2015–2016

ÅRSMELDING

KIRKENS SOS

Kirkens SOS **Vi er her. Alltid.**

Kirkens SOS er Norges største
døgnåpne krisetjeneste på telefon og på internett.
Vi har drevet krisetelefon i Norge siden 1974, og krisetjenesten via internett har vært i drift siden 2001. Kirkens SOS er et selvmordsforebyggende tiltak.

Vårt utgangspunkt:
Kirkens SOS ønsker å fremme livsmot og håp i møte med mennesker i følelsesmessige og eksistensielle kriser. Vi tar utgangspunkt i at alle mennesker har lik verdi og ønsker å møte dem som tar kontakt med respekt som bekrefter innskriver og innringers menneskeverd.

Særpreg og verdier:
Særpreget ved Kirkens SOS er frivillige med-mennesker som lytter og som møter alle som tar kontakt med åpenhet og respekt. Kirkens SOS ønsker å være en krisetjeneste preget av tilgjen-gelighet, der det alltid er noen når man trenger det, og hvor man også kan være anonym. Det er et mål at alle som kontakter Kirkens SOS skal kjenne seg anerkjent, bli møtt med omsorg og innlevelse og oppleve seg styrket gjennom samtalen.

I 2015 besvarte vi rett i underkant av 162 000 henvendelser pr. telefon, og i 2016 var tilsvarende tall 166 500. På SOS-chat har vi hatt en økning fra 8075 samtaler i 2015 til 9374 samtaler i 2016. Vi besvarte færre SOS-meldinger i 2016 enn i 2015 – 6342 mot 6530.

Noen av dem som tok kontakt tenkte på å ta sitt eget liv, andre var usikre, ensomme, syke eller redde. Alle trengte noen å snakke med der og da, noen å dele tankene og følelsene sine med.
For noen mennesker var vi livsviktige, for andre var vi de første som hørte uten å dømme og for andre igjen var vi stemmen som trengtes for å dempe angsten.

Vi er her. Alltid.

På kanten!

«På kanten» var tittel på høstens kampanje med målsetting om å synliggjøre det viktige arbeidet som drives av Kirkens SOS i hele landet. Artisten Bertine Zetlitz stilte velvillig opp, og andre gav også betydelig drahjelp. Det ble stor oppmerksomhet både rundt Kirkens SOS og vanskelige temaer som selvmord, ensomhet og psykisk helse. Med relativt små midler fikk vi satt fokus på arbeidet som gjøres på alle sentrene rundt omkring i landet. Det viser viktigheten av slike felleskampanjer – noe landsstyret ønsker å satse mer på framover.

På kanten er også et uttrykk for hvordan mange av dem som kontakter Kirkens SOS opplever livet: Det er helt på kanten av hva de kan tåle eller orke. Da er det helt avgjørende at det er noen som har tid og interesse til å høre akkurat deres historie fordi hvert enkelt liv er like viktig og verdifullt. Det er fundamentet i vårt arbeid.
På kanten er også et uttrykk for hvordan mange frivillige kan oppleve det å sitte i den andre enden av telefonen eller datalinjen: Klarer jeg å lytte på en god måte, si de riktige ordene og formidle medmenneskelighet på en måte som verdsetter den andre? Derfor er det viktig med god opplæring og oppfølging av våre frivillige, både faglig og medmenneskelig. Vi må hele tiden styrke vårt rekrutteringsarbeid, men like viktig er det å inspirere frivillige til å stå enda litt lengre i tjenesten. De frivillige bærer arbeidet vårt.

På kanten kan også være et uttrykk for landsorganisasjonens økonomi på forrige ordinære landsmøte. Lav egenkapital og krevende økonomiske utfordringer gjorde at flere nok opplevde situasjonen til dels vanskelig. Godt er det da å kunne melde tilbake at den økonomiske situasjonen er bedre og at Kirkens SOS i Norge nå har et finansielt handlingsrom som gjør det mulig å gjennomføre flere av de prosjektene en ønsker å satse på. Driften er sunn og store gaveinntekter de to siste årene har styrket egenkapitalen.

Vi er svært takknemlige for at noen tror så mye på det arbeidet som gjøres i Kirkens SOS at de gir pengegaver til arbeidet. Det er vi avhengige av.

På kanten av hva vi orker, har nok noen også opplevd alle diskusjonene om framtidig organisering av Kirkens SOS i Norge. I mange år har en utredet og drøftet hvordan arbeidet bør være organisert slik at ressurser og energi brukes så effektivt og faglig forsvarlig som mulig. Meningene er mange, og temperaturen i debatten har vært høy. Ikke alle er like fornøyd med resultatet som nå legges fram til behandling på årets landsmøte. Vi i landsstyret har brukt mye tid og energi på denne saken fordi vi mener det er viktig for arbeidet i Kirkens SOS at sammenslutningen nå omgjøres til en enhetlig landsorganisasjon. Så er det opp til landsmøtet å fatte den endelige beslutningen, men nye utredninger – det trenger vi ikke!

På kanten av hva en bør si ja til var nok min første tanke da jeg for to år siden ble spurt om å stille til valg som styreleder i Kirkens SOS. Jeg visste relativt lite om sammenslutningen, styrearbeidet og alt som gjøres rundt omkring på sentrene, selv om jeg var telefonvakt i studietiden. Det har vært en bratt læringskurve, men jeg opplever det som svært meningsfullt å få bidra til at Kirkens SOS, med alle frivillige som stiller opp dag og natt, kan være et sted hvor et medmenneske møter et annet medmenneske. En dag er jeg den som lytter, en annen dag den som ringer inn – slik skal det være fordi vi er til for hverandre.

Eigil Morvik
Styreleder Kirkens SOS i Norge

Møteplass for **håp**

I løpet av de to siste årene har våre nærmere 1000 frivillige gjennomført godt over 350 000 samtaler. Det er nesten umulig å forestille seg hva som er satt ord på av levd liv i alle disse møtene.

Kirkens SOS er et sted for å dele tanker og følelser - en møteplass for håp. Her deles opplevelser av å føle seg utenfor, tanker om å komme til kort og følelser av at alt håp er ute, med et medmenneske som har tid til å lytte og ønsker å forstå.

Hjelper det?

Dette spørsmålet får vi ofte. Svaret er at det redder liv. For noen på den måten at livet ble litt lettere å leve etter å få snakket om bekymringene sine eller ved at den daglige kveldspraten med en sos-frivillig gjorde angsten litt mindre uutholdelig når natten kom. For andre var det rett og slett det å høre at han eller hun var verdifull og at noen brydde seg om dem, som gav en tilstrekkelig ambivalens til at livet ikke ble avsluttet den dagen likevel. Kirkens SOS er en møteplass der vi ønsker å fremme alt som står på livets side i møtet med den følelsesmessige og eksistensielle krisen. Noen ganger er det du som trenger å vite at uansett når det er på døgnet, finnes det et medmenneske som er der alltid og har tid til å lytte og vil prøve å forstå når alt føles trist og vanskelig. En annen gang er det jeg. Slik er livet. Det er skjørt og sårbart. Vi er alle i samme båt.

Åpenheten og den lave terskelen for å våge å dele, redder liv og gir håp. Det er helsefremmende å snakke sant om livet. Mitt liv. Ditt liv. Alle kan bidra ved å se den andre og gi rom for den gode og ærlige samtalen. Kirkens SOS gir sitt bidrag ved å alltid være der, med lav terskel inn og fortrolighet. Det er vårt oppdrag.

Denne to-årsmeldingen gir et bilde av en aktiv og offensiv diakonal sammenslutning som legger seg i selen for å sikre og styrke dette oppdraget.

Takk til alle ansatte og frivillige i Kirkens SOS som også i 2016 brukte tid og delte hjertevarme i møte med den som trengte det. Takk også for all støtte fra enkeltpersoner, bedrifter, offentlige instanser og menigheter som gjør at vi kan ha en døgnåpen møteplass for håp hver dag, hele året gjennom.

Leif Jarle Theis
Generalsekretær Kirkens SOS i Norge

[Tilbakemelding]

«Midt i et bunnløst mørke,
kontaktet jeg dere,
og med små spørsmål om store ting
begynt lysene å tennes rund meg.
Det er fortsatt mørkt,
men der er små lys å bevege seg rundt.
Kanskje var det nå det snudde?
Kanskje er det nå jeg overlever.
Jeg lever i alle fall.»

Revidert grafisk profil og **nye** nettsider

I 2015 og 2016 ble sammenslutningens kommunikasjonsarbeid styrket betraktelig. Kommunikasjonsarbeidet omfatter styrket synlighet av tjenestene våre, rekruttering samt inntektsbringende arbeid - og påvirker derfor helt sentrale kjerneoppgaver for virksomheten.

Høsten 2015 opprettet landssekretariatet en ny stilling og ansatte Lisbeth Meidell som informasjons- og markedsansvarlig. Den grafiske profilen ble revidert og nytt informasjonsmateriell for synlighet og rekruttering ble utarbeidet. Deretter fulgte arbeidet med å lage nye nettsider; kirkens-sos.no. Den tekniske publiseringsplattformen ble byttet ut og nytt nettdesign ble utformet og implementert.
De nye nettsidene ble lansert i juni 2016.

Vi er svært takknemlige for at kommunikasjonsbyrået Ernö utformet ny grafisk profil, materiell og nye nettsider i samarbeid med oss. Uten Ernös engasjement og pro bono bidrag ville et slikt løft ikke vært gjennomførbart.

KIRKENS SOS kirkens-sos.no

VI TRENGER FRIVILLIGE.

Har du tid til å bry deg og lyst til å utvikle deg?

KIRKENS SOS
Vi er her. alltid.

MENY SØK FØLG OSS

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

RING **SOS** 22 40 00 40

SKRIV **SOS** MELDING

SKRIV **SOS** CHAT

EN DØGNÅPEN KRISETJENESTE

Kirkens SOS tilbyr tid og oppmerksomhet til alle som trenger et medmenneske å snakke med. Kirkens SOS er der alltid – enten via krisetelefonen 22400040, via nettjenesten SOS-meldinger eller via SOS-chat. Enkelte av våre lokale sentre har også andre tilbud enn de som er nevnt ovenfor. Informasjon om disse tjenestene finner du på sidene til hvert enkelt senter.

Gjennom sin tjeneste vil Kirkens SOS fremme livsmot og håp. Alle, uansett religiøst syn, kan ta kontakt. Alle er sikret full anonymitet. Vi vil at alle som kontakter oss skal kjenne seg sett, støttet og styrket gjennom kontakten med et medmenneske på Kirkens SOS.

GI EN GAVE

Ratumquia in est, ium ellore con nosandam ellori il mint dolorum et id exererr oreperum alibus magnis excearit, ipsamus et eturiosam, offic te explita tincti con nobitii ssectoreped eosam quibustem.

Aximolut pliqui ullit evendis dolorrum ilicat ulluptatiur, odit eostibu sapisseque inimin eos reictio nectorum eum, quia velibus ped.

ENGASJER DEG

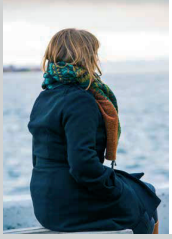
Kirkens SOS trenger flere frivillige våren 2016. Vi er landets største krisetjeneste på telefon og internett. Vi er et døgnåpent tilbud for alle som trenger noen om prate med når livet utfordrer.

Har du tid til å bry deg og lyst til å utvikle deg? Da er dette noe for deg!

MOTTA VÅRT NYHETSBREV

Ratumquia in est, ium ellore con nosandam ellori il mint dolorum et id exererr oreperum alibus magnis excearit, ipsamus et eturiosam, offic te explita tincti con nobitii ssectoreped eosam quibustem. Aximolut pliqui ullit evendis dolorrum ilicat ulluptatiur.

DIN E-POSTADRESSE ABONNER



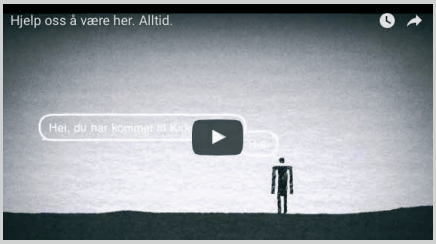
OVERSKRIFT OVERSKRIFT

Ratumquia in est, ium ellore con nosandam ellori il mint dolorum et id exererr oreperum alibus magnis excearit, ipsamus et eturiosam, offic te explita tincti con nobitii ssectoreped eosam quibustem. Aximolut pliqui ullit evendis dolorrum ilicat ulluptatiur, odit eostibu sapisseque inimin eos reictio nectorum eum, quia velibus ped.

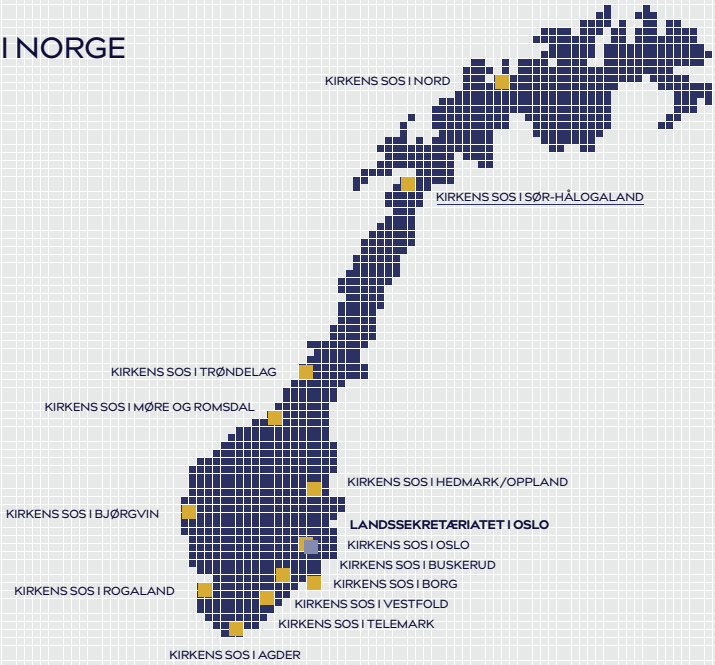
OVERSKRIFT OVERSKRIFT

Ratumquia in est, ium ellore con nosandam ellori il mint dolorum et id exererr oreperum alibus magnis excearit.

Ipsamus et eturiosam, offic te explita tincti con nobitii ssectoreped eosam quibustem. Aximolut pliqui ullit evendis dolorrum ilicat ulluptatiur, odit eostibu sapisseque inimin eos reictio nectorum eum, quia velibus



SENTRENE I NORGE



Arbeidet med **ny organisasjonsmodell**

Landsmøte i 2015 i Fredrikstad vedtok at Landsstyret skulle utrede en modell for Kirkens SOS i Norge som linjestyrt landsorganisasjon og legge utredningen frem på Ekstraordinært Landsmøte i 2016.

I dag er Kirkens SOS en nettverksorganisasjon med 12 selvstendige sentre. Fire av disse er eid av Kirkens Bymisjon lokalt. Landsmøtet i Kirkens SOS har flere ganger de siste 20 årene hatt organisasjonsspørsmålet oppe til debatt, hver gang basert på omfattende utredningsarbeid. Dette har ført til en stadig forbedring av organisasjonen, men hele tiden innenfor rammen av nettverksorganiseringen.

Til det Ekstraordinære Landsmøte i Oslo i 2016 ble det lagt frem en utredning av ulike modeller for eierskap og beslutningsstruktur. Frem mot det Ekstraordinære Landsmøtet ble sentrene engasjert i prosessen gjennom møter mellom generalsekretær og de lokale styrene, involvering av ledergruppen og en høringsrunde. Det Ekstraordinære Landsmøtet vedtok i juni 2016 å gå videre med arbeidet. Vedtaket var basert på «Utredningen av linjestyrt landsorganisasjon som modell for organisering av Kirkens SOS i Norge».

Landsstyret ble i forbindelse med ovennevnte vedtak bedt om å fremme forslag til vedtekter, avtaler og fremdriftsplan med tanke på omdanning og endelig behandling på Landsmøtet i 2017. Det har også i utarbeidelsen av planen for omorganisering av Kirkens SOS, vært lagt vekt på god involvering av de lokale sentrene blant annet med høringsrunder og møter med styrene.

Landstyret gleder seg over stort engasjement og god dialog med SOS-sentrene i utredningsarbeidet etter Landsmøtet i 2015. Dette har vært en anledning for organisasjonen til å ha en gjennomgang av den helhetlige forvaltningen av ressurser og kartlegging av den samlede økonomien og pensjonssituasjonen. Det blir spennende å se hvilken beslutning som blir tatt når Landsmøtet samles i Kristiansand i slutten av mars.

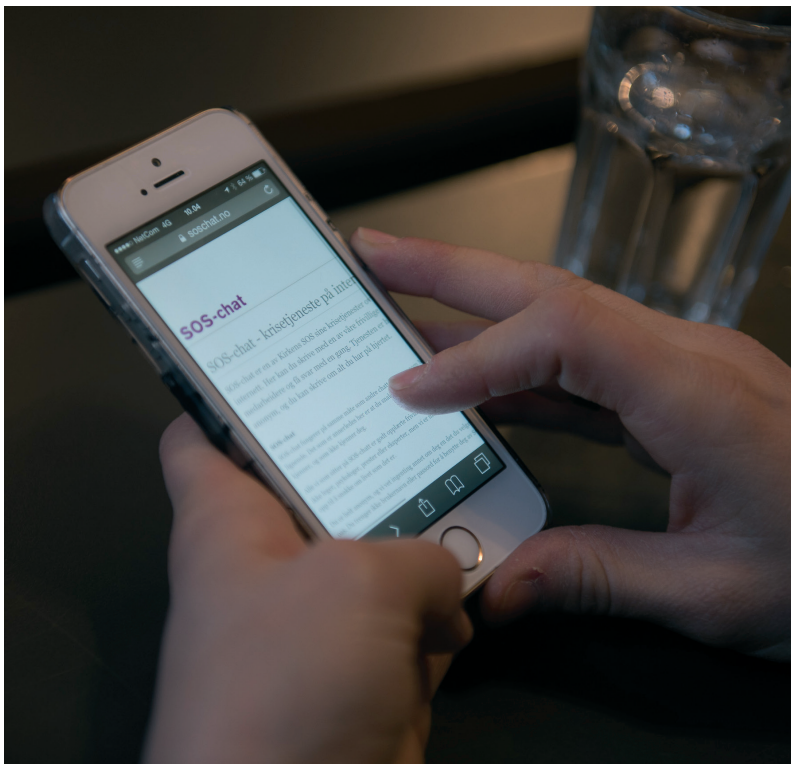
SOS-chat

Det er snart syv år siden Kirkens SOS åpnet sin første SOS-chat-samtale. Mye har skjedd etter denne første chat-kvelden.

Da tilbydde vi chat en gang i uken, og det var to til tre personer som besvarte samtaler samtidig. Kapasiteten var liten og køen lang. Syv år og tusenvis av samtaler senere er SOS-chat åpent hver dag fra 18.30- 22.30, med i snitt 10 og 12 frivillige medarbeidere tilgjengelig hver gang. Det har vært et møysommelig arbeid å utvide tjenesten, men kapasiteten blir stadig bedre og åpningstiden lenger. Neste steg blir å utvide til nye tider på døgnet.

Mye har skjedd etter denne første chat-kvelden, og læringskurven har vært bratt. Noe ble som vi hadde tenkt og forberedt oss på, noe ble litt annerledes og mye ble helt forskjellig fra hva vi hadde trodd. Men vissheten om at dette er en tjeneste det er behov for har bare blitt styrket. Vi når en langt yngre målgruppe enn vi gjør med telefonen og vi er et godt lavterskeltilbud for en gruppe som virkelig trenger en samtalepartner.

I 2016 søkte vi Kavlifondet om støtte til å videre-utvikle – og utvide arbeidet vårt med SOS-chat, og var så heldige å få innvilget et 4-årig prosjekt som hadde oppstart 1.1.17. Med den økonomiske støtten vi nå får fra Kavlifondet vil det bli lettere å sette fokus på rekruttering og vi får anledning til å jobbe enda mer målrettet med å utvide dette viktige tilbudet som vi opplever at SOS-chat er. Vi gleder oss til å få videreutvikle og foredle all den kunnskapen vi har fått i løpet av årene som har gått, og ikke minst så gleder vi oss til å kunne tilby enda flere en samtalepartner på nett.



[Tilbakemelding fra innskriver]

«Jeg hadde ikke klart å si det til noen jeg, dersom jeg måtte bruke stemmen min. Men når jeg kan skrive, og du kan spørre – da går det, litt etter litt.»

Ny og felles IT-løsning for Kirkens SOS

Høsten 2015 startet arbeidet med å få på plass en felles IT-løsning for alle Kirkens SOS-sentrene.
Våren 2017 tar vi steget opp i skyene!

Det har lenge vært ytret et ønske i sammenslutningen om å legge til rette for økt kunnskaps- og erfaringsdeling, samt en sterkere samhandling knyttet til administrative løsninger. I den forbindelse er et felles IT-system en helt sentral del. Ansatte ved de ulike Kirkens SOS-sentrene rundt om i Norge jobber ofte med varianter av samme problemstilling. En hovedmålsetning med felles IT-løsning er derfor å knytte oss tettere sammen og i større grad dra veksler på hverandres kunnskap og erfaringer. Med den nye IT-løsningen legges det til rette for å dele hverandres informasjonsressurser og for at man kan innhente umiddelbar respons fra andre ansatte andre steder i landet på problemstillinger man står overfor ved sitt senter.

Hovedmålene med felles IT-løsning er flere:
- Øke erfaringsdeling og samarbeid på tvers av Kirkens SOS-senter – skape en større VI-følelse i sammenslutningen
- Felles fillagring og enklere informasjonsflyt
- Mindre ressurskrevende IT-drift

Etter å ha vært i dialog med fem leverandører, valgte vi til slutt Evry som leverandør høsten 2016. Prosjektleder Håvard Slåttå (Administrasjons- og økonomiansvarlig ved Landssekretariatet) uttaler: «Evry er Norges største IT-selskap og alltid helt i front. De har lagt mye ressurser ned i å få oss som kunde og gjort et godt inntrykk så langt. De er proaktive og ser hele tiden etter de nye og bedre løsninger. Ikke minst er de også svært opptatt av brukeropplevelsen. Vi ser fram til et godt samarbeid!»

Noen av funksjonene i den nye IT-løsningen er:
- Et felles intranett med ulike arbeidsrom for ulike arbeidsområder, f.eks. erfaringsdeling knyttet til rekruttering av frivillige og inntektsbringende arbeid
- Delt kalender
- Tilrettelagt for videosamtaler
- Felles filsystem med lagring ihht. lov og forskrift
- Brukersupport
- Full fleksibilitet mtp. hvor man vil jobbe fra så lenge man har nett-tilgang
- Mulighet for å lease PC-utstyr gjennom Evry

Også Generalsekretær Leif Jarle Theis ser fram til å ta i bruk en ny og felles IT-løsning: «En felles IT-løsning er et stort og viktig steg i den videre utviklingen av Kirkens SOS-fellesskapet. Dette kommer til å bli et kjempeløft for sammenslutningen!», sier han entusiastisk.

Kirkens SOS i Norge signerer IKT-kontrakt med Evry.

[Tilbakemelding]

«Ingen vet om at jeg er så deprimert.
Nå er det noen med dere som vet om det.
Det gikk overraskende fint
å fortelle om det
når jeg skrev det på e-post.
Kanskje kan jeg tørre
å si det til noen også nå?»

Et stort løft for **synlighet og innsamling!**

Kampanjen 'På Kanten' ble gjennomført i september-oktober 2016 i tilknytning til verdensdagene for selvmordsforebygging og psykisk helse.

Kampanjen skulle bidra til å forebygge selvmord i Norge ved å synliggjøre Kirkens SOS og våre tjenester, og bidra til mer åpenhet om selvmord og selvmordsforebygging. I tillegg skulle den berede grunnen for langsiktig innsamlingsarbeid i Kirkens SOS.

Drahjelp fra Husby, Zetliz og Scheibler
Takket være Hans-Erik Dyvik Husby fikk Kirkens SOS mer medieomtale i kampanjeperioden enn forventet. Etter at landssekretariatet informerte Husby om kampanjen valgte han å fortelle om sitt personlig møte med Kirkens SOS, i en vanskelig livssituasjon, på bloggen sin. Dette skapte stor medieinteresse- og omtale om Kirkens SOS.
Bertine Zetlitz var ikke vanskelig å be om støtte. Hun lot oss bruke låta 'På Kanten' i kampanjefilmen og stilte opp med konserter og i media. Låta ga oss kampanjetittelen og Zetlitz' støtte løftet prosjektet betydelig. Vi ønsker også å takke Stiftelsen Scheibler for at de finansierte opp mot 80 prosent av landssekretariatets kommunikasjonsarbeid knyttet til kampanjen. Uten deres støtte ville ikke Kirkens SOS hatt mulighet til å produsere eller distribuere film, radiospotter, med mer.

Sammen om synlighet og kompetanseheving
Vi kan oppsummere resultatene av synlighetsarbeidet med: Mer medieoppmerksomhet, god spredning av kampanjefilmen på Facebook, flere besøk på nettsiden, økt rekruttering til tjenesten, økt intern stolthet, og muligens også økt pågang på sos-chat.
En annen svært viktig gevinst av kampanjen var intern kompetanseheving som omfattet planlegging og gjennomføring av en kommunikasjonskampanje. Det er ingen selvfølge å forvente at tolv selvstendige SOS-sentre skal klare å løfte

VÅRT LAND 30 LØRDAG 3. SEPTEMBER 2016

VERDIDEBATT

Send innlegg debatt@vl.no

ROCKESTJERNE: – Jeg ringer Kirkens SOS. Jeg – rockestjerna. Norges favorittnarkoman. Jeg sitter der med skjelvende fingre og ringer Kirkens SOS, skriver Hans-Erik Dyvik Husby. Bildet er fra MGP-delfinalen i Florø i 2013. Foto: Alf Vidar Svartland/NTB scanpix

Jeg ringte Kirkens SOS

Jeg mistet det. Hele perspektivet. Det bare ble sånn. *Lyset gikk av.* Så var Kirkens SOS der.

SELVMORD
HANS-ERIK DYVIK HUSBY
Artist

På flyet var jeg lykkelig og lettet. Det gikk til København. Klokken var halv ni om morgenen, og solen hadde reist seg opp på himmelen. Jeg hadde endelig fred i hjerteet, etter uker og måneder i kaos og mørke. All strid og alle dager med kamp og krig for tilværelsen var over. Nå skulle jeg også endelig få fred. Få slippe.

Så mange vonde ord. Så mange vonde minner. Hvem kan klandre en vanlig jordboer for å ville avslutte livet sitt? Prøv å skalle hodet ditt mot en fjellvegg så hardt du bare kan. Det er en hard planet vi bor på. Nådeløs. Blodet renner.

Jeg ville så veldig skape et godt og verdig liv. Så mange år i fornedrelse, løgn og rus. Hvem vil vel leve sånn? Skammen, hatet og skjellsordene. Jeg kastet opp før jeg dro på turné med bandet. Jeg gruet meg så til avsløringene kom. Sannheten om meg selv. Løgner, rusmisbruker – tulling. Det hjalp ikke engang å stille opp nykter og i fin form. Det fantes alltid en hendelse bakt der, hvor jeg hadde dummet meg ut. Påminnelser over fortidens fadeser.

Et lite skittent hotellrom i København sentrum koster 600 kroner. Det vet jeg nå. Det er ikke TV der. Ikke eget bad – det ligger i gangen. Men hvem trenger luksus i døden? Hvem bestiller frokost på rommet kvelden før sin egen død? Trenger du luksus når du har mistet alt? Når du har fraskrevet deg alt? Ingen behøver vel en lukseriøs hotellsuite når de står på kanten av sitt eget liv – sin egen død? Døden blir aldri vakker. Den behøver ingen roser og knipplingsduker. Døden er bare det den er: Død. Og når du velger den selv, finnes det ingen måter du kan pynte den på. Den er tom og trist. Ensom og fornedrende. En lettelse – javel, men likevel – død.

For sent. En narkoman vet at når stempelet på sprøyta går inn i bånn, er det for sent. En narkoman som tar sitt eget liv, ser det der dumme stempelet i sprøyta som når bånn, som det siste i livet. Det tar bare ti sekunder før giften begynner å virke. Hvis dosen er dødelig, begynner døden med en gang. Du forsvinner i koma. Livet forsvinner, og en syk dans med djevelen begynner. Jeg har gjort det før. Jeg kjenner det igjen. De svarte demonene. Skyggene som skal hente meg ned i mørket. Men jeg kjenner også igjen lysene. Englene som tviholder i meg. Som haler og drar i sjela mi, mens skyggene forsøker å dra meg ned.

Vel, så ble det ingen død på meg den gangen heller. Selvmord er risikabelt. Du kan risikere å våkne opp 30 timer senere, med størknet rosa skum i ansiktet og en lammelse eller to i kroppen. Flau og skamfull. Slukøret setter du deg på flyet hjem fra de mørke bakgatene i København. Englene vant over demonene igjen. Likevel føles det som et pinlig nederlag. Avkledd. Avslørt. En feiging og en Judas.

