



NÅR ALT BLIR TUNGT: Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. På telefon har 1,5 prosent av samtalene sjølmord som tema, på chat er prosentandelen som nevner sjølmord oppe i hele 50 prosent.

NATTSVART SINN I SONN

**Ensomheten tar ikke ferie.
Ikke de tunge tankene, heller.
Det vet Kirkens SOS alt om.**

Tenk tanken: Du er aleine i skogen. Du vet ikke riktig hvor du er, for du har gått og gått, og oppmerksomheten din har ikke vært på landskapet rundt deg, men på mørket inni deg. Tenk at du trækker rett i Mosesøkket, langt utenfor stien, at du blir gjennomvåt på beina, at du fryser, men at den eneste følelsen som møter dette fysiske faktumet, er den av likegyldighet.

Hva gjør du nå? Kanskje stopper du opp og skriker mot himmelen. Kanskje lar du panna falle

inn mot nærmeste stødige tre-stamme og kanskje, stående slik, gråter du en innbitt, ærlig gråt, som bare fuglene i trekrona over deg kan høre. Eller kanskje synker du sammen mellom gras, siv og greiner.

Skal, skal ikke, skal, skal ikke. Vil, vil ikke, vil, vil ikke. Aleine. Beksvert mørke på høylys dag. Du tar fram mobilen din og skjelver på hånda da du slår nummeret.

– Hei, sier en blid stemme, og fortsetter:

– Du har kommet til Kirkens SOS.

Du hulker i røret, snufser, tørker snørr. Så blir du stille, og du har fortsatt ikke fått et eneste ord ut av munnen da stemmen i den andre enden sier:

– Jeg vil høre på deg, jeg legger ikke på. Fortell meg hvordan du har det.

Anonym kontakt

Hvor er de, menneskene som, ofte dypt fortvilet, kontakter Kirkens SOS. De er overalt. Du ser dem, men du vet ikke om dem.

– Vårt mandat er å være til stede for mennesker i krise, 24 timer i døgnet, sier Hilde Lillestøl. Hun er daglig leder for Kirkens SOS i Møre og Romsdal, ett av tolv sentre som er spredt ut over hele landet. Organisasjonen er slik at alle sentrene mottar henvendelser fra hele landet. En telefon som ender i Ålesund kan

altså like gjerne komme fra Hamnerfest som fra Hovdebygda.

Et grunnprinsipp i tjenesten er at alle som kontakter Kirkens SOS får være anonyme.

– Dette er et ufravikelig prinsipp. På skjermen til våre frivillige viser ingen identifiserende elementer. Grunnen er at vi skal åpne opp for fortrolighet, sier Lillestøl.

Av samme grunn er også de frivillige anonyme.

– De skal være et medmenneske, en likemann om du vil. De skal ikke være en bestemt person som man kan assosiere med det ene eller det andre.

Svart sommer

Senteret i Møre og Romsdal besvarte aleine rundt 16.000 henvendelser i 2016. De fleste henvendelsene handler om



40-TIMERLYSET

ensomhet, relasjonsproblemer, sorg og tap, fysisk eller psykisk sykdom. På telefon er sjølmord et tema i 15 prosent av samtalene. På chat er hele 50 prosent av samtalene innom sjølmord som tema.

I sommer har Kirkens SOS en kampanje som heter «Ensomheten tar ikke ferie». Det er nemlig ikke slik at alle føler seg gladere når ferien og sommersola slår inn.

– Faktisk er det slik at den travleste tida for oss er om sommeren. Jeg kan bare spekulere i hvorfor det er slik, men det er ikke usannsynlig at mange føler seg ekstra ensomme og utstrekkelige i en periode der det virker som om alle andre har fantastiske dager med familie og nære venner rundt seg, sier Lillestøl.

Hun administrerer en frivillig stab på 85 frivillige, fordelt på

KIRKEN S SOS

- En tjeneste for mennesker i krise. Besvarer henvendelser på telefon, chat og mail.
- Landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett, med nærmere 1.000 frivillige på landsbasis. I løpet av det siste året har de besvart over 180.000 henvendelser.
- Lignende tjenester finnes i regi av Røde Kors, Mental helse og flere andre.

kontorene i Molde og Ålesund. I Ålesund er det flest, 55 frivillige har faste vakter på telefon eller chat fra kontorlokalet i sentrum.

– De frivillige er helt vanlige mennesker i alle slags forskjellige yrker og aldre, sier Lillestøl, men forklarer at alle som blir frivillige i Kirkens SOS gjennomgår en relativt omfattende opplæring.

– Ingen kastes ut i dette uten å være forberedt, folkene våre går

gjennom et 40-timers innføringskurs. I tillegg forplikter de seg til å delta i veiledningsgrupper, forteller hun.

Gjennom opplæringen lærer de frivillige hvordan de kan takle ulike typer utfordringer som de opplever hos dem som tar kontakt. Mest sentralt står kunnskap om samtalemetodikk.

– En samtale kan lukkes eller åpnes. Våre frivillige lærer opp til

å gi rom for å snakke om det som er vanskelig. Den viktigste kvalifikasjonen er evne til å lytte. Det høres kanskje lett ut, men å lytte ordentlig er en utfordring.

Tåle å være i mørket

Dette er noe Elisabeth* har erfart. Hun ble pensjonist for tre og et halvt år siden og kjente at hun ønsket å bidra i samfunnet på en måte som hun ikke hadde tatt seg tid til tidligere. Da hun var yrkesaktiv jobbet hun med salg i en bank.

– Jeg har alltid vært glad i å prate, både på jobb og ellers. Men etter at jeg begynte som frivillig i Kirkens SOS har jeg blitt roligere. Før pratet jeg kanskje litt for mye. Nå har jeg lært meg å lytte mer. I mye større grad enn før tar jeg meg nå tid til å stoppe opp og tenke under-



SOMMERVOND: De fleste henvendelsene til Kirkens SOS handler om ensomhet, relasjonsproblemer, sorg og tap, fysisk eller psykisk sykdom. Sommeren er en høytid for personlig krise. Hvorfor det er slik vet man ikke, men daglig leder Hilde Lillestøl mener det ikke er usannsynlig at mange føler seg ekstra ensomme og utilstrekkelige i en periode der det virker som om alle andre har fantastiske dager med nære og kjære rundt seg. FOTO: THORFINN BEKKELUND / SAMFOTO.

veis i samtalen. Det er greit å ta en pause, og heller være trygg på at det du sier er gjennomtenkt, sier Elisabeth.

Vi møter henne i kontorlokale til Kirkens SOS i Ålesund. Det har vært en solvarm dag og kontoret er varmt og lunt av sola som har skint på vinduene hele dagen.

– Det er ikke bare sola som skaper varme her inne. Jeg vet ikke hva det er, men jeg blir alltid fredelig inni meg av å komme inn i dette lokalet, sier Elisabeth. Hennens «kollega» denne ettermiddagen, Unni Lise, nikker.

– Jeg opplever det samme og har også hørt mange andre si det. Man får en ro og blir nesten litt høytidsstemt av å være her.

Muligens har det beskjedne korset som henger på veggen noe med saka å gjøre, eller de tente lysene under korset. Eller muligens handler den spesielle stemningen i rommet mest om alvorret i samtalen som gjøres her. Ofte handler det, bokstavelig talt, om liv eller død. Den første telefonen Unni Lise fikk da hun gikk på vakt denne dagen var fra et menneske som hadde bestemt seg for at nå, nå skulle hun ta sjølmord.

– Hun hadde vært gjennom mye vondt i livet sitt, og min oppgave er å tåle å høre på det hun forteller. Jeg må tåle å være i mørket sammen med henne en stund, tåle dødstankene, for de i seg selv er ikke farlige. Etter en stund prøvde jeg å finne en gnist, et håp, men hun var ikke til å rikke.



TENNER LYS: Ofte vil innringerne at de frivillige skal tenne et lys for dem. Selv om Kirkens SOS er bygd på kristne grunnverdier er de tilgjengelige for alle, uansett religion, bakgrunn eller legning.

●● Jeg må tåle å være i mørket sammen med henne en stund, tåle dødstankene

Unni Lise

Denne gangen endte det, for Unni Lise sin del, med at hun ringte AMK for å skaffe hjelp til kvinna hun snakket med. Hvis de frivillige føler det er reell fare for liv, og hvis innringeren bidrar med nok opplysninger til at han eller hun kan finnes av AMK, er dette den eneste instansen de frivillige selv tar kontakt med. Hva som ble utfallet for den suicidalde kvinna, må Unni Lise leve med å ikke vite.

– Vi får sjelden vite hvordan det går med dem som ringer til oss, men slik er det bare.

Ringte for å si god natt

Vi sitter i sofaen på vaktrommet og prater i en pause mellom telefonene. Her satt Unni Lise og Elisabeth også tidligere denne kvelden, da Unni Lise trengte å ventilere til Elisabeth etter samtalen med kvinna som ville ta livet sitt. Kirkens SOS legger opp

til at de frivillige bruker hverandre på denne måten, og det skaper et tett samhold.

Vi spør Elisabeth og Unni Lise om de ikke selv blir nedstemte av å snakke med folk som har det veldig vanskelig. Unni Lise svarer først:

– Noen ganger blir jeg berørt. Likevel vil jeg ikke slutte fordi de gode samtalene veier opp for de tunge. Jeg har holdt på i 15 år, og har mange ganger spurt meg selv hvorfor. Jeg tror svaret ligger i at jeg ofte nok opplever å være til hjelp for noen som har det vanskelig. Samtidig blir jeg ydmyk og takknemlig. Av historiene folk forteller meg forstår jeg hvor heldig jeg er. Mange mennesker går gjennom enormt mye smerte og vanskelige utfordringer i livene sine. Hvis jeg kan hjelpe dem ved å tenne en liten gnist av håp, så er det verdt det, sier Unni Lise. Elisabeth nikker, og legger til:

– Dessuten er det ikke bare elendighet, det er mye glede også. I alle fall glede og humor i det triste. Mange ganger ler jeg sammen med dem som ringer inn. Og mange er takknemlige for det vi gjør, de takker. Slikt blir man takknemlig av selv. Av og til kan vi også få telefoner fra folk som bare vil fortelle at noe fint har skjedd. Det varmer.

