
Hvordan trøster vi hinanden, når livet er svært?

- at være magtesløs med den magtesløse

Dansk Myelomatoseforening

Fredag den 10. marts kl. 15.45-17.30

Comwell, Kolding

Ole Raakjær, præst ved KamillianerGaardens

Hospice og i Det palliative Team, Aalborg

or@km.dk



***”Det må
være svært
at arbejde på
et hospice!?”***

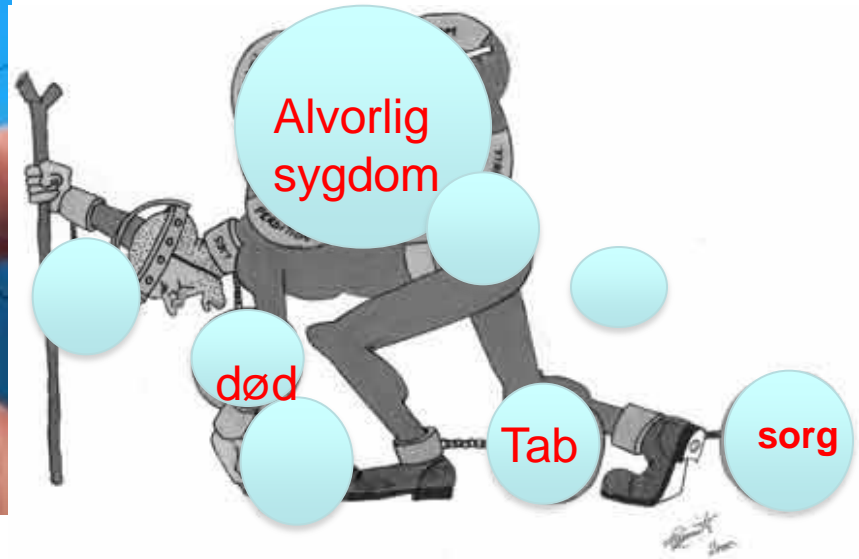
- Besværligt!?
- Tungt/byrdefuldt?
- Når vi bruger sætningen ”Det er svært!”, betyder det næsten altid, at vi oplever, vi står i en situation, der er tung eller byrdefuld. Noget vi er magtesløse overfor og ikke kan lave om på! Sorgen over at have fået en alvor sygdom, at skulle dø, at skulle/have mistet, at ens nærmeste er ramt af en livstruende sygdom

Det er vigtigt at skelne mellem problemer og byrder

Fordi

- Problemer kan løses
 - Men byrder skal bæres
 - At få en livstruende uhelbredelig sygdom, eller at ens nærmeste får det; 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
 - Der kan naturligvis i alle forhold være problemer, der kan løses.
-

Problemer og byrder



- Problemer kan løses
- Byrder skal bæres
- Alvorlig sygdom/sorg/tab/død er ikke problemer, der kan løses, men byrder der skal bæres!

”Sygeplejen er inficeret med problemløsning...”



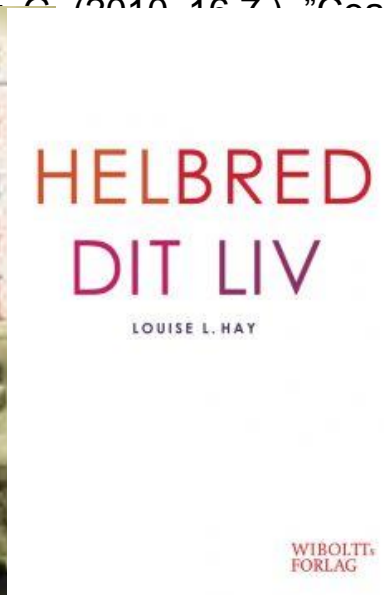
Vores moderne kultur er inficeret med problemløsning!

Det er særlig tydeligt i selvhjælpskulturen, hvis grundmotto kan formuleres som:

”Absolut alt i dit liv kan forbedres. Og du kan gøre det selv”

Sladder og kvøvl

(Lizt Rand (2010, 197) "Gør dig selv!" Kvinner og Klær s. 42-44



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!!

Hvad består
hjælpen/trøsten i?

Når boblen
brister kalder
det på sorg,
fortvivlelse,
vrede, afmagt
osv.

