Foto: Marcel Leliënhof/Tinagent

815 33 300

Kirkens SOS

Toårsrapport 2011 & 2012

Kirkens SOS i Norge

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 medmennesker som lytter og som møter alle som tar kontakt med åpenhet og respekt. Kirkens SOS ønsker å være en krisetjeneste preget
av tilgjengelighet, 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 2011 besvarte vi 161.000 henvendelser pr. telefon og 5.400 SOS-meldinger via internett, og i 2012 var tilsvarende tall 156.000 telefonhenvendelser og 6.700 SOS-meldinger. På SOS-chat har vi hatt en økning fra 1.200 samtaler i 2011 til 3.800 samtaler i 2012.

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.

Du er der for meg, Jeg er der for deg,

Vi er tilstede for hverandre!

Kirkens SOS er for mange mennesker en livsviktig tjeneste. Mange kan fortelle om hvor viktig det var for dem at noen ville lytte, være til stede midt i smerten og håpløsheten akkurat når de vanskelige kreftene brøt som hardest. Når alt virket håpløst. Da ble et ørlite håp tent ved at et medmenneske med et bankende hjerte ville være til stede, lytte og ta på alvor.

Kirkens SOS er først og fremst summen av de rundt 1000 frivillige som regelmessig bruker av sin fritid for å kunne være til stede for et medmenneske som trenger en å snakke med. Når du ringer Kirkens SOS møter du ingen "spesialister", terapeuter, besserwissere eller noen som forsøker å belære eller misjonere for deg. Hos Kirkens SOS møter du helt vanlige medmennesker. Mennesker som ønsker å være til stede for deg og andre som der og da trenger et lyttende og støttende medmenneske.

Likemannsarbeide er en flott sak. At jeg stiller opp for deg og du stiller opp for meg, avhengig av hvem som trenger støtte og omsorg. I dag er det kanskje jeg som trenger hjelp og i morgen er det kanskje du.

Et tydelig utviklingstrekk i frivillig arbeid de seneste 10-15 årene er den økende grad av profesjonalisering. Fler og fler oppgaver innen frivilligheten utføres av profesjonelle og lønnede medarbeidere. I denne sammenhengen er vi i Kirkens SOS stolte over å være en "motstrømsbevegelse". I Kirkens SOS er det de frivillige som gjør den virkelige jobben. Vi mener at det ligger en stor verdi i at alminnelige, habiliterte medmennesker stiller opp for å være lyttende tilstede. Ikke for å være rådgivere og eksperter, men rett og slett være et tilstedeværende medmenneske.

Blant de frivillige medarbeiderne i Kirkens SOS finner du alle slags mennesker. Du finner først og fremst omfattende kompetanse på det å være menneske. Vi har erfaring fra å gå på trynet, mislykkes, møte håpløsheten og stå ansikt til ansikt med det som synes umulig. Vi er ingen glanspolert, vellykket gjeng. Vi er mennesker med både sår, arr og smerte. Vi er også mennesker som har øynet at det finnes håp og muligheter, selv når alt virker håpløst.
Vi er der for deg – alltid! Kanskje du også vil bli en av oss, så kan vi hjelpe enda fler!

TROND SOLVANG, *styreleder*

En fersking forteller

– mitt møte med Kirkens SOS

For litt over ett år siden, var det med sommerfugler i magen og litt høye skuldre at jeg gikk inn på kontoret til Kirkens SOS for første gang. Første skoledag for ny generalsekretær – minst like spent som den gang for lenge siden da jeg skulle begynne i 1. klasse. Skummelt og gøy på en gang.

Jeg visste jeg kom til en organisasjon med mye kompetanse, kunnskap og erfaring, men jeg visste ikke hvor mange flotte folk jeg kom til å møte i mitt første år som generalsekretær.

Mitt møte med Kirkens SOS har vært et møte med engasjement for liv og livshåp. Uansett hvor jeg har reist og hvem jeg har møtt, har engasjementet og livsgløden vært tydelig tilstede. På alle vaktrommene, om enn så ulike de er, kjennes den samme varmen. For et privilegium det har vært å få bli en del av dette, og få lov å jobbe med dette hver dag! Året har ikke bare vært reiser og besøk. Gjennom dagene på kontoret i Oslo har jeg sett viktigheten av alt fra kunnskap om telefoni og nettkommunikasjon, til samfunnskontakt og metodeutvikling. Spennet i oppgaver og utfordringer er stort, og til tider har jeg nok lurt litt på hvordan i all verden jeg skal håndtere alle de ulike elementene i en generalsekretærs hverdag, og hvordan oppfylle alle forventningene som vaket i vannet rundt meg.

Heldigvis vet jeg, og fått mange bekreftelser på, at dette ikke er en jobb hvor jeg skal gjøre alt og kunne alt. Med så mange flinke folk, i alle ledd i organisasjonen, trenger jeg slett ikke kunne alt eller vite alt. Det er fellesskapet som bærer, og i dette har vi alle våre oppgaver og funksjoner.

Året har også lært meg mye om det samfunnet vi alle er en del av. Jeg har fått se glimt av ensomhet, sorg, savn, smerte. Og det har styrket meg i troen på at vi som Kirkens SOS virkelig trengs i Norge i 2013 og i årene fremover. Alle samtalene, chattene og SOS-meldingene gjør meg ydmyk. Når noen tar det skrittet å kontakte oss, så fortjener de å møte en tjeneste som er best mulig. Derfor må vi alltid jobbe med å bli bedre, med det særpreget vi som Kirkens SOS har.
Som fersking i SOS har jeg lært at hver dag byr på ny læring, nye utfordringer og at dagen ikke alltid blir slik jeg hadde planlagt. Det er ikke tiden for å lene seg tilbake og være fornøyd med status som det er i dag. Vi har mye å jobbe med, både med vår egen tjeneste og hvordan vi kan bli enda mer synlig i samfunnet. Jeg vil nok fortsatt være fersking en stund, men en stolt fersking som får være en del av Norges største, og etter min mening viktigste, krisetjeneste på telefon og nett.

JANNE SUKKA, *generalsekretær*

SOS-chat

Høsten 2010 åpnet vi SOS-chat, med Kirkens SOS i Bjørgvin som pilotsenter. Allerede i starten ante vi konturene av behovet for denne tjenesten. Tilbakemeldingene fra innskrivere var tydelige; de var glade for SOS-chat, for de ville ikke ringt Kirkens SOS!

Første året var tjenesten betjent av Kirkens SOS i Bjørgvin, og både åpningstiden og kapasitet var begrenset. Fra august 2011 og frem til nå er tjenesten sakte men sikkert blitt utvidet. I dag er det 4 sentre som til sammen holder SOS-chat åpent mandag – torsdag fra 18.30-22.30. Tjenesten betjenes av ca. 100 frivillige. Noe av dem er kun på chat, andre kombinerer det med telefontjeneste.

De fire sentrene som har SOS-chat er Kirkens SOS i Bjørgvin, Oslo, Rogaland og Trøndelag. Hvert av sentrene stiller med mellom 2 og 5 medarbeidere hver gang de har vakt. To sentre er på vakt samtidig. Kirkens SOS i Oslo dekker 3 kvelder i uken, Kirkens SOS i Bjørgvin og Trøndelag har dekker to kvelder hver og Kirkens SOS i Rogaland stiller foreløpig med en kveld.

Frem til nå har vi valgt å ikke promotere tjenesten noe særlig. Dette fordi pågangen har vært langt større enn kapasiteten. Pågangen vokser stadig, selv om tjenesten ikke synliggjøres.

Utviklingen av chatte-tjenesten fortsetter å være berikende og spennende. Før 2011 var volumet av samtaler for lite til å kunne hente ut noe særlig med informasjon eller vurderinger på hva Kirkens SOS mestret, hva som utfordrer oss og hvordan vi må jobbe metodisk med å forbedre det. I løpet av 2012 har vi i langt større grad kunne analysere samtalene og statistikken, og samle erfaringer fra tjenesten som hjelper oss med å utvikle oss faglig.

«Takk for at dere var det for meg ikveld. Det betyr mer enn ord kan beskrive. Og takk for at dere chatter – ellers ville jeg aldri turt å prate med dere. Jeg var sikker på jeg ikke orket mer, men nå tror jeg kanskje jeg kan klare det.»
-tilbakemelding fra en innskriver

SOS-chat er inspirerende, utfordrende og spennende. Det er godt å være et reelt tilbud for en yngre målgruppe som tydelig trenger noen å snakke med. Det er frustrerende å oppleve at det tar tid med rekruttering, samtidig som vi ser innskrivere stå i kø for samtale. Det er betryggende å se at samtalemetodikken vår fungerer – også skriftlig – og spennende å jobbe med hvordan vi kan forbedre den. SOS-chat har blitt en fast del av tjenestetilbudet vårt, og det blir spennende å se hvor stort det kan bli.

Håkon

Daglig leder og litt deprimert
Tlf.nr: 23 50 23 01
www.Godåsnakkemed.no

God å snakke med på nett

www.Godåsnakkemed.no

1. februar 2011 lanserte Kirkens SOS nettstedet: www.Godåsnakkemed.no, en læringsressurs for å bli en bedre samtalepartnere.

Nettstedet er resultatet av prosjektet «God å snakke med... På nett!», finansiert av Gjensidigestiftelsen. Målet var blant annet å gjøre God å snakke med-kursene tilgjengelig også for mennesker som ikke har mulighet til å delta på kurs, slik at flere kan bli bedre lyttere for menneskene rundt seg.
Nettsiden ble utviklet sammen med det digitale kommunikasjonsbyrået Apt, og har tre læringselement, hvorav to er interaktive og den siste er en informasjonsside med ti samtaletips. Vi blir blant annet kjent med «Håkon» som er daglig leder og litt deprimert, og kan lære gode grep og vinklinger i en samtale med han.

Ved å ha en læringsressurs på nett er noe av Kirkens SOS sin kunnskap om samtale tilgjengelig for alle – alltid. Når noen ønsker å finne ut hvordan de kan være en god samtalepartner for en som trenger det, så er nettsiden der. Vi har stor tro på læringspotensialet i nettsiden. Vår erfaring er at kunnskap om de ti samtaletipsene som nettsiden bygger på, endrer menneskers samtalemønstre, og kan få oss til å lytte til hverandre på en ny måte. Besøkene på Godåsnakkemed.no er såpass grundige at vi tror flere har blitt bedre rustet til å snakke med mennesker om vanskelige ting.

