

December 2017

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Adventshilsen

På vore cafemøder kommer vi på denne årstid ofte til at tale om de følelser, vi har, når vi tænker på den forestående jul. Det er ikke let for os at håndtere forventninger om en glædelig jul med følelser af sorg og savn, som bliver meget tydelig i den traditionsrige juletid. Især for efterladte, som for første gang skal fejre jul uden et kært familiemedlem, kan det føles nærmest uoverkommeligt at tænke på julen. De har jo ikke prøvet det før og må finde ud af, hvordan man kan "være" i julen, når der er en tom plads!

Min mand, som jeg har levet et godt liv sammen med i mere end 30 år, tog sit eget liv i 2001. Jeg har et godt og indholdsrigt liv, som godt nok er blevet anderledes, end jeg havde tænkt. Sorgen over, at jeg ikke skulle blive gammel sammen med mine børns

far, fylder mindre, men vil altid være en del af mig. Jeg røres stadig, når jeg synger Hostrups smukke julesalme "Julebudet til dem, der bygge", som var den salme, min mand altid valgte, når vi gik om juletræet.

Jeg husker, at det var min kloge mor, der det første år insisterede på, at vi skulle synge salmen. Havde det stået til mig, var det nok ikke sket. Jeg følte, at det var for svært! Men, hvor var det godt. Vi tænkte jo alligevel alle sammen på, hvor meget vi savnede ham! På den måde er det godt at have nogle gode mennesker omkring sig. Sammen finder man så en ny vej, hvor der er plads til såvel sorg som glæde. Man kan ikke grave sig ned eller flygte fra julen, og det bliver

også jul næste år! Men efterhånden som årene går, kan man have en dejlig december. Man kan sammen tale om minderne, gå en tur på kirkegården og ellers glæde sig over julen med de kære, man har i dag. Og sådan en som jeg vil stadig få tårer i øjnene og med rystende stemme synge:

*Julebudet til dem, der bygge,
her i mørket og dødens skygge,
det er det lys, som, aldrig slukt,
jager det stigende mulm på flugt,
åbner udsigten fra det lave,
trøster mildelig mellem grave.*

Med ønsket om en glædelig advents- og juletid til alle!

Hanne Tang



Indhold

Verdensdagen for Selvmordsforebyggelse.....	s. 2
Prædiken – Hanne Svensmark	s. 3-4
Min Glaskugle.....	s. 5
Skamfrie fortællinger	s. 6
Fra formanden.....	s. 6
Årsmøde og Generalforsamling	s. 7

Kort Nyt	s. 7
To seminarer, invitation.....	s. 8
Aktiviteter – Forår 2018.....	s. 9
Facebook	s. 10
Legater.....	s. 10
Gaver til Landsforeningen m.m.....	s. 10



10. SEPTEMBER 2017

WHO's Verdensdag for selvmordsforebyggelse

Take a minute, change a life.

Mottoet for den årligt tilbagevendende "WHO's Verdensdag for selvmordsforebyggelse". En dag som hvert år den 10. september markeres mange steder rundt om i verden.

I Danmark var der arrangementer i Aalborg, Dronninglund, Odense og København. Jeg deltog i København, hvor vi i fællesskab i mørkningen tændte 164 lys på plænen foran Sankt Johannes Kirke. Et lys for hvert menneske vi sidste år mistede ved selvmord i Region Hovedstaden.

Efter en stille stund ved lysene på plænen fortsatte vi arrangementet i kirken.

Her blev der sunget en salme og bedt en bøn, ligesom præsterne oplæste relevante tekster og digte.

Så var der mulighed for, at hver enkelt inde i kirken kunne tænde et lys for den, man har mistet, og eventuelt knytte nogle ord dertil, hvis man ønskede det. Der var plads og rum til at reflektere over det tab man har lidt, og det håb der også bør være for fremtiden.

Sangerinden Mette Skou delte et par af sine sange med os. Sange der er inspireret af hændelser i hendes egen familie, og rummede elementer af tilgivelse og håb. Efter fadervor, velsignelsen og den afsluttende salme var der kaffe, the og kager i kirken sideskib.

