

# Till dig som förlorat någon som står dig nära i självmord

Denna skrift har tagits fram i samarbete mellan:



# Om du behöver stöd eller någon att prata med

Att uppleva sorg är alltid svårt och tungt. En förlust genom självmord kan vara särskilt komplex och traumatisk. Sorgprocessen försvåras ofta av det stigma och tabu som finns runt självmord.

När det mest otänkbara hänt är det viktigt att veta att det finns stöd att få. I den här broschyren har vi samlat några förslag på kontakter att prata, mejla eller chatta med.

## Hälso- och sjukvård

Kontakta din vårdcentral för vägledning, stöd och behandling. Kontaktuppgifter finns på [1177.se](http://1177.se).

Läs mer om självmord och sorg på [1177.se](http://1177.se)  
Vid livshotande tillstånd ring 112

## Jourlinjer/chattar

Mind Självmordslinjen telefon 90 101  
Mind chatt [Självmordslinjen chatt | Mind](#)

SPES jourtelefon 020-18 18 00  
(För dig som mist en anhörig i självmord.)

Jourhavande medmänniska telefon 08-702 16 80

BRIS Vuxentelefon 077-150 50 50

## Barn och unga

BUP Skåne online [skane.se/bup](http://skane.se/bup)  
(Fakta, självhjälp, råd och kontakt.)

Ungdomsmottagningen [UMO.se](http://UMO.se)  
(Stöd på telefon, chatt och mejl.)

BRIS Telefon 116 111

## Jourhavande präst

Telefon 112  
(Fråga efter jourhavande präst.)  
Chatt/mejl [svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprast)

# Möta andra i samma situation

Att möta andra i samma situation kan vara läkande. Nedanstående aktörer erbjuder kostnadsfria samtalsträffar för dig vars närstående har gått bort.

## SPES

Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd. Gå in på [spes.se](http://spes.se) och sök upp den samtalsgrupp som är närmast dig.

## Religiösa samfund

Sjukhuskyrkan: [sjukhuskyrkan.se](http://sjukhuskyrkan.se)  
Muslimskt stöd: [muslimskandligvard.se](http://muslimskandligvard.se)

## Övrigt

Tänk på att du eventuellt kan få hjälp med stöd via ditt försäkringsbolag eller din företagshälsovård.

## Mina stödkontakter

Använd gärna stödlistan nedan för att fylla i dina stödkontakter. Stödlistan kan utöver de stöd som nämnts här även vara familj, vänner eller andra som är viktiga för dig.

.....  
.....  
.....

