



Førstehjelp ved selvmordsfare

Kurset er utviklet av LivingWorks i Canada og brukes internasjonalt under betegnelsen ASIST.

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 hjelpe-posisjon 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. På kurset lærer man å:

- oppdage mennesker som har det vanskelig og kan være i selvmordsfare
- stille direkte spørsmål om selvmordstanker
- hjelpe personen i selvmordsfare til å snakke om det som er vanskelig
- arbeide med usikkerhet om å leve eller dø
- lage og iverksette en plan med vedkommende, hvor målet er å berge liv
- bruke 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 legeförening: 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)
- Norsk Gestaltterapeut Forening: 12 timer Profesjonell faglig oppdatering i kategori 12D.

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.