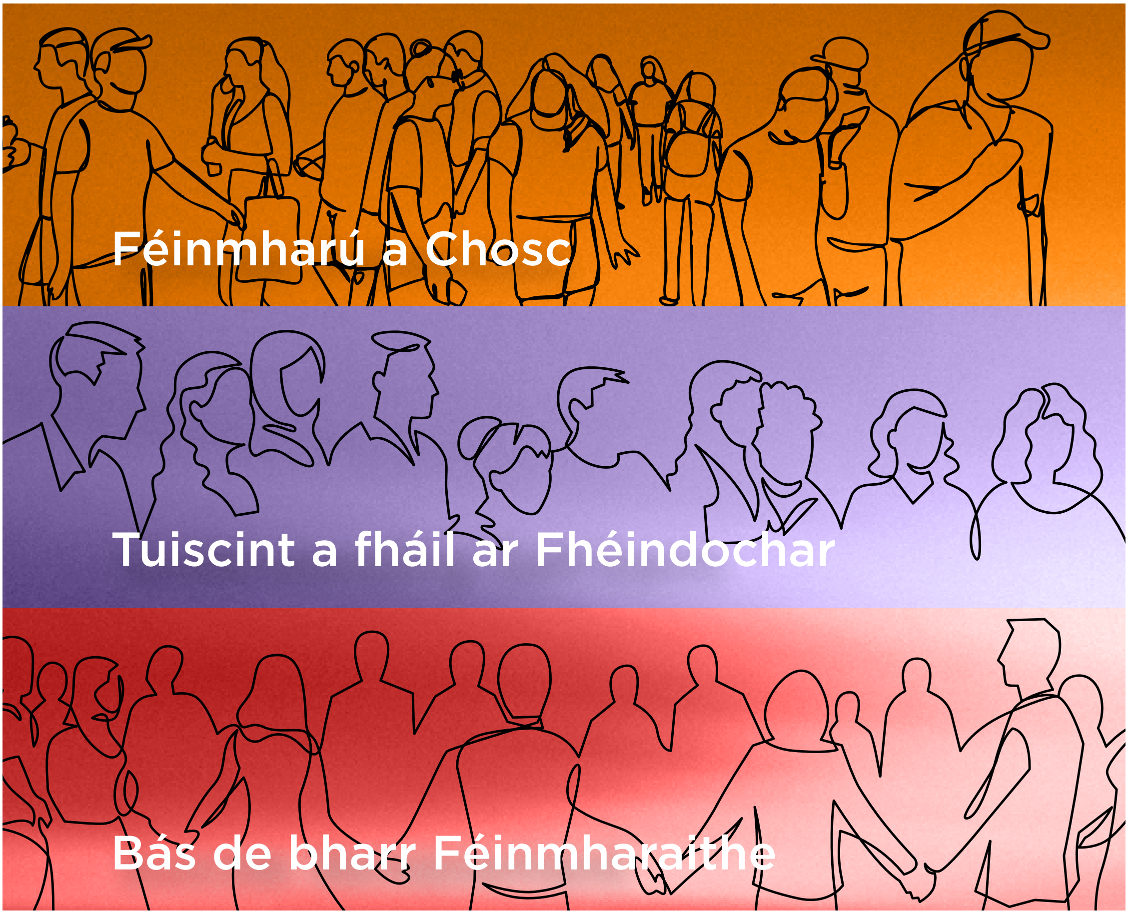
Cláir Oideachais agus Oiliúna



Ón Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc de chuid FSS (NOSP)

Cuireann an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc FSS (NOSP) na cláir seo ar fáil, mar chuid dá ndúthracht i dtaca le hoideachas agus oiliúint de réir ‘Ceangal ar son na Beatha’ (Connecting for Life) Straitéis Náisiúnta na hÉireann chun Féinmharú a Laghdú’ (2015-2024)

Leagann líonra na nOifigeach Acmhainní um Chosc ar Fhéinmharú (ROSPs) FSS amach an sceideal agus déantar comhordú ar na cláir seo go háitiúil, i gcomhpháirtíocht le gníomhaireachtaí oiliúna eile.

Tá breis eolais faoi na cláir seo ar fáil ag **www.nosp.ie/training**, nó is féidir an cód QR seo a scanadh.

Leagan 2, Deireadh Fómhair 2024 / HSP01663

Clár

1. Labhraímis faoi Fhéinmharú

2. safeTALK

3. ASIST (Oiliúint i Scileanna Feidhmeacha Idirghabhála i dtaca le Féinmharú)

4. Tuiscint a fháil ar Fhéindochar

5. Bás de bharr Féinmharaithe

Labhraímis faoi Fhéinmharú (Let’s Talk About Suicide)

Ar Fáil: **Ar Líne.** / Fad: **60 nóiméad.**

Is clár oiliúna ar líne SAOR IN AISCE atá in Let’s Talk About Suicide a chabhraíonn le daoine scileanna a fhorbairt chun daoine eile a choinneáil slán ó fhéinmharú. Cuidíonn sé leis na daoine a ghlacann páirt sa chúrsa daoine atá i mbaol a aithint agus muinín a bheith acu chun ceisteanna a chur faoi fhéinmharú agus daoine atá i mbaol a chur i dteagmháil le hacmhainní a chabhróidh leo fanacht slán.

Úsáideann an clár tosaigh seo meascán d’ábhar treoraithe ar líne, físeáin agus ceisteanna idirghníomhacha. Is féidir le rannpháirtithe an clár a stopadh agus tosú arís nuair is mian leo. Maireann an clár 60 nóiméad, ach is féidir le rannpháirtithe oibriú ar a luas féin.

Cé dó a mbeadh an oiliúint seo feiliúnach?
Leagadh amach an clár oideachais seo chun a bheith cabhrach agus tacúil. Áfach, tá ábhar ann faoi fhéinmharú, rud a d’fhéadfadh cur isteach go mór ar roinnt daoine. Ba chóir d’aon duine a chaill duine muinteartha nó cara de bharr féinmharaithe le déanaí a mheas arb é seo an t-am is fearr chun dul i ngleic leis an gcineál seo ábhair.

Moltar d’aon duine a chaill duine muinteartha nó cara de bharr féinmharaithe le déanaí fanacht 12 mí sula nglacann siad páirt sa chineál seo oiliúna maidir le féinmharú a chosc.

Ní gá do na rannpháirtithe aon oiliúint eile a bheith curtha i gcrích acu sula dtosaíonn siad ar Let’s Talk About Suicide – go deimhin, is buntreoir úsáideach atá ann maidir leis an ábhar d’aon duine atá ag smaoineamh ar fhreastal ar chláir oiliúna níos cuimsithí amach anseo, mar shampla, cláir ardleibhéil duine le duine (ar nós safeTALK nó ASIST) atá ar fáil ó FSS.

Céard a fhoghlaimeoidh mé ón gclár oiliúna seo?
Is é cuspóir Let’s Talk About Suicide ná eolas agus muinín a thabhairt do na rannpháirtithe chun cur ar a gcumas comhrá a bheith acu le duine eile a d’fhéadfadh a bheith ag smaoineamh ar fhéinmharú. Chomh maith leis sin, tabharfaidh an clár dóchas agus misneach do na rannpháirtithe gur féidir féinmharú a chosc.

Tá sé mar aidhm ag an gclár cabhrú le rannpháirtithe chun:

- Na comharthaí a aithint go bhféadfadh duine a bheith ag smaoineamh ar fhéinmharú.
- Dul i mbun oibre le duine atá i mbaol go muiníneach agus labhairt go hoscailte faoi fhéinmharú.
- An duine atá i mbaol a chur ar an eolas faoi na heagraíochtaí agus na daoine a d’fhéadfadh cabhair a thabhairt dóibh.
- Féinchúram a chleachtadh tar éis comhrá a bheith acu le duine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú.

safeTALK

Ar Fáil: **Freastal go pearsanta.** / Fad: **Leathlae.**

Seo clár leathlae um chosc ar fhéinmharú, tá an oiliúint seo SAOR IN AISCE agus maoinithe ag Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc de chuid FSS. Is clár oiliúna leathlae atá aitheanta go hidirnáisiúnta é safeTALK, foghlaimítear ceithre chéim bhunúsacha chun a aithint nuair a bhíonn daoine ag smaoineamh ar fhéinmharú chomh maith le duine atá i mbaol a chur i dteagmháil le hacmhainní garchabhrach i gcás féinmharaithe.

Cé dó a mbeadh an oiliúint seo feiliúnach?

