

Sigtelse af selvmordstruede?

Jeg troede, jeg havde læst forkert, da jeg så omtalen i Politiken i februar:

"Hos Midt- og Vestsjællands Politi er man begyndt at tage et nyt værktøj i brug for at hjælpe selvmordstruede personer.

Politikredsen sigter nemlig de selvmordstruede, der gentagne gange hindrer trafikken eller overtræder straffeloven for at få dem i behandling. Sigtelserne sker i samarbejde med psykiatrien og skal hjælpe psykisk sårbare borgere videre."

Selv har jeg en gang oplevet, at Intercitytoget fra København mod Aarhus stoppede i Nyborg, fordi der var en personpåkørsel læn- gere fremme. Det var koldt, og mens vi stod foran stationen og ventede på de indkaldte togbusser, overhørte jeg nogle samtaler, som drejede sig om, at "hvis man absolut ville tage sit eget liv, kunne man vel finde en måde, der ikke generede mange hundrede andre mennesker."

Det er i sådanne situationer, at jeg tænker, vores forening og vores arbejde for oplysning og aftabuering af selvmord er umådeligt vigtigt. Nogle af dem, som ikke har oplevet at blive efterladte efter selvmord, som vi har, forestiller sig, at den selvmordstruede har overskud til at overveje hensynet til, om pendlerne kommer hjem til tiden med DSB den dag. Eller om togføreren blive traumatiseret.

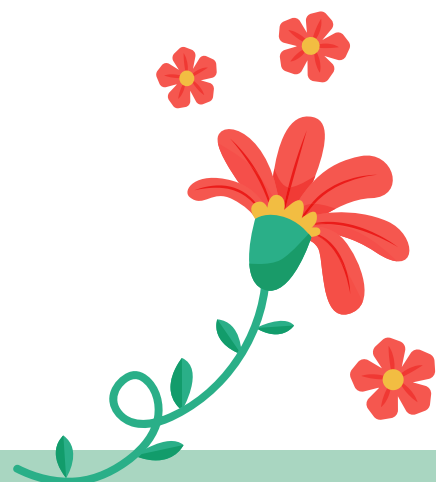
Vil det hjælpe at blive sigtet, hvis man gang på gang sætter trafikken i stå på grund af selvmordsforsøg? Det kalder i hvert fald på et meget tæt samarbejde og opfølgning af psykiatrien, hvis man vil forebygge yderligere selvmordsforsøg.

Jeg tror, at mange af os, der har oplevet selvmord på nærmeste hold, ved, at det ikke er hensynet til andre mennesker, der har størst betydning i det øjeblik, hvor ønsket om at forlade verden, kommer til at overskygge alt andet.

Det betyder ikke, at vi accepterer selvmord som en god løsning, men vi forstår, at det hos vores kære har været den eneste løsning, de kunne se. Derfor skal vi blive ved med at tale om selvmord, så vi kan tilføre vores nuancer til debatten.

Vel mødt til vores mange aktiviteter i foråret og sommeren 2026.

*Mai Bakmand,
næstformand, landsbestyrelsen*



INDHOLD

| | | | |
|---|-----|---|------|
| Årsberetning 2025..... | 2-3 | Marijas smukke julestjerner..... | 7 |
| Landsbestyrelsen 2026..... | 3 | Kort Nyt..... | 7 |
| To fortællinger fra selvhjælpsseminaret..... | 4 | Aktiviteter forår og sommer 2026 , hele landet..... | 8 |
| To nye bøger..... | 5 | Aktiviteter forår og sommer lokalkredse..... | 9-11 |
| Sorg stopper ikke, fordi dit barn er myndigt..... | 6 | Facebook, Instagram, legater, gaver..... | 12 |

2025 Årsberetning 2025

GENERALFORSAMLING SØNDAG 1. MARTS 2026 – LANDSFORENINGEN FOR EFTERLADTE EFTER SELVMORD

Jeg vil starte beretningen med at fortælle om vore aktiviteter i 2025.

I juni 2025 havde vi Selvhjælpsseminar med 21 deltagere, som er max deltagertal.

STOR TAK til Hanne Svensmark og Louise Schmidt Seholt for jeres gode måde at afvikle seminaret på, deltagerne var meget tilfredse med forløbet. Vi tilbyder selvhjælpsseminar igen i år. Datoen herfor er endnu ikke fastlagt, seminaret bliver efter skolernes sommerferie.

I november 2025 havde vi seminar for vore frivillige med 22 deltagere. Morten Holler var oplægsholder, vi havde gruppearbejde og gode snakke.

Det er altid godt, at vi frivillige mødes på tværs af landet, får viden og udveksler erfaringer.

På dagen blev "Håndbogen for frivillige" lanceret. Arbejdet med håndbogen gik i gang efter frivilligseminaret i 2024. STOR TAK til Senia Kragh Hansen og Morten Holler for en god og meget brugbar håndbog. Den er nu lagt på hjemmesiden under fanen "Om os".

Ungesøndage – Vi modtog en bevilling fra TrygFonden til ungeindsats i 2025. Bevillingen gav os mulighed at tilbyde: "Ungesøndage – Et fællesskab for unge efterladte", et forløb over fire søndage for unge efterladte i alderen fra 16 – ca. 25 år.

Vi har tilbudt Ungesøndage i København, Odense, Aarhus og Aalborg. Det har været svært at nå ud til de unge og få dem til at tilmelde sig. Vi måtte efter første gang aflyse forløbet på Fyn pga. manglende tilmeldinger.

Ungesøndagene blev ledet af fagpersoner, og frivillige fra lokalkredsene stod for forplejningen. 35 unge har deltaget i forløbene. Evalueringerne fortæller, at der var stor tilfredshed blandt deltagerne, med indhold, kursusholdere og interval mellem forløbene. I Aalborg og Aarhus har der været to gange i foråret og to gange i efteråret. København har kørt alle fire gange i efteråret. Målene er nået.

I marts 2025 var vi værter for Nordic Meeting i Aarhus. Her mødtes bestyrelsesmedlemmer og ansatte fra de nordiske foreninger for efterladte efter selvmord til et inspirerende seminar med fokus på erfaringsudveksling, udvikling og styrkelse af foreningsarbejdet.

Seminaret samlede deltagere fra Danmark, Sverige, Norge, Finland og Island, og fællesskabet blev præget af et fælles ønske: at stå stærkere sammen i arbejdet om selvmordsforebyggelse og med at støtte mennesker, der har mistet en nærtstående til selvmord.

De andre landes foreninger beskæftiger sig både med selvmordstruede personer og efterladte efter selvmord. Weekendene var finansieret af midler fra Nordisk Råd, som den finske efterladte-forening havde søgt.

Vi har nu lokalt arbejde mange steder i landet. I 2025 fik vi lokalt arbejde i gang på Bornholm og i Aabenraa. Derudover har vi lokalt arbejde i Aalborg, Thisted, Holstebro, Viborg, Aarhus, Vejle, Esbjerg, Ringø, Næstved, København og Frederiksberg. Hjørring Kommune gav bevilling til to foredragsaftener i 2025. Lokalt har der været arrangeret 104 café-møder og 26 Walk&Talk. Cafegrupperne i København og Holstebro er blevet til lokalkredse i 2025. Vi har nu seks lokalkredse og seks cafégrupper.

Som vanligt har vi deltaget i mindegudstjenester og andre arrangementer i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebyggelse d. 10. september i Aalborg, Aarhus, på Fyn og i København og som noget nyt i Jægerspris.

STOR tak og kæmpe ros til vore frivillige. I yder en kæmpe indsats med at tilrettelægge og afvikle gode aktiviteter. Vi har god grund til at være



Ellen Bæk, formand for landsbestyrelsen og lokalkreds Nordjylland

Fortsættes næste side >>

2025

Årsberetning 2025

stolte af vores forening og de mange gode tilbud, vi har forskellige steder i landet.

Vi har udsendt tre nyhedsbreve i 2025.

Følg aktiviteterne på hjemmesiden:

<https://efterladte.dk/aktiviteter/liste/>

Vi indstillede journalisterne Maria Lorentsen og Mette Willumsen til Papageno-prisen i 2025. De vandt prisen for podcastserien "Marias arv", som udkom i fire episoder på DR Lyd i 2024. Podcastserien italesætter på fineste vis alt det svære, man som efterladt står med, når man mister til selvmord. Maria og Mette har i dag på årsmødet fortalt om tilblivelse af podcasten.

