

---

# ÅRSREDOVISNING 2022

---

# KYRKANS SOS

## VÅRT UPPDRAG

Stiftelsen Kyrkans SOS huvuduppdrag är att erbjuda hjälp och själavård till människor i akut kris, för att människor som kämpar med ensamhet, psykisk ohälsa, suicid och andra livsfrågor ska ha fler att dela det svåra med.

## ”Stiftelsens uppgift är att erbjuda hjälp och själavård till människor i akut kris.”

(UR STADGARNA FÖR KYRKANS SOS)

Vi vill finnas där när man behöver någon att berätta för, om tankar och känslor som plågar, inte längre bort än ett telefonsamtal eller ett samtal på nätet.

Vi vill vara en kunskapsbas för känslomässigt avlastande samtal mellan medmänniskor, ett kunskapscentrum baserat på en tro på samtalet som förändrande kraft för människor.

Stiftelsen Kyrkans SOS är en fristående ideell organisation som står nära Svenska kyrkan och arbetar i nära samverkan med församlingar och pastorat över hela Sverige, förankrad i Svenska kyrkans tro och i kyrkans diakonala uppdrag.

Vi ser Kyrkans SOS som en kyrka. Vår kyrka, vår gemenskap, uppstår i varje möte med en annan människa som kontakter oss för att hen känner sig ensam i det hen kämpar med. Så vi kan säga att vi snarare gör kyrka än är, och vi gör det 365 dagar om året.

## VÅR VISION

I vår framtidsvision för 2025 finns Kyrkans SOS på flera platser i landet, där SOS-telefonen, SOS-brevlådan, Regnbågslinjen telefon och brev och/eller andra kommunikationskanaler bemannas av volontärer som sökt sig till ett kvalificerat och, som de uppfattar det, oerhört meningsfullt ideellt uppdrag. Nätvandrarchatten, sociala medier/forum och/eller andra kommunikationskanaler där många unga rör sig, bemannas av nätvandrare som är trygga vuxna på nätet för de ungas skull. Nätvandrarna är anställda inom Svenska kyrkan, med olika professioner, som arbetar med unga till vardags. Vägen till vår vision går via fler volontärer, samarbeten med fler församlingar och stift och nya jourorter i Sverige. Tillsammans möter vi människor som brottas med ensamhet, psykisk ohälsa, suicidtankar och andra livsfrågor.

## VÅRT ERBJUDANDE

Kyrkans SOS erbjuder ett möte, ett samtal med en lyssnande medmänniska via SOS-telefonen, SOS-brevlådan, Regnbågslinjen telefon och brev och via Kyrkans nätvandrare/Nätvandrarchatten. Det är ett samtal mellan två medmänniskor, men i samtalet har vi olika roller. Vår roll är att vara goda lyssnare. Inringarens/inskrivarens privilegium är att vara i fokus, få prata till punkt, få stöd i att sätta ord på det som känns svårt i sin egen takt, utan risk att vi tar över i samtalet. Vi erbjuder samtal utan att tvinga på våra egna värderingar, råd eller lösningar.

I slutet av 1950-talet fick prästen Erland Frizell i Göteborg en påringning i julaftonsnatten från en operatör på SOS Alarm, dåvarande 90 000. Utifrån ett anonymt rop på hjälp från en människa som var i begrepp att ta sitt liv kom tanken att man nattetid skulle kunna få prata med en präst via 90 000.

Denna telefonsjälavård, Jourhavande präst i Göteborg, hade pågått i cirka tio år när Erland Frizell kände att det inte räckte med bara telefonkontakt med en medmänniska i svår nöd som hotade att ta livet av sig. Kyrkans Jourttjänst bildades då som ett slags akutintag, dit människor i sociala nödsituationer kunde komma för ett första omhändertagande.

Utifrån telefonsamtalen och den nöd och problematik som Jourhavande präst mötte behövde prästerna hjälp av lekmän, som kom att kallas medjourer. De rekryterades till att börja med från Svenska kyrkans församlingar. Först på 1990-talet, när verksamheten mer renodlats till att vara en telefonjour, gick man ut till allmänheten och rekryterade volontärer.

Sedan hösten 2021 finns Kyrkans SOS även i Stockholm, med volontärer i SOS-telefonen och Regnbågslinjen. Ett viktigt steg på vägen mot vår vision om en mer rikstäckande organisation.

Regnbågslinjen startade 2021, en stömlinje för hbtqi-personer, deras närstående och allierade, bemannad av volontärer som själva är hbtqi. Stömlinjen nås både via telefon och elektroniska brev.

2020 öppnade vi en ny kanal för barn och unga 12-25 år, Nätvandrarchatten, bemannad av anställda i församlingar i Svenska kyrkan, alla med stor vana att möta unga och utbildade till nätvandrare av Kyrkans SOS.

# Ett steg framåt

Ytterligare ett verksamhetsår lägger vi nu bakom oss. Vi kan med glädje konstatera att vi har blivit fler Regnbågsvolontärer, att vi har stort stöd i alla våra volontärer som troget möter medmänniskor i telefonen eller via elektroniska brev, att Folkhälsomyndigheten fortsatt att stötta oss i att utveckla metoder och metodik. Till det lägger vi till den glädje vi finner i att fortsätta vår samverkan med Svenska kyrkan där pastorat och församlingar bidrar med ekonomiskt stöd samt samverkar praktiskt när det gäller våra nätvandrare.

Men – vi behöver nå ut till fler församlingar i vårt avlånga land som bistår oss med stöd för vår verksamhet. Bistånd i form av att nå ut till församlingsmedlemmar som skulle vara intresserade av uppdraget som volontär, uppmuntran till anställda att dela uppgiften som nätvandrare, men också bistå oss med medel som gör att vi kan fortsätta utveckla det uppdrag vi utför. Vi brukar kalla oss den osynliga kyrkan, en kyrka som uppstår i varje möte i våra olika stödkanaler. Den osynliga kyrkan som är ytterst tydlig i att verksamheten vilar på ett mycket nära samarbete med Svenska kyrkan. Det är vår hemvist och kommer så att vara.

Vi vill mer! Under de kommande åren vill vi utvidga och fördjupa samarbetet med församlingar och stift. Vi hoppas och tror att fler vill göra kyrka med oss och bära den själsliga och existentiella smärta vi möter. Tillsammans gör vi kyrkan ännu lite bättre, både den synliga och den osynliga.

Vi vet mycket om den psykiska ohälsan som drabbar så många, vi känner till den existentiella fattigdom som många känner av. Vi är där i det svartaste, vi är närvarande i det svåra. Varje dag, året runt. I tydlig samverkan med församlingar i Svenska kyrkan över hela Sverige, och med stöd från Folkhälsomyndigheten har vi under året utökat arbetet på nätet. Likt ”nätvandrare” finns vi där som nätvandrare. Där får våra ungdomar anonymt stöd av en vuxen på nätet, det är ett behov som bara ökar. Vi är där.

