

Hva er sjelesorg ?

Sjelesorg er å gi hjelp til å komme i et *godt* og *rett* forhold til a) Gud, b) medmennesker, c) seg selv og d) skaperverket.

Sjelesorgen skal gi hjelp til å ha det *så godt som mulig* her og nå.

Livet vil imidlertid alltid by på savn, smerter og problemer. Et smertefritt liv er en illusjon.

Frelse er alltid viktigere enn helse!

Grunnleggende sjelesorg:

Vi gjør aldri noe som kan skade så lenge vi begrenser oss til:

- **Å lytte**, og la den som har det vanskelig få snakke ut. Vi skal helst la være å kommentere det som sies, men heller stille åpne spørsmål.
- **Å be** for - eller sammen med - den som har det vanskelig og ønsker hjelp. Vi ber ikke fordi det er mentalhygiene å be, men fordi Gud har lovt å høre og sette inn sine egne ressurser!
- **Å vise kristen omsorg**, medmenneskelighet, varme og respekt.

Selv om det følgende krever litt mer modenhet, kan de fleste kristne også:

- Formidle de bibelske sannhetene vi selv har grepet. Jo mer vi selv har mottatt fra Gud, jo mer har vi å gi videre til andre. Har vi mottatt lite, har vi lite å gi.
- Ta imot et skriftemål. (Dette forutsetter imidlertid at vi er modne nok til å forkynne evangeliet klart for den som har skriftet. Vi må også vite når vi ikke kan tilsi syndenes forlatelse.)

Unngå å gi råd. Et feilaktig råd kan faktisk gjøre smerten eller skaden enda større!

En sjelesørger må ofte ha betydelige kunnskaper for å kunne gi råd som fungerer.

Sjelesorgens midler.

Det som gjør sjelesorgen til mer enn terapi, er:

- Bibelen - den eneste norm for lære og liv - gir både veiledning og trøst.
- Bønnen lukker Jesus inn i våre liv.
- Skriftemålet gir hjelp til å tro syndenes forlatelse og få ny frimodighet. Det må aldri være en tvang, men utelukkende en mulighet en velger selv.
- Noen ganger, f.eks ved alvorlig sykdom, trenger en også nattverden.

Sjelesorgen skal drives i tilknytning til kirken og det kristne fellesskapet. Uten disse midlene, er ikke sjelesorgen mer enn terapi !

Hippokrates, legekunstens far (ca 400 år f.Kr), hadde følgende motto:

Noen ganger helbrede, ofte lindre, alltid trøste.

Hjelp til den motløse

Motløshet er den sigende følelse av tretthet og oppgitthet som kommer når vi har kjempet lenge uten resultat. Den gir en følelse av tomhet, mørke og kraftløshet.

Hva gjør oss motløse?

Menneskelige problemer:

- et dårlig selvbilde - en føler at en ikke er verd noe og ikke betyr noe for noen.
- en uoversiktlig og skremmende verden.
- problemer i forhold til ektefelle eller foreldre, seksuelle problemer.
- ensomhet. En har vanskelig for å få kontakt og komme inn i et fellesskap.

Åndelige problemer:

- kampen mot synden kan være så slitsom at en mister motet og gir opp.
- tvil, særlig fordi troen ikke synes å fungere.
- en er utslitt av arbeid i menigheten.

Fritt etter Johan Arnt Wenaas: "Sjelesorg til hverdags".

Hvorfor søker folk hjelp?

