

## Når vi bliver ældre end den, vi har mistet

Mens jeg skriver dette, bimler og bamler studentervognene forbi med glade og feststemte unge, som skråler med på musikken, hopper og danser deres glæde og lettelse ud, efter de sidste uger og måneders eksamenslæsning.

I flere år har jeg ikke kunnet holde denne ellers så livsbekræftende aktivitet ud, for min søn kom ikke engang til gymnasiealderen. Han tog sit eget liv i sommerferien efter 9. klasse, 16 år gammel. Men i år er det min datter, som kun var 12 år, da hun mistede sin storebror, som nu står som 20 år gammel student. Og jeg kan igen nyde synet af de glade unge studenter overalt i landskabet.

Der sker noget, når vi passerer de punkter i livet, hvor vi selv eller vores nærmeste passerer den alder, vores kære havde, da de tog deres eget liv. Mikkel Frey fik angst for selv at

kaste sig ud over en bro, når han kom til den alder, hans far fik. Min datter har kæmpet med at finde sin identitet i, at hun allerede som 16-årig blev ældre end sin storebror. Og sådan har vi sikkert alle vores mærkedage og milepæle, som vi ser frem til med frygt, angst eller måske glæde, fordi vi alligevel overlever det?

Den eneste aldersgruppe, hvor selvmordsraten er stigende, er den yngste. Derfor er det særlig følsomt at stå med en student, som er godt på vej i livet. Der er nok af faldgruber forude i form af sammenligning, karakterer, bedømmelse på ydre faktorer og sociale medier. Men jeg kan også se, at hun har fået en styrke med sig, ved at komme tæt på livets alvor midt i sine vigtige dannelsesår. Hun tager ikke konflikter i pigegrupper så tungt, og hun forventer ikke det højeste karaktergennemsnit af sig selv. Hun ved, at

hun er god nok præcis som hun er – og hun ved, hvor hun har os forældre og sin anden storebror.

Så nu kan jeg trække vejret roligt – i hvert fald i de kommende fem år, inden jeg når den alder, min far havde, da han tog sit eget liv.

Mai Bakmand,  
næstformand, Landsforeningen



### INDHOLD

Efterladte efter selvmord på Bornholm.....	2	Verdensdagen for selvmordsforebyggelse.....	7
Me and Maria-koncert i Næstved.....	3	Kort Nyt.....	7
Opstart af kor for sørgende.....	4	Aktiviteter i sensommer og efteråret 2026, hele landet.....	8
Fire nye bøger.....	5	Aktiviteter i sensommer og efteråret 2026, lokalkreds.....	9-12
Digte.....	6	Facebook, Instagram, legater, gaver.....	13

# Efterladte efter selvmord på Bornholm

## – et fællesskab med plads til både sorg og håb

I vores forening for efterladte efter selvmord på Bornholm mødes vi én gang om måneden til caféaften. Her skaber vi et trygt og fortroligt rum, hvor man kan dele sine tanker, følelser og oplevelser med andre, der forstår den særlige sorg, det er at miste en nærtstående til selvmord.

Vi gør en stor indsats for, at alle føler sig velkomne og trygge ved vores caféaftener. Vi ved, at det kan være svært at sætte ord på sin historie, og derfor tilbyder vi også entil-en-samtaler til dem, der har brug for lidt

ekstra støtte, inden de er klar til at dele deres oplevelser i gruppen.

Siden foreningen blev etableret for halvandet år siden, har vi haft besøg af forskellige gæster, som har bidraget med viden, inspiration og nye perspektiver. Blandt andet har vi haft besøg af psykologer, præst, healer og hypnotisør.

Fællesskabet handler ikke kun om samtaler. Vi har også været sammen til koncert og andre sociale aktiviteter, hvor der er plads til

både samvær, nærvær og gode oplevelser. Ingen skal stå alene med deres sorg. Hos os møder du forståelse, respekt og mennesker, som ved, hvor vigtigt det er at blive mødt, præcis som man er.