Vår regnbågslinje, som vi har utvecklat i samarbete med EKHO och Sensus och med stöd av Folkhälsomyndigheten, är unik i sitt slag. Här svarar volontärer som själva är hbtqi, och erbjuder ett känslomässigt avlastande samtal till hbtqi-personer och deras anhöriga och allierade. Under det år som gått har vi fått fler volontärer

som bemannar linjen från både Göteborg och Stockholm. Behovet är stort eftersom det än idag finns de som ifrågasätter varje människas unika rätt att få vara den man är och älska den man vill. Vi är där.

I antalet mottagna samtal är vi en av de största samtalsjourerna i Sverige. Det är vi stolta över. Och vi är tacksamma för allt det stöd som församlingar ger oss. Ekonomiska anslag, kollekt, anställdas arbetstid, förböner samt genom att sprida information om våra kanaler och vårt volontäruppdrag. Vi fyller ett mänskligt behov, att få prata med en medmänniska när man känner sig som mest ensam och sårbar. I det kompletterar vi församlingarnas arbete och den verksamhet som Jourhavande präst erbjuder.

Vi är där och vår grund vilar på en nära samverkan med Svenska kyrkan. Vill du vara med?

Göteborg den 11 april 2023

Tomas Rosenlundh  
Ordförande för Kyrkans SOS

# Från vardagsprat till det mörkaste mörka

När pandemirestriktionerna togs bort i Sverige i början av 2022 trodde säkert många av oss att allt snart skulle återgå till det normala. Att den chock över att något så oväntat och allvarligt som en global pandemi, som plötsligt förändrade nästan allt, skulle sjunka undan.

Men bara två veckor senare inledde Ryssland ett storskaligt militärt anfall mot Ukraina. Känslan av en någorlunda förutsägbar eller åtminstone begriplig morgondag kom återigen på skam.

En del av oss stänger det ute, håller det ifrån sig. Andra drabbas av skräck, fylls av ångest.

Samtidigt finns det ju betydligt mer närliggande saker som kan påverka oss starkt. Att bli lämnad, en allvarlig sjukdom, svek eller förlust. Obekväma känslor väcks som kan vara väldigt jobbigt att vara i. Särskilt om man inte har någon att berätta det för och är ovan att söka hjälp eller drar sig undan för att man skäms över att må dåligt.

Här kommer våra olika stödkanaler in. Anonyma lågröskelsamtal där den som hör av sig får möta en medmänniska och inte en profession. Där det går att prata om vad som helst, från vardagsprat till det mörkaste mörka. Det handlar om att få berätta hur man har det, för en människa som lyssnar med värme, intresse och respekt. Vi fortsätter att stärka och bygga ut vår samtalsjour. I den vill vi vara ett relevant komplement till församlingarnas arbete.

I *Nätvandrararchatten* har antalet besvarade chattar ökat från 645 till 1048, antalet besvarade samtal i *Regnbågslinjen telefon* var 342. Vi har ökat öppethållandet i *Regnbågslinjen* från en kväll i veckan till två och i augusti öppnade vi dessutom *Regnbågslinjen brev* för att möta dem som hellre skriver.

Om man särskiljer *Regnbågsvolontärerna* så har de ökat från 6 till 15, varav en del i Stockholm och

övriga i Göteborg. Om man lägger ihop både *Regnbågs-* och *SOS-volontärer* så har antalet i Stockholm ökat från 6 till 15. Dock är det totala antalet volontärer i tjänst kvar på samma antal som vid årets början. Det betyder att *SOS-volontärerna* har blivit färre under året, vilket är förklaringen till att antal besvarade samtal i *SOS-telefonen* har minskat från drygt 20 000 till knappt 17 000. Samtidigt var antalet påringningar nästan 81 000, många kommer alltså inte fram eller lägger på i kön för att väntetiden blir för lång. Vi behöver bli fler *SOS-volontärer* och vädjar därför till alla församlingar i Göteborg och Stockholm om hjälp i det.

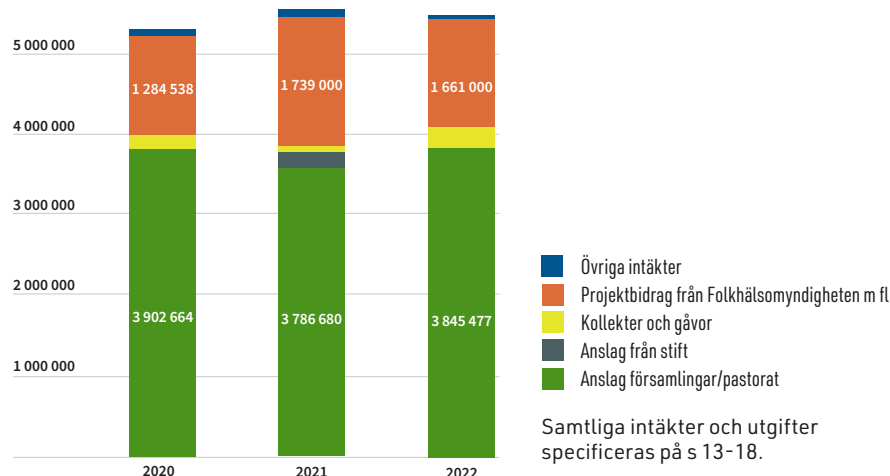
I juni bjöd vi volontärerna i Göteborg på sommarfest, i trädgården bakom våra lokaler i Mariagården. En fantastisk tillställning, så oerhört fint att få träffa alla engagerade volontärer. Lika delar fint väder, tårta och levande musik stod vi för, där jag fick bidra som vokalist. Väldigt roligt!

I september genomförde vi vår första nationella konferens med Kyrkans nätvandrare. Det var första gången vi skulle ses fysiskt, Vi och 15 entusiastiska nätvandrare från hela Sverige träffades på Sandvikengården utanför Arvika för två dygns erfarenhetsutbyte, fortbildning och tankar om framtiden. Fantastiska dagar! Vi planerar en liknande konferens för 2023.

Slutligen, stort tack till alla fantastiska volontärer och nätvandrare, utan er och er närvaro i samtalen har vi inga stödkanaler. Och stort tack till alla nätvandrande församlingar som bidrar med nätvandrararnas tid. Och sist men inte minst tack till alla vän- och partnerförsamlingar som ger oss det grundanslag som gör vår verksamhet möjlig.

Bo Erlandsson  
Verksamhetschef, Kyrkans SOS

## INTÄKTER 2020-2022



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

## Att driva en samtalsjour

**V**i möter varje dag medmänniskor i samtal om ensamhet, psykisk ohälsa, liv och död. Att inte väja för det mörkaste mörka med en annan människa är betydelsefullt och inte sällan hoppingivande för den vi möter, inte minst på sikt. Men för svararen är det också utmanande och smärtsamt att möta någon på det här ganska avskalade sättet, eftersom det ofta ställer existentiella frågor till en själv. För att såväl svarare som verksamhet ska hålla i längden har vi därför skapat ett tydligt arbetssätt och en genomtänkt organisation för det vi gör.

