

# 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.

**Dato: lørdag 10.oktober 2026**

**Tid: 10-14**

**Adresse: Gyldenløves gate 9, 4611 Kristiansand**

Kursene har en øvre grense på 15 deltakere, og det gjennomføres ikke med færre enn 8 påmeldte.

Påmelding sendes til [ts942@kirken.no](mailto:ts942@kirken.no)

**Kursavgift: 450 kr.** Dette inkluderer avgift til Vivat selvmordsforebygging, administrasjonsgebyr, enkel lunsj og kaffe/te. 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

*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.*