

# Hur hanterar man en oväntad längre period av isolering?

## Några råd och tips av Lisette Gabre

### Bakgrund

Som människor har vi några inbyggda reflexer för att hantera fara, kris eller det oförutseende. De mest kända alternativen är slåss- eller fly reaktionerna. Det här är två fysiologiska reaktioner på mycket stressande eller hotande situationer: att försvara sig själv (slåss) eller att fly (försvinna bort från situationen).

Genom livet, allt från vår barndom, möter vi olika situationer och genom dessa lär vi oss hur vi ska hantera dem. Trots det, när det oförutsedda sker eller när vi hamnar i en ny situation som vi inte har mött tidigare, som t ex coronaviruset, befinner vi oss plötsligt i en helt ny situation. I den situationen tenderar vi att gå tillbaka och reagera med våra grundläggande instinkter.

All stress eller trauma som vi inte kan se ett slut på är alltid mycket svårare att hantera. Om vi vet att det vi går igenom är för en begränsad tid, då är det lättare att se ljuset i slutet av tunneln. Då är det ofta lättare för oss att möta dagen och hantera situationen väl.

*Mer om hur vi hanterar situationen och reagerar hittar du under delen "Vi är alla olika"*

Tid för bön och att ta vara på möjligheten att växa i Guds ord är två underbara saker att göra i en tid som denna. Men vi får också lov att vila, skratta och ha lite kul. Att göra det bästa av en dålig situation.

### Några Grundläggande råd

#### Ha en daglig rutin. Och följ den!

När situationen runt om oss är kaotisk är det mycket viktigt att ha några saker i vårt dagliga liv som är stabila och återkommande. Ett sätt att skapa det är att göra en daglig rutin och följa den. Vissa saker kanske återkommer veckovis. Gör lite av ett schema och bestäm några saker som ska vara med och håll fast vid dem.

Till exempel:

- **Bestäm när du ska gå upp:** Observera att detta inte behöver vara din vanliga tid. Detta kan faktiskt vara ett bra tillfälle att sova ut (om du gillar det) eller stanna upp senare eller lägga dig tidigare, men det viktiga är att försöka hålla en rutin under denna tid.
- **Daglig träning:** Även om du sitter fast i en lägenhet, i ditt hus eller på ett hotellrum måste kroppen fortfarande röra på sig. Det är faktiskt bevisat att om du rör din kropp kommer din själ och ditt sinne att må bättre och du kommer troligtvis att hantera den här situationen bättre. Vad kan du då göra? Se dig omkring! Hur mycket utrymme har du? Vad är tillgängligt? Du kan alltid stretcha eller göra lite enkel aerobics. Det finns många aktiviteter online. Om du har barn är detta ännu viktigare eftersom barn verkligen behöver röra på sig varje dag. Var kreativ och påhittig! Hitta på lekar där man behöver röra på sig. Återigen är internet en tillgång och det finns mycket rörelselekar att hitta där. Kom ihåg: att röra sig är viktigt för gammal som ung! Har du möjlighet att vara utomhus, så ta vara på tillfället. Även en liten yta ute eller en kort stund ute gör stor skillnad för kropp och själ. Och för humöret☺
- **Familjetid:** Bestäm en speciell tid i veckan (eller flera gånger) när ni tillbringar tid

Hur hanterar man en oväntad längre period av isolering?

Några råd och tips av Lisette Gabre

tillsammans som familj och gör en gemensam aktivitet. (För förslag på vad ni kan göra, se nedan)

- **Tid med Gud.** Som familj kan ni bestämma en dag eller bestämd tid varje dag när ni som familj samlas för att ta tid med Gud. Exakt vad ni gör beror lite på ålder av eventuella barn. Du som vuxen kan också avsätta tid för din egen resa med Herren. Var är Han mitt i allt detta? Vad säger Han till dig?
- **Skolarbete.** Bestäm när detta ska göras så att barnet (och föräldrarna) vet när det är skola och när det är ledig tid. Det är viktigt att ditt barn fortsätter med skolarbetet, men det är också viktigt att det inte är för mycket press under denna tid av speciella omständigheter. Kom ihåg att barnet också känner att saker och ting inte är normala och behöver tid att bearbeta och bara vara.

