

## Stuðningur nærumhverfis

Stuðningur ættingja og vina skiptir miklu máli. Mikilvægt er að hafa í kringum sig fólk sem er til staðar, hlustar, veitir umhyggju og sýnir skilning. Það er líka gott þó það geti verið erfitt að segja „já“ þegar vinir eða ættingjar bjóða fram aðstoð við hversdagslega hluti eins og að versla inn.

## Stuðningur fagaðila

Stuðningur fagaðila eins og frá prest, djákna, geðhjúkrunarfræðingi, geðlækni, sálfræðingi, félagsráðgjafa eða fjölskyldufræðingi getur reynst mikilvægur í sorginni.

Ef þú þarft bráða aðstoð, hringdu þá **1717, 112**, bráðamóttöku geðþjónustu Landspítala í síma **543 1000** eða bráðamóttöku geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri í síma **463 0802**.

## Stuðningur Sorgarmiðstöðvar

**Fræðsluerindi** fyrir þau sem hafa nýlega misst ástvin er reglulega á dagskrá hjá Sorgarmiðstöð. Þar sem fjallað er almenn um sorg, þjargráð í sorg og sorgarúrvinnslu. Einnig er farið yfir hvað reynst gæti hjálplegt í sorginni. Þetta er fræðsla sem tekur um 1 klst. og er öllum opin. Mikilvægt er að skrá sig á erindið en skráning fer fram á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar.

**Jafningjastuðningur** er þjónusta sem stendur til boða fyrir þau sem þess óska. Þá getur t.d. foreldri sem misst hefur barn vegna fíknisjúkdóms, óskað eftir samtali við annað foreldri sem gengið hefur í gegnum sambærilega reynslu.

**Lokað stuðningshópastarf** fyrir þau sem hafa misst ástvin vegna fíknar. Í hverjum hópi eru um 12 manns sem hafa misst ástvin vegna fíknisjúkdóms. Hópunum er stýrt af hópstjórum sem fengið hafa þjálfun og hafa reynslu af samskonar missi.

**Reynslusögur.** Margir hafa fundið huggun í að hlusta á og lesa frásagnir annarra og fá þannig speglun á eigin reynslu. Að heyra reynslusögur annarra getur hjálpað þér að sjá hlutina í víðara samhengi og auka skilning á þínum eigin tilfinningum. Einnig getur verið hjálplegt að lesa sér til um fíkn og vímuefni til að öðlast dýpri skilning á fíknisjúkdómnum. Eins sárt og það er þá fáum við ekki ástvin okkar til baka en það hjálpar okkur kannski að skilja betur það sem á undan er gengið. Um leið erum við líklegri til að nálgast okkur sjálf með mildara hugarfari.

Á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar má finna viðtöl við syrgjendur og lesefni sem gæti komið að gagni.

**Önnur þjónusta.** Fræðsluerindi, opin hús, jóga og fleira má finna á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar, [www.sorgarmidstod.is](http://www.sorgarmidstod.is)

## Önnur félagasamtök

**Bergið Headspace** er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri, sjá: <https://bergid.is/>

**Birta Landssamtök** er vettvangur foreldra/forráðamanna barna og ungmenna sem látist hafa skyndilega, sjá: <http://birtalandssamtok.is>

**Ljónshjarta** eru samtök til stuðnings yngra fólki (20-50 ára) sem misst hefur maka og barna sem hafa misst foreldri, sjá: <http://ljonshjarta.is/>

**Pieta samtökin** bjóða aðstandendum þeirra sem misst hafa í sjálfsvígi stuðning, sjá: <https://pieta.is/>

**Örninn** heldur úti starfi fyrir börn og unglinga á aldrinum 9-17 ára sem hafa misst náinn ástvin, sjá: <https://www.arnarvaengir.is>

## Um Sorgarmiðstöð

Sorgarmiðstöð er regnhlífarsamtök grasrótarfélaga á sviði sorgarúrvinnslu. Sorgarúrvinnsla miðar að bættri lýðheilsu með því að efla og styðja við andlega, líkamlega og félagslega heilsu fólks eftir ástvinamissi.

Markmið Sorgarmiðstöðvar er að hlúa að syrgjendum og aðstandendum þeirra bæði börnum og fullorðnum, veita þeim von, styrk og leiðir í sorgarúrvinnslu. Sorgarmiðstöð sinnir einnig fræðslu, ráðgjöf og útgáfu stuðningsefnis fyrir syrgjendur og þá sem vinna að velferð þeirra.



