Invitasjon til kurset

**Førstehjelp ved selvmordsfare**

Dato: 28 og 29. april. 2025

Kl. 08.30 - 16.00 begge dager

Adresse:Hausmannsgate 5 (Røde kors konferansesenter)

Kursledere: Marianne Knotterud, Tine Torke, Ivana Nilsen og Rita Småvik

Selvmord er et komplekst samfunnsproblem. Mange kan lære å gi førstehjelp ved selvmordsfare. Kurset gir handlingskompetanse som kan bidra til å redde liv.

**Om Førstehjelp ved selvmordsfare**

På kurset får du mulighet til å bli mer bevisst dine egne holdninger til selvmord. Kurslederne gjennomgår kunnskap om selvmordsatferd og viser en modell for intervensjon ved selvmordsfare. Vi øver på å bruke modellen.

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. **Kurset er prosessorientert og har en faglig og pedagogisk oppbygning som krever full deltakelse begge kursdagene.**

Førstehjelp ved selvmordsfare undervises av godkjente kursledere. Vivat har ansvar for utdanning av kursledere og kvalitetssikring av kurset. Kurset er utviklet av LivingWorks i Canada og brukes internasjonalt under betegnelsen ASIST, Applied Suicide Intervention Skills Training.

Påmelding her: [Førstehjelp ved selvmordsfare - Kompetansebroen](https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.kompetansebroen.no%2Fkurs%2Fforstehjelp-ved-selvmordsfare-4%3Fo%3Doslo&data=05%7C02%7Crita.smavik%40hel.oslo.kommune.no%7Cfaa162ef39b64fe6f94508dd5b2c4f29%7Ce67950816391442e9ab45e9ef74f18ea%7C0%7C0%7C638766968047844687%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMiIsIkFOIjoiTWFpbCIsIldUIjoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=%2FqWzxNAzjJmcOme%2Fb6mCaqsKUo3%2B1%2BgSisw0NcPp%2BSE%3D&reserved=0)

Frist for påmelding 11.april

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

**Velkommen på kurs!**

*Selvmordstemaet 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.*