

Informasjon om VIVAT selvmordsforebygging sitt kurs safeTALK

Hva er safeTALK?

safeTALK er et 3,5 timers kurs der deltakeren lærer å:

- øve opp evnen til å se en person som kan ha selvmordstanker.
- spørre om selvmordstanker og lytte til hva personen med selvmordstanker har å fortelle.
- sette vedkommende i kontakt med noen som kan gi videre hjelp.

Vi kaller disse ferdighetene å være årvåken i forhold til selvmordsfare. Jo flere som er årvåke jo større sjanse er det for å oppdage mennesker med selvmordstanker. På den måten kan man som årvåken hjelpe være med på å redusere selvmordsfare i sitt lokalmiljø/arbeidsplass.

Hva skjer i et safeTALK kurs?

- Du blir utfordret til refleksjon rundt følelser og holdninger til selvmord
- Du lærer hvorfor det er viktig å være årvåken i forhold til selvmord
- Du får stille spørsmål og delta i diskusjoner
- Du lærer hva du skal gjøre dersom du skal hjelpe en person i selvmordsfare
- Du lærer og øver på trinnene i safeTALK: **Tell:** Fortell at du er bekymret! **Ask:** Spør direkte om selvmordstanker! **Listen:** Lytt til det personen med selvmordstanker vil si! **Keep safe:** Sett personen i selvmordsfare i kontakt med en hjelper som kan gi videre hjelp.

Hvordan kan safeTALK forebygge selvmord?

safeTALK kursdeltakere trenes til:

- å bevege seg forbi vanlige barrierer som gjør at vi ikke oppfatter, avfeier eller unngår signaler på selvmordsfare.
- å identifisere personer med selvmordstanker
- å kunne bruke TALK trinnene for å knytte en person med selvmordstanker til noen som kan hjelpe videre.

Hvem kan delta på safeTALK?

Dette kurset passer for alle som ønsker å forebygge selvmord og være mer årvåken i forhold til selvmordsfare.

Kursene safeTALK og Førstehjelp ved selvmordsfare i kombinasjon:

VIVAT selvmordsforebygging har siden 1998 formidlet kurset **Førstehjelp ved selvmordsfare**, som går over to dager. For å styrke fokuset og kompetansen på selvmordsforebygging i lokalsamfunnet, anbefaler VIVAT selvmordsforebygging at kursene safeTALK og Førstehjelp ved selvmordsfare kombineres. safeTALK passer for mange og kan gis til eksempelvis en hel personalgruppe. Kurset Førstehjelp ved selvmordsfare, der en lærer mer om hvordan gjennomføre en intervensjon og lage en plan som beskytter her og nå, kan passe for nøkkelpersoner fra samme gruppe.

Mer informasjon om VIVAT selvmordsforebygging finner du på: www.vivatselvmordsforebygging.net