# Missir vegna lyfja- eða vímuefnanotkunar

Til syrgjenda og aðstandenda þeirra



Sorgarmiðstöð er í Lífsgæðasetri St. Jó. Suðurgötu 41  
Hafnarfirði. Gengið inn frá Hringbraut, s: 551-4141  
Netfang: [sorgarmidstod@sorgarmidstod.is](mailto:sorgarmidstod@sorgarmidstod.is)  
[www.sorgarmidstod.is](http://www.sorgarmidstod.is)

## Stuðningur vegna missis af völdum lyfja- eða vímuefnanotkunar

Missir í kjölfar lyfja- eða vímuefnanotkunar er einstaklega sár og sorgin getur reynst flókin og erfið. Þessi bæklingur inniheldur leiðbeiningar um hvernig þú getur tekist á við þína sorg og einnig hvernig þú getur hjálpað öðrum sem hafa orðið fyrir missi.

### Fíkn og vímuefni

Allir einstaklingar geta orðið háðir vímuefnum. Þá skiptir ekki máli hver uppruni eða þjóðfélagsstaða notanda er. Fíkn er viðurkenndur sjúkdómur þar sem þörfin fyrir vímuefni leggur undir sig ánægjustöðvar heilans og leiðir til þess að þau sem eiga við vímuefnavanda að etja eiga alla jafna í miklum erfiðleikum með að hafa stjórn á eigin vímuefnanotkun.

Á Íslandi heldur embætti landlæknis utan um upplýsingar og tölur vegna dauðsfalla. Andlát þeirra sem falla frá vegna lyfja- eða vímuefnanotkunar teljast til flokksins „lyfjatengd andlát“. Í gagnvirku mælaborði á heimasíðu embættis landlæknis sést að fjöldi lyfjatengdra andláta á árunum 2017-2021 er 10,1 á hverja 100.000 íbúa eða um 36 einstaklingar að meðaltali á ári á því tímabili.

Tölulegar staðreyndir gera sorgina ekki léttbærari en þær segja okkur að fjöldi fjölskyldna og vina hefur misst ástvin vegna vímuefnanotkunar. Það þýðir að aðrir hafa gengið þessa þrautargöngu á undan þér og það gefur von um að til séu bjargráð sem gætu gagnast. Einnig má ætla að til sé hópur fólks sem deilir reynslu og getur skilið þig og stutt.

### Að takast á við fordóma

Þrátt fyrir að fíkn sé viðurkenndur sjúkdómur sem hver sem er getur fengið, hefur andlátum vegna hans oft fylgt töluverð skömm og þöggun í samfélaginu. Þú gætir upplifað þessa staðreynd sem ósanngjarna viðbót við ástvinamissinn. Mögulega munt þú líka lenda í að einhver forðist þig eða komi inn hjá þér tilfinningu um skömm, samhliða sorginni.

Mundu að ástvinur þinn dó úr algengum lífshættulegum sjúkdómi. Talaðu opinskátt um það sem gerðist. Að tala hreint út og af nærgætni um andlát vegna fíknisjúkdóms mun hjálpa þér og öðrum að græða sárin.

### Sorg er margþætt og flókin

Sorg er safn hugsana og tilfinninga sem hrærast innra með þér eftir að þú hefur misst einhvern nákominn. Ýmislegt hefur áhrif á þá líðan. Ef hinn látni var ungur og að öðru leyti heilbrigður hefur sú staðreynd áhrif á okkur og sorgina. Okkur finnst ósanngjarnarnt að ungt fólk deyi og sé svipt framtíð sinni.

Við getum fundið til reiði þegar dauðinn er afleiðing af hegðun hins látna. Ef til vill reiðist þú þeim sem þú misstir og einnig

þeim sem þú álitur að hafi ýtt undir þá hegðun t.d. fíkniefnasöllum, heilbrigðisstarfsfólki eða lögreglu sem hugsanlega komu að málinu.

Kannski finnur þú til sektar yfir því að hafa ekki getað hjálpað viðkomandi að hætta að nota vímuefni áður en það varð of seint, jafnvel þótt það hafi alls ekki verið á þínu valdi. Léttir er líka krefjandi tilfinning sem þú getur fundið fyrir og á sama tíma og þú finnur fyrir henni gætir þú fengið samviskubit yfir því að finna til léttis. En hversu flóknar sem hugsanir þínar og tilfinningar kunna að vera þá er viðfangsefni þitt nú að tjá þær og takast á við þær.

### Að syrgja hinn látna

Vanlíðan þín er sorg sem oft leggst yfir af miklum þunga. Það hjálpar að deila sorg sinni, til að mynda með því að tala oft og opinskátt um missinn. Það hjálpar þér að glíma við krefjandi tilfinningar og græðir sárin. Að syrgja hjálpar þér að horfast í augu við raunveruleikann, ná utan um sársaukann, minnast þess sem féll frá, að þiggja stuðning frá öðrum og mögulega að sættast við að fá engin svör.

