



En närståendes självmord förändrar många liv

**Handbok för närstående till
personer som begått självmord**





UTGIVARE OCH TEXTER: Sorgbandet rf 2022

ÖVERSÄTTNING: Apropos lingua Oy

LAYOUT: Viivi Waris

ARBETSGRUPP: Mervi Haavanlammi, Riika Hagman-Kiuru, Leena Korpi, Teppo Kupias, Jennina Lahti och Soili Teittinen. Tack också till Minttu Väisänen-Juusola, Sirpa Mynttinen och Anna Moring.

En närståendes självmord förändrar många liv

Handbok för närstående till personer som begått självmord

*Syftet med denna handbok är att ge tröst och kunskap.
Om du vill kan du också be dina närstående att läsa den här
handboken. Handboken kan hjälpa dem att bättre förstå vad du går
igenom, vilket kan göra det lättare att fungera som stöd.*

*Handboken kan också läsas på adressen
<https://surunauha.net/handbok>*



Handbokens innehåll

5 Till dig som har förlorat en närstående genom självmord

7 Frågor och svar

7 Varför gjorde personen det?

7 Borde jag ha märkt något?

8 Är jag den enda som har råkat ut för det här?

9 Hur ska jag berätta om det som skett för andra?

9 Hur ska jag gå vidare?

10 Stöd och hjälp

10 Genast efter händelsen

12 Sorgbandets stödtelefon och stödpersoner

12 Sorgbandets kamratstöd på webben

13 Sorgbandets stödgrupper

16 Sorgbandets Vesova-veckoslut

16 Andra hjälpkanaler

17 Om du har självdestruktiva tankar

19 Hur stöda ett barn som har förlorat en närstående

21 Praktiska arrangemang efter dödsfallet

22 Handlingar som behövs

22 Att ordna begravning

23 Bouppteckning

24 Anmälan till olika aktörer

24 Eventuella rättigheter till förmåner

25 Mer information om praktiska arrangemang efter dödsfallet

26 Komihåglita som stöd för minnet

28 Den närståendes rättigheter

30 Tröst av litteratur



Till dig som har förlorat en närstående genom självmord

Din närstående har begått självmord. Du kanske känner att det är omöjligt att klara det här. Du behöver ändå inte vara rädd, den största smärtan kommer att avta så småningom. Ge dig själv tid nu och var barmhärtig mot dig själv. Tala öppet om det som skett, det hjälper att bearbeta din förlust. Om det just nu känns alltför svårt att tala, kan du försöka skriva ner dina tankar.

Det finns inte ett rätt sätt att reagera eller sörja. Du kanske går igenom olika svåra känslor och gråter häftigt eller också upplever du att du helt saknar känslor. Förutom misstro, sorg och smärta kanske du känner till exempel

saknad, skuldkänslor, skam, rädsla eller ilska. Det kan hända att du känner dig mycket energisk och förmår sköta saker kring din närståendes död. Du kan också känna dig förlamad och lida av minnes- och koncentrationssvårigheter. Dessa är alla vanliga reaktioner i en traumatisk kris.

Att bearbeta en närståendes självmord är ofta också fysiskt. Försök därför också sköta om din fysiska hälsa. Ät och drick regelbundet. Vila och sov tillräckligt. Försök hålla fast vid vardagsrutiner och hobbyer du tycker om. Lugna kropp och själ genom att röra på dig utomhus. Om till exempel matlagning känns tungt, tipsa dina anhöriga och vänner om att de skulle kunna hjälpa till med vardagssysslor. Människor är ofta villrådiga, men inte ovilliga att hjälpa. Du behöver inte klara dig ensam.



Ta hand om dig själv:

- Ät och drick regelbundet (undvik alkohol).
- Vila och sov tillräckligt.
- Försök fortsätta med vardagsrutiner och hobbyer du tycker om.
- Lugna kropp och själ genom att röra på dig utomhus.
- Våga be om och ta emot hjälp.
- Tala öppet om det som skett.

Frågor och svar

En närståendes självmord väcker vanligen många tunga frågor. Det är utmattande att fundera över de här frågorna, och ofta finns det inga tillfredsställande eller slutliga svar. Nedan finns vanliga frågor och svar som förhoppningsvis ger tröst och hjälper att förstå den som gått bort.

Varför gjorde personen det?

Ibland har den som begått självmord lämnat ett meddelande där personen berättar om sitt beslut och om bakgrunden till det. Lika vanligt är det att inget meddelande har lämnats. Oberoende av meddelandet kan ett självmord inte förklaras med en enskild orsak. I bakgrunden finns alltid flera orsaker som hänger ihop med människans livssituation, närmaste krets och mentala hälsa. Dessutom kan det hända att den självdestruktiva lösningen har påverkats av samhället, media, tillgången till mentalvårdstjänster och medel att begå självmord. Ibland är det en impulsiv handling som gjorts på stundens ingivelse och som i bakgrunden har påverkats av många faktorer samtidigt.

Som en följd av många belastande faktorer känner en människa som befinner sig i en självmordskris psykisk smärta som är outhärdlig, men som dessutom gör det svårt att tänka och fatta beslut. En människa i ett självdestruktivt tillstånd är oförmögen att minnas goda ögonblick eller tänka positivt om framtiden. Uppmärksamheten riktas bara mot den rådande smärtan. Ibland kan också fysisk smärta bidra till att utlösa en självmordskris. Ofta är ett självmord just ett försök att ta sig ur ett ytterst plågsamt tillstånd.

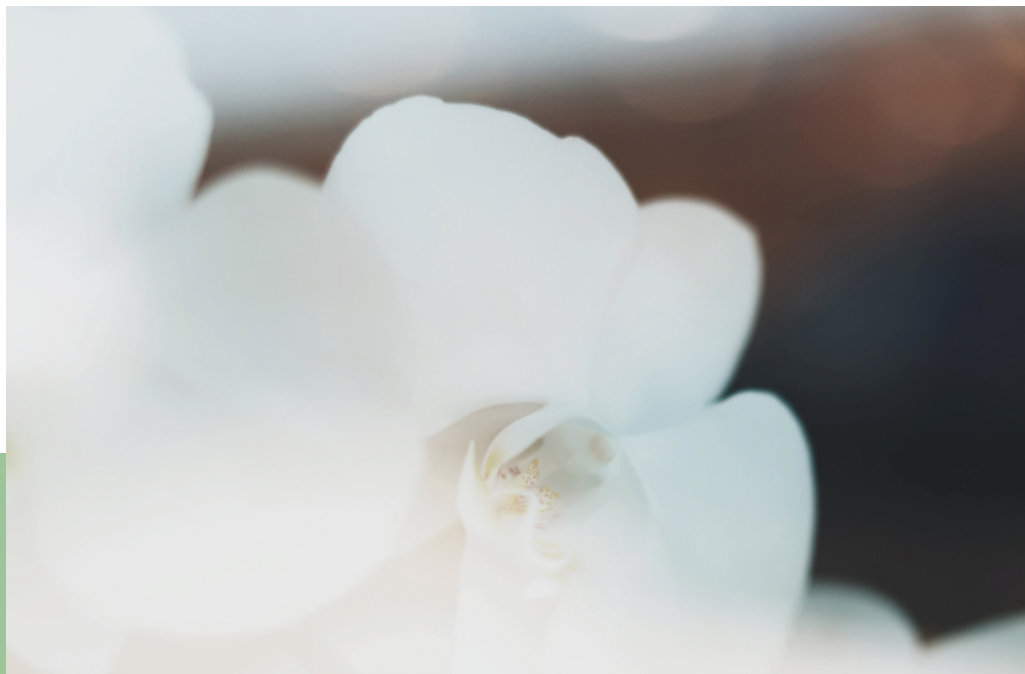
Borde jag ha märkt något?

Ofta föregås ett självmord av tidigare självmordsförsök eller mentala

problem. Alltid är det däremot inte så. Oberoende av tidigare självdestruktivitet kommer en närståendes självmord ändå alltid som en överraskning. Ibland kan personen också med avsikt ha dolt sin självdestruktivitet, och kan till och med ha verkat vara på bättre humör än vanligt före självmordet. Det är vanligt att känna skuld eller otillräcklighet efter en närståendes självmord, men det som skett är inte ditt fel. Du har handlat utifrån vad du visste då. Det är inte möjligt att ta fullt ansvar för någon annans liv, och man kan inte helt veta eller förstå ens en nära människas tankar eller känsloupplevelser.

Är jag den enda som har råkat ut för det här?

Självmord begås i alla slags familjer, gemenskaper och samhällsklasser. I Finland begår ungefär 800 människor per år självmord, vilket betyder omkring



2–3 självmord varje dag. Varje självmord berör uppskattningsvis upp till tio personer. Utöver familj och släktingar sörjer också vänner, arbetskamrater och andra närstående den plötsliga förlusten. Självmord är fortfarande något man inte talar om, och därför kan det precis efter händelsen kännas som om självmord inte är så vanliga som de är. Att träffa och tala med andra som varit med om samma sak kan ge tröst och hopp. Många upplever sig ha blivit förstådda i sällskap av andra som gått igenom samma sak. Till exempel i Sorgbandets stödgrupper kan man tala med och träffa andra i en accepterande och tröstande atmosfär. I följande avsnitt berättas mer om kamratstöd och andra stödinstanter.

Hur ska jag berätta om det som skett för andra?

Du kanske funderar över hur du ska berätta för människor om din närståendes självmord. En del har upplevt att öppenhet hjälper dem att läka, men du bestämmer själv hur öppet du vill berätta om det som hänt och för vem. Om du vill kan du berätta bara för dem som står dig allra närmast och för andra bara vid behov. Du kan också berätta hur du önskar att andra förhåller sig till dig och hurdan hjälp du vill ha. Du kan till exempel säga att du önskar att arbets- eller studieplatsen är en miljö där du inte behöver gå igenom det som skett. De flesta människor förhåller sig till självmord som en skakande händelse och vill säkert stöda dig. Det är ändå bra att minnas att en del inte nödvändigtvis vet vad de ska säga och därför undviker att tala om det som skett för att inte riskera att såra dig. Ibland blir människor också så chockade att de säger något klumpigt trots att de inte menar något illa.

Hur ska jag gå vidare?

Sorgen som hänger ihop med en närståendes död försvinner vanligen inte helt, men den byter skepnad. De svåraste känslostormarna och den största smärtan lättar med tiden. Så småningom börjar livet rymma också saker

som ger glädje. Det lönar sig emellertid inte att sätta upp en viss tid för att återhämta sig. Vars och ens sorg är unik, och det ska respekteras. Det är också bra att vara barmhärtig mot sig själv, även om de svåra känslorna stundvis återvänder till och med efter en längre tid sedan förlusten. Sorgen går ofta i vågor. Man behöver inte klara sig ensam, så våga be om och ta emot hjälp.

Stöd och hjälp

Genast efter händelsen

Oberoende av din bostadsort har du rätt till kommunal krishjälp som du kan höra dig för om hos krisjouren i ditt område. **Krisjouren** får du för det mesta kontakt med via hälsocentralen eller nödcentralen. Poliserna som kommer med dödsbudet eller som kallas till platsen frågar dig eventuellt om du vill ha krishjälp hemma. Även om du säger nej när du blir tillfrågad, kan du eller dina anhöriga också själva kontakta krisjouren i efterhand och be om krishjälp. Krisjourens personal hjälper också med att utreda fortsatt stöd. Krisstöd ges bland annat av yrkespersoner inom social- och hälsovården som är specialiserade på krisarbete.

Hälsocentralen (inkl. mödra- och barnrådgivningen) och **företagshälsovården** kan också ge professionellt stöd för att bearbeta förlusten. Du kan ta reda på den närmaste hälsocentralen eller psykiatriska jouren på numret 116 117.

MIELI rf:s kriscenter (<https://mieli.fi/sv>) erbjuder kostnadsfri samtalshjälp.



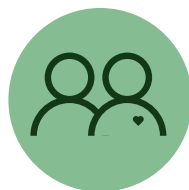
MIELI rf:s riksomfattande kristelefon har jour på finska på numret 09 2525 0111 varje dag dygnet runt. Kristelefonen på svenska har jour på numret 09 2525 0112 mån och ons kl. 16-20 samt tis, tors och fre kl. 9-13. Man kan ringa kristelefonen anonymt och konfidentiellt. Samtalen besvaras av professionella inom krisarbete och utbildade frivilliga runt om i Finland. När du ringer från utlandet är numret till kristelefonens finskspråkiga linje +358 9 2525 0111. Kristelefonen har jour förutom på finska också på svenska, arabiska och engelska.

Utöver krisstöd och stöd av yrkespersoner har många nytta också av kamratstöd. Nedan får du veta mer om kamratstöd som Sorgbandet ordnar för närstående till personer som begått självmord. MIELI rf ordnar

också stödgrupper för närstående till personer som begått självmord. Andra föreningar som erbjuder kamratstöd för dem som förlorat närstående är Nuoret lesket ry, Käpy Barndödsfamiljerna rf och Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Församlingarna ordnar också sorgegrupper för dem som förlorat närstående, och man kan träffa en präst eller diakon på tu man hand.

Sorgbandets stödtelefon och stödpersoner

Många har fått hjälp från Sorgbandets stödtelefon. Skicka ett textmeddelande **”Stödsamtal” till numret 045 130 8603**, så ringer en stödperson från Sorgbandet dig. Om du vill kan du i meddelandet skriva önskemål om när du vill bli uppringd och om hurdan förlust stödpersonen har erfarenhet av. Exempelmeddelande: Stödsamtal, mor som förlorat ett barn, vardagskvällar Du blir uppringd senast inom en vecka. Priset på textmeddelandet bestäms enligt din anslutning. Sorgbandets tjänst är gratis och stödtelefonen betjänar året runt. Vi förmedlar stödsamtal också via vår byrå, ring tfn 040 545 8954. Om du vill träffa en stödperson ansikte mot ansikte, kan du be om ett möte med en stödperson genom att ringa Sorgbandets byrå på numret 040 545 8954 eller fylla i blanketten på adressen: <https://surunauha.net/tukihenkilot>



Sorgbandets kamratstöd på webben

På Sorgbandets diskussionsforum och gruppchattar kan du dela med dig av dina tankar, känslor och erfarenheter med människor som gått igenom samma sak eller kanske hitta en person med samma erfarenheter som du kan kommunicera med. Du kan diskutera under en signatur i kamratstödssällskap. Du kan berätta till exempel om vad som har hänt och när, vad du särskilt funderar eller grubblar över, hurdana sätt som hjälpt dig att klara dig i sorgen eller



hurdant livet och vardagen är nu. Diskussionsforumet och gruppchattarna övervakas och kommenteras också av Sorgbandets utbildade webbstöd som har egen erfarenhet av närståendes självmord. Delta i diskussionen: <https://surunauha.net/login>

Sorgbandets stödgrupper

Sorgbandet har både slutna och öppna stödgrupper för närstående till personer som begått självmord. I de öppna grupperna kan man delta en gång eller alla gånger, till exempel hela hösten eller våren. Till de slutna grupperna anmäler man sig på förhand, och samma personer samlas varje gång. Gruppledarna ringer och diskuterar på förhand med alla som vill vara med i en sluten grupp. Grupperna är avgiftsfria.



Varför är det bra att delta i en stödgrupp?

Många har tyckt det har varit lättande att märka att man kan dela den fruktansvärda händelsen. Att andra återhämtar sig ger hopp och stöd i att bearbeta den egna förlusten och sorgen. Stödgruppen är en plats där man utan skam och öppet kan tala om den närståendes självmord och alla tankar och känslor kring det som hänt. De som har upplevt samma sak förstår varandra och genom att lyssna till andra kan man få nya sätt att förhålla sig till sin egen förlust.

Milloin voin osallistua ryhmään?

Det finns inte bara ett svar på den här frågan. Du kan delta i Sorgbandets grupper oberoende av när din förlust har skett. Vars och ens sorg är individuell och också sätten att sörja är olika. Många undrar om de kan delta i en stödgrupp i det skedet när det bara har gått några veckor sedan självmordet. Ofta är människan i chock i början, och då kan det vara alltför tungt att delta i gruppen. Men många har fått stöd av en grupp tidigt efter förlusten.

Du kan delta i en grupp även om det har gått flera år sedan du förlorade en anhörig.

Vem passar gruppen?

Gruppstöd passar i princip för alla som vill ha samtalshjälp och kamratstöd för att behandla en närståendes självmord. Om du upplever att du till exempel just nu inte orkar eller är redo att höra om andras förluster, kan du till exempel pröva på vår stödtelefon och vårt diskussionsforum. Du kan också höra dig för om en stödperson nära dig.

Vem deltar i grupperna?

I Sorgbandets stödgrupper deltar bara anhöriga till personer som begått självmord. Du kan delta i en grupp oberoende av vem du har förlorat. Den närstående kan vara till exempel ditt barn, din syster eller bror, partner, förälder, vän, arbetskamrat eller någon annan som är viktig för dig.



Vem leder grupperna?

Sorgbandets stödgrupper leds av utbildade frivilliga stödpersoner som själva har erfarenhet av närståendes självmord. I vissa samarbetsgrupper kan den ena ledaren vara en yrkesperson såsom en krisarbetare eller diakon.

Hur många deltagare har grupperna?

Grupperna har i allmänhet omkring 5–10 deltagare. Till de slutna grupperna tas högst 10 deltagare. För den öppna gruppen vet man inte på förhand hur många personer som deltar i ett möte.

Måste man tala i grupperna?

Det finns inget tvång att tala i grupperna, man kan också vara tyst och lyssna. Det är dock önskvärt att alla enligt sina krafter berättar åtminstone vem de har förlorat.

Vad talar man om i grupperna?

Gruppmedlemmarna kan själva påverka vad de vill tala om i gruppen. Gemensamt för alla grupper är att varje deltagare kan berätta öppet om sin förlust. Alla känslor är tillåtna. De slutna grupperna kan ha olika teman per möte, såsom skuld-känslor och sorg, saker som stöder återhämtningen eller att minnas den närstående.

Kan man tala konfidentiellt i gruppen?

Gruppmedlemmarna och ledarna kan tillsammans komma överens om regler för gruppen eller använda färdiga stödgruppsregler. Gemensamt för alla grupps regler är sekretess och tystnadsplikt, respekt för alla gruppmedlemmar, rätt att tala eller låta bli att tala samt att grupperna är avsedda bara för närstående till personer som begått självmord.



Information om grupper på olika orter finns på adressen:
<https://surunauha.net/vertaistuki>

Sorgbandets Vesova-veckoslut



Sorgbandets veckoslutskurs Vesova är avsedd för närstående till personer som begått självmord. Man kan komma antingen ensam eller med någon annan – en vän, partner eller hela familjen. Stödveckoslutet ger tid och plats att tala om svåra saker i en trygg atmosfär bland personer som gått igenom samma sak. Stödveckoslutet Vesova har bland närstående till personer som begått självmord varit ett mycket omttyckt, varmt och gemenskapligt evenemang. Vesova är riksomfattande och man kan söka sig med oberoende av bostads-ort. Mer information:: <https://surunauha.net/vesova>

Andra hjälpkanaler

För unga Sekasin-chat på adressen <https://sekasin.fi> (på finska, betjäna vardagar kl. 9–24 och veckoslut kl. 15–24) samt Mannerheims barnskyddsförbunds **Barn- och ungdomstelefon** tfn 116 111 mån–fre kl. 14–20 och lör–sön kl. 17–20. **MLL:s chatt** på adressen <https://www.nuortennetti.fi/sv>. Beroende på ort också riktat stöd utanför skolan utöver skolhälsovårdaren, skolkuratorn och skolpsykologen. Till exempel i Helsingfors fungerar **Krispunkt för unga** (<https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisi-piste>). Även: **Flickornas hus** (<https://tyttojentalo.fi>, på finska) och **Pojkarnas hus** (<https://poikientalo.fi>, på finska) samt **Navigatorn Helsingfors** (<https://ohjaamo.hel.fi/ohjaamo-helsinki/pa-svenska>) (telefonrådgivning mån–fre 8.30–16 tfn 0406883377) hjälper.

