

Kursprogram

Innføringskurs Skøyen høst 2025

Gjelder både SOS-chat og telefon/SOS-meldingstjenesten. *Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.*

Dato/tid	Tema
Tirsdag 02.09.25 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.
Lørdag 06.09.25 10:00–13:00	Krisesamtaler Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Lørdag 06.09.25 14:00–17:00	Selvmondsforebyggende samtaler Kirkens SOS er en selvmondsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Du lærer om risikofaktorer og -grupper, og å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Torsdag 11.09.25 17:00–20:00	Eksistensielle samtaler og ensomhet Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkludert ønske om bønn og lyttenning.
Opplæring i chat, se egne datoer	SOS-chat For deg som vil bli medarbeider på chat, er det 3 egne samlinger i tillegg til dette kurset. Disse foregår på Zoom. Kursdatoer: 08.09, 15.09 og 29.09 kl. 17:30-20:30.
	Digital kompetanse E-læringsmodul i Portalen (ca. 1 time). Gjennomføres på egenhånd før første prøvevakt.
	Prøvevaktperiode starter (uke 38–40) Du vil gjennomføre to prøvevakter med fadder i denne perioden.
Tirsdag 16.09.25 17:00–21:00	SOS-meldinger – et skrivende medmenneske (merk utvidet tidspunkt*) Hvordan møter vi de som skriver til oss på en god måte? Praktisk skrivetrening med bruk av case. <i>Samlingen er for deg som skal bli medarbeider på telefon og SOS-meldinger.</i>
Tirsdag 23.09.25 17:00–20:00	Sammen i mørket – å ha tro på samtalen Du lærer mer om samtaler med selvmordsnære. Hvordan kan vi bli tryggere i møte med ambivalens og alvorlige selvmordstanker?
Tirsdag 07.10.25 17:00–20:00	Samtaler som utfordrer Hvordan støtte oss til rollen og metodikken når samtaler utfordrer oss? Om SOS-støtte som system for ivaretagelse av oss selv og hverandre.
	Praksisperiode over ca. 2 måneder (uke 41–) I denne tiden tar du 4 vakter og deltar på siste samling.
<i>Meld deg på i Portalen – flere alternativer</i>	Veiledning i praksisperioden Du skal delta på minimum en veiledning i løpet av praksisperioden. Meld deg på i Portalen. Vi setter opp egne veiledninger for dere som er i praksisperioden, meld deg fortrinnsvis på en av disse. Hvis ingen av disse passer, kan du melde deg på en annen gruppe. Gi oss i så fall beskjed i forkant.
Tirsdag 02.12.25 17:00–20:00	Medarbeider på Kirkens SOS – avslutningssamling for kurset Erfaringsutveksling og læringspunkt. Tilbakeblikk på rolle og samtalemetodikk. Gjennomgang av kontrakt og viktige rutiner.
<i>Meld deg på i Portalen – flere alternativer</i>	Grenser i praksis – obligatorisk samling, tas i løpet av første halvår i tjenesten: 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.

(forts. neste side)

Kursprogram

Innføringskurs Skøyen høst 2025



Andre samlinger og tilbud:

Vår 2026	Forsvarets temakveld. <i>(Samlingen er obligatorisk for frivillige i Oslo).</i> Kirkens SOS Oslo drifter Forsvarets anonyme samtaltjenester 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.
Vår/høst 2026	Fagsamlinger, påbygningskurs og veiledningsgrupper Etter endt innføringskurs fortsetter læringen og oppfølgingen gjennom ulike tilbud.

Øvrig informasjon

Kurssted og kursmateriell

Kurset holdes i Kirkens SOS Oslo sine lokaler på Skøyen, Hoffesveien 1B, 0275 Oslo. For kursdeltakere er det kun betalparkering på området.

Kursmaterialet 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. Samlingene bygger videre på dette.

Prøvevakter

I løpet av kursperioden vil du gjennomføre to prøvevakter med fadder på telefon (inkludert SOS-meldinger) eller 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 på Zoom. Ved deltakelse på digitale samlinger må du ha tilgang til PC/Mac med kamera, lyd og mikrofon, og du må kunne sitte uforstyrret.

NB: 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. 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 innføringskurs!

Kirkens SOS Oslo – sist redigert 12.08.2025