| **Når jeg mener …** | **da sier jeg …** |
| --- | --- |
| en person som gjør en innsats for samfunnet uten betaling |  |
| populært, at mange er ute etter det samme, samtidig |  |
| her: at følelsen av ensomhet kommer gradvis nesten uten at du merker det |  |
| en gruppe personer som jobber sammen for å nå bestemte mål |  |
| det å ta livet av seg selv |  |
| noe som gjør vondt psykisk eller fysisk |  |
| en tjeneste som skal hjelpe folk som har det vanskelig og vondt |  |
| en følelse av at du mangler noe eller noen |  |
| to eller flere som snakker sammen |  |
| det som skjer plutselig og uventet |  |
| å forme ord med munnen din |  |
| å bruke en telefon for å få kontakt med et annet menneske |  |
| det at noen tar kontakt |  |
| det å si sannheten |  |
| en viktig, kristen høy-tid i desember |  |
| et savn etter kontakt med andre mennesker |  |

De som er der, når du har det vondt

Løsning Klar Tale nr. 49 / 2022

# Spørsmål:

# 1: Hva kan du fortelle om Kirkens SOS?

# Svar: Det er en nasjonal krise-tjeneste. De tar imot telefoner og henvendelser fra folk som har det vondt. Tjenesten er åpen hele døgnet.

# 2: Hvor mange henvendelser får de årlig?

Svar: Rundt 300.000, så klarer de å svare på 200.000 av dem.

# 3: Hva heter general-sekretæren til organisasjonen?

# Svar: Han heter Lasse Heimdal.

4: Hva sier han om det å ha noen å snakke med?

# Svar: At det er helt avgjørende når du har det vanskelig.

# 5: Hva er Gros oppgave? Svar: Hun jobber som frivillig hos Kirkens SOS. Der snakker hun med dem som trenger noen å snakke med. Hun svarer på telefon.

#

# 6: Hvordan startet Kirkens SOS?

Svar: Kirkens SOS ble til i 1974. Men det hele startet lenge før, i 1953 i London i Storbritannia.

Chad Varah var en prest. Han leste i avisa at tre personer begikk selvmord i byen hver dag. Det fikk ham til å sette inn en annonse i byens aviser:

# «Før du tar livet ditt, ring meg på Mansion House 9000.»

#

# 7: Hvilke andre krise-tjenester har vi i Norge?Svar: Mental Helse, Ros, Vold- og overgrepslinjen.

8: Hvor ofte tok folk kontakt med selvmords-tanker på et døgn nylig?

# Svar: Hvert 17. minutt, sier Kirkens SOS.

#

# Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten. Fasit

 Ensomhet i Norge

Ensomhet er en form for **smerte**. Du **savner** kontakt med andre mennesker. Eller du vil bli sett **og** forstått. Under pandemien var det mange som kjente **på** denne vonde følelsen.

Flere av menneskene som **ringer** Kirkens SOS, er ensomme. Er ensomhet mer vanlig enn før? Forskning tyder på det. Eldre og unge mennesker er oftest ensomme.

Ensomhet kan påvirke helsa di. Det henger sammen med depresjon, angst og økt fare for **selvmord**, ifølge psykolog Peder Kjøs.

Kvinner føler på ensomhet mer enn menn. Og det er vanligst å være ensom dersom du **ikke** har en jobb å gå til.

Nå er det **jul**. Og under slike høy-tider kan ensomhet komme **snikende**. Å snakke om det og være **ærlig** overfor noen, kan hjelpe.

De fleste vil føle seg ensomme i løpet av livet. Ensomhet er noe annet enn det å være alene.

*Andre kilder: Mental Helse, Kry, Helse Norge*

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papir-utgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://www.klartale.no/e-avisen/>

Du finner også artikkelen på klartale.no. Se etter merket Ukens oppgave.

Om binde-streker: I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.