

December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord



Lys i mørket

Vi er kommet til en svær tid på året for mange af os, der har mistet til selvmord. Juletiden er fyldt med traditioner, og savnet står ekstra tydeligt frem, når den mistede mangler ved bordet og rundt om juletræet. Det virker lidt som om, at alle andre samler hele familien og hygger sig med lys og glæde, og ensomheden og tristheden kan nemt trænge sig på.

Ved verdensdagen for selvmordsforebyggelse den 10. september, holdt præsten fra Brahetrolleborg Kirke en fin prædiken om lyset fra vores elskede og savnede. I dette tilfælde de 56 mennesker, som det seneste år døde ved selvmord på Fyn, men tankerne er universelle og kan bruges af os alle:

“De 56 lys som brænder så klart og fint, står for de 56 unikke lysende mennesker, der sidste år valgte at begå selvmord her på Fyn. Når vi har tændt forskellige lys, høje, lave, tykke, tynde og ikke 56 ens lys er det for at vise, at mennesker er forskellige og har forskellige skæbner og kår, og dog brænder hver især med en klar flamme i livet.

Mange tændte lys er et smukt syn, og et budskab om, at de 56, der valgte livet fra, også har lyst op, bidraget til verden, ikke kun voldt bekymring og sorg. Og så rummer lysene et budskab om et levende håb, lys i mørket, både for de 56 og for dem, hvis liv er ramt af sorg.

Hver af disse nåede at sprede deres lys, og ligesom lys fra en stjerne i universet kan være undervejs i lysår, er deres lys stadig undervejs i verden, hos dem og i dem, som deres lys skinnede på.”

Det er ord, som varmer i den mørke tid, uanset om man har et tilhørsforhold til kirken eller ej. Vi håber, I kan bruge dem til at komme i julestemning og lade de gode minder overstråle de tragiske dødsfald.

Vi håber at mange af os vil samles igen i det nye år om foreningens aktiviteter, som nu er planlagt helt frem til den lyse tid vender tilbage.

Med ønsket om en glædelig jul til jer alle!

INDHOLD

Årets Frivilligpris	2	Tak til afgående frivillige	7
Årets Papageno-pris	3	Vi søger frivillige	7
Stor opbakning til skrivekole	4-5	Årsmøde og generalforsamling	8
Engel med jordforbindelse	6	Aktiviteter hele landet	9
Tak for støtte	6	Aktiviteter i lokalkredsene	10-11
Velkommen til nye i lokalkredsene	7	Facebook, Instagram, legater, gaver	12

December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Ellen Bæk vandt Årets Frivillig- pris i Aalborg Kommune

Hvert år fejres frivilligheden rundt omkring i landet på forskellig vis den sidste fredag i september – såkaldt Frivillig Fredag.

Frivillig Fredag bruges som lejlighed til at give de frivillige et skulderklap. Aalborg Frivilligråd havde i denne anledning arrangeret en hyldestevent for Aalborgs sociale foreninger og fem fra Efterladte efter selvmords Lokalkreds Nordjylland meldte sig til fejringen på KaffeFair.

Der var omkring 25 deltagende foreninger og rig lejlighed til at tale på kryds og tværs med andre, som også gør en stor indsats i lokalarbejdet.

Vi havde i bestyrelsen for Lokalkreds Nordjylland indstillet Ellen Bæk til prisen som årets frivillig. I indstillingen stod blandt andet:

”Hun følger respektfuldt og anerkendende op på øvrige frivilliges arbejde. Det er hende nyligt efterladte først får elektronisk eller telefonisk kontakt med, og hun er eksemplarisk i sin omsorg for nye medlemmer. Hun er også formand i Landsforeningen med ansvar for nyhedsbreve og årligt frivilligheds- og selvhjælpsseminar. Hendes stemme er yderst vigtig ift. at nedbryde tabuet ved selvmord. Hun giver en mening i meningsløsheden ved det at miste til selvmord.”

I år var der hele 18 indstillinger til prisen, hvoraf fem udvælges til nominering.