För vuxna Solmussa-chat (<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200>, på finska) samt övriga tjänster av **Tukinet** (<https://tukinet.net>, på finska).

För studerande erbjuder den egna läroanstalten i allmänhet studerandehälsovård. Om du omfattas av **SHVS**, boka tid på ditt lokala serviceställe (<https://yths.fi/sv>). Också **Nyyti ry** (<https://www.nyyti.fi/sv>) erbjuder stöd för studerande.

Stöd för barn och familj: Kommunerna upprätthåller familjerådgivning till stöd för familjerna. Rådgivningsbyrån erbjuder stöd till exempel för symtom hos barn och den vägen kan andra stödformer ordnas.

Om du har självdestruktiva tankar

Om du mår outhärdligt dåligt och har självdestruktiva tankar, kom ihåg att smärtan kommer att avta. Du behöver inte försöka klara dig ensam. Det finns hjälp att få, och det är viktigt att du berättar för någon om dina självdestruktiva tankar. Om det just nu inte finns andra människor i din närhet, ring kristelefonen tfn 09 2525 0111 eller sök dig till hälsocentralen (du kan höra dig för om en psykiatrisk jour på numret 116 117). Du är viktig, och du behövs.

Även om du inte har självdestruktiva tankar, men du känner igen följande saker i dig själv ännu när det gått över fyra veckor efter din närståendes självmord, tveka inte att söka experthjälp:

- Du är deprimerad eller känner ständig ångest eller spänning.
- Du har ingen att tala med om det som skett.
- Du har isolerat dig från dina vänner och närstående eller du känner att ditt liv är onödigt.
- Du använder mycket läkemedel, alkohol eller andra rusmedel.
- Du har svårt att sova eller koncentrera dig.

- Du har oförklarliga fysiska symtom.
- Du har inte resurser att upprätthålla vardagen och ta hand om dig själv eller dina barn.

Vad hjälper att orka? Vi frågade människor som upplevt en närståendes självmord vad som har hjälpt dem att orka. Efter förlusten är det bra att hålla fast vid också små hobbyer eller vardagsrutiner du tycker om, fast det skulle kännas svårt.





Hur stöda ett barn som har förlorat en närstående

Med ett barn som upplevt en närståendes självmord är det bra att tala öppet och ärligt om det som skett genast från början med respekt för vårdnadshavarnas önskemål. Det är bra att förklara vad döden betyder till exempel så, att den döda anhöriga inte längre andas eller tänker, och därmed inte heller känner något och inte kan oro sig. Det är också bra att berätta att den närstående som har dött inte kommer att återvända till livet, men lever i allas minnen. Undvik abstrakta uttryck som att "somna in". Först i 11–12-års åldern förstår barn döden på samma sätt som vuxna.

Tala gärna om självmord enligt barnets åldersnivå så att barnet förstår att den närstående själv gjort något så att hen dog, och att en sådan död kallas självmord. Man kan beskriva hur självmordet begicks, eftersom

barnet kanske funderar över det, men man behöver inte gå in på noggranna detaljer. Man kan berätta för barnet att personen hade så illa att vara att hen inte längre såg något annat alternativ än att dö – personen trodde inte att saker skulle ha kunnat bli bättre. Det är också bra att poängtera att självmordet var den närståendes eget beslut, och i synnerhet barnet skulle inte ha kunnat påverka det.

Man kan tryggt visa också sina egna känslor för barnet och tala om den gemensamma sorgen. Man kan berätta för barnet att förutom sorg är också andra känslor tillåtna och riktiga – ibland kan man vara sorgsen, men ibland glad som tidigare. Barnet har också tillstånd att vara arg på den närstående som dött eller på vuxna som på grund av sin sorg till exempel inte orkar leka med barnet som förr. Det är bra att också tillbringa mycket tid tillsammans med barnet och visa medkänsla och omsorg. En trygg vuxen som kramar och tar barnet i famnen ger barnet tröst och trygghet. Sätt gärna ord på hoppet i att vi tillsammans klarar det här.

Det är viktigt att försöka upprätthålla en trygg rytm i vardagen när det gäller sömn, utomhusmotion, hobbyer, skola eller daghem och måltider samt vårda barnets kamratrelationer. Man kan säga åt barnet att hen kan berätta för kamraterna att den närstående har dött genom självmord och att sådant ibland händer, eller att den anhöriga har dött eller att barnet inte vill tala om hela saken.