### **Skapa minnen**

Ta tillfället i akt att skapa speciella minnen. Minnen som får er att dras närmare till varandra och som ni kan se tillbaka på och säga: "Kommer du ihåg?"

### ***Fokuser på det Positiva medans ni tar in verkligheten***

I en kris är det lätt att bli frustrerad. Särskilt när vi inte har ett slutdatum i sikte. I en tid som coronaviruset där du inte valde att ha en extra familjesemester och stanna hemma är det lätt att känna sig tvingad in i en situation. Det ökar känslan av att vara tvingad till något och kan ge en känsla och frustration över att vara fast här på oförutsedd tid. Det är lätt att fokusera på rädsla och ilska, snarare än på det positiva. Det är viktigt att hålla jämna steg med nyheter och kanske till och med skriva dagbok. För vissa hjälper det att dokumentera om och när olika saker händer. Detta hjälper dig senare när du ska beskriva och bearbeta din upplevelse.

- "Fånga dagen." Vi är alla bekanta med yttrycken "Fånga Dagen" eller "Stanna upp och lukta på blommorna" men i en tid som denna är det faktiskt ett utmärkt tillfälle att implementera detta. Här följer en lista över saker du kan göra:

### **Förslag på vad du kan göra**

- **Vila och sova!** Du kanske känner dig överarbetad och trött: här är din chans att komma ikapp och vila. Kom också ihåg att även om du inte tror att du upplever en kris så står du faktiskt inför en oväntad situation och det gör din kropp och själ mycket tröttare än vad du normalt är.
- **Gör saker du aldrig har tid att göra annars!** De flesta av oss har saker i våra liv som vi aldrig får tid att göra. Vi tänker så ofta: "Åh, jag borde göra det här." "Jag behöver verkligen göra det." Men så rullar livet på och det är fullt upp och vissa saker hamnar alltid sist på listan, även om vi vet att vi borde göra dem eller verkligen vill göra dem - till och med saker som att spendera tid med våra nära och kära. Om du bor med någon så har du nu chansen att göra saker tillsammans. Kanske är det så att ni behöver öva på att vara tillsammans så här länge, särskilt om situationen pågår under en längre tid och ni sitter där ni sitter.

### **Så vad är några saker vi kan göra i en sådan här situation?**

Hur hanterar man en oväntad längre period av isolering?

Några råd och tips av Lisette Gabre

- **Försök att göra något kul eller speciellt varje dag.** Något ni i vanliga fall inte gör.
- **Var påhittig!** Ni kanske kan rita eller måla tillsammans. Om ni har tidningar med bilder, så gör ett collage tillsammans eller ensam.
- **Spela spel!** "Vi har inga spel!" kanske du tänker. Försök att komma på några spel som behöver minimalt med saker men som fungerar ändå. Kanske charader eller ordlekar. Hitta på era egna spel. Har ni en kortlek så finns det mycket ni kan göra! Återigen är internet en källa till mycket ideer.
- **Dela berättelser från din barndom!** Om du har barn låt dem ställa frågor om din barndom och kanske om dina föräldrar och släktingar. Gör ett släkträd! Ta detta tillfälle att spela in din och dina föräldrars livshistoria. Hur var det när de växte upp? Hur gick de i skolan? Vad gjorde de som barn? Vad lekte dom? Om dom är kristna, hur kom de till tro? Detsamma gäller om du är fast i isolering med din make/maka: ta tillfället i akt att lära dig mer om varandra.
- **Berätta gamla minnen!** Påminn varandra om roliga minnen och även några jobbiga och svåra.
- **Påminn varandra** om hur ni har sett och upplevt **Faderns hand** i era liv tidigare. Han ÄR en god Fader.
- **Ha roligt!**
- **Gör saker** ni brukade göra men aldrig gör längre.
- **Kanske laga mat** tillsammans eller baka
- **Lovsjung, studera Guds ord och be tillsammans.** Det finns många resurser online. Gör det personligt, gör det här till er personliga resa tillsammans med Herren.
- **Skriv!** Skriv en dikt, skriv dagbok eller skriv ner vad du är tacksam för.
- **Klipp och klistra.** Gör en scrapbook.
- **Rensa** och städa garderober, lådor och hyllor från saker du inte behöver. Eller åtminstone få lite ordning☺

