

# Sjelesorg på nett

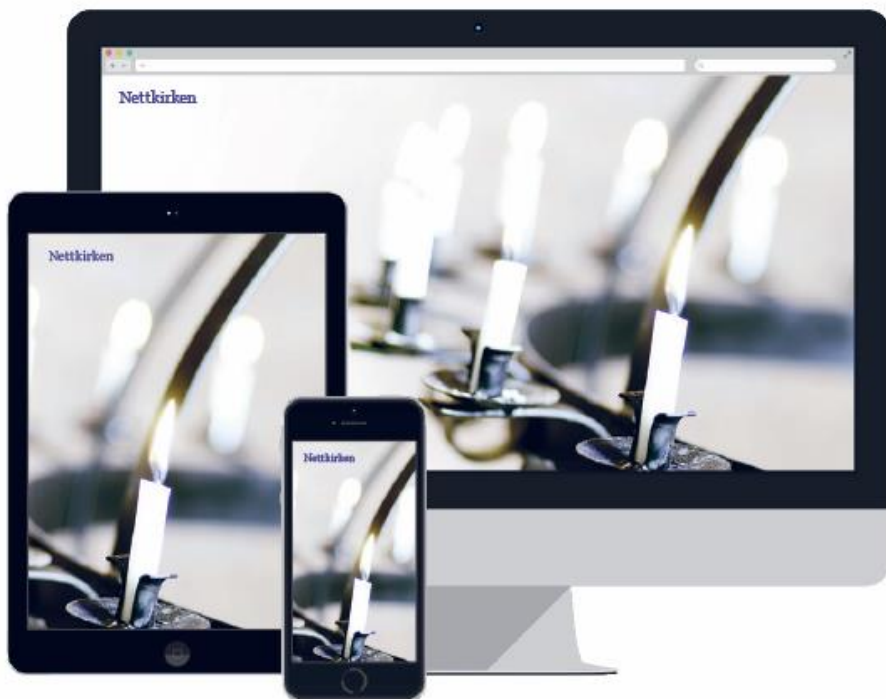
Seminar - Kirkelig ressurscenter 8. juni 2015

Knut Nåtedal – daglig leder Nettkirken



Nettkirken [www.nettkirken.no](http://www.nettkirken.no)

## Nettkirken



Velkommen til  
en kirke uten  
dørterskel!

[www.nettkirken.no](http://www.nettkirken.no)  
[facebook.com/nettkirken](https://facebook.com/nettkirken)

Chat med nettprestene

Be om forbønn

Tenn et lys for en du er glad i

Les Søndagstanker

## Nettkirken



alltid åpen



### Tenn et lys

For en du er glad i, en du vil  
sende en hilsen til eller  
en du vil be for.



### Søndagstanker

Les søndagens prekenetekst  
og en kort kommentar



### Mot nettprestene

Snakk med nettpresten om alt du er  
opptatt av, på chat og e-post. Nettprestene har taushetsplikt.



### Bønn

Nettprestene ber med deg og for deg.  
Send inn en forbønn.

Velkommen til  
en kirke uten  
dørterskel!

[www.nettkirken.no](http://www.nettkirken.no)  
[facebook.com/nettkirken](https://facebook.com/nettkirken)

- Når du trenger noen å snakke med
- Når livet gjør vondt
- Når du har noe å be for
- Når du vil vi skal be for deg
- Når du trenger noe å lese

# Om oss i Nettkirken

- Historikk/arbeidet vårt
  - Stiftet 1999. Bakgrunn: nordmenn på farten
  - 4 faste, 1,5 stilling. Harald Daasvand med fra starten
  - 4 i DnK – chatter 2t ukentlig
- Tilgjengelighet
  - Chat ca daglig 2t
  - Mailkontakt (vi fire faste)
  - Bønner på nettsiden
  - Dagens betraktning og Søndagstanker (søndagens tekst)

