KONTAKTPERSON FOR UTBRYTERE

Retningslinjer

HJELPEKILDEN

FORMÅL

Hjelpekildens 1-til-1-samtaler er et lavterskeltilbud for mennesker som har brutt med, eller lever i spenning til, religiøse miljøer preget av kontroll.
Målet er å gi:

- Et trygt rom for å dele tanker og følelser
- En støttende samtalepartner som forstår
- Hjelp til refleksjon og bearbeiding
- Bekreftelse på at man ikke er alene
- Orientering videre ved behov, uten å "ta over" prosessen

Samtalekontakten er ikke terapi, men et likepersonstilbud basert på tillit, respekt og frivillighet.

FORM

Som samtalepartner avtaler du og den hjelpesøkende sammen hvilken form kontakten skal ha.
Hjelpekilden er et lavterskeltilbud, og samtalene kan derfor tilpasses på en fleksibel og trygg måte som passer begge parter.
Samtalene kan foregå gjennom:

- chat (f.eks. Discord eller Messenger)
- telefonsamtaler
- e-post
- videosamtaler
- fysiske møter på et nøytralt og trygt sted, for eksempel en kafé

Formen kan endres underveis etter behov. Det viktigste er at begge parter føler seg trygge, at rammene er tydelige, og at samtalen foregår på en måte som ivaretar grenser og anonymitet.
Hvis det oppstår usikkerhet rundt møteform, frekvens eller grenser, kan du alltid rådføre deg med daglig leder.

ROLLEFORSTÅELSE

Du er:

- Et medmenneske og samtalepartner.
- En som lytter og støtter uten å dømme.
- En representant for Hjelpekilden.

Du er ikke:

- Terapeut, rådgiver eller religiøs veileder.
- Den som skal løse problemer for andre.
- En som gir fasitsvar på tro eller teologi.

BRUK AV EGEN ERFARING?

Ja – men med varsomhet. Del for å skape gjenkjennelse, ikke for å styre samtalen.
Husk: fokus skal alltid være på den som søker støtte, ikke på deg.

ETISKE RETNINGSLINJER

- Du har en rolle som gir deg tillit og påvirkningskraft. Bruk den med varsomhet. Møt den hjelpesøkende med respekt, tydelige grenser og et trygt nærvær.

- Alt som deles, er konfidensielt, også etter at du slutter som frivillig. Du skal ikke dele historier videre, vise meldinger, lagre informasjon eller diskutere samtaler med andre. Unntak: fare for liv og helse.

- Du er ikke terapeut eller sjelesørger. Du gir ikke råd eller løsninger, men hjelper personen med å utforske egne tanker og valg.

- Bruk helst korte, relevante deler av egen erfaring – uten å styre samtalen.

- Hjelpekilden er politisk og livssynsnøytral. Som frivillig skal du ikke misjonere, diskutere teologi, eller påvirke personen i valg om tro eller politikk.

- Du skal ikke møte privat hjemme, gi privat kontaktinfo, eller utvikle relasjoner som blir for personlige. Ingen økonomisk eller seksuell kontakt er tillatt, under noen omstendighet.

- Dersom du opplever brudd på retningslinjer, ubehagelige situasjoner eller bekymring for den hjelpesøkende, skal du kontakte daglig leder. Du står aldri alene i vanskelige vurderinger.

Lytt mer enn du snakker

Still åpne spørsmål:

- “Hvordan var det for deg?”
- “Hva trenger du nå?”
- “Hva tenker du selv om veien videre?”

Bekreft opplevelser

- “Det gir mening at du kjenner det sånn.”
- “Dette høres krevende ut.”
- “Takk for at du deler dette.”
-

Hjelp til refleksjon – ikke løsninger

- Du skal ikke fikse livet til noen.
- Du skal heller ikke styre valg eller anbefale konkrete handlinger.
- Utbryteren skal finne egne svar.

