



Dando VIDA a la MUERTE
www.dandovidaalamuerte.org



Cómo facilitar un Death Cafe (2024)

Historia del movimiento global de los Death Cafés

Un Death Café es un espacio seguro en el que hablar con naturalidad de la muerte, para compartir inquietudes alrededor de un tema tan vital como la muerte. No es un grupo de terapia, es un espacio para expresar libremente tus pensamientos y sentimientos.

Fue en el año 2011 que Jon Underwood popularizó este movimiento bajo el nombre de Death Café desde Londres (RU).

Los Death Café se llevan a cabo de forma presencial o virtual, y a día de hoy están presentes en más de 90 países, en los que se han llevado a cabo más de 19.000 encuentros.

En ocasiones los Death Café se dirigen a colectivos concretos:

- Niños y adolescentes; Seniors
- Personal sanitario, funerario y otros profesionales
- Animal Death Café
- LGBTIQ+

Las premisas de estos encuentros son:

1. Es una sesión sin guión ni temas específicos.
2. El facilitador/a no recibe ninguna contraprestación económica.
3. Son grupos reducidos, con reserva de plaza.
4. Un/a facilitador/a será el encargado de moderar el evento.
5. Es un espacio seguro y confidencial, totalmente respetuoso sobre las opiniones de los demás.
6. Sin juicios, ni morbo, ni ideas encontradas, todas son válidas.
7. No es un grupo de duelo, sin embargo, hablar de la muerte libera la vida.
8. Sin ánimo de dirigir a las personas hacia una opinión, producto o formación.

Si te animas a organizar un Death Café presencial, estos son los pasos:

1. Buscar un lugar en el que realizar el Death Cafe, que puede ser una cafetería, un espacio privado o un centro cultural, en el que puedan garantizar cierta intimidad y respeto. Tal y como hemos comentado antes, no existe contraprestación económica para el facilitador/a. Sin embargo, se anima a realizar un pequeño donativo cuando www.dandovidaalamuerte.org se hace en espacios privados para el sostenimiento de estos; y cuando se hace en espacios públicos, concretamente cafeterías o restaurantes, todos los asistentes deben pagar al menos una consumición.
2. Habitualmente estas sesiones duran dos horas, de lo cual se tiene que avisar a los asistentes, y al local en el que va a tener lugar. Y que deben presentarse como mínimo 10 minutos antes a la hora de inicio del Death Café.
3. No se recomiendan grupos superiores a 15 personas incluyendo al facilitador/a.
4. Elaborar la publicación del Death Café para anunciarlo en redes sociales y estados de WhatsApp de forma atractiva.
5. En la publicación es fundamental informar del lugar de celebración, la hora, la fecha y el número de teléfono del facilitador/a, idealmente con WhatsApp, para que los interesados reserven su plaza a través de este medio. Además, es recomendable informar cada vez que se envía una convocatoria, que si no desean seguir recibiendo los avisos de la celebración de los Death Cafes, que por favor informen para darlos de baja en las listas de distribución.
6. Recomendamos publicar la convocatoria con 5 días de antelación, especificando siempre que si no puedes asistir, avises para que podamos cubrir la plaza.
7. Publicar en las redes sociales propias, en la página oficial de Death Café y en la página del Festival Dando Vida a la Muerte enviando la publicación del evento al apartado de contacto del festival
8. Se recomienda al facilitador estar en el lugar escogido si es un lugar privado entre 30 y 15 minutos antes de la hora de inicio del Death Cafe para organizar la sala, preparar sillas, pastas, té y encender una velita. Si es un restaurante o cafetería, el tiempo de preparación es menor.
9. Para comenzar el Death Cafe, debes explicar de forma resumida el proyecto y sus reglas (no hay agenda, no se cobra, aunque se acepta la voluntad para el lugar, y es un espacio confidencial y respetuoso). Y un par de reglas más de sentido común: solicitar turno de palabra y esperar a que se conceda; no es necesario hablar; teléfonos móviles desconectados.

10. A continuación, es interesante hacer una pequeña relajación para que los asistentes tomen conciencia del espacio tanto físico como no físico.

11. Damos inicio al Death Café con una ronda en la que cada asistente diga su nombre y su motivación para asistir en el día de hoy.

12. Para cerrar el evento, solicitar a los asistentes una palabra o frase que exprese su sensación sobre su experiencia en la sesión del Death Café. El facilitador/a deberá calcular el tiempo según el número de asistentes para iniciar el cierre.
www.dandovidaalamuerte.org

Si te animas a organizar un Death Café online, estos son los pasos:

1. Habitualmente estas sesiones duran dos horas, por lo tanto, es importante tener el acceso a una plataforma que te permita establecer una videoconferencia con un grupo de personas durante este periodo de tiempo.
2. No se recomiendan grupos superiores a 12 personas incluyendo al facilitador/a
3. Elaborar la publicación del Death Café para anunciarlo en redes sociales y estados de WhatsApp de forma atractiva. Puedes encontrar herramientas sencillas y gratuitas para el diseño de estas publicaciones.
4. En la publicación informar el número de teléfono, ideal con WhatsApp, para que los interesados reserven su plaza.
5. Recomendamos publicar la convocatoria con 10 días de antelación y hacer un recordatorio 5 días después.
6. Publicar en las redes sociales propias, en la página oficial de Death Café y en la página del Festival Dando Vida a la Muerte enviando la publicación del evento al apartado de contacto del Festival
7. En el momento que los interesados hagan la reserva de su plaza, recomendamos el envío de este texto: “Recomendaciones para la asistencia al Death Café: - Entorno cómodo, privado y de intimidad. - Preferible una conexión desde portátil. - Cámaras activas para aportar presencia. - Pedir el turno para exponer tus ideas. - Una bebida que acompañe el momento.”
8. El día antes del evento, se recomienda confirmar la asistencia de los interesados a través de un mensaje de texto o video.

9. Enviar la invitación a la reunión el mismo día del Death Café por la mañana, con el link de conexión a la plataforma escogida.
10. Se recomienda estar en el lugar escogido por lo menos 30 minutos antes de la hora prevista para comenzar respetando el tiempo de todos
11. Para comenzar puedes hacer una ronda en la que cada asistente diga su nombre y su motivación para asistir.
12. Para cerrar el evento, 15 minutos antes del tiempo acordado, solicitar a los asistentes una palabra que exprese su sensación sobre su experiencia en la sesión del Death Café. www.dandovidaalamuerte.org

Como último favor

Si tienes participantes que vienen por primera vez, pídeles que rellenen este cuestionario antes y después de su primer Death Cafe:

<https://forms.gle/Wahcev2gedLqMvRW7>

Forma parte del trabajo que está realizando Álvaro Gorospe sobre su máster en psicología general sanitaria con la Universidad de La Rioja.

No olvides contarnos cómo te ha ido.

Mucha suerte.