Vi bemannar alla våra stödkanaler utifrån ett rullande schema med fasta tretimmarspass, varje vecka året om. När volontärer eller nätvandrare går av sitt pass avrundar de tillsammans med andra för att lättare kunna släppa det de varit med om. Behöver svararen prata mer och kanske fördjupat om något samtal finns alltid någon av oss anställda att nå via telefon. 2-3 gånger per termin har vi obligatorisk handledning i grupp och 1-2 gånger per år har alla som svarar utvecklingssamtal med en kontaktperson.

Vägen till att bli svarare är tydlig. Först ett informationsmöte där vi berättar vad uppdraget innebär, hur vi tänker, vad man får och vad som krävs. Allt för att de som förväntar sig något annat av uppdraget, exempelvis mer handfast arbete eller konkreta

resultat, ska söka sig vidare till just det. Därefter fyller intresserade i en ansökan som både ställer frågor om personen själv och ger exempel på vad man troligtvis kommer att möta i samtal, hur man tror man kommer reagera och hur man skulle vilja svara inringaren eller inskrivaren.

Efter ifylld ansökan blir den intresserade kallad till urvalsintervju med två av oss anställda som försöker avgöra om hen har det som krävs för uppdraget, framför allt i form av personlighet, personliga förmågor och värderingar. Härpå följer sedan vår grundutbildning i förhållningssätt och samtalsmetodik på 6 halvdagar eller 3 heldagar. Vi varvar teori med praktiska övningar kring olika samtalsteman, allt från vardagssamtal till suicidsamtal. I samband med kursavslut tecknar vi avtal med volontären eller nätvandraren/nätvandrarens arbetsledare om minst ett år. Regnbågsvolontärer som själva behöver vara hbtqi går dessutom en tvådagars påbyggnadsutbildning.

Volontärer och till viss del även nätvandrare är hos oss ett kortare eller längre tag. Varje år brukar 20-25% av volontärerna att bytas ut, livet förändras eller man vill prova annat. För att bli fler volontärer i tjänst, i takt med ökat inflöde av samtal, behöver vi utbilda minst 20 nya varje år, helst 30, ett arbete som aldrig tar slut.

### 2022 I KORTHET

88 aktiva volontärer per 31/12  
(73 SOS-volontärer, 15 Regnbågsvolontärer)  
6764 volontärtimmar  
16 939 besvarade samtal i SOS-telefonen  
1 614 besvarade brev i SOS-brevlådan

### KYRKANS SOS HAR FÖR NÄRVARANDE TRE STÖDLINJER:

SOS-telefonen/SOS-brevlådan, vår allmänna jour för alla, öppen alla dagar året om, kl 13-21 vardagar och 16-21 på helger, bemannad av volontärer i Göteborg och Stockholm.

Regnbågslinjen telefon och brev, för hbtqi-personer och deras närstående, öppen tisdag och torsdag kl 18-21 året om, bemannad av Regnbågsvolontärer i Göteborg och Stockholm.

Kyrkans nätvandrare/Nätvandrarchatten, för unga mellan 12-25 år, öppen måndag, onsdag och söndag kl 19-22 året om, bemannad av församlingsanställda i Svenska kyrkan över hela Sverige och som arbetar med unga till vardags.

# Samtal som främjar välmåendet

**Hur kan vi hålla hoppet och tilliten vid liv? Vad kan öka vår motståndskraft när livet prövar oss? Vad kan öka vår livskvalité och vad ger livet mening?**

Existentiell hälsa har uppmärksammats inom forskningen de senaste femton åren i Sverige. Det handlar om inre hälsa som livsmening, förundran, hopp inför framtiden, känslan av helhet och en personlig tro. Man har upptäckt att den existentiella hälsan går att mäta och att den i allra högsta grad påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan.

Forskaren och prästen Cecilia Melder menar att vi bör prata mycket mera om existensiella frågor med varandra. Om vi ger tid till reflektioner kring ämnen som berör livets mening, vad som gör att vi känner framtidshopp, hur vi kan skapa inre frid och vad som får oss att känna förundran blir det som en träning för själen. Likaväl som att gå på gymmet eller ta en löprunda, bör vi lägga ner tid på vår inre hälsa.

Detta tog Cecilia Melder fasta på i sitt arbete och började utveckla metoder för hur vi kan göra. Hon menar att detta inte bara ska vara förunnat dem som har en religiös tro, utan alla bör göra det för att må bra. Känslan av att vara en del av något större kan handla om att vara engagerad politiskt, för miljön, vara med i scouterna eller vad vi nu finner är viktigt.

Att se människan som helhet är nyckeln till läkedom och hälsa för kropp, själ och ande enligt Cecilias forskning och erfarenhet. Hon menar att

livsfrågorna per automatik dyker upp när kropp och själ mår dåligt och att de måste ges utrymme. Frågorna vi ställer oss kan i sig vara vägen för ett tillfrisknande eller åtminstone vägen till en större självupplevd hälsa.

### WHO:s åtta grundstenar för existentiell hälsa

- 1. ANDLIG KONTAKT:** kontakt med något större som hjälper en att uppleva trygghet och tillförsikt.
- 2. MENING OCH SYFTE MED LIVET:** att det finns ett speciellt syfte med att just jag lever.
- 3. UPPELSE AV FÖRUNDRAN ÖVER TILLVARON:** att man kan känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning, till exempel naturen, konst och musik.
- 4. HELHET:** att tankar, känslor, handlingar, kropp, psyke och det andliga är en enhet.
- 5. ANDLIG STYRKA:** att hitta sätt att komma igenom det som är svårt och känna glädje i livet.
- 6. HARMONI OCH INRE FRID:** att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn.
- 7. HOPPFULLHET OCH OPTIMISM:** att ha en framtidstro även när livet är svårt.
- 8. EN PERSONLIG TRO:** (behöver inte vara religiös) som ger en styrka i vardagen och hjälper en att njuta av livet.

## FRAMTIDSBlick

# Vi vill finnas till för fler

De samhällsproblem som Kyrkans SOS fokuserar på tenderar att öka. Vi ser det i våra olika kontaktkanaler och i samtal med våra partners. Konsekvenserna av pandemin har förstärkt vårt existensberättigande ytterligare. Människor som redan lever med ensamhet hamnar ännu mer utanför. Insatser för att minska psykisk ohälsa behöver prioriteras upp. Att bidra till ett mänskligare samhälle och hitta nya grepp för att bygga gemenskap kommer att bli än mer relevant.

I vår framtidsvision finns Kyrkans SOS på flera platser i landet. Vi hjälps åt att bemanna ett gemensamt schema för Regnbågslinjen, Nätvandrarchatten, SOS-telefonen, SOS-brevlådan och kanske fler nya kommunikationskanaler. Vi möter volontärer

som sökt sig till ett kvalificerat och, som de uppfattar det, oerhört meningsfullt ideellt uppdrag och nätvandrare från församlingar över hela Sverige. De i sin tur möter och stödjer människor som lever med olika former av ensamhet, psykisk ohälsa, suicidtankar och andra livsfrågor.

Vi tror att det kommer att märkas att vi blivit fler som svarar, dels på att det är lätt att komma fram, dels på att vi kunnat utöka våra öppettider. Samtidigt tar vi emot en betydligt större mängd samtal än tidigare, vilket vi uppfattar vara en direkt konsekvens av att fler vet om att vi finns. Närvaron över landet, i församlingar där människor på olika sätt är engagerade i verksamheten, är den bästa vägen framåt.

# Regnbågslinjen minskar ensamheten

**”Jag ville bidra till samhället på något sätt. Att till exempel samla in pengar är ju inte fel, men mötena i Regnbågslinjen är verkligen här och nu, och det passar mig.”**

Det började med att jag såg en artikel i QX Magasin om den nystartade Regnbågslinjen. Det kändes som att det kunde vara något för mig, så jag skickade in en ansökan om att bli volontär, och sen gick jag utbildningen förra våren. Engagerade ledare, kombinationen av teori och praktik – alltihop motiverade mig att fortsätta.

Det här första året i samtalsjouren har verkligen gett mig många nya perspektiv på hur ett liv kan bli. Det finns extremt många ensamma människor, och jag kan bli frustrerad när jag får höra om bristerna i systemet som många gånger drabbar de svagaste.

Det går ju inte riktigt att förbereda sig på innehåll i samtalen, men det går att förbereda sig mentalt. Vi vet att det ofta handlar om ensamhet, utanförskap och psykisk ohälsa. Det är viktigt att ha en inställning där vi stöttar utan att ge råd. Det blir en slags hjälp till självhjälp. Ofta får jag en direkt respons i samtalet, det märks om det jag säger landar rätt. Eftersom samtalen är anonyma går det inte att följa upp efteråt, men jag hoppas ju att den andre hittar sin lösning.

Poängen med Regnbågslinjen tycker jag är att det är lättare att sätta ord på sin situation när man vet att den andre har liknande erfarenheter. Förhoppningsvis kommer vi lite närmare varandra.

Vi volontärer har alltid möjlighet till debriefing med en handledare efter ett jourpass. Det är bra att kunna dela upplevelsen med någon, speciellt när samtalet har känts tungt. Jag kan till exempel känna en frustration av att det inte blir tillräckligt mycket substans i en del samtal, att jag inte har bidragit tillräckligt. Men många gånger är det tillräckligt att bara finnas där och lyssna. Det är bra att få höra det.

Att vara volontär har även gett mig mycket för egen del. Jag har lärt mig mycket, fått känna mig behövd. Jag som själv tillhör hbtq-familjen har konfronterats med mina egna fördomar. Man växer som människa, blir tryggare i sin tro. Jag skulle vilja säga att jag ser på min omgivning på ett annat sätt sedan jag började som volontär i Regnbågslinjen.

Volontär 2023

*Hos Kyrkans SOS är hjälpsökande och volontärer alltid anonyma för varandra.*

## REGNBÅGSLINJEN I SIFFROR 2022

15 regnbågsvolontärer i tjänst (31/12)  
342 besvarade samtal i  
Regnbågslinjen - telefon.

## NÄSTAN VARANNAN SVENSK

ägnar sig regelbundet åt något slags ideellt arbete. År 2022 arbetade 4 miljoner personer 735 miljoner timmar ideellt i Sverige.

# Möte på ungdomarnas villkor

**”Det berikar extremt mycket, både mig personligen och hela församlingen. Det är ju diakonala samtal vi har, och nätvandringen har blivit en del av vårt diakonala arbete.”**

Mikael är församlingspedagog i Svenska kyrkan, med inriktning på barn och unga. Hans erfarenheter från sitt första år med Kyrkans nätvandrare är bara positiv.

- Jag hörde talas om att en före detta kollega skulle nätvandra, och blev nyfiken. Nu har jag själv varit utbildad nätvandrare sedan maj 2022.

Mikael berättar att nätvandringen innebär ett helt annat arbetssätt än att möta dem han kallar ”den etablerade familjen”, dvs de församlingsungdomar han träffar fysiskt. Där är också kontakten med andra nätvandrare viktig, för att hålla sig uppdaterad och få hjälp med hur man bemöter ungdomar i olika situationer.

- Man måste hålla koll på vad som trender, vara beredd på att prata om allt. Jag är oftast aktiv i chatten en kväll varannan vecka.

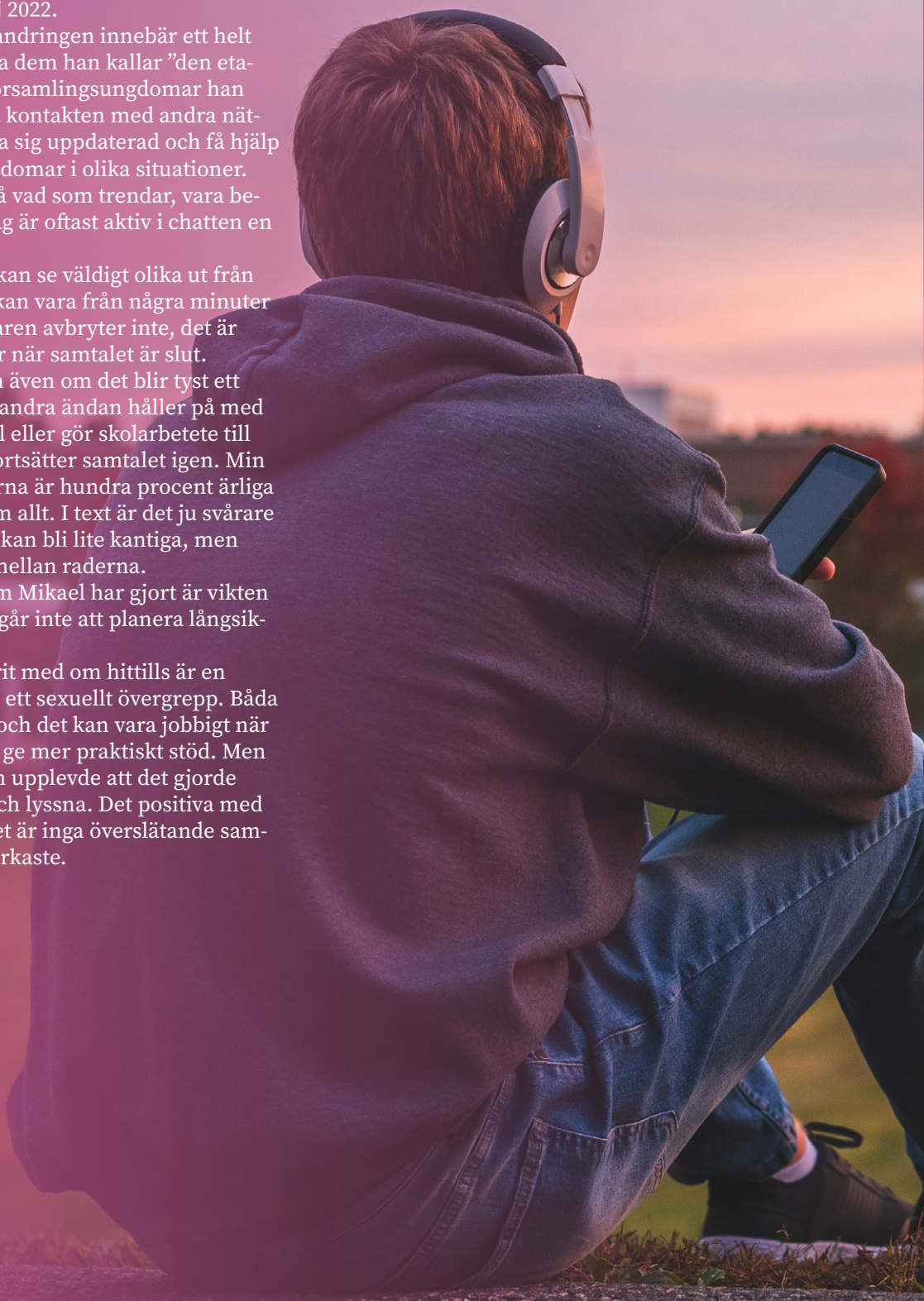
Ett arbetspass i chatten kan se väldigt olika ut från vecka till vecka. Samtalen kan vara från några minuter till flera timmar. Nätvandraren avbryter inte, det är ungdomen som bestämmer när samtalet är slut.

