

Håndbog til frivillige

Landsforeningen for Efterladte efter Selvmord

Introduktion til håndbogen

Du kan både bruge denne håndbog hvis du overvejer at blive frivillig, og hvis du allerede er frivillig. Håndbogen er udfærdiget af landsbestyrelsen for at samle erfaringer fra over 20 års virke, så foreningens frivillige kan blive klædt på til at varetage deres opgaver, og samtidig passe godt på både deltagere og sig selv.

Du må meget gerne læse denne håndbog, inden du repræsenterer foreningen som frivillig og ellers løbende bruge den som opslagsværk. Du finder altid den seneste udgave på vores hjemmeside, efterladte.dk.

Indholdsfortegnelse

1. [Kontaktinfo](#)
2. [Hvem er Landsforeningen for efterladte efter selvmord?](#)
 - [Formålsparagraf](#)
 - [Hvordan er foreningen struktureret?](#)
3. [Hvem kan være frivillig i foreningen og hvem kan være deltager?](#)
4. [Hvad er den frivilliges opgaver, rolle og ansvar i foreningen?](#)
5. [Hvad er en caféaften og hvordan afvikles den?](#)
6. [Hvad er en walk & talk, og hvordan afvikles den?](#)
7. [Andre aktiviteter \(selvhjælpsseminar, frivilligseminar, ungeseminar, foredrag og temamøder\)](#)
8. [Medlemskab](#)

Kontaktinfo

Hovedmail: info@efterladte.dk

Telefon: 70 27 42 12

(Det er en telefonsvarer, som aflyttes af frivillige efterladte. Vi ringer tilbage til dig, hvis du efterlader en besked)

Web: www.efterladte.dk

Facebook: [Efterladte efter Selvmord](#)

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

Hvem er landsforeningen for efterladte efter selvmord?

Landsforeningen for efterladte efter selvmord er stiftet af efterladte efter selvmord, for efterladte efter selvmord. Foreningen er hovedsageligt drevet af personer, som selv har oplevet at miste en nær person til selvmord. Vi tilbyder derfor ikke professionel, medicinsk eller psykologisk hjælp, men har nærmere til formål at skabe trygge, tillidsfulde og medmenneskelige rum, hvor efterladte kan mødes, dele erfaringer og føle sig mindre alene i den situation, de står i - uanset om det er 1 måned efter, 10 år eller 40 år efter, de mistede.

Landsforeningen blev stiftet i 2002 og drives ved hjælp af frivillige kræfter og offentlige midler, som hvert år bliver søgt hjem til foreningen, samt medlemskontingenter.

Formålet er at give mulighed for, at efterladte bliver mødt og hørt i et forum, hvor sorgen er lovlig, hvor sorgen ikke bliver sygeliggjort, og hvor det ikke handler om at "komme videre". Der er plads til alle de mange forskellige følelser, der kan opstå i kølvandet på et selvmord, og fordi alle historier er forskellige, er der ikke nogen forkerte oplevelser.

Foreningen arrangerer walk & talks og caféaftener i de forskellige lokalkredse ca. 6-12 gange om året, og derudover afholdes også årlige selvhjælpsseminarer, ungeseminarer, frivilligseminarer og årsmøder i landsforeningen.

Formålsparagraf

Vores indsatser i det daglige sigter altid mod vores formålsparagraffer for foreningen, som er følgende:

1. Foreningens primære formål er at arbejde for at sikre hjælp og støtte til de efterladte, og andre, der berøres af selvmord, og derudover:
2. at gøre offentlige myndigheder, behandlere og befolkningen som helhed opmærksomme på de problemer og vanskeligheder, som efterladte efter selvmord står overfor.
3. at inddrage de efterladte i sorgarbejdet og som ressource i det støttende arbejde.
4. at øge dialogen og være med til at bryde tabuet om selvmord.
5. at bidrage til at forebygge selvmordsadfærd.

Praktiseres der andet end de 5 ovennævnte formålsparagraffer, skal dette være i samråd med landsbestyrelsen - brug foreningens navn med omhu.

Det er vigtigt, at vores aktiviteter stemmer overens med de erklærede formål, også i forbindelse med de offentlige midler, vi er afhængige af, for at afholde vores aktiviteter.

Hvordan er foreningen struktureret?

Foreningen består af en landsbestyrelse, og derudover en række lokalkredse med egne bestyrelser, og dertil en række lokalgrupper uden egen bestyrelse, kaldet cafégrupper. Du kan se en liste over bestyrelsen og nuværende lokalkredse bagerst i håndbogen og på hjemmesiden

Landsbestyrelsen, lokalkredsene, cafégrupperne og de enkelte frivillige er alle indbyrdes afhængige af hinanden. I landsbestyrelsen står vi klar med hjælp og støtte - både ved sparring og idéudveksling, men også hvis der opstår svære situationer i de lokale bestyrelser og cafégrupper.

