

## Informasjon om kurset Førstehjelp ved selvmordsfare

### Om kurset Førstehjelp ved selvmordsfare

Årsakene til selvmordstanker er sammensatte og det kan være vanskelig å oppfatte faresignaler. Utdanning og trening i førstehjelp ved selvmordsfare øker muligheten for å forstå signalene og yte førstehjelp. Kurset er utviklet for å passe hjelpere med ulik faglig bakgrunn som møter selvmordsnære mennesker i sitt virke, samt frivillige og andre personer som i sine ulike roller kan komme i en hjelpeposisjon overfor mennesker der selvmord er et tema.

### Kunnskap/ferdigheter som læres på kurset:

Førstehjelp ved selvmordsfare gir et verktøy for hvordan vi kan se og møte mennesker som tenker på selvmord. I løpet av kurset bevisstgjøres holdninger til selvmord, vi gjennomgår kunnskap om selvmordsatferd og viser en modell for intervensjon ved selvmordsfare:

- Hva kjennetegner en person i selvmordsfare?
- Hva trenger denne personen i den aktuelle situasjonen?
- Hvordan møte vedkommende der han/hun befinner seg?
- Hvordan arbeide med usikkerhet om å leve eller dø?
- Hvordan komme over på håp-/livssiden og lage en plan for å forhindre umiddelbar fare for skade eller død?
- Hva finnes av hjelperessurser i lokalsamfunnet?

### Oppbygning og struktur på kurset:

Kurset går over to påfølgende dager og gjennomføres i form av forelesninger, filmer, diskusjoner, erfaringsutveksling og praktiske øvelser. Det arbeides mye i smågrupper. Kurset er prosessorientert og har en faglig og pedagogisk oppbygning som krever tilstedeværelse fra kl. 08.30-16.00 begge kursdagene. Det er avgjørende at deltakerne ikke har andre avtaler, men følger hele kursopplegget.

Kurset er godkjent av følgende fagforeninger:

- Den norske legeforening: Emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanning i allmennmedisin (16 poeng). Valgfritt kurs under spesialisering og for spesialistenes etterutdanning i samfunnsmedisin (14 timer).
- Fagforbundet: Tellende til klinisk fagstige for hjelpepleiere og omsorgsarbeidere (14 timer)
- Norsk Ergoterapeutforbund: Spesialistspesifikk kurs meritterende til ergoterapispesialist i allmennhelse og mental helse (12 timer)
- Norsk Psykologforening: Fritt spesialkurs (14 timer) og vedlikeholdskurs (14 timer)
- Norsk Sykepleierforbund: Merittering for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/ spesialsykepleie (14 timer)

Kurset undervises av sertifiserte kursledere, som er lokale fagpersoner. VIVAT har ansvar for utdanning av kursledere og kvalitetssikring av kurset.

*Selvordstemaet berører og kurset utfordrer på mange plan. Dersom du er i en livssituasjon hvor du selv har behov for hjelp med selvmordstanker, anbefaler VIVAT at du oppsøker hjelp og heller deltar på kurs ved en senere anledning.*