

# Sjelesørgerens sjekkeliste.

## Generelt:

- Hvordan beskrives hovedproblemet eller hovedproblemene?
- Når oppstod problemet? Hvor lang tid har det vært en belastning?
- Må problemet ses i lys av livshistorien?
- Har kjønn og alder noen betydning for å kunne sette problemet inn i den rette rammen?
- Hvordan og i hvor stor grad preget problemet hverdagen? Hvordan virker det inn på jobb eller utdanning, forholdet til nær familie, forholdet til venner, dagsformen, den subjektive opplevelsen av livet?
- Har vedkommende tidligere søkt hjelp hos andre? Hvordan opplevdes denne hjelpen?

## Åndelige problemer:

- Er den som søker hjelp en kristen?
- Vet den som søker hjelp noe om hva Bibelen sier om det som oppleves vanskelig?
- Kan problemet ha oppstått på grunn av usunn forkynnelse eller et usunt kristent miljø?
- Er problemer som presenteres som åndelige egentlig av psykisk natur?
- Er det behov for undervisning om sentrale bibelske sannheter?
- Er det behov for å bekjenne sine synder (skriftemål)?
- Er det behov for personlig forbønn (fornyelse, utrustning, helbredelse)?
- Er det behov for hjelp til å komme inn i et kristent fellesskap?

## Psykiske problemer:

- Er det noe som indikerer at den som søker hjelp trenger medisinerings eller terapi og derfor bør anbefales å søke profesjonell hjelp? Er det rimelig å tro at det foreligger en "diagnose".
- Kan problemene ses som en reaksjon på en relativt nylig opplevd krise, eller har problemene en lengre historie? Spørsmålene under overskriften "Generelt" er nå av stor betydning.
- Hvordan har den som søker hjelp tidligere opplevd sitt forhold til foreldre (og andre viktige foresatte), søsken og jevnaldrende? I hvilke sammenhenger har vedkommende opplevd seg selv som vinner eller taper? Hvordan vil vedkommende beskrive sine nære relasjoner i dag? Hvordan er det med ensomhet, lav selvfølelse, slitenhet, stress, forventningspress?
- Opplever den som søker hjelp fysiske symptomer som tretthet, ukonsentrert, muskelsmerter, hodepine, mavesmerter, indre uro e.l.?
- Hva utløste problemet, og i hvilke sammenhenger er problemet mest følbart?
- Hvordan beskriver den som søker hjelp sin egen atferd - i hverdagen generelt og når problemet er mest følbart? Hvordan opplever du som sjelesørger vedkommendes atferd mens dere snakker sammen?
- Har den som søker hjelp god nok selvinnsikt og tilstrekkelige med ressurser og motivasjon til å gå til problemenes rot, eller er vedkommende foreløpig mer tjent med støtte, trøst, "smertestillende", eller et forarbeid som sikter fram mot større motivasjon?
- Er problemer som presenteres som psykiske egentlig av åndelig natur?