**Förebyggande av självmord och återhämtning**

Självmord och missbruk är svåra ämnen. Men även i de tuffaste tiderna och situationerna finns det anledning att hoppas. Självmord kan förebyggas. Och missbruk går att behandla. Miljontals människor runt om i världen lever hälsosamt i återhämtning. Den här månaden kan du lära dig mer om psykisk ohälsa och missbruk och hur du kan skapa hopp.

|  |
| --- |
| **Bland den här månadens verktyg för ökat engagemang hittar du:**  **Guide för återhämtningsstöd**  **Fakta om droger och alkoholmissbruk**  **Utvald artikel om suicidprevention**  **Interaktivt arbetsblad för egenvård för att vårda hopp**  **Medlemsutbildning ”Suicidprevention.”**  **Utbildningsresurser för chefer, inklusive podcasten "Supporting Suicide Prevention through Workplace Culture".** |

[Visa verktygslåda](https://Optumeap.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |