

A watercolor illustration of a dragonfly, rendered in shades of yellow, orange, and brown. The dragonfly is positioned diagonally across the frame, with its head pointing towards the bottom left and its abdomen extending towards the top right. The background is a mix of light yellow and white, with some darker, muted green and blue washes on the right side. The text is overlaid on the upper part of the dragonfly's body.

***Sorgen efter
den som inte
orkade leva***

**Närståendestöd
efter självmord**
Ullakarin Nyberg

Till dig som sörjer en person som tagit sitt liv

Människan har oanade inneboende resurser att ta sig igenom sorg och smärta. Men det finns också hjälp och stöd att få, liksom möjligheter att möta andra som har liknande erfarenheter.

Betaniastiftelsen verkar sedan år 1900 för en helhetssyn på människan med målet att så många som möjligt ska uppleva livskvalitet också i utsatta situationer, även när döden är närvarande. Det här materialet vill visa på vägar genom sorgen, påminna om att du inte är ensam och att det finns tillgängligt stöd just för dig.

Författaren Ullakarin Nyberg, suicidforskare och psykiater, är en av Sveriges ledande inom området. Genom sin långa erfarenhet av att ha träffat efterlevande vid suicid guidar hon oss igenom de särskilda omständigheter som omger ett självmord och den efterföljande sorgens olika skepnader.

Folkhälsomyndigheten har i uppdrag att stärka arbetet med att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och suicid i befolkningen. Vi riktar ett varmt tack till Folkhälsomyndigheten för ekonomiskt stöd samt ett varmt tack till **SPES - Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandesStöd** för värdefull kunskap och erfarenhet.

Betaniastiftelsen

Inledning



Detta häfte riktar sig till dig som sörjer en person som har tagit sitt liv. Sorgen efter självmord är ofta mer komplicerad än annan sorg och kan kännas omöjlig att ta sig igenom. Vår förhoppning är att häftets innehåll ska ge dig kunskap och vägledning som ökar din förståelse för sorgens natur och underlättar ditt sorgearbete.



Kapitel 1

Bakomliggande orsaker till suicid

Om självmord som uttryck för lidande och desperation, känslor kopplade till självmord, religiösa tabun och sjukdomen depression.

Självmord är en död som ofta väcker starka känslor som rädsla, skam, skuld och ilska. Det finns skäl till det. Vi människor är skapta för överlevnad och när vi mår bra vill vi för det mesta att livet ska bli så långt som möjligt. Den som vet att livet kommer att förkortas av sjukdom är vanligen beredd att utstå både lidande och svåra bieffekter av medicinsk behandling för chansen att få leva lite längre. Självbevarelsesdriften är stark och den gör att vi aktar oss för fara, utan att vi behöver tänka efter först. Vi ryggar till exempel instinktivt tillbaka om en bil kör emot oss i hög fart eller om vi snubblar till i närheten av ett stup. Dessutom finns religiösa tabun som påverkar synen på självmord. Därför är det skrämmande och svårt att förstå att en människa kan avsluta sitt eget liv.

Trots att fyra personer tar sitt liv varje dag i vårt land råder stor okunskap om bakomliggande orsaker till självmord. Många säger att en person "väljer" att ta sitt liv eller beskriver självmord som en egoistisk handling, men ingenting kunde vara mer felaktigt. Självmondshandlingar är inte ett uttryck för den fria viljan utan för lidande och desperation. Den som överväger att ta sitt liv upplever just då sin situation som outhärdlig och omöjlig att hantera och har vanligen kämpat hårt under lång tid för att orka med sitt liv. Det som utlöser lidandet varierar mellan individer och påverkas av livssituation, hälsotillstånd, tidigare erfarenheter, kulturell bakgrund, personlighet, kön och ålder. Det kan till exempel handla om förluster, sjukdom, traumatiska upplevelser eller misslyckanden, men gemensamt är känslor av ensamhet, hopplöshet, uppgivenhet, värdelöshet och övergivenhet. Många känner sig som en belastning för omgivningen och kan till och med tänka att det blir bättre för andra om de försvinner. Självmordet kan alltså vara uttryck för en missriktad omsorg om närstående.

Det finns aldrig en enkel förklaring till att en person tar sitt liv utan det är många olika faktorer som samverkar. Vanligen finns en underliggande depression som kan vara utlöst av påfrestningar i livet. Depressionen färgar allt i svart och står utanför viljans kontroll. Den kan vara nytillkommen eller ha funnits under lång tid, men det är inte säkert att den som är drabbad eller personer i omgivningen förstår att det handlar om en sjukdom som kräver kontakt med vården och ofta går att behandla. Tvärtom är det många som lastar sig själva för att de inte mår bra och tänker att det handlar om svaghet eller egna misslyckanden. Det är också vanligt att den som är sjuk söker vård men blir missuppfattad. Det gäller särskilt män och individer med annan kulturell bakgrund.

Upplevelsen hos en deprimerad och självmordsnära person behöver inte vara objektivt sann. Det kan till exempel finnas ett stort antal människor runt personen som inte vill något hellre än att hjälpa till. Depressionen är en skicklig lögnare som får den drabbade att tro att de svåra känslorna och tankarna är sanna och att förändring är omöjlig. En klok person har sagt: "Att vara deprimerad är som att vilja ta sig i kragen, men inte ha någon krage att ta sig i". Man vill lösa sina problem, men man kan inte göra det på egen hand och saknar förmåga att ta emot den hjälp som erbjuds av andra. Det förklarar den ambivalens som självmordsbenägna människor ofta beskriver: Jag vill inte dö, men jag orkar inte leva.

Berättelse: Exempel på livsomständighet som kan leda till självmord

Hamid

Hamid var 35 år gammal när han tog sitt liv. Han kom från en stor och tätt sammansvetsad familj och jobbade som idrottslärare. Hamid älskade sitt arbete och sa alltid att han hade haft den stora turen att kunna förena sitt största intresse, idrott, med sitt jobb. Han var gift med sin ungdomskärlek och paret hade två barn, som han var mycket engagerad i.

