

Bli god Å SNAKKE med

Tenk deg at en venn eller et familiemedlem har det vanskelig. Tør du å krysse dørstokkmila? Er du god å snakke med?

TEKST OG FOTO: TORGEIR W. SKANCKE

På bordet er det stearinlys og tekopper. På veggene bildekunst og fotografier. Stemningen er lun og fortrolig. Her er ikke small talk eller hverdagsprat. Ingunn Hiorth (57) i Porsgrunn har besøk av Ellen Dahlgren Doksrød (56).

– Hvilken av følelsene dine frykter du mest?

– Det er den følelsen jeg har når jeg ikke vil mer.

De er inne i en god samtale. En slik prat du bare har med dine mest fortrolige venner. Som også rommer de vanskelige tingene i livet.

– Da jeg var på Modum Bad, jobbet vi mye med følelser. Hva de gjør med oss, og hvordan vi forholder oss til dem. At de ikke farlige – de er bare følelser, forteller Ingunn.

– Så flott! Det tror jeg mange kunne lære noe av, å sortere følelsene sine, vite at du ikke behøver å være redd for dem, svarer Ellen.

Det kunne vært hjemme hos hvem som helst av oss. Forskjellen er at Ellen er frivillig i Kirkens SOS, og tar denne samtalen med Ingunn, som har bipolar lidelse II (en mild variant av bipolar I – tidligere kalt manisk depressiv sykdom).

Vanligvis tar Ellen samtaler via telefon, men i dag er hun bare hos Ingunn som venn.

Mistet sin identitet

Ellen spør om hvordan Ingunns problemer arter

seg i dag.

– Sorg er en følelse jeg stadig må forholde meg til – en sorg som er knyttet til tap av identitet. På grunn av depresjon, mistet jeg evnen til å jobbe. Jeg er frisk av den nå, men ble såkalt ufør. Det er et fryktelig ord – du er liksom ubrukelig! sier Ingunn.

Hun forteller om utdanning og engasjement, og at det var jobben som engang fylte livet hennes.

– Jeg jobbet alltid mer enn jeg burde. Til slutt tålte jeg ikke mer og gikk i bakken. Samtidig mistet jeg identiteten min, forteller Ingunn.

– Mistet du identiteten din fordi den var knyttet til jobben, spør Ellen.

– Ja, mye av min identitet var knyttet til utdanningen og det å være synlig i yrket mitt. Jeg ville bevise at jeg kunne noe, eller å få folk til å tro at jeg kunne, forklarer Ingunn.

– Når du sier det slik, er det slik at du har tvilt på evnene dine, spør Ellen.

– Jeg har alltid hatt en følelse av at de der ute kommer til å avsløre at jeg egentlig ikke kan noe. Jeg var bare heldig på eksamen eller fordi jeg fikk den jobben. En dag avslører «de» meg, og den følelsen truer meg, forteller Ingunn.

Lettest å unngå

Ellen Doksrød er en av mange frivillige innen Kirkens SOS. Organisasjonen har 36 års erfaring



DEN GODE SAMTALEN. Hvordan bli god å snakke med? Vær en aktiv lytter og snakk lite selv, mener Kirkens SOS. Her er Ellen Dahlgren Doksrød i samtale med Ingunn Hiorth.

som støttespiller for mennesker som trenger det. Organisasjonen besvarte i fjor 166.000 telefon-samtaler, og 5.500 SOS-meldinger via nettsidene. Det er landets største krisetjeneste.

Nå vil Kirkens SOS dele av sin erfaring, slik at du og jeg også kan bli gode samtalepartnere.



HJALP MED Å NØSTE.
I kveld fikk Ingunn (t.v.) hjelp av Ellen til å fokusere på alle de evnene hun faktisk har.

Organisasjonen tror at vi kan bruke av den samme kunnskapen, og være til like god hjelp for mennesker rundt oss. Derfor arrangerer Kirkens SOS kurs i hele landet, i hvordan bli god å snakke med.

– Mange av oss er ikke vant til å snakke om følelsene våre. En god samtale kan gjøre at mennesker slipper å stå alene med vanskelige følelser, og heller ikke kjenne seg så ensomme, sier Elsbet Pilskog. Hun er daglig leder i Kirkens SOS i Buskerud. Pilskog tror at motet vårt dessverre ofte svikter i møte med andre.

