

Invitasjon til kurset **Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!**



Dato: 9. desember 2021

Tid: kl. 17.00 – 21.00

Adresse: Rådhuset, Nittedal kommune
Kommunestyresalen
1482 Nittedal

Deltakeravgift: Kr 150,-

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

Bindende påmelding innen 03.12.2021, men her gjelder «førstemann til mølla».

Bekreftelse/avslag på plass blir sendt alle interesserte fortløpende.

Påmelding med informasjon om navn, adresse og telefonnummer sendes på mail til:
Stale.S.Skar@nittedal.kommune.no

Informasjon ved kursleder Hilde Engebretsen,
tlf 400 37 048 Hilde.Engebretsen@nittedal.kommune.no

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.



Vivat selvmordsforebygging
Universitetssykehuset Nord-Norge
P.b. 6124, 9291 Tromsø
vivat@unn.no
www.vivatselvordsforebygging.net