Ny rekrutteringskampanje

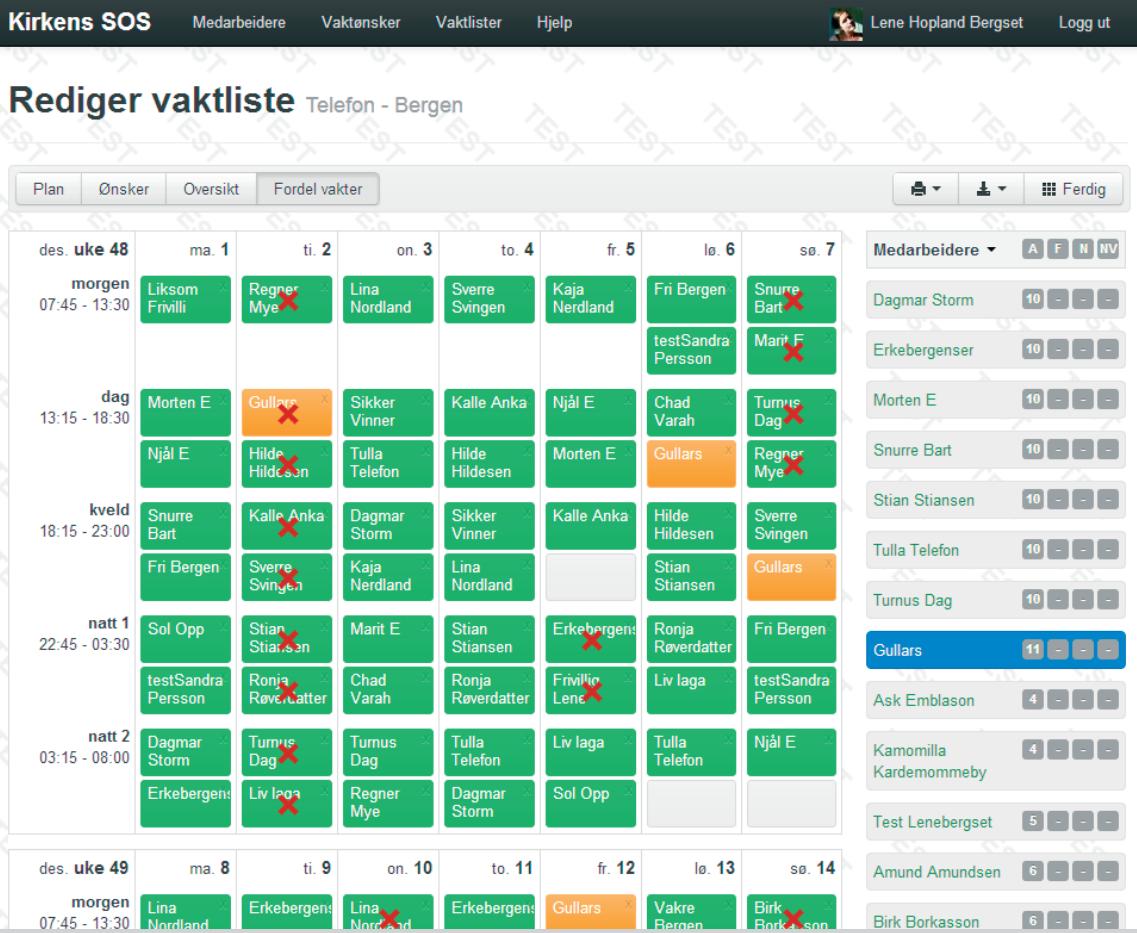
Del en venn

I 2011-2012 utarbeidet Kirkens SOS en ny rekrutteringskampanje for å øke tilfanget av frivillige medarbeidere til krisetjenesten.

Del en venn kampanjen er utviklet av reklamebyrået Ernö. Del en venn baserer seg på at Kirkens SOS ber mennesker om å dele en venn. En venn som er viktig for deg, kan bli enda viktig for andre. Venners anbefalinger er en av de viktigste grunnene til at folk er nysgjerrig på å bli en frivillig hos Kirkens SOS. Samtidig ønsker Kirkens SOS med Del en venn å gjøre det mulig å gi et unikt kompliment til en betydningsfull venn, om deres evne som god samtalepartner.

Utover standard kampanjemateriell, baserer rekrutteringskampanjen seg på nettaktivitet. Det er mulig å dele en venn fra delenvenn.no og ved hjelp av en applikasjon på Facebook.

Flere har hjulpet Kirkens SOS å lage Del en venn. Bildene til kampanjen er tatt av Marcel Leliënhof fra Tinagent. Skuespiller Bjørn Sundquist, tidligere fotballproff Stig Inge Bjørnebye og musiker Jenny Jenssen har frontet kampanjen og delt en venn for Kirkens SOS. Vi er svært takknemlige for at akkurat disse personene ønsket å være ansikt for Del en venn. De har gjort kampanjen ekte og nær. Vi er strålende fornøyd med kampanjens uttrykk og innhold, og tror den vil gjøre mange oppmerksomme på muligheten til å være frivillig hos Kirkens SOS.



Nytt og nyttig i Kirkens SOS

Kirkens SOS har gjennomgått tekniske oppgraderinger på flere områder i løpet av de siste par årene.

Vi er godt i gang med å føre statistikk via et enkelt, sikkert og brukervennlig statistikk-verktøy på internett. Dette ble tatt i bruk ved inngangen av 2011, og har gjort det lettere å samle og bruke stati-stikken.

Når statistikken var på plass satte Kirkens SOS i gang med en annen teknisk nyvinning som vi har snakket om i flere år. Det var både snakket om og planlagt at vi måtte få på plass et felles elektronisk turnusverktøy for hele sammenslutningen. Det skulle være enkelt å bruke for både ansatte og frivillige og gi en god oversikt over vaktdekningen i landet.

Bakgrunnen for dette ønsket og behovet var at vi over lengre tid har opplevd at dekningen på ulike dager og tidspunkt av døgnet har vært ujevn, og opplevd at systemet som det var ikke fungerte optimalt. I tillegg ønsket vi å gi alle ansatte et bedre verktøy å jobbe med, som gjorde at de brukte mindre tid på å fordele vakter og lage turnuser.
Høsten 2012 var det nye, elektroniske og felles turnusverktøyet ferdig og klart til testing, og vi er glade for å endelig kunne ta det i bruk. Disse to tekniske nyvinningene tror vi vil hjelpe oss med å bruke ansattes tid på en mer fornuftig måte. Vi håper også at det vil gjøre det enda enklere for alle frivillige, og hjelpe oss med å møte noen av utfordringene vi står ovenfor gjennom å gi oss bedre oversikter og lette samarbeidet.

Frivilligkonferansen 2011

Et klart høydepunktene i 2011 var Frivilligkonferansen helgen 12. – 13. februar.

Helgen 12. – 13. februar 2011 var 450 frivillige SOS-medarbeidere fra hele landet samlet til Frivilligkonferanse i Oslo. Det var ti år siden sist Kirkens SOS arrangerte en nasjonal konferanse for sine frivillige.
Oslo Kongressenter rommet et stort fellesskap av frivillige medarbeidere som delte fag og fikk påfyll til sitt medarbeiderskap. Det var fest og inspirasjon, og det var sterke møter med mennesker som både delte av sine liv, og som ikke minst bidro med sine perspektiv på hva som er gode SOS-møter.

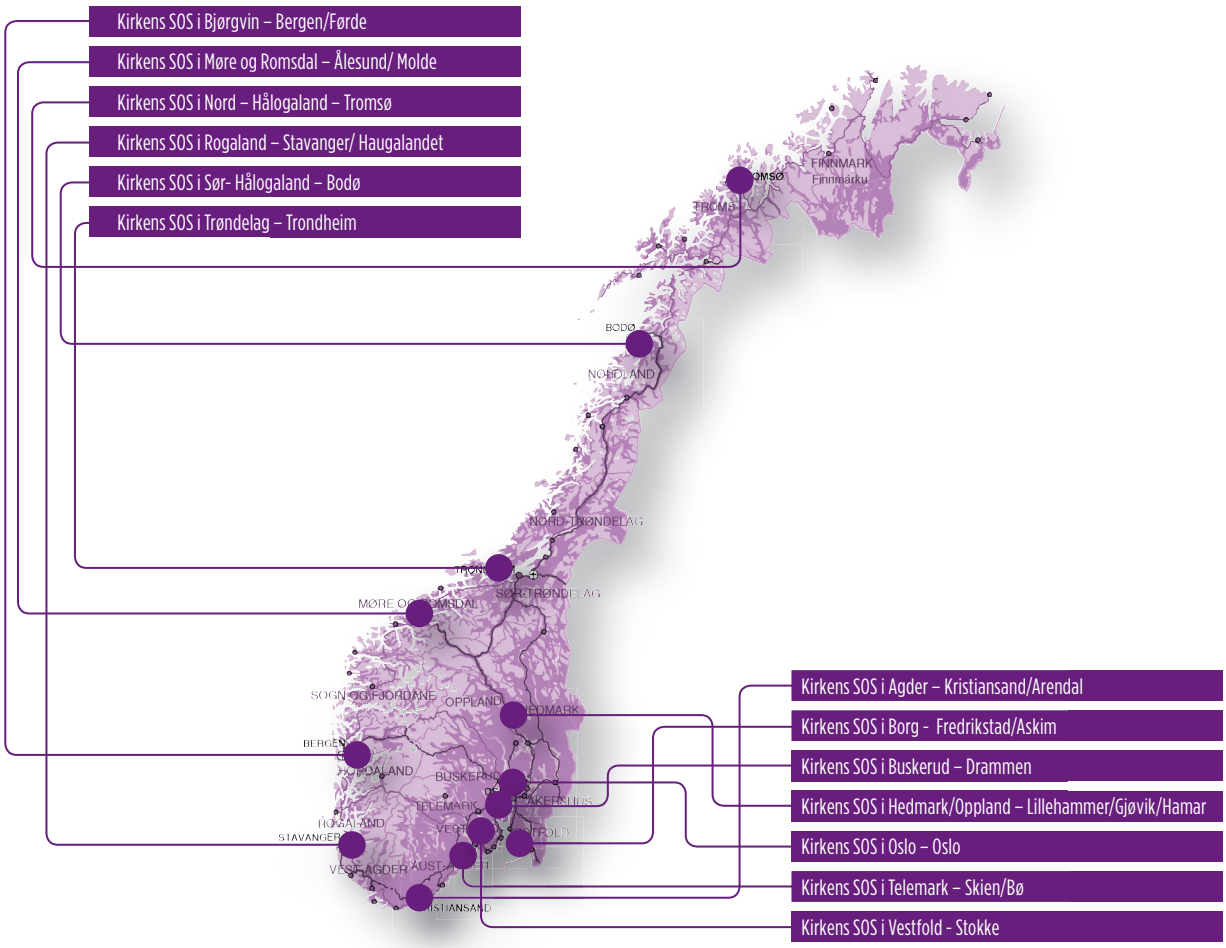
Det var en helg i frivillighetens navn som styrket og løftet både oppdraget og tjenesten til Kirkens SOS. Skal vi dømme ut fra evalueringene, ble de frivillige som deltok styrket og løftet denne helgen.

«Å være i et fellesskap som Kirkens SOS er spesielt i utgangspunktet, fordi det er så nært livet på så mange måter. Å være på frivilligkonferansen bekreftet dette enda sterkere. Fellesskapet mellom alle oss medarbeiderne var så tilstede at jeg kunne snu meg hvor som helst og snakke godt med enhver person som var der. Fellesskapet kjentes, engasjementet føltes og opplevelsene stod på rekke. Takk for at vi alle fikk møtes!»
– Sitat fra deltaker

Fakta om Kirkens SOS

Kirkens SOS i Norge er en sammenslutning av 13 SOS-sentre

Kirkens SOS i Norge er medlem av IFOTES (International Federation of Telephonic Emergency Service) og av Befrienders Worldwide, som for tiden koordineres av Samaritans i Storbritannia. Sammenslutningen er også medlem i Frivillighet Norge, paraplyorganisasjonen for frivillige organisasjoner i Norge. Kirkens SOS i Norge står også som medlem i Rådet for psykisk helse.



Kirkens SOS i Norge

Landsmøte, landsstyre, landssekretariat

LANDSMØTE: Landsmøtet er sammenslutningens øverste organ. Det består av tre delegater fra hvert senter og to delegater fra Stiftelsen Kirkens Bymisjon i Oslo. Landsmøtet 2011 ble avholdt i Drammen.

LANDSSTYRET 2011-2013

LEDER
- Trond Solvang, Oslo

NESTLEDER
- Bjørg Sveinall Øgaard, Bergen

STYREMEDLEMMER
- Magne Lerø, Bærum
- Helge Arnulf Sølvberg, Kristiansand
- Bente Liavåg, Longyearbyen
- Inger Johanne Lurås (frivilliges representant), Tromsø
- Ann-Kristin Fauske Mathisen, Kirkens SOS i Hedmark og Oppland, valgt av og blant de ansatte i Kirkens SOS

VARAMEDLEMMER
- Dagfinn Follerås, Lillehammer (Trukket seg)
- Elna Amundsen Wik, Andenes
- Richard Klingspor, Kirkens SOS i Oslo, personlig vara for Ann-Kristin Fauske Mathisen
- Camilla Blokhus (for Inger Johanne Lurås), Bergen

GENERALSEKRETÆR: Generalsekretæren møter fast på landsstyremøter som sekretær og referent. Rådgiver deltar ved behov. Landsstyret har hatt 6 møter i 2011 og behandlet 55 saker. I 2012 har landsstyret hatt 4 møter og behandlet 42 saker. I tillegg har landsstyret deltatt på styrekonferanse i både 2011 og 2012.

LANDSSEKRETARIAT
- Janne Sukka (generalsekretær)
- Kåre Dag Mangersnes (assisterende generalsekretær)
- Lene Hopland Bergset (rådgiver)
- Birgitte Breistein (organisasjonskonsulent)

Kirkens SOS' virksomhet

Kirkens SOS er landets største krisetjeneste på telefon og internett. Vi har drevet krisetelefon i Norge siden 1974, og krisetjenesten via internett startet vi i 2001.

Gjennom 37 år har Kirkens SOS fått høre menneskers tanker og følelser om sine liv. Det er tusenvis av frivillige medarbeidere som har tatt i mot millioner av samtaler i alle disse årene.
Hvert år oppdages nye utfordringer som Kirkens SOS ønsker å ta i mot 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: Kirkens SOS konstaterer at perioden stort sett har vært gjennomført i tråd med planer og budsjett. Resultat for 2011 var kroner -60 070, og resultat for 2012 var 324 970. Driftstilskuddet til Kirkens SOS i Norge fra Helsedirektoratet i 2011 beløp seg til 15 040 000. I 2012 beløp tilskuddet seg til 15 000 000 kroner.
Av dette ble 10 936 963 kroner fordelt til drift av SOS-sentrene i 2011 og kroner 11 155 702 fordelt i 2012. De resterende midlene ble fordelt på felles tiltak og drift av landssekretariatet. Av felles tiltak i perioden kan vi nevne fagkonferanser for alle ansatte, styrekonferanser for styremedlemmer, veilederforum for veiledningsansvarlige, utvikling av nytt nettbasert statistikkverktøy og nettbasert vaktplanprogram.

ORGANISASJON: Den viktigste organisatoriske saken i perioden har vært ansettelse av ny generalsekretær. Janne Sukka begynte 1. desember 2011 og har brukt 2012 til å besøke alle sentre og har hatt gode møter med frivillige, ansatte, styrer og andre i ledelsen ved sentrene.

INTERNASJONALT ENGASJEMENT: Kirkens SOS har holdt sitt internasjonale engasjement oppe gjennom deltakelse i IFOTES sin internasjonale komité. Som i forrige periode er det Greta Gramstad fra Kirkens SOS i Bjørgvin som representerer Norge. I tillegg har landssekretariatet og andre ansatte hatt studieturer og deltatt på Samaritans sin årskonferanse i York, England.

Våre tjenestetilbud

Primærvirksomheten til Kirkens SOS er krisetelefonen 815 33 300, SOS-meldingstjenesten og SOS-chat via internett. Men i tillegg til dette har vi også en rekke andre tjenestetilbud.

GRØNN LINJE: Kirkens SOS i Norge driver også Grønn Linje på vegne av Forsvaret. Grønn Linje er en døgnåpen krisetjeneste for sivilt og militært ansatte i Forsvaret, og er en del av Forsvarets selvmordsforebyggende arbeid. Linjen bemannes av frivillige medarbeidere ved Kirkens SOS i Oslo. Det utarbeides en egen årsrapport for Grønn Linje. Samarbeidet med Forsvaret er utviklende og interessant for Kirkens SOS. Gjennom Grønn Linje møter Kirkens SOS særskilt problemstillinger knyttet til Forsvarets virksomhet i inn- og utland. Det avgjørende er likevel at Kirkens SOS til enhver tid holder 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 over hele landet, og tilbakemeldingene er gode. God å snakke med synes å være 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 samtalepartnere for venner, kollegaer eller familie. Kirkens SOS i Buskerud, Telemark og Agder har med finansiering fra Gjensidigestiftelsen, tilbudt kurset til frivillige virksomheter i deres fylker. Dette prosjektet alene har arrangert 160 kurs.
I perioden har også "God å snakke med" blitt et nettkurs. På www.godåsnakkemed.no er det mulig å øve seg i samtaler om vanskelige tema og få nyttige tips og innspill om samtale.

BØNNEVEGGEN OG TENN ET LYS: Bønneveggen er en nettside der den som ønsker det kan vise sitt sukk eller sin bønn til Gud og til andre gjennom å sende en tekst via nettsiden. Teksten redigeres og publiseres deretter av landssekretariatet. Bønneveggen utvider den forbønnstjenesten Kirkens SOS kan tilby via krisetjenesten, og det er sterkt å lese de uttrykkene bønnene og sukkene får. Tenn lys-funksjonen er en videreutvikling av lystenning som Kirkens SOS tilbyr via krisetjenesten. Å gå inn på en nettside og tenne et lys, enten for seg selv eller for å sende en hilsen med et tent lys til noen man tenker på via en e-post-melding, har vist seg å bli enda en måte å kommunisere på for de som besøker våre nettsider.
Tjenestene finner du på våre nettsider www.kirkens-sos.no

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.

SJELESORG VED OPPMØTE: Kirkens SOS i Oslo har frem til 31.12.12 tilbudt sjelesorg ved fremmøte. Fra 01.01.13 er dette tilbudet opphørt.

17 grunner til at jeg blir ensom om sommeren

1. Jeg har ingen å dra på ferie med.
2. Alle andre enn meg har noen å reise på ferie med.
3. Jeg har ingen å være sammen med fordi alle er på ferie.
4. Når jeg får fri fra jobben blir det så mye tid der jeg er alene.
5. Med fri fra jobben har jeg faktisk ingen å snakke med,
   unntatt kanskje kassadamen i butikken.
6. Skolefri gjør det så vanskelig for meg å få tak i vennene mine.
7. Når sommeren kommer er alle fritidsaktivitetene slutt,
   så jeg møter ingen, og har mer tid der jeg bare er alene.
8. Alle de gode TV-programmene har pause, så det blir mer tid og rom
   til mine egne tunge tanker.
9. Alle er så glade for at dagene er lyse,
   så jeg er helt alene om å være trist og ha det mørkt.
10. Gjengen min skal på stranden, men jeg kan ikke vise meg i så lite klær,
    så jeg må bare bli hjemme.
11. Jeg har ikke penger til å dra på ferie som alle andre.
12. Alle er så aktive om sommeren,
    men jeg kan ikke bevege meg like lett rundt,
    så det er så lite jeg kan være med på.
13. Om sommeren skal alle få ha fri og ferie,
    så jeg vil ikke plage de med at jeg har det vanskelig.
14. Helsesøster, lærer, psykologer – alle er på ferie,
    så om sommeren er det ingen som kan snakke med meg
    om at jeg tenker på å dø.
15. Alle vennene mine samles til å grille og nyte sommeren,
    så jeg tør ikke å drepe stemningen med å fortelle
    at jeg bare har lyst å gråte hele tiden.
16. Sommeren er barnas tid, og jeg vil ikke ødelegge
    de gode stundene for familien ved å fortelle
    hvordan jeg egentlig har det.
17. Følelsene mine passer ikke inn i sommerstemningen

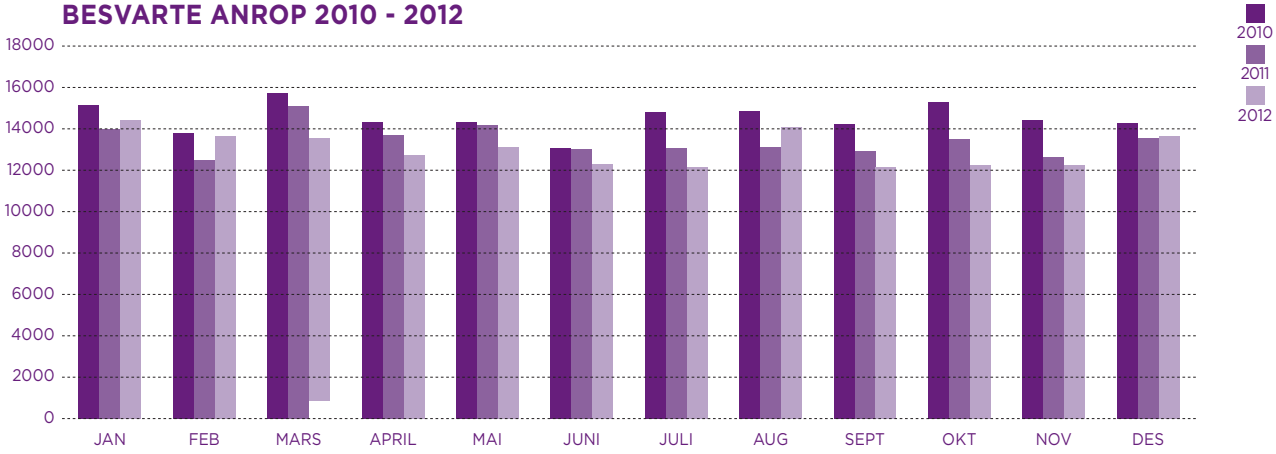
17.000 ganger i juni og juli i fjor snakket vi med mennesker som manglet noen å prate med. Sommeren er høysesong for ensomhet, og det vises i pågangen til krisetjenesten. Historiene vi hører forteller om ensomhetens mange ansikt. Her er 17 av ensomhetens ansikter, og vi kunne ha skissert 17.000. 17.000 telefonsamtaler forteller oss om et stort behov for å vise også det som er bak fasaden. Det såre og unevnelige som ingen får høre. Vi tror at oppskriften på ensomhet blant annet er å ikke dele følelser.

