



Våga fråga

En utbildning i hur du
som medmänniska
kan bidra till att rädda liv.

Hur kan du upptäcka varningstecken på psykisk ohälsa? Och vad kan du göra om du misstänker att någon har det tufft?

Våga Fråga – är en utbildning på två timmar där vi går igenom fakta och myter om självmord. Vi lär dig känna igen varningstecken på psykisk ohälsa och vi går igenom hur du kan stötta. Genom bikupor och samtalsövningar får du öva dig i hur du kan agera när någon har det svårt.

Du får lära dig att hålla motiverande samtal, du får konkreta råd på hur du kan följa upp och hur du lotsar rätt. Du behöver inte ha några förkunskaper för att kunna delta.

Våga Fråga är en utbildning som är framtagen och granskad i samråd med ledande expertis inom området suicidprevention.

Genom projektmedel från VGR, beredningen för folkhälsa och social hållbarhet erbjuder Medborgarskolan & Suicide Zero ideella grupper och föreningar utbildningen gratis. Vill din förening boka en utbildning?

Kontakta Marcus Eriksson, marcus@suicidezero.se eller 070-890 55 71

Kontakt projektledare: Cissi Hagberg, cissi.hagberg@medborgarskolan.se eller 073-866 69 77.