- Vi håller chatten öppen även om det blir tyst ett tag. Det är vanligt att den i andra ändan håller på med annat samtidigt, spelar spel eller gör skolarbetete till exempel. Rätt som det är fortsätter samtalet igen. Min upplevelse är att ungdomarna är hundra procent ärliga i chatten. De vågar prata om allt. I text är det ju svårare att läsa av känslor, och ord kan bli lite kantiga, men efterhand lär jag mig läsa mellan raderna.

En annan erfarenhet som Mikael har gjort är vikten av att vara här och nu. Det går inte att planera långsiktigt för ett chattmöte.

- Det svåraste jag har varit med om hittills är en ungdom som berättade om ett sexuellt övergrepp. Båda är ju anonyma i samtalen, och det kan vara jobbigt när man inte kan följa upp och ge mer praktiskt stöd. Men jag fick positiv respons, och upplevde att det gjorde skillnad att bara vara där och lyssna. Det positiva med nätvandrarchatten är att det är inga överslättande samtal, vi är med även i det mörkaste.

Mikael  
Församlingspedagog och  
nätvandrare,  
Svenska kyrkan





# Församlingens uppgift att finnas till för andra

**”Samtalet är väldigt centralt i vårt pastorat. För oss är det viktigt att vara en röst som möter psykisk ohälsa, det är på något sätt vårt missionsuppdrag.”**

Carolina Davidsson är kyrkoherde i Ulricehamns pastorat, och har idag en medarbetare som är nätvandrare, kombinerat med uppdraget som rektor på kyrkans förskola.

- Det är en fantastisk matchning! Malin, som är vår nätvandrare, passar perfekt i den rollen, och vi är väldigt stolta att kunna erbjuda ytterligare en uppgift som passar in i vårt fokus på samtalsstöd.

I församlingsinstruktionen för Ulricehamns pastorat finns ett tydligt fokus på diakoni, och Carolina Davidsson berättar att när pastoratets diakoner inventerade behoven, synliggjordes ett stort problem med ensamhet.

- Alla medarbetare ska se som sin uppgift att finnas till för andra, speciellt ungdomar, det är väldigt viktigt! Det fysiska samtalet har fördelen att man kan vara tysta tillsammans på ett annat sätt, säger Carolina

Davidsson. Samtidigt framhåller hon styrkan i att få vara anonym i chatten, en möjlighet att bara vara människa, utan att möta fördomar. Utmaningen med nätvandringen, från kyrkoherdens perspektiv, är att nå ut med verksamheten.

- Vi försöker annonsera och skapa medvetenhet, men där är kommunikationshjälpen från Kyrkans SOS a och o.

Carolina Davidsson menar att nätvandringen inte konkurrerar med arbetet att möta ulricehamnsungdomarna.

- Tvärtom, de erfarenheter vi gör i chatten har vi nytta av när vi träffar ”våra” ungdomar. Det är enkelt att vara generös med arbetstiden när vi får så mycket tillbaka. Nätvandrartutbildningen bidrar till en kvalitetsstämpel, och generellt anser jag att vi får mer tillbaka än vi satsar.

- Ett fokus på diakonala samtal i allmänhet är även en win-win-situation. De präster som jobbar mer med samtal tycker jag till exempel blir bättre predikanter. Det välsignar det egna uppdraget.



Carolina Davidsson  
Kyrkoherde,  
Ulricehamns pastorat

## KYRKANS NÄTVANDRARE I SIFFROR 2022

25 aktiva nätvandrare i 21 församlingar  
(31/12)

Totalt 1048 chattar under 2022  
(i genomsnitt 87 chattar/månad, och  
som mest 111 i oktober.)

Totalt 2 utbildningar/utbildningsgrup-  
per med blivande nätvandrare har  
genomförts under 2022.

## KOMMUNIKATION

### WEBB OCH SOCIALA MEDIER

kyrkanssos.se fungerar som navet i vår kommunikation. På sidan finns även våra plattformar för SOS-brevlådan, Regnbågslinjen brev och Nätvandrarchatten.

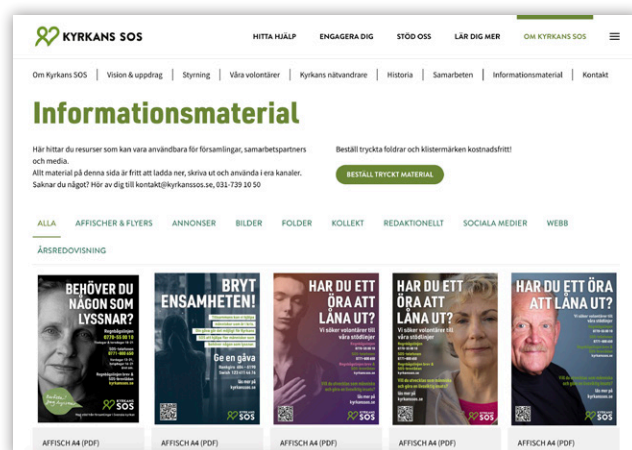
På Facebook delar vi tänkvärda och stöttande ord, informerar om kommande evenemang etc. För närvarande gillar drygt 3 900 personer vår sida på Facebook. På Instagram har vi sedan 2020 två konton, *Kyrkans SOS* och *Kyrkans nätvandrare*, där vi har som ambition att nå en yngre målgrupp. Totalt når vi drygt 1200 personer på Instagram.

