

Kontaktpersoner

Ordförande Pirjo Stråte

Mobil: 070-499 93 17

pirjo.strate@spesistockholm.se

pirjo.strate_hiltunen@comhem.se

Karin Johansson

Mobil: 073-058 79 36

Ulla Särne

Mobil: 0704-86 96 84

Besöksadress

Polhemsgatan 34, Stockholm.

Postadress

Box 379, 101 27 STOCKHOLM

Hemsida

www.spesistockholm.se



**SPES i Stockholm är en förening för dig
som är närstående till någon som tagit sitt liv.**

**Hos SPES kan du få stöd.
Vi behöver varandra.**

**SPES Telefonjour
020-18 18 00
Alla dagar 19.00 – 22.00**

SPES i Stockholm har öppen träffpunkt varje vecka

För aktuella datum vänligen se vår hemsida www.spesistockholm.se

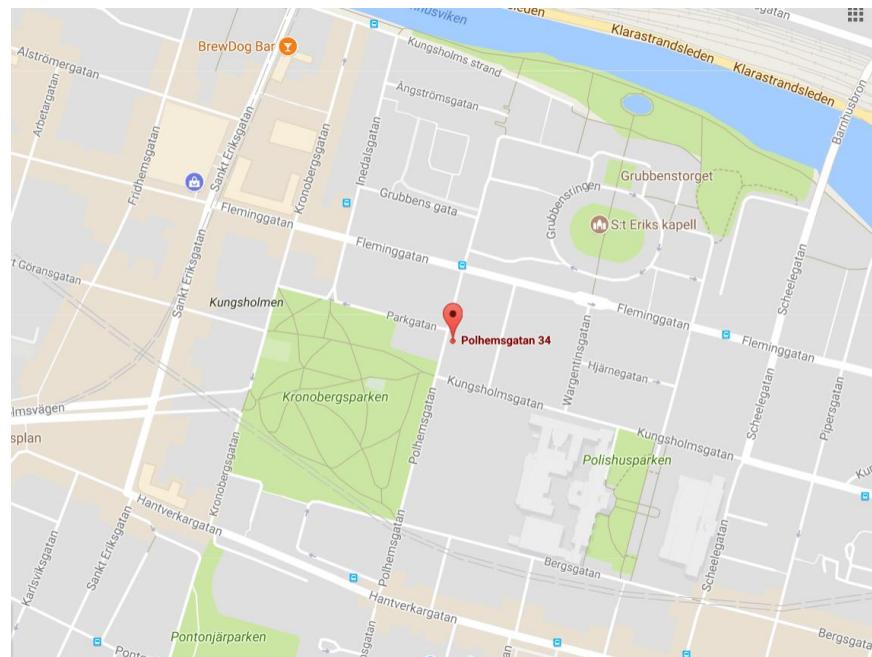
Hos oss finns en plats för din sorg. Hos oss möter du andra som vet vad du går igenom och du kan finna stöd och en känsla av att inte vara så ensam. Våra träffar är helt kravlösa och man berättar om det man orkar. Att försöka förstå det överkliga som hänt tar tid och kraft och är smärtsamt. Vi hälsar dig varmt välkommen, kanske ett besök hos oss blir det som gör lite skillnad.

Vi träffas varje vecka på Polhemsgatan 34, Stockholm.

Tunnelbana till Fridhemsplan, därifrån 500 meters promenad eller busslinje 1.

Om du vill tala enskilt med en kontaktperson under kvällen kan vi ordna det.

Vi som håller i Öppen Träffpunkt är ideellt aktiva kontaktpersoner som själva förlorat någon familjemedlem och som har lång erfarenhet av att verka inom SPES. Varmt välkommen!



Plötsligt rasar världen samman. Det allra värsta som bara händer andra har drabbat dig. I ett slag förändras livet för att aldrig mer bli detsamma. I SPES kan du träffa andra i samma situation och se att det går att överleva, fast det inte känns så.

När en älskad familjemedlem eller vän tar sitt liv, kastas vi ner 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 till varför det har hänt och vi hittar många skäl att skuldbelägga oss själva.

Det är svårt att tala om självmord, även 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.

I SPES vet vi att det går att överleva. Glömmer gör vi aldrig och livet blir heller aldrig som förr, men det går att hitta tillbaka till ett levbart liv. I SPES kan vi stötta varandra. Vi har upplevt sorgen, saknaden och smärtan i vår verklighet.