



VIVAT selvmordsforebygging inviterer ..Mandag 10 oktober kl 17:30 til Halvdags kurset safeTALK! Kurset arrangeres av Midteggen Borettslag i Revegården

Helsedirektoratet har gitt VIVAT selvmordsforebygging i oppgave å tilby kurset safeTALK til ansatte ved landets ungdomsskoler og videregående skoler i 2016. Kurset inngår som et av flere selvmordsforebyggende tiltak i Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017. Midteggen har søkt og fått Lokalfondsmidler, slik at vi kan tilby kurset til alle i området Saupstad / Kolstad som er engasjert i arbeid med unge og eldre.

Kurset er gratis og det er 30 plasser.

Hvorfor selvmordsforebygging i skolen

Lærere og annet skolepersonell er i en særskilt posisjon til å kunne oppdage selvmordsfare blant ungdom.

Selvordstanker og selvmordsforsøk er vanligere blant unge mennesker enn mange tror. I en stor case-studie hvor Norge deltar rapporterer 1 av 10 ungdommer at de har skadet seg med vilje, og over halvparten av disse hadde tanker om å dø da de skadet seg. UngData har nylig gjennomført en undersøkelse blant ungdommer på ungdomsskoler i 75 kommuner og videregående skoler i 57 kommuner. Gjennomsnittlig en av fem (22%) av ungdommene rapporterer at de har skadet seg med vilje eller gjort et selvmordsforsøk. Det er av stor betydning at det finnes voksne i ungdommens nærhet som er årvåkne for selvmordsfare og som er villige, klare og i stand til å hjelpe.

VIVAT understreker at hensikten med kurset ikke er å tillegge lærere, skolepersonell og andre mer ansvar. Vi ønsker å bidra til større trygghet og kompetanse i hvordan en kan utøve ansvaret en allerede har når en opplever bekymring for om en elev eller andre, har tanker om å ta sitt eget liv.

SafeTALK

Kurset er workshop-basert. Det utfordrer til refleksjon rundt følelser og holdninger til selvmord. Deltakerne lærer hvorfor det er viktig å være årvåken for selvmordsfare. De lærer hvilke signaler en bør være oppmerksomme på og hvordan en kan gi hjelp til en elev med selvmordstanker ved å bruke trinnene i TALK:

- Tell:** Fortell at du er bekymret!
- Ask:** Spør direkte om selvmordstanker.
- Listen:** Lytt til det ungdommen med selvmordstanker vil si.
- Keep safe:** Sett ungdommen i selvmordsfare i kontakt med en person som kan gi videre hjelp.

Kurset fokuserer også på hindringer som kan føre til at vi avfeier, unngår eller ikke oppfatter signaler på selvmordsfare. Deltakerne lærer hvordan disse hindringene kan forseres.

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 ved hver enkelt skole, anbefaler VIVAT at 2-5 ansatte fra skolen, representert ved skoleledelsen, skolehelsetjenesten og gjerne andre nøkkelpersoner, deltar på todagerskurset Førstehjelp ved selvmordsfare i tillegg til safeTALK.

Etter gjennomført kursing vil deltagerne/skolen og idrettslaget ha verktøy til å utvikle sin egen ressursliste og gjennomgå sine egne prosedyrer for hvordan selvmordsfare håndteres.

Praktisk planlegging og gjennomføring:

- ✓ Midteggan arrangerer kurset i Revegården mandag 10 oktober kl 17.30-21.00
- ✓ Bindene påmelding til post@midteggan.no
- ✓ Det er 30 kursplasser (påmelding etter « først til mølla» prinsippet
- ✓ Deler av kurset (videosnutter) er på engelsk (ikke vanskelig)
- ✓ Instruktøren snakker norsk hele tiden .
- ✓ Spørsmål kan rettes til kursleder Rune Nilsen (runeonilsen@gmail.com)
- ✓ tlf 926 18 889

Temaet selvmord berører og kurset utfordrer på mange plan. VIVAT anbefaler ikke at man deltar på kurset dersom man selv er i en livskrise eller en svært belastende livssituasjon hvor selvmord kan være tema. Da kan det være mer hensiktsmessig å melde seg på et senere kurs.

VIVAT

- ✓ Stiller med kursleder(e) og kursmateriell.
- ✓ Er i dialog med kontaktperson i Midteggan i forkant av kurset

Kostnader

Dekkes i sin helhet av Lokalfondsmidler.

VIVAT selvmordsforebygging ser fram til et godt og viktig samarbeid!

Med vennlig hilsen

Lise Børstad

Daglig leder

Midteggan Borettslag.



Mer informasjon om VIVAT selvmordsforebygging finner du på:

www.vivatselvmordsforebygging.net