

### Hvordan tar jeg kontakt?

Send en mail til:

[Vigdís.Hanssen@sandnes.kirken.no](mailto:Vigdís.Hanssen@sandnes.kirken.no),

eller ta kontakt per telefon:

**936 45 461** dersom du ønsker samtale. Du kan også sende en mail hvis du har spørsmål rundt medvandring.

Alle henvendelser behandles konfidensielt, og kontaktinformasjon blir ikke lagret. Det er kun leder for medvandrertjenesten som leser mailen.

Du blir satt i kontakt med en av våre medvandrere.



Riska menighet



# Noen å snakke med?

Mye i hodet? Trenger du noen å dele tankene med?



# Medvandring

Alle mennesker opplever at livet til tider kan røyne på.



Vi tror ikke at det å være sterk kun handler om å bite tennene sammen og mestre livet på egen hånd, men våge å invitere andre inn i det som er vanskelig. Vi trenger hverandre, og kanskje spesielt når vi er i vanskelige livssituasjoner. Noen ganger kan det være godt å snakke med en person som er helt utenforstående og som du ikke trenger å forholde deg til daglig. Et sted å snakke hvor du kan være trygg på at det du sier ikke går videre.

## Hva er medvandring?

Frivillige i menigheten vår ønsker å være en samtalepartner for deg som kjenner behov for noen å snakke med. Dette er mennesker vi har stor tiltro til og de har taushetsplikt. Vi kaller det medvandring fordi det ikke handler om å ha alle svar, men er å ha et annet menneske å gå sammen med og kunne dele tanker og følelser med.

## For hvem?

For deg som kjenner behov for å snakke med noen som er utenfor familie og vennkrets. Det kan være hverdagslige utfordringer, vanskeligheter på jobb, i familien, sosialt nettverk, fremtidsutsikter, parforhold, barn eller noe helt annet.

## Hva tilbyr vi her i Riska kirke?

Du kan få samtaler med en av våre frivillige i medvandrerteamet. Tilbudet er gratis. Hver samtale varer en time, og vi tilbyr i utgangspunktet opptil 5 samtaler. Samtalene vil i utgangspunktet gjennomføres i kirken.



## Kontaktperson:

Wigdis Hanssen

E-post: [Wigdis.Hanssen@sandnes.kirken.no](mailto:Wigdis.Hanssen@sandnes.kirken.no)

Tlf: 51 97 17 33 / 936 45 461