

# Kriser.

*"Vi er i en krisetilstand når vi er kommet inn i en livssituasjon hvor tidligere erfaringer og innlærte reaksjoner ikke er tilstrekkelige til å forstå og beherske den aktuelle situasjonen".*

En krisereaksjoner en normal reaksjon. Alle mennesker kommer inn i kriser (i alle fall i form av sorg), og det er godt å møte forståelse og ha noen hos seg da. Det er først når krisereaksjonene ikke går over, det er tid for å snakke om terapi og behandling. Eller når krisene er uvanlig store og dramatiske.

**Utviklingskriser** kommer ved viktige overganger i livet. (Komme i puberteten, flytte hjemmefra, gifte seg, få barn, osv.)

**Traumatiske kriser** (Situasjonskriser) kommer uventet - når det skjer noe som ødelegger eller truer vår fysiske eksistens, vår sosiale identitet, vår trygghet eller viktige livsmål.

- **Tap.** Vi kan miste en person vi er glad i eller avhengig av, en legemiddel, eiendom, viktige livsmål.
- **Krenkelse.** Vi lider offentlig nederlag eller skam, vi blir urettferdig behandlet, mister status, eller av andre grunner ikke klarer å holde fast på selvfølelsen.
- **Katastrofer.** Krig, naturkatastrofer, epidemier, ulykker o.l.

## For å forstå en krise må vi ta i betraktning:

- Hva er det egentlig som har hendt? Hva utløste krisen?
- Hvilken betydning tillegger vedkommende det som har hendt?
- Hvilken periode av livet (alder) befinner vedkommende seg i?
- Hvordan er den sosiale situasjon og familiesituasjon.

**Krisens Forløp.** Særlig ved traumatiske kriser vil den som er rammet gå igjennom ulike faser. Disse fasene er ikke klart adskilte. Det er flytende overganger mellom dem.

- **SJOKKFASEN.** En holder intellektuell og følelsesmessig avstand til det som har skjedd. (en trenger tid til å forberede seg) Reagerer med apati, mekanisk oppførsel, utager ing. Kan nekte å ta imot informasjon. Sjokkfasen kan være preget av:

følelsen av uvirkelighet (som en drøm, på film)	følelsesløshet - bedøvet.
mekanisk oppførsel - som en robot.	fortvilelse - forvirring.
endret tidsoppfatning.	lammelse, apati, initiativløshet, viljeløshet.
sterk affekt - panikkhandlinger.	fysiologiske stressreaksjoner.
- **REAKSJONSFASEN.** En har innsett hva som har skjedd. Følelsene kommer, det veksler med fortvilelse (gråt, fysisk smerte), aggresjon, depresjon, skyldfølelse.
- **BEARBEIDINGSFASEN** gjør en mer framtidsrettet og villig til å leve videre i en ny situasjon. En klarer mer og mer å holde smerten på avstand. Må ofte lære nye praktiske og sosiale ferdigheter.
- **NYORIENTERINGSFASEN.** Såret har grodd. Bare arret er tilbake.

**Sjelesorgen** kan ikke erstatte tapet eller gjenopprette det som var. Den kan derimot gi støtte til å uttrykke smerte, fortvilelse, sorg, skyld og aggressivitet. Trøst må aldri gis i form av bagatellisering. Trøst må gis som en hjelp til å se at Gud er hos oss også i krisen.

*Krisen er en mulighet for vekst - den tvinger oss til å utvikle oss videre.  
Det kinesiske tegnet for "krise" er sammensatt av tegnene for "fare" og "mulighet".*