

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE

ÅRSREDOVISNING 2023



Vi ger stöd till närstående och förebygger att suicid sker imorgon.

Spes är en förkortning för Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd och betyder hopp på latin.

Spes bildades 1987 och sedan dess har vi lyft frågan självmord i media och informerat politiker och beslutsfattare om hur självmord kan förhindras.

Spes finns för att vi behövs

Erfarenhet och gemenskap

Vi vet hur komplicerad sorgen och smärtan blir när vi förlorat en närstående som tagit sitt liv. Det kan vi bekräfta för den som söker hjälp och stöd hos oss. Vi kan också förmedla hopp om att det går att så småningom hitta ett sätt att få en mening med livet igen trots det svåra och ibland outhärdliga vi går igenom.

Vår efterlevandeverksamhet

Vi utbildar de medlemmar som vill vara stödpersoner i Spes. De bemannar ideellt vår stödlinje, som har öppet varje kväll. De ordnar träffar och samtalsgrupper där efterlevande kan dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper.

Vårt intressepolitiska arbete

Vi vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar. Vi arbetar på ett lokalt, regionalt, nationellt och internationellt plan med stöd, information och för attitydförändringar.

Spes vision är ett suicidfritt Sverige

Till dess visionen är infriad ska Spes verka för att alla som drabbas av suicid i sin närhet ska erbjudas adekvat stöd.



"Jag önskar att man vågar öppna upp och prata om självmord. Kan jag vara med och rädda en enda människa så är det så mycket värt. Det är ungefär 1500 per år som tar livet av sig varje år. Tar man det i ett annat perspektiv blir det 30 bussar med 50 personer i varje. Så stort är problemet."

-Katrin Thorsell, mamma som mist sin son Simon 2014 i suicid. Katrin är idag en av Spes överdärliga stödpersoner. Signerat HA, IH, Us, S, G, LS, ts, nw, AR, T

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

- 1 Om Spes
- 3 Ordförande har ordet

STÖDVERKSAMHET

- 4 Nationell stödverksamhet
- 6 Stödlinjen
- 7 Stödchatten
- 8 Sluten stödgrupp på Facebook
- 9 Digitala samtalsträffar
- 11 Utbildning & aktiviteter
- 13 Lokal stödverksamhet
- 15 Lokalt stöd – axplock

HÄNT UNDER 2023

- 19 Kommunikation & Media
- 23 Nätverk och samarbeten
- 25 Regnbågsfonden samarbete
- 27 Suicidpreventiva dagen
- 29 Suicidpreventiva konferensen
- 30 Survivors of suicide loss day
- 31 Together for a better day

ENGAGEMANG

- 32 Spesbandet
- 34 Spesvänner & Företagsvänner
- 37 Insamling

39 SLUTORD

40 UNDERSKRIFTER



Ordförande har ordet

En summerande tillbakablick på 2023 som var Spes första verksamhetsår med nytt utseende i form av ny grafisk profil och logotyp. Nytt profilmaterial togs fram och spreds bland profession och allmänhet, även nya profilprodukter togs fram och används inom all verksamhet i Spes. Vid förändringar blir val av inriktningar tydligare och det har genererat att Spes har blivit synligare.

Spes blev beviljade projektmedel för stödverksamheten. Detta ger oss möjlighet att fokusera på att utveckla dels kontinuerliga stödprocesser i samtalsgrupper, dels stödet till HBTQI+. Nya kontakter och samarbeten med fler organisationer har lett till Spes uppmärksammats i fler sammanhang.

Ett förslag till ny nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention har tagits fram av 36 myndigheter och civilsamhället där Spes har varit delaktigt. Förslaget lämnades in under hösten till riksdagen för fastställande.

Regeringen tillsatte en utredning med uppdrag att se över behovet av suicidanalyser och kartlägga det befintliga efterlevandestödet i landet. Utredningen är den första i sitt slag och Spes ingår i expertgruppen som civilsamhällets representant via NSPH.

Vid den nationella suicidpreventiva konferensen i Östersund hade Spes presentation i plenum om vikten av efterlevandestöd som en del i det suicidpreventiva arbetet. I ett seminarium presenterades även Spes nya HBTQI-projekt. Spes representerades både av kretsar och förbundet.

Inför uppmärksammandet av International Survivors of Suicide Loss Day gavs tillfälle att beställa och bära Spes-bandet för den du mist, för de som kämpar och för oss som står kvar. Vi tog även fram en Spes-reflex. Förbundet genomförde ett evenemang i Norrköping med vernissage av fotoprojekt i Spes Norrköping, författar- och artistbesök.

Spes blev tillfrågade av Tim Berling Foundation att medverka med personer på scen i Avicci arena vid arrangemanget Together for a better day i december. Vid informationsbordet i foajén blev det många fina samtal med besökarna.

Tack för förtroendet att som ordförande skapa förutsättningar för att vi tillsammans är det bästa Spes vi kan!



Inger Händestam
Förbundsordförande



MEDMÄNSKLIGT STÖD

Varje år drabbas omkring 15 000 människor av svår sorg efter att en nära anhörig tagit sitt liv. Dessa personer löper risk att utveckla psykisk och fysisk ohälsa på lång sikt och behöver stöd.

I Spes kan de efterlevande träffa andra i samma situation. Vi har alla upplevt sorgen, saknaden och smärtan i vår verklighet. Genom att samtala stödjer vi varandra. Alla som är verksamma i Spes har själva mist någon närstående genom självmord.

Spes erbjuder flera olika stödfunktioner, både nationellt och lokalt. Riksförbundet ansvarar för stöd till efterlevande genom Stödlinjen, stödchatten, digitala samtalsträffar och Spes slutna stödforum på Facebook för den som mist någon i suicid. Förbundet arrangerar även nationella stödaktiviteter och evenemang och kvalitetssäkrar stödverksamheten genom att utbilda alla ideellt aktiva stödpersoner.

Det finns även nio lokala kretsar, med egna styrelser, som bedriver lokal stödverksamhet i sin region, samt två lokalföreningar. Spes erbjuder även stödaktiviteter utanför kretsarna och har under 2023 kunnat erbjuda stöd på 40 orter runt om i Sverige med 130 eggenerfarna ideella stödpersoner.

**Stöd erbjuds
på 40 orter**

**130
ideella
stödpersoner**

**9 lokala
stödkretsar**

”Jag har aldrig känt så starkt för att engagera mig i något som jag gör för Spes” –Hans Pettersson

Hans miste sin son Henrik i suicid 2018. Idag bemannar Hans Spes stödlinje en gång i månaden.

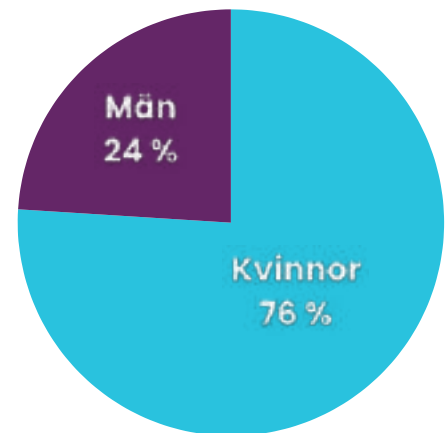


Medlemmar

Spes ställer inte krav på att man ska vara medlem för att nyttja våra stödformer. Men den som förlorat en närstående i suicid kan välja att bli medlem i Spes. Utöver att man som medlem har möjlighet att påverka organisationen har man även rätt att delta i aktiviteter och events som anordnas. Som medlem i Spes får man vår medlemstidning Förgätmigej fyra gånger per år.

