

Vi må mindes vore kære ...

Er der nogen, der vil dele vore minder med os?

Når man sidder i en helt almindelig samtale om stort og småt, sker det, at samtalen kommer til at handle om en person, der har været, men ikke er her længere. "Det er svært at overkomme haven, nu "Peter" er væk", og så hører vi om, hvor dygtig den mand var, hvor gode grøntsager han dyrkede, og hvor flot han holdt plænen. Det er godt og helt rigtigt at mindes den dygtige mand.

Der er bare det, at hvis det er mig, der kommer til at fortælle, at det altid var min mand, der stod for at stege kødet, når vi havde gæster, vil jeg – ikke altid – men ofte, opleve at den, jeg taler med, skifter stemmeføring og svarer med, hvad jeg vil kalde en "syllestemme", sådan, nåh, jaa og det var da også trist. Og jeg forstår hurtigt, at ham skal jeg ikke fortælle mere om. Der er ellers meget godt at fortælle.

I forbindelse med kampagnen "Opgør med tabuet", vi fik lavet for nogle år siden, har vi en slide, hvor teksten er: "Livet er andet, end måden, det ender på. Vi mindes vore afdøde". Mange af os, som har mistet ved selvmord, oplever, at måden vore kære døde på, kommer til at stå i vejen for at drøfte og fortælle om vore minder. Det bliver let tale om et dobbelt tab, da man både har mistet et menneske og retten til at mindes vedkommende.

Her i efteråret har Landsforeningen for efterladte efter selvmord afholdt to selvhjælpsseminarer. Her og til vore temamøder, cafeaftener og Walk & Talk's deler vi meget med hinanden. Vi taler meget om vores sorg og tab og vore egne følelser, og det skal vi helt klart. Men måske kunne vi også bruge hinanden til at dele de gode minder?

Gode nyheder om midler til arbejdet

"Efterladte efter selvmord skal have bedre hjælp", lød overskriften i en avis sidste uge.

Der er tale om tidligere satspuljemidler, som omfordeles under navnet Reserven. Reserven har afsat 12 millioner kroner fordelt over fire år i en pulje. Puljen skal styrke indsatsen for efterladte efter selvmord, pårørende til mennesker, der forsøger selvmord, samt mennesker, der har forsøgt at begå selvmord. Pengene skal kunne søges af for- eninger, myndigheder og andre institutioner.

Vi håber, det betyder, at vi får lettere ved at skaffe penge til vore tilbud, hvilket vi har hårdt brug for. I år fik vi afslag på de PUF-midler, der tidligere har finansieret temamøder og ungeseminar. Heldigvis modtager vi løbende små og større gavebeløb. Har man lyst til at donere et beløb til Landsforeningen for efterladte efter selvmord her ved juletid, modtager vi gerne gavebeløb på mobilpay: 935129 eller på konto: reg.nr. 1551 kontonr. 4502116002.

Lige om lidt skal vi fejre jul og nytår. En tid, hvor vi i særlig grad mindes om, at der er nogen vi savner. Sorg og glæde er en del af livet, og kunsten er at give plads til hele spektret af følelser. Vi må give os selv lov til at dvæle ved de gode minder om vore døde, og må også glæde os over og tage del i det liv, der udfolder sig omkring os. Det kan godt være svært. Især for de, som har mistet for nylig. Tiden læger ikke alle sår, men den hjælper for de fleste af os.

Tak for opbakning fra vore medlemmer og samarbejdspartnere i 2021. Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Hanne Tang



INDHOLD

Selvhjælpsseminarer.....	2-3	Aktiviteter, vinter/forår 2022	6-8
Kort Nyt	4	Legat, gaver, Facebook, MobilePay, arv etc.	9
Invitation til Årsmøde.....	5		

Selvhjælps- seminarer 2021



Efter coronanedlukningen er det nu endelig lykkedes at afholde to selvhjælpsseminarer, 23. – 24. oktober og 6. – 7. november.

