

# Invitasjon til kurset



## FriskOpp

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

Sted: Hægebostad kommune

Dato: 30.09.2026

Tid: 09.00-15.00

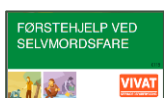
Kursavgift kr. ....

### 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

Kurset er for deg som har deltatt på Førstehjelp ved selvmordsfare tidligere, etter 2015.

“Huskehjelp”: Hvis du fikk utdelt et av disse huskekortene, har du deltatt etter 2015.



Dersom du deltok før 2015, anbefaler vi at du deltar på Førstehjelp ved selvmordsfare på nytt.

FriskOpp 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 TuneUp.

## 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.*