



I anledning den internasjonale sosialarbeiderdagen 15 mars, 2016, arrangerer FO Finnmark i samarbeid med VIVAT og Norges arktiske universitet, et gratis kurs om selvmordsforebygging for FO medlemmer/FO studenter.

Kl 12-15.30

Sted: Norges arktiske universitet Rom: 1068 og A204

Kurs om selvmordsforebygging - 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. Vi vil på dette kurset prioritere FO medlemmer/FO studenter, men ved ledig kapasitet tilby dette til andre.

KONTAKTPERSON:

Leder FO Finnmark : Heidi E. Pedersen, Email: kontor@fofinnmark.no;

Mer informasjon om VIVAT selvmordsforebygging finner du på:

www.vivatselvmordsforebygging.net

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist: **10. mars**. Det er først til mølla prinsippet som gjelder.

<https://www.fo.no/>

velg link for kurs og konferanser

Ansatte på sosialarbeiderutdanningen som ønsker å delta (Uit) kan sende påmelding til

kontor@fofinnmark.no;

VELKOMMEN!