

Kursprogram

Innføringskurs Skøyen høst 2023

Gjelder både SOS-chat og telefon/SOS-meldingstjenesten.

Dato/tid	Tema
Tirsdag 12.09.23 17:00–20:00	Frivillig i Kirkens SOS Velkommen! Vårt utgangspunkt, særpreg, verdigrunnlag, oppdrag, menneskesyn og holdninger. Hva innebærer rollen som frivillig medarbeider ved Kirkens SOS? Vi jobber med egen rolleforståelse og bevisstgjøring om hvordan denne rolleforståelsen kan påvirke samtaler i SOS-tjenesten.
Lørdag 16.09.23 10:00–13:00	Krisesamtaler Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Lørdag 16.09.23 14:00–17:00	Selvordssamtaler 1 Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, og å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Torsdag 21.09.23 17:00–21:00	SOS-chat – digital samling for deg som vil bli medarbeider på chat (merk utvidet tidspunkt*) Hva kjennetegner en samtale på SOS-chat? Praktisk skrivetrening med bruk av case.
Tirsdag 26.09.23 17:00–20:00	Eksistensielle samtaler Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkludert møter med bønn og lyttening. Introduksjon til følelsesbevissthet og SOS-støtte.
Uke 39–41	Prøvevaktperiode starter Du vil gjennomføre to prøvevakter med fadder i denne perioden (frem til samlingen 10. oktober).
Tirsdag 03.10.23 *17:00–21:00	Et skrivende medmenneske – SOS-meldinger (merk utvidet tidspunkt*) Hvordan møter vi de som skriver til oss på en god måte? Praktisk skrivetrening med bruk av case. Samlingen er for deg som skal bli medarbeider på telefon og SOS-meldinger.
Tirsdag 10.10.23 17:00–20:00	Samtaler som utfordrer Hvordan støtte oss til rollen og metodikken når samtaler utfordrer oss?
Uke 42–02	Praksisperiode over ca. 3 måneder, bestående av: <ul style="list-style-type: none"> • 4 vakter (minimum) • 3 obligatoriske kurssamlinger (kan evt. også tas digitalt på andre tidspunkt): <ul style="list-style-type: none"> ○ Selvordssamtaler 2: 24.10.23 kl. 17:00–20:00 ○ Samtaler som utfordrer 2: 07.11.23 kl. 17:00–20:00 ○ Veiledning i praksisperioden: 28.11.23 kl. 17:00–20:00
Tirsdag 09.01.24 17:00–20:00	Medarbeider på Kirkens SOS Erfaringsutveksling og læringspunkt. Tilbakeblikk på rolle og samtalemetodikk. Gjennomgang av kontrakt og viktige rutiner.
Vår/høst 2024	Forsvarets temakveld (info/dato kommer). (Kurskvelden er obligatorisk for frivillige i Oslo). Kirkens SOS Oslo drifter Forsvarets anonyme samtalejenester Grønn linje (telefon) og Grønn melding (skriftlig tjeneste). Dette er prioriterte linjer som besvares på samme måte som våre ordinære linjer. Kurskvelden gir et innblikk i Forsvaret som arbeidsplass og deres selvmordsforebyggende arbeid.
Vår/høst 2024	Fagsamlinger, påbygningskurs og veiledningsgrupper Etter endt innføringskurs fortsetter læringen og oppfølgingen gjennom ulike tilbud.

Øvrig informasjon

Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.

Kurssted og kursmateriell

Kurset holdes i Kirkens SOS Oslo sine lokaler på Skøyen, Hoffsvæien 1B, 0275 Oslo.
Kursmaterialet får du digital tilgang til via vår frivilligportal i god tid før kursstart.

Forberedelser før hver samling – tilgang til frivilligportal

Før hver samling må du sette av nødvendig tid til forberedelser som du får tilgang til gjennom frivilligportalen. Samlingene bygger videre på dette.

Teknisk utstyr som kreves for å delta på digitale samlinger

Samlingene i praksisperioden er obligatoriske. De som er oppført i denne planen er fysisk på Skøyen, men du kan også velge mellom andre tidspunkt om du vil/kan delta digitalt. Du må da ha tilgang til PC/Mac med kamera, lyd og mikrofon for å kunne delta, og du bør ha mulighet til å sitte uforstyrret. NB: Ta kontakt med oss dersom du ønsker å delta digitalt, men trenger teknisk hjelp/ønsker å sitte på senteret.

Prøvevakter

I løpet av kursperioden vil du gjennomføre to prøvevakter med fadder på telefon eller chat. Telefonvaktene får i tillegg en prøvevakt på SOS-meldinger. Tidspunktene for prøvevaktene avtales direkte med deg, og gjennomføres på vaktrommet på Skøyen.

Kursholdere

Kurset holdes av ansatte ved Kirkens SOS.

Fravær

Innføringskurset er obligatorisk for alle som skal starte som frivillige medarbeidere i Kirkens SOS.
Eventuelt fravær må meldes fra på forhånd.

Skulle du bli forhindret fra å starte på kurset, ber vi deg si fra til oss så raskt som mulig.

Kontaktinformasjon

Tlf. 22 57 89 00 (hverdager 09:00 – 15:00)

E-post: oslo@kirkens-sos.no

Internett: www.kirkens-sos.no/oslo

Facebook: www.facebook.com/kirkensSOSOslo

Velkommen på innføringskurs!