Hamid beskrevs som en person med höga ambitioner och stor uthållighet. Han var tystlåten men pålitlig, "man visste var man hade honom även om han inte sa så mycket" som en av de många vännerna uttryckte det i sitt tal på begravningen. När Hamid och hans fru flyttade in i sitt drömhäus trodde alla i omgivningen att deras lycka var fullständig, eftersom de hade längtat så länge efter att kunna byta "betong mot natur", som Hamid tyckte om att säga. Det ingen visste, inte ens hans fru, var att Hamid hade tagit flera kortfristiga lån för att kunna köpa huset. Han hade räknat med att kunna jobba extra som taxichaufför för att snabbt betala av på lånen, men de planerna gick om intet när han efter en allvarlig cykelolycka drabbades av svåra ryggproblem. Han försökte i det längsta att arbeta trots smärtan, men till slut orkade han inte och blev sjukskriven.

Under sjukskrivningen blev Hamid allt mer inbunden. Han sa till alla som frågade att allt var bra, men de som kände honom väl märkte att något var fel. Den tydligaste skillnaden var att han slutade skratta och blev alltmer irriterad ju längre tiden gick. Han fräste åt sina barn, fick vredesutbrott av minsta motgång och lämnade ofta hemmet på egen hand utan att berätta vart han skulle gå. Han slutade också att sova på nätterna. Hans fru och flera av vännerna föreslog att de skulle beställa tid för en läkarbedömning och erbjöd sig att följa med på besöket, men Hamid avvisade bestämt alla förslag på professionell hjälp. "De kommer att säga att jag är psykiskt sjuk, det vet jag, men det här är något annat och jag vill inte ha en massa piller", var hans standardsvar till dem som försökte hjälpa.

En dag när Hamids fru kom hem från arbetet fann hon honom död i hallen. Han efterlämnade en lapp där det stod "Förlåt, jag älskar er men jag orkar inte mer."



Kommentar: Hamid drabbades av flera förluster under kort tid och det utlöste en depression som han själv inte ville kännas vid eller hade ord för att beskriva. Hans ryggsmärta i kombination med depressionen gjorde att han inte sov på nätterna och han blev alltmer ångestfylld. Hamid skämdes över att inte kunna arbeta och var hårt pressad av de ekonomiska svårigheter som hans lån innebar. Han var en man som var van vid att lösa sina problem på egen hand och såg det som ett stort misslyckande att behöva be om hjälp. Hamid kom från en familj där man aldrig hade pratat om känslor och där psykisk sjukdom beskrevs som ett tecken på svaghet.

Hamids närstående anklagade sig själva för hans död. De fick professionell hjälp att förstå sambandet mellan depression och självmord och att Hamid inte hade varit sig själv när han tog sitt liv. Den friska Hamid hade aldrig lämnat dem han älskade allra mest och tog så stort ansvar för. De fick också hjälp att skilja mellan vad som hade varit möjligt att göra och vad de önskade att de hade gjort. Idag mår de bra.

Längre fram i häftet får du ta del av Hamids närståendes egna berättelser fem år efter självmordet. Berättelserna är utdrag från en film som kompletterar häftet, ta gärna del av filmen på www.livsakademin.se.

Kapitel 2

Vad sorg är och hur den kan te sig hos olika individer

Om individuella sorgereaktioner och vanliga symtom vid sorg, kulturella skillnader, acceptans för sorgens uttryck och vägen framåt med sorgen som följeslagare.

Sorg är en normal känslomässig reaktion på en svår förlust, till exempel ett dödsfall eller en separation. I stort sett alla människor drabbas av sorg någon gång i livet och sorgen kan vara mer eller mindre traumatisk. Sorg är ingen sjukdom, men en sorgereaktion gör ofta att man fungerar sämre i sin vardag. Sorg kan orsaka sjukdomsliknande besvär som påverkar såväl arbete och skola som privatliv på ett dramatiskt sätt. Många beskriver det som att det finns ett "före" och ett "efter" det som hänt. Majoriteten av dem som drabbas av en potentiellt traumatisk förlust återhämtar sig på egen hand eller med hjälp av sitt nätverk, även om det kan ta lång tid.

Synen på sorg skiljer sig mellan olika kulturer. I Sverige och andra västerländska kulturer tänker vi ofta på sorg som en individuell, psykologisk process, medan man i många andra länder betraktar sorg som en kollektiv händelse som det är viktigt att så många som möjligt får ta del av. Det borde vara självklart att prata med varandra om likheter och skillnader i sättet att sörja, men tyvärr skapar temat förlust och sorg ofta en återhåll-

samhet som hindrar oss från att lära om oss själva och av varandra. Det kan vara hjälpsamt för dig som sörjer att tänka att sorgbearbetningen kommer att ge dig en unik kompetens som behövs i vårt samhälle och som går att dela med andra.

Det är vanligt att sorg beskrivs som ett arbete eller en process som du som är drabbad av behöver ta dig igenom för att så småningom kunna väva in förlusten i din vardag. Sorgearbetet är energikrävande, både psykiskt och fysiskt, och det tar tid. Det är svårt, ibland omöjligt, att skynda på en sorgprocess och det lönar sig att låta sorgen ta plats. Det finns inte rätt eller fel sätt att sörja; sorgen tar sig olika uttryck hos olika personer. Du som läser det här kanske har svårt för att prata och föredrar att sörja på egen hand, medan andra i din närhet vill dela sina upplevelser genom samtal. Vissa föredrar att skriva om sin sorg eller ägna sig åt praktiska aktiviteter som att hugga ved, laga mat eller springa i skogen. Ibland påverkas arbetsförmågan så att en tids sjukskrivning behövs, men det finns



de som föredrar att arbeta eller fortsätta med sina studier. Vissa visar gärna vad de känner och vill bli tröstade, medan andra helst håller sina känslor för sig själva. Du kanske har tillgång till kulturellt präglade ritualer som är hjälpsamma och ger tröst, men så är det inte för alla.

Vanliga symtom vid sorg är förtvivlan, nedstämdhet, ilska, ångest, självföreläelser, brist på energi, överklighetskänslor, sömnstörning, orkeslöshet, känslsamhet och kognitiv nedsättning som minness störning och koncentrationssvårigheter. Du kan känna dig fysiskt sjuk och utmattad, vara uppvarvad eller onormalt trött. När det är som värst kan det kännas som att livet inte är värt att leva.

