



Julen är en högtid för gemenskap och glädje men också för ensamhet och sorg. Vetskapen att många självmord begås runt jul och nyår gör oss oroliga. En kontakt eller fråga kan göra stor skillnad för någon i din närhet.

Känns det svårt? Välkommen att vara med på den kostnadsfria digitala lunchföreläsningen *Våga fråga* om hur du kan upptäcka tecken på psykisk ohälsa och hur du kan prata med någon som har det svårt.

Datum och tid: 2 december och 20 december kl 12-13.30

[>Anmälan till 2 december](#) [>Anmälan till 20 december](#)

Plats: Digitalt via Teams (logga in som gäst om du inte har ett Teamskonto)

Målgrupp: Föreläsningen riktar sig till privatpersoner, organisationer, kommuner och företag.

Innehåll

Varje år tar nära 1 500 personer sitt liv i Sverige. Det är fyra om dagen. I Sörmland är det ungefär 45 personer per år. Men självmord går att förebygga! I föreläsningen får du lära dig hur du kan agera om du misstänker att någon i din närhet har det svårt. Suicide Zero går igenom fakta och myter om självmord, hur man identifierar varningstecken på psykisk ohälsa och hur man stöttar någon som mår dåligt. Att prata om hur vi mår är det mest förebyggande vi kan göra — det kan rädda liv.

Föreläsningen är en timme med efterföljande 30 minuters frågestund. Inga förkunskaper krävs. Materialet har tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatrer, läkare och forskare.

Varmt välkommen på digital föreläsning med Suicide Zero, viktig kunskap i jultider!

Arrangörer är Region Sörmland, Länsgement regionalt stöd och Sörmlands nio kommuner.

Kontaktpersoner är Sabrin.Granath@regionsormland.se och Marie.Wallin@regionsormland.se