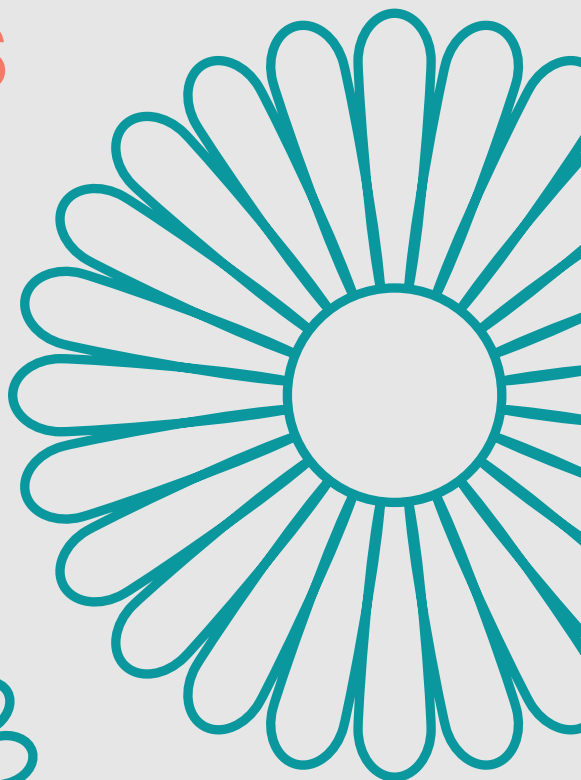
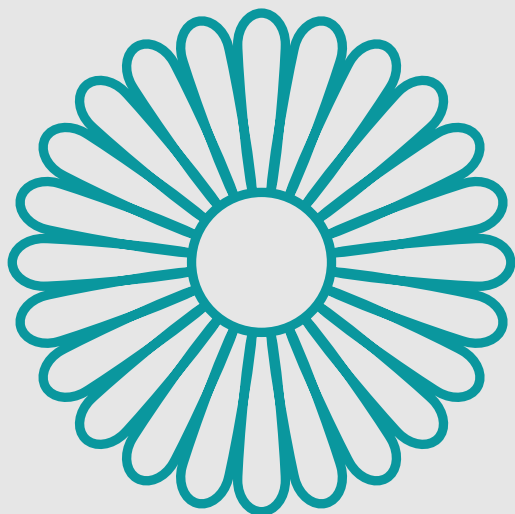


Til syrgjenda og aðstandenda

Í kjölfar skyndilegs andláts





Að missa ástvin er mikið áfall. Þessi bæklingur er fyrir þau sem hafa misst ástvin án fyrirvara 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 skyndilegs andláts og mikilvægi stuðnings í sorgarferlinu.

Fyrstu skref

- Biðja traustan vin eða ættingja að koma á staðinn og vera til aðstoðar, halds og trausts.
- Gott er að fá aðstoð við að láta aðra ættingja og vini vita af dauðsfallinu.
- Velja útfararþjónustu.
- Láta eftir atvikum skólastjórnendur og/eða vinnuveitendur vita af dauðsfallinu og fá sorgarleyfi.

Stuðningur ættingja og vina

Stuðningur ættingja og vina er afar mikilvægur fyrir syrgjendur strax í kjölfar andláts. Það að vera til staðar, hlusta, sýna umhyggju og veita aðhlyningu gefur syrgjanda svigrúm til að hlúa að líðan sinni og heilsu.

Skyndilegur missir

Í kjölfar andláts utan sjúkrastofnana koma lögregla, sjúkraflutningafólk og lækni á dánarstað. Ef þess er óskað getur prestur og/eða aðili frá trú- eða 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 aflar 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 trú - 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. Nálgast má lista yfir aðila sem hafa útfararþjónustuleyfi á vefnum island.is.

Fleiri hagnýtar upplýsingar varðandi útför má einnig finna á sorgarmidstod.is og island.is.



Fyrir útför

- Sækja dánarvottorð og fara með til sýslumanns (sjá nánar í næsta kafla).
- Biðja vin eða ættingja um aðstoð við skipulagningu útfarar.
- Kanna hvort sérstakar óskir liggja fyrir frá látnum ástvini vegna útfarar.
- Skoða hvort viðkomandi stéttarfélag veitir úfararstyrk.
- Óska eftir ráðgjöf hjá félagsþjónustu viðkomandi sveitarfélags ef kostnaður vegna útfarar er óviðráðanlegur.

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, sími 543 8355. Áður en útför fer fram þarf að skila dánarvottorði til skrifstofu sýslumanns í því umdæmi sem viðkomandi átti lögheimili.

