**Greit å vite:** Kirkens SOS er en nasjonal krise-tjeneste. Omtrent tusen frivillige hjelper dem som trenger å ha noen å snakke med. Folk ringer, sender melding eller chatter med de frivillige. Kirkens SOS har 11 avdelinger, eller sentre. De får rundt 300.000 henvendelser i året, og de klarer å besvare rundt 200.000 av dem.

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

# 601 – De som er der, når du har det vondt

# Klar Tale nr. 49 / 2022

Hvert år er det noen som tar sitt eget liv. I fjor var dette dystre tallet 658 personer. Kirkens SOS tar imot samtaler der folk sier de har selvmords-tanker. De frivillige skal forsøke å lindre smerten som folk opplever. Krise-tjenesten har som mål å forebygge selvmord.

Staten hjelper Kirkens SOS med penger. Men tjenesten er avhengig av gaver, og at frivillige hjelper dem.

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.»

*Kilde: kirkens-sos.no og Klar Tale*

# Spørsmål:

# 1: Hva kan du fortelle om Kirkens SOS?

# Svar:

# 2: Hvor mange henvendelser får de årlig?

Svar:

# 3: Hva heter general-sekretæren til organisasjonen?

# Svar:

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

# Svar:

# 5: Hva er Gros oppgave? Svar:

# 

# 6: Hvordan startet Kirkens SOS?

# Svar:

# 

# 7: Hvilke andre krise-tjenester har vi i Norge? Svar:

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

# Svar:

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten**

ringer

snikende

ikke

og

selvmord

smerte

ærlig

på

jul

savner

Ensomhet i Norge

Ensomhet er en form for \_ \_ \_ \_ \_ \_. Du \_ \_ \_ \_ \_ \_ kontakt med andre mennesker. Eller du vil bli sett \_ \_ forstått. Under pandemien var det mange som kjente \_ \_ denne vonde følelsen.

Flere av menneskene som \_ \_ \_ \_ \_ \_ 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 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_, ifølge psykolog Peder Kjøs.

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

Nå er det \_ \_ \_. Og under slike høy-tider kan ensomhet komme \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_. Å snakke om det og være \_ \_ \_ \_ \_ 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.