

## Om SPES

SPES är en rikstäckande organisation som ger stöd till närstående när någon tagit sitt liv – och som förebygger att fler drabbas i morgon. Vi arbetar för att öka kunskapen om självmord som ett samhälls- och folkhälsoproblem. Vår vision är ett suicidfritt Sverige!

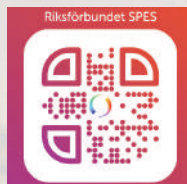
## Var med och förändra

Du kan hedra den du mist med en minnesinsamling eller ett minnesbrev via vår hemsida [www.spes.se](http://www.spes.se)

Skänk en gåva:

Swish 900 76 67

Plusgiro 90-07 667



Öppna Swish-appen på din mobil och skanna koden för att enkelt swisha din gåva.

*Varmt tack!*

Stöd oss gärna genom att bli medlem. Du gör det enkelt via vår hemsida. Då får du också vår medlemstidning *Förgätmigej* hem i brevlådan fyra gånger per år.



Riksförbundet SPES • [info@spes.se](mailto:info@spes.se) • Tel kansliet: 020-18 18 01 • [www.spes.se](http://www.spes.se)

*Till dig som är kvar  
när någon tagit sitt liv*



*Att förlora någon som tagit sitt liv är ett trauma som drabbar närstående till trettio personer i veckan. Därför finns SPES.*

Sorg efter suicid rymmer ofta många svåra känslor. Inte minst skuld, skam och ilska. Alla ens tidigare livserfarenheter kan plötsligt kännas otillräckliga när tillvaron brutalt kastats om.

Den första tiden upplevs ofta som överklig och kaotisk och att man bara överlever en liten stund i taget. Många beskriver det som att de lägger pussel, försöker förstå vad som hänt. Det är vanligt att drabbas av sömnsvårigheter, mardrömmar och oro för fler katastrofer. "Kunde detta hända så kan precis vad som helst hända!"

Förlusten väcker också många frågor. Varför tog hen sitt liv? Hade jag kunnat förhindra det? Även existentiella funderingar kring meningen med livet, eller hur framtiden ska bli när det allra värsta hänt, är vanliga.

## *SPES ger stöd och information*

- För dig som efterlevande erbjuder vi samtalsgrupper runtom i landet, även digitala.
- Vår stödlinje håller öppet varje kväll 19-22, tel 020-18 18 00.
- Vill du hellre chatta med oss? [spes.se/chatt](https://spes.se/chatt).
- Vi har också kontaktpersoner och modererade grupper på sociala medier.

Det kan vara svårt att tala om det som hänt, även inom familjen. Många blir mycket ensamma. Att få sätta ord på sin sorg kan vara väldigt läkande. Alla du möter i SPES har själva mist någon som tagit sitt liv. När man möter någon som förstår kan samhörighet och hopp om framtiden växa fram.

Även om sorgen finns kvar, kan vardagen så småningom mer och mer fyllas av det som inte är sorg. Det går att ha ett gott liv efter ett trauma och en svår förlust, trots att det aldrig blir som förut.