Hovedunderviser var socialrådgiver og psykoterapeut Karin Westh, suppleret af terapeut og underviser Ellen Hansen på første seminar og af sognepræst og psykoterapeut Hanne Svensmark på andet seminar.

Seminarerne, hvor foreningens formand Ellen Bæk sammen med enkelte andre bestyrelsesmedlemmer, var værter, fandt sted på konferencehotellet Trinity ved Lillebæltsbroen.

I evalueringerne giver deltagerne udtryk for stor tilfredshed med begge kurser. Man har

følt sig tryk i de givne rammer, og man har haft glæde af at høre hinandens historier. De fleste giver udtryk for, at de tager hjem med en følelse af at have større indsigt i egne følelser.

Efter første seminar skrev en af deltagerne, Ingrid Heide Christensen, et brev til de andre kursusedtagere. Det fortæller meget om at være på selvhjælpsseminar, så vi har fået lov til at bringe det her i Nyhedsbrevet, se næste side.

På første seminar læste Natasja Lyse sit digt: "Tilgiv mig for min skyld". Det er meget smukt og indholdsrigt. Vi har fået lov til at dele digtet med læserne af Nyhedsbrevet, se her til højre.

Tilgiv mig for min skyld

Af Natasja Lyse

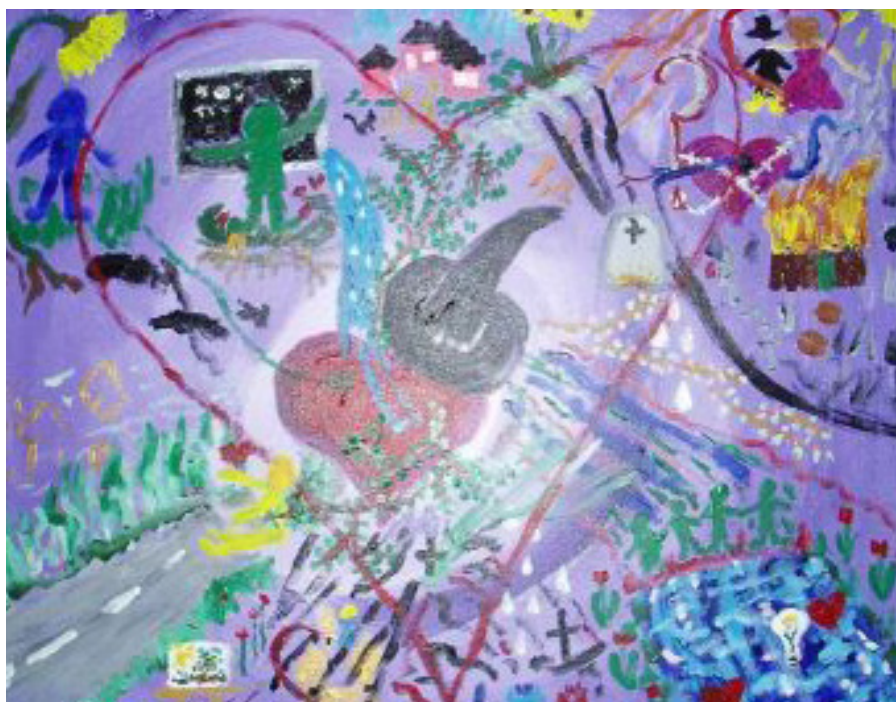
Jeg har følt skyld for noget, jeg har sagt. Jeg har bedt om tilgivelse for disse ord. Jeg har følt skyld for det, jeg ikke lyttede til. Jeg må tilgive mig selv for det, jeg ikke hørte. Men jeg bliver nødt til at lytte, for ellers kan jeg ikke høre, hvad der bliver sagt.

Jeg har følt skyld for det, jeg ikke vidste. Jeg må tilgive mig selv for min uvidenhed. Jeg kan ikke bebrejdes for det jeg ikke vidste. Ingen kan bebrejdes for noget de ikke ved.

Jeg har følt skyld for det, jeg ikke nåede. Jeg må tilgive mig selv for det, jeg ikke vidste jeg skulle nå, før det var for sent.

Jeg har følt skyld for min manglende handling, for det jeg ikke ønskede at vide. Jeg har bedt om tilgivelse for min manglende handling, og jeg tager ansvar for det, jeg ikke ønskede at vide. Jeg må tilgive mig selv, fordi jeg ikke var klar til at få den viden før nu.

Skyld er den værste følelse, du kan påføre dig selv eller andre. Jeg kan ikke bære den skyld, som min brors død har bragt med sig, men det er heller ikke min skyld at bære. Jeg må tilgive mig selv for min uvidenhed, for jeg kan ikke stå til ansvar for det, jeg ikke vidste. Jeg kan kun bearbejde det, som jeg gennemgår. Jeg kan kun lære af det, som er sket, eller som jeg ikke ved endnu. Tilgiv mig for min skyld, for jeg ønsker ikke at bære skyld som ikke er min. Jeg bærer ingen skyld i andres handlinger. Jeg er kun ansvarlig for mine egne, og det er kun mig, der skal bære min skyld, for mit liv er mit ansvar alene.



Fortsættes næste side >>

BREV FRA INGRID HEIDE CHRISTENSEN:

Kære deltagere på selvhjælpsseminar!

Der er nu gået nogle dage efter seminaret, hvor jeg mødte mange mennesker med hver deres sorg efter selvmord. Historier der finder ind under huden, og som ikke slippes lige med det samme.

Mange følelser – savn – længsel bliver udtrykt og delt i et trygt fællesskab, grebet af professionelle og ikke mindst af de enkelte deltagere.

Jeg er stadig imponeret over den tryghed, der var til stede i den store gruppe. Det føltes rart. Samtidig kan jeg ikke lade være at tænke på, at der rundt omkring sidder mange helt alene tilbage med alle følelser skyld – skam – savn etc. uden at modtage den hjælp, der kan være i at dele det ubærlige med andre ligesindede.

Der ligger stadig et arbejde i at fjerne tabuet omkring selvmord ved at udbringe det til så mange som muligt og på en måde, man selv kan være i, uden at frastøde og selv blive frastødt.

Det arbejde gør Foreningen for efterladte efter selvmord godt, så stor ros og tak til dem.

Tak til Karin Westh og Ellen Hansen for på bedste vis at undervise og samle trådene ... Tak for slides!

En særlig tak til Natasja Lyse for at dele sit digt:

“TILGIV MIG FOR MIN SKYLD”
Det synes jeg var stort!

Jeg vil slutte med citat fra Kong Haralds nytårstale 2020!
Kongen talte direkte om selvmord og om det tab, som de efterladte må lære at leve med.

»Af og til er livet ikke til at holde ud. For enkelte bliver det så mørkt, at ingenting hjælper. Ikke engang kærligheden til sine allernærmeste. Nogle ser ingen anden udvej end at forlade livet. De, som står tilbage, må leve videre. Fattigere – uden den de havde kær,« sagde kongen i talen.

»Vi ved så lidt, om det der skal møde os. Uvisheden gør os alle sårbare. Det bedste, vi kan gøre, er at være der for hinanden, se hinanden, huske at tale pænt til hinanden og bære hinanden, hvis det er nødvendigt,« sagde han.

Hermed de kærligste hilsner og tanker til alle jer.

Ingrid Heide Christensen



Selvhjælpsseminar 2022

Landsforeningen for efterladte efter selvmord afholder det næste selvhjælpsseminar i foråret 2022. De endelige datoer er endnu ikke fastlagt.