Disse følelser passer
til situationen



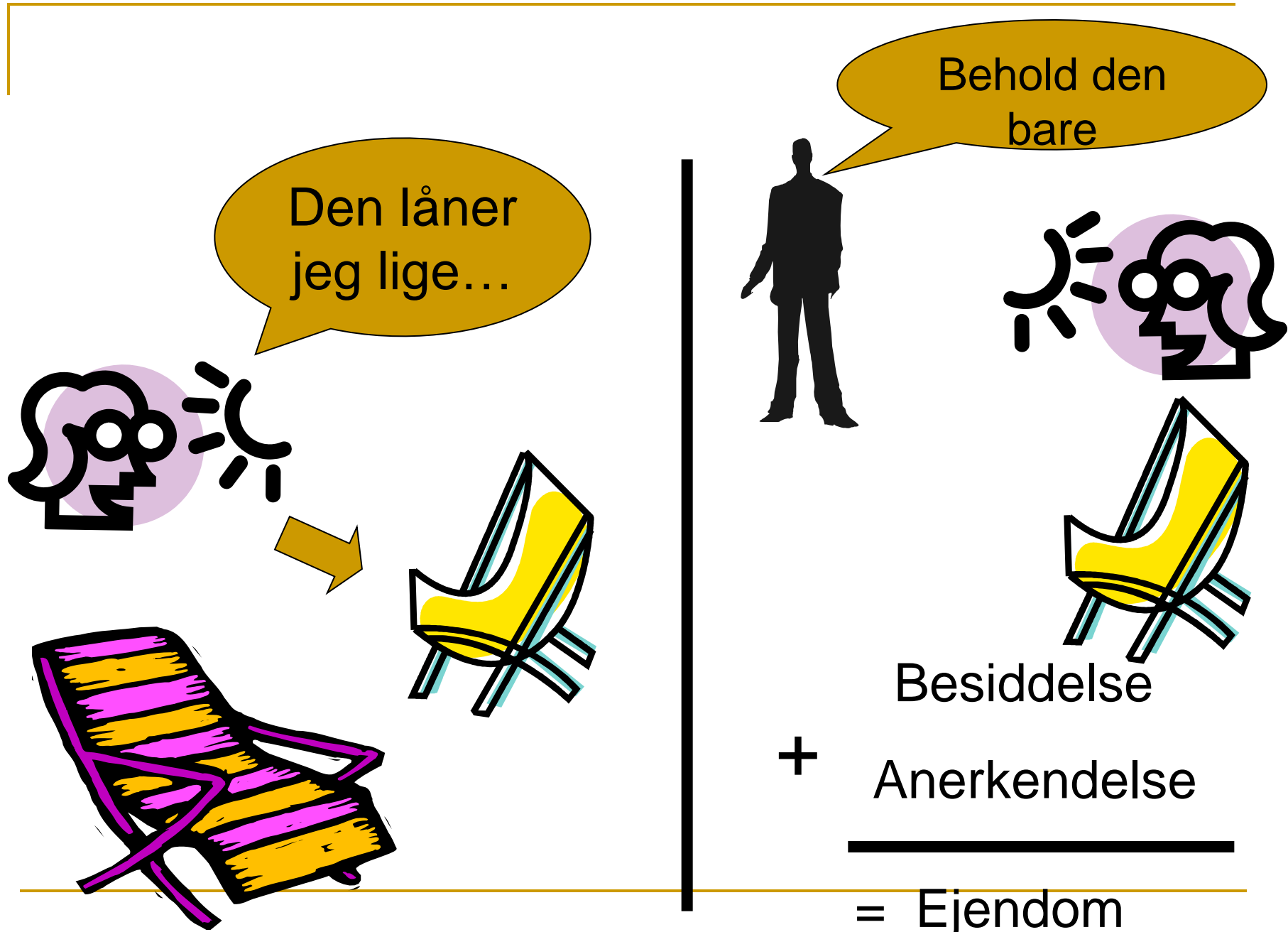
Den daglige bevidsthed/grundforventningen til livet/den sunde fortrængning

- verden er grundliggende 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 mæt af dage (der er op og ned på det, der sker i verden)
- jeg er et selvstændigt, frit og uafhængigt 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?)

Virkeligheden er

- at vi hverken kan kontrollere livet eller fremtiden
- at vi i grundliggende 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 mætte 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"

**Kun det, man kan få lov til at
have for de andre og for sig
selv, kan man give slip på...**



Den låner jeg lige...