### UTÅTRIKTAD VERKSAMHET

Vi vill uppfattas som en aktiv och framåtriktad organisation i nära samarbete med församlingar inom Svenska kyrkan. Vi medverkar i nätverk både inom och utanför Svenska kyrkan där vi anser att vi har något att ge och få tillbaka.

Under Suicidpreventiva dagen, 10 september, arrangerade Nätverket kyrka-suicidprevention ett program i Göteborgs domkyrka. Vi fick lyssna till musik med Hellmans drängar. Under hela dagen fanns personal och volontärer på plats som erbjöd besökare fika, möjlighet till samtal och information om våra olika verksamheter.

I år bestod nätverket av Kyrkans SOS, Mind, Sensus, Sjukhuskyrkan, SPES, SPIV och Göteborgs domkyrkopastorat.



### NYHETSREBREV

Fyra gånger per år skickar vi ut ett digitalt nyhetsbrev till vän- partner- och nätvandrare församlingar, till kyrkoherdar, kommunikatörer och andra nyckelpersoner inom kyrkan samt till de som anmält sig via webben. I nyhetsbrevet får läsaren möta våra medarbetare, veta mer om verksamheten och ta del av aktuell branschkunskap.

### ANNONSERING

Vi har annonserat i dagspress, framför allt i GP genom vår överenskommelse om gratisinförande på osålda annonsutrymmen. Vi har kört kampanjer på Facebook och Instagram för att rekrytera volontärer inför kursstarter och i samband med stiftskollekt.

## STYRELSE & PERSONAL

### STIFTELSENS STYRELSE

Stiftelsen Kyrkans SOS är en fristående ideell organisation som står nära Svenska kyrkan, med säte i Göteborg. Stiftelsens intentioner är att styrelseledamöterna ska ha en lokal förankring i Svenska kyrkan. Ledamöterna väljs för en period på tre år.

2022 har styrelsen bestått av  
Tomas Rosenlundh, ordförande  
Dennis Schantz, vice ordförande  
Gunilla Eriksson  
Eleonor Evenbratt  
Gunnar Holmquist  
Mikael Isacson  
Jan-Erik Lindström

### ANSTÄLLD PERSONAL

Bo Erlandsson, *fil.kand. psykologi, leg psykoterapeut* verksamhetschef

Linda Andersson, *speciallärare, diakon (ordinerad i Equmeniakyrkan)* projektledare Kyrkans nätvandrare

Kina Brunedal, *beteendevetare, samtalsterapeut* utbildningsledare volontärer

Susanne Göransson, *beteendevetare, samtalsterapeut* projektledare Regnbågslinjen, utbildningsledare volontärer

Anna Skoglund, *civilekonom, diplomerad samtalscoach* administrativt verksamhetsstöd

Emma Svanberg, *socionom, master socialt arbete, samtalsterapeut* utbildningsledare volontärer

# Att hjälpa andra är främsta drivkraften

**”Jag har varit engagerad i olika sorters ideell verksamhet länge, både fackligt och i föreningslivet. Idag är jag pensionär, och har varit volontär hos Kyrkans SOS sedan 2016.”**

Det jag fastnade för hos Kyrkans SOS var den professionella inställningen, även till oss volontärer. Det märktes tydligt att vi var viktiga för verksamheten, volontäruppdraget var inte bara ett tidsfördriv.

Jag vill gärna göra något för andra, det är den främsta drivkraften. Dessutom är det utvecklande för egen del att vara volontär. Jag har nog alltid varit en lyssnande människa, men jag tycker att jag har blivit duktigare på att hjälpa människor genom samtal. Samtalet är ju vårt arbetsverktyg, och det utvecklas hela tiden.

Om jag tänker tillbaka så har nog volontärbetet blivit som jag hoppades, vissa delar ännu bättre. Det som har gjort att jag har stannat så många år är till

stor del den professionella organisationen, och att vi hela tiden har fått möjlighet att utvecklas, med utbildning och handledning. Jag skulle vilja uppmuntra fler att engagera sig. Det känns bra att göra något för andra, och man får utmana sig själv.

Det kan vara krävande att möta alla berättelser om ensamhet, men vi har bra hjälp av våra handledare. Vi märker ju med tiden att många hjälpsökande återkommer regelbundet. En reflektion jag har gjort är att en del lägger på direkt när de hör min röst. De väljer att avsluta, de vill inte prata med mig igen, och det är helt ok. Jag tror att många som hör av sig till oss är människor som har fått få tillfällen att bestämma över sitt liv. Men i telefonjouren är det alltid inringaren som bestämmer över samtalet.

*Volontär 2023*



## REKRYTERING, HANDLEDNING OCH FORTBILDNING 2022

21 informationsträffar för intresserade att bli SOS-volontär eller Regnbågsvolontär, via Zoom.

4 grundutbildningar för att bli ny SOS- och Regnbågsvolontär (varav 2 i Stockholm och 2 i Göteborg)

31 grupphandledning för volontärer i tjänst, på plats i Stockholm, Göteborg eller via Zoom.

1 fortbildning för Regnbågsvolontärer i tjänst, för att även bli behöriga i att svara i Regnbågslinjen Brev.

## ”Vi lutar oss mot er.”

**” Vi skrev avtal med Kyrkans SOS 2018 och har fortsatt sedan dess. Jag hade bara hört gott om verksamheten, och det kändes självklart att stötta arbetet.”**

Carl Sjögren är kyrkoherde i Mölndals pastorat, som bedriver ett stort diakonalt arbete, med alltifrån diakonimottagning till matutdelning.

- Det finns en skriande nöd mitt ibland oss, både fysisk och psykisk. Men min upplevelse är att samtalen har fått mindre utrymme. Både i samhället i stort och i församlingsarbetet.

Ett område som Carl Sjögren skulle vilja utveckla mer är mötena med unga människor. Speciellt på de digitala mötesplatserna syns det att kyrkan ofta ligger ett steg efter.

- Vi lutar oss mot er där, säger Carl Sjögren. Jag ser Kyrkans SOS och Kyrkans nätvandrare som en föregångare som vi kan lära oss av. Alla kan inte göra allt och jag är glad att vi kan hänvisa ungdomar till nätvandrarchatten, vilket vi gör så ofta vi kan. Enligt vistelsebegreppet ska församlingen finnas till för alla i Mölndal, inte bara våra medlemmar, och i ett

större perspektiv så är vi en del av kyrkan tillsammans med Kyrkans SOS. Vi finns till för människor på olika sätt, och det känns bra att vi kan komplettera varandra.

Som präst menar Carl Sjögren att själavårdssamtalen är något speciellt med tanke på tystnadsplikten, och att det kan vara en fördel att ha fysiska möten. Allt som sägs stannar mellan fyra ögon. Men å andra sidan kan det också vara ett hinder för människor att ta kontakt. Man måste vara synlig.

- Anonymiteten hjälper många gånger människor att öppna sig. I ett telefon- eller chatsamtal kan man kasta ur sig allt man bär på. Att ta emot och härbärgera andras bekymmer tycker jag är en av kyrkans uppgifter. Det är något fint i det.