Tá sé feiliúnach d'aon duine os cionn 18 bliain d'aois, ina measc, freagróirí céadchabhrach, oibrithe pobail, an chléir, oibrithe deonacha, múinteoirí agus freagróirí i gcás teaghlaigh agus cairde. Tá an oiliúint seo feiliúnach do gach duine ar mian leo cabhrú chun féinmharú a chosc agus atá réidh chun páirt a ghlacadh in aireachas um fhéinmharú.

Céard a fhoghlaimeoidh mé ón gclár oiliúna seo?

Is féidir leat a bheith ag súil go mbeidh dúshlán ag baint leis an gclár ach go mbeidh tú cumasaithe agus dóchasach chomh maith. Cuidíonn safeTALK le rannpháirtithe daoine atá i mbaol a aithint, muinín a bheith acu ceisteanna a chur ar na daoine seo faoi fhéinmharú agus iad a chur i dteagmháil le hacmhainní a chabhróidh leo fanacht slán. Tacóidh d'oiliúnóir safeTALK leat chun:

- Tuiscint a fháil ar thábhacht an aireachais féinmharaithe chomh maith le cabhrú leat daoine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú a aithint.
- Eolas soiléir agus praiticiúil a fhoghlaim maidir le cad atá le déanamh agat má bhíonn ort tacú le duine atá i mbaol féinmharaithe.
- Na céimeanna TALK - Tell, Ask, Listen and Keep safe (Inis, Fiafraigh, Éist agus Fan sábháilte) a fhoghlaim agus a chleachtadh chun duine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú a chur i dteagmháil le garchabhair um fhéinmharú agus le hacmhainní pobail breise.
- Eolas níos fearr a bheith agat ar acmhainní i do phobal áitiúil.

Nuair a fhágfaidh tú clár safeTALK , is féidir leat a bheith ag súil go mbeidh eolas praiticiúil agat maidir leis an dóigh le duine atá i mbaol a aithint chomh maith le daoine atá i mbaol a chur i dteagmháil le hacmhainní chun a mbeatha a shábháil.

Cuirtear oiliúint ar chúntóirí um aireachas féinmharaithe safeTALK chun:

- Cúram i bhfad níos fearr a dhéanamh i gcás duine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú ná an claonadh coitianta a bhíonn ag daoine i.e. nach dtugann siad comharthaí maidir le baol féinmharaithe faoi deara, nó go ndéanann siad beag is fiú díobh nó go ndéanann siad na comharthaí a sheachaint.
- Daoine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú a aithint.
- Céimeanna TALK (Inis, Fiafraigh, Éist agus Fan sábháilte) a chur i bhfeidhm chun duine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú a chur i dteagmháil le daoine agus gníomhaireachtaí ar féidir leo cúnamh a thabhairt dóibh.

ASIST Oiliúint i Scileanna Feidhmeacha Idirghabhála i dtaca le Féinmharú

Ar Fáil: **Freastal go pearsanta.**
Fad: **Dhá lá iomlán i ndiaidh a Chéile. Tá sé éigeantach freastal ar an dá lá.**

Ceardlann dhá lá chun scileanna a fhorbairt i dtaca le céadchabhair i gcás féinmharaithe, tá an oiliúint seo SAOR IN AISCE agus tá sí maoinithe ag Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc de chuid FSS. Seasann ASIST d'Oiliúint i Scileanna Feidhmeacha Idirghabhála i dtaca le Féinmharú agus cuirtear oiliúint ar na rannpháirtithe chun an baol láithreach féinmharaithe a laghdú chomh maith le tacaíocht bhreise a chur ar fáil do dhuine atá i mbaol. Cuidíonn sé leo comhthuiscint a lorg maidir leis na cúiseanna a bhíonn le féinmharú agus na cúiseanna a bhíonn ag duine le fanacht beo. Cabhraíonn garchabhair um fhéinmharú le dul i ngleic le cuid de na dúshláin a bhaineann le hiompar féinmharaithe a laghdú.

Cé dó a mbeadh an oiliúint seo feiliúnach?
Tá an oiliúint seo feiliúnach i gcomhair cúramóirí a bhíonn i dteagmháil go rialta ina gcuid oibre nó ina ról sa phobal le grúpaí atá leochaileach.

Céard a fhoghlaimeoidh mé ón gclár oiliúna seo?
Cuireann formhór na ndaoine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú in iúl nó tugann siad comhartha go bhfuil siad ag fulaingt – tugann siad deiseanna dúinn freagairt dó sin. Is féidir le hoiliúint idirghabhála i dtaca le féinmharú cabhrú linn go léir na comharthaí seo a fheiceáil, a chloisteáil agus freagairt dóibh.

