



# Information om Livslinien

- til dig som ønsker at vide mere om at være frivillig



## Organisationen Livslinien

Livslinien er en landsdækkende humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg. Vores kerneydelse er anonym rådgivning til selvmordstruede, deres pårørende og efterladte. Rådgivningen varetages af Livsliniens mange frivillige rådgivere på vores Telefon-, Net-, og Chatrådgivning. Livslinien er placeret centralt i København, og det er her fra vores frivillige yder rådgivning.

Ud over 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 frivilligruppe, en bestyrelse og et sekretariat. Livslinien blev stiftet i 1995 og er en selvejende organisation under tilsyn af Socialministeriet, og er derfor finansieret af såvel offentlige midler fra finansloven som bidrag fra fonde, virksomheder og private bidragsydere.

**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*

## Livsliniens Værdier

- Medmenneskelighed er bærende
- Gensidig respekt er udgangspunktet
- Dialog skaber udvikling
- Kvalitet er altafgørende
- Afsættet er frivillighed

## Livsliniens Visioner

- Livslinien arbejder på at nedbringe antallet af selvmord og selvmordsforsøg i Danmark
- Livslinien vil udvikle og drive varierende rådgivningstilbud
- Livslinien og Livsliniens tilbud skal være generelt kendte
- Livslinien ønsker at fjerne tabuer omkring selvmord
- Livslinien vil rådgive og kompetenceudvikle fagpersonale til at kunne håndtere en selvmordsproblematik

## Kerneydelser

- At tilbyde anonymitet
- At yde selvmordsforebyggende rådgivning, vejledning og støtte
- At bidrage til udredning af problematikker
- At besvare spørgsmål og give information
- At motivere brugerne til at søge yderligere hjælp
- At henvise brugerne til andre relevante tilbud - behandling eller anden hjælp
- At formidle akut hjælp, når vi vurderer dette nødvendigt

## Nye frivillige

Som ny frivillig på Livslinien bliver du en del af et imødekommende, tværfagligt stærkt og ansvarsfuldt miljø. Aldersmæssigt er Livsliniens frivillige fra start i 20'erne til start i 80'erne, og det er vores oplevelse at den diversitet, der er i faglig baggrund og alder, er en stor styrke.



Vi forventer, 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. Størstedelen af Livsliniens frivillige har en baggrund inden for det social-, sundhedsfaglige og humanistiske område.

På Livslinien er der helt klare gensidige forventninger mellem organisationen og vores frivillige.

## Dette kan du forvente af os

- Grundig uddannelse i selvmordsforebyggelse og rådgivning
- Støtte og opfølgning i det daglige rådgivende arbejde
- Et tværfagligt og socialt velfungerende miljø med mulighed for at indgå i et netværk af engagerede frivillige
- Faglig og kompetencegivende udvikling
- Supervision af autoriserede psykologer
- Ansættelsesdokumentation, når du har opfyldt din kontraktmæssige aftale om antal vagter
- Invitation til temaaftener
- Videreuddannelseskurser efter 12 måneder som frivillig rådgiver

## Vi forventer, at du

- Underskriver tavshedspligterklæring, børneattest og kontrakt
- Tager det antal vagter om måneden, du har forpligtet dig til
- Indgår i en åben dialog med dine frivillige kollegaer og sekretariatet omkring de faglige udfordringer, du oplever som rådgiver
- Lader Livsliniens værdier og menneskesyn være fundamentet i dit rådgivende arbejde
- Er ansvarlig over for vores brugere og dit hold
- Deltager i den kollegiale vejledning og supervision
- Deltager i supervision med aut. psykologer

## Livsliniens Rådgivning

Livslinien yder både Telefon-, Net- og Chatrådgivning. Som ansøger til Livsliniens rådgivning skal du 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, samt hvilket medie, der tiltaler dig mest. Livslinien tilbyder to forskellige uddannelser, den ene kvalificerer dig til at varetage både Net- og Chatrådgivningen, og den anden som Telefonrådgiver.

