

# Sluttrapport prosje Trygge samtaler om selvmord

## Sammendrag

I prosjektet *Trygge samtaler om selvmord* var målet styrke frivillige medarbeidere i Kirkens SOS Trøndelag sin kunnskap og trening i å møte et økt behov for samtalene om det som er vanskelig, i en tid hvor flere enn vanlig lever isolert og opplever ensomhet. Vi ville forsterke innsatsen med å forebygge selvmord i Norge ved å styrke opplæring og veiledning rundt samtaler om selvmord på telefon og chat til våre frivillige gjennom eksterne kurs og intern individuell veiledning. Prosjektet ble forlenget fra 2021, med fokus på VIVAT-kurs og veiledning for frivillige.

## Bakgrunn for prosjektet

Kirkens SOS (KSOS) er en døgnåpen, anonym og selvmordsforebyggende krisetjeneste på telefon og nett bemannet av skolerte frivillige medarbeidere (likepersoner). Under koronakrisen klarte vi å opprettholde tjenesten med digitale hjemmewakter, og statistikken viste økt etterspørsel, lengre og mer alvorlige samtaler, og færre frivillige på vakt. Trygge trofaste frivillige kan gjøre hverdagen litt bedre for mange, redde flere liv og bidra til regjeringens nye nullvisjon for selvmord.

## Målsetting og målgruppe

Målet var å styrke våre frivillige medarbeideres kunnskap og trening i å møte et økt behov for samtalene om det som er vanskelig, i en tid hvor flere enn vanlig lever isolert og opplever ensomhet. Vi ville sikre og forsterke opplæring og veiledning rundt samtaler om selvmord på telefon og chat til våre om lag 100 frivillige i Trøndelag, gjennom eksterne kurs og intern veiledning i gruppe og individuelt.

## Prosjektgjennomføring og metode

Vi la til rette for at nye frivillige hos oss og andre frivillige organisasjoner vi samarbeider med i Trondheim, kunne delta på VIVAT's kurs *OPS* og *Førstehjelpskurs i selvmordsforebygging*, og planla en større fagsamling for alle frivillige i Trøndelag 2021 med ekstern foredragsholder fra RVTS om selvmordsamtalen.

Vi praktiserer i hovedsak obligatorisk gruppeveiledning om lag 4 ganger årlig for våre frivillige. Vi ønsket å styrke veiledningen av frivillige medarbeidere etter samtaler om selvmord ved en individuell samtale med alle frivillige i Trøndelag iløpet av 2021. Vi valgte å prioritere individuelle medarbeidersamtaler med frivillige som har vært aktive i 1 år, med særlig fokus på selvmordsforebygging på vakt.

### **Fremdriftsplan og aktiviteter i prosjektet:**

Januar - desember: Individuell veiledningssamtaler med fokus på selvmordsforebygging

Februar-mars: Fagsamling for alle 100 frivillige i samarbeid med RVTS Midt. Denne ble flyttet til høsten 2021.

Mars: Holde OPS-kurs for erfarne frivillige – utsatt til november

April: Holde 10 timers VIVAT-kurs for 20 frivillige – 15 deltok fra KSOS

Oktober: Holde OPS-kurs for erfarne frivillige – utsatt til november, 1 deltaker

November: Holde 10 timers VIVAT-kurs for 20 frivillige – 6 deltok

Desember: Evaluere prosjektet ved questback og erfaringsdeling – erstattet av nasjonal trivselsundersøkelse høsten 2021 og lokal trivselsundersøkelse høsten 2022.

Januar- juni 2022: Veiledning i grupper og individuelt

September 2022: Medarbeidersamling v RVTS

Oktober 2022 Kompetanseutvikling ansatte

November: VIVAT-kurs med 12 deltagere fra KSOS

## Resultater, vurdering av resultat- og effektmål

I løpet av 2021 og 2022 deltok 33 frivillige fra Kirkens SOS på til sammen 3 helgekurs "Førstehjelp ved selvmordsfare", og 1 deltok på OPS-kortkurs.

26 frivillige deltok på fagsamling om "Seksuell identitet og kjønnsidentitet" høsten 2021.