Ellen var i skarp konkurrence med Limbo-holdet fra Headspace (podcast-projekt for studerende), Anne-Marie Bach (Økonomi- og Gældsrådgivning), Ove Guldbrand (Mænds Mødested) og Bjarke Christiansen (Colitis-Crohn). I særdeleshed blev efterfølgende snak med Limbo meget relevant for foreningens arbejde, da de for nylig har lavet en podcast om Anders, som har mistet sin bedste ven til selvmord,



Efter en fin aften med bobler, taler, musikalske indslag fra arrangørerne af Rodløs Festival, vegetarisk mad og hyggesnak for eningerne imellem, blev det tid til at udløse spændingen for ”Årets Frivillig” og billedet af Ellen taler for sig selv.

Aalborg Kommune skriver på deres hjemmeside: ”Vinderen af prisen i 2024 blev Ellen Bæk fra foreningen ’Efterladte efter selvmord, Lokalkreds Nordjylland’. Ellens mangeårige lederskab i både lokalkredsen

og landsforeningen betyder utrolig meget for kriseramte mennesker, som oplever selvmord på tæt hold. I indstillingen blev det så fint beskrevet med ordene: ”Hun giver en mening i meningsløsheden ved at miste til selvmord”.

Med prisen på 5.000 kr. til foreningens arbejde fulgte et trofæ i glas, en smuk buket, en lysestage, en nøglering og 2 mejsekasser lavet af 3 unge fra Grobund – ungeindsatsen i Aalborg, som vi er sikre på at Ellens mand, Ejnar, allerede har sat op i deres have.

Efter prisoverrækkelsen var der kaffe og dessert, som var i særklasse lækker! Hele arrangementet var gratis for deltagerne, som en lille cadeau for deres frivillige arbejde i hverdagen.

På landsplan kan der indstilles kandidater til prisen hvert år fra 15. april til og med 31. august. Målgruppen for prisen er en ildsjæl, en forening eller en

organisation, der i årets løb har vist et særligt engagement og medvirket til at skabe gode resultater. Måske jeres lokalkreds har en værdig repræsentant i 2025?

I al fald lød der fra Ellen en STOR tak for indstillingen og for indsatsen fra alle frivillige i hele organisationen.

Tekst og foto:
Charlotte Veng

December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord



*Björg Tulinius får Papagenoprisen overrakt af professor Merete Nordentoft
Foto: Leif Tuxen*

Årets Papageno-pris gik til journalist Björg Tulinius på Kristelig Dagblad

Papageno-prisen 2024 gik til journalist Björg Tulinius på Kristelig Dagblad for to artikler, som fortæller om en af landets mest anerkendte sociologer, der tog sit eget liv, og hvordan de efterladte fik hjælp efter dette og insisterede på at tale om selvmord og deres sorg. Prisen blev overrakt i forbindelse med Verdensdagen for Selvmordsforebyggelse d. 10. september 2024.

Selv mord er desværre stadig et tabu. To yderst velskrevne artikler i Kristelig Dagblad er med til at aftabuisere det at tale om selvmord. Derfor fik journalisten bag Björg Tulinius Papageno-prisen for hendes to artikler i Kristelig Dagblad.

Artiklerne udkom under overskrifterne "Anders Petersen var en af landets mest anerkendte sociologer. Hans død kom som et chok for alle" og "Anders Petersen enke: Vi var aldrig kommet hertil uden hjælp" i september 2023.

Anders Petersen blev ramt af depression og tog sit eget liv kun 48 år gammel. Han havde i sin forskning blandt

andet beskæftiget sig med præstations- og diagnose-samfundet, og dets konsekvenser for trivsel hos både unge og voksne.

Indstillingen kom fra landsbestyrelsen for Efterladte efter selvmord

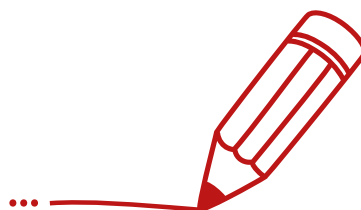
Det var landsbestyrelsen, der stod bag indstillingen af Björg Tulinius. I indstillingen stod der blandt andet: "I dækningen af emnet viser journalisten en fordomsfri tilgang til selvmord. En reel åbenhed og nysgerrighed i forhold til, hvad den efterladte familie, som også består af to sønner, gennemgår i forbindelse med dødsfaldet. Tilgangen efterlader læseren med en følelse af, at "hvis det kan ske for denne familie, kan det ske for alle."

Björg viser både åbenhed og empati i samtalen med den efterladte til selvmord. Dermed viser hun vejen for mange mennesker, som har svært ved netop dette. Denne samtale er vigtig, for død ved selvmord er stadig omfattet af et stort tabu. Det er et emne, hvor mange er bange for at sige noget forkert til de efterladte og derfor ofte ender med slet ikke at sige noget."

December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Stor opbakning til skriveskole



Der står møde på den lille tavle ind til direktionlokalet på det verdenskendte museum for moderne kunst, KUNSTEN i Aalborg. Men det er ikke habitklædte mænd, der diskuterer regnskab bag den lukkede dør, men derimod 14 kvinder, der er samlet for at lære at skrive, så det kommer andre ved.

14 kvinder, der alle har mistet en eller flere til selvmord. Nogle for kun få måneder siden, andre har ventet over 30 år på at tage fat på at formulere sig skriftligt om at leve som efterladt efter selvmord. Nogle har mistet en søn, andre en nær ven, nogle en mand, en far, en bror, en søster, en mor.

Otte lørdage hen over efteråret er de mødt op på Skriveskolen for efterladte efter selvmord for at blive undervist i, hvordan de kan skrive om at være efterladt, så andre kan få gavn af at læse det.

Din historie har værdi

Ved at skulle tænke på, hvordan andre kan få det bedre af at læse om ens erfaringer, får man et andet blik på sig selv. Man bliver en, der har en vigtig historie at fortælle. En, der har værdi for andre.

Det er tanken bag skolen, som gerne skulle give deltagerne en større styrke i sig selv og et mod på at stå ved sig selv som de betyd-

ningsfulde mennesker, de er hver især. Ideen til skolen er først kommet næsten 10 år efter, jeg selv mistede min søn til selvmord. Jeg er uddannet journalist, så jeg kender redskaberne, der kan gøre det muligt at skrive, så andre kan og vil læse.

Se dig selv udefra

Mange har stor glæde af at skrive for sig selv, og langt fra alle ønsker at udgive, men ved at skrive med tanke for læseren, sker der noget med en selv. Så må man prøve at finde frem til, hvordan man kan forme sine erfaringer, så de kan hjælpe andre. Man må prøve at se sig selv udefra.



December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Det er ikke let, men ofte fører det til, at man får større omsorg for sig selv. Man kan se, hvor stor en smerte, man lever med, og at man prøver.

Undervejs på skolen prøver jeg også at indsnævre, hvad det er, vi hver især kan bidrage med. Det er ikke hele ens liv, man kan fortælle. I stedet kan man gå i dybden med en del af det, så man kan give erfaringer videre til andre, der står i en lignende situation. Det kan være at have mistet sin mand for mange år siden og stå alene med børn, at få genopvakt andre sorger ved selvmordet, at være den efterladte søster eller at være den, der sørger tavst.

Lær af de andre

Da Thomas Augustinussen besøgte skriveskolen, var den forhenværende kaptajn for AaBs vindende fodboldhold i 1990'erne, ikke kendt af alle, men timerne med ham glemmer ingen af os.

Hans far tog sit eget liv for over 10 år siden hjemme i Thomas' og hans søskendes barndomshjem i Aabybro.

Et års tid efter stod Thomas frem i et prisvindende interview i Jyllands-Posten. Det var ikke en let beslutning, men han har ikke fortrudt. Tværtimod, fortalte han, var det en hjælp også for ham at få formuleret sig om sorgen, ligesom han har fået mange positive reaktioner.

Mai Bakmand, aktiv i foreningen "Efterladte" og forfatter til "Ude af denne verden" om livet efter sin søns død, berettede om, hvor-

dan det er at skrive om det, der gør så ondt. Præst og rådgiver Liselotte Horneman Kragh, medforfatter til "I selvmordets kølvand", understregede i sit foredrag, at hver eneste historie er unik, men at vi kan lære af hinanden, og derfor er det godt at skrive, tale, læse og mødes.

Opbakning udefra

Skriveskolen er en almindelig skole med undervisning ved tavlen, øvelser og hjemmeopgaver, men den er også en helt ny slags skole. Derfor anede jeg ikke, om jeg kunne få midler til at gennemføre den, eller om nogle ville melde sig til.

