



Till dig som har mist
en närstående i suicid

Om du behöver **stöd** eller någon att **prata** med, finns det alltid **hjälp att få**

Du kan också kontakta din hälsocentral för hjälp och samtalskontakt.

Om det är akut

SOS112

Dygnet runt

Sjukvårdsupplysningen1177

Mind Självmordslinjen.....90 101

Mind chatt.....<https://chat.mind.se>

SPES jourtelefon (varje kväll 19-22)

För dig som mist en nära anhörig i suicid.....020-18 18 00

Eftermiddagar och kvällar (13-21)

Kyrkans SOS-telefon (helger 16-21)031-800 650

Kvällar och nätter (21-06)

Jourhavande medmänniska08-702 16 80

Jourhavande präst.....112 (*fråga efter jourhavande präst*)

Kvällar och nätter (20-24)

Chatt med jourhavande präst.....www.svenskakyrkan.se

Chatt med jourhavande medmänniska.....[\[manniska.se\]\(http://manniska.se\)](http://www.jourhavande-med-</p></div><div data-bbox=)

Helgfria vardagar (08-16)

Sjukhuskyrkan, Kalmar.....(vx) 0480-810 00

Sjukhuskyrkan, Oskarshamn..... (vx) 0491-78 20 00

Sjukhuskyrkan, Västervik.....(vx) 0490-860 00

För barn (månd-fred 9-12 och 14-21 samt lörd-sönd 14-21)

Samtalsgrupper

Många har funnit stöd i att prata med andra i samma situation. Följande erbjuder kostnadsfria samtalsträffar för dig vars närstående har tagit sitt liv.

SPES

Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd.

Gå in på www.spes.se och sök upp den samtalsgrupp som är närmast dig:

- Söder - SPES i Kalmar
- Norr - SPES Oskarshamn eller Östgötakrets (Valdemarsvik)



Sjukhuskyrkan i Kalmar län

Länssjukhuset, Kalmar:

Sjukhuspräst.....0480-44 87 90

Sjukhusdiakon.....0480-813 24

Sjukhuspastor.....0480-810 03

Oskarshamn:

Kontakt via växeln.....0491-78 20 00

Västervik:

Sjukhuspräst.....0490-842 04, 842 25

Sjukhuspastor.....0730-88 31 10

Din kontakt om du har frågor eller funderingar:

Namn: _____

Telefon: _____

Organisation: _____

Vägen vidare - ett stöd när någon närstående har tagit sitt liv

Samtalsgrupp i Sjukhuskyrkan på Länssjukhuset i Kalmar

Sjukhuskyrkan på Länssjukhuset Kalmar bjuder varje vår och höst in till en samtalsgrupp för dig som har en närstående som har tagit sitt liv. Sorgen kan ta sig olika uttryck, och att tillsammans med andra i en liknande situation få tala om det som är svårt kan vara en hjälp och en avlastning.

Vi som leder gruppen är Sara Nylén och Anna-Karin Tremml-Wänehag från Sjukhuskyrkan. Vi träffas på Länssjukhuset vid 6 tillfällen.

Att vara med i samtalsgruppen kostar inget men vi behöver din anmälan. Hör gärna av dig om du undrar över något!



Anna-Karin Tremml-Wänehag



Sara Nylén

Anna-Karin Tremml-Wänehag, sjukhusdiakon, tfn: 0480-813 24
anna-karin.tremml-wanehag@regionkalmar.se

Sara Nylén, sjukhuspräst, tfn: 0480-44 87 90

En skrift framtagen i samarbete mellan Sjukhuskyrkan, Polisen, Räddningstjänsterna i Kalmar län och Region Kalmar län.