



VÅGA FRÅGA

En föreläsning om hur du
som medmänniska kan bidra
till att rädda liv.

Digital föreläsning i samarbete med Suicid Zero

Onsdag 22 mars klockan 18.00-19.30.

En timmas föreläsning och 30 minuters frågestund. Föreläsningen är öppen för alla.

[Länk till föreläsning](#)

Varje år tar nära 1 500 personer sitt liv. Det är fyra om dagen. Men självmord går att förebygga! I föreläsningen "Våga fråga" får du lära dig hur du kan agera när du misstänker att någon i din närhet har det svårt. Vi går igenom fakta och myter om självmord, hur du identifierar varningstecken på psykisk ohälsa och hur du kan stötta någon som mår dåligt. Att prata om hur vi mår är det mest förebyggande vi kan göra, det kan rädda liv.

Materialet har tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatrer, läkare och forskare.



Trollhättans Stad



Vänersborgs kommun



DALS-EDS
KOMMUN



BENGTSFORS
KOMMUN

**SUICIDE
ZERO**