



Verksamhetsplan för år 2023

SPES - kretsen Stockholms län

Org.nr 802 402 - 1001

Efterlevandestöd

"Öppen träffpunkt" varje vecka (kallas öppen eftersom vi inte kräver anmälan)

Erbjuda stödträffar i vår lokalförening i Norrtälje

Erbjuda stödträffar i Södertälje varannan söndag

Erbjuda olika **"leva vidaregrupper"** efter behov

En ungdomsgrupp

Syskongrupp

Ge stöd via zoom och telefon som vi lärt oss mer om under pandemin

Kunna möta behovet av separata familjemöten och att träffa enskilda personer separat

Göra arbetsplatsbesök och tala med chefer och arbetskamrater till drabbade

Erbjuda hembesök vid behov

Ge stöd, info och tips genom sociala medier

Ha månadsmöte minst tre gånger per termin

Ordna familjesöndagar och familjestödhelg

Återuppta akvarellkurs och biblioterapi som ytterligare stöd och berikning av bearbetning i trygg gemenskap. Ha återkommande knata-och-prata tillfällen runt om i Stockholms stora region.

Kunna ge mer personligt stöd och träning i att bli social igen genom att göra även roliga saker tillsammans.

Ge kunskap på olika områden till våra medlemmar genom föreläsningar och information om vårt breda intressepolitiska arbete.

Utöka vårt lokala bibliotek där medlemmar kostnadsfritt får låna.

Få fler aktiva medlemmar som kan hålla i samtalsgrupper genom att fortsätta med samtalsteknikutbildning efter att de återkommande varit deltagare på våra öppna träffar och därmed fått en grundläggande uppfattning för hur det går till, vilka rutiner och ramar som finns för vårt upparbetade stöd.

Preventivt utåt

Att träffa regionpolitikerna varje termin.

Med suicidpreventivt arbete i skolor.

Vårt **intressepolitiska påverkansarbete** och förhoppningsvis kunna utöka det.

De viktiga insatserna i psykiatrins olika brukarråd, vi är representerade i nästan varje brukarråd som finns i regionen - även de privata mottagningarna, där vi lyfter vår organisations viktiga frågor och samverkar med andra föreningar.

Arbetet mot kommun-, region-, och riksdagspolitiker genom brukarsamverkan för att få bättre psykiatrisk vård och anhörigomhändertagande.

Föreläsa för studenter i vårdgymnasierna.

Fortsatt deltagande och medverkande i samarbetet med följande parter:

NASP (Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention, Karolinska Institutet, vid suicidpreventiva dagen den 10 september.

FHM (Folkhälsomyndigheten).

SKR (Sveriges kommuner och regioner).

SLSO (Stockholms läns sjukvårdsområde).

Vid psykiatrins dag i november vid olika sektorers arrangemang.

Vid personalutbildningar inom psykiatrin och polisen, kommuner med flera.

Patientnämnden.

HSNf (Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning).

Trafikverket och trafikkontoret samt blåljusgrupperna.

Påverka planering av yttre miljö i suicidpreventivt syfte.

Samarbetet med SL och MRT för suicidpreventiva åtgärder i kollektivtrafiken.

Med ett aktivt samarbete med andra patient- och närståendeorganisationer.

Vi avser även att slutföra och lansera bokprojektet **”Vi som blev kvar”** där vi har tillvaratagit efterlevandes egna ord och perspektiv. Dels för att förbättra de suicidpreventiva åtgärderna samt för att bidra till en gynnsam utveckling av stöd samt bemötande för efterlevande. Dels för att efterlevande ska uppleva resultatet av deras bidrag som en värdefull och viktig handling och att de är värda att bli uppmärksammade och lyssnade på. Deltagandet har förstås varit frivilligt och vi är så tacksamma för alla bidrag. Intresset är på det hela stort och vi tar nu nya tag, efter sjukdomsfall och pandemi.

Avslutningsord från Stockholmskretsen:

Den allra viktigaste suicidpreventiva insatsen vi kan göra är den vi själva fått – nämligen att ge stöd och omsorg till andra som tyvärr söker sig till vår förening. Vi vet att suicidefterlevande själva är en högre riskgrupp för att själva ta sina liv. För så svårt kan det bli. Helst skulle vi inte behöva finnas, helst skulle inte behoven vara så stora. Men så är det och därför står vi upp för att suicidprevention börjar med de efterlevande.

SPES i Stockholm