

## Foreningen Eftertro

Eftertro er en non-profit forening hvor alle involverede arbejder frivilligt. Eftertro blev grundlagt i et samarbejde mellem Ateistisk Selskab, Humanistisk Samfund og andre frivillige, men er fuldstændig sin egen forening med vedtægter og forretningsorden.

Eftertros formål er at vise, at fællesskab kan findes andre steder end i religion eller et trossamfund, og at de positive følelser, der kan være forbundet med religion kan opnås på andre måder. Hos Eftertro kan man møde ligesindede og Eftertro har til formål at tilbyde et fællesskab på tværs af køn, kulturel- og religiøs oprindelse. Her er individet er i centrum og der udvises fuld respekt uanset religiøst ståsted før, under og efter kontakten med Eftertro.

Eftertro lover anonymitet for alle, der ønsker det.

Eftertro tilbyder hjælp, hvis:

- man tvivler om sin tro og trænger til at tale med en, der kender situationen.
- man ikke har andre at tale med, fordi tvivl er tabubelagt i omgangskredsen og i trossamfundet.
- man føler sig udsat for negativ social kontrol.
- man ikke føler sig tryk og er bange for konsekvenserne ved at forlade et religiøst trossamfund.

## Problemfelt

Som forening oplever vi, at vores brugere kan relatere til hinandens tvivls- og/eller frafaldsproces, på trods af forskellig trosmæssig baggrund. Vores brugere har i nogle tilfælde gjort brug af "x"-grupper specifikt for deres tidligere trossamfund, men de beskriver her stemningen som værende, til tider, decideret religions fjendtlig. Denne stemning kan for nogle være problematisk, da det tidligere trossamfund ofte også rummer venskab, familie og gode minder for de pårørende. Derfor oplever vi vores forening, Eftertro, et større fokus på netop problematikkerne i forhold til deres tvivl/frafald, fremfor et negativt fokus på det tidligere trossamfund. Vi kommer i berøring med deres 'reelle' problemer, da fokus bliver fjernet fra et fast 'hade-objekt' men i stedet for giver anledning til personlig udvikling fremfor negativ fiksering.

Citater fra brugere:

"Det var ikke nemt for mig at forlade det religiøse samfund, som jeg er født og opvokset i. Det er ti år siden, jeg forlod religionen, og jeg har sidenhen gennemlevet et væld af følelsetilstande såsom: vrede, bitterhed, desillusion, apati etc. Jeg mener dog nu at have bearbejdet meget af det, og jeg bliver kun fortrøstningsfuld, når jeg møder et initiativ som Eftertro. Jeg vil endda driste mig til at sige, at det giver mig håb." - Christopher

"Jeg oplevede troen forsvandt gradvist efterhånden som jeg syntes at vokse fra den. I stedet for at være givende og inspirerende, kom den til at virke som en spændetrøje, hvor jeg oplevede mig bundet på menneskelighed, livssyn, intellektuel integritet, handlingsmønstre og livsførelse. De religiøse forklaringer slog ikke længere til og i stedet for at klamre mig til dem, gav jeg slip. Det har haft sine konsekvenser, men jeg har aldrig fortrudt det." - David

Den måde Eftertro arbejder på, er ved at tilbyde en-til-en rådgivning. Kontakten bliver ofte etableret via facebook hvor tvivlere henvender sig til os og efterfølgende rådgiver vi via e-mail, Facebook, telefonsamtaler eller ansigt-til-ansigt. Hvordan og hvornår rådgivningen skal foregå tilrettelægges efter den enkelte.

Desuden afholder vi uhøjtidelige kaffemøder, hvor tvivlere og tidligere troende kan mødes og tale løst og fast om tro, religion og disses indvirkning på den pågældendes livssituation. Disse kaffemøder har vist sig at være enormt vigtige for vores brugere, da man her kan snakke og blive forstået, uden at skulle oversætte ens følelser til udenforstående. Brugerne sidder sammen i et lokale og lytter til hinanden og kan uden problemer forstå hinanden, trods forskellige religiøse baggrunde. Forståelsen og samtalens trygge rum med ligesindede, er det vi oplever som Eftertros primære tilbud og virke. Nogle af disse kaffemøder vil blive opdateret i kalenderen - andre vil være hemmelige for at sikre anonymiteten.

