



**Når noen tar sitt eget liv –
for deg som er igjen**



Det er en ubeskrivelig smerte å miste noen i selvmord. Sorgprosessen kan være overveldende, og mange følelser og tanker kan dukke opp samtidig.

I denne brosjyren belyser vi noen av de vanligste følelsesmessige og praktiske utfordringene etterlatte ofte må håndtere. Vi ønsker å gi deg informasjon, støtte og veiledning i en tid hvor alt kan kjennes kaotisk og vanskelig.

Brosjyren er laget for deg som er personlig berørt av selvmord, men også for dem som er i kontakt med etterlatte – venner, familie, kollegaer, opplæringsinstitusjoner eller helsepersonell.

Noen avsnitt vil kunne være nyttige umiddelbart etter et tap, mens andre kan gi støtte i ukene og månedene som følger. Det kan være vanskelig å ta inn informasjon når sorgen er på sitt tyngste, så ta vare på denne brosjyren og hent den frem når du trenger den.

Bakerst finner du kontaktinformasjon til organisasjoner og nettsider som kan være til hjelp for etterlatte og fagpersoner.

Du er ikke alene. Støtte finnes, og det er hjelp å få.

Innholdsfortegnelse

Reaksjoner etter selvmord.....Side 4

Umiddelbare reaksjoner	5
Reaksjoner over tid	6
Isolasjon	7
Depresjon	7
Å komme tilbake til hverdagen.....	8

Sørgende med ulike reaksjoner og behov Side 10

Foreldre som etterlatte	10
Å miste sin partner.....	13
Eldre mennesker	14
Barn som etterlatte	14
Skal barna se den døde og gå i begravelsen?	17
Ungdom som etterlatte.....	18
Forslag som kan være til hjelp for barn og unge	19
Den mangfoldige sorgen – Ulike bakgrunner, ulike behov	21
Selvmodrtanker	22

Hvordan kan venner, kollegaer og lærere hjelpe? Side 23

Hvordan kan venner hjelpe?	23
Hva skal man si?	23
Hva kan man gjøre?	24
På lengre sikt.....	25
Hvordan kan arbeidsgiver og kollegaer hjelpe?	26
Hvordan kan skolen hjelpe?	27

Praktisk informasjon Side 28

Kriseteam	28
Obduksjon.....	29
Dødsattest, skifteerklæring og skifteattest.....	29
Dødsannonse	30
Begravelsen	31
Støtte til gravferd	32
Bankboks.....	32
Betale regninger	32
Sletting av Internett-kontoer.....	33
Etterlatte skal selv sørge for melding til	34
Dødsfall på sykehus eller institusjon	35
Savnede personer	36
Selvmodrt i media	36

Ressurser Side 37

Samarbeid og kreditering Side 38

Reaksjoner etter selvmord

Selv mord er et sjokkerende og voldsomt tap som etterlater familie og venner med mange ulike følelser og ubesvarte spørsmål. Det er både normalt og forståelig. Selv om alle sørger på sin egen måte, vil mange likevel gå gjennom noen av de samme reaksjonene.

Dette avsnittet beskriver noen av de vanligste.



Umiddelbare reaksjoner

Når noen som står deg nær plutselig dør, er det et stort sjokk. Når du er i sjokk kan du oppleve å føle deg nummen og ha en sterk følelse av uvirkelighet eller å være utenfor deg selv. Tanker som «dette kan ikke være sant» kan komme. Nummenhet er en naturlig beskyttelsesmekanisme som kan hjelpe deg gjennom den første tiden. Å ta inn over seg det som har skjedd, vil skje gradvis, og i de første dagene og ukene er det vanlig å ha sterke og sammensatte følelser. Mange blir kroppslig slitne og er i en konstant alarmtilstand. Dette kan for noen vare lenge.

Tankene og følelsene gir en ofte ikke fred, og mange sover lite og dårlig. Noen kan også være plaget med mareritt og flashbacks tilbake til den akutte situasjonen. Ritualene i forbindelse med minnestund og begravelse vil kunne hjelpe deg til å akseptere dødsfallet. Mange opplever likevel at de søker etter den avdøde

og drømmer om at personen er tilbake. De beskriver at de både føler, opplever og ser vedkommende. Dette kan være skremmende, og noen sier at de «føler de holder på å bli sprø». Smerten og de ulike følelsene kan være så intense at det føles uoverkommelig. Behovet for å snakke gjennom det som har hendt om og om igjen, er helt naturlig. Det hjelper deg også til å akseptere tapet.

Ta imot hjelp fra venner og familie, og vær åpen om selvmordet så langt det føles naturlig.

I de tilfellene der familien har levd med sykdom og bekymringer over lang tid og hvor selvmordet kanskje ikke er like uventet, er også lettelse en vanlig og normal reaksjon.

Reaksjoner over tid

Etter hvert kan det komme typiske sorgreaksjoner som gråt, fortvilelse, ensomhet, forlatthetsfølelse, tristhet og savn. Noen får også søvnvansker, nedsatt appetitt, konsentrasjons- og hukommelsesvansker. Mange kjenner også på sinne og raseri mot den som har tatt sitt eget liv, eller mot andre som en synes har et ansvar for det som har skjedd. Hvorfor personen tok sitt eget liv, er et av spørsmålene de

etterlatte ofte sitter igjen med. Mange leter etter en forklaring på dødsfallet og grubler mye på om de kunne gjort noe annerledes. Det er vanlig å kjenne på skyldfølelse, for eksempel fordi man har vært sint, har hatt vonde krangler eller ikke vist nok kjærighet til avdøde. Mange tenker også på om de burde ha skjönt mer og gjort mer for å forhindre selvmordet.

Hvorfor personen tok sitt eget liv, er et av spørsmålene de etterlatte ofte sitter igjen med.



Isolasjon

Noen etterlatte isolerer seg etter dødsfallet. Det kan være fordi de er utmattet og har lite overskudd til å være sosiale eller møte mennesker. Andre forteller at de føler skam og trekker seg tilbake av den grunn.

Reaksjonene fra omgivelsene kan føre til at noen trekker seg tilbake. Mange etterlatte forteller at folk unngår dem eller virker hjelpeløse, og ikke vet hvordan de kan støtte. Vi vet at de som klarer å være åpne om selvmordet og opprettholder sitt sosiale liv, lettere kommer seg tilbake til hverdagen.

betydning. For noen kan sorgen gli over i depresjon - en tilstand der det ikke lenger bare handler om å savne den som er borte, men om en grunnleggende følelse av å være avskåret fra selve livet.

