

Landsforeningen for efterladte efter selvmord inviterer til Frivilligseminar 2022

Lørdag, 5. februar kl. 9.30 – søndag, 6. februar kl. 15.00

Vejle Center Hotel, Willy Sørensens Plads 3, 7100 Vejle

Deltagere: Foreningens frivillige i bestyrelser, cafegrupper, Walk & Talk, m.fl.
Medlemmer, som overvejer at deltage i frivilligarbejdet.

Frivillig ledelse af fællesskaber for efterladte efter selvmord

Når man som frivillig inviterer efterladte efter selvmord ind i fællesskaber som f.eks. cafeaftener og Walk & Talk, er det vigtigt, at man er godt forberedt, så såvel deltagerne som man selv får en god oplevelse.

Frivilligseminaret er tilrettelagt med hovedvægten lagt på vigtige temaer som:

- **Kommunikation** - *Hvordan leder man en gruppe så alle føler sig set, hørt og forstået?*
- **Selv mordets virkninger** – *Svære følelser som skam, skyld, svigt, tabu m.fl.*
- **Om at passe på sig selv i frivilligarbejdet** – *Håndtering af følelser udløst af hjælpe- rollen, supervision*
- **Derudover er der afsat tid til erfaringsudveksling**, bl.a. om hvordan man starter nyt lokalt arbejde, drøftelse af foreningens etik og værdier, samt udvikling af samarbejdet mellem foreningens frivillige, herunder gensidige forventninger.

Frivilligseminaret er **Med støtte fra**
TrygFonden



Procesleder og underviser: Cand. Psych. Morten Holler.

Morten Holler er medstifter af Dansk Krisekorps / Dansk Erhvervspsykologi, er i dag krise- og erhvervspsykolog, foredragsholder samt supervisor.

Mødeleder: Formand for Landsforeningen for efterladte efter selvmord, Ellen Bæk

I øvrigt medvirker Johanne Knigge, Thisted samt Helle Damm-Henrichsen, Ole Specht Jensen og Hanne Tang fra landsbestyrelsen.

Program for seminaret – se side 2



Program

Lørdag

09.30 – 10.00 Ankomst og kaffe

10.00 – 12.00

- Velkomst og indledning
- Erfaringsudveksling. Oplæg v. Ole Specht Jensen og Hanne Tang
- Fakta om selvmord i Danmark v. Ellen Bæk
- Om Landsforeningen for efterladte efter selvmord v. Johanne Knigge

12.00 – 13.00 Frokost – Buffet med 1 øl eller vand

13.00 – 17.00

- Kommunikation v. Morten Holler.
 - Hvordan forstår vi det at være frivillig og hvad indebærer rollen.
 - Hvordan ledes en gruppe, / et fællesskab så deltagerne oplever at blive klogere, få udtrykt deres tanker og følelser i et trygt og tillidsfuldt miljø.

14.30 – 15.00 Pause med eftermiddagskaffe

15.00 – 17.00 Svære følelser ved selvmord v. Morten Holler

17.00 – 18.00 Indkvartering

18.00 – Middag, (2 retter fastsat af køkkenet) derefter kaffe/te, fælles erfaringsudveksling, hygge og hvile.

Søndag

7.30 – 8.30: Morgenmad

8.30 – 12.00:

- Hvordan beskytter man sig selv i frivilligarbejdet v. Morten Holler
- Brug af supervision v. Morten Holler og Ellen Bæk
- Lokalt arbejde – opstart og vedligehold v. Ellen Bæk og Hanne Tang
- Samtale- og spørgetime

12.00 - 13.00: Frokost incl. 1 øl eller 1 vand

13.00 – 15.00:

- Foreningens værdier og etik
- Bestyrelsens arbejde
- Rekruttering af nye frivillige
- Gennemgang og drøftelse af gensidige forventninger til samarbejdet mellem bestyrelsen og lokalkredse og andre frivillige.
- Opsamling, evaluering og afslutning
- Eftermiddagskaffe – Farvel og tak for denne gang.

Tilmelding: mail til info@efterladte.dk senest 8. januar, 2022.

Deltagelse er som udgangspunkt gratis. Som udgangspunkt gives enkeltværelse, men ønsker du at bo sammen med en anden deltager angives dette også ved tilmelding. Transporten og drikkevarer (udover det nævnte) er for egen eller lokalkredsens regning.

Har du særlige ønsker til kost – vegetar eller andet – så gør opmærksom på det ved tilmelding.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til landsformand Ellen Bæk, mobil 2423 4475

Vel mødt og venlig hilsen

Landsbestyrelsen