Behold den bare

Besiddelse

+

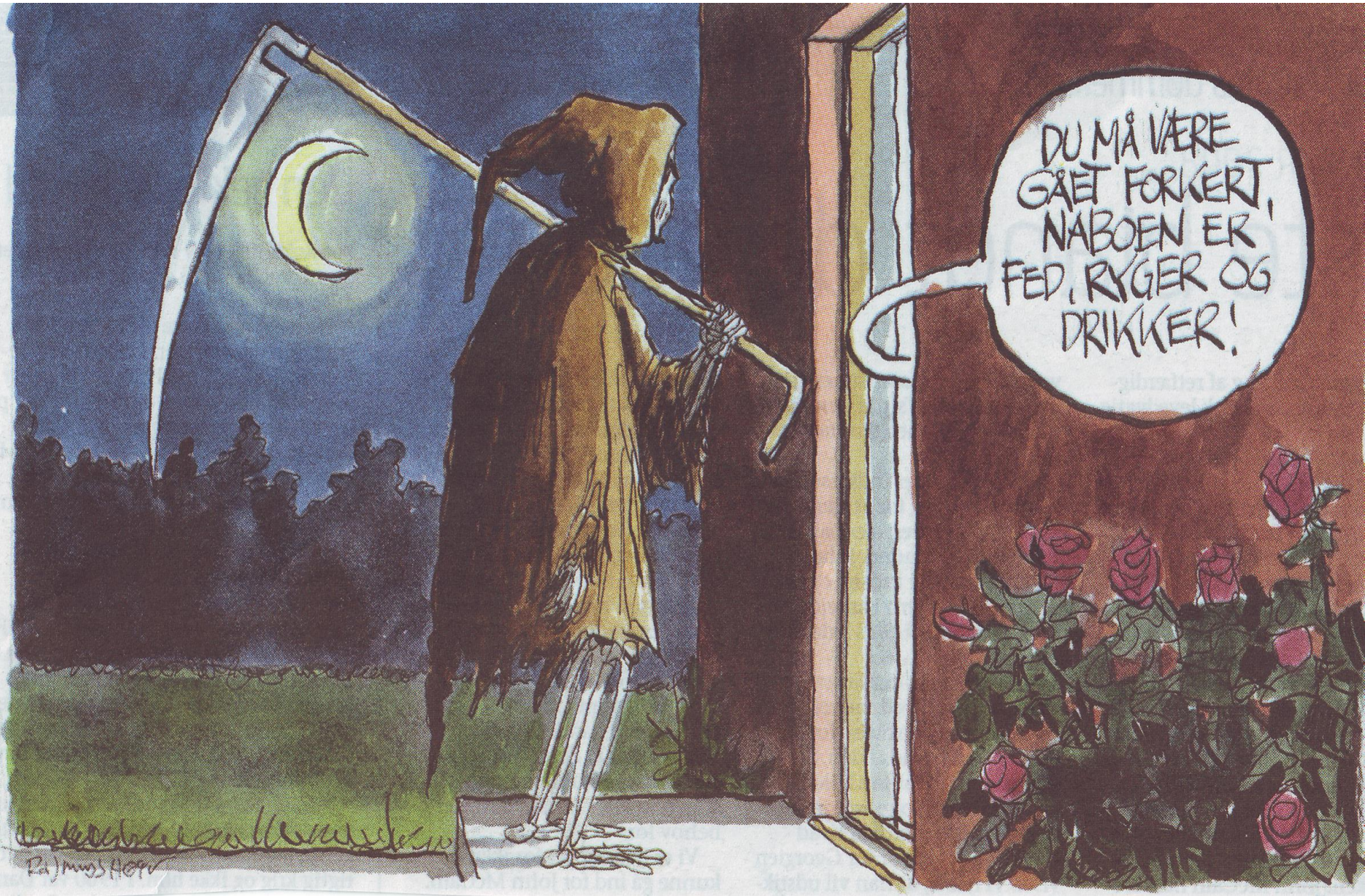
Anerkendelse

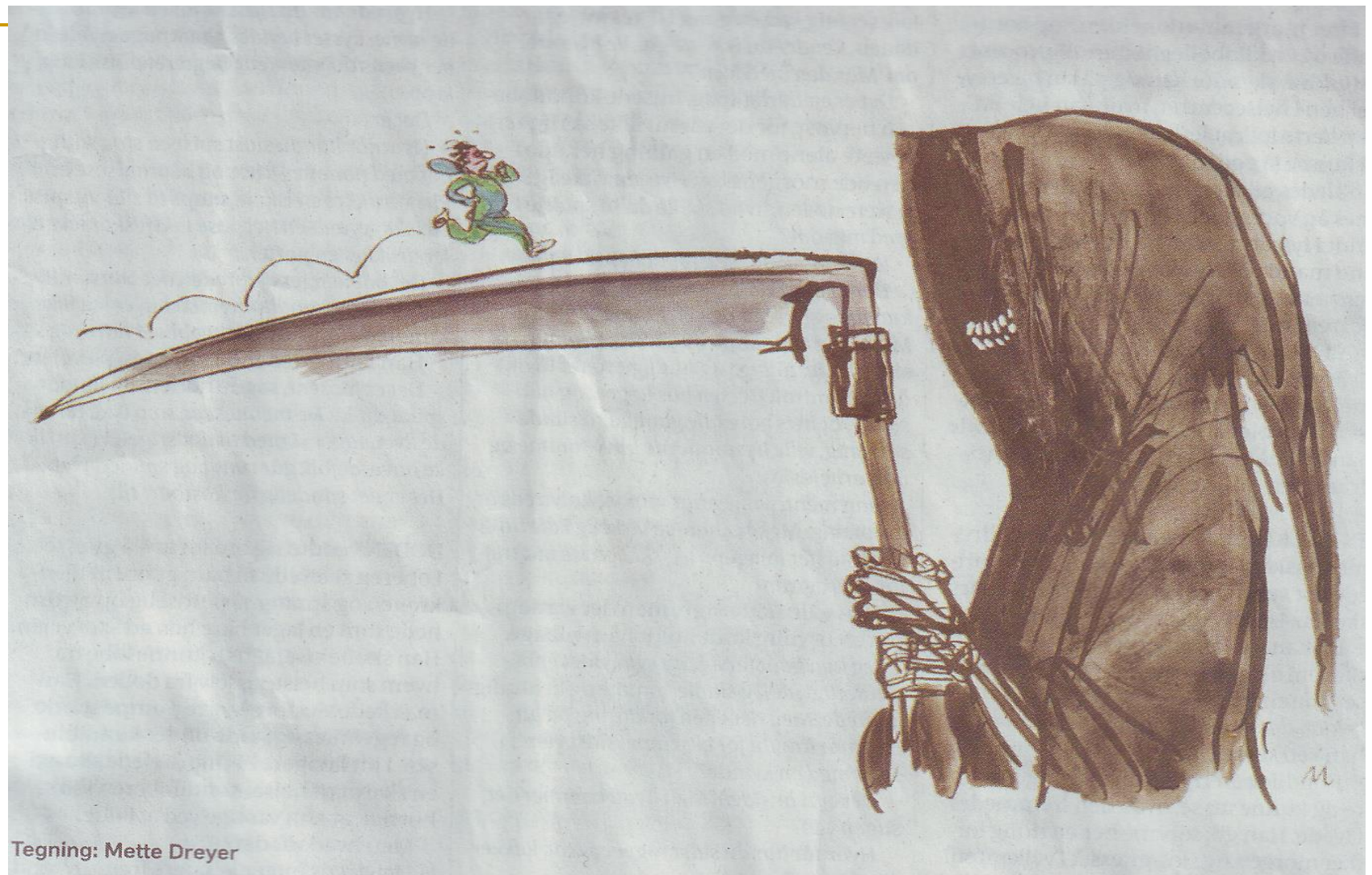
= Ejendom

Følelser er ikke noget, vi har, men noget, der har os...

- Vi bestemmer ikke over vores følelser,
 - men vi kan (nogle gange) bestemme, hvad vi gør ved dem!
- At bebrejde sig selv sine følelser, giver dobbelt byrde.
 - Man skal både konfronteres med følelserne, som man ikke bryder sig om, fordi de "forstyrrer" ens billede af, hvem man selv er, og man "slår" sig selv i hovedet med, at man har dem.
- Det er rigeligt at skulle "nøjes" med en byrde.
- Følelser kan man kun sige "nå" til
 - eller i hvert fald øve sig i det!