Har du mistet en nærtstående til selvmord, er du hjerteligt velkommen til at kontakte os og høre mere om vores fællesskab.

Venlig hilsen  
Cafégruppe Bornholm  
Diana Skov, mobil: 93958241





Fra Me and Maria koncert i det gamle Kompagnihus i Næstved. Foto: Kim Fomsgaard

## Me and Maria-koncert i Næstved

Vi, Anne og Lone, frivillige i Næstved afdelingen, var til en fantastisk foredragskoncert i Kompagnihuset, Næstved lørdag d. 11. april.

Koncerten var med danske ME AND MARIA, Maria Anna Rosenberg og Johannes "ME" Pehrson. Link: <https://meandmaria.dk/>

Koncerten var for alle, der var 60 mennesker, både efterladte og fans.

Det var en helt igennem skøn og meget intim koncert, hvor Maria imellem musikken fortalte om sin mor, som hun mistede til selvmord, da hun var 20 år.

Det vekslede mellem en almindelig koncert og beskrivelse af Marias oprydning i hendes ting for nylig. Hvor hun fandt nogle billeder af dem og fortalte, hvor meget dette fund betød for hende. Maria fortalte et eventyr

som handlede om, hvem moren var, før hun blev syg, og hvordan det udviklede sig til hendes afsked på denne jord.

Maria havde også skrevet et ubeskriveligt smukt digt, som hun læste op med toner i sin vidunderlige stemme.

Marias og Johannes' stemmer samt hans guitarspil var det smukkeste, jeg har hørt, med den mest dybsindige stemning i de perfekte rammer i det gamle Kompagnihus.

Bandet fortalte ved pausen, at de spiller gratis koncerter i psykiatrien i alle slags afdelinger til stor glæde for de mest udsatte mennesker, vi har i dette land.

Det var også en af fortællingerne, som Maria havde på hjerte om, hvordan hun og Johannes gør dette. Hun ønskede, at der

havde været noget musikalsk, da hendes mor var på diverse afdelinger og ville have haft stor glæde af at høre noget fantastisk musik i form af koncerter, som fæstner sig i krop og sind på en helt ubestemmelig og varm måde.

De solgte nogle små hjerter, som var til stimulering til fordel for psykiatriske afdelinger, som vil gøre det muligt at holde flere koncerter på disse steder.

Anne og Lone,  
frivillige i Næstved afdelingen

NB: Lokalkreds København afholder koncert med Me and Maria den 10. november i Allehelgens Kirke.

# Opstart af kor for sørgende – sorgkoret, september 2026

SANG er godt for utrolig mange ting! At synge sammen er godt for endnu flere. Det bliver grundigt kortlagt i disse år, med fællessang både her og der, demenskor m.m.

## Et kor særligt for sørgende er utrolig oplagt;

- Sørgende har brug for fællesskaber med andre sørgende
- Sørgende mangler tit sprog, ord for deres komplekse tilstand, selvom følelserne er mange og voldsomme. Sorggrupper kan meget, men kommer også til kort, fordi/når sproget kommer til kort
- Sørgende har brug for at turde mærke kroppen, selvom det er sårbart. Enkle åndedræts- og udstrækningsøvelser, som man kan lave i et kor, med formål at åbne stemme og krop, kan være et fint og overkommeligt sted at starte
- Vi har en sangskat, hvor der er uendelig meget poesi og trøst at hente, om liv og død, kærlighed og sorg. At være med den, sammen, er helende!

VEL MØDT! – og de bedste hilsner

Ingeborg Fangel Mo,  
mobil 5391 2445, mail ingebomo@gmail.com  
Næstformand – Efterladte efter selvmord – Lokalkreds København



## FORM og organisering

Koret etableres i et samarbejde med Kristkirken på Enghave Plads 18 i KBH.

Prøver afholdes

**hver onsdag kl. 19-21 med opstart d 9/9.**

Se program på [hjemmesiden](#) medio august.

