



Nasjonal årsmelding 2025



Rekrutterende budskap fra chattekampanjen «Når mørket faller» november og desember.

Kort om oss

Kirkens SOS ble stiftet i 1974, og er landets største døgnåpne selvmordsforebyggende krisetjeneste, basert på frivillighet.

Godt opplærte frivillige gir støtte via telefon, chat og melding. Tjenesten er livssynsåpen og fremmer likeverd, mangfold og inkludering. Tilbudet er anonymt og gratis og kan nås på telefon 22 40 00 40 eller via soschat.no.

Vår visjon er «Alltid et medmenneske å snakke med når livet er vanskelig». Hovedoppgaven er å forebygge selvmord, og fremme livsmot og håp for mennesker i livskrise. Ønsket vårt er at ingen skal møte sine mørkeste stunder alene. Tjenesten bygger på at alle mennesker har lik verdi, og skal møtes med en åpenhet og respekt som bekrefter deres menneskeverd.

Kirkens SOS mottok i fjor 264 000 henvendelser fra mennesker i alle aldre. Hele 739 mennesker tok sitt eget liv i 2024. Dette jobber vi intenst for å redusere. Vi forebygger selvmord og redder liv. I 2025 registrerte vi 19 000 samtaler om selvmordstanker.

Vår tjeneste er bemannet av over 1 000 aktive frivillige som går i døgnbemannet tjeneste. Alle våre frivillige gjennomgår et grundig innføringskurs og får i tillegg veiledning og faglig oppdatering underveis.

Kirkens SOS har 11 sentre med 20 vaktrom over hele landet, hvor frivillige møter opp døgnet rundt for å besvare henvendelser. Vakter gjennomføres også fra egnede hjemmekontor med felleskap i digitale vaktrom.

Vårt mangfoldige fellesskap består av mennesker med ulike livssyn, livshistorier og kulturbakgrunn. Det gir oss kompetanse til å møte mennesker fra alle samfunnslag.

Hilsen fra styreleder

Flere gode samtaler. Dette har hele tiden stått sentralt for det landsstyret som startet opp etter landsmøtet i april. Jeg er privilegert som har fått lede et positivt og engasjert landsstyre som aldri glemmer hva som er oppdraget til Kirkens SOS.

I juni kunne vi ønske vår nye generalsekretær Johannes Heggland varmt velkommen. Hans erfaring og klare visjoner gir oss trygghet. Sammen med han har landsstyret blitt et enda bedre lag. Stemningen i landsstyremøtene har vært at vi skal spille hverandre gode.

Vi har tatt oss tid til å bli kjent med ulike deler av en svært kompetent administrasjon. I denne organisasjonen jobber folk på en god måte i et viktig oppdrag. Men uten frivilligheten er Kirkens SOS ingenting. De ubetalte arbeidstimene som legges ned er helt uvurderlige. Jeg er både imponert og stolt over hva vi får til sammen.

Dessverre blir det bare mer og mer behov for oss. En svært urolig verden gjør flere utrygge, og mange sliter med vanskelige tanker. Kirkens SOS er en livsviktig tjeneste for mennesker i sårbare situasjoner, og det forplikter oss, men fellesskapet mellom ansatte, frivillige og ledelse gir oss kraft til å møte nye utfordringer.

Gjennom våre diskusjoner om organisasjonens innretning, blir vi minnet på hvorfor vårt arbeid betyr så mye. Samtalene vi fører, beslutningene vi tar og retningen vi setter, er alle en del av et større bilde — et bilde av omsorg, tilstedeværelse og håp.

Styrket samarbeid med eksterne partnere og lokalsamfunn gjør oss bedre rustet til å nå ut til flere som trenger oss. Når vi nå ser fremover, er det med både alvor og optimisme. Vi vet at behovene i samfunnet endrer seg, og at vi må være villige til å utvikle oss i takt med dem. Men med den dedikasjonen jeg ser hos de som er tilknyttet Kirkens SOS.

Inger Elisabeth Sagedal, Styreleder



KIRKENS SOS SIN VIRKSOMHET I 2025

REGIONALISERING AV ORGANISASJONEN

Kirkens SOS har over flere år arbeidet målrettet med å utvikle og styrke organisasjonen for å møte et økende behov for våre tjenester. Antall henvendelser til krisetjenesten er betydelig høyere enn det vi klarer å besvare. Samtidig endres samfunnets forventninger seg raskt. For å sikre høy kvalitet og tilgjengelighet også i fremtiden, må organisasjonen kontinuerlig tilpasses nye krav og muligheter.

I perioden 2019–2021 ble 11 sentre samlet i én landsdekkende organisasjon med felles ledelse og nasjonale funksjoner innen fag, HR, økonomi, kommunikasjon, Fundraising og teknologi. Dette styrket helhetlig ledelse, kvalitetssikring og ressursforvaltning. Landsmøtet 2025 besluttet at Kirkens SOS skal organisere arbeidet i regioner, for å være organisert på den måten som gir best muligheter for å oppfylle våre formål.

Bakgrunnen er tydelig: Behovet for en lavterskel selvmordsforebyggende tjeneste, anonymt og gratis, er stort og vedvarende. Tilskuddsgivere stiller høye krav til kvalitet, dokumentasjon og effektiv drift. Teknologisk utvikling, herunder digitalisering og bruk av kunstig intelligens, krever større og sterkere fagmiljøer. Samtidig må ressursene forvaltes slik at flest mulig henvendelser kan besvares med kvalitet i møtet med den enkelte innskriver og innringer.

En regional organisering av organisasjonen skal bidra til mer robuste og fleksible enheter, tydeligere og mer enhetlig ledelse, sterkere fagmiljøer og bedre samhandling på tvers av organisasjonen. Målet er å styrke Kirkens SOS som én samlet, profesjonell og fremtidsrettet organisasjon – til stede for alle som trenger et medmenneske å snakke med når livet er vanskelig.

KRIMINALOMSORGEN

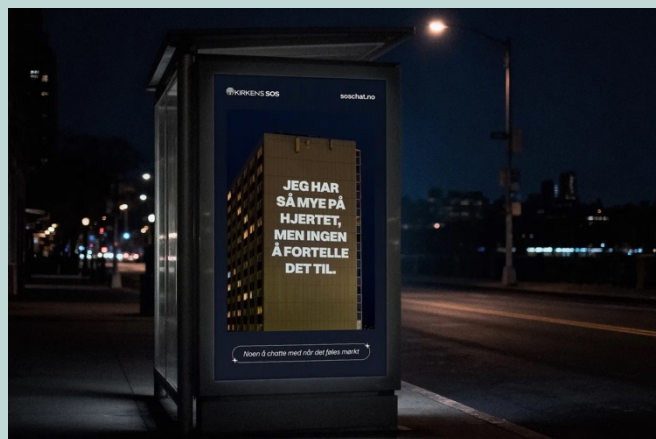
Etter en prøveperiode i Oslo fengsel og Innlandet kan nå alle innsatte ved landets 31 fengsler ringe vår krisetelefon døgnet rundt. Å gi innsatte mulighet til å kontakte krisetelefonen er i tråd med Kirkens SOS sitt selvmordsforebyggende formål. Erfaringene så langt viser at det er mange innsatte som benytter muligheten for å ringe krisetelefonen. Fra 1. desember ble det også etablert en egen linje for de som ønsker samtaler på engelsk.