Medlemsantal

Antal medlemmar den 31 december 2023 var 1709. Varav 1341 medlemmar var kvinnor.



Medlemskapet är viktigt

Medlemsavgifterna stöttar Spes arbete.

Ju fler medlemmar ju starkare blir vår röst för efterlevande.

Medlemmarnas personliga berättelser och erfarenheter förmedlar kunskap, insikt, stöd och även hopp till andra drabbade. Det är ofta medlemmars berättelser vi delar under hashtagarna #intebaraensiffra och #jagvillberätta. För att vara ideellt engagerad i Spes som tex stöd- eller kontaktperson så måste man vara medlem.



SPES STÖDLINJE FÖR EFTERLEVANDE I SUICID

Spes stödlinje har öppet årets alla dagar 19.00 – 22.00. Telefon: 020 -18 18 00

De som svarar är medlemmar som själva mist i suicid och som är ideellt aktiva i Spes. De har tystnadsplikt och samtalet är kostnadsfritt. De ger stöd från efterlevande till efterlevande.

Statistik och information

Spes har dubbelbemanning under storhelger, då trycket på stödsamtal är högst, då är även svarsfrekvensen som högst. Under 2023 har vi kunnat besvara 65% av samtalen. Utav 1651 besvarade samtal är det 277 personer som ringt Spes stödlinje för första gången. Under året har vi givit 413 stödtimmar till inringare och stödlinjen har bemannats under 1095 timmar.

1651
besvarade
samtal

Ett samtal
är ca 15
min långt

1095
timmars
bemanning



Det har gått lite över 20 år sedan Lotta Jensen förlorade sin lillasyster Johanna i suicid.

– När det hade gått några år kände jag att jag ville bidra på något sätt, förklarar Lotta. Jag ville hjälpa andra och började med att engagera mig i Spes stödlinje. Varje år tänker 350 000 människor i Sverige på att ta sitt liv. Vi alla känner troligen någon. Jag kan inte få tillbaka min syster. Men för att inte Johannas död ska vara helt meningslös vill jag göra något för andra.

Idag sitter Lotta i styrelsen både i Spes västra krets och i föreningen SPIV, som också arbetar med suicidprevention. Hon samordnar även Spes Stödlinje tillsammans med Ulla Trogsam.

SPES STÖDCHATT

Spes chatt är öppen onsdagar 18.30 – 20.00 och söndagar kl. 18.30 – 20.00. Chatten finns där för de som mist närstående i suicid. Alla som bemannar vår chatt är själva efterlevande till någon som tagit sitt liv.



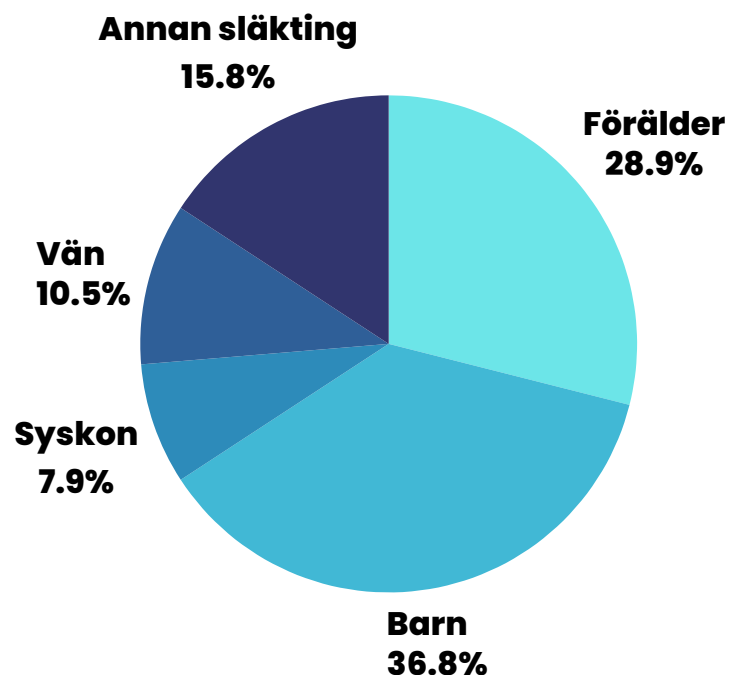
”Jag förlorade min man i december 2019. Då hade jag hjälp av Spes stömlinje och kände tidigt att där vill jag hjälpa till i framtiden. I dag är jag med och bemannar stömlinjen och Spes chatt och är nu även som samordnare för chatten.

Jag känner att vi verkligen måste börja prata mer om suicid och förlust i suicid. Det är min drivkraft.” – Ann Ravinale

Spes stödchatt är öppen två kvällar i veckan á 90 minuter under hela året, varje chatt pågår i genomsnitt ca 30 minuter. Flest samtal inkom i mars och juni. Chatten är en trygg plats där man anonymt kan ”prata” när det känns tufft.

Den vanligaste inringaren är någon som har mist en förälder, följt av en förälder som mist ett barn.

90,5 % av de stödsökande uppgav att samtalet varit hjälpsamt, och 100% att stödpersonen hade lyssnat på dem.



SLUTEN STÖDGRUPP PÅ FACEBOOK

SPES stödgrupp för dig som mist i självmord har ca 4800 medlemmar, ca 240 nya medlemmar tillkom under året. Gruppen riktar sig till efterlevande i suicid, oavsett relation med den man mist. Forumet administreras av medarbetare och ideella i Spes. Stödet ges från en efterlevande till en annan. Störst aktivitet sker i stödforumet på lördagar och på kvällstid.



SPES stödgrupp för dig som mist i självmord

Private group · 4.8K members

Join Group

Share



ca 183 500
reaktioner
på inlägg

ca 2600
inlägg gjordes
under 2023

ca 32500
kommentarer
på inlägg

SLUTEN STÖDGRUPP FÖR UNGA VUXNA PÅ FACEBOOK

SPES Unga vuxna har ca 500 medlemmar. Gruppen riktar sig till unga vuxna, 18-35 år som är efterlevande i suicid, oavsett relation med den man mist. Forumet administreras av medarbetare och ideella i Spes. Stödet ges från en efterlevande till en annan.

DIGITALA SAMTALSTRÄFFAR VIA ZOOM

Vi erbjuder digitala samtalsträffar som är tillgängliga för alla oavsett bostadsort. De digitala samtalsträffarna utvecklades under pandemin. Nu är de en ordinarie del av vår stödverksamhet. Att kunna delta i stödsamtal i tryggheten i sitt eget hem har visat sig vara väldigt värdefullt. De är även ett sätt för många att våga delta, att ta sig över den första tröskeln att möta andra som också mist någon i suicid.

Spes anordnar digitala samtalsträffar till riktade målgrupper. Vi har en grupp som alla kan delta i. En grupp som riktar sig enbart till män. Unga vuxna, 18-35 år har en egen grupp och under 2023 har vi skapat en ny grupp som riktar sig till HBTQI personer.

Samtalsträffarna leds av Spes ideella stödpersoner. De som håller i träffarna är själva efterlevande. Träffarna sker i regel en gång per månad.

