



AKUTLISTA FÖR ATT HJÄLPA ANHÖRIGA TILL VÅLDSDÖDADE

- **Daglig kontakt**
Hjälp till att hitta någon som kan ha en daglig kontakt med familjen, som ett medmänskligt stöd eller en professionell kontakt
- **Information** från utredande polis och åklagare är av stor vikt för de anhöriga
- **Informera om målsägandebiträde eller advokat**
var man hittar den hjälpen och vad de kan vara behjälpliga med
- **Upplisa** om kontakta försäkringsbolag, bank etc.
- **"Presstalesperson"**
Om dödsfallet är uppmärksammat, hjälp familjen att hitta en person som hanterar kontakten med press och media
- **Kontakta** skola, förskola, arbetsplats
- **Sjuk och hälsovård**
Ge information om psykologer eller terapeuter som arbetar i närområdet och som har kunskap om krishantering. Se kontaktlista under fliken "Stöd och hjälp" på www.rav.se
- **Försäkringskassa**
Behöver de anhöriga sjukskrivas, hjälp dem att få kontakt med läkare som utför sjukintyg
- **Informera om RAV**
För att ge den anhörige en möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter. Se www.rav.se för information om kontaktperson

NÅGRA RÅD

Dagboksanteckningar

Tiden efter dödsbeskedet kan vara kaotiskt och för vissa kan det vara betydelsefullt att minnas vad som hände, vilka man pratat med och hur tankarna var etc. Ett råd är därför att föra anteckningar.

Minnesanteckningar

För att minnas med bilder och texter, se gärna boken "Min minnesbok" av Ida Gamborg Nilsen som är utgiven av Rädda Barnen.