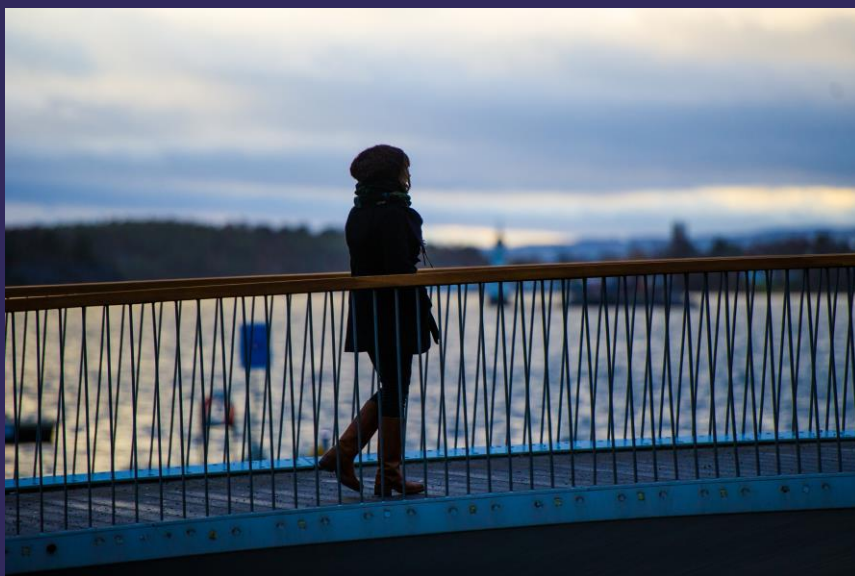


SOS
22 40 00 40

SOS
MELDING

SOS
CHAT

SOS
kirkens-sos.no



Hilde Lillestøl

 KIRKENS
SOS
Vi er her. Alltid.

VISJON


Kirkens Sos vil omsette Jesu nestekjærlighet i praksis gjennom å ha tid til, ha tro på og fremme håp for mennesker i krise

SE

STØTTE

STYRKE



A person is sitting on a wooden bench in a park, looking out over a cityscape. The person is seen from behind, and the background shows a city with buildings and trees under a bright sky. The image is slightly faded to allow text to be overlaid.

«I mange år nå er de eneste mennesker som bryr seg med å snakke med meg er de frivillige i Kirkens SOS. Jeg skulle ønske jeg kjente noen, men så lenge det ikke går, så er jeg glad jeg kan ringe dere. Hva er vitsen med å finnes om ikke noen vet om deg?»

-Innringer til Kirkens SOS

Kirkens SOS Møre og Romsdal

- Kirkens SOS Møre og Romsdal er et av 12 selvstendige senter
- Virksomhetsstandard definerer tjenesten for sammenslutningen
- Generalsekretær og landssekretariat i Oslo
- En medlemsorganisasjon: menigheter og kirkelige organisasjoner kan bli medlem

Landets største døgnåpne krisetjeneste

- 1000 frivillige på landsbasis
 - 90 i Møre og Romsdal
- 182 159 henvendelser ble besvart av Kirkens SOS i 2016
- 16 000 av disse ble besvart av KSOS Møre og Romsdal
- Vaktrom i Ålesund og Molde



SOS
22 40 00 40

SOS
MELDING

SOS
CHAT

SOS
kirkens-sos.no

VÅRT SÆRPREG

- Frivillighet
- Åpenhet
- Tilgjengelighet
- Anonymitet

Frivillig

- 40 timers innføringskurs
- Obligatorisk veiledning
- Samtalemotodikk utviklet over år, basert på erfaringer og internasjonal forskning
- Særsilt fokus på å avdekke og vurdere selvmordsrisiko

SOS-chat

GOD DAG:



KINE NERLI REITAN
TANNPLEIER, EIDSVÅG

1. Hva er du opptatt av akkurat nå?

– Jeg har to barn og ei bonussdatter som er med på allidrett, speideren og all det der. Barna og deres aktiviteter opptar mye av min fritid. Og så følger jeg med på Homeland på Netflix. Jobbmessig pendler jeg fra Eidsvåg til Molde fire dager i uka. Jeg er tannpleier hos tannlege Rune Refnesen. Jobben går ut på å gjøre all forarbeidet før tannlegen eventuelt må i aksjon. Forebyggende tannhelsearbeid, kan du godt skrive.

2. Hva er det beste med vinteren?

– Godt skiføre. Med andre ord synes jeg ikke vinteren er så veldig bra nå. Det er letrvint, jøvel, men jeg vil ha mer snø. Fordi det er så kjekt å gå på ski.

3. Du får besøk. Hvor tar du dem med?

– Skihytta på Istad, hjembygda mi. Der er det fint. En tur til Eikesdøl og en fortur til Maridalsfossen hører også med.

4. Hvilken lidsejle fortjener en blomst?

– Mine foreldre. Fordi de stiller opp med barnepass, utlan av bil når min går i stykker, eller hva som helst.

5. Hvilke saker har Budattikka skrevet om?

– Jeg leser som regel avisa på jobb. Budattikka er grei som den er, synes jeg.

ERIK KEEN
erik.keen@bno

- Kirkens SOS åpner chat-tjeneste i Molde, og trenger flere frivillige

– Vil heller chatte

Unge som sliter i livet synes gjerne det er lettere å kontakte en hjelpeinje på chat, enn ved å ringe.

MOLDE: Denne erfaringa gjør at flere hjelpeinjer tilbyr også chat, eller nettpatr, i tillegg til vanlige telefonsamtaler. Molde-kontoret av Kirkens SOS har ikke tilbudt dette før, men det skal komme i vår, om de får nok frivillige. Mandag møtte 15–16 ferske og veteraner opp til chat-kurs.

– **Spennende** Blant disse var lærer Hilde Jorun Lerheim fra Eidsbygda.

– Veldig spennende, sier hun om kurset, som ble holdt på fylkeshuset av nasjonal fagansvarlig i Kirkens SOS, Lene Hopland Børgset.

– Metodikken for chat-samtalen er mye den samme som på telefon. Men med chat hører du ingens stemme, ikke dialekt, og det er vanskeligere å oppfatte en stemning, sier hun.

På kurset fikk de tips til hvordan de kan utnytte å de lytter og støtter den andre, når det skjer skriftlig.

Lettere for unge

Erfaringa viser at særlig unge som har det vanskelig synes det er lettere å ta kontakt på chat enn ved å ringe.

– Det er derfor vi håper å få på plass en slik tjeneste ved Molde-kontoret også. Ålesund har hatt det en stund, sier Lerheim.

Hun er sjøl fersk SOS-frivillig, og har nettopp gått gjennom innføringskurset for nye i Kirkens SOS. Lerheim er i full jobb som lærer, og har derfor bare én vakt i måneden. Andre med mer tid, kan ta flere

Kommer til hele landet

De som ringer Kirkens SOS, kan haerne hvor som helst i landet, der det er ledig linje. Linja er åpen døgnet rundt, uka rundt.

Chat har imidlertid kortere åpningstid – fra kl. 18.30 til kl. 22.30 alle dager.



MÅLITTE: Det er viktig å lytte uten å gi råd og formaning, sier Hilde J. Lerheim (t.h.) på mandagens kurs. Stephanie Bringslid var også ivrig deltaker på chat-kurs for frivillige. FOTO: PERVAL



KIRKENS SOS

- Kirkens SOS i Mere og Romedal er ett av 12 sentrer på landsplan
- Kirkens SOS chat: www.soschat.no/ (åpen kl. 18.30-22.30 daglig)

- Kirkens SOS telefon: 22 40 00 40 (alltid åpent)
- I 2016 besvarte de 16.000 henvendelser, der 500 var SOS-chat.

- De fleste som tar kontakt på chat er 15–20 år. Flere synes terskelen er lavere for å skrive om vanskelig ting, enn å snakke på telefon om det.

- Kirkens SOS har stor pågang til chat-tjenesten og trenger flere frivillige til chat-tjenesten.

- Kirkens SOS starter med chat ved viktrimmet i Molde i løpet av våren.

LETTERE: «Jeg hadde ikke klart å si det til noen hvis jeg måtte bruke stemmen. Men når jeg kan skrive, og du spør, går det litt etter litt», skrev en ungdom på SOS-chat.

– **Hvorfor meldte du deg som frivillig til krisetelefonen?**

– Jeg har fått oppfordring fra folk rundt meg, og så at det passet meg, og så at det passet meg et slikt frivillig arbeid nå. Det er viktig at folk har noen å ringe til som har tid til å lytte og støtte, uten å skulle gi råd og formaning. Det er en utfordring, for man vil jo gjerne hjelpe. Men man kan ikke alltid det, og det er heller ikke vår rolle. Med mindre noen ber om råd. Da kan man si hva man tenker. Men det viktigste er å være lyttende medmenneske.

– **Mye ensomhet** Lerheim har så vidt begynt å ta telefonvakter, der de alltid er to og to på vakt samtidig.

– Det har vært en fin opplevelse, sier hun. Og: – Det er mye ensomhet her i landet. Da er det fint at det finnes telefonnummer og chat der det sitter en som har tid til deg, og som du ikke kommer til å møte noe sted. Det gjør at folk føler de kan fortelle veldig mye.

MÅBT KEEN
marb.keen@bno

- Åpent hverdag fra kl 18:30-22:30

- SOS-chat også i Molde – Oppstart våren 2017

- Mange forteller for første gang om det som er vanskelig via chat.

- Flest brukere mellom 15-20 år

Veien videre : muligheter og målsetning

- Styrke rekruttering
- SOS-chat
 - kirkens-sos/engasjertpåchat
- Forutsigbar økonomi
- Vekst



 KIRKENS
SOS

Årlig besvarer vi omkring 200 000 henvendelser på telefon og internett, likevel er det en av tre som ikke får svar.

Har du tid til å bry deg og lyst til å utvikle deg?

Å være en for andre gir livet mening.

Hjelp oss å øke bevisstheten om Kirkens SOS

- ❖ Felles engasjement
- ❖ Felles eierskap
- ❖ Felles ansvar



Det nytter:



«Jeg har ingen. Trodde det skulle bli et nytt bevis på det å snakke med dere, men følte fellesskap selv om det var en fremmed»

«Aldri før har jeg kunnet være meg selv 100%. Tenk at det er mulig. Dette var helt utrolig å få oppleve. Og i en samtale der jeg var sikker på at jeg skulle dø etterpå. Jeg lever jeg.»

<https://www.youtube.com/watch?v=WQNkNxVWVxw>