



Efterladte efter selvmord

Skriv hver dag, om dine tanker og følelser eller en slags brev til den afdøde. På den måde vil du kunne se tilbage på de ting du har skrevet og se at der sker en udvikling i dig, og at det ikke altid vil være lige så hårdt som i starten.

Sørg for, at komme til at mødes med en professionel om dødsfaldet over et længere stykke tid og bearbejd dine tanker og følelser så du kan komme på den rette vej mod at komme videre så du kan have det godt.

Gentag at tage hen til stedet hvor vedkommende døde, så du kan vænne dig til stedet og begynde at se stedet som noget normalt og ikke som noget at være bange for. Det vil lette dine tanker.

Målgruppe: Efterladte efter selvmord - Hele Grønland

KORT OVERSIGT OVER DET GENERELLE FORLØB EFTER ET SELVMORD

Det typiske forløb efter et selvmord foregår således:

- a) Et dødsfald bliver opdaget
- b) Politiet kontaktes og portørerne tilkaldes
- c) Politiet spærrer området ved liget
- d) Portørerne transporterer lig til sygehuset
- e) En læge konstaterer dødens indtræf og meddeler dødsfaldet til kirkekontoret
- f) De efterladte kontakter andre pårørende
- g) De efterladte kontakter kirkekontoret
- h) Kirkekontoret udmelder sted og tidspunkt for udsyngning og begravelse via radio og ved opslag
- i) Sidste udsyngning i kapellet ved begravelsesdagen
- j) Begravelsesceremoni i kirken
- k) Transport til kirkegården
- l) Begravelsesceremoni i kirkegården
- m) Kaffemik for efterladte og pårørende efter begravelsesceremonien i kirkegården
- n) Taksigelse fra de efterladte og pårørende via aviser og/eller radio

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



DEM, DU KOMMER TIL AT MØDE SAMT LOKALE

HJÆLPEMULIGHEDER

Efter der er sket et selvmord, vil du sandsynligvis komme i kontakt med følgende instanser. Klik på de enkelte områder for at få mere at vide:

POLITIET

Når der ringes til Politiet ved et dødsfald, kontakter Politiet sygehuset, som sørger for at portør bliver tilkaldt.

Politiets opgave ved et dødsfald er at finde ud af, om der er tale om en forbrydelse eller ej. Hvis Politiet vurderer, at der er behov for det, kontakter Politiet de sociale myndigheder i kommunen.

Evt. afskedsbrev gives til de efterladte for gennemlæsning. Politiet tager det også med indtil sagen bliver afsluttet.

Politiet tager billeder af gerningsstedet, som opbevares ubegrænset. Politiet opbevarer også ting, der er blevet brugt til selvmordet, men de opbevares ikke længe.

Kontakt Politiet

[Klik på dette link](#) for at få kontaktoplysningerne på dit lokale politi

SYGEHUSET

Ved alarmopkald kan man ringe til ambulancen. Se dit lokale nummer for [akutte henvendelser her](#).

Du kan altid kontakte dit lokale sundhedscenter:

Fortæl hvordan du har det når du ringer til lægen

Ved konsultation med lægen er det en god idé, at tage én med, som ikke er i krise

Du kan finde nummeret på [dit sundhedsvæsen her](#).

Portørernes funktion:

Portørerne rykker ud til et formodet dødsfald når de er blevet tilkaldt

Portørerne transporterer den afdøde til sygehuset

En læge konstaterer dødens indtræf ved ligsyn i hospitalet

Lægen laver en dødsattest og sender den til kirkekontoret

Portørerne klargør liget til kapellet

Liget opbevares ved kapellet, ofte i en uge

Portørerne sørger for at pårørende kan se den afdøde for sidste gang

Kisten med den afdøde transporteres af portørerne til kirken efter udsyngningen i kapellet på begravelsesdagen

KOMMUNEN

Enhver borger har ret til en sagsbehandler fra kommunen, som kan hjælpe dig med at finde frem til hjælpemuligheder for dig.

Der er en socialvagt i kommunen, som kan kontaktes uanset tidspunkt i døgnnet. Kontakt socialvagten gennem politiet.

Du kan henvende dig til Borgerservicecenter, hvorfra du kan blive henvist en sagsbehandler, som kan vurdere hvordan du kan blive hjulpet.

Du kan for eksempel blive henvist til psykologhjælp.

Du kan for eksempel også blive henvist til familiecenteret, som kan hjælpe og rådgive. I et familiecenter er der for eksempel åben rådgivning, som er anonym og gratis.

Du kan for eksempel få økonomisk hjælp til mad og husly.

Du kan få hjælp til betaling af rimelige udgifter til begravelse, såfremt boet ikke har økonomisk mulighed for at betale udgifterne. Rimelige udgifter vil være udgifterne til en billig begravelse. Der kan ydes støtte til kiste, gravsted, blomster og lignende udgifter, som har direkte forbindelse med selve begravelsen.

Særligt til børn og unge under 18 år kan der bl.a. tilbydes:
en personlig rådgiver eller støtteperson, der hjælper barnet og familien ved samtaler
en hjemmehosser, som kan hjælpe familien med at lære at strukturere deres hverdag, sætte grænser og rammer for børnene og hjælpe familien i dens kontakt med skole, daginstitution eller sundhedsplejerske

Se kontaktoplysninger for din kommune her:

[Avannaata Kommunia](#)

[Kommune Qeqertalik](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

Du kan også kontakte Pædagogisk og Psykologisk Rådgivning (PPR) i din kommune. PPR henvender sig til børn og unge mellem 0-18 år. Rådgiverne på PPR kender til sorg og krise hos børn og kan tilbyde rådgivning og vejledning af forældre samt krisehjælp til børn og unge af 2-3 samtaler udenfor akutfasen (72 timer efter ulykken)

[MISI Rådgivningscenter](#), Kommuneqarfik Sermersooq, Tlf. 366 330

MISI Qeqertalik, Kommune Qeqertalik, Tlf. 70 19 00

MISI Avannaa, Avannaata Kommunia, Tlf. 70 18 00

MISI, Kommune Kujalleq, Tlf. 70 54 30

PPR, Qeqqata Kommunia, Tlf. 86 55 40

KIRKEN

Enhver borger har ret til at blive begravet på kirkegården uanset trosretning. Kirken kan sørge for:

At arrangere bustransport til begravelsen

At meddele om begravelsen på radio og ved et opslag på busstopsted

Ligkistetransport fra kirken til kirkegården
Gravere til kirkegården
Evt. skovle sne
Find nummeret på [dit lokale kirkekontor her](#)

Kirkens funktion:

kirken modtager en dødsattest fra en læge uanset den afdødes trosretning.

kirken udfylder en dødsanmeldelse og meddeler myndigheder om dødsfaldet.

hvis den afdøde har ønsket en kirkelig begravelse, skal de efterladte kontakte kirken med den afdødes dåbs-, navne- eller vielsesattest. Hvis den afdøde er medlem af en anden trosretning, er det dér du skal henvende dig for at arrangere begravelsen. Hvis den afdøde ikke er medlem af folkekirken men familien ønsker en kirkelig handling, kan præsten eller kateketen lave en handling i kapellet eller en kort ceremoni i kirken. Det koster ikke noget at få en gravplads.

de efterladte aftaler sammen med kirken:

hvornår der skal være udsyngning i kapellet og

hvilke salmer der skal synges i kapellet

bestilling af kiste. Hvis den afdøde er medlem af ligkisteforeningen kontaktes foreningen og hvis ikke sørger kirkekontoret for at bestille kiste fra depotafdelingen i hospitalet.

