

Førstehjelp ved selvmordsfare

Et to dagers kurs som hjelper deg å hjelpe mennesker i selvmordsfare

EN ALVORLIG UTFORDRING

Årlig tar rundt 500 personer sitt eget liv i Norge. Det reelle antallet 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 Førstehjelp ved selvmordsfare er et intensivt, tverrfaglig kurs over to dager. Det gir deltakerne større trygghet og kompetanse i å møte mennesker med selvmordstanker.

Kurset retter seg mot alle som møter selvmordsnære mennesker, både i jobb og privat. Dette inkluderer blant annet helse- og sosialarbeidere, kirkelig ansatte, politi, ambulanspersonell, personalansvarlige, lærere samt ulike typer frivillige hjelpere.

Kurset inneholder forelesninger, filmer, diskusjoner, erfaringsutveksling og praktiske øvelser. Kunnskap og holdninger vektlegges sammen med innlæring av ferdigheter. Ressurser i lokalmiljøet, samt samhandling mellom ulike etater og fagmiljøer, behandles også.



VIVAT SELVMORDSFOREBYGGING

VIVAT selvmordsforebygging er et av Helsedirektoratets selvmordsforebyggende tiltak nasjonalt. VIVAT er et samarbeid mellom Universitetssykehuset Nord-Norge og landets regionale ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS).

DET ER MULIG Å HJELPE

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 livreddende førstehjelp.



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 trafikkulykker. Det er en måte å redde liv på. Det er viktig at den som først kommer i kontakt med en person i selvmordsfare kan hjelpe.



På kurset lærer du å:

- bli mer lydhør overfor personer i selvmordsfare
- stille direkte spørsmål om selvmordstanker
- hjelpe personer i selvmordsfare til å snakke om det som er vanskelig
- gjøre en vurdering av selvmordsfaren
- lage og iverksette en plan, hvor målet er å berge liv
- bruke lokale ressurser i krisehjelp

VIVAT samarbeider også med tilsvarende organisasjoner i flere land samt med LivingWorks Education i Canada (www.livingworks.net), som har utviklet kurset.