

Informasjon om safeTALK

Hva er safeTALK?

safeTALK er et halvdagskurs hvor målet er å bli mer oppmerksom på selvmordsfare. Du lærer å identifisere mennesker med selvmordstanker og hjelpe dem til kontakt med noen som kan gjøre en førstehjelpsintervensjon/gi videre hjelp.

Hva skjer under safeTALK?

- Du blir utfordret til refleksjon rundt følelser og holdninger til selvmord
- Du lærer hvorfor det er viktig å være oppmerksom på selvmordsfare.
- Du lærer en firetrinnsmodell for hvordan du kan fange opp faresignaler, spørre om selvmord, lytte, og hjelpe personen med selvmordstanker til kontakt med noen som kan gi videre hjelp.
- Du lærer å bevege deg forbi vanlige holdningsbarrierer som kan føre til at en ikke oppdager, avfeier eller unngår faresignalene.
- Du får stille spørsmål og delta i diskusjoner.

Målgruppe

Kurset passer for alle over 18 år som ønsker å bli mer oppmerksomme på selvmordsfare og bidra til å forebygge selvmord.

Kombinasjon av safeTALK og Førstehjelp ved selvmordsfare

VIVAT selvmordsforebygging har siden 1998 formidlet todagerskurset Førstehjelp ved selvmordsfare. For å styrke fokuset og kompetansen på selvmordsforebygging i lokalsamfunnet anbefaler VIVAT at kursene safeTALK og Førstehjelp ved selvmordsfare kombineres. SafeTALK passer for mange og kan gis til eksempelvis en hel personalgruppe. Førstehjelp ved selvmordsfare, der en lærer å gjennomføre en førstehjelpsintervensjon, kan passe for nøkkelpersoner fra samme gruppe.

safeTALK undervises av sertifiserte kursledere som er lokale fagpersoner. VIVAT har ansvar for utdanning av kursledere og kvalitetssikring av kurset.

Selvordstemaet berører, og kurset utfordrer på mange plan. Dersom du er i en livssituasjon hvor du selv har behov for hjelp med selvmordstanker, anbefaler VIVAT at du oppsøker hjelp og heller deltar på kurs ved en senere anledning.