

# Kursprogram

## Innføringskurs Skøyen høst 2023

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

Dato/tid	Tema
<b>Tirsdag 12.09.23</b> 17:00–20:00	<b>Frivillig i Kirkens SOS</b> 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.
<b>Lørdag 16.09.23</b> 10:00–13:00	<b>Krisesamtaler</b> Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
<b>Lørdag 16.09.23</b> 14:00–17:00	<b>Selv mordssamtaler</b> Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, og å lytte etter og utforske selvmordstanker.
<b>Torsdag 21.09.23</b> *17:00–21:00	<b>SOS-chat – digital samling for deg som vil bli medarbeider på chat (merk utvidet tidspunkt*)</b> Hva kjennetegner en samtale på SOS-chat? Praktisk skrivetrening med bruk av case.
<b>Tirsdag 26.09.23</b> 17:00–20:00	<b>Eksistensielle samtaler</b> Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkludert møter med bønn og lyttening. Introduksjon til følelsesbevissthet og SOS-støtte.
	<b>Prøvevaktperiode starter (uke 39–41)</b> Du vil gjennomføre to prøvevakter med fadder i denne perioden (frem til samlingen 10. oktober).
<b>Tirsdag 03.10.23</b> *17:00–21:00	<b>Et skrivende medmenneske – SOS-meldinger (merk utvidet tidspunkt*)</b> 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.
<b>Tirsdag 10.10.23</b> 17:00–20:00	<b>Samtaler som utfordrer</b> Hvordan støtte oss til rollen og metodikken når samtaler utfordrer oss?
	<b>Praksisperiode over ca. 3 måneder (uke 42–02)</b> I denne tiden tar du 4 vakter og deltar på de neste 3 samlingene. Vi avslutter innføringskurset sammen på den siste samlingen, Medarbeider på Kirkens SOS.
<b>Tirsdag 24.10.23</b> 17:00–20:00	<b>Sammen i mørket</b> Deltakere lærer mer om samtalen rundt selvmordstanker. Hvordan kan vi bli tryggere i møte med ambivalens og alvorlige selvmordstanker.
<b>Tirsdag 07.11.23</b> 17:00–20:00	<b>SOS-støtte og veiledning</b> Hvordan støtte hverandre på vakt og seg selv som medarbeider. Hvordan ser veiledning i Kirkens SOS ut? Gruppen deles i veiledningsgrupper siste del av kurssamlingen.
<b>Tirsdag 28.11.23</b> 17:00–20:00	<b>Grenser i praksis</b> Hvordan invitere til SOS-samtaler og samtidig praktisere gode grenser, også når vi selv blir utfordret av sterke følelser, utfordrende smerteuttrykk eller samtaler som kanskje er utenfor våre rammer.
<b>Tirsdag 09.01.24</b> 17:00–20:00	<b>Medarbeider på Kirkens SOS</b> Erfaringsutveksling og læringspunkt. Tilbakeblikk på rolle og samtalemetodikk. Gjennomgang av kontrakt og viktige rutiner.

Vår/høst 2024	<b>Forsvarets temakveld (info/dato kommer).</b> (Kurskvelden er obligatorisk for frivillige i Oslo). Kirkens SOS Oslo drifter Forsvarets anonyme samtaletjenester 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	<b>Fagsamlinger, påbygningskurs og veiledningsgrupper</b> 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, Hoffsveien 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 (inkludert SOS-meldinger) eller chat. 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](mailto:oslo@kirkens-sos.no)

Internett: [www.kirkens-sos.no/oslo](http://www.kirkens-sos.no/oslo)

Facebook: [www.facebook.com/kirkensSOSOslo](https://www.facebook.com/kirkensSOSOslo)

## Velkommen på innføringskurs!