Vårdnadshavaren kan be om hjälp med att tala med barnet till exempel av krisarbetare, familjerådgivningen eller skolpsykologen. Ett bra hjälpmedel för diskussionen är Anne Leppänens barnbok ***Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta*** (PS-kustannus, 2019), utifrån vars anvisningar också texten på denna sida har utarbetats. Boken kan lånas på flera bibliotek, och den kan beställas från Sorgbandets byrå:

<https://surunauha.net/kirjallisuutta>

Praktiska arrangemang efter dödsfallet

Det här avsnittet riktar sig till dig som är ansvarig för eller involverad i skötseln av den avlidnes angelägenheter. Allt som räknas upp nedan gäller inte nödvändigtvis just din situation. Utöver den här komihåglistan lönar det sig för dig att skriva ner till exempel anvisningar du får av myndigheter. Under de första veckorna efter förlusten kan det nämligen vara svårt att koncentrera sig och komma ihåg saker. Om du vill kan du be någon hjälpa till att sköta saker, till exempel fylla i handlingar.



Handlingar som behövs

Vid misstanke om självmord kommer polisen alltid till platsen. Det utförs en rättsmedicinsk utredning av dödsorsak för vilken det inte behövs särskilt tillstånd av de anhöriga. I rättsmedicinsk utredning av dödsorsak ingår polisundersökning, likbesiktning som utförs av läkare och vid behov rättsmedicinsk obduktion. När dödsorsaken utretts skrivs en dödsattest över den avlidne. Rättsläkaren kan utfärda begravningstillstånd som behövs för begravning efter eventuell obduktion.

Det kan ta upp till flera månader innan dödsattesten färdigställs, men den behövs inte för att sköta ärenden med myndigheterna. Till exempel för banken behöver du dock ett ämbetsbevis som du får av magistraten efter att myndigheterna har registrerat dödsfallet i befolkningsdatasystemet. Myndigheterna underrättar också Folkpensionsanstalten och den avlidnes arbetspensionsbolag om dödsfallet.

Att ordna begravning

Begravningsarrangemangen kan inledas redan innan begravningstillstånd fås. Man kan sköta begravningsarrangemangen själv eller köpa dem som en tjänst helt eller delvis av en begravningsbyrå. Man kan fritt välja begravningsbyrå, också oberoende av vilken begravningsentreprenör polisen har använt vid sina transporter. Ibland kan en avliden person ha rätt till begravningsbidrag genom sitt senaste anställningsförhållande eller medlemskap i ett fackförbund. För en medellös persons begravningskostnader kan utkomststöd sökas hos socialbyrån. Ett eventuellt begravningsbidrag täcker vanligen de nödvändigaste begravningskostnaderna.

Först är det bra att ta reda på om den avlidne hade begravningstestamente eller om personen annars hade uttryckt önskemål om begravningen. Om

den avlidne hörde till kyrkan eller något annat trossamfund, ska begravningsarrangemangen avtalas med trossamfundet. Också för kremering måste man välja en kista, eftersom krematorierna i Finland inte tar emot avlidna utan kista. Kistan ger den avlidne integritetsskydd. Spara kvitton över alla begravningsarrangemang för bouppteckning och eventuellt arvskifte.

Bouppteckning

Den avlidnes egendom och skulder kallas dödsbo. Vid bouppteckningen upprättas bouppteckningshandling, där man utreder dödsboets tillgångar och skulder, arvingar och eventuella testamentstagare för arvskifte och arvsbeskattning. Bouppteckningen ska förrättas inom tre månader från dödsfallet, och den ska göras även om den avlidne inte hade någon egendom. Särskilt när den avlidne har skulder eller en stor förmögenhet, lönar det sig att vända sig till en expert i bouppteckningen. Till exempel banker, advokatbyråer och rättshjälpsbyråer upprättar bouppteckningshandlingar.



Bouppteckningen kan också anförtros begravningsbyrån. En kopia av bouppteckningshandlingarna ska sändas till skattemyndigheten inom en månad från bouppteckningsförrättningen. Om bouppteckningen inte görs i tid, kan man bli tvungen att betala förseningsavgift eller skatteförhöjning för den.

Anmälan till olika aktörer

Dödsfallet ska anmälas till den avlidnes arbetsgivare, bostadsaktiebolagets disponent och hyresvärd samt posten, telefonbolaget, banken och försäkringsbolagen. Anmäl till banken också förvaltaren av dödsboet, som har rätt att sköta dödsboets angelägenheter. Det är bra att spärra kreditkort för att till exempel olika slags direktdebiteringstjänster och andra tjänster som betalas månatligen ska upphöra. Det lönar sig att överföra den avlidnes post till en anhörigs adress så att eventuella tidningsprenumerationer och andra kundrelationer (t.ex. el- och vattenavtal) eller medlemskap i föreningar kan utredas. Om den avlidne hade läkemedel som beställdes separat från apoteket, lönar det sig att avbeställa dem för att undvika onödiga kostnader. Det lönar sig att antingen ta bort den avlidnes konton i sociala medier eller göra om dem till minnessidor, vilket man kan göra även om man inte känner till kontonas lösenord. Varje tjänst har egna anvisningar för det här. Senare är det bra att spärra stamkundskort.