Landsforeningen af efterladte efter selvmord, og Det nationale sorgcenter står som afsender og drifter projektet.

Koret ledes af sanger og sangpædagog Ingeborg Fangel Mo, frivillig i foreningen af efterladte, erfaringer med sorg fra hele livet, som både barn, ung og voksen.

Tilmelding og spørgsmål rettes til Ingeborg Fangel Mo, se kontaktoplysninger her på siden.

Hvis tilslutningen bliver stor, overvejer vi at lave to hold, et for unge og et for voksne, som også kan samles ved særlige lejligheder/ koncerter.

Prøverne bliver struktureret forudsigeligt og trygt; samme forløb hver gang, som skaber et ritualiseret, trygt rum, hvor der er plads til alle følelser og kroppe, hvorend man er i sit sorgforløb.

August 2026

Landsforeningen for  
efterladte efter selvmord



## Fire nye bøger

Vi har modtaget nye bøger til biblioteket i Lokalkreds Nordjylland.

### **VILJE GIVER GAVER TIL ALLE SINE VENNER,**

skrevet af Sarah Vilje Skjærbæk Jensen.  
Tak for donationen, det er meget flot og farverig børnebog om sorg.

Vilje giver gaver sætter fokus på børns egne måder at sørge på. Hvad gør vi, når små børn mister en, de elsker? Og tør vi være nysgerrige på barnets sorg fremfor at møde den med voksnes forklaringer og faste forestillinger om, hvordan sorg skal se ud? Læs pressemeddelelse om bogen og forfatteren: [Vilje giver gaver.indd](#)

[Find bogen her.](#)

### **DEN DAG DU DØDE,**

skrevet af Christina Møller.  
Tak til donationen, det er en god og læsevenlig bog.

En fortælling om sorgen efter selvmord. Når et menneske vælger livet fra, oplever pårørende ofte skyld og skam. Ved at tale højt om det kan man hjælpe med at bryde

et tabu. Som pårørende kan man opleve at stemple ind i en helt ny verden. Alt velkendt forandres. Ved at spejle sig i hinandens fortællinger kan man hjælpe hinanden med at finde vej i sorgens landskab.

[Find bogen her.](#)

### **SELMOR,** skrevet af Jonas Gadegaard. Tak for din henvisning til bogen.

Jonas er en ung mand født i 1994. Bogen er en personlig beretning med tanker om ensomhed, selvhad, skuffelse, sorg og selvmordets tabuer. Midt i tankemyldret prøver han sideløbende at finde svar på endnu ubearbejdede spørgsmål omkring sin mor, der tog sit eget liv 25 år forinden.

[Find bogen her.](#)

Jeg vil nævne en god bog fra samlingen i Lokalkreds Nordjylland:

### **VI ER HER ENDNU** – Efterladte forældre om tak, sorg, kærlighed og håb, skrevet af Linda Jakobsen.

Linda Jakobsen mistede selv sin mand i 2009 og er forfatter til bogen "Vi er her endnu – efterladte forældre om tab, sorg, kærlighed og håb". I bogen har hun samlet ni menneskers personlige beretninger om, hvordan det er at blive ladet alene tilbage og skulle tackle sin sorg samtidig med, at forælderrollen skal udfyldes. Hvordan tackler man både sin egen og sine børns sorg? Og hvordan er det med savnet af den døde og måske kærligheden til en ny partner? Der vil være fokus på håb, og at lykken stadig er mulig.

[Find bogen her.](#)

Alle fire bøger er i Lokalkreds Nordjyllands bibliotek. Vi har gennem efterhånden mange år samlet bøger, pt. har vi 188 titler i samlingen.

