



Jag kan rädda ett hjärta





Jag kan rädda i psykisk kris



Våga-fråga-lyssna.
Hur mår
personen
och varför?



1
Ta kontakt



2
Kontrollera
säkerhet -
självordstankar



Sammanfatta
att du uppfattat
situationen
rätt



4
Inge hopp,
planera
- sök hjälp

