

Sådant som är lätt att glömma men viktigt att komma ihåg

- Försök att ta hand om dina grundläggande behov, som att få i dig mat och att vila tillräckligt.
- Om någon i din omgivning erbjuder hjälp, försök att ta emot den.
- Kom ihåg att även barnen i din närhet kan behöva extra omsorg och stöd just nu.
- Det är viktigt att du som förälder också får det stöd du behöver – glöm inte bort dig själv i allt som händer.
- Om det känns svårt att ta kontakt med vården eller stödorganisationer på egen hand, kanske någon i din närhet kan hjälpa dig med det.

Praktisk information

Efter ett dödsfall är det mycket praktiska saker som behöver ordnas mitt i krisen. På [etterlevandeguiden.se](https://www.efterlevandeguiden.se) finns information om vad som behöver göras. Genom att skanna QR-koden med din mobilkamera kommer du till en checklista där du kan se vad du kan behöva göra.



Stöd till efterlevande efter traumatiskt dödsfall

I denna folder finns information om stöd till dig som förlorat en närstående



Foto: Pixabay

Olika stödfunktioner

Det finns stöd och hjälpa att få. Du är inte ensam.

Här har vi samlat kontaktuppgifter till några stödfunktioner som kan vara hjälpsamma för dig.

Stöd från vården

- Vid akut livshotande händelse ska du alltid ringa till 112.
- Psykiatrisk akutmottagningen för Stockholms län är öppen dygnet runt hela året, de finns på S:t Görans sjukhusområde på vårdvägen 5.

Annat professionellt stöd

- Hjälpplinjens är en anonym och kostnadsfri stödtjänst för dig över 18 år som befinner dig i kris, svår livssituation, har självmordstankar och upplever psykiska besvär. De erbjuder professionellt stöd via nätet och på telefon 90390 – dygnet runt, året om. Läs mer på hjalplinjen.se
- Du kan vända dig direkt till din vårdcentral för hjälp med krisbearbetande samtal och sjukskrivning.
- Hos företagshälsovården finns möjlighet till stödsamtal. Är du studerande kan du vända dig till studenthälsan för stöd.
- Sjukvårdsrådgivningen kan du ringa på 1177 eller kontakta de via 1177.se

Stödorganisationer och andra instanser

Hos stödorganisationer kan du få stöd via telefon och samtal kostnadsfritt. På många organisationer finns också stödgrupper där du kan träffa andra närstående som förlorat en närstående i suicid.

Svenska kyrkan erbjuder olika former av stöd enskilt och i grupp för barn, ungdom eller vuxna, läs mer på svenskakyrkan.se Du kan också vända dig till det trossamfund du tillhör.

SPES - Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd

- Stödlinje (alla dagar 19-22): 020-18 18 00
- Stödchatt (onsdag, söndag 18.30-20.00): spes.se/chatt/

Andra organisationer

- Minds stödlinje, "Självordslinjen": 90 101

Kvällar och nätter (alla dagar 21–06)

- Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80
- Jourhavande präst: Kontakts via 112

Stöd till dig som inte fyllt 18 år

Du som inte fyllt 18 år och förlorat ett syskon, en förälder eller annan närstående hittar kontaktuppgifter särskilt för dig nedan.

- Bris – Barnens rätt i samhället, samtal och sms 116 111 (alla dagar 00–24). De har också en mottagning där barn i sorg kan träffa en kurator.
- UMO – ungdomsmottagningen, umo.se
- Ericastiftelsen erbjuder stöd till barn och unga. Även föräldrar till barn som mår dåligt kan få stöd här, ericastiftelsen.se
- Randiga huset stöttar barn i sorg, randigahuset.se