SPES - en anhörigorganisation

Ved Margit Ferm

*Den svenska organisationen för efterlevande till någon som tagit sitt liv har namnet SPES, som betyder hopp (norsk: håp, red.anm.). Hopp att förmedla till medlemmar, hopp om en ljusare framtid, hopp om att hitta kraft för att överleva, hopp om att åter kunna ha ett gott liv och känna livsglädje. Så beskriver Margit Ferm, ordförande för SPES, vår systerorganisation i Sverige. SPES medverkar aktivt i Sveriges sex suicidpreventiva nätverk. Den gemensamma visionen är – **Ett självmordsfritt Sverige!** För att uppnå detta har de lyft fram de första 10 nödvändiga stegen. Allra först gäller det att bryta tabueringen, att börja tala om alla de som tar sina liv.*

Bakgrund

SPES står för Riksorganisationen för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd. Ordet spes är dessutom ett latinskt ord som betyder *hopp* (norsk: håp). Och hopp är något vi i SPES vill förmedla till våra medlemmar. Hopp om en ljusare framtid, hopp om att hitta kraft för att överleva, hopp om att åter kunna ha ett gott liv och känna livsglädje.

SPES finns sedan 1987, då en privatperson, Maryan Fasth, tog initiativet till att starta en förening för dem som har någon närstående som tagit sitt liv. Hon tänkte sig en organisation i samma anda som Länkarna, alltså en krets människor med liknande bakgrund och svårigheter, som tillsammans kunde tala om sin sorg och stödja varandra.

Samma år, 1987, började SPES tidning, "förgätmigej" att ges ut. Två år senare bildades SPES ungdomssektion.

I dag har SPES vuxit till en organisation indelad i tio regioner, som täcker hela landet, med närmare 50 kontaktpersoner, som svarar för den lokala verksamheten. Medlemmarna träffas kontinuerligt för att få stöd, hjälp och framför allt för att tillsammans med andra, som de delar samma upplevelse med, få tala om sin sorg. Ibland har en speciell föreläsare bjudits in andra gånger träffas medlemmarna enbart för att få tillfälle att talas vid.

Vi inom SPES har erfarenhet av vad närstående till någon som tagit sitt liv vill och behöver tala om. Vi har kontakt med den smärta, som drabbar, när någon som stått oss mycket nära inte sett någon annan utväg ur sin svåra situation. Till andra som är i samma situation kan vi förmedla, att det går att komma igenom smärtan och finna mening i livet igen. Det är den erfarenheten som vi är beredda att dela med oss av.

Föreningens stödjande medlemmar har i sin yrkesprofession kunskaper som är till stor nytta för SPES, de är resurspersoner som medverkar vid utbildningar och som föreläsare vid regionala och nationella möten. De fungerar även som sakkunniga till styrelsen. Många utgör ett extra stöd till kontaktpersoner och informatörer bl a som handledare.

Inom SPES finns närmare 30 informatörer som externt förmedlar kunskap om suicidprevention och vår förening. De medverkar ofta i personalutbildningar inom vården, kyrkan, begravningsbyråer och polisen. Både kontaktpersoner och informatörer är medlemmar som hunnit så långt i bearbetningen av den egna sorgen att de kan finnas som stöd och hjälp för andra och även presentera föreningen och förmedla kunskap om det folkhälsoproblem som suicid utgör i samhället.

SPES' uppgifter är:

- Att utgöra en närståendeorganisation.
- Att utveckla stöd för närstående.
- Att medverka till att varaktigt minska antalet suicid och suicidförsök.
- Att höja den allmänna kunskapsnivån i samhället om suicidprevention.
- Att medverka i utbildningssammanhang.

SPES' verksamhet innebär dels ett inre arbete, där närstående, som tar kontakt med föreningen får en samtalspartner. Grundtanken är, att genom att hjälpa andra, hjälper vi oss själva. Alla medlemmar i SPES har gått igenom samma svåra upplevelse och kan därför särskilt förstå och hjälpa. Speciella utbildningar ordnas för kontaktpersoner och informatörer med hjälp av de stödjande medlemmarna, där deltagarna utbildas i samtalsteknik, krishantering, information och kommunikation mm.

I SPES yttre verksamhet ingår kontakter med och information till sjukvård och media. Många SPES-medlemmar har bittra erfarenheter av sjukvården. För att kunna åstadkomma en förändring behövs en samverkan mellan SPES och vården för att arbeta suicidpreventivt. Det allt närmare samarbetet har höjt den professionella nivån och medvetenheten på båda sidor, vågar vi påstå, samtidigt som den traditionella vården insett att SPES utgör en välbehövlig resurs och ett viktigt komplement till deras verksamhet.

I dag samverkar SPES på nationell nivå med Socialstyrelsen, Folkhälsoinstitutet och universitetssjukhus, på regional nivå med landsting, länssjukhus och stift, på lokal nivå med kommuner, kyrkor och församlingar samt med andra patient- och anhörigorganisationer. SPES har

även ett nära samarbete med NASP - Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa.

