

## Din gåva ger stöd i sorgen

Det finns alltid någon att tala  
med på SPES telefonjour.

Varje dag 19-22, Tel: 08-34 58 73

Om du är närstående till någon som tagit  
sitt liv och vill bli medlem, är det enklast  
att sätta in medlemsavgiften på vårt  
plusgirokonto, ange namn, adress,  
telefonnummer samt e-postadress.  
Uppgift om aktuell medlemsavgift finns  
på vår hemsida [www.spes.se](http://www.spes.se) och i  
tidningen Förgätmigej.

- Bli SPES-vän!

Du som läser detta, bli en livgivande  
SPES-vän och stöd vår verksamhet.

I medlemsavgiften ingår att du får vår  
medlemstidning Förgätmigej som  
utkommer fyra gånger om året.  
[medlem@spes.se](mailto:medlem@spes.se), Plusgiro: 37 07 43-7

Din gåva ger stöd i sorgen

- "Till Minne" brev, [info@spes.se](mailto:info@spes.se)

Plusgiro: 37 07 43-7

Kanslitefon: 08-34 16 74, [www.spes.se](http://www.spes.se)



Riksförbundet SPES, Box 291 101 25 Stockholm

Till dig som närstående, när någon tagit sitt liv

Plötsligt rasar världen samman.

Det yttersta som bara händer andra har drabbat oss.

I ett slag förändras livet för att aldrig mer bli detsamma igen.

När en älskad familjemedlem eller vän tar sitt liv, kastas vi in i det totala djupet. I en avgrund som slukar allt man är och allt man står för.

Den första chocken är förlamande och ofta svårare att komma ur än vid andra dödsfall. Vi börjar direkt söka efter orsaken och svaren till varför för att försöka förstå och göra det begripligt hur detta kunde hända.

Det kan vara svårt att tala om suicid, ibland till och med inom familjen. Många i vår omgivning vet inte hur de skall bete sig och därför får vi ofta uppleva att vänner och bekanta inte vågar möta oss, vi blir lämnade i tystnaden. Andra gånger utsätts vi för hurtiga kommentarer som "livet går vidare" och "har du inte glömt än?"

I SPES vet vi att "livet går vidare" men inte det liv vi levde innan.

Vi måste hitta ett nytt liv, kanske bygga nya nätverk, det gamla raserades ju när ett för oss viktigt "livsrum" försvann och glömmes - det gör vi aldrig.

Vi behöver varandra. Vi kan lyssna och stötta varandra oavsett hur många år som förflutit sen den dagen det hände. Vi har upplevt sorgen, saknaden och smärtan i vår verklighet.

## SPES GER STÖD OCH INFORMATION

- SPES - för oss efterlevande.
- SPES är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden.
- SPES är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.
- SPES arbetar på ett lokalt, regionalt, nationellt plan, genom kontaktpersoner, telefonjouren, utbildningar, träffar och självhjälpsgrupper.
- SPES har en ungdomssektion med egna kontaktpersoner och egen verksamhet i olika delar av landet.
- SPES ger ut tidskriften Förgätmigej fyra gånger om året.
- SPES bidrar med ökad kunskap om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverkar fördomar och tabuföreställningar.
- SPES vision är ett självmordsfritt Sverige.

