Opmærksomhedspunkter på det at være frivillig – øve- og udviklingstemaer:

- Hvordan kan jeg blive bedre til at håndtere virkningerne af det, deltagerne på et cafémøde gør ved mig, så mine reaktioner ikke går ud over eller intimiderer deltagerne – komme fra reaktiv til refleksiv aktiv?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at aflæse eller være nysgerrig på deltagernes reaktioner/adfærd, så jeg derved blive bedre til at skabe ligeværdig kontakt?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at mental forberede mig som frivillig til at lede et cafémøde eller opsamling på et foredrag – opretholde ægte nysgerrighed, indlevelsesevne og omsorg?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at reflektere og lære af de enkelte møder med andre efterladte?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at rumme og forstå, at andre mennesker (de ikke-efterladte) ikke ret tit har beredskab, forståelse eller empati til at møde mig ligeværdigt?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at erindre og leve efter de værdier og ønsker jeg havde – måske i tilpasset form, før jeg blev efterladt og frivillig?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at leve efter den sandhed, at jeg er meget mere end efterladt og frivillig?
- **At øve sig og reflektere, have samtaler om sine udfordringer har til formål at skabe bedre balance mellem det at være efterladt, frivillig og menneske i så mange andre funktioner og gøremål i livet**

Frivilligseminar 14/11 2026, Vejle

Foreningen for Efterladte efter Selvmord



Psykolog Morten Holler - morten@m-h.dk

Svaret er, at du kom

Dit spørgsmål kunne være:

Hvordan kan jeg blive bedre til at leve med at være efterladt?

Hvordan kan jeg få det at være efterladt til at give mening?

Hvordan kan jeg tage skridt til ikke kun at være i savn og tab?

Hvordan kan jeg igen mærke og være i et meningsfyldt liv?

Hvordan kan jeg hjælpe andre med at håndtere den smerte, jeg selv har og lære at leve med den?

Hvordan kan jeg igen mærke glæde og nyde livet uden at føle at jeg svigter, får dårlig samvittighed eller glemmer den person, jeg har mistet?

Hvordan kan jeg igen elske andre og den verden, jeg er en del af?

Hvordan kan det være, at du gerne vil være

frivillig

i Foreningen for Efterladte efter Selvmord?

Tal sammen to og to, 7 minutter hver

Jeg vil gerne være frivillig

- og derfor kom jeg (deltagernes beskrivelser):

1. Se forandringer hos andre efterladte – se lyset i deres øjne
2. Hvordan bruge mine levede erfaringer til at have en indlevelse overfor et andet menneske
3. At skabe et rum hvor vi vedvarende kan tale om vores kære, blive ved med at fortælle historier uden at opleve at trætte nogen
4. Trangen til at give nærvær for at hjælpe – fællesskabets betydning
5. At der er håb og muligheder fremadrettet
6. At i mødet skabes der mening for noget, der ellers var blevet væk
7. Jeg får det selv bedre gennem samtaler med andre efterladte
8. Magtesløsheden bliver håndterbar – følelsen af at få lidt kontrol og styring tilbage
9. At blive oplyst om vores forskelligheder – vi er alle mennesker
10. Genfinde meningen gennem samværet med andre
11. Vi kan lære af hinanden gennem fælles samtale om de mistede

De frivilliges bud

- Din oplevelse, **tanker og følelser er dine**
  - De kan anvendes som empati, vise forståelse for, inspiration og støttende hjælp
    - IKKE som facitliste, sandheden eller løsninger for den anden
- Det er altid **den anden fremfor dig selv**

  Egen krise bør være bearbejdet og tilstrækkelig på afstand, så den ikke agerer reaktivt

Genkaldelse fremfor fremkaldelse

Ansvar & Forpligtelser

- Jeg har ansvar for at møde dig, der hvor du er og med måden, du har det på
- Jeg har ansvar for at støtte dig i, at du finder din vej – du ved bedst
- Jeg er forpligtet til at respektere dig og dine grænser – du mærker bedst

- Jeg har ansvar for måden, vi er sammen på, at skabe et trygt og sikkert rum
- Jeg er forpligtet til at sørge for, at ingen gør skade på nogen

- Jeg har ansvar for min måde at være og handle på som frivillig
- Jeg er forpligtet til at opføre mig ordentligt

Hvilket ansvar og forpligtelser har en frivillig efter din mening?

Hvordan tænker du, at du konkret kan efterleve dette?

Tal i 15 minutter i gruppe

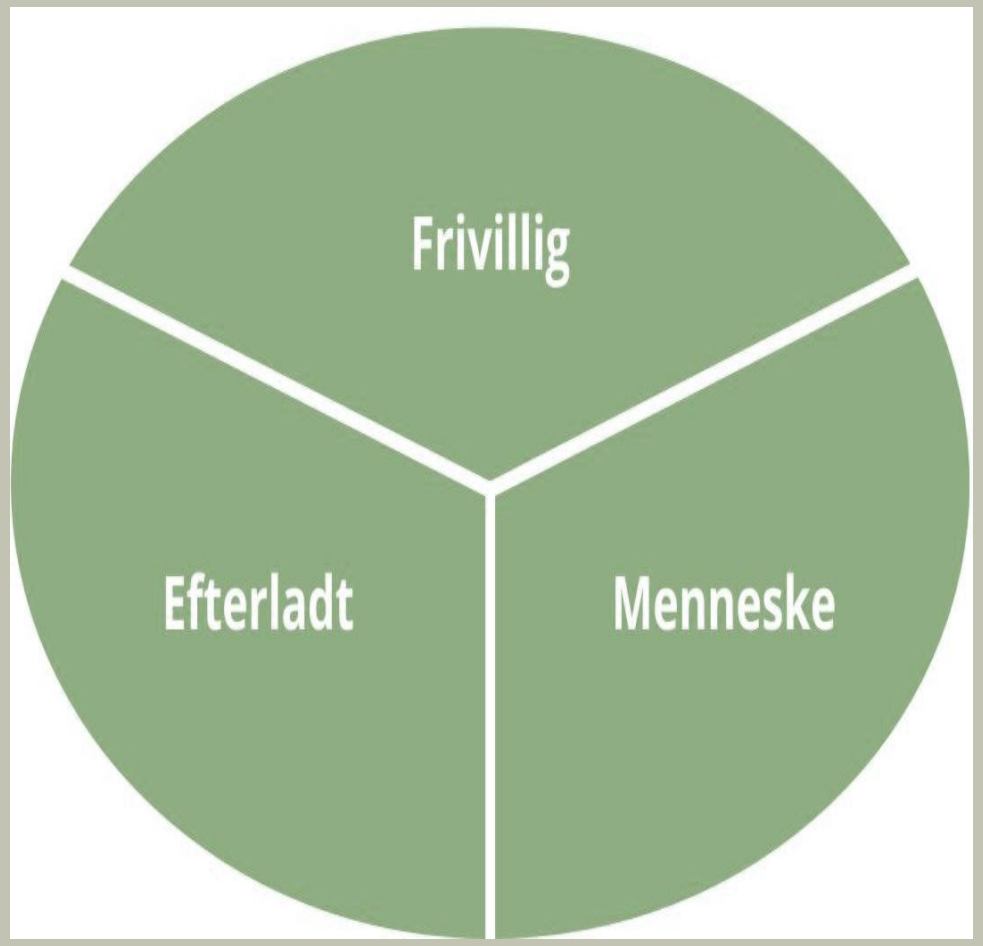
Deltagernes overvejelser om ansvar og forpligtelser som frivillig

Ansvar	Forpligtelser
Ikke være mere ambitiøs end deltagerne kan magte (og de frivillige kan leve op til)	Holde os på sporet
Informere om rammen hvis nødvendig	Holde tiden og aftalt struktur
De frivillige debriefer	Gøre sig god for de efterladte
Medvirke til og italesætte mening om det, vi er her for	Ikke gøre nogen forkerte
Give muligheder for at deltagere kan fortælle deres historie – give plads til	Være åbne og ærlige om vores forskelligheder og behov
Frivillige må være åbne overfor at tale om hvordan vi leder mødet og lære af det – kan vi gøre anderledes næste gang	Sikring af, at der ikke er noget, vi ikke må tale om. Altså vi kan i passende omfang tale om alt
	Stoppe deltagere, hvis de intimiderer andre deltagere



Den frivillige rolle eller funktion rummer tre hovedtræk:

- Det menneskelige, som indeholder forståelse, medfølelse, tålmodighed, hjælpsomhed, etik, moral, respekt, anstændighed og andre medmenneskelige egenskaber
- Det kommunikative, der er aktivt lyttende, fordomsfri, undersøgende og støttende
- Det praktiske, der medvirker til trygt miljø, rare omgivelser, fortæring og ro



Som frivillig er du også altid selv efterladt og menneske, som der skal være ligeværdigt plads til på lige fod med de andre deltagere.
Som efterladt er der også plads til din historie. Dine erfaringer, værdier og interesser som menneske er der også plads til.

