

## Sjelesorg

*Hentet fra boka Leir fra L til R, laget av Acta.*

Barn og ungdommer som kommer på leir har ofte behov for noen å snakke med om ting de har opplevd eller går og grubler på. I syndefallets verden vil mennesker alltid såre og skuffe hverandre, og vi rammes av sykdom og lidelse av forskjellig slag. I møte med livets mange utfordringer er kristen sjelesorg et godt hjelpemiddel.

Sjelesorg betyr egentlig omsorg for sjelen eller hele mennesket, og kristen sjelesorg handler om å lytte, være en støtte og formidle guds omsorg til det mennesket en snakker med. Samtaletemaene kan dreie seg om alt fra kjærlighetsorg til mørkeredsel, fra sjalusi til ensomhet, fra tvil på Guds eksistens til spørsmål om meningen med livet, for å nevne noe. Det å bli møtt av et omsorgsfullt menneske som er i stand til å lytte, kan være en god start på å få bearbeidet det en sliter med eller en hjelp til å finne veien videre.

Sjelesorg er et omfattende fagfelt. Hensikten med denne artikkelen er å gi noen praktiske momenter som forhåpentligvis kan gjøre deg bedre forberedt til å møte mennesker i sjelesorg. Sjelesorgen skal gi hjelp til å ha det så godt som mulig her og nå. Legg merke til at det står «så godt som mulig». Livet i denne verden vil alltid by på savn, smerter og problemer. Et smertefritt liv er en illusjon. Enda viktigere er at sjelesorgen skal oppmuntre til å leve et liv som Jesu disippel og etterfølger. Men det aller viktigste er at den skal hjelpe mennesker til å få del i frelsen og det evige liv!

### Hvem kan være sjelesørger?

I utgangspunktet kan alle kristne være sjelesørgere, fordi det i stor grad handler om å lytte og vise omsorg, og det er noe alle kristne er kalt til. Men vi mennesker er forskjellige, og ikke alle har en personlig utrustning og modenhet som trengs for å være sjelesørger. Følgende basiskompetanse gir et godt utgangspunkt for å fungere som sjelesørger:

- Glad i mennesker.
- Evne til å vise omsorg og empati.
- Evne til å lytte.
- Kunnskap om guds ord.
- God kontakt med egne følelser.
- Evnen til å holde tett.

På den andre siden så er nysgjerrighet, kontaktbehov, maktbegjær og dømmesyke dårlige egenskaper hos en sjelesørger.

## **Mennesker og problemer**

det er en fordel å ha en viss kjennskap til de mest vanlige problemene som mennesker sliter med. Her følger en oversikt over en del av disse.

### **Åndelige og eksistensielle problemer**

- Tvil og manglende frelsesvisshet.
- En opplevelse av at kristenlivet ikke fungerer – strever med bibellesning og bønn.
- Kall og tjeneste.
- Kamp mot synd.
- Å vokse som kristen.
- Hvem er jeg, og hva er meningen med livet?
- Hvor kommer jeg fra, og hvor går jeg hen?

### **Psykiske og fysiske problemer**

- Utrygg selvfølelse og dårlig selvbilde.
- Mobbing.
- Problemer med relasjoner til andre, primært familie og venner.
- Ensomhet.
- Bitterhet.
- Samlivsbrudd.
- Tretthet, stress og utbrenthet.
- Incest/sekssuelle overgrep.
- Egne eller andres rusproblemer.
- Alvorlige sykdommer.
- Spiseforstyrrelser.
- Selvmordstanker.

I møte med vanskelige problemer som spisevegring eller selvmordsproblematikk, kan det være klokt selv å oppsøke veiledning, eller hjelpe den en snakker med videre til en mer erfaren sjelesørger. På den måten kan en ivareta både sine egne grenser og den som har oppsøkt hjelp.

