

Tillsammans minskar vi suicid

Den 10 september är den internationella suicidpreventiva dagen som lanserats av Världshälsoorganisationen WHO för att sätta arbetet med att förhindra att människor tar sitt eget liv på agendan.

I år görs en gemensam informationskampanj i sjukvårdsregion Mellansverige för att sprida information om suicidprevention och den hjälp som finns att få

Antalet suicidier har legat på samma nivå de senaste tjugo åren. I Sverige dör ungefär 1 600 människor varje år, vilket innebär att ett suicid sker var sjätte timme, eller cirka fyra människoliv om dagen. I Sörmland dör cirka en människa varje vecka i suicid. Utöver det görs långt fler suicidförsök i länet och i landet.

Suicid och suicidförsök är kostsamt både i lidande och i pengar. För samhället kostar det många miljoner årligen men för de drabbade familjerna är tragedin omätbar. Suicid går dock att förebygga och många av samhällets aktörer har en viktig roll i det arbetet.

Covid-19

Utbrottet av Covid-19 har inneburit en stor omställning för de flesta. Under kriser är det vanligt att reagera med oro, stress, sorg och nedstämdhet. Men även när det inte är en pandemi är detta vanligt.

Så samarbetar vi i Sörmland för att förebygga suicid

Många aktörer är viktiga i det suicidförebyggande arbetet. Tidiga insatser i kommuner, en hälso- och sjukvård med bra kunskap om psykisk ohälsa och ett civilsamhälle som erbjuder stöd för anhöriga är några exempel. Att vi samarbetar kring det förebyggande arbetet är av stor vikt då vi har olika kunskaper som kompletterar varandra. I Sörmland samarbetar regionen och länets kommuner samt andra aktörer för att sprida det suicidpreventiva arbetet så brett som möjligt.

Nationell suicidpreventiv konferens

Fredag den 10 september kl. 9.00-12.30 anordnar Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen och Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP) en kostnadsfri digital konferens med temat Livsavgörande samverkan – en digital konferens på den suicidpreventiva dagen 2021.

Konferensen vänder sig till alla som vill veta mer om suicid och suicidprevention. Programmet är särskilt lämpligt för alla som i sitt professionella eller ideella arbete kommer i kontakt med frågor som rör psykisk hälsa och suicidprevention. Anmäl dig här: [via folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

En kraftsamling i Sörmland

Som uppföljning till den nationella konferensen, anordnar Region Sörmland tillsammans med FoU i Sörmland den 17 september en digital konferens för vidare dialog och erfarenhetsutbyte kring suicidpreventivt arbete och samverkan mellan olika aktörer så som länets kommuner, verksamheter inom regionen, statliga aktörer och myndigheter, civilsamhället, brukarföreningar med flera. [Läs mer](#)

Hjälp och stöd finns!

I [denna broschyr](#) har Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) samlat fem huskurer för psykisk hälsa och viktiga länkar dit du kan vända dig om du mår dåligt eller har funderingar om ditt mående. På 1177.se finns samlad information kring psykisk hälsa, suicid och suicidtankar.

