

HAR DU OPPLEVD Å MISTE NOEN I RUSRELATERT DØD?

Etterlattcafe skal være et lavterskeltilbud for alle etterlatte som har opplevd rusrelaterte dødsfall uansett når dødsfallet skjedde. F.eks foreldre, barn, søsken, nabo, venn og andre familierelasjoner. Du trenger ikke timeavtale og kan møte opp alene eller sammen med noen. Det tilbys også individuell samtale på forhånd for de som ønsker dette.

Etterlattcafeen vil hver gang ha foredrag med ulike temaer rundt sorg og kriser. Deretter vil det være sosialt samvær med kaffe/te og noe smått å spise. Det er helt opp til hver enkelt hva eller om de vil dele og evt. snakke om. Det vil være personale fra Bergen kommune til stede med kompetanse på rus, sorg og krisehåndtering.



Informasjon om tilbudet?

**Ring Tverrfaglig
overdosesteam**

Tlf: 40 80 88 88

Møtested: MO Wergeland

(Storetveitveien 5)

**Tid: Første onsdag i måneden
kl 18-20**

ETTERLATT ETTER RUSRELATERT DØD



**BERGEN
KOMMUNE**

NORMALE SORG-REAKSJONER

- Skyldfølelse, skam og selvbekreftelse
- Gjenopplevelse eller unngåelse av det som har skjedd
- Frykt og angst
- Sinne, irritasjon og maktløshet
- Fravær av følelser
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Søvnvansker
- Muskelspenninger
- Økt eller redusert behov for nærhet
- Kroppslige plager
- Sorg, savn, lengsel og smerte

For de fleste som opplever dramatiske eller truende hendelser vil reaksjonene avta over tid. For etterlatte kan reaksjoner vare lengre.

TA KONTROLL

- Sett av fast tid på dagen der du for eksempel skriver ned, tanker på eller snakker med andre om tanker og inntrykk relatert til hendelsen eller opplevelsen.
- Skaff deg informasjon om hendelsen og hendelsesforløpet
- Oppsøk hendelsesstedet, gjerne sammen med andre involverte, venner eller familie, når du er klar for det. Dette kan være viktig for bearbeidelse av hendelsen selv om det kan oppleves ubehagelig.
- Ta kontroll over påtrengende sanseintrykk



Muskelavspenning: Fokuser på hver muskelgruppe i kroppen, spenn muskelen noen sekunder før du slapper helt av. Gjør dette fra føtter til nakke, hode og ansikt. Pust rolig inn gjennom nesen og pust rolig ut gjennom munnen.

Visualisering: Se for deg noe positivt: Tren på å finne et bilde, historie eller en opplevelse som gir deg en god følelse. Lukk øynene og prøv å se dette for deg så detaljert som mulig. Pust rolig