Riktade samtalsträffar till olika målgrupper:

Varje samtalsträff pågår i ca 2 timmar.

För alla

För 18-35

För män

För HBTQI

Det är många som söker stöd hos oss och att vara en av våra samtalsledare är verkligen en ära. Det är inte alltid lätt men det känns alltid rätt. Vi har en varm gemenskap och över skärmen ser vi hur våra deltagare förmedlar hopp och stöd till varandra.

Självmod lämnar en komplicerad sorg efter sig och att möta andra som förstår alla känslor är livsavgörande enligt många av våra deltagare.

-Alexandra Rydholm, samtalsledare och styrelsemedlem i Spes. Alexandra miste sin mamma Ingrid 1970.



94
stödtimmar

Digitala samtalsträffar för män

Samtalsledarna höll 11 samtalsträffar för 47 deltagare.

Digitala samtalsträffar för alla

Samtalsledarna höll 14 samtalsträffar för 159 deltagare.

318
stödtimmar

190
stödtimmar

Digitala samtalsträffar för Unga vuxna och HBTQI personer

Samtalsledarna höll 19 samtalsträffar för 95 deltagare.



Leif Svanlund och Thomas Lövgren,
är samtalsledare för de digitala
träffarna för män.

“Vi tror att möta andra efterlevande är livsviktigt för att känna att även vår komplicerade sorg är en sorg som man kan känna igen och gemenskap i via att möta andra.” – samtalsledare

“Ni går genom skärmen. De digitala träffarna gör att jag känner mig mindre ensam i min sorg och min vardag. De digitala träffarna hjälper mig i mitt sorgearbete.” – deltagare

“Deltagarna är tacksamma för att träffarna finns. Flera har inte möjlighet att vara med på fysiska träffar.” – samtalsledare

GRUNDUTBILDNING FÖR STÖDPERSONER

Under 2022 erbjöds samtliga Spes stödpersoner och majoriteten genomförde då vår nya grundutbildning. Under 2023 har vi fokuserat på att utbilda nya stödpersoner som tillkommit under året. Även de stödpersoner som inte kunde delta under 2022 kunde erbjudas utbildningsplatser under 2023. Vi höll ett utbildningstillfälle för grundutbildningen i november i samband med Spes utvecklingsdagar för nio stödpersoner.

UTVECKLINGSDAGAR FÖR SPES IDEELLT AKTIVA

Den 17-19 november arrangerade Spes riksförbund utvecklingsdagar för alla med ett ideellt engagemang och stöd- och kontaktpersoner i Spes. Dagar i gemenskap för att stärka det ideella engagemanget.

STÖDPERSONER & KONTAKTPERSONER

Ca 130 egnerfarna ideella stöd- och kontaktpersoner är aktiva i Spes nationella och lokala stödverksamhet. De är engagerade på olika håll i stödverksamheten. De bemannar stödlinjen, stödchatten och vissa engagerar sig i den lokala stödverksamheten i olika kretsar eller på andra orter.

Jag tycker det är viktigt att som efterlevande få stöd med att bearbeta det fruktansvärda i att förlora någon närstående genom suicid. Eftersom det inte finns något organiserat stöd från samhället till efterlevande är det viktiga stöd som ideellt aktiva inom Spes erbjuder, i sig en stark drivkraft för mig att fortsätta vara engagerad. Jag vet hur viktigt det har varit för min egen del.

Att få samtala med någon som har självupplevd erfarenhet är något som behövs för att få förståelse och bekräftelse.

-Thomas Lövgren, engagerad i Västra kretsen som kontaktperson och samtalsledare. Thomas miste sin dotter Ellinor i suicid 2011.



UNGA VUXNA

Spes anställde en verksamhetsutvecklare för unga vuxna i augusti 2022. Syftet var att stärka Spes stöd till unga efterlevande. Verksamhetsutvecklaren har fortsatt sitt uppdrag under 2023. Målgruppen är efterlevande i suicid som är 18–35 år.

En del av verksamheten är att erbjuda digitala samtalsträffar. Att erbjuda digitala träffar tätt och regelbundet är dels ett sätt att kunna erbjuda riktat stöd till unga efterlevande oavsett boendeort. Men också ett sätt att arbeta upp kontakt med unga som så småningom själva är redo att ges stöd.

På några större orter har Spes fysiska stödträffar för unga efterlevande.

PROJEKT 2023

FORMALISERAD STÖDPROCESS

För att skapa kontinuitet under en längre period för våra stödsökande och för att kvalitetssäkra det stöd vi erbjuder ute i landet vill vi formalisera vår stödprocess. En del i stödprocessen är att erbjuda en ny stödfunktion i form av slutna samtalsgrupper där samma stödsökande ingår under en bestämd period, till skillnad från de öppna träffar vi erbjuder idag. Under 2023 har vi undersökt vilken form som passar vår målgrupp bäst, arbetet fortsätter under nästa år.

HBTQI – STÖD EFTER SUICID

Under 2023 har vi tagit fram en arbetsgrupp för att arbeta med stödflödet till HBTQI målgruppen. Arbetsgruppen har letts av Spes verksamhetsutvecklare för HBTQI, Aurora Livered. Under året har vi skapat en stödfunktion i form av nationella digitala samtalsträffar, ledda av personer som själva är HBTQI personer och har mist någon i suicid. Vi skapar en trygg mötesplats för en sårbar grupp som ofta möter ett dubbelt stigma. Inom projektets ramar har vi även föreläst under Suicidpreventiva konferensen i oktober i Östersund. Spes medarbetare/styrelse har bland annat genomgått utbildning via organisationen Transsamman.



KRETSAR & LOKALT STÖD

I nio län finns regionala verksamheter som benämns kretsar. Dessa har egna kretsstyrelser och organisationsnummer. Inom en krets kan det även finnas lokalföreningar på kommunnivå.

Vad man erbjuder och arrangerar beror främst på medlemsunderlaget på orten. Ju större län desto fler aktiviteter.

Det innebär att kretsarna i Stockholm, Västra Götaland och Skåne i regel har en större verksamhet och fler aktiviteter.

Basen i stödutbudet i kretsarna är samtalsträffar och kontaktpersoner. På flera orter arrangeras stödaktiviteter såsom kreativa träffar och målgruppsanpassade träffar. Även lokalt kan det erbjudas stödhelger, minnesstunder, föreläsningar och andra aktiviteter. Vi lyfter ett axplock och höjdpunkter ur den lokala stödverksamheten under året.

Spes fantastiska ideella utgör kärnan i vår stödverksamhet. Tillsammans är vi Spes.



Medarbetare Aurora Livered och stödperson Katrin Thorsell

Transaktion: 20230115557514489588

möts i en varm kram S igunenradt He,r I HS, Ups e, s, G, ulSt vts,e r

DET IDEELLA ENGAGEMANGET UTE I LANDET

Entusiast, drivande kraft, pådrivare, idéspruta, idékraft, inspiratör, entreprenör, brinnande ande, energiknippe, handlingsmänniska och eldsjäl. Kärt barn har många namn. Spes genomförs av det ideella engagemanget både vad gäller suicidpreventivt arbete och inom stödverksamheten, utan det kan inte Spes finnas.

Att vara ideellt engagerad är en livsstil. Det är så mycket mer än stödtimmar som stödsökande erhåller.