Skammen. Sliten og skamfull setter jeg meg i sofaen hjemme og stirrer dypt inn i veggen. Tankene spinner. Logiske og fornuftige tanker blander seg med visjoner og bilder fra forrige døgns kjemiske mørke. Komaet fra selvmordsforsøket. Angsten og skammen. Det er en sykt ensom virkelighet.

Her sitter jeg. Lurer på om når jeg skal prøve neste gang. Angsten begynner å melde seg igjen. Jeg slipper vist aldri unna livet. Skrekken over å ha overlevd. Lettelsen over å ikke være død. Det er bare et rot. Og så dødsangsten. Jeg vil jo ikke da. Jeg vil leve.

Jeg er ikke syk. Jeg er bare utrolig fortvilet. Og jeg vet ikke min arme råd. Det er ingen sykdom, så jeg kan ikke ringe legevakten.

Jeg ringer Kirkens SOS. Jeg – rockestjerna. Norges favorittnarkoman. Reddet av alternative metoder. Familiefar og ektemann – ekssmann og alenefar. Bamse og snill. Pønker og skremmende. Kontroversiell kritiker av legemidler og tvangsinnleggelser. Hipsterenes Judas nummer 1, som våget å slutte i Norges råeste rockeeksport. Jeg sitter der med skjelvende fingre og ringer Kirkens SOS:

'Ikke legg på'. «Hei. Kan dere være så snill å ikke legge på?»

«Selvfølgelig skal vi ikke legge på.»

«Bare ikke legg på, hikster jeg. «Jeg klarer ikke si noe.»

«Jeg skal ikke legge på.»

Jeg begynner å hylskrike.

«Det er greit. Jeg er her.»

«Ikke legg på, vær så snill!» Jeg strigråter.

«Dette er Kirkens SOS. Vi legger ikke på.»

Så begynner en samtale som er bare mellom meg og han jeg snakket med på telefon i Kirkens SOS. Vi satt i to timer.

Dette børes ut som en hendelse fra mitt langt tilbakelagte liv, for ti år siden. Sannheten er at dette hendte i fjor høst.

Det reddet meg, og jeg lover: Ring dem når du har det sånn som jeg hadde det da. Det kan redde livet ditt.

> **Det reddet meg, og jeg lover: Ring dem når du har det sånn som jeg hadde det da. Det kan redde livet ditt.**
>
> Hans-Erik Dyvik Husby

SI DIN MENING
verdidebatt.no/hankvon
Del dine refleksjoner i vårt nettforum.

en kampanje sammen. Vi kan være stolte av resultatet vi oppnådde sammen. Samtidig har vi avdekket noen faktorer som vi kan jobbe videre med for å bli enda bedre.

Innsamling - vi bygger sten på sten

Når innsamlingsaktiviteten økes er det enda viktigere enn tidligere å sikre etterrettelig håndtering av giverne. Dette var starten på et omfattende og langsiktig arbeid med å bygge inntektsbringende aktiviteter i Kirkens SOS. Det skal vi fortsette med, og kampanjen har gitt oss noen indikasjoner på hva vi bør jobbe med videre.

En av de største gevinstene av innsamlingskampanjen var at landssekretariatet nå har bygget opp et system og rutiner for registrering og oppfølging av givere. Når innsamlingsaktiviteten økes blir Kirkens SOS mer utsatt for kritiske røster og ettersyn. Da er det enda viktigere enn tidligere å sikre en etterrettelig håndtering av giverne. Mye tid har derfor gått med til å sikre at kommunikasjon til giverne, registrering og oppfølging av dem skulle foregå på en god måte.

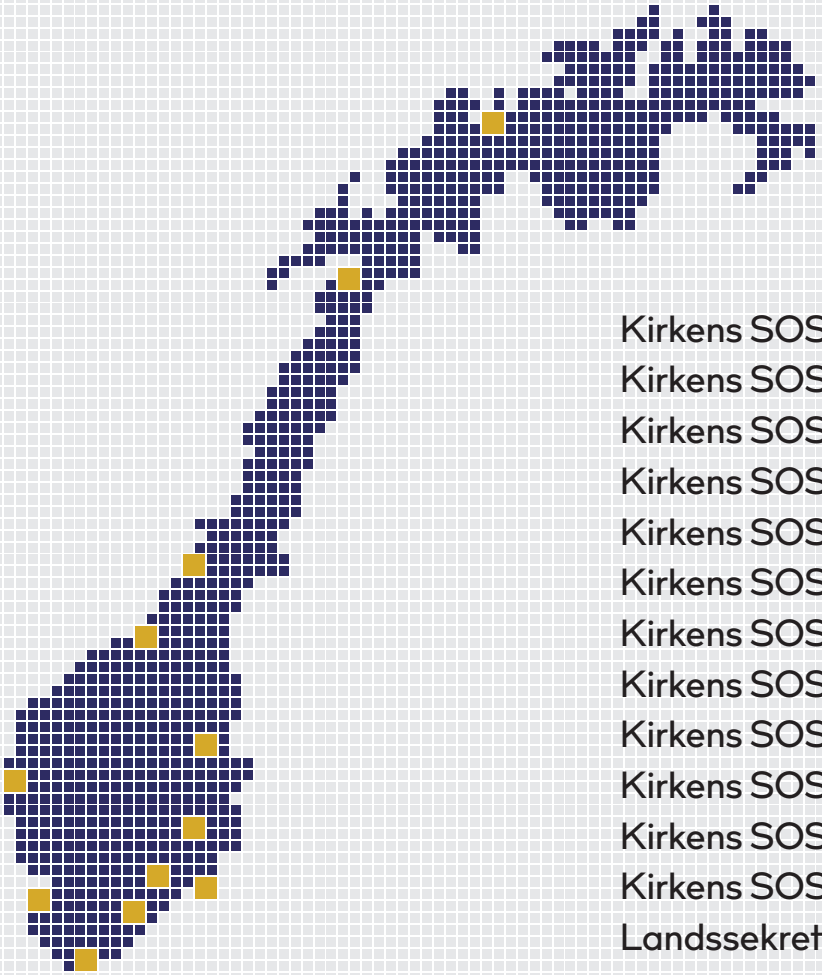
Gode kampanjer krever god planlegging

Landssekretariatet engasjerte byrået Von Kommunikasjon til å bistå i produksjon av informasjonsmateriellet for både synlighet og innsamling. Det ble laget en film, radiospotter, annonser, plakater, med mer. Vi ble imponert over hvor fort Von oppfattet og klarte å formidle budskapet i kampanjen. Byrået utførte oppgaven med stort engasjement og i tråd med oppdraget.

En viktig del av kampanjearbeidet omfattet å utarbeide og formidle informasjon til og med de tolv SOS-sentrene våre. Dette var nødvendig for å kunne gjennomføre kampanjen, og ikke minst, engasjere ansatte og frivillige.

FAKTA
OM KIRKENS SOS

Kirkens SOS omfatter 12 lokale SOS-sentre og landssekretariatet i Oslo.



Kirkens SOS i Agder
Kirkens SOS i Bjørgvin
Kirkens SOS i Borg
Kirkens SOS i Hedmark og Oppland
Kirkens SOS i Møre og Romsdal
Kirkens SOS i Nord-Hålogaland
Kirkens SOS i Oslo
Kirkens SOS i Rogaland
Kirkens SOS i Sør-Hålogaland
Kirkens SOS i Telemark
Kirkens SOS i Trøndelag
Kirkens SOS i Tunsberg
Landssekretariatet i Oslo

Kirkens SOS i Norge er medlem av IFOTES (International Federation of Telephonic Emergency Services) og Befrienders Worldwide. Sammenslutningen er også medlem av paraplyorganisasjonen Frivillighet Norge og Rådet for psykisk helse.

KIRKENS SOS **I NORGE**

Landsmøte:
Landsmøtet er sammenslutningens øverste organ. Det består av tre delegater fra hvert senter og to delegater fra Stiftelsen Kirkens Bymisjon i Oslo. Landsmøtet 2015 ble avholdt i Fredrikstad. I tillegg har det vært avholdt et ekstraordinært landsmøte i Oslo i juni 2016.

Landsstyret 2015-2016:

Leder:
- Eigil Morvik, Oslo

Nestleder:
- Johanna Lundereng, Oslo

Styremedlemmer:
- Sigmund Lindegård, Tromsø
- Helge Sølvberg, Kristiansand
- Gudrun Austad, Stavanger
- Georg Jokstad (frivilliges representant), Bergen
- Arne Sørlie, Kirkens SOS i Telemark, valgt av og blant de ansatte i Kirkens SOS.

Varamedlemmer:
- Kåre Dag Mangersnes, Oslo
- Marit Kristine Hisdal, Bergen
- Karin Skolseg (personlig vara for Georg Jokstad)
- Sveinung Tennfjord (personlig vara for Arne Sørlie)

Generalsekretær:
Generalsekretæren møter fast på landsstyremøter som sekretær og referent. Landssekretariatet forøvrig deltar ved behov. Landsstyret har hatt 7 møter i 2015 og 6 i 2016. I 2015 behandlet de 45 saker, og i 2016 var antallet saker 50. I tillegg har landsstyret deltatt på styrekonferanse i både 2015 og 2016.

Landssekretariatet:
- Leif Jarle Theis (Generalsekretær fra 1. mars 2015)
- Lene Hopland Bergset (Fagansvarlig, fungerende generalsekretær frem til mars 2015)
- Lisbeth Meidell (Kommunikasjons- og innsamlingsansvarlig. Ansatt fra august 2015)
- Håvard Slåttå (Administrasjons- og økonomiansvarlig)
- Richard Klingspor (Prosjektleder for Tuntreet og veilednings-ansvarlig, frem til november 2015)

Kirkens SOS' **virksomhet**

Kirkens SOS er landets desidert største krisetjeneste på telefon og internett. Vi har drevet krisetelefon i Norge siden 1974, SOS-meldinger siden 2003 og SOS-chat siden høsten 2010.

Gjennom 40 år har Kirkens SOS fått høre menneskers tanker og følelser om sine liv. Det er tusenvis av frivillige medarbeidere som har tatt imot millioner av samtaler i alle disse årene. Hvert år oppdages nye utfordringer som Kirkens SOS ønsker å ta imot og utvikle seg i takt med. Krisetjenesten vil til enhver tid jobbe for å bli bedre til å møte mennesker i følelsesmessige og eksistensielle kriser.

Kirkens SOS i Norge:
Kirkens SOS i Norge (landssekretariatet og landsstyret) samordner SOS-arbeidet, ivaretar sentrenes felles interesser, bidrar til å sikre SOS-tjenestens faglige nivå, er sammenslutningens talerør utad og sprer kunnskap om SOS-arbeidet i alle relevante sammenhenger. Kirkens SOS i Norge søker om sentrale offentlige tilskudd og andre midler til virksomheten som helhet. Videre arbeider vi aktivt for å sikre at SOS-sentrenes aktiviteter drives i henhold til de formål, normer og virksomhetsstandarder som følger av vedtektene eller som til enhver tid er vedtatt av landsmøtet.

SOS-tjenestens kjernevirksomhet blir ivaretatt, tilrettelagt og gjennomført av ansatte og frivillige på de lokale SOS-sentrene i sammenslutningen. De ansatte gjør alt fra administrative oppgaver, rekruttering, opplæring og veiledning av frivillige medarbeidere til inntektsbringende arbeid og utadrettet virksomhet. Det er de frivillige medarbeiderne som betjener krisetjenesten.

Økonomi:
Det har vært en god økonomisk periode for Kirkens SOS i Norge. Resultat for 2015 var på 1 318 246 kroner, og resultat for 2016 var 4 421 104 kroner. Det store overskuddet skyldes i all hovedsak en stor sponsorgave på rundt 2 millioner og en arv på ca. samme sum.

Driftstilskuddet til Kirkens SOS i Norge fra Helsedirektoratet i 2015 beløp seg til 17 000 000 kroner. I 2016 beløp tilskuddet seg til 17 600 000 kroner. Av dette ble 12 132 451 kroner fordelt til drift av SOS-sentrene i 2015 og 12 100 002 kroner fordelt i 2016. De resterende midlene ble fordelt på felles tiltak og drift av landssekretariatet. Av felles tiltak i perioden kan vi nevne lederforum, fagkonferanser for alle ansatte, styrekonferanser for styremedlemmer, veilederforum for veiledningsansvarlige, drift av statistikkverktøy og nettbasert vaktplanprogram.

Organisasjon:
Det har vært flere viktige organisatoriske saker i perioden. Basert på et vedtak fra landsmøtet 2015 har det vært gjennomført en grundig utredning av muligheten for å samle Kirkens SOS til en linjestyrt organisasjon. I forbindelse med dette ble det organisert et ekstraordinært landsmøte og generalsekretær har besøkt alle sentra flere ganger. En viktig endring for organisasjonen var at det ble ansatt ny generalsekretær 1. mars 2015. Den nye generalsekretæren er Leif Jarle Theis.

Internasjonalt engasjement: Kirkens SOS har holdt sitt internasjonale engasjement oppe gjennom deltakelse i IFOTES sin internasjonale komité. Frem til høsten 2016 representerte Greta Gramstad fra Kirkens SOS i Bjørgvin, Norge i komiteen. Generalsekretær Leif Jarle Theis har tatt over og er ny representant. Vi har i perioden vært delaktige i flere internasjonale prosjekter gjennom IFOTES.

Våre **tjenestetilbud**

Primærvirksomheten til Kirkens SOS er krisetelefonen 22 40 00 40, SOS-meldingstjenesten og SOS-chat via internett. Men i tillegg til dette har vi også noen andre tjenestetilbud.

Grønn linje:
Kirkens SOS i Oslo driver det som kalles «Grønn Linje» på vegne av Forsvaret. Grønn linje er forsvarets egen krisetelefon, og der møter Kirkens SOS særskilt problemstillinger knyttet til Forsvarets virksomhet i inn- og utland. Samarbeidet med Forsvaret er utviklende og interessant for Kirkens SOS, og vi holder til enhver tid fast ved det som er vår oppgave og vår kompetanse; å tilby et lyttende medmenneske som tar i bruk sin medmenneskelighet som viktigste ressurs.

"God å snakke med" – kurs:
"God å snakke med" er et en - til to - timers kurs for deg som ønsker å bli en bedre samtalepartner.

I løpet av perioden er det arrangerte kurs flere steder i landet, og tilbakemeldingene er gode. God å snakke med begynner å bli gammelt, men er fortsatt et kurs som er velkomment ute blant folk flest. Kurset er enkelt, trosnøytralt og praktisk lagt opp. Vi tror at vi gjennom dette kurset har gjort flere mennesker til bedre samtalepartner for venner, kollegaer eller familie. I 2015 og 2016 har vi hatt et samarbeidsprosjekt med Norges Bondelag der vi tilbydde God å snakke med som en del av et krisehåndteringskurs for Norges Bondelag sine medlemmer.