”Jeg, en elitepatient....” (Jyllandsposten 01.11.2008)





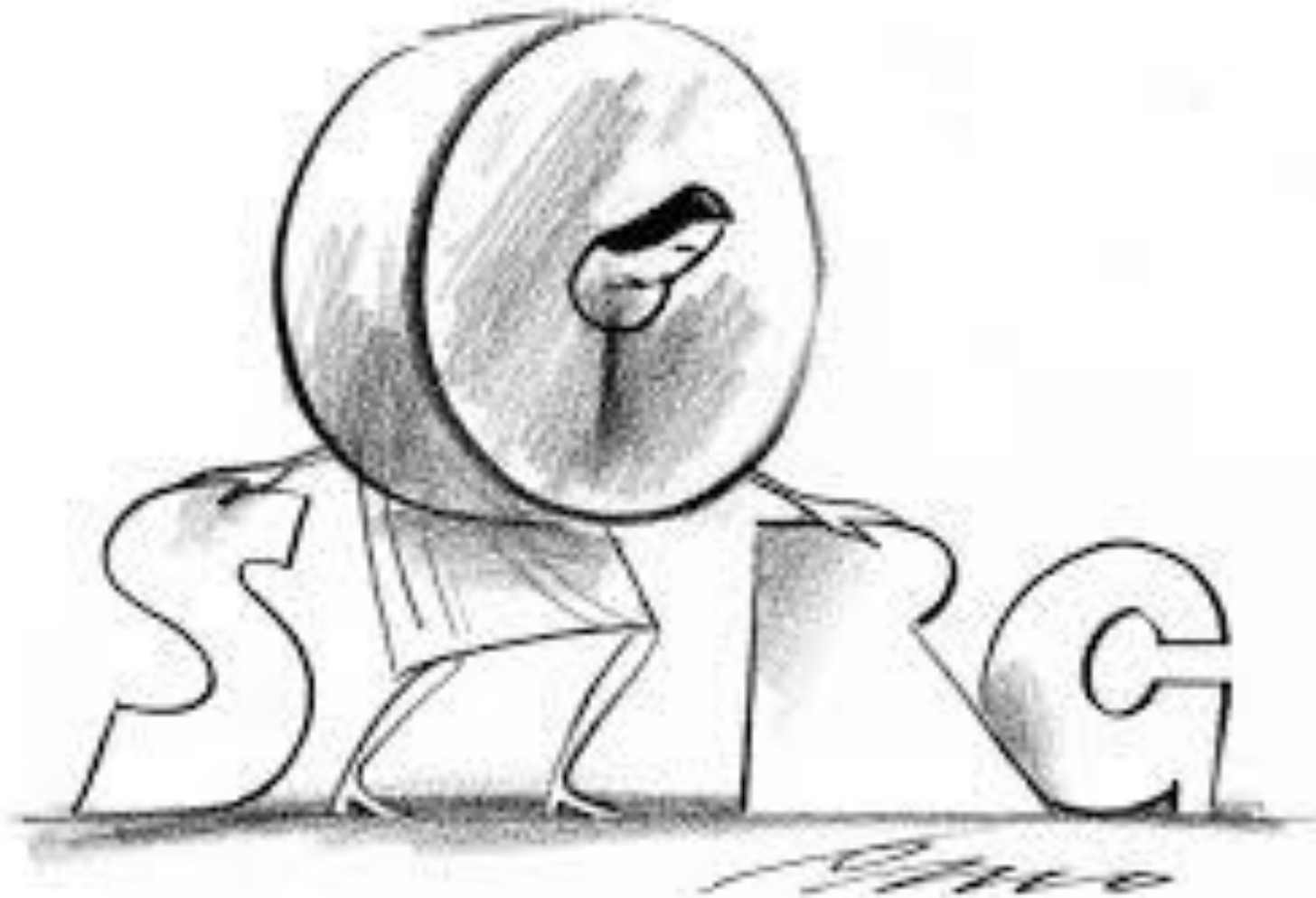
Tegning: Mette Dreyer

En ny religion har overtaget kristendommens rolle i Danmark. Denne nye religions trosbekendelse lyder: "Forsager du sukker og alt dets væsen. Tror du på gulerodsbollen og klidkiks med sesam. Tror du på den hellige almindelige grøntsag, seks om dagen, syndernes forladelse, fedtets forbandelse og et liv med luther uden lagkage!" (Bange for livet, Jørgen Munck Rasmussen, Kroniken 20. februar 2009, Politikken)

