



Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!

Kurset gir verktøy for å oppdage selvmordstanker og hjelpe personen til videre hjelp

Mange kan bidra til å forebygge selvmord. Kurset gir økt oppmerksomhet på selvmordstanker og verktøy for hvordan du kan gi innledende hjelp.

Varighet: Fire timer.

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.