



Till dig som har mist
en närstående

1177



Region Kalmar län

Det går aldrig riktigt att förbereda sig på att någon nära dör. Vi reagerar alla olika och agerar därefter. Det beror bland annat på hur det var när personen dog, vilken relation ni hade och hur du är som person. I denna folder får du bland annat tips om var du kan vända dig för stöd och hjälp.

Det är mycket som kan förändras när någon dör. Förutom sorg är det vanligt att känna oro över vad som kommer att hända den närmaste tiden. Att prata med någon kan ofta vara en tröst.

Det finns också flera praktiska saker som du som närstående kan behöva ta hand om. Det är bra om ni är fler som kan hjälpas åt med det praktiska. Be om hjälp och stöd om du behöver.

Det är viktigt att prata med någon

Sorg och tårar efter ett dödsfall är en del av livet efter döden och inget man ska tränga undan. Prata med dina närstående och låt dem hjälpa dig när sorgen väller fram. Det är viktigt att förstå att du och din familj inte är lämnade helt ensamma efter det att någon nära gått bort.

På sjukhuset eller vårdhemmet har du också möjlighet att prata med vårdpersonal som haft hand om den anhöriga som just avlidit. Du kan också kontakta din hälsocentral för hjälp och för att få en samtalskontakt.

Det leder ofta till stora förändringar för barnen om någon i en barnfamilj dör. En trygg vuxen i barnets närhet kan behöva förklara på ett anpassat sätt vad som har hänt. För barn som behöver stöd i sin sorg finns det också möjlighet att vända sig till kuratorn i skolan eller till Barn- och ungdomshälsan.

Här följer andra bra kontaktvägar att ha tillhanda:

- SOS (vid livshotande händelse): **112**
- Sjukvårdsupplysningen: **1177**
- Kyrkans SOS-telefon (vardagar 13-21, helger 16-21): **0771-800 650**
- Jourhavande präst: **112** (fråga efter jourhavande präst)
- Chatt med jourhavande präst (vardagar 20-24):
www.svenskakyrkan.se
- Sjukhuskyrkorna (helgfria vardagar 08-16):

Kalmar	(vx) 0480-810 00
Oskarshamn	(vx) 0491-78 20 00
Västervik	(vx) 0490-860 00
- Jourhavande medmänniska (vardagar 21-06): **08-702 16 80**
- Chatt med jourhavande medmänniska:
www.jourhavande-medmanniska.se
- BRIS (för barn): Chatt på **www.bris.se**
Ring vardagar 9-12 och 14-21 samt helger 14-21: **116 111**
- Föreningen Vi som Förlorat Barn (VSFB):
www.vsfb.se
- Vi som mist någon mitt i livet:
www.vimil.se

Att se den avlidna

Du ges ofta möjlighet att besöka den avlidna direkt efter dödsfallet för att ta farväl. Även om det kan kännas jobbigt är det bra att göra detta. Det är för att underlätta din process att förstå och inse vad som verkligen skett, vilket är en viktig del i sorgearbetet. Många säger i efterhand att det är någonting fridfullt och vackert över

mötet med den avlidna. Att se någon som nyss lämnat livet är svårt. Känslorna som kommer fram direkt efter dödsfallet kan vara väldigt skiftande.

När du tar farväl har du ibland också möjlighet att se den avlidna i sin kista och lägga med någonting personligt. Det kan göra dig tryggare inför den kommande begravningsceremonin. Om den avlidna ska kremeras och gravsättas i urna finns också möjlighet att lägga mindre föremål direkt i urnan eller i graven istället för i kistan.



Ska barnen vara med?

Om barnen eller ungdomarna själva vill se en nära anhörig som nyligen avlidit finns det ett värde i det. Det kan ge dem bättre förutsättningar att sörja i sin egen takt.

Efter att du och din familj tagit ett sista farväl flyttas kroppen till ett svalare rum. Ni kan få information från vårdpersonalen om vart den avlidna förs. Även begravningsbyrån kommer hålla dig underrättad fram tills begravningen.

Praktiskt efter ett dödsfall

Du kan behöva ta hand om en del praktiska saker efter att en person har dött. Det kan till exempel vara att gå igenom personens saker, ta kontakt med dem som ska ordna med begravningen eller informera släktingar, vänner och andra berörda om vad som hänt.