Læs mere: <https://efterladte.dk/litteratur/>

Ellen Bæk  
Formand landbestyrelsen og  
Lokalkreds Nordjylland

## Digte

### Grundstødt

melankoli - overflod  
dit liv var et liv  
ikke en fodnote  
selvmord er en impuls  
ikke et karaktertræk  
jeg har dig med  
på alle mine grundstødte dage  
i mine tusinde migræner  
i min datters øjne  
i mit livs uduelighed  
du hvisker fra bølgerne i alle have omkring mig  
jeg mærker dig på mine egne kinder  
malstrømme af martyriske minder  
strømmer fra dine øjne  
ned på mine hænder

*Digt af Marianne Laursen*

### Stille sind

i mit stille sind fylder en hårdhed  
i mit stille sind er overfladespændingen kolossal  
jeg håber du fik en himmelseng  
jeg håber du fandt din bror  
jeg kredser om dig for evigt  
nattedyr som os leder i blinde  
sidste gang jeg så dig husker jeg ikke

i mit stille sind er jeg en krøbling uden dig  
i mit stille sind sætter jeg mig livet for  
jeg glemmer tit mit bristepunkt  
mine vinkler er så vind og skæve  
alle brudte tankerækker kredser om dig

dine  
sidste  
skrøbelige  
sekunder

*Digt af Marianne Laursen*

### Hvor stilheden bor

Der findes en stilhed,  
som først bliver født,  
når et hjerte man elsker  
ikke længere slår.

Der findes et rum,  
som kun du kan se,  
hvor minderne står  
som lys omkring dig.

Du bærer hans grin,  
hans blik og hans væsen,  
i hænderne, i hjertet,  
i hvert eneste åndedrag.

Og selvom verden  
fortsætter med at dreje,  
så står din verden stille  
i øjeblikke, du ikke kan bære.

Du skulle aldrig have  
skullet sige farvel så tidligt.  
Ingen mor, ingen far  
skal bære den byrde alene.

Men kærlighed dør ikke,  
selv når kroppen gør.  
Den bliver til varme i mørket,  
og hvisker: Han var her. Han er her. I dig.

Så tillad dig at græde,  
tillad dig at huske,  
tillad dig at trække vejret langsomt—  
et sekund ad gangen.

For sorg er kærlighed  
der mangler et sted at gå hen,  
og du går hver dag  
for to.

*Digt indsendt af Agnieszka Laursen  
Ukendt forfatter*





**TORS DAG 10. SEPTEMBER KL. 20.00**

Tænd et lys i  
et vindue kl. 20.00  
for at vise din støtte  
til selvmordsforebyggelse  
for at mindes en mistet elsket  
og for alle efterladte efter selvmord.

<https://efterladte.dk/aktivitet/taend-et-lys-8/>

## Verdensdagen for selvmords- forebyggelse 2026

Dagen markeres med mindegudstjeneste og arrangementet mange steder.  
Hold øje med hjemmesiden, vi opdaterer løbende.

### Temaaften om ritualer – Brabrand

Vi deler med hinanden, hvordan vi mindes  
være kære

Tirsdag 8. september, kl. 19.00  
Sted: Brabrand Sognegård,  
Engdalsvej 1, 8200 Brabrand

### Mindegudstjeneste

**Budolfi Kirke, Aalborg**

Torsdag 10. september, kl. 19.00  
Sted: Algade 40, 9000 Aalborg

### Smerte og håb gudstjeneste

**Alderslyst Kirke, Silkeborg**

Torsdag 10. september, kl. 19.00  
Sted: Tulipanvej 13, 8600 Silkeborg

### Mindegudstjeneste

**Sct. Jørgens kirke, Svendborg**

Torsdag 10. september, kl. 19.00  
Sted: Brydegårdsvej 15, 5700 Svendborg

### Musikgudstjeneste

**Skoven Kirke, Jægerspris**

Torsdag 10. september, kl. 19.30  
Sted: Skovkirkevej 2, 3630 Jægerspris

### Mindegudstjeneste

**Sankt Johannes Kirke, København**

Torsdag 10. september,  
starter med lystænding kl. 19.30  
Sted: Blegdamsvej 1A, 2200 København N

### Åbent hus og fællesspisning

**Lokalkreds København**

Torsdag 10. september, Åbent hus kl. 15.00,  
Fællesspisning kl. 17.30  
Sted: Johannes på Torvet,  
Sankt Hans Torv 30, st., 2200 København

### Musikgudstjeneste

**Hans Tausens Kirke, Odense**

Søndag 13. september, kl. 16.00  
Sted: Rugårdsvej 62, 5000 Odense

### 10. september

Faglige arrangementer i Odense og  
København.

