

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

Lilla = 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 lyttening.
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
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 digitale 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 __

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