



SPES Skånekretsens Samtalsgrupper våren 2021

Digitala Samtalsträffar för hela SPES Skånekretsen

lördag 9/1 kl. 11.00 – 13.00

onsdag 3/2 kl. 18.00 – 20.00

onsdag 31/3 kl. 18.00 – 20.00

lördag 24/4 kl. 11.00 – 13.00

onsdag 19/5 kl. 18.00 – 20.00

onsdag 9/6 kl. 18.00 – 20.00

Anmälan (SMS eller mail) senast två dagar före till Eva Johansson 070 – 468 97 86 eller spesskane@gmail.com

Hej alla SPES-medlemmar i Skånekretsen!

Jag vill passa på att önska er alla God fortsättning på jul- och nyårshelgerna! Hoppas ni alla fått ett tillfälle att återhämta er från höstens mörker och det svåra läget med coronasmittan. På flera olika sätt har vi blicken inställd på ljuset nu.

Så som det tidigare meddelats så kommer Spes Skåne att arrangera **digitala samtalsträffar** med start **9/1 kl. 11.00, ca en gång i månaden**. Digitala samtalsträffar förekommer på flera håll inom Spes med förebilder inhämtade från samhällets olika tjänster inom det sociala, psykiatri och primärvården. Vi inom Spes finner det högst aktuellt att erbjuda våra medlemmar och tidigare kända deltagare digitala träffar då fysiska möten aktuellt är otänkbara.

Det är lite annorlunda att delta i en digital samtalsgrupp vad gäller kamratstöd till närstående till suiciderade personer. Man deltar med sin e-postadress dit inbjudan skickas kvällen innan. Samtalsgruppen kommer vi att ha i max 2 timmar, även en kortare tid kan förekomma om deltagarna så önskar. Att sitta i digitala möten och samtal kan ta på krafterna, trots att man sitter i egen hemmiljö/annan trygg miljö. Det kan vara intensivt att se varandras ansikten och känna att blickarna är riktade mot en.

De enkla förhållningsreglerna är att

- åtminstone inleda kort med en bild och röst men att sedan fritt få välja hur mycket man vill synas på bild. Man kan även ha kamerabilden riktad förbi ansiktet.
- presentera sig själv och anledningen till deltagande i samtalsgruppen kort. Även anonymt deltagande kan förekomma, dock kan personen föreslå ett namn för att gruppen kan relatera till replikerna.
- alltid meddela om man vill avsluta eget deltagande tidigare, antingen genom att säga detta i gruppen eller att skriva detta i chatten. Det är viktigt för kvarsittande att veta vilka som finns med i samtalet.
- seriöst förhålla sig till tystnadslöftet då ämnena i samtalet kretsar runt det svåraste tänkbara i livet för samtliga deltagande.

Inbjudan kommer att gå ut till samtliga medlemmar i Skåne, alltså får man tänka på att okända personer från andra håll i länet kan delta. Gruppen kommer vi att hålla till ca 7 - 9 personer till att börja med.

Jag som leder de digitala samtalsträffarna till att börja med, är van vid att leda fysiska samtalsträffar inom Spes, och bedriver även olika typer av digitala kontakter i mitt yrke som legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut. Skulle något kännas viktigt att hantera efter avslutad samtalsträff kan jag ha en kort avstämning med den/de personerna.

Jag vill ha **anmälan** till denna digitala samtalsgrupp **senast torsdag 7/1**.

Med varmt välkomnande

Eva Johansson
Spes Skåne styrelse

Samtalsgrupp Malmö (OBS - måndagar)

11 januari kl. 18:00- 20:30

8 februari kl. 18:00-20:30

8 mars kl. 18:00-20:30

12 april kl. 18:00-20:30

10 maj kl. 18:00-20:30

7 juni kl. 18:00-20:30

Adressen är Sensus lokal, Studentgatan 4 B, Malmö. Vi bjuder på enkel fika. Anmälan (SMS) till Jörgen Linfeldt 0702 – 284849 eller Cecilia Tibell 0730 – 403368 senast kvällen före träffen. Det går bra om du ringer Jörgen eller Cecilia när du står i porten, så kommer vi och öppnar för dig.

Information om eventuellt inställt möte läggs ut på SPES hemsida, och meddelas vid anmälan.

Välkommen! *Jörgen och Cecilia*

Samtalsgrupp Kristianstad

Söndag 17/1 kl. 13-15

Söndag 14/2 kl. 13-15

Söndag 14/3 kl. 13-15

Söndag 11/4 kl. 13-15

Söndag 9/5 kl. 13-15

Söndag 6/6 kl. 13-15

Anmälan senast tre dagar före (SMS eller mail) till Marianne Nilsson 0768 – 809143 eller marianne.e.nilsson@telia.com

Vi har inte längre tillgång till Sensus lokal i Kristianstad pga coronan. Mitt förslag är därför att vi träffas på lämplig plats, och tar en promenad tillsammans. Man skulle också kunna sitta på utomhus-café med infravärme, under förutsättning att det är väl avskilt. Alla tips är välkomna, vi kan komma överens om plats när ni anmält er.

Välkommen! *Marianne och Gunvor*