

Välkommen med din anmälan till Spes stödprocess i grupp - vägen igenom och framåt

Under några månader arrangeras en digital stödprocessgrupp bestående av 8 tillfällen för 3-8 deltagare. Gruppen är samma deltagare och kommer träffas oftast varannan vecka.

Innehållet i tillfällena är:

- Introduktion
- Förlustberättelsen (två tillfällen)
- Minnen
- Skuld känslor och skamkänslor
- Nätverk omkring dig
- Framtiden
- Avslut av stödprocessen

Datum: Måndagar 5/5, 19/5, 26/5, 9/6, 25/8, 8/9, 22/9, 6/10

Tid: kl. 18.00-20.00 Plats: Digitalt via länk

Du som har din förlust minst några månader tillbaka är välkommen [att anmäla dig här](#), senast 25/4.

För frågor kontakta ledaren Eva på mejladress eva.holmqvist@spes.se

Någon av ledarna kommer att kontakta dig efter anmälan för ett kort informationsamtal där du även får möjlighet att ställa frågor inför första tillfället. Vi gruppledare har egen erfarenhet av suicidförlust. Deltagandet är kostnadsfritt för Spes medlemmar.