Det er heldigvis blevet mere legalt at tale om selvmord og sorg. Lige nu er der mange artikler og TV-udsendelser om emnet. Politikens Sundhedsredaktion kører i tiden en stor artikelserie: Lad os tale om selvmord. Senia Kragh Hansen var med i en af de første artikler og kom dagen efter med i Go' Morgen Danmark. Det gjorde du godt Senia. Det er godt at få tabuet brudt.

Landsforeningen bliver tit nævnt i forbindelse med artikler og udsendelser. Der er brug for vores forening og arbejdet for efterladte efter selvmord. Vi får mange henvendelser på vores kontakttелефон: **7027 4212** og vores mail: info@efterladte.dk. Vi følger altid op på henvendelserne med en samtale eller mail.

Foreningen har i 2025 modtaget mange donationer fra fonde og private:

Mange tak til:

- NemTilmeld har fornyet sponsoratet i 2026. Alle vore arrangementer 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 arrangementerne.
- TrykFonden, 133.633 kr. til ungeindsats i 2025.

- Lions Club Dronninglund, 2.500 kr.
- Gæsterne til Ellen og Ejnar Bæks guldbryllup, 5.400 kr.
- Holler ApS, 10.000 kr.
- Velliv Foreningen, 53.000 kr. til sorggrupper i Lokalkreds Aarhus.
- Fabrikant Mads Clausens fond, 10.000 kr. til opstart af lokalt arbejde i Aabenraa.
- Hanna Elisabeth Røsvik, 5.000 kr.
- Firmaet Christof Fischer Danmark ApS jubilæumsfond, 15.000 kr.
- Johanneslogen Cimbria i Aalborg, 10.000 kr. til Lokalkreds Nordjylland.
- Østifterne Almennyttig a.m.b.a. 10.000 kr. til Frivilligseminaret.
- Marija Avdic, 15.000 kr.
- Tak for alle private donationer. Enhver gave, stor eller lille, modtages med taknemmelighed.
- Tak for donationen ifm. Margit Ruwald Juhls bisættelse i februar 2026, 17.200 kr.

I 2025 har vi fået 63 nye medlemskaber, heraf 7 husstande. Vores medlemstal er omkring 550. Mange tak til trofaste medlemmer og til nye medlemmer. Vi er meget afhængige af medlemsskaber, da de skaber et økonomisk fundament for vore aktiviteter. Vi udsender kontingentopkrævning sidst i april til betaling 15. maj. Vi håber, at du fortsat vil støtte os med dit kontingent.

Til generalforsamlingen i 2025 bød vi velkommen til Marita Strand og Camilla Jais Hansen, vi blev en fuldtalig bestyrelse. Vi har holdt fire bestyrelsesmøder i 2025. Jeg vil sige tak til bestyrelsen for et godt og konstruktivt samarbejde, det er altid dejligt at deltage i bestyrelsesarbejdet.

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

Ellen Bæk, formand for landsbestyrelsen og lokalkreds Nordjylland

Mou, 14. februar 2026

LANDSBESTYRELSEN PR. MARTS 2026

Ellen Bæk, formand

9280 Storvorde

Tlf. 24 23 44 75

info@efterladte.dk eller

baek@mounet.dk

Mai Bakmand, næstformand

8250 Egå

Tlf. 21 54 97 60

mai.bakmand@oechsle.dk

Hanne Tang Jensen, kasserer

7770 Vestervig

Tlf. 22 40 87 84

hanne@tang.dk

Preben Bøgelund

8520 Lystrup

Tlf. 20 25 70 30

prebenboegelund@hotmail.com

Torben Jensen

8220 Brabrand

Tlf. 28 14 28 06

torbenjens1@gmail.com

Tina Sørensen

7600 Struer

Tlf. 30 86 08 44

tina.kristensen@live.dk

Morten Holler

8000 Aarhus C

Tlf. 40 20 60 26

morten@m-h.dk

SUPPLEANTER:

Marita Strand

3630 Jægerspris

Tlf. 27 51 86 58

ms@sepi.dk

Camilla Jais Hansen

5210 Odense NV

Tlf. 28 90 90 46

ckjh85@gmail.com



To fortællinger fra selvhjælpsseminaret 2025



BEATE, MOR TIL VICTOR:

Jeg var til mit første selvhjælpsseminar for efterladte efter selvmord i Vejle i weekenden 28.-29. juni.

