

Det kan være opplevelser som er vanskelige eller at du er lei deg og sliten, men vet ikke helt hvordan du skal gripe tak i det.

Har du kjærlighetssorg, eller sørger over noe annet som er blitt borte i livet ditt.

Det kan være at du undrer deg over livet og fremtida, og trenger hjelp til å sortere tankene.

Det kan være godt å sette seg ned og bli sett av et menneske som setter av tid til akkurat deg!

Vanskelige valg, kompliserte tanker eller vonde følelser kan av og til være godt å dele med noen.

Kanskje du bare trenger et medmenneske å tenke høyt sammen med?

Kanskje du vil samtale om Gud, om tro eller tvil,

eller ønsker noen som kan be for deg eller sammen med deg?





## Ta kontakt med oss

vi møter deg både på dag- og kveldstid.



### INGUN S. BØ

Diakon i Strinda og Berg  
469 28 299  
ib527@kirken.no

#### **Faglig bakgrunn:**

Ergoterapeut  
Master i diakoni

#### **Erfaring:**

Sjelesorg/samtaler  
Ungdomsarbeid



### SØLVI RISE

Diakon i Strindheim  
469 18 327  
sr747@kirken.no

#### **Faglig bakgrunn:**

Sykepleier  
Master i diakoni

#### **Erfaring:**

Åndelig veiledning  
Sjelesorg/Samtaler

«For meg var det stor hjelp i en vanskelig livssituasjon å kunne prate med et medmenneske. Ingen rekvisisjon, ingen spørreskjemaer, ingen behandlingsstrategi. Bare gode samtaler med et medmenneske som viste nestekjærlighet. Det var skummelt å sende e-post og å gå opp trappa første gang, men du verden, det gjorde godt. Diakonen. Anbefales.»

Mann, 51, Trondheim

«Jeg fikk beskjed om at føflekk-kreften hadde spredd seg til bla hjernen. Svulst ble fjernet, og immunterapi igangsatt. Døden banket på døra mi. Desperasjonen og angsten vokste, jeg måtte snakke med noen. Psykolog ble forsøkt skaffet – men de hadde ikke kapasitet. Så fikk jeg komme til en prest, og senere til en diakon. Min mentale helse ble atskillig bedre etter samtaler om mine bekymringer om livet og døden. Jeg er ikke spesielt religiøs – men jeg ble godt mottatt og hjulpet av kunnskapsrike og imøtekommende mennesker, og livet ble mye lettere å leve.»

Kvinne, 55, Trondheim



Trenger du noen  
å snakke med?

Det kan være godt å  
ta en prat og bli sett av et menneske som  
setter av tid til akkurat deg

Strindheim kirke (ved Valentinlystsenteret)  
Bromstadbuen 34  
7046 Trondheim

Berg Kirke (ved Tyholt tårnet)  
Kong Inges gate 49A  
7052 Trondheim

Gratis samtaletilbud i Berg Kirke og Strindheim Kirke