– Vi er fattige på følelssspråk, og vet ofte ikke hvordan vi skal uttrykke oss. Da kan det være lettere å unngå situasjonen, sier Pilskog.

Inne i en «boble»

I samtalen med Ingunn Hiorth, stiller ikke Ellen de lange spørsmålene. Hun snakker lite selv. Lytter mer til det Ingunn har å si, og lar henne nøste opp i tankene sine selv.

Ingunn forteller om frykten for depresjon. Om angsten for å bli sliten i det hun arbeider med.

– Jeg kan bli så sliten, men klarer ikke å stoppe tankene eller sette meg med. Jeg ønsker bare å bli syk, få influensa eller noe sånt, så jeg får hvile. Men det er ingen god måte å takle det på, medgir Ingunn.

– Hva skjer hvis du legger deg ned, spør Ellen.

– Da blir jeg redd for å gå inn i «bobla» – depresjonen. Faren er å ikke klare å komme seg ut igjen. Jeg blir ikke tungt deprimert lenger, på grunn av medisiner. Men redselen er der til en viss grad ennå, sier Ingunn.

Givende

Ellen Doksrød har ikke løst Ingunn Hiorths problemer i kveld. Men hun har vært en aktiv lytter.

Hun har lyttet til hvordan Ingunn har det når hun blir for ivrig, blir «hekta» på det hun driver med. Ellen har hjulpet Ingunn til å fokusere på alle de evnene hun faktisk har, og gitt henne ros for dem. Det er ikke slik at Ingunn ikke kan noe. Det er motsatt – hun er en ressurs!

Begge er enige om at det har vært en fin samtale over tekoppene.

Hanne Kristoffersen i Kirkens SOS Buskerud minner om at vi som samtalepartnere bør kunne tåle å kjenne på den andres smerte.

– For å klare det må vi huske på at denne smerten ikke er vår egen. Det er lett å være sammen med andre i lyset. Den som derimot tåler å være sammen med en annen i mørket – ja, det er en god samtalepartner, sier hun.

Her kan du lære å bli en god samtalepartner

Interessert i å lære mer om hvordan du blir en god samtalepartner? Kirkens SOS arrangerer intensivkurs over hele landet. Etter støtte fra Gjensidige-stiftelsen er organisasjonen spesielt aktiv i Telemark, Agder og Buskerud. Her holdes inntil 160 kurs gratis de neste tre årene, for alle som vil bli bedre samtalepartnere.

Kurset tilbys alle typer lag og foreninger som er interessert i temaet.

– Alle interesserte har nå en unik mulighet til å få med seg dette, sier Melle Aakenes, daglig leder i Kirkens SOS i Telemark.

Kurset er trosnøytralt.

Klikk deg inn på www.kirkens-sos.no for påmelding og mer informasjon.

10 tips for god samtale

Mennesker i krise får ofte mange velmente råd fra familie og venner. Det å bli sett og lyttet til er imidlertid viktigere, sier Elsbet Pilskog i Kirkens SOS i Buskerud.

– Se, støtte og styrke utgjør kjernen i en god samtale. Det er ikke alltid at du kan løse problemene for et annet menneske. De blir imidlertid lettere å bære når man kan dele tankene om dem, sier hun.

Elsbet sitter til daglig på Kirkens SOS' kontor i Mjøndalen, sammen med fagkonsulent Hanne Kristoffersen. Begge kursledere, der de lærer bort organisasjonens egne 10 tips for gode samtaler:



1) Ta deg tid til å lytte. Vær tålmodig og snakk lite selv.

– Vi kan aldri si at «jeg vet hva du mener» eller «jeg vet akkurat hvordan du har det». Det hjelper imidlertid å være lyttende og spørrende. En bevisst samtalepartner må tørre å «utforske» hva den andre sier, mener Hanne Kristoffersen.

2) Vis at du lytter og ønsker å forstå. Gjenta gjerne det du opplever at den andre sier, for å sjekke at du har forstått det rett.