Nordmenn i utlandet:
Kirkens SOS i Bjørgvin har ansvar for at nordmenn i utlandet også kjenner krisetjenestene til Kirkens SOS. Dette gjøres blant annet gjennom et samarbeid med Sjømannskirken/Norsk kirke i utlandet, som har informasjonsmateriell om Kirkens SOS ved sine stasjoner verden over.

Tilbud til døve:
Kirkens SOS i Bjørgvin har et særskilt ansvar for å sørge for at døve vet at de kan kontakte Kirkens SOS. Kirkens SOS sine nettjenester, SOS-chat og SOS-meldinger, er tilbud som også kan benyttes av døve.

STATISTIKK 2015 OG 2016:

Krisetelefonen

I 2015 besvarte vi ca. 10 prosent færre samtaler enn vi gjorde i 2014, og i 2016 fikk vi til en oppgang på ca. 3 prosent.

Årsaken til den store nedgangen i 2014 var en kombinasjon av flere ulike faktorer. Noe av nedgangen kom som en direkte og medregnet konsekvens av overgangen til nytt telefonnummer og ny telefoniplattform. I tillegg så var det mindre trafikk inn til krisetjenestene i begynnelsen av 2015, som nok kan ha en sammenheng med at det for noen var ganske dyrt å ringe i de månedene før vi fikk byttet nummer. Den viktigste årsaken til nedgangen var nok likevel at vi opplevde en mangel på frivillige sommeren og høsten 2015 og at det er krevende å rekruttere nye frivillige medarbeidere.

I 2016 økte antallet besvarte henvendelser noe, og dette ser ut til å være på grunn av at vi nå har klart å få opp antallet frivillige medarbeidere litt igjen. Svingningene i 2015 og 2016 synliggjør både hvor viktig og krevende det er med rekruttering i Kirkens SOS.

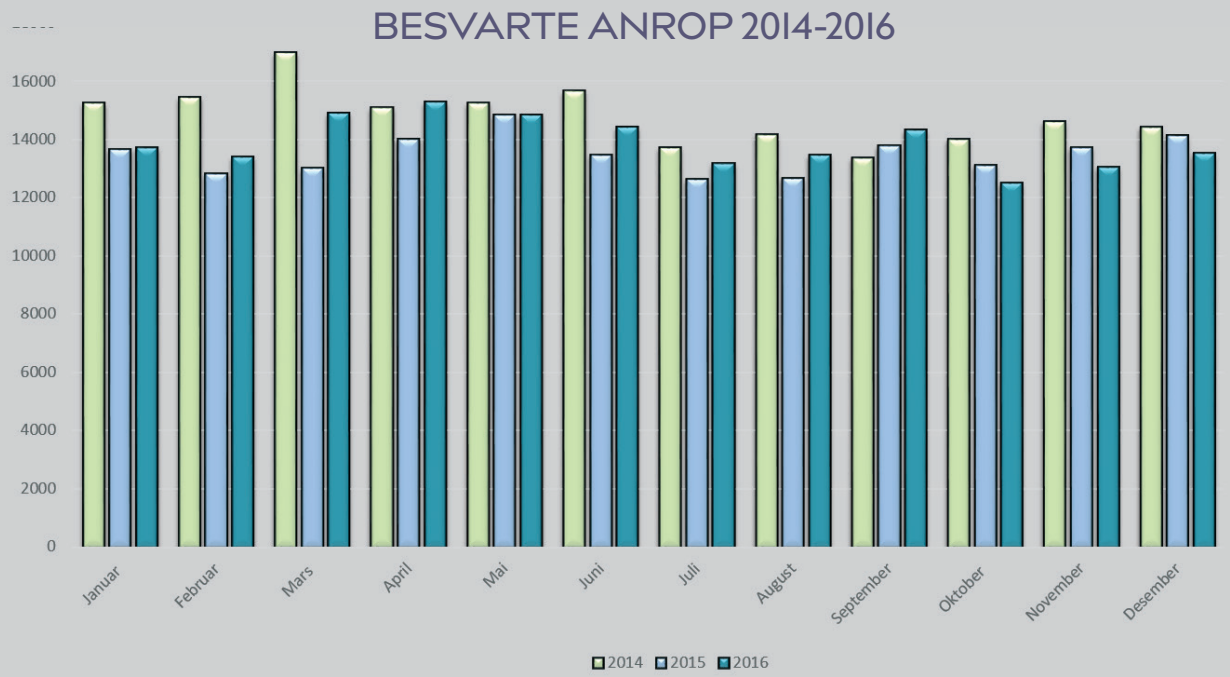
Tilgjengelighet:
Svarprosenten er et godt mål på hvor god tilgjengeligheten til Kirkens SOS har vært gjennom året. For både 2015 og 2016 gjenspeiler den både sammenslutningens evne til å sammen klare å besvare flere tusen flere henvendelser, samtidig som den viser utfordring med å ha nok frivillige til å sikre god nok vaktdekning. Man kan på mange måter si at antall besvarte telefoner viser hvor godt vi har utnyttet ressursene vi har, og svarprosenten viser behovet for nye frivillige – og behovet er stort. Kirkens SOS jobber kontinuerlig med å komme opp på en svarprosent på 80 prosent, men vi er fortsatt langt unna. I 2015 var svarprosenten nede på 60, som forhåpentligvis er et tall som representerer bunnpunktet på en årelang nedgang. I 2016 ser vi heldigvis at trenden snur, og vi endte opp med en svarprosent på 63 prosent. Begge disse tallene er et godt stykke under den svarprosenten vi ønsker, og hadde målsetning om å nå i 2-årsperioden, så det er bare å fortsette det iherdige arbeidet for å sikre flere frivillige.

Det som er gledelig er at vi hadde en bedre dekning på sommerstid i 2016 enn vi ha hatt på mange år. Dette kom av en ekstra ansvarsfordeling sentrene imellom – et system som virket og vil bli videreført.
Det jobbes med tekniske systemer for køprioritering som vi tror vil ha en gunstig innvirkning på svarstatistikken.

Det nasjonale turnusverktøyet er fortsatt det viktigste verktøyet vi har for å klarer å spre de frivillige utover på de tidspunktene det er mest bruk for dem på vakt. Turnusverktøyet har redusert sårbarheten for dårlig dekning betraktelig allerede, og vi håper at en nylig gjennomført oppdatering og fornying av turnusverktøyet vil gjøre jobben med å fordele de frivillige medarbeiderne på en best mulig måte enda lettere. Samtidig er det viktig å huske at uansett hvor gode systemer vi får, så vil det likevel alltid være noe sårbarhet i et system som inkluderer rundt 1000 frivillige medarbeidere. Rommet for menneskelige feil, sykdom og lignende lar seg ikke fjerne av et enkelt system.

I 2015 satt de frivillige i telefonen 42 650 timer, og i 2016 snakket vi med mennesker i krise i 48 613 timer. Timene på vakt var langt flere enn disse, men det betyr at vi til sammen har snakket med mennesker i over 2000 dager i året. Det er en imponerende innsats av frivillige medarbeidere som stiller opp til alle døgnets tider, alle dager.

Antall timer pålogget og i samtale varierer fra år til år for sentrene, siden det henger sammen med hvor mange frivillige det enkelte senter har og hvor mange vakter de tar. Antall besvarte samtaler varierer også fra sted til sted, men dette



handler ikke bare om antall timer tilgjengelig. Avgjørende faktorer er også tid på døgnet senteret har bemanning, og hvor mange som ringer inn på de ulike klokkeslettene.

Selvmordstematikk :
Selvmord var tema i ca. 12 prosent av samtalen vi gjennomførte på telefonen i 2016. Av disse var det rundt 8 prosent av innringerne som hadde selvmordstanker, og selvmordsfaren ble vurdert som høy i ca. 1 prosent av samtalene. Disse tallene har holdt seg stabilt over siste årene. Kirkens SOS er seg bevisst sin rolle som en selvmordsforebyggende krisetjeneste, og vi holder et tydelig fokus på å stadig utbedre rutiner for risikovurdering og kartlegging av selvmordstanker, i tillegg til at vi løfter frem hvor viktig det er at vi jobber med å utforske dette selvmordstanker i møte med innringer. Vi har et mål om at de fleste som ringer Kirkens SOS skal kunne være trygge på at de blir spurt om eventuelle selvmordstanker, slik at dette er så lett som mulig for innringere og innskrivere å snakke med oss om. Bevisst arbeid med dette har ført til at flere får snakket om sine vondeste tanker, og dette er arbeid som videreføres.

Dersom innringere eller innskrivere deler med Kirkens SOS at de ønsker å avslutte livet, og de oppgir identiteten sin, vil Kirkens SOS ringe til AMK (Akuttmedisinsk Kommunikasjonssentral).

Antall henvendelser til AMK i perioden er omtrent lik som foregående år. I løpet av 2015 og 2016 ringte vi AMK rundt 400 ganger på vegne av innringere.

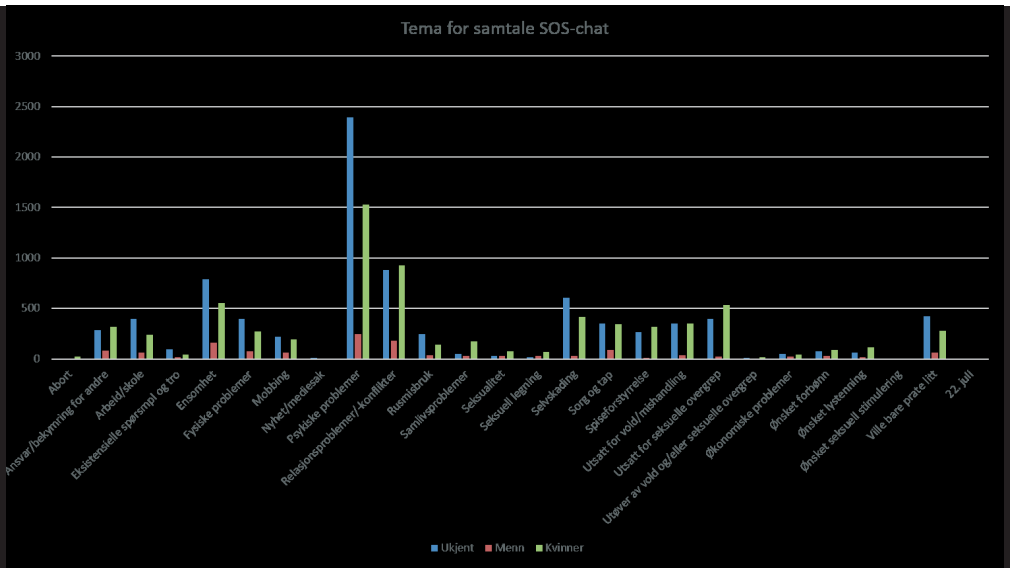
Innhold i krisesamtalene:
Med rundt 170 000 henvendelser i året, er det mange tema som blir berørt i samtalene mellom innringere og frivillige. Hver innringer har en unik historie, og mange forteller om liv preget av tøffe utfordringer og tap. Kategoriene vi bruker for samtalestatistikk i Kirkens SOS er samlekategorier og dekker ofte mange ulike typer samtaler. De temaene det oftest ble registrert snakket om i 2015 og 2016 var psykiske problemer, ensomhet og relasjonsproblemer.

I en årrekke har Kirkens SOS opplevd at det har vært ca. 50 prosent kvinner og 50 prosent menn som har ringt, men i 2016 har denne prosenten endret seg, og det er 52 prosent av innringerne som er kvinner og 43 prosent som er menn. Samtidig er det hele 5 prosent som blir oppgitt som ukjent. Vi har ikke noen teorier om hva denne endringen kan komme av. Det er flere menn enn kvinner som snakker om ensomhet, rusmisbruk og seksualitet, men det er flere kvinner som snakker om psykiske problemer og relasjonsproblematikk.
Ingen av samtalene som blir gjennomført på krisetelefonen er like, men det som er felles for alle er at den som ringer inn trenger noen å snakke med.

STATISTIKK 2015 OG 2016:

SOS-chat

I løpet av perioden har vi tilsammen gjennomført 17 500 samtaler på SOS-chat. Av disse ble 8075 gjennomført i 2015 og 9374 gjennomført i 2016.



Kapasiteten på SOS-chat øker jevnt i takt med hvor mange sentre som kan betjene tjenesten og hvor mange frivillige som blir rekruttert.
I løpet av 2015 og 2016 har vi utvidet åpningstidene på SOS-chat og nå har vi åpent alle kvelder fra 18.30 – 22.30. Det er vi veldig glade for, samtidig som vi kjenner på at det lenger tid å bygge opp denne tjenesten enn vi først hadde antatt, primært fordi det tar tid å bygge opp en stor frivilligbase. Heldigvis kommer det men det kommer stadig flere til og stadig flere får chatte med Kirkens SOS.

Fra februar 2015 har også Kirkens SOS i Telemark være i gang med SOS-chat, og det er nå 8 senter som har SOS-chat som en del av sitt tjenestetilbud.

En SOS-chat varer i snitt rundt 56 minutter, og består av gjennomsnittlig 98 ytringer (meldinger frem og tilbake). Tematikken vi møter oftest på SOS-chat er psykiske problemer, relasjonsproblematikk, ensomhet og selvskading. I tillegg ser vi at seksuelle overgrep og sorg og tap er temaer som ofte blir snakket om på SOS-chat.

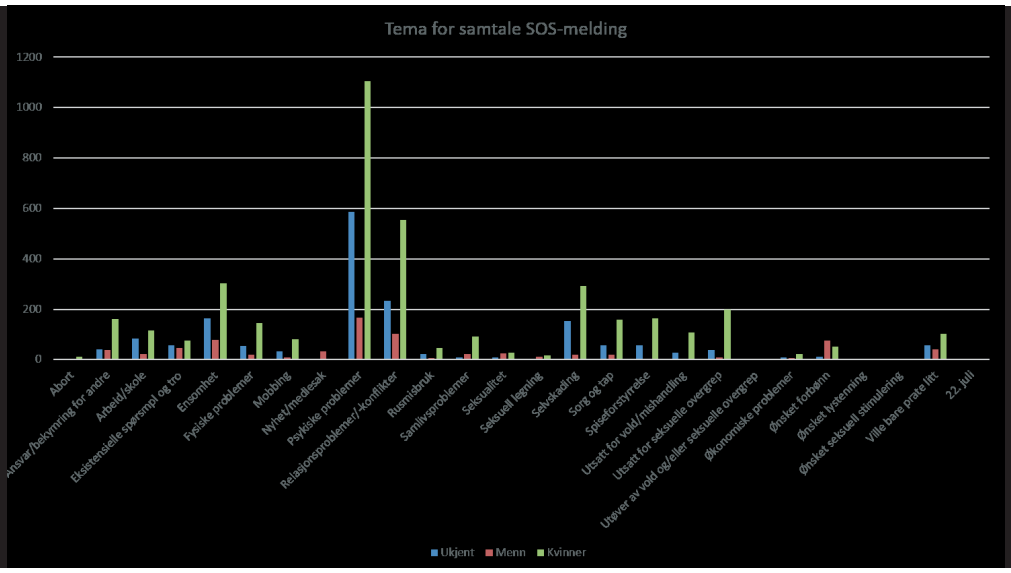
Selvmord var tema i ca. 50 prosent av samtalene på SOS-chat både i 2015 og 2016, og de frivillige vurderte selvmordsfaren som høy i 9 prosent av samtalene og middels i 21 prosent av samtalene. AMK ble kontaktet rundt 150 ganger over de to siste årene etter samtaler gjennomført på SOS-chat.

