

Till dig som  
förlorat någon  
som står dig  
nära i självmord



# Om du behöver stöd eller någon att prata med

När det mest otänkbara hänt är det viktigt att veta att det finns stöd att få och någon att prata med.

I den här broschyren har vi samlat några av de vägar till stöd dit du kan söka dig om du känner ett behov av någon att prata med.

## Samhällsstöd

SOS.....112  
Sjukvårdsupplysningen.....1177

## Jourlinjer/chattar

Mind Självmordslinjen.....90 101  
Mind chatt.....chat.mind.se

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

Jourhavande medmänniska.....08 – 702 16 80

BRIS (Barnens telefon) .....116 111  
BRIS (Vuxentelefon).....077 – 150 50 50

## Jourhavande präst

Chatt/mail....www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast  
Telefon.....112  
(Fråga efter jourhavande präst.)

# Möta andra i samma situation

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

## SPES

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

## Sjukhuskyrkan

Sjukhuskyrkan finner du på [www.sjukhuskyrkan.se](http://www.sjukhuskyrkan.se).

## Kontaktlista

Använd gärna stödlistan nedan för att fylla i dina stödkontakter. Stödlistan kan utöver de stöd som nämnts i denna broschyr också 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 skrift har tagits fram i samarbete mellan:

SKÅNES  
KOMMUNER



0  
SUICIDE ZERO

MI  
ND

SPES NSPH

Skåne

REGION  
SKÅNE