Den frivillige er ikke professionel, men et menneske, der er efterladt og som har valgt at hjælpe som frivillig.

En vejviser for frivillige 1

- **Mental forberedelse** af rollen som Frivillig
  - Hvad er det nu, der er min opgave og mit fokus
  - Opmærksomhed på overgange mellem at være menneske, efterladt og frivillig,

- Peer-støtte (P2P): **Ligeværdig støtte**
  - Ligeværdig til ligeværdig
  - Omsorgsfuld proces- og strukturstøtte

- Fokus på **proces og etik**
  - Tid, struktur, moral og ordentlighed
  - Respektfuld og værdistyret hjælper
  - IKKE på indhold eller løsninger

- **Vær neutral**
  - Ikke tage parti eller fylde med egne idéer, historier eller handleforslag
  - Kende egne grænser og personlige triggere

En vejviser for frivillige 2

- Skab **psykologisk og social tryghed**
  - Plads til alle med respekt for forskellighed samt lydhørhed overfor alle

- **Fårehyrde** (facilitator – katalysator)
  - Guide processer i styret tid og struktur
  - Fårehyrden passer på sine får, så de ikke kommer til skade, bliver angrebet og i det hele taget har det bedst muligt i deres miljø – deltagerne skal opleve rummet trygt og sikkert, så de kan bevæge sig og lade sig bevæge, som de har brug for

- **Egenomsorg**
  - Vær opmærksom på virkningerne fra deltagerne
  - Tal med de andre frivillige om hvad der påvirker dig og hvordan
  - Kontakt medlemmer af foreningens bestyrelse, hvis der er noget, du er i tvivl om

- **Søg viden og uddan dig** gennem viden og træning i proces- og hyrdefunktioner

- **Vær kompetent frivillig** – viden, færdigheder og erfaringer udgør dine kompetencer

Skift i position som Frivillig

Orientering
Træning
Indsigt
Styring
Vejviser
Rådgiver
Oplysning



Menneskelighed
Alm egenskaber
Normalitet
Oplysning - tabu
Samvær – kontakt
Fællesskab
Omsorg
Værdier
Moralsk/etisk kompas

Genkendelse
Fælles om det skete
Normalisering
Håb
Viden
Erfaring / følelse

Træning af kompetencer:
- opnå viden, erfaringer, færdigheder

Deltagere har bedt om fokus på:

- 1. Udfordring af vores personlige rummelighed omkring deltagere ved cafémøder
- 2. Håndtering af deltager der yder psykoterapi på sine medmennesker
- 3. Hvordan håndterer deltagere til vores arrangementer, der lige har mistet
- 4. Hvordan håndterer deltager der vedholdende bruger taletid på at anbefale brugen af stoffer – selvmedicinering
- 5. Hvordan beskytter vi generelt deltagere – er ikke blevet konkret behandlet

Sammen bliver vi klogere ved at øve os

- Hver gruppe vælger sin vanskelige situation
- Hver gruppe har 30 minutter til at udarbejde forskellige måder at takle situationen på, som noteres på det udleverede ark af gruppelederen

- I plenum vil den enkelte situation blive gennemgået og evt spillet
- På den baggrund vil der i præsentationen blive noteret gode handleanvisninger til senere inspiration

Situation 1. Udfordring af vores personlige rummelighed omkring deltagere ved cafémøder – anbefalinger fra de frivillige, gruppe 2:

- Vi får talt om vores forskellige rummeligheder og kan give udtryk for det overfor de andre frivillige – udtrykker sårbarheder og triggere hos dem selv
- Vi skal kunne rammesætte/sætte grænser overfor personen/deltageren
- Sig gerne de samme sætninger evt. ved præsentationen, her i foreningen har vi de og de rammer = gode rammer at vende tilbage til
- Vigtigt at vi husker på vores egenomsorg, passer på os selv samt er bevidste om, at måden, du rammes på ikke nødvendigvis er meningen fra deltagerens side

Situation 2. Håndtering af deltager der yder psykoterapi på sine medmennesker – anbefalinger fra de frivillige, gruppe 1:

- Rammesætning, fx i begyndelsen af et møde, at fortælle at det er den frivillige, der har ansvaret for og kan gribe ind, hvis måden, vi er sammen på ikke er ligeværdig eller giver dårlig stemning
- Invitere vedkommende til en temaaften om temaet
- Vi har ikke brug for at blive fikset
- Hvor går grænserne for os andre
- Afledning
- Holde en pause og få lidt frisk luft
- Lige nu foregår der noget, vi ikke mener er godt for alle
- Vi vil ikke høre om det, da det ikke er i interesse for alle – dette er ikke stedet for salgstaler for bestemte meoder
- Henvise til rammen for mødet
- Er det en frivillig eller en deltager, der yder psykoterapi – indgribende adfærd er forskellig
- Godkende – anerkende – aflede - skal ikke være vurderingsmenneske

Situation 3. Hvordan håndterer deltagere til vores arrangementer, der lige har mistet – anbefalinger fra de frivillige, gruppe 4:

- Tage imod den/de nye og høre hvor nyt tabet er – hvor er de henne, hvad har de brug for, hvordan kan vi tage hensyn
- Fortælle om at forskellige sorgreaktioner ikke er forkerte
  - Det er normalt at reagere unormalt, når jeg udsættes for noget unormalt
- Husk at gøre de nye opmærksomme på, at der kan komme en senere efterreaktion og at det er helt normalt
  - Husk også at de nye gerne må være på mødet uden at skulle sige noget
- Det kunne være, at vi skulle lave et lille visitkort med gode råd – et actioncard – med anvisninger på, hvor de kan få hjælp
- Fortæl også at det er helt almindeligt, at det er svært at komme til sådanne møder og at man kan komme, som den enkelte finder behov for – der er ingen forpligtelser

Situation 4. Hvordan håndterer deltager der vedholdende bruger taletid på at anbefale brugen af stoffer – selvmedicinering. Anbefalinger fra de frivillige, gruppe 3:

- Ridse indgangsbønnen op – hvad kan vi tale om her jvf. foreningens formål og værdier
- Hvilket rum er vi i dag – et rum for ligeværdige der søger ligeværdig støtte og menneskelig omsorg
- Forventningsafstemning – formålet og hensigten med café møderne
  - Hvis noget kører af sporet
  - Grænse overskreden adfærd
- Udgangsbøn – hvordan har det været (godt/svært) at være her i dag og hvad kan vi gøre anderledes næste gang
- Følge op med individuel samtale med den deltager, der har bevæget sig ud over rammen, hvor man siger fra og til uden at gøre vedkommende forkert / ekskludere

Hvad har vi lært – blevet opmærksomme på i dag

- Fået gjort den mere skjulte viden jeg har mere synlig for mig selv
- Fået mere tydelighed om det at være frivillig
- Fået meget ud af arbejdet med de konkrete eksempler fra virkeligheden blandt frivillige
- Fået flere lag på den forståelse, jeg havde fra sidste gang
- Det har været rigtig godt og føler mig bedre klædt på til at være frivillig
- Fået bedre beredskab og mod på vanskelige situationer
- Meget godt at arbejde med konkrete eksempler i fredstid, så er jeg bedre beredt på, hvad der kan ske på cafémøder
- Godt at være blandt andre frivillige - vi lærer af og gennem hinanden
- Vi opbygger og vedligeholder et fællesskab

Hvordan kan vi få flere efterladte til at komme til vores aktiviteter?

Hvad kan den enkelte frivillige gøre?
Hvad kan lokalforeningen gøre?
Hvad kan foreningen gøre?

Kan vi alle være ambassadører og hvordan?

Der var bred enig om, at vi gjorde hvad vi kunne ved henvendelse til minister, lokale samarbejdsparter, kirker, politi, bedemænd og læger samt Nordisk Råd

Desuden deltagelse i podcasts, radioprogrammer og nyhedsmedier samt diverse sociale medier

Vi bidrager yderligere til artikler i lokale og landsdækkende aviser

Endelig er der den enkelte af os, der i forskellige sammenhænge nævner vores forening og måske også hvordan vi har oplevet at få hjælp

I må meget gerne sende forslag og gode idéer til landsbestyrelsen på info@efterladte.dk

Tak for i dag og kom godt hjem

I ønskes gode oplevelser som frivillige

I kan altid ringe eller skrive:
mobil 40206026
morten@m-h.dk