

Oktober 2016

## INFORMASJON OM VIVAT SELVMORDSFOREBYGGING OG KURSET FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE

### VIVAT selvmordsforebygging

VIVAT er et landsdekkende undervisningsprogram som ble opprettet i år 2000 som et av flere tiltak i den statlige handlingsplan Tiltak mot selvmord. Målet er å spre kompetanse om førstehjelp ved selvmordsfare. Dette gjøres ved å gi fagpersoner med ulik bakgrunn kunnskap og ferdigheter slik at de bedre kan hjelpe mennesker i akutte selvmordskriser.

VIVAT er et av Helsedirektoratets selvmordsforebyggende tiltak. Landsdekkende administrasjon og ledelse er forankret ved Universitetssykehuset Nord-Norge HF i Tromsø. VIVAT har regionalt tilsatte veiledere i hver helseregion. Viktige samarbeidspartnere er landets Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS ([www.rvts.no](http://www.rvts.no)) og andre selvmordsforebyggende miljøer i landet og i Forsvaret. Vi samarbeider tett med LivingWorks Education i Canada ([www.livingworks.net](http://www.livingworks.net)) som har utviklet kurset.

VIVAT arrangerer fire tverrfaglige kurs. *Førstehjelp ved selvmordsfare* går over to dager, 14 timer. For de som har deltatt på Førstehjelpskurset finnes et vedlikeholdskurs som går over en dag, alternativt halv dag, og heter *FriskOpp*. VIVAT har ansvar for å utdanne kursledere for kurset Førstehjelp ved selvmordsfare. Dette skjer på et *kurslederkurs* som går over fem dager og deltakerne her er fagfolk med ulik bakgrunn. Det er for tiden ca 150 aktive kursledere i Norge. Fra 2015 tilbyr VIVAT også halvdagskurset *safeTALK*. Les mer om alle våre kurs på [www.selvmordsforebygging.net](http://www.selvmordsforebygging.net) eller ta direkte kontakt med VIVAT for nærmere informasjon.

### Førstehjelp ved selvmordsfare

Dette er et intensivt kurs som går over to påfølgende dager med 2 kursledere med inntil 30 deltakere, eller 3 kursledere med inntil 45 deltakere. Det retter seg mot alle som i sitt virke møter selvmordsnære mennesker. Det er et praktisk, tverrfaglig kurs hvor deltakerne lærer å tyde faresignaler og gripe inn i tilfelle akutt selvmordsfare. Kurset gjennomføres ved forelesninger, filmer, diskusjoner og praktiske øvelser. Det er på verdensbasis det mest brukte selvmordsforebyggende kurset.

Målsetting er at kursdeltakerne etter kurset skal være mer kompetente og tryggere i å intervensere i akutte selvmordskriser. På kurset lærer man å:

- fange opp mennesker som har det vanskelig og kan være i selvmordsfare
- stille direkte spørsmål om selvmordstanker
- hjelpe personen i selvmordsfare å snakke om det som er vanskelig
- lage og implementere en plan med vedkommende, hvor målet er å berge liv
- bruke lokale ressurser i krisehjelp

Aktuelle deltakergrupper er helsearbeidere, sosialarbeidere, kirkelig ansatte, politifolk, fagpersoner fra skoleverket, ambulanspersonell, frivillige hjelpere, personalansvarlige osv. Mer enn 30 000 personer over hele landet har hittil deltatt. Hvert kurs blir evaluert av deltakere og kursledere. Signalene tilbake er positive. De fleste gir uttrykk for at kurset har

hjulpet dem godt til å kunne reagere mer effektivt på selvmordsatferd og kan også anbefale kurset videre til andre. Kurset undervises av lokale fagpersoner fra ulike fagområder som er blitt utdannet til kursledere. For deltakelse på kurset betales det en kursavgift. Denne kursavgiften fastsettes av de lokale arrangørene.

### Kurset er godkjent av følgende fagorganisasjoner:

- Norsk sykepleieforbund som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i e/spesialsykepleie med 14 timer
- Norsk psykologforening som vedlikeholdskurs med 16 timer.
- Norsk ergoterapeutforbund som spesialistspesifikt kurs for godkjenning til ergoterapispesialist i psykisk helse med 12 timer.
- Den norske legeforening i:
- Allmenntidmedisin, emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre og etterutdanning med 16 poeng.
- Samfunnsmedisin, valgfritt kurs for leger under spesialisering og for spesialistenes etterutdanning med 14 timer.
- Fagforbundet, tellende til klinisk fagstige for hjelpepleiere og omsorgsarbeider med 14 timer.

### Evalueringer av kurset

Kurset er evaluert i flere sammenhenger. De mest omfattende er gjort i Canada, Australia og Skottland. Evalueringer konkluderer følgende endringer etter kurset: kunnskap og ferdigheter øker, intervensjoner blir mer fokuserte, og sannsynligheten å intervensjon øker. I Norge er kurset evaluert av Agenda Utredning og Utvikling AS i 2002 som en del av evalueringen av Handlingsplan mot selvmord. Senere av Rambøll Management AS i 2007 på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet. Se VIVATs hjemmeside for evalueringsrapport. Kursets praktiske tilnærming, varierte pedagogiske oppbygging og standardiserte innhold vurderes som vellykket. Kursdeltakere tar i bruk det de lærer seg og kompetansen varer over tid. Konklusjonen var at kurset fungerer som et godt innføringskurs i møte med selvmordsnære mennesker for alle hjelpere. Kurset er også evaluert fra medisinerutdanningen i Tromsø, der kurset er blitt brukt over mer enn 10 år. Resultater støtter andre evalueringsstudier.

### Trengs denne kompetanse på din arbeidsplass?

Hvis dette virker interessant, er det flere muligheter å tilby kurset:

- Du kan arrangere kurset og finne ut om det finnes kursledere knyttet til din arbeidsplass eller i nærheten som kan undervise på kurset. Lista over kursledere regionvis finnes på [www.vivatselvmordsforebygging.net](http://www.vivatselvmordsforebygging.net). Du kan også ringe til 77 75 43 75 eller sende en mail til [vivat@unn.no](mailto:vivat@unn.no).
- Du kan finne ut hvor det arrangeres kurs og sende ansatte dit. Informasjon om planlagte kurs finnes på våre nettsider.
- Du kan sende 1-2 medarbeidere på kurslederkurs slik at det finnes undervisningskompetanse på din arbeidsplass.

Ytterligere opplysninger kan fås gjennom å kontakte VIVAT på telefon 77 75 43 75, e-post: [vivat@unn.no](mailto:vivat@unn.no), eller på vår hjemmeside: [www.vivatselvmordsforebygging.net](http://www.vivatselvmordsforebygging.net)