



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?

### 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:

- Aktuell och grundläggande kunskap om suicidprevention.
- Vad suicidalitet är och hur det kan förklaras.
- Hur man kan fråga om självmordstankar och ta hand om svaret.
- Strategier för att kunna trygga, trösta och återupprätta.
- Var stöd och hjälp finns att få.

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

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

**Kontakt för bokning:**  
[info@suicidprev.se](mailto:info@suicidprev.se)

**Läs mer:** Skanna QR-koden nedan eller gå in på: [www.suicidprev.se](http://www.suicidprev.se)

