

VI GIR OSS IKKE! JUBILEUMSSKRIFT

KIRKENS SOS I TELEMARK 1978 - 2018



TELEMARK

40 år

Vi er her. Alltid



RING
SOS
22 40 00 40

SKRIV
SOS
MELDING

SKRIV
SOS
CHAT

www.kirkens-sos.no



Kirkens SOS i Telemark 40 år

I november 2018 feiret vi at Kirkens SOS i Telemark er en livskraftig, livsviktig, faglig og relevant 40-åring. Det var da 40 år siden oppstarten i 1978.

Dette jubileumsskriftet er utarbeidet i forbindelse med jubileet. Vi ønsker å gi deg et innblikk i 40 år med krisetjeneste. Hvordan det var før og nå, og noen glimt fra selve 40-årsfeiringen i november 2018.

Vi vil takke jubileumskomiteen som i ca et år var med i planlegging og forberedelser til 40-årsfeiringen. Komiteen bestod av Elene Øverli, Sylvia Sivertsen, Liv Jorånn Høgseth, Einar Svendsen, Ole Ragnar Helgen, Stine Sætre Risanger og Melle Aakenes. Komiteen ble sparket i gang av avtroppende daglig leder Arne Sørli.

Vi håper du blir inspirert av å lese om innsatsen som har blitt lagt ned dag og natt gjennom 40 år for at de som trenger noen å snakke med når livet er vanskelig skal ha mulighet til en samtale.

God lesing!

*Ansvarlig for utgivelsen: Kirkens SOS i Telemark v/Melle Aakenes og Stine Sætre Risanger
Noe stoff er hentet fra skriftet «Lyttende ører i 30 år» som ble utgitt ved 30-årsjubileet.
Trykket i januar 2019 av Atles trykkeri.*

JUBILEUM

1978-2018

4.-11. november 2018



TELEMARK

Bø kyrkje - søn. 4. nov. kl. 11.00
JUBILEUMSGUDSTENESTE

USN Campus Porsgrunn - tir. 6. nov. kl. 09.00-15.30
FAGSEMINAR: UNGDOM OG PSYKISK HELSE

Gulset kirke - lør. 10. nov. kl. 18.00
JUBILEUMSKONSERT
SPENNENDE INNSLAG OG ARTISTER

Skien kirke - søn. 11. nov. kl. 11.00
JUBILEUMSGUDSTJENESTE

ALLE ARRANGEMENTENE ER GRATIS

40 år

Vi er her. Alltid

RING

SOS

22 40 00 40

SKRIV

SOS

MELDING

SKRIV

SOS

CHAT

Mer informasjon: www.kirkens-sos.no/telemark og facebook.com/kirkenssostelemark

Kjære medarbeidere, støttespillere og venner av Kirkens SOS i Telemark: Gratulerer med 40-års jubileet!

I 2018 kunne Kirkens SOS i Telemark med stolthet og glede, markere 40 års virksomhet. Det startet som en lokal tjeneste, av noen få med særlig blick og øre for andre menneskers behov i vanskelige livssituasjoner. Det utviklet seg og vokste til en levedyktig forening, etter hvert som en del av en landsdekkende sammenslutning med nær 1000 frivillige. I 2018 har våre ca. 50 frivillige i Telemark besvart over 10.000 henvendelser. Det er viktig! Det er uvurderlig! Det bidrar til bedre liv, og det redder liv! TUSEN takk til alle dere frivillige som har stilt opp for andre natt og dag i disse årene.

I disse dager tar vi nye utviklingssteg: Fra 2019 blir landssammenslutningen en fullblods landsforening, og vi blir landsforeningens avdeling i Telemark. Det som har vært et lite og sårbart landssekretariat, har fått tilført viktige ressurser innen ledelse, kommunikasjon, synlighet og inntektsbringende arbeid, - og utgjør i dag en virkelig slagkraftig støtte til vårt lokale arbeid.

De siste par årene har vi i vært del av chat-tjenesten, der vi i langt større grad kommer i kontakt med ungdom, - og kanskje enda tydeligere livsalvoret og utfordringene som gjør at det er behov for oss. I fjor handlet over 40% av chat-samtalene om selvmord og selvmordstanker. Mye tyder på at det blir et økende behov for skriftlige samtaler, - kanskje på grunn av utviklingen i sosiale medier og nye kommunikasjonsvaner i store deler av befolkningen.

Det er helt sikkert behov for oss i 40 år til. Vi trenger hele tiden nye frivillige. Jeg oppfordrer alle som leser dette, til å hjelpe oss i arbeidet med rekruttering av medarbeidere. Dette skal fortsatt være vår ledestjerne:

Vi er her. Alltid!

Ole Ragnar Helgen
Styreleder



VI GIR OSS IKKE! Kirkens SOS i Telemark feirer sitt 40-års-jubileum

Melle Aakenes, Daglig leder av Kirkens SOS i Telemark

Et sted å kunne gi uttrykk for sine inntrykk. Få tømt seg for vanskelige tanker. Satt ord på følelser. Når som helst på døgnet. Kanskje særlig om natta. Til en som lytter oppriktig – en som bryr seg. Uten å bli pådyttet råd og ferdig-tygde løsninger. Uten å måtte presentere seg. Er fantastisk. Kan gi nok mot til å gå videre. Kirkens SOS sin døgnåpne krisetjeneste er et slikt sted.

8 - 15 åpne telefon- og chattelinjer døgnet rundt. Året rundt. Hverdag som søndag. 17.mai som julaften. En innringer ga Kirkens SOS denne tilbakemeldingen etter en samtale: «Bare at noen lyttet og stilte små spørsmål om store ting gjorde at det begynte å lysne litt. Det er fortsatt mørkt, men der er små lyspunkter og nå tror jeg litt mer på at det kan gå bra.»

Kirkens SOS er til stede med 11 sentra landet over, og svarer på ca 500 henvendelser per døgn. I 2017 besvarte krisetjenesten nasjonalt 184225 henvendelser. I tillegg mottok vi ca 100000 henvendelser som det ikke var kapasitet til å svare på. Senteret i Telemark besvarte 11141 telefoner og chatter i 2017.

Våre innringere og innskrivere snakker med oss blant annet om ensomhet og psykisk smerte, relasjonsproblemer, tapsopplevelser og selvmordstanker. De som tar telefonen eller svarer via våre nettbaserte tjenester er der uten lønn. Rundt 1000 frivillige håndplukkede og godt opplærte medarbeidere stiller opp i en gedigen nasjonal vakt-turnus. 50 av disse hører til senteret her i Telemark. Kirkens SOS er Norges største døgnåpne krisetjeneste. Frivillighet er en av våre verdier. De som kontakter Kirkens SOS møter medmennesker som er på vakt helt frivillig og uten lønn. Vi tror at det åpner opp noe i samtalene. I tillegg til å drive krisetjenesten ønsker Kirkens SOS å gi en stemme til dem som sliter i samfunnet, og være en aktør innenfor selvmordsforebygging og psykisk helsevern. Nasjonalt og lokalt.

Kirkens SOS i Oslo startet i 1974, dernest ble SOS-senteret i Agder etablert og 16. mars 1978 åpnet Kirkens SOS i Grenland (siden Telemark) i Ungdommens Hus i Skien – som det tredje SOS-senteret i landet. Noen ildsjeler hadde da jobbet i to år med å få dette til. Klokka 20:50 samme kveld ringte den første telefonen. Det var en 16-år gammel skole-elev. Svært mange unge har kontaktet oss siden.



Peer Kværner og Ann Karin Garstad var to av dem som stod i bresjen for å etablere Kirkens SOS i Telemark. I et intervju med dem forteller Anne Karine:

- Jeg møtte medarbeidere i Kirkens SOS i Oslo på 70-tallet, og ble bare tent på dette! Endelig et sted å ta kontakt for mennesker som strever. Drevet av kirken – men på en slik måte at ingen skal bli møtt med ”rette svar” og ”gode råd”. Det var aldri en aktuell tanke at vi IKKE skulle gjennomføre dette. Vi var kun opptatt av hvordan. Og vi hadde faktisk en overbevisnings-jobb foran oss: Vi møtte en del skepsis fra menighetsrådene. Noen hevdet at dette ikke var «åndelig nok». Men dette endret seg, heldigvis. Menighetene støttet entusiastisk opp i årene som fulgte.

Peer Kværner var ansatt som diakon i Skien menighet da han begynte å jobbe med å etablere krisetjenesten. Han utdyper hvilke utfordringer de støtte på i starten:

- Vi prøvde å smette inn i andre miljøer for ikke å gjøre det til et altfor tungt kirkelig prosjekt, og tok kontakt med næringsliv, industrien, med Union og Hydro, kulturmiljøer og humanitære foreninger. Støtten vi fikk var stor, og det gjorde inntrykk!

Å starte opp noe nytt. Bane veien for andre tilbud. Krever mot og styrke, kreativitet og utholdenhet. På vegne av Kirkens SOS i Telemark vil jeg takke gründerne fra 70-tallet helt spesielt. Takk for at dere hadde tro på den spenstige ideen om at den medmenneskelige og gode samtalen kan gi kraft til å gå videre! Og i ytterste konsekvens – redde liv.

Vi er stolte av å kunne feire en livskraftig, livsviktig, faglig og relevant 40-åring, og vi kjenner på energi og motivasjon til å gå videre. Jeg vil benytte anledningen til å takke våre utrolige frivillige som dag og natt stiller på vakt. I tillegg kommer andre frivillige som har engasjert seg i styret og i fagteamet vårt. Og uten vår store heilagjeng av private, kirkelige og offentlige givere som støtter oss økonomisk hadde det ikke gått. Tusen takk! **Vi gir oss ikke!**



Anne Karin Garstad og Peer Kværner ble takket under jubileet på kirkekafeen etter jubileums-gudstjenesten i Skien kirke. Peer Kværner deltok også på jubileumsgudstjenesten og fortalte om oppstarten.

En livskraftig, livsviktig, faglig og relevant 40-åring

Sylvia Sivertsen, frivillig medarbeider på telefon og tidligere ansatt i 7 år som kontorfullmektig.

Tenk, det er 10 år siden sist vi jubilerste! Hvor blir tiden av? 10 nye år med døgnåpen krisetjeneste bemannet av frivillige medarbeidere. Godt kurset for å møte innringere og innskrivere på deres egne premisser. Tilgjengelige hele døgnet. Alle årets dager. Gir av sin fritid til beste for sine medmennesker. Godt kollegialt samhold. Tar vare på hverandre som medarbeidere. Hva har skjedd siden forrige jubileum? Det er naturlig å ta et tilbakeblikk og mimre litt.



De 10 siste årene har Kirkens SOS i Telemark holdt til i P.A. Munchs Gate Sør 37. Dit flyttet vi i 1994. Før det hadde vi lokaler i Ungdomshuset tilknyttet Skien menighet.

Kontorer og vaktrom fylte hele 2. etasje i P.A. Munchs gate Sør 37. Der var det også et knøttlite kjøkken hvor det var plass til mikrobølgeovn, kjøleskap med en bitteliten fryser, oppvaskbenk, kaffetrakter og litt kjøkkenutstyr. Og det var plass til en person av gangen! I 2014 flyttet vi ned i 1 etasje, og overtok mer hensiktsmessige lokaler etter en virksomhet som hadde pusset fint opp. Alt har sin tid. I løpet av høsten 2018 ser vi oss om etter ett nytt sted å huse virksomheten, og i løpet av februar 2019 flytter vi inn i Holbergsgate 14.

