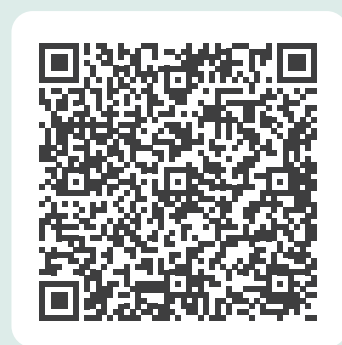


Suicidpreventiva dagen 10 september

Varbergs kommun uppmärksammar suicidpreventiva dagen med ljusständning och föreläsningar.

- **8 september 18.00–20.00**, digital föreläsning – anmäl via QR-kod
Psykisk livräddning – vill du känna dig trygg att agera om någon i din närhet drabbats av psykisk ohälsa? Du får grundläggande kunskap och konkreta verktyg för att våga fråga hur någon mår, lyssna utan att döma, ge stöd i svåra situationer, veta när och hur professionell hjälp bör sökas. Arrangör är Region Halland i samarbete med de halländska kommunerna och föreningen SPIV.
- **10 september 17.00–18.30**, Lilla teatern, Komedianten
Varbergs kommun erbjuder en föreläsning om psykisk hälsa och konsten att hantera motgångar i livet. Genom att stärka den psykologiska motståndskraften kan du ge dig själv och personer i din omgivning förutsättningar att klara motgångar i livet.
Ingen föranmälan.
- **10 september 18.00**, Varbergs kyrka
Musik av Simon Blad och Jonna Holsten. Vi tänder ljus för alla som inte orkade, för alla som kämpar och för oss som finns kvar.
I samarbete med Suicide Zero. Ingen föranmälan.



Läs mer och anmäl dig via QR-koden. Ett samtal kan vara början på förändring och i vissa fall rädda liv.



Våga fråga. Våga lyssna. Våga agera.

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Ibland kan livet kännas så svårt att hoppet försvinner och självmordstankar uppstår. Att må dåligt är inget att skämmas för – och självmord går att förebygga.

Att våga fråga hur någon mår kan göra stor skillnad. Du behöver inte ha alla svar. Det viktigaste är att lyssna, visa omtanke och hjälpa personen att söka stöd.

Ett samtal kan vara början på förändring – och i vissa fall rädda liv.



**VARBERGS
KOMMUN**