# Statistikk Nettkirken

## ÅRSRAPPORT FOR NETTKIRKEN 2014

BRUKEROVERSIKT	Pr. år			Pr. dag		
	2014	2013	2012	2014	2013	2012
Antall besøkende	<b>108474</b>	105701	101562	<b>297</b>	290	277
Antall unike brukere	<b>42309</b>	39402 <sup>1)</sup>	40337	<b>115</b>	108 <sup>1)</sup>	110
Antall henvendelser nettpresten						
<u>mail</u>	<b>2476 (2)<sup>2)</sup></b>	1953	1649	<b>6,8</b>	5,4	4,5
<u>chat</u>	<b>1697 (338)<sup>2)</sup></b>	1277	1005	<b>4,6</b>	3,5	2,7
<b>Totalt</b>	<b>4173</b>	3230	2654	<b>11,4</b>	8,8	7,3

<sup>1)</sup> 2013 var det feilaktig ført opp 52433 unike brukere. Tallet er rettet, for å kunne sammenligne med 2014.

<sup>2)</sup> Besvarte henvendelser i parentes = utført av nettkirkenvikarer, dvs chatteprester fra DnK + sommervikar

ANTALL ABONNENTER	2014	2013	2012	ANTALL BØNNER PÅ NETTSIDEN	2014	2013	2012
«Dagens betraktning»	588	585	596	Bare til nettprestene, anonymt	469	274	241
«Søndagstanker»	1456	1447	1505	Lagt ut på <a href="http://www.nettkirken.no">www.nettkirken.no</a>	906	689	714
<b>Totalt</b>	<b>2044</b>	<b>2032</b>	<b>2101</b>	<b>Totalt</b>	<b>1375</b>	<b>973</b>	<b>955</b>

# Nettprestene – med bilde og navn på nettkirken.no

- Ansatte



Pernille Astrup



Harald Daasvand



Knut Nåtedal



Cathrine Hopstock  
Havgar

- Fra DnK



Stian Roos



Maria Paulsen  
Skjerdingsstad



Roger Brevik



Ingrid Nyhus

# Muligheter og utfordringer

## **Muligheter**

- ✓ lett å få kontakt
- ✓ taushetsplikt
- ✓ fristed for tabuer
- ✓ oppfølging over tid
- ✓ styrke i langsomheten

## **Utfordringer**

- ✓ alene med reaksjonene
- ✓ mangler mulighet til å følge opp kriser
- ✓ feilkilde pga manglende kroppsspråk, misforståelser

# Sjelesorg på nett – blir det ekte??

## Hva er annerledes?

- 😊 oppleves veldig ekte
- 😊 kan være anonym
- 😊 lettere med åpenhet og fortrolighet
- 😊 får tid til å tenke
- 😊 tilgjengelig fra alle steder og alle dager
- 😊 personlige møter, kan kontakte den en vil, og oppfølging over tid
- 😊 å skrive gir god egenrefleksjon, og kan hentes fram igjen
- 😞 går glipp av mye av kroppsspråket
- 😞 tar lengre tid
- 😞 føles unaturlig?
- 😞 en kunstig relasjon?
- 😞 går det an å vise empati gjennom et tastatur?
- 😞 kan bli for åpenhjertig?

# Hva vil folk snakke med nettpresten om?

- Jeg har opplevd noe som er vanskelig å snakke om... har du taushetsplikt?
- Jeg har mistet noen jeg var glad i. Og har ingen å snakke med.
- Kan du be for meg og familien min?
- Livet er vanskelig...
- Hvor er Gud? Jeg merker ikke at han er der.
- Jeg har gjort noe fryktelig dumt. Vil Gud tilgi meg?
- Kan jeg gå i både en katolsk og en luthersk kirke?
- Kan jeg bytte ut forloveren min? Jeg har gjort et feil valg...
- Hvor i Bibelen finner jeg de 10 bud?
- Hva vil det si å være kristen?
- Tror den evangelisk-lutherske kirke på jomfrufødselen?



# Viktige temaer...

- Sorg
- Savn
- Livet som ikke ble slik det skulle (tapsopplevelse)
- Mindreverdighetsfølelse
- Overgrep
- Omsorgssvikt
- Behov for avklaring – noen å dele med
- Guds nærvær
- Oppgjør
- Bønn
- Glede!

# Ungdom i Nettkirken

- Enormt mange opplever omsorgssvikt
- Enormt mange opplever overgrep
- Jeg har det litt vanskelig...
  - Er det noen som plager deg?
  - Hva ligger under?
- Når «bomben» slippes:
  - Har du noen voksne du stoler på?
  - Har du en venninne du kan dra til?
  - Chat med mor, med venninnes mor, med helsesøster
  - → fosterhjem, beredskapshjem, bytte skole ++
  - Et nytt liv uten overgrep er ikke nødvendigvis et enkelt liv
    - Skyld, skam, selvskading, ensomhet, konsentrasjonsvansker, miljøskifte ++

# Mulighet for å bruke Nettkirkens chatterom

- Nettkirken har et selvutviklet chatterom
- Høy sikkerhet, historikk slettes når nettleser lukkes.
- Mulighet for flere chattere samtidig
- Løsningen kan vurderes solgt til andre interesserte i DnK/organsasjoner
- Ta kontakt om dere vurderer en slik løsning:
  - Knut Nåtedal [knut@nettkirken.no](mailto:knut@nettkirken.no),  
mob 93459488

The screenshot shows a web-based chat interface. At the top, a dark header bar contains the text 'Velkommen Knut'. Below this, the interface is split into two main sections. On the left, there is a 'Chattere' (Chatters) section with a blue bar for 'Kine' and a small green circle with the number '1'. Below this is a checkbox labeled 'Automatisk opptatt' (Automatically available). On the right, there is a 'Dialog med Kine' (Dialog with Kine) section. It features a text input field containing the message: 'Hei Kine! Ja, jeg er prest og har taushetsplikt Velkommen til å snakke om det du har lyst til..'. Below the input field is a green 'Send' button. At the bottom of the dialog, there is a preview of the message: 'Jeg har noe vanskelig som jeg ikke har sagt til noen... Har du taushetsplikt??'.

## Stadig flere kontakter nettprestene på chat og e-post.

Sjømannskirkens nettprester gjennomførte 4173 samtaler i 2014.

Det er en økning på 29% sammenlignet med 2013. Disse fordeler seg på 2476 samtaler gjennom e-post og 1697 via chat.

Nettkirken har vokst jevnt og trutt siden Sjømannskirken åpnet tilbudet i 1999. Hele 108.474 besøkende klikket seg inn i den digitale kirken i 2014, en økning på 3000 fra året før.

*For noen er anonymiteten et nødvendig premiss for at de i det hele tatt skal kunne være i stand til å dele sin smerte og sine tanker med andre,* sier nettprest Pernille Astrup.

Nettkirken er tilgjengelig hele døgnet med mulighet for å tenne et lys eller samtale med en av nettprestene.

Sjømannskirkens verdier:

### **UENDELIG VERDI**

*Vi tror at alle mennesker er skapt i Guds bilde med en uendelig verdi og unik verdighet. Derfor ønsker vi å møte mennesker i visshet om at den enkelte alltid er mye mer enn det vi ser. Vi ønsker å lytte til menneskers livserfaringer og tilby fellesskap som gir tilhørighet både med Gud og andre mennesker.*

## Nettprestene: - Mange deler sine hemmeligheter for første gang

15.5.2015

Nettprestene er tilgjengelige på både chat og epost - og du kan være helt anonym. - Noen sammenligner det med å være en moderne skriftestol, et sted å kunne snakke helt anonymt om ting som ellers ikke ser dagens lys, sier nettprest Knut Nåtedal.



Nettprestene Pernille  
Astrup og Knut Nåtedal.  
Foto: Sjømannskirken

Nettprestene er å treffe på nettkirken.no, og inviterer deg til å snakke om livet på mail og chat. Totalt er det åtte prester, fire av dem er ansatt i Sjømannskirken, de fire andre er i menighetstjeneste i Den norske kirke. Nettprestene er tilgjengelige på chat to timer hver dag.