32 frivillige deltok på fagsamling om «Voldens logikk» september 2022.

49 frivillige fikk tilbud om individuell veiledning etter selvmord-samtaler på vakt i 2021, og 33 i 2022. I tillegg deltok 50-90 aktive frivillige på 2-4 gruppeveiledninger per år i 2021-2022.

Høsten 2021 ble det gjennomført en nasjonal anonym trivselsundersøkelse. Derfor holdt vi ikke en egen lokal questback-undersøkelse da. For Trøndelag viste den blant annet:

87% trives godt eller svært godt. Viktig for dette:

å bli sett og satt pris på.

ikke bli presset til å ta vakter.

Meningsfullt oppdrag

Bidrag inn mot samfunnet

Hjelpe andre

Bruke og utvikle egen kompetanse

Viktig for trivsel:

At det tekniske fungerer

Samtalene

Samarbeid med andre vakter/staben (innsjekk og utsjekk, spontansamtaler)

Veiledning og fag viktigere enn sosiale samlinger

Fysiske møter

For å fungere godt som frivillig er det viktig med:

Teknisk hjelp

Kontakt med staben/medarbeidersamtaler/ bli sett

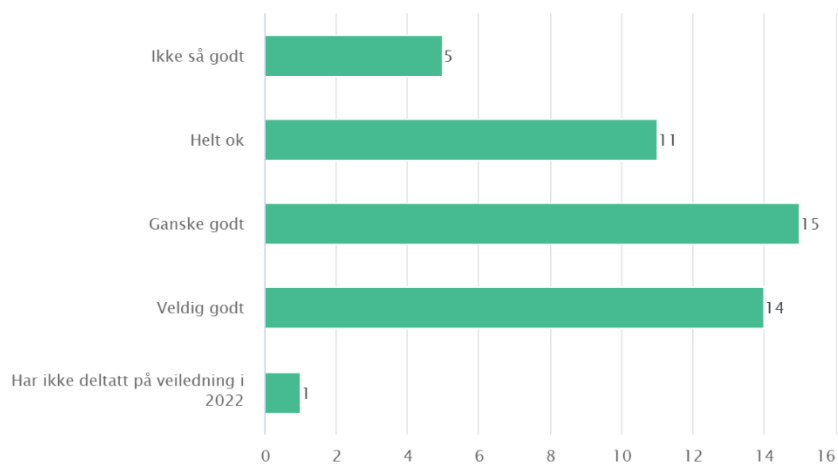
Veiledning

Ryddige arbeidsstasjoner

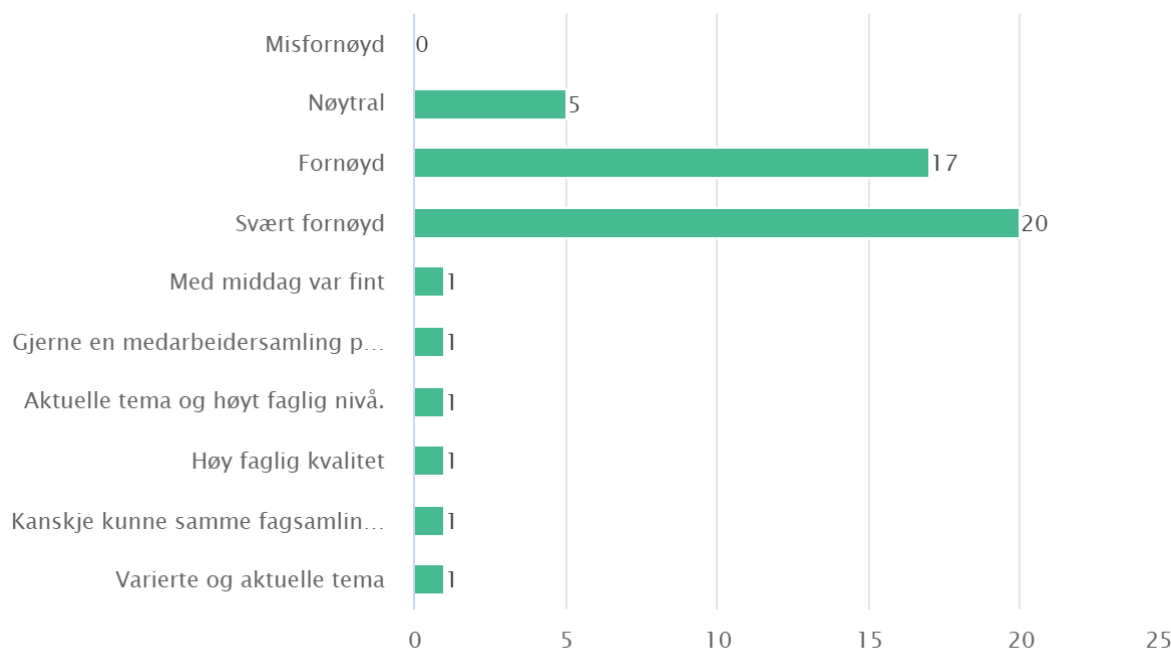
God faglig kompetanse hos veilederne

Vi fulgte opp med lokal trivselsundersøkelse høsten 2022. For veiledning og fagsamlinger fant vi dette:

Hvordan oppleves veiledningstilbudet (Innhold, form, tidspunkt)?



## Hva synes du om våre lokale fagsamlinger/medarbeidersamlinger?



Ca 18% av telefonsamtalene i 2022 omhandlet selvmord. Tilsvarende tall i 2021 var 15%.

AMK ble kontaktet minst 281 ganger etter samtaler på krisetelefonen

41% av sos-chatsamtalene i 2022 snakket innskriver om selvmordstanker. (42% i 2021)

AMK ble kontaktet minst 252 ganger.