Man brukar säga att sorgen är randig. Det betyder att de känslor som sorgen ger upphov till växlar i intensitet. Känslor påverkas av yttre faktorer, till exempel av att göra något trevligt tillsammans med människor som du tycker om, att besöka graven eller att passera årsdagen av din förlust. Det är vanligt att sörjande känner skuld över tillfällena när man upplever glädje eller andra positiva känslor. Du kanske ifrågasätter dig själv: *Hur kan jag skratta nu när det värsta har hänt?* Det är lätt att vara sträng med sig själv, men vi vet via forskning att människor som har förmåga att växla mellan olika sinnesstämningar under en sorge-

process har bättre förutsättningar att återhämta sig. På det sättet kan sorg jämföras med ett svårt stresstillstånd. Det krävs balans mellan stress och återhämtning för att man ska orka och därför behöver man vila från sorgen ibland.

Det kan vara skrämmande när känslor och andra symtom är så starka att de påverkar ditt sätt att vara och gör att du inte känner igen dig själv. Dina grundläggande personlighetsdrag förändras inte av att du går igenom en sorg, men det kan kännas så eftersom sorgen ofta lockar fram nya och okända sidor hos dig som sörjer. Det kan vara bra att du försöker påminna dig om att det är helt normalt med starka känslor och nya beteenden efter en svår förlust. Det är inte du som är onormal, det är situationen och därför bör du försöka acceptera ditt eget sätt att sörja. Behandla dig själv som du skulle behandla en kär vän som var i en liknande situation och försök visa omsorg om dig själv. Med tiden ger sorgen nya perspektiv och erfarenheter, men sorg efter en älskad person går aldrig över helt och hållet. Däremot går det att leva ett meningsfullt liv trots att man har varit med om svåra förluster.

Kapitel 3

Sorg efter suicid

Om det som skiljer sorg efter självmord från annan sorg, starka känslor kopplade till sorg efter självmord, sorgen som process, värdet av information om det som hänt och om bevarade minnen.

Under den första tiden efter ett dödsfall är det vanligt att både tankar och känslor oavbrutet kretsar kring det som har hänt. Många beskriver starka känslor av överklighet. Insikten om förlusten och förståelsen av det som inträffat brukar komma gradvis och det ger möjlighet att successivt vänja sig vid den nya situationen.

Det tar ofta lång tid att acceptera ett dödsfall och det är svårt att påbörja bearbetningen innan man har gjort det. Det är ofta extra svårt och ibland omöjligt att acceptera att någon har tagit sitt liv. Man kan känna vrede och besvikelse parallellt med sorg och saknad och det är komplicerat att hantera. Det är ett av många skäl till att sorgreaktionen efter ett självmord ofta blir kraftigare och mer långvarig än vid förväntade dödsfall och att risken för komplikationer är högre. Den som tar sitt liv lämnar sina närstående med obesvarade frågor som är svåra eller omöjliga att hitta egna svar på. *Var inte vi som blev kvar tillräckligt viktiga för att du skulle leva vidare? Varför sa du ingenting till oss? Varför fick vi inte chansen att hjälpa dig? Varför tog just du ditt liv? Varför ville du inte uppsöka vården? Var självmordet ett sätt att straffa oss? Hur kunde du överge dina barn?*

Du som sörjer en person som har tagit sitt liv behöver hjälp att hitta svar på dina frågor och att skapa någon slags begriplighet i det som hänt. Det är svårt att förhålla sig till en rad frågetecken och svårt att bearbeta en händelse man saknar information om. Därför hjälper det ofta att gå igenom alla detaljer runt dödsfallet med en professionell person, med en närstående, med andra förlustdrabbade eller på egen hand när du känner att du orkar. Också detaljer som är skrämmande och obehagliga bör formuleras och sammanfogas till en händelsedja. Den behöver inte vara helt sann eller fullständig, men den ska gå att förhålla sig till. Många tycker det är värdefullt att skriva ner sin berättelse, så att detaljerna inte glöms bort.

Kom ihåg att det inte är vårdens eller andra myndigheters uppgift att skydda dig genom att undanhålla information. Du bestämmer vilken information du vill ha och som nära anhörig har du till exempel rätt att läsa den avlidnes journal, polisrapporten och det rättsmedicinska protokollet om sådana finns. I sällsynta fall kan journalen innehålla uppgifter som den avlidne inte velat delge andra. Om det är fallet kan du få tillgång till delar av journalen. Du kan be att ansvariga vårdgivare är med

dig när du läser, så att de kan besvara dina frågor under genomläsningen. Du kan också be att någon annan som du känner förtroende för håller dig sällskap när du läser eller att den personen först läser själv så att hen kan förbereda dig på det som står. Om värden har tillgång till avskedsbrev eller andra skriftliga meddelanden har du rätt att ta del av dessa.

Om man inte får hjälp att förstå möjliga bakomliggande orsaker till självmordet är det vanligt att lägga ansvaret hos sig själv och det kan leda till svåra skuldkänslor. Du bör försöka tänka på att det alltid är lätt att vara efterklok. Det gör att olika tecken på att den som nu är död planerade ett självmordsförsök blir tydliga i efterhand, men är svårtolkade i stunden. Att en person till exempel bjuder hela familjen på en fin middag, städar bland sina papper, ser över försäkringar eller pratar om sin förestående begravning kan ju ha fullständigt naturliga förklaringar och behöver inte ge upphov till oro. Efter självmordet kan däremot mönster framstå på ett tydligt sätt och många efterlevande anklagar sig själva för att de inte såg och förstod vad som var på gång. Om du har svåra skuldkänslor är det viktigt att du får hjälp att försonas med din egen oförmåga. Om du hade förstått

vad som var på väg att hända finns det ju för det mesta ingen gräns för vad du skulle ha gjort för att förhindra att den person du sörjer skulle ta sitt liv.

Med tiden infinner sig hos de flesta sörjande en acceptans för de förändringar som förlusten har inneburit och man börjar forma ett liv utan den som är borta. De flesta rör sig fram och tillbaka mellan olika faser i sorgeprocessen under flera år, men så småningom handlar allt mer om det nya livet och den identitet man har fått i och med förlusten. För de flesta sörjande balanseras smärtsamma minnen så småningom av goda minnen, även om sorgen finns kvar. Om personen som tagit sitt liv led av svår sjukdom kan en trösterik tanke som balanserar saknaden vara att hen nu slipper sitt lidande. Många oroar sig över att glömma den som inte längre finns. För att undvika det kan det vara hjälpsamt att fortsätta att prata om den man sörjer med personer som kände hen, titta på fotografier eller filmer, besöka betydelsefulla platser som väcker minnen till liv och skriva ner viktiga händelser.

Närståendeberättelse

Fru till Hamid

”**H**amid var mitt livs kärlek. Han är mitt livs kärlek. Fem år har gått och nu kan jag faktiskt känna mig lycklig igen. Det låter kanske absurt, men jag kan känna lycka över att han har funnits, över att jag har fått vara med om att älska någon på riktigt och att bli älskad. Jag är också lycklig och lättad över att jag kan känna så här igen, för att det var så länge som jag var arg på honom.

Jag är inte arg längre. Även om det var väldigt skönt att vara arg. När ilskan försvann kom skulden. Då kom tankar om att jag hade lurat mig själv att tro att jag kände honom, och skuld över att jag inte hade lyckats. Jag kände att jag bara hade tagit från honom och inte gett när han behövde det som mest, att jag inte lyckades ge honom det han behövde. Det stora jobbet är att förlåta sig själv, att acceptera att det inte fanns något jag kunde ha gjort. Att jag faktiskt försökte ge men att han inte kunde ta emot, för att han var sjuk och det förändrade vårt liv helt och hållet.”

Närståendeberättelse

Vän till Hamid

”**D**en stora frågan som jag har haft, det är varför. Varför? Det är klart att vi pratade om vad som hände i våra liv, men vi öppnade oss nog inte riktigt för varandra. Nu fem år efter Hamid dog, känns det fruktansvärt att vi inte pratade med varandra mer om vad som faktiskt pågick lite djupare i våra inre.

Vi sitter alla med det här, varför, varför, varför, varför? När vi så gärna ville hjälpa till. När vi alla tyckte att vi hade en gemensam styrka att kunna hjälpa honom. Men han ville inte, han tog inte den, han nappade inte alls på det. Han kröp liksom bort från mig, bort från familj och de som stod honom nära.

Och återigen undrar vi, varför gick vi inte in? Knackade en extra gång på dörren? Varför var vi inte mer på? Det kan jag bli så jävla förbannad över. Varför var jag inte mer på?”

Reflektion: Känner du igen dig i berättelserna? Vad liknar din sorg och vad är annorlunda?



Komplicerad sorg

Om komplikationer kopplade till sorgen efter självmord, besvär som kan kräva professionellt stöd och behovet av sjukskrivning.

Självmord är en dramatisk och potentiellt traumatisk händelse som oftare ger upphov till komplicerad sorg än andra dödsfall. Komplicerad eller förlängd sorg kallar man en sorgeprocess som inte minskar med tiden utan fortsätter att ge upphov till stora svårigheter att klara vardagslivet eller att anpassa sig till ett nytt liv. Det går inte att ange ett tidsförlopp för sorg som passar för alla, det är individuellt. Däremot vet vi att sorg efter självmord ofta tar längre tid att återhämta sig efter än andra dödsfall.

Gränsen mellan normal och komplicerad sorg är flytande, men du kan ha vägledning av att veta att en normal sorgereaktion växlar i intensitet och att det så småningom brukar vara möjligt att hitta tillbaka till ett fungerande liv där både sorg och glädje får plats. Om du upplever att du har fastnat i din sorg, om du har komplikationer som är svåra att hantera eller om du ständigt hemsöks av minnen av det som hänt ska du inte tveka att söka professionell hjälp.

Vanliga sjukdomstillstånd eller symtom som kan kräva professionella insatser är sömnstörning, mardrömmar, påträngande minnesbilder, humörsvängningar som du inte kan kontrollera, känslomässig avtrubbnings, depression, ångest, överkonsumtion av alkohol eller andra substanser och stressreaktioner som utmattning och posttraumatisk stress. Du kanske ständigt har beredskap för nya katastrofer, oroar dig för dina närstående på ett överdrivet sätt eller har svårt att slappna av. Vem som helst kan drabbas och dessa komplikationer är inte tecken på svaghet. Det kan vara så att du som själv har kämpat eller kämpar med psykiska svårigheter har lättare att hantera och prata om sorg och psykiska besvär, men du kan också ha en extra sårbarhet som medför högre risk att drabbas av komplikationer. Oavsett tidigare erfarenheter bör alla som drabbas av sorg efter självmord vara uppmärksamma på besvär som kan kräva professionell hjälp. Det är viktigt att söka hjälp snabbt så att du kan få adekvat stöd. Genom att vänta förvärras ofta besvären. Kom ihåg att du har rätt att få hjälp! Du kan till exempel söka dig till Elevhälsan, Studenthälsan, Företagshälsovården eller din vårdcentral.

Sorgereaktioner och depressiva symtom kan likna varandra, men depressionen är mindre påverkbar av yttre faktorer, till exempel socialt umgänge och lustfyllda aktiviteter. Många beskriver depressionen som en mörk filt som tar bort allt ljus i tillvaron, medan de flesta som sörjer kan uppleva korta stunder av tillfredsställelse och glädje som gör det möjligt att vila från sorgen en stund. Nedstämdheten vid depression är ihållande och bristen på lust, glädje och energi är mer dominerande än vid okomplicerad sorg.

Ångest är en normal reaktion på att dina egna verktyg inte räcker till för att hantera den situation du befinner dig i. Därför kan det vara svårt att avgöra när professionella insatser behövs. Många som drabbas av ångest blir förvånade över att den känns i kroppen på ett så tydligt sätt. Du kan till exempel få hjärtklappning, tryck över bröstet, ont i magen, myrkrypningar i händer och fötter, andningssvårigheter, yrsel och panikkänslor. Ångestreaktioner är inte farliga, men de kan kännas extremt obehagliga. Du ska inte tveka att söka professionell hjälp om du inte kan hantera din ångest eller om du är osäker på orsaken till dina besvär. Det finns mediciner och terapi som hjälper och det brukar också hjälpa att hitta egna

sätt att bryta ångesten, till exempel att påminna sig själv om att den inte är farlig och att du inte kommer att dö, även om det känns så i stunden.

Sömnen är nödvändig för att du ska orka bearbeta din sorg. Vid akuta sömnproblem kan tillfällig medicinering med en insomningstablett eller en medicin som förlänger sömntiden vara av värde. Insomningstabletter orsakar sällan dåsighet dagen efter och tolereras av de flesta, men ska inte användas regelbundet under längre tid eftersom det finns en viss risk för tillvänjning. Du kan också gå i sömnskola via nätet eller sjukvården.

