

Digitale forberedelser

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

Om kursplanen

Hvit = Gjennomføres av alle deltakere
Blå = For de som går på chat-sporet
Oransje = For de som går på telefon-sporet

Dato/tid	Tema
Mandag 12/10 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.
Onsdag 14/10 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 19/10 17:30 – 20:00	Selvmordsforebyggende samtaler Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Onsdag 21/10 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.
Mandag 26/10 17:30 – 20:00	Chatsamling 1 Hvordan skape kontakt og tillit i skriftlige samtaler? Om starten av en samtale.
Uke 45	Prøvevakt Gjennomfør 1 prøvevakt innen neste kurssamling.
Mandag 16/11 17:30 – 20:00	Eksistensielle samtaler og ensomhet Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkl. ønske om bønn og lyttenning.
Onsdag 18/11 17:30 – 20:00	Chatsamling 2 Hvordan lytte, utforske og validere i skriftlige samtaler. Om hoveddelen av samtalen.
Mandag 23/11 17:30 – 20:00	Chatsamling 3 Hvordan møte alvorlige samtaler. Om avslutningen av samtalen.
Uke 48	Prøvevakt (telefon) Gjennomfør prøvevakt 2.
Innen 6 mnd. etter oppstart	E-læring: Selvmordsforebyggende samtaler Du lærer mer om samtaler med selvmordsnære. Hvordan kan vi bli tryggere i møte med ambivalens og alvorlige selvmordstanker?
Innen 6 mnd. etter oppstart	E-læring: Ivaretakende grenser 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.
<i>Meld deg på i Portalen</i>	Veiledning for deg som ny medarbeider Det blir satt opp egne veiledningsgrupper for deg som er ny. Du kan også melde deg på andre veiledningsgrupper.
	Fagsamlinger, påbygningskurs og veiledningsgrupper Etter endt innføringskurs fortsetter læringen og oppfølgingen gjennom ulike tilbud til deg som frivillig. Som frivillig medarbeider forplikter du deg til å delta i veiledning og faglig oppdatering. Kravet er to faglige aktiviteter i halvåret, der en skal være veiledning. Første halvår anbefales minimum to veiledninger. Du kan delta på så mange aktiviteter du ønsker.

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 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 en prøvevakt (om du går chat-sporet) eller to prøvevakter (om du går telefon-sporet). Tidspunkt for prøvevakter blir avtalt med deg direkte.

Kursholdere

Kurset holdes av ansatte fra Oslo-senteret.

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 27.05.2026