Landsbestyrelsen ser helst, at 1-2 frivillige fra hver lokalkreds/cafégruppe prioriterer at deltage ved landsdækkende arrangementer, såsom frivilligseminar og årsmøde. Det er ved disse arrangementer at vi kan sparre med de øvrige frivillige og bestyrelser, det er her vi finder fælles fodslag, og vi sammen udvikler vores forening. Arrangementerne klæder os på både personligt og fagligt og skaber sammenhæng på tværs af lokalkredsene, som ellers hovedsageligt opererer selvstændigt.

Foreningens klare og konkrete forventninger til det gensidige samarbejde mellem landsbestyrelsen og lokalbestyrelserne/cafégrupperne ser således ud:

- Rammerne er offentlige, f.eks. et frivillighus, og ikke private hjem.
- Arrangementerne har en genkendelig struktur/dagsorden.
- Alle arrangementer meldes ind til info@efterladte.dk. Det er vigtigt, at vi får formidlet vores arrangementer ud til medlemmer og andre, som kan have glæde af det.
- Der responderes på mails og andre henvendelser internt i foreningen - man overholder aftaler og deadlines, efter princippet: "Min tid er lige så vigtig for mig og mine, som din tid er for dig og dine."
- Der afholdes en årlig generalforsamling.
- Som frivillig skal man være medlem af foreningen.

Forslag til hvordan hver lokalgruppe får et godt og konstruktivt samarbejde:

Som medlem af en bestyrelse har hvert medlem sin egen personlighed og stil - så start jeres samarbejde med at skitsere nogle spilleregler som gælder for jeres samarbejde:

- Hvad *forpligter* vi os til?

Mødepligt, loyalitet i gruppen, afbudsprocedure, hvilken styring ønsker vi i bestyrelsen

- Værdier i bestyrelsen

Respekt, tillid, tolerance, udvikling etc.

- Kommunikationsform

Beslut hvilken kommunikationsform der passer jer - mail, mobil, Messenger el. andet

Bestyrelsesmøder og møder i cafégrupper kan struktureres således:

- Dagsorden er kendt for alle - sendes ud før mødet
- Vælg en referent for mødet
- Gennemgå referatet fra sidst - er der hængepartier?
- Lav klare aftaler om, hvem der gør hvad, og hvornår - husk at have realistiske forventninger til hinanden og til dig selv.

For at bevare og vedligeholde det gode samarbejde er det vigtigt at:

- Anerkende hinanden - enhver gør det så godt vedkommende kan, ud fra deres forudsætninger. Tro på, at I hver især besidder ressourcer, som kan være med til at udbygge den enkeltes ressourcer i gruppen.
- Vi lærer mere af vores succeser end af vores fejl og mangler. Når vi har fokus på det, der lykkes og bliver anerkendt på det, vi gør godt, er vi i højere grad i stand til at forbedre vores præstation.

Etik er også en væsentlig del af vores arbejde. Her tænkes der på følgende:

- Tavshedspligt.
Alle, der har et tillidshverv i foreningen, er omfattet af tavshedspligt vedrørende personlige forhold, som vedkommende måtte erfare gennem tillidshvervet.
- Respekt.
Respektér andres grænser. Vores liv, historier og vilkår er ikke de samme.
- Vi er alle frivillige
Vi er ikke psykologer eller terapeuter. Vi er "professionelle" efterladte, som, qua vores erfaringer dels fra eget sorgarbejde, dels fra erfaringer fra vores arbejde som frivillige i foreningen, stiller os til rådighed for omsorg, støtte, erfaringsdeling og netværk.

Arbejdsfordelingen mellem lokalkredse og landsbestyrelse

Landsbestyrelsens ansvarsområder

- Nyhedsbreve
 - Vi udgiver 3 nyhedsbreve om året.
 - **April** – Deadline er slut februar. I dette nyhedsbrev skal vi have aktiviteter med fra april til slut august.
 - **August** – Deadline medio juni. I dette nyhedsbrev skal vi have aktiviteter fra september og resten af året.
 - **December** – Deadline medio/slut oktober – I dette nyhedsbrev skal vi have aktiviteter fra januar til slut april, herunder generalforsamlinger i lokalkredsene.
- Hjemmeside
- Facebook
- Kontakttelefon
- Søge Puf-midler og andre statslige puljer samt private fonde
- Medlemspleje og kontakt til medlemmer
- Selvhjælpsseminar
- Aktiviteter for unge
- Frivilligseminar
- Temamøder (for at få lokalt arbejde i gang nye steder)

Lokalkredse/cafégruppernes ansvarsområder

- Planlægning og koordinering af lokale aktiviteter, f.eks.:
 - Cafémøder (læs mere: "[Hvad er en caféaften og hvordan afvikles den?](#)")
 - Foredragsaftener
 - Walk & Talk (læs mere: "[Hvad er en walk & talk, og hvordan afvikles den?](#)")
- Søge §18-midler (Serviceloven)
- Søg eventuelt lokale fonde

Fælles ansvarsområder (både landsbestyrelse og lokalkredse):

- Medlemspleje og -kontakt
- Foredragsaftener/temaaftener

- Og passe godt på hinanden.

