Lige nu

Det vigtigste i den første tid

Lad andre hjælpe dig
Du behøver ikke klare det hele selv. Hvis du har mennesker omkring dig, som du har tillid til, så lad dem hjælpe med praktiske ting, at give besked til andre, aflyse aftaler, sørge for mad mv.

Kontakt en bedemand
En bedemand kan hjælpe dig med de praktiske forhold omkring dødsfaldet og med at planlægge begravelsen eller bisættelsen. Du behøver ikke have taget stilling til noget, , før du tager kontakt. Bedemanden hjælper dig igennem processen.

Overvej, hvem der skal have besked
Der kan være familie, venner, arbejdsplads, skole eller andre, som skal orienteres. Du behøver ikke selv give besked til alle. Måske kan en person tæt på hjælpe dig.

Pas på dig selv
I en krise kan selv helt almindelige ting blive svære. Forsøg så vidt muligt at få noget at spise og drikke, få hvile og søvn og have mennesker omkring dig, hvis det føles rart.

Mail: skrivtilsorgly@socialtansvar.dk

Tlf. 6312 1226
Vores telefonrådgivning er åben mandage og onsdage kl. 10-13 samt torsdage kl. 17-20.

SorgLy
Fonden for Socialt Ansvar

Når du er klar

Støtte til dig og dem omkring dig

Kontakt din egen læge
Du kan tale med din læge om, hvordan du har det og hvilken hjælp, der kan være relevant for dig. Som pårørende til et dødsfald kan du blive henvist til psykolog med offentligt tilskud. Henvisningen skal normalt udstedes inden for seks måneder efter dødsfaldet og senest 12 måneder efter.

Undersøg dine muligheder for anden hjælp
Du kan også have mulighed for psykologisk hjælp gennem fx din sundhedsforsikring, pensionsordning eller arbejdsplads.

Tal med nogen om det, du står i
Familie, venner og andre mennesker omkring dig kan være en vigtig støtte. Men du kan også have brug for at tale med nogen uden for dit eget netværk, fx en psykolog eller en rådgiver med viden om sorg efter selvmord. Du er altid velkommen til at kontakte SorgLy's rådgivning. Vi er til for dig

Hvis der er børn eller unge
Fortæl gerne skole, daginstitution eller andre vigtige voksne omkring barnet, hvad der er sket, så de har mulighed for at støtte barnet. Der findes også professionelle støttemuligheder for børn og unge. Kontakt SorgLy's rådgivning for yderligere hjælp.

HUSK
Sorg kan se ud på mange måder. Du kan opleve sorg og savn, men også fx vrede, skyld, lettelse, forvirring eller følelsen af at være blevet svigtet. Der er ikke én rigtig måde at reagere på.

Senere

Når hverdagen fortsætter

Giv sorgen tid
Der er ingen bestemt tidsplan for sorg. Behovet for støtte kan ændre sig undervejs, og for nogle opstår behovet for at tale om tabet først efter noget tid.

Vær opmærksom på arbejde/studie
Tal eventuelt med din arbejdsplads eller dit uddannelsessted om, hvad du har brug for. Det kan tage tid at genfinde overskud og koncentration.

Mærkedage kan fylde
Fødselsdage, højtider, årsdage og andre særlige dage kan vække sorgen på ny. Det kan være en hjælp på forhånd at overveje, hvordan du gerne vil have, at dagen skal være, og hvem du ønsker omkring dig.

Overvej støtte fra andre efterladte
For nogle kan det være hjælpsomt at møde andre, der også har mistet til selvmord. Det kan fx være gennem et sorggruppeforløb eller andre fællesskaber for efterladte. Hos SorgLy kan du tale med en rådgiver eller komme i et gruppeforløb med andre efterladte.

HUSK
Det er aldrig for sent at have brug for støtte. Du må gerne række ud, uanset om der er gået uger, måneder eller år siden dit tab – og uanset hvem du har mistet.