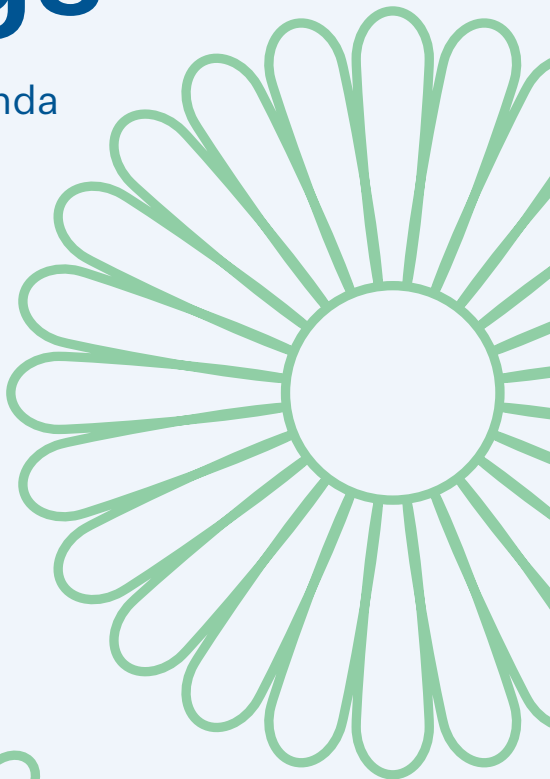
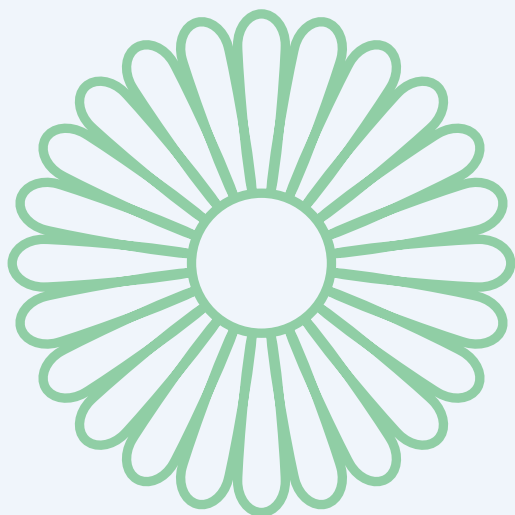


Í kjölfar sjálfsvígs

Til syrgjenda og aðstandenda





Sjálfsvíg ástvinar er eitt mesta áfall sem hægt er að upplifa. Þessi bæklingur er einkum hugsaður fyrir þá sem hafa misst ástvin í sjálfsvígi og þurfa að huga að ýmsum hagnýtum atriðum í kjölfar andlátsins. Í von um að hjálpa aðstandendum verður hér farið yfir fyrstu skref í kjölfar sjálfsvígs og mikilvægi stuðnings í sorgarferlinu.

Stuðningur ættingja og vina

Stuðningur ættingja og vina er mikilvægur fyrir syrgjendur. Fyrir suma getur verið erfitt að ræða dánarorsökina sjálfsvíg og er mikilvægt að muna að sjálfsvíg er ein tegund af dauðdaga og má ræða eins og aðra dauðdaga. Það sem er sértækt við sjálfsvíg er að þau geta verið mjög skyndileg og þau geta líka verið endir á löngu og erfiðu veikindaferli. Langvarandi veikindi hins látna geta hafa tekið mikið á aðstandendur sem mögulega hafa lengi óttast þessi endalok. Sjálfsvíg geta einnig verið með stuttum eða engum aðdraganda og aðstandendur geta átt erfitt með að skilja af hverju ástvinurinn sá ekki aðra leið en að taka eigið líf. Fyrir ættingja og vini sem vilja styðja syrgjendur skiptir mestu máli að vera til staðar, hlusta á viðkomandi og sýna samhygd.

Fyrstu skref

Í kjölfar sjálfsvígs kemur lögregla, sjúkraflutningafólk og/eða læknir á dánarstað. Ef þess er óskað getur prestur og/eða aðili frá lífsskoðunarfélagi einnig komið á staðinn. Læknir úrskurðar um andlát. Þegar andlát er skyndilegt, í heimahúsi eða við sérstakar aðstæður, gera lög ráð fyrir krufningu og er hún framkvæmd að beiðni lögreglu sem áður aftar heimildar til þess, annað hvort með samþykki nánasta aðstandanda eða með dómsúrskurði. Lögregla sér um að flytja hinn látna í líkhús.