Hvem kan være frivillig i foreningen og hvem kan være deltager i vores arrangementer?

Frivillige:

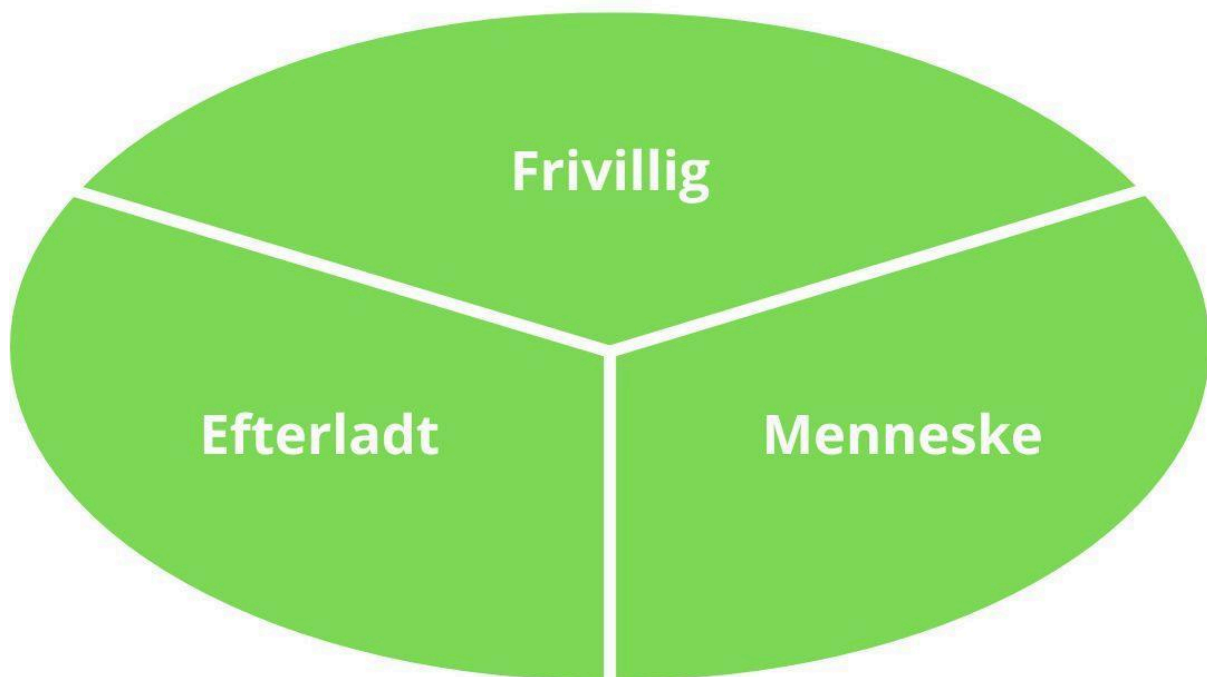
For at blive frivillig, skal du selv være efterladt efter selvmord. Du skal også være medlem af foreningen for at være frivillig - læs hvordan du indmelder dig under [medlemskab](#). Det er underordnet, hvor lang tid siden, det er, at tabet skete - dog er det vigtigt, at du mærker efter i dig selv, om du er klar til at stille dig til rådighed som facilitator for andre efterladte. Når tabet er meget tæt på, er det nemt at komme i kontakt med sin egen sorg, og dette er selvfølgelig ikke en dårlig ting, men det kan gøre det meget svært at holde overblikket over, hvor de øvrige deltagere befinder sig og om de er tilpas i forummet. Der kan også opstå svære situationer undervejs, og sårbare mennesker deltager indimellem i vores arrangementer, hvilket kan føre til uforudsigelige situationer. Dette bør du være indforstået med, når du melder dig som frivillig. Du kan **altid** [kontakte](#) landsbestyrelsen for hjælp, hvis du oplever noget, som du ikke ved, hvordan du skal håndtere. Efter behov kan medlemmer af landsbestyrelsen komme og agere mødeledere.

Deltagere:

Foreningens arrangementer er for folk, som har mistet en nær person (en forælder, en partner, et barn, en søskende, en veninde, en kollega, eller andet) til selvmord. Foreningen kan ikke tilbyde hjælp til mennesker, som har behov for professionel hjælp (selvmordstruede, kompliceret sorg eller andet), og det står derfor de frivillige frit for at afvise folk, som ikke er i målgruppen og i stedet henvise til sundhedssystemet. Det er vigtigt, at alle deltagere føler sig trygge i foreningens rammer, og derfor er vi nødsaget til at definere målgruppen relativt skarpt. Hvis du ikke har mistet til selvmord, er du ikke en del af målgruppen. Deltagere indenfor målgruppen må dog altid gerne tage en ven eller anden støtteperson med til vores arrangementer.

Hvad er den frivilliges opgaver, rolle og ansvar i foreningen?

Når du afvikler og faciliterer møder og arrangementer i foreningens navn, er den frivilliges rolle delt i tre: Frivillig, efterladt, og menneske. De tre dele kan ikke skilles ad, for man er altid lidt af alle tre, men det kan være gavnligt for din egen forståelse af din rolle og dit ansvar som frivillig at tænke på det som tre dele.



De andre deltagere vil sandsynligvis først og fremmest se dig som **frivillig**. De har måske ikke læst særlig meget om foreningen inden, eller deltaget i andre arrangementer, og derfor kan de måske endda tro at du kun er frivillig, og ikke efterladt.

Din rolle som frivillig har du selv påtaget dig, og der medfølger en række ansvar og forventninger, som f.eks. at rent praktisk låse op, lave kaffe, dirigere samtalen og takke af, når aftenen er slut. Som frivillig vil du måske opleve, at du også kan præge de andre deltageres adfærd. Hvis du starter et møde med at introducere dig selv ved navn og give hånd, vil resten af deltagerne sandsynligvis følge trop. Omvendt, hvis du sætter dig med armene over kors og ikke siger noget, vil der nok heller ikke være andre, der siger noget. I din egenskab som frivillig har du altså stor indflydelse på, hvordan arrangementerne forløber, og hvordan rummet skabes.

Derudover er du også **efterladt**. Du bærer på en personlig oplevelse af tab og sorg, som kan minde om de andres oplevelser i større eller mindre grad. Derfor vil du sandsynligvis kunne genkende dig selv og måske også blive rørt af andre deltageres historier. Du vil også kunne lære noget af andres fortællinger, erfaringer og måder at håndtere deres sorg på. I din egenskab som efterladt deltager du i princippet på lige fod med andre deltagere, for sorgen er en proces, som aldrig slutter, og derfor kan du også opnå nye erkendelser og perspektiver, når du er frivillig for foreningen.

Kombinationen af **efterladt** og **frivillig** kan give dig en form for vejviser/rådgiver-rolle for de andre deltagere, hvorfor det ikke er unormalt, at du vil få spørgsmål til hvordan man håndterer specifikke situationer og dele af sorgen. Her er det vigtigt at du ved, at du ikke behøver have et svar klar, for du er ikke professionel, og det er vigtigt, at du også gør dette klart for deltagerne. Du kan dog altid tilbyde din egen erfaring og oplevelser, og måske dette kan hjælpe. Får du meget specifikke spørgsmål til en konkret situation, kan du eventuelt "sende spørgsmålet på tur" og spørge de andre deltagere, om de har lyst til at dele deres egen erfaring med lignende problemstillinger.

Sidst, men ikke mindst, er du også et **menneske** som alle andre. Med det menes, at du eksisterer i verden udover din egenskaber som frivillig og efterladt, du har måske et job, et forhold, børn eller hobbyer, som fylder en hel masse, og som påvirker din måde at eksistere på og gå til opgaven som frivillig. Du har en interesse i, at tabuet omkring selvmord bliver mindre, men du har også en interesse i at passe på dig selv.

Dine opgaver kan også inddeles på denne måde: Du har nogle **praktiske** opgaver, nogle **kommunikative** og nogle **menneskelige** opgaver, hver gang du afvikler et arrangement.



Vi anbefaler aldrig at afholde et arrangement, med mindre som minimum 2 frivillige kan møde op.

Da alle frivillige selv er efterladte, kan det hænde, at en frivillig selv bliver påvirket af de historier, der bliver fortalt, og derfor bør der altid være minimum to frivillige til stede, så man kan tage over for hinanden, skulle der opstå svære situationer.

Arbejdsdelingen er helt op til de enkelte lokalkredse og cafegrupper - hvis nogle frivillige primært vil stå for de praktiske opgaver, altså at lave kaffe og bage en kage, eller koordinere datoer og booke lokaler, er dette en fin indsats i sig selv. Dog skal der også altid være en eller flere frivillige, som kan stå for de kommunikative opgaver (at styre samtalen undervejs) og menneskelige opgaver (at sørge for at alle deltagere føler sig set og mødt undervejs).

Når vi taler om den kommunikative opgave, dvs. at styre samtalen, mener vi ikke, at du som frivillig skal sørge for, at der er en konstant talestrøm. Stilhed kan være lige så effektivt som tale, og er helt okay, når forummet er trygt for alle deltagere. Din rolle som ordstyrer ligger i at sørge for, at alle, som gerne vil til orde, kommer til orde. Mennesker i sorg kan have ganske meget at fortælle, og er ikke altid i stand til selv at vurdere, hvor længe de har talt.

Det er ikke en af dine opgaver som frivillig, at alle går "glade og tilfredse" hjem. Som frivillig vil du møde mennesker, som har sorgen endog meget tæt på, og det er **ikke** din opgave at "løse" deres sindstilstand eller for den sags skyld løfte sorgens byrde fra deres skuldre - det

kan ingen gøre. Det er naturligt, at folk i denne situation har det svært - det kender du nok fra dig selv - og vi kan desværre ikke gøre andet end at lytte og være der for dem.

Det er også vigtigt at understrege, at du som frivillig ikke har ansvaret for deltagerens helbred. Vi har alle en almenmenneskelig etisk forpligtelse til at hjælpe mennesker, som har det svært, så godt som vi kan - så hvis du oplever, at en meget sårbar person deltager i et arrangement, bør du gøre, hvad du kan, for at de kommer godt hjem og får den hjælp, de har brug for, om det så er at arrangere at de får kontaktet egen læge eller andre offentlige tilbud. Foreningen har en liste over offentlige og andre tilbud her: www.efterladte.dk/links/. Men når deltagerne forlader arrangementet, er det **ikke** dit ansvar, hvad der sker efterfølgende.

Frivillighedsprincippet handler om at være der for deltagerne - ikke om at løse opgaver.

Hvad er en caféaften og hvordan afvikles den?

Caféaftener afholdes over hele landet, og er et åbent tilbud til alle interesserede, som har en relativt fast form - dog kan formen variere fra lokalkreds til lokalkreds. Her får du foreningens bud på, hvordan et godt cafémøde struktureres.

Mødets afvikling vil altid være afhængig af deltagerkredsens erfaringen med at miste til selvmord, og om en eller flere deltagere er med for første gang. Det er vigtigt at alle deltagere har en oplevelse af at blive taget godt imod og føler sig velkommen, og at de bliver hørt. Om man giver hånd og introducerer sig formelt, inden man sætter sig, eller man sætter sig om bordet og derefter introducerer sig, er helt op til den enkelte lokalkreds. Vores måler at alle får talt og fortalt sin historie, og vi vil derfor også bestræbe os på at begrænse den enkeltes talelyst, hvis det er nødvendigt for at alle kommer til orde.

Ved mødets begyndelse er det vigtigt at fortælle klart og tydeligt, at vi **ikke** er terapeuter eller professionelle, og at vi ikke kan tilbyde professionel hjælp. Vi er frivillige, men også efterladte og helt almindelige mennesker, som deltager på lige fod med de andre deltagere. Vi har valgt at stille vores erfaringer fra vores eget sorgarbejde til rådighed, og derudover vores erfaringer som frivillige. Vi vil gerne tilbyde omsorg, støtte og erfaringsdeling. Derudover agerer vi talestyrere, og det er en god idé at imødekomme svære situationer, ved at nævne dette ved mødets start: Vi forbeholder os retten til at afbryde, eller dreje samtalen i en anden retning, hvis vi vurderer at det er det bedste for alle deltagere. Mødet er et fortroligt rum, hvor man trygt kan dele sine erfaringer med andre ligestillede. Mødet startes med en præsentationsrunde, hvor alle kort fortæller, hvem de er, og hvem de har mistet.

Mange lokalgrupper har gode erfaringer med at planlægge et tema eller et emne til caféaftener. Emnet kan introduceres af en frivillig, som deler sin egen oplevelse, eller caféaftenen kan afholdes som et foredrag, hvor en ekstern oplægsholder kommer ind og fortæller om et emne. Men det er ikke et krav, at der er et tema eller emne til en caféaften - ordet kan også blot være frit.

Det er helt op til den enkelte deltager, hvor åben, man har lyst til at være, og hvor meget man vil dele. Dermed står det også helt frit for, om man mest af alt vil lytte til andre erfaringer og oplevelser, hvad ofte kan være givende for særligt nyligt efterladte.

Aftenen bør afsluttes 5-10 minutter før tid, hvor de frivillige eventuelt tager en runde og hører hver enkelt deltager, hvordan det har været at deltage i arrangementet. På denne måde kan vi forebygge, at nogen går hjem med en dårlig oplevelse.

Det er den enkelte lokalkreds/cafégruppens ansvar at finde og booke lokaler til cafeaftener. I mange byer findes Frivillighedshuse/centre, hvor man kan leje sig ind. Foreningen er i stand til at søge midler og dække udgifter til dette samt kaffe og te, befordring (efter statens laveste takst) og løn til foredragsholdere, i en vis udstrækning.

Forslag til struktur for caféaften:

- **Velkomst**

- De frivillige introducerer sig, f.eks. sådan her:

“Velkommen til caféaften hos efterladte efter selvmord. Først og fremmest vil vi gerne gøre det klart, at vi frivillige ikke er professionelle, men selv er efterladte efter selvmord, og vi stiller op fordi vi gerne vil dele vores erfaring med andre, der har oplevet det samme. Vi har altså ikke altid svaret, men vi vil gerne både fortælle og lytte til alles historier og oplevelser.

Som tovholdere har vi ansvaret for, at samtalen foregår på en ordentlig måde, og at alle kommer til orde, så derfor kan vi godt undervejs bryde ind i samtalen, hvis vi fornemmer at nogen har svært ved at komme til orde eller der opstår en ubehagelig situation. Det gør vi for at passe på alle deltagere.

Det er også vigtigt for os at sige, at hvad der fortælles på mødet, er fortroligt, og kommer altså ikke videre herfra. Det er helt op til den enkelte, om man har lyst til at dele meget eller lidt - man må altså også gerne bare lytte.

Hvis du undervejs kommer i tanke om et godt råd, som har hjulpet dig, så husk, at alles proces er forskellig, og det er ikke nødvendigvis det rigtige råd for alle. Vi holder os altid på vores egen banehalvdel her i foreningen.

Toilettet findes ude for enden af gangen, og vi slutter af 5-10 minutter før, for at sikre os at ingen går hjem med en dårlig oplevelse.”

- Præsentationsrunde: Hvad hedder du, og hvem har du mistet?

Som frivillig er det vigtigt at du sørger for, at runden ikke går i stå ved en enkelt person for længe. Sig eventuelt:

“Jeg kan mærke, at du har en masse at fortælle, og det vil jeg rigtig gerne høre, men inden vi åbner helt for snakken, skal vi lige gøre præsentationsrunden færdig.”

- **Præsentation af oplægsholder eller det tema, som er valgt.**
 - Refleksioner over aftenens tema.
- **Afslutning**
 - Afslut igen med en runde, hvor du spørger deltagerne, hvordan det har været at deltage, og om der er noget, vi kan gøre bedre for dem.
 - Nævn eventuelle kommende arrangementer, både i lokalkredsen og på landsplan
 - Eventuelt telefon på person eller forening, hvis en eller flere deltagere har brug for dette. Foreningen har en liste over offentlige og andre tilbud her: www.efterladte.dk/links/.

Gode/høflige måder at styre samtalen:

- **Hvis en deltager kommer med uønskede råd eller spørgsmål, sig eventuelt:**

"Det er super dejligt at høre, at du har fundet nogle råd og nogle metoder, som fungerer for dig. Men måske skal vi lige høre, "den anden deltager", om vedkommende overhovedet er i stand til at tage rådene ind lige nu, eller om de overhovedet har lyst til at få råd lige nu, eller de helst blot vil fortælle?"

- **Hvis en deltager taler længe, og der er brug for at give ordet videre, sig eventuelt:**

"Jeg kan mærke, at du har rigtig meget på hjerte, og jeg er glad for, at du føler dig tryk her i vores forum. Vi bliver nødt til at give ordet videre, så alle kan nå at fortælle, det de har på hjerte, inden tiden er gået."

Eller giv ordet videre til en anden deltager med et spørgsmål:

"Det er interessant, det du fortæller, og det får mig til at tænke på, hvordan "en anden deltager" ville håndtere noget lignende, eller om de allerede har oplevet noget lignende?"

- **Hvis en deltager bliver meget påvirket, og ikke er i stand til at deltage i samtalen:**

"Jeg kan se, at du bliver meget påvirket, og jeg tænker på, om det måske er bedre for dig, at vi lige går til side og taler sammen bare os to? Jeg kan godt fornemme, at det er lidt voldsomt for dig at sidde her med så mange andre, når du samtidig er i så svær en situation."

Undgå at give fysisk omsorg, dvs. et kram eller en hånd på skulderen, medmindre du føler dig velkommen til det - for mange kan det virke grænseoverskridende, selvom det virker naturligt for dig at tilbyde det. Prøv i stedet at italesætte, hvad der sker. Ræk eventuelt vedkommende en serviet.

"Jeg kan se, at du bliver meget ked af det, og du skal bare vide, at det er helt ok. Vi er ikke bange for tårer her."

Foreningen har en intern liste over mulige oplægsholdere, som før har holdt eller har tilbudt at holde oplæg i foreningen. Du kan også finde ressourcer til emner/temaer her:

www.efterladte.dk/litteratur/ eller www.efterladte.dk/materiale-fra-foredrag-mm/

Praktiske opgaver i forbindelse med caféaftener

- Find lokaler og book i god tid
- Aftal datoer og eventuelt emner
- Lav aftaler med eventuelle oplægsholdere og aftal pris. Husk at gøre opmærksom på, at vi afregner kørsel efter statens lave takst
- Meld datoer, tid, sted, emner mm. ind til landsbestyrelsen, så dette kan meldes ud i nyhedsbrev og på andre kanaler

Hvad er en walk & talk, og hvordan afvikles den?

Walk & Talk er en pendant til caféaftenen, som dog foregår i det fri. En walk & talk foregår udendørs på et offentligt område, f.eks. en offentlig park eller lignende, og er derfor begrænset af vind og vejr samt sæson. Til gengæld kræver walk & talks ikke booking af lokaler.

Ved starten af en walk & talk er det vigtigt at fortælle klart og tydeligt, at vi frivillige **ikke** er terapeuter eller professionelle, og at vi ikke kan tilbyde professionel hjælp. Vi er frivillige, men også efterladte og helt almindelige mennesker, som deltager på lige fod med de andre deltagere. Vi har valgt at stille vores erfaringer fra vores eget sorgarbejde til rådighed, og derudover vores erfaringer som frivillige. Vi vil gerne tilbyde omsorg, støtte og erfaringsdeling. Walk & talk er et fortroligt rum, hvor man trygt kan dele sine erfaringer med andre ligestillede. Walk & talk startes med en præsentationsrunde, hvor alle kort fortæller, hvem de er, og hvem de har mistet.

Det er helt op til den enkelte deltager, hvor åben, man har lyst til at være, og hvor meget man vil dele. Dermed står det også helt frit for, om man mest af alt vil lytte til andre erfaringer og oplevelser, hvilket ofte kan være givende for særligt nyligt efterladte.

Turen bør afsluttes 5-10 minutter før tid, hvor de frivillige eventuelt tager en runde og hører hver enkelt deltager, hvordan det har været at deltage i arrangementet. På denne måde kan vi forebygge, at nogen går hjem med en dårlig oplevelse.

Forslag til struktur for Walk & Talk :

- **Velkomst**

- De frivillige introducerer sig, f.eks. sådan her:

“Velkommen til walk & talk hos efterladte efter selvmord. Først og fremmest vil vi gerne gøre det klart, at vi frivillige ikke er professionelle, men selv er efterladte efter selvmord, og vi stiller op fordi vi gerne vil dele vores erfaring med andre, der har oplevet det samme. Vi har altså ikke altid svaret, men vi vil gerne både fortælle og lytte til alles historier og oplevelser.

Det er også vigtigt for os at sige, at hvad der fortælles på turen, er fortroligt, og kommer altså ikke videre herfra. Det er helt op til den enkelte, om man har lyst til at dele meget eller lidt - man må altså også gerne blot lytte.

Hvis du undervejs kommer i tanke om et godt råd, som har hjulpet dig, så husk, at alles proces er forskellig, og det er ikke nødvendigvis det rigtige råd for alle. Vi holder os altid på vores egen banehalvdel her i foreningen.

Vi starter med en præsentationsrunde, før vi går en tur sammen, og så slutter vi af 5-10 minutter før, for at sikre os at ingen går hjem med en dårlig oplevelse.

- Præsentationsrunde: Hvad hedder du, og hvem har du mistet?
Som frivillig er det vigtigt at du sørger for, at runden ikke går i stå ved en enkelt person for længe. Sig eventuelt:

"Jeg kan mærke, at du har en masse at fortælle, og det vil jeg rigtig gerne høre, men inden vi åbner helt for snakken, skal vi lige gøre præsentationsrunden færdig."

- **Afslutning**

- Afslut igen med en runde, hvor du spørger deltagerne, hvordan det har været at deltage, og om der er noget, vi kan gøre bedre for dem.
- Nævn eventuelle kommende arrangementer, både i lokalkredsen og på landsplan
- Eventuelt telefon på person eller forening, hvis en eller flere deltagere har brug for dette. Foreningen har en liste over offentlige og andre tilbud her:
www.efterladte.dk/links/.

Praktiske opgaver i forbindelse med walk & talk

- Aftal datoer
- Meld datoer, tid, sted, emner mm. ind til landsbestyrelsen, så dette kan meldes ud i nyhedsbrev og på andre kanaler

Andre aktiviteter (selvhjælpsseminar, frivilligseminar, ungeseminar og foredrag og temamøder)

Landsforeningen tilbyder: Selvhjælpsseminar, Ungeseminar, Frivilligseminar, Temamøder og Temalørdage. Det er landsbestyrelsen der har ansvaret for at arrangere disse tilbud. Vi vil gerne tilbyde seminarerne årligt, det er dog afhængig af, om vi har økonomiske midler hertil.

Selvhjælpsseminar

Med en blanding af undervisning, samtale, personlig refleksion og gruppearbejde er selvhjælpsseminaret et tilbud til efterladte, som ønsker hjælp og støtte efter et tab ved selvmord, uanset hvornår tabet er sket og uanset, om man tidligere har fået hjælp.

Inden seminaret tilbydes deltageren en samtale af et bestyrelsesmedlem for at undersøge om det er det rette tilbud. Seminaret ledes af professionelle samt en fra bestyrelsen.

Der er plads til 21 deltagere. Det er et weekendseminar fra lørdag formiddag til søndag over middag. Seminaret holdes et centralt sted i landet, gerne i Vejle eller Fredericia.

