



Hvordan få kontakt med en likeperson?

LEVE har likepersoner i alle fylker. Du kan kontakte ditt fylkeslag pr. e-post eller telefon. Du finner ditt fylkeslag på **leve.no**.

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



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Har du mistet noen ved selvmord, og ønsker å snakke med en likeperson som har opplevd det samme som deg?

LIKEPERSONSTILBUD I LEVE

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord
St. Olavs plass 2, 0165 Oslo | Tlf 22 36 17 00
E-post: post@leve.no
Web: leve.no / ungeleve.no



*"Likepersoner
er lyssglimt"*

– TOM SVEINSVOLL
Likeperson i LEVE Rogaland

Kjære deg som har mistet noen ved selvmord. Vi i LEVE forstår smerten du går gjennom, både i den første krisesituasjonen og i dager, måneder og år etter tapet. Vi vet også at du kan oppleve at reaksjonene og smerten kommer først en god stund etter at selvmordet har skjedd. Uansett hvor lang tid det har gått, kan du få god likepersonsstøtte hos oss.

En likeperson i LEVE har selv opplevd å miste noen ved selvmord og ønsker å være til hjelp for de som har opplevd det samme.

*"Å møte andre som har
opplevd det samme
som meg, har vært en
stor støtte i sorgen"*

– etterlatt

Hva kan en likeperson gjøre for deg?

Du får treffe noen som har vært i samme situasjon som deg selv.

Du kan få bekreftelse på det du selv sliter med, og forstå at reaksjonene dine er normale.

Du får snakke om tanker og følelser, blir lyttet seriøst til og kan virkelig føle deg forstått.

Du får råd og informasjon om egenmestring, ulike hjelpetilbud, litteratur m.m.

Du kan få håp og tro på at det er mulig å gå videre gjennom å møte andre som har klart det.

Du får støtte over tid, når andre har glemt.