Min søn Victor mistede livet til selvmord i marts 2024, 30 år gammel.

Sorgen, savnet frustrationen over aldrig at se Victor igen, smile og grine sammen, have samtaler om stort og småt og fremfor alt at give ham et kæmpe kram og mærke ham i live. Alt det fylder stadig så utrolig meget for mig, men for mange mennesker, også dem tæt på, er det svært at forholde sig til, at være i eller i det hele taget tale om. Jeg omtaler Victor i nutid, men får sjældent respons fra mennesker jeg taler til – om Victor. Det er også en kæmpe sorg, at det er så svært at tale om sorg og savn og dem, vi har mistet.

På selvhjælpsseminariet har vi alle mistet til selvmord, og alle taler om, at andre mennesker har rigtig svært ved at tale om vores afdøde. Men det har vi ikke på seminaret. Vi taler og taler, laver forskellige opgaver til at visualisere vores sorg og savn, og så taler vi igen og igen. Det koster nogle kræfter men er så uendelig dejligt at få lov til at sige ALT, hvad der fylder, og det der er behov for at dele med ligestillede.

Den forståelse og opmærksomhed, man møder fra andre i samme situation, der også gerne vil have samtalen, er så utrolig givende og også helende. Her er ingen gode råd til "at komme videre" men opmærksomhed på, at vi sørger forskelligt, og noget er ikke mere rigtig end andet.

Jeg deltager også næste år, for seminariet er det sted, hvor jeg kan tale om Victor, både det gode og dårlige og alle de følelser, der er en naturlig del af at miste til selvmord. Her er et sted, hvor jeg bliver mødt af andre, der også har behov for at tale om den, de har mistet og al den forandring, det for evigt skaber i vores liv.

Beate, mor til Victor



RASMUS, LILLEBROR TIL EMIL

I september 2024 mistede jeg min storebror Emil til selvmord.

Sorgen efter Emil har været hård, mangeartet og kompliceret. I foråret 2025 spurgte min mor, om jeg ville deltage i det årlige sorgseminar arrangeret af foreningen Efterladte.

Jeg var med det samme interesseret i tilbuddet af flere årsager. Da sorgen stadig fylder en hel del i mit liv, havde jeg et ønske om at få nye perspektiver og værktøjer til min sorgproces. Jeg var derudover interesseret i at møde ligesindede som jeg måske kunne spejle mig i, og samtidig havde jeg et ønske om at gøre noget sammen med min mor, som direkte var relateret til vores fælles sorg.

Seminaret som foregik i Vejle var af to dages varighed, hvor der var dybt relevante foredrag fra Hanne Svensmark og Louise Schmidt Seholt. Foredragene kredsede om fænomenet sorg og var baseret på deres respektive professioner og personlige erfaringer. Som opfølgning på foredragene var jeg en del af en mindre "søskendegruppe", hvor vi fik mulighed for at diskutere og perspektivere de væsentligste indsigter fra foredragene til vores livssituationer.

Jeg er meget glad for at have deltaget i seminaret, da jeg har følt at indholdet var meget vedkommende, både i forhold til min egen sorgproces, men også som input i mine snakke med min mor om tabet af min bror. Derudover har jeg mødt en flok fantastisk varme, modige mennesker som har givet mig en masse perspektiver og viden, jeg er overbevist om, at jeg kan bruge fremover.

Alt i alt vil jeg give mine varmeste anbefalinger til seminaret, da jeg føler, at det for mig har været en god hjælp til at håndtere sorgen i mange aspekter af livet.

De bedste hilsener

Rasmus Neldorf Nielsen, 31 år



To nye bøger

Der er udkommet to nye danske bøger om sorg: *Til dig, der har mistet* af psykolog og sorgforsker Lene Holm Larsen og *Trøst* – en lille bog om at miste af journalist Esben Kjær og sygehuspræst Lotte Mørk.

Bøgerne har overordnet set to forskellige tilgange til sorgen: Det psykologiske og den trosbaserede. Begge er skrevet for at hjælpe andre, der har mistet, og de ser begge sorgen som en voldsom kraft, der får os til at lede efter mening i tilværelsen. Ingen af bøgerne handler specifikt om selvmord, men mere om sorgen efter det langvarige og ventede dødsfald.

