

Årsmelding

2019



KIRKENS
SOS
BJØRGVIN

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

- Innskriver til SOS-chat

Kort om Kirkens SOS Bjørgvin

Ansatte

Greta Gramstad, leder
Karl Dag Bærug, nestleder
Hildegunn B. Alnes
Jan Ingvald Pettersen
Margrethe T. Vedvik
Grethe Lunde, vikar

Styremedlemmer

Marit Kristine Hisdal, styreleder
Helge Kolstad, nestleder
Britt Velsvik
Karl Hjelmeland
Magli Sofie Økland
Grethe Siljuholtet, friv. repr.
Christian Nettet I. vara
Elisabeth H. Halvorsen 2. vara
Fanny H.G. Gangdal vara for friv. rep.

Antall vaktrom	1
Antall frivillige	116
Antall frivillige som gjennomførte innføringskurs	54
Antall besvarte henvendelser	25 202
Telefon	21 429
Melding	1 685
Chat	2 704

Inntekter

Driftsinntekter	4 421 267
Offentlig støtte	3 362 805

Utgifter

Lønnsmidler	3 145 690
Andre driftskostnader	1 247 164

Resultat	32 734
-----------------	---------------

Særskilte aktiviteter i 2019

- 40 årsjubileum: Festgudstjeneste i Domkirken. Dagsseminar for frivillige og inviterte gjester og festmiddag på, og sponset av, Hotell Norge.
- 43 deltakere på den nasjonale Frivilligkonferansen i Oslo. Senteret dekket de fleste av deltakernes kostnader
- Bergen kommunes Handlingsplan mot selvmord.
Her er Kirkens SOS Bjørgvin tydelig synliggjort gjennom både bystyrevedtaket og i kommunens synlighetsarbeid. Vi har samarbeidet tett om visittkort, skjermreklame, opprettelse av nettstedet «hardetvanskelig.no». Dette implementeres i 2020.
- Rekruttering har vært et særskilt satsingsområde. Vi har økt fra 100 til 116 frivillige.

Hilsen fra leder

1979-2019 Kirkens SOS Bjørgvin 40 år

Det startet på to små rom, 40 frivillige og 23 prester, en kontordame og en utlånt stiftskapellan fra Bispedømmerådet. Etter 5 år var det penger nok til daglig leder i 50 % fast stilling, og jeg ble ansatt som første «ordentlige» daglig leder. Så vokste vi fra år til år. Fra halvdøgnsåpent til 24/7. Fra telefon til også SOS-melding og SOS-chat. Prestene forsvant ut av tjenesten, og stadig flere «lekfolk» kom inn. Nå er vi 116.

I alle disse årene har den gode lyttende samtalen vært verktøyet vårt: Ekte interesse, ekte vennlighet og vilje til å prøve å forstå. Å bli møtt på den måten skaper håp.

Og så vet vi også at vi alle er sårbare, ingen unngår motgang. Noen ganger er jeg den sterke, andre ganger er det jeg som trenger støtte. Sånn er det å være menneske.

En uendelig stor takk til alle frivillige medarbeidere som i 40 har vært med eller er med på at det alltid er noen å prate med når livet er som verst!

Greta Gramstad



Greta Gramstad, daglig leder
Foto Alice Bratshaug,
Bergens Tidende

«TAKK for hjelpen. Dere har fått meg til å smile igjen, og jeg har valgt livet på nytt. Takk for at dere lyttet da ingen andre gjorde det. Takk for at dere tok telefonen da jeg som mest trengte det.

Dere var lyset mitt i mørket, og dere reddet livet mitt og meg. Tusen takk kjære medmennesker. Takk for hjelpen. Varm klem»

- Tilbakemelding fra innskriver

40-års jubileum

Vi feiret 40 års jubileum med festgudstjeneste i Domkirken 13. oktober og seminar og festmiddag på Hotel Norge 17. november.

Det ble en flott feiring med nyttige foredrag av spesialist i klinisk samfunnspsykologi Arnhild Lauveng og domprost og tidligere prest i forsvaret Gudmund Waaler. Lauveng snakket om "Syk eller skadet - hvordan forstår og møter vi de som sliter med liv og tanker?" Waaler snakket om "Helende fellesskap, betydningen av trening, fellesskap, debrief, oppfølging og posttraumatisk vekst". Artist og musiker Marthe Valle bidro med konsertforedraget "Ro/uro - om livets bølgedaler, hvordan leve med uroen vår og ivareta vår psykiske helse". Denne fagdagen var for våre frivillige samt inviterte gjester.

Festmiddagen var Hotel Norges bugnende buffet. Musiker og lyriker Julian Misic ga ord og toner til både ettertanke og latter.



