

# VÅGA FRÅGA

– en föreläsning om hur du som  
medmänniska kan rädda liv

8 september 2021 klockan 18.30–20.00  
via Teams

Den 10 september är det den internationella suicidpreventiva dagen och i samband med detta bjuder Oskarshamns kommun tillsammans med Ulrika Karlsson som är volontär på Suicide Zero samt RF-SISU Småland in till en digital föreläsning.

Syftet är att ge deltagarna verktyg för att kunna agera om någon i närheten verkar må dåligt.

Föreläsningen är kostnadsfri och vänder sig till dig som arbetar som ledare i en förening i Kalmar län – du har en viktig roll och kan göra skillnad för många människor!

## Innehåll

- Kort om Suicide Zero
- Hur kan du som medmänniska upptäcka varningstecken på psykisk ohälsa?
- Vad kan du göra om du misstänker att någon har det tufft?
- Vi pratar om fakta och myter kring självmord, att livsomställningar kan innebära en risk, varningssignaler att vara uppmärksam på samt vikten av att förmedla hopp.

Föreläsare: Utbildad instruktör från organisationen Suicide Zero

## Anmälan

[Anmäl dig här!](#) Instruktioner och länk till föreläsningen mejlas ut i god tid innan föreläsningen.

Varmt välkommen!