

Tips for arrangører av markeringer



VERDENSDAGEN
for selvmordsforebygging

10. SEPT

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! Begynn planleggingen NÅ!

Bestem:

1. Hvem kan vi samarbeide med om markeringen. Se lengre ned for tips om samarbeidspartnere.
2. Invitere dem til fysisk møte, helst innen 15 juni, for å motivere alle, bli enig om format, og fordele ansvar og oppgaver. (Se lengre ned for tips til dagsorden.)
3. Bestemme hva som trengs og hvordan anskaffe fysisk materiell. Se lengre ned for nyttig huskeliste.
4. Ta kontakt med fagfolk 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 markeringen 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 fagpersoner ved hver markering, og ca 1 slik person per 20 deltakere i markeringen



VERDENSDAGEN
for selvmordsforebygging

10. SEPT

5. Meld fra til post@leve.no om arrangementet slik at det blir lagt inn på LEVE sine nettsider, og LEVE markedsfører arrangementet i sine kanaler. Husk å oppgi tid, sted, og hva som skjer samt kontaktperson. Legg ved lenke til Facebook-arrangement og bilder fra tidligere arrangementer hvis du har det.
6. Innen utgangen av juni: Sende ut e-post til alle som det kan tenkes at dagen er relevant for om å holde av 10. september. Opprette arrangement på Facebook der man kan «melde seg på», slik kan eventuell enkel bevertning planlegges.
7. Ta kontakt med lokale medier om arrangementet. Du finner inspirasjon til saker og fakta du kan henvise til på LEVE sine nettsider.
8. Ta kontakt på nina@leve.no hvis du lurere på noe eller vil drodle!
9. 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



Mulige samarbeidspartnere

VERDENSDAGEN
for selvmordsforebygging

10. SEPT

Ikke alle som står på listen nedenfor vil være relevante i ditt nærmiljø, men kanskje listen inspirerer deg til å tenke å noen vi ikke har kommet på?

- Brannvesenet
- Legevakten
- Politiet
- Røde Kors
- Mental Helse
- Mental Helse Ungdom
- Distrikts-psykiatrisk sykehus
- Kirken og 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),

Ta kontakt på nina@leve.no ved spørsmål



Forslag til dagsorden for møte om Verdensdagen med samarbeidspartnere



VERDENSDAGEN
for selvmordsforebygging

10. SEPT

Hvordan markere dagen? (tips: lystenning/ lysvandring/rosemarsj)?

- 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. Ofte vil andre lokale aktører også ønske å bidra.

Program for selve markeringen, for eksempel:

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, tilby litt mat og samtaler.

Merk: Det er viktig at stedet for markeringen ikke assosieres med gjennomførte selvmord.

Husk at noen må ta bilder av arrangementet og kanskje også filme, strøme arrangementet på Facebook, bruk #mittlys, #gåforåLEVE, @leve og eventuelt andre tags.

- Fordele frivillige roller i arrangementskomiteen
- Diskutere markedsføring av arrangementet, for eksempel:

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.



Materiell til lysmarkering - hva må man tenke på?



VERDENSDAGEN
for selvmordsforebygging

10. SEPT

1. Lys/fakler/roser/oransje sløyfer/annet markeringsmateriell:

- a) Hvor mange trenger vi? (ett for hver person som tok sitt liv i fjor? Ett stort lys? Så mange vi vil?
- b) Hvis vi bruker lys anbefales LED-lys som kan brukes utendørs. Husk at 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. Husk å søke om nødvendige tillatelser fra kommunen. Det er viktig å begrense forsøpling.
- c) Planlegg innkjøp av materiell i god tid. Europris har billige og gode lys samt billige batterier.
- d) Husk å sette av tid til å klargjøre materieller, det kan ta lang tid.
- e) Om lys, husk å teste at lysene virker og at batteriene varer ut den planlagte markeringen før du tar dem i bruk igjen påfølgende år. Det kan være lurt men krevende å fjerne batteriene fra lysene før de lagres etter markeringen

2. **Markedsføringsmateriell:** Du finner digitalt materiell på www.leve.no/verdensdagen. De kan lastes ned og legges oppå dine bilder for eksempel. Det er fint å gjenbruke materiell over flere år, så unngå å trykke årstall eller andre detaljer som sannsynligvis vil endres neste år.

3. **Fysisk materiell kan en bestille fra LEVE sekretariat innen utgangen av juni.** Her kan en bestille plakater, flyers, hjelpekort, arrangørvester og pins osv. Bestill her:
<https://forms.gle/VTaLVcTNvxWceyfCA>

4. Lydforsterkning for eventuelle musikere/ kulturelle innslag?

5. Mat og drikke? Søppelposer?

6. Brosyrer? Bord til stand? Stoler? osv.