– Ja, eller de trenger rett og slett bare å snakke med noen. Vi har telefoner fra folk som ringer fordi de ønsker å ha noen å si god natt til, forteller Unni Lise, som ofte opplever samtalene hun har som gode selv om vedkommende som ringer har det vanskelig.



IKKE BARE ELENDIGHET: Det er mye glede og humor i det triste, forteller Unni Lise og Elisabeth som er frivillige i Kirkens SOS. De fremhever dessuten samholdet blant de frivillige, og at man lærer mye av å stille opp – både om seg selv og om andre mennesker. Unni Lise og Elisabeth er to av rundt 55 medarbeidere knyttet til kontoret i Ålesund. Flere kvinner enn menn er frivillige, men Kirkens SOS trenger flere som vil hjelpe fra begge kjønn.

– De fleste sitter med svarene på problemene sine inne i seg selv. De trenger bare hjelp til å finne dem, sier hun.

Ufarlig samtalepartner

Atle Dyregrov, professor ved Senter for krisepsykologi i Bergen, mener at mennesker som stiller opp som frivillige i Kirkens SOS eller lignende organisasjoner har en over gjennomsnittet utviklet evne til empati og sympati med andre mennesker. Samtidig bekrefter han det som Unni Lise og Elisabeth sier – at det å bidra for andre også gjør at en selv føler seg bra.

– Belønningen ligger i at man er til hjelp og har en positiv betydning for andre mennesker. Det er noe de aller fleste mennesker opplever som godt.

Psykologspesialisten, som har jobbet svært mye med folk i dyp krise, sier at frivillige i tjenester som Kirkens SOS, kan bety mye for andre.

– Det er gjort flere studier innen psykologien som viser at folk kan føle at de får like god hjelp gjennom å snakke med en frisør eller en bartender som de får av å snakke med en psykolog. Gjennom å være en såkalt likemannsstøtte blir man mer ufarlig å snakke med, sier Dyregrov, og legger til:

– Samtidig kan de frivillige som snakker med mennesker i krise være viktige støttespillere til profesjonelle fagfolk på den måten at de kan motivere de som tar kontakt til å få profesjonell hjelp.

For noen ganger, mener pro-

fessoren, trenger folk profesjonelle til å komme seg videre.

– Jeg har jobbet mye med sorg etter tap av mennesker som står en nær. Her kan enkelte komme inn i en dårlig spiral der de opprettholder sorgen ved å hele tiden insistere på å prate om, og ha fokus på, den døde. Dette er et eksempel på et tilfelle der folk kan trenge profesjonelle for å komme seg videre, og i slike situasjoner håper jeg at frivillige i Kirkens SOS kan oppfordre til det.

●● De frivillige er helt vanlige mennesker i alle slags forskjellige yrker og aldre

Hilde Lillestøl



VÆRE TIL STEDE: – Vårt mandat er å være til stede for mennesker i krise, 24 timer i døgnet, sier Hilde Lillestøl. Hun er daglig leder for Kirkens SOS i Møre og Romsdal.

Åpne for alle, alltid

Daglig leder Hilde Lillestøl sier at de frivillige blir forberedt på dette.

– Våre medarbeidere er ikke profesjonelle og skal ikke opptre som det. Ofte må de forholde seg til alvorlig psykisk sjuke, som folk i psykose, men vi prøver å forberede dem på hvordan de kan håndtere det. Hvis personen i den andre enden høres ut som om han eller hun kan være motakelig for å motta profesjonell hjelp, er dette også noe man kan prøve å oppfordre til.

Det viktigste, sier Lillestøl, er å møte alle med respekt.

– Folk med alle slags problemer og alle slags bakgrunner må kunne føle at de kan ta kontakt med oss.

Hun understreker at dette også gjelder folk med annen religiøs bakgrunn enn den kristne.

– Vi heter Kirkens SOS, og har kristne grunnverdier, men vi er åpne for alle, alltid, sier hun.

Vippen til riktig side

Ragnhild Opskar, fylkesleder i LEVE (Landsforeningen for etterlatte etter sjølmord), tror at de frivillige i Kirkens SOS kan være avgjørende for mennesker som står på vippen til å ta sitt eget liv.

– Jeg tror de fleste som tenker på sjølmord er ambivalente til det siste. Nettopp derfor tror jeg at folk i Kirkens SOS, og lignende hjelpetelefoner, redder liv. De kan få et menneske i en fortvilet situasjon til å vippe ned på riktig side. Derfor er det kjempefint at de finnes.

ELISABETH SOLVANG
elisabeth.solvang@smp.no

MARIUS SIMENSEN (FOTO)
foto@smp.no

*Kun fornavnet til de frivillige som intervjujes i denne reportasjen brukes. Dette for å ivareta anonymiteten deres.