Sjukskrivning är aktuellt om dina reaktioner på sorgen gör att vardagen inte fungerar, till exempel om du inte kan koncentrera dig eller är väldigt trött. Det är inte säkert att den läkare du möter har kunskap om konsekvenser av sorg som påverkar arbetsförmågan och det kan vara svårt att förklara när man själv befinner sig i kris. Därför är det ofta bra att ta med sig någon som kan föra din talan vid besöket eller att du skriver ner dina besvär och de frågor du har innan besöket.

Myndigheters ansvar efter självmord

Om polisens arbete efter oväntade dödsfall, rättsmedicinsk obduktion, att vilja se den avlidne eller inte och kontakt med begravningsbyrån.

Den första tiden efter ett självmord präglas nästan alltid av chock och överklighetskänslor. Samtidigt är det mycket praktiskt som ska skötas och många professionella kontakter som ska tas. Polisen får kännedom om alla oklara dödsfall och det är ofta de som lämnar dödsbeskedet till anhöriga. Platsen där ett misstänkt självmord har inträffat betraktas som en brottsplats till dess att brott har utslutits av polis. Det kan innebära att du inte får tillträde till platsen förrän deras undersökning är klar och det kan kännas väldigt svårt att utomstående under en period ha tillgång till mer information än vad du själv har.

För att fastställa dödsorsaken görs en rättsmedicinsk obduktion. Läkaren som utför undersökningen letar efter kroppsliga förändringar som inte har uppstått på naturlig väg, som substanser i blod och urin. Läkaren väger också in annan information, till exempel om det fanns suicidal kommunikation eller kontakter med psykiatrisk vård. Efter obduktionen flyttas den avlidne till bårhuset. Här finns möjlighet för närstående att se den döde vid ett eller flera tillfällen. Det kan också ordnas via begravningsbyrån. Om du själv vill prata med den person som utfört obduktionen går det ofta att ordna.

Om du motsätter dig obduktion, till exempel av religiösa skäl, är det alltid bäst att ha personlig kontakt med de professionella personer som är inblandade för att framföra dina önskemål.

Det är individuellt om man vill se den döde eller inte. Genom forskning vet vi att de som väljer att se sällan ångrar sig, medan de som avstår ångrar sig i högre utsträckning. Eftersom självmord är en död som ofta inträffar utan att närstående har haft möjlighet att förbereda sig kan ett avsked där man ser den avlidne göra det lättare att förstå att det verkligen har hänt. Samtidigt kan det vara skrämmande att se en död person. Du bör själv bestämma vad som är rätt för dig och inte låta dig övertalas till att fatta beslut som strider mot din egen övertygelse. Däremot bör du inte säga nej enbart på grund av rädsla eller osäkerhet, då är det bättre att först prata med någon som kan vägleda dig. Det går att förbereda en visning så att den inte blir skrämmande. Om kroppen är skadad kan du få se en liten del, till exempel en hand eller en fot, medan resten av kroppen är övertäckt. Det kan vara bra att be en professionell person, till exempel begravningsentreprenören, att berätta hur den avlidne ser ut så att du kan förbereda sig. Om det känns

rätt kan du röra vid kroppen, fotografera eller behålla minnen, till exempel en hårlock. Kom ihåg att det är du som bestämmer vad som passar dig.

Kontakten med begravningsbyrån är viktig och de hjälper till med allt praktiskt. Du kan välja en borgerlig eller en kyrklig begravning, beroende på trosinriktning. Du behöver inte ha en Gudstro för att välja en kyrklig begravning i Svenska kyrkan; däremot måste den avlidne ha varit medlem. Du kan påverka utformningen av ritualen kring begravningen och många upplever det som en tröst att den sker i enlighet med den avlidnes personlighet och önskemål. Texterna som läses och talen som hålls är viktiga, eftersom de ofta blir till minnen för livet för dig som sörjer. Vissa finner tröst i att skapa en minnesbok eller en livsbok där de som kände den döde kan skriva ner personliga minnen och klistra in fotografier eller andra bilder och symboler.



Att förstå och stötta barn och unga som har sorg

Om vuxna som förebilder i sorgen, värdet av att vara sanningsenlig, att låta den unges frågor styra samtalet, att byta plats i syskonskaran och behovet av professionell hjälp.

Det är vanligt och begripligt att vuxna i all välmening försöker skydda barn från konsekvenserna av ett självmord genom att undanhålla den verkliga dödsorsaken, men det blir sällan bra. Barn känner på sig när de inte får ta del av sanningen och då kan de skuldbelägga sig själva och forma egna förklaringar som inte sällan är värre än verkligheten. När vuxna inte är sanningsenliga finns en risk att barn känner sig uteslagna ur de sörjandes gemenskap och att de förlorar en del av sin tillit till vuxenvärlden. De får inte heller chansen att ställa frågor utifrån sin egen mognadsnivå och vetgirighet eller göra saker för att hjälpa och trösta andra som sörjer.

Ett bra sätt att berätta för en ung person är att låta deras frågor styra. Du bör ge raka och ärliga svar, men du behöver inte utveckla eller fördjupa. Svara bara på de frågor som ställs och uppmuntra den unge att återkomma med sina tankar och frågor. Hen behöver inte få veta allt vid ett och samma tillfälle, men allt som du säger ska vara sant. Försök förmedla att ett självmord aldrig handlar om att andra personer har gjort fel och berätta om kopplingen mellan sjukdom och självmord. Ta gärna hjälp av böcker för barn och unga som handlar

om död och sorg och av andras erfarenheter. En liten pojke beskrev den depression som ledde till att hans mamma tog sitt liv som "en sjukdom i viljan" och det blev en formulering som många har haft hjälp av.

Det är viktigt att uppmärksamma syskon. De glöms ofta bort, eftersom föräldrar och andra i nätverket kan ha nog av sin egen sorg och allt praktiskt som ska skötas. Det är vanligt att syskon går in i en hjälpende roll och undviker att belasta vuxna i sin närhet. Den rollen uppmuntras ofta och riskerar att bli kvar på bekostnad av syskonets egna behov. Det är komplicerat att byta plats i syskonskaran, att till exempel gå från att vara mellanbarn till storasyskon och det är inte ovanligt att syskon till den som har tagit sitt liv har fått ta emot förtroenden som de inte har fört vidare till föräldrar och andra. Det är också smärtsamt att tvingas separera från en person som man delar barndomsminnen med och tänka att man i framtiden inte kommer att kunna finnas för varandra genom att dela livets olika faser och åtaganden. Skuldkänslor och självanklagelser är vanliga hos syskon och då behövs vuxenstöd och ibland professionell hjälp.

