

August 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Nye presseetiske regler for omtale af selvmord

I december 2023 ændrede Dansk Journalistforbund de presseetiske regler omkring omtale af selvmord. Indtil da har medierne i et – efter Landsforeningen for efterladte efter selvmords mening misforstået – hensyn undladt at omtale selvmord, medmindre dødsårsagen havde "væsentlig betydning for offentligheden." Nu anbefales journalister at orientere sig i et faktahæfte udgivet af Center for selvmordsforskning. Det gælder også, at "Hvis selvmord eller selvmordsforsøg omtales, skal der tages størst muligt hensyn."

Lad os håbe, at denne opblødning breder sig yderligere i medielandskabet og betyder, at selvmord bliver mindre tabubelagt. Det vil gøre livet som efterladte nemmere, hvis samtalen om selvmord bliver mere oplyst og mindre tabuiseret. For som Center for

selvmordsforskning skriver som introduktion til faktahæftet:

"En af de mange årsager som kan få et sårbart og selvmordstruet menneske til at begå selvmord, er den måde hvorpå selvmord og selvmordsforsøg omtales i medierne. Kynisk eller ubetænksom omtale af selvmord og selvmordsforsøg i medierne kan føre til flere selvmordshandlinger, hvorimod hensynsfuld omtale kan give befolkningen øget viden om selvmord og bidrage til, at selvmordstruede personer søger hjælp."

Heldigvis oplever vi allerede, at flere og flere dygtige journalister beskæftiger sig åbent og fordomsfrit med emnet selvmord, og for mand Ellen Bæk har været interviewet om, hvordan de nye regler har virket på os.

Verdensdagen for selvmordsforebyggelse bliver igen i år markeret flere steder i landet, som du kan læse mere om i dette nyhedsbrev. Du finder også en lang række andre lokale arrangementer, som vi håber på stor

opbakning til. Der er mange frivillige, som lægger et stort arbejde i forberedelserne.

PS: Vi kan godt bruge endnu flere frivillige flere steder i landet.

Rigtig god læselyst!

INDHOLD

Beretninger fra selvhjælpsseminar	2-3
Tak for støtte og donationer	4
Englemusik – Me and Maria koncert.....	5
Podcast vil bryde tavsheden om selvmord.....	6

Frivilligseminar og månedens frivillig.....	7
Aktiviteter, Landsforeningen og lokalt	8-11
Verdensdagen for Selvmordsforebyggelse	11
Facebook, Instagram, legater, gaver	12

August 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Beretninger fra selvhjælpsseminar

Her følger to beretninger fra deltagere på selvhjælpsseminar for efterladte efter selvmord d. 1. og 2. juni 2024 på Vejle Center Hotel.

MONA FENGER:

Samhørighed, ro og fællesskab

Vi tjekkede ind lørdag kl. 09.30 og fik dejlig morgenbuffet og nøgler til vores fine værelser for derefter at samles i det store grupperum som vi benyttede hele weekenden. Her blev vi præsenteret for vore to undervisere, psykolog Louise Møller Schmidt og præst Hanne Svensmark.

Formand Ellen kom med en kort intro, og derefter startede vi med en god præsentationsrunde om, hvem vi var, og hvem vi havde mistet. Det var så rart at sidde i et forum, hvor vi alle var i samme båd og havde mistet en nærtstående til selvmord. Alle kunne sige præcis, hvad de havde lyst til/brug for uden at føle, at noget var forkert at sige.

Hanne kom igennem en masse omkring selvforståelse, sorg og identitet og de forandringer der sker i sorgen over tid, både med teori men ikke mindst med egne fortællinger om at være efterladt efter selvmord.

Louise guidede os så fint igennem de forskellige sorgteorier, som kunne hjælpe

os gennem vores forskellige sorgprocesser. Indimellem alle de spændende ting arbejdede vi i grupper med dem, som havde mistet samme relation, hvilket var en fantastisk måde at arbejde i grupperne på, da man kunne genkende en masse fra hinandens historier.

