

Weekendtræf for unge efterladte

Den 6. - 8. november 2015, fra fredag kl. 18.00 til søndag kl. 15.00 i sommerhus.

En weekend for unge efterladte i alderen 16 – ca. 28 år, hvor man kan møde andre efterladte og dele erfaringer om, hvad det betyder at miste ved selvmord.

Selv mord er stadig meget tabubelagt og mange efterladte mødes af en mur af tavshed, men i en gruppe af ligesindede er det muligt at blive set, hørt og forstået. Erfaringer fra andre grupper af efterladte viser, at det at fortælle om sin sorg over at miste ved selvmord, og det at høre andres beretninger kan bidrage til, at man på bedst mulig vis kan lære at leve videre med sin egen sorg, således at denne får en passende plads i hverdagen.

Weekenden ledes af psykolog Louise Møller Schmidt, som er 37 år og selv har erfaring med at miste en nærtstående til selvmord. Louise arbejder til daglig på Børneafdelingen på Aalborg Universitetshospital og i Familieambulatoriet, Region Nordjylland, hvor hun bl.a. arbejder med sorg, krise og traumer.

Rebekka Petersen og Kristina Rasmussen varetager praktiske opgaver og hygge i løbet af weekenden. De er begge efterladte efter selvmord og har i flere år været aktive i landsbestyrelsen. Rebekka er 36 år og har deltaget i ungeweekenden flere gange, først som deltager og sidste år som praktisk medhjælp. Kristina er 41 år og er tovholder på en cafégruppe for efterladte i Aarhus.

Programmet vil blive tilpasset deltagerens behov og ønsker, men vil tage udgangspunkt i personlige fortællinger og fælles temaer. Der vil desuden være introduktion til øvelser i mindfulness, som den enkelte kan tage med sig som inspiration til mestringsorienteret værktøj efter weekenden. Der er afsat tid til gåture og fælles hygge.

Program:

Programmet skal ses som en ramme om weekenden, da I deltagere i et vist omfang er med til at bestemme indholdet – alt efter hvilke temaer, der er relevante netop for jer.

Fredag:

18.00-19.00 Ankomst og indkvartering

19.00-22.00 Velkomst, kort præsentation af hinanden, aftensmad og hygge

Fortsættes side 2



Lørdag:

- 8.00-9.00 Morgenmad
- 9.00-12.00 Personlige fortællinger + temaer
- 12.00-14.00 Frokost og gåtur
- 14.00-16.00 Personlige fortællinger + temaer
- 16.00-18.00 Mindfulness workshop (introduktion + øvelser)
- 18.00-19.00 Aftensmad – derefter hygge

Søndag:

- 9.00-10.00 Morgenmad
- 10.00-11.00 Mindfulnessøvelse
- 11.00-13.00 Tema, opsamling og evaluering
- 13.00-15.00 Frokost og farvel

Småpauser, inkl. kaffe/the-pauser indlægges efter behov.

Praktisk:

Weekenden finder sted i et sommerhus, formentligt på Fyn, så det er nemt at komme med offentlige transportmidler fra hele landet.

Der er plads til 6-8 deltagere. Kurset koster 300,- kr. for medlemmer og 600,- kr. for ikke medlemmer. Deltagergebyret dækker ophold og forplejning, mens transport er for egen regning. Under weekendtræffet må der ikke indtages alkohol.

Tilmelding og evt. spørgsmål vedr. weekendtræf sker til Ellen Bæk på info@efterladte.dk eller tlf. 24 23 44 75. **Frist for tilmelding er den 1. oktober.**

Når du har tilmeldt dig, vil du blive kontaktet telefonisk af Louise Møller Schmidt for en snak om, hvad dine forventninger for weekenden er samt en vurdering af, om det er hensigtsmæssigt for dig at deltage.

Når Louise har bekræftet din tilmelding indbetales deltagergebyret til foreningens konto:

Reg.: 1551 konto: 400 083 49.

I god tid inden weekendtræffet udsendes mail med deltagerliste, endeligt program samt yderligere information om weekenden.

Venlig hilsen

Landsbestyrelsen

