



Att förlora någon som tagit sitt liv är ett trauma som drabbar närstående till sex personer varje vecka bara i Stockholms län. Därför finns SPES.

SPES ger stöd i sorgen

Sorg efter suicid rymmer ofta många svåra känslor. Inte minst skuld, skam och ilska. Alla ens tidigare livserfarenheter kan plötsligt kännas otillräckliga när tillvaron brutalt kastats om. Den första tiden upplevs ofta som överklig och kaotisk och att man bara överlever en liten stund i taget. Det är vanligt att drabbas av sömnsvårigheter, mardrömmar och oro för fler katastrofer. Även funderingar kring meningen med livet, eller hur framtiden ska bli är vanligt.

För efterlevande erbjuder vi Öppen Träffpunkt varje vecka på Polhemsgatan i centrala Stockholm. Vi har även träffar för Unga Vuxna varannan vecka, Syskonträffar, föreläsningar, Må-bra-helger och andra aktiviteter. Vår lokalförening i Norrtälje erbjuder också samtalsträffar regelbundet.

...och arbetar förebyggande

SPES efterlevandestöd är suicidpreventivt i sig. En annan viktig del av vår verksamhet är vårt intressepolitiska arbete. **Vi vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar.** Vår vision är ett suicidfritt Sverige.

Vi tillhör Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd. SPES, som betyder hopp på latin, är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden och som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.

SPES bildades 1987 och sedan dess har vi erbjudit stöd till efterlevande samt lyft frågan självmord i media samt informerat politiker och beslutsfattare om hur självmord kan förhindras.

www.spesistockholm.se

**SPES ger stöd när någon tagit sitt liv –
och förebygger att fler drabbas imorgon.**

SPES stödlinje varje kväll kl 19.00 – 22.00. Tel: 020 – 18 18 00.