

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: Psykisk helse og aktivitet sine lokaler i Stokke senter, Kornmagasingata 1

Dato: 16.november 2026

Tid: 09:00 – 15:00

Pris: 300,- inkluderer enkel lunch

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 Harald Heggernes som er godkjent kursleder. Vivat har ansvar for utdanning av kursledere og kvalitetssikring av kurset. Kurset er utviklet av LivingWorks i Canada og brukes internasjonalt under betegnelsen TuneUp.

Påmeldingsfrist: **10.november 2026** (OBS det er plass til 24 deltakere, førstemann til mølla prinsippet.)

Påmelding sendes til e-post: maren.lisbeth.roed@sandefjord.kommune.no

Følgende informasjon må inkluderes ved påmelding:

Tittel: Påmelding til FriskOpp 16.november 2026

Navn:

Yrke:

Når gikk du på «Førstehjelp ved selvmordsfare»?:

Arbeidssted:

Leders navn og referansenummer for faktura (for ansatte i Sandefjord kommune)

Organisasjonsnummer og fakturaadresse (gjelder ikke ansatte i Sandefjord kommune)

Telefonnummer:

e-postadresse:

Allergi / intoleranse eller annet relevant:

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.