Barn och unga sörjer i perioder. Det ingår i utvecklingen att fokusera på egna behov och det kan tolkas som själviskhet eller avsaknad av sorg, men behöver inte alls handla om det. Du kan låta den unge sörja på sitt sätt, men du bör med jämna mellanrum påminna om att du och andra vuxna vet att det är en svår situation och att ni finns till hands när behovet att prata uppstår. Du bör också berätta lite om hur sorg fungerar, att den kan gå i vågor och ta tid och att det är viktigt att prata med någon som man litar på. Tänk på att ditt sätt att sörja påverkar barn och unga i din närhet. Om du visar att det inte är farligt att visa känslor, att prata om det som hänt och att be om hjälp ökar chansen att den unge också gör det. Skam, skuld och andra svåra känslor växer om de lämnas okommenterade och därför är det extra viktigt att försöka hitta ett sätt att prata om dem.

Alla barn och unga vill inte att skolan ska känna till att ett självmord har inträffat i familjen eller nätverket. Om hen uttrycker en sådan önskan bör du försöka förstå orsaken till det och prata om fördelar respektive nackdelar med att vara öppen utifrån den unges situation. Försök motivera hen till att acceptera att åtminstone en vuxen person på skolan känner till vad som har hänt och fråga vem hen vill att den personen ska vara. Samråd

med skolan om hur barnet kan erbjudas avlastning på olika sätt, till exempel genom läxhjälp och uppskov med prov. Professionella inom Elev- eller Studenthälsan kan ge råd och fungera som bollplank. Du bör inte acceptera ett fullständigt tystnadslofte. Din roll som vuxen är att berätta om fördelar med olika alternativ, men glöm inte att den unge är expert på sin situation så gör ditt bästa för att lyssna till hens argument, också när de krockar med dina.



Närståendeberättelse

Barn till Hamid

”**M**an tänkte ju såklart: Hade jag kunnat göra något bättre? Hade jag kunnat vara en bättre dotter? Men ja, han var ju inte glad. Mamma sa att depression är som cancer på själen, det går liksom inte att göra något åt. Jag hade inte kunnat göra något åt om han hade haft cancer.

Det har gått fem år. Jag är 17 år nu och det känns som att den här tiden är ganska viktig, jag har ändå tänkt på om jag hade varit annorlunda som person om han hade funnits här.

Jag kände att när det blev så otroligt mycket fokus på begravning, alla skulle gråta i flera år och man kunde inte leva ett vanligt liv, inte glömma det riktigt, då kände jag såhär: 'Hallå det här är din pappa, hur kan du gå ut och träffa dina kompisar nu när din pappa ...'

Jag minns ju pappa, men jag har ju ändå ... Om man inte träffar någon på en lång tid, eller för alltid nu då, då känns det som att hjärnan glömmar bort, ansikten blir mindre skarpa. Jag kommer ju ha fotografier men det kommer inte vara samma sak.”

Reflektion: Känner du igen dig i berättelserna? Vad liknar din sorg och vad är annorlunda?

Närståendeberättelse

Syskon till Hamid

”**J**ag har varit väldigt arg, jag skrek när ingen var hemma. Vi har ett foto på Hamid hemma med en skål och en liten ljusstake bredvid. Tredje gången jag tände ljuset på hans födelsedag så var jag inte arg.

När jag slutade vara arg på Hamid kunde jag börja sörja honom. Och när jag slutade vara arg på mig själv kunde jag börja sörja på ett annat sätt. Självklart så kan jag fortfarande vara ledsen, men jag kan också tänka på Hamid och le.

Jag undrar var han är nu. När jag bodde med mamma den första tiden kändes det som att han gick och höll oss på ryggen. Jag kunde känna hans händer på min rygg, som att han gick och höll oss. Jag brukar tänka att han gör så med sina barn, att han går där och lätt håller dem om ryggen. Jag hoppas det.”



Återhämtning, vardagsrutiner och egna verktyg

Om egna verktyg som underlättar i sorgearbetet, värdet av ordlös kommunikation, att samtala med någon som har egen erfarenhet, om att ta hjälp av andra och att ta hand om sig själv.

Majoriteten av alla som drabbas av sorg efter självmord bygger så småningom upp ett fungerande liv, men vägen dit är kantad av smärta, lidande och hårt arbete. Vi har olika sårbarhet och motståndskraft och därför går det inte att förutse hur just du kommer att känna, vilka tidsramar som gäller för dig eller om du kommer att behöva professionell hjälp. Det går däremot att säga att alla som sörjer har användning av sina egna verktyg, alltså saker du kan göra själv för att det ska kännas lite bättre i en svår situation.

De flesta av oss är ovana vid att tänka på våra egna verktyg. Vi löser problem och hanterar svårigheter på det sätt vi alltid har gjort och för det mesta går det bra. Efter ett självmord brukar mycket av det man har varit med om tidigare te sig enkelt och okomplicerat i jämförelse och man kan tycka att personer i omgivningen ägnar sig åt bagateller som saknar betydelse. Det kan kännas som att alla tidigare erfarenheter är otillräckliga och att verktygslådan är helt tom. Trots den känslan är det klokt att vara extra uppmärksam på sådant du gör som ger lite lättnad i stunden, eftersom det gynnar din återhämtning. Det kan handla om att prata med någon du tycker

om, gå ut i naturen, lyssna på musik, ta ett varmt bad, äta något gott, titta på fotografier, sitta på en bänk och titta på fåglar, tända ljus, göra några andningsövningar eller gå en promenad. Det som hjälper i stunden går att göra lite mer av, medan det som får dig att må sämre kanske kan skjutas upp eller skötas av någon annan.