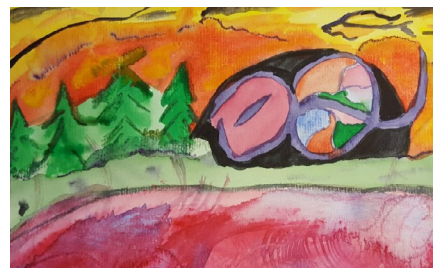
KORT NYT

FRIVILLIGSEMINAR

Vi afholder Frivilligseminar på Vejle Centerhotel i weekenden 5. – 6. februar. Indbydelse sendes ud til foreningens frivillige først i december. Overvej du at blive frivillig i Landsforeningen for efterladte efter selvmord, er du velkommen til at henvende dig til Ellen Bæk, mobil 2423 4475.

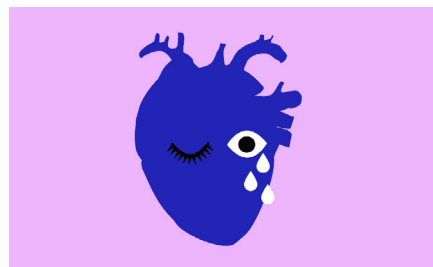
UNGESEMINAR

Vi har søgt om fondsstøtte til afholdelse af et seminar for unge efterladte efter selvmord i alderen 16 – ca 26 år i løbet af 2022. Så snart vi forhåbentlig har et positivt svar på vores ansøgning, vil vi planlægge og invitere til et ungeseminar.



NYHED – KUNSTTHERAPI

Landsforeningen for efterladte efter selvmord tilbyder en eftermiddag med kunstterapi v. kunstterapeut og sognepræst Hanne Svensmark. Har man lyst til og brug for at se sin sorg fra en anderledes vinkel, kan man tilmelde sig en eftermiddag med kunstterapi. Deltagelse kræver ingen forudsætninger mht. at kunne tegne. Forløbet består af enkle øvelser og fælles samtale. Deltagelse koster 50 kr for medlemmer og 100 kr. for ikke-medlemmer. Læs mere om tilbuddet, som finder sted i Aalborg, under aktiviteter.



PAPAGENOPRISEN

Papagenoprisen gik i år til podcast-værterne Pernille Strøm Øster og Jeppe Vester. De får prisen for podcastserien "Jeg plejede at tro på for evigt". I hvert afsnit har de besøg af en gæst, som deler sin historie om tab og sorg. Flere af seriens afsnit belyser selvmordsproblematikken på en nærværende, fordomsfri og anerkendende måde. Prisen gives til medarbejdere, som gennem deres virke har belyst selvmordsproblematikken på en etisk og oplysende måde over for offentligheden. Prisen har navn efter fuglefængerens Papageno i Mozarts opera "Tryllefløjten". Da Papageno tror, han har mistet sit livs kærlighed, Papagena, vil han tage sit liv. Tre ånder griber ind og viser ham, at der er bedre måder at håndtere situationen på.



Deltagere søges til interview om sorg

**Har du mistet en nærtstående for mere end 6 måneder siden?
Så vil vi gerne invitere dig til at deltage i SorgSkalaStudiet.**

Enhed for sorgforskning er ved at udvikle et valideret spørgeskema og interview til identificering af efterladte med forlænget sorglidelse.

I den forbindelse søger vi efterladte, der har lyst til at stille op til et interview og udfylde et spørgeskema. Interviewet vil foregå på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet eller tilbydes alternativt online.

Er du over 18 år, og oplever du stadig, at sorgen kan fylde, håber vi meget på din deltagelse.

Hvad får du ud af at deltage?

Du bidrager til udviklingen af redskaber som på sigt kan understøtte professionelle i at identificere efterladte med forlænget sorglidelse og tilbyde den rette hjælp efter behov.

Er du interesseret i at deltage?

Besøg vores hjemmeside: <https://psy.au.dk/forskning/forskningscentre-og-klinikker/aktuelle-forskningsprojekter/sorgskalastudiet>

Kontakt os på skalastudiet@psy.au.dk eller telefon + 45 93 50 86 82 for at få mere at vide om projektet, så aftaler vi nærmere om din deltagelse i projektet.

Del gerne denne invitation videre til andre efterladte, der kunne være interesserede i at deltage.



SCHOOL OF BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
AARHUS UNIVERSITET



Invitation til Årsmøde

Årsmøde og Generalforsamling i Landsforeningen for efterladte efter selvmord i Odense

Søndag den 6. marts 2022

på Comwell, H.C. Andersen, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C

DAGENS PROGRAM:

- Fra kl. 9.30** Morgenkaffe/te, rundstykker og pålæg.
- Kl. 10.00:** Samling, sang og orientering fra formand Ellen Bæk. Præsentation af deltagerne
- Kl. 10.30:** Oplæg ved direktør for Livslinien Jeppe Kristen Toft. Samtaletid med opfølgning på Jeppe Kristen Tofts oplæg.
- Kl. 12.00:** Spørgetime med landsformanden. Spørgsmål om Efterladte og hvad årsmødedeltagerne ellers har på hjerte.
- Kl. 13.00:** Frokost – Comwell restaurant
- Kl. 14.00:** Generalforsamling (Indkaldelse til generalforsamling sendes ud til medlemmerne medio januar i henhold til vedtægterne)
- Kl. 16.00:** Mødet slut – farvel og tak for i dag

Livsliniens direktør, Jeppe Kristen Toft, var i 1995 med til at etablere Livslinien. Han har i de sidste 25 år været en central del af organisationen og dens udvikling fra en lille NGO til en selvejende institution med plads på finansloven og som udbyder af flere velrespekterede rådgivningstilbud.

Livsliniens fagpersonale er efterspurgt undervisere og organisationen nyder bred anerkendelse i fagkredse, hos journalister og på Christiansborg.

Jeppe vil fortælle om organisationens tilblivelse, udvikling og om det vigtige rådgivningsarbejde.



PRAKTISK

TILMELDING

Vi vil gerne have din tilmelding via NemTilmeld:

<https://efterladte.nemtilmeld.dk/95/>

Af hensyn til planlægning og forplejning vil vi gerne have din tilmelding **senest den 20. februar 2022** – men du er velkommen, også hvis tilmeldingen lige er smuttet.

PRIS

Deltagelse i årsmødet er gratis, men deltagerne betaler selv deres frokost og rejseomkostninger.

PARKERING

Læs om parkering:

<https://odeon odense.dk/parkering>

Der er gratis parkering om søndagen.

SPØRGSMÅL

For spørgsmål kontakt formand Ellen Bæk, tlf.: 2423 4475 eller e-mail: info@efterladte.dk.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen



AKTIVITETER VINTER/FORÅR 2022



LANDSFORENINGEN

ÅRSMØDE OG GENERALFORSAMLING

Søndag 6. marts kl. 10.00 – 16.00
på Comwell, H.C. Andersen, Claus Bergs Gade 7,
5000 Odense C

Årsmødetaler er Jeppe Kristen Toft, direktør for Livslinien.
[Se mere side 5.](#)

NYE TILTAG: KUNSTTERAPI I AALBORG

Lørdag 5. marts kl. 13.00 – 17.00

Underviser: Hanne Svensmark

Sted: De Frivilliges Hus,
Hadsundvej 35,
9000 Aalborg

Læs mere: <https://efterladte.dk/aktivitet/kunstterapi-aalborg/>

BESTYRELSESMØDE

Søndag 9. januar kl. 10.00 – 16.00

Landsbestyrelsen holder bestyrelsesmøde

Sted: Hotel Trinity,
Snoghøj ved Fredericia

FRIVILLIGSEMINAR

Lørdag 5. februar kl. 9.30
– **søndag 6. februar kl. 14.00,**

Indbydelse til lokalkredsens
bestyrelser og hjælpere – overvej
du at blive frivillig i foreningen, er du
også meget velkommen.

