

Når der ikke er mere at gøre, er
der stadig meget at gøre

Hospitalspræst/Hospicepræst
Annette Vinter Hedensted

Annette

- Om mig: vi skal jo også have lidt humor



Søren Kierkegaard:

- *At man, naar det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der*

K.E. Løgstrup:

- *Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej*

Citat Møllehave (JP 30.12 2001):

”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. De bliver syge eller de 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: Tværtimod. Skynd dig at få noget, du kan blive ulykkelig over!”

Lone Vesterdal:

Afsked og tab er ikke et element i tilværelsen – var det blot så let – nej, her erfarer vi **grundlaget i tilværelsen**: trofaste venskaber, familier, meningsfyldt arbejde, gode kollegaer – på et splitsekund kan billedet ændres.

Sundhed kan blive til sygdom, venskaber kan bryde, dem, jeg overhovedet ikke kan undvære, kan mistes, og stensikkert er det, at jeg selv engang skal herfra.

Verden er ikke et sted for svage sjæle.

Alligevel er verden det eneste sted, vi har at leve i, og derfor er det helt substantielt at finde det sted, hvor kræfterne kan hentes.

”Jeg tror ikke på Gud”, skriver den engelske forfatter Julian Barnes, ”men jeg savner ham”.
Hvorfor savner en ateist Gud? ”Fordi svarer han derpå selv: ”Udsigten fra troens gren – selvom det så kun var illusionen om en udsigt – nu ikke er så tosset”

Løgstrup: Troen som en tydning af tilværelsen/
alt er givet af en skaber.

Mennesket

Fysisk: krop

Psykisk: sind/sjæl

Social: familie/venner/netværk

Åndelig/Eksistentiel: de store spørgsmål stilles her og skal stilles, selvom der ikke er noget svar!

Individets tidsalder

”Nu får I vel noget hjælp?”, sagt af nabo til far, som har mistet sin 21 årige søn sidste år i november

Citat af faren: ”Jeg har sagt til mine kolleger: der er ikke noget, der hjælper, nu må I holde op, det går ikke bare sådan over!”

Døden er ikke en fiasko: vi er dødelige!

Samfundet har forandret sig

Før 50:

Fællesskab

Autoritet

Indre

Over jeg

Pligt

Fornuft

Afmagt

Efter 50:

Individ/skyld/ansvar

Team

Ydre

Overvejende jeg

Ret

Føle

Magt

Samfundspyramiden

Før 50

Gud

Skolelærer

Far

Mor

Børn

Efter 50

Børn

Mor

Far

Skolelærer

Ingen Gud

Religion/tro

- Adam Price i et interview i forbindelse med ”Herrens veje”: Vi er meget mere troende, end vi tror. Vi tror måske ikke på Gud, men vi tror på det åndelige/en forbindelse mellem mennesker.

(også min erfaring: mange tror på et gensyn)

Etik i sundhedsvæsenet

- Pligtetik: Handler om handlingen i sig selv uden at skele til konsekvenserne: fx lægeløftet, love og regler (Kant)
- Nytteetik/Konsekvensetik: Kigger på konsekvenserne af en handling, optimere lykke for flest mulige (Bentham)
- Nærhedsetik: Den etiske fordring (Løgstrup)

Når du er ramt

- Kan føles som stress/er biologi
- Vores krybdyr hjerne vil, at vi skal reagere med flugt, kamp eller spille død, men **her hjælper ingenting, det farlige går ikke over**
- Angst/stress har holdt os i live siden tidernes morgen, er sædvaligvis en god reaktion
- Tendens til at huske **det negative**: stor hjælp i datidens samfund, men tenderer til at være uhensigtsmæssig i dag

Den nye model for sorg/krise

- Pendulering mellem det skal nok gå og det går slet ikke
- Håb/håbløshed
- Mod/modløshed
- Alvor/sjov (opleves på hospice)

Er der noget I kan have magt over, når alt er afmagt, udenfor jeres kontrol?

Bowlby om tilknytning

Hvorfor reagerer vi forskelligt når vi møder krise, sygdom, tab, sorg og død?