Til tross for at det er sommer, må det være rom for å snakke om det vanskelige livet. Vi håper det kan bidra til at færre opplever sommeren som en ensom og trøblete tid. Som hverandres medmennesker har vi et felles ansvar om å bekjempe ensomhet. Et av våpnene er åpenhet. Først når du våger å invitere andre inn i din sårbarhet skapes aksept for dette hos andre. Er du noen gang ensom? Våg å vise hvordan du egentlig har det.

815 33 300
Kirkens SOS

Statistikk 2011 og 2012: Krisetelefonen

Kirkens SOS besvarte 157 300 anrop i 2011 og 156 600 i 2012.



Antall besvarte anrop i 2011 var 9 % lavere enn i 2010. Årsaken til nedgangen er en kombinasjon av at flere sentre i perioder opplevde å ha for få frivillige til å dekke turnusforpliktelsene sine og at vi senket taket for hvor mye en kan ringe til krisetelefonen. Begrensningen er innført for å sikre at flere innringere kommer gjennom til krisetelefonen. Vi valgte å stramme inn begrensingen nettopp fordi vi opplever at den har hatt god effekt.
Nedgangen fra 2011 til 2012 var forholdsvis liten, og skyldes at vi ikke har klart å ha tilstrekkelig bemanning på telefonen.

TILGJENGELIGHET: Svarprosenten er et godt mål på hvor god tilgjengeligheten vår har vært. For både 2011 og 2012 gjenspeiler den sammenslutningens utfordring med å ha nok frivillige til å sikre god vaktdekning. I 2011 var svarprosenten 68 % og i 2012 var den nede i 64 %, som er et godt stykke under den svarprosenten vi ønsker, som er 80 %. Kirkens SOS har fortsatt utfordringer med å sikre god nok bemanning til å møte pågangen vi opplever på telefonen.

Vi er fortsatt pålogget mer enn vi sitter i samtale, og slik må det være for at vi skal nå ønsket svarprosent. 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 synlig Kirkens SOS har vært i deres område, og dermed hvor mange som kjenner til at de kan ringe Kirkens SOS.
Til sammen var Kirkens SOS sine medarbeider 32.000 timer i samtale i 2012 og 31.000 timer i 2011.

SELVMORDSTEMATIKK: Selvmord er tema i ca. 18 % av samtalen vi gjennomfører på telefonen, og denne prosenten har økt de siste årene. Rundt 8 % av innringerne forteller om selvmordstanker. Dette er dobbelt så mange som for bare få år siden. Etter mye arbeid med, og fokus på rutiner for risikovurdering

	Timer i samtale 2012	Timer i samtale 2011	Besvarte 2012	Besvarte 2011
Agder	2813	2715	14 066	14 812
Bjørgvin	4741	4515	22 445	24 630
Buskerud	1951	1820	9 001	7 798
Hedemark/Oppland	2998	3088	15 279	16 147
Møre/Romsdal	3205	3076	15 295	14 633
Oslo	5451	5496	25 158	25 367
Rogaland	3168	3478	15 841	17 391
Nord-Hålogaland	876	980	4 381	4 524
Sør-Hålogaland	642	549	3 502	2 993
Telemark	1480	1684	7 606	8 005
Trøndelag	2043	2130	11 146	11 619
Vestfold	773	10	3567	49
Borg	1912	1985	9 362	9378

Til sammen var Kirkens SOS sine medarbeider 32.000 timer i samtale i 2012 og 31.000 timer i 2011.

og kartlegging av selvmordstanker, er det godt å se at vi blir stadig bedre til å utforske selvmordstanker i møte med innringer. De fleste som ringer Kirkens SOS vil bli spurt om selvmordstanker. Bevisst arbeid med dette har ført til at flere får snakket om sine vondeste tanker.

Antall henvendelser til AMK har gått ned i perioden. Vi har ikke funnet noen gode forklaringer på hvorfor dette skjer samtidig som at antallet samtaler med selvmord som tema er minst på høyde med tidligere perioder. En mulig forklaring er at våre medarbeidere er bedre utrustet til å møte samtaler om selvmord og selvmordstanker. Dermed er de også bedre til å vurdere hvilke samtaler som er kritiske og til å håndtere samtalene de har på telefonen.

INNHOLD I KRISESAMTALENE: Med over 150.000 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. De vanligste temaene i 2011 og 2012 var psykiske problemer, ensomhet og relasjonsproblemer. 52 % av innringerne er kvinner mens 48 % er menn. 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 og som ønsker forbønn. Vi har i perioden fått ny nettbasert statistikk, og vi tror dette gir oss et godt verktøy for å forstå mer om hva som rører seg på krisetelefonen. Vi ønsker å bli en tydeligere stemme for våre innringere, og da trenger vi gode data. Gode analyser av tall vil også være viktig for å se på hvilke tema vi trenger å gi oppmerksomhet i undervisning og oppfølging av medarbeiderne.

Statistikk 2011 og 2012: SOS-chat

I 2012 gjennomførte Kirkene SOS 3.803 SOS-chat-samtaler, mot 1.206 samtaler i 2012.

Vi øker kapasiteten på SOS-chat jevnt i takt med hvor mange sentre som kan betjene tjenesten og hvor mange frivillige som blir rekruttert. I august 2011 kom Kirkens SOS i Oslo på i tillegg til Kirkens SOS i Bjørgvin. Dette gjorde at antall gjennomførte samtaler økte en god del. I 2012 begynte Kirkens SOS i Rogaland med SOS-chat fra januar, og Kirkens SOS i Trøndelag fra februar, og dermed ble antallet gjennomførte samtaler mer enn doblet.

Åpningstiden på SOS-chat er nå hver mandag - torsdag fra 18.30 – 22.30. Vi har valgt å øke kapasiteten i de eksisterende åpningstidene fremfor å åpne SOS-chat på flere tidspunkt. Pågangen er langt større enn det vi klarer å ta unna. Vi har ikke noe nøyaktig mål på hvor mange som ikke kommer gjennom, men den gjennomsnittlige køtiden på SOS-chat er ca. 13 minutter. Det betyr at noen venter kortere og andre dessverre mye lengre.

En SOS-chat varer i snitt i 54 minutter og består av gjennomsnittlig 85 ytringer (meldinger frem og tilbake). Tematikken er langt på vei ganske lik som det vi har sett og ser på SOS-meldinger med psykiske problemer, relasjonsproblematikk, ensomhet og selvskading som store tema. I tillegg ser vi at seksuelle overgrep og sorg og tap er temaer som ofte blir snakket om på SOS-chat.

Selvmord er tema i over 50% av samtalene på SOS-chat, og selvmordstanker blir utforsket i et stort flertall av de gjennomførte samtalene. Vi kjenner hverken kjønn eller alder på et stort flertall av innskriverne, men der det er kjent, er flesteparten under 30 år og 89% kvinner.

KJØNNSFORDELING:

Kjønn	2012	2011
Mann	194	59
Kvinne	1513	456
Uvisst	2096	691

ALDERSFORDELING:

Alder	2012	2011
<10	3	1
10-19	1147	251
20-29	326	109
30-39	66	27
40-49	27	4
50-59	36	26
60-69	4	0
70-79	0	0
>80	0	0
Uviss	2194	788

TEMAENE SOM BLIR MEST SNAKKET OM:

Tema	2012	2011
Ensomhet	18 %	15 %
Mobbing	9 %	8 %
Psykisk	38 %	40 %
Relasjon	24 %	25 %
Seksuell overgrep	15 %	16 %
Selvskading	12 %	13 %
Sorg/tap	14 %	8 %
Spiseforstyrrelser	10 %	8 %
Vold	6 %	10 %

Statistikk 2011 og 2012: SOS-meldinger

I 2012 besvarte Kirkens SOS 6.768 SOS-meldinger, mot 5.441 i 2011.

SENTEROVERSIKT:

Senter	Besvarte 12	Besvarte 11
Bjørgvin	1543	1335
Borg	429	405
Buskerud	1172	1098
Hedemark/Oppland	518	385
Nord-Hålogaland	209	49
Oslo	1233	913
Telemark	231	121
Trøndelag	0	18
Vestfold	173	1

TEMAOVERSIKT:

Tema	2012	2011
Ensomhet	15 %	16 %
Psykisk	43 %	47 %
Relasjon	26 %	28 %
Selvskading	11 %	8 %
Spiseforstyrrelser	11 %	6 %

Selvmord er tema i 26 % av SOS-meldingene. Det er et forholdsvis høyt tall, men vi tror vi har en vei å gå på å bli bedre til å utforske selvmordstanker på SOS-meldinger.

Det har vært en forholdsvis stor økning i antall SOS-meldinger, med ca. 20 % fra 2011 til 2012. Dette henger etter all sannsynlighet sammen med tilbudet om SOS-chat. Vi trodde i utgangspunktet at SOS-meldinger ville bli mindre benyttet når vi opprettet SOS-chat som et alternativ, men det ser ikke ut til å stemme. Det er flere som bruker begge tjenestene, og som skriver SOS-meldinger når SOS-chat ikke er åpent. Dersom utviklingen fortsetter som den gjør nå, vil SOS-meldinger være et viktig tilbud så lenge SOS-chat har en så begrenset åpningstid, og kanskje videre også.
Selv om antall meldinger har økt, har verken tematikken, alders- eller kjønnsfordelingen endret seg noe særlig.

Hovedvekten av innskriverne er kvinner under 30 år. Av de innskriverne vi kjenner kjønnet og alderen til så er rundt 82 % kvinner og rundt 80 % er under 30 år. Dette har vært stabilt siden tjenesten startet i 2003.

1. Tilgjengelighet

1.1 Dimensjonere våre ulike tjenestetilbud på en hensiktsmessig måte – både for de som benytter våre tjenester og for de som betjener dem. Finne ønsket grad av tilgjengelighet i de ulike kanaler og utvikle turnus i tråd med dette.