Sted:
Vejle Center Hotel,
Willy Sørensens Plads 3,
7100 Vejle

Opslaget vil komme på hjemmesiden
i løbet af december.

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

TILMELDING M.V.

Vi gennemfører aktiviteterne som planlagt – selvfølgelig i tråd med myndighedernes aktuelle retningslinjer ifm. COVID-19. Husk gyldigt Coronapas, der kan være stikprøvekontrol.

HUSK tilmelding til indendørs aktiviteter via NemTilmeld, der er link i de enkelte opslag eller: <https://efterladte.nemtilmeld.dk/>

Det er nemt for dig og os at bruge. Du skal blot trykke på linket og skrive: Navn, mailadresse og telefonnummer, du modtager kvittering på tilmelding. Vi kan hurtigt give besked til deltagerne, hvis der er behov for det.

AKTIVITETER VINTER/FORÅR 2022

LOKALE AKTIVITETER

KØBENHAVN

Cafeaftener
Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

25. januar
22. februar
29. marts
26. april

Sted: Johannes på Torvet,
Sankt Hans Torv 30, st.,
2200 København N

VEJLE

Walk & Talk
Søndag 16. januar kl. 10.30 – 12.00

Mødested: Vejle Banegård,
v. Reinholdts Plads, 7100 Vejle

NYT TILTAG – Caféaften
Torsdag 17. februar, kl. 19.00 – 21.00

Foreningernes Hus Vejle,
Vissingsgade 31, 1. sal,
7100 Vejle

LOKALKREDS SJÆLLAND

Torsdag 27. januar,
kl. 19.00 – 21.30

Foredrag "Min fars selvmord"
v. Mikkel Frey Damgaard

Sted: Frivilligcenter Herlev,
Herlev Hovedgade 172
(Indkørsel fra J.E. Pitznersvej)
2730 Herlev

Torsdag 24. marts, kl. 18.30 – 20.30

Generalforsamling og caféaften

Sted: Farum Kulturhus,
Stavnsholtvej 3, 3520 Farum

NÆSTVED

Walk & Talk
Søndag 20. februar
kl. 10.00 – 12.00

Mødested: Frivilligcenter Næstved,
Farimagsvej 16, 4700 Næstved

Caféaften
Mandag 4. april
kl. 19.00 – 21.00

Sted: Frivilligcenter Næstved,
Farimagsvej 16, 4700 Næstved

VIBORG

Cafeaften
Mandage kl. 19.00 – 21.00

10. januar
7. marts
4. april

7. februar – Foredrag
"Skal vi tabe et tabu?"
v. Mai Bakmand (Bliver måske caféaften!!)

Sted: De Frivilliges Hus.
Ll. Sankt Hans Gade 7, 8800 Viborg

LOKALKREDS MIDTJYLLAND/AARHUS

Walk & Talk
søndag 27. februar kl. 10.00 – 12.00

Mødested:
P-pladsen ved Egå Engsø,
Viengevej 7, 8240 Risskov

Tirsdag 15. marts, kl. 19.00 – 21.00
Generalforsamling og caféaften

Sted: Frivilligcenteret i Aarhus,
Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C

TILMELDING M.V.

Vi gennemfører aktiviteterne som planlagt – selvfølgelig i tråd med myndighedernes aktuelle retningslinjer ifm. COVID-19. Husk gyldigt Coronapas, der kan være stikprøvekontrol.

HUSK tilmelding til indendørs aktiviteter via NemTilmeld, der er link i de enkelte opslag eller: <https://efterladte.nemtilmeld.dk/>

Det er nemt for dig og os at bruge. Du skal blot trykke på linket og skrive: Navn, mailadresse og telefonnummer, du modtager kvittering på tilmelding. Vi kan hurtigt give besked til deltagerne, hvis der er behov for det.



