

Välkommen att anmäla dig till

Psykisk Livräddning

Om någon drabbas av hjärtstopp finns hjärt- lungräddning (HLR), men hur gör vi för att hjälpa när någon mår psykiskt dåligt? **Suicidprevention i Väst (SPIV)** bjuder tillsammans med **Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Västra Götaland** in dig till Psykisk livräddning (PLR).

Kursen är kostnadsfri och riktar sig till dig som vill veta mer om hur en kan vara ett medmänskligt stöd till någon som inte mår bra och har tappat livsviljan.

Datum: 3 juni 2021

Tid: 18.00-20.00

Plats: digitalt via Zoom

Anmälan: Fyll i och skicka in anmälan på <https://magnetevent.se/Event/psykisk-livraddning---allmanhet-42151/>. Du får en länk till mötet dagen innan tillfället.

Kursens syfte och innehåll

Psykisk livräddning är en föreläsning i suicidprevention med syfte att skapa en större trygghet kring ämnet självmord. Hur kan vi som medmänniskor prata om det som känns svårt och tungt? När är det akut läge och hur kan vi hjälpa någon vidare?

Under kursens gång går vi igenom:

- Aktuell och grundläggande kunskap inom suicidprevention
- Vad suicidalitet kan vara och vilka orsaker som kan finnas
- Hur en kan fråga om självmordstankar och ta hand om svaret
- Strategier för att kunna trygga, trösta och återupprätta sig själv och andra
- Var vi kan finna stöd och hjälp

Föreläsare: Lotta Jensen, utbildare Suicidprevention i Väst

Frågor?

Lotta Jensen

Utbildare, Suicidprevention i Väst

lottajensen7@gmail.com