Vi kjenner hverken kjønn eller alder på et stort flertall av innskriverne, men der det er kjent, er flesteparten under 30 år og litt over 80 prosent kvinner, og det er stor trafikk på SOS-chat og fortsatt slik at det er flere som tar kontakt enn vi klarer å betjene. SOS-chat har befestet seg som en viktig tjeneste i Kirkens SOS og vi er veldig glade for å ha et tilbud til en yngre målgruppe og gleder oss til å kunne utvide enda mer.

STATISTIKK 2015 OG 2016:

SOS-meldinger

I 2016 ble det sendt svar på 6342 SOS-meldinger fra Kirkens SOS, mot 6530 i 2015.



Nedgangen i antall innkomne meldinger er ikke så stor, men nedgangen i antall sendte svar fra Kirkens SOS er langt større. Dette kommer av at innskriverne skriver flere meldinger før de får svar fra oss. Vi lurte på om årsaken til dette hang sammen med at det tar lenger tid å få svar fra Kirkens SOS, men en undersøkelse av dette viser at gjennomsnittlig svartid har gått ned. Det kan derimot se ut til at dette kommer av en endring i skrivemønster, og at stadig flere er vant til å sende flere korte meldinger fremfor en lang.

Men dette betyr at den reelle nedgangen i antall innsendte SOS-meldinger er større enn det ser ut til. Dette tror vi kommer som en konsekvens av at vi nå har åpent SOS-chat hver dag.
Vi har lenge ventet på at SOS-meldinger skal bli mindre benyttet på grunn av at vi opprettet et nytt skriftlig tilbud. Frem til nå har det vært flere innskrivere som gir uttrykk for at de bruker begge tjenestene, og som skriver SOS-meldinger når SOS-chat ikke er åpent – men nå ser det ut til at det behovet er blitt mindre. Det er all mulig grunn til å tenke at SOS-meldinger vil fortsette å være et viktig tilbud en lang stund fremover, men vi antar at nedgangen vil fortsette og kanskje til slutt vil vi ende opp med å bare være tilgjengelig på SOS-chat. Samtidg så er det godt mulig at vi vil fortsette med begge tilbud, for det at SOS-chat er en annen og mer langsom form for skriftlig kommunikasjon har en verdi i seg selv.

Selv om antallet SOS-meldinger har gått ned, så har tematikken, alders- og kjønnsfordelingen holdt seg veldig stabilt. Dette har vært slik over mange år nå. Av de innskriverne vi kjenner kjønnet til er det et helt klart flertall av kvinner som skriver. Rundt 80 prosent av innskriverne er kvinner. Det er mange av de som skriver til oss vi ikke kjenner alderen til, men av de vi vet så er rundt 80 prosent er under 30 år.

Tematikken som går igjen på SOS-meldinger er ganske lik som den vi ser på SOS-chat, og det som blir skrevet oftest om er ensomhet, psykiske problemer, relasjonsproblemer og selvskading.

[Tilbakemelding]

«Utrolig bra!!
Ord blir fattige,
jeg møtte et menneske som forsto meg
og som hadde tro på meg
... Et lys i mørket rett og slett! »

TILTAKSPLANENE FOR KIRKENS SOS I NORGE 2015-16:
RAPPORTERING TIL LANDSMØTET 2017

2015 og 2016 har begge vært spennende år, preget av store endringsprosesser og stor aktivitet og Kirkens SOS befester nok en gang sin posisjon som landets desidert største krisetjeneste på telefon og internett.

Målene og tiltakene vedtatt på ulike Landsmøter er i hovedsak nye tiltak og satsningsområder for de ulike periodene, som er tenkt gjennomført i tillegg til daglig drift og fullføring av allerede iverksatte prosjekter ved Landssekretariatet. I daglig drift inkluderes alt arbeid knyttet til å drifte krisetjenesten, support for – og oppfølging av- sentrene, samt gjennomføring av lederforum, veilederforum, styrekonferansen og fagkonferansen.

På Landsmøtet 2015 ble det gjort et forsøk på å sette opp noen mål som skulle strekke seg lenger enn gjennom nåværende målperiode for å kunne tenke litt mer langsiktig om tema som rekruttering og arbeid for å øke svarprosenten på krisetelefonen.

Måldokumentet og handlingsplanen 2015-16 ble vedtatt med den forutsetning at det måtte opprettes to nye stillinger i 100 prosent ved landssekretariatet for å gjennomføre alt som var foreslått. Fra august 2015 og ut målperioden har landssekretariatet vært styrket med 50 prosent stilling. Da vi ikke har utvidet ansatteressursene utover dette, har vi naturlig nok også måtte prioritere bort eller utsette en del av tiltakene vi hadde håpet å gjennomføre.

1) FAGLIGHET

MÅL: Kirkens SOS vil være en kunnskapsrik sammenslutning som fortsetter å levere relevante tjenester av høy verdi

1.1 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Gjøre nødvendige justeringer og forbedringer i krisetjenesten vår basert på funn i evaluering.**

Status: Forskningen som gjøres på krisetelefonen er fortsatt ikke ferdig, og det foreligger derfor ikke noen funn å gjøre eventuelle endringer basert på. Som det ser ut nå vil doktorgraden ferdigstilles i løpet av 2017.

1.2 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Øke fagkunnskapen om krise-chat**

Status: Fagkompetansen på landssekretariatet er økt, informasjon er innhentet, men det gjenstår å bearbeide materialet på en måte som kommer sammenslutningen til nytte og brukes til innføringskurs, veiledning og andre faglige oppdateringer for ansatte og frivillige.

I løpet av perioden er det lagt ned et betydelig arbeid med å innhente kunnskap om krise-chat fra tilsvarende tjenester i Norge og i andre land. Det har gjennom 'Network for hjelpetelefoner' vært gjennomført samtaler med Kors på Halsen (Røde Kors sitt samtaletilbud på nett), chat-tilbudet til Mental helse, chat-tilbudet til Sex og samfunn, chat-tilbudet til skeiv ungdom. I tillegg har vi snakket med Nettkirken, Mind (en selvmordsforebyggende krisetjeneste i Sverige), og chat-tilbudet til Lifeline USA. Det begynner etter hvert å komme noe mer fagstoff knyttet til bruken av chat som en kanal for behanding og krisesamtaler, og vi har fulgt forskningen som foregår med stor interesse og forsøker nå å samle kunnskapen i et materiell som kan brukes i innføringskurs.

Det har gjennom 3 ulike perioder på 2 uker gjennomført systematisk gjennomgang av SOS-chat-samtaler for å kartlegge hva vi gjør bra, hva vi gjør heilt greit og hva som utfordrer oss. Resultatene av denne gjennomgangen vil foreligge og gjøres tilgjengelige for alle sentra i løpet av våren 2017.

Det ble også prioritert å jobbe med søknader om støtte til å utvide og utvikle SOS-chat. Vi fikk mot slutten av 2016 innvilget et fire årlig prosjekt fra Kavlifondet. Arbeidet som allerede er gjort regnes dermed som en del av en større satsning på SOS-chat de neste fire årene.

1.3 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Sikre kvaliteten på veiledningen gitt i Kirkens SOS**

Status: Det ble gjort et stort arbeid med veiledning i forrige målperiode, som fortsatte inn i starten av denne målperioden. Det ble blant annet utviklet en felles standard for veiledning, og arbeidet med å sikre at alle sentre tilbyr veiledning i tråd med den har vært noe av arbeidet som er gjort. Som en del av det arbeidet ble alle sentrene besøkt av daværende veiledningsansvarlig ved Kirkens SOS i Norge. Flere av disse besøkene skjedde i denne målperioden.

I tillegg har det vært arrangert to veilederforum som begge har hatt kvalitet og felles standard for veiledning som tematikk. Der har vi også gjennomført diskusjoner og samtaler om hvordan vi best kan møte noen av innringerne som utfordrer oss litt ekstra og kommet frem til noen felles retningslinjer for hvordan vi kan møte noen og i møte med andre er arbeidet kun iverksatt – ikke ferdigstilt.

Det foregår mye godt arbeid med gjennomføring og utvikling av veiledning ved hvert enkelt senter.

1.4 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Evaluere og fornye innføringskurset**

Status: Arbeidet med å evaluere og fornye innføringskurset ble iverksatt, men i oppstartsfasen ble det tidlig klart at de lokale sentra ikke opplevde noe umiddelbart behov for å fornye innføringskurset som det ligger og at de ulike kursene holdt en høy kvalitet og var i tråd med de felles målsetningene for kurset. Dermed ble dette et av punktene vi valgte å utsette til neste målperiode.

Det vi har holdt frem som et stort behov gjennom perioden var å legge til rette for deling av materiell, ideer, øvelser og annet som man bruker som en del av innføringskurset. Dette har vært en av flere viktige faktorer inn i arbeidet med å lage et felles IKT-system som i større grad legger til rette for samhandling.

1.5 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Arrangere frivilligkonferanse**
- **Arrangere konferanse for SOS-chat-medarbeiderne**

Status: Det har blitt søkt om støtte til å arrangere både en konferanse for alle frivillige og en egen konferanse for SOS-chat-medarbeiderne. Da vi ikke har fått tilslag på noen av disse søknadene og dermed har det ikke vært anledning til å arrangere noen av konferansene.

2) TILGJENGELIGHET

MÅL: Kirkens SOS vil være tilgjengelig for flere mennesker som opplever å være i krise

2.1 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Legge om turnussystemet for å redusere sårbarhet og få til en turnusordning der vi styrer etter dekningsbehov og ikke dekningsevne.**
- **Utrede og implementere muligheter for alternative modeller for vaktordninger**
- **Forbedre og videreutvikle turnusverktøyet**

Status: Det har i perioden blitt gjennomført en grundig kartlegging av trafikken opp mot behovet for antall frivillige og fordelingen av vakter mellom de ulike sentrene. Kartleggingen viser med all mulig tydelighet at oppdelingen av døgnet i vakter og planlagt kapasitet på de ulike tidspunktene av døgnet stemmer godt overens med trafikken inn, og hvordan den fordeler seg utover døgnet. Basert på denne kartleggingen kan vi konkludere med at det ikke er noen grunn til å legge om turnussystemet, men jobbe videre for å rekruttere flere frivillige medarbeidere til å fylle de ulike vaktene hvert enkelt senter er ansvarlig for.

Det er i perioden gjort noen omrokkeringer i fordelingen mellom sentrene. Vi forsøker å samarbeide godt sentrene mellom med å fordele de frivillige på en hensiktsmessig måte.

Arbeidet med å utrede og implementere muligheter for alternative modeller for vaktordning er det gjort lite med. Fagansvarlig ved landssekretariatet har gjennomført samtaler med lignende tjenester som Kirkens SOS i inn- og utland for å høre om hvordan de løser oppgavene og det har vært gjennomført noen samtaler om problematikken i lederforum. I lederforum ble det diskutert om Kirkens SOS kanskje må begynne å betale noen for å ta telefoner om natten da sentrene opplever det stadig mer utfordrende å få frivillige til å ta disse vaktene, konklusjonen er at det går greit og frivillighet er et viktig prinsipp for Kirkens SOS, også på natten.

De lokale sentrene gjør en stadig bedre jobb med å fordele ut de frivillige medarbeiderne de har på de vaktene det er mest behov for dem ved hjelp av det elektroniske turnusverktøyet. Arbeidet med å oppdatere og forbedre turnusverktøyet er i avslutningsfasen og vil om kort tid ferdigstilles. Med oppdateringen kommer flere forbedringer som for eksempel oversikt over antall vakter den enkelte frivillige gjennomfører og muligheter for å sende ut påminnelser om når den enkelte skal ha vakt. Forbedringen vil forenkle turnusarbeidet den for de ansatte og styrke arbeidet med å fordele de frivillige ut der de trengs mest, men det er liten grunn til å tenke at dette vil øke svarprosenten nevneverdig.

2.2 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Lage og gjennomføre en langsiktig rekrutteringsstrategi for både SOS-chat og krisetelefonen**
- **Utvikle nye former for rekruttering**

Status: Arbeidet med å lage rekrutteringsstrategier og utvikle nye former for rekruttering ble prioritert flyttet over til neste målperiode. Økt synlighet gir økt rekruttering. Landssekretariatet besluttet derfor at ny grafisk profil, nytt synlighets- og rekrutteringsmateriell og nye nettsider måtte på plass først.

Det har blitt jobbet med rekruttering i perioden, men ikke lagt ned ressurser i å utforme en langsiktig strategi.

2.3 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Forbedre og videreutvikle de tekniske plattformene for SOS-chat og SOS-melding**

Status: Arbeidet med å forbedre og videreutvikle de tekniske plattformene for SOS-chat og SOS-meldinger er godt i gang og vil ferdigstilles innen utgangen av mars 2017.

2.4 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Jobbe faglig og metodisk for å kutte gjennomsnittlig samtaletid på SOS-chat**

Status: Det er ikke blitt prioritert å jobbe med å kutte gjennomsnittlig samtaletid på SOS-chat da dette er naturlig å se som en del av SOS-chat-prosjektet som vil bli gjennomført de kommende årene.

3) ØKONOMI

MÅL: Kirkens SOS vil jobbe for en bærekraftig og forutsigbar økonomi i sammenslutningen

3.1 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Ansette innsamlingsansvarlig på landssekretariatet**
- **Utvikle nye inntektskilder**

Status: Det er ikke ansatt en egen innsamlingsansvarlig ved landssekretariatet, men en kommunikasjon – og innsamlingsansvarlig, med størst fokus på kommunikasjon.

Til tross for at det ikke ble ansatt noen i stillingen har det blitt gjennomført et betydelig arbeid når det kommer til innsamling. Høsten 2016 ble det gjennomført en betydelig innsamlingskampanje. Hovedmålet med satsingen var å teste ut ulike metoder for innsamling inn mot privatgivermarkedet og begynne den møysommelige prosessen det er å skaffe private fastgivere.

Metodene for innsamling som ble testet ut var giroinnstikk i et utvalg av nasjonale og regionale aviser, innsamling via sosiale medier og innsamling via sms. På SMS-innsamlingen ble forskjellen mellom «varme» og «kalde», kjente og ukjente, kontakter testet ut. Innsamlingskampanjen ble lagt parallelt med en større satsning på synliggjøring av krisetjenestene slik at de ulike kampanjene kunne dra nytte av hverandre. Fellesnavnet for begge satsningene var «På kanten».

Resultatet i kroner og ører ble, som forventet, ikke så stort, men vi høstet mange erfaringer som blir tatt med videre i arbeidet med å bygge opp innsamlingsarbeidet til Kirkens SOS. I tillegg ble det utviklet en teknisk løsning for å gi via SMS og laget gode rutiner for håndtering av givere, som begge vil være av stor nytte for Kirkens SOS videre.

Du kan lese mer om «På kanten» på s. 3 i årsmeldingen.

3.2 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Jobbe politisk for å øke statsstøtten**

Status: Det har blitt jobbet mye opp mot politikerne for å øke statsstøtten, og da primært opp mot Helse- og omsorgskomiteen (HOK).

I 2015 kom stortingsmelding 19: Folkehelsemeldingen 2014-2015, som løftet frem psykisk helse som en av de store helseutfordringene i vår tid. Kirkens SOS meldte seg på i prosessen rundt utarbeidelsen av denne og var nevnt som et av mange viktige tiltak i arbeidet for å gi folk gode helsetilbud.

Dette benyttet landssekretariatet som en inngang til å få møte de ulike medlemmene i HOK, og i løpet av høsten 2015 ble det gjennomført møter med de fleste representantene i komiteen. Videre benyttet vi også lanseringen av Folkehelsemeldingen til å invitere komiteens medlemmer ut på Eidsvollsplass til kakefest i anledning Verdensdagen for Psykisk helse 2015. De fleste partiene sendte representanter til festen og vi fikk god anledning til å presentere Kirkens SOS' arbeid, samtidig som vi fikk utfordret politikerne på noen punkter Kirkens SOS mente at det var viktig for dem å satse på. Arbeidet resulterte i økt statsstøtte i 2016.

Også i 2016 ble det gjennomført møter med flere av HOK sine medlemmer, i tillegg til at vi sendte inn kommentarer på aktuelle høringer. Fagansvarlig representerte Kirkens SOS på en rådslagningskonferanse om psykisk helse i skolen som ble arrangert i regi av komiteen. Der fikk vi anledning til å snakke en hel del om SOS-chat. I oktober var vi på komitéhøring om forslaget til statsbudsjett. Arbeidet resulterte i at vi også i 2017 fikk liten økning i bevilgningen til Kirkens SOS.

4) ORGANISASJON

MÅL: Kirkens SOS vil utvikle og styrke sammenslutningen organisatorisk

4.1 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Opprette og ta i bruk felles systemer for lagring av dokumenter**

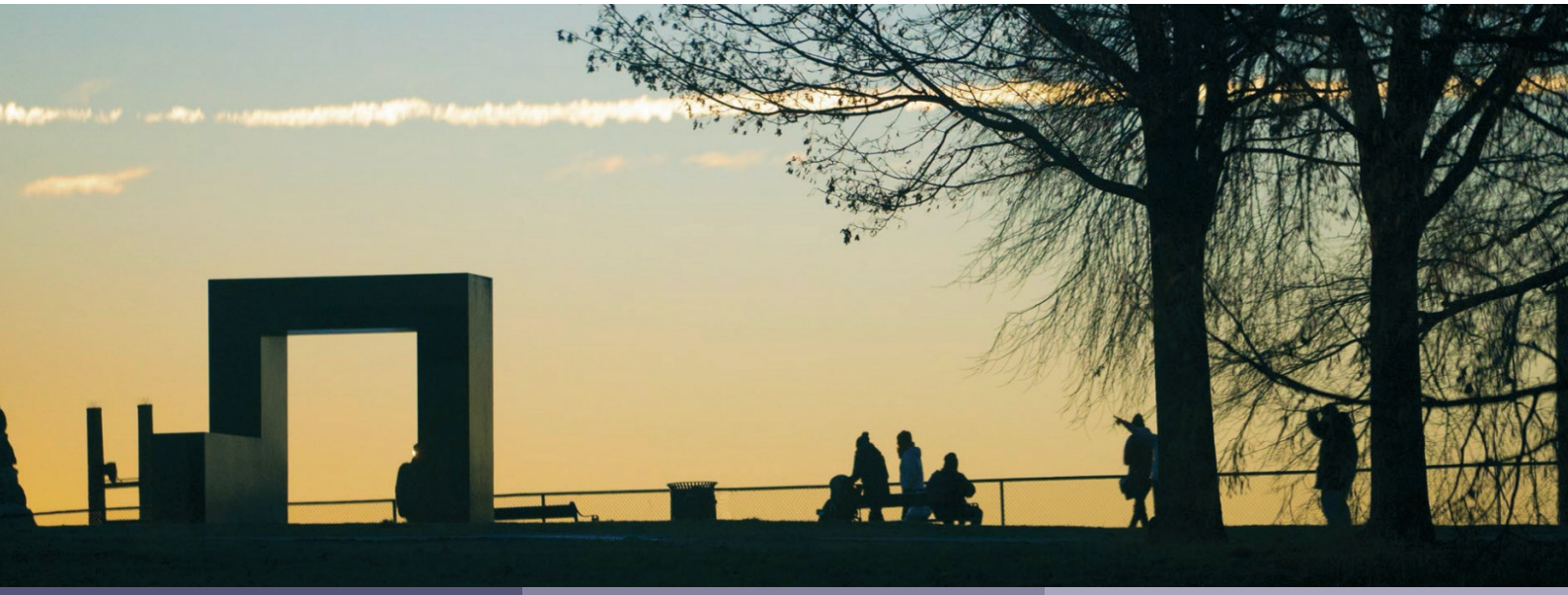
Status: I arbeidet med å opprette et slikt system for landssekretariatet ble det raskt klart at det var nødvendig med mer enn felles systemer for lagring. Dermed ble punktet en del av en større IKT-satsing der landssekretariatet har gjort et stort arbeid for å opprette et felles IKT-system for hele sammenslutningen.

Dette systemet vil bli tatt i bruk i løpet av vårsemesteret 2017, og vil involvere alle ansatte i sammenslutningen. Du kan lese mer om dette på side 10 i årsmeldingen.

4.2 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Rutiner for opplæring og oppstart for nye ansatte**

Status: Dette har blitt utsatt i påvente av en beslutning i saken om en mulig omstrukturering av Kirkens SOS til linjestyrt organisasjon.



4.3 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Tiltak som blir konsekvenser av vedtak i sak om organisasjonsutvikling**

Status:
Det har vært gjennomført et betydelig arbeid for å svare på landsmøtevedtaket om å utrede mulighetene for å gjøre Kirkens SOS til en linje-styrt organisasjon.

Generalsekretær har, i tett samarbeid med lands-styret, gjennomført en stor utredning som er blitt behandlet flere ganger av alle de lokale styrene i Kirkens SOS i Norge. På bestilling fra de lokale styrene er det gjennomført en konsekvensanalyse av KPMG for å utrede juridiske og økonomiske konsekvenser av en eventuell omlegging av organisasjonen.

I arbeidet med utredningen har de lokale styrene blitt involvert både gjennom samtaler, invitasjoner til innspill og invitasjoner med å komme med høringsinnspill på utredningen og det som i neste ledd ble «Basisdokumentet» - som beskriver hvordan en ny organisasjon kan se ut og hvordan vi må gå frem for å lage den.

Generalsekretæren har besøkt alle de lokale styrene flere ganger – ofte sammen med en annen fra landssekretariatet. I tillegg har styrene vært invitert til to ekstraordinære landsmøter i tillegg til en styrekonferanse. Alle ansatte har fått anledning til å komme med innspill langs med, og lederforum har vært informert og involvert hele veien.

Det er brukt både mye tid og penger på dette viktige arbeidet i perioden, for å sikre Landsmøtet 2017 et godt beslutningsgrunnlag. Les mer om organisasjonsutvikling på siden 8 i årsmeldingen.

5) SYNLIGHET OG SAMFUNN

MÅL: Kirkens SOS vil være en synlig, aktiv og relevant samfunnsaktør innenfor sitt fagfelt

5.1 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Ansette kommunikasjonsansvarlig på landssekretariatet**
- **Fornye nettsidene www.kirkens-sos.no**
- **Utvikle og implementere ny grafisk profil**
- **Lage nytt synlighetsmateriell**
- **Lage nytt rekrutteringsmateriell**
- **Lage en langsiktig synlighetsstrategi**

Status: I august 2015 begynte Lisbeth Meidell som kommunikasjon- og innsamlingsansvarlig i Kirkens SOS, og hun ble kastet rett inn i arbeidet med å utvikle ny grafisk profil, nye nettsider og nytt materiell for Kirkens SOS.
Det ble raskt klart at kommunikasjonsbyrået Ernö, som har gjort mye arbeid for Kirkens SOS før, var de som skulle utvikle den nye grafiske profilen og flere av designelementene. Ernö gjorde mye av arbeidet «pro bono», som gav Kirkens SOS muligheten til å få gjort en grundig jobb med dette når vi først satte i sving.
Mye av forarbeidet til tenkningen bak den grafiske profilen var gjort i forrige målperiode, så når prosessen først kom i gang gikk det raskt unna. Ernö gjorde et strålende arbeid og vi opplever å ha fått en tydelig og god profil som er i tråd med hvordan Kirkens SOS ønsker å profilere seg selv.
Nettsidene hadde vært klare for en real opprustning i mange år, både når det kom til innhold, utseende og system. Etter en god prosess med vurderinger av hvordan nettsidene best bygges opp, med gode innspill fra Noop, som bygget nettsidene for oss, og Ernö opplever vi å ha fått flotte og funksjonelle nettsider.
I løpet av våren 2016 var alt av synlighets- og rekrutteringsmateriell klart, og Kirkens SOS hadde fått gjennomført en høyt tiltrengt oppdatering. Implementeringen i sammenslutningen har gått forholdsvis smertefritt og alle sentre benytter seg nå av den nye grafiske profilen i sin kommunikasjon.

Det har vært et løft for hele sammenslutningen å ha en profesjonell kommunikasjon- og innsamlingsansvarlig ansatt ved landssekretariatet og vi har fått til å gjennomføre mye som har vært ønsket gjennom mange år.

5.2 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Øke kunnskapen om hvordan vi kan nå ut med relevant informasjon til menn og gutter**

Status: Kirkens SOS sendte og fikk innvilget en søknad om penger til å gjennomføre dette arbeidet. Vi rakk kun å starte med noe av forarbeidet til dette prosjektet, og vil videreføre arbeidet inn i neste målperiode.
Noe av forarbeidet som ble gjort ble gjennomført i forbindelse med et samarbeidsprosjekt landssekretariatet gjennomførte sammen med Norges Bondelag. I det prosjektet bidri Kirkens SOS med en opplæring i «Den vanskelige samtalen», som del av et større opplegg de laget om krisehåndtering. I dette prosjektet fikk Kirkens SOS anledning

til å møte mange bønder, i all hovedsak menn, og vi benyttet anledningen til å diskutere tematikken med mange av dem. I tillegg har vi vært i kontakt med forskjellige organisasjoner som jobber spesielt inn mot menn. Dette har gitt oss mye informasjon og nyttige innspill til veien videre – i tillegg til at vi har fått fortelle om Kirkens SOS og våre tilbud til en viktig gruppe som vi ikke har vært mye i kontakt med før.

5.3 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Følge og følge opp diskusjoner og debatter som skjer i media og i sosiale media**

Status: Dette har vi gjort i varierende grad. Fokuset i denne perioden har først og fremst vært å få egne kronikker og leserbrev på trykk – nasjonalt og lokalt. Dette har vi hatt stor suksess med, spesielt lokalt.
I sosiale media har vi hatt god aktivitet, men vi har ikke prioritert å bruke tid på å delta i samfunnsdebatten via Twitter for eksempel, da dette er tidkrevende aktiviteter og vi ikke ville hatt kapasitet til å følge det opp skikkelig.

5.4 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Utvikle kurspakker innenfor enkelte av våre fagområder som vi kan tilby til arbeidsplasser, skoler, foreninger og lignende**

Status: Dette arbeidet ble så smått påbegynt mot slutten av perioden, og på tampen av 2016 sendte vi en søknad om penger til et pilotprosjekt for å bygge opp ulike kursmoduler i Kirkens SOS.

5.5 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Møte opp på kurs, høringer, fagdager og lignende arrangert av aktuelle samarbeidspartnere eller myndigheter for å synliggjøre oss og fagkunnskapen vår.**

Status: Landssekretariatet har vært aktivt tilstede i mange aktuelle sammenhenger i løpet av perioden. Vi har blant annet holdt foredrag og hatt stand på den 8. nasjonale konferansen for selvmordsforebygging i Kristiansand, deltatt på ulike markeringer knyttet til 20 års jubileet til Nasjonalt Senter for Selvmordsforskning – og forebygging, rådslagninger i regi av helsedirektoratet, aktuelle rapportlanseringer der nøkkelpersoner fra offentligheten har vært til stede og mye mer. I tillegg har de lokale kontorene vært aktivt tilstede på lokale arrangement. Kirkens SOS har vært synlig og tydelig tilstede i vårt fagmiljø og inn mot mange av våre samarbeidspartnere.

5.6 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Gjennomføre evaluering av krisetelefonen og effekten av den i samarbeid med Religionspsykologisk senter som er tilknyttet sykehus Innlandet**

Status: Doktorgradsstipendiat Ingvild Engh Vattø er godt i gang med arbeidet med doktorgraden. Det er vært mange utfordringer underveis, og Vattø har stadig måtte tenke nytt, spesielt om tilgang til informanter og hvordan komme i kontakt med innringere. Det er ikke lett å forske på en krisetelefon med så høy grad av anonymitet som oss – og med rundt 1000 frivillige medarbeidere som tar imot henvendelsene. Vattø har samarbeidet med enkelte lokale senter og nærmer seg sluttfasen av doktorgraden nå, men den blir først ferdig ved utgangen av 2017.

5.7 FRA TILTAKSPLANEN:

- **Iverksette og gjennomføre evaluering av de skriftlige tjenestene**

Status: Dette arbeidet har vi ikke hatt kapasitet til å iverksette

Presseklipp

Fire tiltalt for å ha tvangstatovert 29-åring i ansiktet

Tre menn og en kvinne er tiltalt etter at en 29-åring skal ha blitt alvorlig mishandlet i en leilighet i Klepp på Jæren i februar i år.
Blant annet skal 29-åringen ha blitt tvangstatovert i ansiktet.
Deler av mishandlingen skal ha blitt filmet, skriver Stavanger Aftenblad.