Breathnaíonn rannpháirtithe freisin ar an gcaoi a bhféadfadh dearcthaí agus taithí phearsanta dul i bhfeidhm ar a ról cabhrach i dtaca leis an duine atá i mbaol. Beidh an oiliúint dúshlánach ach aireoidh na daoine a ghlacann páirt san oiliúint seo sábháilte chomh maith, oibreoidh siad go hidirghníomhach le daoine eile i ngrúpaí beaga, foghlaimeoidh siad samhail gharchabhrach i gcás féinmharaithe a chuireann creat um chleachtadh scileanna ar fáil agus feicfidh siad ábhar closamhairc cumhachtacha.

Cuidíonn ASIST le daoine garchabhair um fhéinmharú a chur i bhfeidhm in a lán suíomhanna éagsúla – sa teaghlach, le cairde, comhoibrithe agus i gcaidrimh chabhracha níos foirmiúla. Is féidir leis seo a bheith tairbheach sa ghnáthshaol laethúil, in obair ghairmiúil nó in obair dheonach. Beidh na daoine leis an oiliúint seo níos ullmhaithe chun:

- Comharthaí go bhfuil duine i mbaol agus ag lorg cabhrach a aithint.
- Teagmháil a dhéanamh agus tacaíocht a thairiscint.
- Athbhreithniú a dhéanamh ar an riosca féinmharaithe.
- Oibriú le daoine atá i mbaol chun plean sábháilte a ullmhú.
- Teagmháil a shocrú idir an duine atá i mbaol agus acmhainní pobail.
- Cuimhníonn daoine ar na nithe a d'fhoghlaim siad i gclár oiliúna ASIST agus úsáideann siad an t-eolas sin.

Tuiscint a fháil ar Fhéindochar

Ar Fáil: **Freastal go pearsanta.** / Fad: **Lá iomlán.**

Is clár oiliúna aon lae atá anseo a chabhraíonn leis na rannpháirtithe eolas agus tuiscint a fháil ar fhéindochar agus na cúiseanna atá leis an gcleachtadh sin. Tá sé mar aidhm ag an oiliúint an stiogma a bhaineann le féindochar a laghdú, chomh maith le feabhas a chur ar fheasacht agus íogaireachtaí na ndaoine agus na ngníomhaireachtaí cúraim maidir le féindochar agus seirbhísí cúraim éifeachtacha a chur chun cinn dóibh siúd a chleachtann féindochar.

Cé dó a mbeadh an oiliúint seo feiliúnach?
Ní oiliúint chliniciúil atá anseo agus tá sí feiliúnach dóibh siúd ar mian leo tuiscint níos fearr a fháil ar fhéindochar agus na cúiseanna atá le hiompraíochtaí féindochair. Tá sé feiliúnach dóibh siúd a oibríonn leis an aos óg, múinteoirí, foirne cúraim chónaithe, Gardaí, daoine i ngairmeacha cúraim, tuismitheoirí, baill eile den phobal a mbeadh suim acu san ábhar seo, daoine a oibríonn sna seirbhísí alcóil agus andúile, iad siúd a oibríonn le daoine gan dídean agus daoine a oibríonn leo siúd atá ag teacht chucu féin ó mheabhairghalar.

Céard a fhoghlaimeoidh mé ón gclár oiliúna seo?
Le linn na hoiliúna, breathnaíonn rannpháirtithe ar an gcaoi a bhféadfadh dearcthaí agus taithí phearsanta dul i bhfeidhm ar a ról cabhrach i dtaca leis an duine a chleachtann féindochar.

Tá sé mar aidhm ag an oiliúint soiléiriú a dhéanamh ar cad is féindochar ann, cad a spreagann daoine chun an t-iompar seo a chleachtadh agus breathnaítear ar an mbaint atá ag an gcleachtadh seo le féinmharú. Pléitear na cúiseanna, agus na fáthanna agus na feidhmeanna atá le féindochar.
Cuirtear cur chuige dearfach i láthair maidir leis an dóigh le dul i ngleic le duine a chleachtann féindochar agus cúram a dhéanamh dó/di. Déantar rannpháirtíocht a chothú. Bíonn ábhar closamhairc agus obair ghrúpa san áireamh san oiliúint chomh maith.

