

Gunnar Elstad:

Førstehjelp for sjelesørgere



Gunnar Elstad: "Førstehjelp for sjelesørgere". Side 1.

Bare sorgen?

Mange synes det er litt skummelt med sjelesorg. En føler at en skal ha rimelig store problemer før en er villig til å oppsøke et annet menneske for å snakke om livet sitt.

Men det behøver ikke være slik.

Veiledning eller coaching.

La oss prøve å få en annen vinkling på det: En idrettsutøver vil gjerne ha en personlig trener. Folk i næringslivet betaler i dyre dommer for å få en coach. Terapeuter må selv gå i terapi over lang tid før at de selv skal bli gode terapeuter. Det kan koste dem mye mer enn 500 kroner timen, men de synes faktisk det er verdt det.

Flere og flere prester, kristne ledere og teologistudenter skaffer seg på samme måte veiledere som kan gi dem hjelp i deres personlige gudsforhold og kristenliv og i tjenesten de har som administratorer, forkynnere og ledere. Da tar de ikke mot veiledning fordi de har flere smerter og problemer enn folk flest, men fordi de vil gjøre noe med de små problemene før de vokser seg store, og fordi de ønsker å få hjelp til å vokse og utvikle seg.

En som skal utdane seg til sjelesørger eller veileder, bør i alle fall selv gå i sjelesorg eller veiledning for å kunne fungere godt i tjenesten. Jeg våger å si at det er et must.

Hjelp når livet gjør vondt.

Selv om veiledning og coaching heldigvis blir mer og mer vanlig, kommer nok fortsatt de fleste til sjelesorg fordi det er ett eller annet i livet som føles vanskelig eller vondt. Det vanskelige eller vonde kan ha mange forskjellige årsaker.

Det kan hende en trenger hjelp i **kristenlivet**. Kanskje føles Gud fjern? Kanskje trenger en hjelp til å bli trygg på at en er en kristen? Kanskje sitter en fast i synd? Kanskje er tvilen plag-som? Kanskje går en rundt med viktige spørsmål som en gjerne vil vite om Bibelen har noen svar på?

Noen ganger er det menneskelige **relasjoner** som er problematiske. Det kan være forhold til foreldre, søsken, jevnaldrende, ektefelle, medarbeidere, overordnede. En føler seg oversett, avvist, angrepet, sett ned på, krenket. Konflikter kan gå på helsa løs. Ensomhet kan også være et helseproblem.

En kan også ha et vanskelig **forhold til seg selv**. En føler seg liten og betydningsløs, en føler seg dum, en er usikker både på seg selv og andre, en har bry med å få trygg kontakt med andre, selvfølelsen blir dårlig. Kanskje sliter en med angst, depresjon eller en annen psykisk lidelse. Ofte har dette sin rot i fortiden.

Til slutt er **livet selv** tøft nok. Lidelse, sykdom, død, naturkatastrofer kan være både skremmende og vonde. De færreste av oss slipper unna sorg og kriser. Da er det lett å begynne å lure på om det er noen mening med det hele.

Statistikken er ikke akkurat hyggelig. Den forteller at det er flere enn vi gjerne tror, som opplever smerte:

33% av oss vil i løpet av livet trenge 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 tenåringene 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 (trafikkfor-seelser ikke medregnet)

300 000 har et alvorlig rusproblem, og tilsvarende mange barn har problemer fordi foreldrene har et rusproblem

10 000 ekteskap går i oppløsning hvert år, og 13 000 barn må lære å forholde seg til at far og mor har gått fra hverandre og

Utlagt på www.sjelesorgogveiledning.no

kanskje også venne seg til at far og mor har blitt sammen med en annen.

Hva er sjelesorg?

Det er ikke lett å definere sjelesorg. De fleste lærebøker i faget har sine egne definisjoner.

Selv liker jeg følgende definisjon: *Sjelesorg er å gi hjelp til å komme i et godt og rett forhold til Gud, medmennesker, seg selv og 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!

Men det er også andre definisjoner det er verdt å ta med seg:

"Sjelesorg er alt du gjør overfor et menneske for at Gud skal få sin vilje med det i tid og evighet" (Smemo).

"Kristen sjelesorg er i Jesu spor - og i kirkelig kontekst - å gå et stykke av Guds vei med et helt og enestående medmenneske for å bane vei for og formidle tro, håp og kjærlighet" (T.J.S.Grevbo).

"Å gi hjelp til å møte seg selv ansikt til ansikt - for Guds ansikt" (Ukjent).

"Sjelesorgens oppgave er: På den ene siden å høre seg inn på menneskers historie. Kalle fram fra skjulestedene det vi gjemmer unna. Der vår tvil, vår skam, vår frykt, vår skyld er, og alt annet vi skjuler. Og på den andre siden å høre Guds store fortelling slik den er gitt oss i Hans Ord, for så å skape dialogen mellom disse historier" (P.E.Wirgnes).

Selv om det følgende ikke er definisjoner, vil jeg gjerne ta med følgende utsagn:

"Du verden hvor mange mennesker som er halvt arbeidsuføre fordi de er bundet av ting de ikke har gjort opp. Det som vi fortrenger krever en veldig energi for å holde det borte. Så de som har en del i underbevisstheten som de må holde på plass, er av de mennesker som har lett for å bryte sammen bare ved et lite uhell. Et frigjort kristenmenneske har på en guddommelig måte fått ta fram i lyset alt det som det ikke turde nevne for noen, og dermed legge det bak seg... Å vite at en ikke har noen ting å skjule, det gjør et menneske fritt. Det tar også fra oss det som er vår største fiende, nemlig menneskefrykten". (Einar Lundby: "Skyldfølelse - bekjennelse - fellesskap", Luther Forlag, side 35f)

"Det åndelige friske menneske opplever et tilsvarende behov for å åpne seg for et medmenneske, mens den psykisk syke ofte kjennetegnes av en skremmende redsel for å avsløre noen av sine hemmeligheter. Det er på denne måten mange - og ikke bare legfolk - fremkaller en katastrofe i sitt liv. Dersom de i tide hadde åpnet seg for en annen, ville mye lidelse vært unngått, eller i det minste blitt lindret og avdempet" (Erik Ewalds: "Fri, frisk, frimodig", side 31 f).

Hva gjør deg til en god sjelesørger?

Det hadde vært veldig greit om det var en oppskrift som en kunne følge. Men det er det altså ikke. En god sjelesørger trenger de rette natur- og nådegavene.

Nådegaver går det an å be om. Og selvsagt går det an å lære noe om hvordan en kan hjelpe andre i sjelesorg. De gode sjelesørgerne har som regel fått opplæring.

Skulle vi nevne et par viktige forutsetninger for å bli en god sjelesørger, måtte det bli:

En ønsker selv å leve i et godt og rett forhold til Gud og leve som en Jesu disippel. Det er ikke så uvanlig å si at en sjelesørger er en "medvandrer". Da kan en ikke hjelpe andre til å følge Jesus dersom en ikke følger ham selv.

En sjelesørger er glad i mennesker og ønsker at de skal få ha et godt og nært forhold til Gud, sine medmennesker og seg selv. Sjelesørgeren skal bry seg uten å være kontrollerende eller klam.

Det er viktig at sjelesørgeren skaffer seg erfaring - i livet med Gud, i etterfølgelse av Jesus, og i å leve sammen med mennesker i den verden som både er skapt av Gud og preget av syndefallet. Også en erfaren sjelesørger må starte som uerfaren.

Sjelesørgeren trenger selv en sjelesørger. En trenger en skriftefar eller skriftemor. En som selv er for stolt til å lukke noen andre inn i livet sitt, blir som regel en dårlig sjelesørger.

Det at sjelesørgeren selv trenger sjelesorg, må vi si litt mer om. Vi siterer først Gordon Johnsen i artikkelen "Vi er tiggere" i "Tidsskrift for sjelesorg" nr 1/1982:

"En psykiater må igjennom det smertefulle som en nærgående analyse er for å møte de andres smerte. Derfor mener jeg at en sjelesørger må igjennom en tilsvarende prosess. En som selv ikke er villig til å la seg avsløre, kan ikke være åpen overfor andre. En som svikter her, misbruker sin posisjon. Kanskje er det derfor det er så vanskelig å finne virkelige gode sjelesørgere. Jeg har vært psykiater i 40 år, og har hele tiden både søkt og samarbeidet med sjelesørgere. Men jeg vet også hvor nøye man må lete for å finne gode sjelesørgere som man med trygghet kan henvise folk til."

Det at du selv har en sjelesørger du kan være helt åpen for, er altså viktig. Vi kan begrunne det på enda en måte.

Tenk deg at du hadde ting i livet ditt som du ønsket å skjule både for deg selv og andre. Det kunne være tanker du ikke ville være bekjent av, et nederlag som det gjør vondt å huske, en grunnleggende svakhet du prøver å skjule.

Så møter du et annet menneske som nettopp ønsker å snakke med deg om nettopp slike tanker som du har, nettopp et nederlag som til forveksling ligner ditt, og en svakhet som heller ikke er så forskjellig fra den du prøver å skjule.

Da vil du merke at du med hele deg kommer i en slags alarmtilstand. Du makter ikke lenger å snakke avslappet. Du føler deg truet og får behov for å avslutte samtalen raskest mulig, eller i alle fall skifte tema.

Ofta skjer det ved at du begynner å irettesette (og da vet du at du like godt kunne irettesette deg selv), ved at du gir et patentsvar (som du innerst inne vet at du selv aldri har fått hjelp av) eller du bagatelliserer problemet (av frykt for at du skal dømme deg selv).

Dersom du selv derimot har snakket ut om det som er vanskelig i ditt eget liv, har du ikke det samme behovet for å forsvare deg. Du føler deg nemlig ikke så truet. Da først blir du i stand til å vise medfølelse og innlevelse.

Og siden du selv har mottatt hjelp, vet du noe om hvordan du kan hjelpe andre. En kristen som har meget å skjule, får alltid problemer med å fungere som sjelesørger. (OBS. Dette betyr ikke at du som sjelesørger skal fortelle dem du hjelper hva du selv sliter med. Stikk i strid med hva de fleste tror, må vi si at noe av det dummeste en sjelesørger kan si, er "Slik har jeg også hatt det en gang".)

Det er viktig at sjelesørgeren selv er avslørt av Gud (og av mennesker) slik at han eller hun ikke blir redd, utilpass eller overrasket når det bekjennes konkrete synder.

Det fortelles at en engelsk kristen kriminalromanforfatter en gang ble spurt om hvordan han kunne skrive så levende om mord og forbrytelser. "Jeg har begått dem selv", var svaret journalistene fikk. Dermed mente han ikke at han burde ha stått i politiets strafferegister. Men han visste at det i et menneske, og dermed i ham selv, bor en liten morder. Handlingen ble ikke utført, men tanken var der.

Dersom sjelesørgeren er avslørt av Gud, vet han at det et sted dypt inne i ham bor både en morder, en løgner, og en ekteskapsbryter. Bak den fromme fasaden kan det skjule seg et villdyr. Bak tilsynelatende ydmykhet og selvpoppofrelse, kan det ligge både hovmodighet og prestisje. Gud være lovet, alt dette har ikke fått lov til å utfolde seg fullt ut. Men kimen er der. Derfor ser ikke sjelesørgeren ned på en som har skriftet. Han vet at hadde han vokst opp under andre forhold, hadde hans økono-

mi vært like dårlig, hadde han møtt en tilsvarende sterk fristelse, da vet han ikke helt om han selv hadde klart å la være å synde. Sjelesørgeren kan ha medfølelse.

Men medfølelsen må aldri bli til sentimentalitet. Den må aldri bagatellisere det som er galt. Den må innrømme at selv om det er menneskelig å falle, så er det djævelsk å bli liggende.

En kan bli såret i kampen, men en skal ikke tilbringe resten av livet på feltsykehuset. En skal tvert imot få legehjelp slik at en kan fortsette kampen. Sjelesørgeren duller ikke med det gamle mennesket, nekter å sy puter under armene på det og nekter på at det skal få lov til å bestemme. Og her kan sjelesørgeren bare være til hjelp dersom han har kjempet med sitt eget gamle menneske og når han selv gjør noe for å begrense synden.

Sjelesørgeren har kanskje selv opplevd å få en kjærlig formaning fra en eldre kristen bror eller søster. Det gjorde vondt å bli ristet opp litt, men kanskje mest godt. Nå er det sjelesørgeren som selv skal gi en formaning videre til en annen.

Vi skal ta med oss et annet lite sitat, denne gangen fra Jens Bjørnebos bok "Blåmann":

"Kanskje er det slik med menneskene som det er med hummeren når den skal skifte skall: den har vokst og det gamle panser er blitt for lite. For å bli en større hummer må den våge et sprang på liv og død. Den må ut av det gamle skall før det nye er blitt ferdig. Den trekker seg ut av haleplater og ryggskjold, ut av trygge, beskyttende pansere - og kryper ut på havbunnen blant krabber og sulten bergnebbe, naken og hvit, en bunt av bløte lemmer, innvoller og nerver, utlevert til sine undermenn, utsatt for rovdyr som er mindre enn den selv, for alt havets kryp, ensom og forsvarsløs. For hummeren er ikke dette noen morsom tid. Men våger den det ikke, går den til grunne i et hylster som er trygt og sikkert i øyeblikket, og drepene i lengden".

Det er ikke akkurat morsomt å gå til sjelesorg. Men det gir vekst.

Når et menneske åpner seg for deg, vet du at det føler seg omtrent som den hummeren vi leste om. Din venn, som du ellers kan erte og fleipe med, vil få det veldig vondt om du gjorde det nå. Bjørn, som ellers kan være ganske modig, har nå blitt litt redd. Han er redd for deg.

Først og fremst er han redd for at du skal bli skuffet over ham eller heve et øyenbryn og vise at du er forskrekket over ham. Han er redd for å bli foraktet eller sett ned på. Det er ikke sikkert at han vet at du også er ganske grundig avslørt av Gud.

Dernest er han redd for ikke å bli forstått. Det har han opplevd en gang før. Han åpnet seg for en venn, og vennen så bare uforstående på ham og skjønte ikke problemet. Det gjorde vondt. Enda det er mange år siden, har Bjørn siden aldri våget å åpne seg for noen.

Eller han er redd for en patentløsning. I grunnen vet han en god del om hva Bibelen sier om saken. Han kan en del teori. Det er praksisen som er problemet. Vil du skjønne det? Kan du hjelpe ham i kampen?

Av og til frykter Bjørn at du ikke engang har tid til å høre ordentlig etter, eller at du skal sitte der å se på klokka mens hans forteller.

Bjørn er også redd for å bli utlevert til andre. Redd for at du skal røpe noe av det han har fortalt til andre. Redd for at du på et bønnemøte skal si "Jeg vil gjerne at vi ber for Bjørn som har det vanskelig for tiden..."

Mest av alt er han kanskje redd for at du etter dette ikke skal make å se på ham som et vanlig menneske, eller at forholdet mellom deg og han ikke blir som før lenger. Redd for at du vil behandle ham som et kasus. Redd for at du vil unngå ham.

Hvordan kan du forsikre deg om at du har forstått ham rett?

Du kan spørre. "Jeg oppfatter deg slik at hovedproblemet ditt er... og at du føler deg... Er det slik?"

Sier han "ja", så har du antakelig forstått han rett. Sier han "nei" eller korrigerer deg litt, er det et tegn på at du må anstrenge deg litt mer for å forstå.

Hva skal du gjøre dersom du ikke vet hvordan du skal hjelpe?

Det er flere muligheter

- a) Du kan rett og slett si "Jeg vet faktisk ikke hvordan jeg på best måte kan hjelpe deg nå. Har du noe imot at jeg uten å nevne ditt navn snakket med pastor Hansen om saken og innhenter noen råd fra ham?"
- b) Eller du kan si "Jeg er sikker på at han som jeg har som sjelesørger kan hjelpe deg bedre enn jeg kan. Kan jeg få lov til å fortelle ham at du kunne tenke deg å prat med ham."
- c) Eller "Jeg tror du kunne ha nytte av å snakke med en mer kvalifisert sjelesørger enn meg. Kan jeg få anbefale deg..."

Alternativ a) er kanskje det beste, dersom Bjørn går med på det. Da kan Bjørn få god hjelp samtidig som du lærer mer om det å være sjelesørger.

Nå til noe helt annet: Har du noen gang stått og ventet på bussen i rushtiden? Bussen kom, og du prøvde å komme inn. Men det gikk ikke. Strømmen av folk som skulle ut var så stor at du ikke hadde noen sjanse til å komme inn før det var gått en tid.

Dette har noe med sjelesorg å gjøre: Du har ingen sjanse til å få råd, veiledning eller et bibelvers inn i et menneske for det som trykker på har fått en sjanse til å komme ut. Så lenge vi er fylt av sterke og vonde følelser, er vi minimalt mottakelige.

Det er derfor en sjelesørger må lytte mer enn han snakker. Det heter at vi har fått to ører og en munn for at vi skal lytte dobbelt så meget som vi snakker.

Først når en har fått snakket ut, er en kanskje mottakelig for råd og veiledning. Men det kan hende at en bare ved å snakke har fått en ny forståelse av problemet slik at en selv nå vet hva som er neste skritt mot en løsning. Eller kanskje er en foreløpig så oppskaket at en bør avslutte samtalen og heller møtes om et par dager.

Dersom det skal være meningsfylt med råd og veiledning, er det noen betingelser som må være oppfylt. For det første må den som har kommet til sjelesorg ha et ønske om å få veiledning. Dernest må den veiledningen som gis være holdbar. Får en feil medisin når en er syk, er det nemlig ikke bare det at en ikke blir frisk, men en kan faktisk også bli enda sykere.

Spør den du snakker med om det er naturlig at dere ber sammen til slutt. Noen ganger oppleves det helt naturlig, andre ganger vil en helst slippe. Respektér det svaret du får. Påtvunget bønn føles som et maktovergrep.

Og når du skal be for noen mens de hører på, så ta tid til først å snakke sammen om hva du skal be om. Bønnen din skal ikke være en overraskelse, og den skal ikke inneholde noe den du ber for ikke kan si ja og amen til.

Så må det være et rett forhold mellom nærhet og avstand.

Skal du oppnå fortrolighet, må du selvsagt være fysisk nærværende, du må ha øyekontakt med den du snakker med, og dere må kunne høre hverandre selv om det snakkes lavt. Så må du være psykisk nærværende og gi den du snakker med full oppmerksomhet.

Men selv om det er viktig med innlevelse og medfølelse, kan det bli for meget av det gode. Dersom du i for stor grad identifiserer deg med den andre, makter du ikke å være saklig. Da tar du stilling i konfliktsaker. Da tror du at det den andre har opplevd praktisk talt er det samme som du selv så mange ganger har opplevd. Da blir du overbeskyttende.

I sjelesorgen snakker vi gjerne om empati, ikke sympati. Empatien innebærer at vi har medfølelse, forståelse og personlig varme. Men vi identifiserer oss ikke for raskt med den som

søker hjelp, vi tar ikke stilling i konflikter, og vi distanserer oss så meget følelsesmessig at vi ikke blir revet med.

Det skal ikke bare være nærhet, men også avstand. Et gammelt råd sier at når en er sjelesørger for en av motsatt kjønn, er det greit å ha et bord mellom seg. En tåpelig råd, synes mange. Men en kan bli overrasket over hvor sterk kontaktfølelsen kan bli når en snakker om dype ting. Ensomme kan nettopp søke sjelesorg fordi det er den eneste formen for følbar nærhet de opplever.

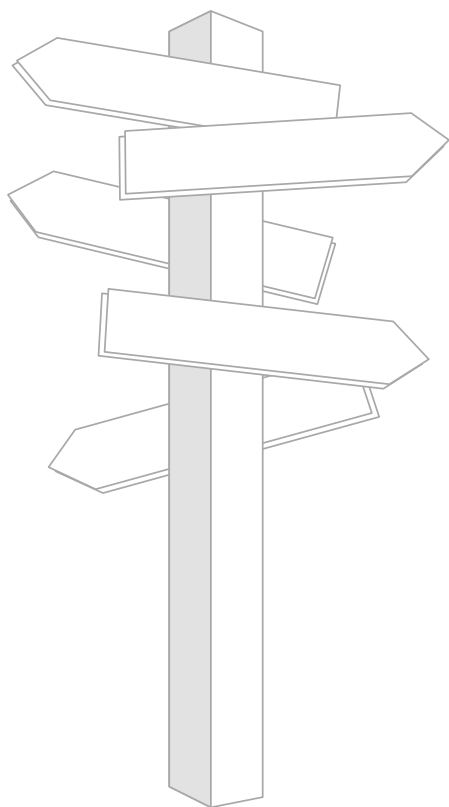
Selv ikke en moden og åndsfull kristen er problemfri. Livet er ikke, og skal ikke være, problemfritt. Selv ikke den beste sjelesørger kan fjerne alle problemene fra andres liv. Men en god sjelesørger kan kanskje hjelpe og oppmuntre andre til å bære sine byrder og leve med problemene på en bedre måte.

Hippokrates, legekunstens far, hadde et motto som godt kan være et motto for sjelesørgere også: "Noen ganger helbrede, ofte lindre, alltid trøste".

Rett medisin og riktig behandling gir helbredelse. Feil medisin og gal behandling gir ikke helbredelse – en kan til og med risikere å bli enda sykere av det.

Sjelesørgeren skal kjenne sine begrensninger. Er du i tvil om du kan hjelpe, så send den som trenger hjelp til en med større kunnskap og erfaring enn deg.

Sjelesorg tar som regel tid. En enkelt samtale kan nok gi håp og lindring. Men som regel skal det mange samtaler til før en person blir hjulpet ut av et problem eller en smerte som har vart over lang tid. Da trenger en hjelp fra noen som både vet hva som er de første skritt på veien og i hvilken retning skrittene skal tas.



Sjelesørgeren

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. Sjelesørgeren kan vise følelser uten at følelsene 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, ta parti eller identifisere seg med den andre.
- **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.**

Flere undersøkelser har vist at det er de tre første av disse punktene som er de utslagsgivende på resultatet av sjelesorgen.

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.
- **Dømmesyke.** En har glemt at en selv er en synder.
- **Båsteking.** En ser ikke Ola og Kari, men bare depresjon og selvmordskandidaten. En ser ikke at folk er forskjellige, men tror de er helt like andre en har møtt før.

Sjelesørgeren trenger:

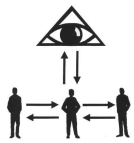
- **kunnskap om Guds ord.** En blind kan ikke veilede en blind. Det er ikke mindre viktig at sjelesørgeren har kunnskaper og ferdigheter enn at legen og bilmekanikeren har det.
- **selv å leve i evangeliet og ha samfunn med Jesus.** Vi kan ikke hjelpe andre lenger enn vi er kommet selv. I sjelesorgen skal mennesker ledes til Jesus.
- **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 selv-innsikt 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 å 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.

Hvorfor bli en kristen?

Gud er til, og han er Herre!



Gud er til, uansett om vi tror på ham eller ikke. Han er den han er - uten å påvirkes av hva vi helst vil tro om ham.

Han er Herre, og derfor har han rett til å bestemme over oss, uansett om vi tror på ham eller ikke. Det at Gud kaller seg Herre, innebærer at vi er hans tjenere.

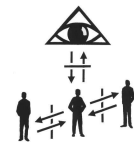
Gud har skapt oss til å leve i et personlig forhold til ham, et forhold der vi har kontakt med ham og han har kontakt med oss.

Han har skapt oss med ansvar for vår neste. Vi skal elske vår neste og leve slik at vår neste har det godt. Vi tjener Gud først og fremst ved å tjene vår neste. Alle andre mennesker skal være på samme nivå som oss.

Det dobbelte kjærlighetsbud er det klareste uttrykket for hva Gud vil med oss: **"Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand. Dette er det største og det første bud. Men et annet er like stort: Du skal elske din neste som deg selv"**. (Matt 22,37-39)

Hva er synd?

Synd er først og fremst det at vi insisterer på å være våre egne herrer i stedet for å ha Gud som Herre.



Synden får oss til å bryte kontakten med Gud, eller den får oss til å holde ham på avstand.

Synden ødelegger også forholdet til vår neste. Vi slutter å elske vår neste og gjøre godt mot ham, men blir likegyldige, møter vår neste med kulde, eller sårer, skader, utnytter eller misbruker ham. Vi begynner å tenke at noen er over oss og andre under oss.

Det er noe i oss som ønsker å synde (Bibelen sier at vi har en syndig natur), vi lar oss påvirke av andre menneskers måte å leve på mer enn av Guds bud (Det er det Bibelen kaller å la seg prege av "verden") og det er Djevelen som selv står bak.

Bibelen beskriver synden slik: **"Dere levde på den nåværende verdens vis og lot dere lede av herskeren i luftens rike (Djevelen)... Vi fulgte lystene i vår syndige natur og lot oss lede av den og av våre egne tanker. Slik var vi av naturen under Guds vrede, likesom de andre"** (Ef 2,2-3).

Guds vrede.



Gud er hellig, og han er vred på synden.

Gud elsker alle mennesker. Han kan ikke bare godta at vi sårer og skader dem han er glad i og ødelegger hans skaperverk.

Vårt største problem er at vi er syndere som lever under Guds vrede og fortjener Guds straff. Vårt største behov er tilgivelse og frelse – selv om det er altfor få mennesker som opplever at dette er deres største behov.

Frelsen i Jesus



Da Jesus døde på korset, tok han den straffen du og jeg hadde fortjent. Du og jeg hadde fortjent å komme under Guds forbannelse. Jesus tok den forbannelsen på seg: **"Men Kristus kjøpte oss fri fra lovens forbannelse da han kom under forbannelse for vår skyld"** (Gal 3,13).

Han døde i stedet for oss: **"Men han ble såret for våre overtredelser og knust for våre misgjerninger. Straffen lå på ham for at vi skulle ha fred, ved hans sår har vi fått legedom"** (Jes 53,5).

Korset kan sammenlignes med en lynavleder. Det tar imot Guds vredeslyn slik at vi ikke blir skadet.

Hvordan bli en kristen?

Når vi begynner å søke Gud og får behov for å bli kristne, er det bare fordi Gud allerede har tatt initiativet og kalt oss til tro. **"Ingen kan komme til meg uten at Faderen som har sendt meg, drar ham"**, sa Jesus (Joh 6,44). Dersom ikke Gud har tatt et initiativ og begynt å kalle, er det nytteløst å prøve å hjelpe noen til å bli en kristen.

Gud begynner ikke å dra oss eller kalle på oss, dersom han ikke mener alvor. **"Den som kommer til meg, vil jeg så visst ikke støte bort"**, sa Jesus (Joh 6,37). Det er tydelig tale.

Det er et "innenfor" og et "utenfor" når det gjelder Guds rike. Vi kan nok tilegne oss mer og mer kristen kunnskap, få en større og større overbevisning, føle oss mer og mer tiltrukket av Jesus og lignende. Men vi blir ikke mer og mer kristne. Enten er vi frelst og gjenfødt, eller vi er det ikke.

En som er "utenfor" trenger med andre ord hjelp til å komme "innenfor".

Selvsagt kan dette skje på mange ulike måter. Hovedsaken er ikke hvordan det skjer, men at det skjer.

Her er én måte det kan skje på:

Når du er rimelig trygg på at du har opplevd et møte med Jesus, har blitt overbevist om at kristendommen er Sannheten, eller har innsett at du er en syndere som trenger Guds tilgivelse, kan du:

a) Bekjenne dine synder. Det vil si innrømme for Gud at du har vært din egen Herre i stedet for å ha han som Herre, at du har såret og skadet andre i stedet for å elske dem, og at du har brutt Guds bud i tanker, ord og gjerninger.

"Men dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og renser oss for all urett" (1 Joh 1,9).

b) Be Gud om tilgivelse og frelse. Bibelen sier at vi blir frelst ved tro. Den troen som frelser oss, er ikke den skråsikre troen, men den troen som får oss til å komme til Gud og be om tilgivelse.

"Kom, la oss gjøre opp vår sak! Sier Herren. Om deres synder er som purpur, skal de bli hvite som snø; om de er røde som skarlagan, skal de bli hvite som ull" (Jes 1,18).

c) Be om at Jesus tar bolig i deg ved sin Hellige Ånd. Det å være en kristen er ikke bare å ta seg sammen slik at en tenker som en kristen, snakker som en kristen og lever som en kristen. Det å bli en kristen er å bli et forvandlet menneske. **"Den som ikke har Kirsti Ånd, hører ham ikke til"** (Rom 8,9). **"Ingen kan se Guds rike hvis han ikke blir født på ny"** (Joh 3,3).

d) Be om at Jesus må bli Herre i livet, det vil si at du anerkjenner at han har rett til å bestemme over deg og lede deg.

Dersom du ikke er døpt fra før, trenger du også dåpsopplæring slik at du kan bli døpt.

Kristen - og hva så?

En kristen er tilgitt av Gud og gjenfødt til et nytt liv.

Det nye livet er et liv der vi får gjenopprettet den personlige kontakten med Gud, får hjelp til på nytt å ta ansvar for vår neste, tar ansvar for skaperverket og har Gud som vår Herre.

Synden er så alvorlig at Jesus måtte dø for den. Da kan ikke vi bare fortsette å synde. Synden skal bekjennes, og vi trenger hver dag Jesu hjelp til å bli løst fra den makten som binder oss.

Jesus vil være hos oss og i oss ved sin gode Hellige Ånd.

Den Hellige Ånd er oss nær på en spesiell måte når vi samles i menigheten eller fellesskapet, når vi tar imot sakramentene, når vi leser eller hører Guds Ord og når vi ber.

"Følg meg!" sa Jesus til sine første disipler. Det samme sier han til oss.

Det kan koste noe å følge Jesus. Noen merker at det kan koste ganske mye. Men det er verdt det!

Kan vi vite at vi er frelst?

Svaret er "Ja". Gud vil gi oss visshet om dette (1 Joh 5,13). Men det er viktig å vite at vi kan være frelst selv om vi er usikre. Det er Jesus, ikke vissheten, som frelser.

Det kan være vanskelig å være trygg på at en er frelst når en ser at

a) en har "store" synder, mange synder, eller synd en ikke klarer å slutte med.

Bibelen sier klart at bekjent synd er tilgitt synd (1 Joh 1,9).

Skriftemålet er en hjelp til å tro syndenes forlatelse når

- en har bekjent sine synder for Gud, men likevel ikke føler seg tilgitt,
- en vet en er tilgitt, men likevel mangler frimodighet på grunn av de syndene en vet at en har gjort.

b) en synes en mangler følelser og opplevelser i forholdet til Gud.

Andre ser ut til å føle og oppleve mer enn en selv.

Det er viktig å vite at vi ikke må *føle* eller *oppleve* noe for å kalle oss kristne. På samme måte som vi ikke alltid føler at vi er nordmenn, føler vi heller ikke alltid at vi er borgere i Guds rike. Det viktigste er at vi *vet* det! Det er Guds Ord vi skal lære å stole på, ikke følelsene.

c) en er usikker på om en "tror nok".

Det er ikke selve troen som frelser, men ham vi tror på, Jesus. En som kommer til Jesus med sin svake tro, tror nok (Mark 9,24). Tro er å komme til Jesus.

Depresjon eller andre psykiske problemer kan også gå ut over frelsesvissheten!

Personlig møte med Jesus.

Å være kristen, er å ha personlig kontakt med Jesus og være ett med ham. *"Gud har gitt oss evig liv, og dette livet er i hans Sønn. Den som har Sønnen, eier livet"* (1 Joh 5,11-12). *"Og dette er det evige liv, at de kjenner deg, den eneste sanne Gud, og ham du har utsendt, Jesus Kristus"* (Joh 17,3).

Det er ikke en lære eller en livsførsel som frelser oss, men personen Jesus. Poenget med rett lære, er at den skal føre oss til personen Jesus, vår Frelser. Det er viktigere å kjenne læreren enn å beherske læren.

Jesus vil gå sammen med dem han sender ut (Matt 28,20). Han er ikke en fjern arbeidsgiver, men en nær venn (Joh 15,15). Han kommer til oss (Joh 14,18) og vil være hos oss (Åp 3,20) og i oss (Gal 2,20).

En som vil bli en kristen, må få møte personen Jesus. En går glipp av det vesentligste dersom en bare får med seg en lære og en måte å leve på.

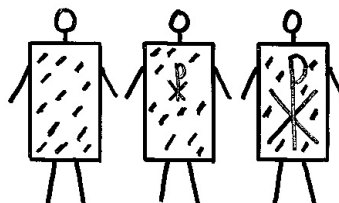
Viktig:

- Bagatellisér aldri synd, og si ikke noe i retning av at "Det er ikke så farlig" når noen har gjort noe galt. Fortell heller om Guds absolutt ufortjente nåde og tilgivelse.
- Dersom noen ber om hjelp til å finne ut om de har det rett med Gud, så henvis til bibelvers, ikke til hva du selv mener og tenker om saken. Du må aldri la deg presse til å gi en "garanti" for at den du snakker med, vedkommendes avdøde far, eller en annen viktig person i vedkommendes liv blir frelst og kommer til himmelen. Henvis til Bibelen og la den du snakker med trekke slutningen selv.
- Du kan ikke underslå at det koster noe å være en kristen. Få heller fram at det er verdt omkostningene.
- Gud har aldri lovet oss at vi bare skal ha det godt og at ikke også en kristen kan oppleve sorg, lidelse og problemer. Men han har lovet at han er hos oss også når vi har det vondt, at han fremdeles er glad i oss, og at han på den ytterste dag

- skal gi oss et liv der sorg, sykdom, smerte og lidelse ikke har noen plass lenger.
- Det er sant at Gud elsker oss slik vi er. Men det betyr ikke at han ikke ønsker å forandre våre liv.

Helliggjørelse

Jo større plass Jesus får, jo mindre plass blir det igjen til synden. Helliggjørelse er at Jesus og det nye livet får større og større plass i oss, og at synden og det gamle livet dødes og får mindre og mindre plass.



Ennå ikke
en kristen.

Nettopp
gjenfødt

Fylt av
Ånden

Det gamle, syndige livet dødes når vi lever i lyset,

dvs. når syndene våre avsløres og bekjennes.

Synd skal bekjennes for

- Gud (1 Joh 1,9)
- De menneskene vi har såret eller skadet (Matt 5,23-24).

Skriftemålet er en god hjelp til ny frimodighet. Det skal være frivillig.

Bilde: Trollene i eventyrene sprekker når sola renner.

vi flykter fra fristelser eller sier nei til dem.

Vi oppsøker ikke situasjoner og miljøer der vi vet at fristelsene blir for store. Fristelser kommer ofte gjennom dører vi har latt stå på gløtt.

vi tvinger oss selv til å leve etter Guds bud.

Det er helt ok å tvinge seg selv til å gjøre det som er rett selv om vi kjenner at vi har mest lyst til å gjøre det som er synd. Dette er ikke noe vi gjør for å fortjene frelsen eller bli frommere, men bare for at synden ikke skal få mer makt over oss.

Det nye livet styrkes, Åndens frukt spirer fram når vi lever i lyset.

Det er Gud selv som er Lyset. Varmen og kjærligheten fra ham, får det til å spire å gro i livene våre - slik sola får det til å spire og gro om våren.

vi lever i de fire "B"-ene, nemlig

Bibelen, Bønnen, Bror- og søsterfellesskapet og Brødsbrytelsen (nattverden). Jesus har lovt å komme til oss gjennom disse kanalene.

vi lever i samfunn med Jesus - som grener på vintreet.

Da kan vi, i følge Joh 15, ikke unngå å bære frukt. *"Jeg er vintreet, dere er grenene. Den som blir i meg og jeg i ham, han bærer mye frukt, men uten meg kan dere intet gjøre"* (Joh 15,5)

Synd er en makt som binder oss, og den ødelegger både oss selv og vår neste. Derfor kan vi ikke godta synden, selv om vi vet at vi alltid vil være syndere.

Det vokser alltid løvetann på gressplener. Likevel er det stor forskjell på en plen der det stadig lukes og en plen der det aldri lukes.

Kristen vekst.

Bibelen oppfordrer ikke til vekst i den mening at du kan blir mer Guds barn, mer tilgitt eller mer gjenfødt. Grunnlaget er lagt en gang for alle, og grunnlaget er barnekåret, rettferdigjørelsen og gjenfødselen.

Bibelen oppfordrer til vekst i den mening at vi får mer av Åndens frukt og flere av Åndens gaver. Vi kalles til å bli mer og mer lik Jesus og til å strebe etter nådegavene. Vi kalles til stadig å bli fylt av Den Hellige Ånd.



Tvil.

Det kan være vanskelig å snakke om tvil.

Kanskje de jeg snakker med

- avskriver meg som kristen. Begynner å se på meg som en upålitelig medarbeider.
- blir redde og trekker seg unna for å berge sin egen tro.
- bagatelliserer og sier "Sånn hadde jeg det også en gang".
- gir meg mange råd (som de kanskje selv aldri har fått til å fungere?).
- anklager meg for å ha uoppgjorte synder.

Årsaker til tvil:

- En kjenner at det er slitsomt "å være i mindretall". Media angriper kristentroen, kamerater tenker og lever annerledes - og til og med i det kristne fellesskapet kan en møte angrep på viktige sider av troen. Det blir etter hvert fristende å tro at flertallet har rett.
- En har ikke levd slik Bibelen sier at en skal leve. Dersom ikke troen får prege livet, blir det livet som preger troen. (Joh 7,17; Jes 59,1-2).
- Noen ganger kan en også bli skuffet over at andre kristne ikke lever som de skal. (Rom 2,21-24; 1. Pet 2,11-12)
- En har følelsesmessig tvil. Det er noe som føles så vondt, meningsløst eller urettferdig at det går på troen løs. Her kan en kjenne seg igjen i Jobs bok, Forkynneren, Jeremia og klageslamene i GT.
- En tviler av intellektuelle grunner. En lurte på om Bibelen er til å stole på, en strever med selvmotsigelser i Bibelen, forholdet til andre religioner, "vitenskapen", filosofien, el.
- Barnetroen holdt ikke (Kanskje den ikke bør holde heller? 1 Kor 13,11; 14,20).

En har ennå ikke fått se at Bibelen også sier noe om de problemene og krisene vi står overfor som voksne.

Hvordan komme ut av tvilen ?

- Ikke fortrenk tanker som skaper tvil, men få oversikt over dem.
- Snakk med Gud om tvilen og de vanskelige følelsene - og be ham skape tro. Den tvilen vi kommer til Gud med, kan han gjøre noe med. Den vi derimot holder for oss selv, vokser seg ofte større.
- Snakk med kristne som selv har opplevd tvil men likevel tror. Særlig når vi har intellektuell tvil kan det være behov for å snakke med noen som virkelig vet hva de snakker om.
- Les god litteratur som går grundig inn på de spørsmålene du er opptatt av.
- Les Bibelen og hør sunn forkynnelse. Ordet skaper tro.

Sjelesørgeren:

- må vite at det bare er Gud som kan skape tro. Troen er Guds ansvar. Sjelesørgeren blir altså avhengig av bønn.
- må våge å tro at Gud kan forsvare seg selv når mennesker kommer med sine spørsmål og anklager. Sjelesørgerens oppgave er å lytte.
- må være saklig og ærlig, ikke late som han vet, og ikke gå i forsvar.
- innrømme sin egen tvil, men samtidig kunne si litt om hvorfor han likevel tror - uten at han presser sine løsninger inn på andre.

Har Gud blitt fjern og langt borte for deg?

Det er ikke uvanlig at kristne kan oppleve det slik i perioder.

Likevel kan det være greit å stille deg selv følgende spørsmål:

- Har du opplevd noe problematisk eller smertefullt i det siste?
- Er det noe som har skuffet deg?
- Har du slitt deg ut i kristent arbeid eller omsorg for andre?
- Har du følt deg alene med din tro og din tjeneste?
- Mangler du et fellesskap der du får åndelig påfyll og forbønn?
- Er det synder du kjemper med eller ikke vil bekjenne?

I så fall, snakk ut - både med Gud og sjelesørgeren.

Sjelesorg under møteaksjonen.

Hvordan vil du hjelpe disse personene?

1. Åse (21 år) er fortvilt fordi hun ikke får til å være en kristen. Hun blir liksom aldri bedre og synes at hun stadig kommer til kort. Dessuten føler hun seg så stiv og kald når hun er på kristne møter. Under talen i kveld kjente hun mer på sinne enn på gode følelser. Hun har hatt det sånn i flere uker nå.

2. Per (16 år) vil gjerne være en kristen, men han faller stadig i de samme syndene. Nå har han begynt å tvile på om han noen gang kommer til og bli kvitt dem og om han noen gang kan bli trygg på at han er en kristen.

3. "Jeg skjønner ikke helt hvorfor jeg sitter her", sier Pål (19 år). "Egentlig tror jeg ikke på Gud lenger, selv om jeg kanskje innerst inne ønsker at jeg gjorde det. Men i en så meningsløs og vond verden synes jeg liksom ikke det er plass til Gud. Det som er forkynt disse dagene blir for enkelt for meg".

4. Liv (53 år) mistet sin mann i fjor og føler seg ensom. Venninnen hennes har tatt henne med på møtene denne uka. Liv vet ikke selv hvorfor, men hun har lyst til å bli en kristen.

5. "Jeg har ødelagt livet mitt", sier Olav (58 år). "Helt siden jeg var barn, har jeg trodd på Gud. Men jeg har levd som om jeg ikke har trodd. Det verste er at jeg har vært en dårlig far og en dårlig ektemann, og nå er det for sent å rette det opp".

Usikkerhet og smerter har ofte sin rot i fortiden

Når begynte det?

Selv om vi kvier oss for å innrømme det, har indre uro, lav selvfølelse, ensomhet, angst, depresjon og andre psykiske smerter ofte sin årsak i noe vi har opplevd i fortiden - særlig på ett av disse fem områdene:

Forholdet til foreldrene.

Vi kan ha et "likegyldig", fjernt eller negativt forhold til dem fordi:

- Foreldrene var/er ikke der. Kanskje døde de tidlig. Kanskje ble det skilsmisse. Kanskje arbeidet de langt hjemmefra. Kanskje ble barnet adoptert bort. Barnet har da en følelse av å være sviktet eller overlatt til seg selv. (Trusler om å forlate barnet, kan også gjøre stor skade.)
- De var/er psykisk fjerne, ofte på grunn av tretthet eller travelhet. Barnet har i for liten grad opplevd følbare omsorg. Mange voksne barn bærer på en lengsel etter å oppleve følbare kjærlighet fra foreldrene sine. Noen bruker til og med meget energi på å gjøre seg fortjent til omsorg og kjærlighet.
- De var autoritære og krevde lydighet på de fleste områder.
- De var/er kritiske (Barnet føler seg aldri "god nok").
- De var aggressive (Barnet går i stadig frykt for urettferdige eller uforutsigelige vredesutbrudd.) Særlig vondt er det dersom de mistet kontrollen.
- De gav fysisk avstraffelse. En blir ikke mindre glad i foreldrene av den grunn, men en blir mindre glad i seg selv.
- De er velvillige, men de forstår ikke. Barnas følelser og problemer blir enten misforstått eller bagatellisert.
- Dersom foreldrene er umodne, eller dersom de er fysisk eller psykisk syke, kan barnet alt for tidlig få ansvar for foreldrenes velbefinnende. Et slikt barn bli på en måte "tidlig voksen", men kan innerst inne bære på meget utilstrekkelighets- og skyldfølelse. Det lengter også ofte etter noen som kan ta seg av det og gi det kjærlighet.

Barn har forbausende lett for å unnskyldte foreldrene sine og ta skylden selv for det som har vært vondt.

Forholdet til søsken.

- Andre søsken har vært dyktigere, flinkere - eller mer frimodige og utadvendte. Det er vondt å bli sammenlignet eller stadig omtalt som "bror til" eller "søster av".
- Andre søsken har fått mer oppmerksomhet (f.eks. på grunn av tilpasningsproblemer, sykdom, handicap, el). Når de ble prioritert opp, følte det som om vi selv ble prioritert ned.

Forholdet til jevnaldrende.

- Ensomhet, avvisning og mobbing skaper større problemer enn vi tror. Det er også vanskelig til stadighet å føle seg annerledes.

Følelsen av å ha mislykkes

- på skolen, på idrettsplassen, på arbeidsmarkedet, i miljøet eller i kristenlivet. Vi har fått en følelse av å være "taper".

Kriser

- av ulike slag. Familien kan ha blitt rammet av sykdom, sorg, alkoholproblemer, arbeidsledighet, skilsmisse, flytting, m.m. Vold og overgrep regner vi også som kriser.

Følelser som trykkes ned,

f.eks. ved at en alltid holder seg i aktivitet, stadig lytter til musikk, overspiser, går i butikker, tyr til rus, flykter inn i søvn eller ikke står opp om morgenen, alltid har behov for tette fellesskap, eller de mer klassiske forsvarsmekanismene,

utvikler etter hvert symptomer som f. eks.

- Tretthet, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer. Kanskje en ikke står opp om morgenen, men bare blir liggende.
- Fysiske smerter som f. eks. hodepine, stive skuldre, muskelsmerter, vondt i ryggen, mavesmerter.
- En pådrar seg lett fysiske sykdommer (f. eks. forkjølelse).
- Vanskeligheter med å fungere på skolen eller i jobben. Alt stopper opp eller utsettes. En uteblir ofte.
- Lav selvfølelse eller selvforakt.
- Ensomhetsfølelse; få eller ingen nære, jevnaldrende venner; lyst til å isolere oss. Føler seg utrygg sammen med andre.
- Vanskeligheter med å godta og være trygg på egen kropp, utseende og seksualitet.
- Sterke og vedvarende følelsesmessige svingninger. Den ene dagen føler vi oss som verdensmester, den andre dagen som en dritt. Den ene dagen er vi glade og oppstemte, den neste motløse og deprimerede. Ofte opplever en "uforklarlige" svarte dager.
- For meget eller for lite aggresjon. Enten det at vi har vanskelig for å innrømme og vise at vi er sinte, eller det at vi tvert imot har vanskelig for å kontrollere sinnet vårt. Eller vi går stadig rundt og er kritiske, sure eller "småirriterte" - andre føler ofte at vi avviser dem eller "stikker" dem.
- Depressive eller engstelige følelser.
- Følelse av tomhet eller meningsløshet.
- Tanker om å ta sitt eget liv.

Ingen er symptomfrie, men dersom

- symptomene medfører sterkt ubehag,
- flere symptomer opptrer sammen,
- symptomene har vart over lang tid (minst et par mnd),
- og det ikke er grunn til å tro at de skriver seg fra en fysisk sykdom eller at de kan forklares ut fra spesielle omstendigheter (f.eks. sorg eller annen krise)

er det grunn til å tro at vi har psykiske eller følelsesmessige problemer som vi kan trenge hjelp til å komme ut av.

Profesjonell hjelp trengs blant annet ved konkrete forsøk på å ta sitt eget liv, spiseforstyrrelser, alkohol- og stoffproblemer, seksuelle overgrep og psykosier. Disse symptomene må ikke bagatelliseres.

Det er tre grunner til at vi trykker følelser ned:

- vi er redde for at de skal gjøre så vondt eller være så skremmende at vi ikke takler dem, mister kontrollen eller går i stykker.
- følelsene er truende for selvbildet vårt.
- vi er redde for at andre skal forakte oss eller synes at følelsene våre er upassende. Vi kan også være redde for at følelsene våre skal såre, skamme eller provosere våre nærmeste.

Lav selvfølelse.

Lav selvfølelse er ikke medfødt. Den kommer når

- vi ikke har følt oss tilstrekkelig elsket, akseptert og betydningsfulle i forhold til foreldre, søsken eller jevnaldrende,
- vi ofte har vært ensomme eller har blitt holdt utenfor,
- vi har blitt mobbet eller plaget på andre måter,
- vi av en eller annen grunn har følt oss "unormale", har kommet til kort på ett eller flere områder og fått en følelse av å være "taper",
- vi har opplevd ulike kriser vi fremdeles blir preget av.

Se for øvrig forrige side (Side 8)

Er selvfølelsen dårlig, blir verden og menneskene truende. Livs-synet blir generelt pessimistisk. Vi får behov for å beskytte oss. Er selvfølelsen dårlig, vil det som regel også gå ut over selvbildet og selvtiliten.

Symptomer på utrygg selvfølelse:

Alle kan føle usikkerhet i nye situasjoner, sammen nye mennesker, og ved nye selvavsløringer. Selvforakt blir det først når:

- usikkerheten er mer eller mindre konstant, smertefull og energikrevende.
- vi har vanskelig for å oppnå trygg, stabil og personlig kontakt med andre,
- vi føler oss ensomme og trekker oss unna andre - av frykt for avvísning,
- vi flykter fra nye utfordringer, tror at vi ikke kan mestre noe og blir passive,
- vi har negative tanker og sinte følelser mot oss selv - og skader oss selv!
- det gjør så vondt at vi døyver smerten med rus, nytelse, dagdrømming osv.

Selvfølelsen styrkes når vi:

- lærer å tenke bibelsk om oss selv (selvbilde),
- får snakke ut og reagere på det som har vært vondt (f.eks. i terapi eller sjelesorg) (selvfølelse).
- opplever kjærlighet, aksept og fellesskap med andre (selvfølelse),
- får hjelp til å ta nye utfordringer - sosialt og praktisk (selvtilit).

Syndserkjennelse og selvforakt et to helt forskjellige ting!

- Bare en som er rimelig trygg på seg selv innrømmer konkrete synder og svikt uten å generalisere og unnskyldes.
- En med lav selvfølelse føler seg sjelden "bra nok", men mangler ofte konkret syndserkjennelse.

Ensomhet.

Vi er skapt til fellesskap.

Den ensomheten vi selv har valgt, kan være god - når den ikke er flukt. Ensomhet vi derimot ikke har valgt selv, er alltid vondt.

20 % av Norges befolkning føler vondt ensomhet, særlig unge (15-19 år) og middelaldrende (40-50 år).

Dersom du svært lenge har følt deg ensom (kanskje helt fra barndommen) trenger du antakelig hjelp for å komme ut av ensomheten.

Ulike grupper ensomme:

- Den "sterke" og "dyktige". Mange tror at han kan klare seg uten støtte og omsorg. Mange er redde for dem som virker sterkere enn dem selv. Den sterke må ofte vise svakhet for å bli inkludert.
- Den tause som ikke deler tanker og følelser med andre.
- Den avviste som har mange eller store tap bak seg, har opplevd mobbing, har blitt mishandlet el, kan ha blitt så skeptisk til andre at det føles farlig å ta kontakt.
- Den kontaktsøkende virker krevende og klengete. Andre får lyst til å rygge tilbake.
- Den som har noe å skjule, f. eks. en vanskelig fortid. Hemmeligheter gjør det vanskelig å slippe noen inn på oss
- Den spesielle har ofte en væremåte som gjør det vanskelig å inkludere ham. Som regel er vi så hensynsfulle at vi ikke sier ifra, men bare trekker oss unna i stillhet. Det ville være mer kristelig om vi ikke trakk oss unna, men gjorde vedkommende oppmerksom på uheldig stil og atferd.

Ensomheten kan farges av:

- Bitterhet. "Når ikke andre kommer meg i møte, skal ikke jeg ta noe initiativ heller"
- Stolthet. "Jeg er ikke den som trenger meg på". "Jeg vil ikke være en byrde for noen".
- Selvforakt. "Jeg er en taper, og ingen vil ha noe med meg å gjøre". "Jeg er ikke spennende nok". "Jeg bare kjeder andre". "Dersom noen får vite hvordan jeg egentlig er, vil de ikke kunne godta meg".
- Skyld. "Jeg fortjener ikke at noen inkluderer meg". "Tenk om noen får vite hva jeg tenker og hva jeg har gjort".
-

Veien ut av ensomheten går gjennom:

- Vilje til å innrømme for seg selv at ensomheten er vond.
- Å innrømme smerten for andre og si fra om behovet for kontakt. Selv om jeg ikke har noen garanti for at noen tar imot meg, øker i alle fall sjansen for at noen gjør det når jeg sier fra.
- Å søke sjelesørgerisk hjelp til å bearbeide livshistorien med dens følelser og nederlag.
- Å tilegne seg en del nye sosiale ferdigheter.
- Å komme ut av sin egen verden og over i de andres verden.

Depresjon.

Depresjon oppleves som:

- **nedsatt stemningsleie.** En er trist, nedtrykt, fortvilt.
- **søvnproblemer.** Vanskeligheter med å få sove - eller med å våkne.
- **nedsatt eller økt appetitt.**
- **langsom tankegang.** En kretser om de samme tingene.
- **manglende initiativ.** Selv småting blir et ork.
- **isolasjon.** En blir redd andre og trekker seg unna.
- **skyldfølelse.** Kanskje frykt for å ha syndet mot Den Hellige Ånd.
- **følelse av at livet er meningsløst.**
- **selvmordstanker.**

Årsaker:

- Fysiologiske årsaker som påvirker hjernens kjemi.
- Dype konflikter i barndommen eller ungdommen (Streng oppdragelse, konformitet).
- Reaksjon på tap (f.eks. tap av foreldre i ung alder).
- Perfeksjonisme. En stiller store krav til seg selv - og kommer til kort.
- En anstrenger seg alltid for å være andre til lags - En visker ut seg selv.
- Et uheldig tankemønster. Negative tanker om seg selv, om verden og fremtiden: "Jeg er avhengig av at absolutt alle til enhver tid liker meg". "Dersom jeg gjør en feil, er jeg udugelig". "Dersom du er uenig med meg, liker du meg ikke". "Mitt menneskeverd er avhengig av hva andre tenker om meg". "Det er galt å bli sint". "Jeg kan ikke tilgi meg selv at..."
- Fornektede følelser. En er redd for å innrømme sinne, frykt eller seksuelle følelser.
- Eksistensielle problemer. Livet oppleves meningsløst.
- Hjelpeløshet. En har lært at ingenting nytter, hva en så gjør.

Hvordan hjelpe?

- oppmuntre til å ta kontakt med lege eller psykiater, la være å avbryte terapien for tidlig, og ta eventuell medisin regelmessig.
- holde jevn kontakt med den deprimerte uten å være påtrengende. Møter vi aggresjon eller avvísning, tar vi likevel kontakt igjen etter et par dager.
- gi hjelp til å skjelve mellom det åndelige og det psykiske. Det at en har det vondt, betyr ikke at Gud har forlatt en.
- holde fram et par (men ikke mange) sentrale kristne sannheter som den deprimerte ikke kan bruke til selvførdømmelse.
- holde fram et realistisk håp der den deprimerte bare ser håpløshet.
- lytte når den deprimerte snakker om egne tanker og følelser og setter navn på det som har vært vondt i oppdragelsen, barndomsmiljøet, familien eller menigheten.
- gi hjelp til å komme ut av uheldige tankemønstre og tenke annerledes og mer positivt om seg selv, omgivelsene og framtiden.
- la være å gi råd.
- huske at lovsang eller skriftemål som regel er til heller liten hjelp for en deprimert.
- ta selvmordstrusler på alvor.

Angst.

Eksistensiell angst hører med til livet, og skal ikke kureres.

Det er naturlig å være redd for katastrofer, tap og avvísning. Den hverdagsangsten vi bruker mest krefter på, er frykten for hverandre (NB!).

Ellers er vi betydelig redder for å komme til kort, møte noe nytt, stå fram offentlig, el.

Gudsfrykt er heller ikke noe vi skal kureres for.

Der angsten ikke erkjennes som angst, kommer den ofte ut som **Aggresjon**. Jeg angriper før jeg selv blir angrepet. Jeg sårer deg før du sårer meg.

Medgjørighet. Jeg gjør det du vil så du ikke avviser meg.

Tilbaketrekking. Dersom jeg unngår deg, kan du ikke sære og avvise meg.

Ordenstvang og rutiner. En fast struktur er angstdempende.

Vi går inn i **roller** og bærer **masker**.

Hverdagsangsten lindres når vi kan innrømme den, vise den, gjøre oss sårbare for andre og oppleve at vi blir tatt imot. Hver gang vi lar angsten styre atferden vår (f. eks. ved å flykte, skjule oss, trekke oss, e.l.), forsterkes den. Hver gang den ikke får styre oss, svekkes den

Psykisk betinget angst hører ikke med til livet og bør derfor, så langt mulig, kureres.

Den har følgende årsaker:

- fysiologiske. Angst kan f.eks. opptre i forbindelse med en del fysiske sykdommer.
- vonde opplevelser i fortiden. (Se "Når begynte det?")
- følelser en har trykket ned og ikke villet vedkjenne seg.
- indre spenning mellom det en er og det en vil være, mellom livsførsel og moral.
- det har vært vanskelig samtidig å være seg selv og å føle trygg tilhørighet til andre

25% av befolkningen har en eller annen form for angst. 30% av kvinnene, 19% av mennene.

Kvinner har mest fobier. Menn har mest sosial angst, frykt for å dumme seg ut, og lignende

Angst kan oppleves som:

- anfall av frykt der en skjelver, svetter, føler at en vil besvime, kaste opp, dø (hjerterproblemer) eller bli sinnssyk. De kan vare fra noen minutter til mer enn en time.
- fobier der en frykter spesielle ting eller situasjoner.
- en kronisk følelse av indre uro uten at en vet hva en er redd for.
- overdreven frykt eller bekymring for noe som muligens kan skje.

Sjelesorgen kan oppmuntre til

- å ta kontakt med lege eller psykiater - og la være å avbryte terapien for tidlig.
- å la være å flykte fra de sidene av livet en ikke liker å vedkjenne seg.
- å snakke ut om egne tanker og følelser og setter navn på det som har vært vondt i oppdragelsen, barndomsmiljøet, familien eller menigheten.
- ikke å sette idealene ut av kraft, men ta imot Guds og menneskers tilgivelse for eventuelle svikt og nederlag.
- å se at Bibelen sier meget om eksistensielle problemer som vi alle strever med.

Sjelesorg på møter og stevner.

1. Det viktigste er at du er villig til å lytte.

Lytting er arbeid. Du skal lytte på en slik måte at den som snakker merker at du følger med og får tak i det som sies.

Still ikke for mange spørsmål mens den andre snakker. Det forstyrrer ofte..

Avhold deg fra å fortelle om deg selv. Vær også varsom med å dele erfaringer og gi råd.

2. Vis kjærlighet og respekt.

Det er mye legedom i kjærlighet og respekt. En som ikke har respekt for seg selv, trenger i alle fall at du har respekt for ham eller henne.

Ved å ta imot en betroelse kan du lett få makt over den som har åpnet seg. Vis at du ikke vil misbruke den makten.

Oppfør deg slik at det oppleves som en seier, og ikke et nederlag, å ha fått sette navn på problemer og synder. Selv om en skammer seg over ting en har gjort, har en grunn til å være stolt over å ha bekjent det eller snakket ut.

Vær slik at samtalen gir mot og lyst til å snakke videre med en annen sjelesørgere på hjemstedet. Vi får nemlig sjelden hjelp bare ved én enkelt samtale.

3. Pålegg deg selv taushetsplikt.

Det du hører, skal du ikke snakke med venner og venninner om. Du kan derimot, dersom den som har åpnet seg for deg tillater det(!), snakke med en som er din offisielle lærer eller veileder.

Lov derimot aldri på forhånd at du vil hemmeligholde det som blir sagt til deg uansett hva det er. Snakker du med en mindreårig som forteller om et seksuelt overgrep, eller får høre om en overhengende selvmordsfare, må noen gjøre noe. Men gjør ikke noe før du har rådført deg med erfarne ledere i miljøet.

4. Store problemer må henvises til andre.

Problemer som seksuelle overgrep, spiseforstyrrelser, alvorlige selvmordstanker, selvmordsforsøk, forsøk på å skade seg selv (f.eks. rispe seg opp), ensomhet som har vart i flere måneder, o. l. kommer en nesten aldri ut av dersom en ikke får langvarig og kyndig hjelp. En trenger også skikkelig hjelp dersom en har vrangforestillinger, ser syner, hører stemmer, ol.

Vær saklig og klar på at problemet er så vesentlig at det må gjøres noe med det. Gi samtidig et klart håp om at det går an å gjøre noe og at det ikke er snakk om et håpløst tilfelle.

Henvis til allmennpraktiserende lege som er den eneste som kan henvises til spesialist.

Sjelesørgere er det ikke mange av rundt omkring. Det beste er å anbefale kontakt med prest. Kirkens SOS er dessuten forholdsvis godt utbygget og kan gi mye god hjelp. Der kan en også søke hjelp anonymt. De som går på en kristen internatskole, kan anbefales å ta kontakt med en lærer.

Som regel bør du ikke påta deg selv å holde kontakt med en som har store problemer. Det kan hindre vedkommende i å ta imot mer profesjonell hjelp.

Motstå fristelsen til å gjøre deg selv uunnværlig.

5. Husk du er med i et team, du er ikke bare en enkeltperson.

Jo mer vi fremstår som et team når vi arbeider med sjelesorg, jo enklere blir det å trekke andre inn når vi står overfor vanskelig problemer, når vi skal be for syke, el.

OBS: Et team har også taushetsplikt.

6. Gi ikke uttrykk for at du er sjokkert eller overrasket.

Ikke gi signaler som kan tydes i retning av at problemet er så stort at det ikke går an å gjøre noe med det eller så uvanlig at ingen kan forstå det.

På den andre siden: Du skal ikke bagatellisere heller. Dersom en er villig til å gjøre noe med problemet nå, unngår en at det vokser seg større. Husk: Tiden leger aldri sår.

7. Ikke gi råd.

Dessverre har vi ofte en sterk trang til å gi andre råd, til og med råd vi aldri har fulgt selv.

Gi verken åndelige eller menneskelige råd dersom du ikke (1) er helt sikkert på at rådene er i pakt med både Bibelen og psykologien, (2) du vet at den du snakker med ønsker råd og (3) har ressurser nok til å følge dem. (Dersom du f.eks. råder alkoholikeren til å slutte å drikke, er rådet veldig godt, men han blir bare motløs fordi han ikke har ressurser til å følge det.)

En person som har fått lov til å fortelle mens en annen har lyttet, vil ofte selv ha fått en del tanker om hva som kan være et neste skritt videre.

8. Følelser er tillatt.

Dersom den du snakker med f.eks. begynner å gråte, så gi vedkommende frimodighet og trygghet til å gråte ut. Det er ikke et svakhetstrekk å vise følelser. Det er ingen grunn til å forakte seg selv for dem.

Det er likedan tillatt å kjenne frykt og sinne.

Hjelp den du snakker med til å ha respekt for sine egne reaksjoner.

9. Dersom den du snakker med ønsker det, kan dere be sammen.

Når vi ber, overlater vi problemet til Gud og ber han om å gripe inn i det som er vanskelig. Bønn er viktig.

Men bønn må være frivillig. Ingen kan nekte deg å be for den du har snakket med dersom du ønsker å be inne i deg eller i ditt lønnekammer. Men du skal ikke be sammen med noen dersom det ikke er ønsket.

Du må i enda større grad forsikre deg om at det er ønsket før du legger hendene på noen når du ber for dem. (Husk at en som f.eks. har opplevd vold eller overgrep ofte opplever fysisk kontakt som veldig skremmende.)

Dersom du lover å be for noen, så si fra om hvor lang tid du forplikter deg på. (14 dager, 2 måneder, el.)

10. Henvis til forkynnelse og kristen litteratur.

Gi oppmuntring til å være med i et kristent fellesskap der Ordet forkynnes rikelig. Gi oppmuntring til å ta imot nattverden regelmessig.

God litteratur kan være en meget verdifull hjelp.

Gi gjerne den du snakker med en traktat.

Henvis også til hefter og bøker. En som leser et hefte eller en bok vil alltid få med seg meget mer enn det du kan formidle i løpet av en kort samtale.

Rettt frøst

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.

Samtalen

- 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, yndlingsteorier og teologi vil lett prege tolkningen av det han hører og de fantasierne 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 !!!**

Hva er hovedproblemet/problemene for denne brevskriveren?

Kjære Andersen.

I mange av talene dine har du sagt at det kan koste noe å være en kristen. Jeg tror jeg har merket noe av det.

Særlig merker jeg det på jobben. Helt siden jeg ble kristen i fjor vår, de på arbeidsplassen kommet med hint og hentydninger. For dem er kristne tydeligvis lovlig vilt. Jeg kan ikke si annet enn at jeg synes det er slitsomt og vondt. Forloveden min er, som du vet, ikke en bekjennende kristen, men synes at jeg skal slutte å gå på møter og bli "normal" igjen. "Kristendommen gjør deg bare motløs og trist", hører jeg stadig vekk.

Av og til lurer jeg på om jeg ikke burde gi opp hele kristendommen. Jeg er ikke noen god kristen. Det har ikke skjedd så store forandringer med meg siden jeg ble omvendt. Jeg banner og baktaler, jeg er sint og bitter. Og de syndene som aller mest tar frimodigheten fra meg, våger jeg ikke skrive om engang. Men du behøver vel ikke vite hvilke det er for å kunne hjelpe meg?

Så merker jeg at jeg er redd. Jeg har ikke den freden så mange kristne snakker om. Bekymringer stjeler all kraften fra meg. Noen ganger er jeg bekymret for at vi nærmer oss verdens undergang, andre ganger har jeg mer enn nok med å være bekymret for hvordan jeg skal kunne klare å oppføre meg naturlig i menigheten og når jeg er sammen med vennene mine. Jeg har i grunnen aller mest lyst til å være for meg selv. Det hender ganske ofte at jeg våkner om natten og ikke får sove igjen fordi så mange tanker begynner å svirre i hodet mitt.

De siste månedene har jeg rett og slett vært motløs, noen ganger så motløs at jeg ikke har klart å gå på jobben. Det er like før jeg ikke orker mer. Noen ganger har jeg tatt til tårene også - noe jeg aldri kan huske at jeg har gjort før. Alt er så meningsløst.

Håper du har tid til å svare meg.

Hilsen

Hva vil du si til denne brevskriveren?

Kjære Andersen

Jeg er 23 år. Jeg har alltid visst at jeg har epilepsi, men jeg har hatt det i så liten grad at det aldri har vært noe problem for meg. Men det siste halve året har sykdommen slått til så sterkt og så ofte at jeg har måttet ta pause i studiene mine, og legene sier at de rett og slett ikke vet hvordan sykdommen kommer til å utvikle seg. Jeg må bare innrømme det: jeg er redd. Jeg kan ikke forstå at det kan være Guds vilje at jeg skal bli hemmet av en slik sykdom. Jeg har blitt bedt for både på møter og på stevner. En av de kristne lederne her på stedet har også salvet meg. Men jeg synes ikke at jeg har blitt noe bedre.

Gud virker i det hele tatt veldig fjern for tiden. Noen ganger kjenner jeg en inderlig lengsel etter å oppleve Guds nærhet og kjærlighet. Andre ganger lurer jeg på om han i det hele tatt bryr seg, og om han har noen praktisk betydning for livet mitt.

Kan det være synd som stenger og hindrer Gud i å helbrede meg? Jeg vet så inderlig godt at jeg ikke er feilfri. Noen synder faller jeg i stadig vekk. Men jeg prøver å be Gud om tilgivelse. I alle fall vet jeg ikke om noen konkrete synder jeg ikke har bedt om tilgivelse for. Hva slags råd kan dere gi meg i denne situasjonen.

Takknemlig for svar.

Hilsen Kari.