



***SPES Blekinge välkomnar till***

**Efterlevandestöd:** Efter självmord kan vi ge **tidigt, återkommande stöd för hela familjen**. Vi träffas så ofta ni önskar under den första tiden och på årsdagar om ni vill, på plats ni själva väljer.

**Samtalsträffar** för er som kommit en bit i sorgeprocessen. Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46.

Anmäl att du kommer till Maiellen Stensmark, (ordförande och kontaktperson: ring/sms: 070-2900824, e-post: blekinge@spes.se)

**Torsdag 8/6 2023, kl 18.00-19.30**

**Torsdag 17/8 2023, kl 18.00-19.30**

**Torsdag 21/9 2023, kl 18.00-19.30**

**Torsdag 19/10 2023, kl 18.00-19.30**

**Torsdag 16/11 2023, kl 18.00-19.30**

**Torsdag 21/12 2023, kl 18.00-19.30**

**Torsdag 18/1 2024, kl 18.00-19.30**

Spes BLEKINGE - är en ideell anhörigförening för oss som förlorat en närstående i självmord. Du träffar oss som själva har levd erfarenhet av suicidförlust. Välkommen önskar Camilla, Sofie, Thomas och Maiellen

Har du självmordstankar och vill komma i kontakt med en person med levd erfarenhet, som vågar prata om liv och död, ring oss.

Tillsammans räddar vi liv!

Vid akuta självmordstankar RING 112 - Ta emot hjälp. Livet går inte i repris.

**Titta gärna in på vår hemsida: [www.spes.se/blekinge](http://www.spes.se/blekinge)**