

Stöd till drabbade när en familjemedlem eller nära vän har omkommit

Gäller för: Region Kronoberg

Faktaägare: Pär Lindgren chefläkare, Region Kronoberg

Från Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri, Uppsala universitet

Föreställningar och attityder kring döden, begravningar och uttryck för sorg är starkt påverkade av familj, kultur, eventuell religiös bakgrund och ritualer som ingår i sörjandet. Utgå inte från att alla som har en viss grupptillhörighet kommer att förhålla sig eller bete sig på samma sätt.

Akuta sorgereaktioner är ofta intensiva och vanliga bland dem som har drabbats av att någon älskad eller nära vän omkommit. De kan vara nedstämda eller arga, känna skuld över att inte haft möjlighet att förhindra dödsfallet, ånger för att inte ha kunnat vara tillhands, saknad efter den döde samt önskan om återförening, inkluderat drömmar om att träffa den omkomne igen.

Trots de smärtsamma initiala erfarenheterna är sorgereaktioner att betrakta som normala reaktioner.

Behandla akut sörjande barn och vuxna värdigt, respektfullt och med medkänsla.

Sorgereaktioner varierar från individ till individ.

Det finns inget enskilt ”korrekt” sätt att sörja på.

Sorg kan ibland leda till att en del överkonsumerar lugnande mediciner, cigaretter eller alkohol. Gör drabbade medvetna om denna risk, värdet av att man tar väl hand om sig själv och möjligheten att söka professionellt stöd vid behov.

Förklara att varje familjemedlem eller vän kan komma att reagera på olika sätt; att inget sätt att reagera på är rätt eller fel och att det inte finns någon ”normal” tid för sorgen.

Försäkra sörjande individer om att det de känner är förståeligt och förväntat.

Använd den omkomnes namn istället för att referera till ”den döde”.

Låt dem veta att de sannolikt kommer att fortsätta att uppleva perioder med nedstämdhet, övergivenhet eller ilska.

Upplys dem om att man kan söka hjälp om sorgen kvarstår lång tid eller utvecklas till en depression.

Säg inte:

- Jag förstår hur du känner det.
- Det var säkert till det bästa.
- Hon/han har det säkert bättre nu.
- Det var dags för honom/henne att lämna nu.
- Låt oss tala om något annat.
- Du ska jobba med att komma över det här
- Du är stark nog att klara det här.
- Du kan glädja dig åt att det gick fort.
- Det som inte dödar det härdar.
- Du kommer snart att må bättre.
- Du gjorde allt du kunde.
- Du behöver sörja.
- Du behöver koppla av.
- Det är bra att du klarade dig.
- Det är bra att ingen annan dog.
- Det kunde ha varit värre; du har fortfarande en bror/syster/mor/far.
- Allting som sker är till det bästa.
- Vi har inte tilldelats mer än vi kan bära.
- Till ett barn: Nu är det du som är mannen/frun i huset.
- En vacker dag kommer du att finna svaret.

Om en drabbad person säger något av ovanstående kan du respektfullt bekräfta den känslan eller tanken. Det viktiga är att du inte säger ovanstående först.

Denna samt ytterligare dokumentation gällande socialt stöd till drabbade finns att läsa på <http://www.katastrofpsykiatri.uu.se>

Närståendeinformation

”Hur gör jag nu? – En skrift om begravningar” Skriften kan hämtas på <https://www.begravningar.se/broschyror-och-skrifter/hur-gor-jag-nu.pdf>.

Kontaktlista för närstående till stödorganisationer:

- Jourhavande präst 112 (SOS Alarm kopplar)
- Jourhavande kompis (upp till 25 år) telefonnr. 020–222 444 måndag-fredag kl. 18 -22, lördag-söndag kl. 14-18
- Jourhavande medmänniska telefonnr. 08 –702 16 80, kl. 21:00-06:00
- BRIS (Barnens hjälptelefon) telefonnr. 116 111
- BRIS Vuxentelefon (om barn) telefonnr. 077–150 50 50 • Rädda barnens föräldratelefon 020 –786786
- Röda korsets jourtelefon telefonnr. 0771– 900 800, kl. 14:00 – 22:00
- Nationella hjälplinjen 020 –22 00 60, kl. 13:00-20:00

Giltig fr.o.m: 2021-11-12

Giltig t.o.m: 2024-11-12

Identifierare: 250118

Stöd till drabbade när en familjemedlem eller nära vän har omkommit



- SPES telefonjour 08 –34 58 73, kl. 19:00-22:00 (för närstående till någon som har tagit sitt liv)

Mer information

www.psykologiguiden.se

www.katastrofpsykiatri.uu.se

www.spes.se

[Till dig som varit med om en allvarlig händelse](#)

Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela faktaägare