Eventuella rättigheter till förmåner

Den avlidnes efterlevande make och barn under 21 år kan vara berättigade till familjepensioner och ersättningar. Den efterlevande maken har möjlighet att ansöka om efterlevandepension, om paret har varit gifta i mer än fem år (eller om paret har ett gemensamt barn), om den efterlevande makens arbetspension är mindre än den avlidne makens och äktenskapet hade ingåtts innan den avlidne hade fyllt 65 år. Barnpension betalas till under 18-åringar

vars förälder eller annan vårdnadshavare har avlidit. En över 18-åring kan under en tid få barnpension på basis av studier. Den efterlevande maken och barnen kan också ha rätt till ersättning via den avlidnes arbetsplats grupplivförsäkring.

Mer information om praktiska arrangemang efter dödsfallet:

- <https://www.suomi.fi/medborgare/parforhallande-och-familj/nar-en-narstaende-avlider> (Anvisning i suomi.fi-tjänsten för medborgarna)
- <https://www.kela.fi/web/sv/efterlevande-minneslista> (Anvisning som upprätthålls av Folkpensionsanstalten)
- https://www.vero.fi/sv/privatpersoner/egendom/arv/bouppteckning_och_bouppteckningsinstrum (Vero.fi-tjänstens anvisning om bouppteckning)
- https://oikeus.fi/sv/Avgiftsfri_allmän_rättshjälp
- <https://www.hautajaiset.fi/sv/anvisningar-infor-begravning.html> (Anvisningar inför begravning på webbplatsen Hautajaiset.fi)
- <https://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2019/03/Ankehandboken-LESKIOPASnetti.pdf> (Suomen nuoret lesket ry:s materialbank för efterlevande makar)
- <https://kapy.fi/wp-content/uploads/sosiaaliturmaopas-lapsensa-menettaneille-perheille.pdf> (Käpy Barndödsfamiljerna rf:s handbok om social trygghet för familjer som förlorat barn, på finska)
- <https://www.surevankohtaaminen.fi/taloudellinen-tuki> (Surevan kohtaaminen-projektets informationspaket om kanaler för ekonomiskt stöd, på finska)

Komihåglista som stöd för minnet

Här kan du anteckna vilka arrangemang i samband med din närståendes död du redan har gjort för att göra det lättare att minnas. På de tomma raderna kan du skriva andra saker du behöver minnas.