CHAT FOR LIVET

Utvikling av SOS-chat har vært et sentralt satsingsområde i 2025, med støtte fra Kavlifondet og Stiftelsen Dam. Målet har vært å styrke kvaliteten i våre skriftlige samtaler og øke kapasiteten gjennom å rekruttere flere frivillige. Samspillet mellom målrettet rekruttering, økt synlighet og utvikling av opplæring og metodikk har gitt et tydelig løft for tjenesten.

På Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober lanserte vi kampanjen «Chat for livet» for å nå flere unge i livskrise og for å rekruttere flere frivillige. Kampanjen ble bredt distribuert, både hos ti store merkevarer, på sosiale medier og via push-varsel om vår chattetjeneste til over én million norske TikTok-brukere. Kjente merkevarer la info om SOS-chat i sin kundedchat for å løfte frem at det finnes hjelp å få. I tillegg ble kampanjen vist på 664 digitale boards over hele landet (Bauer), 340 legekontorer (Hvilepuls) og over 90 treningscentre (Sporty Fitness) over hele landet.

I kampanjehelgen hadde vi en betydelig utvidet åpningstid på SOS-chat og registrerte en firedobling i antall skriftlige henvendelser. De aller fleste var i kontakt med oss for aller første gang. Kampanjen «Når mørket faller» avløste «Chat for livet», fra 10. november og ut året. Emosjonelle meldinger fra unge brukere av SOS-chat ble projisert på høyblokker, bygårder og nasjonalt gjenkjennbare bygninger i mørket. Kampanjen bidro til et høyt antall søknader om å bli frivillig, og 2025 ble et rekordår med 838 søknader.



Emosjonelt budskap fra en ung bruker på SOS-chat fra kampanjen «Når mørket faller».

ARENDALSUKA

Som en del av styrkingen av SOS-chat deltok Kirkens SOS under Arendalsuka med eget arrangement «Chat for livet - når ungdom skriver det de ikke klarer å si». Generalsekretær Johannes Heggland deltok sammen med fagleder Hilde Lillestøl, ekspert i medisinsk kommunikasjon, Bård Fosslı Jensen, og spesialist i klinisk psykologi og medlem av vårt fagråd, Erlend Mork, som bidragsyttere. Arrangementet ga innblikk i hvordan vi kan kommunisere empatisk med ungdom med selvmordstanker. Skriftlige samtaler på chat er førstevalget for yngre, og 77 % av de som kontakter SOS-chat er under 30 år.



Fra venstre: Erlend Mork, Hilde Lillestøl, Johannes Heggland og Bård Fosslı Jensen.

INNSPILL TIL NY HANDLINGSPLAN FOR SELVMORDSFOREBYGGING

Kirkens SOS har deltatt på innspillsmøte i november hos Helse- og omsorgsdepartementet om ny nasjonal handlingsplan for forebygging av selvmord. Vi har understreket betydningen av lavterskel krisetjenester i det selvmordsforebyggende arbeidet. Som anonym og døgnåpen krisetjeneste på telefon og nett er vi tilgjengelige når andre tilbud er stengt, og for mange er vi det eneste stedet de våger å henvende seg. Nasjonale handlingsplaner bør styrke denne funksjonen gjennom bedre samhandling, koordinering og forutsigbare rammevilkår. Vi har særlig løftet frem tre områder: selvmordsforebygging i fengsler, oppfølging etter utskriving fra psykisk helsevern og likeverdige tjenester for minoriteter.



Generalsekretær Johannes Heggland og helseminister Jan Christian Vestre på innspillsmøte om ny handlingsplan for selvmordsforebygging.

GIRKU SOS

Høsten 2025 vedtok landsstyret å gjøre det samiske prosjektet til en integrert del av Kirkens SOS, etter prosjektperiodens utløp i desember. Girku SOS mottar finansiering fra Den norske kirke og Sametinget for årene 2026 og 2027.

Girku SOS er vårt samiskspråklige tilbud og gir mennesker mulighet til å ta kontakt på nordsamisk og møte frivillige med samme språklige og kulturelle bakgrunn. For mange er det avgjørende å kunne uttrykke seg på eget språk når livet oppleves vanskelig.

Ved å innlemme Girku SOS i ordinær drift styrker vi tilgjengeligheten til en døgnåpen, lavterskel tjeneste på samisk. Å være del av en minoritetsgruppe vet vi kan by på utfordringer og disse har ofte en større risiko for selvmordsadferd.

LEDERSKIFTE

Ved årsskiftet 2024–2025 avsluttet Lasse Heimdal sitt arbeid etter fire og et halvt år som generalsekretær i Kirkens SOS. Assisterende generalsekretær Asle Bjorvatn gikk inn som fungerende generalsekretær i overgangsperioden.

Da Bjorvatn ble sykemeldt i januar 2025, tiltrådte fagsjef Hilde Lillestøl som konstituert generalsekretær. Hun ivaretok lederansvaret i organisasjonen frem til Johannes Heggland tiltrådte som ny generalsekretær 1. juni 2025.

OPPDATERT SAMTALEBOK

Samtaleboken er et viktig verktøy ved vakter i krisetjenesten med vekt på å gi konkrete innspill til samtalen ut fra tema. Våren 2025 ble en oppdatert versjon tatt i bruk. Boken er laget av en arbeidsgruppe sammen med fagavdelingen med oppdatert kunnskap om flere temaer. Som en del av dette ble anbefalt varighet for samtaler nedjustert til 30 minutter. Oppdatert praksis er innarbeidet ved å ha fokus på samtaleregi med egne fagsamlinger og temaveiledninger for frivillige.

SAMARBEID MED KIRKEN

Utredningen «Å velge livet – Den norske kirke og selvmord» ble overlevert til preses Olav Fykse Tveit på Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september. Rapporten løfter behovet for styrket forebygging, økt kompetanse og bedre sorgstøtte i kirken.

Kirkens SOS deltok under fremleggelsen. Generalsekretær Johannes Heggland holdt innlegg og understreket Kirkens SOS sin diakonale identitet og kirkelige forankring. Vi understreket også at kirken må ta et oppgjør med tidligere tiders fordømmelse og taushet om selvmord. Han fremhevet betydningen av samarbeid, kompetanseheving og mot til å stille åpne spørsmål om selvmordstanker, samt behovet for videre styrket samarbeid med diakonale aktører.



Preses Olav Fykse Tveit (t.v.) og generalsekretær Johannes Heggland i Kirkens SOS.

Å SKRIVE VARMT

Vårt innlegg på fagdagen hos chattenettverket til DigiUng hadde temaet «kontakt og tillit» i chattesamtaler, med et særlig fokus på prosjektet «Å skrive varmt» – hvordan vi vil skrive for å skape kontakt i samtalene ved chat. DigiUng er et samarbeid mellom offentlige etater og virksomheter som samler kvalitetssikret informasjon og tjenester for ungdom på ett sted – ung.no, Statens primære informasjonskanal for unge. Vi har også delt erfaringer om SOS-chat med politiets nettpatrulje.



10 veiledningsansvarlige fra sentrene deltok på nasjonalt veilederforum på Skøyen i Oslo i mai i fjor.

E-LÆRING

E-læring (elektronisk læring) er en viktig satsning i arbeidet med å utvikle innføringskurs og opplæring for frivillige og ansatte. De første e-læringskursene om arbeidsmiljø for ansatte, samt opplæring for å besvare SOS-melding, har blitt utarbeidet i løpet av 2025.

NASJONALT VEILEDERFORUM

10 veiledningsansvarlige fra senterne møttes til Nasjonalt Veilederforum i mai - og hovedtemaet var «Seksualiserte samtaler i Kirkens SOS.»

«Hvordan møter vi disse innringerne og innskriverne på en hensiktsmessig måte, og hvordan kan vi bedre støtte våre frivillige som opplever grenseoverskridende atferd?»

Sammen med vårt fagråd ble det laget oppdaterte retningslinjer for ivaretagende og tydelige grenser for seksualiserte samtaler, som tas i bruk fra 2026.

DIGITALE INNFØRINGSKURS OG FAGSAMLINGER

I 2025 ble det gjennomført 10 digitale innføringskurs med 271 deltakere, hvorav 28 var studenter. Flere senter holdt i tillegg fysiske innføringskurs. Det ble også tilrettelagt 10 nasjonale digitale fagsamlinger.

I 2025 var det seks kurs for frivillige på SOS-chat med totalt 91 deltakere.

Det Dam-støttede prosjektet «Gjennom ord – utvikling av selvmordsforebyggende samtaler på chat» gir ferdighetstrening om følelsesorienterte og eksistensielle samtaler for nye og eksisterende frivillige på chat. Kurset består av tre samlinger og praksisvakt. Prosjektet ferdigstilles i 2026.

FAGRÅDET

For å sikre god faglig kvalitet i tjenesten har Kirkens SOS et fagråd bestående av eksterne fagpersoner med solid kunnskap om krisetjenestens kjerneområder. I 2025 holdt fagrådet tre møter.

Det er kommet inn to nye medlemmer i fagrådet: professor ved Senter for diakoni og profesjonell praksis ved VID Oslo, Anne Austad og psykiatrisk sykepleier Gudrun Austad. Sammen med Erlend Mork, Tor Johan Ekeland, Terese Grøm og Victoria Forsberg har fagrådet en bred kompetanse innen selvmordsforebygging, psykisk helse, diakoni, og kommunikasjon.

FAGKONFERANSEN

Under fagdagene i november på Sundvolden Hotel jobbet ansatte i Kirkens SOS med faglig utvikling og kvalitet i tjenesten. Ekspert på opplæring av høyintensive samtaler, barnelege Bård Fossli Jensen, løftet betydningen av empatiske krisesamtaler. Redaktør Anders Lie Brenna delte historien om sønnen Carls selvmord og hvordan det bidro til nye presseregler i Vær Varsom-plakaten – åpenhet kan redde liv. Psykolog Bergljot Gjelsvik (UiO / Oxford) formidlet egen pasienterfaring etter ryggmargsskade som endret hennes liv. Hege Kongerud fra Kriminalomsorgen Øst presenterte samarbeidet som gir innsatte tilgang til Kirkens SOS sin krisetelefon. Professor Lars Mehlum uttrykte optimisme i behandling av selvmordsnære. Ansatte fikk også opplæring av Linda Jacobsen fra bedriftshelsetjenesten i byggingen av et godt arbeidsmiljø.



Professor Lars Mehlum var en av de som delte innsikt i selvmordsforebygging med ansatte i Kirkens SOS. Her med generalsekretær Johannes Heggland.

EKSTERNE SAMARBEID

Fagavdelingen har bistått RVTS (De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging) gjennom uttesting av blant annet pilotversjon av samtalesimulator for chat og ressursfilmer.

I løpet av 2025 har RVTS ferdigstilt oppdraget fra Helsedirektoratet om kompetanseutvikling for hjelpetelefoner og chat. Etter initiativ fra vår svenske søsterorganisasjon Mind er det etablert et nordisk nettverk (DEMOS) med deltakelse fra Norge, Sverige og Finland fra 2026. Fagavdelingen deltar i tillegg i nettverk med DigiUng og den internasjonale medlemsorganisasjonen for krisetjenester på telefon, IFOTES.

GRØNN LINJE OG GRØNN MELDING

Forsvaret og Kirkens SOS har samarbeidet om Forsvarets anonyme samtaletilbud siden 1994.

Det er Kirkens SOS Oslo som besvarer Grønn linje og Grønn melding. I fjor besvarte senteret 397 telefonsamtaler på Grønn linje (telefon) og 36 henvendelser via Grønn melding.

MANGFOLD OG PRIDE

En rekke steder i landet har vi deltatt i Pride-markeringer for å feire kjærlighet og mangfold.

SENTERAKTIVITETER FRA 2025 – de beste øyeblikkene

TRØNDELAG

Trøndelag samarbeidet med NTNU Helgasetr, LEVE Trøndelag og Studentrådet om arrangementet «Våg å snakke – tør å spørre» på Verdensdagen for selvmordsforebygging, med foredrag og panelsamtale for 80 studenter innen sosialt arbeid og barnevern. Studentene viste stort engasjement, og 13 meldte seg som nye frivillige.

Ved markeringen «Lys når mørket faller» 1. desember delte KSOS Trøndelag ut gløgg, pepperkaker og en adventskalender med fokus på å ta vare på egen psykisk helse, som ble godt mottatt i eksamensperioden.



«Våg å snakke – tør å spørre» på NTNU Helgasetr.

OSLO

Gjennom 2025 har frivillige, ansatte og samarbeidspartnere i Kirkens SOS Oslo jobbet for å styrke fellesskapet, med særlig fokus på «kultur på vakt», samtalemetodikk og rekruttering. Oslo har også jobbet med økt synlighet for utsatte grupper, som unge menn og skeive.

I fjor gjennomførte Oslo en selvmordsforebyggende kampanje rettet mot unge menn, med filmen «Snakk med noen du kjenner» som har hatt over 1,5 millioner visninger. I oktober markerte Oslo Verdensdagen for psykisk helse med arrangementet «Snakk om det», der temaet var menn og psykisk helse. Arrangementet startet med konsert, etterfulgt av en panelsamtale med representanter fra frivilligheten, helsevesenet, politiske myndigheter og ungdomsorganisasjoner.



På Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september ble 739 lys tent på Universitetsplassen i Oslo – ett lys for hvert liv som gikk tapt til selvmord i 2024.