For 11 år siden ble vaktavdelingen i Bø åpnet i Gullbringvegen 20, tidligere Telemark Egg-sentral. Helt til våren 2018 var dette tilholdsstedet for medarbeidere fra øvre del av fylket vårt. Bø kommune hadde behov for lokalitetene selv, og våren 2018 ble nye vaktrom innviet i samme hus hvor kyrkjekontoret holder til på Gvarv.

Internt har det skjedd forandringer og forbedringer på IT-fronten. Tidligere gikk kommunikasjonen som gjaldt vaktlister for medarbeiderne via mail og postverket. Nå kan hver enkelt medarbeider fylle ut vaktbestillingsskjema fra sin egen hjemme-PC via et internt turnusverktøy. Når endelig vaktliste for 3 måneder fremover er klar fra administrasjonen, kan hver enkelt laste ned denne hjemme. Her er mye tid og porto- utgifter spart. Medarbeiderne stiller med åpne sinn og tar slike digitale utfordringer med god vilje og godt humør.

Det er også tatt i bruk et digitalt kommunikasjonssystem internt mellom de ulike 11 stedene hvor Kirkens SOS er lokalisert landet over. Dette gjør det enklere for administrasjonene å kommunisere med hverandre på en praktisk og god måte. På det digitale området har Kirkens SOS utviklet seg betydelig de siste 10 årene.

Den aller største endringen som har skjedd er nok at det landsdekkende krisetelefonnummeret ble endret. Det gamle telefonnummeret, 815 33 300, som var godt innarbeidet, var i dyreste laget å bruke for innringerne. Vårt nåværende telefonnummer for krisetjenesten er 22 40 00 40. Prisen for innringer bestemmes nå av hvilken avtale innringeren har med sin egen telefonleverandør. Dette var en stor forbedring for våre innringere.

Prosedyre for pålogging av telefonen på vaktrommene har også forandret seg mye i løpet av perioden. Medarbeiderne følger med i utviklingen, og tar endringer på strak arm!

Det er også gjennomført en endring i, og forbedring av samtalemotodikken, hvor innringeren er enda mer i fokus. Hovedoppgaven til Kirkens SOS har vært, og er fremdeles å avdekke selvmordsfare og sjekke om innringeren har selvmordstanker. Dette er krevende samtaler, derfor er det en trygghet å ha et fagteam som gir medarbeiderne veiledning jevnlig. Det er alltid to på vakt sammen, og de støtter og tar vare på hverandre.

Kirkens SOS i Telemark har også blitt en del av Kirkens SOS sin chat-tjeneste. Denne tjenesten er ikke åpen hele døgnet foreløpig, men den blir sakte, men sikkert utvidet. Her møter vi yngre personer som er mer komfortable med å bruke nettet enn telefonen. Samtalemaene kan være noe av de samme på telefon og chat. Alvorlighetsgraden, sett ut fra prosentandel av de som kontakter oss som snakker om selvmordstanker, er høyere på chat enn telefon.

Det å snakke med innringere har den utfordringen at man ikke ser ansiktsuttrykket eller har øyekontakt. Her gjelder det å fange opp nyanser i stemmen og stemmeleiet. På chat har man hverken ansiktsuttrykk, øyekontakt eller stemmen å forholde seg til, bare det skrevne ord, noe som er ekstra krevende.

Pr. august 2018 er det ca. 45 frivillige medarbeidere i tjeneste på telefon og chat knyttet til vårt senter. I en tjeneste som Kirkens SOS kan det bli litt ulik "tjenestetid" fra person til person. Det er mange ting som spiller inn her av ulike hendelser i livet, og det er det forståelse for. Derfor er det stadig behov for nye medarbeidere. Rekruttering og kursing pågår jevnlig.

Kirkens SOS i Telemark har vært eid av menighetene i Den norske kirke og Den evangelisk-lutherske frikirke i Telemark fra starten og ut året 2018. Kirkens SOS i Norge vil fra 1.1.2019 bli en landsforening med fellesløsninger og mer helhetlig ledelse innen fag, personal, økonomi og administrasjon. Begrunnelsen for denne endringen, er å få mer sos-tjeneste for hver krone. Det skal Kirkens SOS oppnå gjennom en mer moderne organisasjon som kan møte fremtidens utfordringer på en bedre måte enn i dag. Løsningen er sentralt arbeidsgiveransvar og eierskap. Det vil styrke den felles faglige kvaliteten, fremme mer rettferdig og forutsigbar personalledelse og gi rom for bedre felles økonomisystemer og rapporteringsregimer mm. Det betyr ikke at Kirkens SOS Telemark mister sin lokale forankring og medbestemmelse. Gjennom vedtektene og foreningsdemokratiet skal de lokale sentrene utgjøre landsforeningens øverste beslutningsorgan, Landsmøtet. Og gjennom en tydelig forankring i vedtektene skal alle inntekter som blir øremerket til det lokale senteret, sikre lokal aktivitet. Dette gir det lokale senteret trygghet for å videreføre det gode samarbeidet med lokale både offentlige og private bidragsytere også i årene fremover. Vi gleder oss til den videre «SOS-ferden»!



Der det egentlig begynte – litt om starten

Sommeren 1953 leste den anglikanske presten Chad Vara i avisen at London by hadde 3 selvmord per dag. Kort tid etter satte han inn denne annonsen i Londonavisene: "Før du tar livet ditt – ring meg på Mansion House 9000"

Presten i London fikk utallige oppringninger fra selvmordstruede mennesker som trengte noen å snakke med. Chad Vara inviterte til samtale, og folk kom til hans kirke. Pågangen var såpass stor at noen måtte vente på tur, og de ble tatt imot av kontordamen, fikk kaffe og en prat mens de ventet. Da presten var klar for neste samtale, hendte det stadig oftere at vedkommende som stod i kø, hadde gått igjen. Hvorfor? Jo fordi han eller hun hadde fått det viktigste – gjennom samtalen med kontordamen! En prat, interesse og oppmerksomhet, noen som lyttet og tok imot! For mange var det akkurat det som var behovet – og dermed var ideen født om at vanlige mennesker kan bety noe for hverandre – også i krisesituasjoner! London-presten etablerte krisetelefonen "Samaritans" – en direkte forløper til Kirkens SOS.

Samaritans driver i dag en gedigen krisetjeneste i UK. Les mer på nettsidene: www.samaritans.org Kirkens SOS har jevn kontakt med Samaritans gjennom det internasjonale samarbeidet Befrienders Worldwide – et nettverk av over 400 liknende krisesentra i 40 land over hele verden.

Chad Vara døde 8.november 2008 – 95 år gammel. Hans tanker og erfaringer nådde langt.

**«Før du tar livet ditt -
ring meg på
Mansion House 9000»**
-Chad Vara



Oppstart i Grenland

Skal noe nytt skapes må nye og spenstige tanker tenkes. Noen må formidle ideene, gløde for dem, få med andre og ja – faktisk **gjøre** noe. Nyskaping handler ofte om mot. Til å gå nye veier. Gjøre noe utradisjonelt. Noe som til og med kan være kontroversielt.

Kirkens SOS etableres i Grenland:

Det hjelper å ha noen å snakke med!

Varden 29/9-76



Over Ripegutu, pastor Sverre Støffenberg, kladderdiakon Per Kværner. (Foto: Harry Omdal)

10 nattvakter skal ta imot telefoner:

Kirkens SOS-senter i Grenland åpnet i Skien

Kirkens SOS-senter i Grenland i tillegg formidling sin virksomhet i Ungdomshuset i Skien. Arbeidet har vært planlagt i et år og er, forteller formann i styret res. kap. Per Helge Kjel.

Ideen kommer opprinnelig fra England, hvor man på flere steder har etablert et senter hvor mennesker i forskjellige situasjoner kunne henvende seg, gjerne gjennom et opprettet man slike senter, hvor man over telefon kunne komme med de problemer som lå an på hjertet. SOS-senteret er 33 889.

Det er et par år siden Diakonutvalget i Agder Bispedømme henvendte seg til personer og menighetsråd i Grenland for å vurdere om det var behov for et Senter i Skien. Man nedsatte et utvalg med kladderdiakon Per Kværner som formann, og dette utvalgets arbeid konkluderte med at man mente behovet var til stede.

Reidunn Kleppe, Skjelvik, er ansatt som daglig leder. Hun har god erfaring i menighetsarbeid, hun er p.l. formann i Eidanger menighetsråd, og sammen med styret skal hun i tiden fremover organisere og lede arbeidet ved senteret, som har fått leie henholdsvis gode lokaler i Ungdomshuset i Skien sentrum.

Arbeidet går ut på at man hver eneste natt i tiden kl. 20 til 07 har en eller to personer på vakt ved telefonen. Man gir muligheten til alle som ønsker det å ringe Senteret og komme med de problemer de har på hjertet av problemer. Erfaringen fra de andre stedene viser at det oppstår fare, har man kontakt med legevakt, politi, prester



Fra venstre diakon Per Kværner, daglig leder av Senteret Reidunn Kleppe og formann i styret res. kap. Per Helge Kjel.

spesialister. Det man ønsker å være, er mennesker som har tid til å lytte og forsøke å gi hjelp via telefonen. Foruten dette, har man rundt senteret fagfolk som er villig til å bli kontaktet, om dette er

både penger og ting man har behov for. Man satser på en prøvetid i år, når denne tiden er gått, re man med at Senteret og det man står for, vil være godt etablert. Når disse to år er omme, skal behovet

Og så var det i gang...

Vi siterer fra protokoll – med beretning fra åpningsdagen 16/3-78:

”Den store dagen har kommet! Kl. 10:30 var det pressekonferanse, og flere journalister møtte fram. Klokka 11:30 fant den offisielle åpningen sted. De fremmøtte var: Ordførere, representanter for kommunene, sanitetsforeninger, syke- og menighetpleieforeninger og menighetsråd. Til stede var også diakonikonsulent Oddvar Ripegutu og daglig leder for SOS-senteret i Kristiansand, Margit Pettersen. Videre prost Holtskog og flere av prestene i distriktet. Det var flere oppmuntrende hilsninger fra de fremmøtte. Om kvelden kl. 18:30 var det åpningsfest for medarbeiderne. Dette programmet var variert og avslappende. En festlig, stilig og inspirerende dag!

Reidun Kleppe – Mia Edvardsen – Peer Kværner – Anne Karine Garstad og Per Helge Kjøl»



FEIRER 40 ÅR: – Behovet for en menneskelig stemme er sterkere i 2018 enn i 1978, sier Einar Svendsen som har vært telefonvakt i Kirkens SOS i 30 år. Peer Kværner starter hjelpetelefonen i Telemark i 1978, og Melle Aakenes er daglig leder. **FOTO: VIGDIS HELLA**

Intervju med Peer Kværner - 40 år etter

Dette intervjuet stod på trykk i TA 5.november 2018. Skrevet av Vigdis Hella.

Kirkens SOS Telemark feirer 40 år. Behovet for en menneskelig stemme er sterkere i 2018 enn i 1978, sier telefonvakt i 30 år, Einar Svendsen.

