



safeTALK

Gerbiamieji,

Maloniai kviečiame Jus dalyvauti nemokamuose savižudybės prevencijos mokymuose „**SafeTALK**“. Tai tarptautiniu lygiu pripažinti mokymai, kurie atitinka aukščiausius mokymams keliamus standartus.

Dalyvaudami šiuose mokymuose prisidedate prie saugesnės nuo savižudybių bendruomenės kūrimo Jūsų bendruomenėje.

Mokymai skirti visiems, norintiems išmokti atpažinti savižudybės riziką ir nukreipti profesionalios pagalbos. Tinka visų profesijų žmonėms, kurie savo darbe ar gyvenime susiduria su asmenimis, galinčiais galvoti apie savižudybę.

„**SafeTALK**“ - 4 val. mokymai apie tai, kaip atpažinti savižudybės pavojų ir nukreipti žmogų pagalbos. Tiesiogiai arba netiesiogiai, dauguma žmonių, svarstančių apie savižudybę, kviečia padėti juos apsaugoti. Po „safeTALK“ mokymų dalyviai bus geriau pasirengę atpažinti šiuos kvietimus ir padėti asmeniui, svarstančiam apie savižudybę, užmegzti ryšį su žmonėmis, galinčiais suteikti pagalbą.

Laukiame Jūsų mokymuose,
Mokymų komanda
Savižudybių prevencijos mokytojų asociacija

„Visiems, kas nori padėti, kas jaučia, kad gali padėti, kas džiaugiasi padėdamas, „safeTALK“ yra ideali galimybė išmokti tai padaryti pačiu saugiausiu būdu pagalbos ieškančiajam. „SafeTALK“ - tik kelios valandos padėsiančios išsaugoti gyvenimus.“

Juozas Liesis

TV režisierius, atlikėjas

„Mokymai buvo labai nuoširdūs ir betarpiški. Aš asmeniškai nelabai teikiau reikšmės savižudybės problemai, atrodė, kad ji kažkur labai reta, tolima <...>. Kol 2009 m. nenusižudė mano brolis – mokyklos direktorius, 3 vaikų tėvas, mylimas vyras. Neįvertinau Jo depresinės nuotaikos, nepagalvoju, kad gali taip nutikti.“

Dabar žinau, kad žmonės renkasi įvairiai. <...> [safeTALK] kursai man labai padėjo suprasti, kaip elgtis panašiais atvejais. Kaip gydytoja, matau daug nelaimių aplinkui. Žmonės susvetimėję, nuolat skubantys – labai trūksta asmeniui dėmesio mūsų visuomenėje.“

Aušra Jurčiukonienė

Gydytoja

„Buvau girdėjusi apie „safeTalk“ mokymus, bet iki galo niekaip nesupratau, kaip kalbėti ir ką daryti, kai pastebi sudėtingą situaciją. Rodos, nieko nėra trapiu nei savižudybės nuojauta. Tačiau apsilankiusi mokymuose pajutau ne tik aiškumą, bet ir tikėjimą, kad neabejingumas ir dėmesys gali padėti. Labai aiškiai sukonstruoti žingsniai, lektorių nuoširdumas, paruoštos atmintinės pakeitė požiūrį į šią temą ir paskatino susimąstyti. Labai rekomenduoju sąmoningiems ir atsakingiems žmonėms.“

Diana Lietuvininkė

Koučingo specialistė

„Mokymai „safeTALK“ man buvo ypatingai naudingi tuo, kad supratau kalbėjimosi svarbą. Sužinojau, kad nereikia bijoti užkalbinti žmogų net rizikuojant susilaukti nemalonaus pastebėjimo, jog kišuos ne į savo reikalus. Pokalbis gali pakrypti labai netikėta kryptimi - ir gali nutikti taip, kad išgelbėsi gyvybę kažkam. O tai verta bet kokios rizikos iš tavo pusės. Sužinojau, kad nereikia bijoti paklausti žmogaus, ar jis ruošiasi nusižudyti. Toks klausimas tikrai nepaskatins jo veikti impulsyviai ir spontaniškai. Paprastai žmonės tokiam veiksmui ruošiasi iš anksto. Šie mokymai tinka visiems, kadangi moko empatijos, suteikia žinių apie tai, kur pasiūlyti kreiptis žmogui, kuriam būtina pagalba.“

Rasa Baškienė

Internetinio dienraščio Bernardinai.lt žurnalistė