Att uttrycka sorg med ordlös kommunikation, till exempel genom handarbete, måleri, tecknande och musik, kan vara en stor hjälp när orden inte räcker till. Försök hitta ett uttryckssätt som passar för den här perioden i ditt liv. Om du vill skriva om din sorg ska du göra det. Om du vill prata om den som är död ska du hitta någon att prata med. Ibland är det skönt att prata med en person man känner, men det kan också kännas bra att prata med en helt objektiv person som du inte behöver ta hänsyn till eller med någon som har liknande erfarenheter. Den ideella organisationen SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd), kan erbjuda den hjälpen. Inom SPES möter du personer som har egen erfarenhet av att närstående har tagit sitt liv. Det underlättar ofta att veta att personen du pratar med förstår dig på ett sätt som andra inte kan göra och det kan vara hoppingivande att se att det går

att leva med sorgen. Det finns andra organisationer som också erbjuder samtalsstöd till sörjande och man kan få hjälp via primärvården/vårdcentralen eller Svenska kyrkan. Att älta brukar beskrivas som något negativt, men när det gäller sorg är det positivt att älta. Man behöver formulera vissa saker och ställa vissa frågor gång på gång till dess att man är klar. Då kan man ta nästa steg.

Om du är hårt drabbad av sorg är det begripligt att du inte orkar tänka på dina vardagsrutiner, till exempel att kliva upp på morgonen, göra dig i ordning på samma sätt som du brukar, äta frukost, röra på dig och sova på nätterna. För många blir vardagen kaotisk och det försämrar möjligheten till återhämtning eftersom kaos tar på krafterna. Det lönar sig att ta hjälp av andra för att behålla sina vardagsrutiner. Allt som går att känna igen eftersom det påminner om ett vanligt liv gör dig lite mer motståndskraftig och allt som ger en glimt av ljus i sorgen blir en påminnelse om att förändring är möjlig. Det perspektivet behövs för att orka.

Det är lätt att vänja sig vid att tala strängt och kritiskt till sig själv när man är uppfylld av svåra känslor. Det kan vara nyttigt att byta perspektiv för en stund och föreställa sig att man skulle säga samma saker till en vän som har varit med om en svår händelse som man säger till sig själv. Det blir ofta uppenbart att det är lättare att trösta andra än att trösta sig själv, men när du sörjer är det viktigt att du övar upp den förmågan. Prata snällt med dig själv, visa förståelse och överseende med dina egna känslor och reaktioner, ge dig själv små omsorger som signalerar omtanke. Titta dig i spegeln och säg: Dig ska jag ta hand om! Det är omöjligt att dela allt man går igenom med andra när ett självmord har inträffat och därför behöver man sina egna omsorger mer än någonsin för att inte känna sig alldeles övergiven.

Relationer

Om relationer som förändras, omgivningens längtan efter att återgå till normalitet, att lyssna utan att ge råd, att be om praktisk hjälp, att sätta gränser och hitta ett sätt att umgås med familj och vänner.

Relationer förändras när man sörjer. Vissa i din närhet kommer att kliva fram på ett sätt som du kanske inte hade förväntat dig, medan andra drar sig undan. Då är det ofta osäkerhet och rädsla som ligger bakom. Att möta en person som sörjer kräver ett visst mod, tid, eftertanke och förmåga att lyssna. Det är vanligt att sörjande upplever att personer i omgivningen finns till hands i början, men att de efter en tid förväntar sig att sorgen ska vara över. De som inte är personligen berörda av din förlust går alltid vidare med högre hastighet än vad du själv gör och därför kan du räkna med att få ta emot goda råd som handlar om hur du borde göra för att din sorgeprocess ska gå snabbare. Det finns en stark längtan efter normalitet när katastrofer inträffar och den kan yttra sig i uppmaningar om att det är dags att göra sig av med den avlidnes ägodelar, blicka framåt eller återgå till studier och arbete. Kom ihåg att du är den enda som kan avgöra vad som är rätt för dig och när du är mogen att ta nästa steg!

Många saknar förmågan att lyssna utan att ge goda råd eller uppmuntrande kommentarer. Ibland hjälper det, men långt ifrån alltid. Du som orkar kan påminna om att det inte behövs några råd. Istället kan man tänka på de fyra H:na: Håll om! Håll i! Håll tyst! Håll ut!

Det är skönt att känna att den man pratar med står ut med att situationen är som den är. Många har svårt för det och är rädda för att göra något som förvärrar situationen, men vill ändå hjälpa till. Försök vänja dig vid att be om praktisk hjälp, till exempel att laga mat, hämta och skjutsa barn, städa, handla, boka och avboka tider, betala räkningar, besiktiga bilen och så vidare. De som finns i din närhet blir ofta lättade av att få en konkret uppgift eller tips på vad du behöver.

Läheisten kertomaa

Äldre släkting till Hamid

Det kan hjälpa dig att öva på gränssättning. Om du är förberedd på olika frågor och råd och har en fras att ta till är det lättare att säga saker som: *Jag uppskattar din omtanke, men just nu vill jag inte prata om det som har hänt. Jag säger till när jag orkar.* Eller: *Jag är glad att du försöker förstå, men jag förstår knappt själv och därför vill jag vänta med att svara på frågor.* Eller: *Du ger kloka råd, men jag försöker hitta fram till det som passar bäst för mig och det kommer att ta lite tid.* Ibland kan man hänvisa till professionella kontakter: *Min terapeut säger att jag ska undvika att svara på detaljerade frågor nu när jag är så skör.* Så småningom kommer du att hitta ett sätt att umgås med familj, vänner och bekanta som passar dig.

” Jag tror aldrig att jag kommer förlåta Hamid för det här. Jag är inte religiös på det sättet att jag följer våra traditioner men jag tycker inte att man gör så här. Så här gör man inte. Det är onaturligt att ta sitt eget liv. Jag vet faktiskt inte vad jag känner vad det gäller Hamid längre. Jag förstår fanimej inte hur man kan göra på det här sättet. Det är dit jag kommer hela tiden, om och om igen, jag förstår inte det här. Det gör ont. Det har gått fem år och det känns på ett sätt som att Hamid har stulit från mig.”

Reflektion: Känner du igen dig i berättelsen?
Vad liknar din sorg och vad är annorlunda?

Existentiella frågor

Om livets mening, tankar om vad som händer efter döden och hur existentiella funderingar kan underlätta återhämtning och nyorientering efter självmord.

