

# Mange kan bidra til å forebygge selvmord!



Vivat selvmordsforebygging tilbyr kurs som gjør deltakerne bedre i stand til å oppdage selvmordstanker og gi førstehjelp ved selvmordsfare.

Vivat finansieres av Helsedirektoratet.

**Vivat**

SELVMORDSFOREBYGGING



## Spørre om selvmord

En undervisningsfilm med introduksjon til hvordan du kan oppdage selvmordstanker, spørre om selvmord og hva som er mulige veier for videre hjelp.

Filmen varer i 26 minutter og ligger fritt tilgjengelig [på vår hjemmeside](#).



## Oppmerksom på selvmordstanker

Kurset gir økt oppmerksomhet på selvmordstanker og verktøy for hvordan du kan gi innledende hjelp.

**Varighet:** Fire timer

**Målgruppe:** Alle over 18 år

**På kurset lærer du å:**

- bevege deg forbi holdningsbarrierer som gjør at du ikke oppdager, avfeier eller unngår signaler på selvmordstanker
- oppdage mennesker med selvmordstanker
- bruke de fire trinnene: *fortell, spør, lytt og sørg for sikkerhet* til å hjelpe personen med selvmordstanker i kontakt med en som kan gi førstehjelp ved selvmordsfare/videre hjelp

Kurset bruker ulike læringsmetoder som forelesning, film, diskusjon og praktiske øvelser.

Les mer om kurset [på vår hjemmeside](#).



## Førstehjelp ved selvmordsfare

Kurset gir kompetanse til å oppdage signaler på selvmordstanker og gi førstehjelp ved selvmordsfare.

**Varighet:** To påfølgende dager

**Målgruppe:** Kurset passer både for deg med formell og uformell hjelperolle. Aldersgrense 18 år

**Kursets innhold:** Du får mulighet til å bli mer bevisst dine egne holdninger til selvmord. Kurslederne gjennomgår kunnskap om selvmordsatferd og viser en modell for intervensjon ved selvmordsfare.



### Du lærer 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

Kurset bruker ulike læringsmetoder som forelesning, film, diskusjon, erfaringsutveksling, praktiske øvelser og arbeid i grupper.

Les mer om kurset [på vår hjemmeside](#).



## FriskOpp

Kurset gir oppfriskning og utvikling av førstehjelps kompetanse.

Førstehjelps kompetanse må vedlikeholdes! Kurset hjelper deg til å friske opp kunnskap og ferdigheter fra Førstehjelp ved selvmordsfare og gir mulighet til erfaringsdeling og refleksjon over egen praksis.

**Varighet:** En dag

**Målgruppe:** Alle tidligere deltakere på kurset Førstehjelp ved selvmordsfare

### Innholdet 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

Les mer om kurset [på vår hjemmeside](#).