50 frivillige er i dag tilknyttet krisetjenesten fra lokaler i Skien og Gvarv, men telefonvaktene tar imot henvendelser fra hele landet. I Telemark tar Kirkens SOS imot ca 10 000 samtaler hvert år. Trykket øker både på telefonen og nettbaserte tjenester. – Vi er overrasket over at trykket fortsatt er så stort på telefonen, selv om nettbaserte tjenester øker. Vi har ikke mål om flere samtaler, og uti fra vårt samfunnsengasjement, ønsker vi at det går ned. Men vi ønsker å åpne opp for at det er greit å sette ord på ensomhet og i løpet av de 40 årene har vi blitt mer offensive til å sjekke ut selvmordsfare, sier daglig leder, Melle Aakenes.

Telefonvakt i 30 år

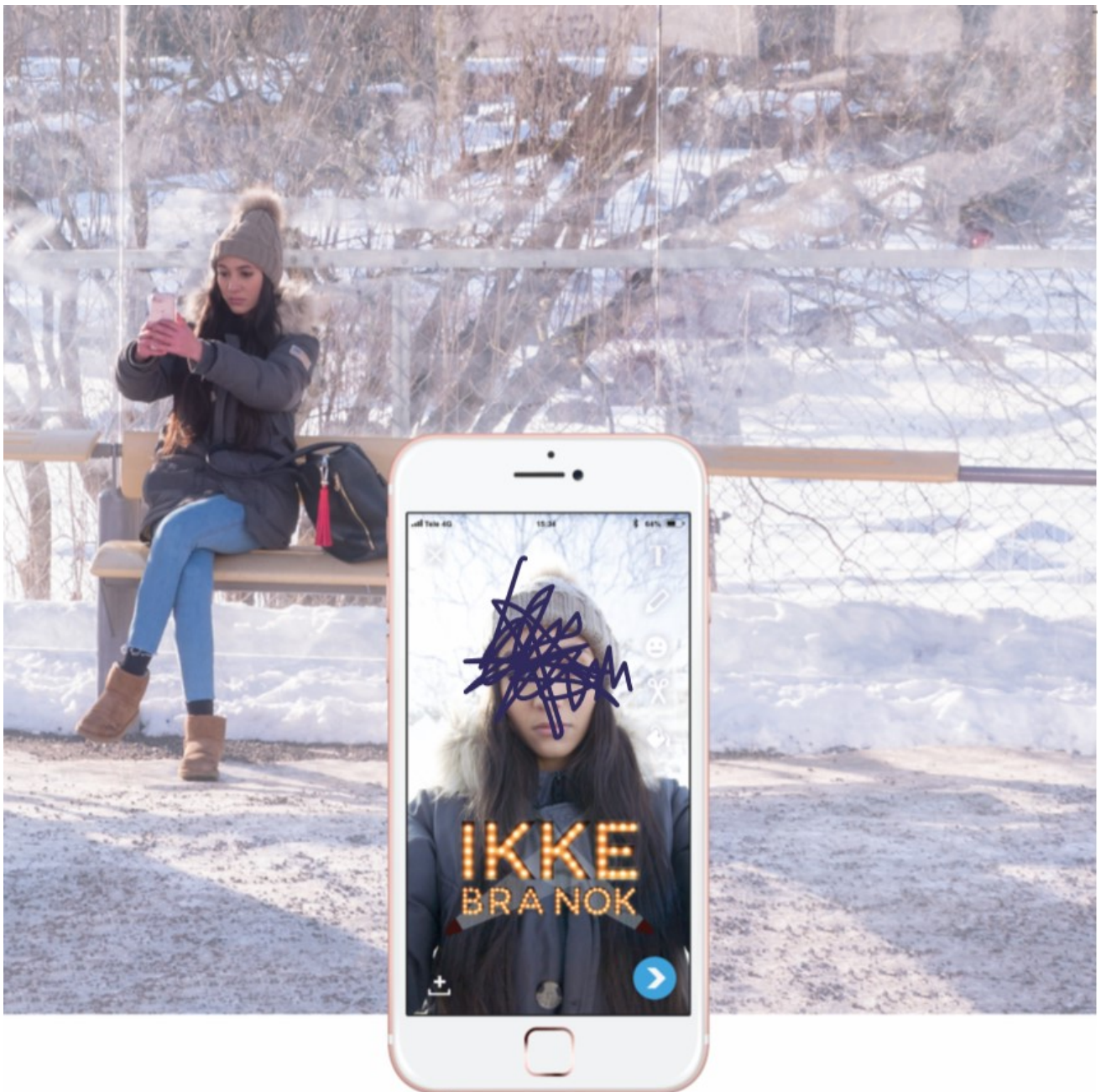
Einar Svendsen har vært trofast i Kirkens SOS gjennom 30 år. Hvert år har han 24 nattevakter som telefonvakt. Til tross for større åpenhet rundt psykiske problemer i samfunnet, erfarer han at flere trenger krisetjenesten. – Behovet for en menneskelig stemme er sterkere i 2018 enn i 1978. Vi får en del henvendelser som «sprekker ballonger» om vonde hemmeligheter, overgrep, sorg og ensomhet. Det er «her og nå» vi kan hjelpe til med, og ikke terapi. Da henviser vi videre, selv om vi kan gi noen innspill, forteller han. Kirkens SOS har en avtale med AMK-sentraler over hele landet, dersom det er akutt fare. 10 prosent uttrykker selvmordstanker i telefonsamtalene, over 30 prosent via netttjenestene. For mange er det lettere å åpne seg anonymt og til noen som har tid til å lytte. – Kraften i den gode samtalen er undervurdert i vår tid der vi sitter og ser ned på lpad og mobiler. Det gjør at man etter en vakt kan tenke at man har reddet et liv, sier Melle Aakenes. – I Guds ører er alle ord kjærkomne. Er det noen som banner i telefonen, er det helt greit, smiler Peer Kværner som startet opp tjenesten i 1978. Telemark var det tredje stedet i landet som etablerte Kirkens SOS, etter Oslo og Kristiansand. Peer Kværner bygde opp krisetjenesten i en tid da konservative kirkemiljøer hadde et sterkt embetssyn, og sjelesorg hørte hjemme under presteembete. Kverner hadde jobbet 10 år i Sjømannskirken og så behovet for at folk fikk et tilbud med nære samtaler. – Da jeg jobbet i Sjømannskirken, nyttet det ikke å gå om bord og møte sjøfolk uten å lytte til dem og høre på deres fortellinger. I de nære samtalene der mennesker føler seg hørt og forstått, våger de å fortelle. Jeg har mer respekt for de små samtalene enn de store perfekte preknene i høymesse, sier han. Med seg hadde han Anne Karine Karstad, Per Helge Kjøl og en gjeng med flere engasjerte fra Kragerø. – Vi prøvde å smette inn i andre miljøer for ikke å gjøre det til et tungt kirkelig prosjekt, og tok kontakt med næringsliv, industrien med Union og Hydro, kulturmiljøer og humanitære foreninger. Porsgrunn gjorde en kjempejobb, og menighetspleien der hadde en annen sosial profil enn i Skien. Vi fikk med oss fagfolk fordi det var tunge problemer som selvmord og familieproblematikk, forteller Kværner.

Opplevde ensomhet

Peer Kværner har tidligere i livet opplevd at han trengte noen å snakke med da han opplevde ensomhet. – Det var en julaften der jeg hadde stått på hele formiddagen og vært ute og kjøpt et lite juletre til moren min, for hun var ikke så bra. Jeg kom hjem og var ene og alene, og da raste hele verden. Jeg orket ikke å pynte til jul og så ikke meningen med noe. Da ringte jeg til Kirkens SOS og fikk god hjelp. Det har jeg vært takknemlig for, forteller han.

Trenger frivillige

Skal krisetjenesten leve i 40 år til, trenger Kirkens SOS flere frivillige, sier Aakenes. – Flere av de frivillige er nok mindre aktive i menighetene enn før, men alle medarbeiderne identifiserer seg med kirkens kristne grunnlag. Vi dytter ikke tro på noen, det er den som ringer, vi vil høre på, sier hun. Alle frivillige er gjennom 40 timers faglig opplæring for å kunne håndtere mennesker i vanskelige livssituasjoner. – Vi drar ikke folk inn fra gata og setter dem foran telefonen. De som sitter her, får faglig opplæring og oppfølging. Det spesielle med Kirkens SOS, er at frivillighet er en verdi; ikke fordi det er billigst, men best. Det gjør at de som ringer, får et likeverd i samtalen og åpner noen dører som ellers ikke ville blitt åpnet, sier Aakenes.



Det blir bedre hvis du sier det til noen.
Du kan chatte med oss om alt
som er vanskelig.

[SOSCHAT.NO](https://soschat.no)

 **KIRKENS
SOS**
Vi er her. Alltid.

Etablering av en ny vaktavdeling i 2007

I juni 2005 ringte det ei dame fra Edland til Kirkens SOS sitt kontor i Skien. Hun var usedvanlig entusiastisk. Fortalte at hun og en gjeng fra øvre Telemark ønsket å bli SOS-medarbeidere. Kunne vi tenke oss å holde dette 40-timers innføringskurset litt nærmere dem? En interessant og utfordrende tanke – som ble en realitet i vinteren 2006. Da starta vi kurs i Seljord med 11 deltakere. Spreke folk fra Vrådalen, Edland, Rauland, Kviteseid, Seljord. Til og med en fra Stathelle – han tok likegodt turen nordover....

Disse ble med videre, gikk inn i full vakt-tjeneste i Skien, reiste opp til 3 timer med bil før vakta startet. Og tre timer hjem igjen. Og premisene var klare i 2006: Kirkens SOS i Telemark kom ikke til å etablere noe vaktrom et annet sted...

Så dro det vel på et tidspunkt etter med oss... Kanskje særlig etter landsmøtet i 06 – da vi fikk innblikk i de andre SOS-senternes planer om nyplanting. Det ble en gryende diskusjon på kontoret – og i styret.. Vi begynte å lukte litt på muligheter.....

Kanskje Bø var stedet? Stort oppland. Et geografisk senter i utvikling på mange plan. Første lille forsøk var et spontan-besøk på kontoret til Håvard Russnes, den gang kyrkjesjef i Bø. Hans entusiasme og umiddelbare tro på prosjektet vårt var helt avgjørende for vårt mot til å gå videre.

Takk til kyrkjesjefen og hans "besetning" og alle de andre som hjalp oss på veien fram til etablering i Bø.

Fra venstre: Vara-ordfører i Bø, Eckbo, daglig leder Melle Aakenes og styreleder Svein Torgeir Dale.

Bøblad



Kyrkjeverje Håvard Russnes og leiar for Kirkens SOS Telemark, Melle Aakenes, treng frivillige medarbeidarar til den nye krisetenesta i Bø.

Kirkens SOS til Bø

Til våren etablerer Kirkens SOS seg i Bø. Krisetenesta som får plass her i bygda blir ein del av eit landsomfattande nettverk. Hovudoppgåva er å lytte til dei som treng det.

Hilde Eika Nesje
redaksjon@bobl.no

Kirkens SOS (K-SOS) er den største døgnåpne krisetenesta i landet, og baserer tenestene sine først og fremst på telefon og internett. Den norske kyrkja er eigar av K-SOS, som har 13 sentra rundt i landet. I byrjinga av mars neste år blir Bø ein viktig brikke i dette nettverket. Då skal lokalene i Bekkvoldshuset og forhåpentlegvis ei mengd frivillige vere på plass for å ta imot telefonar frå folk som treng nokon å snakke med.

Aukar kapasiteten
Aakenes fortel at i tillegg til det frivillige engasjementet finst det eit anna grunnlag for ei nyetablering i Bø.

- Med enda eit vaktrom aukar vi sjølvsagt kapasiteten på landsbasis, og det er positivt når vi veit at mange i dag ikkje får svar. Blir det suksess i Bø, kan vi kanskje auke bemanninga på kvar vakt i Telemark, seier ho optimistisk.

Kirkens SOS opererer berre med eitt telefonnummer og eitt nettsted. Vaktrommet i Bø blir derfor ein del av ein større heil-

- Arbeidet går ut på å ta telefonar og vere ein god lyttar til folk som opplever alt frå den vonde ein-senda til det å vere i ei djup krise. Dette er ein spennande arena kor ein kan trene på den gode samtala og få litt andre refleksjonar rundt livet. Eg kan garantere at oppgåva vil gje mykje tilbake til dei som deltek, seier Aakenes.

Det einaste kravet Kirkens SOS har til medarbeidarane er at dei må vere over 20 år og identifisere seg med kyrkja si trusvedkjening. Det blir kursing i midten av mars, så interesserte bør ta kontakt så snart som mogleg.

God støtte
På sin veg mot nyetableringa i Bø har Melle Aakenes blitt slått av

den positive optimismen ho har møtt i bygda.

- Kyrkjekontoret og Bø sokneråd har vore avgjerande støttestarar til dei kontaktene vi har i Bø no. Eg hadde aldri kome så langt i dag utan dei, seier ho.

Kyrkjeverje Håvard Russnes synest på si side at etableringa av Kirkens SOS i Bø er kjempespennande.

- Dette er ein del av kyrkjens arbeid. Kirkens SOS gjer ein for-midabel jobb. Eg kjemmer fleire frivillige som fortel at dei får brukt seg sjølv på ein ny og verdifulle måte i denne tenesta, samtidig som dei gjer noko viktig for med-menneske, seier han.

Arkiv

Teik vare på frivillige

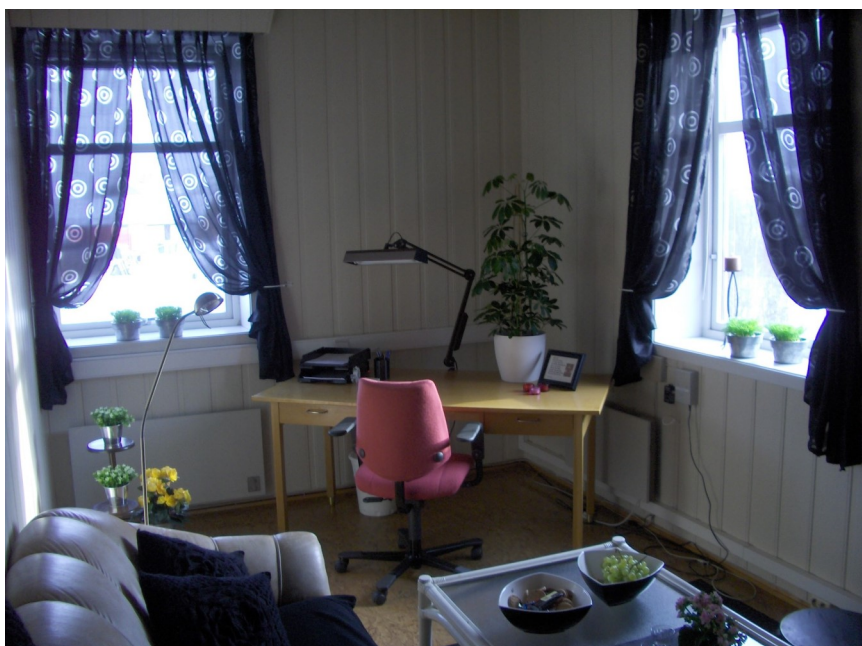


I 2017 ble 10 års drift av vaktavdeleingen i Bø markert. Antall besvarte samtaler som Kirkens SOS i Telemark har besvart fra Bø har vært jevnt stigende, og utgjør per i dag ca halvparten av besvarte samtaler fra vårt senter. I april 2018 flyttet vi ut av Gullbringvegen 20 i Bø og til Kyrkjesenteret i Sauherad på Gvarv. Vaktavdelingen heter nå Kirkens SOS Midt-Telemark.



Varaordfører i Sauherad, Alf Rose Sør-garden, klippet snoren til det nye vaktrommet på Gvarv. Her avbildet sammen med da påtroppende daglig leder Melle Aakenes og Arne Sørлие som da var avtroppende daglig leder.

De andre bildene gir et lite innblikk i hvordan det kan se ut på vaktrommet på Kirkens SOS, hhv Gvarv over og Bø til høyre. Merk at på vaktpulsten står det kun en telefon. I dag er alle vaktpulster utstyrt med pc, og all pålogging samt rapportskrivning skjer via den

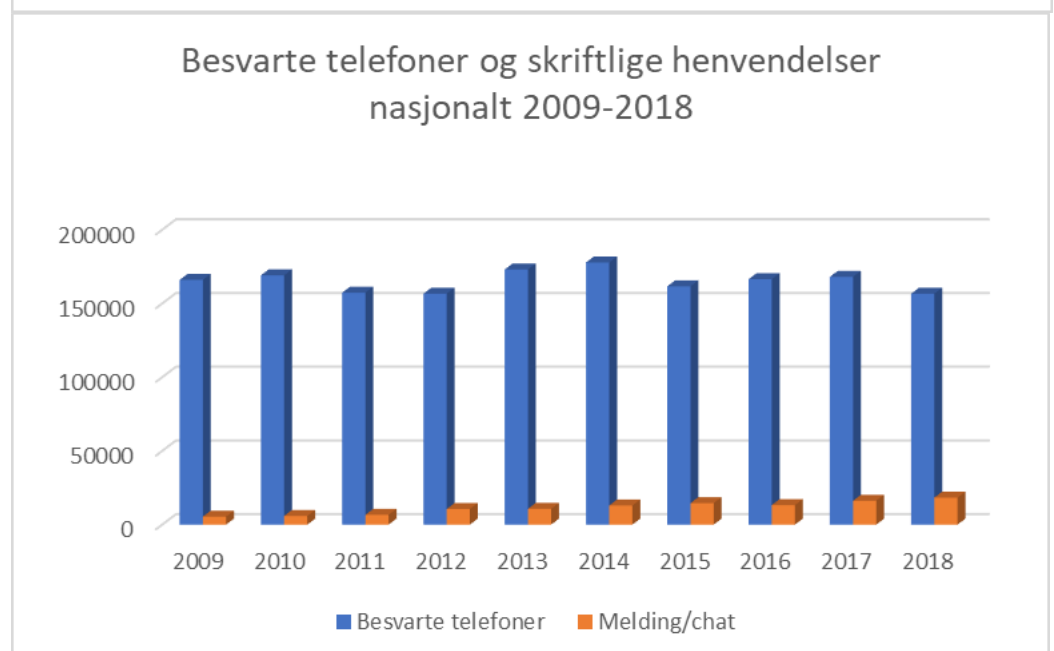
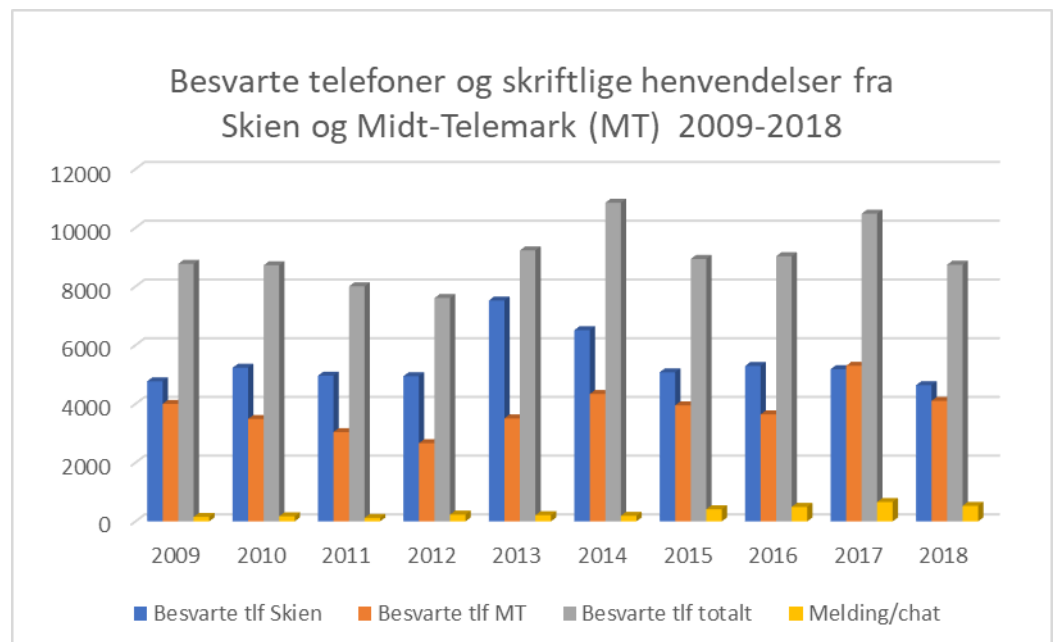


Litt om tall, statistikk og vekst gjennom 40 år

I oppstartsåret 1978 kunne Kirkens SOS i Telemark vise til ca 700 besvarte henvendelser. Tallet steg til rundt 3000 i løpet av de 10 første åra, og skjøt virkelig fart i 1994 med nærmere 5000, og over 6000 i 1996. I år 1998 gikk alle SOS-sentrene over fra lokale telefonnumre og over til ett nasjonalt nummer. Dette førte til en relativt stor økning i antall samtaler per år både for Kirkens SOS nasjonalt og for vårt senter. Diagrammet under viser utvikling i besvarte henvendelser fra Telemark de siste 10 årene (2009-2018), og vi ser at tallet har ligget nokså stabilt mellom 8000 og 10000 per år, og utgjort ca 5% av totale antall besvarte henvendelser fra alle SOS-senterne. Av diagrammet fremgår også fordelingen mellom vaktavdelingene i Skien og Midt-Telemark. Som vi ser har etableringen av en ekstra vaktavdeling i øvre del av fylket i 2007 vært svært viktig for rekrutteringen av frivillige medarbeidere og antall besvarte henvendelser fra Telemark. I 2017 registrerte vi for første gang flere besvarte henvendelser fra Midt-Telemark enn fra Skien.

For å dekke senterets vaktforpliktelser må vi være 55 medarbeidere som tar to vakter i måneden. Svingningene med hensyn til hvor mye vi besvarer henger aller mest sammen med hvor mange medarbeidere vi har til enhver tid. Likeledes svinger antall medarbeidere fra år til år med hvor mange vi rekrutterer til kurs, hvor mange som slutter og hvor mange som av ulike grunner har behov for permisjon. Ved utgangen av 2018 teller vi 38 i til dels full tjeneste og 10 i permisjon. Vi har en stor rekrutteringsjobb foran oss!

Diagrammene viser Telemarks utvikling (øverst) og den nasjonale utviklingen (nederst) i antall besvarte henvendelser i Kirkens SOS de siste 10 år. Skriftlige henvendelser består av våre to nettbaserte tjenester, SOS-meldinger og SOS-chat.

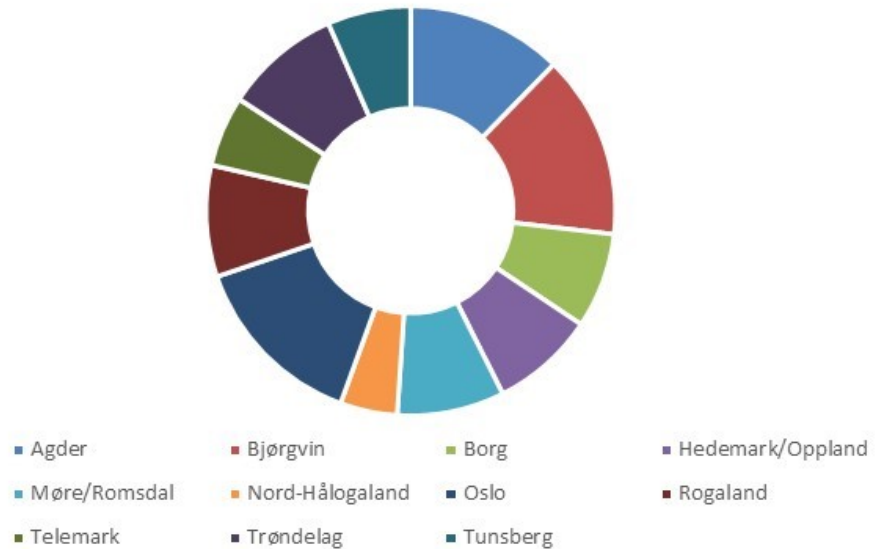


Samarbeid og nettverk

Dette diagrammet viser størrelsen på de ulike SOS-sentrene målt i antall besvarte henvendelser i 2018. Kirkens SOS i Telemark er et av de minste sentrene, og svarer på rundt 5% av antall besvarte henvendelser per år. Oversikten presenterer alle de 11 sentrene i SOS-familien, som er nært knyttet sammen gjennom generalsekretær, landssekretariat og landsmøtet. I daglig drift, faglig, organisatorisk og strategisk arbeid og utvikling representerer ansatte, frivillige og tillitspersoner innenfor dette nettverket våre viktigste samarbeidspartnere. Gjennom jevnlig møter, konferanser og øvrige kontaktpunkt er vi nært bundet sammen med hverandre, og som tidligere nevnt fusjoneres alle sentrene 1/1-19 til en nasjonal landsforening. Spennende tider ligger foran oss!

Lokalt har vi gjennom alle disse årene samarbeidet med menigheter, kommuner, fylkeskommunen og andre organisasjoner og virksomheter— for å skape fokus på forebyggende psykisk helsevern, selvmordsforebygging, betydningen av den gode samtalen, bekjempelse av ensomhet og utvikling av frivillighet. I årenes løp har vi arrangert fagdager, verdensdager, gudstjenester, konferanser og kampanjer sammen med viktige og dyktige aktører i de lokale menighetene, Mental Helse, Røde Kors, Leve, Crux Tilja, Gulset Nærmiljøsentre, FRI, Veiledningssenteret for pårørende og Livskrisehjelpen i Skien kommune. De diakonale nettverkene vi deltar i knyttet til Agder og Telemark Bispedømme og lokalt i Grenland og Øvre Telemark har stor betydning. Vi benytter anledningen til å takke alle i vårt nettverk av fantastiske og engasjerte medspillere. Sammen med dere blir vi sterkere, og kan skape en stor forskjell i samfunnet!

Besvarte henvendelser 2018 fordelt på de 11 sentrene

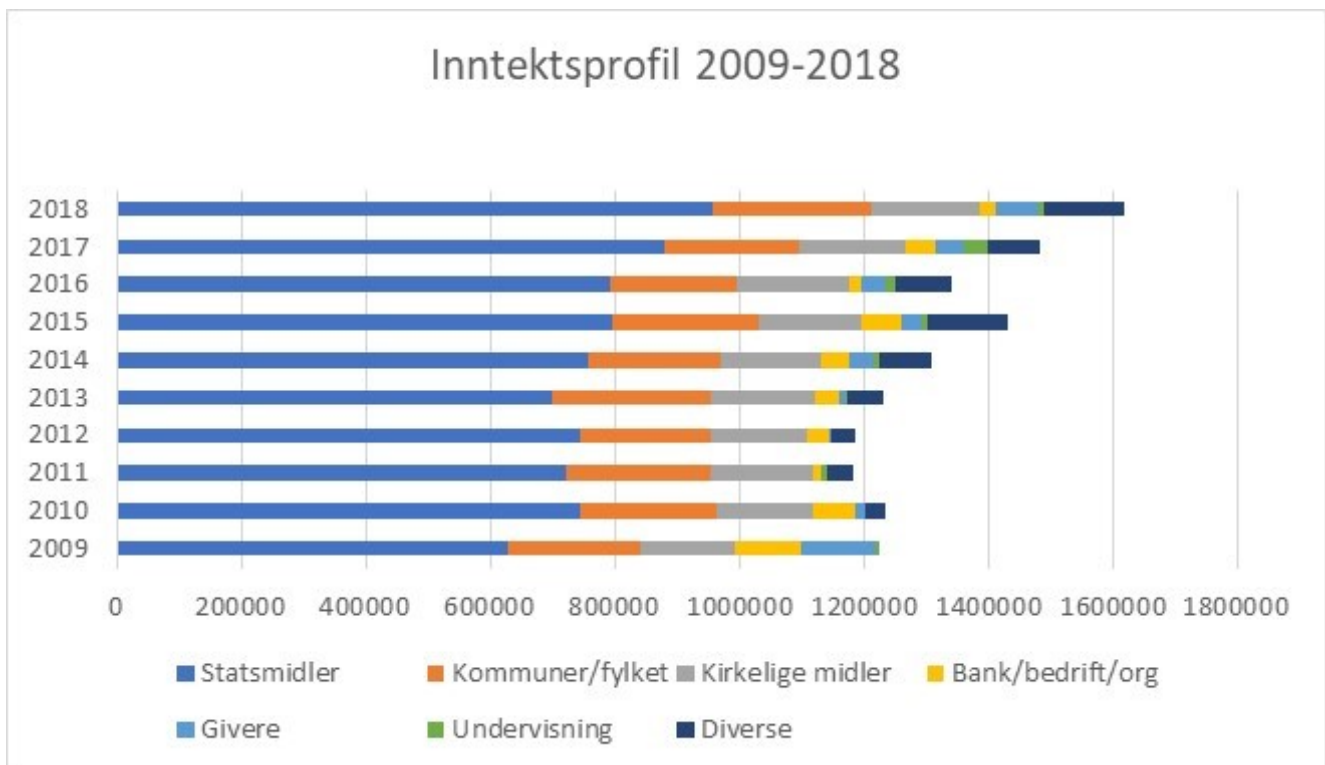


Glimt fra Verdensdagen for selvmordsforebygging 2018 med besøk av Oddvar Vignes. Dagen ble arrangert sammen med flere av våre samarbeidspartnere i nærrområdet, og bidro til fullt hus i en av Ibsenhusets saler.

Økonomi

Våre frivillige medarbeidere er krisetjenestens aller viktigste verdi. Uten dem stopper alt opp. Imidlertid trenger vi også penger. Kirkens SOS etterspør en krevende frivillig tjeneste, og de ansatte spiller en viktig rolle i rekruttering, opplæring, organisering og daglig ledelse. Så penger til lønn må vi ha, samt midler til å leie lokaler, kjøpe nødvendig IT-utstyr og kunne tilby god opplæring og gode oppfølgingskurs. Overskriftsmessig er dette utgiftspostene.

Diagrammet under viser inntektsutviklingen de siste 10 årene, og fordelingen på hvor pengene kommer fra. Vi ser at statsmidlene (helse og omsorg) står for en økende del av inntektene våre. I 2009 utgjorde disse midlene ca 50% av totale inntekter, og i 2018 nesten 60%. Oversikten viser også at vi er avhengig av midler fra ulikt hold hvert eneste år for å klare budsjettet drift. Dette krever jevnt fokus på inntektsbringende arbeid og kontakt med kommuner, fylkeskommunen, menigheter, humanitære organisasjoner, næringsliv, banker og givere. Tidvis opplever vi at enkeltpersoner donerer større gaver til oss. Slik som paret fra Skien, som til sin felles 50 års-dag ønsket seg en pengegave til Kirkens SOS i Telemark. Slikt varmer.



Ikke alle forunt å bli «adoptert» av et kor

Klosterøen og Scheensvassdragets Spadser- og Mandssangforening er litt av et mannskor! For det første er de gode til å synge. For det andre har de «adoptert» Kirkens SOS i Telemark som sitt «prosjekt» - i den forstand at de donerer overskuddet av sine konserter til oss.

Det er helt fantastisk!



Veiledning i Kirkens SOS og fagteamet i Telemark

De frivillige medarbeiderne knyttet til krisetjenesten trenger oppfølging . Å motta det som kan komme på telefon og via chat kan gjøre store inntrykk, og noen ganger være krevende å ta i mot. Så lenge Kirkens SOS har eksistert har virksomheten hatt et sterkt fokus på å gi medarbeiderne god faglig opplæring og systematisk veiledning. Veiledning handler i vår sammenheng om å reflektere over egen praksis sammen med andre medarbeidere. To ganger i halvåret samles de frivillige til obligatorisk gruppeveiledning. Denne blir ledet av veiledere som har ulik profesjonell bakgrunn innenfor veiledning og undervisning. Veilederne er organisert i et fagteam ledet av daglig leder, og gir alle sin tid og fagkompetanse til oss helt gratis.

Ved utgangen av 2018 bestod fagteamet ved Kirkens SOS i Telemark av følgende ressurspersoner: Elene Øverli, Wencke Dahl, Sidsel Kløverød, Øystein Gunnersen, Arne Austad og Eilif Vesterhus. Tidligere har Ellen Doksrød, Berit Okkenhaug og Johan Okkenhaug bidratt over flere år i fagteamet. Vi benytter muligheten til å takke fagteamet på det varmeste for hva dere betyr for fagligheten i vår veiledning! Dere er også et eksempel på at det går an å være frivillig i Kirkens SOS Telemark på ulike måter.



