

Kynningarbréf

Gulur september er samvinnuverkefni stofnana og félagasamtaka sem vinna saman að geðheilbrigði og sjálfsvígsforvörnum. Á síðastliðnu ári var í fyrsta skipti heill mánuður tileinkaður þessu brýna málefni á Íslandi. Það er von undirbúningshópsins að [Gulur september](#) auki meðvitund samfélagsins um mikilvægi geðræktar og sjálfsvígsforvarna - sé til merkis um kærleika, aðgát og umhyggju.

Haustið er valið fyrir átakið vegna þess að Alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga er 10. september og Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er 10. október. Lögð verður áhersla á slagorðin; „Er allt í gulu?“, „Er allt í gulu á þínum vinnustað?“ og „Er allt í gulu í þínum skóla?“ Í ár verður kynningarefni átaksins einnig þýtt á ensku og pólsku.

Árið 2023 var stigið stórt framfaraskref í sjálfsvígsforvörnum þegar [Lífsbrú - miðstöð sjálfsvígsforvarna](#) varð til og föstu fjármagni frá heilbrigðisráðuneytinu var veitt ótímabundið til málaflokksins. Lífsbrú - er starfrækt undir merkjum embættis landlæknis en markmið Lífsbrúar er að vinna að sjálfsvígsforvörnum í samræmi við gildandi aðgerðaáætlun stjórnvalda til að fækka sjálfsvígum.

Með þessu bréfi er fyrsta skrefið stigið til að kynna **Gulan september** 2024. Vonir standa til að félagasamtök, stofnanir og fyrirtæki, stór og smá, geti tekið höndum saman, tekið þátt í átakinu á einhvern hátt og dreift boðskapnum.

Hugmyndir að því hvernig hægt er að taka þátt:

- Dreifa [veggspjaldi](#) um Gulan september sem víðast.
- Fylgjast með [dagskránni](#) sem er í vinnslu og taka þátt.
- Taka þátt í **gula deginum** 10. september:
 - Klæðast gulu, skreyta með gulu eða bjóða upp á gular veitingar.
 - Taka myndir af gulri stemmingu. Myndin getur verið sjálfa eða af vinum, fjölskyldu, samstarfsfólki, skreytingum eða gulum hlutum.
 - Deila myndum á samfélagsmiðlunum með myllumerkinu **#gulurseptember**
- Gera gulum vörum hátt undir höfði í verslunum, stilla þeim upp og jafnvel veita afslátt af gulum vörum.
- Þrjúna flíkur úr gulu garni.
- Minna á semikommuna (;) sem er kennimerkið fyrir Gulan september en táknið er notað víða um heim til að sýna samstöðu með geðheilbrigði og sjálfsvígsforvörnum. Það vísar til framhalds, seiglu og vonar.
- Lýsa upp byggingar og/eða glugga í gulu.

Það væri vel þegið ef þú gætir komið boðskapnum áfram, t.d. til stjórnenda, samstarfsfólks, starfsmannafélaga og til annarra sem vilja leggja geðrækt og sjálfsvígsforvörnum lið.

Að verkefninu standa fulltrúar frá: Embætti landlæknis, Geðhjálp, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Minningarsjóði Orra Ómarssonar, Píeta samtökunum, Rauða krossi Íslands, SÁÁ, Sorgarmiðstöð, Þjóðkirkjunni og Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu.

Fyrir hönd undirbúningshóps
Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir embætti landlæknis
gudrun.jona.gudlaugsdottir@landlaeknir.is
S. 670 3003

Aðrir í undirbúningshópnum eru:

Anna Margrét Bjarnadóttir embætti landlæknis

Ásta Ingibjörg Pétursdóttir Þjóðkirkjan

Guðný Pálsdóttir SÁÁ

Gunnhildur Ólafsdóttir Píeta samtökin

Grímur Atlason Geðhjálp

Jóhanna María Eyjólfsdóttir Sorgarmiðstöð

Kristín Inga Grímsdóttir Landspítali, BUGL

Liv Anna Gunnell Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Ragna Kristmundsdóttir Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Sandra Björk Birgisdóttir Rauði krossinn

Silja Jónsdóttir SÁÁ

Snæfríður Jóhannesdóttir Landspítali, geðþjónusta

Ösp Árnadóttir embætti landlæknis