De tre forskellige rådgivnings tilbud giver os mulighed for at hjælpe vores brugere på forskellig vis alt efter om de foretrækker skriftlig eller mundtlig rådgivning, og om de har det bedst med direkte kontakt, eller har behov for mere betænkningstid. Rådgivningssamtalerne kan have meget varierende karakter og varighed alt efter brugernes behov, og rådgiverens faglige vurdering af situationen. Nogle personer søger aktivt henvisninger, mens andre har et større behov for at få delt deres selvmordstanker ved en medmenneskelig samtale. I nogle tilfælde er situationen så alvorlig at rådgiveren, på Telefon- og Chatrådgivningen, tilbyder at ringe 112 mod at opkalder opgiver sin anonymitet. På Netrådgivningen er dette pga. den asynkrone kommunikation ikke muligt, og derfor vil rådgiveren opfordre brugeren til selv at søge hjælp hurtigst muligt.

Livsliniens rådgivning er rettet mod selvmordsforebyggelse, og derfor er selvmordstanker og selvmordsforsøg også helt centrale temaer i størstedelen af henvendelserne. Disse temaer står dog som oftest ikke alene, og en vigtig del af rådgivningsarbejdet består i at tale om de bagvedliggende, eller sideløbende, følelser og problematikker som brugeren oplever. Især psykiske lidelser, ensomhed, mangel på netværk, konfliktfyldte relationer, selvskadende adfærd, livskriser og traumatiske begivenheder er temaer, der fylder meget henover alle Livsliniens rådgivningstilbud. En væsentlig forskel på medierne er dog, at der på Net- og Chatrådgivningen er en markant større gruppe af unge



brugere end vi oplever på Telefonrådgivningen, hvilket også har indflydelse på samtalerne karakter og temaer.

Der er mange fællesnævner for de tre rådgivningsformer, blandt andet risikovurdering, den selvmordsforebyggende samtale, udredning af problematikker og henvisning. Det er ligeledes mange af de samme kompetencer, der kommer i spil under samtalerne, i forhold til at være nærværende, opmærksom, reflekteret og empatisk. Disse er egenskaber som mange af vores rådgivere også har stor gavn af i deres øvrige arbejdsliv. Til trods for dette, er der væsentlig forskel på selve mediet, og hver rådgivning har sine helt særegne styrker.

## Netrådgivningen

I 2005 blev Livsliniens tilbud udvidet med Netrådgivningen, der har form af en e-mail korrespondance. I modsætning til de øvrige tilbud kan man som bruger af Netrådgivningen have en løbende korrespondance med Livslinien, hvilket giver en unik mulighed for at tilpasse rådgivningen. Netrådgivningen skiller sig også ud fra de øvrige tilbud ved, at rådgiveren har mulighed for sammen med en kollega, at reflektere over problemstillinger, formuleringer og det videre forløb, inden svaret afsendes.

## Chatrådgivningen

Livsliniens nyeste tilbud er Chatrådgivningen som åbnede i 2014. Chatrådgivning som medie både ligner og adskiller sig på forskellige punkter fra de øvrige tilbud. Chatrådgivning tiltaler mange brugere fordi mediet er nemt tilgængeligt, tillader en høj grad af anonymitet og samtidigt indeholder en direkte kontakt til en rådgiver. Ligesom ved Telefonrådgivningen, er det muligt for rådgiveren at spørge direkte ind til den aktuelle situation, afklare brugerens behov, og sætte nogle klare mål for rådgivningen.

## Telefonrådgivningen

Telefonrådgivningen har eksisteret siden Livsliniens stiftelse i 1995. På Telefonrådgivningen er rådgiveren i direkte kontakt med opkalder, og kan lytte og mærke stemningsskift og følge udvikling og reaktioner i samtalen. Dette giver mulighed for, at rådgiveren lettere kan få afklaret brugerens aktuelle ønsker og behov, men også at der er mulighed for at stille opklarende spørgsmål om den konkrete situation.

## Klædt på til jobbet

Det er vores frivilliges store indsats som ligger til grund for Livsliniens virke, og derfor er det altafgørende at man føler sig fagligt klædt på til opgaven og løbende modtager den kollegiale og rådgivningsfaglige støtte, der er behov for.

Livslinien sikrer sin høje standard af frivillige rådgivere igennem en grundig rekrutterings- og ansættelses procedure samt uddannelse.

## Grunduddannelsen

Inden du kan starte som rådgiver på Livslinien skal du gennemføre den obligatoriske grunduddannelse af 30/37 timers varighed. Nye frivillige undervises blandt andet i fakta og myter om selvmord, selvmordsforebyggelse, herunder risikovurdering, rådgivningsteknik, kendskab til visiteringsmuligheder og akut krisehjælp. Undervisningen består af såvel oplæg som praktiske øvelser.