Her var repræsentanter fra Landsforeningen for efterladte efter Selvmord, Nefos, Livslinien, samt kirkens to præster til rådighed, hvis man gerne ville vide mere om de muligheder, der er for hjælp og støtte. En mulighed, som flere benyttede sig af.

Alt i alt, en god og bevægende aften, som jeg kun kan anbefale dig som efterladt at deltage i til næste år.

Ole Specht Jensen

Verdensdagen blev også markeret med en gudstjeneste i Dronninglund. På næste side bringer vi sognepræst Hanne Svensmarks prædiken >>



VERDENSDAGEN FOR SELVMORDSFØREBYGGELSE 10. SEPTEMBER 2017

Hanne Svensmarks prædiken:

‘Jeg har fået et nyt yndlingsvers i Biblen. Det er fra Første Petersbrev og det lyder: ‘Først og fremmest skal I holde fast ved den indbyrdes kærlighed, for kærligheden skjuler mange synder.’

Det vers vender jeg tilbage til om lidt.

Kirken har en fortid, som jeg som en af dens repræsentanter er meget lidt stolt af. Den stod for en fordømmelse af de ulykkelige, som ikke så anden udvej end at tage sit eget liv.

Historier om at folk blev begravet udenfor kirkegårdsmurene og præster der undlod

at tage kraven på, når de skulle begrave en selvmorder, har sat sig meget tungt på os.

Og selv om forståelsen i kirken heldigvis har flyttet sig radikalt, så ligger denne forståelse stadig meget tungt i mange menneskers rygmarv.

Så tungt, at folk den dag i dag kan være bange for at fortælle præsten, hvordan dette liv endte, fordi de ikke ønsker, at deres kære skal fordømmes.

Kirken har på den måde et medansvar for at have skabt en kolossal misforståelse af kernen i det kristne budskab.

For kristendommen handler aldrig om fordømmelse, men om at Gud er hos sine menneskebørn, også og måske især når vi er fortabte og forpinte, helt derud hvor selv hans egen søn på korset råbte: Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig.

Men Gud forlader os ikke, heller ikke når vi føler os forladte. Det er det håb, som vi har at klynge os til, når vi står tilbage og ikke kan forstå noget af det hele.

Jeg læste i begyndelsen af gudstjenesten Kærlighedens lovsang, hvor Paulus taler om at her ser vi i et spejl, i en gåde.

Der er ting i vores liv, der ikke går op, som vi ikke forstår, som vi måske er nødt til at forsones os med, at vi aldrig kommer til at forstå. Det tror jeg, vi som har mistet til selvmord, i en særlig grad har oplevet og oplever på vores egen krop.

Til os siger Paulus, at forståelsen og forløsningen, den får vi hos Gud, han som ser os og kender os og rummer os – og vore kære – som præcis dem vi er.

Og det er her jeg gerne vil dele citatet fra Første Petersbrev med jer:
'Først og fremmest skal I holde fast ved den indbyrdes kærlighed, for kærligheden skjuler mange synder.'

Det jeg elsker ved det citat er, at det er ord, der forstår hvor svært det kan være at være menneske. Forstår at ingen af os gør det rigtige hele tiden, at der altid vil være synder – det vil sige ting vi fortryder, hårde ord, uoverlagthed, svære beslutninger, som det ikke er til at se op eller ned på – men det, der er vigtigt, er kærligheden.

For kærligheden stiller ikke skarpt på alle fejlene og manglerne, kærligheden rummer den anden, som han eller hun er.

Det kan gøre ondt, især når en andens liv blev til noget helt andet, end vi ønskede for ham eller hende.

Her 14 år efter min mand valgte at tage sit eget liv, er en af de sværeste tanker jeg kan blive ramt af, når jeg prøver at forestille mig den forladthedsfølelse, som han må have haft, da han valgte at livet ikke mere var en mulighed.

Selvmodet kan blive sådan en gigantisk sten på vejen, at vi helt mister selv mindet om den vi holdt af, fordi det altid er det, der standser tanken: Den måde og den smerte dette liv endte i.

Jeg ved, jeg ikke er den eneste efterladte efter selvmord, der har oplevet, at når jeg delte et minde om min mand, så blev folk fjerne i blikket og mumlede noget om, at det jo også var trist, det skulle ende sådan.