BESKRIVELSE: "Tilgjengelighet" er en av Kirkens SOS sine grunnleggende verdier. Hvis vi skal oppfylle vårt formål om å være tilgjengelig for dem som er i fare for å ta sitt eget liv, eller på annen måte opplever å være i følelsesmessig eller eksistensiell krise, må det være mulig å få kontakt med oss.
Vi har lenge operert med et mål om at svarprosenten for krisetelefonen skal være 80% som snitt gjennom året. I perioden har svarprosenten vært på henholdsvis 68% i 2011 og 64% i 2012.
Vaktturnusen for krisetelefonen er lagt opp etter sentrenes kapasitet og fellesskapets behov. Ved full oppfyllelse av turnusforpliktelsene vil svarprosenten være nær målsetningen, samtidig som trafikken vil være tilstrekkelig til at medarbeiderne opplever det meningsfullt å gå på vakt.

VURDERING: Svarprosenten på krisetelefonen er fremdeles for lav. Vi ser at det fremdeles er en utfordring å sikre tilstrekkelig vaktdekning på nattestid og delvis også helger. Samtidig er det perioder hvor vi har for stor kapasitet, noe som kan gå ut over medarbeidernes motivasjon.
Flere sentre har utfordringer med å skaffe nok frivillige medarbeidere til å dekke sin avtalte vaktturnus. Dette fører også til at vi har uforholdsmessig store svingninger i dekningen, både gjennom døgnet og gjennom uken.

Frem til nå har det ikke vært mulig å få oversikt over fremtidig vaktdekning på en hensiktsmessig måte. Med etablering av et elektronisk turnusverktøy, vil det være mulig for sentrene å ta hensyn til den totale kapasiteten når de utfyller sine vaktliste. Effekten av dette ser vi tidligst i løpet av 2013. Vi har gode erfaringstall på hvor mange medarbeidere vi trenger for å sikre tilstrekkelig bemanning på krisetelefonen. Vi trenger 1.000 medarbeidere som tar to vakter hver i måneden, for å sikre tilstrekkelig kapasitet på krisetelefonen. Utfordringen er å få fordelt vaktene på de tidspunktene de trengs mest.

Det er vanskelig å si noe om dimensjoneringen tjenestene i mellom så lenge SOS-chat fortsatt er i oppbyggingsfasen og vi ikke har et tydelig bilde av hvor stort det kan komme til å bli.

1. Tilgjengelighet

1.2 Øke antall delaktige sentre i chattetjenesten. Videreutvikle kompetanse og materiell knyttet til SOS-chat.

BESKRIVELSE: "Tilgjengelighet" handler ikke bare om når på døgnet det er mulig å få tak i noen å snakke med. Det handler også om hvor disse samtalene finner sted. Etter å ha tenkt på det i flere år, åpnet Kirkens SOS i september 2010 SOS-chat. Vi ville gi et tilbud til de som opplever det mer naturlig å samtale om følelsesmessige og eksistensielle tema over internett enn over telefonen.
Ved starten av perioden var det kun Kirkens SOS i Bjørgvin som bemannet SOS-chat. Nå er også Oslo, Rogaland og Trøndelag med og betjener SOS-chat. Alle sentrene jobber hardt med å rekruttere flere medarbeidere for å kunne sikre minst 4 medarbeidere på vakt. Slik blir det minst 8 vakter på hver gang SOS-chat er åpen. SOS-chat er åpen mandag til torsdag 18:30 til 22:30.
Pågangen til tjenesten har vokst i takt med utvidelsen av kapasiteten og åpningstider. Til tross for lite markedsføring er pågangen langt større enn kapasiteten. Vi opplever nå å kunne si med sikkerhet at SOS-chat er kommet for å bli. SOS-chat når mennesker som ellers ikke ville tatt kontakt med Kirkens SOS og er et tilbud for mennesker som av ulike grunner ikke ønsker eller klarer å benytte seg av telefontilbudet.
Vi er ennå ikke kommet så langt i utvidelsen av tjenesten at vi har funnet ut hvilke åpningstider som vil være hensiktsmessige utover de vi allerede har, hvor ofte vi skal ha åpent og hvor mange frivillige vi trenger på hver enkelt vakt. Det er vanskelig å si noe om dette før vi har testet ut å ha åpent andre deler av døgnet, og før vi ser hvor populært SOS-chat blir når vi begynner å markedsføre den.

VURDERING: Da vi startet opp SOS-chat i september 2010 hadde vi en tanke om at vi skulle være døgnåpne også på chat i løpet av en 5-årsperiode. Dette har vi nå gått bort fra. Fokuset på SOS-chat nå er å være tilgjengelig for så mange som mulig innenfor de åpningstidene vi har. Når vi klarer å møte pågangen innenfor de eksisterende åpningstidene kan vi åpne for å utvide mer.

Utvidingen av SOS-chat går senere enn vi hadde forutsett fordi rekruttering til tjenesten viser seg å være mer utfordrende enn vi antok at det skulle være.

Vanskene med å rekruttere frivillige til SOS-chat er en kombinasjon av at det fortsatt er en ny og lite kjent tjeneste, at det er mer utfordrende å hente ut frivillige fra andre alderssegment enn der vi henter ut hoveddelen av frivillige til å betjene krisetelefonen, og at det er et mindre kjent fenomen med krise-chat enn krisetelefoni. Når vi ikke markedsfører SOS-chat, blir det en utfordring å rekruttere, samtidig som det er nødvendig å begrense synlighetsarbeidet på grunn av at vi ikke klare å møte pågangen.

Arbeidet med utviklingen av SOS-chat er ikke ferdig, og Kirkens SOS må fortsette å jobbe med å utvide både i antall åpne linjer og timer og styrke fagligheten videre. Dette betyr at flere sentre må med, arbeidet med rekruttering må fortsette og fagarbeidet må videreutvikles i takt med utfordringene vi møter. Vi vil øke kunnskapen på temaer som utfordrer oss og videreutvikle det vi mestrer godt.

1. Tilgjengelighet

1.3 Undersøke mulige tiltak for å redusere kostnaden for innringer.

BESKRIVELSE: Kirkens SOS sin krisetelefon benytter et såkalt "stedsuavhengig nummer". Dette nummeret er ikke koblet ett bestemt geografisk område og gir tilgang på verktøy for å administrere telefontrafikken. Kostnaden for innringere som ringer fra fasttelefon har lenge vært rundt 40 øre pr minutt, men i juni 2012 satt Telenor prisen opp til 99 øre pr minutt. Fra mobiltelefon har prisen vært betydelig høyere, og variert mye fra abonnement til abonnement.

Kirkens SOS har tidligere konkludert med at man har ønsket en viss kostnad for innringere, som en slags egenandel. Utfordringen har vært at kostnaden fra mobil har vært så høy at det for mange ikke er aktuelt å ringe oss. Med Telenors prisøkning i 2012, berører dette også flere som bruker fasttelefon for å kontakte oss.

VURDERING: Gjennom god dialog med vår leverandør Intelecom, har vi fått etablert en løsning hvor det er åpnet et alternativt nummer å ringe til. Nummeret er lagt ut på hjemmesiden vår, og det opplyses i tillegg om det når man ringer Kirkens SOS fra mobiltelefon.

Kirkens SOS mener at Telenors prisøkning for å ringe fra fasttelefon er urimelig, og at den spesielt rammer våre innringere hardt. Telenor har vært villig til å gå i dialog med Kirkens SOS for å se på alternative løsninger for våre innringere. Denne prosessen vil avsluttes våren 2013, og vi håper at resultatet blir lavere pris for alle som kontakter oss.

Vi vet at pris fremdeles er en faktor som hindrer enkelte i å ta kontakt med oss via telefon. Det finnes i dag ikke gode løsninger som kan gjøre det gratis å ringe fra mobil og som samtidig ivaretar innringers anonymitet på en god nok måte. Kirkens SOS har heller ikke økonomi til å dekke alle innringerkostandene, og er avhengig av god dialog med teleleverandørene. Arbeidet med å redusere kostnadene fortsetter, og vi håper på gode resultater i løpet av neste periode

2. Selvmordsforebygging

2.1 Utvikle målrettet og god undervisning med fokus på hvordan vi kan styrke våre frivillige medarbeideres kompetanse og ferdigheter i å møte kriserammede mennesker og forsterke våre medarbeideres samtaleferdigheter i å utforske selvmordstanker. Forsterke våre medarbeideres samtaleferdigheter slik at de i stadig flere samtaler avdekker selvmordsfare.

BESKRIVELSE: Et av Kirkens SOS sine hovedmål er å være en selvmordsforebyggende krisetjeneste. Vi har i lang tid jobbet for å øke kompetansen på risikovurdering i organisasjonen og blant frivillige. Bakgrunnen for dette arbeidet var en kombinasjon av tilbakemeldinger fra frivillige som ønsket dette, og at statistikken viste oss at vi i for mange samtaler ikke sjekket ut selvmordstanker.

Vi vet at det kan være en krevende øvelse å skulle utforske selvmordstanker i møte med våre innskrivere og innringere. Derfor ønsket vi å styrke de frivillige i dette arbeidet. Formidling av kunnskap og øvelse er nødvendig for å gi alle våre frivillige kompetansen og motet som skal til for å utforske selvmordstanker med innskrivere og innringere.

VURDERING: Innføringskurset er et av de viktigste stedene for opplæring og tilegnelse av kunnskap og ferdigheter for en frivillig i Kirkens SOS. Vi valgte likevel å ikke lage ny undervisning om utforskning av selvmordstanker til innføringskurset. Dette fordi metodebanken som ble utviklet i forrige målperiode nylig var innført og tatt i bruk. Vi vurderte det slik at metodene, arbeidsmåtene og undervisningen i innføringskurset var tilfredsstillende og trengte tid på å "sette" seg.

Det ble isteden utviklet et undervisningsopplegg som kunne gjennomføres på en dag eller en kveld, som skulle tilbys alle frivillige medarbeidere i hele sammenslutningen. Undervisningen kombinerte kunnskapsformidling, øvelse og refleksjon omkring utforskning av selvmordstanker og måter de frivillige kan gjøre dette på.

Rådgiver på landssekretariatet reiste rundt til alle sentre og gjennomførte undervisningen i løpet av høsten 2011 og tidlig vår 2012. De aller fleste av våre 1000 aktive frivillige deltok på undervisningen.
Tilbakemeldingene fra både frivillige og ansatte har vært gode, og statistikken fra tjenestene viser en tydelig økning i antall samtaler der selvmord blir utforsket i løpet av 2012. Prosentandelen av innringere som blir spurt har gått opp fra 33% til 39% på landsbasis.
På Veilederforum 2011 fokuserte vi også på hvordan vi best kan veilede i møte med frivillige som enten har hatt utfordrende selvmordssamtaler, eller som trenger veiledning i hvordan de kan utforske selvmordstanker.

