



De gula vänskapsbänkarna

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst.
Att prata kan rädda liv. Våga fråga. Våga berätta.



Det här är de gula vänskapsbänkarna

I september kommer 12 gulmålade vänskapsbänkar att dyka upp i Malmö. Bänkarna ska uppmärksamma att vi inte alltid mår bra och att vi behöver prata mer om psykisk ohälsa och självmord.

Vänskapsbänkarna började som ett Malmöinitiativ och är ett samarbete mellan Malmö stad och flera ideella föreningar.

Malmöbors egna berättelser om psykisk ohälsa

På bänkarna kommer det att finnas en QR-kod som leder till en kampanjsida på malmo.se. Där kan du läsa Malmöbors egna berättelser om hur det är att ha psykisk ohälsa eller att vara närstående till någon som mår dåligt. De berättar också om vad som fått dem att må bättre.

På kampanjsidan kommer det att finnas tips på hur man kan prata med någon man tror mår dåligt och kontaktinformation till olika stödverksamheter.

Kampanjsidan lanseras i september, samtidigt som bänkarna placeras ut.

Alla kan drabbas av psykisk ohälsa

Självmod är den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa. Varje år tar omkring 1 500 personer i Sverige sitt liv. Bland 15–24-åringar är självmord den vanligaste dödsorsaken.

Att våga fråga andra hur de mår, och att våga berätta om ditt eget mående, kan rädda liv.

Sök hjälp om du har tankar på att ta ditt liv

Ring **112** om du eller någon närstående har akuta psykiska problem eller självmordstankar.

Om situationen inte är akut kan du ringa **1177** för rådgivning.

Det finns också många stödlinjer du kan kontakta, till exempel

Mind Självmodslinjen som du kan ringa på 90 101 eller chatta med på deras hemsida mind.se.

Kontakt för vänskapsbänkarna

Vill du veta mer om vänskapsbänkarna? Kontakta gärna Susanna Agerius som arbetar i Malmö stad med suicidprevention: susanna.agerius@malmo.se.