

April 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Ud af mørket

Foråret har ladet vente længe på sig, men nu er det her. Vinteren har været lang, våd, kold, blæsende og grå, og vi trænger til lys. Det er en tid, hvor vi kommer ud af mørket og opdager, at der er fuld gang i forårsblomsterne, og buske og træer har forberedt sig på en ny sæson ved at sætte knopper.

Der er mange af os, som også bærer på et mørke indeni. Vores savn og sorg kan komme til at stå i modsætning til den lyse årstid. Her er der hjælp og inspiration at hente fra foreningens mange arrangementer, som du kan finde sidst i dette nyhedsbrev.

Til årsmødet den 3. marts havde vi besøg af Daniel Rye, som har oplevet et ubeskriveligt mørke, da han blev holdt som gidsel af Islamisk Stat i 13 måneder i 2013 og 2014. Næsten 10 år senere har han erkendt, at han aldrig bliver helt fri af sit traume, men det gør en kæmpe forskel, at man taler om det og ikke lukker ned for det. Det var noget, vi alle kunne nikke genkendende til og lære af.

Undervejs kom han derud, hvor han ikke kunne se anden udvej end at tage sit eget liv. Det skete ikke, men han kunne beskrive følelsen af at stå med tanken om at slippe herfra som det altdominerende.

Selv om vi aldrig kan begribe, hvad Daniel har gennemlevet, så kender de fleste af os til det mørke, han så åbent og direkte kan fortælle om med en intensitet og nerve, som var man der selv.

For Daniel, såvel som for efterladte efter selvmord, er det et livslangt arbejde at lære at leve med de betingelser, vi har fået. Det er – ifølge Daniel – et arbejde, man skal tage alvorligt.

Daniel beskrev blandt andet sin reaktion på "banke-på-døren-lyde", efter han kom hjem. Han reagerede instinktivt ved at springe op, tage bind for øjnene og stille sig op ad en væg med armene over hovedet. For under fangenskabets var det sådan, det foregik, når vagterne bankede på hos gidslerne.

På samme måde kan vi have tendens til, at bestemte situationer bringer os tilbage til enten dødsfaldet, vi har oplevet hos vores nære eller omstændighederne omkring det.

Daniels pointe er, at vi skal bruge den slags situationer aktivt. Gå ind og gør noget andet, end du gjorde i den traumatiske situation. Så lærer du din krop og dit sind, at der ikke er fare på færde. Han er ikke længere taget til fange – og vi står ikke længere midt i vores

største traume. Som Daniel nu reagerer normalt på bankelyde, kan vi også lære at reagere hensigtsmæssigt på noget, der minder om vores store sorg og savn.

Blandt de tilstedeværende var der stor enighed om, at man sagtens kan drage paralleller mellem den proces, det er, at lære at leve med sine traumer – også selv om de ikke er udløst af de samme begivenheder.

Daniel Rye har siden sin frigivelse holdt foredrag og fået udgivet bøger om gidseltagningen, og bogen "Ser du månen Daniel" er blevet filmatiseret. Senest har han udgivet bogen "Nærmest fri – min vej ud af mørket", som handler om årene efter.

INDHOLD

Årsberetning.....	2-3	Skriveskole	6
Nyt om bestyrelsen.....	4	Hvad kan man få ud af at deltage i caféaftener	6
Støttekoncert med Me and Maria.....	5	Aktiviteter, Landsforeningen og lokalt	7-9
Kort Nyt.....	5	Facebook, Instagram, legater, gaver	10

April 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

ÅRSBERETNING 2023

**Generalforsamling
søndag d. 3. marts 2024
Landsforeningen for
efterladte efter selvmord**



Når jeg ser tilbage på 2023 har det været et travlt år. Vi er synlige, aldrig før har vi fået så mange henvendelser på vores kontakttелефон, **7027 4212**, umiddelbart efter dødsfaldet. Mange skriver til vores mail: info@efterladte.dk eller ringer direkte til mig. Jeg har haft mange samtaler i 2023, der bliver fulgt op på samtalen med en mail eller en efterfølgende samtale. Den personlige kontakt er meget vigtig.