3. Frivillighet

3.1 Utvikle strategier og materiell for å øke rekrutteringen av frivillige medarbeidere til Kirkens SOS. Strategien skal inneholde både kvantitative og kvalitative målsetninger for frivilligheten i sammenslutningen.

BESKRIVELSE: Vi opplever at det er en kontinuerlig utfordring å sikre nok frivillige til å betjene krisetjenestene. Når vi har som en målsetning å sikre tilgjengelighet, må vi sørge for å ha god bemanning. Samtidig er det en krevende tjeneste å være del av. Våre frivillige må være på vakt når innringerne og innskriverne våre trenger det. Netter og helger er ekstra utfordrende.
Mange frivillige er trofaste over år, men vi har også en forholdsvis stor gruppe med frivillige som er med i en kortere periode.

Vi har hatt dialog med sentrene for å finne ut hvilke type frivillige medarbeidere de ønsker seg, og hvilke de har tro på kan bidra mest i vår frivillighet. Hovedtyngden av frivillige er mellom 50 og 70 år. I tillegg har enkelte sentre en del studenter. I perioden har vi også sett på trender i frivillighetskulturen i Norge.

Reklamebyrået Ernö har utviklet konseptet Del en venn. Det er en kampanje hvor vi har fått kjendiser til å dele en venn som betyr noe spesielt for dem, og så oppfordrer vi andre til å gjøre det samme. Målet er at når noen blir delt med oss, så vil de også vurdere om de ønsker å bli medarbeidere. Og hvis de ikke ønsker det, har de uansett fått et kompliment av en som setter ekstra pris på dem.

VURDERING: "Del en venn"-kampanjen ble lansert høsten 2012, med hovedtyngden av aktiviteten i desember. Derfor er det vanskelig å gi gode vurderinger av effekt og resultat.

Kampanjen tar utgangspunkt i ett av de største hindrene mange har for å melde seg; at de ikke stoler på egne ferdigheter, og derfor ikke tror at de kan være frivillige i våre nokså krevende tjenester. "Del en venn" gir vennskapet status. Det er de gode vennene Kirkens SOS trenger. De vennene som stiller opp for deg når du sliter, som tåler å høre dine tyngste tanker og som lytter mer enn de snakker selv.

Arbeidet med å rekruttere medarbeidere pågår kontinuerlig i Kirkens SOS. Vi tror at det er viktig å fokusere på de gruppene vi allerede har mange av. Samtidig er det viktig å prøve ut nye uttrykk og kanaler. "Del en venn" er et viktig forsøk på å få flere til å se på seg selv som gode nok til å bli medarbeidere hos Kirkens SOS. Samtidig er det viktig å benytte de kanalene vi har enda bedre: De beste ambassadørene for Kirkens SOS er de som allerede er frivillige.

3. Frivillighet

3.2 Fagkonferanse for alle ansatte der vi blant annet utforsker nye former for medarbeiderskap og engasjement, samt gjennomgår våre forventninger, krav og tilbud til frivillige medarbeidere.

BESKRIVELSE: Kirkens SOS er stadig på jakt etter måter som kan gjøre oss enda bedre i arbeidet med frivillige og frivillighet. Flere i sammenslutningen har ønsket at man skal se på nye måter å delta med frivillighet på. Dette har ikke blitt prioritert av Kirkens SOS i Norge i perioden.

I lederforum har det vært flere drøftinger om hvilke forventninger vi har til våre medarbeidere, spesielt knyttet til tro og identitet. I tillegg har det vært drøftet krav til vaktdeltakelse, gjennom samtaler om virksomhetsstandarder og vaktdekning.

VURDERING: Kirkens SOS vil fremdeles ha størst oppmerksomhet rettet mot vår kjernevirksomhet, og bruker våre frivillige ressurser på å løse disse oppgavene.
For de fleste sentrene er det en kontinuerlig utfordring å sikre nok frivillige til å drifte tjenesten, og da er det vanskelig å etablere nye ordninger som krever både rekruttering og oppfølging. Det er fortsatt et ønske hos flere om å se på andre måter å bruke frivillige ressurser på, men så langt har det ikke blitt varige ordninger. Ved enkelte sentre har frivillige blitt brukt som kursholdere for God å snakke med. Møre og Romsdal hadde et prosjekt hvor de brukte frivillige til å speide etter nye frivillige til vaktturnusen.

3. Frivillighet

3.3 Utvikle veiledningsarbeidet i sammenslutningen etter erfaringer gjort i pilotprosjekt "SOS-støtte", der teamfølelse og livet på vakt-tanken utvikles. Videre finne gode måter å styrke veilederkompetansen hos våre gruppeledere.

BESKRIVELSE: Veiledning er en grunnleggende del av Kirkens SOS sin oppfølging av frivillige medarbeidere. Gjennom veiledning er det rom for refleksjon og faglig utvikling. Veiledningsmodellen varierer noe fra senter til senter. Kirkens SOS har i flere perioder jobbet med å øke kompetansen på veiledning i organisasjonen, og flere sentre har også egne prosjekter og satsninger på veiledning.

SOS-støtte er en modell utviklet av Kirkens SOS i Oslo, som tar sikte på å gi medarbeiderne bedre oppfølging underveis og umiddelbart etter vakt. Modellen ble først introdusert for veilederforum i 2010, og har så blitt tatt i bruk ved flere sentre etter det. På veilederforum i 2011 ble resultatene av SOS-støtteprosjektet presentert sammen med hovedfunn og justeringer som var gjort. Kirkens SOS i Oslo har i perioden også jobbet videre med å etablere veiledningsgruppene som refleksjonsgrupper. Kirkens SOS i Norge ønsker at erfaringene Oslo har gjort seg i dette arbeidet skal deles med resten av sammenslutningen i løpet av neste periode.

I perioden har også flere av sentrene deltatt i Veilederskolen. Veilederskolen ble etablert av Kirkens SOS i Møre og Romsdal sammen med Kirkens SOS i Hedmark og Oppland, og består av helgesamlinger hvor frivillige gruppeledere får opplæring og veiledning. Tilbakemeldingene fra sentrene som deltar er meget gode.

I tillegg er det flere lokale initiativer og prosjekter for videreutvikling av veiledningsmetodikken. I Bjørgvin har de fordypet seg i ikkevolds-kommunikasjon over lengre tid gjennom prosjektet "Føl deg god". Buskerud og Agder har også prosjekter hvor de arbeider med Ikkevoldskommunikasjonsmetodikken.

Kirkens SOS i Norge har arrangert to veilederforum i perioden. På begge samlingene har sentrene bidratt med faglige innspill. I 2011 ble veilederskolen og SOS-støtte presentert, samtidig som det ble holdt verksted om veiledning knyttet til samtaler om selvmordstanker. I 2012 var temaet Kirkens SOS i Bjørgvins prosjekt om følelsesbevissthet og ikkevolds-kommunikasjon.

VURDERING: Kirkens SOS må jobbe videre med veiledning. Tilbakemelding fra de frivillige medarbeiderne tyder på at veiledning fungerer bra ved sentrene og at den opplevves som en nyttig og viktig del av tjenesten. Flere sentre har brukt ressurser på å videreutvikle sin veiledningskompetanse i forskjellige retninger. Vi ser at det er behov for å bruke mer tid på å samle erfaringer fra sentrene for å sikre at de kommer flere til gode. Vi tror ikke det er behov for å standardisere en felles veiledningsmetodikk, men er opptatt av at sentrene finner gode måter å organisere veiledningsarbeidet på lokalt.

SOS-støtte, med tett oppfølging av medarbeidere på vakt, tror vi er et viktig tilfang, som vi ønsker at skal videreutvikles og tas i bruk på flere sentre.

4. Organisasjon

4.1 Gjennomføre styrekonferanse der både styrenes ansvar og arbeid, og organisasjonsutvikling samt eierstrukturer i sammenslutningen Kirkens SOS i Norge tematiseres og jobbes med – også med bakgrunn i SWOT-analysen fra 2010. Gjennomføre samtaler knyttet til hvordan Kirkens SOS i Norge og SOS-sentrene kan øke sin samhandling, eksempelvis gjennom systematiserte driftssamtaler.

BESKRIVELSE: Styrekonferansene har fått en viktig plass i Kirkens SOS sitt virksomhetsår. Møtet mellom landsstyret, sekretariat og representanter fra styrer og ledelse ved sentrene gir mulighet for erfaringsutveksling, kompetanseheving og relasjonsbygging. Styrekonferansene har god oppslutning.

VURDERING: Styrekonferansene har hatt tema knyttet til organisasjonsutvikling, kompetanseheving og implementering av nye kvalitetskrav i virksomhetsstandarden. Samtaler og drøftinger har gitt større forståelse for utfordringene Kirkens SOS står overfor. Sentrene har forskjellige ønsker og behov, og dette kommer også til syne i tilbakemeldinger og ønsker for styrekonferansen. Sentrene ønsker tettere samhandling med Kirkens SOS i Norge, og landsstyret ser at styrekonferansen fortsatt vil være en viktig arena for å bygge samhandling og forståelse.

4. Organisasjon

4.2 Styrke vår kompetanse på prosjektsøknader og utvikle samarbeidet SOS-sentre mellom og mellom Kirkens SOS i Norge og enkelte sentre på felles prosjektarbeid.

BESKRIVELSE: Kirkens SOS både lokalt og sentralt har stadig behov for å utvikle seg. Innenfor våre faste økonomiske rammer, er det begrenset mulighet til å prøve ut nye ideer. Vi må utvikle prosjekter som gir oss tilgang til nye ressurser for å prøve ut nye måter å jobbe på. De fleste av våre større nysatsninger har vært finansiert gjennom prosjekter. Samtidig ser vi at det er få sentre som søker og gjennomfører prosjekter lokalt. Flere sentre opplever at de ikke får igjen for innsatsen når de søker etter prosjektmidler. Samtidig ser vi også at det for mange sentre er vanskelig å prioritere tid til å utarbeide prosjektideer og følge dem opp.

Kirkens SOS i Norge har over flere år støttet og oppmuntret sentrene til å søke etter eksterne midler. I perioden har vi blant annet hatt prosjekturviklingsseminar på lederforum. Kursleder var Ragnhild Heggen, tidligere informasjonssjef i Rådet for psykisk helse. Alle sentrene hadde med seg hjem en ide til et prosjekt de kunne søke om.
Vi har også tatt kontakt med enkelte sentre og tilbudt dem prosjektideer, og vi har tilbud alle sentrene å hjelpe til med utforming av søknader og oppfølging i søkeprosesser.

VURDERING: Kirkens SOS er fremdeles ikke god nok til å utvikle prosjektideer.
Vi opplever at det er en viss frustrasjon lokalt fordi man ikke får gjennomslag for søknader man har lagt ned ressurser i å utarbeide. Erfaring tilsier at det må søkes om mange prosjekter før man får gjennomslag. Utfordringen er å holde oppe motivasjonen og å lage tilstrekkelig med gode nok søknader til at man får gjennomslag.

