



**Till dig som  
förlorat någon  
som står dig  
nära i suicid**

## Om du behöver stöd eller någon att prata med

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

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**.

Läs mer om suicid och sorg på **1177.se**

Vid livshotande tillstånd ring **112**

### Jourlinjer/chattar

Mind Självmordslinjen, telefon: **90 101**

Mind chatt: Sök **Mind Självmordslinjen** på nätet

SPES jourtelefon (för dig som mist en anhörig i suicid): **020-18 18 00**

Hjälplinjen: **hjalplinjen.se**, telefon **90390**

Jourhavande medmänniska: **08-702 16 80**

BRIS Vuxentelefon: **077-150 50 50**

### Barn och unga

BUP Skåne online (fakta, självhjälp, råd och kontakt): **skane.se/bup**

Ungdomsmottagningen (stöd på telefon, chatt och mejl): **UMO.se**

BRIS telefon: **116 111**

### Jourhavande präst

Telefon: **112** (Fråga efter jourhavande präst.)

Chatt/mejl: **svenskakyrkan.se/jourhavandeprest**

## 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](https://spes.se) och sök upp den samtalsgrupp som är närmast dig.

### Religiösa samfund

Sjukhuskyrkan: [sjukhuskyrkan.se](https://sjukhuskyrkan.se)

Muslimskt stöd: [muslimskandligvard.se](https://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.

---

---

---

---

Sorg kan se olika ut för olika personer och skapa en mängd känslor som trötthet, ångest, humörsvängningar eller rastlöshet. Oavsett hur sorgen ser ut, eller känns, är den på riktigt och varje sorg är unik.

Denna folder har tagits fram i samverkan mellan:

