

LEVE Sør-Trøndelag inviterer til kurset



Oppmerksom på selvmordstanker, OPS!

Dato: Tirsdag 20.oktober 2026

Tid: Kl 17.00-21.00

Adresse: Hornemannsgården, Kongens gate 7, 7013 Trondheim

Pris: GRATIS. Kurset støttes av LEVE Sør-Trøndelag økonomisk.

[Påmelding her.](#)

Bindende påmelding!

Kurset er en del av LEVE Sør-Trøndelag sitt selvmordsforebyggende arbeid og arrangeres i oktober i forbindelse med årlig markering av Verdensdagen for psykisk helse. Styrking av psykisk helse er også forebygging av selvmord.

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. Er du student, er du særlig velkommen! Men også andre 😊

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.

Spørsmål og påmelding kan rettes til kursleder Eva Steinkjer mobil: 48029612

Velkommen!

Selvordstemaet berører, og kurset utfordrer på mange plan. Dersom du er i en livssituasjon hvor du selv har behov for hjelp med selvordstanker, anbefaler Vivat at du oppsøker hjelp og heller deltar på kurs ved en senere anledning.