Carl Sjögren  
Kyrkoherde  
Mölndals pastorat



### SAMARBETSPARTNERS

För närvarande har Kyrkans SOS långsiktiga samarbeten med och årliga anslag från sammanlagt 22 församlingar och pastorat, framförallt i Göteborgsområdet.

En *vänförsamling* ger årliga anslag men utan att binda upp sig. Beloppet beslutas år för år men de flesta brukar ligga kvar på samma nivå.

En *partnerförsamling* tecknar avtal om årligt anslag för 2-4 år i taget, vilket ger oss möjlighet till längre planeringshorisont och bättre framförhållning. Mölndal är en av våra partnerförsamlingar, som har tecknat partnerskapsavtal på 4 år.

Det viktigaste församlingen får tillbaka är vetskapen att man stödjer en för många hjälpsökande väldigt viktig verksamhet. Man upprätthåller ett viktigt och kvalificerat volontäruppdrag, och berikar många församlingars barn- och ungdomsarbete med nätvandrare.

# FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Styrelsen för Stiftelsen Kyrkans SOS i Gbg, 857207-2455 får härmed avge årsredovisning för 2022.

## ALLMÄN INFORMATION OM VERKSAMHETEN

Stiftelsen Kyrkans SOS ändamål är att erbjuda hjälp och självvård till människor i akut kris. Stiftelsen uppfyller detta ändamål genom att, så länge stiftelsens medel räcker till det, upprätthålla en kris- och samtalsjour via telefon och webb tillgänglig för alla. Stiftelsen har under verksamhetsåret uppfyllt ändamålen i stadgarna och styrelsen har haft 7 protokollförda sammanträden.

## PERSONAL

Under året 2022 har stiftelsens haft 6 anställda med en total tjänstgöringsgrad motsvarande 5,2 årsarbetare. En anställd har varit partiellt sjukskriven januari – augusti. Den sjukskrivne medarbetaren har i huvudsak ersatts genom att andra anställda gått upp i tjänstgöringsgrad.

## EKONOMI

Verksamheten är helt beroende av ideella arbetsinsatser, anslag, sökta bidrag och gåvor. Kyrkans SOS har avtal med pastorat och församlingar i Göteborg med omnejd i form av partnerskap eller andra utfästelser om anslag för ett till fyra år. De har även avtal med nätvandrande pastorat och församlingar om att anställda medverkar i Kyrkans nätvandrare som en del av sin tjänst.

## VIKTIGA HÄNDELSER UNDER RÄKENSKAPSÅRET

Kyrkans SOS allmänna jour dominerar fortfarande arbetet i verksamheten, med stödkanalerna SOS-telefonen och SOS-brevlådan som bemannas av ett 80-tal ideella. Därutöver har Kyrkans SOS fortsatt att utveckla Kyrkans nätvandrare riktad till unga, 12 - 25 år, bemannad av församlingsanställda. Under 2022 har kyrkans SOS fortsatt projektet Regnbågslinjen, som är riktad till hbtqi-personer, deras närstående eller allierade. Den är bemannad av ideella hbtqi-personer. Både Kyrkans nätvandrare och Regnbågslinjen är finansierade med utvecklingsmedel från Folkhälsomyndigheten, vilket har ökat omsättningen med 1 641 000 kronor. Därtill har Kyrkans SOS sökt och erhållit medel, 20 000 kronor, från Stiftelsen Sigurd och Elsa Goljes minne.

## RESULTAT OCH STÄLLNING

Resultatet för 2022 visade ett underskott på 370 379 kronor, vilket innebar att det egna kapitalet minskade med motsvarande belopp.

### Förändring i eget kapital

Fritt eget kapital	2022-12-31	2021-12-31
Vid årets början	1 485 381	1 806 118
Utdelning	0	0
Årets resultat	-370 379	-320 737
<b>Vid årets slut</b>	<b>1 115 002</b>	<b>1 485 381</b>

### Disposition av stiftelsens resultat

Styrelsen föreslår att till förfogande stående medel:

balanserat resultat	1 485 381
årets resultat	-370 379
<b>Totalt</b>	<b>1 115 002</b>
balanseras i ny räkning	1 115 002
<b>Summa</b>	<b>1 115 002</b>

Vad beträffar stiftelsens resultat och ställning i övrigt, hänvisas till efterföljande resultat- och balansräkningar med tillhörande bokslutskommentarer.

## RESULTATRÄKNING

Belopp i kr	Not*	2022-01-01 - 2022-12-31	2021-01-01 - 2021-12-31
Stiftelsens intäkter	1	20 072	35 428
Övriga rörelseintäkter	2	5 869 152	5 887 472
<i>Summa intäkter</i>		<i>5 889 224</i>	<i>5 922 900</i>
Övriga externa kostnader	3	-2 196 453	-2 247 340
Personalkostnader	4	-4 049 986	-3 983 133
Avskrivningar och anläggningstillgångar		-13 164	-13 164
<b>Rörelseresultat</b>		<b>-370 379</b>	<b>-320 737</b>
Resultat efter finansiella poster		-370 379	-320 737
<b>Årets resultat</b>		<b>-370 379</b>	<b>-320 737</b>

\* Noter, se sid 16-18

# BALANSRÄKNING

Belopp i kr	Not*	2022-01-01 - 2022-12-31	2021-01-01 - 2021-12-31
<b>TILLGÅNGAR</b>			
<b>ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR</b>			
Materiella anläggningstillgångar			
Inventarier	5	0	13 164
Finansiella tillgångar			
Värdepapper	6	401 190	401 190
Summa anläggningstillgångar		401 190	414 354
<b>OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR</b>			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		1 368 351	102 472
Skattefordringar		98 349	80 045
Förutbetalade kostnader och upplupna intäkter	7	111 805	106 936
		1 578 505	289 453
Kassa och bank		1 790 102	2 219 141
Summa omsättningstillgångar		3 368 607	2 508 594
<b>Summa tillgångar</b>		<b>3 769 797</b>	<b>2 922 948</b>
<b>EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>			
<b>BUNDET EGET KAPITAL</b>			
Stiftelsekapital		50 000	50 000
Reservfond		125 000	125 000
		175 000	175 000
Fritt eget kapital			
Balanserad vinst		1 485 381	1 806 118
Årets resultat		-370 379	-320 737
		1 115 002	1 485 381
<b>Summa eget kapital</b>		<b>1 290 002</b>	<b>1 660 381</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder	8	183 520	340 493
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	9	2 296 275	922 074
<b>Summa skulder</b>		<b>2 479 795</b>	<b>1 262 567</b>
<b>Summa eget kapital och skulder</b>		<b>3 769 797</b>	<b>2 922 948</b>

**REDOVISNINGS- OCH VÄRDERINGSPRINCIPER**

Årsredovisningen upprättas med tillämpning av årsredovisningslagen och bokföringsnämndens allmänna råd BFNAR 2012:1 Årsredovisning och koncernredovisning (K3).

**REDOVISNINGSPRINCIPER**

Belopp i kronor om inget annat anges.

