

Idékatalog til aktiviteter i uge 44 – Fokus på døden

Målrettet Ældre Sagens sorg- og
livsmodsgrupper, vågetjenester og
lokalformænd.

Baggrund

Hvert år sætter Landsforeningen Liv & Død i uge 44 nationalt fokus på døden og den sidste tid i livet. Formålet er at skabe større åbenhed om døden og gøre det lettere at tale om de svære emner, så vi bliver bedre til at være der for hinanden - både som pårørende og som samfund. Det vil vi i Ældre Sagen gerne støtte op om.

Samtidig er ugen en anledning til at synliggøre jeres lokalafdelings tiltag såsom vågetjenesterne samt sorg- og livsmodsgrupperne og invitere flere til at engagere sig som frivillige, så færre mennesker skal være alene i livets sidste timer eller alene med deres sorg.

Derudover giver uge 44 anledning til, at I lokalt kan bidrage til, at vi som samfund bliver mere trygge ved at forholde os til døden og bedre til at tale med hinanden om den.

Vi ved, at Ældre Sagens frivillige i vågetjenesten og sorg- og livsmodsgrupperne har mere erfaring med at forholde sig aktivt til døden, som et livsvilkår og derfor ofte har et mere naturligt forhold til døden end mange andre. Vi håber derfor, at I har lyst til at være med til at sætte fokus på døden i uge 44.

Konsulenterne for vågetjenesten og sorg- og livsmodsgrupperne har lavet et idékatalog med forslag til aktiviteter, I eller jeres lokalafdeling kan gennemføre eller lade jer inspirere af for at sætte fokus på uge 44, hvis I har lyst til at være med. Det står jer frit for, om I vil kopiere tiltagene eller tilpasse dem til jeres egen kontekst.

I kan også skrive til Landsforeningen Liv & Død hvis I vil have jeres arrangement registreret og udbredt ved at skrive til info@livogdoed.dk.

Idéer til aktiviteter

- Samtalesalon om døden (side 2)
- Mini-event (side 3)
- Filmvisning (side 5)
- Lydbiograf (side 5)
- Facebook-opslag (side 6)
- En artikel i lokalavisen (side 8)
- Tjekliste til jer der vil deltage og materialebestilling (side 9)
- Bilag:
 - En lokal pressemeddelelse for at udbrede kendskabet til vågetjenesten (Bilag a)
 - En lokal pressemeddelelse for at udbrede kendskabet til sorg- og livsmodsgrupper (Bilag b)

Samtalesalon om døden

I kan være med til at bryde tabuet omkring døden og bidrage til, at folk i jeres lokalområde får taget hul på den svære samtale. Det kan I fx gøre ved at afholde en *Samtalesalon om døden*. Til samtalesalonen får gæsterne mulighed for at tale om døden i trygge rammer over et måltid eller en kop kaffe og kage med hjælp fra samtalemenuer.

Samtalesalonen kan også foregå på det lokale bibliotek eller med en anden lokal samarbejdspartner.

- Du kan finde en guide til, hvordan man kan afholde en samtale, samt se en video med et eksempel og finde menuen her: [Samtalesalon om sorg og død](#)

SAMTALESALON OM DØDEN

Samtale
MENU

1. Hvordan vil du gerne tage afsked, når du selv eller én af dine kære skal dø?
2. Hvor vil du gerne dø, og hvordan skal din begravelse være?
3. Hvem ønsker du er hos dig, når du dør?
4. Hvordan taler du med dine nærmeste om din egen død?
5. Hvad siger du til en, som lige har mistet?
6. Tænk tilbage på en nærtstående persons sidste tid - hvad var fint – havde du ønsket at noget var anderledes?
7. Hvor og hvornår gik det op for dig, at du selv skal dø engang?
8. Har dit forhold til døden ændret sig med alderen?

Ældre  Sagen

Mini-event om vågetjenesten eller sorg- og livsmodsgruppe

Et arrangement behøver ikke være stort. Her kommer to bud på mindre events, I også kan lave for at skabe kendskab til jeres frivillige tilbud eller for at rekruttere nye frivillige.

