

Prøve i KS, kapittel 6 og 7

Marit som er 20 år, kommer jo på legekontoret for å få sykemelding fordi hun enda ikke greier å fungere i jobben sin.

Marit har jo veldig sorg over hva som har skjedd, sorg handler jo om tap. Sorg kan jo også handle om savn, drømmer og lengsel. Det er viktig for Marit å jobbe seg gjennom sorgprosessen og gi den tid, det er ulikt om hvordan en opplever faser av sorg.

Det er ingen fasit på hvordan man skal bearbeide en slik fase. Men at man prøver er det viktigste!

Marit har opplevd noe som kalles for akutte kriser, altså situasjonskrise. Det som skjedde i bilulykken skjedde jo plutselig eller uventet. Det er ikke noe som er vanlig i livet, selv om det ofte skjer ulykker her i verden.

Marit sliter sikkert mye med depresjoner, etter alt som har skjedd. Så når Marit kommer på legekontoret er det noen tegn man kan legge merke til på depresjoner og det kan for eksempel være at henne har lite fokus på seg selv (egenomsorg, hygiene), at henne har ustelte klær, hår osv. Det kan være at det er vanskelig å få tilbakemelding eller svar på det man spør henne om, at hun sitter med bøyd hode kanskje.

Da er det viktig at vi som skal snakke med Marit er å smile, være vennlig, ta følelsene hennes på alvor og prøve å sette seg inn i hennes situasjon. Det er viktig å snakke rolig og være rolig også! Det er viktig å prøve å være der til stede for Marit, og la henne få åpne og snakke om det henne vil, uten at henne blir presset til noe.

Det er også viktig at vi prøver å gi god informasjon om hvor Marit kan gå for å få hjelp, til og snakke om det osv.

Hvordan Marit har reagert på denne krisen/ ulykken kan være forskjellig. Hvis henne har en stabil og god familie og venner rundt seg gjør at henne på en måte har vært bedre rustet før denne bilulykken skjedde. Men hvis henne hadde ikke hatt mange venner, og ikke god kontakt med andre mennesker, så ville dette vært enda mer sårbart for Marit. Og det kommer også helt an på hva henne mistet, og hvor mye det betydde for henne. Så i denne situasjonen her tror jeg Marit er veldig såret, siden det var venninna hennes Sofia som omkom.

Det er viktig at vi som skal snakke med Marit vet hva vi snakker om, og tar dette på alvor! Det er viktig at vi er tilgjengelig for Marit og at vi viser omsorg. Marit må få den tiden hun selv trenger for å komme seg over det første sjokket. Så da er det viktig å lytte, være imøtekommende og vise forståelse for hva henne gjennomgår.

Empati er også en viktig ting og vise. Men det er viktig å ikke si for mye, men man kan jo kanskje prøve å spørre. For eks: "Vil du snakke litt om hvordan du har det?". Man må vise at man bryr seg om det som har skjedd. Så om du kanskje kan spørre henne om det er noe vi kan hjelpe henne med?

Marit ville nok trenge gode psykiske behov, der man vet at noen beskytter henne mot farer. Psykiske behov vil si noe om at alle mennesker trenger å føle at de betyr noe! Noen eksempler

på hvilke psykiske behov som er viktig er respekt og trygghet. Marit har også godt av sosiale behov, men det vil kanskje ta litt tid før henne er seg selv igjen. Men Marit trenger å føle kjærlighet og tilhørighet. Det er viktig at henne har noen i familien sin eller noen andre nære som er der for henne, å dette er det viktig å fortelle til de i familien hennes også. Det er viktig med fysiske behov også, som er trening, mat, drikke osv. Trening, mat og drikke gjør sånn at tankene kan komme på andre ting, og man vil føle seg mer opplagt.

For at Marit ikke skal bryte sammen trenger henne forsvarsmekanismer. Dette vil beskytte henne når selvbildet hennes er truet. Eks på forsvarsmekanismer:

- **Fortrenging:** er at vi forsvarer oss mot vonde minner og vanskelige følelser ved å “glemme” dem. Å dette vil skje helt av seg selv, det er ikke noe man kan bestemme seg for.
- **Benekting:** Da nekter man for hva som har hendt, dette er en vanlig reaksjon på en smertefull opplevelse.
- **Rasjonalisering:** Da prøver man å finne fornuftige forklaringer på våres egen dårlige oppførsel.
- **Projeksjon:** da overfører man våre egne uakseptable følelser på andre, og dette skjer uten at vi tenker over det.
- **Kompensering:** dekker man over et dårlig selvilde ved å spille en annen rolle. For eks: hvis man er usikker, kan man prøve å dekke over dette ved å spille tøff og være morsom, eller kanskje rakke den på andre.

Dette er forsvarsmekanismer som kanskje Marit bruker. Jeg er ikke sikker på om alle disse er noe Marit bruker, men det kan hende.

Det er i hvertfall viktig å vise henne at vi er der, og at henne kan snakke om alt. Men hvis vi ser at Marit trenger profesjonell hjelp, er det viktig at vi gir henne informasjon om dette.