Å delta i LEVEs felleskap kan for mange oppleves som en verdifull støtte, da man kan få dele sine erfaringer og tanker med andre.

Hvis sorgen oppleves som uoverkommelig, eller om den går over i en vedvarende opplevelse av håpløshet og tomhet, er det viktig å oppsøke hjelp. Det å anerkjenne egen sårbarhet er ikke en svakhet, men en måte å ta vare på seg selv i en sårbar situasjon. Profesjonell støtte kan være avgjørende for å finne veien videre - ikke for å komme over tapet, men for å lære å leve med det på en måte som ikke fratar livet sin verdi.

Depresjon

Sorg etter selvmord er mer enn en emosjonell reaksjon – den kan oppleves som en eksistensiell krise, en rystelse i selve grunnlaget for hvordan vi forstår oss selv og vår plass i verden. Tapet gir ikke bare en tomhet der den avdøde pleide å være, men kan også utfordre ens tro på forutsigbarhet, mening og sammenheng i livet.

Når sorgen blir altoppslukende, kan den utvikle seg til en tilstand av vedvarende nedstemthet, og en følelse av at ingenting lenger har



Å komme tilbake til hverdagen

Plutselige dødsfall påvirker ofte helsen mer enn forventede dødsfall, og det er verken mulig eller ønskelig å si hvor lenge en normal sorgprosess varer. Alle sørger på sin egen måte, og det finnes ingen riktig eller gal måte å sørge på.

De fleste vil likevel kjenne seg igjen i at de første årene er preget av store følelsesmessige opp- og nedturer. Omgivelsene kan enkelte ganger være utålmodige og forvente at du ser fremover og legger selvmordet bak deg raskere enn du selv er klar for. Etter hvert vil de aller fleste finne måter å leve videre på.

Man tilpasser seg den nye situasjonen og går tilbake til jobb og daglige gjøremål. Samtidig viderefører de fleste sitt forhold til den avdøde gjennom ulike minner og ritualer.

Sorg blir som oftest omtalt som en individuell prosess. Likevel er det slik at et selvmord rammer hele familien og nettverket rundt avdøde. Barn, ungdom og voksne vil kunne reagere ulikt, og tapet av den døde kan ha forskjellig betydning for familie-medlemmene.

Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv?

- Tillat deg å kjenne på alle følelser, også de du ikke forventer. Det er normalt å føle mange følelser på én gang – sjokk, sinne, skyld og forvirring
- Vær tålmodig med deg selv – det finnes ingen tidsramme for sorg
- Oppretthold kontakt med minst én person du stoler på
- Forklar familie og venner hvordan de best kan støtte deg
- Ta ett steg av gangen – sorgen din vil endre seg med tiden
- Oppretthold daglige rutiner så langt du klarer – det kan gi deg en følelse av stabilitet
- Finn dine egne ritualer for å minnes den du har mistet
- Snakk med arbeidsgiver om mulige tilrettelegginger
- Det er lov å ha gode og dårlige dager – gi deg selv rom til å sørge i eget tempo
- Gi deg selv lov til å kjenne på glede også. Du kan ikke sørge hele tiden
- Vurder om du skal søke profesjonell hjelp eller ta i bruk LEVEs sorgstøttetilbud

Husk at det finnes hjelp – du trenger ikke stå i sorgen alene.

Sørgende med ulike reaksjoner og behov

Foreldre som etterlatte

Når et barn dør, mister foreldrene det umistelige. De mister barnet som de skulle beskytte mot alle farer på vei mot voksenalder. De mister også en sønn eller datter som skulle bli neste slektsledd og symbol på at livet går videre.

Å miste et barn i selvmord er en katastrofe. Mange føler at de har mislyktes som foreldre fordi de ikke så at barnet hadde det vanskelig og at de ikke kunne hjelpe sitt eget barn.

Dette leder ofte til mye skyldfølelse som er tung å bære, og vanskelig å komme igjennom. Foreldre kan også føle at andre klandrer dem for å ha vært dårlige foreldre. Det kan være vanskelig å finne hvile fra sorgen, spesielt i den første tiden etter dødsfallet.

Ingen foreldre er perfekte, men det er likevel viktig å huske på det gode man har gjort for barnet sitt. I Norge er selvmord en av de viktigste døds-

årsakene blant unge. I tiden etter et selvmord vil mange foreldre oppdage at det dukker opp forhold de ikke kjente til, og mange gir uttrykk for at de ikke kjente barnet sitt så godt som de trodde.

Husk at det er helt normalt å ikke vite alt om sine barn når de når en viss alder.

Gjenlevende søsken kan noen ganger ha mer innsikt i hva deres bror eller søster var opptatt av, og de kan føle det som en belastning at de har kjent til hemmeligheter eller problemer som den avdøde hadde.

For de som har flere barn, kan de andre barnas behov for nærhet fra foreldrenes side, være større enn vanlig i tiden etter selvmordet. Det kan være til hjelp for barna med samtaler om tanker og følelser, slik at de finner måter å uttrykke seg på. Forsøk å ikke bli overbeskyttende eller å legge for mye press på dem. Det er viktig å verdsette gjenlevende barn for deres

egne kvaliteter.

Et godt råd kan være å sørge for at søsken får noen voksne å snakke med i tillegg til foreldrene. Dette kan være andre voksne i familien, venner eller fagpersoner. Det vil også avlaste deg som forelder. Det er krevende å sørge selv og samtidig være en omsorgsperson. Som voksen vil du kunne påvirke hvordan dere snakker om selvmordet - både innad i familien og utad. Det har etter hvert blitt mer vanlig å være åpen rundt selvmord, men fortsatt er det mennesker og miljøer som har problematiske og foreldede holdninger til selvmord.

Vi vet at det er best å være åpen om selvmord.

De som har vært åpne forteller at det har hjulpet dem til å komme i gang med sorgen ved å kalle den ved sitt rette navn. Eldre foreldre som har mistet sitt voksne barn i selvmord, kan oppleve å få mindre støtte enn barnets ektefelle og barn. Det er lett å føle et ekstra ansvar for å gjøre alt for barnebarna, samtidig som man også





kan føle avmakt fordi det er grenser for hva man kan gjøre.