2023 er gået godt. Vi modtog gode bevillinger fra Social- og Boligstyrelsens puljer, det har givet os mulighed for at kunne fastholde nye tiltag, og vi har kunne holde mange aktiviteter i 2023.

Vi har kunne fortsætte det nye tiltag:

Temalørdage med terapiforløb.

- Kropsterapi i København v. psykoterapeut Karin West Langgaard, blev en stor succes, forløbet blev holdt fire gange i løbet af 2023 og igen efter nytår i 2024.
- Kunstterapi i Aarhus v. kunstterapeut og præst Hanne Svensmark. Tilsvarende kursus i Hjørring blev aflyst pga. manglende

tilmeldinger. Vi har i stedet holdt en foredragsaften i Hjørring med stor tilslutning.

- Skriveterapi i Odense v. psykoterapeut Karin West Langgaard.
- Før og efter et selvmord og livsbalance med mindfulness, v. Mai Bakmand og Kim Oechsle blev med stor succes holdt på Frederiksberg og i Aalborg.

Vi har holdt en del temamøder i 2023:

- I Esbjerg har vi holdt to temamøder: I januar med oplæg v. psykolog Morten Holler og Preben Bøgelund og i april med psykolog Mai-Britt Guldin.
- I Viborg med oplæg v. psykolog Morten Holler.
- Vi har holdt fire syng sammen-koncerter: "Sange til min mor – sange og samtale om sorg og kærlighed" med pianisten og komponisten Frans Bak og psykolog Ane Christensen, i Brabrand, Holstebro, Herlev og Næstved. Vi måtte aflyse i Aalborg og Vejle pga. manglende tilmeldinger.
- I Herning – Dobbeltoplæg v. Christina Svensk Møller Bleeg og Liselotte Horneman Kragh.

- Nyt tiltag i Aalborg – Forløb for unge efterlevende, der blev holdt to arrangementer i efteråret.

Formålet med temamøder er at undersøge, om der er grobund for lokalt arbejde nye steder, eller give det lokale arbejde et løft de steder, hvor der er behov. Er der grobund for lokalt arbejde, søger vi kommunerne om §18-midler (midler til frivilligt socialt arbejde). Vi kan sige at formålet er indfriet.

Vi har fået lokalt arbejde i gang i Esbjerg, kommunen har bevilget os midler. Aalborg Kommune har bevilget os midler til forløb for unge efterlevende. Hjørring Kommune har givet midler til foredrag. Vi fik afslag fra Herning Kommune på §18-midler. Nogle kommuner har bevilget os færre §18-midler til 2024.

Vi har nu lokalt arbejde i Aalborg, Hjørring, Thisted, Holstebro, Viborg, Aarhus, Vejle, Esbjerg, Odense, Næstved, København og Frederiksberg.

Fortsættes næste side >>

Nyhedsbrev

efterladte

April 2024

STOR tak til alle vore frivillige. I yder en kæmpeindsats med at tilrettelægge og afvikle gode aktiviteter. Vi har god grund til at være stolte af vores forening og de mange gode tilbud, vi har forskellige steder i landet. Nogle steder kunne vi ønske os lidt flere deltagere.

Vi har holdt selvhjælpsseminar d. 10.-11. juni på Vejle Center Hotel. Seminaret blev ledet af Hanne Svensmark og psykolog Louise Møller Schmidt, Ejnar og jeg var tovholdere på seminaret. De 21 pladser blev hurtigt udsolgt. Vi planlægger at afholde selvhjælpsseminar i løbet af 2024.

Vi har holdt seminar for vore frivillige i november. Emnet var "Frivillig ledelse af fællesskaber", psykoterapeut Pia Engstrøm var oplægsholder. Det er vigtigt at mødes og udveksle viden og erfaringer, det var en god dag med 21 deltagere. Seminaret blev holdt i Foreningernes Hus i Vejle.

Vi fik ikke holdt seminar for unge efterladte i 2023. I marts måtte vi aflyse pga. for få tilmeldinger og i oktober pga. af kursusholderens sygdom. Ungeseminaret holdes over en weekend i et stort sommerhus på Djursland. Deltagertallet er max. 8, det har de seneste år været vanskeligt at samle deltagere nok.

I landsbestyrelsen arbejder vi med en ny måde at tilbyde aktiviteter til de unge på. Vi tænker, at de unge måske bedre kan overskue et tilbud med enkelte dage. Vi har søgt fondsmidler til et tilbud i København, Odense, Aarhus og Aalborg, eks. 2 søndage

i foråret og 2 i efteråret, med indlæg fra professionelle og gruppesnakke de unge imellem. Vi må se, om vi får midler.

I anledning af Verdensdagen om selvmordsforebyggelse d. 10. september har vi deltaget i mindegudstjenester i hhv. Aalborg Klosterkirke, Hans Tausens Kirke i Odense, Brahetrolleborg Kirke på Fyn og Sankt Johannes Kirke i København. Koncert med duoen Me and Maria i Kirkerummet på Aarhus Universitetshospital. Flere af arrangementerne var i samarbejde med NEFOS (Netværks for selvmordsramte) og i Odense med "Bedre Psykiatri".

I år gik Papageno-prisen til komponist Frans Bak for hans unikke koncept for efterladte efter selvmord: Sange til min mor – sange om sorg og kærlighed efter selvmord. Prisen uddeles i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebyggelse. Frans Bak donerede de medfølgende 10.000 kr. til os.

Vi har modtaget flere donationer i 2023, vi er meget taknemmelige for alle donationer, jeres støtte betyder meget for os.

Vi har desværre ikke fået ret mange midler fra de statslige puljer til aktiviteter i 2024, derfor er vi gang med at søge fonde. I tiden afventer vi svar fra en fond om midler til selvhjælpsseminar. Hanne Tang vil fortælle mere om vores økonomi under et senere punkt på dagsordenen.

Gennem de senere år har vi deltaget i flere forskningsprojekter om selvmord. Det er vigtigt, at der bidrages til større viden om selvmord. Når vi modtager henvendelser om at deltage, bringer vi efterlysningen på hjemmesiden og Facebook.

Vi har et godt samarbejde med Lisbeth Hybholt og forskergruppen i Psykiatrien Region Sjælland. De efterlyser i tiden flere deltagere til forskningsprojektet om dem, der vælger ikke at benytte Landsforenin-

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

gen for Efterladte efter Selvmord efter få kontakter.

Læs mere: <https://efterladte.dk/nyt-forskningsprojekt-soeger-flere-deltagere-forskerne-vil-gerne-tale-med-dig/>

I 2023 har vi fået 58 nye medlemskaber. Mange tak til trofaste medlemmer og nye medlemmer. Vi er meget afhængige af medlemskaber, da de skaber et økonomisk fundament for vore aktiviteter. Vi udsender kontingentopkrævning sidst i april til betaling 15. maj. Vi håber, at du fortsat vil støtte os med dit kontingent.

Der var stort fremmøde til årsmødet i 2023 med deltagere fra hele landet, det var en god dag. Forfatter og journalist Charlotte Rørth var årsmødetaler. Til efteråret starter Charlotte en skiveskole for efterladte efter selvmord på museum Kunsten i Aalborg. Skolen kører over 8 lørdage fra. 7. september til 7. december 2023. Læs mere på Charlottes hjemmeside: <https://www.charlotteroerth.dk/skriveskole-for-efterladte-efter-selvmord/>

Til generalforsamlingen i 2023 blev vi en fuldtalig bestyrelse. Vi bød velkommen til Sally Jacobsen og Torben Jensen. Vi har holdt fire bestyrelsesmøder i 2023. Jeg vil slutte med at sige tak til bestyrelsen for et godt og konstruktivt samarbejde, det er altid dejligt at deltage i bestyrelsesmøderne.

Ole Specht Jensen har valgt at træde ud af bestyrelsen ved dette valg. Ole har været med i landsbestyrelsen siden 2017. Fra hele bestyrelsen skal lyde en STORTAK, du har ydet en kæmpeindsats i foreningen og for efterladte efter selvmord.

Det var mine ord, I er meget velkommen til at stille spørgsmål.

Ellen Bæk
Mou, d. 9. februar 2024

Nyt om bestyrelsen

Lørdag 23. marts havde vi første bestyrelsesmøde i den nyvalgte bestyrelse.

Bestyrelsesmedlemmerne, som var på valg og var villige til at fortsætte, blev genvalgt ved generalforsamlingen 3. marts. Suppleant Torben Jensen blev valgt til bestyrelsen. Vi fik valgt to nye suppleanter, Tina Sørensen og Morten Holler.

I Landsforeningen for efterladte efter selvmord deltager suppleanterne i bestyrelsesarbejdet på lige fod med den øvrige bestyrelse. (Kun i forbindelse med underskrifter og afstemninger skal de ikke deltage).

Bestyrelsen konstituerede sig med Ellen Bæk som formand, Mai Bakmand som næstformand og Hanne Tang Jensen som kasserer.



Farvel til Ole – bestyrelsesmedlem gennem syv år

Kære Ole!

På vegne af Landsforeningen vil jeg sige dig tak for din store indsats for at hjælpe efterladte efter selvmord. Du har været med i landsbestyrelsen siden 2017, du har ydet en kæmpe indsats for foreningen.

Du har været med til at starte lokalt arbejde i Næstved og i København. Du har hjulpet med temamøder forskellige steder i landet. Du har deltaget i forskningsprojekter, stillet op til interviews og været med til at nedbryde tabuet om selvmord. Gennem mange år har du vedligeholdt facebook siden.

Jeg ved, at du holder af at se film, derfor har vi købt et gavekort til Victoria Teatret i Sorø.

Ole – God vind! Jeg vil savne vores gode snakke. Håber vi ses til forskellige aktiviteter.

Ellen Bæk

Farvel til Sally – suppleant i et år

Sally Jacobsen har bidraget både som suppleant i bestyrelsen og det lokale arbejde i Næstved. Fra marts 2024 har hun valgt at prioritere arbejdet i Næstved, hvor hun nu er tovholder sammen med Anne Olsen.

Tak for dit flotte engagement Sally!

Ellen Bæk

LANDSBESTYRELSEN PR. MARTS 2024

Formand Ellen Bæk

Storvorde

Tlf. 24 23 44 75

info@efterladte.dk eller baek@mounet.dk

Næstformand Mai Bakmand

Egå

Tlf. 21 54 97 60

mai.bakmand@oechsle.dk

Kasserer Hanne Tang Jensen

Vestervig

Tlf. 22 40 87 84

hanne@tang.dk

John Jespersen

Odense V

Tlf. 25 21 91 09

John-vita@kalnet.dk

Preben Bøgelund

Lystrup

Tlf. 29 20 40 39

pbog@aarhus.dk

Morten Slyngborg

Hedehusene

Tlf. 52 83 81 00

mortenslyngborg62@gmail.com

Torben Jensen

Brabrand

Tlf. 28 14 28 06

torbenjens1@gmail.com

SUPPLEANTER:

Tina Sørensen

Struer

Tlf. 30 86 08 44

tina.kristensen@live.dk

Morten Holler

Aarhus C

Tlf. 40 20 60 26

morten@m-h.dk



Støttekoncert i Dorf Kirke den 17. april

Dorf kirke ved Dronninglund danner onsdag d. 17. april kl. 19-21 rammen om en særlig koncert. Gå ikke glip af en stund til ro og fordybelse.

Vi er meget taknemmelige for den uvurderlige støtte fra ME AND MARIA, som har doneret denne koncert, hvorfra entréindtægten går til foreningen.

