



Tillsammans för livet!

Här är programmet under suicidpreventiva veckan den 4-10 september.

Måndag den 4 september: Aldrig ensam med Charlie Eriksson

År 2013 drabbades Charlie av en djup depression och gjorde flera självmordsförsök som nästan kostade honom livet. När han kämpade mot den psykiska ohälsan höll han allting hemligt för att slippa skämmas.

I slutet av 2013 startade han hemsidan Aldrig Ensam som är en ideell organisation om psykisk ohälsa.

Idag är Charlie flerfaldigt prisad entreprenör och efterfrågad föreläsare. Charlies gripande, men trots allt hoppfulla historia trollbinder och skapar en magisk känsla. Besökarna lämnar föreläsningen med stort hopp och konkreta verktyg för att hantera psykisk ohälsa.

Tid:

Måndag den 4 september kl 19:00-20.00

Plats:

Kulturhuset Hav och Land

Efter evenemanget har Hav och Land öppet kaféet för samtal för de som så önskar.

Anmälan:

Entrén är kostnadsfri men du bokar en plats via länken <https://bio.se/biografer/hunnebo-bio/film/ST00019160/charlie-eriksson-aldrig-ensam/>

Onsdag den 6 september: Våga Fråga Företag

Suicide Zero bjuder in till en kostnadsfri digital Våga fråga-föreläsning där vi pratar om hur vi som medmänniskor kan göra skillnad för att minska antalet självmord.

Föreläsningen vänder sig främst till företag och organisationer men även privatpersoner är välkomna och kan tillgodogöra sig informationen.

Syftet med Våga fråga är att ge dig grundläggande kunskap om vad du kan göra om du misstänker att någon i din närhet har det tufft och har tankar på att ta sitt liv.

Just denna förmiddag kommer vi att prata kring suicidprevention på företag och om vår kostnadsfria Våga fråga-e utbildning anpassad för större organisationer med en egen läroplattform. Föreläsningen vänder sig till dig som är 18 år och uppåt. Det finns självklart tid för frågor.

Tid:

Onsdag 6 september kl. 09.00-10.30

Plats och anmälan:

Vi streamar föreläsningen i Kulturhuset Hav och Lands biosalong där du har möjlighet att se den tillsammans med andra företagare. Skicka din intresseanmälan till info@kulturhusethavochland.se Vill du ha kaffe och macka till en kostnad av 50 kronor kan du förboka det i samma mail.

Onsdag den 6 september: Filmen Tigrar

Tigrar är en resa på liv och död genom den moderna fotbollsindustrin. Med sotsvart humor och en unik blick på idrottsvärlden fokuserar Ronnie Sandahl i sin andra långfilm som regissör på den sanna historien om hur 16-årige fotbollstalangen Martin Bengtsson såldes till en italiensk storklubb, en barndomsdröm som förvandlades till en iskall mardröm.

”Tigrar” är en film som fört upp problemen med psykisk ohälsa inom elitidrotten på dagordningen och handlar om en ung människas väg in i psykisk ohälsa. Direkt efter filmen visas ett inspelat samtal där bl.a. författaren Martin Bengtsson och regissören till filmen Ronnie Sandahl medverkar för att diskutera press och psykisk ohälsa.

Tid:

Onsdag 6 september kl. 19:00

Plats:

Kulturhuset Hav och Land, efter evenemanget har Hav och Land öppet kaféet för samtal för de som så önskar.

Anmälan:

Biobiljett á 80kr köper du via länken: <https://bio.se/biografer/hunnebo-bio/film/ST00010932/tigrar-sv-txt/>

Söndag den 10 september: Tillsammans för livet!

Vi vet att goda relationer och känslan av att ha ett meningsfullt liv och sammanhang är viktiga skyddsfaktorer för självmord. Den 10 september på Suicidpreventiva dagen, instiftad av världshälsoorganisationen WHO, arrangerar vi därför en gemensam kväll för livet. Vi minns vi alla de som inte orkade leva vidare, uppmärksammar de som blev kvar och alla de som kämpar.

Det kommer att bli en kväll i gemenskapens tecken med utrymme för att lära känna nya medmänniskor i olika åldrar. Tänk på att promenad är inplanerad i programmet (vid fint väder) så ta med varma kläder och sköna skor.

Självklart bjuder vi på fika!

På plats har vi, förutom arrangörerna, representanter från flera olika föreningar i Sotenäs;

- **Fritidsgården Abbagården** i Kungshamn: Joakim Linder berättar om verksamheten för ungdomar. Verksamheten är bred och inbegriper bland annat kreativt skapande, sällskapsspel, badminton eller bara härligt soffhäng.
- **PRO** Gunnar Lundqvist samt Jan Åsberg berättar om sin verksamhet med över 900 medlemmar. Hos PRO kan du träffa nya människor, utbilda dig, resa, njuta av kultur och friskvård.
- **SPF** Anette Thärnström samt Ulla Turemark berättar om sin verksamhet med 325 medlemmar. Deras stora projekt under hösten är att motverka ofrivillig ensamhet.
- **SPES** Thomas Lövgren berättar om en rikstäckande organisation som erbjuder stöd till närstående när någon tagit sitt liv och som förebygger att fler drabbas imorgon.
- **Tumlaren** Tumlarens personal berättar allmänt om sin verksamhet samt simskola för funktionshindrade och utomhusaktiviteter för vuxna som vill må bättre.
- **Suicide Zero** Maria Lorentzon berättar om verksamheten samtidigt som vi pärlar armband till förmån för Suicide Zero.
- **Anhörigstöd Sotenäs kommun** Victoria Hansson berättar om hur ett gott anhörigstöd kan förebygga ofrivillig ensamhet och psykisk ohälsa.

Tid:

Söndag den 10 september kl 18:00-21:00.

Plats:

Kulturhuset Hav och Land

Anmälan:

Inträdet är gratis men vi ser gärna att du förbokas din plats via länken:

<https://bio.se/bokning/cinemaId/9781/sessionId/438>

Preliminärt schema:

- | | |
|-------|--|
| 18:00 | Kort inledning med Hav och Lands Verksamhetschef Anna-Karin Waller, Sotenäs Pastorats Arbetsledande diakon Hanz Blomdahl samt Suicide Zeros volontär Maria Lorentzon. |
| 18:15 | Vi minns Avicii genom Ella Bridges med pianist Tim Norin samtidigt som vi kan samlas i grupper hos valfri förening. |
| 19.45 | Vi avslutar med ytterligare en sång innan vi påbörjar promenaden till Hästedalen där vi tänder 261 ljus och lyssnar till Ella Bridges. Vid dåligt väder finns en alternativ plan inomhus på Hav och Land.
Vi har ljus på plats men du är välkommen att ta med ett eget. |
| 21.00 | Ljusen släcks. |

Visa att du bryr dig och stöd samtidigt det suicidpreventiva arbetet!

Bär **Suicide Zeros armband** och visa att du bryr dig. Under hela vecka 36 finner du dem hos Kulturhuset Hav och Land, Padelborgen samt Hårstudion i Hunnebostrand, ”Tumlaren” i Väjern, Smögen Hafvsbad i Smögen, Coza Café och Mat samt Huset Brevé i Kungshamn. Alla intäkter går oavkortat till Suicide Zeros outtröttliga arbete för att radikalt minska självmorden.

**SUICIDE
ZERO**



Sotenäs kommun



**Kulturhuset
Hav och Land**