Bás de bharr **Féinmharaithe**

Ar Fáil: **Freastal go pearsanta agus ar líne.** / Fad: **Lá iomlán.**

Is féidir le daoine freastal ar an gCeardlann go pearsanta nó ar líne. Ceardlann ina bhfreastalaítear go pearsanta – freastalaíonn rannpháirtithe ar lá iomlán oiliúna 10.00 r.n. - 4.30 i.n. Ar líne, déanann rannpháirtithe ríomh-mhodúl féinstiúrtha uair an chloig sula bhfreastalaíonn siad ar cheardlann 4 uaire an chloig ar líne. Pléann an cheardlann seo riachtanais ar leith a bhaineann le bás de bharr féinmharaithe, agus beidh ar chumas na rannpháirtithe tacaíocht a chur ar fáil chomh sábháilte agus chomh héifeachtach agus is féidir.

Cé dó a mbeadh an oiliúint seo feiliúnach?
Baineann an cheardlann le méala agus brón, go háirithe i gcás báis de bharr fhéinmharaithe agus tá sé ar fáil do dhaoine a thagann i dteagmháil, ina gcuid oibre, le daoine atá faoi bhrón de bharr féinmharaithe. Ina measc seo, ach gan a bheith teoranta dóibh, tá:

- Múinteoirí
- Gairmithe Cúram Sláinte
- An Garda Síochána
- Ceannairí Pobail

Céard a fhoghlaimeoidh mé ón gclár oiliúna seo?
Tá an cheardlann leagtha amach le bheith rannpháirtíoch ionas go bhfoghlaimeoidh na daoine a ghlacfaidh páirt ó thaithí dhaoine eile.

Is féidir le rannpháirtithe a bheith ag súil ag deireadh na ceardlainne go mbeidh:

- Tuiscint acu ar an bpróiseas a bhaineann le méala agus brón de thoradh an bháis, agus tuiscint chomh maith ar chomhthéacs an fhéinmharaithe agus na tosca riosca a bhaineann le féinmharú.
- Tuiscint acu ar na príomhghnéithe chun tacú le duine atá faoi bhrón de bharr féinmharaithe.
- Ar a gcumas an méid a d'fhoghlaim siad sa cheardlann a chur i bhfeidhm ina gcleachtas féin agus tacú le daoine atá faoi bhrón de bharr féinmharaithe.

Chun tuiscint a fháil ar bhrón duine i ndiaidh báis, ní mór duit a fháil amach cén tábhacht a bhí leis an duine a fuair bás ina saol.

Déanfaidh rannpháirtithe na nithe seo a leanas:

- Eolas agus tuiscint a fhorbairt maidir le próiseas an bhróin de bharr bhás duine.
- Feabhas a chur ar a gcuid scileanna maidir le tacú le daoine atá faoi bhrón de bharr féinmharaithe.

Rochtain ar na Cúrsaí

Chun rochtain a fháil ar na cúrsaí atá liostaithe anseo:
Féach ar **www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/connecting-for-life/training/upcoming-training/** chun a fháil amach faoi chláir atá ag teacht i do cheantar agus chun clárú leo.

Eolas fúinne

Tugann Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc de chuid FSS (NOSP) aitheantas do dhaoine a d'fhulaing fadhbanna meabhairsh-láinte, féinmharú agus féindochar, chomh maith le daoine a chaill duine éigin de bharr féinmharaithe, cúramóirí, teaghlaigh nó lucht tacaíochta. Cuimhnímid i gcónaí go bhfuil obair maidir le féinmharú a chosc bunaithe ar na fíor-eispéiris seo, agus smaoinímid ar dhaoine a mhair agus a cailleadh.

Bunaíodh Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc de chuid FSS chun ceannaireacht straitéiseach a chur ar fáil ar fud FSS agus i gcomhar le hearnálacha éagsúla i dtaca le féinmharú a chosc.
Tá obair na hoifige bunaithe ar Ceangal ar son na Beatha, Straitéis Náisiúnta na hÉireann chun Féinmharú a Laghdú.

Ceangal ar son na Beatha

Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc de chuid FSS
Ospidéal an Stíobhardaigh
Baile Phámar
Baile Átha Cliath 20

Teil: 01 7785112
Ríomhphost: info@nosp.ie
LinkedIn: hse-nosp

www.nosp.ie