Det osynliga arbetet bakom varje samtalsträff, varje möte, varje stödaktivitet och evenemang för att lyfta Spes frågor. Det går inte att värdera och är svårt att redovisa. Vad vi vet är att deras insats är livsviktig och ibland även livsavgörande.

Många av Spes kontakt- och stödpersoner samverkar med kommun och regioner och deltar i arbetet med deras suicidpreventiva handlingsplaner och strategier. De blir även kontaktade av flera samhällsaktörer som arbetar inom professioner som arbetar suicidpreventivt eller som möter människor som mist någon i suicid. Spes agerar ofta rådgivande och kunskaps-förmedlande.

Som kontaktperson har man kontakt med ca 3-10 stödsökande varje år. Ofta har de återkommande kontakt med varje stödsökande under en period. Varje kontakt är ca 1-2 timmar. Det innebär minst ca 12-20 stödtimmar per år. Många av Spes kontaktpersoner bemannar även Spes stödlinje, stödchatt och ingår i den lokala stödverksamheten och bidrar där med många fler volontärtimmar per år. Tillsammans har Spes kontaktpersoner bidragit med ca 2080 timmar stöd till stödsökande.

ca 16
stödtimmar
/kontakt-
person

ca 2080
stödtimmar
totalt

Engagemang
ovärderligt!

AXPLOCK OCH HÖJDPUNKTER – LOKAL STÖDVERKSAMHET



I Skånekretsen har man under året anordnat flera arrangemang, såsom års- och medlemsmöte med föreläsning. Ljussmäsas i Lunds Domkyrka i samband med suicidpreventiva dagen. International Survivors of Suicide Loss Day i Malmö med filmvisning. Och ordinarie samtalsträffar och stödaktiviteter. 22 samtalsträffar för alla och fyra samtalsträffar för unga vuxna.



I Spes Jönköping har man bland annat hållt en "Läsa för livet" grupp på Sensus i med boken "Berätta aldrig det här" av Frida Boisen. Informationsträff hölls i Eksjö för att starta upp samtalsträffar. Nio stödpersoner gick Jönköpings räddningstjänst "Livräddande utbildning för psykisk hälsa" En medlemsaktivitet med båttur. Inför 10 september anordnades två musikkonserter i Vireda kyrka i Aneby för ca 200 deltagare. Runt suicidpreventiva dagen, var det mycket aktiviteter i länet med bland annat information om Spes. På regionens psykiatrivecka i november, deltog Spes Jönköping med en inspelad digital föreläsning om att förlora sin syster i suicid. 12 samtalsträffar anordnades under året.





Stockholmskretsen har erbjudit samtalsstöd i Öppen träffpunkt vid 51 veckovisa tillfällen. Ungdomsgruppen har haft cirka hälften så många fysiska sammankomster. Presentationer av Spes i Stockholm för olika psykiatriska verksamhetsområden. Samarbeten med församlingar och anhörigkonsulenter. I Sensus och SNAPH's regi har medlem föreläst om suicid med titeln Vägen mot suicid – ett anhörigperspektiv samt Suicidbubblan. 10 september, internationella suicidpreventiva dagen var Spes Stockholm representerade i Maria Magdalena kyrka i Stockholm

Spes Stockholm representerade på galleri Grip som höll utställning och donerade sålda verk till förmån för suicidprevention med Spes som förmånstagare.

Spes Norrtälje är en lokalförening under Spes Stockholm, de har bland annat deltagit under suicidpreventiva dagen med ljusständning i Norrtälje kyrka.



18 samtalsträffar, inklusive träffar för Unga vuxna. Spes Uppsala har ett nära samarbete med Uppsala kommun, Hjärnkoll, Suicide Zero och Svenska kyrkan. Spes syns mycket och det leder till att medlemsantalet ökar. Spes Uppsala arrangerade flera aktiviteter och informationstillfällen t.ex. ett arrangemang under suicidpreventiva dagen, med bland annat en minnestund i Samariterhemmets kyrka. Föreläsningar för Psykiatriambulansen i Stockholm. Informationsbord på Uppsala bibliotek samt informationsbord på dialogkonferens med Uppsala kommun.





24 samtalsträffar, inklusive träffar för Unga vuxna. Övriga aktiviteter och arrangemang anordnades för sammanlagt ca 450 personer. Såsom: Ljuständning, minnesstund, kreativ träff, Stöd-dag, vår/sommar avslutning, julavslutning, Survivors of suicide loss day, Suicidpreventiva dagen, (representation) samt världshälsodagen.

En aktivitet som Spes Östergötland vill lyfta särskilt under 2023 var den fotoutställning de arbetat med. Sensus bidrog med medel och hjälp för att skapa de nya bilderna. Fotografen Louise Sixtensson, Zenit Art, anlätades till projektet. En studiecirkel bildades med medlemmar som ville medverka, bidra med sig själva och sina förluster och sina berättelser i form av bilder.

“Jag är väldigt tacksam över att ha fått träffa och jobba med Spes gruppen. Efter mycket arbete blev vernissagen en succé där många besökare bidrog till en fin atmosfär och många grät, jag också. Detta har varit ett fantastiskt samarbete” - deltagare



Kronobergskretsen arrangerade ett evenemang i samband med suicidpreventiva dagen den 10/9. I maj anordnades en föreläsning om suicidprevention med Marie Nijung. De har deltagit i öppet hus inom psykiatri för patienter, personal och besökare vid fem tillfällen under året. De har även haft öppet hus för allmänheten på anhörigveckan och under funkisveckan. Inom den ordinarie stödverksamheten har man anordnat nio samtalsträffar.





Regelbundna samtalsträffar för efterlevande har hållits i Borås, Falköping, Göteborg och Skövde. 53 sammankomster har erbjudits under året med totalt 350 deltagare. Stödhelger för efterlevande som Spes Västra krets har arrangerat: För unga vuxna i april, för män i september och "Mitt i livet" i december.

Bemanning av pratbänkar i Göteborg för att uppmärksamma äldre och psykisk ohälsa, september. Deltagande med informationsbord vid olika suicidpreventiva evenemang t.ex. psykiatriveckan inom regionen på olika orter såsom Göteborg, Alingsås, Kinna, Borås, Töreboda, Falköping, Vänersborg och Trollhättan. Uppmärksammande av den suicidpreventiva dagen den 10 september på flera orter inom Västra Götaland. Samt flera medlemsaktiviteter. Samverkan med flera aktörer inom regionen.



Totalt har ca 1800 personer deltagit i lokala samtalsträffar och kretsarna har genererat ca 3860 stödtimmar via träffarna.

ca 1800
deltagare i
samtals-
träffar

ca 3860
stödtimmar
via samtals-
träffar

KOMMUNIKATION & MEDIA

SYNLIGHET I MEDIA

Riksdagsordförande Inger Händestam medverkade i ett avsnitt av podden "Berätta alltid det här", som drivs av Frida och Tilda Boisen. Det blev poddens mest lyssnade avsnitt under året.

Avsnitt #27. Inger Händestam – Hennes föräldrar tog sina liv, nu vill hon hjälpa andra.



