

Information om Livslinien

"Livslinien har forståelse for, at selvmord kan opleves som en udvej, men vil til enhver tid hjælpe med at se andre muligheder"

Livsliniens holdning til selvmord

Organisationen Livslinien

Livslinien er en humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg. Vores kerneydelse er anonym rådgivning til selvmordstruede mennesker, pårørende og efterladte, der varetages af Livsliniens 180 frivillige rådgivere.

Udover rådgivning arbejder Livsliniens sekretariat med en bred vifte af selvmordsforebyggende tiltag såsom uddannelse af fagpersonale, undervisningsmateriale til skoler, informationskampagner og deltagelse i den offentlige debat.

Livslinien er organiseret med en frivilliggruppe, en bestyrelse og et sekretariat. Sekretariatet tæller syv fuldtidsmedarbejdere og seks timeansatte.

Organisationen blev stiftet i 1995 og er en selvejende institution under tilsyn af Socialministeriet, og er derfor finansieret af såvel offentlige midler fra finansloven som bidrag fra fonde, virksomheder og private bidragsydere. Livslinien er placeret centralt i København, og det er derfor også herfra de frivillige yder rådgivning.

Livsliniens frivillige

Livslinien har 180 frivillige rådgivere med forskellig faglig baggrund indenfor det social-, sundhedsfaglige og humanistiske område: psykologer og psykologistuderende, psykoterapeuter, sygeplejersker, medicinstuderende og læger, socialrådgivere teologistuderende, etc. Aldersmæssigt er Livsliniens frivillige fra midt i 20'erne til midt i 70'erne.

Livsliniens Rådgivning

Livslinien yder både telefon- og netrådgivning. Som ny frivillig rådgiver på Livslinien skal du derfor tage stilling til, hvilken rådgivningsform der appellerer til dig. Et valg du blandt andet kan foretage ud fra overvejelser om, hvilke særlige kvalifikationer eller kompetencer du besidder eller gerne vil opnå.

Der er mange fællesnævner for de to rådgivningsformer, blandt andet risikovurdering, udredning af problematikker, rummelighed og henvisning. Den mest markante forskel er derfor mediet.

Telefonrådgivningen

På Telefonrådgivningen er rådgiveren i direkte kontakt med opkaldere, og kan lytte og mærke stemningsskift og følge udvikling og reaktioner i samtalen. Det giver nogle særlige kompetencer i forhold til at være nærværende, opmærksom og empatisk, som vores rådgivere også har stor gavn af i deres øvrige arbejdsliv. Efter hver samtale vender rådgiverne

samtalerne med hinanden, og får på den måde bearbejdet samtalen samtidig med, at det giver mulighed for at lære af hinandens erfaringer.

I Livsliniens første leveår havde vi et par hundrede opkald om året til Telefonrådgivningen. I 2009 er tallet steget til 12.694 henvendelser. Den store stigning i antallet af henvendelser kan primært ses som et udtryk for, at kendskabet til Livslinien vokser. Et kendskab som blandt andet sikres gennem synliggørelse i medierne samt gennem udsendelse af oplysningsmateriale til blandt andet praktiserende læger, sygehuse og biblioteker.

Telefonrådgivningen modtager langt flere henvendelser fra kvinder end fra mænd. Opkalderne er aldersmæssigt jævnt fordelt fra 15 år og op til 60 år. Vi modtager kun få henvendelser til Telefonrådgivningen fra unge under 15 år og ældre over 70 år. I mere end 40 procent af henvendelserne fra 2009 havde opkalder selvmordstanker, og i 213 tilfælde var personen i færd med at tage sit eget liv under samtalen med Livslinien. Ved sådanne akutopkald er Livslinien forpligtet til at kontakte 112, og, så vidt det er muligt, få sendt den nødvendige hjælp ud. Livslinien har faste procedurer ved akutte henvendelser, som alle frivillige er bekendt med og skal overholde.

Netrådgivningen

På Netrådgivningen besvarer rådgiveren en skriftlig henvendelse, og har derfor mulighed for sammen med en kollega, at reflektere over problemstillinger, formuleringer og det videre forløb, inden svaret afsendes. På Netrådgivningen skærpes rådgivernes skriftlige og formulermæssige kompetencer derfor, samtidig med at de har mulighed for at fordybe sig i en problemstilling på en anden måde end på Telefonrådgivningen, også i kraft af muligheden for en løbende korrespondance med samme indskriver.

Livsliniens Netrådgivning blev etableret i slutningen af 2005, blandt andet med henblik på at få bedre kontakt til de unge. I 2009 fik Netrådgivningen 660 henvendelser, hvoraf 72 procent var fra kvinder og 28 procent fra mænd. 51 procent af henvendelserne til Netrådgivningen var fra unge under 19 år, 23 procent var mellem 20-29 år, og 21 procent mellem 30 og 49 år. Vi modtager kun få henvendelser fra indskrivere ældre end 50 år. Det er positivt, at det med Netrådgivningen er lykkedes at åbne for dialog med flere unge, og dermed giver dem mulighed for at udtrykke følelser og tanker, og modtage rådgivning og hjælp med det de finder svært. Men det er ikke kun dialogen med unge Netrådgivningen har styrket. De øvrige henvendelser til Netrådgivningen er fra mennesker, som føler sig tryggere ved det skriftlige medie og rådgivningsform, og som derfor får en hjælp, som de muligvis ellers ikke havde fået kontakt til.

Temaerne i henvendelserne er naturligvis varierende. Alligevel kan vi pege på nogle kerneproblematikker: relationsproblemer i forhold til forældre, venner eller kæreste/ekskæreste, selvmordstanker, selvmordsforsøg, selvskadende adfærd og spiseforstyrrelser.

Selvstyrende teams

Livsliniens frivillige er organiseret i selvstyrende teams/hold. Lige nu har Livslinien 11 hold af 14-20 frivillige; 2 Netrådgivningshold og 9 Telefonrådgivningshold. Hvert hold planlægger selv bemandingen af holdets vagter, supervisionsdatoer, holdmøder med videre. Holdets frivillige skal i fællesskab sørge for, at der altid er minimum to frivillige på hver vagt.

Vagterne på Livslinien

Vagterne på Netrådgivningen ligger alle dage, undtagen onsdag, og både i dag- og aftentimer.

På Telefonrådgivningen er vagterne fordelt således at to hold primært varetager formiddagsvagterne alle ugens dage, og hvor hvert hold har ansvar for samtlige vagter i henholdsvis lige og ulige uger. De resterende 7 hold har derfor ansvar for at tage eftermiddags- og aftenvagter både i hverdage og weekend samt enkelte formiddagsvagter.

I ugedagene er vagtperioderne for Telefonrådgivningen fordelt på følgende måde:

- Formiddagsvagt fra klokken 11 – 16
- Eftermiddagsvagt fra klokken 16 – 20
- Aftenvagt fra klokken 20 – 23

Og i weekenden og helligdage:

- Formiddagsvagt fra klokken 11 - 15
- Eftermiddagsvagt fra klokken 15 - 19
- Aftenvagt fra klokken 19 - 23

Supervision

Hver 6. uge deltager hvert hold i supervision. Supervisionen er obligatorisk og indgår som en vigtig del af vores kvalitetssikring. Den er vigtig, både fordi den er med til fremme trivsel og drage omsorg for vores frivillige idet den giver mulighed for at bearbejde problemstillinger og temaer fra Rådgivningen, men også fordi den sikrer faglig og personlig refleksion og udvikling, hvilket kommer såvel rådgivere som brugere af rådgivningen til gavn. Supervisionen foregår i Livsliniens lokaler, og forestås af eksternt tilknyttede psykologer

Temaaftener

Livslinien afholder 6-8 temaaftener årligt med emner, der understøtter og kvalificerer det rådgivningsfaglige arbejde på Livslinien. Temaaftenerne består som regel af 2-3 timers oplæg af eksterne oplægsholdere. Alle kan deltage uanset ansættelseslængde. Der er dog et begrænset antal pladser. Deltagelse i temaaftener er ikke obligatorisk.

Videreuddannelse

På Livslinien har du mulighed for at deltage i videreuddannelseskurser af 1-2 dages varighed, når du har været frivillig i minimum 12 måneder. Alle kurser har et begrænset deltagerantal og forestås af eksterne undervisere og fagfolk. Du modtager kursusbevis efter endt forløb. Disse kurser er ikke obligatoriske.

Introduktionsforløbet

To gange om året rekrutterer Livslinien nye frivillige rådgivere. På baggrund af en skriftlig ansøgning inviteres kvalificerede ansøgere til en informationsaften samt en efterfølgende ansættelsessamtale, som danner grundlaget for den endelige udvælgelse af nye frivillige rådgivere. De kommende frivillige deltager herefter i et obligatorisk uddannelsesforløb af 30 timers varighed.

Rekrutteringsforløbet og uddannelsen er vigtige elementer i kvalitetssikringen af Livsliniens rådgivningsarbejde. På uddannelsen undervises de nye frivillige i viden om selvmordsforebyggelse, og får redskaber, som er nødvendige at besidde som rådgiver på Livslinien.

Nye frivillige undervises blandt andet i fakta og myter om selvmord, selvmordsforebyggelse, herunder risikovurdering, og rådgivningsteknik, kendskab til visiteringsmuligheder og akut krisehjælp. Undervisningen består af såvel oplæg som praktiske øvelser. Sideløbende med uddannelsesforløbet har nye og erfarne frivillige vagter sammen, fordi det er med til at give en god introduktion til rådgivningsarbejdet, inden man som ny frivillig selv skal til at tage vagter.

På Telefonrådgivningen er det i form af 'lytte'/'føl'-vagter af mindst 16 timers varighed. Lyttevagter, hvor den nye rådgiver følger en erfaren rådgivers samtaler og 'føl'-vagter, hvor man selv tager samtaler fulgt af en erfaren rådgiver.

På Netrådgivningen er det i form af ABC-vagter. Vagter, hvor den nye rådgiver gennemgår indskrivning og besvarelse sammen med en erfaren Netrådgiver. Det er vores erfaring, at man skal regne med 6 ABC-vagter.

Livslinien ønsker

- At du har en relevant faglig baggrund og/eller erhvervserfaring, der giver dig et godt grundlag for at kunne rådgive mennesker i krise, selvmordstruede samt deres pårørende og efterladte.

Livslinien tilbyder

- Mulighed for at blive frivillig rådgiver enten på Livsliniens Telefon- eller Netrådgivning.
- Et grundigt introduktionsforløb.
- Supervision cirka hver 6. uge af autoriserede psykologer.
- Ansættelsesdokumentation efter 18 måneders ansættelse.
- Et tværfagligt og socialt velfungerende miljø.
- Løbende temaaftener med relevant fagligt indhold.
- Løbende videreuddannelse i relevante emner efter 12 måneders ansættelse.

Livslinien forventer

- At du tager mindst 2,5 vagt i gennemsnit pr. måned.
- At du er motiveret til at indgå i en læringsproces, og ønsker at udvikle din viden og kompetencer inden for blandt andet selvmordsforebyggelse samt telefonisk eller skriftlig rådgivning.
- At du helhjertet kan give fire timer i gennemsnit om ugen til vagter, holdmøder og supervision.
- At du er reflekterende, empatisk, tolerant og ansvarsfuld.
- At du er fleksibel og kan tage vagter på forskellige tidspunkter både hverdage, weekender og helligdage (læs mere om vagttidspunkter i det følgende).

Ansættelsesprocedurer

Vil du gerne være frivillig på Livslinien, skal du skrive en ansøgning, hvor du fortæller om dig selv, dine faglige kvalifikationer og din motivation for at yde frivilligt arbejde på Livslinien. Du bedes i din ansøgning skrive, om du foretrækker at arbejde på Netrådgivningen eller på Telefonrådgivningen. Til vores Netrådgivning foretrækker vi ansøgere med stærke skriftlige formuleringsevner og ungereløst erfaring/uddannelse.

Vi foretrækker at modtage din ansøgning elektronisk. Send derfor din ansøgning til frivillig@livslinien.dk eller til Livslinien, Postboks 1157, 1010 København K, mærket "frivillig". Skriv venligst også, hvor du har set vores annonce eller hørt om Livslinien.

Ansøgningsfrist

Livslinien rekrutterer som nævnt nye frivillige rådgivere to gange om året, og du kan finde ansøgningsfristen på vores hjemmeside www.livslinien.dk på undersiden: Sådan bliver du frivillig. Vi modtager dog også gerne ansøgninger løbende.

Informationsaften og uddannelse

Ansøgere som på baggrund af deres ansøgning indkaldes til samtale inviteres til en informationsaften. Datoer for informationsaften og grunduddannelse kan findes på vores hjemmeside under 'kurser og uddannelse'.

Deltagelse i informationsaften og alle fire uddannelsesmoduler er obligatorisk og en forudsætning for ansættelse på Livslinien

Er du forhindret i at deltage en eller flere dage af de på hjemmesiden nævnte datoer, vil vi gerne vide det før ansættelsessamtalen.

Spørgsmål?

Hvis du har spørgsmål til informationsmaterialet eller til Livsliniens arbejde generelt, er du meget velkommen til at ringe eller skrive til Livsliniens sekretariat.

Vi kan kontaktes alle hverdage mellem klokken 10-16 på sekretariatets telefon 3332 1119 eller pr. e-mail til frivillig@livslinien.dk