



EN VECKA FÖR LIVET

Suicidpreventiva veckan

Program för 4-10 september 2024



Suicid är ett folkhälsoproblem som förutom förlusten av människoliv leder till stort psykiskt lidande och försämrad hälsa hos efterlevande och andra berörda.

Syftet med veckan är att se, uppmärksamma och agera vid psykisk ohälsa och suicid.

Alla aktiviteter och föreläsningar är kostnadsfria, ingen anmälan krävs!

För mer information/frågor kontakta anhörigsamordnare på e-post: anhorig@lidkoping.se eller tel. 0510-77 67 41 eller 0510-77 17 30.

Onsdag 4 september



Ung i Lidköping (för dig 12-19 år)

Välkommen att pärla armband från organisationen "Aldrig Ensam", som vill bidra till en mer öppen dialog kring psykisk ohälsa. Vi bjuder på fika!

Tid: från 16:00. **Plats:** Brukets Fritidsgård, Sockerbruksgatan 1.

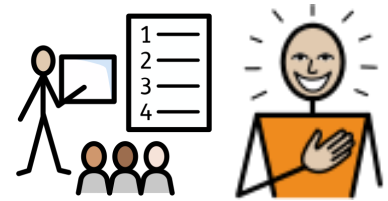
Tid: från 19:00. **Plats:** MG Fritidsgård, Mariagatan 6.

Funkis-Föreläsning "Vad får mig att må bra?"

Jenny Lundqvist ger enkla tips för ett ökat välmående.

Gå LättLäst tipspromenad på Bifrost med tema "hälsa" 4/9-10/9.

Tid: 16:00-17:00. **Plats:** Mötesplats Bifrost, Torggatan 1A.



Torsdag 5 september

Utbildning i Psykisk livräddning (PLR)

Om någon drabbas av hjärtstopp så finns hjärt-lungräddning (HLR), men hur gör vi för att hjälpa när någon mår psykiskt dåligt? Få ökad kunskap och känn dig tryggare i att möta människor med nedsatt psykiskt mående - en utbildning som verkligen gör skillnad!

Utbildningen arrangeras av SPIV - *kunskap räddar liv*, en ideell förening som arbetat med suicidprevention i 30 år. På plats finns även föreningen Compassen, som vänder sig till personer med psykisk ohälsa eller NPF (neuropsykiatrisk funktionsvariation) samt deras anhöriga.

Tid: 17:00-19:00. **Plats:** Mötesplats Bifrost, Torggatan 1A.

SPIV KUNSKAP
RÄDDAR
LIV

Fredag 6 september

Föreläsning *"Den som är kvar - att fortsätta leva"*

Roy Sällström berättar om hur det var när hans dotter Johanna insjuknade i psykossjukdom och sedan tog sitt liv.

Vad händer inuti en människa efter att man har förlorat en närstående i suicid? Vad ryms i livet samtidigt som sorgen? Går det att komma tillbaka till en vardag igen?

Välkommen att lyssna till Roys egen berättelse om stor sorg och förlust—men också om närvaro och livsglädje.



Tid: 16:30-17:30. **Plats:** Scenen, Lidköpings stadsbibliotek, Stenportsgatan 11.

Lördag 7 september



Suicide zero & Anhörigstöd på Torget

Information om vad du kan göra och vart du kan vända dig om du eller någon i din närhet mår dåligt.

Välkommen förbi, pärla armband eller bara prata en stund!

Ta en *"Steg för livet"*-promenad längst med Lidan, mellan Torgbron och Wennerbergsbron, där du kan läsa korta fakta om suicidprevention och vilken hjälp som finns att få.

Tid: 10:00-14:00. **Plats:** Torget (vid västra körbanan).

Måndag 9 september

Mötesplats *"Öppen dörr"*

Svenska kyrkan i Lidköping har varje måndag *"Öppen dörr"* på Mariagården. Dagens tema är suicidprevention, välkommen in för en pratstund. Det finns också möjlighet att pärla armband från organisationen *"Aldrig Ensam"*. Fika finns till självkostnadspris.



Tid: 13:30-16:30. **Plats:** Mariagården, Mariagatan 4.

Måndag 9 september

Digital föreläsning ”Suicidprevention och Blåljus”

Personal inom blåljusverksamhet kommer ofta i kontakt med människor som befinner sig i kris. Suicid/självord kan upplevas som en utväg när livet känns allt för tungt och meningslöst. I detta webinarium får du möta psykiater och suicidforskare Ullakarin Nyberg, personal inom ambulans, polis och räddningstjänst och Hans, som berättar hur det var för honom när han upplevde livet som för svårt att leva.

Arrangeras av Skaraborgs kommuner i samarbete med Skaraborgs Kommunalförbund.

Tid: 13:00-15:30. **Plats:** Röda Kvarn (visas digitalt på Stora Scenen), Torggatan 8 eller anslut digitalt via QR-koden i högra hörnet.



Träffa utställare som på olika sätt arbetar förebyggande och hälsofrämjande

Hela Människan, Spelberoendegruppen Lidköping, Kvinnojouren Linnean, Svenska kyrkan, Rådgivningscentrum, Personligt ombud, Anhörigstöd, Psykiatrimottagningen, Budget- och skuldrådgivare med flera finns på plats för information om respektive verksamhet.

Vi bjuder på kaffe, kaka och frukt.

Tid: 15:30-17:30. **Plats:** Röda Kvarn, Torggatan 8.

Föreläsning ”Det är aldrig för sent att må bra”

Riv 65-årsgränsen och rädda liv! Om livsnöjdhet, livströtthet och livsviktiga frågor. Föreläsning med Susanne Rolfner Suvanto, *leg sjuksköterska, fil mag i pedagogik, författare och uppskattad utbildare.*

Tid: 17:30-18:30. **Plats:** Röda Kvarn, Stora Scenen, Torggatan 8.



Tisdag 10 september



Pärla armband på Biblioteket

Pärla armband från ”Aldrig Ensam” på Biblioteket, en aktivitet för hela familjen. På plats finns även informationsbord och boktips för olika åldrar.

Tid: 14:00-16:00. **Plats:** Lidköpings Stadsbibliotek, Stenportsgatan 11.

Suicidpreventiva dagen uppmärksammas i Nicolaikyrkan

Tänd ett ljus, lyssna till musik eller ge dig själv en stund i stillhet. Präst och diakon från Svenska kyrkan i Lidköping finns tillgängliga för stöd och samtal.

Tid: 16:00-18:00. **Plats:** Nicolaikyrkan, Hamngatan 7A.

Gudstjänst med ljuständning

Välkommen till en stämningsfull stund med möjlighet att tända ljus för någon som du tänker på.

Tid: 18:00. **Plats:** Nicolaikyrkan, Hamngatan 7A.

