Kursprogram
Digitalt innføringskurs

KIRKENS SOS
Girku SOS

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

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

Dato/tid	Tema
Tirsdag 2/3 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 4/3 17:30 – 20:00	**Samtalemetodikk og kriseforståelse** Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Tirsdag 9/3 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.
Torsdag 11/3 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.
Tirsdag 16/3 17:30 – 20:00	**Chatsamling 1** Hvordan skape kontakt og tillit i skriftlige samtaler? Om starten av en samtale.
Uke 11-12	**Prøvevakt** Gjennomfør 1 prøvevakt innen neste kurssamling.
Tirsdag 30/3 17:30 – 20:00	**Eksistensielle samtaler og ensomhet** Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkl. ønske om bønn og lystenning.
Torsdag 1/4 17:30 – 20:00	**Chatsamling 2** Hvordan lytte, utforske og validere i skriftlige samtaler. Om hoveddelen av samtalen.
Tirsdag 6/4 17:30 – 20:00	**Chatsamling 3** Hvordan møte alvorlige samtaler. Om avslutningen av samtalen.
Uke 13-14	**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.

Veiledning og fagsamlinger

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.

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. Meld deg på i Portalen.

Øvrig informasjon

Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.

Kurssted og kursmateriell
Kurset avholdes på Zoom. Kursmateriellet 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 ansatte i Kirkens SOS.

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, og du må da ta igjen samlingen på et annet kurs.*
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 26.10.2026