

KRISKOMMUNIKATION – Hur bemöta barn och människor i kris



Kyrkoherde Ulrik Sandell var vår gäst.

Alla möter vi kriser i livet och har vänner och släktingar som råkat ut för plötsliga eller långsamma kriser. En bilolycka är en plötslig kris, medan en skilsmässa ofta är en långsam, som sakta växer fram.

Vid en närståendes död går vi tidsmässigt igenom olika faser: chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen.

Chockfasen är ofta kort. Den kan vara sekunder, minuter, timmar eller dagar. Man stänger av sitt psyke och kan inte ta in vad som hänt. Då är det viktigt att någon finns där. Det räcker att finnas till för den andra, vanligt prat om olyckan går inte.

Reaktionsfasen kommer efter några dagar eller veckor. Man börjar förstå och acceptera, men också grubbla. Kunde man ha gjort något annorlunda. Är livet orättvist?

Bearbetningsfasen Man har accepterat det som ett faktum. Man börjar försöka leva vidare. Man pendlar mellan olika känslögen. De olika faserna kan gå in i varandra. Man börjar söka sig ut bland andra människor. Man förmår inte möta dem för tidigt. Närstående behövs för att vara tysta, samtala, förstå. Man får uttrycka sin ångest, ilska. Vår uppgift är att vara närvarande, att koppla bort allt annat.

Nyorienteringsfasen Ett sorgens år med den första julen, den första sommaren osv. Livet går vidare. Man har sår som börjar bli ärr. Man skapar sig en ny verklighet. En människa kan vara mycket olika från en vecka till en annan.

Vart kan man vända sig? Krisjouren på Jorv, Hälsocentralen, Församlingen.

Dolda sorger kan vara lika svåra, sjukdomar som inte genast syns, skillsmässoprocesser, något som drabbar ens vuxna barn eller barnbarn.

Om du undviker den som drabbas tror hen att du är likgiltig. Du behöver ingen manual. Bekräfta den andra. I nöd prövas vännen. Gör ett medvetet val. Berätta inte om dina egna sorger just då och kom inte med lösningar. Var en medvandrare, inte en problemlösare. Senare kan det behövas praktisk hjälp. Kom ihåg den drabbade också efter jordfästningen, ring efter 1-2 månader, bjud på kaffe eller gå på en utställning tillsammans. Det är ofta den här tiden den drabbade känner sig mest kraftlös. Man får "gå hem i pausen". Låt människan vara "konstig".

Om det gäller en tonåring, bjud hem den och gör "det vanliga". Filt, te, yllesockor, ljus, mysigt och tala inte om din oro. Berätta hur mycket du håller av hen.

I dagens värld blir det också allt vanligare att barn och unga känner klimatångst.

Finns där för dem och lev det helt vanliga livet. Varje människa är unik, respektera olikheter.



Kaffe med tilltugg serverades.

Ta hand om er och finns till för varandra!

Carola