



### **Samtalsgrupp- för dig som förlorat någon genom suicid**

SPES i Jönköping erbjuder samtalsträffar 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. Vid vissa tillfällen t ex om vi är många eller någon nydrabbad kommer kan vi dela in oss i mindre grupper.

**Tider våren 2020:** tisdagar 21/1, 18/2, 17/3, 14/4, 12/5, 9/6 kl. 18:00-20:00

**Tider hösten 2020:** tisdagar; förutom i september, 18/8, 10/9 (Internationella Suicidpreventiva dagen), 13/10, 10/11 och 8/12 kl. 18.00 – 20:00

Sensus studieförbund, Östra Storgatan 10, Jönköping.

*Välkommen kl. 17:45 första gången du deltar.*

**Tema som samtalen kan handla om:** *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.*

Ledare för samtalsgruppen är Isabella Florin, SPES, i samarbete med Per Sjöneby, sjukhuspastor, Länssjukhuset Ryhov. Vi är tacksamma om du anmäler ditt deltagande minst 5 dagar innan träffen till: [isabella.florin@spes.se](mailto:isabella.florin@spes.se) eller 0736-38 33 79.

**Varmt välkommen!** Ingen kostnad och fika ingår, meddela om du har kostallergi.

Se även information på: [www.spes.se](http://www.spes.se) Samtalsträffar för efterlevande, Jönköpings län