

Et godt cafémøde.

Den enkelte lokalkreds har til formål at danne et netværk, som kan komme efterladte efter selvmord til gavn, og derudover at medvirke til at opfylde landsforeningens formålsparagraf.

Et gennemgående tilbud i lokalkredsen er at der afholdes café møder, som er åbent for alle interesserede og hvor indholdet på mødet planlægges på forhånd.

Mødets afvikling vil altid være afhængig af deltagerkredsens erfaringer med at miste til selvmord, og om det er første gang man deltager i et café møde. Det er vigtigt at alle deltagerne har en oplevelse af at blive taget godt imod og føler sig velkommen og blive hørt. Vores udgangspunkt er at alle får talt og fortalt sin historie, og vi også vil forsøge at begrænse den enkeltes talelyst for at alle kan komme til orde på mødet.

Ved mødets begyndelse er det vigtigt at rammesætte, at vi ikke er terapeuter med professionelle efterladte, der qua vores erfaringer dels fra eget sorgarbejde, men også erfaringer fra vores arbejde som frivillige vil stille os til rådighed for omsorg, støtte og erfaringsdeling. Mødet er et fortroligt rum, hvor man i tryghed har mulighed for at dele sine erfaringer med andre ligestillede. Der vil være en præsentationsrunde hvor man fortæller hvem man er og hvem man har mistet.

Der er gode erfaringer med at café mødet er planlagt med et tema eller et foredrag. Man kan også bidrage med ens egne erfaringer, som kan være til trøst og inspiration for de øvrige deltagere. Det er helt frit, hvor åben man har lyst til at være på mødet, og om man udelukkende har behov for at være til stede og lytte til andres fortællinger.

I et forsøg på at forbygge at en deltager kommer til at gå hjem med en dårlig oplevelse, skal der i slutningen af mødet afsættes tid til at følge op på de indtryk som aftenen har givet én.

Der vil som udgangspunkt altid være mindst 2 personer til stede ved møderne som repræsenterer lokalkredsen.

Forslag til afvikling af café møde

Vi ved, at det kan være svært at træde over "dørtrinet" første gang. Hvis det er muligt, skal der være en, der tager imod ved døren/indgangen til Frivillighuset og guider til lokalet.

- Velkomst ved x
 - Ramme for mødet, husk at nævne fortrolighed
 - Pause
 - Kaffe / kage / andet
 - Lokalet / toilet /
 - Sluttidspunkt
- Præsentationsrunde hvem man er og hvem man har mistet.
- Præsentation af oplægsholder eller det tema som er planlagt.
- Refleksioner over aftenens tema

- Afslutning
 - Er der emner til kommende møder fra deltagerne
 - Næste møde i lokalkredsen
 - Orientering fra Landsforening for efterladte efter selvmord om kommende aktiviteter
 - Evt. telefonnr. på person eller forening hvis deltagerne har brug for dette.
- Farvel og tak for i aften.

Forslag til temaer

- Oplæg og foredrag
 - Inspiration fra deltagere på møder
 - Inspiration fra andre lokalkredse
- Se en film sammen med efterfølgende drøftelse
- Bøger
 - Bøger om emnet selvmord. (Til inspiration har Lokalkreds Nordjylland en bogliste, som ligger på nettet: <https://efterladte.dk/litteratur/>)
- Minde
 - Fortælle om musik som gør indtryk
 - Tekster som gør indtryk
- På hjemmesiden kan der findes inspiration til film og musik: <https://efterladte.dk/aktiviteterne/materiale-fra-foredrag-mm/>

Planlægning og praktiske ting til café mødet.

(se beskrivelse fra Frivilligseminaret februar 2022)

- Bestille lokale i god tid.
- Drøfte oplægsholder og temaer på café møderne.
- Lave aftaler med oplægsholdere og aftale pris.
- Udforme en beskrivelse af oplægget og oplægsholder som indsendes til formanden (Ellen) som bringer det i nyhedsbrevet og på de elektroniske medier.
- Aftale tidsramme for mødet (som regel 2 timer)

Drøftet og godkendt i Landsbestyrelsen 9. oktober 2022