

# Digital föreläsning - Psykisk livräddning

## Tisdag 26 september kl. 18-20



## Psykisk livräddning

Om någon drabbas av hjärtstopp finns hjärt- och lungräddning, men hur gör vi för att hjälpa när någon mår psykiskt dåligt?

Lilla Edets kommun bjuder tillsammans med Suicidprevention i Väst (SPIV) och samarbetspartners nedan in till en digital föreläsning om suicidprevention.

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

Syftet med föreläsningen är att skapa en större trygghet kring ämnet självmord. Hur kan vi som medmänniskor prata om det som känns svårt och tungt? Och hur kan vi hjälpa till när det är akut läge? Inga förkunskaper krävs.



**Tisdag 26 september**

Kl. 18.00-20.00

Digitalt via Zoom-länk

### Under föreläsningen går vi igenom:

- definition och vetenskapliga förklaringsmodeller för suicidalitet
- risk och skydd
- etiska frågeställningar
- verktyg för samtal och känsloreglering
- strategier för hjälp och självhjälp
- var stöd och hjälp finns att få

### Anmälan

[Klicka här för att komma till anmälan.](#)



LILLA EDETS  
KOMMUN