Indimellem alle disse gode og lærerige oplæg fik vi skøn forplejning med lækker mad, kaffe og kage m.m. Lørdag aften sad alle udenfor efter middagen med en drink eller et godt glas vin, hvilket var en dejlig afslutning på en god, lang og lærerig dag.

Søndag fik vi dejlig morgenmad og kaffe, inden vi fortsatte igen kl. 09.00 med oplæg om, hvor vi henter kræfter og ro, hvor vi hørte om en hjælpekasse, som både kunne være i hovedet, men også være en fysisk æske med ting, der havde betydning, minder m.m., Hvilket jeg syntes var rigtig givende for mig. Som noget af det sidste kunne man vælge at snakke med Hanne om et emne, vi selv valgte, og det blev så omkring

denne hjælpekasse, eller man kunne vælge mindfulness med Louise.

Til slut lavede vi en rigtig god evaluering af hele seminaret, hvor man virkelig kunne fornemme, at alle havde haft en fantastisk god og lærerig weekend. For derefter at afslutte hele weekenden med en dejlig frokost inden vi sagde farvel til hinanden. Jeg kørte hjem med en masse gode ting, jeg kunne tage frem derhjemme.

Desuden var det så fint, at alt materialet blev skrevet ind, så vi kan finde det frem, når/hvis vi har brug for at gense det.

For mig var det en fantastisk weekend med samhørighed, ro og fællesskab med andre i samme situation som mig selv.

Tak til de to undervisere og ikke mindst tak til Ellen og Ejnar, for det kæmpe arbejde de lægger i Foreningen for efterladte efter selvmord.

August 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

BIRGITTE LUND:

Selvhjælpsseminar – endnu bedre tredje gang

Den 9. december 2021 om eftermiddagen ringede to unge betjente på vores dør. De fortalte, at vores ældste søn på 27 havde begået selvmord. Hans lig lå på retsmedicinsk og hans rygsæk med indhold på "dødemandskontoret". De var så venlige, at de havde medbragt kopi af hans afskedsbrev, der lå på hans køkkenbord. Det var godt at kunne læse, men også den eneste, om man så må sige, hjælp, det offentlige kunne give os.

Vi måtte selv i vores vanvittige sorg prøve at søge hjælp. Vores to andre sønner kom i et forløb igennem Det Nationale Sorgcenter, og da vores yngste var under 25 og boede hjemme, kunne vi alle fire komme til samtaler hos alletiders psykolog, Lise. Det var godt for os alle. Vores forsikringselskab tilbød også psykologhjælp, men det stoppede vi hurtigt med. Det var "kognitiv psykologi", som efter min mening ikke er godt for mennesker i sorg.

Jeg fandt frem til Foreningen for Efterladte til selvmord, og Ellen brugte sin tid på at tale med mig, da jeg ringede. Tak Ellen. Hun fortalte om selvhjælpsseminaret, der skulle finde sted i foråret 2022 på Trinity, nær Fredericia. Vi meldte os til. Jeg tænkte i mit stille sind, at hvis vi slet ikke kunne være i det, kunne vi tage hjem eller gå nogle ture under den gamle Lillebæltsbro.

Toget fra Espergærde var forsinket, og vi kom ind da alle var ved at være færdige med at give en kort præsentation. Seminaret gik i gang, og vi forlod det ikke et øjeblik. Det var et helt unikt rum at komme ind i. Vi var nogen og tyve deltagere og alle havde vi

oplevet den tragedie det er, at en elsket har valgt at forlade livet. Vi var forskellige og var i vores sorg på forskellig vis, men alle havde vi oplevet selvmordet på allernærmeste hold, og alle havde vi en forståelse for hinanden, som jeg ikke har oplevet selv fra mine tætteste venner.

Vi var stadigvæk i chok, og i dag husker jeg egentlig ikke så meget fra dette seminar, bortset fra den utrolige åbenhed og varme, der var iblandt deltagerne. Hvad der blev sagt af de dygtige undervisere satte sig ikke rigtigt fast. Dog hæftede jeg mig ved det, der blev fortalt om sorgen som noget blivende. Men rundt om sorgen, skulle der gøres plads til, at vi kunne leve, vokse og glædes. Det tog jeg til mig som en trøst. Jeg ville leve, jeg ville være noget for mine nærmeste, jeg ville, at mine to andre drenge ikke skulle få deres liv ødelagt.

Vi var derfor begge glade, da vi kom med på seminaret i 2023. Denne gang var det i skønne Vejle og også denne gang oplevede vi dette helt fantastiske rum. Denne gang opfattede jeg og husker i dag, det meste af alle de hjælpende ting, undviserne fortalte os. Og denne gang mærkede vi begge den mentale udmattelse, som der var blevet fortalt om, at man skulle være forberedt på. Allerede da vi sad i toget på vej hjem, var vi trætte. Det er psykisk krævende både at fortælle hudløst om sit eget tab men også at høre om andres. Vi var så heldige også at få plads i år. Særligt Søren havde meget brug for det.

Jeg havde lidt dårlig samvittighed, for vi tog jo pladsen op for andre, der nok havde mere brug for det end os. Men tilrettelæggerne sagde, at det var godt også at have nogen med, der havde deltaget før. Så vi tog afsted for tredje gang. Også denne gang fik vi meget ud af det og jeg håber, at vi begge har kunnet bidrage bedre, end vi var i stand til første gang i 2022.

Disse seminarer er noget af den bedste hjælp vi overhovedet har fået. Jeg håber inderligt, at foreningen vil få midler til at kunne fortsætte med at udbyde dem. Ellen har fortalt, at der er kommet en bevilling fra Spar Nord Fonden, der vil gøre det muligt måske at holde et seminar til efteråret.

Både Søren og jeg er fulde af tak til alle jer frivillige, der lægger jeres tid i foreningens arbejde. Og særlig tak til vores formand, Ellen. Der er i den grad brug for foreningen.

Alle de øvrige arrangementer, der igennem året foregår rundt i landet, er også rigtig givtige. Dem vil vi deltage mere i. Forhåbentlig vil jeg selv en dag kunne bidrage. Tak til alle og ikke mindst tak til de livskloge undervisere, Louise og Hanne.

August 2024

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Du kan læse mere om selvhjælpseminaret her: <https://efterladte.dk/aktivitet/selvhjælpsseminar-efteraar-2024-vejle/>

Tak for støtte

Mange tak for både større og mindre bidrag til foreningens arbejde. Hver en krone tæller og med jeres hjælp er det blevet muligt at gennemføre endnu et selvhjælpsseminar i efteråret 2024 i Vejle.

TAK TIL SPAR NORD FONDEN

For 25.000 kr. som støtte til Selvhjælpsseminar.

Donationsbeviset blev overrakt til Karin Christiansen, Cafégruppen i Vejle af Thomas Munch Sørensen som repræsenterer Spar Nords Bankråd i Vejle



TAK TIL EMMA HARA HALITI

Emma er finalist i Miss Danmark 2024 og selv efterladt efter selvmord. Hun har lavet en indsamling til fordel for Efterladte efter selvmord. Sidst i juni er der allerede indsamlet knap 8.000 kroner: [BetterNow Crowdfunding](#)

STØTTEKONCERT MED ME AND MARIA

Ved koncerten, som fandt sted i Dorf Kirke onsdag 17. april, har Landsforeningen for efterladte efter selvmord modtaget 5.261,25 kr. Der er tale om salg af billetter samt enkelte donationer i forbindelse med koncerten.

Stor tak til Me and Maria for en smuk og stemningsfuld koncertaften og for donationen, som vil blive anvendt i forbindelse med afholdelse af et selvhjælpsseminar.

TAK TIL LIONS CLUB BANNERSLUND

For 5.000 kr. til Lokalkreds Nordjylland Donationsbeviset blev overrakt d. 15. juni til Fiskefestival i Strandby.

Det var en stor overraskelse for os at modtage mail fra Lions Club Bannerslund om donationen. Jeg spurgte derfor til, hvordan de har fundet vores lille forening. Kurt Berg Larsen fortalte, at inspiration til donationen kom fra det indslag der var i TV2 Nord ifm. ME AND MARIAS støttekoncert i Dorf Kirke. Indslaget kan ses: 19.30 - 17.04.2024 | TV2 Nord.



