

Nyttige telefonnumre

Familie/ven _____
Egen læge/lægevagt _____
Religiøs leder/præst _____
Det nærmeste hospital _____
Kommunal hjemmepleje _____

*"Vi taler om ham, også når
børnebørnene er til stede, både om
de trælse og de glade stunder. Vi
skal jo ikke tale ham ud af historien"*
Far, 74 år

Baggrund for pjecen

Pjecen er udarbejdet af efterladte efter selvmord \geq 60 år, professionelle og forskere: Biretha Vitalis Joensen, Elin Kristensen, Gitte Laugesen, Karen Skou, Karin Brems, Lars Iversen, Lene Lauge Berring og Morten Holler.

Tegning: Frits Ahlefeldt-Laurvig.

Citaterne i pjecen kommer fra gruppens medlemmer og interview med efterladte efter selvmord \geq 60 år.

*"Som bedsteforældre er sorgen
dobbelt. Altså du har mistet et
barnebarn og dit barn er helt knust"*
Bedstemor, 73 år

1. udgave, december 2019



Her kan du få hjælp og støtte

Netværket for selvmordsrømte (NEFOS)

Gratis hjælp og støtte fra specialtrænede rådgivere. Kontakt: www.nefos.dk, tlf.: 63 121 226 (hverdage kl. 9-13) eller mail: kontakt@nefos.dk

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Frivillig forening, hvor du kan møde andre efterladte efter selvmord. Kontakt: www.efterladte.dk eller tlf.: 70 274 212

Livslinien

Gratis hjælp og støtte fra uddannede frivillige, hvis du har selvmordstanker. Kontakt: www.livslinien.dk, tlf.: 70 201 201 (alle dage kl. 11-04), chatrådgivningen (mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17) eller netrådgivningen på: www.skrivdet.dk

*"Der er et liv på den anden side af
afgrunden. Det er ikke det samme liv
– men det kan godt blive et godt liv"*
Mor, 67 år

Ældre Sagen

Rådgivning og hjælp til at få en bisidder eller en besøgsven. Kontakt: www.aeldresagen.dk eller tlf.: 80 301 527 (Torsdag kl. 14-18, andre hverdage kl. 10-14)

Sorglinjen

Frivillige mellem 20-80 år, der selv har mistet en nærtstående lytter og deler erfaringer. Kontakt: www.sorgcenter.dk/sorglinjen, tlf.: 70 209 903 eller SMS: 27 272 525 (alle dage fra kl. 17-21)

Gratis sorgstøttetilbud

Find en oversigt over gratis sorgstøttetilbud i hele landet på: www.sorgvejviser.dk

Denne pjeces henvender sig til ældre efterladte efter selvmord.
Den kan bruges af alle aldersgrupper.



Livet efter selvmord

*"Livet gik fra dur til mol,
da min søn begik selvmord.
Jeg følte stort behov for
hjælp til mine børnebørn,
der havde mistet deres far"*
Mor, 69 år

Dagene efter selvmordet

I dagene efter anbefaler vi, at du:

- er sammen med mennesker, som du er tryk ved og som lytter til dig
- kontakter din praktiserende læge
- fortæller din omgangskreds, hvad du ønsker af kontakt og hjælp
- tager del i det praktiske omkring dødsfaldet
- ser den afdøde, hvis det er muligt
- prøver at holde fast i dine daglige rutiner
- undgår beroligende medicin og alkohol, tal med lægen, hvis du ikke kan sove i flere døgn

"Vi stod foran sygehuset og vidste ikke, hvad vi skulle stille op"
Ægtefælle, 72 år

Almindelige reaktioner efter et tab:

- kvalme og søvnforstyrrelser
- voldsomme følelsesudbrud (f.eks. vrede, gråd, lettelse, skam og rastløshed)
- tanker som: "det kan ikke være sandt – kunne jeg havde gjort noget?"
- uro og frygt for at miste igen
- ensomhed
- hukommelsesbesvær

Reaktionerne kan være ret voldsomme i starten. Som tiden går aftager de, men det er også naturligt, at de varer ved i lang tid.

"Jeg var jo simpelthen bare så chokeret, at det ikke rigtigt gik ind. Det var som om det skete for nogen andre mennesker. Det tager lang tid. Det er stadig sådan, at jeg egentligt ikke tror det... Det er uvirkeligt"
Mor, 65 år

Tiden efter

Dine følelser kan være mange og modsatrettede. Nogle får skyldfølelse. Nogle føler skam, ensomhed, lettelse og/eller vrede. Nogle har lyst til at skjule selvmordet. Det er en god ide, at du taler med andre om din sorg og om selvmordet.

"Jeg har altså fået fred, selvom det kommer tilbage hele tiden. Men han har fået fred og jeg har fået fred"
Mormor, 81 år

Ældre efterladte efter selvmord har fortalt, at de har haft gavn af at:

- tale med familie eller venner om tanker, sorgen, følelser og afdøde
- få hjælp fra organisationer og foreninger, der har erfaring med at hjælpe mennesker, der har mistet til selvmord
- være i kontakt med andre efterladte
- få hjælp fra læge/psykolog/præst

"Det er jo et livsvilkår, man har i bagagen, og man må lære, hvordan man lever videre med det"
Ægtefælle, 64 år

Husk at:

- søge læge, hvis du er bekymret for dit fysiske eller mentale helbred
- du kan få gratis forebyggende hjemmebesøg fra kommunen, hvis du er over 65 år
- du kan få en henvisning til psykolog (egenbetalingen) hos din praktiserende læge op til seks måneder efter dødsfaldet
- undersøge om du kan få hjælp gennem din private sundhedsforsikring

Når tabet bliver et minde

Ældre efterladte efter selvmord har fortalt, at det har betydning at holde mindet om den afdøde i live. Men mærkedage kan være vigtige og svære. Det kan give mening at huske oplevelser, man har haft med afdøde. Det kan hjælpe at dvæle ved ens minder, når sorgen melder sig, ligesom det kan være rart at mindes sammen med andre.

"Til jul tænder vi lys for ham, og vi er på kirkegården med blomster. Jeg kunne ønske mig, at det var lidt mere"
Ægtefælle, 72 år

"Hans Facebook er lavet til en mindeside. Det er dejligt at se de billeder, hvor han er glad"
Far, 66 år

"Vi holder åbent hus på min datters fødselsdag - og mindes"
Mor, 67 år

Bøger og film

En del ældre efterladte efter selvmord har gavn af at læse bøger om tab og sorg. Du kan se en litteraturoversigt på:
www.efterladte.dk/litteratur

Elene Fleischer & Liselotte H. Kragh (2019) *I selvmordets kølvand: Hjælp til at bære det ubærlige*. Eksistensen.

Du kan se tre film om at være efterladt efter selvmord i en alder af ≥ 60 år på:
www.regionsjaelland.dk/efterladte

"Min største frygt er, at hun bliver glemt"
Mor, 64 år