## Vi är alla olika

Gud skapade oss till sin egen avbild och samtidigt bestämde Han sig för att göra oss alla till olika individer och var och en av oss med vår egen personlighet. Som Gud och Allsmäktig kunde han mycket väl ha använt ett kakmått och gjort oss alla likadana, som små pepparkaksgubbar, som sett likadana ut och varit känslomässigt och fysiskt likadana. Men det gjorde Han inte. Han gjorde oss olika och unika. Han skapade var och en av oss med vår egen personlighet. Dessutom har livet också format oss beroende på vår barndom, erfarenheter och situationer allt från den dag vi föddes, fram till idag. Detta är viktigt att komma ihåg i vardagen med de människor vi har runt omkring oss och särskilt i mission och i vårt uppdrag, men det är också oerhört viktigt att komma ihåg när det gäller kriser.

"Kris?" Kanske någon säger. "Detta är ingen kris. Vi har precis fått extra tid att vara hemma." Medan någon annan känner sig mycket stressad och orolig mitt i all osäkerhet. "Hur länge kommer det här att vara?" "Hur stor är risken att bli sjuk?" "Kommer det att finnas tillräckligt med mat?" "Hur ska det gå ekonomiskt?" Medan någon känner sig lugn kan någon annan i samma rum, kanske någon familjemedlem, vara mycket orolig och stressad. **Båda är helt normala reaktioner.** Ingen av dom är bättre än den andra. Inte heller är den ena känslan mer syndig eller helig än den andra.

Vi måste också komma ihåg att även om någon verkar hantera situationen som om allt

Hur hanterar man en oväntad längre period av isolering?

Några råd och tips av Lisette Gabre

är bra och beteer sig så, så kanske det inte är så inuti. Vissa människor bearbetar genom att prata. Prata, prata och prata lite till. Andra människor drar sig tillbaka och blir väldigt tysta. Ännu tystare än vanligt. Det är dessa människor vi behöver hålla ett extra öga på. När människor stänger in sig i sina känslor, bekymmer och tankar kan det leda till att de hamnar i en mörk och tung plats inom sig själva där depression kan lura. Du kan aldrig tvinga någon att dela vad de tänker, men du kan uppmuntra dem att göra det.

I en situation där människor drar sig tillbaka och föredrar att vara ensamma och sova eller göra ingenting är det viktigt att ge dem utrymme att vara ensamma under en tid. Men du måste se till att de äter även om de inte vill. De kan äta mindre än normalt och det är helt OK. Men att äta tre måltider om dagen är viktigt. I dessa fall är det viktigt att hålla någon form av rutin. (se ovan). Om ett barn inte vill äta, försök att inte tvinga honom eller henne att äta eftersom det kan orsaka mer drama, utan försök istället att få henne eller honom att åtminstone äta lite och för att göra det, kanske göra hans eller hennes favoritmat. Kom ihåg att detta är en speciell situation som även barn känner av. Deras vanliga rutiner finns inte längre.

När vi står inför en ovanlig situation, reagerar vissa människor med ilska och frustration. Det som kan se ut och låta som ilska och bråk, kan faktiskt vara ett tecken på samma oro som den tysta eller den ledsna har.

Ilkska och gräl mellan människor, inklusive kristna, är normala när vi står inför situationer som denna och vi känner oss överväldigade. Det som ofta gör det värre är att vi blir besvikna - besvikna på oss själva, vår make/maka, förälder, barn eller familjemedlem.