Men Region Nordjylland støttede opbygningen og udførelsen, og forleden fik skolen så også støtte af Velliv Foreningen. Det betyder, at jeg kan coache de 14 deltagere langt mere og længere, end jeg havde håbet på. Der står flere på venteliste, hvis der igen kommer en skole i Aalborg. Der er vist interesse fra Aarhus, og i København var der sammen med Natkirken i Domkirken en intensiv skole tors- til søndag i august. Mit håb er, at der fremover kan komme skoler over hele landet i den længde og form, der passer det enkelte sted. Jeg vil blandt andet prøve at få flere mænd med, ligesom det måske kunne være en idé med kurser på et sted, man også kan overnatte og slappe af.

Selv har jeg fået en mængde håb med hjem fra hver eneste dag på Skriveskolen for efterladte efter selvmord. Håb og taknemmelighed over at få lov at være sammen med så seje og skønne mennesker. Tak for jer.

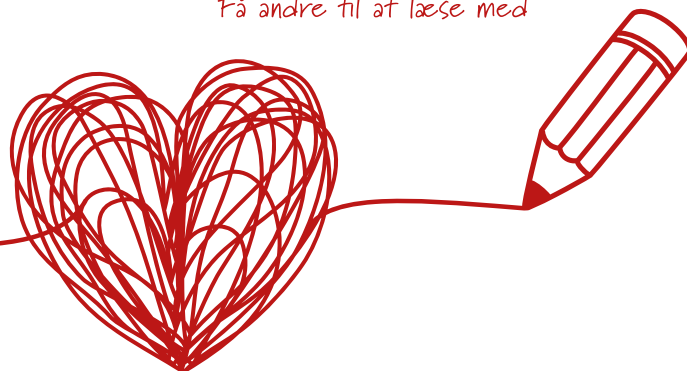
Hvordan fortæller man, at farfar tog sit eget liv? Thomas Augustinussen, forhenværende fodboldstjerne, delte ud af sine erfaringer om at give børnene glæde ved den farfar, de næsten ikke nåede at møde. Og sagde ja til en selfie til skoleleder Charlotte Rørth's boldspillende sønner.

At skrive om erfaringer kan få læserne til at mærke, at de ikke er alene. Sådan lød en del af begrundelsen for, at Anna Marie Balling Høstgaard fra Velliv Foreningen donerede 35.000 til Skriveskolen for efterladte efter selvmord.

Det lille rum med mig ud i KUNSTENS skulpturpark viste sig at være en tryk ramme for undervisningen, og udstillingerne blev flittigt besøgt i frokostpausen.

Af Charlotte Rørth

Hvis du vil skrive til andre
Skriv kun om et enkelt tema
Skriv gerne i scener
Skriv kort og i nutid
Få andre til at læse med



December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord



Hanne har været formand for landsforeningen, og hun leder vores selvhjælpsseminar.

Engel med jordforbindelse

– ny bog af Hanne Svensmark

Kan vi tænke os frem til alting eller handler livet også om at kunne 'se med hjertet?'

Under sin studieorlov sidste efterår skrev Hanne Svensmark en bog, som handler om balancerne mellem forstand og mavefornemmelse. Bogen hedder: Engel med jordforbindelse.

Hvad har tro med det hele at gøre? Og hvordan rimer den personlige forståelse med kirkens fællesskab?

Hanne har siden hun vendte tilbage til præsteembedet for over otte år siden været optaget af, hvordan hendes erfaringer som præst og som kunstterapeut kan arbejde sammen.

Engel med jordforbindelse handler om at man godt kan have fødderne solidt plantet på jorden, selvom man kigger mod himlen.

Bogen koster 250 kr. og kan købes ved henvendelse til hanne@svensmark.com, tlf. 22 40 42 42.

TAK FOR STØTTE

MANGE TAK TIL NEMTILMELD FOR FORNYET SPONSORAT

Alle arrangementer med tilmelding i Efterladte efter selvmords regi bliver oprettet med online tilmelding ved hjælp af NemTilmeld. Det er en stor hjælp for alle parter og giver et godt overblik over tilmeldte til vores arrangementer.

Det er derfor glædeligt at kunne dele, at NemTilmeld har fornyet sponsoratet af tjenesten til os i endnu et år. Det sker på baggrund af, at det udelukkende anvendes af ulønnede personer, mens andre virksomheder og organisationer betaler for at benytte tjenesten.

