

LEVE - KRAJOWE STOWARZYSZENIE OSÓB OPUSZCZONYCH PRZEZ SAMOBÓJCÓW

LEVE to stowarzyszenie pomagające osobom dotkniętym przez samobójczą śmierć bliskiej osoby. LEVE – oferuje wsparcie, pomoc i niezbędne informacje dla opuszczonych osób.

LEVE – działa jako nieformalne miejsce spotkań i rozmów z osobami o podobnych doświadczeniach.

Unge LEVE to młodzieżowa grupa wsparcia oferująca coroczne spotkania oraz możliwość nawiązania kontaktu z młodzieżą dotkniętą samobójstwem bliskich.

*Światło, którego
szukasz, istnieje...*

Helge Torvund

Możesz skontaktować się z LEVE dzwoniąc pod podane poniżej numery telefonu lub wysyłając e-mail na adres post@leve.no. Skontaktuj się z nami, jeśli jesteś zainteresowany otrzymaniem innych broszur informacyjnych dla osób dotkniętych samobójczą śmiercią bliskich.

Gdzie szukać pomocy?

- Lekarz rodzinny: umów wizytę u norweskiego lekarza rodzinnego, opowiedz o tym, co się stało i poproś o skierowanie do psychologa.
- Poszukaj organizacji wsparcia działających po polsku. Sprawdź czy oferują wsparcie za pośrednictwem Internetu.

Porozmawiaj ze specjalistą:

- Poradnia zdrowia psychicznego: 22 20 49 00
- Kirkens SOS: 22 40 00 40
- LEVE - Krajowe Stowarzyszenie Osób Opuszczonych przez Samobójców: 22 36 17 00
- Telefon dla rodziców i opiekunów: 810 00 040
- Twoja lokalna parafia
- Numery telefonu do organizacji w Polsce znajdziesz na stronie www.samobojstwo.pl
- Spróbuj znaleźć organizacje z informacjami w Twoim języku ojczystym.



catchmedia.no



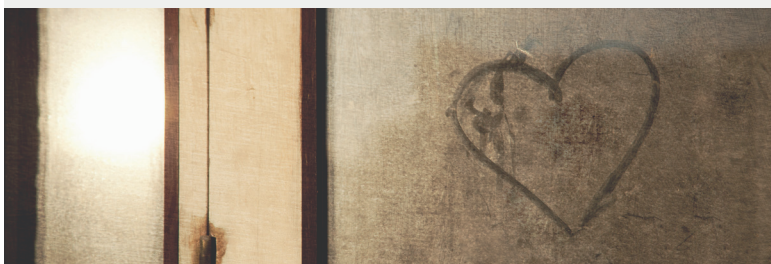
www.leve.no



Pamiętaj, że w Norwegii przysługuje Ci prawo do tłumacza podczas wizyt lekarskich oraz w kontaktach ze służbą zdrowia. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze „Pasient og tolk - en brosjyre om tolk i helsehjelpen” dostępnej w Internecie w 24 językach.

DO OSÓB DOTKNIĘTYCH
PRZEZ SAMOBÓJCZĄ ŚMIERĆ
BLISKICH

Więcej informacji znajdziesz na stronie
www.leve.no



**TA BROSZURA DOSTARCZA INFORMACJI
NA TEMAT UTRATY BLISKIEJ OSOBY
W WYNIKU SAMOBÓJSTWA, FORMACH
WSPARCIA OFEROWANEGO PRZEZ
LEVE ORAZ GDZIE SZUKAĆ POMOCY.**

Utrata bliskiej osoby w wyniku samobójstwa

Samobójcza śmierć bliskiej osoby to wstrząsające przeżycie i wielka strata, która pozostawia rodzinę i przyjaciół z szeregiem nierozwiązanych pytań oraz trudnych emocji. Chociaż każdy przeżywa żałobę na swój sposób, sporo osób zmagają się z podobnymi problemami.

Tekst w tej broszurze pochodzi z broszury organizacji LEVE 'do tych, którzy stracili kogoś z powodu samobójstwa'. Samobójcza śmierć bliskiej osoby to trudne doświadczenie. Nie bez znaczenia jest miejsce i otoczenie, w którym żyjesz. W niektórych kręgach kulturowych temat samobójstwa otacza większe społeczne tabu niż w innych.

Nasi rozmówcy z różnych kręgów kulturowych wskazywali, że niezależnie od narodowości i pochodzenia, to ważne by rozmawiać. Rozmowa zawsze pomaga. Innymi słowy, to bardzo ważne, by otrzymać odpowiednią pomoc, zwłaszcza jako obcokrajowiec żyjący w Norwegii. Na ostatniej stronie broszury wyjaśniamy, gdzie szukać pomocy oraz radzimy z kim możesz porozmawiać.

**TEKST POCHODZI Z BROSZURY LEVE
"DO OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEZ SAMOBÓJCZĄ
ŚMIERĆ BLISKICH,"**

Opracowanej przez LEVE, szpital St. Olavs oraz RVTS nord, øst og vest

Pierwsza reakcja

Po stracie bliskiego następuje szok, uczucie sparaliżowania, dezorientacji oraz niedowierzania. Pojawiają się myśli typu «to nie mogło się naprawdę wydarzyć». Ten stan jest zupełnie normalny. Ma za zadanie chronić nas przed silnymi emocjami i pomaga przetrwać trudny czas. Akceptacja, tego co się stało, następuje powoli. To normalne, że pierwszym dniom i tygodniom po stracie bliskiego towarzyszą mocne i skomplikowane uczucia. To wszystko razem może prowadzić do wyczerpania.

Kiedy mija szok

Uczucia, które pojawiają się w drugiej kolejności, to typowa reakcja po stracie bliskiej osoby – płacz, rozpacz, samotność, poczucie opuszczenia, smutku i tęsknoty. Wiele osób doświadcza również furii i złości na osobę, która odebrała sobie życie.

Potrzeba zrozumienia, dlaczego ktoś odebrał sobie życie to jedno z pytań, z którymi borykają się opuszczone osoby. Obwinianie siebie samego oraz częste wracanie pamięcią do sytuacji z przeszłości to częste reakcje.

Niektóre osoby mają potrzebę bycia samemu, niektórzy przeżywają rodzaj depresji, jednak nie wszyscy.

Powrót do codzienności

Jak pokazują badania, nagła śmierć, na przykład samobójstwo, odbija się na zdrowiu bliskich osób bardziej niż śmierć na którą było się przygotowanym, np. w wyniku długiej choroby. Nie da się określić jak długo trwa żałoba po stracie bliskiej osoby, jednak żałoba po samobójczej śmierci trwa zazwyczaj dłużej niż w przypadku odejścia, na które można było się przygotować. Wiele opuszczonych osób twierdzi, że pierwsze lata po stracie bliskiej osoby są wypełnione dużymi wahaniami nastrojów.