Selv om det er farlig å generalisere, våger vi å klassifisere problemene slik:

Åndelige problemer: De vanligste er: a) Manglende frelsesvisshet, b) Tvil eller en opplevelse av at kristenlivet ikke fungerer, c) Kampen mot synden og d) Problemer i forbindelse med tjenesten. (Enkelt samtaler kan ofte gi god hjelp)

Psykiske problemer: I den grad det foreligger statistikk vet vi at de fleste som søker sjelesørgerisk hjelp, har problemer av denne typen. Det kan dreie seg om: a) Utrygg selvfølelse, b) Problemer i forhold til foreldre og ektefelle, c) Problemer på det seksuelle området, d) Ensomhet, e) Tretthet, stress, og utbrenthet. f) angst eller depresjon. (Som regel er det nødvendig med mange samtaler)

Eksistensielle problemer har med spørsmål av typen "Hvem er jeg?", "Hvor kommer jeg fra?", "Hvor går jeg hen?", "Hva er meningen med livet?" å gjøre. Her går det på kristendommens sannhet, Bibelens virkelighetsoppfatning og det ondes problem.

Kriser: Forholdsvis mange søker også sjelesorg på grunn av sykdom, sorg eller andre krisesituasjoner.

Litt statistikk.

33%	vil en gang få behov for hjelp fra psykolog eller psykiater
20%	føler seg ensomme
16%	har opplevd uønsket seksuell kontakt før fylte 15 år
16%	har opplevd vold eller trusler om vold. 53% frykter blind vold
8,3%	av tenåringerne har forsøkt å ta sitt eget liv.
6%	av 15-åringene har spiseproblemer, 2% alvorlige problemer.
	10% av Norges kvinner har eller har hatt spiseforstyrrelser.
5%	blir mobbet (det gjelder både på skoler, arbeidsplasser og aldershjem)
5%	av voksne nordmenn står i strafferegisteret (trafikkforseelser ikke medregnet)

Sjelesørgeren – på godt og ondt.

Gode egenskaper:

- **Personlig varme.** En har omsorg og "bryr seg" uten å styre, manipulere eller være "klam".
- **Ekthet.** En gjemmer seg ikke i en rolle og skjuler ikke sin usikkerhet. Ektheten viser følelser på en slik måte at følelsene ikke blir en belastning for den som søker hjelp. Sjelesørgeren skal hele tiden være den som gir støtte og medfølelse - ikke den som får.
- **Medfølelse.** En forstår den andres følelser uten å bli revet med. (Se "Empati")
- **Evne til å lytte.** En lytter mer enn en selv snakker. Aktiv lytting er hardt arbeid.
- **Evne til å holde tett.** Taushetsplikten må gjelde absolutt.
- **Evne til å gi den som søker hjelp respekt for seg selv og tro på at han eller hun kan stå på egne ben uavhengig av sjelesørgeren.**

Dessverre, ikke alle sjelesørgere og terapeuter gir like god hjelp.

Dårlige egenskaper:

- **Nysgjerrighet.** Lyst til å snuse i andres hemmeligheter.
- **Kontaktbehov.** En er sjelesørger for å lindre sin egen ensomhetsfølelse.
- **Maktbegjær.** En ønsker å få makt over, styre eller dominere andre.
- **Messiaskompleks.** En er avhengig av å hjelpe andre.
- **Dømmesyke.** En har glemt at en selv er en synder.
- **Båstenking.** En ser ikke Ola og Kari, men bare depresjon og selvmordskandidaten.

Sjelesørgeren trenger:

- **kunnskap om Guds ord.** En blind kan ikke veilede en blind. Det er ikke mindre viktig at sjelesørgeren har kunnskaper og ferdigheter enn at legen og bilmekanikeren har det.
- **oversikt over vanlige problemer.** Kun de problemene jeg har hørt om og kjenner, kan jeg diagnostisere og gi hjelp mot. Det innebærer kunnskap om tiden vi lever i.
- **kunnskap om samtaleteknikk.** Vi må vite hvordan vi gir hjelp til trygghet, får fram facts og følelser, gir hjelp til selvinnsikt og kartlegging av alle problemfeltene.
- **et bearbeidet forhold til egen livshistorie.** Først når jeg er trygg på min egen livshistorie, kan jeg lytte til andres.
- **kunnskap om egne følelser.** Kjenner jeg ikke mine egne følelser, kan jeg avvise, overse eller bagatellisere dine - eller rett og slett ikke forstå deg..
- **selv å gå i sjelesorg.** Det er ikke mer oppsiktsvekkende enn at ten del terapeuter selv må ha gått i terapi for å bli kvalifisert til å hjelpe andre.
- **livserfaring.** Sjelesorgen skal være preget av at sjelesørgeren vet noe om livet - uten å snakke om seg selv. Viktig med både åndelig og menneskelig erfaring.

