

December 2025

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Glædelig jul til alle

Endnu et år er ved at gå på hæld, og vi står midt i en tid med mange traditioner, som vi skal genopfinde uden dem, vi har mistet. Det er svært og jeg tror, at mange af os oplever, at savnet er ekstra stærkt i denne tid. Måske oplever vi, at savnet bliver ved med at være stærkt i juletiden, selv om der er

gået mange år, siden vi mistede en af vores nære. Der er kommet et ekstra lag ind i vores julestemning, og julelysene både betyder glæde og melankoli.

Da mange af foreningens frivillige mødtes til frivilligseminar i starten af november, var der fokus på, hvordan vi bedst organiserer aktiviteter i de lokale cafégrupper og lokalkredse, og hvordan man passer på deltagerne, sig selv og de andre frivillige i den sammenhæng. Det er et af mine lys i en mørk tid, at der er så mange frivillige, som er optagede af at bringe håb ind i andre efterladtes liv. Det bringer mening i det meningsløse, fællesskaber og stærke relationer til andre i samme båd. Det er ret unikt for foreningen Efterladte efter selvmord, at der ikke er nogen af os, som får løn for arbejdet.

Morten Holler, medlem af Landsbestyrelsen og kasserer i Lokalkreds Midtjylland/Aarhus, holdt et oplæg med masser af inspiration til både det konkrete arbejde som frivillig i foreningen og de refleksioner, man må gøre

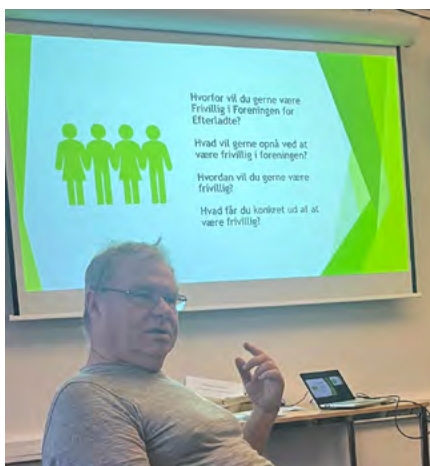
sig, når man stiller sig selv til rådighed som både menneske, efterladt og frivillig.

Der er ingen af os, der havde ønsket os et medlemskab af denne forening, men det helt særlige er, at når vi nu har den livs-omstændighed, at vi har mistet nogen ved selvmord, så er det virkelig godt, at vi har hinanden og de mange stærke fællesskaber rundt i landet.

Jeg håber, I vil finde aktiviteter, I har lyst til at deltage i, for der er masser af tilbud, som netop de lokale frivillige har arrangeret for fællesskabet.

Rigtig glædelig jul og godt nytår.

Mai Bakmand,
næstformand i Landsforeningen



Morten Holler holdt et oplæg på frivilligseminaret med inspiration og refleksion.



Frivilligseminaret er støttet af Østifterne.

INDHOLD

Årets Papagenoprís	2
Årsmøde og Generalforsamling	3
Ungesøndage	4
Gaver og donationer	5
I selvmordets kølvand	6
Tak til NemTilmeld for sponsorat	6

Efterlysning af deltagere til forskningsprojekt	7
Efterlysning af kilder til bog	7
Tak til afgående frivillig, Karin Christiansen	7
Aktiviteter vinter og forår 2026, hele landet	8
Aktiviteter vinter og forår, lokalkredse	9-11
Facebook, Instagram, legater, gaver	12



Marita Strand fra landsbestyrelsen overrakte prisen til Maria Lorentsen og Mette Willumsen
(Fra venstre: Marita, Maria og Mette)

Årets Papageno-pris

Årets Papageno-pris går til journalisterne Maria Lorentsen og Mette Willumsen for podcastserien 'Marias arv' på DR LYD.

Priskomiteén i Center for Selvmordsforskning har efterkommet vores indstilling:

I Landsforeningen for efterladte efter selvmord mener vi, at Maria Lorentsen og Mette Willumsen fortjener stor ros og anerkendelse for podcastserien. Vi vil indstille dem til Papageno-prisen med følgende begrundelse:

- Den meget åbne og fordomsfri måde, de behandler emnet selvmord på, er med til at nedbryde tabuet.
- Den empatiske måde Mette spørger ind til Marias oplevelser efter selvmordet.
- Marias vilje og evne til at dele ud om et stærkt personligt, svært og følelsesladet emne, fordi hun ønsker, at selvmord skal være et mere naturligt samtaleemne.

Prisen blev uddelt d. 9. september ved arrangement på Rigshospitalet i anledning af Verdensdagen for selvmordsforebyggelse.

Vi havde den ære at overrække Papageno-prisen. Marita Strand fra landsbestyrelsen overrakte prisen til Maria Lorentsen og Mette Willumsen.

STORT tillykke med prisen og mange tak for en god podcastserie!

Læs nyt fra DR:

[DR-podcast om mors selvmord får pris](#)

Lyt til podcasten:

[Marias arv | Lyt som podcast | DR LYD](#)



Maria Lorentsen og Mette Willumsen modtog prisen for podcastserien "Marias arv" på DR LYD.

KORT OM PAPAGENO-PRISEN

Papageno-prisen er opkaldt efter fuglefænger Papageno fra Mozarts opera Tryllefløjten. Papageno bliver selvmordstruet, da han tror, han har mistet sit livs kærlighed, Papagena.

Da han vil tage sit liv, griber tre ånder ind og viser Papageno, at der er bedre måder at håndtere situationen på.

Papageno-prisen gives til mediearbejdere, som gennem deres virke har belyst selvmordsproblematikken på en etisk og oplysende måde over for offentligheden.

Formålet med prisen er at fremme en etisk forsvarlig formidling af selvmordsproblematikken i de danske medier.

Læs mere om Papagenoprisen her:
<https://selvmordsforskning.dk/viden/presse/papageno-prisen/>

Indbydelse til Årsmøde og Generalforsamling

SØNDAG D. 1. MARTS 2026, KL. 10.00 – 16.00 PÅ COMWELL, H.C. ANDERSEN I ODENSE

Oplæg om DR podcastserien Marias arv

Ved årsmødet i 2026 får vi et oplæg fra Maria Lorentsen og Mette Willumsen, som i år fik tildelt Papagenoprisen på baggrund af en indstilling fra Landsforeningen for Efterladte efter selvmord.

DAGENS PROGRAM:

Fra kl. 9.00

er der morgenmad i restauranten.

Kl. 10.00:

Velkomst og orientering ved formand Ellen Bæk. Præsentation af deltagerne.

Kl. 10.30:

Maria Lorentsen og Mette Willumsen fortæller om DR podcastserien Marias arv:

Da Maria Lorentsen mistede sin mor, savnede hun at kunne spejle sig i andres historier, og kiggede forgæves i medierne. Derfor valgte hun at dele sine egne oplevelser og erfaringer med at miste og være pårørende til et selvmord i podcastserien "Marias arv".

Det kom bag på Maria, hvor mange beske-der og hilsner, der efterfølgende tikkede ind og reaktionerne viste hende, at hun ikke er den eneste, der har brug for at spejle sig i andres historie.

Mette Willumsen er journalist på DR, og har gennem flere år lavet P1 og podcastserier, der kredser om tabuer og traumer som selvmord, psykisk sygdom og alkoholisme.

Hendes oplevelse er, at de barske personlige historier skal fortælles, men altid med et håb.

Samtaletid med opfølgning på Maria og Mettes oplæg.

Kl. 12.00:

Spørgetime ved landsformanden.

Spørgsmål til Efterladte.dk og hvad årsmødedeltagerne ellers har på hjerte.

Kl. 13.00:

Frokost – Comwell restaurant

Kl. 14.00:

Generalforsamling – Se: [Dagsorden](#).

Kl. 16.00:

Mødet slut – Farvel og tak for i dag.

Adresse:

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



Læs mere og tilmeld dig her:

[https://efterladte.dk/
aktivitet/indbydelse-til-
aarsmoede-og-
generalforsamling-odense-6/](https://efterladte.dk/aktivitet/indbydelse-til-aarsmoede-og-generalforsamling-odense-6/)



Ungesøndage – et fællesskab for unge

Ungesøndage er et fællesskab for unge, der har mistet nogen til selvmord. Det er et sted, hvor man kan mødes med andre, der forstår, hvordan det føles, og hvor der er plads til både sorg, spørgsmål og håb. I år har der været fire ungesøndage, og hver gang har der været en fagperson med som f.eks. psykolog Anna Therese Overvad-Sørensen.

