



Suicide Zero bjuder in alla medborgare till digital föreläsning under Psykeveckan:

Våga fråga!

Torsdag 9 november 10.00 – 11.30

Detta är enbart en direktsändning.

Tema: Våga fråga

Föreläsare: Ulrika Karlsson, Suicide Zero

Ingen föranmälan krävs!

Klicka här för att delta: [Våga fråga Psykeveckan 2023](#)

Syftet med Våga fråga är att ge deltagaren grundläggande kunskap om vad man kan göra om man misstänker att någon i ens närhet har det tufft och har tankar på att ta sitt liv. Föreläsningen riktar sig till alla medborgare. Du behöver inte ha några förkunskaper. Minimålder 18 år.

Innehåll:

- Aktuell fakta om självmord i siffror - vad säger statistiken?
- Utmana gamla sanningar och myter - ta del av uppdaterad kunskap för att minska stigma och öppna upp för samtal.
- Vilka varningstecken ska man vara extra uppmärksam på?
- Praktiska råd om hur man får till ett bra samtal med någon som inte mår bra.
- Våga fråga - så kan du fråga om självmordstankar.
- Förmedla hopp och lotsa rätt.

Vänligen stäng av kamera och mikrofon vid föreläsning. Det finns möjlighet att ställa frågor i chatt.