Det er ulike årsaker til at sentrene ikke oppretter flere prosjekter. En årsak kan være at sentrene har en trygg økonomi og opplever at driften er stabil. Kirkens SOS i Norge tror det fremdeles er et uutnyttet potensiale både nasjonalt og lokalt. Vi vet at det er mange gode ideer som bør prøves ut, og som kan gi oss flere ressurser. Selv om satsningen i denne perioden ikke har gitt større resultater, tror vi at Kirkens SOS må fortsette å utvikle gode ideer og fortsette å søke, både nasjonalt og lokalt.

4. Organisasjon

4.3 Gjennomføre samtaler internt om vår forståelse av Kirkens SOS sin tros- og kirkelige identitet. Gjennom samtaler avklare hvilke forventninger sammenslutningen har til kirkelig tilknytning lokalt og nasjonalt.

BESKRIVELSE: Kirkens SOS sin kirkelige forankring er klart uttrykt i vedtekter og virksomhetsstandarder. I samtalen tilbyr Kirkens SOS bønn og rom for å snakke om tro og eksistensielle spørsmål. Vi har nedfelt krav til medarbeiderne utover personlig egnethet. Vi har noen praksiser som er ganske like uavhengig av hvilket senter du kommer til. Tilbudet til dem som kontakter oss er likt. Innringere og innskrivere skal møtes likt, uavhengig av hvilket senter de kommer til. Sentrene og medarbeiderne representerer også et mangfold av kulturer og forståelse. Vi har for eksempel ulik praksis ved vurdering av medarbeideres ståsted når det gjelder tro og tilhørighet. Lederforum og landsstyret har ønsket at vi skal komme nærmere en felles forståelse og praksis også på dette området.

VURDERING: Lederforum og øvrige ansatte har deltatt på flere samtaler om tro og identitet og diakoniforståelse. Gjennom samtalene er det blitt klarere hva man er enig om og hva man fortsatt er uenig om. Vi tror at forståelsen for hvordan vår kirkelige forankring kommer til uttrykk, har økt spesielt i lederforum. Samtidig har det ikke vært mulig å få enighet om en tydeligere felles praksis når det gjelder medarbeiderskap. Daglig leder ved senteret er ansvarlig for drift ved sitt senter og i det ansvaret ligger også et ansvar for medarbeiderne. Det vil derfor uansett være rom for personlige vurderinger av egnethet.

I perioden har ressursene blitt brukt på å se på Kirkens SOS sin egen forståelse av problemstillingen, og vi har ikke prioritert å jobbe med våre forventninger til kirken og kirkens forventninger til oss.
Vi har også avdekket at det er behov for å heve de frivillige medarbeidernes kompetanse i samtaler om tro og eksistensielle spørsmål. Medarbeideren uttrykker at de trenger mer opplæring og kunnskap for å bli bedre samtalepartnere om disse spørsmålene.

4. Organisasjon

4.4 Styrke vårt internasjonale engasjement gjennom deltagelse i IFOTES og på andre aktuelle internasjonale arenaer.

BESKRIVELSE: Kirkens SOS er del av to internasjonale nettverk; IFOTES og Befrienders. Begge nettverk er åpne for krisetelefoner som baserer seg på frivillighet. Mens IFOTES i hovedsak består av organisasjoner i fastlands-Europa, er Befriendersnettverket knyttet til Samaritans i Storbritannia og Irland. Begge nettverkene har vært viktig for Kirkens SOS sin faglige utvikling.

Greta Gramstad har vært vår representant i International Committee i IFOTES siden 2010. Gjennom hennes arbeid har vi fått ta del i planleggingen av den internasjonale konferansen som IFOTES arrangerer. Neste konferanse finner sted i Gøteborg sommeren 2013.

Befriendersnettverket har ikke vært spesielt aktivt i perioden. Kirkens SOS i Norge har sammen med ansatte og frivillige ved sentrene deltatt på York-konferanse som Samaritans arrangerer.

I tillegg har Kirkens SOS i Norge deltatt på kurslederkurs arrangert av IFOTES i Berlin, og gjennomført en studietur til Maytree i London.

VURDERING: Kirkens SOS utnytter ikke muligheten til internasjonalt samspill og partnerskap godt nok. I internasjonal sammenheng er vi gode både faglig og organisatorisk. Vi har fremdeles ikke klart å finne gode måter å opprette partnerskap hvor vi utveksler erfaringer og holder kontakt med andre sentre over tid. Sentre opplever at det er nok utfordringer i hverdagen og klarer ikke å se verdien av det internasjonale engasjementet. Kirkens SOS i Norge har heller ikke vært gode nok til å inspirere og støtte det internasjonale perspektivet gjennom prosjektarbeid og ressursbruk. Våre søsterorganisasjoner i Sentral-Europa har store utfordringer både når det gjelder rammevilkår og faglighet. Vi kan fylle en rolle som partner og ressurs. Den har vi til nå ikke klart å fylle i stor nok grad.

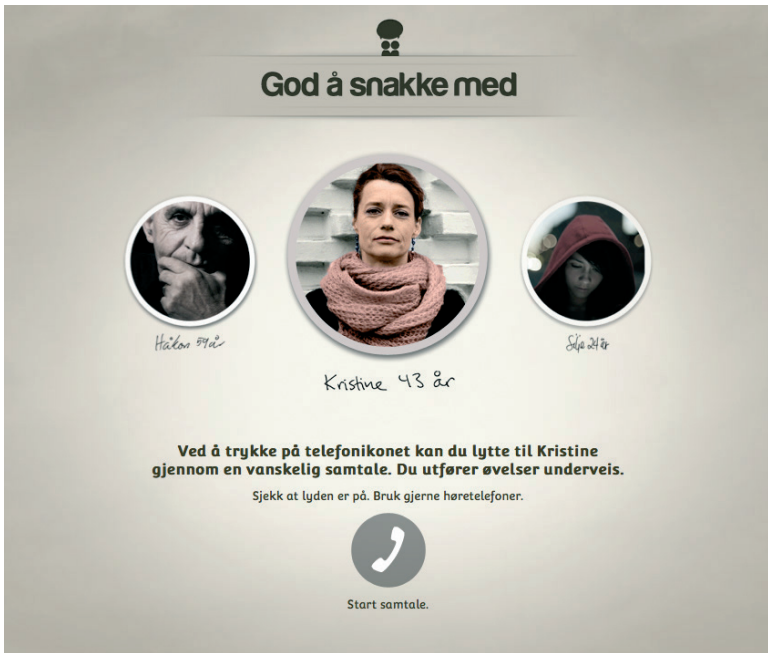
5. Utadrettet

5.1 Nettbasert opplæringsprogram for samtaleferdigheter – God å snakke med på nett.

BESKRIVELSE: Kirkens SOS ønsket å dele av sin erfaring fra å være krisetjeneste på nett og telefon. Mange av våre innringere og innskrivere har uttrykt ønske om å finne noen å snakke med om problemene sine, men finner dem ikke blant sine nærmeste.

I kursvirksomhet med kurset God å snakke med har Kirkens SOS erfart at en bevisstgjøring om samtaleteknikk og det å få enkle tips inn i vanskelige samtaler, gjør at deltakerne opplever seg bedre rustet til å ta samtaler. Målsetningen med å lage et nettbasert opplæringsprogram var å gjøre denne kunnskapen lettere tilgjengelig. Vi ville lage et lavterskeltilbud der flere kunne lære å bli gode lyttere for mennesker rundt seg. Gjensidigestiftelsen delte entusiasmen vår, og støttet prosjektet. Resultatet ble nettstedet: Godåsnakkemed.no, lansert 1. februar 2011. Nettsiden er utviklet med hjelp av kommunikasjonsbyrået Apt. Den har tre læringselement, hvorav to er interaktive og den siste er en informasjonsside med ti samtaletips. Nettstedet skal være brukervennlig for så mange som mulig. Det har en enkel struktur og krever ikke høy datakyndighet.

VURDERING: Mange har benyttet seg av samtalekurset. Prosjektet ble ikke så stort som vi hadde håpet i besøkstall, men vi vil likevel konkludere med at prosjektet har vært vellykket. Besøkstallene viser også at de som besøker Godåsnakkemed.no bruker lang tid på siden, og prøver flere aktiviteter. Kirkens SOS har stor tro på læringspotensialet i denne siden. Vår erfaring er at kunnskap om de ti samtaletipsene som nettsiden bygger på, endrer menneskers samtalemønstre, og kan få oss til å lytte til hverandre på en ny måte. Når besøkene på Godåsnakkemed.no er såpass grundige som de har vært, tolker vi det som at flere har blitt bedre rustet til å snakke med mennesker om vanskelige ting. Vi tror at de som besøker nettsiden derfor kjenner seg mer trygge i møte med utfordrende samtaler.



5. Utadrettet

5.2 Fortsatt aktivt synlighetsarbeid med gjennomføring av koordinerte lokale og nasjonale tiltak.

Etablere forpliktende mediaplan for både lokalt og nasjonalt redaksjonelt arbeid basert på kommunikasjonsplattformen utarbeidet i forbindelse med synlighetskampanjen fra 2010. Den emosjonelle folkehelse blir tematisert og utviklet gjennom mediearbeidet.

BESKRIVELSE: Målsetningen er å gjøre krisetjenesten og Kirkens SOS synlig. Koordinerte tiltak gir større effekt, da vi sikrer at vi får ut et felles budskap. Tema knyttet til psykisk og emosjonell helse får ikke automatisk mye plass i media. Det gjør at Kirkens SOS har måttet tenke strategisk på mediearbeidet. Vi har prioritert perioder hvor vi vet at tematikken oppleves mer aktuell. Samtidig har vi forsøkt å kommentere aktuelle nyheter og saker, for å tematisere emosjonell folkehelse og gjøre Kirkens SOS til en relevant aktør i spørsmål knyttet til psykisk og emosjonell helse.

Kirkens SOS i Norge tilrettelegger for lokal synlighet gjennom pressemeldinger og leserinnlegg. I 2011-2012 har det blant annet bestått av:

- Sommer 2011: Livet er verdt å snakke om 24-7, den 24/7
- Jul 2011: 5 tips til en annerledes jul
- 1.2.2012: God å snakke med – på nett
- Sommer 2012: 17 grunner til ensomhet
- Advent 2012: Del en venn

Videre har Kirkens SOS vært opptatt av å bruke sosiale medier (Twitter og Facebook) som kommunikasjonskanaler for tema Kirkens SOS er opptatt av.

VURDERING: Ved å koordinere synlighetstiltak benytter vi Kirkens SOS sin styrke med å være både lokal og sentral samtidig. De ulike koordinerte medieoppslagene og det øvrige synlighetsarbeidet gir god oppmerksomhet i lokale og regionale media. Organisasjonen fremstilles helhetlig og tydelig og vårt bilde i media gjenspeiler den organisasjonen Kirkens SOS ønsker å være.