Vi ser at antall henvendelser om selvmordstanker er stabil eller har økt, og at faglig påfyll er avgjørende for at våre frivillige skal føle seg trygge og holde ut lengre i tjenesten. Vi har beholdt mange av våre frivillige medarbeidere, og tilbudt fagsamlinger og veiledning med høy kvalitet. Oppslutningen har totalt sett vært god. Gjennom 2021 og 2022 har alle fått mulighet til å delta på eksterne VIVAT-kurs og relevante fagsamlinger i KSOS. Vi deltok også som ambassadører for Folkeopplysningskampanje i regi av RVTS Midt høsten 2022, og var med på å synliggjøre temaet i vårt nettverk og i media.

### **Prosjektets gjennomføring var avhengig av midler til**

Kurslokaler som tilfredsstillt krav til smittevern - *vi leide lokaler til VIVAT og OPS-kurs*

Datautstyr for å kunne gjennomføre digitale kurs ved behov – *utgiftene ble dekket av andre tilskudd*

Kursholdere fra VIVAT + lokal koordinator for kurs i selvmordsforebygging.

Veileder med kompetanse innen veiledning, krise og selvmordsforebyggende arbeid

*Lønnsmidler ble brukt til 10% av stillingen til veiledningsansvarlig, som planla og koordinerte veiledningsgrupper og fagsamlinger.*

*Vi brukte noen av midlene til kompetanseheving, i 2021 ved en nasjonal Folkehelsekonferanse og et nasjonalt Webinar ved NSSF, og i 2022 til regional fagkonferanse RVTS 2022.*

## Oppsummering

Vi har med midler fra DAM helse fått mulighet til å sikre god opplæring og oppfølging av frivillige medarbeidere, særlig i starten av deres tjeneste. Ettersom vi også fikk midler til digital deltagelse, kunne vi forlenge den forsterkede innsatsen i 2022 på faglige samlinger som har vært med på å skape trygghet for våre frivillige samtalepartnere i møte med selvmordsnære innringere og innskrivere. Vi følger opp dette kontinuerlig i nært samarbeid med fagenheten og de andre SOS-sentrene rundt i landet.

Gjennom en 4-årig avtale med Fylkeskommunen 2021-2024, videreutvikler vi kontakt med ROS og LEVE i Trøndelag, og knytter nye kontakter med flere kommuner utenom Trondheim for å øke synlighet, styrke selvmordsforebygging og søke økonomisk støtte.