



# KOSTNADSFRIA UTBILDNINGAR I PSYKISK LIVRÄDDNING

## Erbjudande till allmänhet/civilsamhälle och unga

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

SPIV erbjuder kostnadsfria utbildningar om suicidprevention för allmänhet/civilsamhälle och unga. Verksamheten finansieras av Folkhälsomyndigheten, Göteborgs Stad och Västra Götalandsregionen.

### Psykisk Livräddning (PLR)

Syftet med PLR 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? Innehåll:

- Vad är suicidalitet och hur kan det förklaras?
- Hur kan vi upptäcka att någon mår väldigt dåligt?
- Etik och föreställningar om suicid
- Verktyg för samtal och känsloreglering
- Strategier för hjälp och självhjälp

#### Var:

I era lokaler eller via Teams  
(endast fysiska möten för unga)

#### Kontakt för bokning:

[info@suicidprev.se](mailto:info@suicidprev.se)

#### Läs mer:

[www.suicidprev.se](http://www.suicidprev.se)