Når det gjelder riksdekkende media har vi i 2011-2012 ikke fått gjennomslag med saker vi har kjørt frem. Vi er gode på å følge opp saker og pressehenvendelser, men har ikke klart å sette saker på dagsorden. Den emosjonelle folkehelsen har derfor blitt tematisert i ulike leserbrev i lokalmedia, men uten oppslag i nasjonale media.

Julefeiring

Trange tradisjoner

Juletradisjoner gjør det vanskelig for personer som faller utenfor en vanlig feiring å oppleve ekte julehygge!

Julen i Norge er bygget opp av tradisjoner, fra det første lyset i adventskransen er tent til den siste nyttårsraketten slukner. Tradisjoner kan veve et teppe av trygghet. Men, med trygghet følger også idealet om at julefeiring må være slik den alltid har vært. Tradisjoner som peker på hvordan ting skal være, viser samtidig altfor godt når noe faller utenfor. Tradisjoner synliggjør det som er mistet.

Julen er en tid for tradisjonelt samvær. Vi er sammen med venner og familie, og vi møter hverandre i julekort og i julebesøk. De fleste strekker seg langt for å opprettholde en fasade av hygge og familieidyll.

Det er positivt at det er en tid i året hvor alle anstrenger seg litt ekstra for fellesskapet. Samtidig er det et problem at det i julen nærmest er tabu å snakke om hvordan man egentlig har det. Julerituralene våre handler om juleglede og julefryd. For å bevare julefreden må du ta deg sammen, og late som du har det bra. Flere som tar kontakt med Kirkens SOS' krisetjeneste i julen forteller at de synes det gjør vondt verre å måtte opprettholde en fasade av hygge og juleglede, når de egentlig har det tungt og vanskelig.

Vi får henvendelser fra mennesker som gruer seg til julen i år fordi den vil være annerledes enn den pleier å være. Noen har mistet en som står dem nær, andre har mistet jobben eller helsen, og noen sørger kanskje over et parforhold som har gått tapt. Alle kan i løpet av livet havne i en situasjon der julen ikke blir slik den pleier å være. Det er utfordrende å delta i en tradisjonell julefeiring når du mest av alt kjenner på et savn over det du ikke har.

Over hele landet vil det sitte mennesker fra Kirkens SOS som tar telefonen, alle dager og hele døgnet, også i jule- og nyttårshelgen.

Selv har jeg sittet telefonvakt i flere år før jeg ble daglig leder av Kirkens SOS i Vestfold. Jeg har erfart at telefonsamtalene i julen er mange og inneholder mye sorg, savn og ensomhet.

Trygheten tradisjonene gir er verdifull. Det er kanskje spesielt viktig at barn får noe av det som er vanlig, selv om mye er annerledes. Kirkens SOS vet at livet veksler mellom oppturer og nedturer. Julehelgen er ikke unntatt fra det livet ellers byr på. Det er vanskelig å late som alt er bra når tradisjonene minner om det motsatte. Kan vi akseptere en annerledes jul? Kan vi utvide tradisjonene slik at det også er plass til livets dobbelthet når vi samles i julefeiring?

Å utvide julefeiringens tradisjoner betyr ikke nødvendigvis at vi skal gjøre andre ting enn vi pleier – selv om også dette er greit. Det å gi oppmerksomhet til de vanskelige tingene kan gjøre at de ikke får ta så stor plass. Det er både lov og lurt å være ærlig om at ting er vanskelig, og godt å snakke med hverandre om det. Ved å være åpen for at vi kan oppleve noe annet enn juleglede, kan fellesskapet få større takhøyde og bli lettere å være en del av. Julens budskap rommer livets dobbelthet. Julens budskap kan romme både glede, sorg og savn.

Arne Sørlie
Daglig leder Kirkens SOS Vest

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

- Tilbakemelding

«Dette er den beste krisetjenesten jeg noen gang har vært borti. Dere er der, alltid. Det er godt at noen er døgnåpen, med tanke på at en krise kan ramme når som helst på døgnet, og en trenger sårt å snakke med noen om hva som har skjedd. Da er det ikke så kult å ringe en telefon som er åpen noen timer om dagen. Takk for at dere er der og for at dere fokuserer mest på å lytte. Det er litt slitsomt å få de samme rådene om og om igjen, det er derfor det er så bra at nettopp dere finnes. Noen som har tid til å lytte, når som helst og om hva som helst. Stå på videre, jeg kjenner flere som har ringt til dere pga. en krise i livet.

Vi mennesker skal liksom alltid ha det bra. Vi skal alltid være så flinke, så perfekte og så god til absolutt alt. Takk for at dere aksepterer de som ringer inn.

Takk for at dere er der, alltid.»

– Tilbakemelding

Ernö gir Kirkens SOS et ansikt

Del en venn: en venn som er viktig for deg kan bli enda viktigere for andre.»

En av de fineste gavene Kirkens SOS fikk i 2012, kom i form av treffende ord, vakre uttrykk og en kreativ idé til rekruttering. Reklamebyrået Ernö står bak rekrutteringskampanjen «Del en venn», og har tidligere gitt Kirkens SOS synlighetskampanjen fra 2010, med budskapet: «Det finnes en del av deg som fortsatt kan se lyst på det. Vi hjelper deg med å finne den».
Hva gir det Ernö å samarbeide med Kirkens SOS? Og hvordan klarer de å jobbe frem hen-synsfulle og treffende uttrykk? Vi har snakket med Dagmar Kollstrøm, tekstforfatter i Ernö.

Hvordan er det for Ernö å jobbe med oppgaver fra Kirkens SOS? - Det er ekstra motiverende å jobbe med kommunikasjonsoppgaver som handler om noe som er så viktig. Og ekstra utfordrende, fordi det er så viktig at vi klarer å balansere budskapene riktig.

Hva opplever dere i Ernö at samarbeidet med Kirkens SOS gir dere? - Vi ønsker først og fremst å bidra til at flere tar kontakt og får hjelp av Kirkens SOS. Det at temaet er vanskelig, er også faglig motiverende.

Hvilket produkt for Kirkens SOS husker du godt, som du har hatt stor glede av å være med å jobbe frem? - Da vil jeg nok trekke fram den første kampanjen vi laget sammen, synlighetskampanjen. Her synes jeg Kirkens SOS sin rolle som en del av en løsning og lindring kommer tydelig frem.

Hvordan arbeider dere for å utvikle slike gode produkt som dere gjør for Kirkens SOS? - Igrunnen så jobber vi på samme måte med Kirkens SOS, som vi gjør med andre produkter og tjenester. I dette tilfellet startet vi med å prøve å finne hva de som bruker, eller burde bruke, tjenesten har til felles. Det var faktisk dere selv som påpekte nøkkelordet: Tap.
Tap dekker et stort mangfold av personlige kriser: Det kan være tap av jobb, helse, familie, venner, selvrespekt, kontroll eller trygghet – bare for å nevne noe.
Deretter prøvde vi å definere hva Kirkens SOS faktisk gjør for sine brukere. Svaret fant vi i et intervju med en av de som har brukt tjenesten selv, og som sa det så fint: «Kirkens SOS løfter fram det i meg som vil leve».

Kirkens SOS er meget takknemlig for jobben Ernö gjør for og med oss. Del en venn gjør oss igjen imponert av det flotte materialet Ernö utvikler. Kirkens SOS er heldige som har slike venner!

Vår oppfordring:

Snakk om selvmordstankene

Årene 2011 og 2012 viste igjen hvor viktig Kirkens SOS er, og dessverre hvor viktig vårt selvmordsforebyggende arbeid er. I 2011 tok nesten 600 mennesker livet sitt i Norge. Hver enkelt av dem er en for mye.

Noe av det viktigste vi kan hjelpe folk med, er å oppfordre til å snakke åpent om det å slite med selvmordstanker.

Det er ikke mulig å se at en person vurderer å ta livet sitt. Men vi kan likevel ofte forstå om mennesker rundt oss ikke har det godt. Da må vi gjøre oss tilgjengelig for samtale, og invitere den andre til å snakke om det vanskelige.

Kirkens SOS våger å spørre. Alle våre tilbud er bemannet av helt vanlige mennesker som bruker av sin livserfaring for å hjelpe andre. Vi vet at vanlige mennesker kan utgjøre en stor forskjell for en som er i krise. Selv når krisen er av en slik karakter at personen har selvmordstanker, kan en samtale være nok til å styrke livsmotet og gi krefter til å leve litt lengre. Selvmord er et tabubelagt tema. Det å ha selvmordstanker kan derfor oppleves skamfullt. For mange er det en stor hjelp bare å få lov å snakke om det til noen som vil lytte.

Vi hører ofte mennesker med selvmordstanker fortelle at de ikke vil belaste menneskene rundt seg med et vanskelig og tungt tema. Det er et felles samfunnsansvar å skape åpenhet omkring det å snakke om selvmord. Hver enkelt av oss kan bidra ved å være den som våger å spørre. Skaper vi større åpenhet rundt selvmord og selvmordstanker vil det bli langt lettere å forhindre at mennesker tar sitt eget liv.

Kirkens SOS ønsker å skape større rom for å snakke om selvmord i den offentlige ordvekslingen. Og vi vil fortsette å utvide rommet i de fortrolige samtalene på krisetjenesten for det som utfordrer livsmotet, for skammen, fortvilelsen og ensomheten bak ønsket om å dø. For det er også en del av livet.

Og livet er verdt å snakke om.. Alltid.

Med vennlig hilsen
JANNE M. SUKKA
Generalsekretær

«Har hatt en litt tung påske, og hadde det veldig veldig tungt her en dag.
Ringte dere, og ble møtt av en kjempehyggelig dame med vestlandsdialekt.
Hadde liten tro på at en telefon med en fremmed ville hjelpe,
men følte meg faktisk ti ganger bedre etterpå.»

– Tilbakemelding

Kirkens SOS 815 33 300

” Bjørn har én venn som lytter og én venn som snakker.
Erik er begge de to vennene.
En god venn skjønner når det er lurt å si noe og når det er best å la være.
Ikke alle har en slik venn, så kanskje du vil dele din?
Kirkens SOS har behov for mennesker med slike kvaliteter
til å betjene vår krisetelefon.”

- Bjørn Sundquist, skuespiller.

www.delenvenn.no

815 33 300	Krisetelefon; åpent hele døgnet
www.kirkens-sos.no	SOSmelding; svar innen 24 timer
www.soschat.no	Chat med oss; sjekk nettsiden for åpningstider

Kirkens SOS i Norge
Rådhusgaten 1, 0151 Oslo
Tlf. 23 08 13 80
post@kirkens-sos.no
www.kirkens-sos.no
Kontonr. 7011.05.20067