

Invitasjon til kurset



Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!

Dato: 24.06.2026

Tid: kl 09:00-14:00 Lunsj 11.00-12.00 (må kjøpes av den enkelte)

Adresse: RVTS Midt Statens Hus Prinsensgate 1. Kursrom Indre Fosen

Arrangør: RVTS Midt Åpent kurs

Kursavgift: kr 150,-

Påmeldingen er bindende.

Kursleder Astrid Haugskott Dahl astrid.h.dahl@stolav.no
Victoria Bakken vuctoria.bakken@stolav.no

OPS! er et halvdagskurs hvor målet er å bli mer oppmerksom på selvmordsfare. Du lærer å identifisere mennesker med selvmordstanker og hjelpe dem i kontakt med noen som kan gjøre en førstehjelpsintervensjon/ gi videre hjelp.

Kurset passer for alle over 18 år som ønsker å bli mer oppmerksomme på selvmordstanker og bidra til å forebygge selvmord. Som deltaker lærer du å:

- bevege deg 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.

[Bindende påmelding her.](#)

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.

Mer informasjon om Vivat selvmordsforebygging finner du på:

www.vivatselvmondsforebygging.net