



BARN SOM KAN PRATA OM KÄNSLOR MÅR BÄTTRE.



Livsviktiga snack – rusta ditt barn för livet!

Välkommen på en digital föreläsning i samarbete med Suicide Zero! Här får du som förälder eller annan vuxen med en 9–12 åring i din närhet kunskap om hur du kan prata med barn och unga om deras mående. Forskningen visar nämligen att förmågan att uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet.

Föreläsningen innehåller bland annat information om skyddsfaktorer, psykiska besvär, barns utveckling, verktyg för samtal med barn samt praktiska övningar.

Materialet är helt baserat på boken *Livsviktiga snack*, som tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatrer, kuratorer, läkare och forskare.

Föreläsningen är cirka 60 minuter lång plus 20 minuter frågestund efteråt.

Ingen förkunskap krävs. Klicka enbart på länken till det föreläsningstillfälle du väljer att delta på när föreläsningen börjar.

Datum, tid och plats

Anslut via dator eller läsplatta, det fungerar både via webbläsare och Teams skrivbordsapp. Anslutning via mobiltelefon kräver att du har Teams-appen.

Tillfälle 1: **tisdag den 6 maj kl. 19.00–20.30** – anslut till Teams genom att klicka [HÄR](#)

Tillfälle 2: **torsdag den 8 maj kl. 12.00–13.30** – anslut till Teams genom att klicka [HÄR](#)

Kom ihåg att lägga in i datum och tid i din kalender!

LIVS-
VIKTIGA
SNACK

 region
västerbotten

**SUICIDE
ZERO**