For separerte eller skilte foreldre kan det også oppstå ekstra komplikasjoner. Den av foreldrene som ikke levde med barnet, kan føle seg ekskludert fra familiesorgen. Noen opplever mindre støtte eller til og med å bli klandret. Bonusforeldre kan også føle seg utenfor. Hvis dette er situasjonen, kan det hjelpe å snakke med noen - enten det er slekt, venner eller noen i det offentlige hjelpeapparatet.

Selv om sorg er en individuell opplevelse, kan måten den uttrykkes på i noen tilfeller variere mellom personer, blant annet som følge av kjønns sosialisering og kulturelle forventninger.

Man kan få reaksjoner som føles både uvante og utfordrende for seg selv og for de nærmeste.

Noen finner støtte i aktivitet og arbeid for å håndtere følelsene sine, mens andre i større grad beveger seg mer aktivt inn i følelsesmessige reaksjoner og bearbeider dem. Disse forskjellene kan enkelte ganger skape en følelse av utakt i hvordan sorg uttrykkes og bearbeides, men de reflekterer ulike måter å håndtere en krevende livssituasjon på.

Familievernkontoret kan bistå der det blir store vansker. Mange beskriver at de etter hvert klarer å forstå og støtte hverandres ulike måte å takle sorgen på, og dermed kommer nærmere hverandre.

Å miste sin partner

Når en voksen person mister sin partner, følger det ofte ett eget sett av utfordringer. Det kan være en stor byrde for den som sitter igjen med hovedansvaret for barn. Uavhengig av om det er barn i forholdet, kan noen føle seg sviktet og forlatt av sin partner. Familier som mister en forsørger, vil merke økonomiske konsekvenser i større eller mindre grad. Den gjenlevende må dessuten forholde seg til arveloven og til overformynderiet når det er barn under 18 år i familien. Mange etterlatte føler det som en stor påkjenning å måtte håndtere disse praktiske oppgavene i tillegg til egne reaksjoner.

Det finnes flere instanser som kan hjelpe etterlatte med både praktiske og økonomiske spørsmål etter tap av en partner:

- **NAV:** Gir informasjon om ytelser som etterlattepensjon, barnepensjon og behovsprøvd gravferdsstønad

- **Skatteetaten:** Veileder i arveoppgjør, skifte, og registrering av dødsfall
- **Tingretten:** Behandler skiftesaker og kan gi informasjon om privat eller offentlig skifte
- **Overformynderiet (Statsforvalteren):** Forvalter arv på vegne av barn under 18 år og gir informasjon om vergeordninger
- **Juridisk rådgivning:** Advokater eller rettshjelpetiltak kan bistå med arv, gjeldsansvar og skifteoppgjør
- **Støtteorganisasjoner:** LEVE og andre sorgstøtteorganisasjoner gir emosjonell støtte og råd

Mange kommuner har også sosionomer, familieveiledere eller sorggrupper som kan bistå etterlatte i denne krevende situasjonen.



Eldre mennesker

Selv mord var en kriminell handling i Norge fram til 1902, men fortielsen av selvmord har vart helt fram til de siste tiårene. Endringer av holdninger til selvmord har tatt lang tid, og for mange er det fortsatt vanskelig å snakke om selvmord. For en del eldre medfører dette en sterkere følelse av skam hvis noen i deres familie tar sitt liv. Da kan en bli mer tilbakeholden når det gjelder å snakke med andre om selvmordet eller til å søke hjelp, fordi en tenker det gir et dårlig bilde av familien.

Den fysiske helsen er mer sårbar når man blir eldre, og det er større risiko for å utvikle depresjon. Noen eldre kan ha mindre tilgang til sosial støtte, spesielt hvis familien bor langt unna, og det øvrige nettverket er lite. Det kan være en utfordring både for den eldre selv og for omgivelsene å fange opp reaksjoner og hjelpebehov. Hjelpeapparatet, spesielt fastlegen, bør informeres dersom en eldre person mister en nærstående i selvmord.



Barn som etterlatte

Barn kan oppleve sorg på andre måter enn voksne. Det er vanlig at barn veksler mellom å være opprørte og triste, for i neste øyeblikk å leke som om ingenting har skjedd. De veksler ofte mellom latter og gråt uten åpenbar grunn. Dette er barns måte å mestre på, og betyr ikke at de er upåvirket av dødsfallet. Barn gir ofte uttrykk for følelser gjennom lek. Det kan være følelser de ennå ikke har ord for eller våger å uttrykke på andre måter. Barn kan uttrykke aggresjon og sterke følelser. Irritabilitet, rastløshet, konsentrasjonsvansker og endring i atferd er vanlige reaksjoner.

Ofte kan barn ha behov for mer oppmerksomhet og ønske å være i nærheten av trygge voksne.

Barn kan trenge bekreftelse på at de er like høyt elsket som før. Også barn kan få problemer med å sove. De kan ha mareritt eller føle seg utrygge. Voksne bør forsøke å finne ulike måter å trygge barnet på.

Det er lett å undervurdere dybden i eldre barns følelser. Ønsket om å skåne familie og venner kan føre til at de skjuler sorgen og fortvilelsen.

Omgivelsene bør være ekstra oppmerksomme på dette. De yngste barna kan ha vansker med å forstå at døden er endelig og at en død kropp ikke kjenner noe. Barna kan tenke at de har forårsaket døden på en eller annen måte, og derfor føle skyld. Det er svært viktig å gjøre det helt klart at det ikke er barnet som har forårsaket selvmordet.

Ofte stiller barnet det samme spørsmålet flere ganger. Det er viktig å lytte til deres spørsmål, og forsøke å svare ærlig og konsekvent.

Det er ikke sikkert barnet oppfatter alt med en gang, men må få høre forklaringene og svarene flere ganger. Vær ærlig om det som har skjedd, og tilpass språket etter barnets utvikling. Dette kan hjelpe dem til å forsone seg med tapet.

Det er viktig at de vanlige rutinene i familien blir opprettholdt. Det kan være godt for barnet om venner og slektninger setter av ekstra tid til å være sammen med dem den første tiden. Små barn kan være redde for at også andre nære mennesker kan forsvinne. Gjør tydelige avtaler med barnet, slik at det opplever trygghet og oversikt over hva som skjer.

Snakk med barnet om at det ikke alltid vil føle det så vanskelig som nå. Ikke vær redd for at barna ser at de nærmeste personene også sørger. Det er viktig å la barna få vite at de ikke må sørge hele tiden. Lek og fysisk aktivitet hjelper. Noen barn synes det er nyttig å lage en minnebok med fotografier, tegninger og historier om den avdøde. Denne kan de komme tilbake til når de blir eldre. Det kan være en verdifull familieaktivitet.

Barnehagen, skolen og fritidsaktiviteter må informeres om dødsfallet. Det kan også være lurt å informere helsesykepleier, og barnet må vite hvem som er informert om situasjonen. Det kan hende informasjonen må gjentas til barnehage og skole senere. Øv gjerne med barnet på hvordan de kan snakke om selvmordet til venner og andre.



Skal barna se den døde og gå i begravelsen?

Det er ikke alltid mulig eller riktig å anbefale at barn får se den avdøde, men hvis de gjør det, er det viktig å forberede dem. De må få en beskrivelse og forklaring på hva de kommer til å se. Barnet trenger også å få vite at den døde ser annerledes ut og at kroppen vil kjennes kald hvis man tar på den. For noen kan det være til hjelp å få se et fotografi av den avdøde for å forberede seg.

En begravelse kan være forvirrende for mindre barn. De vil ofte ha behov for å bli forklart hva som skal skje.

Barnet bør ivaretas av en voksen under begravelsen.

Noen barn har sagt at det var til hjelp for dem å bli tatt med i planleggingen av begravelsen, for eksempel ved å ta med blomster, bilder, eller ved å synge eller lese et dikt. Dette kan være en hjelp i prosessen med å forstå døden, og gi uttrykk for sin sorg og ta farvel.

Ungdom som etterlatte

Unge mennesker i sorg vil oppleve den samme variasjon og intensitet i følelser som voksne. Dette kan virke skremmende, og mange vil engste seg for hvordan de skal mestre situasjonen. Ungdomstiden er en brytningstid som ofte medfører usikkerhet og sterke følelser. Sorgen vil forsterke dette. Det er viktig å forsøke å akseptere følelsene som kommer, og ikke undertrykke disse. Å snakke om følelsene kan hjelpe til å forstå at dødsfallet har skjedd.

Ungdom som har mistet en forelder, kan føle seg skremt, sviktet og sint over å ha blitt forlatt. Noen føler seg også såret over at mor eller far tilsynelatende ikke elsket dem nok til å ville leve videre. Mange unge mennesker i sorg forteller at de må skjule sin egen sorg for å unngå å belaste familien ytterligere. Rollene i familien endres, noe som kan medføre en opplevelse av å bli voksen for fort. Det er viktig at ungdommer er oppmerksomme på egne behov. Å gå ut med venner og fortsette med vanlige aktiviteter vil være en hjelp i sorgarbeidet.

Ved tap av en søster eller bror, mister man en som man har vokst opp sammen med og kanskje har kjent hele livet. I søskenforhold inngår krangler, diskusjoner, sjalusi,

kjærighet og omsorg. Disse sammen-
satte og komplekse følelsene blir ofte
sentrale i sorgarbeidet. Følelser som
skyld og sinne, og tanker om hvordan
selvmordet kunne vært forhindret, er
vanlige reaksjoner. Foreldre kan være
så overveldet av sin egen sorg at de
ikke makter å se de unges behov.

**Det kan være nyttig å finne
en annen voksen slektning
eller venn av familien å
snakke med.**

Noen ganger idealiseres den som er
død, og urealistiske forventninger blir
plassert på gjenlevende søsken. Ingen
kan forvente at gjenlevende barn skal
ta plassen etter den som er død. Det
kan være til hjelp å snakke med noen
som har hatt en liknende erfaring.
Unge LEVE har egne grupper for
ungdom flere steder i landet.

Å miste en venn vil være en opp-
rivende og dramatisk hendelse.
Mange kjenner fortvilelse og skyld-
følelse over å ikke ha forstått hvor ille
vedkommende hadde det. Andre
venner kan være en støtte i denne
situasjonen, og vennene kan møtes for
å dele tanker og minner. Det kan også
være til hjelp å besøke avdødes familie.

Forslag som kan være til hjelp for barn og unge

Noen kan ha behov for å være borte
fra skolen en periode. For andre vil det
kjennes mer riktig å begynne igjen så
snart som mulig. Det vil være til hjelp
at lærere og klassekamerater vet hva
som har skjedd, slik at de kan vise
forståelse og ta hensyn. Det kan være
vanskelig å klare skolearbeidet, og
ofte vil det være vanskelig å konsen-
trere seg. Om man opplever det
slik, bør man snakke med læreren, slik
at skolen kan tilpasse kravene om
prestasjoner for en periode. Det kan
være vanskeligere å snakke om
selvmord enn andre dødsfall.

Man bestemmer selv hva og hvor mye
som skal sies. Man kan velge å si
«broren min døde», eller «broren min
tok livet sitt».

Å akseptere at en person er død, betyr
ikke å glemme det mennesket man
har mistet. Slik som for barn, vil det
også for ungdom være viktig å delta i
planleggingen av minnestund og
begravelse. Hvis man er usikker på
om man vil se den avdøde, går det an
å spørre noen fra begravelsesbyrået
eller familien om hva man får se. For
mange er det fint å se den avdøde,



røre ved personen og ta farvel. Begravelsen kan også være en hjelp til å forstå døden og dele sorgen med familie og venner.

Bursdager, jul og andre spesielle anledninger er ofte særlig vanskelige dager. Det kan være en hjelp å planlegge på forhånd hva som skal skje på disse dagene. Det er viktig å ta vare på seg selv og gjøre ting man liker. Det er ok å le og ha det moro. Man må ikke være trist hele tiden, det betyr ikke at man ikke savner den personen som er død. Man kan oppleve å gjøre ting som er lite typisk for en selv, for eksempel å drikke for mye alkohol, bruke andre rusmidler,

bli involvert i relasjoner man senere angrer på, havne i krangler eller til og med slagsmål.

Hvis man føler man har mistet kontroll, så er det viktig å spørre seg selv om det henger sammen med sorgen man opplever og snakke med noen.

Det kan være lurt å ta kontakt med noen voksne for å be om hjelp. Dette kan være en skolerådgiver, helsesykepleier, lege eller en annen voksen man stoler på. Har man ikke noen man føler man kan snakke med, har **Kirkens SOS, Mental Helse og Røde Kors** hjelpetelefoner og chat-tjenester.