efter udsyngning bedes de efterladte om at henvende sig til kirken og aftale:

hvilken kirke, dato og tidspunkt begravelsesceremonien skal holdes

hvilke salmer, der skal synges

den afdøde og om de efterladte så at præsterne kan skrive en tale til begravelsesceremonien i kirken

hvilket kor, der skal synge til begravelsesceremonien i kirken (se også ugeavis)

hvad der gøres for eksempel hvis der bliver dårligt vejr

Kisten transporteres fra kapellet til kirken på begravelsesdagen

Begravelsesceremoni ved kirken

Kors, kiste og blomster føres ud til ligkistevognen udenfor kirken

Transport til kirkegården

Begravelsesceremoni ved kirkegården

Præstegæld

Præstegældet kan tilbyde samtale med en præst ved sjælesorg.

En samtale holdes sædvanligvis indenfor 1 time.

Flere samtaler kan aftales hvis der er behov.

Find nummeret på [det lokale præstegæld her](#)

Ligkisteforening

Hvis den afdøde var medlem af en ligkisteforening, skal du kontakte foreningen. Ligkisteforeningen betaler udgifterne til begravelse, når et medlem dør. De efterladte får kors og kiste og lidt blomster samt kørsel fra kirken til kirkegården som gave fra foreningen.

Alle kan blive medlem af foreningen ved at betale kontingent hvert

år, 100 kr. for 0-17 årige og 200 kr. for 18 årige og opefter. Kontakt evt. foreningen om tilmelding og kontingent. Betal kontingent ved henvendelse til kontoret eller ved indbetaling til kontoen gennem banken.

SKOLEN

For unge efterladte, findes der ekstra tilbud gennem skolerne:

Du kan snakke med en lærer

Nogle skoler har en socialrådgiver ansat. Her kan du henvende dig til skolens kontor, hvorfra du kan blive henvist til skolens socialrådgivere

Har eleverne mulighed for at komme i et korterevarende støttende samtaleforløb hos socialrådgiveren og hvor både forældre og lærer kan efter aftale søge råd og vejledning til socialrådgiveren på skolen. Skolekontoret har et indstillingsskema, der skal udfyldes. På skemaet skal der stå lidt om de problemer, du ønsker at tale med socialrådgiveren om. Du kan også henvende dig til socialrådgiveren selv og i fællesskab udfylde skemaet.

Mellem- og videregående uddannelser

Du kan snakke med en studievejleder

I nogle byer kan du blive henvist til studenterrådgivning for studerende

individuelle samtaler og gruppeforløb ved uddannede psykologer tilbud til dig der oplever at have psykiske problemer eller forstyrrende tanker, der påvirker din trivsel og på dine studier negativt

du kan blive henvist til studenterrådgivningen gennem din uddannelsesinstitution

ret henvendelse på skolens kontor og bed om en samtale

RETSVÆSENEN

Kredsretten får besked om et dødsfald fra præsten via en dødsanmeldelse. Når nogen dør, skal kredsretten sørge for, at afdødes ting bliver fordelt.

Kredsretten skriver til kommunen, banken, INI, Nukissiorfiit og Tele for at høre, om afdøde havde penge til gode hos dem. Kredsretten skriver også til ligkisteforeningen og testamenteregistret.

Kredsretten kontakter afdødes familie til afklaring af, hvad afdøde ejede og hvem afdøde er i familie med. Efterladte må også gerne kontakte kredsretten selv.

Afdødes familie udfylder blanket om dødsbo og oplysninger om værdier og afleverer den til kredsretten.

Hvis der er flere arvinger, er der mulighed for at udvælge én, der står for at behandle boet sammen med kredsretten. I så fald, skal der skrives under på en fuldmagt. De der arver, har i den forbindelse pligt til at påtage sig den afdødes eventuelle gæld.. Der er også mulighed for, at kredsretten behandler boet, så man undgår

at skulle påtage sig en eventuel gældsforpligtelse.