Psykologspesialist PhD Arnhild Lauveng underviser

Hotel Norge ga oss seminar og festmat til selvkost, vi takker!

Fra vakttjenesten

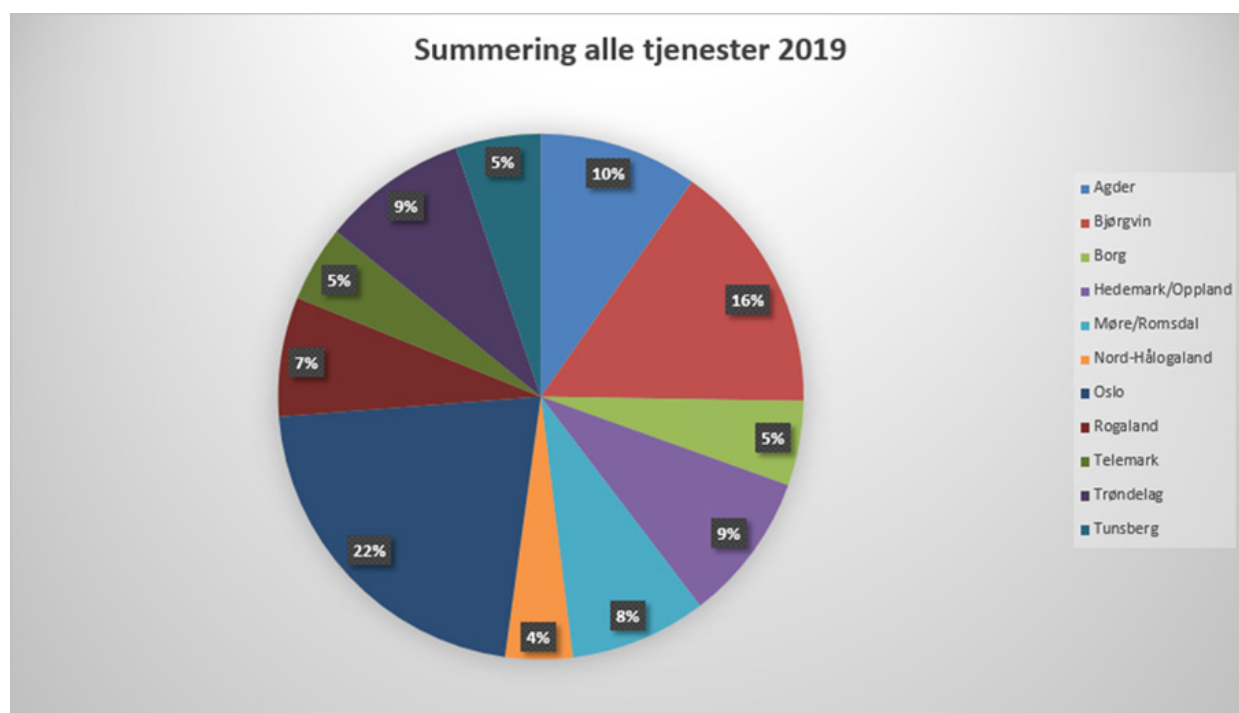


I 2019 svarte Bjørgvin på 16 % av de besvarte henvendelser ved Kirkens SOS. Dette utgjør 25 202 samtaler:

21 429 besvarte telefonhenvendelser

2 704 besvarte SOS-chats

1 685 besvarte SOS-meldinger



Det er de unge som skriver mest, særlig jenter, mens de voksne ringer mest. På telefon er det nesten 50/50 kvinner og menn, mens det er overvekt av jenter og kvinner som skriver.

Tema: På chat snakker rundt halvparten om selvmordstanker, mens tallet for telefon er 16%. Ellers er ensomhet, psykisk uhelse og relasjonsproblemer de største temaene i alle tre kanalene. De unge skriver også mye om seksuelle overgrep, sorg, mobbing, spiseforstyrrelser og selvskading.

Etter 66 inntakssamtaler og to innføringskurs er vi blitt 116 frivillige medarbeidere, det er 16 flere enn 2018. I tillegg 5 vikarer og 25 i permisjon.

Det er de frivillige som ER Kirkens SOS!

De er «vanlige folk» fra 20 til 80 og har ulike yrkesbakgrunn. Studenter, småbarnsforeldre, yrkesaktive og pensjonister er sammen på vaktrommet.

16 av de aktive er over 70 år og 31 er under 30. Av disse unge var 11 studenter i praksis, 8 sosionomstudenter fra Bergen og Sogndal og tre sjelesorg-studenter fra NLA Høgskolen. Studentene får vanlig Kirkens SOS-opplæring med innføringskurs og vaktjeneste, samt tett veiledning og oppfølging.

Ca. 30 frivillige har sluttet eller gått ut i permisjon i løpet av 2019, og noen er kommet tilbake fra permisjon. Det flest damer blant våre frivillige. I 2019 var 28 menn medarbeidere.

Vi har hatt 12 sluttsamtaler.

De frivillige er Kirkens SOS sin viktigste ressurs og må tas godt vare på. Veiledning og fagutvikling er helt sentralt. Alle som tar vakter har rett på og plikt til veiledning og faglig oppfølging. 71 veiledningssamlinger med maks 4 personer og 13 refleksjonsgrupper med maks 10 deltakere er gjennomført. Alt ledet av staben som er utdannede veiledere. I tillegg kommer 3 temasamlinger for alle, samt jubileumsseminar og 2 dagers frivilligkonferanse.

Den lønnede staben er 5 personer fordelt på 4,1 årsverk, og uvanlig stabile. De som har jobbet kortest har vært ansatt i mer enn 10 år! Det gir høy faglighet, og her er mye arbeidsglede og kreativitet.



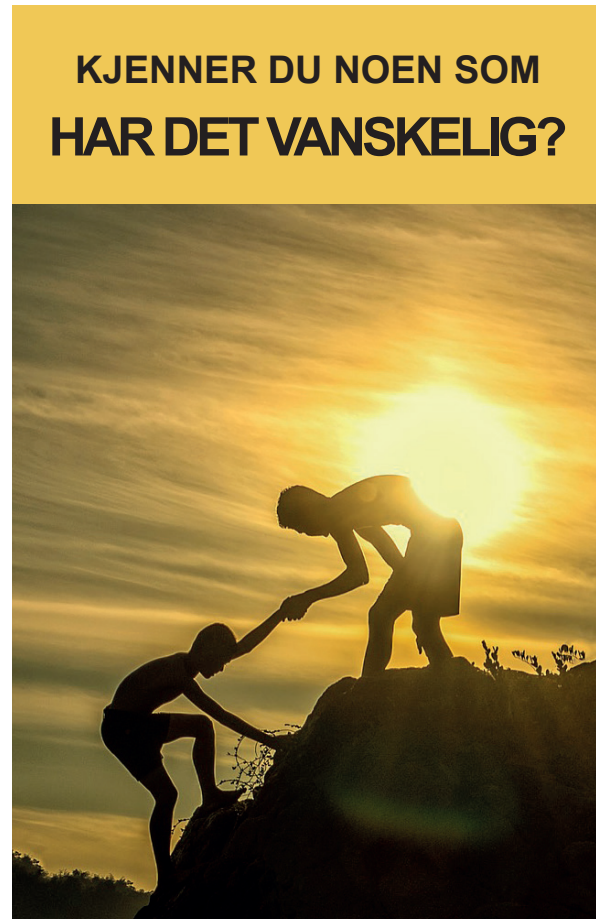
Staben: Greta Gramstad, Hildegunn B. Alnes, Jan Ingvald Pettersen, Margrethe T. Vedvik og Karl Dag Bærug synger til de frivillige på 40 års jubileet.

Synlighet

Målet vårt er at alle skal vite om Kirkens SOS før krisen rammer.

Det er lagt mye arbeid ned i rekruttering og synlighet: 20 stands på ulike steder, 23 faglige foredrag i Bergen og omegn, intervjuer og oppslag i BT, BA, NRK PI, profilering i sosiale medier og menighetsblader mm. BT har bidratt med plassregulerende annonser som er gratis for oss.

Samarbeidet med Bergen kommune i forbindelse med Handlingsplan mot selvmord gjør at de fleste i Bergen vil bli klar over tilbudet vårt. Det er utviklet egne små visittkort som bl.a. skal deles ut til alle elever på ungdomskolene, videregående skole, samt høyskoler og universitet. Kommunen har etablert nettstedet hardetvanskelig.no.



**KJENNER DU NOEN SOM
HAR DET VANSKELIG?**



For resten av Vestland fylke har vi et særlig fokus på skolene, og gir visittkort med kontaktinfo (HJELP-kort) til alle ungdomsskoler, videregående og folkehøgskoler. «Kjenner du noen som har det vanskelig, gi dem dette kortet» er et godt innsalg til ungdommer som ikke selv vil fremstå som hjelpetrequende.



Vi var også på byen i Bergen både på dag og nattestid for å dele ut reflekser og SOS-info i forbindelse med jubileet.

I Bergen og omegn er matbutikkene, høyskoler og universitet pepret med Kirkens SOS-plakater. Det er langt vanskeligere å nå ut til Vestland ellers. Sosiale media og da særlig Facebook er kanskje det mest synlige stedet for de som ikke bor i Bergen. Vi tilstreber å ha informasjon i alle menighetsblad og på relevante nettsider. Det er en stor og vedvarende jobb å vedlikeholde det.

I 2019 har vi hatt 23 undervisningsoppdrag, derav 7 God å snakke med-kurs.
22 stands, blant dem Alternativmessen 3 dager, og Utdanningsmessen 2 dager samt på Torgalmenningen i samarbeid med Leve på verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september.
4 større medieoppslag.

Staben har hatt 7 verv/eksterne komiteer som har hatt 27 møter. Som eksempler kan nevnes Bispedømmerådets diakoniutvalg, AU for diakonifrokoster og diakonikonferanser, styringsgruppen for sorgmåned i Bergen og Bjørgvin bispedømmeråds ressursgruppe for nyåndelighet.

Organisasjon

Kirkens SOS ble omorganisert fra landssammenslutning til landsforening fra 1. januar. Denne omorganiseringen er ikke merkbar for de som kontakter oss, men på «innsiden» er det nye kontorfaglige og HR-faglige ordninger som gjør tjenesten mer robust. Det lokale senteret er fortsatt selv ansvarlig for økonomi og drift. Driftsmidler må samles inn lokalt som før. Vi har et styre på 5 personer og tre varamedlemmer, og et øverste lokalt organ som har skiftet navn fra Representantskap til Årsmøte. Marit Kristine Hisdal er styrets leder.

Økonomi

2019 var et innholdsrikt år med både jubileum, frivilligkonferanse og deltakelse på Ifotes internasjonale krisetelefonkongress. Driftskostnadene var kr 4 389 002 og driftsresultatet ble kr. 32 734. Vi vil særlig trekke frem at vi mottok kr 50 000 i støtte til Frivilligkonferansen fra Bergen kommune og kr 90 000 i støtte til jubileet fra Hordaland og Sogn og Fjordane fylker. Ofringene og gaver fra menighetene har steget til kr 505 000, mot 455 000 i 2018. Vi har i tillegg mottatt kr 119 000 fra Lotteri og Stiftelsestilsynet, midler vi tidligere ikke har mottatt.

Pensjonsutgiftene våre er blitt betydelig lavere på grunn av omlegging til innskuddspensjon og omorganisering til landsforening. Det har medført lavere egenkapital, men større handlingsrom innenfor årlig drift.

Vår helhetsvurdering er at Kirkens SOS Bjørgvin nå er i en fase med en tryggere økonomi enn tidligere, noe som gjør det mulig å intensivere det arbeidet vi er der for å gjøre: Besvare henvendelser fra mennesker som har det vanskelig. Målet er å øke frivilligstaben med 20. For å klare det har vi ansatt Grethe Lunde i 60 prosjektstilling. Hun skal i særlig grad jobbe med rekruttering og opplæring av nye medarbeidere. Bjørgvins del av de ekstra 5 millionene Helsedirektoratet ga til Kirkens SOS muliggjør dette.

Takk

En stor takk til våre frivillige og vårt styre, Bergen kommune, Stiftelsen Domkirkehjemmet, Stiftelsen Korskirkehjemmet, alle menigheter og kommuner som gir støtte, BT, Hotel Norge og alle dere andre som på ulikt vis støtter Kirkens SOS.

Mer informasjon om Kirkens SOS i 2019 finner du i landsforeningens felles årsmelding på www.kirkens-sos.no.

Bergen 27. februar 2020

Marit Kristine Hisdal
Styreleder

Greta Gramstad
Leder for Kirkens SOS Bjørgvin

«Noen ganger trenger du bare at noen gi uttrykk for at de bryr seg om deg uten at de krever at du har så mange svar og forklaringer på hva som feiler deg. Jeg har ingen som er glad i meg, så da blir dere eneste stedet jeg opplever å bli møtt med omsorg.

Hver gang tror jeg at jeg skal gi opp. Hver gang gjør dere så det holder litt til...»

- Tilbakemelding fra innringer til Kirkens SOS

Vi er her. Alltid.

RING
SOS
22 40 00 40

SKRIV
SOS
MELDING

SKRIV
SOS
CHAT

Kirkens SOS Bjørgvin
Kong Oscars gate 62
5017 Bergen

Nettsider: www.kirkens-sos.no/bjorgvin

E-post: bjorgvin@kirkens-sos.no

Telefon: 55 32 58 45

Kontonummer: 7011 05 20067