3) La den andre få snakke. Ikke bruk samtalen til å komme med dine egne historier eller følelser.

– For å være en god lytter, må vi prøve å se situasjonen fra den andres ståsted. Følg opp det den andre sier, og forsøk å få han eller henne til å utdype det, tipser Hanne.

4) Gi anerkjennelse og støtte. Ros den andre for å ta opp problemet og dele følelsene sine med deg.

– Det vanlige i dagliglivets samtaler er at vi ofte tar over den andres fortellinger. Vi gjør det trolig i beste hensikt, fordi vi tror det er støttende å pense samtalen inn på en liknende opplevelse. Som god samtalepartner er du der for å få den andre til å snakke. Forsøk ikke å ta over samtalen, råder Elsbet.

– Hvordan kan vi gi anerkjennelse til den andre i samtalen?

– Vi kan eksempelvis sette mer fokus på følelsene enn selve problemet. Du kan eksempelvis spørre: «Hvordan opplevde du dette?» Det kan utgjøre en forskjell, og den andre kan i større grad å bli sett for det han eller hun står i, mener Elsbet.

5) Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel.

Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

6) Gi heller innspill enn råd. Still spørsmål som kan bidra til at den andre finner løsninger selv.

– Forsøk å unngå spørsmål som gir nei- eller ja-svar. Still gjerne åpne spørsmål som begynner med hvem, hva, hvor og hvordan, sier Elsbet. Eksempel på et lukket spørsmål er: «Var dette vondt for deg?» Hvis vi heller spør: «Hvordan opplevdes dette for deg?», kan vi åpne opp for en bedre samtale. Bare det å snu litt på spørsmålet kan åpne opp for mye mer, og skape helt ulike rom for samtaler.

7) Let etter lysåpunktene. Gi styrke ved å minne om det den andre gjør bra og lykkes med.

– Å lete etter lyspunktene, er eksempelvis å prøve å finne fram til den andres ressurser. Å nøste opp i den andres liv, og hjelpe han eller henne til å se de lyspunktene som faktisk er der.

8) Tål stillhet. Det er plass til pauser i en god samtale.

I en samtale kan den andre parten behøve tid til å sortere tankene eller finne ut hvordan han eller hun skal ordlegge seg. Det kan også hende at temaet er uttømt, at den andre har fått nok å tenke på for denne gang. Derfor skal du ikke være redd for stillhet, mener kurslederne.

9) Avklar forventninger. Få klarhet i hva den andre venter at du skal gjøre etter samtalen.

– Spør gjerne: «Er det mer du har lyst til å prate om?» og «Hvordan kjenner du deg nå?». En tydelig avklaring og avtale gjør det lettere å møtes neste gang, mener Elsbet.

10) Hold på hemmeligheter. Det som skal bli mellom dere, må bli mellom dere. Verdsett den tilliten du blir vist.

Kurslederne tror at Kirkens SOS får mange telefoner nettopp fordi man kan være anonym.

– Selv om den andre stoler på deg, så understrek gjerne at alt forblir hos deg. Husk å takke for at du fikk være med på denne samtalen, og vær åpen for en oppfølging. Du kan eksempelvis spørre den andre om hvem av dere som eventuelt skal ta kontakt, sier Elsbet.

ERFARING. Kirkens SOS er landets største krisetjeneste. Elsbet Pilskog (t.v.) og Hanne Kristoffersen arbeider ved fylkeskontoret i Buskerud. – Våg å være hos den andre, her og nå. Husk at vi er alle eksperter i vårt eget liv, men ikke i andres, sier Hanne.

Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel. Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel. Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel. Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel. Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel. Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

10

TIPS FOR GOD SAMTALE



Mennesker i krise får ofte mange velmente råd fra familie og venner. Det å bli sett og lyttet til er imidlertid viktigere, sier Elsbet Pilskog i Kirkens SOS i Buskerud.

– Se, støtte og styrke utgjør kjernen i en god samtale. Det er ikke alltid at du kan løse problemene for et annet menneske. De blir imidlertid lettere å bære når man kan dele tankene om

dem, sier hun.

