

ØNSKER DU KONTAKT MED EN LIKEMANN?

LEVE har likemenn i alle fylker, og du kan kontakte ditt fylkeslag pr. e-post eller telefon som du finner på leve.no

Du kan også ringe LEVEs sekretariat på tlf. 22 36 17 00, eller sende en e-post på post@leve.no, så formidler vi kontakten videre.

Har du mistet noen i selvmord, og
ønsker å snakke med andre etterlatte?

OM LIKEMANNSARBEIDET I LEVE





«Likemenn
er lysglimt»

Tom Sveinsvoll,
likemann i LEVE Rogaland

LEVE – LANDSFORENINGEN FOR ETTERLATTE VED SELVMORD HAR TILBUD OM LIKEMANNSSAMTALER

En likemann i LEVE har selv opplevd å miste noen, og ønsker å være til hjelp for de som nylig har opplevd det samme. Likemennene har gjennomgått et kurs i likemannsarbeid, og har støtte av en fagveileder.



Hensikten med å ha kontakt med en likemann er:

- Å møte andre som er/har vært i samme situasjon som en selv.
- Å få bekreftelse på det en selv sliter med, og få tro på at reaksjonene er normale.
- Å få snakke om tanker og følelser, bli lyttet seriøst til, og virkelig føle seg forstått.
- Å få råd og informasjon (egenmestring, hjelpetilbud, litteratur).
- Å få håp og tro på at det er mulig å gå videre (gjennom å møte andre som har klart det).
- Å få støtte over tid, når andre har glemt.