

Kriser.

"Vi er i en krisetilstand når vi er kommet inn i en livssituasjon hvor tidligere erfaringer og innlærte reaksjoner ikke er tilstrekkelige til å forstå og beherske den aktuelle situasjonen".

En krisereaksjoner en normal reaksjon. Alle mennesker kommer inn i kriser (i alle fall i form av sorg), og det er godt å møte forståelse og ha noen hos seg da. Det er først når krisereaksjonene ikke går over, det er tid for å snakke om terapi og behandling. Eller når krisene er uvanlig store og dramatiske.

Utviklingskriser kommer ved viktige overganger i livet. (Komme i puberteten, flytte hjemmefra, gifte seg, få barn, osv.)

Traumatiske kriser (Situasjonskriser) kommer uventet - når det skjer noe som ødelegger eller truer vår fysiske eksistens, vår sosiale identitet, vår trygghet eller viktige livsmål.

- **Tap.** Vi kan miste en person vi er glad i eller avhengig av, en legemsdel, eiendom, viktige livsmål.
- **Krenkelse.** Vi lider offentlig nederlag eller skam, vi blir urettferdig behandlet, mister status, eller av andre grunner ikke klarer å holde fast på selvfølelsen.
- **Katastrofer.** Krig, naturkatastrofer, epidemier, ulykker o.l.

For å forstå en krise må vi ta i betraktning:

- Hva er det egentlig som har hendt? Hva utløste krisen?
- Hvilken betydning tillegger vedkommende det som har hendt?
- Hvilken periode av livet (alder) befinner vedkommende seg i?
- Hvordan er den sosiale situasjon og familiesituasjon.

Krisens Forløp. Særlig ved traumatiske kriser vil den som er rammet gå igjennom ulike faser. Disse fasene er ikke klart adskilte. Det er flytende overganger mellom dem.

- **SJOKKFASEN.** En holder intellektuell og følelsesmessig avstand til det som har skjedd. (en trenger tid til å forberede seg) Reagerer med apati, mekanisk oppførsel, utager ing. Kan nekte å ta imot informasjon. Sjokkfasen kan være preget av:
følelsen av uvirkelighet (som en drøm, på film) følelsesløshet - bedøvet.
mekanisk oppførsel - som en robot. fortvilelse - forvirring.
endret tidsoppfatning. lammelse, apati, initiativløshet, viljeløshet.
sterk affekt - panikkhandlinger. fysiologiske stressreaksjoner.
- **REAKSJONSFASEN.** En har innsett hva som har skjedd. Følelsene kommer, det veksler med fortvilelse (gråt, fysisk smerte), aggresjon, depresjon, skyldfølelse.
- **BEARBEIDINGSFASEN** gjør en mer framtidsrettet og villig til å leve videre i en ny situasjon. En klarer mer og mer å holde smerten på avstand. Må ofte lære nye praktiske og sosiale ferdigheter.
- **NYORIENTERINGSFASEN.** Såret har grodd. Bare arret er tilbake.

Sjelesorgen kan ikke erstatte tapet eller gjenopprette det som var. Den kan derimot gi støtte til å uttrykke smerte, fortvilelse, sorg, skyld og aggressivitet. Trøst må aldri gis i form av bagatellisering. Trøst må gis som en hjelp til å se at Gud er hos oss også i krisen.

*Krisen er en mulighet for vekst - den tvinger oss til å utvikle oss videre.
Det kinesiske tegnet for "krise" er sammensatt av tegnene for "fare" og "mulighet".*