

Mødrenes minnetog

Verdensdagen for selvmordsforebygging

Mål: Sammen bruker vi tapet vårt for å sette søkelys på selvmord. Selvmord er et stort folkehelseproblem som møtes med lite handling hos media og politikere. Aksjonen foreslår spesifikke lokale tiltak som forskning viser har effekt for å redusere selvmord.

Tidspunkt: Lørdag 13. september, klokka 15 til 16

Sted: Større byer og bygder i Norge, etter forespørsel fra individuelle arrangører.

Vi går sammen for å minnes de vi har mistet og for å starte samtalen om selvmordsforebygging. Deltakerne inviteres til å bære et bilde av sin kjære eller en oransje sløyfe/ rose. Marsjen er en kollektiv markering og skal ikke dreie seg om en enkeltperson, for å unngå opphøyelse eller romantisering av selvmordshandlinger.

Utkast til aksjonsplan for de som ønsker å arrangere et minnetog

1. Planlegging og logistikk

Sikre støtte og trygge rammer

- Ha med støttespillere (representanter fra LEVE, kriseteam, organisasjoner som Mental Helse, Kirkens SOS osv.).
- Sørg for et sted å samles før og etter toget, med mulighet for samtaler og støtte.

Tillatelser og rute

- Søk tillatelse fra kommunen hvis nødvendig.
- Velg en sentral, men verdig rute, for eksempel fra en kirke, rådhus eller et annet symbolsk sted.

Koordinering nasjonalt v/ LEVE

- Felles mal der arrangør kan skrive ned tid, sted, rute og praktisk info
- Felles Facebook-gruppe for de ulike togene/ byene.
- Alle minnetog legges inn på [LEVE sitt kart over markeringer](#).

2. Praktisk gjennomføring

Felles format for togene

- Hvert tog har minst fem mødre, (5 separate tap), for å unngå at søkelyset settes på et enkelt selvmord. Men alle kan gå i tog, ikke bare mødre som har mistet barn. De som ønsker det, kan bære et bilde av personen de mistet. Hvis noen ikke vil eller kan bære bilde, kan de skrive på et ark navnet og alderen på personen de mistet, og kanskje

noen ord om vedkommende.

- I tillegg kan alle bære en oransje sløyfe eller andre oransje ting, f.eks. roser eller «Gå for å LEVE» armbånd (sløyfebånd og armbånd kan bestilles [her](#))

Stille markering eller med budskap?

- Noen vil kanskje ha en stille marsj, mens andre ønsker å ha appeller.
- Ha en felles beslutning i hvert tog om hvordan det gjennomføres.

Media - hvordan håndtere?

- Noen ønsker kanskje å dele sin historie, mens andre ikke vil snakke med pressen.
- Ha en person som kan være mediekontakt for å skjerme deltakerne om nødvendig.

3. Etter markeringen

Lavterskel samtaletilbud

- Ha tilgjengelige støttesamtaler fra f.eks. LEVE, Kirkens SOS eller Pårørendesenteret etter markeringen.

Minnestund eller refleksjonsrom

- Noen vil ha behov for å tenne lys eller legge ned blomster etterpå.

Ekstra tiltak for synlighet

- **Synliggjør markeringen på sosiale medier** – Bruk gjerne #MittLys og forslag til felles tekst nedenfor så folk kan spre budskapet.
- **Inviter politikere eller fagpersoner til å delta** – Det kan gi markeringen mer gjennomslag.
- **Vurder livestream for de som ikke kan delta fysisk** – Spesielt for de som føler seg for sårbare til å møte opp.

Tips

Det er lurt å engasjere andre/flere i planleggingen og gjennomføring av aksjonen. Her er en oversikt over oppgaver som kan fordeles:

- holde i kommunikasjon med sentralt ansvarshavende i aksjonen
- opprette et arrangement på Facebook og/eller Instagram med Tid, sted, program, og sørge for at det promottes/ deles bredt.
- kontakte politiet for å informere om toget,
- kontakte kommunen for å be om å bli møtt
- ansvar for kontakt med lokale medier
- ansvar for kontakt med LEVE fylkeslag for å koordinere arrangementet og promotere
- filme/ ta bilder

Hovedbudskap

Vi som leder dette toget er mødre som har mistet barn som har tatt sitt eget liv.

Vi vil at dere skal se oss, våre barn, se vår smerte.

Vi vil at dere skal vite at selv om vi bærer tapet med oss resten av livet, så har vi håp. Håp om at ikke flere mødre skal oppleve å miste sitt dyrebare barn, håp om at ingen skal oppleve selvmordstanker og føle seg alene, men få hjelp som nytter.

Forslag til tekst til lokale markeringer

Tittel: Minnetog for barn vi har mistet til selvmord

Dato: Lørdag 13. september

Tid: Kl 15.00

Oppmøtested: [Sett inn oppmøtested]

Rute: [Beskriv ruten]

Praktisk informasjon

Oppmøte: Møt opp i god tid for å få utdelt sløyfer/roser om ønskelig.

Varighet: Toget varer ca. [X] minutter og avsluttes ved [Sett inn sted].

Markering etter marsjen: [Beskriv eventuell avslutning, f.eks. lystenning, rosenedleggelse, musikkinnslag, appell].

Støttepersoner til stede: Representanter fra [Sett inn organisasjoner] vil være tilgjengelige for samtaler etter markeringen.

Media: Pressen kan være til stede, men det er frivillig å la seg intervju.

For spørsmål, kontakt: [Sett inn kontaktinfo]

♥ Du er ikke alene. Sammen kan vi gjøre en forskjell.

Utkast til mors appell:

Jeg heter (navn) og mitt barn (navn) avsluttet/tok sitt eget liv (dato). Si noe om hva dette betød for deg, din familie, lokalmiljøet, skolen/ arbeidsplassen. Hva følte og tenkte du/dere da? Hva føler og tenker du/dere i dag? Si noe om hvorfor du og andre går i tog i dag, hvorfor dere «går for å LEVE». Si noe om håpet om at ikke en mor til skal få oppleve et slikt grusomt tap. Si noe om hva dere som går i tap forventer at lokalsamfunnet skal forplikte seg til å finansiere (for eksempel hvis toget gikk til byens rådhus):

- Samtaletilbud til alle barn og unge når trenger det, så lenge som de trenger det.
- Alle ansatte i oppvekstsektoren og i kommunale hjelpetilbud skal ha Vivat kurs
- Alle ansatte i psykisk helsevern skal ha full opplæring i den gratis læreplattformen SIMPLE om hvordan forebygge selvmord
- Brukerstyrte senger ved psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling
- De som skulle miste noen i selvmord SKAL får tilbud om støtte fra psykososialt kriseteam innen 24 timer og inntil ett år.
- Bruk aller helst egne forslag til tiltak som mødrene i toget er opptatt av