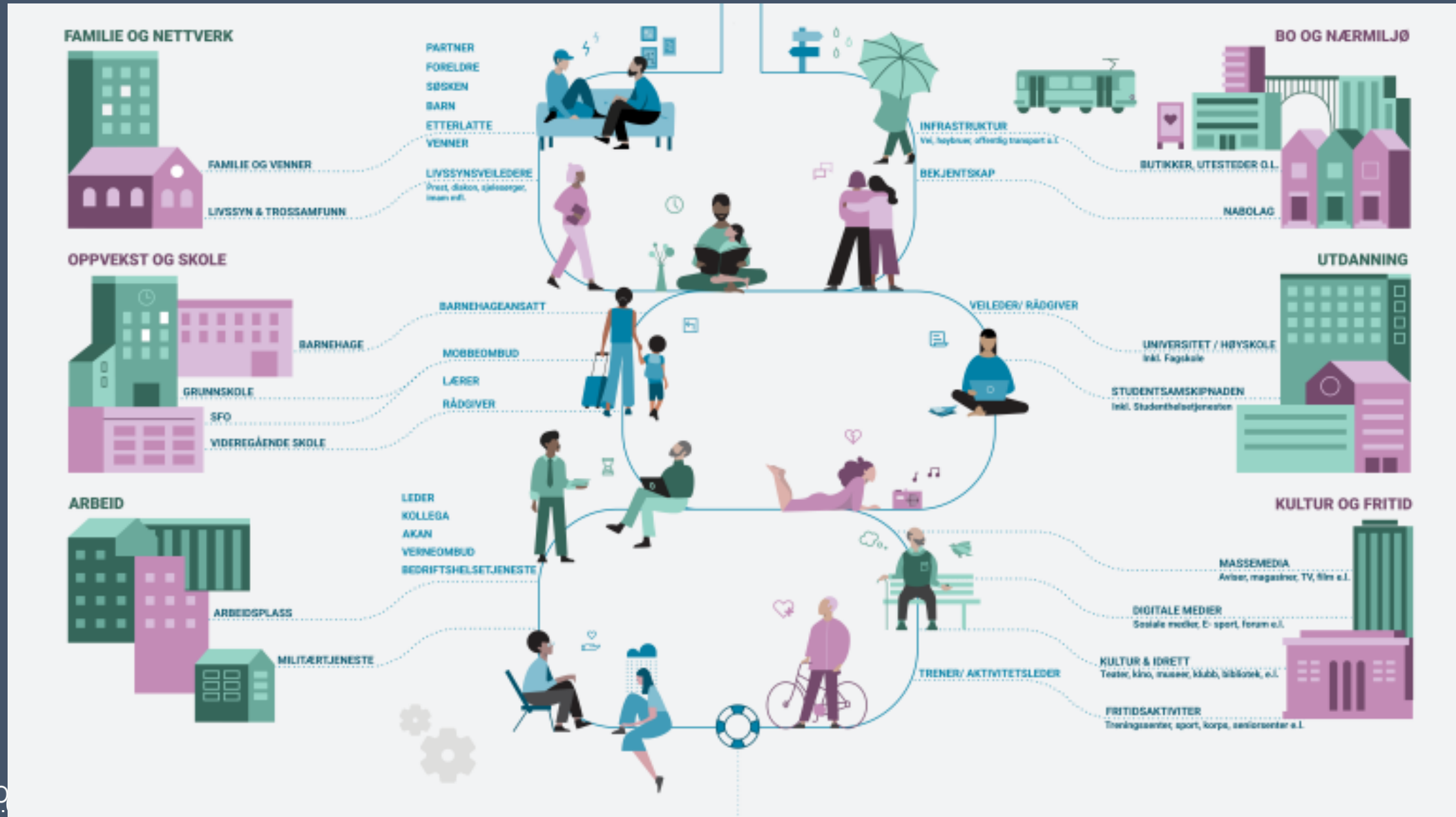


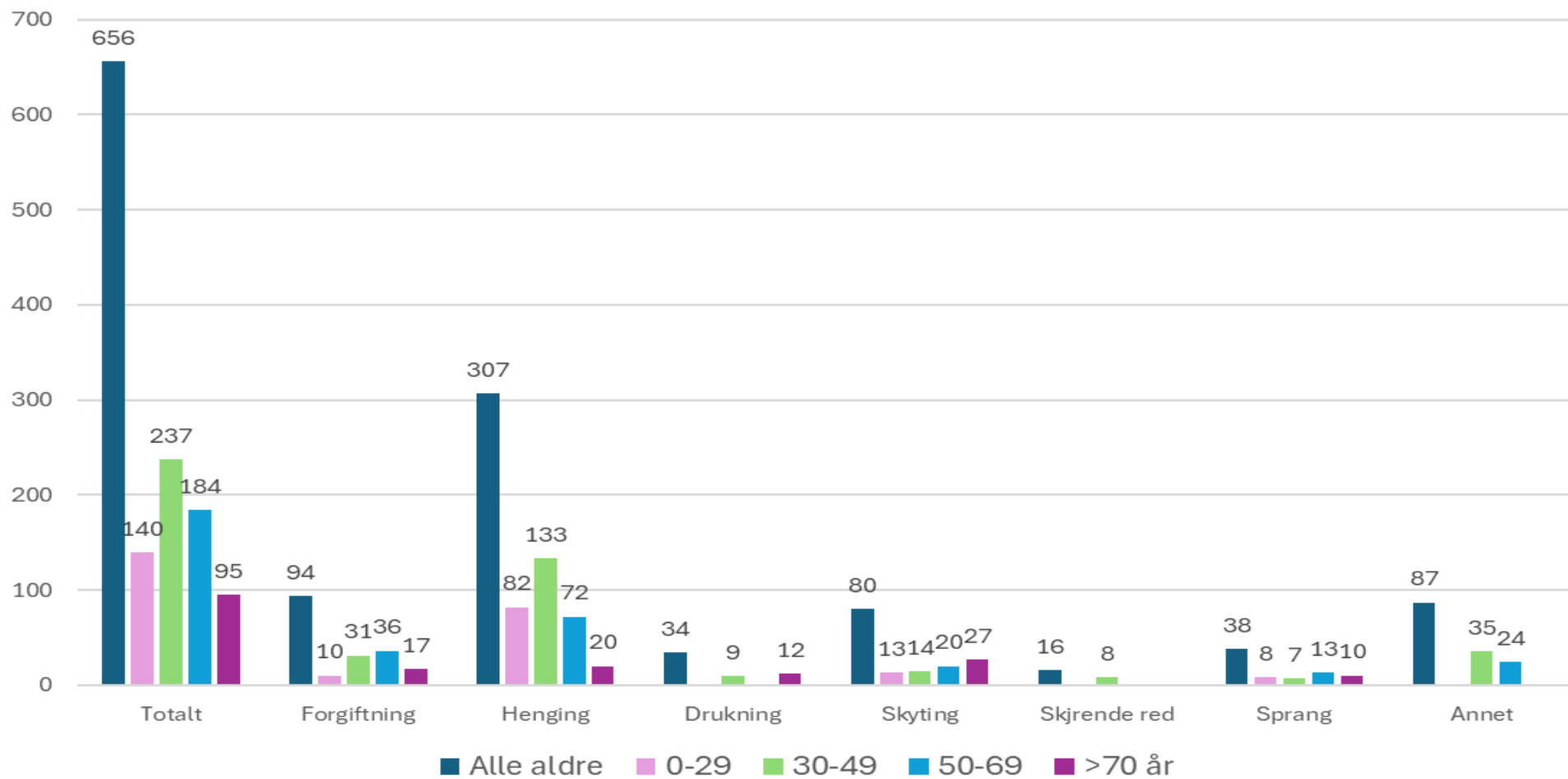
**Reindriftsseminar  
4. juni 2026**

**[Rita.smavik@stolav.no](mailto:Rita.smavik@stolav.no)**

# Skal vi forebygge selvmord må vi gjøre det der folk lever og bor



### Selv mord etter alder og døds måte



# Utgangspunkt/bakgrunn

Handler ikke nødvendigvis om psykisk lidelse  
Suicidalitet må forstås i kontekst

Meningsaspektet – hvilken *mening* har suicidaliteten for den som erfarer det? Og de rundt?

Fokus på risikofaktorer og diagnoser blir for snevert



LIVSVIKTIG KOMPETANSE  
— SIDEN 1998 —

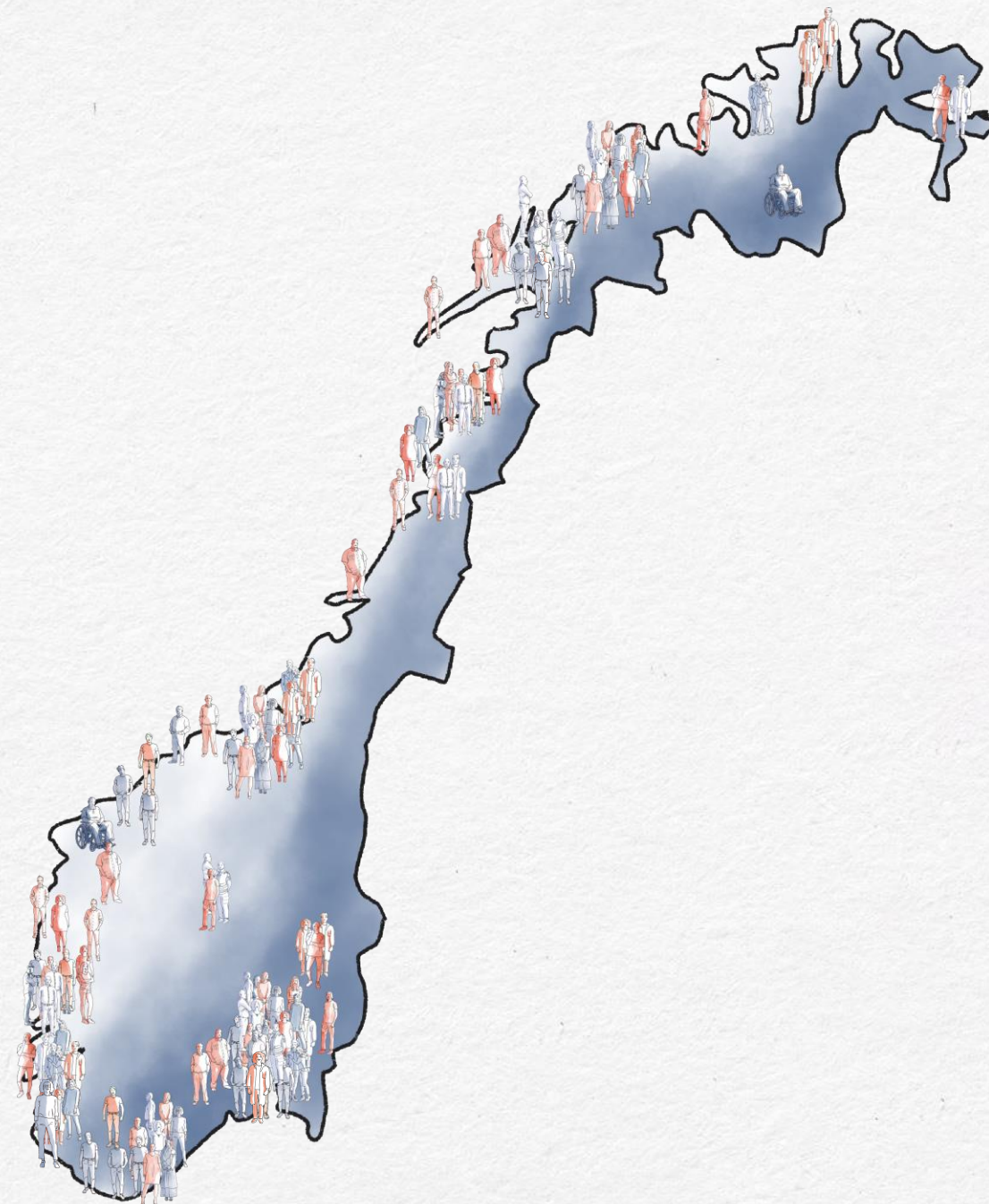


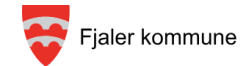
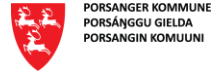
KURSLEDERLAGET I DAG

CA

**310**

KURSLEDERE OVER HELE NORGE.  
KOMPETENTE, ENGASJERTE, KLARE TIL Å BIDRA.





# Hvem de er

KOMMUNER



104

FORSVARET



65

HELSEFORETAK &  
KOMPETANSESENTRER



39

HØYSKOLE & UNIVERSITET



38

SELVSTENDIG  
NÆRINGSDRIVENDE



24

FRIVILLIGE ORGANISASJONER



21

STUDENTHELSETJENESTER



12

KJØNSFORDELING (CA.)



66 % kvinner

33 % menn

Å være uoppmerksom på selvmordstanker (film)

Å være oppmerksom på selvmordstanker (film)

Du kan gjøre en forskjell!

# Opplæring med førstehjelpsperspektiv

**SOS**  
SPØRRE OM SELVMORD

26 min / Gratis

Undervisningsfilm

Hvordan oppdage og spørre om selvmord? En introduksjon med førstehjelpsperspektiv

**RESPONS**  
Å SVARE PÅ SELVMORDSTANKER

2,5 time

Kurs på digital plattform

En introduksjon til hvordan du kan gi innledende hjelp ved bekymring om selvmordstanker. Kurset benytter varierte læringsmetoder og er interaktivt.

**OPS!**  
OPPMERKSOM PÅ SELVMORDSTANKER

4 timer

Kurs med fysisk oppmøte

