

Invitasjon til kurset

Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!

Dato: 19.03.25

Tid: 13.00-17.00

Lenke for påmelding:

<https://www.studentinord.no/mestringskurs/ops>

For booking, husk å velge dato og klokkeslett når du melder deg på (du må bla deg frem i kalenderen i bookingen til riktig dato), ellers får du ikke registrert deg.

Adresse: Nord Universitet, NOATUN (nytt bygg, inngang fra oppsiden av bygget), Universitetsalléen 11, 8026 Bodø, seminarrom Oscar Sund 1 (1.etg.).

Kursavgift: 500,- for eksterne (enkel servering, kursleder, romeleie, osv.)

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.

Velkommen!

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.

*Har du spørsmål, ta kontakt med kursleder:
Heidi Frøystein, hfr@studentinord.no, tlf.: 99241680*