

PRØVE I KOMMUNIKASJON OG SAMHANDLING 2011-05-06

I mitt møte med Marit, kan jeg bruke mye jeg har lært om mennesker i krise og sorg. Marit opplever både krise og sorg, ved venninnens bortgang. Marit skal igjennom/har vært igjennom fire faser. Sjokkfasen, benkningsfasen, bearbeidingsfasen og nyorienteringsfasen. Disse fire fasene må man igjennom etter et sjokk. Det er ikke noe fasitsvar på hvor lang tid hver fase tar og man kan oppleve å gå tilbake til forrige fase. Alle vil oppleve dette forskjellig. Noen er for eksempel i den siste fasen resten av sitt liv.

Sjokkfasen

Kan vare fra noen dager opptil måneder, det er fasen hvor man akkurat får vite hva som har skjedd. For eksempel kom nok mest sannsynlig Marit inn i denne fasen, da hun lå på sykehuset og fikk vite at venninnen hennes ikke kom til å overleve. I møtet med en person i sjokkfasen er det viktig å prate rolig, føle seg frem. Hvis personen er en person som liker nærkontakt, går det an å holde personen i armen

Reaksjonsfasen

Kan vare en ganske lang stund. Det er i denne fasen at man reagerer på hendelsen. Noen vil ikke innse det som har skjedd og at man benekter hendelsen. "Det er ikke sant". Denne fasen kan være en vanskelig fase og det kan være forskjellige måter å takle den på. Noen vil bare være alene, andre liker kanskje å snakke om det som har skjedd. Jeg mener at det er viktig å åpne seg for andre og fortelle hva man føler, fordi det ikke er bra å sitte med så mange og sterke følelser inni seg.

Reparasjonsfasen

Reparasjonsfasen er fasen der man prøver å komme seg videre. Marit befinner seg nok i denne fasen enda. Hun kommer seg ikke videre til nyorienteringsfasen. Hun sliter i tillegg med posttraumatiske lidelser, der hun får flashbacks, altså glimt som minner henne veldig om ulykken og det som skjedde. Det at hun i tillegg var med på venninnens bortgang har nok vært ganske vanskelig. Marit sover dårlig, er trist og nedfor og savner venninnen veldig.

Nyorienteringsfasen

Er den siste fasen når en krise inntreffer. Dette er fasen der man begynner på nye veier og hvor man prøver å gå videre. Denne fasen kan vare i fler år og noen er i denne fasen resten av sitt liv. Det kan være vanskelig å komme seg videre, og man tenker nok mye på hendelsen. I Marits tilfelle ville dette være fasen der hun kom seg på jobb og kom tilbake til vanlig hverdag. Det er selvfølgelig lov å tenke på hendelsen og venninnen og det håper jeg hun gjør resten av sitt liv, men det er nå hun skal komme tilbake til det virkelige liv.

Mitt møte med Marit

Marit har gått igjennom fryktelige hendelser og jeg ville gått sakte frem, når jeg skulle snakke med henne. Hvis jeg visste hva som hadde skjedd, da! Siden jeg hadde tid til å prate med henne og siden hun åpner seg for meg, må jeg være et medmenneske å vise henne empati i en slik situasjon, fordi jeg tror hun trenger det. Jeg ville spurt om hun hadde snakket med en psykolog eller en profesjonell, fordi det kanskje er viktig at man får snakket skikkelig ut om det, og de kan hjelpe henne og komme tilbake til hverdagen. I mitt møte med Marit, ville jeg nok ikke spurt om ulykken med det første, men kanskje spurt hvor hun jobbet, og snakket om det først. Å jobbe på SFO med barn, kan kanskje være en fin måte å komme seg tilbake på, fordi det er masse glade barn, og det er sjeldent et stille øyeblikk, kan jeg tenke meg.