På den måde bliver det til et dobbelt tab, når vi både skal savne den anden fysisk og også bliver frataget alt det den andens liv var i vores.

Derfor har jeg indbudt til mindegudstjeneste i dag, for at give plads til minderne – for at vi kan give os selv lov til at huske, at også det liv der endte med et selvmord, var så meget mere end måden det sluttede på.

For at vi kan sige til os selv: Hold fast i den indbyrdes kærlighed, for kærligheden skjuler mange synder.

At holde fast i den kærlighed er også at huske vore døde, huske hvordan vores liv med dem var en del af vores, at insistere på at der skal være plads til minderne.

For en del af hvem vi er, at vi kendte et menneske, som vi er kommet her for at mindes i dag. Et menneske som har sat spor hos os, som har en betydning for at vi er dem vi er i dag.

I mit tilfælde er jeg for eksempel sikker på, at min mand gjorde mig til et langt modigere menneske, end jeg var i forvejen, han lærte

mig at turde træde ud på veje, hvor jeg ikke nødvendigvis kender hele ruten på forhånd.

Og jeg er sikker på, at jeg trods den brutale afslutning ikke kunne forestille mig mit liv uden ham som en del af det.

De minder, de oplevelser og den kærlighed vi delte, er for altid en del af, hvem jeg er.

Og det skal ingen have lov at tage fra mig. Han var så meget mere end afslutningen på sit liv.

De mennesker, vi mindes i dag, var så meget mere, end den måde deres liv sluttede på.

Så lad os bevare mindet om dem hos os, med både det gode og det svære – og huske kærligheden.

Den kærlighed, som vi delte med dem, og Guds kærlighed som omslutter os i liv og død.

Så bliver da tro, håb og kærlighed. Men størst af dem er kærligheden.
Amen.

Nu er det tid at tænde lys og hver især vende os mod vore egne tanker.

Dem, der ønsker det, kan under musikken gå op og tænde et lys ledsaget af de tanker der giver mening for os hver især.

Når musikken slutter er der stilhed før vi sammen beder fadervor."



Min glaskugle

Dorthe Helle Christensen mistede sin 26-årige søn Kenneth den 7. november 2016.

Dorthe fortæller: Jeg skrev det i en aftenvagt – den første "alene vagt", jeg havde efter Kenneths selvmord. Det var ikke noget, jeg havde tænkt over, men ordene kom mens jeg skrev. Jeg valgte – efter at have tænkt over det i et par måneder – at dele det på Facebook. Var ikke helt ikke helt sikker på, om det også gav mening for andre, men har fået så meget positiv respons efterfølgende – så jeg er kun glad for, at det kan bruges og give lidt forståelse for, hvordan det er at miste ...

I morgen er det 4 måneder siden, at Kenneth valgte livet fra. 4 måneder, ca 16 uger. For nogen er det lang tid. For mig føles det som i går, men alligevel så længe siden ... I går – fordi det stadig gør ondt ... Længe siden – fordi det er alt for lang tid siden jeg har set dig, eller fået en SMS eller ...

Så hvad gør man med alle de følelser af alting – af at miste noget af det, man har allermost kær ...

Jeg har samlet mine i en "En kugle af glas". "I min glaskugle er det hele samlet – nogle gange fylder det ene mere end det andet. Men det er der altid.

Nogle gange taber jeg min skrøbelige Glaskugle – også selvom jeg gør mig så store anstrengelser for at undgå det. Andre gange lader jeg den bare glide ud af hænderne – fordi jeg ikke magter andet.

Nogle gange kan jeg selv finde stumperne og samle ... Andre gange ved jeg ikke engang, hvor jeg skal lede – eller hvordan jeg skal gøre det.

Nogle gange har jeg brug for hjælp til at samle – men hvordan beder man om hjælp til noget, man ikke kender "løsningen" på ... Nogle gange skal der så lidt til, før min kugle går itu. Bare et lille stød kan få den til at falde fra hinanden. Andre gange formår jeg at gribe, før den smutter ud af hænderne på mig.

Nogle gange vil jeg allerhelst være alene med "min kugle" – for der er ikke så mange der ved, hvad den indeholder, eller hvordan den skal passes på ... Og nogle gange ved jeg ikke, om jeg vil det ene eller det andet.