Sorg er ikke sygdom

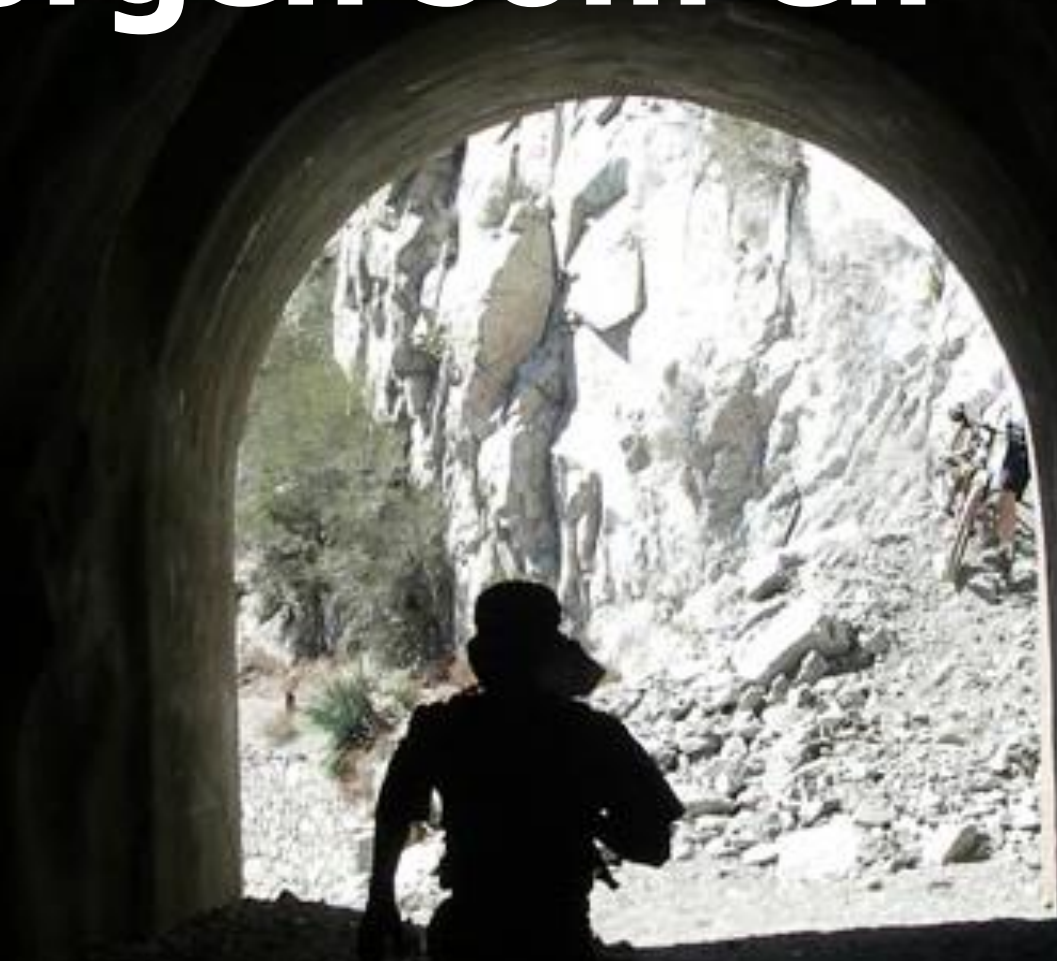
”Hvis to mennesker elsker hinanden, så kan det kun ende ulykkeligt. Selvom de elsker hinanden til det sidste, så dør de ikke samtidig. Den ene efterlader en smerte hos den anden, så ulykken er indbygget. Hvis jeg elsker mine børn, så er jeg sikker på at blive ulykkelig, fordi på et eller andet tidspunkt siger de fra eller bliver ulykkelige. De bliver syge, eller 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!”

Johannes Møllehave



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

Sorgen som en "tunnel"



Vores "almindelige" forståelse af sorg, som et problem, der kan og skal løses, som noget man skal "igennem," gør både ens egen og de andre sorg vanskelig

5 faser:

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

ELISABETH KUBIEC ROSS

Døden og den døende

«En af de bedste og mest vedkommende
håndbøger, vi har fået præsenteret.»

- *Berlingske Tidende*

G Y L D E N D A L

Johan Cullberg Dynamisk psykiatri

Hans Reitzels Forlag

4 faser:

1. Chok,
2. Reaktion,
3. Reparation,
4. Nyorientering

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

Marianne D
Den næ

Om tab, sorg og adskillelsesangst
2. udgave

SOCIALPÆDAGOGISK
BIBLIOTEK

en-Nielsen
ver
At leve med en livstruende sygdom

SOCIALPÆDAGOGISK
BIBLIOTEK

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



”Sorg er klagesang, der skal høres. Ikke en stil, der skal rettes i...”

Benny Andersen

Hvad betyder det, når man tænker sådan om sorg?

