

Save the date!

SUICID-
PREVENTION
I ÖREBRO LÄN

En vecka för livet – suicidprevention i Örebro län v.36, 4-10 september 2023

Suicid är ett folkhälsoproblem som förutom förlusten av människoliv leder till stort psykiskt lidande och försämrad hälsa hos efterlevande och andra berörda. För att höja kunskapen om vad man kan göra som enskild individ och verksamhet för att förhindra självmord anordnas en rad aktiviteter i länet i samband med suicidpreventiva dagen den 10 september. Boka gärna av tiderna redan nu i kalendern!

Preliminärt program

Måndag 4 september

Frukostmöte inriktning äldre och ofrivillig ensamhet

Ideella föreningen Hjärnkoll bjuder in till ett frukostmöte där ambassadören Kerstin delar med sig av sina erfarenheter av ofrivillig ensamhet och hur hon förhåller sig till det. Hon har även erfarenhet av att drabbats av utmattningssyndrom och vara mamma till ett barn med bipolär sjukdom. I samband med föreläsningen bjuds det på frukost för de som är på plats. Föreläsningen sänds även digitalt. Mer information om tid och plats kommer.

Att leva med – och komma ur-ett självskadebeteende

En föreläsning med Hilda Säterberg, informatör inom riksföreningen SHEDO (Self Harm and Eating Disorders Organisation). Hilda kommer att dela med sig av sin personliga berättelse och ge insikt i ämnet. Föreläsningen är öppen för alla som är intresserade av att öka sin förståelse och sitt engagemang i suicidprevention. Efter föreläsningen kommer det att finnas möjlighet till samtal och diskussion. Föreläsningen arrangeras i samarbete med riksföreningen SHEDO, Region Örebro län, Clarion och Sensus studieförbund. Plats: Clarion Hotel Örebro, Kungsgatan 14, 702 11 Örebro, kl. 18–19.30. Mer information om SHEDO hittar du här: [Hem - Föreningen SHEDO](#)

Tisdag 5 september

Digitalt frukostmöte för yrkesverksamma

Regionens verksamhet *Mobil Resurs – suicidprevention* berättar om vad man kan göra för att förhindra självmord/hur man kan prata med någon som mår dåligt.

Regionala suicidprevention i samverkan mellan

ASKERSUND	DEGERFORS	HALLSBERG	HÄLLEFORS	KARLSKOGA	KUMLA	LAXÅ
LEKEBERG	LINDESBERG	LJUSNARSBERG	NORA	ÖREBRO	REGION ÖREBRO LÄN	

- Onsdag 6 september Incest – en hemlighet som många bär på
- Föreläsning och frågestund med Lisa Anstadius, stödsamordnare nextME, socionom, samtalsledare och incestöverlevare. Sina traumatiska upplevelser av övergrepp i barndomen har hon bearbetat och mår idag bra. De verktyg hon själv fått på vägen vill hon dela med sig av och förmedla hopp, kunskap och redskap för att hantera sexuella övergrepp inom familjen. Plats: Medborgarskolan – Fabriksgatan 18, Örebro, kl. 18.00-19.30. Anmälan sker via länk: [Föreläsning med nextME - Incest – en hemlighet många bär på. - 71161 - Örebro | Medborgarskolan](#)
- Torsdag 7 september Föreläsning för allmänheten - digital och fysisk
- Blåjusaktörer och Mobil Resurs – suicidprevention föreläser om suicidpreventivt arbete utifrån olika perspektiv. Till sin hjälp har de Frida Boisen, föreläsare, programledare, journalist och författare, som modererar samtalet och berättar om sin egen erfarenhet av att vara anhörig och efterlevande. Deltar gör även en ambassadör från Hjärnkoll som delar med sig av sin egen erfarenheter av att leva med psykisk ohälsa. Kl. 17–19.30, Wilandersalen USÖ - Örebro
- Fredag 8 september Workshop för stärkt samverkan i det suicidpreventiva arbetet - för regionen, länets kommuner och samverkanspartners
- Var med och påverka det framtida suicidpreventiva arbetet i Örebro län genom att delta i en workshop i samverkan. Plats: Hive konferens Örebro, kl. 8.30 – 15.00. För mer information och anmälan kontakta johanna.bernstrom-hogblom@regionorebrolan.se
- Lördag 9 september Donationspass Yoga
- Anordnas av J A P Yoga & Må Bra till förmån för frivilligorganisationer som arbetar med suicidfrågor. Kundaliniyoga, inga förkunskaper krävs. Plats: Idrottsvägen 22, Örebro, kl. 10–11.30. För anmälan och mer information <https://www.japyogaochmabra.se/aktuella-oppnappass-och-andra-aktiviteter/>
- Söndag 10 september Hoppets lopp – tillsammans för suicidprevention
- Hoppets lopp är evenemanget för dig som vill röra på dig i fin naturmiljö och samtidigt bidra till Suicide Zeros viktiga arbete. Dagen avslutas med en ceremoni för att minnas de personer som inte orkade kämpa mer. Plats: Hästhagen, Örebro, kl. 14-17. För mer information [Hoppets lopp - tillsammans för suicidprevention | Starta din egen insamling till förmån för Suicide Zero](#) Arrangeras av volontärer för Suicide Zero tillsammans med den regionala suicidpreventionssamordningen.

Kontakt:

Johanna Bernström Höglom,
Länsövergripande samordnare för suicidprevention Örebro län
johanna.bernstrom-hogblom@regionorebrolan.se