidro (også media), og be dem om tilbakemeldinger/ forbedringsforslag for neste år.
  - c) Endre planen for neste år i henhold til erfaringene/ tilbakemeldingene