

## Samtal med diakon eller präst

Vad är det för samtal som förs?

Vad är det för samtal man kan föra med en präst eller diakon? I en studie har man intervjuat personer som sökt sig till diakoner för samtal i en arbetsam livssituation. När dessa personer beskriver samtalen de haft, säger en del att samtalen varit stödjande; man har samtalat om saker som har bekymrat, och man har fått en möjlighet att kunna reda ut saker, men samtalen har också fungerat som krissamtal i akuta situationer.

De flesta är främmande inför termen "själavård" men säger, när de funderat, att det kanske är ett ord som egentligen väl täcker in de erfarenheter de har av samtalen. "Jag har aldrig använt det ordet" säger en av dem, "men det är ändå rätt likt det som varit..." "Själavård är rätt bra" säger en annan person. "(Diakonen) tar hand om min själ." En tredje säger, "*mår ofta bättre i själen när jag kommer härifrån... Att man blir sedd och bemött. Som människa... på ett fint sätt. (...) Ett intresse för mig som person och det är väldigt läkande. Oavsett vad man är i för situation, om man har sorg eller en annan jobbig... så är det ofta det man behöver nu för tiden faktiskt... Någon som tar sig tid*".

Några personer beskriver en serie samtal som beroende på situationen fått olika karaktär. En man talar om kombination av krissamtal när han var i "jättedåligt läge", regelbundna samtal och därutöver själavårdande samtal. "*Jag märker själv det lugn jag får av att prata med diakonen. Man blir ju lugn. Jag har haft ångest sen jag var fem*" säger han. "*Att komma till diakonen, känna det lugn samtalen ger, att det är lugnt längst in*" det beskriver han som själavård.

Det ger "*lugn från djupet.*"

Flera lyfter fram det stora värdet av att "få ur sig allt" man burit på, och att få göra det i samtal med någon som aldrig blir rädd oavsett vad man berättar och som dessutom är utomstående:

*"Ibland har jag sagt saker som jag har nästan inte sagt kanske till någon, just för att jag har känt att det här är så jobbigt så jag kan inte säga det till någon. Folk kommer, vill inte höra på det och jag har kanske bemötts utav det också "nämen det där är så jobbigt, det vill inte jag höra" eller de har blivit väldigt upprörda eller... så. Så att det, och det har inte hänt med någon diakon. Så det stämmer nog, att jag har nästan kunnat säga och känna att jag i princip kan säga vad som helst och de behåller sitt lugn och tycks inte förvånade..."*

Samtal med diakoner har givit ett lugn för stunden, det har givit nya insikter och för vissa, en återfunnen tro. Det har ibland gett lösningar på livet och en framtidstro, och flera säger att det ger en trygghet inför det fortsatta livet att veta att det alltid finns en möjlighet att få återkomma och samtala. När det händer något i livet, finns diakonen som en trygghet, och diakonens rum som en tillflykt; "*sitter jag där så finns det hopp!*", säger en person i studien.

*"Jag kommer att klara allt bara jag får sitta i det där rummet ibland, så känner jag."* Länk; Med egna ord. En brukarstudie av diakonernas konfidenter). <http://esh.diva-portal.org/smash/get/diva2:1202339/FULLTEXT03.pdf>

## Terapeutiska samtal med leg. psykoterapeuter

### *Hur de terapeutiska samtalen går till*

Som äldre har man i regel lättare för att öppna sig för en terapeut som själv är äldre och som har lång livserfarenhet. Känslan av att tiden är begränsad kan ge den hjälpsökande modet att snabbt ta itu med sina svårigheter i terapin. En upplevelse av att det är nu det gäller, nu eller aldrig. Att det inte finns så mycket att förlora, men desto mer att vinna. Med terapeutens hjälp kan man komma ur gamla tankebanor och öppna upp för nya tänkesätt. Även sådant som från början verkar vara mindre förändringar kan komma att få avgörande positiva följder.

### *Upplevelsen av att gå i samtal hos en terapeut;*

Så här berättar en hjälpsökande om hur det var att gå i psykoterapi. (Utdrag ur TV-programmet "Fråga doktorn", augusti 2016):

*– Du tog hjälp av psykoterapi?*

*– Ja, det betyder så mycket så det kan jag inte beskriva. Jag fick tipset av en klok mycket nära vän – att jag skulle tala med den här psykoterapeuten. Vad hon åstadkom för mig! Det var ju inte så att hon talade om att så och så ska du göra men vad hon gjorde var att hon lät mig tala. Hon lyssnade på mig; hon lyssnade. Jag fick tala. Jag fick på något sätt ösa ur mig allt det här som jag hade inom mig – att gå ner på djupet. Att gå ner i djupet är det svåraste och det skulle vi behöva göra så mycket mer och ta locket av alla dessa bördor. Tigandet har ställt till med så mycket lidande.*

### *Ett annat exempel*

Mannen som förlorat livslusten och som sökte hjälp för att kunna acceptera sina fysiska problem. På grund av operationer och ålder kunde han inte längre utöva de fysiska aktiviteter (tennis, skidåkning bland annat) som han tidigare ägnat mycket tid åt och som varit så viktiga för honom. Livet kändes nu tomt och meningslöst och han visste inte hur han skulle orka gå vidare. Med terapeutens hjälp kunde han dock småningom hitta andra områden som intresserade honom. Han kunde också se vad det fanns för positivt i hans liv, trots de fysiska problemen och livet kändes inte längre lika meningslöst.