



Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!

Kurset er utviklet av LivingWorks i Canada og brukes internasjonalt under betegnelsen safeTALK.

De fleste som tenker på selvmord har enten direkte eller indirekte signalisert behov for hjelp. OPS! er et halvdagskurs som forbereder deltakerne til å oppdage at noen har selvmordstanker, og hjelpe personen til 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.

Hvem kan delta?

Alle over 18 år som ønsker å hjelpe mennesker med selvmordstanker.

Læringsutbytte:

Etter kurset vil deltakerne være bedre i stand til å:

- bevege seg forbi holdningsbarrierer som gjør at vi 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 til en som kan gi førstehjelp ved selvmordsfare

OPS! I et samfunn mer beskyttet mot selvmord

OPS! bidrar til at mennesker med selvmordstanker får kontakt med hjelpere som kan gi videre hjelp og støtte. Det kan være hjelpere som har deltatt på todagerskurset Førstehjelp ved selvmordsfare eller andre med kompetanse til å intervensere ved selvmordsfare.

Selvmodstemaet 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.

Les mer om kurset og Vivat på www.vivatselvmondsforebygging.net