Den danske duo ME AND MARIA gæster kirken med deres smukke sange og dybe tekster. Men denne aften er der en ekstra grund til at tage til koncert. Landsforeningen for Efterladte efter Selvmord er arrangør, og entréen går ubeskåret til dem.

Musikerne donerer deres tid. Det gør de, fordi sangerinde Maria Anna Rosenberg selv har mistet sin mor til selvmord og ved, hvor vigtigt et arbejde foreningen gør. Hun vil fortælle historier om sin elskede mor og om, hvordan hun selv fandt lys i mørket gennem musik.

ME AND MARIA har en lang række kirkekoncerter bag sig og har udgivet fem albums, men de tænder også lys i mørket i psykiatrien med koncerter for indlagte. Dette har de fortalt og optrådt med i både Go'morgen Danmark, Go'aften Live, Hendes Verden, DR1 og Dagbladet Information.

Efterladte efter selvmord får ingen faste bevillinger og er derfor meget afhængig af fonde og private gaver. Derfor vil ME AND MARIA gerne medvirke til at støtte foreningens vigtige arbejde.

Så kom med til en uforglemmelig aften med musik i særklasse, vedkommende fortællinger og smukt fællesskab.

Entré: 100 kr., som går direkte til Landsforeningen.

Adresse: Dorf Kirke, Storskovvej 63, 9330 Dronninglund.

Onsdag den 17. april kl. 19-21. Dørene åbnes en halv time før.

Billetter kan købes hos Efterladte via dette link:

<https://efterladte.nemtilmeld.dk/335/> eller i døren.

KORT NYT

NYT FORSKNINGSPROJEKT SØGER FLERE DELTAGERE – FORSKERNE VIL GERNE TALE MED DIG!



Har du haft 1-2 kontakter med Landsforeningen for efterladte efter selvmord og derefter valgt ikke at benytte foreningen, så vil vi gerne tale med dig

På nuværende er der gennemført 12 interview. For at få et grundigt datamateriale vil projektgruppen gerne interviewe fire mere. Vi håber at du vil hjælpe – På forhånd tak!

Læs mere og tilmeld dig her:

<https://efterladte.dk/nyt-forskningsprojekt-soeger-flere-deltagere-forskerne-vil-gerne-tale-med-dig/>

TAK FOR DONATIONER

Tak til Morten Holler ApS for en gave på 10.000 kr
Tak til Tine Evald, Marianne Halskov, Rosely Soares De Moraes, Lena Hvid Hillgaard, "Mormor" og Hanne fra Nykøbing F. for donationer op til jul!

GAVER TIL FORENINGEN

Indkomne gavebeløb i 2023 har blandt andet været med til at finansiere årets frivilligseminar. På frivilligseminaret mødes vore frivillige fra hele landet. På mødet i november gav Pia Engstrøm et oplæg med inspiration til, hvordan vi afholder et godt cafemøde.

I arbejdet med at tilbyde aktiviteter for efterladte efter selvmord er vi afhængige af, at vi kan skaffe de nødvendige midler. Derfor er enhver gave, stor eller lille, meget velkommen.

Har man lyst til at værdsætte Landsforeningens arbejde med en donation, kan man betale på Mobile-Pay 935129 eller indsætte et beløb på vores konto i Danske Bank: reg.nr. 1551 – kontonr. 4502116002.

Skriv gerne navn, mobilnummer eller e-mail, så vi kan se, hvor pengene kommer fra.

Skriveskole for efterladte efter selvmord

Kurser både i København og i Aalborg

"Det er forskelligt, hvordan vi reagerer og hvornår, men der er stor hjælp at hente i andres erfaringer med at leve som efterladt. Alene det at læse, at jeg ikke er alene med den slags sorg og smerte er en lettelse for mig."

Sådan siger journalist Charlotte Rørth, hvis søn for ni år siden tog sit eget liv i en alder af 22 år.

Hun er derfor begyndt at holde skriveskoler for dem, der har mistet til selvmord.

