



Handbok för livskämpar

Ett material för att samtala om självmord och självmordstankar.

"Handbok för livskämpar - till dig som inte vet om du orkar leva" är en lättillgänglig och handfast vägledning för dig som plågas av självmordstankar. I boken har författarna samlat några av sina viktigaste erfarenheter, både personliga och professionella. De delar bland annat med sig av handfasta tips och råd, strategier för hur man kan stå ut när man mår som sämst, vägledning i hur man kan förstå sig själv och sina tankar och hur man kan göra för att söka hjälp. Boken innehåller även många personliga berättelser samt ett kapitel om hur man kan stötta någon som funderar på att ta sitt liv.

Det finns även en studiehandledning till boken som Sensus har tagit fram. Vill du starta studiecirkel i "Handbok för livskämpar", [kontakta oss \[#kontakt\]](#).

Boken kan du köpa [här \[https://www.adlibris.com/se/bok/handbok-for-livskampar-till-dig-som-inte-vet-om-du-orkar-leva-9789173876643?gclid=EAlalQobChMIwKmbtPnO_wIVvSEGAB1LcgCCEAQYASABEgJ7vfD_BwE\]](https://www.adlibris.com/se/bok/handbok-for-livskampar-till-dig-som-inte-vet-om-du-orkar-leva-9789173876643?gclid=EAlalQobChMIwKmbtPnO_wIVvSEGAB1LcgCCEAQYASABEgJ7vfD_BwE)