Yfir missi vegna lyfja- eða vímuefnanotkunar ætti ekki að ríkja skömm, en finnur þú fyrir henni er mikilvægt að vinna með hana svo hún hindri þig ekki að syrgja til fulls. Auken umræða um sorg og missi í samfélaginu hjálpar okkur að skilja, sýna samkennd og finna leiðir til að lifa af.

### Hugsaðu vel um þig

Þótt sorgin sé þung er mikilvægt að hugsa vel um þig og halda rúttínu. Reyndu eftir fremsta megni að nærast og hreyfa þig reglulega. Reyndu að draga úr streitu í lífi þínu og passaðu vel upp á svefninn. Þú getur upplifað líkamleg einkenni frá næstum öllum líffærakerfum, s.s. meltingarfærum eða öndunarfærum og ekki er ólíklegt að þú finnur fyrir orkuleysi. Ef þú hefur áhyggjur af heilsunni, leitaðu þá til heimilislæknis til að útiloka sjúkdóma. Dveldu í návist þeirra sem er annst um þig og talaðu opinskátt um líðan þína. Á stundum er einnig nauðsynlegt að draga sig í hlé og eiga stund með sjálfum sér.

Tíminn læknar ekki sár en tíminn vinnur með þér. Mikilvægt er að missa ekki þá trú að líðanin og lífið geti orðið betra aftur. Það verður aldrei eins en við lærum að lifa með söknuðinum.

### Geðrækt

Það hjálpar að taka tíma á hverjum degi til geðræktar. Finndu þín bjargráð, hvað þú getur í samt hjálpar þér. Mörgum finnst hjálplegt að fara í göngutúr í náttúrunni, hugleiða, halda dagbók eða gera lista yfir hluti sem láta þeim líða þína. Gott er að tala við einhvern sem þú treystir um líðan þína. Á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar má finna lista yfir bjargráð

sem syrgjendur hafa nefnt að hjálpi í sorginni. Mundu líka að það er nauðsynlegt að „taka sér frí“ frá sorginni annað slagið. Þú getur gert það með því að horfa á létt sjónvarpsefni, fara í göngutúr, hlusta á tónlist, lesa eða hlusta á sögu eða hitta vini sem þér líður vel með.

Hafðu í huga að sorgarferli reynir á þolrifin og á þig gætu leitað spurningar um hvers vegna ástvinurinn þurfti að deyja með þessum hætti. Ef til vill ferðu að velta fyrir þér tilgangi og þýðingu lífsins yfirleitt. Ef þú ert trúaður finnurðu kannski huggun í trúnni en það er líka hugsanlegt að þú reiðist þínum leiðtoga eða guði fyrir að leyfa þessu að gerast. Allar tilfinningar eru eðlilegar í sorginni.

### Að útskýra dauðann fyrir börnum

Börn sem orðin eru nógu gömul til að elska eru líka nógu gömul til að syrgja. Börn sem hafa misst þarfnast hlustunar, skilnings og nærveru okkar. Það er mikilvægt að vera heiðarleg við börnin og segja þeim sannleikann. Hlusta og svara spurningum og hugmyndum þeirra með orðalagi sem hæfir aldri og þroska.

Ef barnið vissi ekki af fíknisjúkdómi viðkomandi einstaklings er líklega best að byrja á að tala um og útskýra notkun vímuefna og samslátt við fíknisjúkdóminn en passa að útskýringar séu í samræmi við aldur og skilning barnsins.

Mundu að börn, og þá sérstaklega ung börn, taka hlutina bókstaflega. Ef þú segir til dæmis að lyf hafi orðið einstaklingnum að bana þá gæti það orðið til þess að þau þora ekki að taka sín eigin lyf næst þegar þau verða veik.

Ung börn eru líka vís til að ímynda sér fráleita hluti. Til dæmis halda þau stundum að eitthvað sem þau hafa gert eða hugsað kunni að hafa orsakað andlátíð. Komdu þeim í skilning um að það var ekki þeirra sök.

Börn skynja mögulega skömmina sem getur fylgt dauða af völdum fíknisjúkdóms. Þú getur hjálpað með því að útskýra að fíknin sé sjúkdómur og talað opinskátt um hugsanir og tilfinningar án þess að dæma.

Börn syrgja í lotum. Þau eru kannski miður sín eina stundina en þá næstu eru þau farin að leika sér. Þetta er eðlilegt. Leyfðu þeim að spyrja eða tjá tilfinningar sínar með t.d. teikningum eða leikþáttum þegar þau hafa þörf fyrir það. Vertu til staðar og veittu góða hlustun og athygli. Hljá og snerting er einnig mikilvæg þegar börn upplifa sorg. Ekki fela þína sorg fyrir barninu. Með því að sýna að þú syrgir líka og leyfir þér að gráta ertu að sýna barninu að það er í lagi að sýna tilfinningar og syrgja ástvin. Með stuðningi þínum og umhyggju getur barnið unnið sig í gegnum sorgina.