SYNLIGHET I MEDIA - Intressepolitik och påverkansarbete

- Ny utredare i suicidprevention utses av regeringen, Spes kommenterar i Spes kommunikationskanaler.
- Upprop för att öppna nationella hjälplinjen. Initiativtagare till detta upprop är Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa – NSPH (där Spes ingår), Suicide Zero och Funktionsrätt Sverige.
- SVT Nyheter, Inger Händestam intervjuas om brister i anhörigstöd efter suicid
- SVT Nyheter Öst, Björn och Erja Andersson, berättar om brister i efterlevandestöd.
- SVT Nyheter, stödperson Maria Pedersen i Kalmar intervjuas samt Marie Björkvall samtalsledare i Västmanland. Berättar om Kalmar län och deras arbete
- Helena Ahnberg, stödperson i Jönköping intervjuas i Aftonbladet om spelmissbruk
- Expressen kultur – Artikelserie i fyra delar där Jonas Gardell intervjuar medlemmar i Spes som mist HBTQI personer.
- Spes stöttar initiativet Psykisk hälsa på schemat och sprider information om projektet och upprop om namninsamling inför möte med skolministern.
- Samlar in och sammanställer hur kommuner och regioner arbetar med suicidpreventiva handlingsplaner och strategier. Vi kontaktar alla regioner och ser hur deras arbete ser ut.

SOCIALA MEDIER

En viktig del i vårt kommunikativa arbete är våra sociala kanaler. Här når vi ut till både medlemmar och allmänheten. Sista december hade vi 5650 följare på Facebook och 6711 följare på Instagram, där vi delade aktuella nyheter, fakta, information om stödaktiviteter, kampanjer och insamlingar. Antal följare på Instagram ökade med 7 % och med 9 % på Facebook.

5650

Följare
Facebook



6711

Följare
Instagram



ca 1700

Prenumeranter



NYHETSBRIV

Under 2023 har vi skickat 14 nyhetsbrev till våra prenumeranter. Nyhetsbrevet är en uppskattad kommunikationskanal, främst bland Spes medlemmar. Nyhetsbrevet innebär en nära kommunikation med våra medlemmar och prenumeranter. Här delar vi med oss av aktuell verksamhetsinformation, kommande evenemang och insamlingskampanjer.



Swisha en julgåva

Spes nyhetsbrev december 2023

Årets sista månad är här. En månad med både ljus och mörker. Adventsstakar och stjärnor i fönstren som lyser för att jaga bort vintermörkret. Adventsljus som tänds med en stunds reflektion på söndagarna fram till jul. När man har mist någon man älskar förändras allt. Även hur vi ser på en sådan enkel sak som att tända ett ljus får ny mening.

Spes har en tradition av att tända ljus tillsammans på julafton kl.15:00. Vi delar våra dem med varandra i bland annat Spes stödgrupp på Facebook och i sociala medier. Vi skapar uppmärksamhet kring livsviktiga frågor, bryter tystnaden och minns tillsammans. Du kan tända ett digitalt minnesljus och samtidigt stötta Spes arbete, eller så tänder du ett levande ljus hemma och fotar. Vem tänder du ditt ljus för?

Vi vet också att sorg och saknad inte tar julleddigt, därför är vår stödlinje på 020-181800 öppet som vanligt alla dagar 19-22. Vi finns här. saktion 0922211555751449858 generat HA, IH, Us, S, G, LS, ts, nw, AR, T

HEMSIDA

Antal besök under 2023 uppgick till 58 000 och antal sidvisningar var 242 000. Flest besökare sågs under september i samband med Suicidpreventiva dagen samt under november i samband med Survivors of suicide loss day. Ungefär 61% av besökarna kommer till hemsidan via en sökning. Ca 22 % kommer direkt till hemsidan, 7 % via länkar på andra hemsidor och ca 5 % via sociala medier. Ca 3% kommer via betalda annonser.

Den mest välbesökta sidan på webbplatsen är startsidan, men även sidan Få stöd, Att stötta någon som sörjer, Samtalsträffar, Om självmord, Stödlinjer, Om Spes och Kontaktpersoner hör till de sidor som får flest besök. 70 % procent av besökarna använde mobiltelefon och 28 % använde dator.

Allmänt

En väsentlig händelse med hemsidan under 2023 var en stor överbelastningsattack i februari. Efter åtgärd implementerades ytterligare säkerhetsåtgärder och skydd mot attacker.

Multisite

Förbundet har ett stående erbjudande till Spes kretsar om egna hemsidor via spes.se. Under 2023 har ytterligare en krets anslutit sig och i dagsläget har fem kretsar egna hemsidor via spes.se; Västra kretsen, Dalarna, Östergötland, Jönköping och Blekinge. Två kretsar; Uppsala och Stockholm har egna hemsidor som ligger på andra domäner.



88 månadsgivare

Minnesgåva

Vi ger stöd till dig som mist i självmord –
och förebygger att fler drabbas imorgon

OM SPES ▾

FÅ STÖD ▾

HJÄLP OSS HJÄLPA ▾

OM SJÄLVMORD ▾

AKTUELLT ▾

MEDLEMSKAP ▾

GÅVOSHOP



242 000

Besökare
hemsidan

Valfritt belopp

SWISHA DIN GÅVA



FÖRGÄTMIGEJ - SPES MEDLEMSTIDNING



Redaktör: Åsa Sohlgren

Vår medlemstidning kan skänka både gemenskap och kunskap till personer som förlorat i suicid och andra som är berörda av det eller intresserade av ämnet av andra orsaker. Upplagan är mellan 1750 – 2000 exemplar och den ingår i Spes medlemskap. Tidningen sprids även på bibliotek, till myndigheter och kommuner samt till andra, såsom regionala samordnare för suicidprevention. Tidningen distribuerades även digitalt.

Marsnumret – Samtidigt som vår kampanj med Regnbågsfonden drog igång landade årets första nummer av vår medlemstidning Förgätmigej hos våra medlemmar. Numret hade regnbågstema och medverkade gjorde bland andra Jonas Gardell, Edward Summanen från Transammans och Elina Eriksson som är transkvinna.

Juninumret – Här lyfte vi frågor om minoritetsstress med fokus på adoption. Både Leg psykolog Hanna Wallensteen och Spes vice ordförande Ulrika Sonander intervjuades om sina erfarenheter och Brandon Sekito skrev om vad minoritetsstress är och hur det kan förebyggas.

Septemernumret – Poeten och artisten Emil Jensen delade med sig av sin sorg efter sin syster och enda syskon Anna som dog i cancer när hans karriär precis var på väg att ta fart. Han berättade också om depression till följd av obearbetad sorg.

Decemhernumret – Årets sista nummer pryddes av Adam, 18 år, som skrivit brev till sin mamma som dog i suicid när han var fyra år gammal. Decemhernumret innehöll artiklar om att prata med barn om suicid och flera texter av eller med mammor som förlorat barn i självmord.

NÄTVERK OCH SAMVERKAN

Riksförbundet Spes har sedan många år upparbetade kontakter med andra brukarorganisationer och organisationer som arbetar för och med stöd till sörjande, samt med NASP, (Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention). Under 2023 fortsatte Riksförbundet Spes utveckla kontakterna med andra suicidpreventiva organisationer och delta i fler suicidpreventiva samarbeten.

Folkhälsomyndigheten

Spes sökte och beviljades verksamhetsmedel för året. Med dessa medel kunde vi realisera mycket av våra verksamhetsmål. Vi beviljades även projektmedel för två nya projekt.

Folkhälsomyndigheten bjuder regelbundet några gånger om året in till samverkansmöten och intressegrupper kring suicidprevention, vid dessa möten finns förbundet representerat.

