

Kristiansand kirkelige fellesråd og Vivat selvmordsforebygging, inviterer til kurset **Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!**



DEN NORSKE KIRKE
Kristiansand kirkelig fellesråd

Mange kan bidra til å forebygge selvmord.

Kurset gir økt oppmerksomhet på selvmordstanker og verktøy for hvordan du kan gi innledende hjelp.

Målgruppe er alle over 18 år, men passer best for de som ikke er så kjent med, vant til eller trygg på å jobbe med selvmordsforebygging.

Kurset har en varighet på 4 timer og tilbys ved to ulike anledninger i løpet av februar 2026.

Du velger den datoen som passer deg best og melder deg på ved å sende en e-post til ts942@kirken.no

Alternativ 1

Dato: mandag 16.februar 2026

Tid: 12-16

Adresse: Gyldenløves gate 9, 4611 Kristiansand

Alternativ 2

Dato: onsdag 25.februar 2026

Tid: 9-13

Adresse: RVT Sør, Sørlandet kunnskapspark, Universitetsveien 19, 4630 Kristiansand

Merk at du kun skal melde deg på til **ett** alternativ.

Kursene har en øvre grense på 12 deltakere, og det gjennomføres ikke med færre enn 8 påmeldte.

Kursavgift: 350 kr. Dette inkluderer avgift til Vivat selvmordsforebygging, administrasjonsgebyr, kaffe/te og frukt. Påmelding er bindende.

Nærmer betalingsinfo kommer ved påmelding.

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.

Kursleder:

Tone Schalla, diakonikoordinator Kristiansand kirkelige fellesråd.
Mobil 99 29 81 33

Ressursperson:

Øyvind Dåsvatn, Spesialrådgiver, RVTS Sør.

Ønsker du å bestille OPS!-kurset eller to-dagers kurset Førstehjelp ved selvmordsfare til din arbeidsplass, ta kontakt så finner vi en løsning.

Les mer om hva Vivat tilbyr: [Vivat brosjyre kurs | vivat](#)

Velkommen på kurs!

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.