Sideløbende med uddannelsesforløbet har du som ny frivillig mindst 16 timers oplæring hvor du er på vagt sammen med erfarne frivillige. Denne form for oplæringsvagter er med til at give en god introduktion til rådgivningsarbejdet, inden man som ny frivillig selv skal til at tage vagter.



## 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.

## Videreuddannelse

På Livslinien har du mulighed for at deltage i videreuddannelseskurser af 1 dags 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.

## Supervision

Supervisionen er obligatorisk og indgår som en vigtig del af vores kvalitetssikring. På Livslinien deltager vores frivillige 6 gange om året i supervision, som forestås af eksternt tilknyttede psykologer. Supervisionen 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.

## Kollegial vejledning

På Livslinien er en essentiel del af vores daglige rådgivning den kollegiale vejledning, som giver rådgiverne mulighed for at reflektere over samtalen, i talesætte hvad rådgiveren gerne vil have støtte til og dernæst sammen undersøge disse emner. Hvad enten du modtager eller giver kollegial vejledning, udfylder du en vigtig rolle i forhold til bearbejdning af samtalerne. På Livslinien bruges den kollegiale vejledning til at styrke vores rådgivning fremadrettet, og samtidig sikre vores frivilliges trivsel og faglighed.

## Hold og vagter

Da vi har rigtig mange frivillige, er Livsliniens frivillige organiseret i selvstyrende hold, som sikrer at du som frivillig har bedre mulighed for at skabe gode sociale og faglige relationer med dine kollegaer. Lige nu har Livslinien 11 hold af 14-20 frivillige. Hvert hold planlægger selv bemandingen af holdets vagter, supervisionsdatoer, holdmøder med videre.

Alle hold vælger 1-2 holdledere, som påtager sig et ekstra frivilligt ansvar ved at koordinere holdets aktiviteter.

Som ny rådgiver bliver du budt velkommen på dit hold, og har rigtig god mulighed for at være med til at udvikle en positiv holdkultur.

## Vagterne på Livslinien

Vagtplanerne på Livslinien fungerer forskelligt alt efter om det drejer sig om Telefon-, Net- eller Chatrådgivningen. Vagterne på Livslinien kører efter et rulleskema, så alle hold har lige mange vagter fordelt på alle tidspunkter, hverdage og weekender. Nye frivillige er forpligtet til at dække 2,5 vagt i gennemsnit pr. måned. Vi tager ikke halve vagter, så den ene måned tager du tre vagter og den anden to.

## Vagterne på Netrådgivningen

På Netrådgivningen er der tre vagtperioder om dagen alle ugens dage. Vagterne er alle på fire timer og er fordelt i perioderne:

- Formiddagsvagt fra klokken 09 - 13
- Eftermiddagsvagt fra klokken 13 - 17
- Aftenvagt fra klokken 17 - 21



## Vagterne på Chatrådgivningen

Chatrådgivningen har åbent tre gange om ugen, og vagterne er ligeledes på fire timer. Vagterne for Chatrådgivningen er:

- Mandag fra klokken 17 - 21
- Torsdag fra klokken 17 - 21
- Lørdag fra klokken 13 - 17

## Vagterne på Telefonrådgivningen

På hverdagene er vagtperioderne for Telefonrådgivningen fordelt på følgende måde:

- Formiddagsvagt fra klokken 11 – 15 eller klokken 12 - 16
- Eftermiddagsvagt fra klokken 16 - 20
- Aftenvagt fra klokken 20 - 23
- Nattevagt fra klokken 23 – 04, som varetages af et korps af lønnede frivillige

Og i weekenden og helligdage:

- Formiddagsvagt fra klokken 11 - 15
- Eftermiddagsvagt fra klokken 15 - 19
- Aftenvagt fra klokken 19 - 23
- Nattevagt fra klokken 23 – 04, som varetages af et korps af lønnede frivillige

## Yderligere information

Livslinien rekrutterer nye frivillige fire gange årligt, men modtager gerne ansøgninger løbende. Vil du gerne være frivillig på Livslinien, skal du udfylde en ansøgningsformular, hvor du fortæller om dig selv, dine faglige kvalifikationer og din motivation for at yde frivilligt arbejde på Livslinien. Du søger via livslinien.dk ved at klikke på [Bliv frivillig](#). Alle ansøgninger skal vedhæftes et CV.

## 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 mail: [livslinien@livslinien.dk](mailto:livslinien@livslinien.dk).