Ikke vær flau over å be om hjelp. Det er vanligere enn man tror, og det kan være til stor hjelp å få snakket gjennom situasjonen.

For mer informasjon om ungdom og sorg, ta kontakt med [LEVE](#) eller se mer informasjon på [ungdomogsorg.no](#).

Den mangfoldige sorgen - Ulike bakgrunner, ulike behov

Det er sentralt at etterlatte fra ulike bakgrunner får tilgang til støtte som respekterer deres bakgrunn, verdimelessige ståsted, tro, språk og kulturelle kontekst.

For dem av oss som er **skeive etterlatte (LHBTQ+)** kan det være behov for støtte som tar hensyn til spesifikke livserfaringer. Å finne en arena der man både kan snakke om tapet og være seg selv fullt ut, kan være viktig. Det kan være godt å finne et fellesskap der ens identitet og sorg blir forstått og respektert, enten gjennom LHBTQ+-vennlige organisasjoner eller åpne sorggrupper.

For dem av oss som er etterlatte med **funksjonsvariasjoner eller psykiske helseutfordringer** kan det være vanskelig å finne tilgjengelige støtte-tilbud eller få riktig tilrettelegging i hjelpeapparatet. Helsepersonell og sorgstøttegrupper bør være oppmerksomme på at ikke alle etterlatte har like lett tilgang til støtte.

Det finnes ingen riktig eller feil måte å sørge på – det viktigste er at du finner det som gir mening og trygghet for deg. Hvis du føler at vanlige støttetilbud ikke passer for din situasjon, kan det være verdt å oppsøke fellesskap eller ressurser som tar hensyn til dine behov og erfaringer.

Hvordan vi uttrykker sorg - bearbeider den og får støtte, kan være preget av hvem vi er og hvor vi kommer fra. Det finnes forskjellige tradisjoner og måter å håndtere døden på, alt etter hvilken kulturbakgrunn du har. Noen har sterke ritualer og samhold rundt sorg, mens andre har mer private eller tilbakeholdne uttrykk. Ingen måte er mer riktig enn en annen – det viktigste er at du finner det som hjelper deg. For enkelte etterlatte med språklig minoritetsbakgrunn kan selvmord være tabubelagt i familien eller samfunnet. I noen kulturer forbindes selvmord med skam, og noen etterlatte kan oppleve sosial ekskludering eller føle seg presset til å skjule dødsårsaken. Språklige barrierer og lite tilpassede hjelpetilbud kan også gjøre det vanskeligere å finne støtte.

Uansett hvem du er eller hvor du kommer fra, har du rett til støtte og forståelse i sorgen.





Selv mordstanker

Vi vet at mennesker som mister noen i selvmord, har større risiko for selv å få selvmordstanker. For noen kan sorgen og savnet bli så voldsomt at de ikke ønsker å leve selv lenger. Andre kan oppleve en sterk lengsel etter den avdøde. For noen vil derfor tanken

om å ta sitt eget liv kunne komme og gå med varierende styrke og intensitet. Etterlatte som har opplevd dette forteller om hvordan de har trengt hjelp og støtte på ulike måter. Mange har god hjelp av samtaler med helsepersonell.

Ved akutt selvmordsfare, kontakt legevakst 116, 117 eller ring 113.

Hvordan kan venner, kollegaer og lærere hjelpe?

Venner, kollegaer og lærere som ønsker å hjelpe dem som sørger etter et selvmord, kan noen ganger føle seg usikre på hvordan dette skal gjøres.

Her er noen forslag til hvordan du kan møte den sørgende når vedkommende kommer tilbake til arbeidsplassen eller skolen.

Hvordan kan venner hjelpe?

Mennesker i sorg går ofte gjennom mange intense følelser, og sorg kan være overveldende. Som venn kan man oppleve at den etterlatte gråter, er sint, har angst, er irritabel eller tilbaketrukket. Det beste er å være tålmodig og forståelsesfull overfor disse følelsesuttrykkene. Det er normale reaksjoner på å ha mistet et nært menneske. Noen ganger kan den sørgende føle seg skamfull og isolert på grunn av det sosiale stigmaet som

knyttes til selvmord. Da kan du hjelpe gjennom å være til stede og vise at du ikke avviser dem. Som venn er det viktig å spørre hva du kan gjøre for å hjelpe. Det kan være krevende å støtte noen som har mistet en av sine kjære i selvmord. Som hjelper kan du selv trenge støtte ved for eksempel å snakke med venner eller familie, eller at du setter av tid til å gjøre hyggelige ting som gir deg glede og energi.

Hva skal man si?

Det kan være vanskelig å snakke om døden, men det er bedre å si «Jeg vet ikke hva jeg skal si» enn å unngå den som sørger. Uttrykk medfølelse så

raskt som mulig etter dødsfallet. Hvis du utsetter det, blir det bare vanskeligere etter hvert. Når du ser hvordan den etterlatte reagerer på det du sier,

finner du raskt ut av om det er ok å snakke om det som har skjedd eller ikke. Ikke spør så mye om detaljene rundt dødsfallet. La de etterlatte komme med så mye informasjon som de ønsker selv. Noen ganger er det ikke helt sikkert at dødsfallet var et selvmord. Ikke bidra til spekulasjoner.

Det er bedre å spørre om hvordan den etterlatte har det, og hva man kan bidra med for å hjelpe, enn å komme med utsagn som «Jeg vet hvordan du føler det».

Hva skal man gjøre?

Man kan hjelpe ved å være sammen med den etterlatte og vise at man bryr seg - for eksempel gjennom praktisk bistand. En av de viktigste tingene man kan gjøre, er å lytte. La den etterlatte snakke når han eller hun er klar for det. Vær tålmodig selv om du synes du har hørt det samme før. Det er ofte en viktig del av sorgbearbeidelsen å få fortelle sin historie gang på gang.

Unngå å gi råd om hvordan han eller hun skulle eller burde reagere. Mennesker sørger ulikt. Noen foretrekker å være for seg selv, mens andre synes det er godt å ha mennesker rundt seg. Hvis den etterlatte ikke ønsker å snakke, respekter dette. Det betyr ikke at vedkommende ikke sørger, selv om vedkommende ikke viser det utad. For noen er det naturlig

å gå videre med sine liv relativt raskt, mens andre trenger lengre tid.