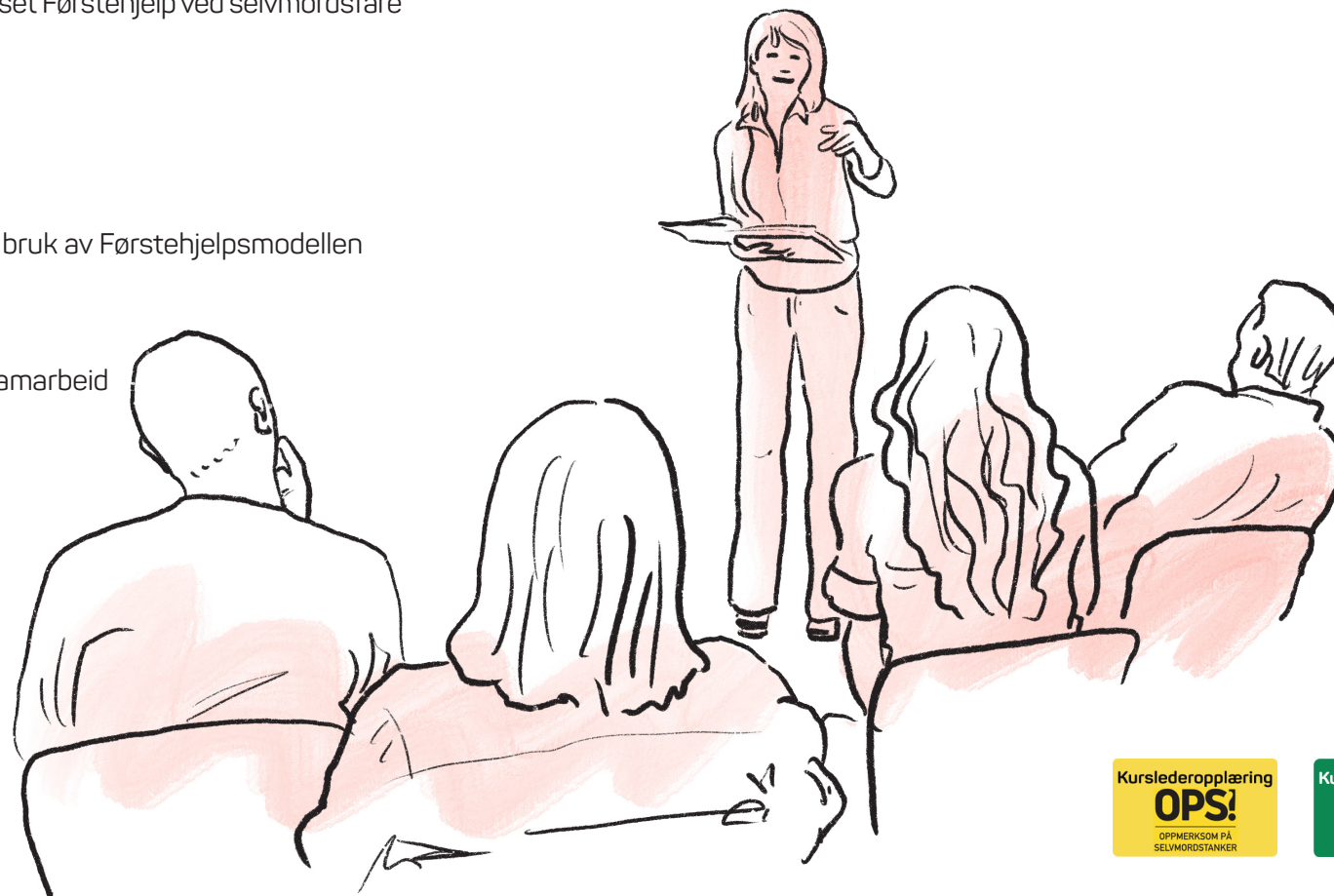
## Kurslederkurs

### Vil du bli kursleder?

Vivat utdanner kursledere for *Førstehjelp ved selvmordsfare* og *Oppmerksom på selvmordstanker*.

Som kursleder i Vivat kan du være en viktig ressurs for det selvmordsforebyggende arbeidet i ditt lokalsamfunn. Vivat gir støtte og veiledning til sine kursledere, og du blir del av et landsdekkende kursledernetverk.

Les mer på [Bli kursleder](#)



Vi kommer gjerne med forslag til hvordan kursene våre kan brukes som en del av en helhetlig plan for kompetanseheving på ditt arbeidssted eller i din organisasjon.

For priser og praktiske forhold under kursene, se [arrangere kurs](#)



Kursene *Oppmerksom på selvmordstanker (OPS!)* og *Førstehjelp ved selvmordsfare*, samt kurslederkursene til disse, er utviklet av den kanadiske organisasjonen LivingWorks. Kursene er internasjonalt kjent som henholdsvis *safeTALK* og *ASIST*. Se [www.livingworks.net](http://www.livingworks.net)

# Vivat

SELVMORDSFOREBYGGING