



Inbjudan till Stödhelg för Unga Vuxna

Är du mellan 18 och 35
och har mist någon i
suicid? Välkommen
på Spes stödhelg i
Stockholms län med
temat: Hur tar jag
hand om mig själv?

STÖDHELG FÖR UNGA VUXNA – Hur tar jag hand om mig själv? ♥

På en stödhelg får du träffa andra unga vuxna och tillsammans dela sorg, glädje och aktiviteter. Under helgen får du utrymme att fokusera på dig själv, och att tillsammans med andra få upp ögonen för olika sätt att ta hand om sig. Vi kommer att skapa utrymme för samtal om personerna vi mist, men vi kommer också göra aktiviteter för att ha trevligt tillsammans. Under helgen bor du i eget rum på hotell.

Datum: 16–18 maj

Tid: Aktiviteterna drar igång kl. 17:15 på fredagen, men du är välkommen att checka in från kl. 16. Helgen avslutas söndag ca kl. 14:00.

Sista anmälningdag: 10 april

Begränsat antal platser: 15 personer

Kostnad: Gratis. Du behöver vara medlem för att delta. Du behöver själv boka och betala din resa, och därefter skicka in dina kvitton tillsammans med en utläggsblankett du får av oss.

Alla i åldersgruppen 18–35 år är välkomna oavsett förlustrelation. Vi välkomnar dig som mist en vän, partner, släkting, familjemedlem eller annan för dig viktig person.

Vi tar i första hand emot dig som bor i Stockholm med omnejd men även unga vuxna från andra län i mån av plats. Vi behandlar anmälningarna i den ordning de kommer in.

Vill du vara med på en fin helg full av gemenskap, delad sorg och glädje? Har du frågor kontakta elin.malmberg@spes.se. Anmäl dig via vår [hemsida](#). Du får fylla i eventuella allergier/kostpreferenser och annan info som det kan vara bra att vi som ledare/stödpersoner vet om dig. Du kommer att få en automatiskt bekräftelse på din anmälan. Anmälan är bindande.

Vad händer när jag har anmält mig? Först anmäler du ditt intresse via [intresseanmälningsskylten](#). Du kommer sedan att få en automatisk bekräftelse på att din intresseanmälan är mottagen. När vi har gått igenom anmälningarna, får du ett välkomstmail med bekräftelse av din plats och hålltider för helgen. När du har fått välkomstmailet kan du boka din resa. Ett mer detaljerat schema skickas ut ca 2 veckor före helgen. När helgen närmar sig bjuder vi in till en kort digital träff där vi får säga hej till varandra. Zoom-länken skickas ut i ett mail. Varmt välkommen med din anmälan!

