

SPES samtalsgrupp för dig som förlorat någon genom suicid

SPES i Jönköping erbjuder samtals träffar för dig som drabbats av förlusten och sorgen efter att en närstående har tagit sitt liv. Sorgen kan ta sig olika uttryck, men tillsammans med efterlevande i liknande situation kan det vara en hjälp att få sätta ord på sin upplevelse. Du som deltagare är vuxen och kan komma enstaka gånger eller vid varje tillfälle i mån av plats. Om ni kommer från samma familj och vill prata i separata grupper, tar vi hänsyn till det. Ibland delar vi in oss i mindre grupper där till exempel ni som har förlorat en förälder, ni som har förlorat ett barn eller ni som har förlorat en livspartner får prata tillsammans.

Tider våren 2024: tisdagar 9/1, 13/2, 5/3, 9/4, 14/5, 11/6 kl. 18.00 – 20:00, studieförbundet Sensus, Östra Storgatan 10, 553 21 Jönköping. *Välkommen kl. 17:45 första gången du deltar.*

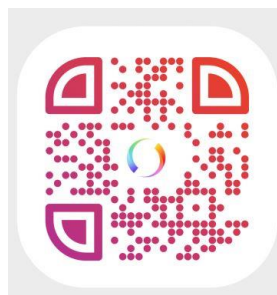
Tema som samtalen kan beröra: *tiden före, beskedet, begravningen, relationer, familjen, vänner, bearbetning, stöd och hjälp, min vardag, känsla av sammanhang, återhämtning, tröst, visa gärna en bild på den du har förlorat. Vi kommer även in på hur tankar, känslor och handling påverkar varandra, att vi har olika sätt att sörja på och kan vara i olika faser, och ge tips till varandra om vad det finns för hjälp att få ev. rätt till samtal via försäkringsbolag.*

Ledare för samtalsgruppen är Isabella Florin SPES, i samarbete med Per Sjönneby, sjukhuspastor Länssjukhuset Ryhov alternativt Tore Karlsson präst Svenska Kyrkan Jönköping. Glöm inte att anmäla dig gärna 3 dagar innan: isabella.florin@spes.se eller 073-638 33 79. **Varmt välkommen!** Ingen kostnad och fika ingår, meddela kostallergi.

Vi är tacksamma om du stödjer oss genom [Medlemskap | Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd \(spes.se\)](#) det erbjuds stödhelger i landet och olika lokala medlemsaktiviteter.

Hemsida: <https://spes.se/jonkoping> **Instagram:** spes_jonkopingskretsen

Riksförbundet SPES stödlinje: varje kväll kl. 19-22 Tel: 020-18 18 00, **Stödchatt:** ons och sön kl. 18:30-20:00 <https://spes.se/chatt>, **Sociala medier:** Facebook, Instagram



Swish nummer till SPES Jönkopings kretsen 123 525 78 29