**Kirken har gratis samtaletilbud**

Trenger du noen å snakke med? Vi har tid til samtaler med deg! Du trenger ikke henvisning og det er gratis. Diakoner og prester i Den norske kirke kan tilby deg samtaler og følge deg gjennom prosesser, enten det gjelder sorg, sykdom, relasjonsproblemer, veivalg, tro, klima-angst eller andre ting.

Diakoner og prester er profesjonelle samtalepartnere med tid, omsorg og taushetsplikt. Den Norske Kirke har en lang tradisjon for å drive omsorgsarbeid. Behovet for samtaler har alltid vært der, men når tiden vi lever i blir utfordrende og mye uforutsett skjer så øker også behovet for noen å snakke med. Vi ønsker å gjøre vår samtaletjeneste kjent, slik at flest mulig skal få hjelp.

**Har vi tid for deg?**Ja, samtaler er noe vi prioriterer høyt. Vi vet av erfaring hvor mye det betyr å ha noen å snakke fortrolig med utenfor familie og bekjentskapskrets, spesielt når det røyner på.  
Det vil variere hvor lenge du må vente for å få en avtale, men generelt er det ikke veldig lang ventetid hos oss, og fordelen er at du kan ta direkte kontakt med oss, uten henvisning fra noen andre.

**Om Tid for samtale/samtaletilbudet**Gjennom dette tilbudet vil vi signalisere at vi har tid for samtaler og ser dette som en av våre viktigste oppgaver. I de flestes liv dukker det opp situasjoner der det vil være tid for samtale, tid for å stoppe opp og få litt hjelp fra andre inn i det som er vanskelig. Da kan du kontakte oss om du ønsker det.

**Hvem kan kontakte oss?**Dette er tilbud for alle, enten du er medlem i kirken eller ikke. Enten du er ungdom eller eldre er du like velkommen. Er du i et akutt behov for samtale kan du kontakte Kirkens sos, hele døgnet på tlf 22 40 00 40. De kan også kontaktes på internettsiden sin. [Trykk her.](https://www.kirkens-sos.no/)

Om du er opptatt av de store spørsmål i livet er det ting vi gjerne snakker om. Venter du på behandling i forhold til psykiske utfordringer, kan vi kanskje hjelpe deg mens du venter.

**Hvordan fungerer denne tjenesten?**Du kan kontakte oss ved å ringe eller sende oss en epost eller via kontaktskjema på nettsiden vår. Vi kontakter deg innen ca en uke etter henvendelsen. Vi blir enige med deg om samtalene skal foregå ansikt til ansikt, digitalt eller via telefon. Alle som tar kontakt får tildelt en samtalepartner. Samtaler med oss er kostnadsfritt og vi som yrkesgruppe har taushetsplikt. Du behøver ingen henvisning fra lege.

Vi håper på å høre fra deg!!