De har delt viden og erfaringer om sorg, skyldfølelse og hvordan man kan finde en vej videre efter et tab. Men det vigtigste ved Ungesøndage er fællesskabet. Her kan man bare være sig selv – uanset om man har lyst til at snakke, lytte eller bare være stille. Der er ingen krav, ingen forventninger, kun et fælles ønske om at forstå og støtte hinanden.

Hvorfor jeg er med

Jeg er med som frivillig, fordi jeg selv har mistet min far. Jeg ved, hvor hårdt det kan være, og hvor meget man kan føle sig alene bagefter. Da jeg stod midt i det, ville jeg ønske, at jeg havde haft et sted som det her. Nu vil jeg gerne være med til at skabe det for andre. For mig handler det om at hjælpe andre unge med at se, at de ikke er alene, og at der faktisk findes mennesker, der forstår

– helt uden at man behøver forklare alt. Nogle gange handler det bare om at sidde sammen og lytte. Andre gange får vi snakket om ting, der virkelig rammer. Og der kan også være grin og små lyse øjeblikke midt i alt det svære.

Hvis jeg kan være med til at give bare lidt håb eller ro til nogen, så betyder det alt. Derudover har jeg oplevet, at selvom jeg mistede min far for mange år siden, og det derfor ikke fylder så meget i min hverdag længere, giver Ungesøndage mig en mulighed for at reflektere over det tab, jeg har haft – noget jeg ellers ikke går og tænker på til dagligt.

Mig og Emilie

Jeg har min kæreste, Emilie, med til Ungesøndage. Hun er snart færdiguddannet psykolog og er med som frivillig – både for at støtte mig og fordi hun synes, det er et vigtigt og meningsfuldt fællesskab. Hun har set, hvor meget det her har påvirket mig, og det betyder meget for mig, at hun står ved min side. Hun er rolig, nærværende og virkelig god til at lytte, og sammen prøver vi bare at skabe et trygt sted, hvor unge tør være åbne om det, de går igennem.

Et fællesskab med mening

Ungesøndage har lært os, at sorg ikke bare forsvinder – man lærer at leve med den og finde sine egne måder at håndtere den på. Den bliver en del af livet, men den behøver ikke at styre det. Nogle dage fylder den mere end andre, og det er helt okay.

For os betyder Ungesøndage meget, fordi det er et sted, hvor der er plads til alt det, man normalt ikke taler så meget om. Vi oplever, at det hjælper at være åbne, at lytte og at dele erfaringer. Det skaber et fællesskab, hvor man ikke behøver at forklare sig, og hvor man kan mærke, at man ikke er alene.

Vi synes, det er meningsfuldt at være en del af noget, der giver plads til både sorg, håb og nye perspektiver. Ungesøndage minder os om, at man godt kan leve videre med sin sorg – og stadig finde glæde, støtte og styrke sammen med andre.

*Emilie Rousing og Jesper Wulff,
frivillige og deltagere i Ungesøndage i Aalborg.*

Med støtte fra
TrygFonden

TAK

Gaver og donationer

TAK TIL HANNA ELISABETH RØSVIK

for en gave på 5.000 kr.

TAK TIL FIRMAET CHRISTOF FISCHER

DANMARK APS v. Mai-Britt Nielsen
for en donation på 15.000 kr.

En uventet gave

Den tyske kølegrossist FISCHER KÄLTEKLIMA fejrer i år sit 100 års jubilæum ved at oprette en fond, hvor man støtter 100 gode gerninger. 100 Jahre – 100 gute Taten.

Mai-Britt Nielsen, som er ansat i firmaets danske afdeling i Hedensted, har indstillet Landsforeningen for efterladte efter selvmord til at modtage EUR 2.000.

Fredag 7. november blev prisen overrakt til Ellen Bæk. Med donationen ønsker man at støtte foreningens værdifulde arbejde, der hjælper efterladte med at håndtere deres tab, finde ny styrke og ikke stå alene i den svære tid.



TAK TIL ST. JOHANNESLOGEN CIMBRIA, AALBORG

St. Johanneslogen Cimbria i Aalborg har valgt at støtte Efterladte efter selvmord – Lokalkreds Nordjylland med en donation på 10.000 kr.

Donationen blev officielt overrakt tirsdag den 11. november af Ordførende Mester Ole Bredvig Larsen til Ellen Bæk. Overrækkelsen er et klart udtryk for logens opbakning og anerkendelse af det frivillige arbejde, der udføres lokalt for efterladte efter selvmord.

Lokalkreds Nordjylland er meget taknemmelige for den økonomiske støtte, som vil give os mulighed for at fortsætte og udbygge vores indsats for efterladte i Nordjylland.

Donationen vil blandt andet gøre det muligt at arrangere aktiviteter for unge efterladte, som kan være med til at skabe håb og fællesskab for mennesker i sorg.



FABRIKANT MADs CLAUSENS FOND

Tak til Fabrikant Mads Clausens Fond, som har givet 10.000 kr til opstart af lokalt arbejde for efterladte efter selvmord i Aabenraa.



ØSTIFTERNE

Tak til Østifterne Almennyttig a.m.b.a., som har støttet os med 10.000 kr til afholdelse af frivilligseminar.



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



DONATION FRA LIONS CLUB BANNERSLUND

I selvmordets kølvand

I 2024 modtog Lokalkreds Nordjylland uventet – men med stor glæde – en donation på 5000 kr. fra Lions Club Bannerslund.

Ellen Bæk modtog donationen til et arrangement i Strandby, og pengene har siden stået på kontoen og afventet et godt formål.

Eksistensens forlag har talrige interessante bogtitler på hylden om eksempelvis sorg, kriser, tro og spiritualitet og henover sommeren blev bogen "I selvmordets kølvand – Hjælp til at bære det ubærlige" nedsat til en favorabel pris.

Bogen er – efter foreningens mening – en af de bedste danske fagbøger, som er skrevet om selvmord, og hvordan man kan takle det, når man rammes af dette.

Bogens forfattere, Liselotte Hornemann Kragh og Elene Fleisher, har gennem årtier beskæftiget sig indgående med selvmord som hhv. professionel rådgiver i og som stifter af Nefos (Netværk for selvmordsramte).

Vi besluttede i bestyrelsen at bruge donationen til at købe en betydelig mængde af denne bog hjem. Efter en kort dialog med Eksistensen besluttede forlaget at runde vores indkøb op og de har doneret hele 8 ekstra bøger til foreningen. Vi takker mange gange for dette og kan kun anbefale, at man kigger på Eksistensens hjemmeside, hvis man har interesse i eksistentielle bøger, podcasts og musik.

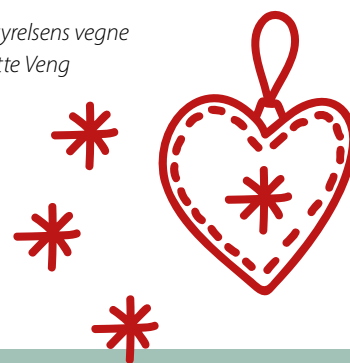
Henover efteråret vil bøgerne blive uddelt til de frivillige i lokalbestyrelserne rundt om i landet samt til deltagerne på cafemøderne i Lokalkreds Nordjylland som tak for medlemmernes opbakning til vores arrangementer. Vores håb er, at bogen kan medvirke til at hjælpe såvel den efterladte som andre i dennes nærhed, der læser bogen.

På den måde kommer donationen til gavn for flere, og kendskabet til bogen udbredes. For som forlaget beskriver på deres hjemmeside er bogen: En håndbog i at håndtere, søge hjælp og være samtalepartner til mennesker, der har mistet til selvmord.

Eksistensen udgiver også det lille hæfte "I sorgen – nogen tænker på dig", som kasserer Hanne Tang vedlægger som gave til nye medlemmer sammen med vores pjecer og informationsbrev.

Foreningen ønsker med denne artikel at takke Lions Club Bannerslund for den flotte donation, som betyder meget for, at vi har mulighed for at hjælpe vores medlemmer i deres sorgarbejde – uanset hvor i processen man er.

På bestyrelsens vegne
Charlotte Veng



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.

Interviewdeltagere søges til forskningsprojekt

Vi har modtaget mail fra Frida Ramsing om forskningsprojekt om unge voksne efterladte til selvmord i Grønland og Danmark.

Frida siger tusind tak til alle der allerede har henvendt sig om forskningsprojektet. Det har i den grad givet pote, og det er jeg utrolig taknemmelig for. **Jeg mangler forsat 3-4 stykker, vil du være med så læs videre.**

Landsforeningen for efterladte efter selvmord vil gerne hjælpe med rekruttering til projektet.

Læs mere her:

[Flyer forskningsprojekt om kulturelle sorgnormer hos unge voksne efterladte til selvmord i Grønland og Danmark](#)

Tak til Karin Christiansen, tidligere frivillig i Vejle

Din deltagelse på Frivilligseminaret i 2018 var skelsættende – det var her, du sammen med andre fik den inspirerende idé om at starte Walk & Talk op i vores regi.

Med dit engagement og gåpåmod var du med til at etablere Walk & Talk i Fredericia i august 2018, og du fulgte aktiviteten, da den senere flyttede til Vejle.

Landsbestyrelsen siger mange tak for din gode indsats.



Kilder søges til bogprojekt

Jeg er uddannet journalist. Jeg er forfatter, og jeg er en af dem, der har oplevet at miste en kær til selvmord. 30. september 2023 tog min lillebror sit liv.

Efter hans død skrev jeg en digtsamling, der hedder 30 digte efter et selvmord. Denne digtsamling er skrevet de første 38 dage efter hans selvmord. Efter digtsamlingen udkom har jeg blandt andet været rundt i flere lokalafdelinger af Foreningen for efterladte efter selvmord og læse op af digtene. Her har jeg mødt rigtig mange andre efterladte og hørt deres historier.

Efter at have hørt alle disse historier har jeg fået en ide til en ny bog. En bog, der fortæller de efterladtes historie.

Jeg forestiller mig, at bogen kommer til at fortælle om det at miste til selvmord. Hvordan er det at være efterladt etc. Jeg tror på, vi kan hjælpe hinanden, og der kommer hele tiden nye efterladte, som også kan bruge vores hjælp ved for eksempel at læse om andres oplevelser.

Derfor har jeg brug for efterladte, der gerne vil fortælle mig deres historie, og det kunne måske være dig.

Så har du lyst til at stå frem og fortælle din historie, dine erfaringer, følelserne og alt det andet, så kontakt mig endelig, så jeg kan fortælle dig mere om projektet.

Jeg kan allerede nu sige, at det kommer til at foregå på den måde, at jeg kommer hjem til dig og foretager et interview. Det kan tage alt mellem en og tre timer. Når jeg har skrevet afsnittet om dig, sender jeg det til dig, så du kan se det igennem og komme med eventuelle rettelser, hvis der er ting, du gerne vil have rettet.

Det er vigtigt, at du kan tale åbent om selvmordet. Det er naturligvis helt i orden at blive berørt undervejs, da det jo er et følsomt emne.

Du kan kontakte mig på bjarkekirkegaardnielsen@gmail.com

Bjarke Kirkegaard Nielsen

AKTIVITETER I VINTEREN OG FORÅRET 2026

HELE LANDET

ÅRSMØDE OG GENERALFORSAMLING 2026 SØNDAG 1. MARTS 2026 KL. 10.00 – 16.00

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

DAGENS PROGRAM:

Fra kl. 9.00

er der morgenmad i restauranten.

Årsmødet starter kl. 10.00

Kl. 10.00:

Velkomst og orientering ved formand Ellen Bæk. Præsentation af deltagerne

Kl. 10.30:

Oplæg om DR podcastserien Marias arv

Maria Lorentsen og Mette Willumsen fortæller om DR podcastserien Marias arv:

Da Maria Lorentsen mistede sin mor, savnede hun at kunne spejle sig i andres historier, og kiggede forgæves i medierne. Derfor valgte hun at dele sine egne oplevelser og erfaringer med at miste og være pårørende til et selvmord i podcastserien "Marias arv". Det kom bag på Maria, hvor mange beskeder og hilsner, der efterfølgende tikkede ind og reaktionerne viste hende, at hun ikke er den eneste, der har brug for at spejle sig i andres historie.

Mette Willumsen er journalist på DR, og har gennem flere år lavet P1 og podcastserier, der kredser om tabuer og traumer som selvmord, psykisk sygdom og alkoholisme.

Hendes oplevelse er, at de barske personlige historier skal fortælles, men altid med et håb.

Samtaletid med opfølgning på Maria og Mettes oplæg.

Kl. 12.00:

Spørgetime ved landsformanden

Spørgsmål til Efterladte.dk og hvad årsmødedeltagerne ellers har på hjerte

Kl. 13.00:

Frokost – Comwell restaurant

Kl. 14.00:

Generalforsamling – Se: [Dagsorden](#)

Kl. 16.00:

Mødet slut.

Farvel og tak for i dag

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

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.dk/>

HUSK TILMELDING

via NemTilmeld til alle aktiviteter.

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.

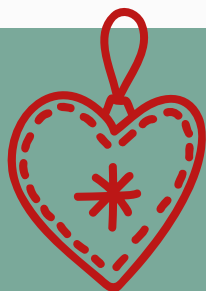
Vi kan hurtigt give besked til
deltagerne, hvis der er behov
for det.

LANDSBESTYRELSEN

har aftalt bestyrelsesmøde

lørdag 10. januar 2026

kl. 10.00 – 16.00



AKTIVITETER I VINTEREN OG FORÅRET 2026

LOKALKREDSE

CAFEGRUPPE BORNHOLM

Vi har fået gang i lokalt arbejde på Bornholm, der er følgende tilbud:

Onsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

28. januar

Oplæg om sorgreaktioner

v. psykolog Johnny Bloch

25. februar

**Caféaften med samtale og
erfaringsudveksling**

25. marts

**Caféaften med samtale
og erfaringsudveksling**

29. april

Oplæg om hypnose

v. hypnotisør & hypnoterapeut
Pernille Wøhler Skjoldby

Sted: Rønne Bibliotek,
Pingels Allé 1
3700 Rønne

KØBENHAVN

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

**Caféaften med samtale og
erfaringsudveksling:**

13. januar

17. marts

21. april.

17. februar kl. 18.30

**Generalforsamling og caféaften
med samtale.**

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

LOKALKREDS KØBENHAVN FREDERIKSBERG:

Walk & Talk

Tirsdage kl. 17.00 – 18.30

3. februar

3. marts

7. april.

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

CAFEGRUPPE NÆSTVED

Lørdag 11. april kl. 14.00

dørene åbnes ½ time før

**Musikforedrag med danske
ME AND MARIA**

Sted: Kompagnihuset
Kompagnistræde 3, 4700 Næstved

LOKALKREDS FYN

Søndagscafé med tema

Se tidspunkt i opslagene:

11. januar

Hvordan gik jul og nytår?

1. februar

Skrive-workshop: At skrive sin sorg,
v. psykoterapeut Karin Westh Langgaard
(Begrænset antal pladser,
Husk tilmelding via NemTilmeld).

8. marts

**Sorg og tiden efter, hvordan reagerer
omgivelserne?**

19. april

**Generalforsamling og cafémøde
med samtale.**

Sted: Foreningshuset Guldhøj
Floravej 11, 5750 Ringe

CAFEGRUPPE ESBJERG

Tirsdage kl. 18.30 – 20.30

**Caféaften med samtale og
erfaringsudveksling:**

13. januar

3. februar

10. marts

14. april

Sted: Frivilligcenter Vindrosen
Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

CAFEGRUPPE AABENRAA

Vi har fået gang i lokalt arbejde
i Aabenraa, der er nu cafémøder

Tirsdage kl. 18.00 – 20.00

Caféaften med tema:

13. januar

Fra skygge til lys,

oplæg v. journalist
Mikkel Frey Damgaard.

3. februar

Dagens tema:

**Hvordan kan vi være gode
ved os selv, selvom vi er i sorg?**

3. marts

Dagens tema:

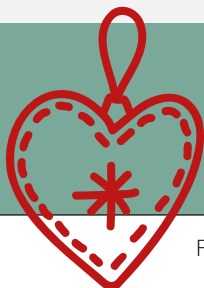
Samtale om Livet og Døden.

7. april

Sorgens ansigter,

oplæg v. Dorte Prang,
clairvoyant og erhvervsrådgiver.

Sted: Aabenraa Selvhjælp,
Kystvej 36 A
6200 Aabenraa



Tilmelding etc., se side 8

AKTIVITETER I VINTEREN OG FORÅRET 2026

LOKALKREDSE

CAFEGRUPPE VEJLE

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

22. januar

Sorgens ansigter,

oplæg v. Dorte Prang, clairvoyant og
erhvervsrådgiver

26. februar

Samtale om Livet og Døden.

26. marts

Tiden før og tiden efter,

oplæg v. psykoterapeut Pia Engstrøm.