Fjármál

Flest stéttarfélög greiða styrki til maka eða barna við fráfall félagsmanns og hjá flestum þeirra er hægt að sækja um útfararstyrk. Lífeyrissjóðir greiða makalífeyri og barnalífeyri með börnum látinna sjóðsfélaga Áfalla- aðstoð fellur undir sumar af algengustu tryggingunum margra tryggingafélaganna. Mikilvægt er að hafa samband sem fyrst við tryggingafélagið sem þú tryggir hjá og fá upplýsingar um tímaramma og fyrirkomulag. Kanna einnig rétt á sorgarorlofi ef um er að ræða missi barns.

Sorg í kjölfar skyndilegs missis

Að missa ástvin skyndilega er áfall og sorg á sama tíma. Í sorg felast margar og stundum ólíkar tilfinningar sem eru eðlilegt viðbragð við missi. Aðstæður við brátt andlát geta verið ólíkar, andlátíð getur verið endir á löngu og erfiðu veikindaferli eða gerst án fyrirvara og ástvinir standa eftir með ótal spurningar sem ekki fást svör við. Í sumum tilfellum getur verið erfitt að ræða dánarorsökina og stundum er ekki ljóst hver hún er.

Það er mikið áfall að missa ástvin skyndilega. Mikilvægt er að vita að sorgarviðbrögð 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.

Tilfinningaleg viðbrögð

Við skyndilegt andlát tekst fólk á við margar tilfinningar. Ein tilfinning getur verið öðrum yfirsterkari og það upplifa ekki allir sömu tilfinningarnar. Þessar eru algengar í sorg:

- Doði
- Afneitun
- Óraunveruleikakennd
- Hjálparleysi
- Tómlleiki
- Reiði
- Ásökun
- Vanmáttur,
- Einmanaleiki
- Sektarkennd
- Þirringur, stuttur þráður
- Streita
- Minnisleysi
- Höfnun
- Kvíði
- Depurð
- Vonleysi
- Söknuður

Syrgjendur verða gjarnan óöruggir þegar þeir upplifa líðan sína öðruvísi en þeim finnst hún eiga að vera. Það er því mikilvægt að minna á að engir tveir syrgja á sama hátt og líðan í sorg er ekki fyrirsjáanleg, heldur þarf syrgjandinn að mæta þeim tilfinningunum sem koma, þegar þær koma. Margir lýsa sorginni eins og öldum sem skella á þeim.

Líkamleg viðbrögð

Til viðbótar við tilfinningaleg viðbrögð í sorg geta komið fram einkenni frá nánast öllum líffærakerfum. Líkamleg einkenni geta verið:

- Þreyta, orkuleysi og lítið úthald
- Hjartsláttaróregla
- Öndunarerfiðleikar
- Herpingur í brjósti
- Brjóstverkir
- Meltingartruflanir og lystarleysi
- Höfuðverkur
- Grátköst
- Munnþurrkur
- Viðkvæmni fyrir hávaða
- Vöðvaspenna
- Svefntruflanir
- Eirðarleysi
- Óróleiki
- Einbeitingarskortur

Ofangreind einkenni geta einnig verið merki um ýmsa sjúkdóma og mælt er með að fá álit læknis til að útiloka veikindi.

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



Stuðningur fagaðila

Stuðningur frá fagaðila eins og prests, geðhjúkrunarfræðingi, geðlækni, sálfræðingi, félagsráðgjafa eða fjölskyldufræðingi getur reynst mikilvægur í sorginni. Leita má til presta, einnig til heilsugæslu eða félagsþjónustu í þínu hverfi til að fá aðstoð.

Ef þú þarft bráða aðstoð, hringdu þá í 112, 1717, bráðamóttöku geðsviðs Landspítala (sími 543 1000) eða bráðamóttöku geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri (sími 463 0802).

Stuðningur félagasamtaka

Hér fyrir neðan er listi yfir félög sem gætu hjálpað eftir skyndilegt andlát.