Mini event 1

Oplæg om vågetjenesten eller sorg- og livsmodsgupper

FORMAT

- Kaffe + oplæg + spørgsmål
- Varighed: ca. 1 time
- Deltagere: 5–20 personer
- Værter: 1–2 frivillige/koordinator
- **Tip:** Stil stolene i en halvcirkel – skaber tryghed
- Brug evt. spørgsmål fra samtalemenerne fra frivilligshoppen

INDHOLD:

1. Velkomst (5 min)
2. Hvad er vågetjenesten/sorg- og livsmodsgruppe? (10 min)
3. Frivillig fortælling (10 min)
4. Spørgsmål (20 min)
5. Hvordan bliver man frivillig eller deltager? (10 min)

TJEKLISTE TIL ARRANGØREN

Før uge 44:

- Book lokale
- Lav Facebook-opslag
- Inviter lokalt
- Find frivillig fortæller

På dagen:

- Kaffe + kage
- Navneskilte (valgfrit)
- Tilmeldingsliste

Mini event 2

En stand

INDHOLD:

- Sæt en stand op med jeres frivilligaktivitet et sted i lokalområdet (fx i en tom forretning eller allier jer med det lokale bibliotek om uge 44.)
- Læg Ældre Sagens materialer ud eller lav kreative dekorationer

Tidsplan:

Før uge 44:

Kontakt samarbejdspartner

Bestil materialer på Ældre Sagens frivilligshop

Sæt standen op og koordinere evt bemanning

Under uge 44:

Del et oplag om standen på lokalafdelingens sociale medier

Sørg evt for kaffe på standen der kan deles ud

Efter uge 44:

Opsamling og erfaring: Hvad virkede – hvad virkede ikke?

Filmvisning

I forbindelse med uge 44 kan lokalafdelingen invitere til en filmvisning med efterfølgende samtale om livet, døden, sorg og relationer. Vær OBS på eventuel betaling af rettigheder. Film skaber en fælles oplevelse og gør det lettere at tale om emner, som ellers kan være svære at tage hul på. Landsforeningen Liv & Død har lavet en liste over relevante film, og man kan skrive til dem på info@livogdoed.dk, hvis man gerne vil have inspiration til et eventuelt event i forbindelse med filmvisningen.

Filmvisningen kan evt. afsluttes med et oplæg fra jeres vågetjeneste eller sorg- og livsmodsgruppe.

- Find filmlisten hér (nederst på siden i linket): <https://livogdoed.dk/om-livdod/uge44-fokus-paa-doeden/>

Lydbiograf

I stedet for film kan I invitere til en lytning af korte lydfortællinger (fx podcasts, oplæsning eller personlige fortællinger) efterfulgt af fx samtale eller kaffe og kage. I kan finde podcasts hos både Ældre Sagen samt Landsforeningen Liv & Død. Inviter fx i et mørkt rum oplyst af kun lys/LED-lys, små lamper og skab en rolig stemning.

- Find Ældre **Sagens podcast** her: <https://www.aeldresagen.dk/om-os/podcast/se-alle-podcast>
- Find **Landsforeningen Liv & Død** lydliste her: <https://livogdoed.dk/temaer/lydfortaellinger/>

Facebook-opslag på jeres lokale facebookside eller jeres bys Facebook

Billeder kan findes hér: [Ældre Sagen billedbank](#)

Eksempel 1 – Uge 44 intro

Tekst: I uge 44 sætter vi fokus på døden 🕯️

En uge, hvor vi sætter fokus på den sidste tid i livet – og tør tale om det, mange ellers undgår.

I Ældre Sagen [indsæt lokalafdeling] har vi en vågetjeneste, som arbejder for, at ingen skal dø uønsket alene. Eller: Find din nærmeste vågetjeneste hér: www.vaagetjeneste.dk)

Eksempel 2 – Rekruttering

Tekst: Vi har brug for flere frivillige i xx vågetjeneste ❤️

Som våger sidder du hos et menneske i livets sidste timer.