- Nære tilknytninger til andre mennesker er det centrum som et menneskes liv drejer sig om
- Fra disse tilknytninger uddrager et menneske sin styrke og glæde over livet og giver gennem det, han selv yder, styrke og glæde til andre

Tilknytningsadfærd

- Er mest iøjnefaldende, når personen er bange, udmattet eller syg og lader sig berolige af trøst eller omsorg
- Kan ses hele livet igennem, især i kritiske situationer
- Sorg føles så stærkt, fordi vi er relationsvæsener (en underfortalt historie i autonomiens tidsalder)

Tilknytning

- Tilknytning er et medfødt system, der skal øge chancen for individets overlevelse gennem opretholdelse af nærhed til artsfæller
- Vi lever, elsker, dør og sørger (også) på evolutionens betingelser.
Sorg er biologi
- Der var omsorg, længe før der var sprog

Kalil Gibran

”Når du er sørgmodig, kig da ind i dit hjerte, og du skal se, at du i virkeligheden græder for dét, som har været din glæde”



Fra filmen: Shadowlands

Joy Gresham til C.S. Lewis:

**”The happiness now is a part of the pain then:
thats the deal!”**

C.S. Lewis til Douglas Gresham:

”The pain now is a part of the happiness then”

Sorg

Sorg er en fraværsfølelse – en følelsesmæssig reaktion på fravær, tab og afsavn af noget, der var tidligere (man kan også sørge over noget, som ikke er, men som kunne have været)

Man kan sørge over meget – men vi knytter særligt sorg til døden, fordi livet er så uigenkaldeligt og døden så definitiv

Den gode kontakt

- Du kan ikke forandre det, som ikke accepteres
- Når du ikke ved, hvad du skal sige, er det det, du skal sige
- Du skal ikke have svar på de store spørgsmål, men mod til at formulere spørgsmålene

- De små ord med den store betydning: og/men
- Fortjent/ufortjent, retfærdigt/uretfærdigt, meningsfuldt/meningsløst
- Trøsten er, at der ingen trøst er
- Livet er tilfældigt, og der er ikke noget, som hedder at få som fortjent. Der kan være en mening i noget, uden at der er en mening med det

Du skal være uærbødig – ikke mod nogen, men mod noget! Nemlig mod de konventioner, der styrer vores spørgsmål og vores tænkning

Karen Blixen: Når man fortæller, sætter man ting sammen, som er gået i stykker

Ord skaber hvad de nævner/vores ord skaber vores virkelighed

Når jeg hører mig selv sige det, jeg tænker og føler, kan jeg tænke over det, jeg siger!

Yalom

Mennesket lever i en boble.



Krise/sygdom: Boblen brister og mennesker finder sig i udsathednen uden for boblen/mister de nyttige illusioner (Esben Kjær: Min usynlige søn)

De eksistentielle grundvilkår: frihed, ensomhed, meningsløshed, døden.

Yalom

Fordi livet er meningsløst, har mennesket brug for tanken om at der findes en Gud.

Mig: Hvor kommer værdierne fra?

Religio: Det, der binder sammen

Ritualer skaber orden i kaos

Sorgens kultur

- Døden og sorgen er blevet et privat anliggende
- Den tavse viden og erfaring, vi gennem mange års traditioner og ritualer har bygget op, fortælles ikke videre og gives ikke videre til nye generationer

Lidelsesfrihed

- Vi har næsten mistet muligheden for at gennemleve en retfærdig sorg eller skuffelse på vore egne præmisser uden hjælp fra Prozac og andre stoffer
- I stedet kræves der lidelsesfrihed
- Selv børn proppes med lykkepiller, så de måske aldrig lærer at forstå menneskets grundfølelse omkring sorg og glæde

Brinkmann/Løgstrup

- Opgør med formløshedens tyrani
- Vi skal træffe valg/gå glip: Vi skal opleve JOMO (joy of missing out) frem for FOMO (fear of missing out)
- Når noget er godt, er det godt nok/gør dine beslutninger irreversible/øv dig i taknemlighed/ lad være med at sammenligne/lev med begrænsninger

Esben Kjær

Jeg kunne have sagt et bedre farvel. Et mere inderligt, fredfyldt og nærværende farvel til ham, hvis jeg ikke havde haft så travlt med at flytte bjerge. Det er den ene ting, jeg fortryder oven på kampen. Det er den tvivl, skyld, som vil gnave i mig resten af mit liv. **Jeg overgav mig ikke i tide. Med hans død blev regningen for min tro på individets magt sendt tilbage til mig. Den kommer jeg til at afdrage på resten af livet.**

Søren Ulrik Thomsen

Det værste og det bedste

”... det bedste er at gi’ op omsider
og pludselig mærke det hele
begynde – det er det bedste for mig!”



The Beatles

When I find myself in times of trouble
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom
Let it be



I mørke ser man længst



Lille øvelse

- En situation hvor du var allermest ulykkelig/ked af det: hvad følte du/hvad var der i den situation
- Samme situation: hvis du selv kunne bestemme, hvad ville du have haft brug/hvordan ville du ønske du var blevet mødt

Helium

Enzo: "Jeg fylder ham jo bare med løgn"

Sygeplejersken: "Du fylder ham med håb"

