



Har du mistet noen i selvmord,
og ønsker å snakke med andre
etterlatte?

Om likemannsarbeidet i LEVE



LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord har tilbud om likemannssamtaler

En likemann i LEVE har selv opplevd å miste noen, og ønsker å være til hjelp for de som nylig har opplevd det samme. Likemennene har gjennomgått et kurs i likemannsarbeid, og har støtte av en fagveileder.





«*Likemenn
er lysglimt.*»

Tom Sveinsvoll,
likemann i LEVE Rogaland

Hensikten med å ha kontakt med en likemann er:

- Å møte andre som er / har vært i samme situasjon som en selv
- Å få bekreftelse på det en selv sliter med, og få tro på at reaksjonene er normale
- Å få snakke om tanker og følelser, bli lyttet seriøst til, og virkelig føle seg forstått
- Å få råd og informasjon (egenmestring, hjelpetilbud, litteratur)
- Å få håp og tro på at det er mulig å gå videre (gjennom å møte andre som har klart det)
- Å få støtte over tid, når andre har glemt

Ønsker du kontakt med en likemann?

LEVE har likemenn i alle fylker, og du kan kontakte ditt fylkeslag pr. mail eller telefon som du finner på www.leve.no

Du kan også ringe LEVEs sekretariat på tlf. 22 36 17 00, eller sende en mail på post@leve.no, så formidler vi kontakten videre.

