# 

# Tillsammans minskar vi suicid

**Den 10 september är den internationella suicidpreventiva dagen, en dag som lanserats av Världshälsoorganisationen (WHO). I år samverkar flera regioner för att berätta om suicidprevention och den hjälp som finns att få.**

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

Under 2019 tog 49 personer i Värmland sitt liv. Av dessa var 10 osäkra självmord, det vill säga man kunde inte med säkerhet säga att självmord var avsikten.

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 inte mätbar. Suicid går dock att förebygga och många av samhällets aktörer har en viktig roll i det arbetet.

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 besvär som dessa vanliga.

## **Så samarbetar vi i Värmlands län 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 förbyggande arbetet är av stor vikt eftersom vi har olika kunskaper som kompletterar varandra.

I Värmlands län finns Regionala nätverket för suicidprevention i Värmland där Region Värmland, länets alla kommuner och flera andra organisationer har representanter. Flera av representanterna är också med i länsgemensamma arbetsgrupper. Arbetsgrupperna är forskning och utveckling, handlingsplan, kommunikationsplanering, konferens samt utbildning och insatser. Det är inom de områdena som det regionala nätverket arbetar i första hand.

De senaste åren har nätverket anordnat en konferens i samband med internationella suicidpreventiva dagen. I år blir det ingen konferens i Värmland. I stället satsar vi på en informationskampanj som vi genomför tillsammans med de andra sex regionerna i sjukvårdsregion Mellansverige. I kampanjen ingår att berätta om en nationell digital konferens om suicidprevention.

Den nationella konferensen ersätter den 13:e nationella konferensen om suicidprevention, som skulle ha ägt rum i Stockholm under hösten 2021. Med anledning av pandemin blir det i stället ett digitalt arrangemang den suicidpreventiva dagen.

## **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: [210910 Livsavgörande samverkan — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/konf20210910)

## **Hjälp och stöd finns!**

I [broschyren Råd för psykiska hälsa](https://skr.se/download/18.1f376ad3177c89481f74d3e7/1617803235504/Broschyr_psykiskhalsa.pdf) 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](https://www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/) finns samlad information kring psykisk hälsa, suicid och suicidtankar.