

Invitasjon til kurset



Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!

Dato: 23.10.25

Tid: 09.00-13.00

Adresse: Hausmannsgate 5 (Røde kors konferansesenter)

Kursledere/kontakt: Anette Skrindo tlf: 469 41 814 og Rita Småvik tlf: 920 51 231

Vi ønsker spesielt å invitere deg som leder til dette kurset. Alle kan gjøre en forskjell i selvmordsforebygging, og som leder har du en nøkkelrolle. Kurset gir økt bevissthet om selvmordstanker og konkrete verktøy for å kunne gi innledende støtte og hjelp.

Målgruppe: Alle over 18 år.

På kurset lærer du å:

- bevege deg forbi holdningsbarrierer som gjør at du ikke oppdager, avfeier eller unngår signaler på selvmordstanker
- oppdage mennesker med selvmordstanker
- bruke de fire trinnene: fortell, spør, lytt og sørg for sikkerhet til å hjelpe personen med selvmordstanker i kontakt med en som kan gi førstehjelp ved selvmordsfare/videre hjelp

Kurset bruker ulike læringsmetoder som forelesning, film, diskusjon og praktiske øvelser.

OPS! 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 safeTALK.

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.