

Referat fra møte Holmestrand Rotary

Dato: 05.02.19
Sted: Holmestrand Fjordhotell
Til stede: 35 medlemmer og ledsagere

President Tom Johansen ønsket velkommen. Det var planlagt en 3 minutter med Terje Karlsen. Han var ikke til stede, og denne måtte utgå.

Etter gratulasjoner av bursdagsbarna, introduserte Tom dagens hovedforedrag med Sjømannsprest Jan Stellef Rønningen, og dagens tema: **Hvordan møte folk i krise.**

Som sjømannsprest er Jan Stellef opplært i såkalt Psykososial omsorg. En krise er for eksempel når grunnleggende verdier er truet. Eller hvis det ikke finnes nok ressurser tilgjengelig til å håndtere en kritisk situasjon som er oppstått.

Jan Stellef har jobbet med folk som har terminal sykdom, altså ligger for døden. Alvorlig sykdom bringer frem utrolig mye mot og tapperhet i mennesker. Hans råd er i en slik situasjon er: Vent med å komme med kommentarer som skal lette situasjonen for den som er rammet. Det funker ikke. Ved kriser er det tre behov som først å fremst skal dekkes: 1. redning, 2: ivaretagelse og 3: kommunikasjon.

Mange blander sammen begrepene Empati og Sympati.
Sympati er mye det samme som medfølelse
Empati: evnen til innsikt i andres situasjon.

Det viktigste å huske i møte mennesker i krise er å 90% å lytte.
En som er rammet av krise er krenket og sårbar.

Andre kloke utsagn Jan Stellef delte med oss:

- Delt glede er dobbelt glede
- Delt sorg er halv sorg.
- Følelser smitter
- Ro kan smitte. Håp kan smitte.

Applaus og kommentarer etter foredraget tydet på et engasjerende innlegg hvor mange rotarianere kjente seg igjen og nikket anerkjennende.

Takk til Jan Stellef for et sterkt innlegg og en vekker for mange.

07.02.19, Per Halvor (referent)