

## Varmt välkommen till SPES

Vi hoppas att du genom att delta i våra samtalsträffar känner dig mindre ensam.

### Om samtalsträffarna

De samtalsledare du träffar här är själva efterlevande, liksom andra deltagare. Samtalsledarna kan inte erbjuda professionella insatser utan agerar kamratstödande med sina egna erfarenheter som grund. Allt som kommer till uttryck från deltagarna i rummet ska stanna i rummet.

Man berättar bara så mycket man känner sig trygg och bekväm med. Ibland tycker man inte likadant och det är ok, men vi respekterar varandras olika åsikter. Vi är alla sköra och i olika stadier av sorg, undvik därför att argumentera när vi tänker och tycker olika. Av samma orsak, undvik att berätta alltför ingående detaljer om hur dödsfallet gick till. Vi delar perspektiv om det som hänt och det handlar främst om den egna förlusten.

SPES har samtalsträffar som passar för personer från 18 år och uppåt, för yngre föreslår vi att ta kontakt med Randiga huset, mer information om dem finns på:

<https://www.randigahuset.se/>

I Halland och Västra Götaland finns det samtalsträffar på flera orter. Du hittar datum och tider på hemsidan <https://spes.se/vastrakrets/samtalstraffar/>. Under samtalsträffarna bjuds det på enklare fika.

SPES erbjuder även andra former av stöd såsom digitala samtalsträffar, stödlinje och stödchatt. Läs mer om detta här: <https://spes.se/fa-stod/>

Vi välkomnar er gärna att bli medlemmar. Det finns olika typer av medlemskap och mer information om detta finns på vår hemsida: [https://spes.se/bli\\_medlem/](https://spes.se/bli_medlem/)

För få ta del av den senaste informationen, gå gärna in på SPES Västra krets egen sida på Facebook, <https://www.facebook.com/SPES.vastra.krets> alternativt vår egen hemsida, <https://spes.se/vastrakrets/>

Här finns alltid uppdaterad information om samtalsträffar och vår övriga verksamhet.