

Gjelder både SOS-chat og telefon-/SOS-meldingstjenesten.

Dato/tid	Tema
Mandag 28/2 12:00 – 15:00	<b>Introduksjon – ved inngangen til en ny tjeneste</b> Velkommen! Vårt utgangspunkt, særpreg, verdigrunnlag – og oppdrag. Om forventninger og motivasjon. 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. Deltakerne underskriver taushetserklæring.
Torsdag 3/3 12:00 – 15:00	<b>Samtalen – en prosess</b> Om samtalemetodikken vår. Deltakerne får kjennskap til hvordan SOS-samtaler kan foregå, og får utvikle sine samtalemetodiske ferdigheter gjennom ulike øvelser. Det handler om samtalens form, innhold og hensikt, om det å lytte til mennesker i krise og ulike livssituasjoner, og om å se, støtte og styrke den som tar kontakt.
Mandag 7/3 12:00 – 15:00	<b>Selvordssamtaler 1</b> Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Torsdag 10/3 12:00 – 15:00	<b>Selvordssamtaler 2</b> Vi arbeide videre med selvmordssamtaler. Vi ser på vurdering av selvmordsrisiko og hvordan snakke med mennesker som tenker på å ta sitt eget liv. Hvordan intervenere ved en akutt situasjon.
Torsdag 17/3 *17:00 – 21:00	<b>SOS-chat – samling for de som har valgt chattetjenesten (merk utvidet tidspunkt*)</b> Hva kjennetegner en samtale på SOS-chat? Praktisk skrivetrening med bruk av case.
Mandag 21/3 12:00 – 15:00	<b>Når tro møter tro</b> Om Kirkens SOS som diakonal virksomhet. Det handler bl.a. om eksistensielle spørsmål, eget forhold til tro og forbønn som en del av tjenesten. Deltakerne får øvelse i å sette ord på egen trosfortelling og -erfaring, i å møte andres tro med respekt og i å formulere en bønn.
Torsdag 24/3 12:00 – 15:00	<b>Holdninger og språk</b> Hvordan påvirker holdninger og språk oss i møte med andre mennesker? Holdninger og språk kan bli nøkler eller barrierer til kontakt i møte med et annet menneske.
Torsdag 31/3 12:00 – 15:00	<b>Følelsesbevissthet. Hva skjer med meg i møte med innringer/innskriver?</b> Å møte et annet menneske er å møte seg selv. Vi jobber med bevisstgjøring av egne holdninger, følelser og reaksjoner, for å kunne møte innringere og innskriverere på en trygg og god måte i rollen som frivillig medarbeider, med utgangspunkt i Kirkens SOS sitt oppdrag og verdier.
Torsdag 7/4 12:00 – 15:00	<b>SOS-støtte og medarbeider på Kirkens SOS</b> Om å se, støtte og styrke hverandre – på vakt. Deltakerne blir kjent med SOS-støtte; vårt system for støtte og bearbeiding underveis og i etterkant av vakt. Viktigheten av å jobbe sammen som team og hvordan imøtekomme hverandres forventninger. Introduksjon til refleksjonsgrupper/veiledning, som er en viktig del av tjenesten. Gjennomgang av kontrakt og viktige rutiner. Tilbakeblikk/oppsummering av kurset, og forventninger ved terskelen til en ny tjeneste.
Vår/Høst 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOS-meldinger – et skrivende medmenneske (nærmere info/dato kommer)</b></li> <li>• <b>De som trenger oss ofte (nærmere info/dato kommer)</b></li> </ul>

## Øvrig informasjon

*Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.*

### Kurslokale og kursmaterieil

Kurset avholdes på Zoom. Kursmateriellet 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 to prøvevakter på telefon eller chat, du som skal på telefon får en prøvevakt på SOS-meldinger også, med en erfaren fadder. Tidspunktene for prøvevaktene blir avtalt med deg direkte.

### Kursholdere

Kurset holdes av ansatte ved Kirkens SOS.

### Fravær

De fire første samlingene er obligatorisk. Alle kurssamlingene er viktige, og *eventuelt fravær må meldes fra på forhånd.*

Skulle du bli forhindret fra å starte på kurset, ber vi deg si fra til oss så raskt som mulig.

### Kontaktinformasjon vedrørende kurset

Tlf. 926 44 912

E-post: [anicken@kirkens-sos.no](mailto:anicken@kirkens-sos.no)

Internett: [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

## Velkommen på innføringskurs!

*Kirkens SOS – sist redigert 09.11.2021*