Du behøver ikke sige så meget – det vigtigste er, at du er der.

👉 Kunne det være noget for dig?

Kontakt os her: [indsæt lokal kontakt]

Eksempel 3 – Målrettet til pårørende

Tekst: Alle pårørende kan blive trætte og få brug for lidt søvn når de våger hos en døende. Vågetjenesten tilbyder at tage over i nogle timer, så du kan få en pause eller en nattesøvn

👉 Ring til os, hvis du vil høre mere på xxxx

Eksempel 4 – Invitation

Tekst: Kom og hør om Ældre Sagens vågetjeneste/Sorg- og livsmodsgruppe

📍 [sted]

📅 [dato]

☕ Vi giver kaffe

Mød frivillige og hør, hvordan du kan gøre en forskel i et andet menneskes sidste tid eller få kendskab til tilbuddet, så du kender det, så du kan formidle tilbuddet til venner eller familie, der måtte stå i en situation hvor det kunne være relevant kende til Ældre Sagens vågetjeneste eller sorg- og livsmodsgruppe.

En artikel i lokalavisen

Sådan får I en god historie i lokalavisen

Lokalaviser er ofte interesserede i historier om lokale mennesker, frivillighed og emner, der berører mange. Derfor er det en god idé at tage udgangspunkt i konkrete personer og erfaringer frem for generelle beskrivelser af tilbuddet.

En god lokal historie indeholder ofte:

- En lokal vinkel: Den lokale vågetjeneste eller sorg- og livsmodsgruppe
- Mennesker i centrum: En frivillig våger, en deltager i en sorggruppe eller en pårørende der har gjort brug af tilbuddet.
- Aktualitet: Knyt historien til uge 44 og det nationale fokus på døden.
- Relevans: Hvordan gør tilbuddet en forskel for de mennesker der får hjælp, de pårørende eller de frivillige?
- Citater: Personlige fortællinger gør historien mere levende.

Eksempler på vinkler:

- "Ingen skal dø alene: Lokale frivillige våger ved døende."
- "Samtaler om sorg giver nyt livsmod til ældre i [by]."
- "I uge 44 sætter frivillige fokus på et emne, vi sjældent taler om: døden."
- "Flere efterspørger vågetjenesten: Frivillige skaber tryghed i livets sidste timer."

Gør det let for journalisten Send gerne en kort mail med:

- Hvem I er.
- Hvad I gør i uge 44.
- Hvorfor historien er relevant lokalt.
- Kontaktoplysninger på en eller to frivillige, der gerne vil interviewes.
- Vedhæft gerne pressemeddelelse (se bilag A eller B).

Tjekliste til jer, der vil deltage i uge 44

Før uge 44

- Aftal aktivitet (møde, café, oplæg eller filmvisning)
- Lav Facebook-opslag
- Inviter lokalt (mail, netværk, opslagstavle)
- Find evt. inspiration her: <https://livogdoed.dk/om-livdod/uge44-fokus-paa-doeden/>
- Registrer gerne jeres aktivitet ved at skrive til info@livogdoed.dk - så er de med til at reklamere for jeres arrangement.

I uge 44

- Del mindst 2 opslag på jeres sociale medier
- Tag gerne billeder og del (hvis muligt)

Efter

- Evaluer kort: hvad virkede, hvad har I lyst til at gøre mere eller mindre af til næste år?
- Send gerne billeder, opslag eller lokale artikler til SAK@aeldresagen.dk, vi elsker at følge med i, hvad I laver/finder på.

Materialer

Ældre Sagen

Frivilligshop: <https://frivilligshop.aeldresagen.dk>

Forslag til materialer:

- Vågetjenesten materiale
- Samtalemener

Logoer og billeder: <https://billeder.aeldresagen.dk/login>

Landsforeningen Liv og Død

Find inspiration her: <https://livogdoed.dk/om-livdod/uge44-fokus-paa-doeden/>

Logoer (i bunden): <https://livogdoed.dk/om-livdod/uge44-fokus-paa-doeden/>

Kontakt os ved spørgsmål - vi hjælper meget gerne

Sarah Katz: sak@aeldresagen.dk, 35 77 81 20

Mette Møller Kvisgaard: mmk@aeldresagen.dk, 21 30 95 46,

Bilag A: En skabelon til pressemeddelelse for at udbrede kendskabet til vågetjenesten

Bynavn vågetjeneste: Ingen skal dø alene

I uge 44 sætter [by/område]s vågetjeneste fokus på den sidste tid i livet – og på, hvordan vågetjenesten kan støtte både døende eller aflaste deres pårørende.

