



MOVEMBER®

**GLOBALT  
BEGÅS 3 AV 4  
SJÄLVMORD  
AV MÄN.**

# REACH OUT WITH ALEC

Vänner som frågar, lyssnar och finns där kan vara livräddare. Använd denna guide om du behöver hjälp med att föra samtal med någon som har det svårt.

## A

**ASK  
(FRÅGA)**

Ställ frågan.

---

## L

**LISTEN  
(LYSSNA)**

Lyssna utan att döma och utan distraktioner.

---

## E

**ENCOURAGE  
(UPPMUNTRA)**

Uppmuntra till handling.

---

## C

**CHECK IN  
(KONTROLLERA)**

Följ upp.



Ta reda på mer på  
**MOVEMBER.COM**