- Vi annonserer klokkeslett på nettsiden, slik at folk vet hvilken prest de kan møte når. Da chatter vi med enkeltpersoner, som oftest flere på en gang. Vi har hver enkelt i egen fane. De ser ikke hverandre. Ofte chatter vi med samme menneske i to timer og gjerne mange ganger, sier nettprest Pernille Astrup til kirken.no.

- Vi blir kjent med mennesker over lang tid og bygger relasjon på nett. Utover å være tilgjengelig på chat, kan vi nås på mail hele uken, sier hun.

- Og vi svarer på nye mailhenvendelser innen 24 timer, forteller nettprest-kollega Knut Nåtedal.

### Ekte møter som gjør dypt inntrykk

Knut og Pernille er ikke i tvil om at det er svært meningsfullt å være nettprest.

- Selv om det kan virke som vi sitter langt unna, så kommer vi veldig nær mennesker i ulike vanskeligheter eller kriser. Vi kan snakke åpent om livet slik det har blitt, og jeg erfarer at dette med tro også faller på plass som en veldig naturlig del av samtalene. Det er de personlige møtene som gir aller mest tilbake, og vi erfarer også at vi blir verdsatt og brukt på en veldig fin måte, forteller Knut.

- Det beste med å være nettprest tror jeg må være den ekstreme tilliten vi gis og de utallige møtene med enkeltmennesker. Svært mange av dem vi snakker med forteller at de deler sine hemmeligheter for første gang. Møtene på nett er overraskende ekte og gjør dypt inntrykk. Jeg erfarer igjen og igjen at der hjerter møtes, vekkes håp. Ofte blir møtet med oss et første skritt i retning av å åpne seg for andre, forteller Pernille.

Hun har flere eksempler på at unge får mot til å gå videre med problemene sine etter en chat med henne.

- Ofte lar ungdom som lever med vold eller overgrep, meg få være mellommann overfor andre voksenpersoner som kan hjelpe dem der de er. Vi erfarer igjen og igjen å slippes bakenfor de barrierer som skam skaper i menneskers liv. Egen skam har ofte en langt høyere terskel enn noen kirkedør.

### Å trå på hellig grunn

Pernille mener at et møte på nett ikke kan erstatte et møte ansikt til ansikt, men at chat og mail ofte er en erstatning for ingen møter i det hele tatt.

- Vi er jo ekte mennesker vi som er nettprester og møter våre konfidenter med oss selv, våre liv, vår kunnskap, vår tro. For mange er det viktig å erfare at vi «tåler» dem og deres fortelling. Da kan kanskje også andre tåle. For meg er det en opplevelse av igjen og igjen å trå på hellig grunn. Det er viktig at kirken er på de arenaer der folk er. Slik tenkte jeg før jeg fikk jobb i Nettkirken. Først etter å ha begynt forsto jeg hvilke rike møter nettet legger til rette for, sier hun.

Knut mener at det er viktig med nettprester fordi folk er på nettet. Mange synes også at de uttrykker seg bedre skriftlig enn ansikt til ansikt. I tillegg mener han at mange har en kristen tro uten at de samtidig oppgir at de tilhører noe bestemt kristent fellesskap.

- Menigheter er viktige, men hva med alle de som enten leter etter et fellesskap, eller ikke finner seg til rett i det lokale tilbudet? Vi kan hjelpe folk å finne seg et kristent fellesskap, men like ofte handler arbeidet vårt om å møte folk i deres undring, sorg og tanker. Nettkirken bekrefter på en dyp og fortrolig måte at det er mange mennesker som bærer dype sår med seg i livet, lengsler og tabuer som de ikke finner noe sted å ta fram, annetenn helt fortrolig, uten å vise ansikt. Det «rommet» kan vi tilby i Nettkirken! sier han.