

FriskOpp

FriskOpp er et dagskurs for tidligere deltakere på kurset Førstehjelp ved selvmordsfare. Målet med FriskOpp er vedlikehold og utvikling av kompetansen fra Førstehjelp ved selvmordsfare.

Hovedelementene i kurset er:

- Refleksjon over holdninger til selvmord
- Repetisjon av Førstehjelpsmodellen
- Refleksjon og deling av erfaringer med bruk av Førstehjelpsmodellen.
- Praktiske øvelser
- Erfaringer med samarbeid med ressurser i nettverket.

Kurset ledes av sertifiserte kursledere for Førstehjelp ved selvmordsfare som i tillegg er godkjente kursledere for FriskOpp.

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.