

## SPES ger stöd och information

### SPES

- Är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.
- Har en telefonjour som är öppen varje kväll, och självhjälpgrupper på flera platser i landet.

### Vår mission

Att bidra med ökad kunskap om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar.

### Vår vision

Ett självmordsfritt Sverige.

### Vårt arbetssätt

Att arbeta på ett lokalt, regionalt, nationellt och internationellt plan med stöd, information och för attitydförändringar. Detta gör vi genom våra kontaktpersoner, telefonjour, utbildningar, träffar, självhjälpgrupper, Facebook-grupper och SAMS (Samarbete för människor i sorg), [www.samsorg.se](http://www.samsorg.se).

Bli medlem – Vi behöver dig!

SPES är en rikstäckande ideell demokratiskt uppbyggd organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. SPES har en ungdomssektion med egna kontaktpersoner och egen verksamhet i olika delar av landet.

SPES ger ut tidskriften Förgätmigej fyra gånger om året.

Bli SPES-vän och medlem genom att betala medlemsavgift till Plusgiro 37 07 43-7 eller Bankgiro 230-99 38. 300 kr vuxen, 100 kr ungdom, pensionär och familjemedlem, 300 kr SPES-vän.

Kontakt: [www.spes.se](http://www.spes.se)    Telefon kansli 08 – 34 16 74    SPES Telefonjour 08 – 34 58 73

### Korta fakta om självmord i Sverige

Varje dag tar i genomsnitt fyra personer sitt liv.

Suicid är den vanligaste orsaken till dödsfall hos män under 44 år och näst vanligaste orsaken för kvinnor under 44 år.

Minst 1500 personer tar sitt liv varje år, att jämföras med döda i trafiken som är knappt 300 personer.

Självmord hos unga under 24 år visar inte någon tendens att minska. I gruppen män 45–64 år är ökningen störst.

SPES telefonjour  
08 – 34 58 73

Alla dagar kl. 19–22  
Samtliga du talar med i SPES telefonjour har tystnadsplikt.

### Stöd SPES

#### Till minne av

Hedra minnet av en bortgången person med en gåva till vår verksamhet. Gåvan betalar du in på vårt Plusgiro 37 07 43-7 eller Bankgiro 230-99 38.

Ange namnet på den avlidne och på de som skänkte gåvan, samt namn och adress till begravningsbyrå eller till närmaste anhörig.

Tänk på att vara ute i god tid om du vill att minnesbrevet skall vara med på jordfästningen, annars skickar vi det till närmaste anhörig så fort som möjligt.

Gå in på [www.spes.se](http://www.spes.se) under "Till Minne" för formulär och information.