



TÖREBODA MARIESTAD GULLSPÅNG
Kommuner i samarbete



Inbjudan till föreläsning:

”Se mig, Hör mig, Berör mig...”

Psykisk Livräddning

Statistiken visar att ca 1400 personer tar sitt liv varje år och tio gånger fler gör suicid försök i Sverige varje år. Frågor som rör psykisk ohälsa, ångest, depression, tankar om suicid upplever många som svåra att prata om på ett naturligt sätt.

Fysisk Livräddning, att dra upp någon ur en isvak, hantera en eldsvåda eller göra hjärtlungräddning förväntas alla kunna. När det gäller Psykisk Livräddning, dvs att närma sig en ångestfull och deprimerad människa som inte orkar leva längre, har de flesta bara tre ord: självmordstankar, självmordsförsök och självmord.

Psykisk Livräddning börjar alltid med ett samtal mellan två människor. Om ingen av dem vet vad de ska säga springer de åt var sitt håll och samtalet kommer av sig redan från början. Alla behöver därför lära sig Psykisk Livräddning.

Tid: Torsdagen den 22 november kl. 13.30 - 17.00

Plats: Mariestads Teater i Mariestad



Föreläsare:

Else-Marie Törnberg - pedagog, lärare i kognitiv suicidprevention, ordf. och verksamhetsansvarig i Suicidprevention i Väst, (SPIV)

Gunnar Böhm - legitimerad psykoterapeut



Innehåll:

- Psykisk Livräddning – Vad är det?
- Sant eller falskt om självmord?
- Varningssignaler, skyddande faktorer och riskfaktorer
- Hur pratar vi om existentiella frågor, liv, död, mening och självmord?
- Råd/verktyg för att möta en annan människa med psykisk ohälsa

Anmälan: till Medborgarkontoret, medborgarkontoret@mariestad.se eller tel.0501- 75 51 60, senast den 12 november.

Arrangörer: Arbetsgruppen för ”Psykisk hälsa – Suicidprevention ” och **Folkhälsoråden** i Mariestad, Töreboda och Gullspångs kommuner i samverkan med Suicidprevention i Väst.