

# Hvordan trøster vi hinanden, når livet er svært?

Årsmøde, Hospice Forum Danmark  
Lørdag den 29. marts 2019, kl. 11.30-12.45  
Sogne- og hospicepræst Ole Raakjær  
or@km.dk

# Når boblen brister

*Min verden brød sammen, da jeg fik dødsdommen. Det var den dag boblen bristede, og jeg fandt ud, hvor sårbar og magtesløse, vi mennesker egentlig er!*

50-årig kvinde, erhvervsleder

## Det kriseramte menneskes eksistentielle situation - og alle andres!!

### Den daglige bevidsthed/grundforventningen til livet/den sunde fortrængning

- verden er grundlæggende et trygt sted at være for mig og mine (lidelsen rammer kun naboen!)
- livet er meningsfyldt, sammenhængende og forudsigeligt (vi kan planlægge og kontrollere livet/fremtiden)
- man dør gammel og mødt af dage (der er op og ned på det, der sker i verden)
- jeg er et selvstændigt, frit og usafhængigt menneske (jeg kan og skal skabe mit eget liv)
- gud er den, der beskytter mig mod det onde (hvad skal man ellers bruge en gud til?)

### Hvad er trøst?

- Trøsten er at der ingen trøst er!

### Hvad er håb?

- At nogen vil dele min håbløshed!

### Virkeligheden er

- at vi hverken kan kontrollere livet eller fremtiden
- at vi i grundlæggende forstand er afmægtige og sårbare eksistenser
- at der er lidelse i verden og den rammer tilfældigt og kan derfor også ramme mig
- at døden ikke kun er noget, der kommer, når vi er meette af dage
- at det onde sker - også i vores liv - og der er ofte ikke nogen fornuftig forklaring eller mening med det
- at vi er afhængig af andre - at vi har brug for hjælp
- at gud ikke er en "succes-gud"

## Hospice som "testcenter" for de begreber, vi bruger i vores dagligdag



## **"Det må være svært at arbejde på et hospice?"**

- Besværligt!?
- Tungt/byrdefuldt?
- Når vi bruger sætningen "Det er svært!", betyder det næsten altid, at vi står i en situation, der er tung eller byrdefuld. Noget vi er magtesløse overfor og ikke kan lave om på! Sorgen over at været blevet alvorlig syg, at skulle dø, at skulle/have mistet, at ens nærmeste er ramt af en livstruende sygdom
- I den situation har vi brug for, at nogen vil være magtesløse sammen med os, så vi ikke skal være det alene

## **Det er vigtigt at skelne mellem problemer og byrder**

Fordi

- Problemer kan løses
- Men byrder skal bæres
  - At miste en ægtefælle, et barn, en mor eller en far er ikke et problem, der kan løses, men en byrde der skal bæres.
  - Sorg er ikke et problem, der kan løses, men en byrde, der skal bæres



**"Sygeplejen er inficeret med problemløsning"**

**Vores moderne kultur og dermed vores forståelse af sorg og død er inficeret med problemløsning!**

**Åbenheden om døden har taget overhånd**

Dødsforskrækkelse eller magtesløshedsforskrækkelse?



Elisabeth Kübler-Ross  
**Døden og den døende**  
 «En af de bedste og mest velkommande håndbøger, vi har fået præsenteret.»  
 — Berlingske Tidende

**5 faser:**

- Fornægtelse
- Vrede,
- Købslåen,
- Depression
- Accept

GYLDENDAL

**Sorgarbejdets opgaver:**

- at acceptere tabets realitet
- at gennemleve sorgens smerte
- at opøve nye færdigheder i en tilværelse uden den mistede
- følelsesmæssigt at give slip på den døde og komme videre

Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick  
**Den nødvendige smerte**  
 Om tab, sorg og adskillelsesangst  
 2. udgave

Marianne Davidsen-Nielsen  
**Blandt løver**  
 At leve med en livstruende sygdom

SOCIALPÆDAGOGISK BIBLIOTEK

Sorgen forstås som et individuelt psykologisk problem, der har en løsning og en afslutning...

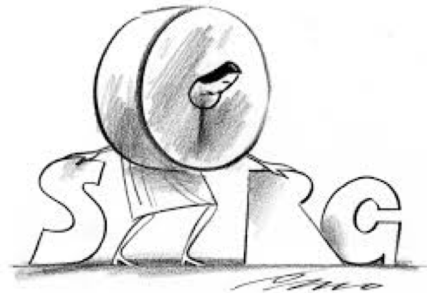
## Hvad er konsekvensen?

"Den døde er udelukket fra samtalen. Når låget på kisten er lukket er alle vedkommendes historier og forbindelser til de levende gjort tavse."

Hedtke, Lorraine, 2012, Bereavement support Groups. Breathing Life into the Stories of the Dead, A Taos Institute Publication

"Denne dagsorden har undermineret den bedste ressource, som den sørgende har for at håndtere sorgens smerte, nemlig følelsen af en forbindelse med den afdøde".

Hedtke, Lorraine, 2012, Bereavement support Groups. Breathing Life into the Stories of the Dead, A Taos Institute Publication



**Sorg er ikke et problem, der kan løses, men en byrde, der skal bæres**

## Sorg er ikke en sygdom, men vilkår

"Hvis to mennesker elsker hinanden, så kan det kun ende ulykkeligt. Selvom de elsker hinanden til det sidste, så dør de ikke samtidig. Den ene efterlader en smerte hos den anden, så ulykken er indbygget. Hvis jeg elsker mine børn, så er jeg sikker på at blive ulykkelig, fordi på et eller andet tidspunkt siger de fra eller bliver ulykkelige. De bliver syge eller dør. Jeg kan ikke elske uden at vide at ulykken bor i at sige ja. Men hvis det skulle få en til at mene, at man skulle lade være med at binde sig, så vil jeg svare": "Skynd jer at få noget at blive ulykkelig over"

Johannes Møllehave, Jyllandsposten 30. december 2001

## Sorgen som et "landskab", man skal leve i og med....



## Forandrer sorgen sig eller forandrer jeg mig?

"Sorgen er nu en del af mig. Jeg er mere end sorgen. Jeg er også mor, kone, præst, veninde. Men jeg er stadigvæk også sorgende mor til en død dreng... Sorgen er ikke forandret, men jeg er forandret. Sorgen over at min dreng er død er ikke forandret. I begyndelsen kunne jeg ikke have andet end sorgen i mig, nu kan jeg have mere. Jeg er forandret af den!"

Lise Trap, *Sorg – Den dybeste ære glæden kan få*, Alfa 2010