Til dig, der har mistet

Lene Holm Larsens bog, præsenterer sorgens væsen med udgangspunkt i tosporsmodellen. Hun beskriver de naturlige følelser og reaktioner der kan opstå ved dødsfald, mens hun udforsker, hvordan man lever videre efter at have mistet en elsket.

Find bogen her:

<https://www.eksistensen.dk/til-dig-der-har-mistet.html>

Trøst

I *Trøst* beskrives trøst som at være sammen i det, der ikke kan trøstes. Den hjælper med at stille livets helt store spørgsmål, som ingen helt kan svare på, men hvor troen kan være en hjælp: Hvorfor skulle han dø? Hvor er han nu?

Er der en Gud? Og hvis der er, er Gud så rigtig klog? Sorgen åbner kort og godt en brønd ned til eksistensens dyb.

Find bogen her:

<https://www.bibelselskabet.dk/webshop/trøst>

Mai Bakmand,
næstformand, landsbestyrelsen



Emilie Nielsen og Victoria Toft skrev deres speciale "Mit barns sidste valg" og bestod med bravour deres eksamen i sommeren 2025.

SE MERE HER

Se indlægget i Aftenshowet her:

<https://www.facebook.com/share/r/1AgHC1zza1/?mibextid=wwXlfr>

STØT FORSLAGET

Hvis man ønsker at støtte forslaget, kan man skrive under her

[Ret til sorgorlov ved tab af barn over 18 år](#)

Sorg stopper ikke, fordi dit barn er myndigt

Det sker aldrig for dig ...

Men prøv alligevel at forestille dig det... du mister dit barn til selvmord, sygdom eller en ulykke. Det er svært, ikke? Faktisk næsten umuligt.

Men måske kan du bedre forestille dig, at du mister dit job. Måske har du selv prøvet det eller kender sikkert nogen, der har.

Så prøv at forestille dig, at du er i fare for at miste dit job og dermed din indtjening samtidig med, at du lige har mistet dit barn – og at du nu – udover at håndtere sorgen, de praktiske omstændigheder med skifteret, psykologsamtaler, begravelsesudgifter, etc. nu også skal kæmpe med at overskue sygefravær, sygesamtaler, eboks-beskeder og dagpengesystemet.

Alt sammen fordi dit barn blev 18 ½ år!
I 2025 døde omkring 220 unge i alderen 18-29 år.

Derfor er ovenstående virkelighed for ca. 440 forældre i Danmark hvert år.

For rettigheden til sorgorlov op til 26 uger bortfalder, hvis dit barn er blevet myndigt.

"Mit barns sidste valg"

I februar 2025 fik foreningen en henvendelse fra to psykologistuderende fra Aalborg Universitet, som søgte forældre, der har mistet et barn til selvmord. Deres vejleder havde advaret dem, at de nok ikke fik mange henvendelser, så det var med stor overraskelse og taknemmelighed, at de fik 17 mulige kandidater og endte med at interviewe 5 udvalgte forældre, som havde mistet børn i alderen 20-29 år indenfor de seneste 3 år.

Ønsket om deltagelse i interviews er samtidig et tegn på, at mange efterladte ønsker at dele deres perspektiver på sorg og deres historie om tabet med omverdenen og dermed mindske tabuet om det at tale om selvmord.

Emilie Nielsen og Victoria Toft skrev deres speciale "Mit barns sidste valg" og bestod med bravour deres eksamen i sommeren 2025. I marts måned holdt Victoria oplæg om specialet og dets fund i Lokalkreds Aalborg.

Fire temaer fra specialet var centrale punkter for oplægget: Den akutte fase, sorgen efter selvmordet, mødet med omverdenen samt livet efter selvmordet.

Victoria gav plads til snak blandt de fremmødte, og der var god dialog og bidrag af egne erfaringer med specialets temaer.

Borgerforslag: Ret til sorgorlov for alle forældre på arbejdsmarkedet

Emilie og Victoria blev igennem de forskellige interviews overrasket over manglen på mulighed for orlov for de forældre, som havde mistet et ungt menneske. Det har de to psykologer besluttet at handle på og det har udmøntet sig i et konkret borgerforslag: Ret til sorgorlov for alle forældre på arbejdsmarkedet.

Den 4. marts 2026 var Victoria i Aftenshowet for at skabe opmærksomhed om forslaget, men der er desværre – uanset landsdækkende fokus – fortsat brug for flere stemmer.

I skrivende stund er der knap 8000 stemmer, så der er langt op til de 50.000 der skal til for at forslaget kan blive fremsat som beslutningsforslag i Folketinget. Der kan stemmes indtil 17. juni, så vi håber, at mange vil støtte forslaget, for det kunne jo være, at det ramte dig selv eller en, du kender ...

Charlotte Veng,
næstformand lokalkreds Nordjylland



Marijas smukke julestjerner gav 15.000 kroner til Efterladte efter selvmord

Som nævnt under Kort Nyt har Marija Avdic doneret 15.000 kroner til foreningen. Marija har solgt julestjerner til fordel for Landsforeningen for efterladte efter selvmords arbejde. En fantastisk ide og indsats, som vi er meget taknemmelige for.

Vi har spurgt Marija til projektet, og her er hendes svar:

Hvordan fik du idéen til at lave og sælge julestjerner.

Jeg har en passion for iværksætteri og har kastet mig ud i lignende projekter tidligere, bare med andre produkter. Jeg bor i Hillerød og ville meget gerne bidrage til, at Hillerøds julemarked 2025 skulle være endnu mere hyggeligt og spændende. Det startede med, at jeg i 2024 købte en enkelt stjerne på et julemarked i London som gave til vores søde naboer. Stjernebuden i London gjorde indtryk på mig med de mange farver og mønstre, så jeg kontaktede producenterne og fik lov til at sælge deres produkter i Danmark.

Hvor mange solgte du?

Vi fik solgt rigtig meget, og jeg måtte bestille ekstra varer undervejs. Det gik over al forventning. Omsætningen var på 45.000 kr. og fortjenesten på 15.000 kr.

Kommer det bag på dig, at interessen var så stor?

Jeg havde en forventning om, at der vil være interesse, men slet ikke i den grad. Kunderne blev også glade over, at pengene ville gå til at støtte Efterladte efter selvmord, og mange delte egne historier med mig. Det gjorde indtryk, og hele projektet var mere end bare penge, det var at tænde en stjerne for dem som var i mørket.

Hvad er din baggrund for at støtte foreningen?

Jeg har selv mistet til selvmord, min lillesøster Kristina tog sit liv i 2012. Hun var 26 år og jeg på tidspunktet 28 år. Der har været mange frivillige, der har gjort stort indtryk på mig i årenes løb, og jeg har længe haft ønske om at bidrage til organisationen, og nu bød muligheden sig.

KORT NYT

FLERE SPØRGER, HVORNÅR VI OPKRÆVER KONTINGENT FOR 2026

Vi udsender kontingentopkrævninger i slutningen af april måned til betaling 15. maj 2026. Husk at fortælle os, hvis du har fået ny adresse siden sidst, skriv til mail: info@efterladte.dk

Vi er meget afhængige af vore medlemskaber, da de skaber et økonomisk fundament for vores aktiviteter. Mange tak til vore trofaste medlemmer og nye medlemmer, vi har ca. 550 medlemskaber. Vi håber, at du fortsat vil støtte os med dit kontingent. I 2025 har vi fået 63 nye medlemskaber, heraf 7 husstande.

DONATIONER OG GAVER

Marija Avdic har doneret 15.000 kr til foreningen. Marija har solgt julestjerner til fordel for Landsforeningen for efterladte efter selvmords arbejde. En fantastisk ide og indsats. Mange tak! Læs mere om projektet her til venstre.

Stor tak til Jirattisuk Majjswela Nord, Michele Anita Knudsen, Ingrid Ann Watson og Marianne Krogh Halsskov for donationer op til jul 2025.

Stor tak til Elin Grønning for donation af 5.000 kr. til Lokalkreds Nordjylland.

I forbindelse med Margit Juhl's bisættelse har Margit ønsket sig gaver til foreningen i stedet for eventuelle blomster. Vi modtog gaver for i alt 17.200 kr. Vi sender en kærlig tanke til Margit og en stor tak til Margits familie for at virkeliggøre Margits ønske.

ARV, TESTAMENTE OG SKAT

På baggrund af spørgsmål på generalforsamlingen for nylig har kasserer Hanne Tang undersøgt, hvordan det forholder sig, hvis man ønsker at testamentere et beløb til Landsforeningen for efterladte efter selvmord.

Foreningens frivillige juridiske rådgiver oplyser, at foreningen ikke skal betale skat af gaver i forbindelse med arv.

Ønsker man at tilgodese Landsforeningen for efterladte efter selvmord i sit testamente skal der altså ikke betales skat af beløbet.

AKTIVITETER I FORÅRET OG SOMMEREN 2026

HELE LANDET

SELVHJÆLPS- SEMINAR

12.-13. SEPTEMBER 2026

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.

Undervisere:

Kunstterapeut og præst
Hanne Svensmark og
psykolog Louise Møller Schmidt

Sted:

Milling Hotel Vejle
Willy Sørensens Plads 3
7100 Vejle

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

Tilmeldingsfrist:

14. juni.

Se opslaget på hjemmesiden.

LANDSFORENINGEN – HJØRRING

Onsdag 3. juni kl. 19.00 – 21.00

Temaaften med oplæg:

Sådan oplever jeg sorgen

v. psykolog og sorgforsker Lene Larsen

Lene udgav i 2025 bogen:
Til dig, der har mistet.

Sted: Frivillighedens Huse
Forsamlingsbygningen
Østergade 9A
9800 Hjørring

LANDSBESTYRELSEN

har aftalt bestyrelsesmøder
lørdag den 15. august og
lørdag den 3. oktober

Sted:
Trinity Hotel & Konference Center
Gl. Færgevej 30
7000 Fredericia

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/](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.

AKTIVITETER I FORÅRET OG SOMMEREN 2026

LOKALKREDSE

CAFEGRUPPE BORNHOLM:

Onsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

29. april

Oplæg om hypnose

v. hypnotisør & hypnoterapeut

Pernille Wøhler Skjoldby.

27. maj

Samtale og besøg af

psykolog Caroline Lind Pedersen

24. juni

Samtale og besøg af

psykolog Caroline Lind Pedersen

Sted: Rønne Bibliotek,

Pingels Allé 1, 3700 Rønne

Onsdage kl. 19.00

Walk & Talk

29. juli

Mødested: Rønnegade 127,

Nylars, 3700 Rønne

26. august

Mødested: Nordskovens Camping,

Antoinettevej 2, 3

700 Rønne

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 KØBENHAVN:

FREDERIKSBERG:

Walk & Talk

Tirsdays kl. 17.00 – 18.30

7. april

5. maj

9. juni

11. august

Mødested: Frederiksberg Have

Hovedindgangen,

Frederiksberg Runddel 3D

2000 Frederiksberg

KØBENHAVN:

Tirsdays kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

21. april

Chok og sorg sætter spor i kroppen

v. psykoterapeut

Karin Westh Langgaard.

Sted: Kulturhuset indre By

Lokale Plantekassen

Charlotte Amundsens Pl. 3, 1359 Kbh.

26. maj

Workshop: Kroppen som din ven

v. fysioterapeut Anne-Marie Øland.

Sted: Østerbrohuset,

Lokale 1, Århusgade 103, 2100 Kbh.

16. juni

Caféaften med samtale og

erfaringsudveksling

25. august

Caféaften med samtale og

erfaringsudveksling

Sted: Johannes på Torvet,

Sankt Hans Torv 30, st., 2200 København

LOKALKREDS FYN:

Søndagscafé med tema

19. april kl. 13.00

**Generalforsamling og café møde
med samtale.**

3. maj kl. 14.00

En bedemand fortæller

v. bedemand Else Mikkelsen.

Sted: Foreningshuset Guldhøj,

Floravej 11, 5750 Ringe

Tirsdag 2. juni kl. 19.00

Walk & Talk

Ringe Sø

Mødested:

Foreningshuset Guldhøj,

Floravej 11, 5750 Ringe

CAFEGRUPPE ESBJERG:

Tirsdays – Caféaften med tema:

14. april kl. 18.30

Aftenens tema:

At forstå sorgens væsen

12. maj kl. 19.00

Caféaften med oplæg.

9. juni kl. 19.00

Caféaften med oplæg.

14. juli kl. 19.00

Sommer cafeaften.

Sted: Frivilligcenter Vindrosen,

Exnersgade 4,

6700 Esbjerg



Tilmelding etc., se forrige eller næste side

AKTIVITETER I FORÅRET OG SOMMEREN 2026

LOKALKREDSE

CAFEGRUPPE AABENRAA:

Tirsdage kl. 18.00 – 20.00

Caféaften med tema:

7. april – Sorgens ansigter

oplæg v. Dorte Prang,
clairvoyant og erhvervsrådgiver.

5. maj

Multi Body Repair

oplæg v. Lene Nim Fransen,
Manuvision Kropsterapeut.

2. juni

Del dine erfaringer med (sommer)ferier.

Sted: Aabenraa Selvhjælp
Kystvej 36 A, 6200 Aabenraa

CAFEGRUPPE VEJLE:

Kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

Torsdag 23. april

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

Tirsdag 26. maj

Oplæg om de mange svære og blandede følelser

v. psykolog Morten Holler

Torsdag 18. juni

Oplæg "Vi er her endnu"

v. forfatter Linda Jakobsen

Sted: Foreningernes Hus Vejle,
Vissingsgade 31, 7100 Vejle

Walk & Talk – Søndage
kl. 10.30 – 12.00

12. april

17. maj

7. juni

23. august

Mødested: Vejle Banegård
v. Reinholdts Plads, 7100 Vejle

CAFEGRUPPE VIBORG:

Mandage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

7. april

Samtale og erfaringsudveksling

4. maj

Samtale og erfaringsudveksling

8. juni

Samtale og erfaringsudveksling

24. august

At leve videre – foredrag for mennesker, der har oplevet selvmord

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

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

LOKALKREDS THY – THISTED:

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

23. april

Om at huske, hvem den anden er

Oplæg v. sognepræst og
psykoterapeut Hanne Svensmark

21. maj

Caféaften med boganmeldelse

Sted: Frivillig Thy,
Nytov 8, 7700 Thisted

Torsdage kl. 19.00
Walk & Talk i Kronborg Plantage

11. juni

16. juli

20. august

Mødested: P-pladsen
Kronborgvej 118, 7700 Thisted

LOKALKREDS HOLSTEBRO:

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

28. april

Generalforsamling og caféaften med samtale og erfaringsudveksling

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

Tirsdage kl. 19.00 – Walk & Talk

19. maj

Ved Tvis Mølle

Mødested: Tvis Møllevej 13
7500 Holstebro

16. juni

Ved Nørre Vosborg

Mødested: P-pladsen
Vembvej 35, 7570 Vemb

18. august

Ved Tvis Mølle

Mødested: Tvis Møllevej 13
7500 Holstebro

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.



AKTIVITETER I FORÅRET OG SOMMEREN 2026

LOKALKREDSE

MIDTJYLLAND – AARHUS:

Tirsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

7. april

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

Oplæg v. psykolog Morten Holler.

28. april

Caféaften med en livsfortælling,

v. Kasper Futtrup.

25. august

Caféaften med samtale

En aften om ritualer for at mindes vore kære

Sted: Folkehuset Hasle
Rymarken 118, 8210 Aarhus V.

Tirsdag 26. maj kl. 19.00

Walk & Talk – Brabrand

Mødested: P-pladsen
ved Naturcenter Sølyst
Louisevej 100
8220 Brabrand

NORDJYLLAND – AALBORG:

Torsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

9. april

Generalforsamling og caféaften med samtale

7. maj

Med hjertet forrest – Om at overleve det værste og stadig turde elske

Oplæg v. Kirsten Møldrup
kendt fra DR's datingprogram
Hotel Romantik.

11. juni

Samtale – Del dine erfaringer med (sommer)ferier.

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

NYHED!

Walk & Talk i Østerådalen

Onsdage kl. 18.30:

22. april

20. maj

17. juni

19. august

Mødested:
Info-huset i Østerådalen,
Overkæret 9
9000 Aalborg

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

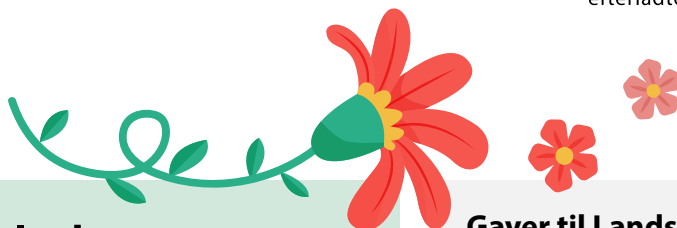
Mailadresse

Telefonnummer.

Du modtager kvittering på tilmelding.

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

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



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.

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.

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.