Kursprogram
Innføringskurs Skøyen vår 2027

Gjelder både SOS-chat og telefon. Merk at chattesamlingene kommer i tillegg til de øvrige samlingene. *Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.*

Dato/tid	Tema
Mandag 01.03.27 17:00–20:00	**Frivillig i Kirkens SOS** Velkommen! Vårt utgangspunkt, særpreg, verdigrunnlag, 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.
Onsdag 03.03.27 17:00–20:00	**Samtalemetodikk og kriseforståelse** Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Mandag 08.03.27 17:00–20:00	**Selvmordsforebyggende samtaler, del 1** Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Du lærer om risikofaktorer og -grupper, og å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Onsdag 10.03.27 17:00–20:00	**Ivaretakende grenser og følelsesbevissthet, del 1** 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-læringsmodul i Portalen (ca. 1 time). Gjennomføres på egenhånd før første prøvevakt.
	Prøvevaktperiode starter (uke 10/11–13) Du vil gjennomføre to prøvevakter med fadder i denne perioden.
Mandag 05.04.27 17:00–20:00	**Eksistensielle samtaler og ensomhet** Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkludert ønske om bønn og lystenning.
Opplæring i chat 16.03.27 01.04.27 06.04.27	**Chattekurset foregår over tre samlinger på Zoom kl. 17:30-20:00.** *Lenke og forberedelser vil bli tilsendt i forkant. Prøvevakten legges etter første samling.* 1. Hvordan skape kontakt og tillit i skriftlige samtaler? Om starten av en samtale. 2. Hvordan lytte, utforske og validere i skriftlige samtaler. Om hoveddelen av samtalen. 3. Hvordan møte alvorlige samtaler. Om avslutningen av samtalen.
Innen 1 mnd. etter del 1	**E-læring: Selvmordsforebyggende samtaler, del 2 (under Kursmateriell i Portalen)** Du lærer mer om samtaler med selvmordsnære. Hvordan kan vi bli tryggere i møte med ambivalens og alvorlige selvmordstanker?
Innen 2 mnd. etter oppstart	**E-læring: Ivaretakende grenser, del 2 (under Kursmateriell i Portalen)** 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.
Meld deg på i Portalen – flere alternativ	**Veiledning for deg som ny medarbeider** Vi setter opp egne veiledningsgrupper for deg som er ny. Du kan også melde deg på andre veiledningsgrupper.

(forts. neste side)

Kursprogram
Innføringskurs Skøyen vår 2027

Andre samlinger og tilbud:

Vår 2027	**Fagsamlinger, påbygningskurs og veiledningsgrupper** 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.
Vår 2027 **Akershus Festning**	**Forsvarets temakveld**. *(Samlingen er obligatorisk for frivillige i Oslo).* Kirkens SOS Oslo drifter Forsvarets anonyme samtaletjenester Grønn linje (telefon) og Grønn melding (skriftlig tjeneste). Dette er prioriterte linjer som besvares på samme måte som våre ordinære linjer. Kurskvelden gir et innblikk i Forsvaret som arbeidsplass og deres selvmordsforebyggende arbeid.

Øvrig informasjon

Kurssted og kursmateriell
Kurset holdes i Kirkens SOS Oslo sine lokaler på Skøyen, Hoffsveien 1B, 0275 Oslo.
Kursmateriellet får du digital tilgang til via vår frivilligportal i god tid før kursstart.

Kursholdere
Kurset holdes av ansatte ved Kirkens SOS.

Forberedelser før hver samling – tilgang til frivilligportal
Før hver samling må du sette av nødvendig tid til forberedelser som du får tilgang til gjennom frivilligportalen, omtrent en time per samling. Samlingene bygger videre på dette.

Prøvevakter
I løpet av kursperioden vil du gjennomføre to prøvevakter med fadder på telefon eller én på chat. Tidspunktene for prøvevaktene avtales direkte med deg, og gjennomføres på vaktrommet på Skøyen.

Fravær
Innføringskurset er obligatorisk for alle som skal starte som frivillige medarbeidere i Kirkens SOS.
Eventuelt fravær må meldes fra på forhånd, og du må da ta igjen samlingen på et digitalt kurs.

Teknisk utstyr som kreves dersom du skal delta på digitale samlinger
Samlingene som er oppført i denne planen er fysisk på Skøyen, med unntak av kurssamlingene om chat, som foregår digitalt. Ved deltakelse på digitale samlinger må du ha tilgang til PC/Mac med kamera, lyd og mikrofon, og du må kunne sitte uforstyrret. For chat *må* du ha tastatur.
Ta kontakt med oss dersom du skal delta digitalt og trenger teknisk hjelp eller ønsker å sitte på senteret.

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

Kontaktinformasjon
Tlf. 413 43 175 (hverdager 09:00 – 15:00)
E-post: oslo@kirkens-sos.no
Internett: www.kirkens-sos.no/oslo
Facebook: www.facebook.com/kirkensSOSNorge

Velkommen på innføringskurs!

Kirkens SOS Oslo – sist redigert 30.10.2026