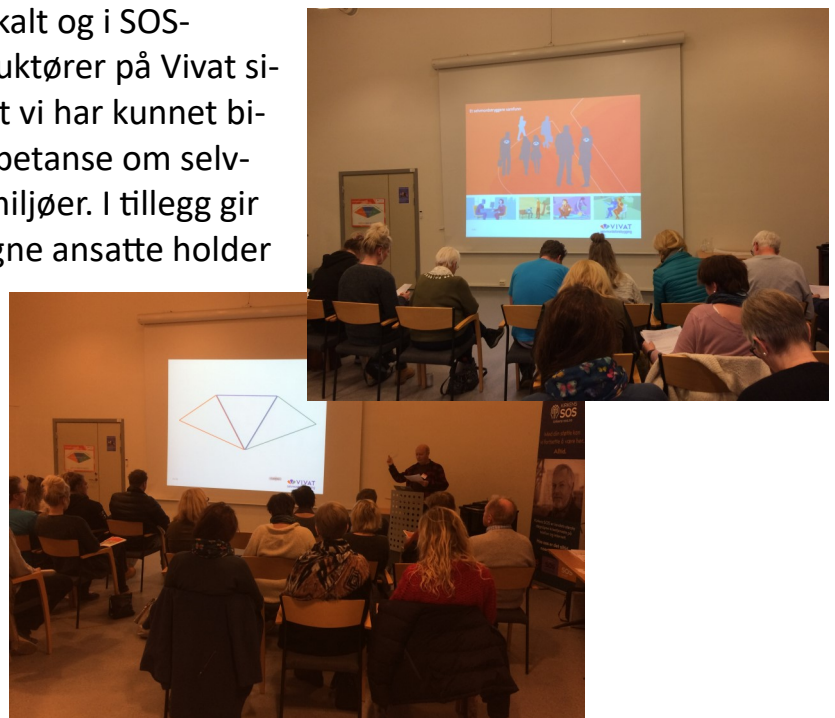
Vivat Selvmordsforebygging

Vivat er et av Helsedirektoratets selvmordsforebyggende tiltak. Vivat selvmordsforebygging tilbyr kursene Førstehjelp ved selvmordsfare, FriskOpp og Oppmerksom på selvmordstanker (OPS!) til befolkningen over hele landet, samt utdanner lokale kursledere på egne kurslederkurs. Vivat veileder, støtter og kvalitets-sikrer kursledernetverket.



Flere av Kirkens SOS sine ansatte lokalt og i SOS-felleskapet er sertifiserte kursinstruktører på Vivat sine kurs. Dette har betydd mye for at vi har kunnet bidra lokalt med betydelig faglig kompetanse om selvmordsforebygging inn mot faglige miljøer. I tillegg gir det inntekter til senteret vårt når egne ansatte holder kurs.

Bilder fra kurset Førstehjelp ved selvmordsfare i desember 2017 med kursholderne Arne Sørlie og Stine Sætre Risanger. På dette kurset var deltagerne en god blanding av ansatte fra bla helsevesen, barnevern, kirker og skoler, i tillegg til frivillige medarbeidere fra Kirkens SOS.



Samarbeidsprosjektet «God å snakke med»

K-SOS i Agder, K-SOS i Buskerud og K-SOS i Telemark fikk våren 2009 innvilget sin felles søknad til Gjensidigestiftelsen om å kunne tilby kurset «God å snakke med» (GÅSM) til frivillige/ideelle organisasjoner, lag, foreninger og menigheter. Kurset er utarbeidet av Kirkens SOS sentralt, og patentert. Prosjektet gikk ut på å kunne tilby 2-timers-kurset i stor skala på en periode over tre år i fire fylker.

Tildelingsbrevet lød på 1.800.000,-. Fantastisk!

De tre daglig lederne Rita Austad (Agder), Elsbet Pilskog (Buskerud) og Melle Aakenes (Telemark) utarbeidet et prosjekt på dette, med styrene for de tre sentrene som ansvarlige. Prosjektplanen tok høyde for å avholde 160 kurs i perioden 2009—2012 med fordeling 80, 40, 40 i hhv Agderfylkene, Buskerud og Telemark. Dette skulle gjennomføres ved å re-

kruttere og lære opp ca. 20 kursledere. Planen ble nådd! Til sammen kjørte vi 160 kurs for menigheter og frivillige organisasjoner, - til «folk flest».

5107 mennesker ble kurset i den gode samtalen! Disse gikk ut i sine nærmiljø, og skapte en forskjell når de praktiserte sine kunnskaper.

Folkeopplysning i den gode samtalen

GÅSM-prosjektet har blitt profilert som «folkeopplysning i den gode samtalen», og vi er stolte av å kunne si at vi gjennom dette tiltaket nettopp har bidratt til det. Kirkens SOS har gjentatte ganger blitt oppfordret til å bringe sine erfaringer ut til samfunnet. Samfunnsmedisiner Per Fugelli uttalte på Frivillig-konferansen i 2011: «Dere i Kirkens SOS sitter i kjelleren i Det norske Hus – gå ut og fortell hva dere hører derfra!» Gjennom GÅSM-kurset har deltakerne fått en «verktøykasse» for å skape en god samtale. Verdifull og lang erfaring fra SOS-telefonen har således blitt omformet til allmenn folkeopplysning. Vi vil også si at prosjektet i stor grad har bidratt til å innfri den delen av sammenslutningens Måldokument for 2010-2012 som lød: **«Kirkens SOS vil bidra til økt oppmerksomhet omkring «den emosjonelle folkehelse» for å styrke folks bevissthet om at livet er verdt å snakke om».**

Noen tilbakemeldinger fra fornøyde kursdeltagere

- Profesjonelt og variert
- Dritbra!
- Dere traff inner-tier hos hver enkelt av oss. Dette trenger vi for å bli tryggere i samtale-situasjoner
- Dette skal jeg bruke allerede på jobben i morgen

Tusen takk til Gjensidigestiftelsen som hadde tro på oss, og gjorde prosjektet økonomisk mulig! I 2018 fikk Kirkens SOS sentralt nye midler av Extrastiftelsen for å videreutvikle GÅSM.



*Foto fra Gjensidigestiftelsens Årsrapport 2010
Rita Austad, Elsbet Pilskog og
Melle Aakenes på «pallen»*

Daglige ledere gjennom 40 år

Fra 1978 og de første årene var senteret drevet på frivillig basis. Per Kværner var en viktig leder i oppstarten.

1983-1993 Kari Ripegut

1993-1999 Liv Jorånn Høgseth

1999-2003 Jan Erik Bechensten (Janken)

2003-2015 Melle Aakenes

2015-2018 Arne Sørлие

2018-dd Melle Aakenes

På fagdagen for de frivillige våren 2018 ble det i tillegg til faglig påfyll gjort en markering av lederskiftet mellom Arne Sørлие og Melle Aakenes. Dette var det andre lederskiftet mellom de to. Denne gang gikk Arne av med pensjon og Melle kom tilbake til lederjobben.



Ansatte per dags dato

De nåværende ansatte i Kirkens SOS er daglig leder Melle Aakenes og administrasjonsmedarbeider Stine Sætre Risanger. Her er de avbildet foran jubileumsplakaten i Skien sentrum. Vi var heldige og fikk bruke bytavlene til Skien kommune til annonsering av 40-års-jubileet.



Intervju med noen av våre frivillige

I forbindelse med jubileet benytter vi anledningen til å spørre noen av våre frivillige om hvordan de opplever tjenesten. *Takk til Sylvia Sivertsen som har gjennomført intervjuene.*

	Hvorfor ble du frivillig i K-SOS?	Gleder og utfordringer du opplever?	Vil du anbefale tjenesten til andre?
«Eva», 58 år (telefon)	-Da jeg så annonsen i en avis hadde jeg tenkt på å bli frivillig i K-SOS i flere år. Nå var barna blitt store, og tiden inne.	-Jeg er takknemlig over å få bidra i andres liv. Det kan være tungt å ta innover seg at så mange er ensomme og sliter tungt psykisk. Noen er så langt nede at de ønsker å ta sitt eget liv. Det er en stor oppgave å møte dem nært og ekte.	-Kjenner du på godhet for andre, og har du forståelse for at livet beveger seg i bølgedaler? Og har du tid og krefter til å bidra inn i dette. Da er Kirkens SOS noe for deg!
«Karoline», 34 år (tif)	-Jeg ønsket å lære mer om hvordan jeg kan møte mennesker i krise.	- Jeg blir slått av hvor gode og verdifulle samtalene kan være. Og medvaktens omsorg for hverandre rører meg dypt. Noen ganger er det utfordrende å vite hva jeg skal si. Spesielt når innringer er langt nede. Det kan også være vrient å avslutte lange samtaler.	-Ja, jeg anbefaler dette helt klart til andre. Kirkens SOS har et veldig godt opplæringsprogram, og er flinke til å følge opp sine frivillige.
«Hans», 70 år (chat)	-Jeg ønsket å engasjere meg i noe frivillig som gir kunnskap og innsikt.	-Glede over å være til nytte, og oppleve at en samtale kan bety mye. Mange unge har mye «bagasje».	- Ja, fordi det gir deg så mye tilbake i form av takknemlighet, kunnskap og innsikt.
«Agnete», 76 år (tif)	-Det var litt «tilfeldig» at jeg ble med. Ei venninne ba meg med på kurs. Det ble veldig bra. Jeg har vært med fra 2006.	- Jeg kjenner takknemlighet for at innringerne har tillit til oss. Og at jeg får være den som kan lytte. Det er mange som sliter....	- Ja absolutt. Det er en meningsfylt tjeneste der du får være et medmenneske som kan gjøre en forskjell for andre der og da. Man gir tid, men får mye tilbake. Mange takker for at vi er der.

<p>«Gro», 55 år (chat)</p>	<p>-Kombinasjonen av å kunne utvikle meg faglig, menneskelig og samtidig kunne bety en positiv forskjell for andre, tiltalte meg.</p>	<p>-Når innskrivere avslutter med at det var godt å få snakke ut, og at de har det lettere nå enn da de begynte å skrive, tenker jeg at det er godt at Kirkens SOS finnes! Av og til skriker håpløsheten mot meg. Når mennesker gir uttrykk for at de ikke ser noen vei videre.</p>	<p>- Dersom du synes at denne tjenesten høres spennende ut, anbefaler jeg den. Vi får god opplæring og oppfølging underveis. Og vi lærer så mye. Dessuten er det behov for flere som kan gi litt tid til andre på denne måten.</p>
<p>«Anders», 69 år (tif og chat)</p>	<p>-Har alltid fått høre at jeg er en som er god å snakke med, og en god lytter. I Kirkens SOS får jeg bruke disse egenskapene på en meningsfylt og omfangsrik måte.</p>	<p>-Jeg blir glad når jeg opplever at telefonsamtalen eller chatten har betydning forskjell for den som tar kontakt. På chat kan det være krevende å ikke høre stemmen til den som uttrykker seg.</p>	<p>-For den som liker å være en medvanderer så anbefaler jeg denne tjenesten. Deretter tar Kirkens SOS svært godt vare på medarbeiderne sine.</p>
<p>«Karianne», 29 år (tif)</p>	<p>-Jeg hadde lyst til å hjelpe noen som virkelig trenger det. Da jeg fikk høre om Kirkens SOS var valget lett. Dette ville jeg være med på!</p>	<p>-Jeg føler virkelig at jeg er til nytte! Å kjenne på at man hjelper noen som ikke ønsker å leve – til å velge livet – fordi han/hun fikk prate med nettopp deg, er en følelse man nesten aldri kjenner på ellers. Men noen ganger er det utfordrende. Det kan også være vanskelig å oppdage selv-mordstanker eller planer. Særlig når den som ringer høres «ok» ut – i stemmen eller i humøret.</p>	<p>-Dette vil jeg anbefale på det sterkeste! I Kirkens SOS har man faktisk mulighet til å hjelpe til med å sortere tanker og følelser hos dem som har det vanskelig.</p>



“Det er lite som gir mer mening enn å bidra til å gi et annet menneske styrke til å holde ut litt til.”
Tone, frivillig i Kirkens SOS

VI TRENGER FLERE FRIVILLIGE. ER DET DEG?



Våre innringere og innskrivere

Det viktigste Kirkens SOS kan tilby våre innringere og innskrivere er et lyttende medmenneske, som gir støtte og trøst i møte med den smerte som formidles. Alle henvendelser er anonyme og alle medarbeidere ved Kirkens SOS har taushetsplikt og er anonyme.

De som kontakter oss snakker om mange ulike tema. Ensomhet, psykiske problemer og relasjonsproblematikk blir ofte tatt opp både på telefon og i de skriftlige henvendelsene. Tema som selvskading, overgrep og mobbing er hyppigere til stede i chat-samtalene enn via telefon.

Av og til får vi tilbakemeldinger fra de som kontakter oss. Her er noen vi har fått lov å dele.

«At det var et menneske jeg ikke kjenner som skulle kjenne meg best... jeg har aldri følt meg mer sett, lyttet til og tatt på alvor. Nå ser jeg de små lysene i mørket. Takk.»

-Innringer til Kirkens SOS

«Jeg fikk snakke om hvorfor jeg vil dø – og så fikk det meg til å ville leve. Jeg kan ikke helt skjønne hva som skjedde. Jeg trodde ikke det skulle bli bedre av å ringe dere, men det er bedre. Jeg har lovet å holde ut litt til og det kjennes mulig.»

- Innringer til Kirkens SOS

«Jeg føler jeg kan åpne meg her, og jeg vet ikke helt hvordan dere gjør det, men jeg gikk fra å være sykt deppa og stressa, til å være glad og sette pris på mye forskjellig. Tusen takk»

-Innskriver til Kirkens SOS

«Jeg visste ikke hvor jeg skulle gå eller hvem jeg skulle snakke med. Det var fint at noen hadde tid til å snakke med meg – og finne veien videre sammen med meg. Nå tror jeg kanskje jeg vet hvor jeg skal. For nå.»

- Innskriver til SOS-chat

«Jeg skulle ønske alle mennesker var litt mer sånn som dere er på Kirkens SOS. Det er ikke nødvendig med så mange svar, dersom det er varme og interesse. Dersom jeg består av lys og mørke, så vinner alltid lyset når jeg chatter med dere. Ellers i livet vinner ofte mørket....»

-Innskriver til Kirkens SOS



Foto: Kirkens SOS/fotograf Torstein Ihle

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Ring eller skriv. Vi er her. Alltid. [kirkens-sos.no](https://www.kirkens-sos.no)



SOS
22 40 00 40



SOS
CHAT

SOS
MELDING



Glimt fra jubileumsmarkeringen i november 2018

Jubileet ble feiret en uke til ende. Det både startet og sluttet med jubileumsgudstjenester i henholdsvis Bø kyrkje 4.november og Skien kirke 11.november.



Flott delegasjon ved Bø kyrkje!

Fra venstre: Melle Aakenes (daglig leder i Kirkens SOS i Telemark), Axel Bugge (sokneprest i Bø), Ivar Solbu (diakon i Sauherad og Nes), Borgar Kaasa (ordfører i Bø), Erling Jacobsen (diakonikonsulent i Agder og Telemark Bispedømme) og Asgeir Sæle (prost i Øvre Telemark)

Det var mange bidragsyttere på jubileumsgudstjenesten i Bø kyrkje. Axel Bugge ledet gudstjenesten og Ivar Solbu, diakon i Sauherad og Nes, deltok i liturgien. Diakonikonsulent Erling Jacobsen holdt prekenen og prost Asgeir Sæle forrettet nattverden. Daglig leder av Kirkens SOS i Telemark, Melle Aakenes, fortalte om hvordan Kirkens SOS ble etablert i fylket vårt, og hvilken betydning krisetjenesten har i dag. Ordfører i Bø, Borgar Kaasa, takket Kirkens SOS for å ha vært til stede i Telemark i 40 år—og for å ha lagt til rette for vaktavdelingen i Bø fra og med 2007. Umiddelbart etter gudstjenesten ble det dekket til kaffe og bløtkakefest inne i kirkerommet. God stemning og en fin markering! Vi takker spesielt menigheten i Bø for positivt engasjementet i planleggingen og gjennomføringen av denne jubileumsgudstjenesten!

Gudstjeneste med korsang og hilsener i Skien kirke

Jubileumsgudstjenesten i Skien Kirke ble ledet av sokneprest Øystein Gunnersen. Generalsekretær i Kirkens SOS, Leif Jarle Theis, holdt søndagens preken. I tillegg deltok prosten i Skien, Gunnar Thelin, diakon Torunn Skiffeld, diakonikonsulent Erling Jacobsen, daglig leder av Kirkens SOS i Telemark Melle Aakenes, administrasjonsmedarbeider i Kirkens SOS i Telemark Stine Sætre Risanger og styreleder Ole Ragnar Helgen. Sandefjord Blandede Kor deltok med vakker korsang.

Peer Kværner, som var med å starte Kirkens SOS i Telemark, ble intervjuet under gudstjenesten. Fylkesordfører Sven Tore Løkslid gratulerte og hilste så mye fra fylket og ordføreren i Skien kommune, Hedda Foss Five, deltok med flott hilsen og raus jubileumsgave på 10.000,- fra kommunen. Etter gudstjenesten ble det invitert til kirkekafe. Her var det flere som deltok med hilsener og gaver.

Stor takk til Skien menighet for at vi fikk feire jubileumsgudstjeneste i Skien kirke!



Fra venstre: Ole Ragnar Helgen (styreleder i Kirkens SOS i Telemark), Erling Jacobsen (diakonikonsulent i Agder og Telemark Bispedømme), Torunn Skiffeld (diakon Skien menighet), Øystein Gunnersen (sokneprest Skien menighet), Leif Jarle Theis (generalsekretær i Kirkens SOS), Hedda Foss Five (ordfører i Skien), Melle Aakenes (daglig leder i Kirkens SOS i Telemark), Sven Tore Løkslid (fylkesordfører i Telemark).



Vellykket fagseminar i samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge, campus Porsgrunn

I samarbeid med USN arrangerte vi fagseminar med tema Ungdom og psykisk helse. Ca 350 mennesker møtte opp. Rundt halvparten var studenter fra helse- og sosialfaglige studier. I tillegg kom fagpersoner og andre interesserte.



Melle Aakenes og Ramona Lorentsen, Instituttleder-IHSV, USN Campus Porsgrunn.

Foto: Katrine Rohde Johannessen, Porsgrunns Dagblad



09.00 **Åpning**

09.15 **Ungdom og psykisk helse**
Steinar Vikholt, universitetslektor USN

10.00-10.15 *Pause*

10.15 **Lærer-elevrelasjoner, elevers psykiske helse og frafall i videregående skole - den store betydningen av de små ting.**
Vibeke Krane, førsteamanuensis USN

11.00-12.00 *Lunsj*

12.00 Musikalsk innslag fra **Implisitt UB** fra Skien Videregående

12.15 **Om ungdom, skam og åpenhet på SOS-chat.**
Dina Willemse, Stiftelsen Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep.

13.00 **Kirkens SOS i møte med ungdom i krise.**
Lene Hopland Bergset, fagansvarlig i Kirkens SOS Norge.

13.45-14.00 *Pause*

14.00 **Livsmestring**
Bjørnar Nyen, tidligere kommuneoverlege i Porsgrunn.

14.45 Refleksjon over dagens tema

15.15-15.30 Avrunding og takk



Telegrafist på vakt

Inger Elisabeth Borge åpnet fagseminaret med denne hilsenen. Hun er rådgiver for folkehelse i Telemark Fylkeskommune.

15.april 1912 sank Titanic og mellom 1300 og 1500 mennesker mistet livet. Skipet hadde nettopp truffet et isfjell og tok inn vann. Det ble sendt ut nødsignaler og nøddrakter. Et skip var i nærheten og så nødsignalene. Men de hadde ingen telegrafist på vakt, og dermed ble nødsignalene oppfattet som fyrverkeri. *-Kjendisskipet Titanic kunne jo ikke ha problemer! Dette luksuriøse skipet feiret vel bare overfarten sjømil for sjømil gjennom natten.*

En telegrafist på vakt som kunne oppfatte nødsignalene og forstå at det var fare på ferde, kunne reddet mange liv den natten. Men i stedet smilte mannskapet på det andre skipet på sin videre ferd og tenkte kanskje litt misunnelige tanker om hvor fint det hadde vært å få være passasjer på selveste Titanic...

Kirkens SOS har **alltid** telegrafister på vakt. 24/7 365 dager i året sitter det frivillige mennesker klare til å fange opp nødsignaler. Noen ganger kan nødsignalene høres ut som fylle-rør, noen ganger bare som tung pust, noen ganger som høye rop og andre ganger som vel-artikulerte og godt planlagte taler. «Telegrafistene» på vakt er trent i å lytte, til å forstå, til å støtte og til å trøste.

At skipet i nærheten av Titanic manglet telegrafist, kostet mange mennesker livet. At vårt samfunn har Kirkens SOS og alle deres frivillige, har antakelig reddet mange liv gjennom de 40 årene de har eksistert. At mannskapet på skipet ikke så for seg **muligheten** av at fyrverkeriet fra Titanic kunne være et rop om hjelp, ble fatalt. I vårt samfunn er slike misforståelser utbredt. Klarer vi å se for oss at naboen over gata, med den fine bilen og de søte barna faktisk går igjennom en krise? Klarer vi å forstå at de underlige signalene fra en bekjent på facebook kanskje er et svakt rop om hjelp? Kirkens SOS trener sine frivillige i å stille gode spørsmål, våge å spørre de vonde spørsmålene og høre de enda vondere svarene.

Jubileumskonferansen 6.november på USN hadde ungdom og psykisk helse som tema. Dette ble en viktig og god dag hvor fokuset var å oppdage og forebygge psykiske plager tidlig nok til at man kan redde mest mulig.

Både studenter, besøkende og «telegrafister» fikk faglig påfyll og inspirasjon.

Telemark fylkeskommune benytter anledningen til å gratulere med jubileet, takke for godt samarbeid og takke dere hjertelig for at dere er til og betyr så mye for så mange.



Kirkens SOS i Telemark og Telemark fylkeskommune har inngått et formelt samarbeid i form av en partnerskapsavtale for å understøtte felles mål og strategier. Disse er definert i Kirkens SOS sin handlingsplan og i Telemark Fylkeskommunes regionale plan for folkehelse.

Tilbakeblikk fra Kari Ripegut, daglig leder 1983-1993

I 1983 ble jeg tilsatt som daglig leder i Kirkens SOS i Grenland. Da hadde virksomheten vært i gang i 5 år, og flere SOS-senter var etablert rundt omkring i landet.

Når en ser tilbake på måten vi arbeidet på den gangen, blir det et godt bilde på hvor stor utviklingen i samfunnet har vært. I dag virker det vanskelig å skulle klare seg uten en datamaskin, men den fantes ikke da. Men kreativiteten var stor.

Vaktlister måtte skrives. Kontordame Ruth Aas på menighetskontoret i Skien hadde den jobben. Hun laget lapper med navnet til alle medarbeiderne på. Og en gang i måneden la hun alle lappene på bordet og fikk vaktlistene på plass. Så skrev hun dem på skrivemaskin og stensilerte på stensilmaskin!

Medarbeiderne som kom fra Kragerø og Grenlandsområdet hadde gått på innføringskurs, forpliktet seg til å ta en vakt i måneden og delta på veiledning i grupper og oppfølgingskurs. Anonymitet var viktig, De skulle ikke fortelle til NOEN at de var medarbeidere. Begrunnelsen for det var at tjenesten var ganske gjennomslukt.