Fyrir syrgjendur, bæði börn og fullorðna

Sorgarmiðstöð styður syrgjendur á öllum aldri, sjá sorgarmidstod.is

Fyrir foreldra sem missa barn

Birta Landsamtök er vettvangur foreldra/forráðamanna barna og ungmenna sem látist hafa skyndilega, sjá birtalandssamtok.is

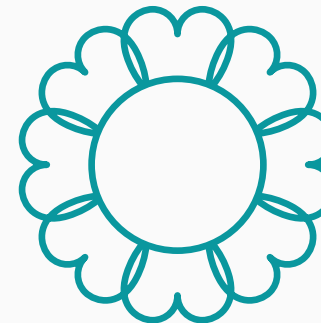
Gleym mér ei Styrktarfélag til stuðnings við foreldra sem missa barn á meðgöngu og í/eftir fæðingu, sjá gme.is

Sorgarmiðstöð styður foreldra óháð því hvernig andlátið bar að, sjá sorgarmidstod.is

Fyrir þau sem misst hafa í sjálfsvígi

Pieta samtökin bjóða aðstandendum þeirra sem sem misst hafa í sjálfsvígi stuðning, sjá pieta.is

Sorgarmiðstöð styður syrgjendur sem misst hafa í sjálfsvígi, sjá sorgarmidstod.is



Fyrir börn sem misst hafa ástvin

Ljónshjarta - eru samtök til stuðnings fólki á aldrinum 20–50 ára sem misst hefur maka og börnum sem hafa misst foreldri, sjá ljonshjarta.is

Sorgarmiðstöð styður börn sem misst hafa ástvin óháð því hvernig andlátið bar að, sjá sorgarmidstod.is

Örninn heldur úti starfi fyrir börn og unglunga á aldrinum 9-17 ára sem hafa misst náinn ástvin og glíma við sorg, sjá arnarvaengir.is

Fyrir ungt fólk að 25 ára sem misst hefur ástvin

Bergið Headspace er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri, sjá bergid.is

Sorgarmiðstöð styður ungt fólk óháð því hvernig andlátið bar að, sjá sorgarmidstod.is

Fyrir yngra fólk (20–50 ára) sem misst hefur maka

Ljónshjarta eru samtök til stuðnings fólki á aldrinum 20–50 ára sem misst hefur maka og börnum sem hafa misst foreldri, sjá ljonshjarta.is

Sorgarmiðstöð styður ungt fólk sem misst hafa maka, sjá sorgarmidstod.is

Börn og sorg

Það getur verið erfitt að horfast í augu við hvernig andlátíð bar að, en það er ekki hjálplegt að fela það eða forðast að ræða um aðstæður. Ef börn eru í spilu er ávallt best að segja þeim sannleikann á þann hátt sem þau geta meðtekið og hæfir aldri þeirra og þroska. Gott er að fá aðstoð við að ræða við börn um andlátíð. Frekari upplýsingar um börn og sorg má sjá á vef Sorgarmiðstöðvar sjá, sorgarmidstod.is

Réttindi barna

Samkvæmt lögum (nr.50, 18. júní 2019) ber þeim lækni sem skrifar út dánarvottorð að tilkynna andlát foreldris barna til heilsugæslu þar sem barnið á lögheimili. Að gættri trúnaðar- og þagnarskyldu skal heilbrigðisstarfsmaður heilsugæslunnar eins fljótt og unnt er hafa frumkvæði að því að bjóða barninu og þeim sem annast barnið samtal. Þar er rætt um stuðning félagsmálanefndar í því sveitarfélagi þar sem barn á lögheimili og um samvinnu við leik-, grunn eða framhaldsskóla barnsins.

Erfiður tími

Bið eftir niðurstöðu rannsóknar og krufningar getur verið langur og erfiður tími fyrir aðstandendur og vini. Mögulega er niðurstaðan sem beðið hefur verið eftir ekki afgerandi eða skýr og því sitja enn eftir ósvaraðar spurningar. Slíkt getur eðlilega reynst fólki erfitt, en samt sem áður er niðurstaðan, hvort sem hún er skýr og afdráttarlaus eða ekki ákveðin lokun, liður í því að geta tekið næstu skref.

Gagnlegir punktar

- **Gott er að biðja um aðstoð við að hafa samband við ættingja og vini.**
- **Velja útfararþjónustu.**
- **Hagnýtar upplýsingar um útför sjá sorgarmiðstöð.is og island.is**
- **Láta vinnuveitendur eða skólastjórnendur vita af dauðsfallinu ef við á.**
- **Fá dánarvottorð á meinafræðadeild, sími 543-8355 og fara með til sýslumanns.**
- **Kanna hvort sérstakar óskir liggi fyrir frá látnum ástvini 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 félagsþjónustu sveitarfélags ef kostnaður vegna útfarar er óviðráðanlegur.**
- **Fylgja eftir réttindum barns um stuðning á heilsugæslu þess.**
- **Kanna rétt á sorgarorlofi ef um barnsmissi er að ræða.**
- **Hlúa að sér með því að fá nægan svefn og góða næringu, leita aðstoðar ef þess þarf.**

