

## Bli med på kurs: Førstehjelp ved selvmordsfare

**Dato:** 3. og 4. desember 2018  
**Sted:** Bergen sentrum  
**Tid:** 08.30 – 16.00  
**Pris:** 2.700,-  
**Påmelding:** [post@mennesketifokus.no](mailto:post@mennesketifokus.no)  
**Mer info:** Tlf : 913 38 183

Begrenset antall plasser  
Ametysten kurssenter  
Chr. Michelsensgate 3. Bergen  
**Student:** 2.000,-  
Innen 19. november 2018  
Inkl lunsj begge dager

### EN ALVORLIG UTFORDRING

Årlig tar rundt 500 personer sitt eget liv i Norge. Det reelle tallet er sannsynlig mye høyere og enda flere sliter med alvorlige selvmordstanker.

Hvordan kan vi redusere antallet som dør i selvmord eller som gjør selvmordsforsøk?

### KURSET

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

Kurset retter seg mot alle som møter selvmordsnære mennesker, både i jobb og privat. Dette inkluderer blant annet helse- og sosialarbeidere, kirkelig ansatte, politi, ambulansepersonell, personalansvarlige, lærere samt ulike typer frivillige hjelpere. Ressurser i lokalmiljøet, samt samhandling mellom ulike etater og fagmiljøer, behandles også.

### Vivat selvmordsforebygging:

Et av Helsedirektoratets selvmordsforebyggende tiltak nasjonalt. Vivat er et samarbeid mellom UNN, RVTS og LivingWorksEducation i Canada som har utviklet kurset.

**Les mer om VIVAT på:**

[www.vivatsevmordsforebygging.net](http://www.vivatsevmordsforebygging.net)

### HVA KAN DU FÅ UT AV KURSET

Vi har alle ansvar for å hjelpe når kriser rammer medmennesker. Førstehjelp ved selvmordsfare kan sammenlignes med akutt hjelp som alle bør kunne yte ved for eksempel trafikkuulykker. Det er en måte å redde liv på.

### På kurset lærer du å:

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

### Kurset er godkjent av følgende fagorganisasjoner:

- Den norske legeförening
- Fagforbund for hjelpepleiere og omsorgsarbeidere
- Norsk Ergoterapeutforbund
- Norsk Psykologforening
- Norsk Sykepleierforbund

