

Invitasjon til kurset

Førstehjelp ved selvmordsfare



Dato: 1-2 september 2026
Kl. 08.30 - 16.00 begge dager

Adresse: Statens Hus Trondheim Prinsensgate 1. Grupperom Indre Fosen 1 etg

NB! Det er obligatorisk å være til stede på hele kurset. I tillegg er påmeldingen bindene.

Det serveres Kaffe/te og enkel pausemat og lunsj under kurset

Kursavgift: kr 1500,- [Påmelding her.](#)

Kontaktperso: Rune Nilsen runeonilsen@gmail.com 926 18 889

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

Kurset undervises av sertifiserte kursledere, som er lokale fagpersoner. Vivat 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.

Om kurset Førstehjelp ved selvmordsfare

Årsakene til selvmordstanker er sammensatte og det kan være vanskelig å oppfatte faresignaler. Utdanning og trening i førstehjelp ved selvmordsfare øker muligheten for å forstå signalene og yte førstehjelp. Kurset er utviklet for å passe hjelpere med ulik faglig bakgrunn som møter selvmordsnære mennesker i sitt virke, samt frivillige og andre som i sine ulike roller kan komme i en hjelpeposisjon overfor mennesker der selvmord er et tema.

Kunnskap/ferdigheter som læres på kurset:

Førstehjelp ved selvmordsfare gir et verktøy for hvordan vi kan se og møte mennesker som tenker på selvmord. I løpet av kurset bevisstgjøres holdninger til selvmord, vi gjennomgår kunnskap om selvmordsatferd og viser en modell for intervensjon ved selvmordsfare. På kurset lærer man 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 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)
- Norsk Gestaltterapeut Forening: 12 timer Profesjonell faglig oppdatering i kategori D2

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

Velkommen!

Selvordstemaet 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.