

INVITASJON TIL KURSET FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE

Om kurset *Førstehjelp ved selvmordsfare* – tverrfaglig tilnærming

Årsakene til selvmordstanker er sammensatte og signalene kan være vanskelige å oppfatte. Utdanning og trening i førstehjelp ved selvmordsfare øker muligheten for å forstå signalene og yte førstehjelp. Dette kurset er utviklet for å passe hjelpere med ulik faglig bakgrunn som i sitt virke møter selvmordsnære mennesker, 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:

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

- Hva kjennetegner en person i krise/selvmordskrise?
- 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?

Kurset går over to dager gjennomføres i form av forelesninger, videofilmer, diskusjoner, erfaringsutveksling og praktiske øvelser. Det arbeides mye i smågrupper.

Kurset undervises av registrerte kursledere, som er lokale fagpersoner. VIVAT selvmordsforebygging har ansvar for utdanning av kursledere og kvalitetssikring av kurset. Vivat er et av flere oppfølgingstiltak etter Handlingsplan mot selvmord, og er forankret i Helsedirektoratet.

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)

Mer info. om kurset og Vivat finnes på <http://www.vivatselvmordsforebygging.net/>