# Når én tæt på dig har mistet til selvmord

## Gode råd til dig, der gerne vil hjælpe

Når et menneske tæt på os går igennem noget svært, siger vi ofte: "Du skal bare sige til, hvis der er noget, jeg kan gøre." Det er sagt i omsorg, men når man har mistet til selvmord, kan det være svært overhovedet at vide, hvad man har brug for, og endnu sværere selv at bede om hjælp.

Derfor kan det være en stor støtte, når mennesker omkring den efterladte tager initiativ og tilbyder noget konkret. Hvad der er hjælpsomt, afhænger selvfølgelig af jeres relation og den efterladtes situation. Du skal derfor ikke kunne gøre alt på denne liste. Se det som inspiration til, hvordan du kan være der.

**Hjælp med at finde støtte**
Som pårørende skal du ikke være den efterladtes eneste støtte.
Hvis det virker relevant, kan du hjælpe med at undersøge mulighederne for professionel rådgivning eller anden støtte, og måske tilbyde at hjælpe med den første kontakt. SorgLy tilbyder rådgivning og støtte til efterladte efter selvmord.

**Vær der - Du behøver ikke have de rigtige ord**
Det kan være svært at vide, hvad man skal sige til et menneske, der har mistet til selvmord. Måske er du bange for at spørge ind, fordi du ikke vil gøre personen mere ked af det – men det værste er allerede sket, og du kan ikke gøre dem mere kede af det. Vi hører ofte, at efterladte ønsker, at folk omkring dem ville tale med dem om selvmordet og om afdøde. Du kan fx sige:
"Jeg vil gerne lytte og tale med dig om det, der er sket. Men du må altid sige, hvis du ikke har lyst til at tale om det lige nu." Eller: "Du behøver ikke selv bringe det op. Jeg kommer måske til at spørge til det en gang imellem, og du må altid sige nej." Det giver både en invitation til at tale og en mulighed for at sige fra.

**Bliv ved med at tage kontakt**
Send en besked. Inviter på en gåtur. Spørg, hvordan dagen har været. Tilbyd aftensmad. Og gør det også om nogle uger eller måneder. Sorg efter selvmord kan være langvarig, og behovet for støtte kan fortsætte over tid.

**HUSK**
Stilheden fra den efterladte betyder ikke nødvendigvis, at personen ikke har brug for dig. Du må gerne række ud igen uden at forvente et svar.

**HUSK OGSÅ DIG SELV**
Det kan være følelsesmæssigt krævende at støtte et menneske, der har mistet til selvmord. Du må også passe på dig selv og tale med nogen om det, du oplever. SorgLy's rådgivning er også til for dig som pårørende til efterladte – vi hjælper dig med at finde veje i de svære situationer, du kan stå i som pårørende.

**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

**Giv plads til forskellige reaktioner**
Sorg efter selvmord kan rumme mange forskellige og modsatrettede følelser. Ud over sorg og savn kan den efterladte fx opleve skyld, vrede, svigt og mange spørgsmål om, hvorfor det skete. Prøv derfor ikke nødvendigvis at finde forklaringer eller få personen til at se positivt på situationen.

**Husk børnene og hverdagen**
Hvis der er børn i familien, kan det være en stor hjælp også at have blik for dem og for de helt almindelige ting, der stadig skal fungere.
Tilbyd fx at:
- hente eller bringe børn
- tage med børnene på legepladsen eller til en fritidsaktivitet
- hjælpe med kontakt til skole eller institution
- give den voksne lidt tid og ro.

**Husk også tiden efter den første tid**
Selvom der er gået noget tid, kan din støtte stadig være vigtig. Din hverdag fortsætter måske som normalt, men den efterladtes sorg forsvinder ikke.
Vær fx opmærksom på:
- fødselsdage og årsdage
- højtider
- den afdødes fødselsdag og dødsdag
- andre tidspunkter, som kan vække sorgen igen.

Skriv gerne mærkedage ned i din kalender. En lille besked som "Jeg tænker på dig i dag" kan være en måde at vise, at personen og tabet ikke er glemt.