Jeg ved endnu ikke hvordan, men jeg ved, at jeg resten af livet er "pålagt" et ansvar jeg allerhelst var foruden – nemlig forhåbentlig at lære at passe på – og leve med min skrøbelige glaskugle.

En ting har jeg allerede lært – tårer kan ikke fikse eller lime den sammen. Heller ikke selvom jeg tit og ofte har forsøgt. En dag – engang – kan jeg forhåbentlig "nøjes" med at gøre forsøget bare en gang imellem. Det vil også være ok ...

I en af mine drømme om dig siger du "Kig op mor". Ja, Kenneth, men hvad er det, jeg skal se – hvad er det, du vil vise mig? Og du ser på mig med dine varme øjne og dit "gør nu bare som jeg siger- blik" - "Kig nu bare op mor". Jeg prøver ...

Og jeg bliver ved med at passe godt på min Glaskugle – for ingen andre end mig ved lige præcis, hvad den indeholder – eller hvor svær den er at samle igen.

Men en dag – en dag, når den har været slået i alle de stumper og stykker, det er muligt – så må den ha' været samlet så mange gange, at den er blevet stærkere – så stærk, at den ikke kan gå i de tusindvis af stykker, den allerede har været. Hel bliver den aldrig mere, men stærkere ...

At passe på en skrøbelig Glaskugle er hårdt arbejde. Derfor sover jeg ikke så godt. Husker nok heller ikke altid lige godt. Får ikke altid gjort det, jeg gerne ville. Virker måske nogle gange ukoncentreret og fjern osv. osv ...

Men bær over med mig – det er nemlig ubeskriveligt hårdt arbejde, når man døgnet rundt holder en skrøbelig Glaskugle af sorg, savn, starten på et "nyt" liv og ALTING i sine hænder. ♥

D. 21/1 skrev jeg dette.... Min Glaskugle er stadig skrøbelig, men også lidt stærkere....

Dorthe Helle Christensen



Skamfrie fortællinger

I forbindelse med Betty Nansens teatrets arrangement "Skamfrie fortællinger" den 21. september fik landsforeningen for efterladte efter selvmord 20 fribilletter, som vi kunne tilbyde vore medlemmer efter "først til mølle" princippet. Vi har bedt en af deltagerne fortælle om oplevelsen:

D 21/9 2017 var jeg så heldig at få billet til "Skamfrie Fortællinger" på Betty Nansen Teatret.

Som publikum var jeg denne aften meget rørt over de fire personlige historier, jeg fik lov at være vidne til. Fire mennesker, Mikkel Frey Damgaard, Louise Dollerup, Simon Ørregaard og Lene Lømmel, havde hver 20 minutter på scenen, hvor de præsenterede publikum for deres skamfulde baggrund.

En havde været anbragt på børnehjem og mødt en pædagog, der mente, at hendes

børn selvfølgelig også ville ende på børnehjem. En anden havde sin overvægt som følgesvend. Mens en tredje kunne fortælle om, at han for ca. 2 år siden forlod Jehovas Vidner.

Og så var der Mikkel Frey Damgaard, der fortalte om sin fars selvmord, og hvordan han som ganske ung skammede sig over at have en far, der havde begået selvmord.

Alle fire personer lod maskerne falde og lod publikum vide, at de i dag havde vendt deres skamfulde oplevelser til deres styrke! Skammen fik en stemme – men fik også en ende.

Det var en meget rørende aften og helt sikkert et rum, hvor publikum anerkendte alle fire personer og deres mod til at stå frem.

Elisabeth Vikbjerg

Fra formanden

Som nævnt i et tidligere nyhedsbrev, fik Annette Erlangsen, Elene Fleischer og undertegnede foretræde for Folketingets sundheds- og ældreudvalg i maj måned. Vort ønske var at få Folketinget til at ophæve den såkaldte 6-måneders regel. Efterfølgende havde vi alle tre en god fornemmelse af at have mødt forståelse i udvalget.