"Jeg er sikker på, at fællesskabet i skriveskolerne vil gøre godt for os, der sidder der, men også på sigt for andre, der læser teksterne."

SKRIVESKOLE I KØBENHAVN

Til august holder Charlotte en intensiv fire dages skriveskole for højst 12 deltagere fra torsdag til søndag 22.-25. august, hver dag 9.30-15.

Kurset er arrangeret i samarbejde med Natkirken, Vor Frue kirke, og vil foregå i Domkirkens Hus i Fiolstræde lige overfor Domkirken.

Prisen vil være 600 kr. inklusive kaffe, te og frokost.

SKRIVESKOLE I AALBORG

Fra september til december er der skriveskole på museet KUNSTEN i Aalborg.

Otte lørdage mellem 7. september og 7. december vil der være undervisning og oplæg for de op til 12 deltagere.

Skolen er støttet af Region Nordjylland, Regionsrådets udvalg for Regional

Udvikling og Innovation, og KUNSTEN har givet deltagerne fri adgang til udstillingerne de dage, der arbejdes.

Der vil være en egenbetaling på 200 kr. per lørdag per person til delvis dækning af lokaleleje og frokost.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Begge skriveskoler er åbne for alle, der har mistet til selvmord, om det er en nær elsket, en ven eller kollega og uanset, hvor længe det er siden.

Man skal selv medbringe en bærbar computer og have mod på at skrive og på at blive læst.

Det vil være trygge grupper, hvor der tales sammen i fortrolighed.

TILMELDING

Meld dig til ved at skrive lidt om, hvorfor du gerne vil være med samt dit navn og adresse og mail det til charlotte.roerth@icloud.com.



Hvad kan man få ud af at deltage i Efterladte efter selvmords cafeaftener?

Agnieszka deltager i cafegruppen i Holstebro. Vi har bedt hende skrive lidt om sine erfaringer med at deltage i de månedlige cafeaftener.

Den 27. november 2022 væltede min verden omkuld, da min søn valgte at forlade denne jord.

Min verden standsede. Jeg bevægede mig i mørke og tåge, og jeg troede virkelig, at jeg aldrig ville finde vejen ud derfra.

Smerten er enorm stor, som om jeg har mistet halvdelen af mit hjerte. Det eneste, som har holdt mig i live, var min anden søn og kærligheden til ham.

Jeg begyndte at søge hjælp. Der fandt jeg "efterladte efter selvmord", og det blev min redning. Til cafeaftenerne var alle følelser tilladt, fordi vi alle har været igennem det samme. Gruppen har vist mig vejen ud af mørke og tåge.

Jeg er på vej mod lyset, men nogle gange kommer jeg tilbage til mit mørke, rører ved min smerte og græder, fordi gruppen har lært mig at mærke mine behov og lært mig, hvordan jeg kan leve med sorgen som min ven. Der er noget meget helbredende ved at møde andre, som anerkender mine følelser og tanker.

Jeg er taknemmelig for, at jeg fandt vejen til gruppen! Uden dem vil jeg måske stadig forsøge at finde vejen ud af tågen!

Gruppen har givet mig den røde tråd, og jeg fandt vejen ud af labyrinten.

Tusind tak for jer alle sammen.

Agnieszka Lauridsen

AKTIVITETER FORÅR OG SOMMER 2024

HELE LANDET

STØTTEKONCERT MED ME AND MARIA

**Onsdag 17. april kl. 19.00
danner Dorf Kirke rammen om
en særlig koncert**

Adresse:
Storskovvej 63,
9330 Dronninglund

**Den danske duo ME AND MARIA
gæster kirken med deres smukke
sange og dybe tekster.**

Entré: 100 kr.

Billetter kan købes via dette link:
<https://efterladte.nemtilmeld.dk/335/>
eller i døren.

Billetindtægten går direkte til Landsforeningen til arbejdet for efterladte efter selvmord.

SELVHJÆLPSEMINAR 1. – 2. JUNI 2024

Undervisere: Kunstterapeut og præst
Hanne Svensmark og psykolog
Louise Møller Schmidt.

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

Plads til max 21 deltagere, tilmelding
sker til: info@efterladte.dk

Tilmeldingsfrist 5. maj 2024

**Seminaret er udsolgt, men du kan
blive skrevet på venteliste.**

LANDSBESTYRELSEN

har aftalt bestyrelsesmøde
lørdage kl. 10.00 – 16.00:

**8. juni 2024
12. oktober 2024
11. januar 2025**

Sted:
Trinity Hotel og Conference Center,
Gl. Færgevej 30
7000 Fredericia

SE NÆRMERE OM DE ENKELTE ARRANGEMENTER PÅ

vores hjemmeside:

<https://efterladte.dk/>

Facebook

[https://www.facebook.com/
efterladte/events/](https://www.facebook.com/efterladte/events/)

Instagram

[https://www.instagram.com/
efterladte_efter_selvmord/](https://www.instagram.com/efterladte_efter_selvmord/)

HUSK TILMELDING

via NemTilmeld til indendørs aktiviteter
og Walk & Talk flere steder.

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.

HUSK
AT STØTTE OP
OM AKTIVITETERNE. DER ER
FRIVILLIGE, SOM HAR SAMMEN-
SAT GODE OG OFTEST GRATIS
ARRANGEMENTER FOR
EFTERLADTE EFTER
SELMORD.

LOKALE AKTIVITETER – SE NÆSTE SIDER >>

AKTIVITETER FORÅR OG SOMMER 2024

HUSK
AT STØTTE OP
OM DE LOKALE AKTIVITETER.
DER ER FRIVILLIGE, SOM HAR
SAMMENSAT GODE OG OFTEST
GRATIS ARRANGEMENTER FOR
EFTERLADTE EFTER
SELMORD.

LOKALE AKTIVITETER

FREDERIKSBERG:

Walk & Talk
Tirsdays kl. 17.00 – 18.30

9. april,
14. maj
11. juni

Mødested:
Frederiksberg Have
Hovedindgangen,
Frederiksberg Runddel 3D
2000 Frederiksberg

KØBENHAVN:

Tirsdays kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:
Samtale og erfaringsudveksling

23. april
21. maj
18. juni

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

NÆSTVED:

Tirsdays kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema

9. april
Samtale og erfaringsudveksling

Sted: Frivilligcenter Næstved
Farimagsgade 16
4700 Næstved

Walk & Talk
Tirsdays kl. 19.00 – 21.00

11. juni
27. august

Mødested: Frivilligcenter Næstved,
Farimagsgade 16, 4700 Næstved

FYN:

Søndag 7. april 2024

kl. 13.00
Generalforsamling og derefter oplæg:

Kl. 14.00
Tiden efter tab til selvmord

Oplæg v. psykoterapeut
Pia Nielsen Jensen og
hendes datter Amalie Rosa Bune

Sted: Seniorhus Odense,
Toldbodgade 5, 5000 Odense

Tirsdays kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

7. maj
Mit kreative projekt,
oplæg v. Sigrún Fanndal

4. juni
Mærkedage

Sted: Seniorhus Odense,
Toldbodgade 5, 5000 Odense

Walk & Talk "Langesø rundt"
Søndag 26. maj kl. 11.00 – 14.00

Mødested: P-pladsen,
Langesøvej 146, 5462 Morud

ESBJERG:

Tirsdays kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med oplæg:

2. april
Foredragsaften – Sorgens ansigter
oplæg v. clairvoyant og erhvervsrådgiver
Dorte Prang

7. maj – Kærlighedens pris
oplæg v. sociolog Louise Rasmussen

4. juni – En efterladt fortæller
v. Maria Vogt

Sted: Frivilligcenter Vindrosen,
Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

VEJLE:

Torsdays 16. maj 2024
kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med oplæg:

"Kærlighedens pris"
oplæg v. sociolog Louise Rasmussen

Sted: Foreningernes Hus Vejle,
Vissingsgade 31, 7100 Vejle

Walk & Talk
Søndag 18. august kl. 10.30 – 12.00

Mødested: Vejle Banegård
v. Reinholdts Plads
7100 Vejle

VIBORG:

Mandays kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

8. april – I ordenes tegn
13. maj – Egenomsorg

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

Walk & Talk
Mandays kl. 18.30 – 20.00

3. juni
19. august

Mødested: De Frivilliges Hus – Stationen
Ll. Sankt Hans Gade 7
8800 Viborg



Tilmelding etc., se side 7

AKTIVITETER FORÅR OG SOMMER 2024

LOKALE AKTIVITETER

HOLSTEBRO:

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

23. april

En efterladt fortæller

v. Johanne Knigge

Sted: Kultur- og Frivillighuset
Nygade 22, 7500 Holstebro

28. maj

Samtale og erfaringsudveksling

Sted: Kultur- og Frivillighuset
Nygade 22, 7500 Holstebro

Walk & Talk

tirsdage kl. 19.00 – 21.00

11. juni

Mødested: Tvis Mølle, Tvis Møllevej 13
7500 Holstebro

20. august

Mødested: Sir Lyngbjerg
P-pladsen ved tilkørsel fra
Sir Lyngbjergvej, 7500 Holstebro

MIDTJYLLAND – AARHUS:

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

9. april

Når sorg forandrer familien

oplæg v. formand Sara Nore Lorentsen

4. juni

**Før og efter et selvmord
med mindfulness**

oplæg v. Mai Bakmand og
Kim Oechsle, Egå

Sted: Frivilligcenter Aarhus.
Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C

Walk & Talk i Botanisk Have

Torsdag 2. maj kl. 19.00 – 20.30

Mødested:
Peter Holms Vej 2, 8000 Aarhus C

THY – THISTED:

Torsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

18. april

**Foredrag: Hvordan lever jeg med
sorgen og alle de følelser der er i den?**

Oplæg v. tidligere sygehuspræst
Ruth Østergaard Poulsen

23. maj

Samtale og erfaringsudveksling

Sted: Frivillig Thy
Nytov 8
7700 Thisted

Walk & Talk i Kronborg Plantage

Torsdage kl. 19.00 – 21.00:

20. juni

11. juli

22. august

Mødested:
P-pladsen i Kronborg Plantage
Kronborgvej 118
7700 Thisted

NORDJYLLAND – AALBORG:

Torsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

11. april

**Generalforsamling og caféaften
med erfaringsudveksling**

16. maj

Del dine minder

13. juni

**Del dine erfaringer med
(sommer-)ferier.**

Sted: De Frivilliges Hus,
Hadsundvej 35, 1. sal,
9000 Aalborg (Der er elevator)

NYT TILTAG I AALBORG:

Temasøndag for unge efterlevende
21. april kl. 14.00 – 16.00

Denne gang handler vores temasøndag
om at miste en nær ven.

Oplæg v. Mette Post, som mistede sin
bedste veninde Nina til selvmord i 2015

Sted: De Frivilliges Hus
Hadsundvej 35, 1. sal
9000 Aalborg (Der er elevator)

NYT TILTAG I HJØRRING:

Onsdag 29. maj kl. 19.00 – 21.00
Foredragsaften

**Hvordan sørger vi forskelligt,
og hvad det gør ved relationerne**

Oplæg v. sognepræst Hanne Svensmark

Sted: Frivillighedens Huse
Forsamlingsbygningen,
Østergade 9A
9800 Hjørring



Tilmelding etc., se side 7

Find foreningen Efterladte på Facebook og Instagram

På vores facebook-side

www.facebook.com/efterladte kan du følge med i vore arrangementer og aktiviteter. Tryk gerne på "synes godt om"!

Vores Instagram hedder

efterladte efter selvmord

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 flg. to grupper:

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

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 Vigdis Madsen.



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.