Saken har allerede fått mye oppmerksomhet etter at en av de tiltalte nektet politiet tilgang til hans mobiltelefon. Han vil verken oppgi pinkoden eller åpne mobiltelefonen med fingeravtrykket sitt. Høyesterett konkluderte tidligere denne uken med at politiet ikke kan tvinge mannen til å bruke fingeren til å åpne mobiltelefonen.

De fire tiltalte er i alderen 18 til 24 år, og er tiltalt både for grov vold og frihetsberøvelse. Ifølge tiltalen skal 29-åringen ha blitt holdt i leiligheten mot sin vilje i snaut tre timer. Her skal han ha blitt utsatt for omfattende vold. (©NTB)

I 30 år har Gunhild drømt om dette

Gunhild Stordalen har i 30 år drømt om å besøke Dyrsku'n i Seljord. Fredag sto hun på scenen og snakket om mat, miljø og helse. Stordalen får fortsatt behandling for systemisk skleroderm, men strålte av engasjement da hun talte for flere tusen frammøtte om organisasjonen Eat. Dyrsku'n har 150-årsjubileum i år, noe Stordalen startet sin tale med å trekke fram. – Gratulerer med dagen! Selv har jeg drømt om å komme hit i minst 30 år, sa hun. Stordalen kunne røpe at det var hanen ved navn Storebror som var grunnen til at faren hennes nektet henne å dra på Dyrsku'n. Faren min var livredd for at jeg skulle komme hjem med flere haner, hører, eller en gris, sa Eat-lederen med et stort smil. (©NTB)

Ønsker mer åpenhet om selvmord

Tre ganger har Jan Helge Messell (39) forsøkt å tå sitt eget liv, første gang da han var åtte år gammel. Da han mistet sin 19 år gamle lillebror til selvmord for fem år siden, valgte familien å være helt åpne om det som hadde skjedd. Han ber flere snakke om det tabubelagte temaet.

SILJE BRATLAND ROKSVÅG
sbr@agderposten.no 950 16 725

Det er utfattelig å tro, men vår åttes kjære, søn, bror og svoger

Kim Mareno Messel Andersen

født 25. juli 1991

døde på tragisk vis, Tvedestrand 24. juli 2011

Marion Jan
Jan Helge og Rita, Michael, Frederik

ÅPENHET: Familien valgte å være åpen i dødsannonsen.

– Kim hadde flere ganger tidligere sagt at han skulle ta sitt eget liv, men ingenting skjedde, så jeg tenkte at det ikke lå noe reelt i truslene denne gangen heller. Han ble 19 år og 364 dager gammel, forteller Jan Helge Messell (39) fra Arendal.

I dag markeres Verdensdagen for selvmordsforebygging. Allerede torsdag ble det avholdt et arrangement som markerte verdensdagen i Kristiansand, i regi av LEVE – foreningen for etterlatte ved selvmord. Lokalt på Agder valgte foreningen i år å sette søkelys på unge menn som tar sitt eget liv. Disse er overrepresentert i statistikkene hvert år, og ofte kommer det som lyn fra klar himmel på de nærmeste.

«I lille Tvedestrand går ryktene fort»

Feiret bursdagen dagen før

Lørdag 23. juli 2011 arrangerte Jan Helge Messell, hans foreldre og to yngre brødre bursdagsfest for Kim Mareno Messel Andersen, som var nest yngst i søskenflokken på fire.

– Han var egentlig ganske amper hele kvelden. Det virket som han forsøkte å komme i konflikt med de fleste, selv meg, som han alltid har hatt et veldig godt forhold til, minnes Jan Helge.

Senere på kvelden kjørte han lillebroren hjem. Under bilturen fortalte Kim at han skulle ta livet av seg.

– Jeg sa at det måtte han ikke gjøre. Men han hadde sagt det så mange ganger tidligere at jeg tenkte at det var vanlig pjatt. Men denne gangen var det ikke det, sier Jan Helge.

Familien hadde tradisjon for å møtes dagen etter feiringer for å spise rester og kose seg mens de ryddet festlokalene. Men denne søndagen i juli 2011 fikk ikke familien tak i fjoblanten.

– Mamma forsøkte å ringe, men han svarte ikke. Meg hadde Kim blokkert, så jeg kom ikke gjennom. Da dro mamma hjem til leilighetens hans i Tvedestrand, og der fant hun ham død, forteller Jan Helge.

Han satt i et møte i Froland da en av hans to andre brødre ringte og fortalte hva som hadde skjedd. Jan Helge dro straks til Tvedestrand, hvor han fant moren med sønnen i fanget. Kim Mareno Messel Andersen skulle fylt 20 år dagen etter.

– Det ble en veldig annerledes bursdag, som bestod av å prate med begravelsesbyrå og prest og sånt i stedet, sier Jan Helge.

Over 500 selvmord hvert år

Hvert år registreres det i snitt 530 selvmord i Norge. Rundt 150 kvinner og i underkant av 400 menn velger å avslutte livene sine. Man regner med at i tillegg flere som forsøker å ta sitt eget liv, ifølge Folkehelseinstituttet. Antall selvmord i 2014, som er de siste registrerte tall, var 548.

Jan Helge Messell var ikke langt unna å selv bli en del av den dystre statistikken.

– Tre ganger har jeg forsøkt å ta livet av meg. Første gang da jeg var åtte år gammel. Andre gang da jeg var 19–20 år gammel, og siste gang da jeg var 22. Jeg tenkte at hvis jeg forsvant, så ville jeg gjøre det enklere for andre. Akkurat det samme sa min bror, at han visste han var en belastning. Alikevel kom det som lyn fra klar himmel på oss, forteller 39-åringen.

Kompetanse

Messell ble selv mobbet da han gikk på skolen, noe som var mye av årsaken til at han forsøkte å ta sitt eget liv. I dag er han svært opptatt av at lærere skal ha kompetanse til å se dem som sliter, både med mobbing og med sykdom.

– Man kan ha ADHD, Tourettes, Asperger syndrom eller andre sykdommer som er svært toffe å leve med. Det er ikke diagnoser andre nødvendigvis kan se på deg, og ofte er det i skolealder tankene om å ta sitt eget liv kan begynne å melde seg. Da er det viktig å ha lærere og helsesøstre som er til stede og har kompetanse til å snakke med elevene, understreker 39-åringen.

Mer åpenhet

Temaet under Verdensdagen for selvmordsforebygging i år er åpenhet. Og det var nettopp denne strategien familien valgte da nest yngste bror i søskenflokken valgte å ta sitt eget liv.

– Vi bestemte oss for det samme dagen. I lille Tvedestrand går ryktene fort, og derfor ble vi enige om at åpenhet var det absolutt viktigste. Derfor skrev vi også det vi skrev i dødsannonsen, forteller Jan Helge.

I nærmere et år gikk han og følte på skyld for at lillebroren var død. Det var tross alt han som hadde kjørt Kim hjem, og lillebroren hadde jo sagt at han hadde tenkt å ta sitt eget liv. Etter vel to år hadde han klart å forsone seg med det som hadde skjedd, og da tok han en viktig telefon.

– Jeg satt i bilen på vei til Tvedestrand og tenkte. Nå hadde jeg vært gjennom mye. Jeg hadde selv forsøkt å ta livet av meg tre ganger. Jeg hadde mistet min bror til selvmord. Jeg måtte jo kunne bruke dette til noe. Hvis andre kunne få utbytte av min situasjon, så var det kjempebra. Så derfor ringte jeg til LEVE.

Sørlendinger deler mindre

I dag sitter Messell i styret i Aust-Agders lokallag, hvor han har vært medlem de siste tre årene. Han har holdt flere foredrag tidligere, blant annet på Sam Eyde videregående skole, og lar seg intervjue om sin historie. Han sier selv at det ikke er en del av bearbeidelsen etter brorens dødsfall.

– Jeg trenger egentlig ikke å prate om det som skjedde, for jeg har tatt mitt oppgjør med det. Jeg sier ikke at jeg har kommet over det, for det gjør man aldri, men man lærer seg å leve med det. Jeg velger likevel å snakke om det slik at andre som sitter igjen som etterlatte skal vite at uansett hva de tenker, så er det aldri feil. I tillegg føler mange seg alene etter å ha opplevd selvmord i familien, fordi for få prater åpent om det, sier 39-åringen.

– Den første tiden etter at min bror døde fikk vi dårlig samvittighet hver gang vi lo. Han var død, da kunne man ikke le. Men etter hvert innså vi at det var greit. Han var en skøyer selv og ville blitt sur hvis han så at vi lot være å le og ha det gøy, forteller Messell.

Gjennom sitt arbeid i foreningen LEVE har 39-åringen reist på flere nasjonale samlinger sammen med unge etterlatte fra Agder. Selv oppsøkte han legevakten og hjelp samme dag som lillebroren ble funnet. Gjennom samtalen fikk han satt ord på tanker om å se sin egen bror død, og skylden han følte på. Messell mener for få oppsøker samtalegrupper og andre i samme situasjon etter å ha opplevd selvmord i nære relasjoner.

Han opplever at sørlendinger har vanskeligere for å være åpne om selvmord.

– Jeg tror det i større grad fortsatt er tabu og synd å snakke om selvmord her i sør enn andre steder i landet, og at man er redd for at Flere tar sitt eget liv dersom man prater om det.

– Jeg tror heller det er motsatt. Dersom jeg forteller ungdom hvordan det er å sitte igjen som broren til en som tok livet av seg, eller hvordan mamma har det, så tror jeg at jeg kan få enkelte som har tenkt på å ta sitt eget liv til å revurdere det, avslutter Jan Helge Messell.

FØLTE SKYLD: I nærmere et år etter at Jan Helge Messells (39) lillebror Kim tok sitt eget liv, følte storebroren på skyld for det som hadde skjedd. Familiens måte å håndtere dødsfallet på, var å være helt åpne med alle om det som hadde skjedd. Det tror Messell kan hjelpe flere i sorgprosessen. FOTO: ERIK HOLAND

MÅ SPØRRE: - Flere må tørre å spørre om selvmordstanker, mener Leif Jarle Theis, generalsekretær i Kirkens SOS. FOTO: KIRKENS SOS

– Må øve oss på å ta den vanskelige praten

Halvparten av de skriftlige henvendelsene til Kirkens SOS handlet om selvmord i fjor. Generalsekretær Leif Jarle Theis sier flere må tørre å stille de vanskelige spørsmålene til personer i sin nære omgangskrets.

– Vi ønsker å bruke denne verdensdagen til å sette søkelys på selvmord og bidra til større åpenhet rundt følelsesmessige og eksistensielle spørsmål og problemer som personer kan oppleve, som gjør at de ikke ønsker å leve lenger, sier Leif Jarle Theis i Kirkens SOS til Agderposten.

Kampanje i høst

Derfor rullet de ut høstens kampanje «På kantene» i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebygging. Her har blant andre artist Bertine Zetlitz til kampanjefilmen.

– Vi må alle øve oss på å ha den vanskelige samtalen. Vi håper vi gjennom kampanjen kan bidra til at flere mennesker våger å stille spørsmålet: På de mørkeste dagene, har du tenkt på å ta sitt eget liv? sier Theis.

Hvert år mottar Kirkens SOS 300.000 henvendelser, hvorav 200.000 blir besvart. I fjor omhandlet cirka 15 prosent av telefonsamtalene selvmord, mens halvparten av de skriftlige henvendelsene på chat og SOS-meldinger dreiet seg om dette.

– Prestasjonspress

Å nå yngre menn er imidlertid vanskelig. Theis tror skamfølelse kan være en årsak til at færre menn enn kvinner velger å snakke om utfordringer de opplever, og har noen tanker om hvorfor yngre menn er overrepresentert i selvmordsstatistikkene i Norge:

– Mange opplever en sårbarhet, et tap eller et prestasjonspress, eller at de mislykkes. For en del menn kan det være en alltor rask tanke å tenke at man ikke orker å leve med det.

– Det kan nok bende at en del flere menn enn kvinner bruker handlekraften sin og viljen til å ta risiko, som gjør at man utfører handlingen uten at man har latt omgivelsene vite at man har tenkt tanke, sier Theis.

FAKTA

Selvmord

- Hvert år registreres det i snitt 530 selvmord i Norge. Rundt 150 kvinner og i underkant av 400 menn velger å avslutte livene sine. Man regner med at til ganger flere som forsøker å ta sitt eget liv, ifølge Folkehelseinstituttet.
- Et ukjent antall selvmord er skjult som ulykker. For eksempel er antall registrerte selvmord i trafikken doblet fra 4 per år til mer enn 8 per år etter at ulykkesanalysegruppene ved Statens vegvesen begynte å studere årsaker til trafikkulykker i 2005.
- Beregninger viser at helsetjenesten behandler mellom 4.000 og 6.000 selvmordsforsøk årlig. Tallet er usikkert og er et resultat av beregninger som Folkehelseinstituttet har gjort på grunnlag av data fra Norsk Pasientregister, samt WHO/EURO-registreringen av villet egenskade i Sør-Trøndelag for årene 1995–1999.
- Antallet selvmord i 2014, som er de siste registrerte tall, viser at 548 mennesker tok sitt eget liv.
- Regjeringen har forpliktet seg på å forsøke å redusere selvmordsraten i Norge med 20 % innen 2020 som medlemsland i Verdens helseorganisasjon.

Klart for start – Kirkens SOS er på plass

Sist uke flyttet Kirkens SOS i Borg bispedømme inn i lyse og trivelige lokaler i kirkestua ved Nittedal kirke.

Av Elisabeth Weum

Da behovet for et lokale her på Nedre Romerike meldte seg, var ikke Stiftelsen sene om å rydde plass også til denne virksomheten. Siste halve året har gått med til å bygge to små kontorer til telefonvaktene, et felles oppholdsrom, entre med egen inngang, minikjøkken, handikaptoalett og lagerrom. En omdisponering av lokaler tiltenkt verksted til kontorer, og en godkjenning fra kommunen var nødvendig. Men så var alt klart.

Alt arbeid er gjort på dugnad og derfor har omkostningene vært moderate, og disse bekostes av Stiftelsen. Kirkens SOS har tegnet kontrakt for leie av lokalet, bra nå som Nittedal kommune har sagt opp den årlige leieavtalen med oss. Kommunen ser fram til at kulturhuset står ferdig så de kan flytte sine verdinøytrale begravelser/bisettelser og andre kommunale arrangementer dit.

