



## Suicide Zeros ljusmanifestation – så gör du

Genom att genomföra en ljusmanifestation på den Internationella suicidpreventiva dagen är du med och gör skillnad. Dagen uppmärksammas den 10:e september varje år och är instiftad av FN:s Världshälsoorganisation, WHO. I den här instruktionen får du vägledning om hur du planerar och genomför en manifestation i din kommun.

### Att tänka på inför ljusmanifestationen

#### 1. Hitta en lämplig plats

Börja med att fundera på vilken plats som skulle passa bra för en ljusmanifestation i din kommun eller stad.

#### 2. Ordna finansiering

Kontakta kommunens folkhälsosamordnare och fråga om de kan bidra med pengar till manifestationen. Tänk på att förbereda dig väl inför ett sådant samtal. Var beredd på att förklara vad manifestationen innebär, varför du vill göra den och att Världshälsoorganisationen, WHO, står bakom dagen. Berätta också att du gör det som volontär för Suicide Zero och förklara vad organisationens mål och syfte är. Kontakta även kommunpolitiker och informera dem om samma sak.

#### 3. Kontakta kyrkan och trossamfund

Du kan också kontakta kyrkan eller något annat trossamfund på din ort och fråga om de vill hjälpa till. De kan till exempel erbjuda sig köpa in ljus, att ljusständningen anordnas på deras område, att de håller en predikan eller lånar ut mikrofoner och högtalare.

#### 4. Kontakta närliggande träffpunkt

Undersök om ett café, kyrkan eller en samlingslokal i närheten kan tänka sig att hålla öppet på kvällen, så alla som vill kan gå dit efter ljusständningen för att fika och prata.

## **5. Köp in ljus**

När du har löst finansieringen är det dags att hitta en ljusleverantör. Undersök om du kan få sponsring av något lokalt företag eller om du kan köpa ljus till inköpspris hos din lokala handlare. Använd gärna gravljus med lock. Tänk på att ljus tar mycket plats, så se till att du har en plan för hur du ska transportera och förvara ljusen. Det är också värdefullt att tända ett ljus per individ som tog sitt liv. Ett alternativ kan vara att forma ljus i form av siffror för att förmedla budskapet visuellt.

## **6. Kontakta media**

Ta kontakt med lokalpressen i god tid, och föreslå att de skriver en artikel för att uppmärksamma vad som är på gång och varför. Be dem även vara med under ljusmanifestationen. Har du frågor om vad du ska säga till medier kan du kontakta Suicide Zeros pressansvariga Caroline Meyer Lagersparre (caroline@suicidezero.se), eller vår generalsekreterare Alfred Skogberg (alfred@suicidezero.se).

## **7. Bjud in allmänheten**

Gör inbjudningar och sätt upp i affärer, på anslagstavlor, arbetsplatser, bibliotek med mera. Skapa ett event på Facebook, bjud in och uppmana alla i ditt nätverk att dela och bjuda in fler personer. Berätta om ljusmanifestationen i andra sociala medier som du kanske använder dig av.

## **8. Förbered informationsmaterial och insamling**

Det finns informationsmaterial om Suicide Zero som går att beställa när den suicidpreventiva dagen närmar sig. Det enklaste sättet att ge en gåva till Suicide Zero i samband med event är valfritt belopp via swishnummer 90 03 989, som meddelande skriver man förslagsvis ortnamnet. Eller så kan du starta en egen ljusmanifestations-insamling till förmån för Suicide Zero via vår facebookside eller webbsida och sprida den inom ditt sociala nätverk.

Det går också att förbereda försäljning av Suicide Zero-armband på plats under manifestationen. Kontakta oss för mer information om hur det går till, kontakt@suicidezero.se.

# **Så här genomför du ljusmanifestationen**

## **1. Placera ljusen och fixa tändare**

Ha en plan för hur ljusen ska placeras. Tänk på att ha riktigt många ljuständare till hands. Det tar lång tid att tända så många ljus, så få alla som är samlade att hjälpa till.

## **2. Informera om Suicide Zero och manifestationens syfte**

Dela gärna ut informationsmaterial om Suicide Zero. Eventuellt kan du eller någon annan säga några ord om manifestationen och uppmuntra deltagare att ge en gåva. Eftersom gravljus brinner under lång tid kan det vara många som passerar ljusen och blir nyfikna även efter manifestationen. Gör laminerade A3-skyltar som förklarar varför ljusen är tända och vad de står för, där du inkluderar swishnumret för insamlingen. Mall för skyltarna kommer att finnas i god tid före den suicid-preventiva dagen.

## **Efter ljusmanifestationen**

Eftersom ljusen har lång brinntid, gå gärna till platsen dagligen de kommande dagarna för att tända slocknade ljus och säkerställa att allt ser fint ut, alternativt blås ut dem och återanvänd kommande år.

När ljusen slocknat samlar du ihop dem. Tänk på att undersöka hur de på bästa sätt kan återvinnas.

Tacka de som bidragit med ljus och rabatter eller på annat sätt ställt upp kring ljusmanifestationen.