Du lærer en firetrinnsmodell for hvordan du kan bli mer oppmerksom på mennesker med selvmordstanker, og hvordan knytte kontakt med noen som kan gi videre hjelp/gjøre en førstehjelpsintervensjon. En workshop med engasjerende presentasjoner, en rekke filmeksempler og ferdighetstrening.

**SYNOPSIS**  
VEDLIKEHOLD OPPMERKSOMHET PÅ SELVMORDSTANKER

1,5 - 2 timer

Oppfriskningskurs

For tidligere deltakere på Respons eller Oppmerksom på selvmordstanker. Et kurs for vedlikehold av livsviktig kompetanse gjennom repetisjon, refleksjon, øvelse og erfaringsdeling. Kurset er digitalt.

**FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE**

2 dager (15 timer)

Kurs med fysisk oppmøte

Lær hvordan oppfatte signaler, gjennomføre en førstehjelpsintervensjon og utvikle en plan for beskyttelse med mål om å avverge selvmord. En workshop med engasjerende filmer, erfaringsutveksling, bevisstgjøring av egne holdninger og ferdighetstrening.

**FRISK OPP**

6 timer

For tidligere deltakere på Førstehjelp ved selvmordsfare

Hovedelementene i kurset er utveksling av praksiserfaringer, repetisjon av Førstehjelpsmodellen og ferdighetstrening.

Kurslederopplæring  
**OPS!**  
FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE | OPPMERKSOM PÅ SELVMORDSTANKER

**RESPONS**  
Å SVARE PÅ SELVMORDSTANKER

Kurslederopplæring

Utdanner nye kursledere.

ALLE

... kan lære NOE

DE FLESTE

... kan bli mer årvåkne og spørre direkte

MANGE

... kan lære å intervenere

NOEN

... kan lære opp andre