Sørgende barn og ungdom trenger ekstra støtte og omsorg, særlig fordi foreldre ofte kan være overveldet av egen sorg. Det kan være vanskelig for barn og ungdom hvis omgivelsene spør om hvordan det går med foreldrene, eller sier ting som «*Nå må du ta vare på moren din*». Det er viktig å bekrefte at de unge selv trenger støtte og omsorg.

Hvis den etterlatte ønsker det, kan man tilby seg å finne ut av hva slags tilbud hjelpeapparatet har. Det kan blant annet hende at det finnes et fylkeslag i LEVE som kan bistå.



På lengre sikt

Det er ikke slik at den etterlatte trenger støtte kun den første tiden etter dødsfallet. Sorg etter selvmord varer gjerne i flere år. En av de klareste tilbakemeldingene fra etterlatte er at omgivelsene ofte forventer at de skal være ferdige med sorgen lenge før de selv er det.

Å finne en plass til minnet om den avdøde på en god måte tar tid, og krever dessuten at man får anledning til å snakke om det som har skjedd.

Mange synes at merkedager som dødsdagen, fødselsdag og høytider er spesielt vanskelige, og da trenger de ekstra omsorg. Hold regelmessig

kontakt, ikke bare de første ukene etter dødsfallet. Tilby fellesskap, men vær oppmerksom på behovene til den enkelte. Kanskje er det bedre å gå på kino eller spise et måltid sammen enn å invitere vedkommende på en stor fest. Etter en stund vegrer mange seg for å nevne den som begikk selvmord av frykt for å «*rippe opp i minnet*» hos den etterlatte.

Mange etterlatte synes imidlertid det er fint å få snakke om den de har mistet. De har tankene om den avdøde med seg uansett.

Hvordan kan arbeidsgiver og kollegaer hjelpe?

Det å komme tilbake til jobb er ofte en stor utfordring for den som sørger. For noen kan det være nødvendig å jobbe fleksibelt eller deltid en periode. Noen vil også trenge å få tilpasset arbeids-situasjonen slik at de kan følge behandlingstiltak. Det å være i sorg påvirker konsentrasjon og reaksjons-evne, i tillegg til at det ofte blir vanskeligere å vurdere komplekse situasjoner. Gjennom å vise forståelse for tapet kan arbeidsgiver og kollegaer bidra aktivt til at den rammede gjenvinner selvtillit og mestringsevne.

Noen har et arbeid der de omgås mennesker i krise, for eksempel helsepersonell, sosialarbeidere og politifolk. Sørgende med slike yrker kan ha vanskeligheter med å hjelpe andre mennesker i krise. Dette kan forsterke egne reaksjoner og påvirke evnen til å la seg berøre. Man bør

være oppmerksom og forståelsesfull overfor disse reaksjonene, og hjelpe til med å legge forholdene på arbeidsplassen til rette for den det gjelder.

Noen ganger vil den sørgende synes det er enklere å snakke med noen som er mer distansert til dødsfallet enn venner og familie, for eksempel kollegaer. Som kollega kan du kanskje synes det er litt ubekvemt å snakke om temaet, men husk at det kan være til svært god hjelp.

Du kan bidra gjennom å vise interesse, lytte til historien og bringe opp døden som samtaleemne.



Hvordan kan skolen hjelpe?

Noen ganger vil strukturen og rutinene på skolen være en trygg ramme for eleven i en hverdag som ellers er preget av familiens sorg. Det er viktig å forsøke å opprettholde en så normal skolehverdag som mulig, samtidig som det legges til rette for at eleven får snakke med lærer eller en rådgiver hvis hun eller han vil det.

Det er sentralt at lærere gir informasjon om det som har skjedd til klassen. Her vil samarbeid med eleven selv og eventuelt familien være nødvendig. Gi saklig informasjonen om det som har skjedd, og unngå å bidra til spekulasjoner rundt selvmordet.

Å sørge krever mye tankevirksomhet og blir av mange betegnet som hardt arbeid. Selvmord krever mye be-
arbeidelse.

Som regel tar det lenger tid å bearbeide selvmord enn naturlige og mer forventede dødsfall.

Unge etterlatte strever ofte med konsentrasjonen i timene. Det vil være lettere å holde minner og tanker på avstand i friminuttene når det skjer mer lystbetonte ting. Det kan være nødvendig at eleven kommer gradvis tilbake til skolen etter begravelsen. Lærere må følge med på om eleven har vansker eller konsentrasjonsproblemer. Helsesykepleier på skolen kan også være en ressurs og samtalepartner. Det kan være aktuelt å legge til rette for egne pauser, og å få lov til å være mer passiv i timene uten at det går ut over karakterene.



Praktisk informasjon

Selv mord regnes som et unaturlig dødsfall, og etterforskes derfor av politiet. Når politiet har avsluttet sin etterforskning på stedet, er det politiet som frigir den avdøde. Politiet benytter seg av begravelsesbyråer eller spesialiserte transportbyråer for å frakte den avdøde.

Kriseteam

De nærmeste etterlatte ved selvmord har rett til hjelp fra kriseteam innen 24 timer, og inntil ett år etter hendelsen.

Kriseteamet aktiveres generelt sett ved enkelthendelser som er alvorlige, uventet og potensielt traumatiserende, slik som selvmord. Henvendelse til kriseteamet skjer ofte via politi, legevakt, kommuneoverlege, prest eller kommunens kriseledelse.

Kriseteamene er ofte satt sammen av ansatte fra ulike tjenester med ulik kompetanse, og med personer som har god erfaring fra å møte mennesker i kriser. Mennesker som er utsatt

for en krise skal få tidlig proaktiv hjelp. Kriseteamene skal ha kompetanse til å gi psykologisk førstehjelp, trygghet og omsorg.

Kriseteam skal gi informasjon om normale reaksjoner på unormale hendelser, psykoedukasjon og veilede den enkelte til å få den hjelp og støtte vedkommende trenger. Rammede personer og familier skal få en navngitt kontaktperson som ved behov skal sikre en helhetlig og langvarig oppfølging ved behov.

Se nasjonal veileder på [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

Psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer
(Mestring, samhörighet og håp)



Obduksjon

Obduksjon vil ofte bli utført for å få en endelig avklaring av dødsårsaken. Politiet ber om og betaler for rettsmedisinsk obduksjon. Det kan ta flere måneder før den endelige obduksjonsrapporten foreligger. Dette er en detaljert medisinsk rapport som ofte

inneholder grafiske detaljer og bilder. Etterlatte kan be om å få lese hele eller deler av obduksjonsrapporten. Hvis du velger dette kan det være fint å ha med seg noen som du stoler på. Etter noen dager kan man få innsyn i den korte, foreløpige rapporten.