Læs mere:

[https://efterladte.dk/aktivitet/  
verdensdagen-for-selvmoedsforebyggel-  
se-2026/](https://efterladte.dk/aktivitet/verdensdagen-for-selvmoedsforebyggelse-2026/)

## KORT NYT

### HOLSTEBRO-KREDSEN HAR FÅET DONATIONER

Lokalkreds Holstebro har haft den store fornøjelse at modtage to meget fine donationer på henholdsvis 10.000 kr. fra Mikkel Lund, samt 5.000 kr. fra Per Pedersen Struers Friske Bilhus.

Pengene vil blive brugt med stor omhu, og til glæde for Lokalkredsens medlemmer.

### UDSENDELSE AF KONTINGENT- OPKRÆVNINGER OG MÅSKE MANGLENDE OPKRÆVNING

Det er DAO der stået for udbringningen, og vores formand er blevet kontakttet af et par medlemmer, der ikke har modtaget opkrævning.

Har man ikke modtaget opkrævning kan beløbet indbetales på denne måde:

Bankoverførsel Indbetales på:  
konto 1551 - 40008349.

Se takster på vores hjemmeside under [bliv medlem](#).

Husk navn og adresse på overførslen.

MobilePay indbetales på  
nr.: 77809



## AKTIVITETER I SENSOMMER OG EFTERÅRET 2026

### HELE LANDET

**FÅ LEDIGE PLADSER**

#### SELVHJÆLPSSEMINAR

**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 Svendsmark 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](mailto:info@efterladte.dk)

#### Tilmeldingsfrist:

14. august.

#### LANDSBESTYRELSEN

**har aftalt bestyrelsesmøde  
lørdag den 15. august**

#### Sted:

Trinity Hotel & Conference Center  
Gl. Færgevej 30  
7000 Fredericia

#### VERDENSDAGEN FOR SELMORDS- FOREBYGGELSE 2026

Se alle aktiviteter på side 7  
(forrige side)

#### FRIVILLIGSEMINAR 2026

Seminar for vores frivillige samt medlemmer, som overvejer at deltage i frivilligarbejdet.

**Lørdag 14. november 2026,  
kl. 9.30 – 17.00**

Sted: Foreningernes Hus Vejle  
Vissingsgade 31  
7100 Vejle

Tilmelding sker til:

[info@efterladte.dk](mailto:info@efterladte.dk)

#### Tilmeldingsfrist:

1. oktober 2026

#### NYHED

Pilotprojekt i samarbejde med  
Det Nationale Sorgcenter

#### KOR FOR EFTERLADTE OG SØRGENDE

**opstart 9. september 2026  
i København.**

Ledet af sanger og sangpædagog  
Ingeborg Fangel Mo, frivillig og næst-  
formand i Lokalkreds København

Ingeborg har erfaringer med sorg  
fra hele livet, som både barn, ung og  
voksen.

**Hver onsdag kl. 19-21  
fra 9. september 2026.**

Læs indlæg i nyhedsbrevet side 4.

Sted: Kristkirken,  
Enghave Plads 18,  
1670 København

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 SENSOMMER OG EFTERÅRET 2026

### LOKALKREDSE

#### CAFEGRUPPE BORNHOLM

Onsdage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

**30. september**

**Samtale og erfaringsudveksling.**

**28. oktober**

**Samtale og besøg af  
psykolog Caroline Lind Pedersen.**

**25. november**

**Samtale – Fortæl om den du har mistet.**

Sted: Rønne Bibliote

Pingels Allé 1, 3700 Rønne

**Onsdag 10. december kl. 19.00  
synger julen ind med en koncert  
med Gospelkoret AmaZing**

Familie og venner er velkomne til koncerten.