Mange tak til NemTilmeld for sponsoratet.

TAK TIL EMMA HARA HALITI

Emma var finalist i Miss Danmark 2024 og selv efterladt efter selvmord. Hun lavede en indsamling til fordel for Efterladte efter selvmord, som blev brugt til at afholde selvhjælpsseminar. Hun indsamlede hele 13.750 kroner: [BetterNow Crowdfunding](https://www.betternow.com/crowdfunding). Mange tak!

HAR DU OGSÅ LYST TIL AT STØTTE?

Juletid er ofte gavetid. 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 du lyst til at værdsætte Landsforeningens arbejde med en donation, kan du betale på MobilePay 935129 eller foreningens konto i: Danske Bank, reg.nr. 1551 Konto nr. 4502116002.

Send meget gerne samtidig en mail til: info@efterladte.dk med navn, mobilnummer eller e-mail, så vi kan se, hvor pengene kommer fra. Eller kontakt foreningens kasserer, Hanne Tang: mobil 22 40 87 84, e-mail: hanne@tang.dk

December 2024

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Velkommen til nye i lokalkredsene

I landsbestyrelsen glæder vi os over, at vi kan byde velkommen til en række nye frivillige flere steder i landet. Jeres indsats er helt afgørende for foreningens aktiviteter.

BORNHOLM:

Trine Adamsen, Stefan Kercza og Diana Skov. Vi ønsker god vind med det lokale arbejde på Bornholm

KØBENHAVN:

Emma Hare Haliti, Ulla Lidsmoes og Sofie Pedersen vil sammen med **Senia Kragh Hansen og Ingeborg Fangel Mo** stå for det lokale arbejde i København/ Frederiksberg. Der er indkaldt til stiftende generalforsamling i Lokalkreds København d. 14. januar.

VEJLE:

Louise Søgaard Larsen og Jonna Højvang vil sammen med **Karin Christensen** og med støtte fra **Morten Holler og Torben Jensen** fra Landsbestyrelsen stå for det lokale arbejde i Vejle.

Vi mangler frivillige i Esbjerg og Næstved

ESBJERG:

Maria Vogt har planlagt caféaftener 7. januar og 4. februar. For at arbejdet ikke bliver for sårbart skal der bruges flere frivillige i Esbjerg.

NÆSTVED:

Der er ikke planlagt aktiviteter i vinteren 2025. **Anne Olsen** vil gerne fortsætte det lokale arbejde, men der er nødt til at være flere frivillige i Næstved.

Tak til afgående frivillige

Nogle af vores frivillige er stoppet eller stopper ved årsskiftet. I har gjort et vigtigt arbejde, og Landsbestyrelsen siger mange tak for jeres gode indsats følgende steder:

Morten Slyngborg

– i Landsbestyrelsen og det lokale arbejde i København og Frederiksberg.

Sally Jacobsen

– det lokale arbejde i Næstved.

Helle Damm-Henrichsen, Gurli Wiwe og Janne Sandfeld

– det lokale arbejde i Vejle.

Mona Dastrup og Jytte Olesen

– det lokale arbejde i Esbjerg.

Vi søger nye frivillige

At være frivillig kan være mange ting. Du er med til tilrettelægge og afvikle de lokale aktiviteter: Det kan være at stå for mødet, det kan være at gøre lokalet klar, lave kaffe og tage imod deltagerne, der er altid noget man kan hjælpe med. Det forventes, at man selv er efterladt efter selvmord, da vores erfaring er, at andre som har været i samme situation, er de bedste til at være frivillige. Som frivillig skal man være medlem af foreningen.

Er det noget for dig eller har du spørgsmål, send gerne en mail og fortæl lidt om dig selv til: info@efterladte.dk, eller ring til formand Ellen Bæk, mobil 2423 4475



INDBYDELSE TIL

ÅRSMØDE OG GENERALFORSAMLING

SØNDAG D. 9. MARTS 2025, KL. 10.00 – 16.00

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

DAGENS PROGRAM:

Fra kl. 9.00: Morgenmad i restauranten.