Desværre er der endnu intet kommet ud af vore bestræbelser. På foreningens vegne har jeg via mails kontakttet flere af udvalgets medlemmer for at holde gryden i kog. Et enkelt medlem af udvalget var så venlig at svare på min henvendelse, så jeg tillader mig at tro, at der stadig er håb.

Også Ellen Bæk har gjort sig på de bonede gulve. Som medlem af Socialministeriets Task Force har hun været med til at lave en indstilling til regeringen om en ny strategi for civilsamfundet. Ellen fik gennem sit fornemme arbejde gjort opmærksom på vores forening, og jeg ved, at hendes indsats aftvang stor respekt fra de andre medlemmer af Task Forcen. På www.efterladte.dk kan man under "Nyheder" linke til Task Forcens anbefalinger.

Jeg vil gerne afslutte med på dette sted at ønske alle en glædelig jul og et godt nytår.

Lars Agertoft Iversen
Formand



<http://efterladte.dk/om-os/testamentariske-gaver/>

Årsmøde og generalforsamling

**Søndag den 4. marts
afholder Landsforeningen for efterladte
efter selvmord årsmøde og generalforsamling
i Odeon, Odeons Kvarter 1, Odense.**

Det er lykkedes at få Skuespiller Pernille Højmark som foredragsholder på årsmødet.

Program:

- 10.00:** Morgenkaffe og samling,
Sang og orientering fra formand Lars Agertoft Iversen
Præsentation af deltagerne.
- 11.00:** Pernille Højmark – En personlig beretning
- 12.00:** Spørgetime med landsformanden.
Samtaletid med opfølgning på Pernille Højmarks oplæg
Spørgsmål om efterladte
og hvad årsmødedeltagerne ellers har på hjerte
- 13.15:** Frokost
- 14.15:** Generalforsamling efter vedtægterne

Indbydelse til årsmøde og generalforsamling udsendes i begyndelsen af januar 2018.



Skuespiller Pernille Højmark
holder foredrag på årsmødet.

KORT NYT

PFA Brug Livet Fondens kåring af Årets Hjertesager

Landsforeningen for Efterladte efter selvmord var indstillet som hjertesag. Se indstillingen på hjemmesiden www.pfabruglivetfonden.dk/forside/afstemninger/hjertesag/. Klik videre under "Sygdom&Sorg". Afstemningen sluttede den 21. november. Vi fik mange stemmer, men kom desværre ikke med blandt finalisterne til årets hjertesager. Tusind tak for de mange stemmer!

Gaver til foreningen

Vi har siden sidst modtaget to gavebeløb til Landsforeningen på henholdsvis 2000 kr og 500 kr fra anonyme givere. Bestyrelsen vil her sige tusind tak til jer, der har støttet os med et ekstra beløb. Vi er altid glade for at modtage lidt ekstra til arbejdet med at støtte efterladte efter selvmord og med at oplyse om de efterladdes særlige situation.

Om arv

Landsforeningen for efterladte efter selvmord er indgået i et samarbejde med Legal Desk. Det betyder, at man via et link, som ligger på foreningens hjemmeside www.efterladte.dk, under "Om os" og "Testamentariske gaver" gratis kan oprette et legat eller et simpelt testamente, hvis man ønsker at betænke foreningen i forbindelse med arv.

Frivilligseminar

Årets frivilligseminar afholdes 26.-27. maj, 2018. Seminaret er stedet, hvor foreningens frivillige mødes og får viden og inspiration til arbejdet med andre efterladte efter selvmord. Medlemmer, som måske kunne tænke sig at hjælpe med arrangementer eller at stille op til en bestyrelse, er meget velkommen. Sæt gerne X i kalenderen. Invitation med program følger først i det nye år!

Landsforeningen for efterladte efter selvmord har også i 2018 arrangeret et selvhjælpsseminar og et seminar for unge efterladte.



Selvhjælpsseminar i Middelfart

den 14. og 15. april

Selvhjælpsseminaret er et tilbud til efterladte, som ønsker hjælp og støtte efter et tab ved selvmord, uanset hvornår tabet er sket og uanset, om man tidligere har fået hjælp.

Seminaret er en workshop, hvor deltagerne får mulighed for hjælp til selvhjælp. Der vil være oplæg til forståelse af, hvordan dels chokerende oplevelser og dels sorg og tab sætter spor i såvel krop og nervesystem, som i sjæl og sind, og hvordan selvmordet påvirker ikke blot den enkelte, men hele det omliggende system, familie og andre sammenhænge.