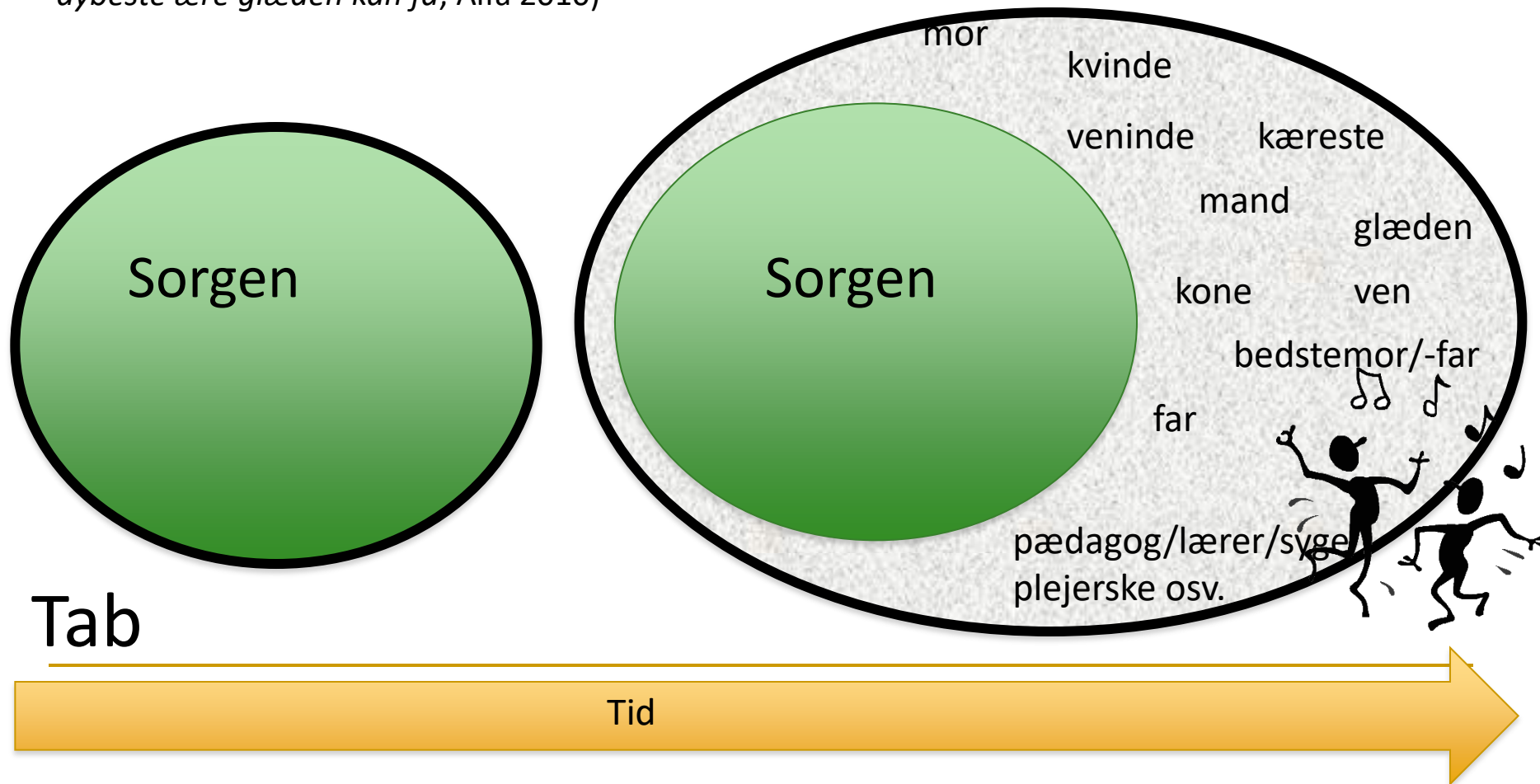
- At miste er ikke det særlige, det er det almindelige!
- Sorg er kærlighedens pris!
 - ”Smerten nu, er en del af lykken, der var!”
 - ”Prisen for at lide mindre er at holde mindre af...” (Emmy van Deurzen)
- Sorg er uundgåelig, og derfor ikke et problem, der kan løses, men en byrde der skal bæres!
- Sorg kan og skal derfor heller ikke trøstes væk!
 - Trøsten i forhold til sorgen er, at der ingen trøst er! At jeg ikke for noget ville have undværet at kende det menneske, jeg har mistet!
 - Trøst handler derfor ikke om at tage sorgen fra nogen (så er man nemlig en ”sorgtyv”!) eller at få taget sorgen fra en (det ville nemlig være en fornærmelse!)
 - Trøsten handler om at få hjælp til at huske (hvem, man har mistet og hvad han/hun betød for en, altså den fælles historie!)
- ~~Sorg er ikke nødvendigvis krise! Sorg er ”indbygget” i livet!~~

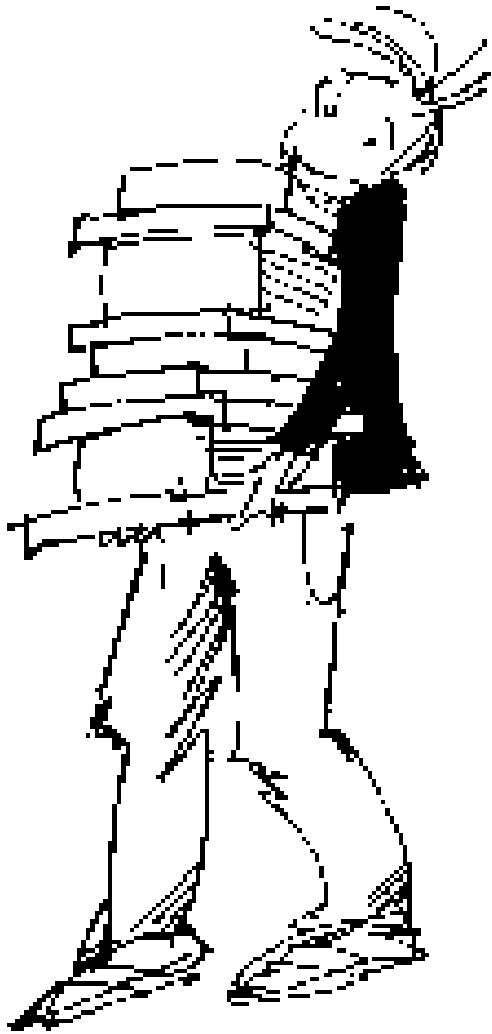
-
- Sorgen ”går ikke over”. Det er den sørgende, der går ”over” fra at være et sted med mig selv til at være et helt nyt og fremmed sted!
 - At sørge er at skulle tegne et nyt ”kort” over tilværelsen, for ingenting er som det plejer!
 - ”Min mand plejer ikke at være død!”
 - Sorgen rummer mange forskellige følelser (ked-af-det-hed, vrede, fortvivlelse, meningsløshed, længsel efter at slippe væk og dø, bitterhed, vemod, taknemmelighed osv.)
 - Vi sørger forskelligt. Mænd og kvinder sørger forskelligt. Det er ikke én opskrift på, hvordan sorgen skal se ud!
 - Forskellen på mænd og kvinder er en forskel og ikke en mangel!
 - Sorg er ikke en ”tunnel”, man skal igennem, men et ”landskab”, man skal leve i!
 - Sorgen bevæger sig fra ”sår” til ”ar”!
 - Der er meget, vi ikke mister, når vi mister!
 - Sorgen er ikke en tilstand, men en fortælling - både om den, jeg har mistet og om det, jeg har fået af ham/hende og aldrig kan miste!
-
- Sorghjælp er huskehjælp

Tiden læger alle sår – eller gør den?

Forandrer sorgen sig eller forandrer jeg mig?

”Sorgen er nu en del af os, af mig. Jeg er mere end sorgen. Jeg er også mor, kone, præst, veninde. Men jeg er stadigvæk også sørgende 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!” (Trap, Lise; *Sorg – den dybeste ære glæden kan få*, Alfa 2010)





Tab

Tid

De sprældøde døde!!

jeg tæller ikke ligefrem mine døde
noterer mig bare at tallet stiger støt
men hvad er døde tal
mod sprældøde venner
jeg har ikke noget imod døde
nogle af mine bedste venner er døde
det påfaldende er blot deres
usvækkede livskraft
modsat adskillige nulevende som er
mere døde end levende
jeg kender flere uafdøde
som keder mig til døde
de professionelle døde derimod
har det med gå igen
på uventede tidspunkter
blander sig i alt
sætter skub i en kedelig samtale
får syrener til at blomstre midt om vinteren
kalder latteren frem under en tandudtrækning

Andersen, Benny (1993): *Denne kommen og gåen*. København, Borgen.
