

Lokala infoboxen

Stödmaterial för att sprida viktig lokal information!

Här hittar du information om:

- ✓ Hur vi arbetar med psykisk hälsa och suicidprevention länsövergripande
- ✓ Hur du ska arbeta suicidpreventivt på din arbetsplats
- ✓ Vem som gör vad
- ✓ Metodstöd
- ✓ Utbildningstrappan
- ✓ Anhörig- och efterlevandestöd
- ✓ Tips på bra webbsidor



Har du tankar på att du inte vill leva längre?

Det finns alltid hjälp att få!

- *Jourhavande medmänniska*
Ring på telefon 08-702 16 80
- *Mind Självmordslinjen*
Chatt via mind.se eller på telefon 90101
- *Ring 1177 om du behöver hjälp med att söka vård.*
- *Till dig som har självmordstankar - 1177*



Örebro läns övergripande arbetet med suicidprevention och psykisk hälsa



<https://play.mediaflow.com/ovp/17/52DFXXBBV1>

För en gemensam väg framåt

Här hittar du dokument för hur man jobbar suicidpreventivt i din organisation, dokumenten finns även på din egen organisations webb.

- För Region Örebro län

Riktlinjer, utbildningsguide och stödmaterial • Vårdgivare
Region Örebro län

- För länets 12 kommuner

Riktlinjer, utbildningsguide och stödmaterial • Vårdgivare
Region Örebro län

- För blåljusorganisationerna

Foldern för samverkan vid suicidlam

Vägledning – Suicidprevention för kommunal
räddningstjänst



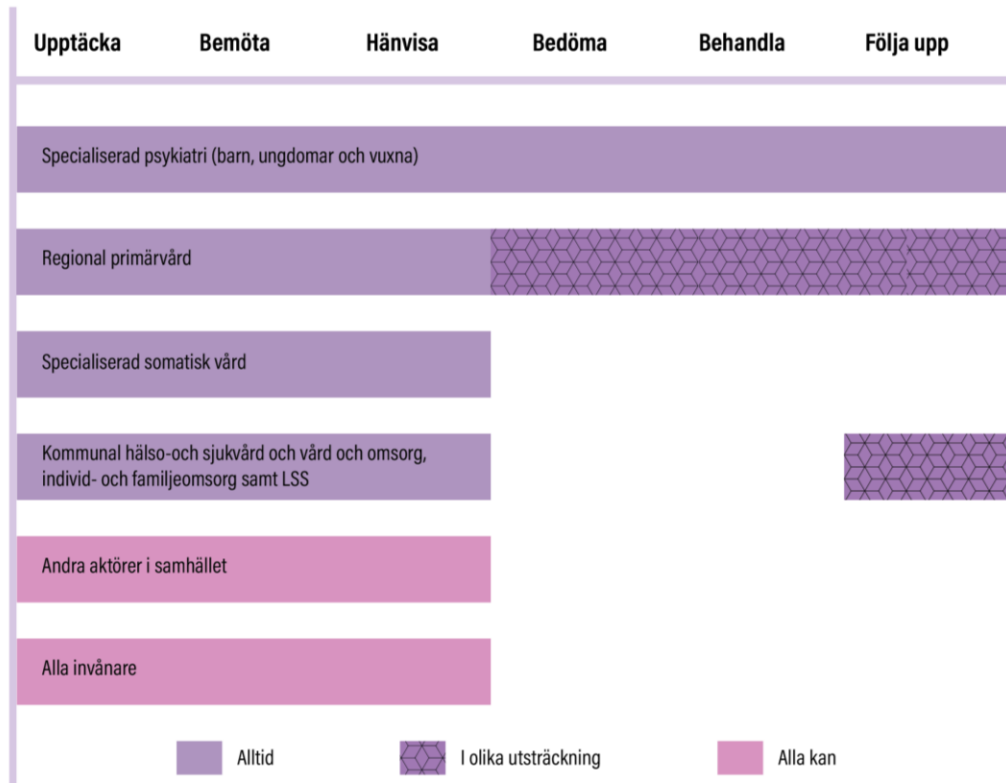
I arbetet med att minska antalet suicid har vi olika roller beroende på var vi befinner oss i samhället.

En del har i sitt uppdrag att arbeta med hela processen när en individ mår dåligt, andra arbetar med delar av processen.

Andra har det inte i sitt uppdrag alls, men här är det viktigt att komma ihåg att alla kan göra något.

Vi är alla viktiga i det suicidpreventiva arbetet, oavsett om du arbetar som läkare på akutpsykiatrin, är vaktmästare på en skola eller är en kompis. Alla kan upptäcka, bemöta och hänvisa.

Tillsammans räddar vi liv!





Region Örebro län

Psykisk hälsa och suicidprevention • Psykisk hälsa och suicidprevention i Örebro län

Här hittar du:

- Viktiga telefonnummer
- Filmklipp om psykisk ohälsa och suicid – okej att sprida
- Informationsmaterial riktat till olika målgrupper
- Affischer med viktiga telefonnummer som kan sättas upp på arbetsplatsen, skolan och föreningslokaler
- Tips på föreläsningar och utbildningar
- Samtalskort



Region Örebro län



Till dig som har självmordstankar
Mår du psykiskt dåligt eller har du tankar på att ta ditt liv? Här hittar du hjälp.
[Läs mer](#)



Nu förbereder vi för En månad för livet 2025

♥ En månad för livet ♥ kallar vi kampanjen som lyfter psykisk hälsa och suicidprevention. 2024 bjöd vi in till drygt 40 olika arrangemang i flera kommuner. Nu öppnar vi anmälan för organisationer, företag och verksamheter som ordnar.

📍 mötesplatser där vi får höra personer berätta om sin psykiska ohälsa och kamp för att må bra i livet
🗣️ må bra-aktiviteter
👥 utbildningsinsatser för personer som själv lever med psykisk ohälsa eller möter dem i sin yrkesroll, som volontär eller närstående

Var med och fyll En månad för livet 2025! Anmäl ditt arrangemang i formuläret nedan.

Se vår film om En månad för livet



En månad för livet 2024 och information om hur man går tillväga för att vara med 2025.

Här anmäler du ett arrangemang

Namn på arrangemanget:

Arrangör:

Målgrupp:

Föregående steg Nästa steg

Hör berättelserna från oss som lever ett gott liv i dag - även om vi fortfarande kämpar

Jag har alltid känt mig annorlunda



Tanken att aldrig mer få dricka



Det förbjödsna har lockat mig



Utbildningstrappan

En guide över tillgängliga utbildningar som finns på marknaden tillsammans med en rekommendation över vilka utbildningar som passar vilken verksamhetstyp.

- För alla arbetsplatser
- Personal med individnära arbete
- Personal som arbetar riktat med riskgrupper





Region Örebro län

Utbildningstrappan

- **För alla arbetsplatser**
 - Våga fråga
 - Våga fråga pocket
 - *Psyk-E bas*
- Personal med individnära arbete
- Personal som arbetar riktat med riskgrupper





Region Örebro län

Utbildningstrappan

- För alla arbetsplatser
- **Personal med individnära arb**
 - SPiSS, del 1 och 2
 - Psyk-E bas senior och arbe
 - Förebygga suicid om bemötande i socialtjänsten
 - Stör döden – riktat till högstadielärare/gymnasielä
- Personal som arbetar riktat med riskgrupper



Utbildningstrappan

- För alla arbetsplatser
- Personal med individnära arbete
- **Personal som arbetar riktat med riskgrupper**
 - Det suicidnära samtalet
 - Ärende- och metodhandledning
 - Psyk-E bas suicid



Efterlevandestöd

Precis när det har hänt:

Mobil resurs suicidprevention

När det gått en tid:

Sorgegrupp – vuxna

Sorgegrupp – barn

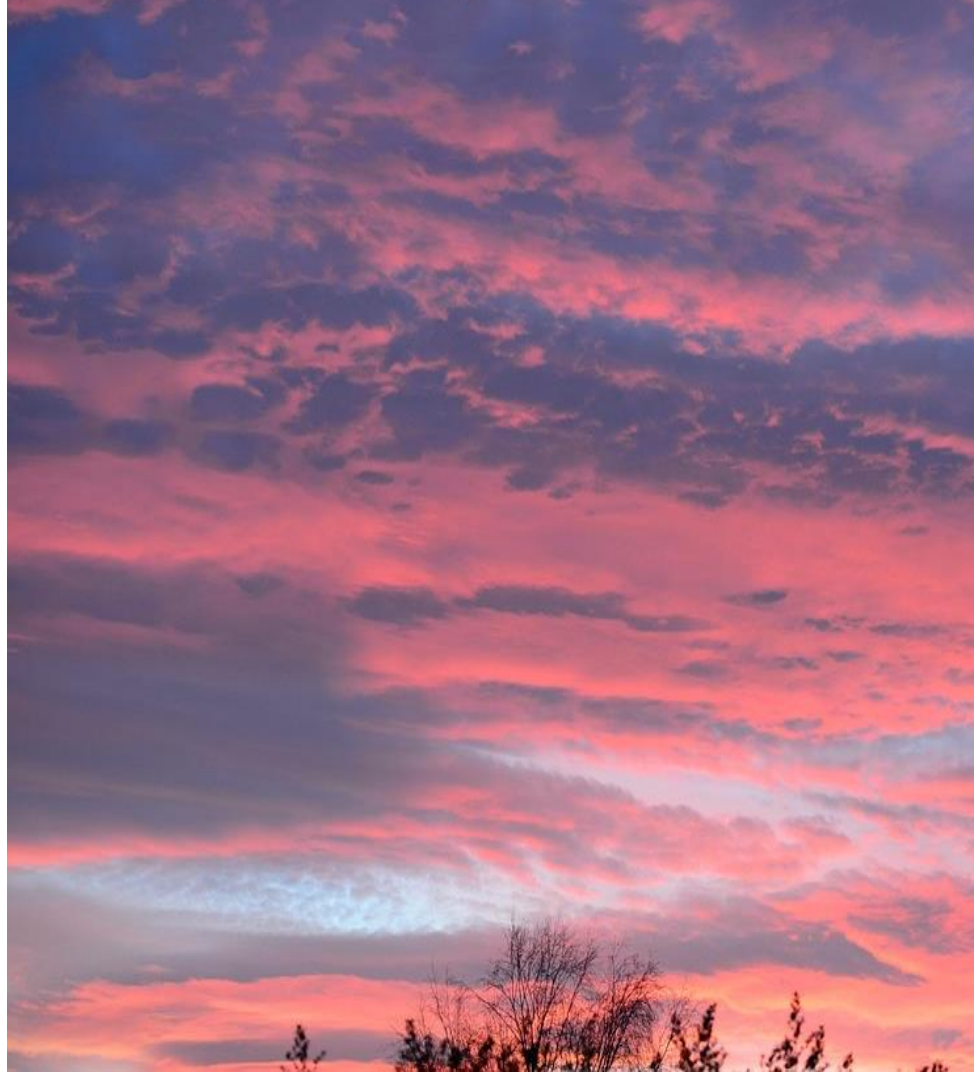
Fortsatt stöd

Under vingen

SPES

Hope

Efterlevandestöd vid självmord, Örebro län - 1177



Viktiga webbsidor

Vill du hjälpa någon?

- [Hur kan du hjälpa en person som har självmordstankar? – 1177](#)
- [Så kan du som vän förhindra självmord, Örebro län – 1177](#)

Efterlevande?

- [Efterlevandestöd vid självmord, Örebro län – 1177](#)

Yrkesverksam?

- [Suicidprevention • Vårdgivare Region Örebro län \(regionorebrolan.se\)](#)

Utvecklingsarbete Region Örebro län

- Suicidpreventiva arbetet [Suicidprevention • regionorebrolan.se](#)
- Psyisk hälsa [Metod- och verksamhetsutveckling • Regional utveckling \(regionorebrolan.se\)](#)

Anhörigstöd

Information:

Anhörigstöd – stöd för dig som vårdar eller stödjer en närstående - 1177

Stödlinjer för anhöriga | Nationellt kompetenscentrum anhöriga

För vuxna:

Anhörigstöd vid psykisk ohälsa • regionorebrolan.se

För barn:

Kuling-stödgrupp vid psykisk sjukdom hos en förälder i familjen • regionorebrolan.se



Frågor om den lokala infoboxen?

Hör av dig till:

Johanna Bernström Höglom

Länsövergripande samordnare för suicidpreventivt
arbete i Örebro län

019-6026346

073-5843220

johanna.bernstrom-hogblom@regionorebrolan.se

Psykisk hälsa och suicidprevention • Psykisk hälsa
och suicidprevention i Örebro län

