

## Selvordsforebyggelse er for alle

Organisationen LivingWorks offentliggjorde det selvordsforebyggende program ASIST i 1983. Siden da har professionelle så vel som den brede befolkning haft nytte af programmet.

Mange professionelle deltager i ASIST, fordi evnen til at kunne gribe ind overfor selvord er essentiel i deres arbejde. Verden over er ASIST en obligatorisk del af grunduddannelsen til sygeplejerske, læge, farmakolog, lærer, vejleder, ungdomsrådgiver, politibetjent, falcredder, fængselsbetjent, skoleleder, præst og frivillig har alle taget ASIST til sig som supplement til den faglige uddannelse og viden.

Andre deltager, fordi de vil have mulighed for at hjælpe deres medmennesker på samme niveau, som ved fysisk førstehjælp. Fordi workshoppen er pædagogisk veltilrettelagt og ikke kræver forudgående kendskab til selvordsforebyggelse, får alle samme udbytte.

Sidst men ikke mindst er ASIST bygget på princippet om, at alle kan gøre en forskel. Jo flere vi er, der kan gribe forebyggende ind overfor selvord, jo mere sandsynligt er det, at samfundet som helhed er opmærksomt på selvordstruede og får disse i sikkerhed.

### Dette kan du forvente af ASIST

- ASIST holdes over to på hinanden følgende dage á 8 timer.
- På workshoppen er der to trænere til stede under hele forløbet.
- Deltagernes oplevelser og bidrag værdsættes, og man opfordres til at være aktiv i træningsprocessen.
- Der viser to prisvindende videoer i løbet af seminaret:
  - Cause of Death?* Som et fælles afsæt for diskussion af holdninger til selvord.
  - It Begins with You!* Som demonstrerer en selvordsforebyggende intervention.
- Workshoppen består af fem dele, der gradvist opbygger tryghed omkring det at dele tanker om selvord, forståelse for selvord og selvordsforebyggelse:
  - 1) Forberedelse – workshoppens "tone", normer og forventninger.
  - 2) Forbindelse – afklare egne holdninger til selvord og nytten heraf.
  - 3) Forståelse – metoder til genkendelse af risici og udarbejdelse af førstehjælpsplan.
  - 4) Assistance – trin-for-trin samtalemethode til effektiv selvordsforebyggelse. Deltagerne udvikler færdigheder gennem observation og situationsspil i grupper.
  - 5) Netværk – information om selvordsforebyggende ressourcer i lokalområdet.
- Der udleveres en 20 siders arbejdsbog og samtalemodellen i lommeformat.
- Deltagerne får certifikat ved fuld deltagelse på hele workshoppen.

## Dette kan du forvente af en ASIST træner

Alle ASIST-workshops bliver afholdt af to registrerede LivingWorks-undervisere, der

- Er certificeret gennem et intensivt trænerforløb
- Er grundigt trænet i at afholde workshops
- Bliver løbende kvalitetstestet af den canadiske moderorganisation LivingWorks
- Brænder for at udbrede førstehjælpskompetencer i selvmordsforebyggelse

## Dette kan du forvente at kunne efter at have deltaget i en ASIST træning

- At være åben, ærlig og direkte i samtaler om selvmordstanker
- Evne at udvise omsorg, når du udtrykker egne værdier om selvmord i samtaler med selvmordstruede
- Være anerkendende i samtalen med den selvmordstruede, herunder accept af den selvmordstruedes ret til at have selvmordstanker og tage ansvar for eget liv
- Understøtte den selvmordstruede i gode grunde til at leve og derfor komme i sikkerhed
- Værdsætte samtalen med den selvmordstruede person og den tillid, du vides af vedkommende
- Foretage en risikoanalyse af den selvmordstruedes situation, så fokus kan rettes mod sikkerhed
- Udvikle en plan for sikkerhed i tæt dialog med den selvmordstruede
- Sikre dig, at den selvmordstruede forstår planen og er indstillet på at følge den

På gensyn

Hanne Gullestrup & Susanne Sondrup

## Kontaktoplysninger

Stop Selvmord Nu  
Godthåbsvej 260  
2720 Vanløse  
Tlf. 2336 7118 eller 2384 8342

## Læs mere

[www.stopselvord.nu](http://www.stopselvord.nu)

[www.livingworks.net](http://www.livingworks.net)