

## Bilaga 3 Råd och stöd

Här hittar du nationella verksamheter som du kan hänvisa till som erbjuder stöd och information om psykisk hälsa och suicid.

### Samtal med psykolog

Via din hemförsäkring kan du ha rätt till ett antal timmars samtal med psykolog. Kontakta ditt försäkringsbolag för mer information.

### Företagshälsovården

Be din arbetsgivare om stöd.

### Trossamfund och diakoni

Vänd dig till din närmaste församling för själavård eller samtal med diakon, präst, imam osv. Samtliga erbjuder stödsamtal och kan guida dig vidare om du söker kontakt med trossamfund

### Ericastiftelsen

Ericastiftelsen erbjuder krisstöd vid psykosocialt och emotionellt belastande krissituationer. Krisstödet riktas till verksamheter, organisationer, familj eller individ.

[Krisstöd - Ericastiftelsen](#)

### Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES)

Erbjuder stöd till närstående när någon tagit sitt liv, genom telefonjour, samtalsgrupper och digitala stödgrupper. Alla du träffar i SPES har själva mist någon i suicid.

[| Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd \(spes.se\)](#)

### Jourhavande medmänniska

Jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med.

[Jourhavande Medmänniska | En röst i natten \(jourhavande-medmanniska.se\)](#)

### Efterlevandeguiden

Här finner du handfast praktisk information i samband med dödsfall.

[Startsida - Efterlevandeguiden](#)

### Föreningen vi som förlorat ett barn – VSFB

Stöd för föräldrar i sorg, men finns även till för syskon, mor- och farföräldrar och övriga anhöriga

[VSFB - Föreningen Vi Som Förlorat Barn](#)

### Samarbete för människor i sorg – SAMS

Stöd och information till efterlevande.

[VILKA ÄR VI | samsorg](#)

### Vi som mist någon mitt i livet – VIMIL

Ett nätverk för efterlevande som arrangerar träffar, aktiviteter och forum.

[Hem - VIMIL](#)

## Mind

Har flera stödlinjer och information om suicid.

[Mind Självmordslinjen - För dig som har tankar om att ta ditt liv](#)

## Suicid zero

Arbetar för att minska självmorden i samhället blanda annat genom att sprida kunskap och minska tabun kring självmord.

[Suicide Zero - För ett samhälle utan självmord](#)

## Barnens rätt i samhället – BRIS

Hit kan du vända dig för information om hur du stöttar barn som närstående.

[Bli månadsgivare | Bris - Barnens Rätt i Samhället](#)

## Randiga huset

Stöd kring barn och ungas sorg för dig som själv är drabbad, känner någon som är det, eller om du i din yrkesroll kommer i kontakt med någon som är drabbad.

[Stöd och Vägledning för Barn i Sorg - Randiga Huset](#)

Hämtat från foldern "Sorgen efter den som inte orkar leva längre" - Närståendestöd efter självmord av Ulla Karin Nyberg. Utgiven av Betaniastiftelsen med kunskapsstöd från Riksförbundet SPES – suicidprevention efterlevandestöd.