- ☐ anmälan till banken

- ☐ anmälan till försäkringsbolag

- ☐ spärning av kreditkort

- ☐ anmälan till den avlidnes arbetsgivare

- ☐ anmälan till bostadsaktiebolagets disponent och hyresvärd

- ☐ töm den avlidnes kylskåp och frys och ta ut soporna

- ☐ anmälan till posten och överföring av posten

- ☐ uppsägning av medlemskap i organisationer, förbund och föreningar

☐ uppsägning av telefon- och internetanslutning

☐ uppsägning av el-, vatten- och avfallshanteringsavtal

☐ dödsattest

☐ ämbetsbevis

☐ begravningstillstånd

☐ arrangemang av begravning

☐ bouppteckning

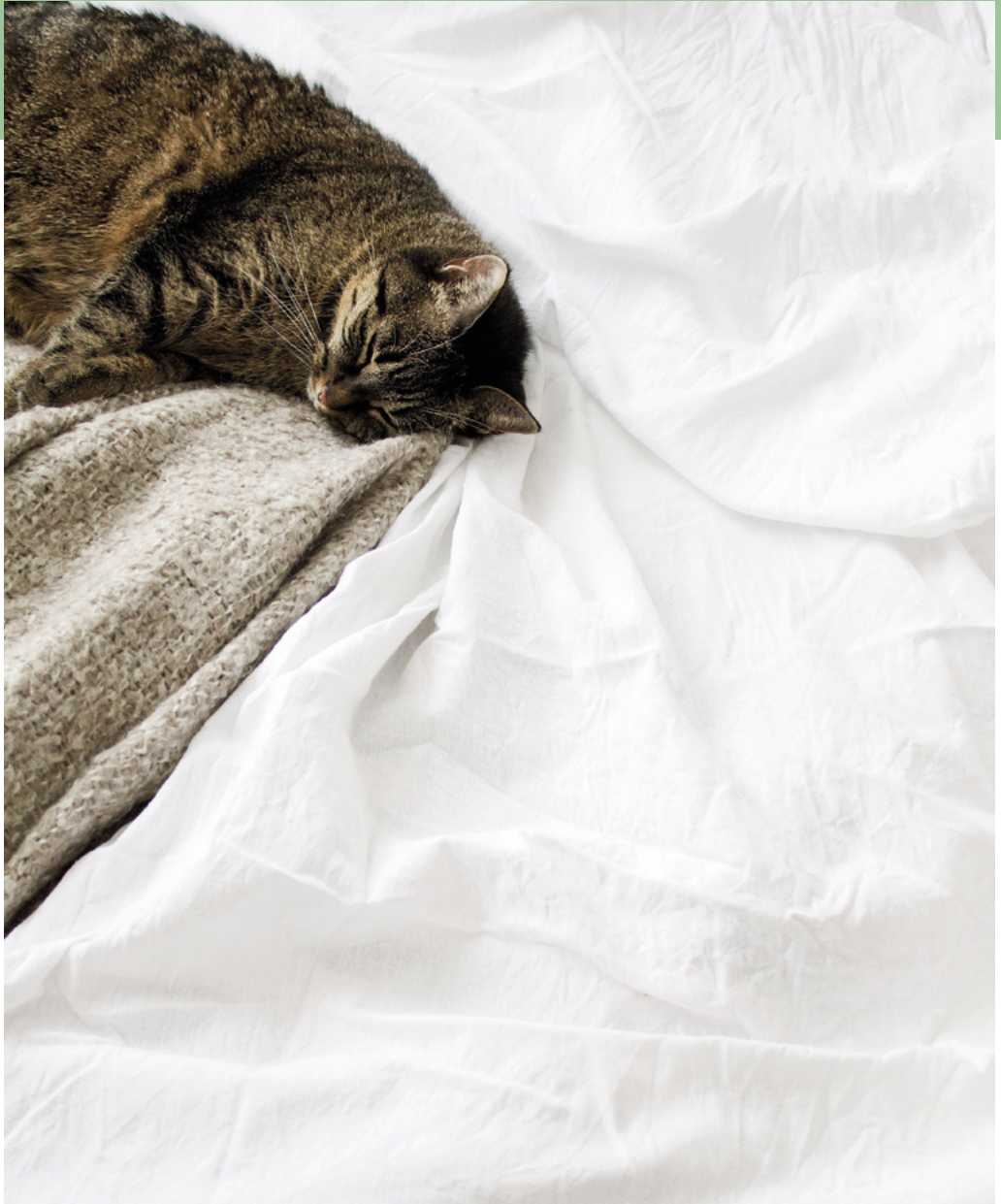
☐ avslutande av konton i sociala medier

Den närståendes rättigheter

En närstående till en person som begått självmord har rätt att:

- sörja på sitt eget sätt, i sin egen takt och så länge det känns behövt.
- få veta fakta om självmordet. Rätt att se den avlidne och att ordna begravning på det sätt man själv vill och med respekt för den avlidne.
- betrakta självmordet som slutresultatet av många faktorer som stärkt varandra och som orsakat outhärdlig smärta.
- leva ett fullödigt liv med glädje och sorg utan att bli stämplad eller dömd.
- lita på att andra respekterar integriteten både hos den närstående och hos den som begått självmord.
- få stöd av släktingar, vänner, arbetskamrater och personer med samma erfarenhet. Rätt att få professionell hjälp av en yrkesperson som har insikt om sorgens gång, riskfaktorer och skötsel av praktiska ärenden.
- vara i kontakt med vårdgivare till den som begått självmord, om personen hade en vårdkontakt.
- inte bli stämplad som självmordsbenägen eller patient.
- ge stöd till andra som befinner sig i samma situation.
- ge information åt vårdpersonalen och var och en som bättre vill förstå självmord och sorgen det orsakar.
- förstå att ingenting är som det har varit och även ha rätt att förvänta sig denna förståelse av andra; det finns ett liv före självmordet och ett liv efter det.

Ursprunglig källa: Flemish Working Group on Suicide Survivors. Översatt i samarbete med MIELI rf. Har omarbetats för att bättre lämpa sig för den finländska kulturen.



Tröst av litteratur

AHO ANNA-LIISA, KIVIKKO MAARIT, MESIKÄMMEN ERJA, UITTOMÄKI SUSANNA (toim.) *Lapsen kuolema. Tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille.* (KÄPY Lapsikuolemaperheet ry, 2014)

DYREGROV, ATLE: *Lapsen suru* (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen Mielenterveysseura ja punainen Risti, 1993)

HEISKANEN, TARJA (toim.): *Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha.* (SMS-Julkaisut, 1996)

LEPPÄNEN, ANNE: *Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta.* (PS-kustannus, 2019)

PALOSAARI, EIJA: *Lupa särkyä* (Edita, 2008)

PEURA, EEVA & TERVAHAUTA, TARJA (toim.): *Lapseni on poissa – kirja suruun.* (Kirjapaja, 2018)

POIJULA, SOILI: *Surutyö* (Kirjapaja, 2002)

PULKKINEN, MARI: *Surun sylissä, suomalaisten kokemuksia menetyksestä* (Kustantamo S&S, 2017)

RUISHALME OUTI, SAARISTO LIISA: *Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä selviytyminen* (Tammi, 2007)

SAARI, SALLI: *Kuin salama kirkkaalta taivaalta – Kriisit ja niistä selviäminen* (Otava, 2000)

UUSITALO, TUULA: *Yli mahdollottoman. Itsemurha ja läheinen* (Edita 2007)

Anvisningar för egenvård av Traumaterapiakeskus (på finska):
<https://www.traumaterapiakeskus.com/itsehoito>

Mer fack- och skönlitteratur på Sorgbandets webbplats:
<https://surunauha.net/kirjallisuutta>

STÖD OCH INFORMATION PÅ WEBBEN:

surunauha.net