Vi har siden april 2016 afholdt månedlige kaffemøder fordelt i Aarhus og København, og hver gang kommer der nye til, som er i tvivl om deres religiøse ståsted og som frygter for konsekvenserne af at forlade deres trossamfund.

Derudover har medlemmer af Eftertros bestyrelse holdt foredrag, været med i debatter, skrevet avisartikler og ikke mindst har Anders Stjernholm skrevet bogen; Eftertro - lad os tale om tro, tvivl og det svære valg at forlade en religion.

## Problemer for Eftertros udbredelse

Flere af vores brugere er ofte personer som for nyligt har forladt et trossamfund og i perioden umiddelbart efter er meget psykisk ustabile på grund af den negative sociale kontrol, trusler om vold og bogstavelig udstødelse fra det fællesskab de kommer fra og kender til.

Den anden gruppe af brugere er personer som for mange år siden har forladt et trossamfund, men som stadig mærker de konsekvenser det kan medføre.

Derfor mener vi, at der er meget brug for en forening som vores. Men vi møder den problematik, at det er vanskeligt at komme i kontakt med målgruppen, idet målgruppen ofte lever i et stærkt religiøst fællesskab hvor tvivl ikke er tilladt og/eller at udbredelsen af Eftertros arbejde endnu ikke er nået langt nok ud i samfundet. Derfor er vi på sin vis afhængige af den involverede parts aktive opsøgen af foreningen.

Et andet problem er, at der er manglende kendskab til denne målgruppes problematikker, både inden for forskning og i den generelle offentlighed. I dagspressen er emnet, negativ social kontrol i religiøse miljøer, ofte kun med fokus på muslimer. Men vi i Eftertro mener, at problemet er langt større end til kun at omfatte muslimer, og her er der ikke tilfredsstillende oplysning om emnet.

I Eftertro arbejder vi med tvivlere og frafaldne fra alle trosretninger og vores brugere kommer fra mange forskellige trosretninger, såsom; Islam, Jehovas Vidner, Mormoner, Pinsekirken, Smiths Venner, Scientology, Folkekirken, Apostolsk Kirke mv. Det mener vi er vores styrke i Eftertro - at brugerne kan lære af hinanden og spejle sig i hinandens oplevelser og erfaringer.

## Hvordan får vi gjort opmærksom på Eftertro?

Grundet førnævnte problematikker ift. at nå ud til målgruppen, er flere af foreningens bestyrelsesmedlemmer engagerede i informationskampagner, både i form af foredrag og via kampagnen "Med al ære og respekt", der var en kampagne som Styrelsen for International Rekruttering og Integration (SIRI), under Udlændinge- og Integrationsministeriet, stod bag.

Projektet er udført af Als Research ApS. Desuden kunne man i februar se repræsentanter for Eftertro i bl.a. TV2 Nyheder og Go'aften Danmark.

Da vi bestræber os på fortsat at øge oplysningen om de problematikker vores brugere oplever, har vi på nuværende tidspunkt følgende projekter under udarbejdelse:

- Foredrags- og netværkevents, hvor vi ønsker at oplyse så mange instanser, som vores målgruppe opsøger, som muligt og på den måde afhjælpe disse instanser, der måske ikke har den nødvendige viden og/eller kan yde relevant støtte.
- Markedsføringskampagner henvendt til kommuner, borgerservice, socialrådgivningen mv. om Eftertros tilbud.
- Flere skrivelser rettet mod folkeskolen og ungdomsuddannelserne om Eftertros tilbud.
- Deltagelse i de kommende Folkemøder, hvor vi vil gøre opmærksom på Eftertros tilbud.