August 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord



Englemusik ...

Den skønneste aften i dette forår. Vi kører gennem den lysegrønne skov og forbi hvidblomstrende læhegn, inden vi når frem til den lille og hyggelige kirke i Dorf, på kanten af Dronninglund Storskov og med Dorf Mølle og Møllesø som nabo.

Ved ankomsten til kirken bydes vi velkommen af kirkens præst, Hanne Svensmark, og formanden for foreningen Efterladte efter selvmord, Ellen Bæk, og da foden passerer tærsklen til det, omend lille, men højtidelige kirkerum, rammes kroppen af den skønneste ro, og åndedrættet følger stille og roligt mine hjerteslag.

Duoen "Me and Maria" giver denne aften musik og sang af dem selv og til os tilhørere til fordel for Foreningen for efterladte efter selvmord.

Da Johannes med sin velstemte firestrengede basguitar stemmer i, og Maria supplerer med sin fine sårbare stemme, som både er en kontrast til guitareren og en fuldkommen tilpasset kompagnon, så er

det som englenerne daler ned fra kirkens hvælvinger og deler deres sang, harpespil og velsignelse ned over den betagede tilhørerskare.

Aftenen forløber som en stor oplevelse med englemusik, nærvær og et overflødhedshorn af lydbilleder, som fastholder os i denne stemning af ro, glæde, nostalgi og gode minder.

Som den rette udfasning, efter duoens aflevering af stemningsbilleder, mødtes vi af den skønneste orangerøde solnedgangshimmel udenfor. Malende stod horisonten i de skarpeste varme farver, og solen kastede dele af sit lys på træerne, kirken og os, og denne stemning fulgte os hele vejen hjem efter den skønneste aften med englemusik og lydbilleder.

Tak til Me and Maria og til Dorf Kirke for disse uforglemmelige stemningsbilleder.

Mogens Aarup – en taknemmelig tilhører.

August 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Podcast vil bryde tavsheden om selvmord

For fem år siden mistede jeg min mor til selvmord. Det slog benene væk under både mig og min familie og efterlod os med en lang række af spørgsmål. Hvorfor gjorde hun det? Kunne vi have hjulpet hende mere? Og hvor efterlader det os?

For mig medførte hendes død en alenehed. Måske endda ensomhed. For selvmord er kompliceret. Det er svært at tale om. Både i familie, blandt venner og i samfundet. Og følelserne kan være så voldsomme, at man næsten ikke kan rumme dem. Så hvordan skal man kunne dele dem med andre? I dag forstår jeg stadig ikke, hvordan det kunne gå så galt.

I mange år har medierne været bange for at dække emnet, og man har de i de presseetiske regler frarådet at gøre det af frygt for at "inspirere uheldigt".

Men som efterladt ser jeg helt omvendt på det. Jeg har manglet historier at kunne spejle mig i. At der blev talt højt om alle de svære følelser, der følger efter et selvmord. Om aleneheden. Frustrationen. Savnet. Chokket. Sorgen.

Grundlæggende tror jeg på, at vi kun bliver klogere af at tale om det, der er svært. Også det, der er så

svært, at vi næsten ikke kan få det over vores læber. At vi kan lære af hinandens erfaringer og at vi kan føle os mindre alene, hvis vi møder andre med samme sorg. Jeg tror på, at vi skal bryde den tavshed og tabuisering, som selvmord kan være omgærdet af. At vi skal møde sorgen og skammen med samtale og åbenhed. Både for at hjælpe os selv, os efterladte, der står tilbage. Og for at sætte fokus på problemet i samfundet.

Derfor har jeg valgt at dele min erfaring og min smerte i podcasten "Marias arv". Jeg fortæller om min mors sygdomsforløb, om chokket og sorgen, der fulgte, om tavs-

heden i min familie, og om den fremtid, jeg ønsker mig for mig selv og mine børn. Undervejs taler jeg med min mand, min far og mine søstre, som deler deres synspunkter og rådfører mig hos en psykolog for at blive klogere.

Jeg lavede podcasten med motivationen om at række ud og skabe genklang hos andre efterladte. Med håb om, at den kan blive en øjenåbner hos pårørende eller folk, der ikke kender til en sådan tragedie. Og måske endda sætte fokus på et emne og problem, som aldrig kan få nok opmærksomhed.

I december 2023 blev de presseetiske regler ændret. Nu må man gerne tale om selvmord, så længe der "tages størst muligt hensyn". Og jeg håber derfor, at flere medier vil følge trop. Ikke være bange for at tale om det, men i stedet være bange for at lade være.

Jeg har lavet podcasten sammen med DR-journalist Mette Willumsen, der har tilrettelagt og klippet, med motivation om at række ud og skabe genklang.

Podcasten "Marias Arv" udkom i appen DR Lyd og på alle andre podcast-platforme den 25. juni.

Maria Lorentsen



Frivilligseminar

den 9. november i Vejle

Den 9. november holder vi et fællesseminar for alle foreningens frivillige.

På Frivilligseminariet mødes vi som efterladte med et ønske om sammen få mere viden om, blive dygtigere og få flere redskaber til at blive respektfulde og værdige frivillige til at lede café-møder og andre aktiviteter for andre efterladte, således at deltagerne på bedste vis føler sig mødt, forstået og hjulpet i det at være efterladt efter selvmord.

Det faglige oplæg på seminaret handler om:

- Hvordan passer man på sig selv og hinanden både som efterladt og frivillig?
- Hvordan kommunikerer vi med hinanden, styring, proces og etik? (ligeværdig og respektfuld dialog og samvær)
- Hvordan strukturer vi et møde eller en aktivitet med indledning, gennemførelse og afslutning? (facilitering og mødeledelse)
- Hvor langt rækker den frivilliges ansvar og forpligtelse?

På seminariet vil der være indlæg, dialog/træning og gruppearbejde.

Oplægsholder er Morten Holler, psykoterapeut, krise- og erhvervspsykolog, tidligere ejer og direktør for Dansk Krisekorps og Dansk Erhvervspsykologi. Morten er med i Aarhus Lokalbestyrelse samt Landsforeningens bestyrelse for Efterladte efter Selvmord og har gennem flere år afholdt foredrag for Landsforeningen rundt om i landet.

Efter hovedtemaet vil kasserer Hanne Tang fortælle om foreningens virke.

Seminaret er også stedet, hvor du kan møde frivillige fra andre lokalkredse og ad den vej få inspiration til jeres eget arbejde.

Tilmelding senest søndag d. 6. oktober til mail: info@efterladte.dk

MÅNEDENS FRIVILLIG

JUNI 2024



Hanne Tang

Begrundelse for indstilling:

Hanne er formand i foreningen Efterladte efter selvmord, Lokalkreds THY

– desuden har Hanne i mange år været kasserer i Landsforeningen for efterladte efter selvmord, og bl.a. redaktør for foreningens nyhedsbrev. Hanne var med til at starte vores lokale afdeling i THY i 2006, og hun er desuden tovholder for lokalafdelingen i Holstebro.

Hanne drager omsorg for alle, der har det svært efter at have mistet en nærtstående til selvmord. Hun er god til at lytte, og hun hjælper på vej i processen med at vi skal få smerten til at blive mindre og få de gode minder til at fylde igen.

Hanne er meget aktiv i at søge midler til vores arbejde både på landsplan og lokalt, og hun har altid et forslag til en relevant foredragsholder.

Ud over foreningen for efterladte efter selvmord, er Hanne også at finde i mange andre frivillige sammenhænge i Thy. Bl.a. Flygtninge, Røde Kors og mange andre steder, hvor der er brug for hjælp. Hanne er en meget aktiv og omsorgsfuld kvinde.

Hanne Tang, frivillig hos Efterladte efter selvmord, Lokalkreds THY.

Hun er indstillet som Månedens Frivillig af Lisbeth og Anders Hornstrup.

Månedens Frivillig er kåret af FrivilligThy.

Du kan indstille en person som månedens frivillig. Send din indstilling til post@frivilligthy.dk



Månedens Frivillig i Thy

Hanne Tang er blevet kåret til månedens frivillig i Thy. Tillykke, det er velfortjent.

Vi søger flere frivillige

Der er flere steder i landet, hvor vi mangler frivillige til at afholde vores aktiviteter.

Du kan også deltage i seminaret, hvis du går med tanker om at blive frivillig i foreningen, men ikke er i gang endnu. I så fald skriv til formand Ellen Bæk på info@efterladte.dk med dit telefonnummer, så ringer hun til dig.

AKTIVITETER SENSOMMER OG EFTERÅR 2024

HELE LANDET

ÅRSMØDE OG GENERAL- FORSAMLING 2025

Sæt kryds i kalenderen ved
søndag d. 9. marts 2025

Oplægsholdere til årsmødet er
Liselotte Horneman Kragh og
Ingeborg Fangel Mo.

Oplægget er en kombination af
oplæg og sang.

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

SELVHJÆLPSEMINAR 26.-27. OKTOBER 2024

Underviser:
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:
15. september 2024

FRIVILLIGSEMINAR 2024

9. november 2024, kl. 9.30 – 17.00

Sted:
Foreningernes Hus Vejle,
Vissingsgade 31, 7100 Vejle

Tilmelding sker til: info@efterladte.dk

Tilmeldingsfrist:
10. oktober 2024

VERDENSDAGEN FOR SELVMORDS- FOREBYGGELSE 2024

Dagen markeres med mindeguds-
tjeneste og arrangementet i flere kirker,
hvor alle er velkomne.

ODENSE: MUSIKGUDSTJENESTE

Hans Tausens Kirke, Odense
Søndag 8. september, kl. 16.00
Sted: Rugårdsvej 62, 5000 Odense

FÅBORG: MINDEGUDSTJENESTE

Brahetrolleborg Kirke, Faaborg
Tirsdag 10. september, kl. 19.00
Sted: Reventlowsvej 1P, 5600 Faaborg

AALBORG: MINDEGUDSTJENESTE

Budolfi Kirke, Aalborg
Tirsdag 10. september, kl. 19.00
Sted: Algade 40, 9000 Aalborg

AARHUS: TEMAFTEN:

Når livet bliver ubærligt
Tirsdag 10. september, kl. 19 – 21.
Max 30 deltagere
Sted: Kirkerummet
Aarhus Universitetshospital,
Indgang A, Plan 2 - Stueetagen
Palle Juul-Jensens Boulevard 99
8200 Aarhus N

KBH: MINDEGUDSTJENESTE

Sankt Johannes Kirke, København
Søndag 10. september,
Starter med lystænding kl. 19.30
Sted: Blegdamsvej 1A,
2200 København N

HELE LANDET:

Tænd et lys i et vindue ...
10. september kl. 20.00

Link: <https://efterladte.dk/aktivitet/taend-et-lys-5/>

BESTYRELSESMØDER LANDSBESTYRELSEN

Landsbestyrelsen har aftalt
bestyrelsesmøder lørdage kl. 10-16
12. oktober 2024
11. januar 2025

**SE NYE TILTAG
I LOKALKREDSENE
SIDE 11**

SE NÆRMERE OM DE ENKELTE ARRANGEMENTER PÅ

vores hjemmeside:
<https://efterladte.dk/>

Facebook
<https://www.facebook.com/efterladte/events/>

Instagram
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.



AKTIVITETER I LOKALKREDSENE – SE NÆSTE SIDER >>

AKTIVITETER SENSOMMER OG EFTERÅR 2024

LOKALKREDSE

FREDERIKSBERG

Walk & Talk

Tirsdage kl. 17.00 – 18.30

20. august

17. september

22. oktober

19. november

Mødested:

Frederiksberg Have
Hovedindgangen,
Frederiksberg Runddel 3D
2000 Frederiksberg

KØBENHAVN

Tirsdag 27. august

kl. 19.00 – 21.30 –

Caféaften om

Traumer efter Selvmord:

Forståelse og Bearbejdning,

oplæg v. traumeterapeut Line Hou

Tirsdag 29. oktober

kl. 19.00 – 21.30

Caféaften om at finde tilbage til livet efter selvmord

oplæg v. Mikkel Frey Damgaard

Sted for begge arrangementer:

Kulturhuset Islands Brygge
i lokale "Symfonien"
Islands Brygge 18
2300 København S

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

Samtale og erfaringsudveksling

24. september

26. november

17. december – julecafé

Sted:

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

NÆSTVED

Walk & Talk

Tirsdag 27. august kl. 19.00 – 21.00

Mødested: Frivilligcenter Næstved,
Farimagsgade 16, 4700 Næstved

Søndag 20. oktober kl. 14.00 – 17.00

Søndagscafé med oplæg;

At være pårørende til selvmord

v. psykoterapeut Kenneth H. Pedersen

Sted: Frivilligcenter Næstved,

Farimagsgade 16, 4700 Næstved

Tirsdag 10. december kl. 19.00 – 21.00

Julecafé med julehygge

– Højtider og mærkedage

Sted: Frivilligcenter Næstved,

Farimagsgade 16, 4700 Næstved

FYN

Walk & Talk – Rantzausminde Havn

Søndag 1. september kl. 11.00 – 14.00

Mødested: Lystbådehavnen,
Rantzausmindevej 139, 5700 Svendborg

Søndage kl. 14.00 – 16.30

Cafémøder med tema:

6. oktober

Før og efter et selvmord

og livsbalance med mindfulness,

v. Mai Bakmand og Kim Oechsle

3. november

Hvordan har sorgen, det at miste ved

selvmord, forandret vores tilværelse

1. december

Julecafé med foredrag:

Hvordan lever jeg med sorgen

og alle de følelser der er i den?

Oplæg v. tidligere sygehuspræst
Ruth Østergaard Poulsen

Sted: Seniorhus Odense,

Toldbodgade 5, 5000 Odense

ESBJERG

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

3. september

Kommunikation: Hvordan får vi gode samtaler og møder den forståelse og omsorg vi har brug for (Del 1),

oplæg v. psykoterapeut Pia Engstrøm

1. oktober

En efterladt fortæller,

v. Maria Vogt

5. november

Kommunikation (Del 2),

oplæg v. psykoterapeut Pia Engstrøm

3. december

Julehygge med gløgg og æbleskiver

Sted: Frivilligcenter Vindrosen,

Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

VEJLE

Walk & Talk - Søndage kl. 10.30 - 12.00

18. august

27. oktober

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

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med oplæg:

5. september

Kærlighed, skyld og skam

de forbundne kar

oplæg v. teolog Liselotte Horneman Kragh

7. november

Fra smerte til minde,

oplæg v. cand.psych. Morten Holler

Sted: Foreningernes Hus Vejle,

Vissingsgade 31, 7100 Vejle



Tilmelding etc., se side 8

AKTIVITETER SENSOMMER OG EFTERÅR 2024

LOKALKREDSE

VIBORG

Walk & Talk

Mandag 19. august kl. 18.30 – 20.00

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

**Tirsdag 17. september kl. 19.00 –
21.00 Caféaften med oplæg:**

Fra smerte til minde,
oplæg ved cand.psych. Morten Holler

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

Mandage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

21. oktober
Samtale og erfaringsudveksling

18. november
"I ordenes tegn"

16. december
Julecafé med julehygge
Højtider og mærkedage

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

HOLSTEBRO

Walk & Talk ved Sir Lyngbjerg

Tirsdage 20. august kl. 19.00 – 21.00

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

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

24. september
En efterladt fortæller,
v. Johanne Knigge

22. oktober
"Naturen i sorg og glæde
– ad nye veje"
v. Caspar Rostbøll

19. november
Samtale og erfaringsudveksling

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

Torsdag 12. december kl. 19.00 – 21.00
Julecafé med julehygge
Højtider og mærkedage

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

MIDTJYLLAND – AARHUS

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med foredrag:

22. oktober
Sorg, krop og eksistens,
oplæg v. psykolog Mai-Britt Guldin

3. december
At være efterladt,
oplæg v. cand.psych. Morten Holler

Sted:
Frivilligcenter Aarhus,
Sønder Allé 33
8000 Aarhus C

THY – THISTED

Walk & Talk i Kronborg Plantage –

Torsdage 22. august kl. 19.00 – 21.00:

Mødested: P-pladsen i Kronborg Planta-
ge, Kronborgvej 118, 7700 Thisted

Frivillig Fredag på Store Torv,
27. september, kl. 12.00 – 16.00

Alle er velkommen til at komme forbi
vores stand og få en snak

Onsdag 2. oktober kl. 19.00
"Sange til min mor"

Syng sammen koncert. Sange om sorg
og kærlighed efter selvmord.
Med pianist og komponist Frans Bak og
krisepsykolog Ane Christensen

Sted: Thisted Kirkecenter
Vestergade 10, 7700 Thisted

Torsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

19. september
Samtale og erfaringsudveksling

24. oktober
"Om at bære noget i livet
... og er der hjælp til at bære?"
oplæg ved sognepræst
Inger Øby Pedersen

21. november
Samtale og erfaringsudveksling

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8, 7700 Thisted

**Onsdag 11. december kl. 19.00 –
21.00 Julecafé med julehygge**
Højtider og mærkedage

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8
7700 Thisted



Tilmelding etc., se side 8

AKTIVITETER SENSOMMER OG EFTERÅR 2024

LOKALKREDSE

NORDJYLLAND – AALBORG

Søndag 22. september
kl. 13.00 – 17.00

**Søndagscafé med frokost og oplæg:
Hvordan jeg lever med sorgen og
alle de følelser der er i den**

Oplæg v. tidligere sygehuspræst
Ruth Østergaard Poulsen

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

Torsdage kl. 19.00 – 21.00
Caféaften med tema:

10. oktober
Samtale og erfaringsudveksling

14. november
En efterladt fortæller
v. Johanne Knigge

12. december
Julecafé med julehygge
Højtider og mærkedage

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

NYT TILTAG!

HJØRRING

Onsdag 23. oktober
kl. 19.00 – 21.00

Foredragsaften
Hvem er jeg, når jeg har mistet?

Oplæg v. sognepræst
Hanne Svensmark

Sted: Frivillighedens Huse
Forsamlingsbygningen,
Østergade 9A, 9800 Hjørring

NYT TILTAG!

MARIAGER

Torsdag d. 3. oktober
kl. 18.00 – 21.00

**Temamøde om selvskade og
selvmord:**

**Hvordan får vi øje på de unges
skjulte mistrivsel, før det er for
sent?**

Oplæg med psykolog Anna Bjerre,
direktør og stifter af GirlTalk

Sted: Mariager Saltlager
Ny Havnegade 6
9550 Mariager

NYT TILTAG!

TEMAMØDER I RØNNE, BORNHOLM

Vi vil gerne have lokalt arbejde i gang på
Bornholm, derfor holder vi temamøde:

Torsdag 10. oktober kl. 19.00:
**Efterladt efter selvmord – at finde sig
selv igen i det forandrede liv**

Tirsdag 19. november kl. 19.00:
**Samtale og samvær efter tab
ved selvmord**

Begge aftener med oplæg ved
psykoterapeut Karin Westh Langgaard

Sted: Rønne Bibliotek
Pingels Allé 1
3700 Rønne, Bornholm

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

VERDENS DAG FOR SELMORDSFOREBYGGELSE

på den 10. september
Tænd et lys i et vindue kl. 20.00
for at vise din støtte til
selvmordsforebyggelse
for at mindes en mistet elsket
og for alle efterladte efter selvmord
www.lasp.info/wspd

Verdensdagen for selvmordsforebyggelse 2024

Dagen markeres med mindegudstjeneste og arrangementet
i flere kirker, hvor alle er velkomne.

Find arrangementer i Odense, Faaborg, Aalborg, Aarhus og
København i aktivitetsoversigten side 8.

Du kan også tænde et lys om aftenen den 10. september.

X Tilmelding etc., se side 8

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 Vigdís 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 tema-møder og andre arrangementer.