Varje självmord väcker funderingar om liv och död hos dem som blir kvar. Det är vanligt att tänka att man ska förenas med den som är död genom att själv försvinna från livet, eller att den outhärdliga smärta som sorgen väcker inte är förenlig med fortsatt liv. Många känner också skuld över att själv ha tillgång till livets alla möjligheter, medan den man älskar är borta för alltid. Sorg efter självmord går inte över och vissa frågor får aldrig något svar, men erfarenheten av att en älskad närstående försvinner på det sättet brukar hos många sörjande leda till nya tankar om meningen med livet och egna prioriteringar. *Varför lever jag? Vad är viktigt för mig? Hur vill jag att andra ska minnas mig? Vad kan jag göra för att hjälpa andra som har det svårt? Vilka sammanhang vill jag tillhöra? Vad förundras jag över? Vad tror jag på?* är exempel på frågor som gör det lättare att sortera bort saker i livet som är oviktiga och prioritera annat.

Många beskriver det som att sorgen ger livet ett mörkare stråk, men samtidigt gör det lättare att uppskatta det ljusa som också finns. Så småningom hittar de flesta en balans mellan ljus och mörker som gör det möjligt att leva väl trots sorgen. Vägen till den balansen går ofta via möten med andra. Genom att prata om sina existentiella funderingar, oavsett tro, kan man så småningom skapa nya möjligheter till närhet och gemenskap, eftersom de här frågorna rör oss alla.

Avslutning

Slutligen. När en person har tagit sitt liv kan det kännas som att livet upphör för dig som blir lämnad, men livet finns kvar. Det går att leva med och till och med få nya insikter av svåra förluster, även om det under lång tid kan kännas helt omöjligt. Genom att lära känna och respektera ditt eget sätt att sörja, be om hjälp när det behövs och visa medkänsla med dig själv kan sorgbearbetningen underlättas. Vi hoppas att innehållet i det här häftet kan bidra till det.



Hit kan du vända dig för stöd och mer information:

Samtal med psykolog. Via din hemförsäkring kan du ha rätt till ett antal timmars samtal med psykolog. Kontakta ditt försäkringsbolag för mer information.

Psykologmottagning för sorg. Finns dessvärre inte i varje kommun men kan vara till hjälp om det finns.

Vårdcentralen. Hit kan du vända dig för hjälp.

Företagshälsovården. Be din arbetsgivare om stöd.

Trossamfund och diakoni. Vänd dig till din närmaste församling för själavård eller samtal med diakon, präst, imam, osv. Exempel är Svenska kyrkan, Ekumeniakyrkan, Jourhavande präst, judiska församlingar, muslimska församlingar och moskéer, samt muslimsk och buddhistisk andlig vård inom sjukvården. Samtliga erbjuder stödsamtal och kan guida dig vidare om du söker kontakt med annat trossamfund.

Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd (SPES). Erbjuder stöd till närstående när någon tagit sitt liv, genom telefonjour, samtalsgrupper och digitala stödgrupper. Alla du träffar i SPES har själva mist någon i suicid.

Jourhavande medmänniska. Jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med.

Efterlevandeguiden. Här finner du handfast och praktisk information i samband med dödsfall.

VSFB - Föreningen Vi Som Förlorat Barn. Stöd för föräldrar i sorg, men finns även till för syskon, mor- och farföräldrar och övriga anhöriga.

SAMS - Samarbete för människor i sorg. Stöd och information till efterlevande.

VIMIL - Vi som mist någon mitt i livet. Ett nätverk för efterlevande som arrangerar träffar, aktiviteter och forum.

Mind. Har flera stödlinjer och information om suicid.

Suicide Zero. Arbetar för att radikalt minska självmorden i samhället, bland annat genom att sprida kunskap och minska tabun kring självmord.

BRIS - Barnens rätt i samhället. Hit kan du vända dig för information om hur du stöttar barn som närstående.

Randiga huset. Stöd kring barn och ungas sorg för dig som är själv drabbad, känner någon som är det, eller om du i din yrekesroll kommer i kontakt med någon som drabbas.

Tips på litteratur:

Vägar i sorgen

Av Lars Björklund, Göran Gyllenswärd, Natur Kultur
Läromedel 2020

Tröstebok

Av Margaretha Zandré-Wigren Peter Björk m fl,
Columbus Förlag 2016

En bro till framtiden: om förlust, sorg och bearbetning

Av Göran Gyllenswärd, Libris Förlag 2020

Adjö, herr Muffin

Av Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm, Bonnier Carlsen
2004

Vi skulle segla runt jorden

Av Anna Sundström Lindmark, Natur & Kultur 2018

Ett år av magiskt tänkande

Av Joan Didion, Bokförlaget Atlas 2007

I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv

Av Tom Malmquist, Natur & Kultur, 2017

Comedy queen

Av Jenny Jägerfeld, Rabén & Sjögren, 2018

I sorgens famn

Av Elisabeth Lindström, Grim Förlag 2015

Våra älskade orkade inte leva

Av Joanna Björkqvist, Grim förlag 2015

Så länge vi lever: hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter

Av Peter Strang, Libris Förlag 2017

När en förälder plötsligt dör – att hjälpa barn genom trauma och sorg

Av Ken Chesterson, Insidan Förlag 2011

Leva med ovisshet: samtal om existentiell hälsa

Av Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund
m fl skribenter, Libris Förlag 2021

A Handbook for Survivors of Suicide

Av Jeffrey Jackson, American Association
of Suicidology 2019

Parents who have lost a son or daughter through suicide: Towards improved care and restored psychological health

Avhandling av Pernilla Omerov, Karolinska institutet 2014

Suicide in the family: Towards improved care of bereaved parents and siblings

Avhandling av Rossana Pettersén, Karolinska institutet
2015



Betaniastiftelsen

BETANIASTIFTELSEN

Postadress:
Högbergsgatan 13
116 20 Stockholm
info@betaniastiftelsen.nu
www.betaniastiftelsen.nu

PRODUKTION

Författare
Ullakarin Nyberg, suicidforskare
och psykiater
Rådgivning/sakkunskap
Riksförbundet för
SuicidPrevention och
Efterlevandes Stöd (SPES),
Solvig Ekblad, PhD,
leg psykolog och professor,
Minna Forsell, leg psykolog

Med stöd från
Folkhälsomyndigheten
Illustrationer
Åsa Magnusson
Form
Moa Roos Svensson,
kommunikatör Betaniastiftelsen
Tryckeri
Wessmans Musikförlag AB,
Visby

Det här häftet kompletteras av en film där fem närstående berättar om sin upplevelse av sorg.
Se filmen på www.livsakademin.se.

Närståendehäftet är utgivet av Betaniastiftelsen
med kunskapsstöd från Riksförbundet
SPES - SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd



Betaniastiftelsen

