

Digitale forberedelser

Du finner informasjon om digitale forberedelser til innføringskurset i Portalen under “Digitale forberedelser til kurs”.

Dato/tid	Tema
Mandag 17/8 17:30 – 20:00	Frivillig i Kirkens SOS Om Kirkens SOS. Vårt utgangspunkt, særpreg, verdigrunnlag og 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.
Torsdag 20/8 17:30 – 20:00	Samtalemetodikk og kriseforståelse Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Mandag 24/8 17:30 – 20:00	Selvmondsforebyggende samtaler Kirkens SOS er en selvmondsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmondstanker.
Torsdag 27/8 17:30 – 20:00	Ivaretakende grenser og følelsesbevissthet Hva skjer med oss i møte med utfordrende samtaler? Hvordan kan vi sette ivaretakende grenser for å verne om både oss selv og innskriver/innringer?
	Digital kompetanse E-læring i Portalen (ca. 1 time). Må gjennomføres før første prøvevakt.
Uke 36	Prøvevakter Gjennomføre 1 prøvevakt innen neste kurssamling.
Mandag 7/9 17:30 – 20:00	Eksistensielle samtaler og ensomhet Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkl. ønske om bønn og lyttening.
	Prøvevakt Gjennomføre prøvevakt 2.
Innen 6 mnd. etter oppstart	E-læring Selvmondsforebyggende samtaler
Innen 6 mnd. etter oppstart	E-læring Ivaretakende grenser

Øvrig informasjon

Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.

Kurssted og kursmateriell

Kurset avholdes på Zoom. Kursmaterialet vil foreligge i digital form.

Forberedelser før hver digital samling

I forkant av hver samling på Zoom er det lagt inn forberedelse som samlingen bygger videre på. Disse vil du få tilgang til i god tid før oppstart. Det er en forutsetning at man setter av nødvendig tid til forberedelsene.

Prøvevakter

Du vil i løpet av kursperioden gjennomføre to prøvevakter. Tidspunktene for prøvevaktene blir avtalt med deg direkte.

Kursholdere

Kurset holdes av Linn Mørland og Audun Haga.

Fravær

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

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

Velkommen på innføringskurs.

Kirkens SOS – sist redigert 27.04.2026