



HVORDAN KAN VI SKAPE ET SELVMORDSFOREBYGGENDE SAMFUNN?

HVORDAN KAN DU BIDRA?

MELD DEG PÅ KURSENE

Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!
eller
Førstehjelp ved selvmordsfare



HVORDAN KAN VI SKAPE ET SELVMORDSFOREBYGGENDE SAMFUNN?

Over 600 mennesker tok sitt eget liv i Norge i 2018, langt fler enn de 108 som døde i trafikken. Det er en tragedie, og du lurer kanskje på hva vi kan gjøre med det. Det er mange myter omkring selvmord. En av dem er at bare personer som er psykisk syke som tar sitt liv; en annen er at det er umulig å hjelpe dem.

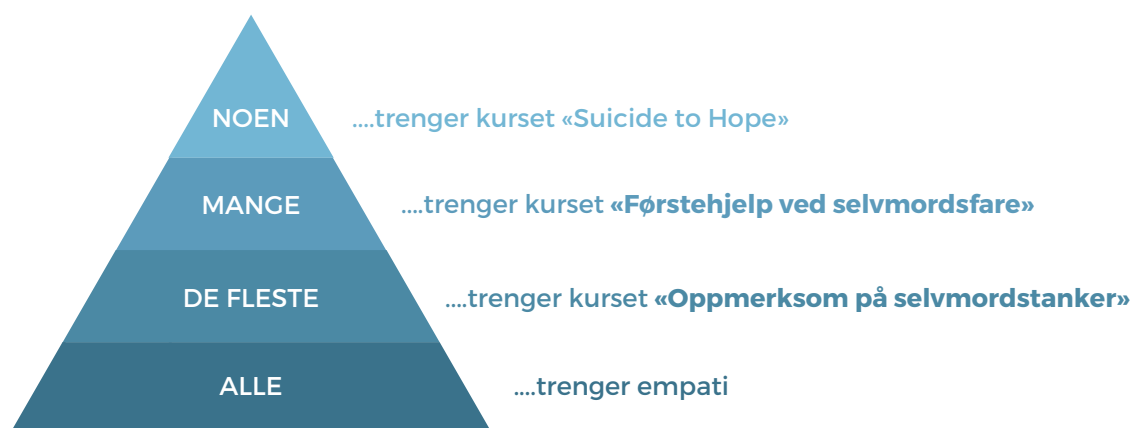
De fleste av oss ønsker å kunne hjelpe, men når det kommer til stykket kan vi bli lammet av mange individuelle grunner som for eksempel redsel for å såre og for å gjøre vondt verre. Men det er mulig å skape et samfunn som beskytter de som har selvmordstanker, ved at flere får vite hvordan man kan oppdage mennesker som har selvmordstanker, spørre om selvmordstanker og gi førstehjelp ved selvmordsfare.

En modell for dette har vært under utvikling i Canada siden 1983 og anvendes i dag i mange land over hele verden. I Norge holdes kursene av Vivat Selvmordsforebygging, et av Helsedirektoratets selvmordsforebyggende tiltak. Kursene er basert på en modell som kan avverge selvmord og redde liv; en modell **alle** kan lære å bruke og som kan anvendes for å hjelpe enhver som tenker på å ta livet sitt.

HVORDAN KAN DU HJELPE?

De fleste av oss har lite erfaring med selvmordsproblematikk, og det kan være vanskelig å vite hvor man skal begynne for å engasjere seg. Det er blitt vanlig å si at «De som sliter må be om hjelp» men av forskjellige grunner kan det være vanskelig. Det er også mulig for de som er rundt vedkommende å spørre direkte om de har selvmordstanker; men vi vet at det heller ikke er lett. Dessuten... hva gjør man hvis svaret er «ja»?

Vivat Selvmordsforebygging holder følgende kurs, og antallet personer som trenger hvert kurs i et selvmordsbeskyttende samfunn varierer:



HVILKET KURS PASSER FOR DEG?

Hvilket av Vivats kurs som passer for deg avhenger av hvor ofte du kommer i kontakt med personer med selvmordstanker og hvor engasjert du ønsker å være i arbeidet med å skape et samfunn som trykker dem.

Kursene krever ingen forkunnskaper, og "Oppmerksom på Selvmordstanker" og "Førstehjelp ved Selvmordsfare" passer alle. «Suicide to Hope» er spesielt rettet mot klinikere som arbeider med mennesker med selvmordserfaringer.

DU INVITERES DERFOR HERVED TIL FØLGENDE ÅPNE KURS:

OPPMERKSOM PÅ SELVMORDSTANKER – OPS!

Sted: Oslo

Dato: 20. oktober 2020

Tid: kl. 16.30 - 20.00

Pris: Kr. 500,- per person



Et halvdags kurs der deltakerne lærer å oppdage at noen har selvmordstanker, og å hjelpe personen med å ta kontakt med noen som kan gi videre hjelp. Korte filmer viser betydningen av å være oppmerksom på selvmordstanker. Diskusjoner og praktiske øvelser stimulerer til læring. Kurset passer for all over 18 år som ønsker å bidra til å forebygge selvmord.

FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE

Sted: Oslo

Dato: 22.-23. oktober 2020 (deltakere må delta begge dager)

Tid: kl. 08.30 - 16.00 (begge dager)

Pris: Kr. 2000,- per person



Kurset går over to påfølgende dager og 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 selvmordsadferd og viser en modell for intervensjon ved selvmordsfare. Kurset gjennomføres i form av forelesninger, filmer, diskusjoner, erfaringsutveksling og praktiske øvelser. Der arbeides mye i smågrupper. Kurset passer både for de med formelle hjelperoller og andre som ønsker å være lokale ressurspersoner med kompetanse til å yte førstehjelp ved selvmordsfare.

**Hvis du har spørsmål eller vil bestille plass, ta kontakt med Nina Clarke*
e-post: nina.clarke@icloud.com eller telefon: 41 37 52 16.**



Plassene fylles opp fortløpende og reserveres (bindende) ved betaling (Vipps/ faktura/ overførsel til bank)

* Nina Clarke er sertifisert Vivat kursleder

