



Världssuicidpreventionsdagen onsdag den 10/9

SPES Skånekretsen inbjuder till **Ljusmessa i Lunds Domkyrka kl. 18:30**

med tal, sång, musik, och ljusständning. Ingen anmälan.

Präst: Jan Kjellström / Sång: Karin Öjehagen



I år arrangerar vår Spes medlem Babs Lange en **ljusmanifestation i Lundagård** i närheten av Domkyrkan.

Ljus tänds för våra nära som har tagit sitt liv, och brinner **ca kl. 17 – 22**. Vi samlas för en stunds gemenskap vid ljusen före eller efter Ljusmässan.

Välkommen!

Världssuicidpreventionsdagen i Ängelholm/ Helsingborg/ Kristianstad den 10/9

Ängelholm: Ljus för hopp & själ

I Ängelholm har vi planerat en heldag. Vi i Spes finns på plats hela dagen. Vi börjar kl. 10.00 och slutar kl. 20.30. Det kommer vara musik och diktläsning mm under dagen. Vi bjuder på gratis soppa tillagad av stjärnkocken Anton Bjuhr med surdegsbröd till (Anton är själv efterlevande i ett suicid). Det kommer finnas möjlighet att tända ljus både på torget och vid kyrkan. Utav ljusen bygger vi sen upp antalet som gått förlorade i suicid i en vacker ljusmanifestation utanför kyrkan. (Ljusen är donerade av Ängelholms företagsförening). Som avslut anordnas en stämmingsfull ljusgudstjänst i Ängelholms Kyrka som ligger i direkt anslutning till torget. Där talar två efterlevande om suicid, att leva vidare och allt bäddas in i skönsång från kör och solister. (Se bifogad inbjudan)

Helsingborg: Vi i Spes finns på plats på Centalstationen i Helsingborg. Tillsammans med Helsingborgs Kommun, Blåljusgruppen, Räddningstjänsten, Psykiatriambulansen, Socialtjänsten samt Hjärnkoll bemannar vi flera informationsbord mellan 9.00-15.00. Kom gärna och träffa oss där, när någon mår dåligt kan det vara svårt att veta vart vi ska vända oss, för att få stöd. Det vill vi försöka ändra på denna dagen.

Kristianstad: Vi håller just nu på att planera för aktiviteter på stan, bland annat på Lilla Torg i Kristianstad. Där kommer vi finnas med en av våra stödpersoner och dela information om vår verksamhet inom Spes, i samarbete med kommun och blåljusgruppen. Även Psykiatri är med i planeringen och de kommer bland annat finnas vid vänskapsbänken och även arrangera ett återhämtningscafé på kvällen. Håll utskick i vår Facebook grupp eller på Instagram, där kommer det finnas kontinuerlig information.

Filmen Stigma (I direkt anslutning till suicidpreventiva dagen). 11/9 (Se bifogad inbjudan)

Välkommen på filmvisning av dokumentären "Stigma – Berör oss alla". En film som lyfter röster och erfarenheter om psykisk ohälsa och de stigma som präglar vårt samhälle. 🗣️

Om filmen...Filmen ger en bred bild av hur psykisk ohälsa påverkar både individer och samhället i stort. Genom möten med forskare, psykiatripersonal, representanter från brukarrörelsen och ambassadörer från Hjärnkoll får vi en inblick i hur fördomar och tystnad kan brytas – med kunskap, öppenhet och samtal.

♥️ Datum - 11/9

♥️ Tid - Kl. 13:00 – 15:00 & 18-20.00

♥️ Var -Ängelholms Bibliotek

Gratis inträde! Vi bjuder på kaffe, popcorn 🍿 dricka 🥤 och kaka. 🍪

Skåne Veckan för psykisk hälsa 6-12 oktober 2025

8/10 Kl. 15.30-17.00 Vi i Spes föreläser om vår verksamhet och om stöd vid suicid. I samarbete med Sensus Skåne bjuder vi in till föreläsning kl 15.30 på Billeplatsen 1 i Helsingborg. Tema: "**Vi bryter tystnaden om självmord**" efter föreläsningen hålls ett panelsamtal med tre efterlevande i suicid. OBS. Begränsat antal platser och föränmälan till Alexandra.rydholm@spes.se. På kvällen har vi även vår samtalsträff kl. 18.15

SPES Skånekretsen planerar sitt årliga arrangemang på **Efterlevandedagen den 22/11.**

Vi återkommer med tid, plats och innehåll. Boka in dagen i almenackan.

Varmt välkomna till gemenskapen!

Styrelsen