AKTIVITETER VINTER/FORÅR 2022

LOKALE AKTIVITETER

LOKALKREDS FYN:

Walk & Talk
søndage kl. 10.00 – 12.00

23. januar
20. februar
20. marts
24. april

Mødested:
Blomsterpergolaen i Eventyrhaven
bag ved Odense Domkirke

Cafémøder

1. tirsdag i måneden:

4. januar
1. februar

1. marts – kl. 19.00 – 21.00
Caféaften

5. april, kl. 18.00 – 21.00
Generalforsamling og caféaften

Sted: Seniorhus Odense,
Toldbodgade 5, 5000 Odense

LOKALKREDS NORDJYLLAND

Caféaftener
2. torsdag i måneden,
kl. 19.00 – 21.00:

13. januar: Café- og bogaften

10. februar: Caféaften med film

10. marts: Generalforsamling
og caféaften
med oplæg v. psykolog
Lotte Kappelskov Davidsen.

7. april: Foredragsaften:
"Kærlighed, skyld og skam"
– de forbundne kar"
v. Liselotte Horneman Kragh

Sted: De Frivilliges Hus,
Hadsundvej 35, 9000 Aalborg

OBS ny adresse!

De Frivilliges Hus er flyttet
til Vejgaard Bibliotek.

LOKALKREDS THY

Caféaftener – onsdage
kl. 19.00 – 21.00

27. januar – Caféaften med tema:
At mindes vore kære

23. februar – Caféaften med sparring
ved psykolog Tove Søgaard Kristiansen

23. marts – Generalforsamling
og caféaften med boganmeldelse

20. april – Caféaften med foredrag
v. journalist og forfatter
Charlotte Rørth

Sted: Frivillig Thy,
Nytorv 8, 7700 Thisted

CAFÉGRUPPEN HOLSTEBRO

Torsdage kl. 19.00 – 21.00:

27. januar – Caféaften med tema:
At mindes vore kære

24. marts – Caféaften med foredrag:
"Sorg og tab ved selvmord"
v. sognepræst Karen-Ingeborg Jacobsen

Sted: Kultur- og Frivillighuset,
Nygade 22, 7500 Holstebro

TILMELDING M.V.

Vi gennemfører aktiviteterne som planlagt – selvfølgelig i tråd med myndighedernes aktuelle retningslinjer ifm. COVID-19. Husk gyldigt Corona-pas, der kan være stikprøvekontrol.

HUSK tilmelding til indendørs aktiviteter via NemTilmeld, der er link i de enkelte opslag eller: <https://efterladte.nemtilmeld.dk/>



Det er nemt for dig og os at bruge. Du skal blot trykke på linket og skrive: Navn, mail-adresse og telefonnummer, du modtager kvittering på tilmelding. Vi kan hurtigt give besked til deltagerne, hvis der er behov for det.

Find foreningen Efterladte på Facebook



På vores facebook-side www.facebook.com/efterladte kan du 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 giver mulighed for, at efterladte efter selvmord kan søge om et legat.

Fonden støtter følgende:

- Rejseudgifter og andre aktiviteter i Landsforeningen for efterladte efter selvmord
- Psykologhjælp

Fondsbestyrelsen holder møder med jævne mellemrum. Sekretæren fortæl-

ler, at det som regel kun er ved tab af nærmeste pårørende, man kan forvente at modtage et legat, men hver ansøgning bliver vurderet.

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. 4502116002.
Du kan også bruge MobilePay: 935129.

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

Ved brug af MobilePay

Husk at angive navn og andre kontaktoplysninger (f.eks. adresse, mobilnummer, e-mailadresse) i meddelelsesfeltet, når du betaler med MobilePay.

Om arv

Ønsker man at betænke Landsforeningen for efterladte efter selvmord i forbindelse med arv, kan man gratis oprette et legat eller et simpelt testamente. Følg et link, som ligger på www.efterladte.dk, under "Om os" og "testamentariske gaver".

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.

Hold øje med kalenderen

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