

Kirkens SOS

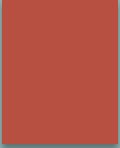
**Et selvmordsforebyggende tiltak basert
på frivillig innsats**

**ALLTID ET
MEDMENNESKE Å
SNAKKE MED NÅR
LIVET ER
VANSKELIG.**

Fremmer håp og livsmot



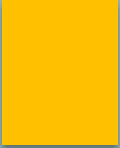
Dette kommer jeg til å snakke om



Historien og ideen bak



Hvordan gjør vi det



Hva har samfunnet igjen for det

*Hyggelig om du melder deg som frivillig -
Vi trenger stadig medarbeidere!*

Døgnåpen kriseberedskap

- Krisetelefon, SOS-chat, SOS-melding
- 1000/1100 frivillige medarbeidere
- 11 sentre (fysisk/digitalt)



Hvem ringer oss?

- Ungdom og livserfarne gamle
- Enslig og skilte
- De som lever i barnefamilier og gamle ektepar
- Jenter som liker jenter
- Gutter som liker gutter
- Jenter og gutter som er glad i hverandre
- De som tror på Gud, Allah, altet og ingenting

Hva møter oss?

Vanligste temaer på telefonen:

- Psykiske helseutfordringer
- Hverdagsomsorg
- Ensomhet
- Relasjonsprobl.
- Selvmord

Vanligste temaer på chat:

- Selvmord og selvmordstanker
- Relasjonsprobl.
- Hverdagsomsorg
- Ensomhet
- Selvskading

2024: 741 selvmord – 279 000 henvendelser

2025: 656 selvmord – 265 000 henvendelser

2025: 52 henvendelser pr. døgn om selvmord

Historie og ideene bak

Fra Samaritans i London til norsk virkelighet

Røttene: Samaritans, 1953

1953

*Den anglikanske presten Chad Varah starter
telefontjenesten Samaritans i London etter en
annonse i The Times 2.november 1953 :
«Before you take your life, call me» tlfnr.
Mansion House 9000*

Røttene: Samaritans, 1953

- Tre grupper meldte seg på telefonen:
 - De som trengte noen å snakke med
 - Frivillige som meldte seg som hjelpere
 - Behandlere som ville tilby seg å ta over/øke oppdragsmengden
- Innringerne ble invitert til samtaler på kontoret til Chad Varah
- Frivillige ble invitert til å ta i mot innringerne på forværelset og servere te/kjeks
- Behandlerne ble høflig avvist
- ***Men ikke alle som møtte opp, trengte samtalen inne på kontoret med Chad Varah***

Kirkens Nattjeneste - Kirkens SOS etableres i Norge

1958

**Femte telefontjenesten i
Europa åpnes av Oslo
Indremisjon***

**Kirkens Bymisjon fra 1985*

1974

Første SOS-senter åpner

*Oslo Indremisjon tar skrittet ut
og etablerer Kirkens SOS med de
frivillige som bærende ressurs.*

Digitalisering: nye stemmer, nye kanaler

Telefon

Kjernen siden 1974.
Menneskelig stemme,
døgnåpen.

SOS-chat

Tekstbasert samtale.
Lav terskel for
unge og skrivende.

SOS-melding

Anonym e-post.
Tid til å formulere
og bli besvart.

Livsynsåpen diakoni

- Kirkens SOS er et konkret uttrykk for diakoni:
- Å omsette Kristi nestekjærlighet i praksis med respekt for integriteten til de som henvender seg.
- Kirkens SOS forkynner ikke. Hverken kirkens eller de gode løsningsers evangelium.
- I Kirkens SOS stiller vi ikke krav til den som ringer. Vi tar ikke stilling til samtalens innhold.
- Alle som vil er velkomne til å delta i tjenesten som frivillig, uavhengig av personlig tro.

Det handler ikke om dogmatikk – men om å omsette nestekjærlighet i praksis

Kirkens SOS' menneskesyn

- Alle mennesker har lik verdi
- Alle har iboende ressurser
- Løsningen ligger ikke hos oss som tar imot henvendelsen, men hos den som henvender seg
- I Kirkens SOS driver vi ikke terapi, og vi vet ikke best for den som henvender seg

Det får noen konsekvenser

Hvert menneske har et ukrenkelig verd —

- Uavhengig hvilke valg som er gjort
- Uavhengig av hvilket liv som er levd
- Vi ser mennesket, ikke krisen
- Skam og skyld møtes med åpenhet og respekt — ikke med overtalelse
- Tvetydighet og ambivalens får plass
- Innriggerne/-skriverne lever sine liv, gjør sine valg — det må vi orke å være vitner til

Hvordan gjør vi det?

«Være hos» – ikke løse



Tilstedeværelse - ikke handlekraft

Vi skal ikke føre innringeren/innskriveren noe sted



Uten agenda

Den som henvender seg bestemmer tema. Vi prøver ikke å «få til noe»



Uten fordømmelse

Den som ringer skal kjenne at det er trygt å fortelle det som er vanskelig – også det som er skamfullt



Uten evaluering

Det er ikke vi som skal beskrive samtalen som «god» eller «dårlig», det er det bare innringeren som kan

Taushetsplikt og anonymitet

TAUSHETSPLIKT

**Det som sies i samtalen,
blir i samtalen.**

ANONYMITET

**Den som ringer, henvender
seg, trenger ikke
identifisere seg.
Og den frivillige på vakt er
anonym.**

Men:

LIVET HAR FORSKJØRSRETT

I rollen som frivillig



- Vi er anonyme – vi er «her og nå»
- Vi lytter aktivt – stiller spørsmål
- Vi utforsker selvmordstanker
- Vi har ikke ansvar for å finne løsninger
- Vi redder faktisk liv når det er akutt

**Rollen og metode gir trygghet til å
«være hos»**

Tre skisser

Vismannen på reise

Vi vet ikke best for dem som henvender seg

Et forgjeves foredrag

Jeg ville for mye

Dagens gode gjerning

Den gamle damen med stakk

Han glemte å spørre hva hun trengte av hjelp

Vi har så mange ord her på senteret. Men det er ikke våre ord som teller, men at de som henvender seg finner sine egne. Alfred Vanesse, 1997

Myter om selvmord

«Det er farlig å spørre»

MYTE 1

“Om jeg er bekymret for noen, kan jeg sette dem på tanken om selvmord ved å spørre om de har tanker om å ta sitt eget liv”



Nei!

Å få snakket om et så vanskelig og dypt personlig tema, vil oppleves som lindrende og som en lettelse for de fleste

“Jeg kan ikke gjøre noe”

MYTE 2

“De som har bestemt seg for å ta sitt eget liv kommer til å gjennomføre det uansett hva jeg gjør”



Nei!

Selv personer som har selvmordstanker ønsker ofte også å leve videre, og kan hjelpes til å velge livet. Siden impulsen til å utføre selvmordshandlingen ofte er kortvarig, kan det å begrense tilgangen til selvmordsmidler effektivt forebygge

Møter mennesket der det er – i «øyehøyde»



Vi er ikke her for å redde deg.

*Vi er her for å være hos deg –
når du trenger oss.*

Samfunnsbetydning

Forebygging, nullte-linje, effekt

Selv mord i Norge: En alvorlig folkehelse-utfordring

**600 -
700+**

selvmord hvert år

70/30

flest menn

20 - 25

forsøk pr.selv mord

Hvem er supplerer hvem?

Kirkens SOS – «hverandrehjelp»

- Kirkens SOS er organisert «hverandrehjelp»
- De helbredende kreftene i samfunnet utgjøres av familie, venner, naboer, klassekamerater, kolleger

Offentlig helse- og velferd er et supplement

- Det er når samfunnets naturlige helbredende krefter ikke strekker til at offentlig helse- og velferdstjenester må tre inn

Hjelper det?

Hva sier forskningen?

The Samaritans (Storbritannia)



Forskning peker på at en kjernemekanisme er *tilhørighetsfølelse* («connectedness») – opplevelsen av å bli lyttet til og forstått.



Innringere oppga at samtalen hjalp dem til å:

- Se at de hadde valg og muligheter
- Føle seg mer i stand til å mestre hverdagen
- Få mer håp for fremtiden

Funn hos The Samaritans (Storbritannia)



Umiddelbare effekter (under og rett etter samtalen):



- Innringeren rapporterte en klar positiv effekt av samtalen
- «Jeg følte meg mindre alene, redd og engstelig»
- «Den gav meg håp og jeg følte meg støttet med ønske om å leve»



- 7 av 10 ringere rapporterte at de hadde det bedre én uke etter samtalen, og at samtalen hadde bidratt til dette.

Lifeline International (USA – Australia)



Et globalt nettverk av kriselinjer med over 50 medlemsorganisasjoner verden over.



En stor studie basert på intervjuer med 437 akutt selvmordstruede ringere, fant:



- **98 %** mente samtalen hadde hjulpet dem
- **88 %** oppga at samtalen hadde stoppet dem fra å ta livet sitt

988 Suicide and Crisis Lifeline, 200 sentra i USA, studie 2025

**Kirkens SOS er *krisetelefon* – *ikke*
hjelpelinje**

Hvem kan bli frivillig i Kirkens SOS?

Alle som vil er velkomne til å delta i tjenesten som frivillig, uavhengig av personlig tro.

1 trinn: Du søker

2 trinn: Inntakssamtale

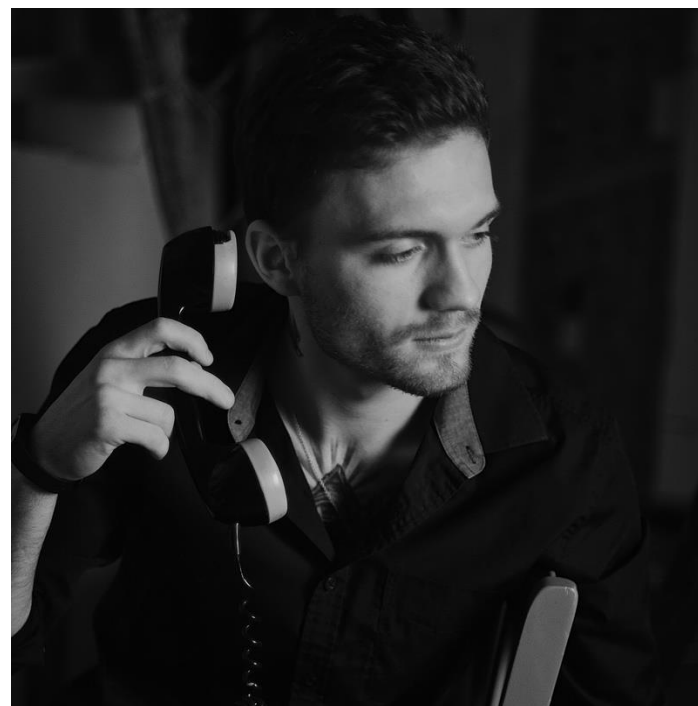
3 trinn: 40 timers innføringskurs

4 trinn: Du får veiledning og påfyll underveis

*I Kirkens SOS er vi felles om det...
Skulder ved skulder!*

Vi trenger flere frivillige!

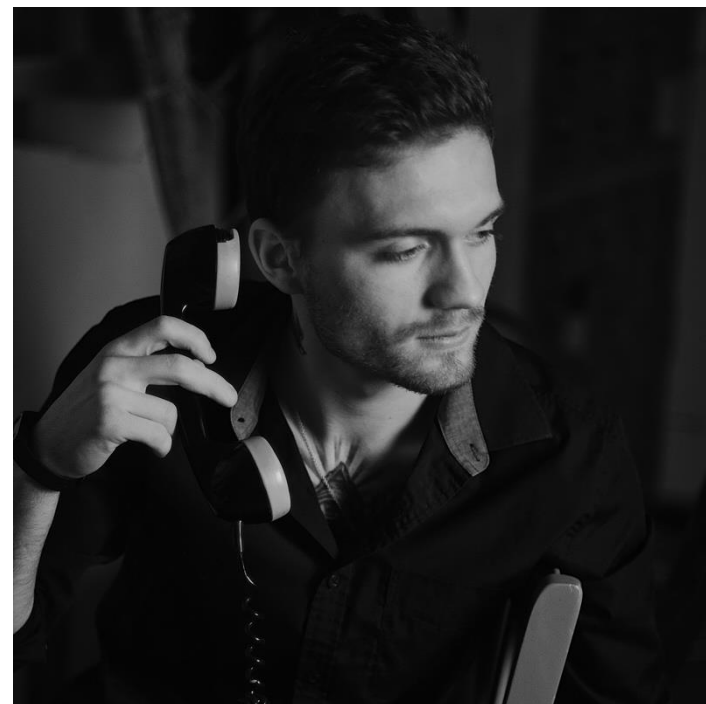
- *Grundig opplæring*
- *Veiledning på mestrings av rollen*
- *Mening og fellesskap*
- *24 vakter i året*



Hva kreves?

Vilje til å «være hos»

<https://www.kirkens-sos.no/>



Fra en taus innringer



*Jeg turte ikke si noe da jeg ringte til dere –
men du verden så godt at det var noen der hvis jeg
hadde turt å snakke...*

Hun hadde ringt noen ganger til Kirkens SOS – men
motet sviktet