

## Beskrivelse af de gensidige forventninger til samarbejdet mellem bestyrelsen og lokalkredse / andre frivillige

Landsforeningen for efterladte efter selvmord er en lille forening, som dels økonomisk er afhængig af sine medlemmers bidrag, offentlige tilskud og puljer samt private fonde - afhængig af de frivillige. Vi ville ikke være eksisterende, hvis ikke det var for de frivillige og den kæmpe indsats, de gør i foreningen.

De frivillige - henholdsvis i lokalkredsene samt landsbestyrelsen - er ydermere afhængige af hinanden. Der skal et gensidigt samarbejde til, for at få hjulene til at køre rundt.

Vores indsats i det daglige sigter altid mod vore formålsparagraffer for foreningen, som er som følgende:

1. *Foreningens primære formål er at arbejde for at sikre hjælp og støtte til de efterladte og andre, der berøres af selvmord, og derudover*
2. *at gøre offentlige myndigheder, behandlere og befolkningen som helhed opmærksomme på de problemer og vanskeligheder, som efterladte efter selvmord står overfor.*
3. *at inddrage de efterladte i sorgarbejdet og som ressource i det støttende arbejde*
4. *at øge dialogen og være med til at bryde tabuet om selvmord*
5. *at bidrage til at forebygge selvmordsadfærd.*

*Praktiseres der andet end de 5 ovennævnte formålsparagraffer skal dette være i samråd med landsbestyrelsen - brug foreningens navn med omhu.*



Foreningens klare og konkrete forventninger til det gensidige samarbejde mellem landsbestyrelsen og lokalbestyrelserne/cafégrupper ser således ud:

- Rammerne/lokalerne er offentlige f.eks. et frivillighus eller lignende og ikke private hjem. (Cafémøder, foredragsaftener, walk & talk etc.)
- Arrangementerne/cafémøderne er genkendelige - følger en dagsorden/genkendelig struktur.
- Alle arrangementer meldes ind til [info@efterladte.dk](mailto:info@efterladte.dk). Det er vigtigt, at vi får vore arrangementer formidlet ud til vore medlemmer og andre, som kan have glæde af det.
- At der responderes på mails, og henvendelser - og at man holder aftaler om deadlines.  
*“Min tid er lige så vigtig for mig og mine, som din tid er for dig og dine”*
- At der afholdes en årlig generalforsamling
- At man som frivillig er **medlem** af foreningen.

I landsbestyrelsen er vi klar med hjælp og støtte - både ved sparring og idéudveksling, men også hvis samarbejdet er kørt lidt fast i de lokale bestyrelser.

Det er et stort ønske fra landsbestyrelsen, at de enkelte lokalkredse/cafégrupper prioriterer at deltage med minimum 1-2 deltagere ved fælles arrangementer, såsom frivilligseminar og årsmøde. Det er ved disse arrangementer muligheden for sparring med de øvrige frivillige foreligger, det er her vi finder fælles fodslag, og vi sammen udvikler vores forening.

Arrangementerne er tilsigtet at klæde os på både personligt og fagligt - hvorfor det også er af stor betydning at vore frivillige prioriterer at deltage.

### **Forslag og ideer til hvordan I får et godt og konstruktivt samarbejde:**

Som medlem af en bestyrelse har hvert medlem sin egen personlighed og stil - så start jeres samarbejde op med at skitsere nogle spilleregler som gælder for jeres samarbejde:

- Hvad forpligter vi os til?  
*mødepligt, loyalitet i gruppen, afbudsprocedure, hvilken styring ønsker vi i bestyrelsen.*
- Værdier i bestyrelsen  
*F.eks. respekt, tillid, tolerance udvikling etc.*
- Kommunikationsform  
*beslut hvilken kommunikationsform der passer jer - mail, mobil, messenger etc.*

Selve mødet kan struktureres således:

- Dagsorden kendt for alle - evt. sendt på mail inden mødet
- Vælg en referent for mødet
- Gennemgå referatet fra sidste møde - er der hængepartier?
- KLARE aftaler om hvem gør hvad, og til hvornår - *Vigtigt at have realistiske forventninger til dig selv og hinanden.*

For at bevare og vedligeholde det gode samarbejde er det vigtigt:

- At I anerkender hinanden - at enhver gør det så godt vedkommende kan, ud fra de forudsætninger denne har. I tror på, at I hver især besidder ressourcer, som kan være med til at udbygge den enkeltes forudsætninger i bestyrelsen.
- At vi lærer mere af vore succeser end af vore fejl og mangler. Når vi har fokus på det, der lykkes og bliver anerkendt, på det, vi gør godt, er vi i højere grad i stand til at forbedre vores præstation.

**Etik** er anden væsentlig del af vores af vores arbejde. Her tænkes bl.a. på følgende:

- Tavshedspligt  
*Alle, der har et tillidshverv i foreningen, er omfattet af tavshedspligt vedrørende personlige forhold, som vedkommende har måtte erfare gennem tillidshvervet.*
- Respekt  
*Respektere andres grænser. Vores liv, historier og vilkår er ikke de samme.*
- Vi er ikke psykologer eller terapeuter - men "*professionelle*" efterladte, - der - qua vores erfaringer dels fra eget sorgarbejde men også erfaringer fra vores arbejde som frivillig i foreningen - stiller sig til rådighed for omsorg, støtte, erfaringsdeling og netværk.

**Arbejdet og diverse opgaver fordeler vi overordnet således:**

**Landsforeningen:**

- Nyhedsbreve
- Hjemmeside
- Facebook
- Kontakttelefon
- Søge Puf-midler og andre statslige puljer samt private fonde
- Medlemspleje
- Selvhjælpsseminar

- Ungeseminar
- Frivilligseminar
- Kontakt til medierne

#### **Lokalgruppernes/cafégruppernes primære opgaver:**

Lokalkredsens formål er at danne et lokalt netværk, som kan komme efterladte efter selvmord til gavn, og derudover at medvirke til at opfylde landsforeningens formålsparagraf. Det kan være, at holde:

- Cafémøder
- Foredragsaftener
- Walk & Talk og andre arrangementer i lokalt regi
- Søge § 18-midler (Serviceloven)

#### **Fælles**

- Medlemspleje og –kontakt
- Foredragsaftener/Temaaftener
- og
  - ***Passe på hinanden***

Lavet på baggrund af oplæg og drøftelse på frivilligseminar d. 17. september 2016 og frivilligseminaret d. 22. og 23. april 2017.

Vedtaget i landbestyrelsen d. 30. april 2017 og revideret på bestyrelsesseminar 5.-6. januar 2019

Drøftet på frivilligseminar i februar 2022. Vedtaget i landsbestyrelsen d. 8. januar 2023 som gældende sammen med vejledning til afholdelse af "Et godt cafémøde".