

Den sunde balance, når man møder mennesker, der lider

Ida Secher Rom, jordemoder & psykoterapeut

Interviewet af Margit A. Simonsen,
diakonikonsulent i Indre Mission

DET



må vi ~~osse~~ gerne snakke om!

Ark til noter, refleksion, samtale

Når vi møder mennesker, der lider, har vi en tendens til enten at løbe væk og gemme os eller at trøste, hjælpe og prøve at fixe, dvs. enten at underinvolvere eller overinvolvere os. Det første, vi kan gøre er, at gå os selv i sømmene og lægge mærke til, om vi overinvolverer eller underinvolverer os, så vi kender vores egen tendens og kan være opmærksomme, før og når det sker.

Hvilken af de to grøfter genkender du mest fra dit liv?

Vores reaktioner med smerte-ramte personer handler blandt andet om erfaringerne fra vores opvækst, f.eks. om vi fik gode point i voksen-opmærksomhed ved at hjælpe og have omsorg for andre, eller om vi voksede op i familie, hvor vi ikke talte om tingene og om følelser.

Hvad har du som barn lært om at hjælpe og vise omsorg for mennesker, der har det svært? Hvad gjorde dine nære voksne i det møde? Og hvilken adfærd du blev belønnet eller rost for?

I mødet med mennesker, der har det svært, tænker vi ofte, at de har brug for x og y, fordi det ville vi selv have brug for.

Hvordan undgår vi at hjælpe ud fra egne behov og afdække, hvad den ramte har brug for?

Når vi lytter til andres smerte, må vi være bevidste om, at det svære tilhører den anden og ikke er mit. Samt at tage os selv alvorligt og derigennem finde en bæredygtig balance i involveringen i andre menneskers smerter.

Hvad tænker du om, at vi ikke skal tage andres smerte på os, men i stedet se os som to adskilte mennesker, der er i kontakt med hinanden?

Vi ærer ikke Gud, når vi brænder ud, for vi er ikke skabt til at slide os selv op, som vi kan have en risiko for, når vi overinvolverer os. Og vi svigter Gud og vores næste, når vi underinvolverer os.

Læs Matt 22,34-40 og tal om, hvordan du ærer og tjener Gud bedst i dit liv ud fra versene. Hvad betyder det for dig, at Gud elsker den, der lider?

Vi har det privilegium, at vi kan bede for hinanden. Vi kan tale med Gud om de mennesker, der ligger os på sinde, og det er en trøst, at vi ikke efterlader dem alene og kan lægge dem fra os.

Hvad tænker du om det? Kan du følge tanker om, at vi kan forkleje Gud, når vi ikke kan lade være med at fixe andre menneskers problemer?

"Det er Guds opgave at elske verden og min opgave at elske min næste", hvilket kan minde os om, at vi ikke behøver have konkret omsorg for dem, der er fjerne for os, men at vores næste er de mennesker, der er rundt om os.

Hvem oplever du er lagt hen til dig?



Læs mere: Bent Falk: "At være der hvor du er" – om den hjælpende samtale og opmærksomheden på den sunde balance som hjælper.

Per Isdal: "Medfølelsesens pris"

Rikke Høgsted: "Håndbog i belastningspsykologi"



Indre Missions Undervisningsvideoer

Find flere videoer på **imedia.dk**