



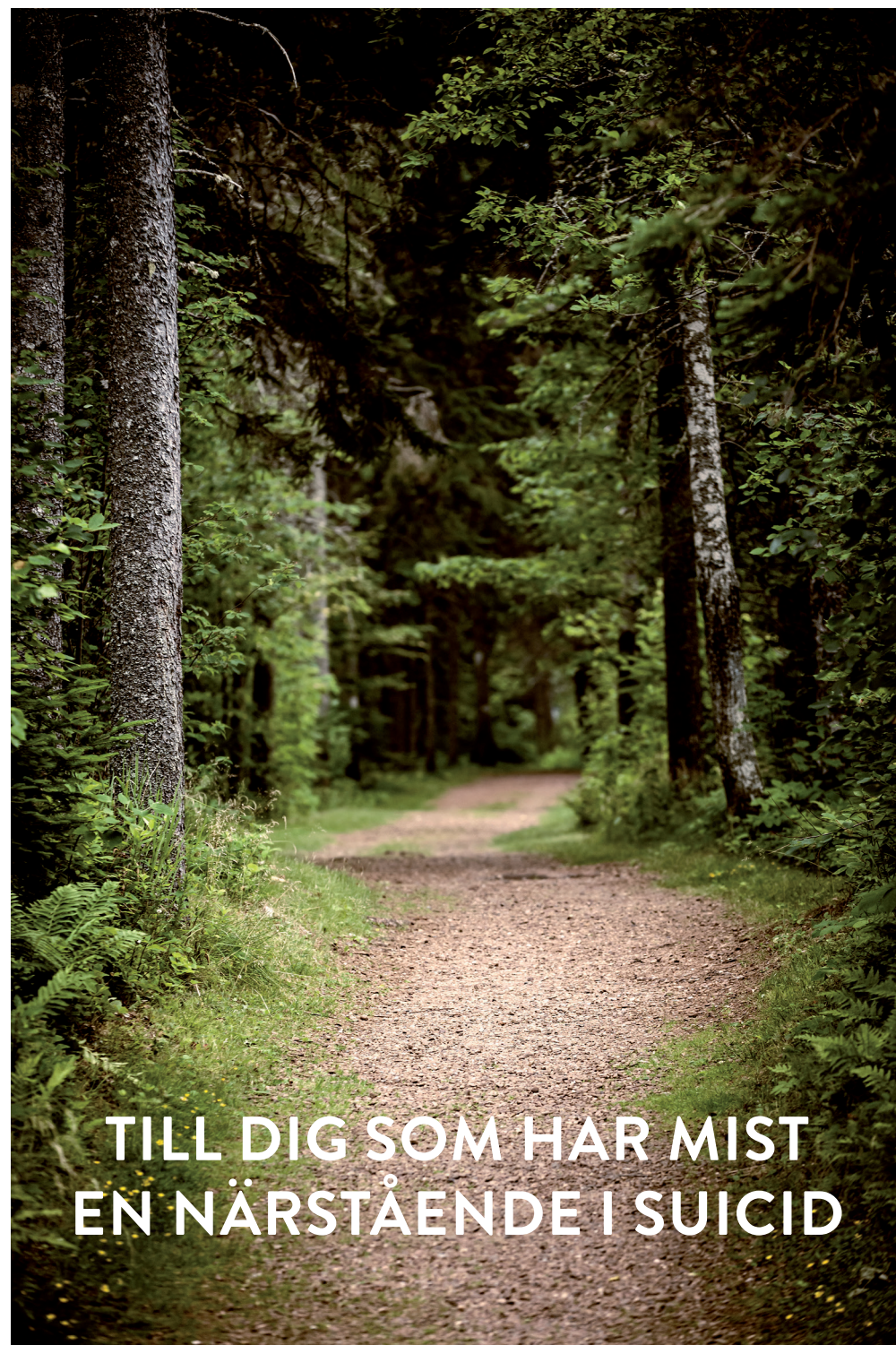
Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Denna folder har utarbetats i samverkan mellan



Version 2019-12-13



OM DU BEHÖVER STÖD ELLER NÅGON ATT PRATA MED FINNS DET ALLTID HJÄLP ATT FÅ

I KRONOBERG

Du kan ringa **1177** för rådgivning.

Primärvården: Du kan även vända dig direkt till din vårdcentral där du kan få hjälp med krisbearbetande samtal, sjukskrivning med mera.

Vid nödsituation ring **112**.

Via din **hemförsäkring** kan det också finnas möjlighet till samtalskontakt.

Akutspsykiatriska mottagningen: Tel 0470-58 61 00

Sjukhuskyrkan Växjö/Ljungby: Nås via tel 0470-58 80 00

Barn- och ungdomshälsan: Tel 0470-58 20 30

NATIONELLA STÖDLINJER

Jourhavande medmänniska: Stödjande samtal. Tel 08-702 16 80

Jourhavande präst: Krisbearbetande samtal kl 21–06. Via: 112

Minds äldretelefon: Tel 020-22 22 33

Röda korset telefonjour: Tel 0771-900 800

Självmoderslinjen: Råd och stöd. Öppet kl 6–24. Tel 901 01

SPES telefonjour (Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd) Öppet kl 19–22. Tel 020-18 18 00

BRIS: (Barnens rätt i samhället) Tel 116 111

BRIS vuxentelefon: Tel 077-150 50 50

SAMTALSGRUPPER

Många finner stöd i att prata med andra i samma situation. Följande verksamheter erbjuder kostnadsfria samtalsträffar för närstående till personer som har tagit sitt liv.

Sorgegrupper: Via sjukhuskyrkan och/eller din församling. Särskilda grupper finns även för barn och anmäls via lekterapin, Region Kronoberg, tel 0470-58 84 49.

SPES: Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd: Erbjuder stöd genom samtalsgrupper, telefonjour, kontaktpersoner och facebookgrupper. Mer information finns på www.spes.se

PRAKTISKA FRÅGOR

För somliga kommer praktiska frågor i ett tidigt skede och för andra kommer det senare. För att underlätta för den som har förlorat någon nära har hemsidan www.efterlevandeguiden.se tagits fram i samarbete mellan olika myndigheter.

NÅGRA ENKLA RÅD PRATA MED ANDRA

Sorg kan vara tung att bära ensam. Prata med dina närmaste men gärna också med andra om det är möjligt, kanske t ex personer som var med vid händelsen. Även om det är svårt att berätta och du tycker att känslorna rivs upp igen kan det vara av godo och ibland nödvändigt att få dela upplevelser, tankar och känslor med andra. Genom att flera gånger få samtala om och gå igenom delar av händelseförloppet får man bättre grepp om det som har hänt och kan bli mindre plågad av mardrömmar och påträngande minnesbilder. För några kan det vara av liknande värde att ta sig en stund för att skriva ner sina minnen av personen och tankar kring det som hände. Även om det kan kännas så ibland, så kom ihåg – du är inte ensam, och hjälp finns alltid att få.