23. april

**En samtale om hvordan vi hver for
sig håndterer vores sorg.**

Sted: Foreningernes Hus Vejle,
Vissingsgade 31, 7100 Vejle

Walk & Talk

Søndage kl. 10.30 – 12.00

15. marts

12. april

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

CAFEGRUPPE VIBORG

Mandage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

9. februar

Samtale og erfaringsudveksling

9. marts

**At leve videre – foredrag for menne-
sker, der har oplevet selvmord,**

oplæg v. Lisbeth Mahnkopf,
Healer, spirituel vejleder og coach.

7. april

Samtale og erfaringsudveksling.

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

LOKALKREDS MIDTJYLLAND – AARHUS

Tirsdage/onsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

27. januar

Når mørket tager over.

Oplæg og samtale v. Susanne Sehested
Petersen og journalist Bjørg Tulinius

25. februar kl. 18.00

**Generalforsamling og caféaften
med samtale.**

24. marts

**Hvordan får vi gode samtaler
mellem efterladte og familie, venner
og kollegaer?**

Oplæg v. psykolog Morten Holler.

29. april

**Caféaften med en livsfortælling,
v. Kasper Futtrup.**

Sted: Folkehuset Hasle,
Rymarken 118
8210 Aarhus V.

LOKALKREDS MIDTJYLLAND – AARHUS

(fortsat)

NYHED!

SORGGRUPPER

Med donation fra Velliv

**Foreningen kan Lokalkreds Aarhus
tilbyde sorggrupper:**

**Sorggruppe for personer,
der har mistet søskende
ved selvmord**

Forløbet vil strække sig over 7 mandage,
hvor I mødes hver 14. dag
fra kl. 19-21

**Fra mandag 19. januar
– mandag 13. april 2026**

Gruppeleder:
Psykoterapeut Pia Engstrøm

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

**Sorggruppe for personer,
der har mistet partner/ægtefælle
ved selvmord**

Forløbet vil strække sig over 7 torsdage,
hvor I mødes hver 14. dag
fra kl. 19-21

**Fra torsdag 26. februar
– torsdag 21. maj 2026.**

Gruppeleder:
Psykoterapeut Pia Engstrøm

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



Tilmelding etc., se side 8

AKTIVITETER I VINTEREN OG FORÅRET 2026

LOKALKREDSE

LOKALKREDS HOLSTEBRO

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

20. januar

Samtale og erfaringsudveksling

17. februar

En bedemand fortæller,
oplæg v. bedemand Else Mikkelsen

24. marts

Generalforsamling og caféaften
med samtale.

28. april

Samtale og erfaringsudveksling.

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

LOKALKREDS THY – THISTED:

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

29. januar

Om at bære noget i livet,
og er der hjælp til at bære?

Oplæg v. sognepræst
Inger Øeby Pedersen, Trekroner

19. februar

Caféaften med generalforsamling
og samtale

19. marts

Om at huske, hvem den anden er.
Oplæg v. sognepræst og psykoterapeut
Hanne Svensmark

23. april

Samtale og erfaringsudveksling

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8,
7700 Thisted

LOKALKREDS NORDJYLLAND – AALBORG:

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

8. januar

Hvordan gik jul og nytår?

5. februar

Oplæg med psykologerne
Victoria Toft og Emilie Nielsen
om deres kandidatspeciale:

Mit barns sidste valg, og
hvordan de arbejder på et
borgerforslag om sorgorlov
ved tab af ældre børn.

12. marts

Samtale om Livet og Døden

9. april

Generalforsamling og caféaften
med samtale

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

NYHED!

Walk & Talk i Østerådal

Onsdag d. 22. april

Kl. 18.30 – 20.00

Mødested:

Info-huset i Østerådal,
Overkæret 9
9000 Aalborg

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

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.dk/](https://www.instagram.com/efterladte.dk/)

HUSK TILMELDING

via NemTilmeld til alle aktiviteter.

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.



Find foreningen Efterladte på Facebook og Instagram

På vores facebook-side

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



Vores Instagram hedder

<https://www.instagram.com/efterladte.dk/>



Du er velkommen til at tippe os om bøger, artikler eller andet, der kan være relevant for vores 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.

MISTET BARN TIL SELVMORD

Oprettet af Charlotte Villadsen.

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.