Útfararþjónusta

Aðstandendur velja sér útfararþjónustu sem sér um flutning frá líkhúsi á útfararstofu. Útfararstofur eru starfræktar víða um land og er þjónusta þeirra ætluð öllum, innan sem utan trúfélaga eða lífsskoðunarfélaga. Útfararstofur veita ráðleggingar og sjá um alla þætti útfarar í samráði við aðstandendur. Hægt er að leita til þeirra á öllum tímum sólarhringsins. Velja má útfararstofu úr lista hér aftar. Fleiri hagnýtar upplýsingar varðandi útför má einnig finna á vef Sorgarmidstöðvar: www.sorgarmidstod.is

Dánarvottorð til sýslumanns

Dánarvottorð er gefið út af réttarmeinafræðingi eftir að krufningu er lokið og má vitja þess á meinafræðideild Landspítalans á horni Barónsstígs og Eiríksgötu (s. 543 8355). Áður en útför fer fram þarf að skila dánarvottorði til skrifstofu sýslumanns í því umdæmi sem hinn látni/hin látna átti lögheimili.

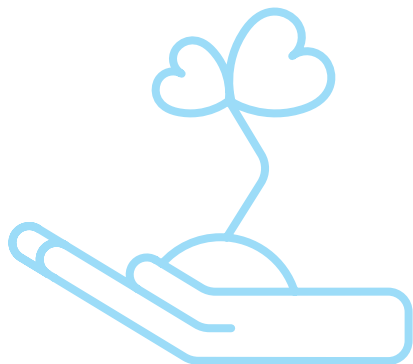
Fjármál

Flest stéttarfélög greiða styrki til maka eða barna við fráfall félagsmanna og hjá flestum stéttarfélögum er hægt að sækja um útfararstyrk. Lífeyrissjóðir greiða makalífeyri og barnalífeyri með börnum látinna sjóðsfélaga. Möguleikar eru á greiðslu fyrir áfallaaðstoð í gegnum tryggingafélagin.

Sorg í kjölfar sjálfsvígs

Það er mikið áfall að missa ástvin í sjálfsvígi. Mikilvægt er að vita að sorgarviðbrögð hvers og eins eru einstaklingsbundin. Hvert og eitt okkar vinnur úr sorginni á sinn hátt, rétt eins og samband viðkomandi við látna ástvininn var einstakt á sinn hátt. Margar tilfinningar geta gert vart við sig svo sem doði, afneitun, reiði, ásökun, sektarkennd og depurð. Sumir upplifa eina tilfinningu meiri en aðra og það upplifa ekki allir sömu tilfinningar. Það getur verið erfitt að horfast í augu við að ástvinur hafi tekið eigið líf, en það er ekki hjálplegt að fela tegund dauðdaga. Það getur hjálpað að muna að viðkomandi féll fyrir eigin hendi vegna veikinda.

Það er mikilvægt fyrir aðstandendur að sofa og nærast. Það gæti þurft aðstoð frá lækni ef fólk nær ekki að sofa og fá hvíld.



Annar stuðningur

Það er mikið áfall að koma að einstaklingi sem fallið hefur fyrir eigin hendi. Sá sem kemur fyrstur að getur óskað eftir **áfallastuðningi** hjá Áfallateymi Landspítala.

Einstaklingsstuðningur frá fagaðila eins og sálfræðingi, presti, geðhjúkrunarfræðingi, geðlækni eða félagsráðgjafa getur reynst góður stuðningur í sorginni. Leita má til presta sem tilheyra þínu hverfi, Píeta samtakanna, heilsugæslu eða félagsþjónustu til að fá aðstoð. Ef þú þarft bráða aðstoð, hringdu þá í 1717, 112, bráðamóttöku geðsviðs Landspítala, s. 543 1000 eða bráðamóttöku geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri, s. 463 0802.

Auk einstaklingsstuðnings er mikilvægt að fjölskyldan fari í gegnum sorgina saman, þá með presti eða öðrum fagaðila sem hefur reynslu og þekkingu á því að sinna fjölskyldum í sorg. Það opnar umræðuna í fjölskyldunni og stuðlar að því að fjölskyldumeðlimir skilji betur hvað hver og einn er að ganga

í gegnum þar sem hvert og eitt okkar vinnur úr sorg á sinn hátt. **Fjölskyldustuðning** sem þennan má m.a. annars fá hjá prestum en einnig bjóða Píeta samtökin upp á slíka þjónustu. Sama getur átt við um aðra hópa en fjölskylduna svo sem vinahópa, skólafélaga og vinnufélaga þar sem skarð hefur verið höggvið í hópinn. **Hópstuðnings** má meðal annars leita hjá prestum en einnig býður Sorgarmiðstöð upp á stuðning fyrir hópa.

Það getur hjálpað syrgjendum eftir sjálfsvíg að fá **jafningja-samtal**, þ.e. foreldri sem missir barn í sjálfsvígi fær tækifæri til að hitta eða ræða við foreldri sem misst hefur á sama hátt. Leita má til Sorgarmiðstöðvar og óska eftir jafningjasamtali. Að taka þátt í **stuðningshópi** í kjölfar sjálfsvígs er önnur leið til sjálfshjálpar. Í stuðningshópi hittist fólk sem deilir þeirri reynslu að hafa misst í sjálfsvígi. Það er afar hjálplegt að hitta aðra sem deila sömu reynslu.

Píeta samtökin og Sorgarmiðstöð bjóða upp á **opna stuðningshópa/opin hús**. Þá er samverunni stýrt af fagaðila og/eða fólki með reynslu af missi í sjálfsvígi. Hér er engin skuldbinding um mætingu heldur getur fólk mætt þegar því hentar eða treystir sér til.

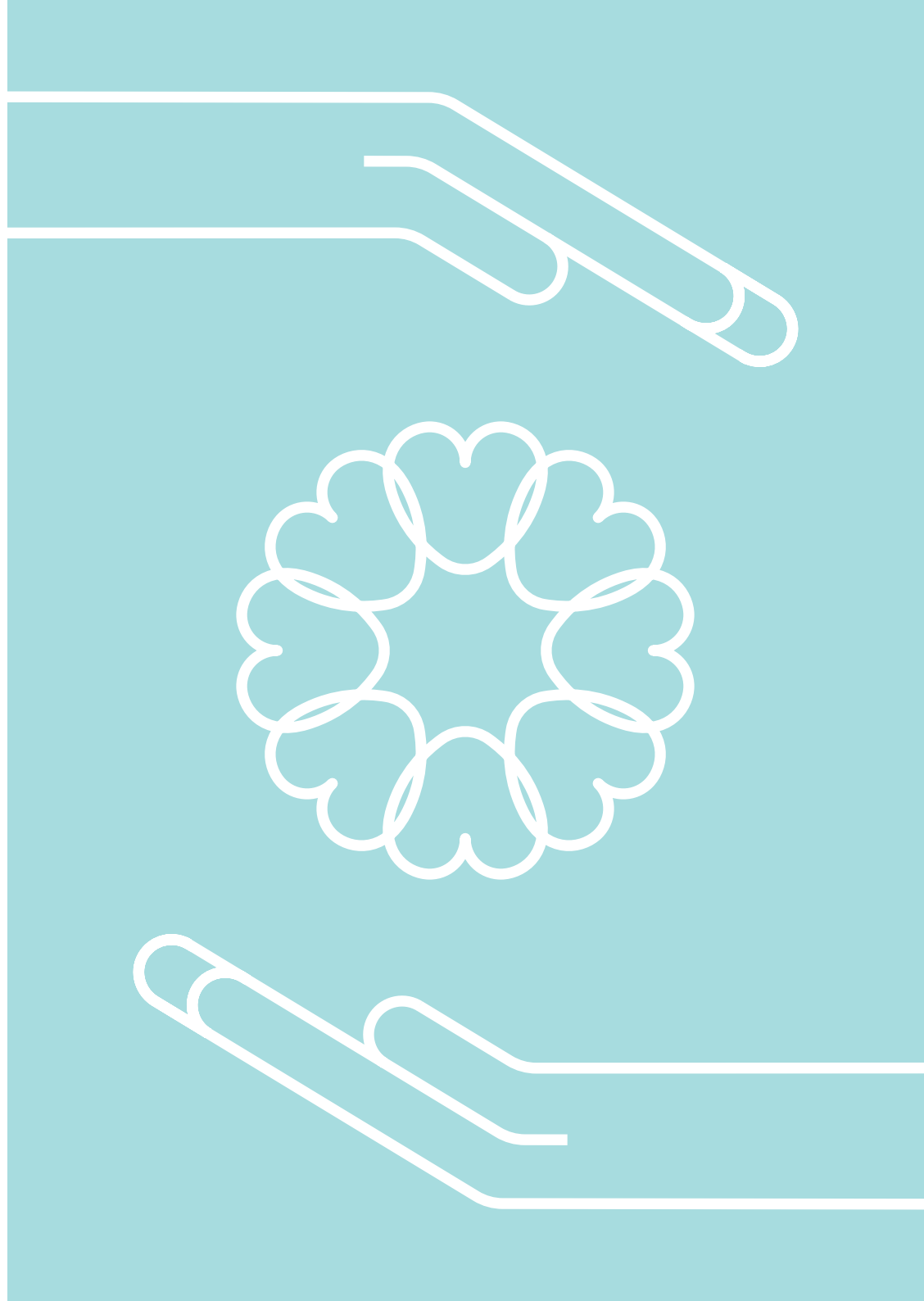
Sorgarmiðstöð býður einnig upp á **lokaða stuðningshópa** í lokuðum stuðningshópi hittist sami hópurinn (10–12 manns) vikulega í 6 vikur. Vinnunni er stýrt af fagaðila og einstaklingi sem misst hefur ástvinn í sjálfsvígi.

Nánari upplýsingar um stuðningshópa í kjölfar sjálfsvígs má finna hjá: Sorgarmiðstöð: sorgarmidstod.is, s. 551 4141 og Píeta: pieta.is, s. 552 2218

Fyrstu skref

Aðstoð við utanumhald aðgerða

- Velja útfararþjónustu.
- Láta ættingja og vini vita af dauðsfallinu. Gott er að biðja um aðstoð við það.
- Láta vinnuveitendur vita af dauðsfallinu og fá sorgarleyfi frá vinnu.
- Fá dánarvottorð á meinafræðadeild (s. 543-8355) og fara með til sýslumanns.
- Athuga hvort sérstakar óskir liggja fyrir frá þeim látna vegna útfarar.
- Biðja um aðstoð við skipulagningu útfarar.
- Sækja um styrk fyrir útfararkostnaði hjá stéttarfélögum þar sem það er í boði.
- Óska eftir viðtali hjá félagsráðgjafa sveitarfélags ef kostnaður vegna útfarar er óviðráðanlegur.
- Reyna að fá nægan svefn og góða næringu, biðja um aðstoð við það ef þess þarf.



Listi yfir útfararstofur

Reykjavík

Hermann Jónasson

Skaftahlíð 25, 108 Reykjavík, s. 820 3938

Útfararþjónusta Davíðs Ósvaldssonar ehf.

Snælandi 8, 108 Reykjavík, s. 551 3485 / 553 6699

Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf.

Vesturhlíð 2, 105 Reykjavík, s. 551 1266

Útfararstofa Reykjavíkur ehf.

Álfheimum 35, 104 Reykjavík, s. 553 5353 / 821 5353

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Þverholti 30, 105 Reykjavík, s. 893 8638

Kópavogur

Útfararstofa Íslands ehf.

Auðbrekku 1, 200 Kópavogi, s. 581 3300 / 896 8242

Hafnarfjörður

Útfararstofa Hafnarfjarðar ehf.

Flatahrauni 5a, 220 Hafnarfirði, s. 565 5892 / 896 8242

Útfararþjónusta Hafnarfjarðar slf.

Stapahrauni 5, 220 Hafnarfirði, s. 565 9775

Garðabær

Harpa, útfararstofa,

Kirkjulundi 19, Garðabæ, s. 842 0204

Reykjanesbær

Útfararþjónusta Suðurnesja ehf.

Vesturbraut 8, 230 Reykjanesbæ, s. 421 5333 / 894 3833

Víðir Guðmundsson,

Pósthússtræti 3, 230 Reykjanesbæ, s. 896 5652.

Akranes

Útfararþjónusta Akraneskirkju

Skólabraut 13-17, 300 Akranesi, s. 433 1500

Þorbergur E. Þórðarson

Heiðargerði 3, 300 Akranesi, s. 696 8535 / 626 6659

Borgarnes

Borg útfararþjónusta ehf.

Stekkjarholti 2, 310 Borgarnesi, s. 869 7522 / 770 0188

Stykkishólmur

H.S. bílar ehf.

Þvervegi 6, 340 Stykkishólmi, s. 893 9782

Skagaströnd

BB14 ehf.

Bogabraut 14, 545 Skagaströnd

Akureyri

Útfararþjónusta kirkjugarða Akureyrar ehf.

Þórunnarstræti, 600 Akureyri, s. 461 4060

Hella

Útfararstofan Sólsetur,

Ártúni 1, 850 Helli, s. 487 5980 / 860 2802

Selfoss

Fylgd ehf,

Gagnheiði 43, 800 Selfossi, s. 482 4300 / 892 4650.

Hólmavík

Strandir Útfararþjónusta

Lækjartúni 22, 510 Hólmavík, s. 696 6937 / 847 4415.

