



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

- Dei pårørende er sterkare enn dei trur

Ingeborg Erikstein Krager har gjennom eit langt presteliv møtt pårørende av alle typar. Ho har møtt skrekkslagne, sinte, nomne, handlingslamma og fornektande pårørende. Men felles for dei aller fleste er at dei har greidd å stå i det som har skjedd.



For henne er det viktig å snakke godt om den pårørende, gi dei tru på egne krefter, men også forsvare dei dersom den som slit er misnøgd med måten pårørende taklar situasjonen.

- Du blir ikkje gal

For Ingeborg er det viktig å normalisera ting. Forklara den pårørende at han eller ho ikkje er i ferd med å bli gal, sjølv om tårene pressar på heile tida og kjenslene riv og slit.

For mange er pårønderolla ein måte folk blir kjende med seg sjølv på. Har ein levd eit trygt liv utan dei store nedturane, har ein kanskje aldri før vore så nær innpå kjenslene sine, forklarar ho.

– Og alle kjensler er innafor. Ingen kjensler er feil. Det er lov å vera apatisk, og det er lov å vera trist. For mange som har mista nokon brått, kan det ta ei stund å erkjenna tapet, seier Ingeborg Erikstein Krager som dei siste 12 åra har arbeidd som gateprest blant rusavhengige i Sandnes.

Før det har ho mellom anna arbeidd som prest i forsvaret og på sjukehuset.

Dei held ut og held ut

Ho blir imponert over pårørande som står i rolla i år etter år.

– Menneske som lever med det og står støtt, folk som tek ein dag om gongen, som viser styrke utan å vera supermenneske.

Gatepresten trur det er særskild krevjande å vera pårørande til menneske som slit med psykisk sjukdom og rus. Ofte må dei pårørande ha ei elastisk tilnærming til den som slit. Somme tider må ein strekkja seg langt, andre gonger må ein trekkja seg tilbake. Greier ein å komma inn i denne rytmen, kan pårørande få eit betre liv, meiner ho.

For Ingeborg er det viktig å ta vare på dei pårørande. Dersom ein rusmisbrukar klagar over at mor eller far ikkje så ofte tek kontakt, prøver ho å få vedkomande til å sjå saka frå foreldra sin ståstad, at det kan vera krevjande å leva tett på menneske med store rusproblem.

Både ja og nei

– Mange pårørande til rusavhengige må skåna seg sjølv, men eg ser jo at spesielt mødrene, alltid tek den rusavhengige med i rekneskapen, sjølv om ho kanskje har måtta seia at han eller ho ikkje kan komma heim i ruspåverka tilstand, seier ho.

Gatepresten legg samstundes til at for den rusavhengige er det ein grunnleggjande tryggleik i å vita at dei har nokon som er glade i dei.

– Det er viktig for meg at pårørande skal få hjelp og støtte og me viser mange til Veiledningscenteret for pårørande i Sandnes og Pårørendesenteret i Stavanger. Samstundes er det viktig at dei pårørande

veit at den rusavhengige ikkje står åleine dersom dei ikkje kan ta meir ansvar. Det finst fleire organisasjonar som tek vare på denne gruppa, understrekar ho.

Sjølv har ho også opplevd å vore pårørande fleire gonger i livet. Som 30-åring mista ho mora etter lang tids sjukdom. Seinare døde søster hennar brått av hjartestans og ho har ei venninne som mista mannen i kreft.

Desse opplevingane har gitt djupne til hennar virke som prest, og vore ei påminning om at livet brått kan snu, fortel Ingeborg.

– Eg kan kjenna att mange av kjenslene andre pårørande har, for eg minnest kor pressa og sår ein kan bli. Kor store bagatellar kan bli, og kor viktig det er å vera raus og romsleg. Eg veit også noko om å det å sjå nokon liggja sjuk og kan kjenna igjen letten andre beskriv når ein som har vore lenge sjuk, får døy og sleppe meir pine.

Ingeborg seier ho ikkje er redd for å møte menneske i sorg.

“ Menneske som lever med det og står støtt, folk som tek ein dag om gongen, som viser styrke utan å vera supermenneske.

Ikkje redd egne tårer

– Då eg var heilt fersk i prestejobben kunne eg nok frykta stilla, dei trykkande pausane, no er eg blitt langt tryggare i desse møta. Å møte menneske i sorg og krise krev ikkje dei flinke orda og dei lange, kloke tankane. Det viktigaste er å vera der og opptre støttande, for vanlegvis er det ikkje så mykje å seie, minne ho om.

Og skulle noko du seier bli misoppfatta i ein kjensleladd situasjon, er det ikkje verre enn å forklare og orsake, påpeiker gatepresten.

Sjølv kan ho ikkje tru at det finst meining med at nokon døyr i ulukker, men det hender pårørande trøvstar seg til slike tankar. Ho har også opplevd at

pårørende har blitt sinte på henne som bodbringer når ho kjem med ein trist budskap, men dette er noko ho er merksam på kan skje, og viser til at det er viktig for ein prest å vera budd på mange ulike reaksjonar.

Som prest føler ho det er viktig å vera var på kva type folk og kva kultur ho har med å gjere. Ingeborg brukar difor tid til å lytte seg inn i stemninga. For henne er det viktig at presten er open for refleksjon, men ikkje diskusjon.

Ho er sjølv eit kjenslemenneske, og er ikkje redd sine eigne tårer i møte med pårørende. Likevel er ho oppteken av å ikkje overta, fordi dette ikkje er hennar sorg. Men særleg dersom små barn er involverte, har ho som mor kjent det ekstra sårt.

– Då er det godt å bli boren av rolla som prest. Det kjenner eg også i gravferder. Rituala og prestekjolen eg brukar, dei er akkurat dei same uavhengig av kva liv den som skal gravleggast har levd.

Gjennom sin kontakt med pårørende blir ho spesielt imponert over dei som kan bruka sinne og sjokk som ei kraft til å få utretta noko positivt.

Ho minnest eit par som mista barnet sitt. Dei var frå første stund opne om kva som hadde skjedd og inviterte til open gravferd. Det at folk vågar å dele det såre og triste, rører Ingeborg, men ho har full forståing for at ikkje alle greier det.

Å dela kan hela

Sjølv meiner ho at å dela sorg og fortviling er av det gode. Å vera pårørende til ein som slit med rus kan vera noko foreldra skammar seg over og difor held for seg sjølv. Gatepresten meiner smerta vil bli mindre om ein fortel, og ho tykkjer det er positivt at mange er meir innstilte på å dela opplevingar og kjensler no enn før.

– Men ein skal tenkja seg om kva ein deler, til kven og kvar det skjer. Sosiale medier har ført mykje godt med seg, men alt eignar seg ikkje til deling der. For du må vita at dei som skal ta i mot det du deler, verkeleg kan ta det innover seg. Dersom ein står midt i ei krise, kan ein også bli litt blind for sitt

eige. Så ofte er møte ansikt til ansikt det beste, understrekar ho.