

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

Dato/tid	Tema
Tirsdag 1/2 17:00–20:00	<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.
Tirsdag 8/2 17:00–20:00	<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 å lytte til mennesker i krise og ulike livssituasjoner, og om å se, støtte og styrke den som tar kontakt.
Lørdag 12/2 10:00–16:00	<b>Selvordssamtaler</b> Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, hvordan lytte etter og utforske selvmordstanker, vurdere selvmordsrisiko og hvordan håndtere de ulike samtalene. Og om hvordan intervensere ved en akutt situasjon.
Tirsdag 15/2 17:00–20:00	<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.
Onsdag 17/2 17:00–21:00	<b>SOS-chat – DIGITAL samling for de som har valgt chattetjenesten (merk utvidet tidspunkt*)</b> Hva kjennetegner en samtale på SOS-chat? Praktisk skrivetrening.
Tirsdag 1/3 17:00–20:00	<b>Et skrivende medmenneske – SOS-meldinger</b> Grunnprinsipper for den skriftlige, «langsomme samtalen» og kjennskap til hvordan vi arbeider med å besvare SOS-meldinger. Praktisk skrivetrening med utgangspunkt i vår samtalemetodikk.
Tirsdag 8/3 17:00–20:00	<b>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 innskrivere på en trygg og god måte i rollen som frivillig medarbeider, med utgangspunkt i Kirkens SOS sitt oppdrag og verdier.
Tirsdag 15/3 17:00–20:00	<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 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 eller høst 2022	<b>Forsvarets temakveld (nærmere info/dato kommer).</b> (Kurskvelden ikke obligatorisk for SOS-chat). Kirkens SOS i Oslo drifter den døgnåpne krisetjenesten «Grønn linje» på oppdrag fra Forsvaret, og denne linjen har prioritet fremfor andre samtaler. Telefonvaktene betjener «Grønn linje» på samme måte som den ordinære krisetelefonen, med samme samtalemetodikk som utgangspunkt. Denne kurskvelden gir bl.a. et innblikk i Forsvaret som arbeidsplass og utfordringer i forbindelse med internasjonal tjeneste
Vår/høst 2022	<b>Fagsamlinger, obligatoriske påbygningskurs og refleksjonsgrupper</b> Etter endt innføringskurs fortsetter læringen og oppfølgingen gjennom ulike tilbud til deg som medarbeider.

## Øvrig informasjon

Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.

### Kurssted og kursmateriell

Kurset avholdes i Lovisenberg Diakonale Gjestehus/Diakonissehuset, Lovisenberggata 15A, 0456 Oslo. Kursmaterialet vil foreligge i digital form før kursstart og kan fås i trykket format hos Kirkens SOS.

### Teknisk utstyr som kreves for å delta på chattesamlingen (for deg som velger chat)

Du må ha tilgang til PC/Mac/Nettbrett med tastatur, alt med kamera, lyd og mikrofon. Du bør ha mulighet til å sitte uforstyrret.

### Forberedelser før hver samling

I forkant av hver samling er det lagt inn en del 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.

Det vil være kaffe og te tilgjengelig på alle kurssamlingene.

Kursdagen i helgen ber vi deg ta med egen lunsj. Vi serverer frukt, nøtter og kjeks gjennom dagen.

### Prøvevakter

Du vil i løpet av kursperioden gjennomføre to prøvevakter (en på telefon og en på SOS-meldinger eller to chattevakter) med en erfaren fadder. Tidspunktene for prøvevaktene blir avtalt med deg direkte. Prøvevaktene gjennomføres på vaktrommet på Lovisenberg.

### Kursholdere

Kurset holdes av de ansatte (staben) ved Kirkens SOS Oslo.

### Fravær og obligatoriske samlinger

Samlingene «Samtalen – en prosess» og «Selvmordssamtaler» er helt obligatoriske. Alle kurssamlingene er viktige, og *eventuelt fravær må meldes fra på forhånd*. Vi kan godkjenne inntil to kurskvelder fravær etter avtale – da må man gjøre forberedelsene til samlingen og levere svar på noen refleksjonsspørsmål i etterkant.

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

### Kontaktinformasjon vedrørende kurset

Tlf. 22 57 89 00 (hverdager 09:00 – 15:00)

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

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

Facebook: [www.facebook.com/kirkensSOSOslo](https://www.facebook.com/kirkensSOSOslo)

## Velkommen på innføringskurs!

Kirkens SOS Oslo – sist redigert 03.11.2021