

Till dig vars närstående hastigt avlidit eller tagit sitt liv

*Denna broschyr är framtagen av efterlevande i
Spes Västra krets (Spes- Riksförbundet för Suicidprevention
och Efterlevandestöd) i samarbete med kommunerna i
Skaraborg, Skaraborgs kommunalförbund och Polisen.*



Det finns hjälp att få när sorgen är för svår

Att förlora en närstående i självmord är en av de svåraste förlusterna en människa kan råka ut för. Ett självmord innebär ett svårt trauma och en närmast bottenlös sorg för de närstående. Därför är det viktigt att få hjälp och stöd för att bearbeta sina känslor och de tankar som situationen ger upphov till.

Här kan du få stöd:

- **Närmaste vårdcentral** – Stöd i form av samtal och eventuell sjukskrivning.
- **Spes* stödlinje** för dig som mist en närstående i självmord. Samtalet är anonymt och besvaras av efterlevande. (varje kväll kl 19-22) **020-18 18 00**
- **Spes* samtalsträffar** – Gå in på **www.spes.se** och sök upp den samtalsgrupp som är närmast dig.
- **Spes* chatt** är en digital plats dit du kan vända dig anonymt för att kunna skriva med andra som också är efterlevande till någon som tagit sitt liv. **Spes.se/chatt**
- **Anhörigstöd** finns i varje kommun. Kontakta din kommuns växel.
- **Jourhavande medmänniska** (alla dagar kl 21-06) **08-702 16 80**

Hjälp med praktiska saker:

- www.efterlevandeguiden.se
- www.1177.se – När någon dör
- Kontakta din lokala begravningsentreprenör.
- Kontakta ditt försäkringsbolag.

* Spes - Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd



Stöd till barn och ungdomar

BRIS stödhelger till familjer - När en förälder tagit sitt liv.
www.bris.se
Mejla frågor till: **gruppstod@bris.se**

Du som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator om det du funderar mycket på eller det du behöver hjälp med.

Numret är **116 111**. Telefonen är alltid öppen - även på natten.
Du är anonym och det är helt gratis.

Randiga huset - Stöd kring barn och ungas sorg för dig som är drabbad.
www.randigahuset.se