Misbrukt livserfaring:

- Si aldri: "Slik har jeg også hatt det en gang". Ulike mennesker kan oppleve samme situasjon på høyst ulike måter.
- Som sjelesørger skal du aldri dele *din* livshistorie eller *dine* problemer med den som søker hjelp. Det kan lett bli en belastning mer enn en hjelp for den som har søkt sjelesorg.
- Ikke fortell hvilke livserfaringer du har gjort. Gi heller den du snakker med hjelp til å reflektere over egne erfaringer.

Den sjelesørgeriske samtalen.

Samtalens rammer:

- Avtal både når samtalen skal begynne og hvor lenge den skal vare. Vær presis.
- Finn et rom som gir hjelp både til trygghet og konsentrasjon. Rommet skal være trivelig. Det må være rimelig gode stoler å sitte på. En må kunne sitte nært uten å sitte for nært. Ingen skal kunne se inn mens en snakker eller høre det som blir sagt.
- Vær både fysisk og psykisk nærværende. En god sjelesørger vet å ha både tilstrekkelig nærhet og avstand til å skape trygghet. Unngå avbrytelser og distraksjoner.
- Sjelesørgerens taushetsplikt må være en selvfølge for den som skal åpne seg.

Det er alltid sjelesørgeren som har hovedansvaret for å skape trygge og gode rammer som fremmer åpenhet.

Samtalens funksjon:

- Det å fortelle eller sette ord på sin livshistorie, problemer og smerter gir alltid hjelp til bedre å forstå seg selv og sine reaksjoner. Da finner en ofte nye svar på gamle spørsmål..
- Det å fortelle gir også bedre kontakt med følelser en før har oversett eller bagatellisert. En begynner å reagere på ting en før ikke har fått reagere på.
- Når en begynner å fortelle, begynner en også å huske ting en lenge har glemt. Ofte begynner en å huske veldig vesentlige ting.

Den store oversikten setter detaljene i et nytt lys. Detaljene kan i sin tur belyse helheten.

Sjelesørgeren skal helst stille åpne spørsmål.

Åpne spørsmål er spørsmål som ikke kan besvares med bare "ja" eller "nei".

De innledes ofte med ord som "Hva?", "Hvordan?", "Hvem?" og "Når?".

- Hva var det egentlig som hendte?
- Hva følte du da? Hva føler du nå når du tenker på det?
- Hvordan startet det hele?
- Hvordan reagerer du vanligvis i slike situasjoner?
- Hvordan vil du egentlig beskrive din mor?
- Hvordan påvirker dette Gudsforholdet ditt?
- Hvem er det særlig du føler deg utrygg på?
- Når var det dette hendte?

Andre spørsmål oppmuntrer bare til å si mer:

- Bare fortsett. Jeg hører du snakker om noe som er viktig.
- Kan du si litt mer om det du opplevde?
- Er det andre ting vi også bør prate om?

Spørsmål som begynner med "Hvorfor?" må begrenses til et minimum.

- Vi vet nemlig ikke alltid *hvorfor* vi har det som vi har det.
- Spørsmålet kan også lett få oss til å distansere oss fra følelser og flykte inn i intellektualiseringer.

Har du hørt rett?

Sjelesørgerens egen livshistorie, erfaring, yndlings-teorier og teologi vil lett prege tolkningen av det han hører og de fantasiene han danner seg.

Kontroller at du har hørt rett. Spør av og til: "Jeg har inntrykk av at det som er viktigst for deg er...., og at du føler at.... Har jeg oppfattet deg rett?"

Ikke tro at du har forstått sammenhengen, vektleggingen og følelsene før du har fått antakelsene dine bekreftet. **Tro aldri at du vet bedre enn den du snakker med !!!**

Personlig rådgivning, god og dårlig.

Rådgivning er å bruke et sett av ferdigheter, kunnskaper, holdninger og teknikker for å hjelpe mennesker til å hanskles med sine problemer ved bruk av egne ressurser. (Sjelesorgen må imidlertid også regne med Guds ressurser NB!)

Gode råd for dårlig rådgivning:

1. Snakk mye selv. Fortell gjerne om deg selv.
2. Gi trøst og oppmuntring. Si at det ikke er så alvorlig og at det nok vil ordne seg.
3. Still mange spørsmål.
4. Vær hjelpsom. Gjør mest mulig for vedkommende.
5. Ta problemet inn over deg. Ta det som et nederlag om det ikke blir løst - og det temmelig raskt.

"Samtalen er terapeutisk (og kanskje tillige sjælesørgerisk) hvis den ved ordets og symbolets hjelp bidrager til, at den hjelpsøgende får sig "flyttet". Dvs. hvis konfidenten

1. Finder et nytt perspektiv på sin situasjon og sig selv;
2. ser en ny sammenheng, f.eks. sitt eget medansvar for, at tingene er som de er;
3. genfinder en ny fleksibilitet i modsætning til sine hidtidige stereotype, rigide reaksjonsmønstre;
4. genopdager sine valgmuligheder;
5. og, ikke mindst, genfinder modet til at vælge"

(Bent Falk: Tidsskrift for sjelesorg 4/1995)

"Sånn har jeg også hatt det".

Uerfarne sjelesørgere tror ofte at dette er et utsagn som skaper trygghet, nærhet og åpner for videre samtale, men det er slett ikke sikkert.

- Du har kanskje også sørget over din far. Men den du snakker med, har kanskje hatt et helt annet forhold til sin far enn du hadde til din. Dermed blir sorgen ganske ulik. Du har faktisk ikke hatt det sånn!
- En som har behov for selv å få fortelle, kan bli irritert og skuffet over at du begynner å fortelle om deg. Det kan føre til at det er du som kommer i sentrum, at den som søker hjelp begynner å ta hensyn til deg og dine følelser, eller sammenligne seg med deg slik at det blir vanskeligere å se det verdifulle og særegne i sitt eget liv.

Trøst, Råd, Medfølelse og Formaning:

Reff trøst.

består ikke i

- å prøve å bagatellisere smerten, redusere tapet, glatte over
- å si noe i retning av "Det går nok bra til slutt, skal du se", "Det er vel en mening med det", "Det kunne vært verre" eller "Det er mange som har opplevd verre ting".

men består i

- å våge å være nærværende mens den som har det vondt får lov til å reagere følelsesmessig og sette ord på smerten.
- å hjelpe den som har det vondt til å ha respekt for sine egne følelser og reaksjoner - kort sagt: respekt for seg selv.
- å gi hjelp til å se realistisk på situasjonen, uten å bagatellisere eller overdrive.
- å holde fram et realistisk håp uten å tvinge den som har det vondt til å konsentrere seg bare om de lyse sidene av livet.

Om å gi råd.

Gode råd forutsetter innsikt og kunnskaper hos veilederen. Et uhensiktsmessig råd gjør galt verre. Før vi gir et råd, må vi være ganske sikre på at

- veiledningen er teologisk og psykologisk holdbar
- vi har lyttet lenge nok til at vi vet at rådet er hensiktsmessig,
- den som får veiledningen har tilstrekkelig med ressurser og motivasjon,
- og at vedkommende ønsker veiledning.

Når den av disse forutsetningene ikke er til stede, er det nytteløst, enda risikabelt, å gi råd.

Sympati eller empati.

Medfølelse kan være så mangt. Dersom medfølelsen kommer som sympati, kan vi være ille ute i sjelesorgen. Da skjer som regel noe av dette:

- Vi begynner å identifisere oss med den vi snakker med - i den grad at vi får bry med å skjelne mellom det som er vårt eget problem og det som er problemet hos den som søker hjelp.
- Vi begynner å ta stilling. Etter at vi har snakket med bare en av partene i en konflikt, blir vi helt sikre på at det er denne partens synsvinkel som er den eneste rette og at den andre parten tar feil, er mer umoden eller opptrer urimelig.
- Vi blir tatt med i det følelsesmessige dragsuget og har ikke lenger fast grunn under føttene våre. Vi hopper selv ut i kvikksanden for å redde en som alt har falt uti. Vi hopper ut i den strie elva for å redde en som holder på å drukne, og så blir vi selv tatt av strømmen.

Empati er noe annet. Da føler vi fortsatt med, men vi identifiserer oss ikke for raskt med den som søker hjelp, vi tar ikke stilling i konflikten, og vi distanserer oss så meget følelsesmessig at vi ikke blir revet med.

Formaning

er ikke bare irettesettelse, men like meget oppmuntring og trøst. Den gis på rett måte når

- den som formaner vet at han selv også kan bli fristet (Gal 6,1 og 3)
- det ikke gleder, men smerter den som formaner (Apg 20,31).

Guds Ord formaner oss til å formane hverandre. Matt 18,15; 1.Tess 5,14; Hebr 3,13;

Dersom du ønsker å beholde smerten og problemene, skal du bare

- ☹ satse på at "tiden leger alle sår", eller at det går over av seg selv
- ☹ si "Dette vil jeg bare glemme" / "Jeg orker ikke tenke på det".
- ☹ insistere på at du skal "klare deg selv" og ikke søke hjelp.
- ☹ gå fra den ene rådgiveren til den andre i håp om å finne én enkeltnøkkel som kan åpne alle dører - helst uten smerte og anstrengelse.
- ☹ la være å søke hjelp fordi du ikke finner den ideelle sjelesørgeren som du allerede i utgangspunktet kan føle deg 100% trygg på.
- ☹ regne med at løsningen ligger i framtiden eller i at noe utenfor deg forandrer seg. "Når bare..." "Hvis bare..."
"Han reiste til Amerika for å finne seg selv, men der var han heller ikke".
- ☹ døyve smerten i stedet for å løse problemet (aktivitet, rus, nytelse).
Det er som å skru av brannalarmen i stedet for å slukke brannen.
- ☹ betro deg ofte og til ganske mange uten at du går i dybden. Du føler lettelse umiddelbart etterpå, men det skjer ingen varig forandring.



Vil du derimot bli kvitt problemene, så

- ☺ legg livshistorie, smerter, synd og problemer åpent og ærlig fram for Gud.
- ☺ ikke insistere på å klare deg selv, men åpne deg for et medmenneske eller en sjelesørger.
- ☺ la være å bagatellisere dine smerter og problemer. Ta dem på alvor.
- ☺ våg å gå igjennom de smertefulle følelsene du har flyktet fra i stedet for å gå utenom dem. Det vil si at du våger å få kontakt med din sorg, din frykt ditt sinne, din sårethet, din ensomhet, osv.
- ☺ innse at du selv har ansvaret for å søke den hjelpen du trenger hos en som er kvalifisert til å hjelpe deg.
- ☺ gå i dybden overfor én som virkelig kan hjelpe deg i stedet for å lekke ut litt her og litt der.
- ☺ ikke avbryt sjelesorgen eller terapien så snart du merker at det er anstrengende eller vondt å arbeide med deg selv. Fortsett helt til prosessen er avsluttet.
- ☺ gi opp å forandre andre enn deg selv. Dersom du forandrer deg selv først, vil ditt forhold til andre også bli forandret.
- ☺ vær villig til å bli ferdig med de problemene du kan bli ferdig med og lære å leve med de du må leve med.