Sted: Baptistkirken,

Lille Torv 8, 3700 Rønne

#### LOKALKREDS KØBENHAVN

##### FREDERIKSBERG:

**Walk & Talk**

**Tirsdage kl. 17.00 – 18.30**

**11. august,**

**1. september**

**6. oktober**

Mødested: Frederiksberg Have

Hovedindgangen,

Frederiksberg Runddel 3D,

2000 Frederiksberg

##### KØBENHAVN:

**Tirsdage kl. 19.00 – 21.00**

**Caféaften med tema:**

**25. august**

**27. oktober**

**24 november**

**Caféaften med samtale og  
erfaringsudveksling**

**15. december**

**Julecafé med tema:**

**Højtider og mærkedage**

Sted: Johannes på Torvet,

Sankt Hans Torv 30, st.,

2200 København

##### NYHED

**Kor for Efterladte og Sørgende,  
opstart 9. september 2026  
i København.**

Ledet af sanger og sangpædagog  
Ingeborg Fangel Mo, frivillig og næstfor-  
mand i Lokalkreds København.

**Hver onsdag kl. 19-21**

Sted: Kristkirken, Enghave Plads 18,  
1670 København

**Torsdag 10. september**

**– Verdensdagen for selvmords-  
forebyggelse**

Lokalkreds København inviterer til:

**Åbent hus fra kl. 15.00 - 17.30,  
Fællesspisning fra 17.30 – 19.30**

Sted: Johannes på Torvet,

Sankt Hans Torv 30, st.,

2200 København

##### Mindegudstjeneste

Sankt Johannes Kirke, København

**Torsdag 10. september,**

starter med lystænding kl. 19.30

Sted: Blegdamsvej 1A, 2200 København N

**Mandag 19. oktober kl. 18.00 – 20.00  
Foredrag med Kompetencecenter for  
Selvmordsforebyggelse**

Hvad selvmord er for en størrelse  
– og hvor får man hjælp?

Sted: Strandboulevarden 96,

2100 København Ø

**Tirsdag 10. november kl. 19.00,**

dørene åbnes ½ time før

**Musikforedrag med danske  
ME AND MARIA**

Sted: Allehelgens Kirke,

Ungarnsgade 43 / Lodisvej 9,

2100 København S



Tilmelding etc., se forrige eller næste side

## AKTIVITETER I SENSOMMER OG EFTERÅRET 2026

### LOKALKREDSE

#### CAFEGRUPPE NÆSTVED

**Temasøndag**  
**27. september kl. 13.00 – 17.00**  
**Kunstterapi**

Ledet af Hanne Svensmark,  
kunstterapeut og præst,  
tidl. formand for Efterladte.dk  
og personlig efterladt.

Max 8 deltagere og deltagerpris,  
læs mere i opslaget.

Sted: Frivilligcenter Næstved,  
Farimagsvej 16, 4700 Næstved

**Temalørdag 14. november**  
**kl. 13.30 – 16.30**

**Sådan oplever jeg sorgen**

– Hvordan lever man med sorgen efter  
et selvmord

Oplæg v. Anne Olesen,  
lokal frivillig og v. psykolog  
og sorgforsker Lene Larsen

Max 25 deltagere, gratis arrangement

Sted: Frivilligcenter Næstved,  
Farimagsvej 16, 4700 Næstved

#### CAFEGRUPPE ESBJERG

Hold øje med hjemmesiden for  
aktiviteter i efteråret.

Sted: Frivilligcenter Vindrosen,  
Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

#### LOKALKREDS FYN

**Søndag 23. august kl. 11.00**  
**Walk & Talk – Rantzausminde Havn**  
Mødested: Lystbådehavnen,  
Rantzausmindevej 139, 5700 Svendborg

**Mindegudstjeneste**  
Sct. Jørgens kirke, Svendborg  
**Torsdag 10. september, kl. 19.00**  
Sted: Brydegårdsvej 15, 5700 Svendborg

**Søndagscafé med tema,**  
**kl. 14.00 – 16.00:**

**4. oktober**  
**At miste min bror,**  
oplæg v. Bjarke Kirkegaard Nielsen.

**1. november**  
**Samtale – Hvad hjælper i**  
**sorgprocessen?**

**6. december**  
**Julecafé med julehygge.**

Sted: Foreningshuset Guldhøj,  
Floravej 11, 5750 Ringe

#### CAFEGRUPPE AABENRAA

**Tirsdage kl. 18.00 – 20.00**  
**Caféaften med tema:**

**1. september**  
**Sådan oplever jeg sorgen,**  
oplæg v. psykolog og sorgforsker  
Lene Larsen

**6. oktober**  
**Samtale og erfaringsudveksling**

**3. november kl. 18.30**  
**Før og efter et selvmord og livsba-**  
**lance med mindfulness,**  
Oplæg v. Mai Bakmand og Kim Ocshsle.

**1. december**  
**Julecafé med mad og julehygge.**

Sted: Aabenraa Selvhjælp,  
Kystvej 36 A, 6200 Aabenraa

#### CAFEGRUPPE VEJLE

**Walk & Talk**  
**Søndage kl. 10.30 – 12.00**

**23. august,**  
**20. september**  
**1. november**

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

**Kl. 19.00 – 21.00**  
**Caféaften med tema:**

**September:**  
**Hold øje med hjemmesiden**

**Torsdag 22. oktober**  
**En livsfortælling,**  
oplæg v. Kasper Futtrup.

**Torsdag 12. november**  
**Fortællingen om Thomas,**  
oplæg v. Alice Marianne Larsen.

Sted: Foreningernes Hus Vejle,  
Vissingsgade 31, 7100 Vejle

#### 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 SENSOMMER OG EFTERÅRET 2026

### LOKALKREDSE

#### CAFEGRUPPE VIBORG

Mandage kl. 19.00 – 21.00

Caféaften med tema:

**24. august**

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

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

**Onsdag 16. september**

**Samtale og erfaringsudveksling.**

**23. november**

**Samtale og erfaringsudveksling.**

**7. december**

**Julecafé – Højtider og mærkedage.**

Sted: De Frivilliges Hus

Stationen, Ll. Sankt Hans Gade 7,  
8800 Viborg

#### LOKALKREDS HOLSTEBRO

**Tirsdag 25. august kl. 19.00**

**Walk & Talk ved Nørre Vosborg**

Mødested:

P-pladsen ved Nørre Vosborg,  
Vembvej 35, 7570 Vemb

**Tirsdage kl. 19.00 – 21.00**

**Cafeaften med tema:**

**15. september**

**Et liv med selvmord på godt og ondt,**

oplæg v. Jette Møller Madsen,  
sygeplejerske, cand.cur. og personlig  
efterladt.

**27. oktober**

**Om at miste voksen søn,**

oplæg v. Torben og Lene Jensen.  
De fortæller om dengang, hvor de for fire  
år siden mistede deres 29-årige søn på en  
fælles rejse.

**24. november**

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

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

**8. december – Julecafé**

**Højtider og mærkedage.**

Sted: Kultur- og Frivillighuset,

Nygade 22,  
7500 Holstebro

#### LOKALKREDS MIDTJYLLAND – AARHUS

**Tirsdag 25. august kl. 18.00**

**Caféaften med spising, samtale og erfaringsudveksling.**

Sted: Folkehuset Hasle,  
Rymarken 118, 8210 Aarhus V.

**Tirsdag 8. september kl. 19.00**

**I anledning af Verdensdagen om selvmordsforebyggelse**

**Temaften om ritualer.**

**Vi deler med hinanden, hvordan vi mindes være kære.**

Sted: Brabrand Sognegård,  
Engdalsvej 1, 8200 Brabrand

**Caféaften med tema**

**tirsdag kl. 19.00 – 21.00:**

**6. oktober**

**Caféaften med Mikkel Frey Damgaard,**

Mikkel har stået for radioserien  
"Selvmordstanker" på P1

**3. november**

**En bedemand fortæller**

v. Else Mikkelsen,  
bedemand og stifter af  
Min Afsked i Aalborg.

**Tirsdag 8. december kl. 18.00**

**Caféaften med spising og oplæg:**

**Om at leve med sorgen over at have mistet,**

v. Pia Engstrøm, psykoterapeut.

Sted: Folkehuset Hasle,  
Rymarken 118  
8210 Aarhus V.

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



## AKTIVITETER I SENSOMMER OG EFTERÅRET 2026

### LOKALKREDSE

#### LOKALKREDS THY – THISTED

**Torsdag 20. august kl. 19.00**  
**Walk & Talk i Kronborg Plantage**

Mødested: P-pladsen,  
Kronborgvej 118, 7700 Thisted

**Onsdag 23. september kl. 19.00**

I samarbejde med Thisted Kirke  
inviterer vi til

**foredrag v. sognepræst Hanne Svens-  
mark: "Hvad gør man, når man ikke  
ved, hvad der er at sige?"**

Sted: Salen, Thisted Kirkecenter,  
Frederiks Torv 5, 7700 Thisted

**Fredag 25. september kl. 12.00 –  
16.00 Frivillig Fredag i Musikteatret.**

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

Sted: Musikteatret, Håndværkervej 1,  
7700 Thisted

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

**22. oktober**  
**Samtale (samtalekort) og**  
**erfaringsudveksling**

**10. december**  
**Julecafé – Højtider og mærkedage**

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8, 7700 Thisted

**Lørdag 21. november**  
**kl. 11.00 – 14.00**  
**20-års jubilæumsreception i**  
**Lokalkreds Thy**

Let servering og korte taler v. bl.a.  
landsformand Ellen Bæk og lokalkreds-  
formand Hanne Tang m.fl.

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8,  
7700 Thisted

#### LOKALKREDS NORDJYLLAND – AALBORG

**Onsdag 19. august kl. 18.30**  
**Walk & Talk i Østerådalen**

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

**Mindegudstjeneste**  
Budolfi Kirke, Aalborg

**Torsdag 10. september, kl. 19.00**  
Sted: Algade 40,  
9000 Aalborg

**Søndag 27. september**  
**kl. 13.00 – 17.00**

**Søndagscafé med frokost og oplæg:**  
**"Sorgens ansigter"**

v. Dorte Prang, clairvoyant  
og erhvervsrådgiver.

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

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

**8. oktober**  
**Når børn og unge mister til selv-  
mord, oplæg**

v. psykolog Sofie Langagergaard

**12. november**  
**Om at miste voksen søn.**

Oplæg v. Torben og Lene Jensen.  
De fortæller om dengang, hvor de for  
fire år siden mistede deres 29-årige søn  
på en fælles rejse.

**10. december**  
**Julecafé – Højtider og mærkedage.**

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

#### 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/>

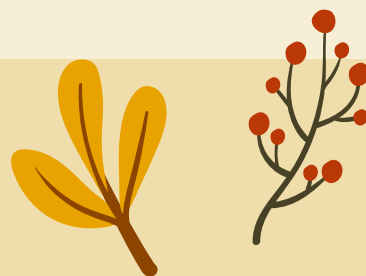
Det er nemt for dig og os at bruge.

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](http://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](mailto: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](http://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](mailto:hanne@tang.dk) eller Ellen Bæk på [info@efterladte.dk](mailto:info@efterladte.dk).

## Hold øje med kalenderen

Hold øje med kalenderen på hjemmesiden, her kan du se hvor vi har temamøder og andre arrangementer.