

Om jag skulle vilja prata med någon efter kontorstid kan jag alltid ringa:

SPES stödlinje för efterlevande
020-18 18 00 (alla dagar kl. 19-22)

Jourhavande medmänniska
08-702 16 80 (alla dagar kl. 21-06)

Jourhavande präst
Nås via 112 (alla dagar kl. 21-06)

Om du mår dåligt:

Sjukvårdsrådgivningen
1177 (alla dagar, dygnet runt)

MIND Självmordslinjen
901 01 (alla dagar, dygnet runt)

Om det är akut:

SOS Alarm
112 (alla dagar, dygnet runt)

Hjälp med praktiska saker:

www.efterlevandeguiden.se
Kontakta din lokala begravningsentreprenör

När en förälder tagit sitt liv:

BRIS stödhelger till familjer
www.bris.se – När en förälder tagit sitt liv
Mejla frågor till: gruppstod@bris.se

Rekommenderad läsning:

Sorgen efter den som inte orkade leva
av Ullakarin Nyberg (Betaniastiftelsen)

Boktips från SPES
(www.spes.se/lastips)

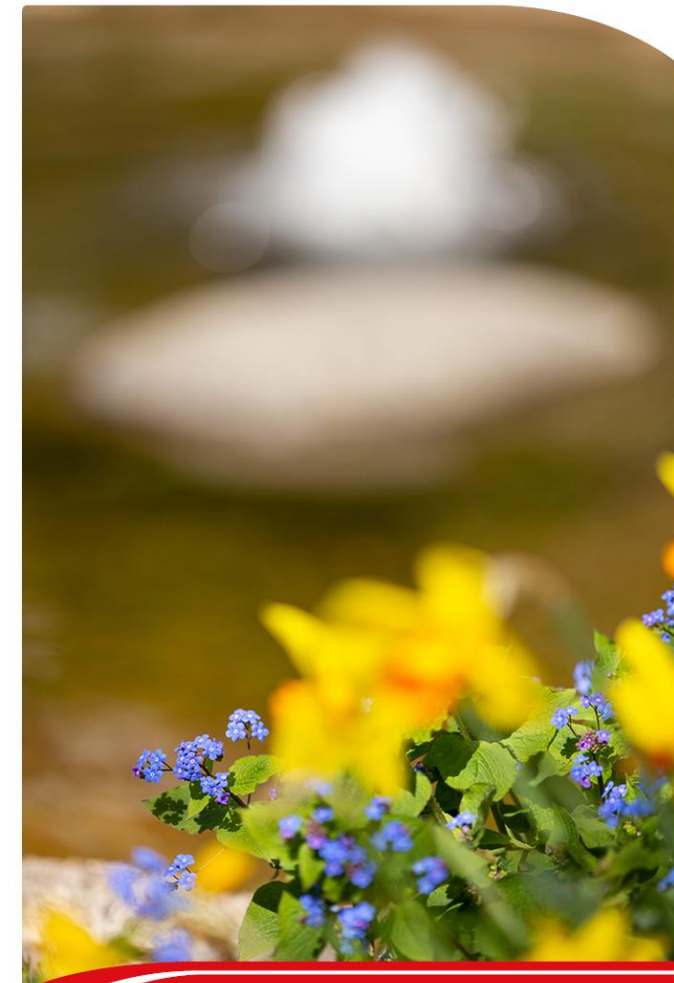
Vi vill höra från dig!

Vi som har tagit fram rutinen för efterlevandestöd är intresserade av att höra från dig som har fått stöd.

Har insatsen varit hjälpsam? Vad kan bli bättre?
Skicka dina tankar och feedback till

folkhalsa@regionkalmar.se

När du inte längre är i behov av stöd kommer du även få möjlighet att fylla i en kort enkät. Denna får du av din efterlevandelots.



Efterlevandestöd
i Kalmar län

Region Kalmar län erbjuder stöd till dig som har förlorat en närstående efter ett plötsligt dödsfall. Till exempel om din närstående har tagit sitt liv eller vid dödsfall där avsikten är oklar. Stödet ges av en utsedd efterlevandelots på den hälsocentral eller läkarmottagning där du är listad och är en frivillig insats. Du kan närsomhelst tacka nej eller välja att avsluta.

Vad innebär det att få efterlevandestöd?

Efterlevandelotsen har i uppgift att kontakta dig för att erbjuda stöd. Syftet är att underlätta för dig i en situation som för många kan vara svår.

Lotsen kan lyssna om du vill prata, stötta och vägleda till stödresurser och insatser. Kanske vill du bara ha ett lyssnande öra, en axel att luta dig mot eller vill ha hjälp att ta en nödvändig kontakt. Stödet anpassas utifrån din situation och dina behov.

Din efterlevandelots har inte i uppgift att ge terapeutisk eller medicinsk behandling. Däremot kan lotsen hjälpa dig vidare till kontakter inom hälso- och sjukvården. Om du vill gör hen regelbundna avstämningar med dig under ett års tid. Dessa kan vara telefonkontakter eller genom besök på hälsocentralen/läkarmottagningen – det bestämmer du.

Efterlevandestöd till minderåriga

Efterlevande barn och unga (förskoleålder t.o.m. 17 år) har rätt till efterlevandestöd via sin förskola eller skola. När rektor informerats om dödsfallet utser hen, i samråd med vårdnadshavare, en "viktig vuxen" som barnet har förtroende för. Denna person blir ett extra stöd för barnet under minst ett års tid. Precis som för vuxna är stödet för minderåriga helt frivilligt.

" Den som förlorat en närstående förlorar ofta initiativförmågan, och därför är det extra viktigt att stödinsatserna aktivt erbjuds. "

- Magnus Jägerskog, Generalsekreterare BRIS

Och du...

Om du har fler personer i din närhet som är i behov av stöd, uppmuntra dem att kontakta sin hälsocentral/läkarmottagning för att påbörja efterlevandestöd där hen är listad.



Om min efterlevandelots

Namn:.....

Yrkestitel:.....

Arbetsplats:.....

Telefon:.....

E-post:.....

Finns tillgänglig:.....

På baksidan av denna broschyr finns information om vem du kan ringa om du skulle behöva prata med någon efter kontorstid.