Kl. 10.00: Velkomst og orientering ved formand Ellen Bæk.
Præsentation af deltagerne

Kl. 10.30: Oplæg: På livslangt reparationsarbejde
ved Liselotte Horneman Kragh
og Ingeborg Fangel Mo
Samtaletid med opfølgning på Ingeborg og
Liselottes oplæg.

Kl. 12.00: Spørgetime ved landsformanden
Spørgsmål om Efterladte og hvad årsmøde-
deltagerne ellers har på hjerte

Kl. 13.00: Frokost – Comwell restaurant

Kl. 14.00: Generalforsamling
Se: Dagsorden til [generalforsamling 2025](#)

Kl. 16.00: Mødet slut – Farvel og tak for i dag

PÅ LIVSLANGT REPARATIONSARBEJDE

Hjerter, livshistorier og selvforståelse kan synes at ligge i stumper og stykker alle vegne efter et elsket menneskes selvmord. Efterlevende er kaldet til at samle de ofte skarpe stumper op resten af deres liv. Hvad er de stumper og stykker lavet af, hvordan kan de sættes sammen igen på en anden måde? Det er underfuldt og gådefuldt, at efterlevende, ofte med forrevne hænder, formår at sætte deres liv sammen på en måde, så det stadig kan leves og stadig har mening. Alt dette kan sjældent rummes i forklaringer, så kunst og musik må træde til, hvor vi mangler ordene.

Dagens oplæg vil således være et tæppe vævet af Ingeborg Fangel Mos sang, musik og refleksioner som efterladt og Liselotte Hornemans Kraghs billeder og ord omkring det livslange mosaikarbejde med de mange stumper og uforståeligheder. Sanger og efterladt Ingeborg Fangel Mo bidrager med spil, udvalgte sange og refleksioner.

For tilmelding og mere info se under Aktiviteter side 9



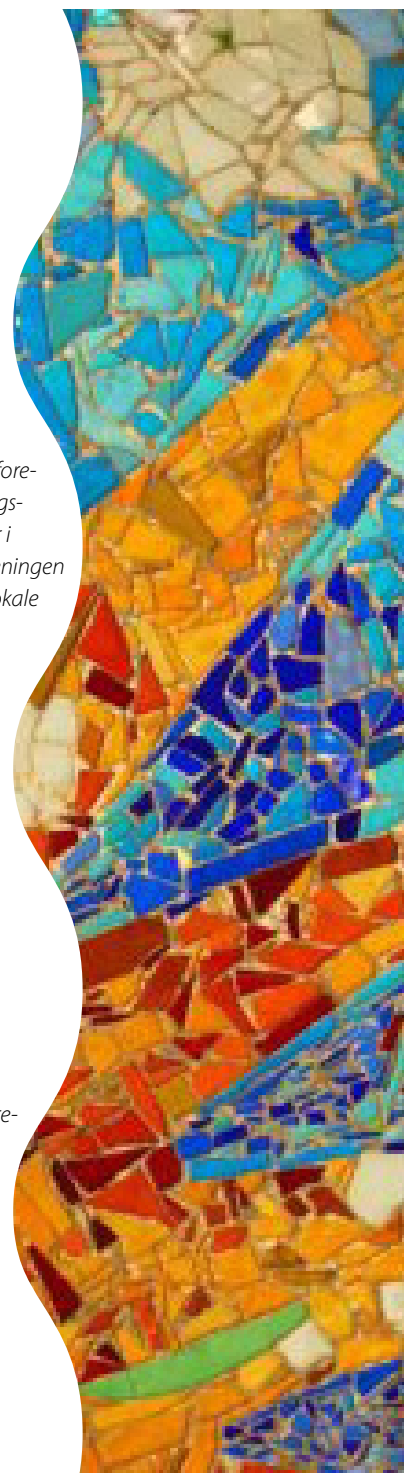
Ingeborg Fangel Mo

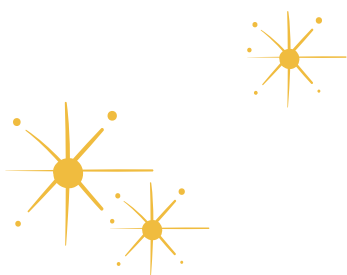
er uddannet operasangerinde, og sorgen har hun bragt med ind i livet som sanger og teaterleder, hvor hun har været med til at skabe flere forestillinger med tabet af en elsket som omdrejningspunkt. Ingeborg arbejder også som kirkesanger i flere sognekirker. Ingeborg er frivillig i Landsforeningen for efterladte efter selvmord, hun er med i det lokale arbejde i Hovedstadsområdet.



Liselotte Horneman Kragh

er uddannet teolog og har været sognepræst i 7 år. Derefter har Liselotte bl.a. arbejdet som foredragsholder og med undervisning og skribentvirksomhed. Liselotte er tidligere professionel rådgiver i NEFOS og har sammen med Elene Fleischer skrevet bogen: *I selvmordets kolvand*. Læs om bogen: <https://www.eksistensen.dk/forside/i-selvmordets-kolvand.html>





AKTIVITETER VINTER 2025

HELE LANDET

ÅRSMØDE OG GENERALFORSAMLING 2025

Søndag d. 9. marts 2025 kl. 10 – 16

Årsmødet starter kl. 10 og
generalforsamling starter kl. 14.

Oplægsholdere til årsmødet er Lise-
lotte Horneman Kragh og Ingeborg
Fangel Mo.

Overskriften er:

På livslangt reparationsarbejde

Dagens oplæg vil således være et
tæppe vævet af Ingeborg Fangel Mos
sang, musik og refleksioner som efter-
ladt og Liselotte Hornemans Kraghs
billeder og ord omkring det livslange
mosaikarbejde med de mange stump-
per og uforståeligheder.

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

[https://efterladte.dk/aktivitet/indby-
delse-til-aarsmoede-og-generalfor-
samling-odense-5/](https://efterladte.dk/aktivitet/indbydelse-til-aarsmoede-og-generalfor-samling-odense-5/)

BESTYRELSESMØDE LANDSBESTYRELSEN

har aftalt bestyrelsesmøde
**lørdag 11. januar 2025,
kl. 10.00 – 16.00**

TEMAMØDER I RØNNE – BORNHOLM

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

Torsdag 5. december kl. 19.00:
**Efterladt efter selvmord – at finde
sig selv igen i det forandrede liv**

Onsdag 29. januar kl. 19.00:
**Samtale og samvær efter tab ved
selvmord**

Begge aftener med oplæg
v. psykoterapeut
Karin Westh Langgaard

Der er aftalt café møder
26. februar
26. marts
30. april
kl. 19.00 – 21.00

Sted: Rønne Bibliotek
Pingels Allé 1
3700 Rønne
Bornholm

NYT TILTAG!

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.

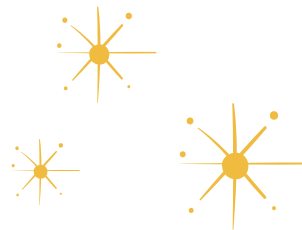
Du skal blot trykke på linket og skrive:
Navn
Mailadresse
Telefonnummer.

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 VINTER 2025

LOKALKREDSE

KØBENHAVN

Tirsdag 14. januar kl. 19.00 – 21.00

Stiftende generalforsamling

i Lokalkreds København

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

17. december

Julecafé med julehygge

Højtider og mærkedage

21. januar – Højtider

18. februar – Minder

18. marts – Før og efter tabet

22. april – De svære følelser

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

FREDERIKSBERG:

Walk & Talk

Tirsdage kl. 17.00 – 18.30

4. februar

4. marts

1. april

Mødested: Frederiksberg Have
Hovedindgangen
Frederiksberg Runddel 3D
2000 Frederiksberg

NÆSTVED

Tirsdag 10. december kl. 19.00 – 21.00

Julecafé med julehygge

– Højtider og mærkedage

Sted: Frivilligcenter Næstved,
Farimagsgade 16, 4700 Næstved

**NB Vi mangler frivillige i Næstved,
derfor er der ikke planlagt aktiviteter
i vinteren 2025!**

Overvejer du at blive frivillig, send mail
til: info@efterladte.dk

FYN

Søndage kl. 14.00 – 16.00

Cafémøde med tema:

5. januar – Højtider og mærkedage

2. februar – "Sorgens ansigter",

oplæg v. Dorte Prang

2. marts – kl. 13.00

Generalforsamling.