BORG

I 2025 har Borg fokusert på å rekruttere flere frivillige for å kunne besvare flere henvendelser. I november ble det åpnet et nytt vaktrom i Fredrikstad, og det ble etablert samarbeid med Høgskolen i Østfold for å kunne ta imot studenter i praksis. Allerede samme høst gjennomførte to studenter sin praksis hos oss.

Borg har også jobbet for å beholde frivillige, blant annet gjennom en samling i mars for alle i Borg og Oslo som har vært frivillige i mer enn tre år. Hovedinnlegget ble holdt av rettspsykiateren Randi Rosenqvist. Over 100 frivillige deltok.

TELEMARK

Kirkens SOS Telemark har hatt et godt år med synlighet og samarbeid rundt selvmordsforebygging med idrettsklubber, menigheter, offentlig sektor og frivillige som partnere. Senterets viktigste ressurs er de trofaste frivillige som besvarer flest mulig krisesamtaler.

Samarbeidet med Odd- og Tollnes Ballklubb gir god synlighet på drakter og på stadion, og senteret har bidratt med kompetanse om betydningen av den gode samtalen i hverdags- og idrettsliv.

Telemark fylkeskommune har inngått en flerårig partnerskapsavtale med senteret som gir økonomisk trygghet og bidrar til styrket folkehelse i regionen.

NORD-HÅLOGALAND

I januar 2025 ble Kirkens SOS Nord-Hålogaland godkjent som studentpraksissted for Norges Arktiske universitet, og på våren tok de fem første studentene tre vakter i uka over åtte uker. Senteret vil fortsette å utvide studentsatsingen.

Høsten 2025 vedtok landsstyret å gjøre det samiske prosjektet til en integrert del av Kirkens SOS.

Nord-Hålogaland gikk til innkjøp av nye lokaler takket være en gave fra Stiftelsen Sparebank i Nord-Norge.



De første studentene fra Norges Arktiske universitet startet sin praksis i 2025 hos Nord-Hålogaland.

AGDER

Kirkens SOS Agder har hatt et godt og hektisk år, med flere frivillige ved årets slutt enn ved starten. Etter flere år med nedgang så har senteret klart å snu trenden. Antallet vakter og samtaler har økt de siste månedene av året. Det gjør de ansatte optimistiske for fremtiden. Senteret har arrangert flere fagsamlinger, blant annet med 140 deltakere på Verdensdagen for selvmordsforebygging,

der forfatter og foredragsholder Oddvar Vignes delte sin sterke historie om det å være selvmordsnær.

Agder gjennomførte også sitt første frokostmøte i Kristiansand med politikere og deltakere fra kommunens livsmestringstiltak.

Senteret har samarbeidet godt med RVTS Sør (Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging), LEVE, Den norske kirke, ROM-Agder (Råd og Muligheter) og Agder fylkeskommune, og vært godt synlige i Pride-parade, på regnbuemesse, holdt stands og foredrag.



Kirkens SOS Agder var godt synlige i Pride-paraden.

ROGALAND

Antallet frivillige i Kirkens SOS Rogaland økte ved årsslutt, og med det har flere års nedgang i antallet frivillige snudd. De frivillige ved senteret har høy gjennomføringsgrad, både når det gjelder antall vakter per frivillig og antall samtaler per vakt. Oppfølgingen av de frivillige er godt ivarettatt gjennom veiledning og medarbeidersamtaler. I høst deltok 14 på et fysisk kurs, og over halvparten av disse er nå aktive i krisetjenesten. Økonomisk har Rogaland hatt et godt år, med menighetsgaver på over 642 000 kroner – 200 000 mer enn i 2024.

I tillegg har støtte fra legater og fond gjort det mulig å informere flere om kurset «God å snakke med». Inge Steensland Stiftelse finansierte kinoreklame, og Kirkens SOS vant månedens kampanje hos CAPA Kinoreklame i juli.

INNLANDET

I oktober arrangerte Innlandet fagdagen «Trygge voksne, trygge barn» sammen med biskop Ole Kristian Bonden i Hamar bispedømme, frivillige organisasjoner og lokale menigheter. Senterleder Sigmund Hagen ledet dagen, som inkluderte foredrag av psykolog Hedvig Montgomery, musikk av Trygve Skaug og innlegg fra statsforvalter Knut Storberget og politiet. Temaene var vold, overgrep og grenseoverskridende atferd.

Samme dag gjennomførte Innlandet en temadag for avgangselever ved de videregående skolene i Lillehammer og Gausdal.

Tidligere basketballspiller Marco Elsafadi og tidligere håndballspiller Gro Hammerseng-Edin holdt foredraget «Valgene du tar – verdiene som bærer deg», om å ta vare på seg selv og inkludere andre på vei inn i voksenlivet. Elevene ble minnet om at et godt klasse miljø skapes av dem selv, med læreren som tilrettelegger.



Fra venstre: Senterleder Sigmund Hagen, biskop Ole Bonden, par- og familierapeut April Holten, politikontakt Pål Fjellestad, psykolog Hedvig Montgomery og statsforvalter Knut Storberget.

TUNSBERG

Kirkens SOS Tunsberg gjennomførte tre store satsinger i fjor. Senteret flyttet til nye lokaler i Drammen, som både frivillige og ansatte er svært fornøyde med. Gjennom det treårige prosjektet «Styggen på ryggen» har senteret jobbet systematisk for å rekruttere og beholde flere menn som frivillige - synliggjøre menn og psykisk helse. I september arrangerte Tunsberg,

i samarbeid med Fagråd for selvmordsforebygging i Vestfold, konferansen «Verdifulle menn» med hele 200 deltakere. Den satte søkelyset på hvordan vi bedre kan støtte menn i krise.



200 deltakere deltok på «Verdifulle menn» med fokus på menns psykiske helse.

BJØRGVIN

Kirkens SOS Bjørgvin har vært synlige på flere flater, opprettet nye sosiale medier-kanaler, fått god redaksjonell omtale i aviser og radio, og annonsert i lokale aviser og menighetsblader. Senteret deltok på flere fysiske arrangementer, blant annet et stunt på ulike bybanestopp på Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september, der ansatte og frivillige lente seg mot hverandre for å synliggjøre betydningen av å starte en samtale og gi støtte.

I julen gjennomførte Bjørgvin en rekrutteringskampanje i Bergens Tidende sin nettutgave og på sosiale medier som resulterte i et fulltregnet innføringskurs med 31 nye frivillige i starten på 2026. Lokale politikere har blitt invitert for å øke kjennskap til krisetjenesten.

Senteret har også styrket laget av frivillige gjennom faglige samlinger og en egen samling for frivillige på chat, sendt ut jevnlig nyhetsbrev og gjennom året hatt fokus på å være til stede, tilgjengelige og støttende for de frivillige som bærer tjenesten.



Stunt i Bergen på Verdensdagen for selvmordsforebygging gjennomført av ansatte og frivillige for å løfte frem betydningen av å starte en samtale.

MØRE OG ROMSDAL

Kirkens SOS Møre og Romsdal har hatt særlig fokus på å synliggjøre arbeidet som gjøres på vaktrommene – både for å nå flere som trenger oss, rekruttere nye frivillige og anerkjenne og ivareta dem som allerede bidrar. Samtidig har det vært avgjørende å styrke relasjonene til aktører som kan støtte senteret økonomisk. Senteret inviterte derfor ulike gjester til å delta på chattevakt: SpareBank 1, som i en årrekke har støttet både enkeltarrangementer og langsiktige prosjekter; ordføreren i nabokommunen Giske, der mange av de frivillige ved Møre og Romsdal bor; samt Ålesund kommunes kommunalsjef for helse,

sammen med assisterende kommunedirektør. Ålesund er den eneste kommunen i fylket som gir fast støtte til arbeidet til senteret, og politikere fra hele det politiske spekteret har så langt vært enige om å videreføre støtten.

Ved også å involvere kommuneadministrasjonen ønsker Møre og Romsdal å bidra til at denne tverrpolitiske enigheten og forutsigbarheten står seg også etter fremtidige kommunevalg.

DIGITAL

Kirkens SOS Digital hadde ved årsslutt 56 heldigitale frivillige. I 2025 bidro frivilligrådet, som består av åtte frivillige fra Kirkens SOS Digital, til videreutvikling av det digitale vaktrommet. Resultatet er en forenklet digital struktur for medvaktstøtte og etableringen av et digitalt stillerom. Stillerommet gir en god ramme for starten av vekten og mulighet til å finne støtte og en stille stund underveis.

LANDSSEKRETARIATET

FUNDRAISING

Fundraising gleder seg over at inntektene fra faste månedsgivere har økt med 174 % fra 842 628 kr i 2024 til 2 297 988 kr i 2025. Det er et godt tegn på at mange flere har blitt klar over det livsviktige arbeidet som gjøres i krisetjenesten. Kollektgaver fra kirkene økte med 14 % i 2025, støtten fra næringslivet med 18 % og gaver fra foreninger og stiftelser gikk opp med 87 % (fra 7 523 252 i 2024 til 13 380 824 kr i 2025).

TEKNISK

Kirkens SOS har i 2025 investert i betydelige oppgraderinger på systemnivå av egenutviklet plattform for frivillige, ansatte og til drift av krisetjenestene. Målet har vært å ivareta krav til data- og IT-sikkerhet, forbedre brukervennlighet for ansatte og frivillige, samt muliggjøre integrasjon av e-læring og kunstig intelligens (KI). I løpet av 2025 har Kirkens SOS jobbet med sikker og trygg bruk av KI for ansatte og utforsket mulighetene for å benytte KI-verktøy som samtalestøtte for frivillige.

KIRKENS SOS I MEDIA

Kirkens SOS har en sterk og tydelig redaksjonell tilstedeværelse nasjonalt og lokalt. Mediene bruker oss aktivt som kilde i saker om psykisk helse, selvmordstall og stor pågang i hjelpetjenestene. Synligheten bidrar både til å gjøre tjenesten kjent for dem som trenger oss, styrke rekrutteringen av frivillige og byggje intern stolthet.

Lokal synlighet i sosiale medier og i lokal- og regionaviser er like viktig som gjennomslag nasjonalt.

STRATEGISK NASJONALT ARBEID

I 2025 har vi hatt fokus på styrking av chattetjenesten vår. For første gang la kjente næringslivsaktører SOS-chat i sin kundechat på Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober.

Statsminister Jonas Gahr Støre åpnet kampanjen «Chat for livet» på chatterommet til Kirkens SOS Oslo og God Morgen Norge sendte direkte fra åpningen. Dette ble markert i TV2 nyhetssendinger gjennom hele Verdensdagen 10. oktober. TikTok sendte pushmeldinger om Kirkens SOS til alle norske brukere denne dagen.

Det tverrpolitiske selvmordsforebyggende nettverket på Stortinget har hatt to møter i løpet av 2025 med fokus på blant annet menn og selvmordsforebygging. Kirkens SOS hadde en nøkkelrolle i etableringen av nettverket høsten 2024.



VG, 29. desember 2025

2025

Kirkens SOS har høy synlighet i

14 prosent

av omtalen. Dette tilsvarer 279 oppslag.

2024

Kirkens SOS har høy synlighet i

11 prosent

av omtalen. Dette tilsvarer 276 oppslag.

ØKT OMTALE OG GJENNOMSLAG

I 2025 hadde Kirkens SOS rekordhøye 279 oppslag med høy mediesynlighet mot 276 året før og medieomtalen holder seg dermed stabilt høy. Retriever skriver i sin medieanalyse av hele organisasjonen at hele 95 prosent av omtalen inneholder uttalelser fra våre talpersoner, opp fra 85 prosent året før. «Dette viser at målrettet pressearbeid og bevisst bruk av talpersoner gir tydelige resultater i form av positiv omtale.»

Med 164 oppslag står temaet psykisk helse for over halvparten av all omtale i 2025. En viktig del av omtalen dreier seg om stor pågang for krisetjenesten, spesielt i forbindelse med høytidsdager og ferie. Her belyser vi psykisk helse som et større samfunnsproblem og understreker alvoret i situasjonen, samtidig som vi får frem betydningen av jobben vi gjør.

**Kirkens SOS
står som
avsender av 97
debattinnlegg i
2025.**

En økning på 28 innlegg fra 2024.

Medieselskapet Retriever skriver at representanter fra organisasjonen har høy tilstedeværelse i den offentlige debatten og lykkes i stor grad med å kommunisere sine budskap.

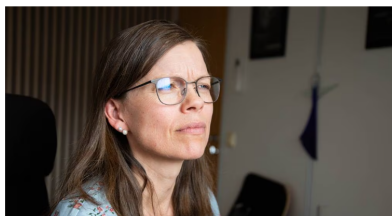
Omtale med lav synlighet har et mindre volum enn året før. Mange av oppslagene inneholder kontaktinformasjon eller henvisninger til tjenesten i saker om psykisk helse og selvmord. Selv mener vi at korte henvisninger har stor verdi – de gjør hjelpen synlig når behovet er størst.

Antallet meningsbærende oppslag, der vi selv bidrar med kronikker og faglige innspill, økte til gledelige 97 mot 69 i 2024.

Det var ingen negative oppslag om Kirkens SOS i 2025.

Flere tar sitt eget liv – for liten kapasitet til å hjelpe alle

Kirkens SOS klarer bare svare cirka halvparten av dem som tar kontakt med krisetjenesten deres. – Vi har ikke lyktes med å få selvmordstallene ned, sier helse- og omsorgsministeren.



Eva Ry
Journalist
Christian Emil Næsholm
Journalist
Publisert 17. apr. kl. 09:24

NRK Rogaland, 17. april 2025

Verdensdagen for psykisk helse:

Støre med gladnyhet – gir flere millioner

Fredag markeres verdensdagen for psykisk helse, samtidig som stadig flere tar kontakt med kriselinjene – nå blir statsministeren opp.



MARKERING: Støre deltok på åpningen av Kirkens SOS sin nye kampanje. Foto: Sonja Yttas / TV 2

Silje Vassdal
Journalist
Sonja Yttas
Journalist

TV 2.no, 10. oktober 2025

SOSIALE MEDIER

Våre egne publiseringskanaler vokser, på Facebook hadde vi ved slutten av året 12 309 følgere. På Instagram hadde vi 4 131 følgere, også her med solid vekst. På LinkedIn hadde vi 852 følgere ved utgangen av året, etter jevn økning gjennom 2025.

Samlet sett viser 2025 at Kirkens SOS står sterkere enn noen gang i offentligheten – som faglig stemme, som samfunnsaktør og som livsviktig krisetjeneste.



Facebook, 10. juni 2025



Facebook, 12. august 2025

STATISTIKK

Kirkens SOS besvarte i 2025 totalt 152 997 henvendelser, sammenlignet med 154 201 i 2024. Nedgangen på 1 204 henvendelser (0,78 %) innebærer at aktiviteten samlet sett er på samme nivå som året før, til tross for at det ved inngangen til 2025 ble innført nye prioriteringstiltak. Prioriteringen innebærer at den enkelte kan ha maksimalt tre samtaler per døgn på telefon og to på SOS-chat. I tillegg blir personer som tar kontakt for første gang på SOS-chat prioritert i køen. Hensikten er å sikre bedre tilgjengelighet for dem som står i en akutt livskrise – og bidra til at flere får tilgang til et medmenneske å snakke med når livet er vanskelig.

ÅR	2025	2024
Innkommne henvendelser:	264 397	279 081
Besvart telefon:	128 513	129 068
Besvart chat:	21 029	21 418
Besvart melding:	3455	3715
Besvart samlet:	152 997	154 201

Et forventet resultat av denne omleggingen er at det totale antallet mottatte henvendelser i 2025 (264 397) er noe lavere enn i 2024 (279 081). Samtidig har svarprosenten vår økt fra 55 prosent til 58 prosent. Dette viser at samtaleprioriteringen har ønsket effekt: Vi når flere av dem som har behov for et medmenneske å snakke med når livet er vanskelig.

Som anonym tjeneste har vi ikke mulighet til å verifisere antall unike brukere. Våre erfaringer og interne analyser gir likevel klare indikasjoner på at flere som ikke tidligere har vært i kontakt med Kirkens SOS, nå slipper til. Tiltakene bidrar til å begrense svært hyppig bruk og samtidig tilgjengeliggjøre tjenesten for nye mennesker i sårbare livssituasjoner. Dette styrker vår rolle som lavterskel- og førstelinjetjeneste innen psykisk helse og selvmordsforebygging.

KAPASITET OG FRIVILLIGHET

I 2025 ble det gjennomført 20 470 vakter, mot 20 699 året før (-1,1 %). Manglende vekst i totalt antall besvarte henvendelser må sees i sammenheng med noe redusert kapasitet deler av året, blant annet færre frivillige i første halvår og færre gjennomførte booster-camper. Gjennomsnittlig varighet på telefon og chat har blitt kortet ned, med færre samtaler som er lengre enn anbefalingen.

Booster-camper er tidsavgrensede fysiske samlinger hvor frivillige bemanner et høyt antall vakter. Disse bidrar både til økt svarprosent og til styrket kompetanse, fellesskap og motivasjon blant de frivillige.

Utviklingen i antall frivillige viser imidlertid en positiv vending. Gjennom 2025 er det lagt ned et betydelig arbeid i rekruttering, inntaksprosesser og kursgjennomføring. Ved årsslutt hadde Kirkens SOS 1 020 aktive frivillige, mot 976 året før. Antall søknader om å bli frivillig var rekordhøyt per 31. desember, med 838 søknader – 11 flere enn i 2024. Dette gir et godt grunnlag for videre styrking av kapasitet og tilgjengelighet.

SAMTALENES INNHOLD OG UTVIKLING

Statistikken viser en tydelig dreining mot kortere og mer fokuserte samtaler

Dette henger sammen med et mer systematisk arbeid med samtaleregime og justerte anbefalinger om samtalevarighet. Gjennomsnittlig varighet på både telefon og chat er redusert, og andelen svært lange samtaler er lavere enn tidligere. Målet er å gi flere innringere mulighet til å komme gjennom, uten at kvaliteten i samtalen svekkes.

Psykisk smerte, ensomhet, relasjonelle belastninger og hverdagsutfordringer preger fremdeles en stor andel av samtalene. Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste, og dette gjenspeiles i samtaleinnholdet – både direkte gjennom selvmordstematikk og indirekte gjennom uttrykk for livsutmattelse, håpløshet og alvorlig psykisk belastning.

KJØNN

Av de som har oppgitt kjønn utgjorde menn 38,4 %, mot 37 % i 2024. Kvinner utgjorde 61,6 %, mot 63 % i 2024. Endringen kan indikere en noe lavere terskel for at menn søker hjelp. Økt oppmerksomhet om menns psykiske helse, samt vårt målrettede arbeid for økt synlighet og satsing mot menn – som gjennom

«Verdifulle menn» og deltakelse i det selvmordsforebyggende tverrpolitiske nettverket på Stortinget – kan ha bidratt.

Menn tar oftere kontakt i akutte situasjoner, mens kvinner i større grad bruker tjenesten over tid.

SELMORD SOM TEMA I SAMTALER

ÅR	2025	2024
Antall samtaler med uttrykte selvmordstanker	18 884	22 388
AMK-samtaler	199	183

Chat og SOS-melding har en høyere andel samtaler med alvorlig tematikk enn telefon. Særlig gjelder dette samtaler om selvmordstanker og selvskading. Dette kan ha sammenheng med at skriftlige kanaler oppleves tryggere for mange, spesielt yngre brukere, og at terskelen for å uttrykke det mest sårbare kan være lavere når man skriver sine følelser enn når man snakker. 77 prosent av brukerne på SOS-chat er under 30 år.

Selvordssamtaler er registrert som eget tema, men selvmordstanker inngår også ofte i samtaler som kategoriseres under psykiske helseutfordringer, ensomhet eller relasjonsproblemer. Dette understreker kompleksiteten i samtalene og behovet for høy kompetanse i møte med mennesker i dyp livskrise, noe vi har stort fokus på gjennom grundig opplæring og veiledning for både ansatte og frivillige.

ÅRSVERK

- Årsverk: 53,76

SYKEFRAVÆR

Registrert sykefravær i perioden var 6,3 %, hvorav om lag 5,0 % var legemeldt sykefravær. Egenmeldt sykefravær utgjorde om lag 1,3 %. Hoveddelen av sykefraværet er dermed knyttet til legemeldt fravær, og langtids- og delvis sykmelding utgjorde en vesentlig del av det samlede sykefraværet.

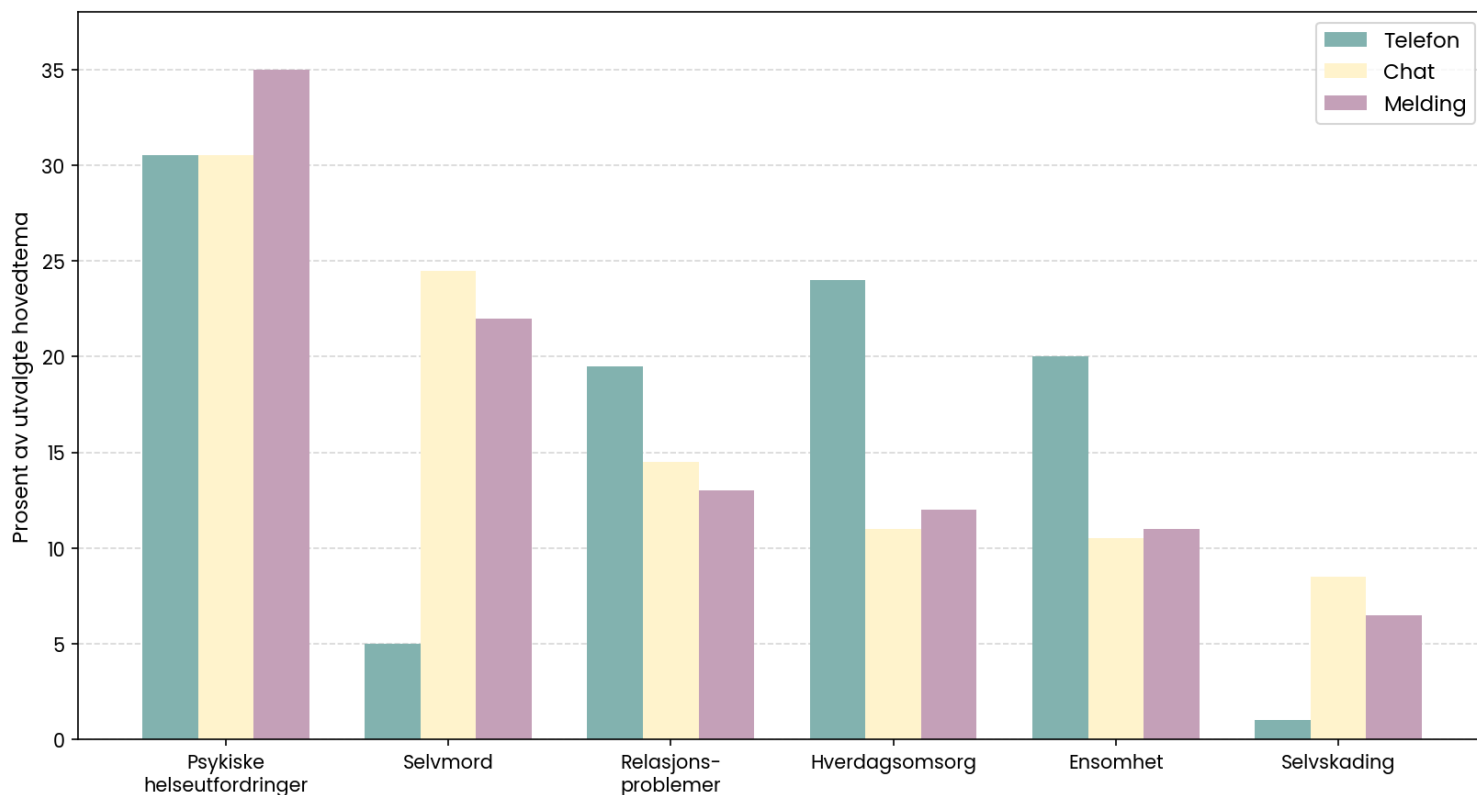
AVVIKSRAPPORTERING

I 2025 ble det registrert tre avvik, som er gjennomgått og fulgt opp med nødvendige tiltak.



«SOS-chat er her for deg, også når mørket faller». Fra vår kampanje i november og desember.

TEMA I SAMTALER (ALLE TJENESTER)



GJENNOMFØRTE VAKTER OG ANTALL FRIVILLIGE

	Antall vakter i 2025	Antall vakter i 2024	Antall aktive frivillige per 31.12.25
AGDER	1326	1298	69
BJØRGVIN	2260	2262	119
BORG	1078	1016	53
DIGITAL	1234	1190	57
INNLANDET	1115	1188	74
MØRE OG ROMSDAL	1234	1376	67
NORD- HÅLOGALAND	653	759	48
OSLO	6301	5997	258
ROGALAND	1626	1823	84
TELEMARK	1121	1099	50
TRØNDELAG	1325	1327	79
TUNSBERG	1197	1364	62
Totalt	20470	20699	1020

Miljørapport, HMS og inkludering

Arbeidsmiljøutvalget (AMU) har hatt syv møter i 2025. Ina Herrestad er verneombud for de ansatte. Risiko- og sårbarhetsanalyse er gjennomgått og fulgt opp som en del av det systematiske HMS-arbeidet. Likestillings- og mangfoldsarbeidet følges opp i tilknytning til AMU-arbeidet.

Kirkens SOS arbeider målrettet for å være et inkluderende og mangfoldig fellesskap. Likestilling, inkludering og ikke-diskriminering er forankret i organisasjonens arbeid og verdier, med vekt på å redusere barrierer for deltakelse. Mangfold ses som en styrke og ivaretas gjennom blant annet rekruttering, opplæring, tilgjengelige løsninger og tilpasset kommunikasjon.

Det er igangsatt systematisk kartlegging av det psykososiale arbeidsmiljøet i tråd med arbeidsmiljøloven § 4-3. Arbeidet inngår som del av organisasjonens kulturutviklingsarbeid og omfatter informasjonstiltak, e-læringskurs, medarbeiderundersøkelser og medarbeidersamtaler samt økt bruk av bedriftshelsetjenesten til styrking av bedriftskulturen.

I 2024–2025 har Kirkens SOS styrket arbeidet for å inkludere frivillige med funksjonsvariasjoner. Prosjektet «Funksjonsvariasjon» har hatt som mål å senke terskler for deltakelse, øke mangfoldet blant frivillige og sikre bedre tilrettelegging i både fysiske og digitale rammer.

Arbeidet har blant annet omfattet kartlegging av tilgjengelighet i lokaler og systemer, videreutvikling av digitale løsninger for frivillige som ikke kan møte fysisk, samt økt bevissthet rundt universell utforming, språk og holdninger i organisasjonen. Kirkens SOS har også samarbeidet med relevante aktører og interesseorganisasjoner for å nå nye målgrupper. Erfaringene fra prosjektet bidrar til varige forbedringer i rekruttering, opplæring og oppfølging, og styrker organisasjonens arbeid med inkludering og likestilling.

Landsmøtet og landsstyret

Landsmøtet er organisasjonens øverste organ og ble i 2025 gjennomført 26.-27. april i Stavanger.

Landsmøtet består av to delegater fra hvert senter/senterstyre, pluss en ansattrepresentant fra landsstyret, en delegat fra Kirkens Bymisjon og en delegat fra Kirkerådet. Møteleder var Ove Jølbo.

Årsmelding og regnskap for 2024 samt budsjett for 2025 ble gjennomgått og kommentert. I landsmøtet ble det videre satt av god tid til drøfting av sak om ny organisasjonsstruktur. Landsmøtet vedtok i denne saken å organisere Kirkens SOS sitt arbeid i regioner, og gav landsstyret i oppdrag å bearbeide modellen og legge saken fram for landsmøtet våren 2026.

Det ble på landsmøtet besluttet to mindre justeringer av vedtektene (§4 og §6.2)

Landsmøtet foretok valg av styre, valgkomite og revisor.

LANDSSTYRET ETTER LANDSMØTET:

Faste medlemmer:

- Inger Elisabeth Sagedal, styreleder
- Thor Olaf Askjer, nestleder (valg av nestleder skjedde i styrets egen konstituering)
- Roar Stangnes
- Britt Velsvik
- Jan Kåre Aurdal
- Mari Sjøvold Haaland (valgt av og blant ansatte)
- Hege Feet Askvik (valgt av og blant frivillige)

Varamedlemmer:

- Eivind Hauglid (1. vara, møter fast i styremøtene)
- Jan Erik Narvesen (2. vara)
- Ingrid Olavsdotter Nesland (vara, valgt av og blant frivillige)
- Svava Bjørtomt Kristiansen (vara, valgt av og blant ansatte)

Landsstyret har hatt 12 møter og har behandlet 78 saker i 2025.

Valgkomiteen består etter landsmøtet av:

Steinar Nørstebø, Hildegunn Dømbe Hermansen og Sigurd Stokke, med Elisabeth Halvorsen som vara.

PWC ble gjenvalgt som revisor for Kirkens SOS.

ØKONOMI

Organisasjonen hadde en omsetning på 73,2 mill. kroner og avsluttet året med et overskudd på 5,7 mill. Til det store overskuddet bidro særlig en sterk økt tildeling av overskuddsmidler fra Norsk Tipping som vi fikk i desember, midler som skal brukes til økt aktivitet for å besvare flere henvendelser.

Driftstilskuddet til Kirkens SOS fra Helsedirektoratet beløp seg til 34,3 mill. For første gang ble det tildelt midler via to forskjellige tilskuddsordninger – en for drift av krisetjenesten på telefon og chat, en annen for meldingstjenesten. Vi er takknemlige for den tydelig økte bevilgningen, samtidig som oppdelingen av tilskuddsordningen krever mer ressurser. Også tilskudd fra kommuner har økt noe, mens andre tilskuddsmidler fra det offentlige, blant annet fra noen fylkeskommuner og noen prosjektmidler, dessverre har gått ned.

I fjor ble satsingen på innsamlingsarbeid og utvikling av tekniske plattformer og verktøy videreført. Resultatet av styrkingen av innsamlingsarbeidet er blant annet mer midler fra stiftelser og betydelig økte gaver fra både næringsliv og privatpersoner. Målet vårt er en langsiktig forbedret inntektssituasjon, og vi er glade for at så mange ønsker å støtte vårt arbeid. For en krisetjeneste som baserer seg på digitale løsninger er oppdaterte tekniske plattformer, systemer og utstyr kritiske.

I løpet av fjoråret har vi hatt fokus på bruk av digitale løsninger og KI til støtte for krisetjenesten og administrasjonen. Kirkens SOS skal være framoverlent i bruk av tekniske løsninger til beste for våre frivillige og brukere.

Av andre satsinger kan det nevnes arbeidet med å videreutvikle og styrke chattetjenesten både i forhold til å synliggjøre tjenesten og rekruttere nye frivillige. Her muliggjør flere prosjekter denne styrkingen.

Den positive utviklingen i egenkapitalen muliggjør ekstra investeringer i tiltak som bidrar til flere besvarte henvendelser fra innringere og innskrivere i tiden framover.

HOVEDTALL FRA ÅRSREGNSKAPET

<u>INNTEKTER</u>	2025	2024
Salgsinntekter	380	170
Statstilskudd	34 300	31 935
Andre tilskudd	21 303	20 005
Kirkelig støtte	5 540	5 379
Gaver	4 018	2 286
Annen driftsinntekt	11 155	7 052
Finansposter	2 121	2 339

KOSTNADER

Lønnskostnader	48 553	43 883
Avskrivninger	246	262
Andre driftskostnader	24 362	24 476
Sum driftskostnader	73 163	68 622

RESULTAT

5 656	546
-------	-----

HOVEDTALL FRA BALANSEN

Anleggsmidler	5 812	1 176
Omløpsmidler	61 137	57 086
Egenkapital	50 491	44 835
Gjeld	16 458	13 426

Tall står i hele tusen (rundet ned).

Se årsregnskap med noter for mer informasjon.

Vi er her. Alltid.

Siste halvår av 2025 har jeg hatt gleden av å være generalsekretær i Kirkens SOS. Det er et verv som rommer både alvor og mening. Ansvar og glede. For hver eneste dag handler arbeidet vårt om å løfte fram håp og redde liv.

Kirkens SOS eksisterer for å forebygge selvmord og for å være tilgjengelig for mennesker i livskrise. Alt vi gjør måles opp mot visjonen vår: «Alltid et medmenneske å snakke med når livet er vanskelig.»

I møte med media er det fint å kunne si:

«I Kirkens SOS vet vi at en samtale redder dagen for mange. Og livet for noen.»

Det er en erfaring vi gjør oss hver dag. Våre frivillige og ansatte møter mennesker som har det vanskelig. Noen trenger å holde ut natten. Noen trenger å bli møtt med empati i ensomheten sin. Og noen trenger et annet medmenneske for å velge livet – én gang til.

For meg gir det stor mening å få være en del av dette livreddende laget.

I 2025 og videre inn i 2026 bygger vi dette laget videre. Vi er i dag over 1000 frivillige og dedikerte ansatte over hele landet. Kompetansen er stor. Engasjementet er enda større.

Samtidig vet vi at behovet øker. Ensomhet, psykisk smerte og håpløshet forsvinner ikke av seg selv. Derfor arbeider vi hver dag for å styrke samspillet, lagfølelsen og bærekraften i organisasjonen – slik at vi i fremtiden kan være der for enda flere.

Vennlig hilsen

Johannes Heggland, generalsekretær





Chattekampanjen «Når mørket faller» bidro til et rekordår i antall søknader om å bli frivillig hos oss.



Kirkens SOS
Hoffsveien 1B, 0275 Oslo
www.kirkens-sos.no
post@kirkens-sos.no
23 08 13 80

Kontonummer: 7011.05.20067

VIPPS-gavekonto: 2407