

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
Tirsdag 3/11 10:00-12:30	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 5/11 10:00-12:30	Samtalemetodikk og kriseforståelse Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Tirsdag 17/11 10:00-12:30	Selvmordsforebyggende samtaler Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Torsdag 19/11 10:00-12:30	Ivaretagende grenser og følelsesbevissthet Hva skjer med oss i møte med utfordrende samtaler? Hvordan kan vi sette ivaretagende 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.
Tirsdag 24/11 10:00-12:30	Chatsamling 1 Hvordan skape kontakt og tillit i skriftlige samtaler? Om starten av en samtale.
Uke 49	Prøvevakt Gjennomfør 1 prøvevakt innen neste kurssamling.
Tirsdag 8/12 10:00-12:30	Eksistensielle samtaler og ensomhet Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkl. ønske om bønn og lystenning.
Torsdag 10/12 10:00-12:30	Chatsamling 2 Hvordan lytte, utforske og validere i skriftlige samtaler. Om hoveddelen av samtalen.
Tirsdag 15/12 10:00-12:30	Chatsamling 3 Hvordan møte alvorlige samtaler. Om avslutningen av samtalen.
Uke 50/51	Prøvevakt (telefon) Gjennomfør prøvevakt 2.
Innen 6 mnd. etter oppstart	E-læring Selvmordsforebyggende samtaler
Innen 6 mnd. etter oppstart	E-læring Ivaretagende 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 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 Anne-Elise og Marte

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