



FriskOpp

Oppfriskningskurs for tidligere deltakere på kurset Førstehjelp ved selvmordsfare

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

Målet med FriskOpp er vedlikehold og utvikling av kompetansen fra Førstehjelp ved selvmordsfare. Kurset går over en dag.

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 bruk av ressurser og samarbeid

Kurset ledes av sertifiserte kursledere for Førstehjelp ved selvmordsfare og 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.