## **Taushetsplikt**

I utgangspunktet så er ledere på leir ikke underlagt en juridisk taushetsplikt. Unntaket er der leder har et yrke med taushetsplikt, for eksempel prest, helsesøster, lege med mer. Ledere på leir har imidlertid en moralsk taushetsplikt. Det man får vite i sjelesorg og samtale med deltakerne forteller man ikke videre, det har med respekt for den som søker samtale å gjøre og gir trygghet. Unntaket er når man blir en medviter i forhold til kriminelle

handlinger, primært overgrep mot barn eller annen kriminalitet som setter liv og helse i fare. Da har man ikke lenger taushetsplikt, men er forpliktet til å gå videre med informasjonen, primært til hovedleder, som igjen vurderer om man skal kontakte politi eller annen myndighet. Det er heller ikke å regne som brudd på taushetsplikten om man som sjelesørger diskuterer en vanskelig og utfordrende sak med hovedleder eller annen erfaren leder, så lenge man lar deltakeren forbli anonym.

## **Tips til sjelesørgeren**

### **Ikke bli overrasket**

Gi ikke uttrykk for fordømmende holdninger eller at du er sjokkert eller overrasket. Ei jente forteller at hun for to år siden stjal ei jakke på et kjøpesenter. Ikke si: «Er du spik spenna gæærn, det hadde jeg aldri trodd om deg, nei nå ble jeg skuffa, skal ikke du være en kristen...» Det er sant at gud elsker oss slik vi er, men det betyr ikke at Han ikke ønsker å forandre våre liv. Synd kan gjøres opp, og vi kan få hjelp til å begynne på nytt.

### **Følelser er tillatt**

Gi oppmuntring og frimodighet til å gråte ut. Det er ikke tegn på svakhet å gråte, snarere tvert imot. Det er ingen grunn til å forakte seg selv på grunn av tårer. Det samme gjelder frykt og sinne. Prøv å gi den du snakker med respekt for sine følelser.

### **Ikke bagatelliser problemene**

Det som oppleves som en bagatell for deg, trenger ikke være det for andre og vice versa. For eksempel: Ikke si «Det ordner seg nok» eller «Gud har nok en mening med det». Alt ordner seg ikke alltid, og Gud står ikke bak alt som hender. Du må heller ikke bagatellisere synd. Si ikke: «Det er ikke så farlig» når noen har gjort noe galt. Fortell heller om Guds ufortjente nåde og tilgivelse for Jesu skyld.

### **Trekk aldri forhastede slutninger**

Det er lett å fort gjøre seg opp bestemte meninger om hva den andre strever med og deretter tolke det en hører som en bekreftelse på sine egne tanker. Et eksempel: Ei jente som åpenbart sliter med selvbildet sitt, og som gir uttrykk for at hun opplever fysisk kontakt vanskelig, har ikke nødvendigvis vært utsatt for et seksuelt overgrep. Sannheten kan vise seg å være at hun aldri har fått tilstrekkelig fysisk kontakt og er veldig sjenert og usikker på seg selv.

### **Gud har aldri lovt oss at vi bare skal ha det godt**

Vonde ting vi opplever er ikke et uttrykk for Guds straff. Alle mennesker, også kristne,

opplever smerte, lidelse, sykdom, nød og død, jevnfør Åp 21. Men Gud har lovet at Han er med oss også når vi har det vondt og vanskelig, ja Bibelen sier at han er spesielt nær hos den som lider. Gud har også lovet at Han en dag skal skape en ny himmel og en ny jord der alt det onde er borte, en jord med rettferdighet, fred og glede.

## **Vær varsom med råd**

Mange sjelesørgere har problemer med hvilke råd de skal gi. Til det er å si: Gi minst mulig med råd! I den grad det skal gjøres bør følgende tre forutsetninger være oppfylt:

1) Rådene skal være i pakt med Bibelen og psykologien.

2) Du vet at den du snakker med ønsker råd.

3) Den du snakker med har ressurser nok til å følge dem.

Det hjelper lite for en alkoholiker å høre: du må slutte å drikke. Rådet er i og for seg riktig, men fører kun til motløshet fordi vedkommende ikke har ressurser til å følge opp. Man kan lett bli fristet til å vise hvor god sjelesørger man er ved å komme med gode løsninger. Men en god sjelesørger får den en samtaler med til selv å se hva som er problemet og til selv å ta et riktig skritt mot løsningen på det.

## **Grenser**

Ikke del din livshistorie med den som søker hjelp. Rollene kan da lett bli byttet om, og det skaper forvirring. Du skal som sjelesørger dekke dine egne behov et annet sted og samtale om dine egne problemer med en annen.

## **Akseptér dine begrensninger**

Ikke fortvil hvis du opplever deg maktesløs. Husk: Målet er ikke å gi gode råd. Henvis gjerne den du snakker med til andre personer som har mer kompetanse enn deg selv. Fortell at det ikke er fordi du ikke lenger vil eller ønsker å samtale med vedkommende, men fordi du ønsker at hun eller han skal få bedre hjelp enn du er i stand til å gi. Motiver til samtale med helsesøster, psykolog eller annen fagperson når det er nødvendig.

## **Tidspunkt**

- Ikke kom for sent til avtaler.
- Unngå sjelesorg om natten.
- Når det gjelder lengden på en samtale, så er som regel én time om gangen nok.
- Blir du så trøtt at du holder på å sovne: Avslutt!
- Ikke kikk (ofte) på klokka. Den du snakker med kan lett oppfatte det som om du er utålmodig og egentlig mest interessert i å få avsluttet samtalen.

## **Straffbare forhold**

Ved bekjennelse av straffbare forhold, så motiver for og gi støtte til å gjøre opp. Den moralske taushetsplikten gjelder fremdeles, med mindre det dreier seg om kriminelle handlinger mot barn eller annen kriminalitet som setter liv og helse i fare. Husk at du uansett kan be hovedleder om råd så lenge deltakeren forblir anonym.

## **Når du opplever**

- Selvmordstrusler: Kontakt helsesøster eller barnevern. det er et rop om hjelp.
- Sykdom av psykisk eller psykotisk karakter: Motiver for å oppsøke lege. Vurder å tilby å hjelpe til med denne kontakten.

## **Samtal innenfor samme kjønn**

Prøv så langt det er mulig at gutter har sjelesorg med gutter og jenter med jenter. da slipper man mistanke om forelskelsesmotiver og unødige komplikasjoner som kan oppstå mellom jente og gutt.

## **Ikke driv sjelesorg bak låste dører**

Sjelesorg bak lukkede dører eller nedtrukne gardiner kan oppleves som en utrygg situasjon for den en snakker med, og dører skal uansett aldri låses. Vurder om dere kan sitte i et fellesrom uten å bli forstyrret av andre eller benytt et rom hvor døren kan stå på gløtt. Da beskytter du deg samtidig mot mistanke og anklager om overgrep.

## **Ikke lov noe du ikke kan holde**

Lov ikke å fortsette en sjelesørgerisk kontakt etter leiren, med mindre du er helt sikker på at du har mulighet til å følge opp. Prøv heller å hjelpe den andre til å finne en å snakke med på hjemstedet sitt.

## **Avslutt gjerne samtalen med en bønn**

Hvis den du snakker med selv ønsker det kan det være flott å avslutte samtalen med å be til Ham som har lovt å være med oss og gi oss styrke for hver eneste dag.

## **La Gud styrke og velsigne deg**

Vær en god lytter og prøv å formidle forståelse og respekt. Da har du alt gjort en viktig jobb. Be stille til Gud for den du samtaler med og be om Den hellige ånds hjelp. Husk at alt ikke avhenger av deg. Sørg for at du selv tar til deg Guds ord i hverdagen, slik at du er i stand til å formidle bibelske sannheter når det trengs. Da er du godt rustet. Vit: Har du gitt den andre mot til å samtale videre, har du alltid gjort en kjempejobb!