Samordningsuppdraget som Folkhälsomyndigheten har tillsammans med Socialstyrelsen och många fler myndigheter kring den nya nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention lämnades in till riksdagen i september.

Socialstyrelsen

Spes sökte och beviljades verksamhetsmedel för året. Med dessa medel kunde vi realisera mycket av våra verksamhetsmål. Socialstyrelsen har fått regeringsuppdrag gällande utredning och anmälan av suicid och suicidförsök. Spes har blivit inbjudna till dialogmöten tillsammans med andra organisationer inom civilsamhället.

SKR – Sveriges kommuner och regioner

Spes medverkar fortsatt i delarenan Hela samhällets suicidprevention inom uppdrag för psykisk hälsa.

NSPH

I NSPH (Nationell samverkan för psykisk hälsa) ingår Spes som en av de 13 medlemsorganisationerna både nationellt och regionalt. Spes är representerat i nationella styrelsen och deltar på flera håll i de regionala nätverken för medlemsföreningarna. Spes deltar i flera nationella arrangemang av NSPH.

Regeringen har tillsatt en utredning som ska se över behovet av analysmetoder vid suicid. Spes representeras i utredningsarbetet via NSPH (Nationell samverkan för psykisk hälsa) och ingår i expertgruppen. Utredningen ska även kartlägga efterlevandestödet i landet.

NSPH deltog i bokmässan i Göteborg och Spes blev inbjudna att delta på scenen för psykisk hälsa. Transaktion 09222115557514498588 Signerat HA, IH, Us, S, G, LS, ts, nw, AR, T



SAMS

SAMS, Samarbete för människor i sorg, är en paraplyorganisation för organisationer som arbetar med stöd i sorg där Riksförbundet Spes är medlem. Vi har medverkat i Almedalsveckan och kunnat skicka nyckelpersoner i föreningen på utvecklingsdagar tillsammans med andra organisationer i SAMS.

NASP/RESPI

Via kontakt med NASP har Spes tillgång till aktuell forskning, artiklar och annan relevant information. Databasen Respi tillhandahålls av NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention) och är en resurs för exempelvis kommuner och regioner. I denna databas sammanfattas kortfattat evidensläget för en mängd olika suicidpreventiva insatser utanför vårdkontext.

Sensus

Spes är medlemsorganisation i Sensus studieförbund. Flertalet av Spes samtalsträffar ute i landet sker i Sensus lokaler.

LÖF

LÖF, Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag äger och finansierar projektet Säker Suicidprevention. Syftet är att minska antalet suicid och suicidförsök bland patienter som fått en vårdkontakt. Genom utvärderade rollspelsövningar, en självskattningsdel med skrivvarsfrågor och en dag med efterföljande intervjuer samlar granskningsteamerna ihop förbättringsområden och goda exempel från verksamheten och överenskommelse görs om förbättringsåtgärder i verksamheten. Spes ingår i granskningsteamerna.



Regnbågsfonden

I mars genomförde vi en gemensam kampanjsatsning kring HBTQI-personers överrepresentation i suicid.



Psykisk hälsa på schemat

Spes är en av 31 organisationer som stöttar psykologen Siri Helles initiativ med att få psykisk hälsa på skolschemat. Vi delar ett upprop om namninsamling som ska överlämnas vid möte med skolminister Lotta Edholm.

REGNBÅGSFONDEN - GEMENSAM KAMPANJ

"EGENTLIGEN VILL JAG KANSKE INTE DÖ"

Regnbågsfonden och Spes kampanj för att belysa HBTQ-personers utsatthet och stödja efterlevande.

HBTQ-personer är överrepresenterade i suicid. Men samma grupp är också överrepresenterad i sorg efter suicid. Det här var utgångspunkten för det samarbete som görs mellan Regnbågsfonden och Spes. I en stor artikelserie i *Expressen* med start den 27 mars 2023 skriver Jonas Gardell kring HBTQ-personers utsatthet, om frågorna som familj och närstående brottas med och hur integritetskänsliga aspekter som sexuell läggning och könsidentitet kan göra förluster ännu mer svårpratade. Exempelvis att man som sörjande inte kan söka stöd utan att själv komma ut vid varje enskilt tillfälle.

Vi vill tillsammans med ~~Regnbågsfonden~~ och en av grundarna till Regnbågsfonden, Jonas Gardell, uppmärksamma hur normer, bemötande och okunskap i värsta fall kan kosta liv. Men också att det går att göra något åt. Att ibland kan det räcka att våga vara öppen även för det man inte fullt ut förstår. I kampanjen bidrar Spes-medlemmar från olika delar av Sverige med sina berättelser.

Regnbågsfonden gjorde en insamling i samband med kampanjen, den har delfinansierat Spes HBTQI projekt under 2023. Projektbidrag erhöles från Folkhälsomyndigheten som var projektfinansiär.



"De här texterna är de allra viktigaste jag skrivit på jag vet inte när".
-Jonas Gardell



Elisabeths son David var homosexuell och tog sitt liv.

När jag kom hem en dag hade han lämnat en lapp där det stod
"Morsan jag behöver pengar till klippning. PS! Jag är homosexuell. Säg inte till någon. DS!"



Christinas och Peters barn Alex var lesbisk och tog sitt liv.

"Egentligen vill jag kanske inte dö. Egentligen vill jag kanske bara leva som mig själv."



Camillas dotter Helena var bisexuell och tog sitt liv.

"Jag skulle önska att det fanns rum där man inte behövde förklara eller tvingas rätta andra eller känna sig förminskad. Att få dela och lyssna till de gemensamma erfarenheterna som ett sätt att börja läka."



Saras flickvän tog sitt liv.

"När vännerna lade Pride-flaggor vid gravstenen tog familjen bort dem. Vet du vad de sa? De sa: 'Det här är ingen jävla cirkus!'"

Regnbågsfonden och Spes gör ett gemensamt projekt för att uppmärksamma hbtq-personers utsatthet och bättre stödja efterlevande.



SUICIDPREVENTIVA DAGEN 2023

Den 10/9 är det den internationella suicidpreventiva dagen. Vi uppmärksammar denna viktiga dag varje år.

Var sjätte timma tar en människa sitt liv i Sverige. Tiotusentals får varje år beskedet att någon de känner har tagit sitt liv. Med suicidpreventiva dagen vill vi öka medvetenheten och ge hopp om att vi tillsammans kan förebygga suicid. Men också erbjuda ett tillfälle att minnas och hedra de som inte längre finns ibland oss.

Vi ser tillbaka på alla arrangemang och ljusständningar i samband med 10/9 2023 med värme och tacksamhet. Tillsammans var ordet för dagen. Flera av de arrangemang och aktiviteter som anordnades på Suicidpreventiva dagen gjordes i samverkan med andra. Bland annat tillsammans med Suicide Zero, Svenska kyrkan, kommuner och lokala föreningar och aktörer. Spes medverkade på något sätt på ca 40 orter.

På många platser tändes 1569 ljus. Ett för varje person vi mist i suicid under 2022.
[#intebaraensiffra](#)

Spes riksförbund anordnade en ljusmanifestation i St. Magdalena Maria kyrka i Stockholm för att uppmärksamma dagen. Med ljusständning för de som inte orkade, för de som kämpar och för oss som finns kvar. Medverkade gjorde bl.a. Inger Händestam, Spes förbundsordförande och Frida Boisen, författare till boken "Berätta aldrig det här".