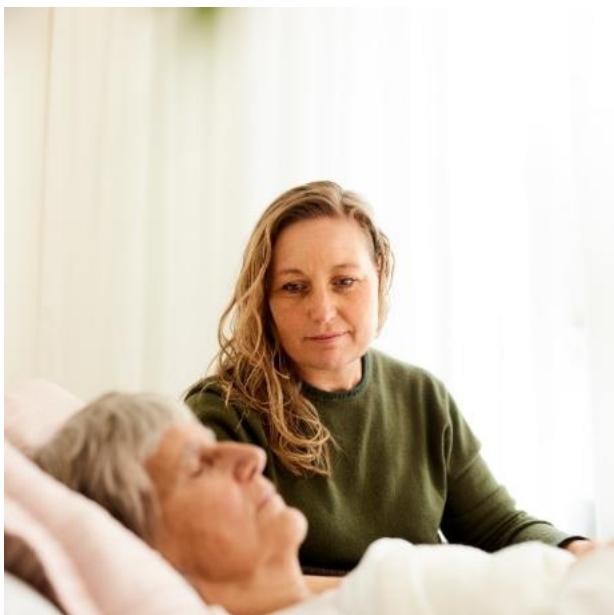
Vågetjenesten er for alle, der har brug for ro og nærvær i livets sidste fase. En våger er en frivillig, der sidder hos døende mennesker – ofte om natten – så de ikke er alene. Vågeren er med til at skabe tryghed, nærvær og selskab i den sidste tid. Samtidig kan det give pårørende mulighed for at få en pause og være nærværende og have overskud i dagtimerne.

Vågetjenesten samarbejder med plejehjem, hospitaler, bosteder og hjemmepleje og bliver tilkaldt, når der er behov.

Vi oplever, at behovet er stigende, og flere kan have glæde af, at kende til muligheden for støtte fra vågetjenesten, siger [navn].

Vil du vide mere om, hvordan vågetjenesten kan hjælpe, eller hvordan du kan blive frivillig, er du velkommen til at kontakte [lokalafdeling] eller læse mere på www.vaagetjeneste.dk.

[indsæt kontaktinfo + evt. arrangement]



Bilag B: En skabelon til pressemeddelelse for at udbrede kendskabet til sorg- og livsmodsgupper

Ingen skal gå alene med deres sorg – Ældre Sagen i [by/område] tilbyder sorg- og livsmodsgupper

I uge 44 markerer Ældre Sagen i [by/område] fokus på døden bl.a. ved at sætte fokus på noget, mange har svært ved at tale om: sorg.

Flere ældre oplever perioder med tab, forandringer og ensomhed. I Ældre Sagens sorg- og livsmodsgupper mødes deltagere for at dele tanker om det, der fylder - både det svære og det, der giver håb.

Mange går alene med deres tanker. I grupperne oplever deltagerne, at det giver ro at sætte ord på og høre, at andre har det på samme måde, siger [navn], [rolle] i Ældre Sagen [lokalafdeling].

Grupperne ledes af frivillige og er åbne for alle.

Med aktiviteter i uge 44 vil Ældre Sagen gøre det lettere at tage hul på samtalerne. Vi vil gerne være med til at bryde tavsheden. Det er ikke farligt at tale om det svære – tværtimod kan det bringe mennesker tættere på hinanden, siger [navn].

Vil du vide mere om sorg- og livsmodsgupper i [by/område], er du meget velkommen til at kontakte [lokalafdeling].

[indsæt kontaktoplysninger og evt. arrangement]