

– Hun hørte på, stilte riktige spørsmål, hun hjalp meg egentlig bare veldig. Jeg følte meg trygg når jeg bare satt med henne i et rom alene. Og ja, trygg i samtalene, uansett hva. Gutt (18)

**13-20 er et samtaletilbud for alle ungdommer uavhengig av livssyn, kulturell bakgrunn, politisk ståsted og seksuell identitet.**

**Besøk oss**

Rådmann Halmrastvei 14 i Sandvika.  
Vi har egen inngang i bakgården.

**Kontakt oss**

982 67 835  
[www.13-20.no](http://www.13-20.no)

**Instagram**

@samtaletilbudet1320

**13-20**



DEN NORSKE KIRKE

**13**


**Samtaletilbud  
for ungdom**

**20**

13-20 er et lavterskel samtaletilbud for ungdom mellom 13 og 20 år. Tilbudet er gratis, og man trenger ingen henvisning for å komme til samtale. Det betyr at du kan ta direkte kontakt med oss.

Alle samtalene hos 13-20 er frivillige, og det er du som styrer hva samtalen handler om. Mange av de som kommer til oss snakker om venner, familie, seksualitet, rus, ensomhet, overgrep eller andre ting de tenker på. Vi som jobber i 13-20 har taushetsplikt.

13-20 i Bærum er den del av Den norske kirkes diakonale arbeid for ungdom og ble startet i 2010 i samarbeid med Bærum kommune. 13-20 samarbeider med øvrige instanser i kommunen. Det er opprettet flere avdelinger av 13-20 andre steder i landet som samhandler på tvers. Vi som jobber i 13-20 har god kompetanse og bred erfaring fra arbeid og samtaler med ungdom.



– Det var deilig å “få alt på bordet” uten at det ble noe ut av det. Uten at det ble et rykte om meg eller at jeg skulle være redd for at det jeg sa ble spredd i vennekretsen min. Jente (16)

## **Voksne med tid**

Hos 13-20 møter du voksne med tid til å prate. Vi kan ha samtaler på kontoret, i bilen, mens vi går en tur, på samtalerommet eller på kafé. Det er viktig å finne et sted hvor du som kommer opplever å være trygg.

På nettsiden 13-20.no kan du stille oss anonyme spørsmål om hva du måtte lure på, eller lese tidligere stilte spørsmål og våre svar.

## **Vår holdning**

13-20 fokuserer på at ungdom er bra nok i seg selv og at ingen har rett til å krenke deres verdighet. Vi ser ungdom for hvem de er.

13-20 møter ungdom med åpenhet. 13-20 skal være et trygt sted, med trygge voksne, som sammen med ungdommen skaper en trygg relasjon.

13-20 tenker at ungdom er opptatt av å bli snakket *med*, heller enn om og til. Det er viktig at ungdom opplever voksne som lytter og tar det de snakker om på alvor.

13-20 ønsker at ungdom skal oppdage og erfare sin egen styrke i møte med livets utfordringer og muligheter.