Dødsattest, skifteerklæring og skifteattest

Fra 1. januar 2022 ble det obligatorisk for leger å melde inn dødsfall elektronisk. Den elektroniske innmeldingsløsningen sikrer at personopplysninger blir sendt Folkeregisteret, og person- og helseopplysninger blir sendt til Dødsårsaksregisteret.

Politiet sender også ofte med en skifteerklæring som må fylles ut og returneres til tingretten. Vanligvis

sender retten skifteattest tilbake til arvingene 1–2 uker etter at skifteerklæringen er sendt inn, men dette er under forutsetning av at alle arvinger undertegner skifteerklæringen. Skifteattesten gir arvingene rett til å disponere over avdødes eiendeler og starte booppgjøret, for eksempel avslutte bankkonti, selge bolig og verdipapirer, inngå avtaler med mer.

Det kan være praktisk å overlate arbeidsoppgaver for boet til en eller noen av arvingene, eller til en utenforstående, for eksempel en advokat. Da må vedkommende ha fullmakt fra de andre arvingene, i tillegg til skifteattest.

Fullmakten blir også sendt med fra politiet. Hefter som omhandler arv kan fås hos tingretten eller på Justisdepartementets hjemmesider, under «Veiledninger og brosjyrer». Det er mange lover og regler å ta hensyn til når det gjelder hvem som har rett til arv. Hvis avdøde har skrevet testament, er det egne regler for det.

Begravelsesbyrået sørger for melding til følgende:

- Tingretten eller lensmannen
- Folkeregisteret
- Politiet (ved kremasjon)
- Trygdekontoret
- Sokneprestens kontor
- Kirkevergen/kirkegårdskontoret

Mer informasjon om Dødsfall og Arv finner du på norge.no.

Offentlig skifte og privat skifte er to måter å gjennomføre arveoppgjør på:

Privat skifte: Arvingene håndterer skiftet selv, uten involvering av retten. De må være enige om fordelingen av boet og ta ansvar for avdødes gjeld. Dette er den vanligste og rimeligste løsningen.

Offentlig skifte: Tingretten oppnevner en bobestyrer (ofte en advokat) som håndterer arveoppgjøret. Dette brukes hvis arvingene er uenige, ønsker profesjonell hjelp, eller hvis ingen ønsker å påta seg ansvaret for gjeld. Offentlig skifte er dyrere og tar ofte lengre tid.

Dødsannonse

Dødsfall kunngjøres ofte gjennom dødsannonse i avisen. Mange etterlatte velger å skrive i dødsannonsen at vedkommende tok sitt eget liv. Noen velger ordlyden «Avsluttet livet sitt», mens andre ikke nevner omstendighetene rundt dødsfallet. Begravelsesbyrået kan hjelpe til med ordlyden i dødsannonsen.

Begravelsen

Alle har rett til et gravsted, uavhengig av trosforhold. Den første kontakten med etterlatte er det ofte begravelsesbyråene som har. De nærmeste pårørende avgjør hva slags seremoni de skal ha og hva den skal inneholde. Hvis den avdøde har skrevet ned tanker eller uttrykt ønsker om sin egen begravelse, er det naturlig å ta hensyn til dette.

Hvis avdøde ikke ønsket å kremes, må de pårørende respektere dette. Begravelse eller kremasjon skjer vanligvis inntil åtte dager etter dødsfallet. Ved kremasjon skal urnen gravlegges senest seks måneder etter dødsfallet. Det er gratis å bruke sognets kirke og kapeller. Av og til betaler man et beløp for å få en organist til å spille, men som regel er spillet til salmene inkludert.

Hvis man velger en human-etisk seremoni, må man betale for gravferdstalen hvis man ikke er medlem i Human-Etisk forbund.

Alle har rett til fri grav på gravlund i sin hjemkommune. Retten til fri grav gjelder i 20 år, graven kan deretter festes mot en mindre avgift i året. Dersom man ønsker å reservere en plass til kiste ved siden av, vil de fleste steder ta en festeavgift for denne.

Opplysning om takster med videre fås hos gravferdsetaten, kirken, kirkegårdskontoret eller begravelsesbyrået.

I de fleste kommuner må man betale en avgift for kremasjon. De fleste begravelsesbyråer sender fakturaen om lag en uke etter begravelsen.



Støtte til gravferd

NAV tilbyr økonomisk støtte til dekning av nødvendige utgifter i forbindelse med en gravferd gjennom gravferdsstønaden. Denne stønaden er behovsprøvd og gis til den som faktisk har betalt for gravferden. For å være berettiget må avdøde ha vært medlem av folketrygden, gravferden må være gjennomført, og det må foreligge utgifter knyttet til den. EØS-borgere kan også ha rett til gravferdsstønad. Det er visse regler for slik stønad og mer informasjon finnes på nav.no.

Det er visse regler for slik stønad og mer informasjon finnes på nav.no

Bankboks

Dersom avdøde hadde bankboks, kan man kontakte byfogden eller tingretten og be om en midlertidig tillatelse (begrenset fullmakt) til å åpne bankboksen for å undersøke om det finnes et testament. Dette må man gjøre før man sender inn skifteerklæring.

Betale regninger

Etter at skifteattesten har kommet, kan man betale regninger. Skifteattest og fullmakter må legges frem for banken hvor avdøde hadde konto. Bankene tar vanligvis kopi og registrerer hvem som er fullmakthaver, slik at den som disponerer kontoen slipper å legge frem fullmakt. Allerede før skifteattesten foreligger, vil banken tillate de etterlatte å betale begravellesregning, strømregning og husleie.



Sletting av Internett-kontoer

Mange har i dag en rekke aktive bruker-profiler og internettkontoer og det kan være lurt å slette de fleste av disse. Noen kontoer, for eksempel Facebook, kan gjøre om profilen til en minneside hvis man sender en kopi av dødsattest. Da opprettes en «legat-konto» der man kan se bilder og aktiviteter og minnes den avdøde.

Noen kontoer, som for eksempel Finn, har bankkontoer knyttet til seg, og bør slettes. Hvis den avdøde ikke har etterlatt seg tilgang til denne informasjonen, kan man kontakte administrator for å få ordnet opp.

