



Takling av selvmordssorg

Når en du er glad i dør av selvmord, er det vanlig å føle seg sjokkert, forvirret, sint, trist eller en kombinasjon av følelser. Overlevende har ofte vanskeligheter med å takle ikke bare tapet av en de har kjær, men også utfordringen med å forsone seg med hvordan og hvorfor det skjedde.



Selv mord kan påvirke alle kjønn, aldre, etnisiteter og lokalsamfunn. Noen grupper kan ha høyere risiko enn andre, men selvmord diskriminerer ikke. Sorgprosessen etter selvmord er kompleks. Noen ganger kan det virke som en uendelig prosess og at det ikke blir gjort fremskritt. Det kan være tilbakeslag og vanskelige dager, men hvis du eller noen du kjenner lider av selvmordssorg, kan du trøste deg med kunnskapen om at det er grep du kan ta for å lette byrden.

Noen grupper kan ha høyere risiko enn andre, men selvmord diskriminerer ikke.



Hvordan hjelpe deg selv med å takle selvmordssorg

- Finn en støttegruppe. Det er mange tilgjengelige ressurser og de kan finnes gjennom organisasjoner som American Foundation for Suicide Prevention, som kan nås online på www.afsp.org.
- Uttrykk følelsene dine når du trenger det, hold kjeft når du vil.
- Søk profesjonell hjelp. Det er greit å ta kontakt.
- Ta all den tiden du trenger til å sørge. Vær tålmodig. Ikke vær for hard mot deg selv.
- Sorgen din er unik for deg, ingen kan fortelle deg hvordan du vil føle deg eller hvor lang tid sorgprosessen vil ta.
- Ikke ta forhastede beslutninger som endrer livet ditt.



Hvordan hjelpe andre med å takle selvmordssorg

- Hva skal du si: Enkle, inderlige og direkte ting som «Jeg er så lei meg» eller «Hva kan jeg gjøre for å hjelpe?»
- Hva skal du ikke si: Hule, ubehagelige ting som «Jeg vet nøyaktig hvordan du har det», «Han lider i hvert fall ikke lenger» eller «Ikke bekymre deg, du finner noen andre.»
- Tilby å hjelpe til med dagligdagse gjøremål og ansvar som å løpe ærend, mate eller hvile kjæledyr, klippe plenen osv.
- Vær klar over at sorgen deres kan se ut til å ha gått over, men de kan fortsatt trenge din hjelp og støtte i en lengre periode.
- Forstå at de kan oppleve en rekke kompliserte følelser på samme tid.
- Hold kontakten. Selv om du ikke helt vet hva du skal si eller gjøre, bare vær tilstede og ha jevnlig kontakt.

Hvis noen viser tegn på å ha egne selvmordstanker (eller til og med nevner selvmordstanker), anbefaler American Foundation for Suicide Prevention å gjøre følgende.



Ha en ærlig samtale

1. Snakk med dem på tomannshånd.
2. Hør på hva de forteller.
3. Fortell dem at du bryr deg om dem.
4. Spør direkte om de tenker på selvmord.
5. Oppmuntre dem til å søke behandling eller kontakte lege eller terapeut.
6. Unngå å diskutere verdien av livet, bagatellisere problemene deres eller gi råd.



Hvis en person sier at han eller hun vurderer selvmord

- Ta personen på alvor
- Ikke gå fra dem
- Hjelp dem med å fjerne dødelige midler
- Ved akutt fare for selvmord, ring 113 umiddelbart.
- Ring 116 123 hvis du trenger noen å snakke med. Hjelpetelefonen er gratis og åpen 24 timer i døgnet.
- Følg dem til psykiatrisk behandling eller legevakt. Som tidligere nevnt er sorgprosessen etter selvmord kompleks.



Hvis du har tanker om å skade deg selv eller andre – eller kjenner noen som har slike tanker – søk hjelp umiddelbart. Hvis du eller noen du kjenner er i umiddelbar fare, ring **113** – eller dra til nærmeste legevakt. For å snakke med en veileder, ring Mental Helses hjelpetelefon på **116 123** eller **0047 91 116 123** fra utlandet. Du kan også kontakte <http://sidetmedord.no>. I USA kan du tekste 988 eller chatte på 988.lifeline.org. Mental Helses hjelpetelefon tilbyr gratis og konfidensiell støtte døgnet rundt.*



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Hvis du har tanker om å skade deg selv eller andre – eller kjenner noen som har slike tanker – søk hjelp umiddelbart. Hvis du eller noen du kjenner er i umiddelbar fare, ring 113 – eller dra til nærmeste legevakt. For å snakke med en veileder, ring Mental Helses hjelpetelefon på 116 123 eller 0047 91 116 123 fra utlandet. Du kan også kontakte <http://sidetmedord.no>. I USA kan du tekste 988 eller chatte på 988.lifeline.org. Mental Helses hjelpetelefon tilbyr gratis og konfidensiell støtte døgnet rundt.*

*Lifeline tilbyr direkte telefontjenester til krisesentre på engelsk og spansk og bruker Language Line Solutions for å tilby oversettelsestjenester på over 250 ekstra språk for de som ringer 988 i USA.

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC