

Suicidprevention

Varje år tar ca 1500-1600 personer i Sverige sitt liv, varav ca. 50-70 personer i Östergötland och 17 av dessa i Linköpings kommun. Sedan 2008 har Sverige en nollvision för suicid.

Anledningen till att folk tar sitt liv är ofta komplicerad och många gånger beror det på flera saker. Under de senaste fem åren (2017-2022) har suicidlarmen mer än fördubblats i Region Öst. Suicid är den vanligaste dödsorsaken i Sverige bland unga personer, 15-24 år, och bland män 15-44 år.

Kommunens ansvar

Linköpings kommun har en handlingsplan i suicidprevention för åren 2023-2027. Den kommunala handlingsplanen bygger på det nationella handlingsprogrammet för suicidprevention och på den regionala strategin för suicidprevention.

Inom ramen för det suicidpreventiva arbetet arbetar kommunen förebyggande, ett sätt att göra det är genom arbetet med *ABC för en god psykisk hälsa* och ett annat sätt är genom de *gula vänskapsbänkarna*. Läs mer på linkoping.se/suicidprevention

Det finns hjälp att få

Hit kan du vända dig om du eller någon du känner mår dåligt.

För dig som är barn eller ungdom: Besök skolans elevhälsa eller kontakta Bris på telefon 116 111 eller [besök bris.se](https://www.bris.se)

Ring 1177 för att kopplas till din vårdcentral eller t.ex psykiatrin.

Ungdomshälsan Linköping: 010-105 96 85 och [umo.se](https://www.umo.se)

Hjälplinjen: 90 390 och [hjalplinjen.se](https://www.hjalplinjen.se)

Kommunal psykiatrisk hemsjukvård: kopsteamet@linkoping.se

Seniormottagningen: Telefon: 013-29 48 00.

E-post: seniormottagningen@linkoping.se

Anhörigcenter: 013-26 31 95, anhorigcenter@linkoping.se

Fler kontakter finns på linkoping.se/suicidprevention



Suicidpreventiva dagen

10 september 2025

Varmt välkomna till årets viktigaste dag!

I år fyller vi hela Huvudbiblioteket med mening, begriplighet och hanterbarhet - helt i Aaron Antonovsky och Kasams anda. Vi fokuserar både på sådant som är svårt här i livet, men också sådant som är lekande lätt och allt under paraplyet psykisk hälsa. Välkommen att lyssna på våra föredrag eller att vara aktiv i någon av våra workshops. Här finns något för alla åldrar!

Vi gästas bland annat av lyckoprofessorn Micael Dalén och författarna Lina Liman och Åsa Liabäck, men dagen kommer att fyllas av ett myller av olika inslag och bland annat en mäsas av organisationer som visar upp stöd, hjälp och meningsfulla sammanhang.

Självklart utan kostnad och ingen föranmälan.

Linköpings kommun
linkoping.se/suicidprevention



Dagens program

Programmet äger rum på tre olika platser under dagen, mellan kl. 10 - 20. Välkommen till Östergötlands museum, Linköpings Huvudbibliotek, samt Domkyrkan.

Wallenbergssalen, Östergötlands museum

10.00-12.00 Konsert med tema psykisk hälsa/ohälsa med Östgötamusiken.
Invigning av temamånad med fokus på psykisk ohälsa.
Läs mer och föranmäl dig på ostgotamusiken.se

Huvudbiblioteket, Östgötagatan 5

Scenen:

12.30-12.50 Dansworkshop med *Tova Redborn*, instruktör i Danshälsa.
13.00-14.00 Bortom stereotyperna - att leva med autism.
Föreläsning med *Lina Liman & Heléne Stern*.
14.15-15.15 Ett leende i taget. Teaterföreställning med *Teater Imba*
15.30-15.50 Filmvisning om inkludering och gemenskap bl.a. utifrån vänskapsbänkarna, med *Jan G Persson & Sultan Balkhi*.
16.00-16.40 *Kulturskolan* - musik med trumpetensemble.
17.00-17.45 Ett litet prat om lycka, med världens enda lyckoprofessor *Micael Dalén*.
18.00-18.45 Författarsamtal om Ådala-böckerna med *Åsa Liabäck*.

Linköpings domkyrka

19.00-20.00 Ljusmanifestation med framträdande av Mångfaldskören.

Huvudbiblioteket, Östgötagatan 5

14.00-15.00 Hörsalen

Att möta tonårens utmaningar med empati, kunskap och verktyg.
Asenia Giagtzidou, Enhetschef Barn & Unga Östergötlands Stadsmission.

14.00-15.00 Djungelrummet

Klangmeditation, med *Carina Bosten*, Atlantis friskvård.

14.00-15.00 Brasken

När sorgen får ta plats – samtal om förlust, kropp och själ.
För alla som vill reflektera kring sorg, förlust och livets övergångar.
Med *Petra Gannholm & Liselotte Olsson Leijon*, Himmel & Jord.

16.00-17.00 Skattkamarön

Scenisk sångimprovisation: en fristad - kom, testa och lär dig mer!
Med *Kristina Larsson*, sångpedagog och forskare i musikpedagogik.

16.00-17.00 Hörsalen

Att göra det obegripliga begripligt - en föreläsning om självmord.
Med *Frida Carlsson* och *Anders Facks*, Svenska kyrkan.

16.00-17.00 Djungelrummet

Teater Imba - kom och testa på improvisationsteater.

17.30-18.45 Processen (gula tornet)

Existentiella samtal med tema Hopp. Med Folkuniversitetet & St Lucas.

13.00-15.00 Torget framför biblioteket

Bokbussen står parkerad utanför biblioteket med kreativt pyssel.

Bokhallen:

13.00-19.00 Barnavdelningen

Sagostunder, kreativt pyssel och gör din egen pin.

13.00-19.00 Ungdomsavdelningen

Ung Zon gästar med kreativt pyssel.

13.00-17.00 Mässtorg med utställare:

Anhörigcentrum, Attention, Danshälsa, Familjeprogrammen, Funktionsrätt, Kommunens gula vänskapsbänkar/suicidpreventiva arbete, Kyrkan på universitetet (KPU), Minimaria, RFSL, Seniorsmottagningen, Sensus studieförbund, SPES, Studenthälsan, Östergötlands stadsmission, m. fl.

Micael Dalén



Heléne Stern & Lina Liman



Åsa Liabäck