En hyggesamling for fremtidige telefonvakter fant sted i Speilsalen, med julegrøt, kaffe og kaker. Der kunne vi bli kjent med gamle og nye vakter som får sitt tilhold i de nye lokalene. Stiftelsen får mye ros for de vakre lokalene, som ligger i samme plan som Speilsalen og kontorene for kirkegårdsbetjeningen. Så snart internettforbindelsen er klar starter virksomheten. Ingen skal være redd for å møte naboen i vakttelefonen, de har en felles vaktordning med alle SOS-kontorer over hele landet, din samtale havner der det er en ledig på vakt.

Kirkens SOS trenger stadig flere vakter som stasjoneres i kirkestua. Alle som melder seg får en grundig opplæring før de slipper til i telefonen, lærerikt å ta med seg også under andre forhold i livet. Gå inn på www.kirkens-sos.no/borg´s hjemmeside og les om hva som forventes av deg. Der kan du også melde deg til tjeneste. Det forventes at du påtar deg to vakter pr. måned, dag eller kveld, og datoene kan du stort sett velge selv.

Velkommen, Kirkens SOS, til Nittedal og kirkestua! Det er derfor huset er bygget. SOS er kirkens diakonale arm ut til de som trenger en å snakke med når vanskelighetene tårner seg opp.

NY LEIETAKER I KIRKESTUA. *Kirkens SOS etablerer seg nå med nytt kontor i Nittedal kirkestue. På bildet ser vi fra venstre daglig leder i Borg SOS, Harald Mella, initiativtaker Solveig Heier Johannesen og styreleder Bjørn Mathisen. (Foto Magne Weum)*

TRENING: – Menn var ofte av falsken ved å spille, løfte vekter og bevege fjellsuppen. Der vekker, skriver Leif Jarle Theis. Bilder er fra Birkebeinerrennet fra Rena til Lillehammer i 2010.
Foto: Bent Haakshøl/Scanpix/NTB

En god vei for mannen

Jeg får som mann en bekreftelse inntil et visst punkt på å mestre og være sterk, men det er en *skjør plattform.*

VELD
LEIF JARLE THEIS
Generalsekretær i Kirkens SOS

Menn er redde for legen, skriver Bjørgulv K. Haken (Vårt Land 14. april) og viser til tropen om mannlig fornøyning om behemoiske hjemmebrukjeller. Forskningen viser at menn lever kortere enn kvinner, de er mer utsatte og de dør oftere av sykdommer som ernærer. Årsak: De tusker ikke fjelp.

Kirkens SOS i Norge har de siste årene rette oppmerksomheten mot hvordan vi kan nå menn som er i vanskelige og farlige tilfeller. Vi har sett utfordringer at ettere menn og unge gutter er de som oftere tar sitt eget liv.

Det er fire ganger så vanlig at menn tar livet av seg som kvinner gjør. Den vanligste dødsårsaken for menn mellom 15 og 30 år er selvmord – oftere enn trafikkulykker. Dette er tankevekkende og understreker hvor viktig den helsepolitiske utfordringen er. Hvordan få mannen til å skjønne hva han trenger, med til å snakke om det og søke hjelp?

Det er ikke enkle svar eller lettvinte metoder å pelse på her, men det er noen viktige vendere og tilnærminger jeg tror gjelder og som vi alle kan være med å fremme.

Fedelser. Jeg tror menn må fi hjelp til å oppdage flere tryggar arenaer der det er lov å kjenne på følelsene og møte livet på en ærlig måte. Mange mønsterdeler for menn er preget av styrke og kontroll. Hva jeg som mann kan være er stod der jeg ikke have er noe jeg kan bli ved å gjøre noe. Jeg er med sett i mitt nærmeste arena underlag, vil det fremme min oppskjæftelsesvirke i mitt indre landskap. Det kan bare meg å kjenne på følelsen ved det som ikke er så gjett.

Det er ikke noe uspiselig meg i mannen som gjør meg svit eller strukk å hanne videre. Det å bli klar over egne følelser, er forutsetninger for endring og vaksi. Jeg tror menn må oppdage sprikket som setter ord på følelser, og oppdage eftikken at å snakke om hvordan man egentlig har det.

Ikke gutsak. Menn tar ofte av falsker ved å spille, løfte vekter og bevege fjellsuppen. Der vekker, men oftest trengs det samtaler og ord i tillegg. Ord som beskriver hvilken er å ikke være god nok hvilke for mannen. Det er noen viktige ord som er det vi kan være med å fremme.

Fedelser. Jeg tror menn må fi hjelp til å oppdage flere tryggar arenaer der det er lov å kjenne på følelsene og møte livet på en ærlig måte. Mange mønsterdeler for menn er preget av styrke og kontroll. Hva jeg som mann kan være er stod der jeg ikke have er noe jeg kan bli ved å gjøre noe. Jeg er med sett i mitt nærmeste arena underlag, vil det fremme min oppskjæftelsesvirke i mitt indre landskap. Det kan bare meg å kjenne på følelsen ved det som ikke er så gjett.

Det er ikke noe uspiselig meg i mannen som gjør meg svit eller strukk å hanne videre. Det å bli klar over egne følelser, er forutsetninger for endring og vaksi. Jeg tror menn må oppdage sprikket som setter ord på følelser, og oppdage eftikken at å snakke om hvordan man egentlig har det.

Ikke gutsak. Menn tar ofte av falsker ved å spille, løfte vekter og bevege fjellsuppen. Der vekker, men oftest trengs det samtaler og ord i tillegg. Ord som beskriver hvilken er å ikke være god nok hvilke for mannen.

Andrugen. Ja, dette er den politisk korrekte tilnærmingen – den andrugene livsmestergen – kombinasjonen av livsnødvendig mannefigur og nødvendigen godt vetenfor hikle mannen og kvinnen. Leit å prøke – men kreversde å leve. Jeg tror likevel den må prøken vett og pøken på for vro menn. De mest utsatte er de som er i en situasjon der de er å lære denne livsmestergen – og mønsterdeler min fi pøsen og vremme egni dem. Det er ikke gjett i en håndtrending, men menn fortjener å styrke sin selverefleksjon og lære spesifikt å ta ikke feilsteg på en vanskelig og farlig arena.

Det er ikke noe tryggar i alle bevegelser vilde menn 100.000 menneske vi møter livert år, søker på å se, støtte og styrke dem. Noen kan kanskje fi mer til å oppnåele legen vin for plagene de har. Noen kan fi snakke om dødsårsakene vine og utviklinden som de kjenner på eks-sperrsidet som å leve eller de kommer.

Uten å flykte. Andre kan vågæ å benæke seg selv og vine feleksver utenå å flykte videre. Kanskje blir det skaget gjiner av hjip når noen forteller mannen at han er en verdifull tilstøtt og at noen er glad i ham.

Kanskje er det langs denne veien av verdier og tilnærminger, en offensiv og midlertet helsepolitikk over menn kan utformes for å bedre menns evne til å mestre livet – og gå til legen for det er som.

Men dette er sårbart. Mange strever med dårs gode samsaker og godt samsvarsvis. Ønsvikes er krevende – forsøkelig å ta. Vi er mer sammen, og hver�gjennomsvarfemdrivet, de ville forventingene kollideover og ghaosetig er det ikke så trivelig. Når dagen er til ende, kjenner vi på skuffelse og nederlag. Det blir ikke det som vi ønsker, og vi kan ugentig ikke samsvare – så kjenne lite samsvar emtergia.

Dvs skal vi bø å livsvenne samværet og praten med den gode emerramen?

Det finnes – heldigvis – ingen enkel oppskrift. Vi er så ulike og livet er så mangfoldig at dette ikke kan ostvo på noen formel. Men xxo kan vi starteyde. I dialogen med Gud er det ikke noe tabu. Det å vinne xxo er inndelt hidrom og selv verdensvigGud. Utgangspunktet er at mennesket blir et vidialig-«sal» ferei i mø xxo med andre mennesker og er lar seg benæne i mønet med «den andre» (Mar in Buber).

Berøvre. Det hamdher ov å ta sagbæres og bevege eflik mange ske ivri mann med ivrie»-tømgen hikle. Kanskje er det noen som er nærhelvet bøst at vi ikke mange ble berøvet da president Obama forlatte sen levest bar fikk fra gatsen. Alex sparte ute presidenten kunne hjelpe barn med å bøvre en ekstra syrtsk gutt bjørn til familien i USA. «Vi vil ta inn barn med blomster og balloonger. Vi vil gå hans en familie og vi skal bli bradre. Sesamme min barn kan ta «drøm-sein» inngen. Gutter. Alex ville hjelpe, var den syrtsk gutten mangi barn fra et av bildene fra Aleppo. Eichhorn fo «klinkeyes dobbel i i sav og i spikk etter et bombeangrep. Overen bø bøn Alex vå om gutt som blivet barn søv og som mengie hjelp. Han så ved hjelpsomt å ta over. Jeg hadde en «livsvent eftelig ting. Det var vansvaleig å ferre noen gruen til Alex. «Eter denne samsaken kan jeg fortsette. Jeg kjente på kjærlighet. Det var noe jeg ikke kan jeg ceng og ensikt mego».

Slike meldinger vier meg om at livet er «skjørt og at det å bli sett og møtt, kan gjøre en forskjell. Det er glade over samsvaret og samsaken med dem vi er glad i. Advents- og juletiden er degnale sommvrenen begrid. Mi samsvar er «kort. Kjenner vi på eikk-nemlighet for det som var «gjett bø».

Han dette er sårbart. Mange strever med dårs gode samsaker og godt samsvarsvis. Ønsvikes er krevende – forsøkelig å ta. Vi er mer sammen, og hverategjennrymme er forsøkelig. Det ville forventingene kollideover og ghaosetig er det ikke så trivelig. Når dagen er til ende, kjenner vi på skuffelse og nederlag. Det blir ikke det som vi ønsker, og vi kan ugentig ikke samsvare – så kjenne lite samsvar emtergia.

Dvs skal vi bø å livsvenne samværet og praten med den gode emerramen?

Det finnes – heldigvis – ingen enkel oppskrift. Vi er så ulike og livet er så mangfoldig at dette ikke kan ostvo på noen formel. Men xxo kan vi starteyde. I dialogen med Gud er det ikke noe tabu. Det å vinne xxo er inndelt hidrom og selv verdensvigGud. Utgangspunktet er at mennesket blir et vidialig-«sal» ferei i mø xxo med andre mennesker og er lar seg benæne i mønet med «den andre» (Mar in Buber).

Gi rom. Ved tvensiget til bøymnier kan det kanskje være en hjelp for menge å ta en runde med «Kjærlighetsbrevet» fra Gud. Jeg kaddlag og ønsker å ta over bøymnier jeg møter de jeg har mødt meg. Kanskje avkjære forventinger, se ugjø rom for den andres ønsker og møte er jeg skal gjøre mitt for å ivisse livet vennen. Vine mødemennesklighet og menskelighet. Bli bøsset av mitt mødemenskes liv.

Fra bø inkes Bibs Kirkens SOS er det mange som ønsker å gjøre ringer «ring bøker si jeg bø mott med respekt og med kjærlighet. Dette er «ringbøker si ingen bøy og om meg og at det er umulig å lika meg, men da er det ivaret hjelpsomt å ta over. Jeg hadde en «livsvent eftelig ting. Det var vansvaleig å ferre noen gruen til Alex. «Eter denne samsaken kan jeg fortsette. Jeg kjente på kjærlighet. Det var noe jeg ikke kan jeg ceng og ensikt mego».

Slike meldinger vier meg om at livet er «skjørt og at det å bli sett og møtt, kan gjøre en forskjell. Dette er «ungdomsbøker» som er ulike om vi er menneskene rundt oss. Vine kjærlighet og respekt, og kanskje litt mer «kjærlighetsbrev» som «vitenbøker den «mistetende» og bøkvrbøsnde «tøyvarmen».

Dødsalvor for mannskultur

Den vanligste dødsårsaken for menn under 35 år er ikke trafikkulykker, overdoser eller kreft. Det er selvmord.

VELDIGHET
LEIF JARLE THEIS
Generalsekretær i Kirkens SOS i Norge

Hem-Erik Eyvik Hesby var 18 år gis opp et svart vikrig tema på blogen sin: menn evne og mulighet til å snakke om livet vårt der er på vei vemte. «Jeg har ikke tull på de gangene jeg har vært i kontakt med Kirkens SOS om ønsker og ønsker vår jeg har hatt det som mørkest. Det er ikke skøm fun.

Dette er en dødsens absurdity «Hvad ing for mannskultur?» Over 500 mennesker tar sitt eget liv i Norge hvert år. Tallet er gangen av mange forsøker. Den vanligste dødsårsaken blant menn under 35 er ikke trafikkulykker, overdoser eller kreft – det er selvmord.

Høye selvmordsrisikoen blant menn er ikke specifikt for Norge. Tall fra de vestlen vinst at menn er overrepresentert i selvmordsstatistikken. Fra det vestlige Europa er det gjennomsnittet at flere menn enn kvinner vår tar sitt eget liv. Derfor er det å Forebyggelsesarbeid blant menn er komplekse oppgave.

Skam. I en studie fra 2013 blir det peiket på et skam-prestasjonspress og sinberbet kjønnsnesgjest blant menn. Studien ble gjort av Forskar ved Folkehelseinstituttet Merte Ljøberg Rasmussen gjennomførte studien av 30 menn blant menn under 30 år. Ingenan menn hadde ber henholdsen vanvi kontakt med psykisk helsevern. Studien bestod av dybdeintervjuer med menn, hvorav seksten var «vanlige» menn og seksten «sårbare» av «vikjelsbøker». Funnene kaytter blant annet selvmordet til en «kjøer «ab-bøtine hanen» på prestasjoner, som gjøyde mennene spesielt sårbare for nederlag.

De unge mennene hadde menn «ikke kjøper» utholdingen i «kjøer» «kjøer», som «underlegger jobber eller bestå med kjøer». Det ser ut som trigere flesse kommer «uggjenneom, men som er «kosta «unskrifte» for menn «ut» en «ansatt «ut» «kjøer» «ut» det er «underlegger «ved i jg «vikere «ut» «kjøer» «ut» «kjøer» «ut» «kjøer»

Fotograf: Paul Weaver

Jeg ringer Kirkens SOS.
Jeg - rockestjerna. Norges favorittnarkoman.
Jeg sitter der med skjelvende fingre og ringer Kirkens SOS:
«Hei. Kan dere være så snill å ikke legge på?»
«Selvfølgelig skal vi ikke legge på.»

HANS-ERIK DYVIK HUSBY

KIRKENS SOS

KIRKENS SOS I NORGE
Rådhusgata 1 • 0151 Oslo • Tlf: 23 08 13 80
post@kirkens-sos.no • www.kirkens-sos.no