BILDER FRÅN SUICIDPREVENTIVA DAGEN 2023



NATIONELLA SUICIDPREVENTIVA KONFERENSEN 25-26 oktober i Östersund

Konferensprogrammet den 26:e inleddes med en plenarföreläsning av Spes. Inger Händestam, Spes förbundsordförande och Björn Eklund Spes kommunikatör föreläste om stöd till efterlevande efter suicid. Efterlevande från Spes medverkade och delade sina berättelser.

"Det är de här berättelserna vi måste höra. Det är det här det handlar om. Det är därför vi är här, för att göra det här ännu bättre." – Frida Boisen, moderator.

Två fullspäckade dagar med föreläsningar, möten och viktiga samtal. Spes medverkade med två programpunkter, plenarföreläsningen och en föreläsning om HBTQI som högriskgrupp för suicid. 500 deltagare från blandade professioner fick ta del av Spes presentation i plenum.

"Det bästa var att få se hur yrkesverksamma människor verkligen tog in Spes upplevelser och lät sig beröras, att vi fick ge kött och blod till statistik och siffror. Det kändes att vi verkligen gjorde skillnad och vi fick mycket feedback från deltagare som tackade och sa att Spes föreläsning var konferensens höjdpunkt.

"Alla fantastiska samtal och möten men även att få ta del av intressant forskning var guldkorn. Och att få umgås i flera dagar med efterlevande i Spes som rest från hela landet till Östersund såklart " – Aurora Livered, Spes



SURVIVORS OF SUICIDE LOSS DAY 19 NOVEMBER

För andra året i rad uppmärksammar Spes den internationella dagen Survivors of Suicide Loss Day. En dag för alla efterlevande i suicid. Cirka 1500 människor försvinner från oss genom självmord varje år. Bakom varje siffra finns en människa, och sörjande efterlevande. Vi uppmärksammar dagen för att bryta tystnaden kring ett av våra stora samhällsproblem.

För alla som inte orkade leva, för alla som kämpar och för de som står kvar.

Spes arrangerade ett evenemang på Elite hotell i Norrköping. Programmet livesändes också så att alla som ville kunde delta oavsett var man bor i landet.

En vernissage inledde dagen med konstutställning av Spes Norrköping. Följt av författarbesök av Frida och Tilda Boisen om deras nya bok "Aldrig släppa taget". Region Östergötland presenterade regionens arbete med efterlevandestöd. Artisten Axel Schylström medverkade med sin föreläsning "Bränd".



TOGETHER FOR A BETTER DAY 6 DECEMBER

Tim Bergling Foundation arrangerade en musikalisk manifestation för ungas psykiska hälsa på Avicii arena den sjätte december, "Together for a better day". Syftet är att bryta stigmat kring psykisk ohälsa och självmord bland unga, men även förmedla hopp och framtidstro.

***"Eventet blev en helt fantastisk manifestation för ungas psykiska hälsa - Tillsammans för en bättre dag. Känner mig glad, tacksam och hedrad över att Spes fick förtroendet att vara med under denna dag. Vi deltog i första hand för att stötta efterlevande men också för att sprida kunskap om suicidprevention och efterlevandestöd och synliggöra Spes i ett större och så viktigt sammanhang, ungas psykiska hälsa. Dagen bjöd på många fina samtal och gemenskap."* - Tommy Nilsson, Spes riksförbund**



Att bära någon med sig

I slutet av 1900-talet blev så kallade "awareness ribbons" (ungefär uppmärksamhetsband) ett sätt att höja medvetenheten kring olika stora folkhälsoproblem.

Banden blev ett sätt att ta ställning för människor vars röster sällan hördes, människor som kämpade och dog i det tysta. I Sverige är det idag främst det rosa bandet och det blå bandet som fått fäste. Men det finns många fler.



Det är inte känt exakt när eller var det turkos-lila bandet började användas för att höja medvetenheten om självmord. Men den lila färgen i bandet symboliserar vikten av suicidpreventiva insatser medan den turkosa färgen representerar personer vi mist i suicid och alla liv som därmed förändras. I Sverige förlorar omkring fyrtio personer om dagen en närstående som tagit sitt liv, det blir 15 000 efterlevande på ett år. Banden är en påminnelse om att vi som drabbas inte är så ensamma som vi ibland känner oss.

Jag tycker det finns något väldigt vackert och kärleksfullt i tanken att vilja bära något för den man mist. Jag är glad och stolt över att så många vill bära vårt band. Tillsammans bryter vi tystnaden kring ett av våra största samhällsproblem!

När jag får frågan vad mitt band står för så svarar jag:

Jag bär mitt band för min lillasyster Helena som tog sitt liv, för alla som kämpar just nu och för oss som står kvar!

Vem bär du ditt band för?

Björn Eklund, kommunikatör Spes

VÅRT BAND

Spes lanserade ett nytt band, "awareness band", i november. Bandet är i Spes färger, lila och turkost. Vi uppmärksammade bandet särskilt inför Survivors of Suicid Loss day den 19:e november. Kampanjen var framgångsrik och vi sålde ca 1000 Spesband och uppnådde drygt 100 000 kr i insamlade medel i samband med försäljningen.



"Hände på bussen idag: En ung kille satte sig mitt emot mig, log och tog av sig hörlurarna. Han frågade om mitt paket var till mitt barnbarn. Vi pratade lite och sen frågade han vad det var för band jag hade på min jacka. Jag sänkte rösten (varför?) och drygt viskade att bandet är för oss som har överlevt en nära anhörigs självmord. Han beklagade sorgen och sa att han förstår precis. Då frågade jag försiktigt om han också har förlorat någon. Han berättade då att han mist sin närmaste vän sedan barndomen och att han stod bredvid på perrongen när det hände!!! Jag frågade om han fått hjälp och han sa att hos BUP men det ger inte honom så mycket. Jag berättade om Spes och bad honom googla om det skulle vara något för honom. När han skulle gå av bussen tackade vi båda att vi började prata med varandra och han tackade för tipset. Det här gjorde min dag! 🙏"



/Maarit Hjälmen,
medlem i Spes

SPESVÄNNER, ENGAGEMANG OCH INSAMLING

Det finns flera sätt att engagera sig i Spes. Vi har bland annat Spes- och företagsvännar som gör stor skillnad. Det är medlemmar och företag som vill sprida uppmärksamhet om Spes frågor och bryta tabun. Alla insatser och idéer är välkomna i vår gemensamma kamp mot suicid och för psykisk hälsa. Här följer några exempel på de engagemang och insatser som gjorts för Spes under året.

MISTY NAHUEL OCH INFINITO MINDFULNESS

“Efter min sons bortgång har jag alltid besökt hans grav varje nionde i månaden. Han lämnade oss den 9 september 2020, 28 år gammal. Men den 9 maj 2023, insåg jag att det inte räckte att visa min kärlek genom att vårda graven. Jag kände att jag vill göra något som kan ge tröst och stöd både för mig själv och andra. Därför beslutade jag mig för att förverkliga min dröm och starta en hobbyverksamhet och bidra till att öka medvetenheten kring problemen med psykisk ohälsa och suicid. En del av försäljningar av mina hantverk går till Spes. Det ett sätt för mig att hedra min sons minne och fortsätta hans kamp för en bättre värld, och ge tillbaka till den organisationen som fanns där för mig som efterlevande när jag inte kunde hitta en väg ut ur sorgen och smärtan. ”

- Misty Nahuel



NINA FRODIN, GALLERI GRIP

I november anordnade Galleri Grip i Stockholm en välgörenhetsutställning där överskottet gick till Spes och Suicide Zero.