# Bestyrelsens sammensætning

**Forkvinde Maria Jayne Utlang Brock - maria@eftertro.dk**

Talsperson for foreningen og fordragsholder

**Næstformand Anette Blach**

Ansvarlig for det organisatoriske arbejde i foreningen

**Kasserer Jakob Kylmann Vestergaard Laustsen - jl@eftertro.dk**

Regnskab, budget og medlemskartotek

**Sekretær Simon Nielsen Ørregaard - simon@eftertro.dk**

Foredragsholder og fundraiser

**Bestyrelsesmedlem Anders Stjernholm**

Sparringspartner og stifter af Eftertro

**Bestyrelsesmedlem Søren Otto Hansen**

Webansvarlig

**Bestyrelsesmedlem Stine Skovsøe - kontakt@eftertro.dk**

Socialrådgiver og kontaktperson

**Bestyrelsessuppleant** Roula Akkari

**Bestyrelsessuppleant** Ove Risum Aslaug

**Revisor** Henrik Høyer

## Udtalelser fra eksperter

Eftertro er en forening, som dækker et behov for erfaringsdeling og samtale blandt mennesker, som har forladt et religiøst fællesskab. Det kan være forbundet med alvorlige konsekvenser for sind og socialt velbefindende at forlade et trossamfund, som af religiøse årsager vælger at vende disse personer ryggen. Det kan føre til et stort savn at miste kontakten til familie og venner og at miste et trygt og velkendt netværk. For nogle kan det få alvorlige psykiske konsekvenser. Eftertro udfylder et 'hul' i dagens Danmark for disse mennesker -- et sted hvor man kan møde ligesindede, der har stået i samme situation, og som via samtale kan hjælpe disse personer med at komme videre på en bedre måde.

Med venlig hilsen

Lektor, ph.d., Københavns Universitet

Brian Arly Jacobsen

Til rette vedkommende -- Udtalelse om foreningen Eftertro

Religioner består af mange ting. Af forestillinger om verdens ultimative indretning, af ideer om pligter og regler for det dennesidige liv, af bistand og hjælp til andre mennesker, især trosfæller, af ceremonier og ritualer sammen med andre troende, af polemik imod afvigere og vantro -- men også af social kontrol med trosfæller, om den så udøves "ovenfra" af et præsteskab eller "nedefra" af årvågne troende. Denne sociale kontrol kan af indlysende grunde være et problem for folk, der måtte ønske at forlade et trossamfund. Derfor er foreningen Eftertro et prisværdigt initiativ -- et netværk af tidligere troende, der løbende modtager frafaldne fra forskellige trosretninger, støtter dem i deres nye liv og er med til at sikre mennesker i en vanskelig overgangssituation nye sociale sammenhænge. Det frivillige netværk er et gavnligt initiativ, og jeg kan på det varmeste anbefale, at de støttes og opnår mulighed for et mødelokale til deres aktiviteter, trykning af informationsmaterialer med videre.

Frederik Stjernfelt

Professor, Aalborg Universitet København

## Udtalelser fra eksperter

Jeg vil gerne tilkendegive, at jeg gennem mit virke som psykolog de sidste 3 år i udredningsenheden, afd. Q, AUH Risskov, gentagende gange har mødt patienter, som har haft svære psykiske reaktioner i forbindelse med at blive ekskluderet af religiøse miljøer. Det er for langt de fleste en voldsom psykosocial belastning at blive ekskluderet af et religiøst fællesskab. Socialt mister man sit netværk og psykologisk står man tilbage med et stort savn og ofte også komplekse skyldfølelser. Det giver derfor god mening, at der er en organisation, hvor man kan få specialiseret hjælp til at tackle nogle af disse problemer. Jeg tænker, at en forening som Eftertro kan være med at styrke den enkelte og dermed forebygge udviklingen af psykiske lidelser som angst og depression.

Med venlig hilsen

Anine Juhl Nielsen

Psykolog ved udredningsenheden, Ambulatorium for Mani og Depression

Skovagervej 2, 8240 Risskov Telefon direkte 7847 2382 Telefon sekretær 7874 2320