

# Førstehjelp ved selvmordsfare

---

NKS Jæren distriktpsykiatriske senter arrangerer kurs i «Førstehjelp ved selvmordsfare» 19. – 20.november 2018 for alle som i sitt arbeid kan komme i kontakt med selvmordsnære personer.

Kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare» er utviklet av LivingWorks i Canada og formidles av Vivat selvmordsforebygging, som er et av flere oppfølgingstiltak knyttet til Handlingsplan mot selvmord, og er forankret i Helsedirektoratet.

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:

- fange opp mennesker som har det vanskelig og kan være i selvmordsfare
- stille direkte spørsmål om selvmordstanker
- hjelpe personen i selvmordsfare 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 gjennomføres ved hjelp av forelesninger, film, diskusjoner, erfaringsutveksling og praktiske øvelser av registrerte kursledere.

## Målgruppe:

Alle som i sitt arbeid og fritid kan komme i kontakt med selvmordsnære personer, både i spesialisthelsetjenesten, 1. linjetjenesten og ellers andre yrker som f. eks.; allmennpraktiserende leger, kommunehelsetjenesten, videregående-/ungdomsskoler, skolehelsetjenesten, PP-tjenesten, menigheter, politiet, bedriftshelsetjeneste, diverse bedrifter etc.

Kurset er godkjent av følgende fagforeninger:

- Den norske legeforening: Emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanning i allmenntidisin (16 poeng). Valgfritt kurs for leger 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: Vedlikeholdskurs (16 timer)
- Norsk Sykepleierforbund: Merittering for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/ spesialsykepleie (14 timer)

Mer informasjon om kurset og Vivat finnes på [www.vivatselmordsforebygging.net](http://www.vivatselmordsforebygging.net)



En må ha deltatt på hele kurset for å få det godkjent.

## Kursprogram

### ”Førstehjelp ved selvmordsfare”

Kurset skal hjelpe deltakerne til å hjelpe mennesker i selvmordsfare. Det vil bli fokusert på emner som å fange opp mennesker som har det vanskelig og som kan være i selvmordsfare, å stille direkte spørsmål om selvmordstanker, å hjelpe personen i selvmordsfare til å snakke om det som er vanskelig, å lage og iverksette en plan med vedkommende hvor målet er å berge liv, samt det å bruke hjelperessurser i lokalsamfunnet.

Kurset gjennomføres i form av forelesninger, videofilmer, diskusjoner, erfaringsutveksling og praktiske øvelser. Det vil bli brukt mye smågrupper.

#### Dag 1 – kl 08.30-16.00

##### Tema:

- ~ Registrering og introduksjon av kurset
- ~ Undervisningsfilmen ”Dødsårsak”
- ~ Diskusjon i smågrupper om holdninger knyttet til selvmordsatferd
- ~ Identifisering av personer i selvmordsfare (smågrupper)
- ~ Presentasjon av modell for intervensjon ved selvmordsfare

##### Pauser:

Det er en kaffepause på formiddagen og en på ettermiddagen i tillegg til lunsj.

#### Dag 2 – kl 08.30-16.00

##### Tema:

- ~ Oppstart
- ~ Fortsetter med siste punkt fra dag 1
- ~ Undervisningsfilmen ”Det begynner med deg”
- ~ Diskusjon i stor gruppe om modell for intervensjon ved selvmordsfare
- ~ Praktiske øvelser av modellen i smågruppe
- ~ Samarbeid

##### Pauser:

Det er en kaffepause på formiddagen og en på ettermiddagen i tillegg til lunsj.

**NB!** Med forbehold av små justeringer innenfor oppsette klokkeslett. Eksakt oversikt av program ved kursstart.

**På grunn av den trinnvise oppbyggingen av innholdet, er det nødvendig å være til stede under hele kurset**

**Arbeidsmåten er interaktiv og forutsetter at alle er punktlig. Kurset starter ikke før alle er på plass.**

---

## Praktisk informasjon for kurset arrangert av Jæren DPS

**Kurssted:** Jæren distriktpsykiatriske senter, Amfi, Austbøvegen 16, Bryne

**Kursledere:** Kursledere er Anne Håkonsholm og Einar Steen Jakobsen

**Påmelding:** Bindende, skriftlig påmelding innen påmeldingsfrist 5.november 2018 via Læringsportalen, en elektronisk tjeneste for påmelding til e-læringskurs og klasseromskurs.



Eksterne brukere må registrere seg med egen bruker-ID hos Helse Vest på følgende link <https://www.laeringsportalen.no/Login> for å få adgang til våre kurs og seminarer. Alle våre kurs i Læringsportalen starter med JDPS i tittelen, og finnes i Kurskatalogen via Læringsportalen.

Ta kontakt med [einar.steen.jakobsen@jdps.no](mailto:einar.steen.jakobsen@jdps.no) dersom du har problem med elektronisk registrering og/eller påmelding.

**Kursavgift:** For deltakere utenfor JDPS er kursavgiften kr 1 500,-.

**Merknader:** Maksimum 30 deltakere.



Informasjon om kurset kan også finnes på [www.jdps.no](http://www.jdps.no).