

## Booking form

I would like to book .....place(s)  
on the Positive Choices ASIST training

at.....(place)

on the.....(date)

Name(s) .....

.....

Organisation: .....

Email:.....

Address:.....

.....

.....

Tel:.....Mob:.....

Dietary requirements:

.....

Special needs (auditory, visual, access):

.....

Payment by cheque  invoice

Cheques made payable to: **Torfaen Mind**

**Please return to:**

24 George St, Pontypool  
Torfaen, NP4 6BY

If you have any queries, please call  
01495 768833 email c.taylor@mind.org.uk

[www.asist-wales.org.uk](http://www.asist-wales.org.uk)

**ASIST** is a training module developed and refined by Livingworks Education in Canada since 1983 and is based on best practice, up to date research and effective teaching methods.

Already well established in Canada, USA, Australia, New Zealand, Norway, Eire, Scotland and Northern Ireland, Mind Cymru can now provide this internationally recognised and award-winning training.

[www.asist-wales.org.uk](http://www.asist-wales.org.uk)

## Torfaen Mind

**Contact:** Ceri Taylor

**T:** 01495 768833

**M:** 07775 870321

**Email:** c.taylor@mind.org.uk



Cefnogwyd gan

**Y Loteri Genedlaethol**

Supported by

**The National Lottery®**



# Positive choices

helping prevent suicide across Wales

## Suicide prevention

learn the skills to save lives



**ASIST:** Applied Suicide Intervention Skills Training



**O blaid gwell  
iechd meddwl**

**For better  
mental health**

in partnership with

## Torfaen Mind

Positive Choices delivers the ASIST training programme in Wales

## The challenge

Every year more people die by suicide than are killed in all of the armed conflicts around the world. In Wales roughly twice as many people die by suicide than are killed in road traffic accidents. Also, for every suicide, there may be up to 100 times more people who are injured through failed suicide attempts.

The Samaritans estimate that in any one year, 5 per cent of the population have serious thoughts of suicide.

**Many more people** – friends, relatives, colleagues or carer workers are left behind, their lives permanently affected by suicide, wishing they could have said or done something to prevent an avoidable death.

How can we prevent further deaths and injuries? How can we support people to choose life when something prevents them from seeing a way forward?

## The opportunity

Most people considering suicide share their distress and their intentions with others. ASIST training can help you recognise and respond to these invitations to help. It can give you the confidence to ask about suicide if you are concerned about someone's safety. It can provide you with the tools to help prevent the immediate risk of suicide.

**Just as "CPR" skills make physical first aid possible, training in suicide intervention develops the skills used in suicide first aid.**



## The workshop

The two-day intensive workshops are taught in small groups of no more than 15 participants to one trainer. The workshop emphasis is on how to help a person at risk stay safe and seek further help. The practical training enables participants to recognize someone who is suicidal and gives them the skills and confidence to intervene but also to deal with the emotional legacy of coming into contact with someone who is feeling suicidal.

### Who should attend the workshop:

- Emergency service workers
- Counsellors, teachers and ministers
- Mental health practitioners
- Workers in health, welfare or justice
- Community volunteers
- People concerned about family, friends or colleagues
- Advisers

## The outcome

The emphasis of the ASIST workshop is on helping someone at risk stay safe and seek further help.

### After attending the workshop you will be able to:

- Recognise calls for help
- Reach out and offer support
- Assess the risk of suicide
- Apply a suicide intervention model
- Link people with community resources

## What participants say about our ASIST workshops

- 'Very practical and supportive structure.'
- 'Very important first aid to be armed with, both personally and professionally.'
- 'Presentation was professional and sensitively handled. Extremely thorough and very informative'
- 'Well delivered and thought out workshop.'

## Fee

The cost of the two-day workshop is £185.00 (£50 unwaged)

### This includes:

- training workbook/materials
- Suicide Intervention Manual
- refreshments and a lunch each day
- certificate of attendance

## Yr her

Bob blwyddyn mae rhagor o bobl yn marw trwy hunan laddiad nag sydd yn cael eu lladd yn yr holl wrthdaro arfog ar draws y byd. Yng Nghymru mae tua dwywaith cymaint o bobl yn marw trwy hunan laddiad nag sydd yn cael eu lladd mewn damweiniau ar y ffyrdd. Hefyd am bob hunan laddiad gall fod hyd at ganwaith rhagor o bobl sydd yn cael eu niweidio trwy ymdrechion hunanladdiad sydd yn methu.

Mae'r Samariaid yn amcangyfrif bod 5 y cant o'r boblogaeth yn meddwl o ddifrif am hunan laddiad bob blwyddyn.

Llawer rhagor o bobl - mae ffrindiau, perthnasau, cydweithwyr neu weithwyr gofal yn cael eu gadael ar ôl, eu bywydau wedi'u heffeithio'n barhaol gan hunan laddiad, yn dymuno y gallant fod wedi dweud neu wneud rhywbeth i atal marwolaeth y gellid fod wedi'i osgoi.

Sut y gallwn atal rhagor o farwolaethau ac anafiadau? Sut y gallwn gefnogi pobl i ddewis bywyd pan fo rhywbeth yn eu hatal rhag gweld ffordd ymlaen?

## Y cyfle

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd yn ystyried hunan laddiad yn rhannu eu tralod a'u bwriadau gydag eraill. Gall hyfforddiant ASIST eich helpu i adnabod ac ymateb i'r gwahoddiadau hynny am help. Gall roi'r hyder i chi ofyn am hunan laddiad os ydych yn pryderu am ddiogelwch rhywun. Gall roi'r offer i chi helpu i atal y perygl o hunan laddiad.



**Yn union fel ag y mae sgiliau "CPR" yn gwneud cymorth cyntaf corfforol yn bosibl, mae hyfforddiant mewn ymyrraeth hunan laddiad yn datblygu'r sgiliau a ddefnyddir mewn cymorth cyntaf hunan laddiad.**

## Y gweithdy

Mae'r gweithdai dwys dau ddiwrnod yn cael eu dysgu mewn grwpiau bach o ddim mwy na 15 o gyfranogwyr i un hyfforddwr. Mae'r gweithdy yn rhoi'r pwyslais ar sut i helpu'r person sydd mewn perygl i aros yn ddiogel a chwilio am ragor o help. Mae'r hyfforddiant ymarferol yn galluogi cyfranogwyr i adnabod rhywun sydd yn hunan laddol ac yn rhoi'r sgiliau a'r hyder iddynt ymyrryd a hefyd i ddelio gyda'r etifeddiaeth emosiynol o ddod i gysylltiad gyda rhywun sydd yn teimlo'n hunan laddol.

**Pwy ddylai fynychu'r gweithdy:**

- gweithwyr gwasanaethau brys
- cynghorwyr, athrawon a gweinidogion
- ymarferwyr iechyd meddwl
- gweithwyr mewn iechyd, lles neu gyfiawnder
- gwirfoddolwyr cymunedol
- pobl sydyn poeni am deulu, ffrindiau neu gydweithwyr
- cynghorwyr

## Y canlyniad

Mae pwyslais gweithdy ASIST ar gynorthwyo rhywun sydd mewn perygl i aros yn ddiogel a chwilio am gymorth pellach.

**Ar ôl mynychu'r gweithdy byddwch yn gallu:**

- adnabod galwadau am help
- ymestyn allan a chynnig cefnogaeth
- asesu'r risg o hunanladdiad
- defnyddio model ymyrraeth hunan laddiad
- rhoi pobl mewn cysylltiad ag adnoddau cymunedol

## Yr hyn y mae cyfranogwyr yn ei ddweud am ein gweithdai ASIST

- 'strwythur ymarferol a chefnogol iawn'
- 'cymorth cyntaf pwysig iawn i'w gael yn bersonol ac yn broffesiynol'
- 'roedd y cyflwyniad yn broffesiynol ac yn cael ei drafod yn sensitif. Hynod o drylwyr lla llawn gwybodaeth'
- 'gweithdy wedi'i gyflwyno'n dda a llawer o feddwl wedi mynd iddo.'

## Ffi

Cost gweithdy dau ddiwrnod yw £185.00 (£50 i'r rhai heb gyflog)

**Mae hyn yn cynnwys:**

- Llyfr/deunyddiau hyfforddiant
- Llawlyfr Ymyrraeth Hunan Laddiad
- Lluniaeth a chinio bob dydd
- Tystysgrif presenoldeb

## Ffurflen Archebu

Hoffwn archebu.....lle (oedd)  
Ar yr hyfforddiant Dewisiadau Cadarnhaol ASIST

Yn .....(lle)

Ar .....(dyddiad)

Enw(au) .....

Corff:.....

E-bost: .....

Cyfeiriad: .....

Ffôn:..... Ffôn Symudol:.....

Gofynion deietegol:

Anghenion arbennig (clyw,. gweledol, mynediad):

Talu gyda sic  Anfoneb

Sicciau yn daladwy i **Torfaen Mind**

**Anfonwch at:**

24 Stryd George, Pont-y-pwl,  
Torfaen NP4 6BY

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ffoniwch  
01495 768833 e-bost c.taylor@mind.org.uk

[www.asist-wales.org.uk](http://www.asist-wales.org.uk)

Modiwl hyfforddi yw **ASIST** a ddatblygwyd ac a fireiniwyd gan Livingworks Education yng Nghanada ers 1983 ac mae'n seiliedig ar ymarfer gorau, ymchwil diweddaraf a dulliau addysgu effeithiol.

Mae wedi'i hen sefydlu yng Nghanada, UDA, Awstralia, Seland Newydd, Norwy, Iwerddon, yr Alban a Gogledd Iwerddon a bellach gall Mind Cymru ddarparu'r hyfforddiant rhyngwladol gydnabyddedig hwn.

[www.asist-wales.org.uk](http://www.asist-wales.org.uk)

## Mind Torfaen

**Cyswllt:** Ceri Taylor

**Ffôn:** 01495 768833

**Ffôn Symudol:** 07775 870321

**e-bost:** c.taylor@mind.org.uk



Cefnogwyd gan

**Y Loteri Genedlaethol**

Supported by

**The National Lottery**



**Dewisiadau Cadarnhaol**  
yn helpu i atal hunanladdiad ledled Cymru

# Atal hunanladdiad

dysgu sut i achub bywydau



**ASIST:** Hyfforddiant Uwch Sgiliau mewn Ymyrraeth Hunanladdiad



**O blaid gwell  
iechd meddwl**

**For better  
mental health**

mewn partneriaeth â

**Mind Torfaen**

Dewisiadau Cadarnhaol sy'n darparu rhaglen hyfforddiant ASIST yng Nghymru