Når en ringte, kom en til senteret i Skien, og sjansen for at en møtte noen en kjente, eller ble gjenkjent av, var absolutt til stede. Vakttjenesten holdt til i lokalene i KFUK/M-huset i Skien. Møbler og ting det var behov for, ble gitt av lokale lag og foreninger. Vi hadde ennå ikke kommet inn på offentlige budsjett.

Det var også utfordrende å få menighetene som eide oss til å forplikte seg på fast økonomisk bidrag. En stor del av min jobb og styrets jobb handlet om å skaffe penger til driften. Jeg var på besøk i de fleste losjer, helselag, sanitetsforeninger, menighetspleie m.m. for å fortelle om virksomheten. En gang besøkte jeg en Kiwanisklubb fortalte at medarbeiderne til og med betalte til for kaffen de drakk på vakt. Det førte til at de kom med en stor eske kaffe hver jul. Slike gode håndtrykk varmet.

Etter hvert bedret økonomien seg, og gleden var stor da styret bestemte å ansette en kontomedarbeider i en deltidsstilling. Jeg ble også valgt inn i Landsutvalget for Kirkens SOS i Norge. Her fikk jeg høre hvor ulike forutsetninger de 13 sentrene levde under og ble takknemlig for at vi hadde noen plogspisser i de stor byene som utviklet innholdet og metodikken i tjenesten.

Jeg mener at Kirkens SOS har vist at ved å ta godt vare på medarbeidere, sørge for at de kjenner at de får noe igjen for tiden de bruker i telefonen, kan en frivillighetstjeneste være mer enn et godt supplement til andre lønnede tilbud. Da Kirkens SOS startet opp, var ikke åpenheten om vanskeligheter i livet stor. De forskjellige miljøene var mye mer lukket. Det var ingen TV-program eller Facebook der folk sto fram og fortalte hvordan de egentlig hadde det. Mye ny informasjon kom til medarbeiderne gjennom telefonen, selv om vi forsøkte å forberede så godt vi kunne gjennom vår kurs. Utfordringen til å være gode lyttere ble tydelig.

Jeg er glad for alt jeg har lært gjennom Kirkens SOS. Jeg møter også gamle medarbeider som gir uttrykk for takknemlighet for den tjenesten de har vært en del av. Slik sett tror jeg Kirkens SOS-tjenesten har betydd mye for lokalsamfunnet. Da jeg seinere begynte å arbeide som prest, var det godt å kunne henvise til Kirkens SOS-telefon som er der når andre ikke er så tilgjengelig. Jeg kjenner på stolthet og takknemlighet over det jeg har fått være med på.



Gratulasjoner

Nattens engler i 40 år

I over 40 år har Kirkens SOS i Norge vært kirkens natt-tjeneste. Det begynte i Oslo i 1974. Noen så behovet og tok tak. Kirkens natt-tjeneste ble raskt til Kirkens SOS. Mange sentre ble etablert rundt om i landet, og etter hvert ble Kirkens SOS et døgnåpent tilbud. Kirkens SOS i Telemark er et av sentrene som var tidlig ute med å tilby nettopp dette.

Mange har takket Kirkens SOS fordi vi alltid er til stede, og mange er spesielt takknemlige fordi vi er tilgjengelige om natten. Det er ikke vanskelig å forstå.

Natten er tung for mange når mørket senker seg, de fleste går til ro, alt er stengt og tankene ikke gir en fred. Da er det tilgjengelige og våkne medmennesket som har tid, redningen for mange. Ikke sjelden får den frivillige høre noe som ligner på det en innringer sa til en frivillig en gang: «Hvorfor gidder du å sitte der å snakke med meg midt på natten, uten å få betalt for det?». At det er frivillig, gjort av godhet av et helt vanlig menneske som ikke er del av et offentlig hjelpeapparat, er gull verdt. Ofte er det også avgjørende at den som kontakter Kirkens SOS kan være anonym. Vi er viktig på dagtid, - for alle del - men særlig viktig er det med frivillige som er der i nattens tunge timer. De frivillige er nattens gode engler som tar imot den fremmede, varmer den nakne og hudløse, er hos den som er fengslet i egne forvirrede tanker, - og uten alltid å vite det -, redder liv og gir mot til å møte neste dag.

«Jeg var fremmed, og dere tok imot meg.
Jeg var naken, og dere kledde meg.
Jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.
Det dere gjorde mot én av disse mine minste søsken,
har dere gjort mot meg».
Matteus 25

Leif Jarle Theis, Generalsekretær i Kirkens SOS



Takk for at dere lytter!

Gratulerer med 40 års jubileet og ikke minst takk for den jobben dere har gjort og fortsatt gjør. Kirkens SOS i Telemark er en viktig diakonal organisasjon i Agder og Telemark bispedømme. Jeg kjenner ingen mennesker godt, som ikke også har noen tunge ting i livet sitt. Vi trenger alle noen som kan lytte til oss når livet butter imot. Være en ventil, støttespiller og medvandrer. Der har Kirkens SOS vært en av de aller viktigste lyttepostene for utallige mennesker. Kirkens SOS er også forbilledlige på frivillighet. Takk til alle som frivillig stiller opp og bruker av sin tid for å lytte.

Lykke til med jubileet og Guds velsignelse over arbeidet videre.

Mvh Stein Reinertsen, Biskop i Agder og Telemark



Gratulerer en viktig samfunnsaktør med 40-årsdagen!

Siden oppstart i 1978 har Kirkens SOS sin visjon vært å omsette Jesu nestekjærlighet i praksis gjennom å gi tid til, ha tro på og fremme håp for mennesker i krise. Jubilanten har i tillegg fokus på verdier som frivillighet, åpenhet, tilgjengelighet og anonymitet ved å se, støtte og styrke alle som tar kontakt. Dette er ambisiøse og viktige verdier som Kirkens SOS har omsatt i praksis på en god måte for oss Telemarkinger i 40 år.

Som kommune har vi mange oppgaver som skal løses men vi når dessverre ikke over alle. Det frivillige arbeidet i samfunnet er derfor svært viktig for å fylle de "hull" som kommunen og samfunnet ellers ikke klarer å fylle. Her spiller Kirkens SOS en svært viktig rolle og fyller en vanskelig og viktig oppgave på en svært god måte. Dette er vi som samfunn svært takknemlige for!

Vi håper på at enda flere i jubileumsåret blir kjent med Kirkens SOS og finner anledning til å bidra som frivillig. Lykke til videre.

Med hilsen Borgar Torbjørn Kaasa, Ordfører i Bø kommune



Stor takk til alle dykk som har brukt og brukar av fritida dykkar i denne viktige tenesta! De som hjelper ved å lytte, lindrar smerte og skaper nytt håp hjå den som treng nokon å snakke med!

Minnes med glede arbeidet og samarbeidet med Melle Aakenes frå sommaren 2006 til opning av satelittkontor i Bø mars 2007! Eg kjenner på stoltheit og takksemnd for at vi fortsatt har kontor i denne delen av Telemark (no Gvarv). Måtte gleda over å få vere til - både som hjelper og for den som fekk hjelp - vere drivkrafta i det vidare arbeid!

Gratulere med 40 aktive år og gode ynskjer for arbeidet vidare!

Gi du ditt bidrag ved å melde deg som vakt for Kirkens SOS!

Håvard J. Russnes, kyrkjevevje i Bø 1997 – 2010

Midt i menneskers liv

Takk for at dere i Kirkens SOS er tilstede for mennesker som opplever krise eller trenger noen å snakke med. Vi er takknemlige som samfunn for at dere har en slik plass midt i menneskers dagliv. Når hverdagen er vond, er det avgjørende at noen bryr seg. Dere har satt medmenneskelig frivillig innsats inn i en ramme som nyter respekt i kommunene og er livsviktig for de mange dere har hjulpet.

Til lykke med jubileet!

Mette Haugholdt, Ordfører i Sauherad Kommune

Hilsen fra en av våre frivillige medarbeidere med lang fartstid

Torjus Nordbø takket for seg som frivillig i 2018 etter å ha vært med fra 2006. Han har sendt oss en hyggelig hilsen om hvordan han har opplevd det å være frivillig:

Kirkens SOS er noe av det mest meningsfulle, interessante og givende jeg har deltatt i. Vel er det stundom «vondt» å lytte til det Per Fugelli for oss omtalte som «kjelleren i det norske hus».

Men dette «vonde» mener jeg vi har godt av å bli minnet om samtidig som det *mer enn oppveies av gleden vi føler* når vi stundom synes å lykkes med en «kontakt». Det er når vi får høre at medvakt's eller vårt eget *nærvær har betydd en forskjell for noen som virkelig sliter med livet sitt*.

En stor takk til medvakter, ansatte på kontoret, styret og veiledere som alle – hver på sin måte – gjennom nesten 12 år har bidratt til at jeg fikk oppleve alt dette.

Hjertelig hilsen Torjus



The image is a recruitment poster for Kirkens SOS. It features a dark purple header with the Kirkens SOS logo and the website address 'kirkens-sos.no'. Below the header is a dark teal section with the text 'VI TRENGER FRIVILLIGE.' in large white letters. Underneath, it asks 'Har du tid til å bry deg og lyst til å utvikle deg?'. The bottom half of the poster shows a black and white photograph of a woman with bangs talking on a mobile phone. At the bottom of the photo, it says 'Å snakke med folk om livet gir mening.'

“Å være til stede for mennesker som opplever livet på sitt vondeste er det mest meningsfulle jeg har brukt fritiden min på.”

-Kaj, frivillig medarbeider Kirkens SOS

Vi takker våre annonsører



KWM mini
pris

Risingveien



“Det er ingen som ser hvordan jeg egentlig har det. Det er så vondt.”

Innringer til Kirkens SOS

VI TRENGER FLERE FRIVILLIGE. ER DET DEG? 

Frivillighet som gir livet nye perspektiver

Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon, SOS-melding og SOS-chat. Hvert år tar våre 1000 engasjerte frivillige medarbeidere imot nærmere 200 000 samtaler. Likevel er det en av tre som ikke får svar. Derfor trenger vi flere frivillige. Som frivillig er det aller viktigste å være et lyttende medmenneske, å være til stede for og søke å gi håp når livet utfordrer. Noen av dem som tar kontakt trenger å holde ensomheten på avstand, andre er syke og redde. Noen tenker på å avslutte livet. Vi vet at en god samtale noen ganger kan bidra til å redde liv.

Alle som ønsker å bli frivillig i Kirkens SOS må gå innføringskurs for nye medarbeidere. Kurset er på 40 timer som inkluderer undervisning, øvelser og prøvevakter. Som frivillig medarbeider får du jevnlig veiledning og oppfølging og to ganger årlig arrangeres det fagdager for de frivillige med godt faglig påfyll. De frivillige tar to vakter per måned og du må ha mulighet til å ta vakt på ulike tider, både dag og natt.

Lurer du på om det å være frivillig kan være noe for deg? Ikke vær redd for å ta kontakt for en uforpliktende samtale.

**Det er veldig mange der ute som trenger oss.
Som ikke blir sett, som ikke blir hørt på, ikke blir forstått.**

-Endre, frivillig i Kirkens SOS

Kirkens SOS Telemark
www.kirkens-sos.no/telemark
www.facebook.com/kirkenssostelemark
telemark@kirkens-sos.no
Mobil: 900 59 297



TELEMARK

40 år

Vi er her. Alltid