



**DEN NORSKE KYRKJA**  
Kyrkja i Midt-Telemark



## Hvordan være TelefonVenn

1. Ring personen 1-2 ganger pr. uke
2. Samtal fra 5-20 minutter
3. Samtal om dagligdagse ting og fokuser mest på det som er godt, positivt og friskt
4. Vær en god lytter
5. Ha respekt for andres tro og livssyn
6. Henvis til annen instans dersom du merker at personen du ringer trenger en annen samtalepartner
7. Ta kontakt med daglig leder for Frivilligsentralen, dersom det oppstår noe du synes er vanskelig å takle – 909 63 587.

## God telefonskikk

1. Si alltid navnet ditt når du ringer
2. Spør om det passer å snakke også når det er avtalt samtale
3. Snakk tydelig og sjekk om personen har forstått hva du sier
4. Lytt mer enn du snakker
5. Avslutt samtalen på en hyggelig måte, takk for praten og avtal tidspunkt for neste samtale

Vi referer til <https://www.telefonvenn.no/>



**TelefonVenn.no**  
- der du bor

## Hjelpetelefoner



MENTAL HELSE **116 123**

Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnåpne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og vi har taushetsplikt.



KIRKENS  
**SOS** 22 40 00 40

Det viktigste Kirkens SOS kan tilby er et lyttende medmenneske, som gir støtte og trøst i møte med den smerten som formidles. Du kan ringe anonymt, krisetelefonen har ingen nummervisning. Alle medarbeidere ved Kirkens SOS har taushetsplikt og er anonyme.