**ERSÄTTNING TILL ANSTÄLLDA**

Kortfristiga ersättningar utgörs av lön, sociala avgifter, betald semester, betald sjukfrånvaro, sjukvård och bonus. Kortfristiga ersättningar redovisas som en kostnad och en skuld då det finns en legal eller informell förpliktelse att betala ut en ersättning.

**VÄRDERINGSPRINCIPER M M**

Tillgångar, avsättningar och skulder har värderats till anskaffningsvärden om inget annat anges nedan.

**VÄRDERING AV VÄRDEPAPPER**

Långfristiga värdepappersinnehav värderas till anskaffningsvärde minskat med eventuell nedskrivning.

**FORDRINGAR**

Fordringar har efter individuell värdering upptagits till belopp varmed de beräknas inflyta.

**AVSKRIVNINGSPRINCIPER FÖR ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR**

Anläggningstillgångar skrivs av enligt plan över den beräknade ekonomiska livslängden. Följande avskrivningsprocent har tillämpats, varvid hänsyn tagits till innehavstiden för under året förvärvade och avyttrade tillgångar.

Anläggningstillgångar	% per år
Materiella anläggningstillgångar: -Inventarier, verktyg och installationer	20

Not 1 Stiftelsens intäkter		
Suicidprev dagen	20 024	23 976
Bok om nätvandring	100	1 500
50-årsjubileum	0	10 000
Öresavrundning	-52	-47
<b>Summa</b>	<b>20 072</b>	<b>35 429</b>

Not 2 Övriga rörelseintäkter		
Anslag förs. / pastorat	3 845 477	3 786 680
Bidrag Gbg stift	0	200 000
Projektmedel Folkhälsomyndigheten	1 641 000	1 739 000
Ersättning personligt biträde	24 286	40 000
Stiftskollekt	258 104	36 028
Kollekter/gåvor	48 328	43 827
Sjuklöneersättning	18 626	34 938
Projektmedel SEG, RBL	20 000	0
Ränteintäkter	13 331	0
Övriga rörelseintäkter	0	7 000
<b>Summa</b>	<b>5 869 152</b>	<b>5 887 473</b>

Not 3 Övriga externa kostnader		
Ersättning till revisorerna	50 000	41 496

Not 4 Personalkostnader		
Löner, andra ersättningar, och sociala kostnader		
Styrelse	49 268	52 544
Anställda	2 324 339	2 268 369
<b>Summa</b>	<b>2 373 607</b>	<b>2 320 913</b>
Sociala kostnader	894 900	851 686
Pensionskostnader	272 568	301 670



2022-12-31

2021-12-31

**Villkor för styrelsen**

Till styrelsen utgår styrelsearvode med 610 kr vardera till externa ledamöter per sammanträde. I styrelsens ersättning ingår arvode till ordförande, 3 %, och vice ordförande, 1,5 %, av ett prisbasbelopp per år.

**Not 5 Inventarier**

Årets inköp	0	0
UB anskaffningsvärde	65 814	65 814
Avskrivningar inventarier		
Årets avskrivningar	13 164	13 164
UB ack avskrivningar	65 814	52 650

**Not 6 Värdepapper**

IB anskaffningsvärde	401 190	401 190
Bokfört värde	401 190	401 190
Marknadsvärde	1 130 402	1 255 869

**Not 7 Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter**

Förutbetalda hyreskostnader	78 443	70 885
Förutbetalda försäkringspremier	11 563	11 057
Ersättning personligt biträde	0	5 000
GP	8 415	7 860
Squaremoon (fd Premium)	1 193	1 193
Squaremoon	4 823	4 823
Mind	750	0
Parkeringstillstånd	6 250	5 750
Pre Greeting	368	184
Pre Greeting	0	184
<b>Summa</b>	<b>111 805</b>	<b>106 936</b>

2022-12-31

2021-12-31

**Not 8 Leverantörsskulder**

Valcentralen	1 027	0
GP	8 415	7 860
Parkeringstillstånd	313	0
Sandstens Tryckeri	7 103	0
Parkeringstillstånd	6 250	5 750
Kaffelabbet	2 441	0
SPP	15 881	0
SJ	1 180	0
Budskapet	75 579	0
SquareMoon	5 250	37 500
Frilans Finans	12 000	0
Budskapet	48 081	0
Office Depot	0	1 601
Office Depot	0	258
Office Depot	0	369
Telia	0	750
Assmundssons Golv	0	13 750
Office Depot	0	796
Setterwalls Advokatbyrå	0	6 713
Office Depot	0	656
Higab	0	70 885
Noop AS	0	16 957
Kyrkans familjerådgivning	0	6 806
Telia	0	12 500
Göteborgs Stift	0	2 500
Göteborgs Stift	0	2 500
Sensus	0	90 750
Noop AS	0	16 713
Telia	0	12 500
Telia	0	19 762
Telia	0	9 652
Pre Greeting	0	2 965
<b>Summa</b>	<b>183 520</b>	<b>340 493</b>

**Not 9 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter**

Skuld för särskild löneskatt	70 348	103 429
Personalens källskatt	74 748	73 759
Lagstadgade sociala avgifter	75 008	66 776
Upplupna semesterlöner	220 292	226 973
Upplupna soc avg semesterlöner	69 216	71 315
Kyrkans pension	66 975	103 814
Göteborgs stift	400 000	0
Grand service (städ)	8 299	6 075
GA Redovisning	11 700	9 900
IT-tjänster	0	215
IT-tjänster	0	5 600
Periodisering anslag	1 249 689	0
Revisor, projekt	20 000	14 950
Revisor SOS	30 000	30 000
Budskapet	0	103 247
Budskapet, projekt	0	63 000
Parkeringstillstånd	0	313
IT-tjänster	0	220
SPP	0	15 252
Valcentralen	0	1 007
Psykiatri Dialog Nyberg	0	3 750
Retroaktiv lön	0	15 770
Parkeringstillstånd	0	313
Kontorsmaterial	0	630
IT-tjänster	0	215
IT-tjänster	0	5 550
<b>Summa</b>	<b>2 296 275</b>	<b>922 073</b>

## UNDERSKRIFTER

---

Göteborg 2023-05-28

Tomas Rosenlundh  
Styrelseordförande

Dennis Schantz  
Vice ordförande

Gunilla Eriksson

Gunnar Holmquist

Eleonor Evenbratt

Mikael Isacson

Jan-Erik Lindström

Bo Erlandsson, verksamhetschef

**Tillsammans blir vi  
mindre ensamma**

**SOS-TELEFONEN  
0771-800 650**

**SOS-BREVLÅDAN  
KYRKANSSOS.SE**

**REGNBÅGSLINJEN  
0770-55 00 10**

**NATVANDRARCHATTEN.SE**

Stiftelsen Kyrkans SOS  
Lilla Stampgatan 1B, 411 01 Göteborg  
Exp tel 031 - 739 10 50  
kontakt@kyrkanssos.se  
www.kyrkanssos.se