Nedenstående er et eksempel på et selvhjælpsseminar:

<https://efterladte.dk/aktivitet/selvhjaelpsseminar-2025-vejle/>

Frivilligseminar

En gang årligt holder vi et seminar for alle foreningens frivillige.

På Frivilligseminaret 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, så deltagerne på bedste vis føler sig mødt, forstået og hjulpet i det at være efterladt efter selvmord.

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

Man kan også deltage i seminaret, hvis man går med tanker om at blive frivillig i foreningen, men ikke er i gang endnu.

Se opslag fra 2025: <https://efterladte.dk/aktivitet/frivilligseminar-2025-vejle/>

Temamøder

Landsforeningen arrangerer temamøder nye steder i landet, hvor vi gerne vil have lokalt arbejde i gang, eller steder hvor vi vil give det lokale arbejde et boost. Et temamøde varer normalt ca. 2,5 time og afholdes i frivillighuse. Der er et oplæg med en fagperson eller en efterladt, som fortæller sin historie. Derudover er der afsat god tid til kaffe/te og samtale. Vi

fortæller om foreningens formål og tilbud til efterladte. Der udfyldes spørgeskema og vi undersøger om der er interesse for at aftale et nyt møde.

Eksempel fra Aabenraa:

<https://efterladte.dk/aktivitet/temaaften-efterladt-efter-selv mord-fra-smerte-til-minde-aabenraa/>

Vi har tidligere haft tilbud om terapilørdage (Kropsterapi, skriveterapi og kunstterapi mv.), det har vi pt. ikke økonomi til at kunne tilbyde.

Aktiviteter for Unge

Gennem mange år havde vi tilbud for unge, et weekendseminar i et stort sommerhus for 8 unge efterladte. Seminaret var ledet af en psykolog og en frivillig fra foreningen stod for forplejningen og hyggen. De seneste år har det været svært at få tilmeldinger nok til seminaret. Vi har i 2025 gennemført Ungesøndage.

Ungesøndage - Et fællesskab for unge efterladte

TrygFonden har doneret penge til Landsforeningen for efterladte efter selvmord, hvilket muliggør, at der kan tilbydes forløb for unge efterladte efter selvmord i alderen fra 16 - ca. 25 år i København, Odense, Aarhus og Aalborg. Konkret er der planlagt fire forløb á fire søndage i hver af de fire byer i 2025. Søndagene afholdes i Frivillighuse og har en varighed på 4-5 timer.

En psykolog, psykoterapeut eller anden fagperson vil guide deltagerne til bedre at forstå deres sorg gennem oplæg om sorgteori, samtaler i grupper, individuelle opgaver og forskellige aktiviteter. Forløbet er gratis og organiseres af frivillige, der selv har mistet ved selvmord. De sørger for, at der er et trygt og hyggeligt miljø samt passende forplejning.

De fire søndage udgør et samlet forløb, men det er muligt at deltage i enkelte af dem, hvis det passer bedre ind i ens kalender. Foreningen opfordrer dog til deltagelse i alle fire søndage, da det giver bedst mulighed for, at deltagerne kan lære hinanden at kende og drage mest muligt udbytte af forløbet.

Se opslag om forløbet i København:

<https://efterladte.dk/aktivitet/ungesoendage-et-faellesskab-for-unge-efterladte-koebenhavn/>

Medlemskab

Du skal være medlem af foreningen for at være frivillig. Du behøver dog ikke være medlem for at deltage i aktiviteterne. Men det er vigtigt at informere deltagere om muligheden for at melde sig ind, da medlemskaber er en stor del af det økonomiske fundament for vores aktiviteter. Læs mere: <https://efterladte.dk/bliv-medlem/>

Medlemsskaber er årlige. Du melder dig ind ved at indbetale dit kontingent på:

Bankoverførsel

Reg.nr.: 1551

Konto nr.: 40008349

MobilePay

Nr.: 77809

Årligt medlemskontingent

Enkeltpersoner	200,-
Husstande	300,-
Pensionister/studerende	125,-
Støttemedlemmer	150,-
Virksomheder/organisationer	500,-

Tjek gerne hjemmesiden for opdaterede kontingenter.

Kontaktoplysninger og øvrig info

Hovedmail: info@etterladte.dk
Web: www.efterladte.dk
Facebook: [Efterladte efter Selvmord](#)
Instagram: <https://www.instagram.com/etterladte.dk/>

Tlf.nr: 70 27 42 12 - Det er en telefonsvarer, som aflyttes af frivillige efterladte. Vi ringer tilbage til dig, hvis du efterlader en besked.

Bestyrelse, lokalkredse og cafégrupper:

Landsbestyrelsen: <https://etterladte.dk/om-os/bestyrelsen/>
Lokalkredse og cafégrupper: <https://etterladte.dk/om-os/lokalkredse/>