

# HEJ!

Vad kul att ni vill ha en #Killmiddag! Här följer några punkter som kan vara till hjälp för att komma igång.



## Privat #killmiddag med vänner, släkt, bekanta, hemma hos någon

- Tänk ut vilka vänner, bekanta, släktingar eller andra som identifierar sig som män du vill bjuda in och gör sen det. Det brukar funka bäst om du pratar med dem direkt (t.ex. genom sms eller telefonsamtal). Ibland kanske du måste övertyga och peppa dem om att det är en bra idé!
- Ladda ner instruktionsbladet och samtalsguider här på hemsidan. Skriv ut dem på papper inför din #killmiddag eller ha samtalsguiden öppen på dator/mobil så alla kan se
- Tänk på att alkoholnormen är stark och ofta grunden till att folk känner sig otrygga. Om det gäller bland dina vänner – försök bryta normen och servera alkoholfritt.
- Det heter **#killmiddag** men ni måste inte träffas över en faktisk middag. Samtalet är det viktiga oavsett om det är med mat, fika, på en promenad eller bara ett samtal runt ett bord
- Ibland kan det bli känslosamma samtal och då är det viktigt att du som arrangerar killmiddagen är ett bra stöd i stunden. Lyssna och trösta personen, men respektera deras integritet. Om personen inser att den behöver professionellt stöd kan du tipsa dem om vårdguidens sida "**Att må dåligt**". Där finns det även tips och råd för vart personen ska vända sig om den behöver psykologiskt stöd.