

### Digitale forberedelser

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

Dato/tid	Tema
Mandag 31/8 17:30 – 20:00	<b>Frivillig i Kirkens SOS</b> 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.
Onsdag 2/9 17:30 – 20:00	<b>Samtalemetodikk og kriseforståelse</b> Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemotodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Mandag 7/9 17:30 – 20:00	<b>Selvmondsforebyggende samtaler</b> Kirkens SOS er en selvmondsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmondsstanker.
Onsdag 9/9 17:30 – 20:00	<b>Ivaretakende grenser og følelsesbevissthet</b> 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?
	<b>Digital kompetanse</b> E-læring i Portalen (ca. 1 time). Må gjennomføres før første prøvevakt.
Mandag 14/9 17:30 – 20:00	<b>Chatsamling 1</b> Hvordan skape kontakt og tillit i skriftlige samtaler? Om starten av en samtale.
Uke 39	<b>Prøvevakt</b> Gjennomfør 1 prøvevakt innen neste kurssamling.
Mandag 12/10 17:30 – 20:00	<b>Eksistensielle samtaler og ensomhet</b> Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkl. ønske om bønn og lyttening.
Onsdag 14/10 17:30 – 20:00	<b>Chatsamling 2</b> Hvordan lytte, utforske og validere i skriftlige samtaler. Om hoveddelen av samtalen.
Mandag 19/10 17:30 – 20:00	<b>Chatsamling 3</b> Hvordan møte alvorlige samtaler. Om avslutningen av samtalen.
Innen 6 mnd. etter oppstart	<b>E-læring</b> Selvmondsforebyggende samtaler
Innen 6 mnd. etter oppstart	<b>E-læring</b> 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.

### **Prøvevakt**

Du vil i løpet av kursperioden gjennomføre en prøvevakt. Tidspunkt for prøvevakten blir avtalt med deg direkte.

### **Kursholdere**

Kurset holdes av Leah Bendixen og \_\_\_

### **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*