



Att hantera sorg efter ett självmord

När en närstående dör av självmord är det vanligt att känna sig chockad, förvirrad, arg, ledsen eller någon kombination av känslor. De efterlevande kan ofta ha svårt att hantera inte bara förlusten av en nära anhörig, utan också utmaningen att komma till rätta med hur och varför det hände.



Själv mord kan påverka alla kön, åldrar, etniciteter och samhällen. Vissa grupper kan ha högre risk än andra, men själv mord diskriminerar inte. Sorgeprocessen efter själv mord är komplicerad. Ibland kan det verka som att det är en process som inte har något slut, och att inga framsteg görs. Det kan finnas motgångar och svåra dagar, men om du eller någon du känner upplever sorg efter ett själv mord, trösta dig med vetskapen om att det finns steg du kan vidta som kan hjälpa till att lätta på bördan.

Vissa grupper kan ha högre risk än andra, men själv mord diskriminerar inte.



Hur du hjälper dig själv att hantera sorg efter ett själv mord

- Hitta en stödgrupp. Det finns många tillgängliga resurser som kan hittas genom byråer som American Foundation for Suicide Prevention, som kan nås online på www.afsp.org.
- Uttryck dina känslor när du behöver, håll tyst när du vill.
- Sök professionell hjälp. Det är okej att ta kontakt.
- Ta all tid du behöver för att sörja. Ha tålamod. Var inte för hård mot dig själv.
- Din sorg är unik för dig; ingen kan säga vad du ska känna eller hur lång tid sorgeprocessen kommer att ta.
- Skynda dig inte att fatta viktiga, livsförändrande beslut.



Hur man hjälper andra att hantera sorg efter ett själv mord

- Vad man ska säga: Enkla, uppriktiga och direkta saker som "Jag är så ledsen för din förlust" eller "Vad kan jag göra för att hjälpa?"
- Vad ska man inte säga: Ihåliga, obekväma saker som "Jag vet precis hur du känner", "Han lider åtminstone inte längre" eller "Oroa dig inte, du kommer att hitta någon annan."
- Erbjud dig att hjälpa till med vardagliga sysslor och uppgifter som att gå ärenden, mata eller rasta husdjur, klippa gräsmattan etc.
- Var medveten om att deras sorg kan tyckas ha gått över, men de kan fortfarande behöva din hjälp och ditt stöd under en längre tid.
- Förstå att de kan uppleva en mängd komplicerade känslor på en gång.
- Håll kontakten. Även om du inte riktigt vet vad du ska säga eller göra, var bara närvarande och håll regelbunden kontakt.

Om någon visar tecken på att vara suicidal själv (eller till och med faktiskt nämner själv mordstankar) är det här vad American Foundation for Suicide Prevention rekommenderar att du gör.



Ha ett ärligt samtal

1. Prata med dem i enrum
2. Lyssna på deras berättelse
3. Säg att du bryr dig om dem
4. Fråga direkt om de funderar på självmord
5. Uppmuntra dem att söka behandling eller kontakta sin läkare eller terapeut
6. Undvik att diskutera livets värde, minimera deras problem eller ge råd



Om en person säger att han / hon överväger självmord

- Ta personen på allvar.
- Stanna med dem
- Hjälp dem att ta bort dödliga medel
- Ta kontakt med 988 Suicide & Crisis Lifeline genom att ringa 988.
- Sms:a 988 för att chatta med en utbildad krisrådgivare från Crisis Text Line gratis, 24/7
- Följ dem till psykvården eller en akutmottagning. Som tidigare nämnts är sorgeprocessen efter självmord komplex.



Om du har tankar på att skada dig själv eller andra – eller om du känner någon som har dessa tankar – sök hjälp omedelbart. Om du eller någon du känner är i omedelbar fara, ring **911** – eller bege dig till närmaste akutmottagning. För att nå en utbildad krisrådgivare, ring 988 Suicide & Crisis Lifeline, en jourlinje för självmords- och krisbenägna (tidigare National Suicide Prevention Lifeline, en nationell jourlinje för förebyggande av självmord) på **988** eller **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Du kan också sms:a **988** eller chatta på 988.lifeline.org. Jourlinjen ger gratis och konfidentiell support dygnet runt.*



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Om du har tankar på att skada dig själv eller andra – eller om du känner någon som har dessa tankar – sök hjälp omedelbart. Om du eller någon du känner är i omedelbar fara, ring 911 – eller bege dig till närmaste akutmottagning. För att nå en utbildad krisrådgivare, ring 988 Suicide & Crisis Lifeline, en jourlinje för självmords- och krisbenägna (tidigare National Suicide Prevention Lifeline, en nationell jourlinje för förebyggande av självmord) på 988 eller 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Du kan också sms:a 988 eller chatta på 988.lifeline.org. Jourlinjen ger gratis och konfidentiell support dygnet runt.*

* Jourlinjen tillhandahåller direkttelefonitjänster för kriscenter på engelska och spanska och använder Language Line Solutions för att tillhandahålla översättningstjänster på över 250 ytterligare språk för personer som ringer 988.

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC