**Selvmordsforebygging og tilfriskning**

Selvmord og ruslidelser er vanskelige emner. Men selv i de tøffeste tider og situasjoner er det god grunn til håp. Selvmord kan forebygges. Og ruslidelser kan behandles. Millioner av mennesker rundt om i verden lever et sunt liv i rehabilitering. Denne måneden kan du lære mer om psykisk helse og ruslidelser, og hvordan du kan styrke håp.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:****Veiledning for støtte til tilfriskning****Fakta om ruslidelser****Hovedartikkel om selvmordsforebygging****Interaktivt arbeidsark for egenomsorg for å gi næring til håp****Medlemskurs “Selvmordsforebygging”****Opplæringsressurser for ledere, inkludert podkasten “Supporting Suicide Prevention through Workplace Culture”.** |

[Vis verktøysett](https://Optumeap.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nyeste emner** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** — Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** — Løpende tilgang til ditt favorittinnhold. |
|  | **Støtte for alle** — Del verktøysett med de du tror kan finne informasjonen relevant. |