Hun fortalte meg at det er hyggelig å jobbe med barn, men at hun hele tiden tenker på ulykken som skjedde og at det er vanskelig å konsentrere seg om arbeidet. Jeg velger å unngå å si "jeg vet hvordan du har det" nettopp fordi jeg ikke vet hvordan hun har det, fordi jeg ikke har mistet en nær venninne i en bilulykke hvor jeg selv var tilstede og sier heller "det forstår jeg", men forteller henne også at det er lurt å trene seg opp tilbake til hverdagen, for den må jo komme en dag. Jeg spør henne om hun selv fikk noen skader og hun forteller at hun ikke fikk noen store skader, kun noen sår og brudd og at de leges, men at savnet av venninnen hennes er så stort at det aldri kommer til å leges.

Jeg spør henne hvordan venninnen hennes var, og hun kikker ned i bordet, og forteller at hun var ærlig, forståelsesfull, snill, vakker, en god lytter og at hun hadde empati. Da jeg ser at en tåre triller ned over kinnet hennes, klarer jeg ikke å holde meg, og må ty til en liten tåre selv. Dette gjør ikke noe fordi jeg kun viser Marit at jeg bryr meg om det hun sier og det kan virke positivt på henne. Jeg kan også føle meg litt frem, om jeg føler at det passer inn, kan jeg legge hånden min på armen hennes, for å vise henne empati. Hvis jeg ser at hun blir ubekvem med dette, vil jeg trekke hånden min tilbake. Jeg kan også fortelle henne at hun var heldig som fikk bli kjent med Sofia.

Jeg kan også spørre henne i denne situasjonen, om hun kan fortelle en litt morsom historie om Marit. Dette kan være positivt, fordi da kan det henne at hun ler litt og tenker på det positive!

Jeg vil foreslå at Marit kan gå til psykolog, hvis hun ikke allerede gjør det. Det kan være lurt å legge opp en plan sammen med en psykolog, slik at man kan få hjelp gjennom denne vanskelige prosessen. Det er også viktig at de som er rundt henne i hverdagen, hjelper henne ved å snakke om det som har skjedd, ta henne med ut på nye eventyr. En ferie for eksempel. Jeg vil også foreslå at dette kanskje er tiden for å prøve noe nytt. Kanskje hun kan bruke fritiden sin på å trene, eller prøve seg på en nyt idrett. Hun er fortsatt bare 20 år og har store deler av livet sitt igjen. Hun kan gå ut og møte noen nye mennesker! Hun skal ikke glemme det som har skjedd, men jobbe seg videre i livet.

Familien og vennene hennes har en stor del for hennes sorgprosess. Hun kommer til å trenge deres hjelp om hun ikke allerede har fått bruk for den. Det er viktig å snakke om det som har skjedd, men det er ikke sikkert at Marit oppsøker familie eller venner for å snakke om det, så kanskje de også bare må snakke med henne og prøve å få henne til å åpne seg. Det som er skummelt med Marit er at hun skylder på seg selv. Dette må man få henne til å forstå at det ikke er og at uansett om hun hadde sittet på i bilen eller ikke, så hadde dette skjedd. Hun må forstå at det ikke er hennes feil. Hvis hun forstår dette, kan det hende at hun begynner å sove bedre, spiser mer og føle seg bedre. Kanskje hun kan skrive det hun føler ned på et ark og gi det til noen nære eller brenne det. Bare slik at hun får skrevet det hun føler, dette kan være med på å lette følelsene hennes. Det er viktig for om hun aldri snakker om det, kan det hende at hun aldri kommer seg videre, men låser seg fast der hun er nå i livet. Dette er ikke bra!

Eg ser at du e trøtt
men eg kan ikkje gå
alle skrittå for deg
Du må gå de sjøl
men eg vil gå de med deg
Eg vil gå de med deg

Eg ser du har det vondt
Men eg kan ikkje grina
Alle tårene for deg
Du må grina de sjøl
Men eg vil grina med deg
Eg vil grina med deg

Eg ser du vil gi opp
Men eg kan ikkje leva
livet for deg
Du må leva det sjøl
Men eg vil leva med deg
Eg vil leva med deg

Ser at du er redd
Men eg kan ikkje gå
i døden for deg
Du må smaka han sjøl
Men eg gjer død til liv, for deg
Eg gjer død til liv for deg
Eg gjer død til liv for deg

Bjørn Eidsvåg, Eg ser.