

# VÅGA FRÅGA

Att prata om hur vi mår är det mest förebyggande vi kan göra – det kan rädda liv. Samtidigt är det inte så lätt att veta vad man kan säga och fråga i mötet med någon man är orolig för. Ta del av Suicide Zeros utbildning som ger dig grundkunskap om hur vi tillsammans förebygger självmord.

## Syfte

Det viktigaste vi vill förmedla med våra utbildningar är att vi alla som medmänniskor kan göra skillnad för att minska antalet självmord. Syftet med Våga fråga är att ge deltagaren grundläggande kunskap om vad man kan göra om man misstänker att någon i ens närhet har det tufft och har tankar på att ta sitt liv.

## Innehåll

- Aktuell fakta om självmord i siffror - vad säger statistiken?
- Utmana gamla sanningar och myter - ta del av uppdaterad kunskap för att minska stigma och öppna upp för samtal.
- Vilka varningstecken ska man vara extra uppmärksam på?
- Praktiska råd om hur man får till ett bra samtal med någon som inte mår bra.
- Våga fråga - så kan du fråga om självmordstankar.
- Förmedla hopp och lotsa rätt.

## Målgrupp

Organisationer, kommuner eller företag. Minimålder 18 år. Du behöver inte ha någon förkunskap eller arbeta med detta för att kunna delta.

## Pris

7 500 kr - Ideella och icke vinstdrivande verksamheter.  
15 000 kr - Vinstdrivande verksamheter.



## Praktisk information

Vi tillhandahåller digitala föreläsningar i hela landet. Beställaren tillhandahåller lokal och/eller digital plattform. Beställaren skickar ut Suicide Zeros utvärdering efter avslutad föreläsning.

## Avbokningsregler

Fri avbokning fram till 30 dagar före bokat datum.

Om återbud lämnas av beställare 1–14 dagar före bokat datum debiteras 100 % av avgiften.

Om återbud lämnas av beställare 15–30 dagar innan bokat datum debiteras 50 % av avgiften.

Våga fråga går att boka i två varianter:

### Föreläsning

Tidsåtgång 1,5 timmar inkl. tid för reflektion  
Ingen begränsning i gruppstorlek.

### Föreläsning med samtalsövning

Tidsåtgång 2 timmar inkl. samtalsövningar två och två. Maxantal i deltagargruppen är 20 personer.

Vill du ha mer information? Kontakta oss på [utbildning@suicidezero.se](mailto:utbildning@suicidezero.se) så hjälper vi dig!