



**KUNGÄLVS  
KOMMUN**

# Psykisk livräddning

**Onsdag 29 januari 2025**

**18.00-19.30**

**Digitalt via Teams**

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

Ta del av en digital föreläsning om suicidprevention med Suicidprevention i Väst (SPIV). 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 suicid. 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.

### **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**

<https://www.kungalv.se/spiv>



*Föreläsningen sker i samverkan med kommunerna: Kungälv, Lilla Edet, Stenungsund, Ale, Öckerö, Tjörn och Sjukhusen i Väster, Folk tandvården, Samordningsförbundet Älv & Kust samt SPIV*