Workshoppen vil også give mulighed for, at de som ønsker det, kan få direkte hjælp til deres egen proces, såvel den del, som er regulering af det chokerede system, som den del, som er at forstå og dele sorg med andre, alt sammen med det mål at give input og bevægelser, som kan gøre nytte i livet fremover. Der er således hjælp i form af viden og input, professionel støtte til de processer der er og – ikke mindst – selvhjælp i form af det trygge miljø, der skabes i gruppen af deltagere, som alle har mistet ved selvmord. Det forudsættes, at deltagerne i et vist omfang deler deres personlige erfaringer.

Hovedunderviser er socialrådgiver og psykoterapeut Karin Westh, som blandt andet har lang erfaring i at arbejde med efterladte, se www.karinwesth.dk. Seminaret ledes af Hanne Svensmark, som er præst og psykoterapeut, se www.svensmark.net.

Deltagerprisen er 800,- for medlemmer og 1200,- for ikke-medlemmer. **Tilmelding og evt. spørgsmål** vedr. seminaret sker til Ellen Bæk på info@efterladte.dk eller tlf. 24 23 44 75. **Tilmelding** senest 9. marts 2018.

Læs mere og se programmet:

www.efterladte.dk/aktivitet/selvhjaelpsseminar/



Seminar for unge efterladte – vil du med i sommerhus?

den 16. -18. marts 2018, fra fredag kl. 18 til søndag kl. 15.

En weekend for unge efterladte i alderen 16 – ca. 28 år, hvor man kan møde andre efterladte og dele erfaringer om, hvad det betyder at miste ved selvmord.

En stor tak til TrykFonden, uden deres donation var det ikke muligt at holde dette seminar.

Selvmord er stadig meget tabubelagt og mange efterladte mødes af en mur af tavshed, men i en gruppe af ligesindede er det muligt at blive set, hørt og forstået. Erfaringer fra andre grupper viser, at det at fortælle om sin sorg over at miste ved selvmord, og det at høre andres beretninger kan bidrage til, at man på bedst mulig vis kan lære at leve videre med sin egen sorg, således at denne får en passende plads i hverdagen.

Weekenden ledes af psykolog Louise Møller Schmidt. Kristina Rasmussen og Marie Vigdís Madsen varetager de praktiske opgaver og hygger omkring deltagerne i løbet af weekenden. Vi finder et dejligt sommerhus på Djursland – nærmere herom senere.

Der er plads til 6-8 deltagere. Kurset koster 300,- kr. for medlemmer og 600,- kr. for ikke medlemmer. Deltagergebyret dækker ophold og forplejning, mens transport er for egen regning.

I Nyhedsbrev August 2017, skrev to af deltagerne, hvad seminaret har betydet for dem, se på hjemmesiden under Nyhedsbreve.

Tilmelding og evt. spørgsmål vedr. seminaret sker til

Ellen Bæk på info@efterladte.dk eller tlf. 24 23 44 75.

Frist for tilmelding er den 31. januar 2018.

Læs mere og se programmet:

www.efterladte.dk/aktivitet/seminar-unge-efterladte/

AKTIVITETER FORÅR 2018

LANDSFORENINGEN:

4. marts i Odense

Årsmøde og generalforsamling

kl. 10.00 – 16-00

Foredragsholder ved årsmødet:

Skuespiller Pernille Højmark

– En personlig beretning.

16. – 18. marts

Seminar for unge efterladte

fra fredag kl. 18.00 til søndag kl. 15.00

I et sommerhus på Djursland

14. – 15. april

Selvhjælpsseminar

fra lørdag kl. 9.30 – søndag kl. 14.30

Severin Kursuscenter, Middelfart

LOKALKREDS SJÆLLAND

Hillerød – Walk & Talk

Søndage kl. 10.00 – 13.00

14. januar

11. februar

11. marts

8. april

Mødested: Hillerød Station

Herlev – Caféaftener

Tordage kl. 19.00 – 21.00

22. februar,

26. april – generalforsamling kl. 18.00

Frivilligcenter Herlev

Herlev hovedgade 172

2730 Herlev

(Indkørsel fra J.E. Pitznersvej)

CAFÉGRUPPEN HOLSTEBRO

Caféaftener

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

6. februar

20. marts

24. april

Kultur og Frivillighuset,

Nygade 22, 7500 Holstebro

LOKALKREDS NORDJYLLAND

Aalborg – Caféaftener

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

11. januar

8. februar

8. marts – generalforsamling

12. april

De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2

9000 Aalborg

LOKALKREDS FYN

Ringø – Caféaftener

Onsdage kl. 19.00 – 21.00

3. januar

7. februar

7. marts

4. april – generalforsamling

Frivilligcenter Midtfyn

Øster Ringvej 39, 5750 Ringø

Odense – Walk & Talk

søndage kl. 10.00 – 12.00

14. januar

4. februar

11. marts

8. april

Mødested: Blomsterpergolaen

i Eventyrhaven bag ved Odense Domkirke

LOKALKREDS MIDTJYLLAND/AARHUS

Aarhus – Caféaftener

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

9. januar

6. februar

13. marts – generalforsamling kl. 18.30

10. april

Frivilligcenteret i Aarhus

Grønnegade 80, 3. etage

8000 Aarhus C

CAFÉGRUPPEN THISTED

Caféaftener

onsdage kl. 19.00- 21.00

24. januar

21. februar

21. marts

18. april

Frivillig Thy, Nytorv 8

7700 Thisted

Se nærmere om de enkelte
arrangementer på
www.efterladte.dk eller på
www.facebook.com/efterladte/events

Find foreningen Efterladte på Facebook



På vores facebook-side www.facebook.com/efterladte kan man følge med i vore arrangementer og aktiviteter. Tryk gerne på "synes godt om"!

Du er velkommen til at tippe os om bøger, artikler eller andet, der kan være relevant for vore følgere.

Lukkede grupper på Facebook

Vil du gerne deltage i et forum, der er beregnet til erfaringsudveksling mellem Efterladte og mulighed for at skabe netværk, anbefaler vi grupperne:

'Jeg har mistet til selvmord – eller kender en der har'

Oprettet af Carina Lund og Diana Lund.

'Forum for efterladte efter selvmord'

Oprettet af Marie Vigdís Madsen.

Det er lukkede grupper, så det er kun medlemmerne af gruppen der kan læse, hvad der slås op her.

Legat for efterladte

Købmand af Aalborg Vagn Larsen og Hustrus Fond har åbnet mulighed for at efterladte efter selvmord kan søge om et legat.

Det kan eksempelvis være til: Rejseudgifter og andre aktiviteter i Landsforeningen for efterladte efter selvmord, psykologhjælp, nødvendige daglige hjælpemidler, fx vaskemaskine, pc, tab-

let, mobiltelefon, konfirmation, jul m.v. Fondsbestyrelsen holder møder med jævne mellemrum.

På vores hjemmeside kan du finde ansøgningsskema til fonden og oplysning om hvem ansøgningen skal sendes til. Skemaet er vejledende, så det kan enten printes ud og udfyldes, eller man kan sende sin egen ansøgning.

Gaver til Landsforeningen

Hvis du vil give generel støtte til Landsforeningen for efterladte efter selvmord, kan du sende en mail til foreningens kasserer på:

hanne@tang.dk eller blot indbetale eller overføre det ønskede beløb til vores konto i Danske Bank:
Reg.nr. 1551 – kontonr. 40008349.

Du kan også bruge Mobile Pay:
21 16 70 77

Hvis du vil give støtte til en specifik lokalkreds, skal du skrive det på.

Har du mailadresse ...?

... og modtager du dette nyhedsbrev med almindelig post, vil foreningen rigtig gerne have din mailadresse, da det sparer os for udgifter til print, kuverter og porto samt arbejdet med at pakke brevene. Husk også at fortælle, hvis du får en ny mailadresse.

Skriv til Hanne Tang på hanne@tang.dk eller Ellen Bæk på info@efterladte.dk.

Kalender

Hold øje med kalenderen på hjemmesiden, her kan du se hvor vi har temamøder og andre arrangementer.