



MOVEMBER®



**WELTWEIT WERDEN
3 VON 4 SUIZIDEN
VON MÄNNERN
DURCHGEFÜHRT**

 **MOVEMBER®**

FÜHRE EIN GESPRÄCH MIT ALEC

Nachfragen, zuhören und für einen Freund da sein kann Leben retten. Wenn du Hilfe dabei benötigst, ein Gespräch mit jemandem zu führen, der eine schwere Zeit durchmacht, nutze diese Anleitung.

© 2020 Movember Europe. Reg. charity No. 1137948 (England/Wales) SCO41981 (Scotland) 20105280 (Ireland). Movember Foundation eV VR205857 (Germany).

ASK

FRAGE NACH

Starte, indem du die Person fragst, wie sie sich fühlt.

LISTEN

HÖRE ZU

Gib ihr deine volle Aufmerksamkeit.

ENCOURAGE ACTION

ERMUTIGE, AKTIV ZU WERDEN

Hilf der Person dabei, sich auf die einfachen Dinge zu konzentrieren, die ihr helfen können, sich besser zu fühlen.

CHECK IN

BLEIBE AM BALL

Fasse nach eurem Gespräch nach und frage regelmäßig nach.



Mehr dazu auf

[MOVEMBER.COM/CONVERSATIONS](https://www.movember.com/conversations)

Wenn du dir ernsthaft Sorgen um das Leben einer Person machst, zögere nicht den Notarzt unter 112 zu rufen. Dank an R U OK? für die Entwicklung des ALEC-Modells