När vi äntligen har den här tiden tillsammans så grälar vi! Hur är det det möjligt??!! Det är helt normalt. Precis som det är väldigt normalt att när familjen åker på den där efterlängttade familjesemestern eller när ni som par får lite tid för er själva då blir det lättare gräl och heta diskussioner (läs bråk) än i det dagliga livet. Varför blir det så? Delvis på grund av förväntningarna. Vi hade ju sett fram emot detta! Men också för att vi är så upptagna i det dagliga livet. Vi har inte alltid så mycket tid tillsammans och tyvärr har vi ibland inte tillräckligt tid eller energi för att ta tag i dessa frågor och gå på djupet. När vi bara springer förbi varandra i det dagliga livet kanske vi inte har tid att bli så irriterade på våra makar som om vi är tillsammans i många, långa timmar varje dag, under en lång tid.

Så vad kan vi då göra istället för att bli irriterade på varandra? **Det är OK** att det rinner över ibland och bli irriterad och upprörda på varandra. Men bara ibland. Se till att du inte fastnar i en dålig vana. Det kan vara mycket svårt att bryta sig ur. Var uppriktig och ärlig om dina känslor. Dela med varandra och berätta om du är orolig, rädd eller upprörd. Be tillsammans. Trösta varandra. Be om förlåtelse. Förlåt.

### **Men barnen då?**

Precis som vi vuxna är olika och unika, så är våra små också. Detta kan ofta ses mycket tydligt i en familj med flera syskon och samma föräldrar. Ibland har jag tittat på mina tre egna barn, som jag faktiskt vet har samma mamma och pappa, och frågat mig själv hur är det möjligt att de är så annorlunda? Samma föräldrar, samma regler och ändå så olika.

Samma sak känslomässigt. Det kommer att finnas barn som inte oroar sig mycket, medan ett annat barn kan vara mycket oroligt och visa tydliga symptom på stress.

Hur hanterar man en oväntad längre period av isolering?

Några råd och tips av Lisette Gabre

## Hur hanterar vi situationen med våra barn på bästa sätt?

- **Var ärlig.** De förtjänar att veta att mamma och pappa inte heller vet vad som kommer att hända. Ett barn känner sig trygg när föräldrarna är ärliga. "Allt kommer att ordna sig" som enda svar håller inte i längden. Tillslut inser dom att det är tomma ord.
- Några av de vackraste och mest speciella stunder jag haft med våra egna barn är de stunder då **vi grät tillsammans**. Där jag har gråtit tillsammans med mitt barn och tårarna trillat nerför kinderna och jag har sagt att mamma tycker också att detta är jättejobbigt. "Mamma är också jätte ledsen."
- **Dela och berätta vad du vet om situationen.** Beroende på barnets ålder behöver du inte dela varje detalj om situationen, men vara ärlig och dela vad du vet. "Ja, några människor dör. Men inte alla. Vissa människor återhämtar sig och kommer hem från sjukhuset."
- **Samtala tillsammans** och ge barnen tillfälle att dela sina funderingar kring det dom hört. Lyssna särskilt efter det som inte sägs.
- **Svara på deras frågor.** Vissa barn har många frågor. Vissa håller dom för sig själva. Försök att uppmuntra dina barn att våga fråga. Svara dom så bra du kan. Var ärlig, men se till att de känner sig trygga.
- **Påminn dem om att Gud är en god Far** och att Han har kontroll. Lyssna, dela och be tillsammans med dina barn.
- **Läs Bibeln tillsammans** och hitta era skatter. Kanske en favoritvers som kan blir er speciella vers under den här tiden.

Och till sist...min personliga favoritvers som burit mig i många år och som bär mig var dag.

*Den som sitter under den Högstes beskydd  
och vilar under den Allsmäktiges skugga,  
2 han säger: "I HERREN har jag min tillflykt och min borg,  
min Gud som jag förtröstar på."  
3 Han skall rädda dig från fågelfångarens snara  
och från den förödande pesten.  
4 Med sina fjädrar skall han övertäcka dig,  
under hans vingar skall du finna tillflykt.  
Hans trofasthet är sköld och skärm.  
PS 91:1-4*

Lisette Gabre  
Chiang Mai, Thailand  
Februari 2020

Hur hanterar man en oväntad längre period av isolering?  
Några råd och tips av Lisette Gabre