Avslutning av samtaler

Oppsummer:

- Hva vedkommende selv ønsker å ta med seg
- Hva neste steg kan være (på deres initiativ)
- Samtaleavtaler fremover, hvis aktuelt

Sett rammer for tilgjengelighet
Å sette grenser skaper trygghet for begge parter.
Bestem allerede i starten hvor ofte og på hvilke måter du kan være tilgjengelig.

- ukentlig, annen hver uke
- etter behov
- på dagtid eller kveldstid
- via telefon, chat, epost, video eller fysisk møte

Husk: Du er ikke tilgjengelig 24/7.

Hvis kontakten krever mer kontakt enn du har mulighet til kan du si:
"Jeg har ikke mulighet til å være tilgjengelig så ofte, men vi kan gjerne avtale at neste samtale blir om to uker."

Du kan også til Hjelpekildens Chat på Discord for lavterskel støtte mellom samtalene.

Dersom kontakten likevel blir vanskelig å regulere, ta kontakt med daglig leder. Da kan det vurderes om flere frivillige skal kobles inn, eller om rammene skal justeres.

Unngå avhengighet
Hvis personen blir for tett knyttet til deg, ta kontakt med daglig leder og vurder overgang til annen kontaktperson eller annet opplegg.

Unngå rolleglidning

- Ikke lov mer enn du kan holde
- Ikke tilby økonomisk eller praktisk hjelp
- Ikke la forholdet bli for privat
- Ikke gi råd om tro, valg av kirke eller brudd

VED AKUTT FARE

Legevakt: 116 117
Nødnummer: 113

Huskeliste

1. Du representerer Hjelpekilden
2. Du er likeperson, ikke terapeut
3. Du lytter mer enn du snakker
4. Du deler med varsomhet
5. Du holder grenser
6. Du bærer ikke ansvaret alene
7. Du søker støtte ved behov
8. Taushetsplikt gjelder alltid

Det er nok å være et medmenneske.
Du skal ikke reparere liv.
Men du kan gjøre en enorm forskjell ved å lytte og anerkjenne.

KONTAKTINFO:

Daglig leder, Hilde Langvann
tlf 91772706 (9-16), hilde@hjelpekilden.no

Frivilligkontakt; Maria Stenhaug
maria.s@hjelpekilden.no

Varsling av kritikkverdige forhold i Hjelpekilden skjer til styrets leder; Bente Tøkje Andersen
bente@hjelpekilden.no/ styret@hjelpekilden.no

DAGLIG LEDERS ROLLE OG OPPFØLGING:

Daglig leder har ansvar for:

- Matching mellom samtalepartner og hjelpesøkende
- Utsending av taushetserklæring og etiske retningslinjer
- Tilgjengelighet for støtte, råd og veiledning
- Oppfølging ved bekymringssituasjoner
- Debrief og kompetanseheving
- Avklaring av grenser og rolleutfordringer

Husk:

- Det er lov å ta pauser
- Det er lov å si “nå trenger jeg å rådføre meg”
- Det er lov å avslutte en relasjon som blir for krevende
- Det er lov å be om veiledning eller debrief

Når noen har psykiske utfordringer

Noen av de som kontakter oss, kan ha psykiske helseutfordringer som angst, depresjon eller traumer.

Husk at din rolle som frivillig er å være en medmenneskelig samtalepartner og likeperson – ikke en behandler.

- Vis forståelse og bekreftelse: Lytt og vis empati. Det å oppleve at noen ser og anerkjenner det man går gjennom, kan være en stor støtte.
- Sett grenser med omsorg: Hvis samtalen handler mye om psykiske utfordringer du ikke kan eller skal håndtere, vær tydelig og varm når du setter grenser. Du kan si:
  - «Det du forteller høres veldig vanskelig ut, og jeg forstår at du har det vondt. Jeg er ikke fagperson, men jeg kan lytte og støtte deg litt her.»
  - «Jeg anbefaler deg å snakke med fastlegen eller noen som kan mer om psykisk helse, så du kan få riktig hjelp.»
- Oppmuntre til å søke profesjonell hjelp: Det å be om hjelp er ikke et tegn på svakhet, men en viktig styrke. Gi gjerne informasjon om hjelpeinstanser som kan støtte videre.
- Vær bevisst på dine egne grenser: Det er helt i orden å avslutte samtalen hvis du kjenner at du ikke orker mer, eller hvis det blir for tungt. Si for eksempel:
  - «Jeg ser at dette er viktig og vondt for deg, og jeg ønsker at du skal få den hjelpen du trenger. Jeg anbefaler at du snakker med noen som kan gi deg profesjonell støtte.»

VIKTIGE HJELPETJENESTER FOR PSYKISK HELSE

Mental Helse Hjelpetelefonen
Ring: 116 123 (døgnåpen, gratis, anonym)
Nettside: mentalhelse.no

Kirkens SOS
Ring: 22 40 00 40 (døgnåpen, gratis, anonym)
Chat: kirkens-sos.no

Alarmtelefonen for barn og unge
Ring: 116 111 (døgnåpen, gratis, anonym)

SnakkOmPsyken.no
Chat og støtte til barn og unge: snakkompsyken.no

Ung.no
Informasjon og støtte til ungdom: ung.no

Hjelpetelefonen til Røde Kors
Ring: 815 55 201 (tema: negativ sosial kontroll, tvang, vold og psykisk helse)

Sidetmedord.no
Skrivetjeneste for å dele tanker og følelser anonymt: sidetmedord.no

Når noen har selvmordstanker

Erfaringene fra likpepersonsarbeidet hos Hjelpekilden, er at de fleste henvendelsene er enkle og udramatiske. Men vi vet at mange kan slite med psykisk uhelse, og at selvmordstanker kan være en konskvens av dette. Derfor tar vi opp denne tematikken.

HVIS NOEN SNAKKER TIL DEG OM SELVMORDSTANKER

- Ta det på alvor: All snakk om selvmord eller ønske om å dø skal tas alvorlig.
- Lytt og vær rolig: Vær til stede og lytt – ikke bagatelliser, motsi eller avfei.
- Vis medfølelse: Bekreft at det er vondt å ha det slik, og at det er modig å dele disse tankene.
- Still åpne spørsmål: For eksempel «Har du gjort deg tanker om hvordan du ville gjort det?». Å spørre direkte om selvmordstanker er ikke farlig og kan være en lettelse for den som har det vondt.
- Du har ikke ansvaret alene: Din rolle er å lytte og vise støtte – ikke å løse eller «redde» situasjonen alene.

Ny ressurs fra Mental Helse Ungdom! Livsårsaksregisteret. Her kan man lese grunnene andre har oppgitt for å velge livet, samt dele egne grunner: mentalhelseungdom.no/livsarsaksregisteret

PRAKTISK HANDLINGSPLAN

1. Utforsk alvorlighetsgraden:
- Har personen en plan?
- Har personen gjort konkrete forberedelser?
- Har personen tilgang til midler (f.eks. medisiner, våpen)?

Jo mer konkrete planer og forberedelser, jo høyere risiko.

2. Vær tydelig på å hente inn hjelp:
- Oppfordre personen til å kontakte fastlege, psykisk helsetjeneste eller akutt hjelp (113 hvis akutt fare).
- Hvis du vurderer at det er fare for selvmord nå, ring 113 eller 116 117.

3. Når akutt hjelp ikke trengs umiddelbart:
- Oppfordre til å kontakte hjelpetjenester som Mental Helse (116 123) eller Kirkens SOS (22 40 00 40).
- Vurder å kontakte nærmeste pårørende hvis mulig og forsvarlig.

4. Søk veiledning og støtte:
- Snakk med prosjektleder (se kontaktinfo på side 6)eller en fagperson.
- Ikke bær ansvaret alene – bruk ressursene i Hjelpekilden og de krise- og hjelpetelefonene som er tilgjengelige.

VIKTIG Å HUSKE

Du kan ikke love hemmelighold hvis personen er i akutt fare for eget liv.

Det er bedre å være "overforsiktig" og be om hjelp, enn å bære dette alene.

"Spør om selvmordstanker. Det er ikke farlig, og kan redde liv."