Vetenskapliga rapporter

Tillsammans med NASP har SPES gett ut två rapporter i deras rapportserie "Att satsa på psykisk hälsa - förebygga självmord och självmordsförsök": *Det går att leva vidare - en bok om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv*, 3/2002 och *När livet inte längre är värt att leva - berättelser om fyra unga adopterade*, 4/2002. I den första rapporten beskriver 28 medlemmar hur de gått vidare i livet och bearbetat sin sorg, i den andra får vi följa fyra unga män, från fyra olika kontinenter, hur de kommit till sina familjer och hur självmordsproblematiken långt senare vuxit fram. Rapporterna kan beställas från NASP, www.ki.se/suicid.

Vision

I Sveriges sex regionala suicidpreventiva nätverk har SPES aktiva medlemmar. Vi har tillsammans en gemensam vision - **Ett självmordsfritt Sverige!** Hur kommer vi dit? De första tio stegen är:

1. Bryt den kollektiva tystnaden!
2. Anta det nationella programmet!
3. Anslå medel för dess genomförande!

4. Utbilda lärare, elever, vårdpersonal, polisen m.fl. i livskunskap!
5. Låt det goda samtalet genomsyra arbetsplatserna!
6. Höj kvalitén på vården av suicidala patienter!
7. Genomför folkkampanj mot ångest och depression!
8. Minska missbrukarnas utanförskap!
9. Öka stödet till forskning om suicidalitet!
10. Öka stödet till SPES och regionala nätverken!

Tidningen

I medlemstidningen "förgätmigej" kan medlemmar skriva om sin sorg och hur de kommer igenom den. Det kan vara en kort berättelse eller en dikt. Redaktionen tar också in artiklar från stödjande medlemmar. Det kan vara nya forskningsrön eller presentation av rapporter och doktorsavhandlingar. Den ges ut med fyra nummer per år.

Ekonomi

Allt sedan starten för 17 år sedan har föreningens verksamhet drivits på ideell basis. Det är kontaktpersonernas, informatörernas, styrelsens och övriga medlemmars oförtröttliga arbete på sin fritid som burit föreningen och dess utveckling genom åren. Det genomgående temat genom åren har varit bristen på pengar. Vissa landsting har lämnat bidrag till den verksamhet som sker inom det egna länet. Folkhälsoinstitutet har någon enstaka gång positivt besvarat vår anhållan om stöd till projekt och verksamhet. Med pengar från Allmänna Arvsfonden kunde vi driva ett ungdomsprojekt i mitten på 90-talet och ett pågående projekt som riktar sig till tonåringar.

Vi har svårt att försonas med det ointresse som allt för många myndigheter visar vår ideella verksamhet. Föreningen har idag, inom många delar av landet, en mycket stor betydelse för närstående i deras försök att komma tillbaka till ett meningsfullt liv.

Svenska kyrkan och de enskilda församlingarna har oftast varit de som stött vår verksamhet genom kollekter. Utan detta stöd, hade föreningen inte överlevt. Med-

lemsavgifterna täcker endast en del av den löpande verksamheten.

Telefonjour

Under flera år diskuterades hur vi skulle kunna starta en telefonjour för anhöriga. Problemet var - hur vi skulle klara av att driva den med enbart frivilliga krafter. Drömmen blev verklighet i januari 1999 efter en månads provverksamhet. I jouren ingår ca 30 erfarna kontaktpersoner, som en kväll i månaden har ansvaret för jouren. Även ledning och administration av verksamheten sköts ideellt. Eftersom vi inte har råd med ett 020-nummer kopplar den som har jouren in sig på kansliets telefonnummer.

Vi är medlemmar i Telefonsjälvården i Sverige - TES, som är en sammanslutning för nationella telefonjourer, som bedömts uppfylla deras kvalitetskrav.

Telefonjouren, som är öppen varje kväll mellan kl. 19 - 23, nås på telefonnumret +46 8 - 34 58 73.

Adresser - Hemsidan och kansliet

SPES har en egen hemsida, www.spes.nu. Den har blivit verklighet genom att kunniga engagerade medlemmar skapat den och fortsätter att hålla den aktuell. Under senaste året har vi haft mer än 100 000 besökare.

Besök hemsidan, där finns aktuella uppgifter om verksamheten, utdrag ur senaste tidningen samt förteckningar över kontaktpersoner, informatörer och styrelsens ledamöter mm samt en gästbok.

Vill du skriva till SPES är postadressen Norrtulls sjukhus, Norrtullsgatan 14, 113 45 Stockholm och mailadressen är spes@swipnet.se eller info@spes.nu

Margit Ferm, Ordförande (Bild, se s. 24.)
Bymarksgatan 24, S 554 48 Jönköping, Sverige
Tel +46 36-12 46 90 / E-mail margit.ferm@spes.nu