Etterlatte skal selv sørge for melding til:

Bank:

Avdødes brukskonto bør ikke gjøres opp før alle innbetalinger av lønn eller pensjon og så videre er kommet inn på konto. Det kan ta 2–3 måneder før alle etterinnbetalinger er kommet.

Post:

Ta kontakt med posten for eventuell omadressering (hvis den som døde ikke hadde samme adresse som deg), det vil fortsette å komme post en stund etter dødsfallet.

Forsikringsselskap:

Når forsikringen sies opp, er det vanlig å få tilbake den delen av forsikringspremien som dekker tiden som er igjen av forsikringsperioden. Hør også om det finnes eventuelle livsforsikringer.

Verdipapirer og fond:

Det kan komplisere arveoppgjøret litt dersom verdipapirer og fond skal overføres til arvinger. Normalt bør derfor verdipapirer og fond selges eller løses inn. Avtaler med telefonselskap, internett- og strømleverandør sies opp når det er aktuelt.

Fagforening:

Hvis avdøde var medlem av en fagforening, bør du undersøke om boet har krav på utbetaling derfra i forbindelse med dødsfallet.

Abonnementer:

Den avdøde kan også ha hatt abonnementer som bør sies opp (avis, magasiner, medlemsorganisasjoner, strømmetjenester eller lignende).



Dødsfall på sykehus eller institusjon

Når dødsfallet skjer på et sykehus eller institusjon, utstedes vanligvis en biattest som familien får. En biattest er en tilleggsattest som utstedes i forbindelse med et dødsfall på sykehus. Den gir nærmere opplysninger om dødsårsaken og brukes ofte av pårørende ved forsikringsaker eller ved behov for medisinske opplysninger om dødsfallet. Den utstedes vanligvis av behandlende lege på sykehuset, i tillegg til den vanlige dødsattesten, som sendes til Folkeregisteret.

Hvis sykehuset ønsker obduksjon, skal de etterlatte så raskt som mulig kontaktes og få anledning til å uttale seg.

Etterlatte kan nekte at sykehuset utfører obduksjonen. Sykehusobduksjon skal ikke gjennomføres når det er grunn til å tro at rettsmedisinsk obduksjon vil bli begjært av politiet. Alle avdelinger og institusjoner bør se på omstendighetene rundt selvmordet og ha en gjennomgang av sine rutiner for å se om disse bør endres. Pårørende skal opplyses om at de kan få innsyn i journalen, om muligheten til å søke Norsk Pasientskadeerstatning om erstatning og anledning til å reise tilsynssak hos Helsetilsynet i fylket.

Etterlatte bør få tilbud om møte med personale og ansvarlig behandler og få tilbud om å se avdøde.





Savnede personer

I Norge kan en savnet person erklæres død gjennom en rettslig prosess. Ifølge lov om forsvunne personer kan tingretten fastslå at en person er død dersom vedkommende har forsvunnet under omstendigheter som ikke gir rimelig tvil om dødsfallet. Denne avgjørelsen treffes ved kjennelse. Når kjennelsen er avsagt, kan de pårørende få tillatelse til å opprette et gravsted for den savnede.

Selv mord i media

Noen ganger vil media være interesserte i å skrive om konkrete selvmord. **For etterlatte som blir kontaktet av media, er det særlig viktig å være oppmerksom på følgende:**

Når et selvmord omtales i media, spesielt ved kjente personers dødsfall, verserer det ofte spekulasjoner om bakgrunnen. For familie, slekt og venner er offentlig publisering av private og personlige detaljer en ekstra belastning. Det har vært tilfeller der etterlatte har stått fram kort tid

etter dødsfallet, og av og til kan man spørre seg om intervjuobjektene har blitt godt nok beskyttet, eller om de stiller opp på noe de ikke forstår rekkevidden av. Det å bli intervjuet mens man fortsatt er i den første sjokk- og sorgfasen, kan føre til at man sier mer enn man egentlig ønsker. Det er vanskelig for etterlatte å forestille seg effekten av media-eksponering over tid. Det er derfor avgjørende at journalister respekterer og ivaretar de etterlattes privatliv.

Ressurser

Ikke alle etterlatte etter selvmord har behov for hjelp og støtte utenfor familien og sitt sosiale nettverk, men noen synes det er lettere å snakke åpent med en som ikke er så tett på situasjonen. Familie og venner kan dessuten være så preget av sin egen sorg at de ikke er i stand til å hjelpe. Noen vil ha behov for behandling straks etter dødsfallet, mens for andre vil dette behovet først oppstå uker, måneder og til og med år senere.

Fastlegen vil kunne hjelpe deg i sorgen ved å lytte, eller henvise deg til annen behandling. Det finnes flere ulike hjelpetilbud, og noe av dette er beskrevet under.

Mer informasjon og ressurser finner du her:

leve.no
selvmord.no
ungdomogsorg.no



Finn ressurser på
leve.no



Bli medlem i LEVE



Finn ditt fylkeslag



Denne brosjyren er resultatet av et samarbeid mellom Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) og LEVE – Selvmordsforebygging og sorgstøtte.

LEVE ble etablert i 1999 og er en frivillig organisasjon som støtter etterlatte og berørte etter selvmord, og jobber for å forebygge selvmord gjennom åpenhet, opplysningsvirksomhet og politisk arbeid. En av kjernevirksomhetene er likepersonstilbudet, som gir etterlatte muligheten til å snakke med andre som har opplevd det samme.

LEVE har fylkeslag over hele landet og arrangerer blant annet samtalegrupper, åpne treff, kurs og konferanser. Unge LEVE er ungdomsavdelingen i organisasjonen og arrangerer en årlig Ungdomssamling for etterlatte mellom 15 og 35 år. LEVE er også nasjonal arrangør av Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september.

Arbeidsgruppen bak denne brosjyren retter en spesiell takk til professor Keith Hawton og Sue Simkin ved Center for Suicide Research, University of Oxford, for å ha lånt ideer fra deres informasjonshefte Help is at Hand.

**Brosjyren er utgitt med støtte fra Helsedirektoratet.
Den kan lastes ned gratis eller bestilles fra leve.no.**



LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Adresse: Skippergata 17, 0152 Oslo
Telefon: 22 36 17 00
E-post: post@leve.no
Nettside: leve.no

Vil du støtte LEVE?
Kontonr.: 5010 05 63980
Vipps: #44115 Landsforeningen
for etterlatte ved selvmord