

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

Dato/tid	Tema
Mandag 7/9 17:30 – 20:00	Introduksjon – ved inngangen til en ny tjeneste 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 10/9 17:30 – 20:00	Samtalen – en prosess 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 14/9 17:30 – 20:00	Selvordssamtaler 1 Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Torsdag 17/9 17:30 – 20:00	Selvordssamtaler 2 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 24/9 *17:30 – 20:30	SOS-chat – samling for de som har valgt chattetjenesten (merk utvidet tidspunkt*) Hva kjennetegner en samtale på SOS-chat? Praktisk skriveøvelse med bruk av case.
Mandag 5/10 17:30 – 20:00	Når tro møter tro 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 8/10 17:30 – 20:00	Et skrivende medmenneske – SOS-meldinger Grunnprinsipper for den skriftlige, «langsomme samtalen» og kjennskap til hvordan vi arbeider med å besvare SOS-meldinger. Praktisk skriveøvelse med utgangspunkt i vår samtalemetodikk.
Mandag 12/10 17:30 – 20:00	Følelsesbevissthet. Hva skjer med meg i møte med innringer/innskriver? Å møte et annet menneske er å møte seg selv. Vi jobber med bevisstgjøring av egne holdninger, følelser og reaksjoner, for å kunne møte innringer og innskrivere på en trygg og god måte i rollen som frivillig medarbeider, med utgangspunkt i Kirkens SOS sitt oppdrag og verdier.
Torsdag 15/10 17:30–20:00	SOS-støtte på Kirkens SOS 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.
Mandag 19/10 17:30–20:00	Medarbeider på Kirkens SOS Gjennomgang av kontrakt og viktige rutiner. Tilbakeblikk/oppsummering av kurset, og forventninger ved terskelen til en ny tjeneste.
Vår e. høst 2021	Forsvarets temakveld (nærmere info/dato kommer). (Kurskvelden gjelder ikke 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.

Øvrig informasjon

Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.

Kurslokale 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 en del forberedelse som samlingen bygger videre på. Disse vil du få tilsendt 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 (en på telefon eller chat og en på SOS-meldinger) med en erfaren fadder. Tidspunktene for prøvevaktene blir avtalt med deg direkte. Prøvevaktene gjennomføres på vaktrommet på Lovisenberg med mindre annet er avtalt.

Kursholdere

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

Fravær

De fire første samlingene er obligatorisk. Alle kurssamlingene er viktige, og *eventuelt fravær må meldes fra på forhånd*. Vi kan godkjenne inntil to kurskvelder fravær etter avtale – da må man se på opptaket av 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

Internett: www.kirkens-sos.no/oslo

Facebook: www.facebook.com/kirkensSOSOslo

Velkommen på inntakskurs!

Kirkens SOS Oslo – sist redigert 19.06.2020