“Efter att själv ha drabbats av en närståendes suicid kände jag att jag måste göra något. Att någon begår suicid i ens närhet är något många varit med om. Jag mötte det för första gången i gymnasiet då en kille i skolan tog sitt liv. Jag kände inte honom men jag tänkte mycket på hur hans familj måste ha känt det.”





TYSTNADEN ÄR SLUT- EN KVÄLL FÖR LIVET

Den 18/11 arrangerades evenemanget "Tystnaden är slut - En kväll för livet" i Trosa. Initiativtagare till eventet var Magdalena Ljungberg, Pia Jonsson och flera andra som medverkade på olika sätt. Med vacker kör- och solosång, starka berättelser, ljuständning, mat, möten och samtal.

Magdalena förlorade sin son Maximus, 17 år gammal den 18/11 2022. Och ville med detta event bryta tystnaden kring suicid.

Har du någon, för dig, höjdpunkt under kvällen som du vill berätta om?

"Jag fick till mig att familjer för första gången sedan det ofattbara hände kunde mötas tillsammans. Det kändes fint. Att det kom så många människor var också fantastiskt. Och otroligt vackert och stämningsfullt att se rislyktorna glida iväg ut mot havet mellan de över 300 minnesljus som stod längs åns kanter. Hur människor kom fram grät, kramade mig hur vi möttes i sorgen. Tillsammans blir vi starka. Jag är övertygad att tystnaden dödar mer än att vi talar om detta." - Magdalena Ljungberg





KASTAPLAST- DISCGOLF

Den andra juni lanserade Kastaplast en unik "Spesdisc" i begränsad upplaga. Discarna (frisbee) används i sporten discgolf. Försäljningen av discen var till förmån för Spes. Försäljningen genererade 28 000 kr.

"Vi ser ert arbete som mycket viktigt. Jag har personligen sett hur en hel familj kan påverkas av suicid. Jag har också förstått att just unga vuxna män är överrepresenterade bland de som begår suicid. Vår sport utövas till största del av just unga vuxna män så det känns som att vi kan träffa en stor målgrupp. Att få vara med att uppmärksamma ämnet för denna grupp av människor och förhoppningsvis öka öppenheten om psykisk ohälsa känns bra." - Anders Källström, Kastaplast

SPRING FÖR LIVET- TILL MINNE AV DEM SOM INTE ORKADE LEVA

Den 15 januari arrangerades ett lopp till minne för dem som inte orkade livet. Vilken dag, uppslutning och gemenskap kring viktiga frågor.

Drygt 90 000 kr samlades in till Spes verksamhet.

En av arrangörerna var Anna Hull, medlem i Spes. Hon och flera andra eldsjälar i Ystad har arrangerat Spring för livet loppet flera år i rad, 2023 valde de Spes som förmånstagare.



Det engagemang som våra Spesvänner, medlemmar, företagsvänner, volontärer och gåvogivare visar Spes är fantastiskt. Tillsammans är vi Spes. Tack!

INSAMLING

Insamling av fria medel är viktiga för Spes verksamhetsutveckling. Fria medel är inte öronmärkta och kan användas där de behövs mest i verksamheten.

Insamlingsutveckling under 2023

Spes har fortsatt att investera i digital insamlingsteknik och nya gåvosätt under 2023. Med kostnadseffektiva lösningar har vi under året kunna erbjuda våra medlemmar att betala sin medlemsavgift via Autogiro och samtidigt erbjuder vi möjligheten att bli månadsgivare. I slutet av 2023 implementerade vi en teknik för minnesbrev och högtidsgåvor med personliga hälsningar som automatgenereras vid beställningstillfället. Vi arbetar vidare med den tekniken under 2024.

Nya gåvosätt:

Autogiro: Medlemsavgift & månadsgivare

Automatgenererade gåvobevis med personliga hälsningar.

Egna insamlingar - Facebook "födelsedagsinsamlingar"

De flesta insamlingar startas i samband med någons födelsedag. Under årets samlades totalt in ca 109 995 kr via Facebook. Under 2022 samlades totalt in ca 292 884 kr via samma kanal. En minskning med 62%.

Egna insamlingar - Spes insamlingsportal

Då trenden visar att egna insamlingar på Facebook minskar för många organisationer, skapade Spes, under 2022, en möjlighet för gåvogivare att starta egna insamlingar via insamlingar.spes.se. Även här minskade insamlingen med ca 78%. 2022 startades en insamling för en ung person som avlidit, den samlade in ca 450 000kr, på kort tid. Det var en unik insamling som bidrog till högre intäkter än vanligt under 2022. Vi kommer att fortsätta marknadsföra möjligheten att starta egna insamlingar under 2024.

**Företags-
gåvor
har ökat**

**1,2
miljoner
insamlade
medel**

**Fler
nya
gåvosätt**

INSAMLINGSHÖJDPUNKTER

10/9 Suicidpreventiva dagen - Tänd ett digitalt ljus.

539 minnesljus tändes och 75 129 kr samlades in under kampanjperioden. Jämförelse 2022: 392 ljus och 49 068 kr insamlat. En ökning med 53 %.

Julkampanj - Tänd ett ljus på julafton

36 395 kr (2022: 27 175kr) samlades in via tänd ett digitalt ljus på julafton, en kampanj som initierades 2021 och som vi planerar att fortsätta med. Vi tänds ljus och minns de vi saknar tillsammans och delar våra ljus, främst i Spes stödforum på Facebook.

Fysiska och digitala "Spesband"

90 358 kr samlades in via försäljning av det fysiska Spesbandet. Vi hade inför Survivors of Suicide Loss Day även skapat ett digitalt band för spridning i sociala medier, vi samlade in 12 853 kr via det digitala bandet.



Slutord

Spes har under 2023 haft mycket verksamhet, projekt och flera arrangemang för att lyfta våra livsviktiga frågor och ge stöd till efterlevande.

Varmt tack för alla gåvor, tända ljus, insamlingar, engagemang och värme som har skickats till Spes under året! Och tack till dig som är "Spesambassadör" genom att bära våra band, reflexer och armband.

Till er som är medlemmar, stödpersoner, ideella, samarbetspartners, företagsvänner och Spesvänner, tack! Tillsammans är vi Spes.

Ni är med oss och förändrar och bryter tystnaden om ett av våra stora samhällsproblem! Era gåvor och insatser bidrar till vårt fortsatta arbete med att ge stöd när det värsta har hänt och arbeta för att färre drabbas imorgon.

Varmt tack!



SPES - Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd
Org.nr 802014-9483

Stockholm

Inger Händestam, ordförande

Towe Samuelsson, ledamot

Ulrika Sonander, vice ordförande

Nils Wikander, ledamot

Sonny Wählstedt, kassör

Alexandra Rydholm, suppleant

Helene Andersson, sekreterare

Tommy Nilsson, suppleant

Leif Svanlund, ledamot

Gunvor Håkansson, ledamot