Kl. 14.00 Cafémøde med tema

Tirsdag 1. april kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

To efterladte fortæller

Anne og Camilla fortæller om at miste
søskende

OBS nyt sted:

Foreningshuset Guldhøj,
Floravej 11, 5750 Ringe

ESBJERG

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

10. december

Julecafé med julehygge

Højtider og mærkedage

7. januar

Højtider og traditioner

4. februar

Skyld og skam

Sted: Frivilligcenter Vindrosen,
Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

**NB Vi mangler frivillige i Esbjerg,
derfor er der ikke planlagt flere
aktiviteter!**

Overvejer du at blive frivillig,
send mail til: info@efterladte.dk

VEJLE

**Torsdage kl. 19.00 – 21.00 – Caféaften
med oplæg:**

16. januar

**Hvordan håndterer vi som efterladte
svære følelser**

27. marts

**Hvordan kan vi som efterladte både at
sørge, være taknemmelige.**

Sted: Foreningernes Hus Vejle,
Vissingsgade 31, 7100 Vejle

Walk & Talk

Søndage kl. 10.30 – 12.00

23. februar

27. april

Mødested:

Vejle Banegård, v. Reinholdts Plads,
7100 Vejle

VIBORG

Mandage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

16. december

Julecafé med julehygge

Højtider og mærkedage

13. januar

Samtale og erfaringsudveksling

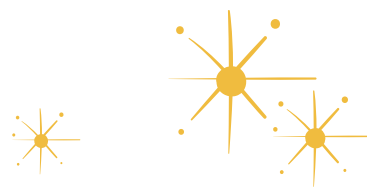
24. marts

Samtale og erfaringsudveksling

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



Tilmelding etc., se side 9



AKTIVITETER VINTER 2025

LOKALKREDSE

HOLSTEBRO

Torsdag 12. december kl. 19.00 – 21.00

Julecafé med julehygge

Højtider og mærkedage

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

28. januar

Samtale og erfaringsudveksling

25. februar

“Sorgens ansigter”,

oplæg v. Dorte Prang

Mandag 24. marts kl. 19.00 – 21.00

Stiftende generalforsamling

i Lokalkreds Holstebro

Sted: Kultur- og Frivillighuset,

Nygade 22, 7500 Holstebro

Tirsdag 22. april kl. 19.00 – 21.00

Walk & Talk ved Tvis Mølle

Mødested: Tvis Møllevej 13,

7500 Holstebro

MIDTJYLLAND – AARHUS

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

4. februar

Generalforsamling og caféaften

18. marts

“At miste min bror”,

oplæg v. Bjarke Kirkegaard Nielsen

Sted: Frivilligcenter Aarhus,

Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C

Tirsdag 8. april kl. 18.30 – 20.00

Walk & Talk

Naturcenter Sølyst, Brabrand

Mødested: P-pladsen,

Louisevej 100, 8220 Brabrand

THY – THISTED

Onsdag 11. december kl. 19.00 – 21.00

Julecafé med julehygge –

Højtider og mærkedage

Torsdage kl. 19.00 – 21.00 –

Caféaften med tema:

23. januar

“Fra smerte til minde”

oplæg v. cand.psych. Morten Holler

20. februar

Samtale og erfaringsudveksling

m. samtalekort “Livet og Døden”

20. marts

Generalforsamling og caféaften

med samtale og erfaringsudveksling

24. april

“Naturen i sorg og glæde

– ad nye veje”,

oplæg v. Caspar Rostbøll

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8,

7700 Thisted

NORDJYLLAND – AALBORG

Torsdage kl. 19.00 – 21.00 –

Caféaften med tema:

12. december

Julecafé med julehygge –

Højtider og mærkedage

9. januar

Hvordan gik jul og nytår?

6. februar

“Om chok og traumer”,

oplæg ved Jannie Didia

13. marts

Klog på sprog,

oplæg v. Chanett Dichmann Karlsen og

Charlotte Veng

10. april

Generalforsamling og caféaften

med samtale

Sted: De Frivilliges Hus,

Hadsundvej 35, 1. sal,

9000 Aalborg

(Der er elevator)

NYT TILTAG!

RØNNE – BORNHOLM

Vi vil gerne have lokalt arbejde i gang

på Bornholm, derfor holder vi

temamøde. [Se mere side 9.](#)



Tilmelding etc., se side 9



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.