



PROGRAM for kurset Førstehjelp ved selvmordsfare

(dato og sted)

(navn på kursledere)

Dag 1

Kl. 08.30

Registrering og Introduksjon av kurset

Undervisningsfilm «Dødsårsak»

Utforskning av holdninger knyttet til selvmordsatferd

Kl. 12.15 Lunsj (45 min)

Kl. 13.00

Gjennomgang av kunnskap om selvmordsatferd og en modell for intervensjon ved selvmordsfare. Som deltaker lærer du 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

Kl. 16.00 Slutt

Dag 2

Kl. 08.30

Fortsatt gjennomgang av modell for intervensjon ved selvmordsfare

- **Undervisningsfilm** «Det begynner med deg»
- **Diskusjon om modell for intervensjon ved selvmordsfare**
- **Praktisk trening på bruk av modellen**

Kl. 12.30 Lunsj (45 min)

Kl. 13.15

Praktisk trening fortsetter

Kl. 15.15

Å arbeide sammen

- **Hjelperrollen**
- **Lokal nettverksbygging**

Evaluering og avslutning

Kl. 16.00 Slutt

Det er to korte pauser på formiddagen og to på ettermiddagen, begge dager.

Velkommen på kurs!