Kort inpå dödsfallet kan du i vissa fall behöva ta ställning till en del svåra frågor, så som:

- **Donation av organ och vävnad.** Om det är oklart vad den avlidna ville kommer vårdpersonalen att fråga dig om medgivande.
- **Balsamering.** Om det är lång tid mellan dödsfallet och begravning kan det bli aktuellt med balsamering av hygieniska skäl.
- **Kulturell hänsyn.** Ett dödsfall tas emot och hanteras olika inom våra många kulturer. Prata gärna med någon inom sjukvården eller på begravningsbyrån om du har tankar och funderingar kring olika samfunds ritualer och rutiner.

Ansvar vid ett dödsfall

Sjukvården ansvarar för att ta hand om den avlidna direkt efter dödsfallet, konstatera dödsfallet samt utfärda dödsbevis och dödsorsaksintyg. Samt för initial förvaring och transport till dess att kistan anländer till begravningsplatsen, då går istället ansvaret över till begravningsbyrån.

Det är dödsboet som ansvarar för att den avlidna begravs. Anhöriga ordnar som regel med detaljerna kring begravning efter den avlidnes önskemål och kostnaden läggs på dödsboet. Det innebär att betalning sker med den avlidnes tillgångar.

Det behövs en person som ansvarar för dödsboet. Det är ofta en närstående till den som har dött, till exempel partnern eller ett barn. Du behöver ett särskilt intyg om du ska ta hand om den avlidnas ekonomi. Det kan du beställa på Skatteverkets webbplats. Intyget visar när personen dog och vilka som är närmast anhöriga. Det kan till exempel vara partnern eller barn till den som har dött.

Även en utomstående person eller en bank kan sköta dödsboet. Enligt Ärvdabanken ska den delägare som har vårdnaden om dödsboet genast informera andra delägare om dödsfallet. Myndigheter, banker och en del företag får information om dödsfallet automatiskt från Skatteverket. Andra kan man behöva kontakta för att till

exempel avsluta prenumerationer eller medlemskap.

Sammanställning av en bouppteckning

Det behövs göras en så kallad bouppteckning när någon har dött. Det är en sammanställning som visar vad den som har dött har ägt och om hen eventuellt hade skulder.

Det är de efterlevande som ser till att en bouppteckning görs. Det behövs bland annat för att någon ska kunna ärva.

Bouppteckningen skickas in till Skatteverket senast fyra månader efter att personen dog.



För dig vars nära anhörig tagit sitt liv

Att förlora en nära anhörig i självmord är en av de svåraste förlusterna en människa kan råka ut för. Ett självmord innebär ett svårt trauma och en närmast bottenlös sorg för de nära anhöriga. Därför är det viktigt att få hjälp och stöd för att bearbeta sina känslor och de tankar som situationen ger upphov till.

Efterlevandestöd genom din hälsocentral

Om du inte redan fått kontakt med den hälsocentral där du är listad, har du rätt att få stöd därifrån.

Kontakta Region Kalmar läns växel (0480-84 000) för att få kontaktuppgifter till aktuell basenhetschef. Hen utser en medarbetare som håller kontakten med dig och samordnar efterlevandestödet till dig.

Samtalsträffar och annan stödjande verksamhet

Följande erbjuder kostnadsfria samtalsträffar för dig vars närstående har tagit sitt liv:

Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd

SPES är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden och som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.

En stor del av SPES stödverksamhet sker i lokalföreningarna och organisationen erbjuder en stödlinje för efterlevande, en stödchatt och kontaktpersoner:

- **SPES jourtelefon** för dig som mist en nära anhörig i suicid (varje kväll 19-22): **020-18 18 00**
- **SPES Samtalsträffar** arrangeras i hela landet och ger dig möjlighet att träffa andra efterlevande. Gå in på www.spes.se och sök upp den samtalsgrupp som är närmast dig: **www.spes.se**
- **SPES chatt** är en digital plats dit du kan vända dig för att anonymt kunna skriva med andra som också är efterlevande till någon som tagit sitt liv: **spes.se/chatt**

Mind

Mind erbjuder anonyma och kostnadsfria samtal med volontärer:

- **Självmordslinjen** är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar: **90 101**
- **Mind chatt** är ett digitalt tryggt rum där du kan chatta anonymt med våra volontärer dygnet runt, årets alla dagar: **chat.mind.se**

*En skrift framtagen i samarbete mellan Polisen,
Räddningstjänsterna i Kalmar län och Region Kalmar län.*

Information när någon dör

På 1177.se kan du läsa mer om vad som händer när någon dör och få tips för att bättre kunna hantera din och andras sorg.



Läs mer på 1177.se/kalmar-lan