

De möter krisen med gruppsamtal om känslor

Coronapandemin kan väcka många svåra tankar och känslor. Samtidigt uppmanas människor att ha färre sociala kontakter. I Lund har samtalsgrupper om existentiella frågor startats för att möta den själsliga krisen.



Christel och Jimmy Blondin på Resurs rehabilitering i Lund har startat samtalsgrupper för att bryta ensamhet och isolering under coronapandemin. Ett tiotal deltagare dricker kaffe och pratar om känslor med fysisk distans till varandra i ett större konferensrum.

Bild: Ingemar D Kristiansen

Initiativet kommer från personalen på Resurs rehabilitering, som i vanliga fall hjälper arbetsgivare och anställda med att hantera alkohol-, drog- eller spelproblematik. De är oroliga att bristen på mänskliga möten på grund av hemarbete, permitteringar, inställda aktiviteter eller isolering av andra skäl förvärrar problem med beroende och annan psykisk ohälsa.

– För att må bra måste vi träffa andra människor, men nu sitter många ensamma med sina tankar och reflektioner, säger alkohol-, drog- och spelbehandlaren Christel Blondin. **Även självhjälsgrupper** har på många håll ställts in eller ersätts med enskilda samtal online.

– Det är bra att erbjuda hjälp på nätet, vi har jobbat mycket med det redan innan, säger socialpedagogen Jimmy Blondin. Men det passar inte alla, vilket gör att vi riskerar att tappa bort en grupp.

Det fysiska mötet har en förändrande och läkande kraft i sig som är svår att överträffa, menar han.

– Vi är trots allt biologiska, psykologiska och sociala varelser. Det händer något i rummet när man träffas. Det blir mer på allvar och känsligare när människor har tagit sig hit. **Många står inte ut med tanken att inte kunna planera. Vi är vana att det alltid finns en snabb lösning på allt, men det gör det inte nu.**

Men pandemin leder inte bara till ökad ensamhet utan ställer oss också inför svåra frågor kring sjukdom, död, arbetslöshet och livsmening, som kan ge oro och ångest.

– Det är svårt att härbärgera känslor av ovisshet och maktlöshet, säger Christel Blondin. Många står inte ut med tanken att inte kunna planera. Vi är vana att det alltid finns en snabb lösning på allt, men det gör det inte nu.

Under sommaren beslöt sig kollegorna för att bjuda in ett begränsat antal deltagare till [kvällsträffar](#) med kravlösa samtal om livet. De hålls varannan vecka och är gratis.



Jimmy och Christel Blondin arbetar med att hjälpa arbetsgivare och anställda att hantera beroendeproblematik i jobbet. Bild: Ingemar D Kristiansen

I första hand har de riktat sig till personer med beroendeproblematik, men även andra är välkomna. Hittills har det varit fullt varje gång. Samtalen fortsätter under hösten och det kan bli fler grupper om intresset ökar. De hoppas att andra aktörer följer efter.

– Alla ideella krafter behöver hjälpas åt för att hantera den ohälsa vi står inför till följd av pandemin, säger Christel Blondin. Visst behövs det proffs ibland att tala med, men det ena behöver inte utesluta det andra. Det finns inget som säger att man inte kan träffas om man upprätthåller rekommendationerna. Vi sitter med avstånd till varandra, vädrar och spritar händerna hela tiden.

Om man inte kan prata med någon behövs flaskan ännu mer.

Arbetsgivarna behöver ha mer fokus på hur anställda som arbetar hemma mår psykiskt under hösten, betonar de.

– Vi tror det blir värre för människor med beroendeproblematik, säger Christel Blondin. Om man inte kan prata med någon behövs flaskan ännu mer. Är du inte på jobbet är det också lättare att smygdricka och ingen känner att du luktar.



Maria Werner



Ingemar D. Kristiansen