Elsbet sitter til daglig på Kirkens SOS' kontor i Mjøndalen, sammen med fagkonsulent Hanne Kristoffersen. Begge kursledere, der de lærer bort organisasjonens egne 10 tips for gode samtaler:

1

Ta deg tid til å lytte. Vær tålmodig og snakk lite selv.

– Vi kan aldri si at «jeg vet hva du mener» eller «jeg vet akkurat hvordan du har det». Det hjelper imidlertid å være lyttende og spørrende. En bevisst samtalepartner må tørre å «utforske» hva den andre sier, mener Hanne Kristoffersen

2

Vis at du lytter og ønsker å forstå. Gjenta gjerne det du opplever at den andre sier, for å sjekke at du har forstått det rett.

3

La den andre få snakke. Ikke bruk samtalen til å komme med dine egne historier eller følelser.

– For å være en god lytter, må vi prøve å se situasjonen fra den andres ståsted. Følg opp det den andre sier, og forsøk å få han eller henne til å utdype det, tipser Hanne

4

Gi anerkjennelse og støtte. Ros den andre for å ta opp problemet og dele følelsene sine med deg.

– Det vanlige i dagliglivets samtaler er at vi ofte tar over den andres fortellinger. Vi gjør det trolig i beste hensikt, fordi vi tror det er støttende å pense samtalen inn på en liknende opplevelse. Som god samtalepartner er du der for å få den andre til å snakke. Forsøk ikke å ta over samtalen, råder Elsbet.

– Hvordan kan vi gi anerkjennelse til den andre i samtalen?

– Vi kan eksempelvis sette mer fokus på følelsene enn selve problemet. Du kan eksempelvis spørre: «Hvordan opplevde du dette?» Det kan utgjøre en forskjell, og den andre kan i større grad å bli sett for det han eller hun står i, mener Elsbet.

5

Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.

– En som har det vanskelig kan oppleve tankene og følelsene like kaotiske som plaggene i en tørketrommel. Du kan hjelpe den andre med å ta ut ett og ett plagg, og sortere dem i ulike bunker. Klærne blir ikke borte, men blir ordnet slik at vi lettere får oversikt over hva som finnes der, sier Elsbet.

6

Gi heller innspill enn råd. Still spørsmål som kan bidra til at den andre finner løsninger selv.

– Forsøk å unngå spørsmål som gir nei- eller ja-svar. Still gjerne åpne spørsmål som begynner med hvem, hva, hvor og hvordan, sier Elsbet.

Eksempel på et lukket spørsmål er: «Var dette vondt for deg?» Hvis vi heller spør: «Hvordan opplevdes dette for deg?», kan vi åpne opp for en bedre samtale. Bare det å snu litt på spørsmålet kan åpne opp for mye mer, og skape helt ulike rom for samtaler.

7

Let etter lysåpunktene. Gi styrke ved å minne om det den andre gjør bra og lykkes med.

– Å lete etter lyspunktene, er eksempelvis å prøve å finne fram til den andres ressurser. Å nøste opp i den andres liv, og hjelpe han eller henne til å se de lyspunktene som faktisk er der.

8

Tål stillhet. Det er plass til pauser i en god samtale.

I en samtale kan den andre parten behøve tid til å sortere tankene eller finne ut hvordan han eller hun skal ordlegge seg. Det kan også hende at temaet er uttømt, at den andre har fått nok å tenke på for denne gang. Derfor skal du ikke være redd for stillhet, mener kurslederne.

9

Avklar forventninger. Få klarhet i hva den andre venter at du skal gjøre etter samtalen.

– Spør gjerne: «Er det mer du har lyst til å prate om?» og «Hvordan kjenner du deg nå?». En tydelig avklaring og avtale gjør det lettere å møtes neste gang, mener Elsbet.

10

Hold på hemmeligheter. Det som skal bli mellom dere, må bli mellom dere. Verdsett den tilliten du blir vist.

Kurslederne tror at Kirkens SOS får mange telefoner nettopp fordi man kan være anonym. – Selv om den andre stoler på deg, så understrek gjerne at alt forblir hos deg. Husk å takke for at du fikk være med på denne samtalen, og vær åpen for en oppfølging. Du kan eksempelvis spørre den andre om hvem av dere som eventuelt skal ta kontakt, sier Elsbet.