Når kredsretten har talt med familien, kan dommeren ofte tage stilling til, hvordan boet kan slutes. Kan skiftesagen herefter slutes uden yderligere oplysninger, vil du blive orienteret om dette. Viser det sig, at sagen ikke kan slutes umiddelbart, vil du blive indkaldt til et retsmøde i kredsretten. Kredsretten kan som regel tidligst udtale sig om, hvordan sagen kan behandles, når der er gået ca. 2 måneder fra dødsdagen.

Pårørende skal selv stå for begravelsen og lægge penge ud for begravelsesomkostningerne. Efterfølgende vil pengene blive refunderet fra dødsboet i det omfang, der er penge til det. Hvis ingen af de pårørende kan betale for begravelsen, kan kommunen hjælpe med at betale.

Find kontaktoplysninger for [din lokale kredsret her](#)

Gode råd vedrørende juridiske forhold til de efterladte og pårørende:

Sørg for at passe godt afdødes ejendele og ejendom.

Afdødes hævekort, kontokort eller nøgler til hus, bil eller båd skal straks afleveres til kredsretten.

Hvis afdøde havde kontanter, skal de sættes ind på dødsboetskonto. Kvitteringen for indsættelsen sammen med bankkortet sendes til kredsretten. Hvis dødsboet endnu ikke har oprettet en konto kontaktes kredsretten.

Du må ikke hæve på afdødes bankkonto – du risikerer at skulle betale pengene tilbage.

Lad være med at betale afdødes regninger før sagen er afsluttet.

Skriv eventuelt en liste ned over de ting, som har en økonomisk værdi – ting som kan sælges.

Retshjælp

Du kan også bede om almindelige retshjælp eller udvidet retshjælp, hvis du står i en vanskelig juridisk situation eller har et juridisk spørgsmål. Retshjælp er gratis juridisk vejledning.

Hos den selvejende [retshjælpsinstitution Ikiu](#).

Hos en selvvalgt advokat,

Advokater fra [listen over retshjælpsadvokater](#).

SELVHJÆLPSMULIGHEDER OG GODE RÅD

Her står forskellige instanser, som du selv kan opsøge for at hjælpe dig selv.

Sorggrupper

Spørg en forebyggelseskonsulent i kommunen

Se ugeavis

TELEFONISK RÅDGIVNING

TUSAANNGA – TLF. 801180, SMS 1899

Tusaannga har åbent alle ugens dage fra 16.00-22.00 og er anonymt og gratis at kontakte. Alle børn, unge og voksne, som har brug for at tale eller skrive med nogen, kan kontakte Tusaannga.

Bøger, dvd'er, hjemmesider, pjecer m.m.

[Se tema om selvmord på her](#)

ANDRE STEDER

IKIU (324548) er et retshjælpsinstitution, som kan yde et anonymt og gratis rådgivning og vejledning til dig hvis du har et juridisk spørgsmål

Mælkebøtten (314114) er en værested for alle børn og unge, som kan hjælpe dig hvis du har brug for en voksen at snakke med.

Neriuffik – Kræftens bekæmpelse i Grønland (490489) har gode råd for eksempel i forbindelse med følelsesmæssig håndtering af et dødsfald

Grønlands Røde Kors (321800) har gode råd om psykisk førstehjælp for eksempel i forbindelse med personlig krise

SIK – Sulinermik Inuussutissarsiuillit Kattuffiat (321740) kan rådgive dig og hjælpe dig for eksempel med praktiske ting i forbindelse med et dødsfald af en pårørende

NYHED

13. maj 2020

Besøg på landshospitalet og sundhedscentre

For at beskytte vores syge og sårbare patienter mod coronavirus er det kun i særlige tilfælde tilladt for pårørende at ledsage eller besøge patienter.

NYHED

15. maj 2020

Fortsat ingen pårørende på Det Grønlandske Patienthjem

Da Det grønlandske Patienthjem huser særligt sårbare patienter gælder retningslinjerne om besøg ligesom i resten af Sundhedsvæsenet.



OM PEQQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER