



Center for  
Sorg & Eksistens

# Tab, sorg og eksistens En integreret tilgang

Carlo Leget & Mai-Britt Guldin  
[sorgcenter@protonmail.com](mailto:sorgcenter@protonmail.com)

2. Nationale palliative kongres

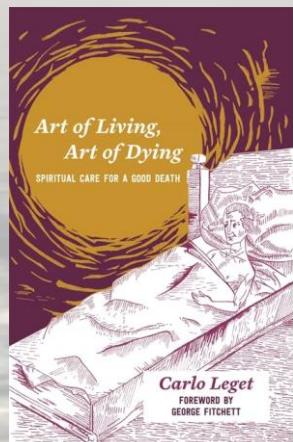
28. September, 2023

# Introduktion



Carlo Leget, PhD

- Center for Sorg og Eksistens
- Professor i Care Ethics, University of Humanistic Studies, Utrecht
- Baggrund: Teologi og etik
- EAPC board member (vice president) from 2011-2019
- Co-founder EAPC taskforce spiritual care

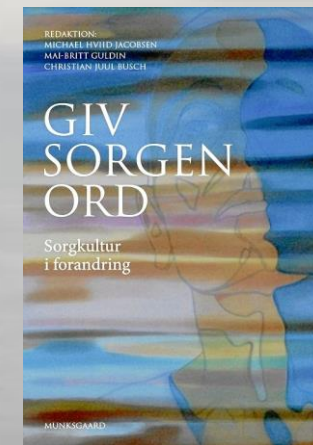


Center for  
Sorg & Eksistens

# Introduktion

## Mai-Britt Guldin, PhD

- Center for Sorg og Eksistens
- Seniorforsker, FEAP + AU
- Cand.Psych.Aut.
- Specialist og supervisor i psykoterapi
- EAPC board member from 2011-2015
- EAPC taskforce bereavement care



Center for  
Sorg & Eksistens

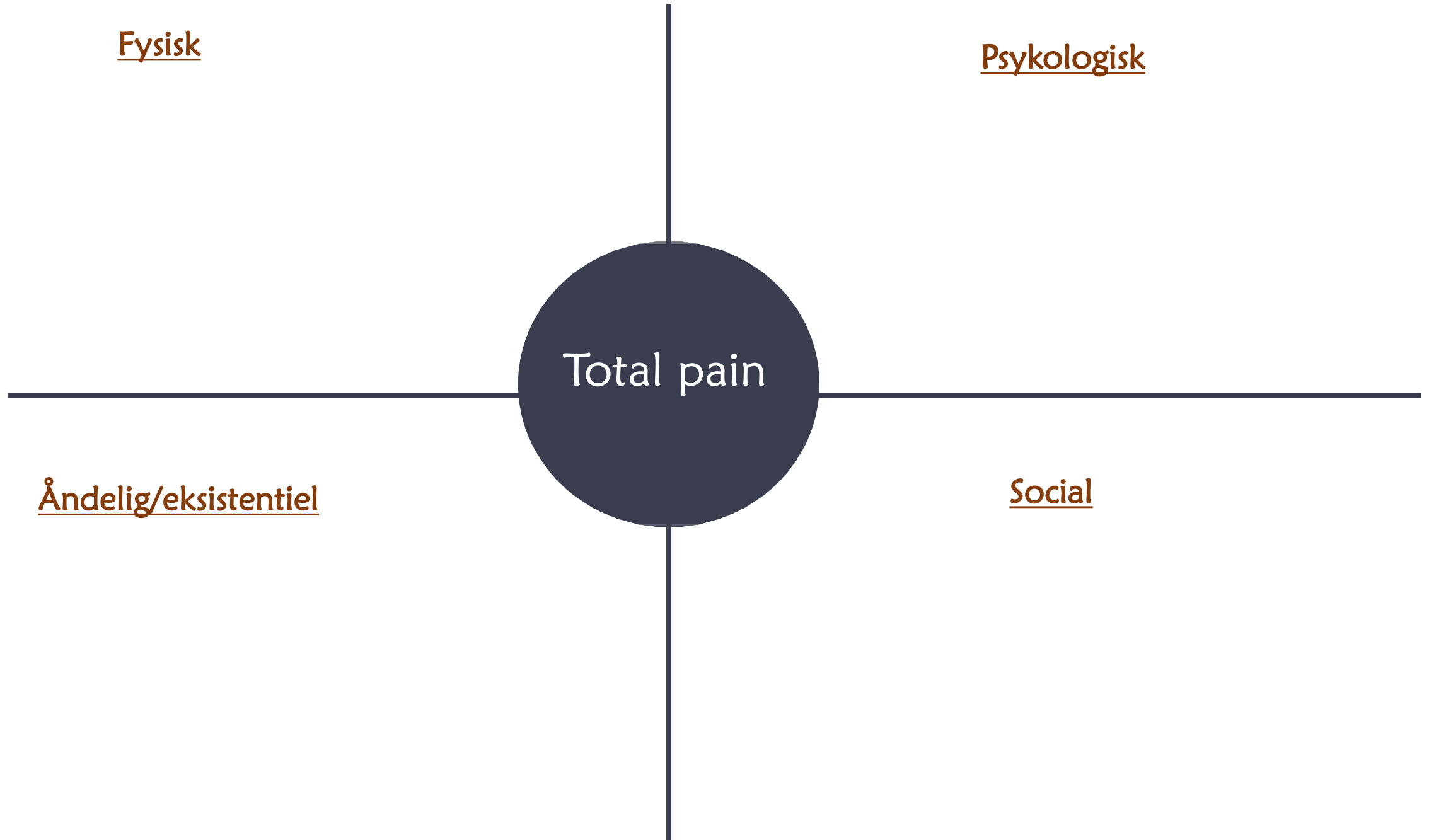
Fysisk

Psykologisk

Total pain

Åndelig/eksistentiel

Social



# Sorg myter

Sorg opstår ved dødsfald

Sorg foregår i bestemte faser og opgaver man skal arbejde med

Hvis man taler om sin sorg, så får man det bedre

Det er bedst at græde, når man er i sorg, for så kommer følelserne ud

Hvis du arbejder med din sorg får du det bedre og kommer “på den anden side af den”

...og mange flere



# Modeller i forståelsen af døden/sorgen

## Dødens faser

(Kübler-Ross, 1969)

Fornægtelse/isolation

Vrede

Købslåen

Depression

Accept

## Sorgens faser og opgaver

(Freud; Cullberg, 1980, Davidsen-Nielsen 1987)

Chok

Erkendelse/Reaktion

Bearbejdning/forløsning

Nyorientering/reinvestering

Lægge reaktionerne bag sig



# Flora og Robert skal miste hinanden

Flora og Robert, et par midt i 50erne, har netop haft en samtale med kræftlægen efter at Robert har modtaget immunterapi for sin blærekræft. Kræftlægen forklarer, at de anbefaler at stoppe behandlingen og henvise Robert til enhed for lindrende behandling pga. den høje symptombyrde. Immunterapien hjalp ikke som forventet, Robert bøvler med smerter, og der er flere komplikationer efter tidligere behandlinger. Selvom Flora og Robert har været bundet til hjemmet i ugevis, og ikke har set familie og venner, bliver de alligevel overraskede over beskeden. På vej hjem i bilen er de begge meget stille. Det er blot 5 år siden de har mødt hinanden, og Flora havde lige mistet sin første mand pga kræft. I bilen bliver hun ved med at tænke: "Hvornår mister jeg Robert?". Robert er stille, han kæmper med at forstå den besked han netop har fået, og han føler sig overvældet af kaotiske tanker og bekymringer. Da de kommer hjem laver Flora en kop kaffe til dem og foreslår, at de får talt sammen. Men Robert undskylder sig og siger han bliver nødt til at lægge sig lidt.



Hvilke tab  
har Flora og  
Robert?

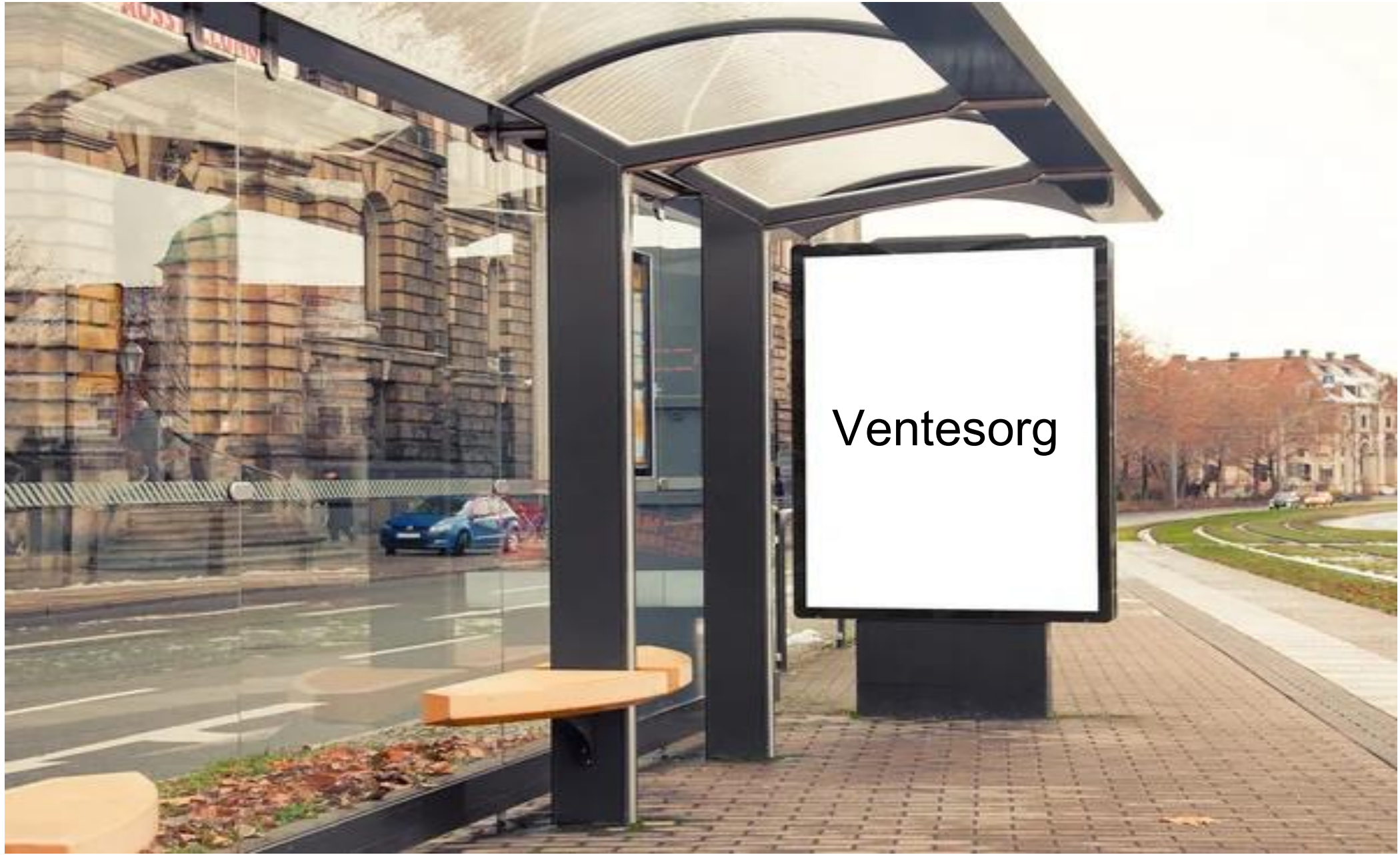






# Livets mange tab

- \*Dødsfald
- \*Livsudfoldelse
- \*Tilhørsforhold
- \*Sig selv
- \*Klimasorg
- \*Kærestesorg
- \*Sygdom
- \*Skilsmisse
- \*Livsovergange
- \*Identitet
- \*Sorg ved tab af offentlig person
- \*Sorg ved tab af det barn man ønskede sig
- \* Helbred
- \*Social kontakt
- \*Funktioner
- \*Lyst
- \*Arbejde
- \*Sorg ved ufrivillig barnløshed
- \*Sorg ved tab af søskendeforhold
- \*Sorg ved tab af kernefamilie



Ventesorg

# Levende tab

---

- En normal reaktion på tab
- Sorgen er ikke altid erkendt
- Vi ved ikke så meget om forekomst og forløb
- Anderledes forløb end sorg efter dødsfald
- Ingen afslutning
- Behov for anerkendelse og forståelse
- “Fortæl mig hvad du er optaget af i dag”



# Continuing bonds

Klass, Silverman & Nickman, 1999

Vi giver ikke slip. Vi leder efter måder at udtrykke sorgen gennem ritualer og ting.

Vi søger at fortsætte forbundethed til dét, vi har mistet.

Jo mere forbundethed, jo bedre støtte til at finde tillid, håb, mening i fremtiden.

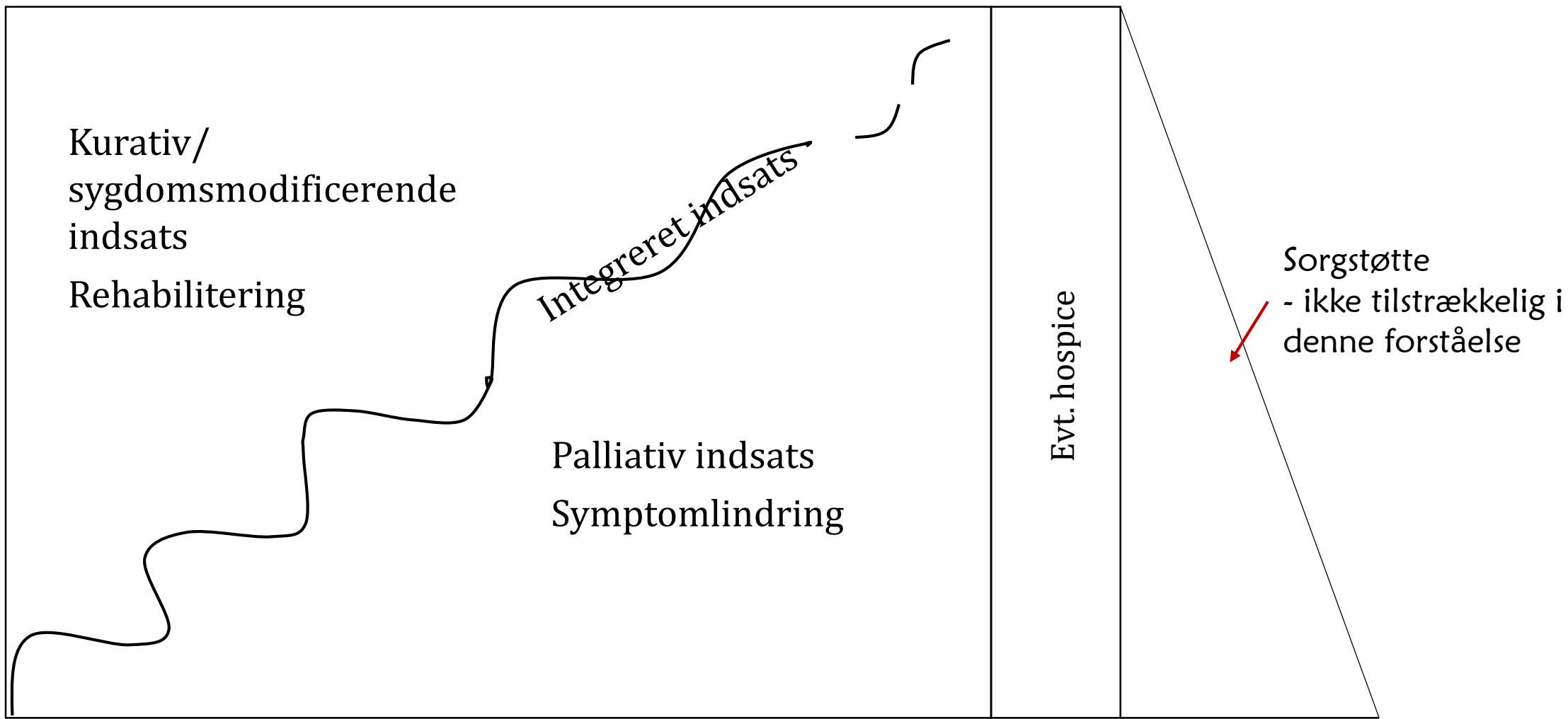


Sorg er  
hellig grund

Sorgen ærer tabet.

Sørgende forsøger at vise os  
hvad tabet betyder i deres liv.

Sorgen er sammenhængen  
mellem tabet og den sørgende.  
Derfor bliver det en slags selv-  
udtryk. En måde at vise verden  
hvem man er og hvad der har  
betydning.



Kurativ/  
sygdomsmodificerende  
indsats  
Rehabilitering

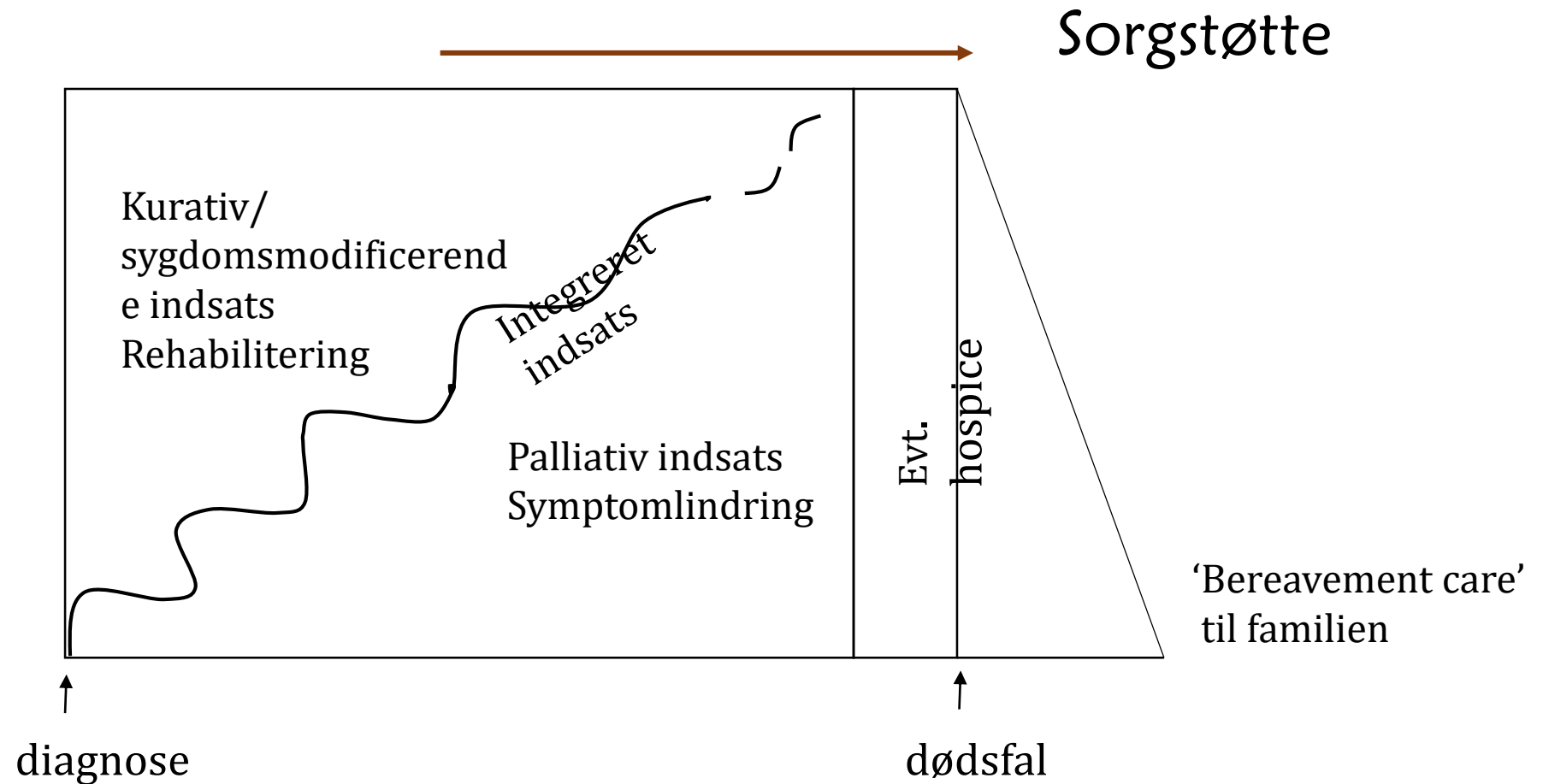
Integreret indsats

Palliativ indsats  
Symptomlindring

Evt. hospice

Sorgstøtte  
- ikke tilstrækkelig i  
denne forståelse

# Ny model af palliativ indsats med tidlig sorgstøtte







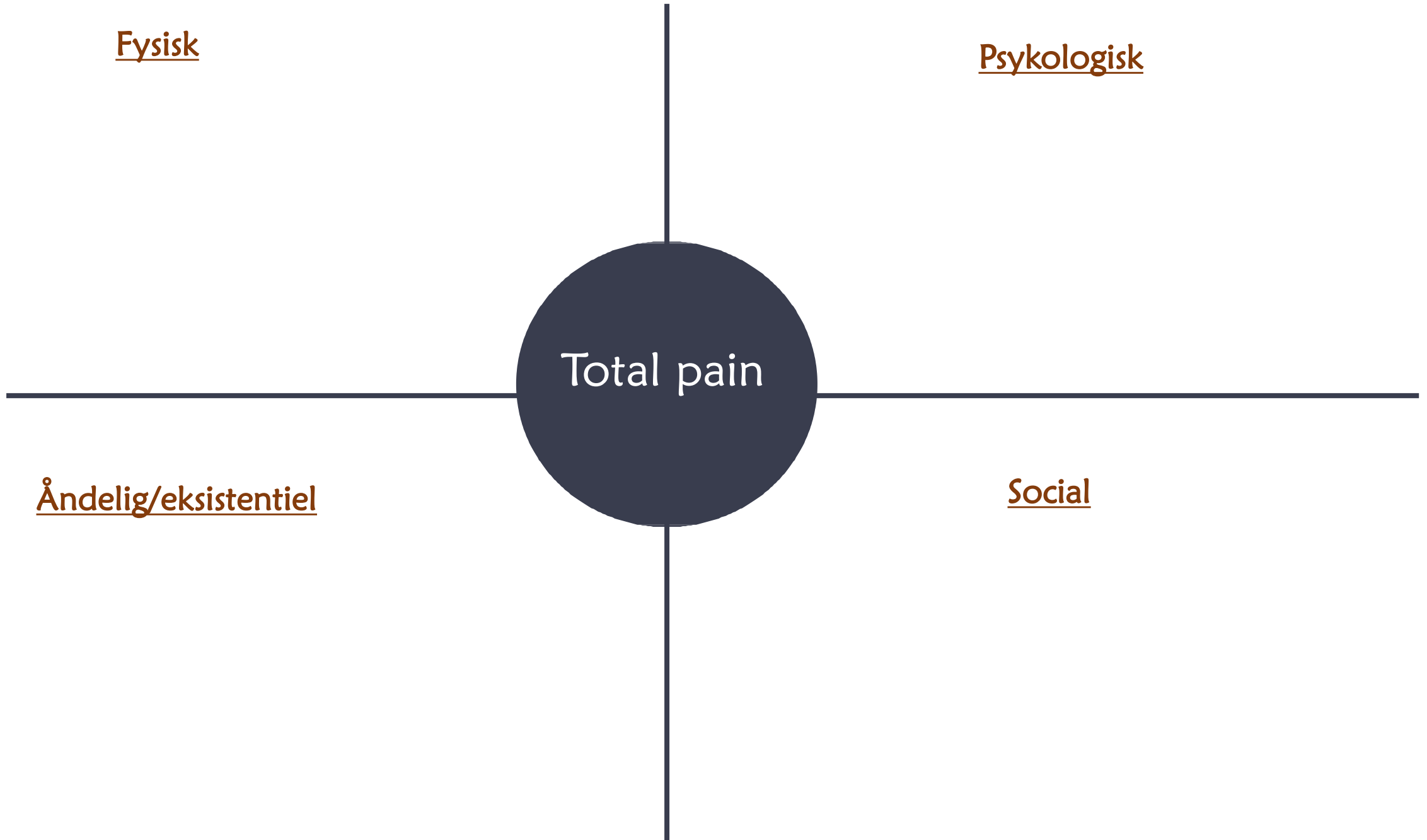
Fysisk

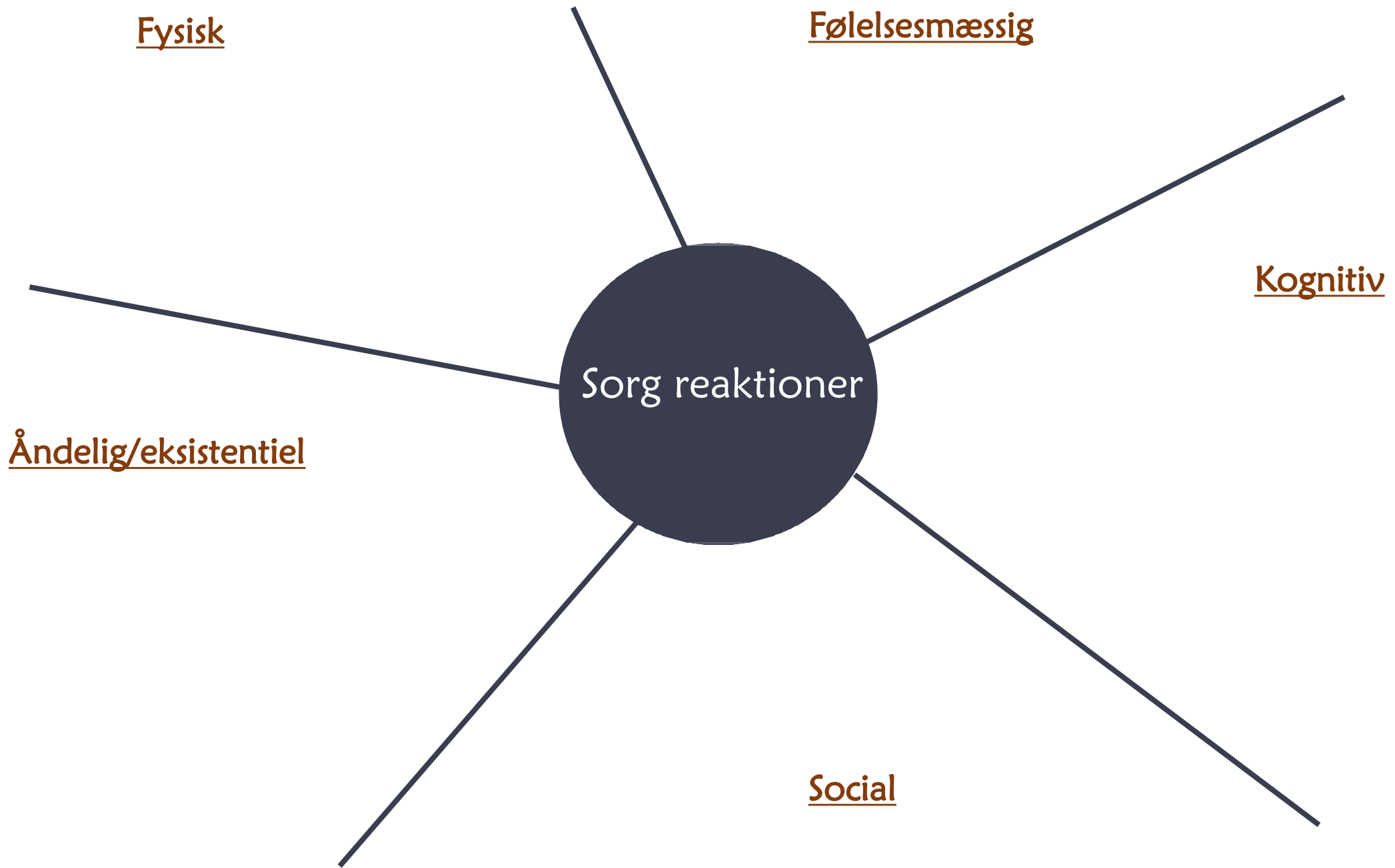
Psykologisk

Total pain

Åndelig/eksistentiel

Social





# Sorg reaktioner

Bio-psyko-social-eksistentiel model

## Fysisk

Øget antal stresshormoner,  
Dysregulering: vejrtrækning, appetit, søvn,  
Nedsat energi, udmattelse  
Anspændthed  
Somatiske klager: Svimmelhed, kvalme, smerteklager,  
Nedsat immunforsvar

## Følelsesmæssig

Fortvivlelse, magtesløshed,  
Tristhed, angst, frygt, skræk  
Skyld, selvbekrejdelse  
Vrede, irritabilitet  
Tab af lystfølelse  
Ensomhed, tomhed  
Savn, længsel

## Kognitiv

Uvirkelighed  
Optagethed af tanker om afdøde  
Hukommelses- og koncentrationsproblemer  
Hjælpeløshed, håbløshed  
Sanseændringer

## Social

Gråd  
Ændret social adfærd  
Isolation, undgåelse  
Ritualer  
Udfordringer med kommunikation

## Åndelig/eksistentiel

Hvorfor sker dette for mig  
Er det min egen skyld  
Hvem er jeg nu  
Hvad vil jeg med mit liv  
Hvad giver mening for mig  
Hvilke værdier er vigtige for mig  
Lever jeg mit liv som jeg bør

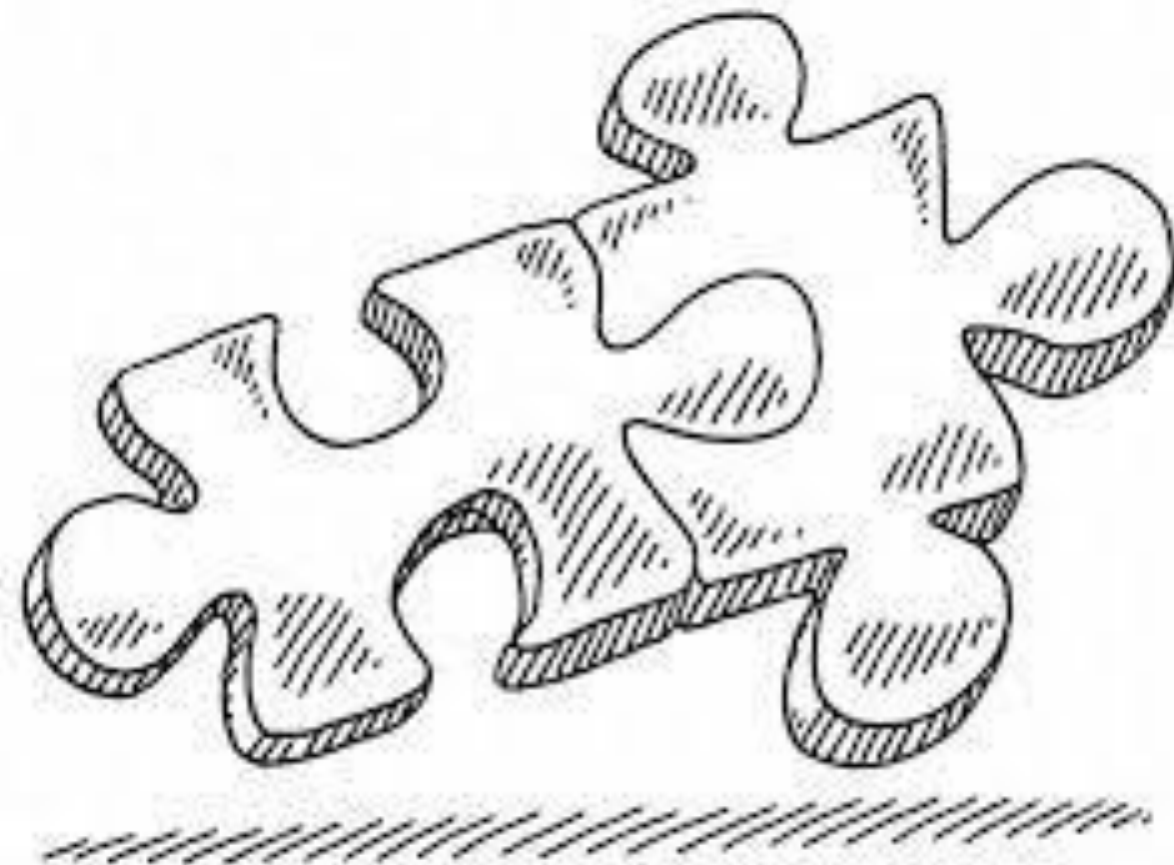
# Tab og sorg samler os i arbejdet i palliativ indsats



- Kintzugi: Japansk kunstform.
- At samle og gøre stærkere.
- Skabe styrke gennem sårbarhed

# En integreret forståelse af sorg

- Alle tab skal anerkendes
- Hvis vi anerkender og taler om de ”mindre” tab, så er vi bedre forberedt når de store tab kommer
- Sorg er ikke kun en følelsesmæssig og social tilstand, men en bio-psyko-social-eksistentiel tilstand
- Den eksistentielle dimension i sorg kan hjælpe os med at forstå sørgende bedre



Søren Kierkegaard  
(1813-1855):  
*Sygdommen til døden*

“Mennesket er en syntese af uendelighed og endelighed, af det timelige og det evige, af frihed og nødvendighed, kort sagt en syntese.”



# Paul Tillich (1886-1965): *Mod til livet*

Mod er en bekræftelse på at være til, truet af ikke-væren:

- 1) Angst for skæbne og død – et tab af hvem jeg er
- 2) Angst for skyld og fordømmelse – undgåelse af at tage ansvar
- 3) Angst for meningsløshed og tomhed – tab af mål





# Ultimative bekymringer

En del af det “givne i eksistensen”, en “uundgåelig del” af at være menneske. Ethvert menneske må finde sig til rette med disse bekymringer gennem aktive valg for at realisere deres individuelle potentiale (Yalom 1980)

Døden – Frihed – Isolation - Mening



Carpe diem

-

Memento mori

...Og ud af mørket strålede en klarhed. Mit instrument var ikke længere det sorte, men det gådefulde lys, som kommer fra mørket - Pierre Soulages



# Eksistentielle spændinger

- Død - liv
- Frihed – ansvar
- Alenehed - forbundethed
- Meningsløshed - mening

# Sorg reaktioner

Bio-psyko-social-eksistentiel model

## Fysisk

Øget antal stresshormoner,  
Dysregulering: vejrtrækning, appetit, søvn,  
Nedsat energi, udmattelse  
Anspændthed  
Somatiske klager: Svimmelhed, kvalme, smerteklager,  
Nedsat immunforsvar

## Følelsesmæssig

Fortvivlelse, magtesløshed,  
Tristhed, angst, frygt, skræk  
Skyld, selvbekrejdelse  
Vrede, irritabilitet  
Tab af lystfølelse  
Ensomhed, tomhed  
Savn, længsel

## Kognitiv

Uvirkelighed  
Optagethed af tanker om afdøde  
Hukommelses- og koncentrationsproblemer  
Hjælpeløshed, håbløshed  
Sanseændringer

## Social

Gråd  
Ændret social adfærd  
Isolation, undgåelse  
Ritualer  
Udfordringer med kommunikation

## Åndelig/eksistentiel

Hvorfor sker dette for mig  
Er det min egen skyld  
Hvem er jeg nu  
Hvad vil jeg med mit liv  
Hvad giver mening for mig  
Hvilke værdier er vigtige for mig  
Lever jeg mit liv som jeg bør

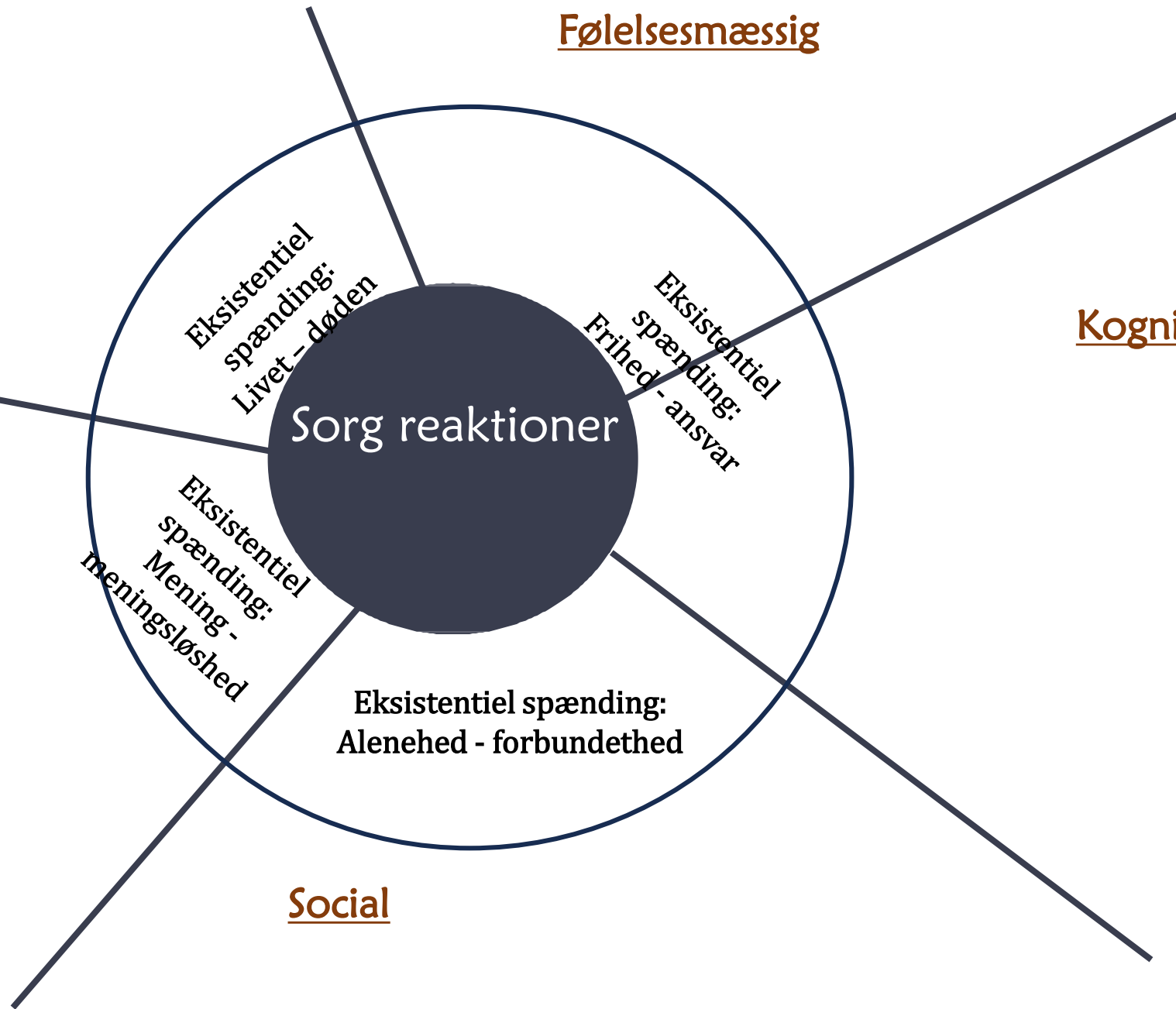
Fysisk

Følelsesmæssig

Kognitiv

Åndelig/eksistentiel

Social



## Fysisk

Øget antal stresshormoner,  
Dysregulering: vejrtrækning, appetit,  
søvn,  
Nedsat energi, udmattelse  
Anspændthed  
Somatiske klager: Svimmelhed, kvalme,  
smerteklager,  
Nedsat immunforsvar mv.

## Åndelig/eksistentiel

Hvorfor sker dette for mig  
Er det min egen skyld  
Hvem er jeg nu  
Hvad vil jeg med mit liv  
Hvad giver mening for  
mig  
Hvilke værdier er vigtige  
for mig  
Lever jeg mit liv som jeg  
bør

## Følelsesmæssig

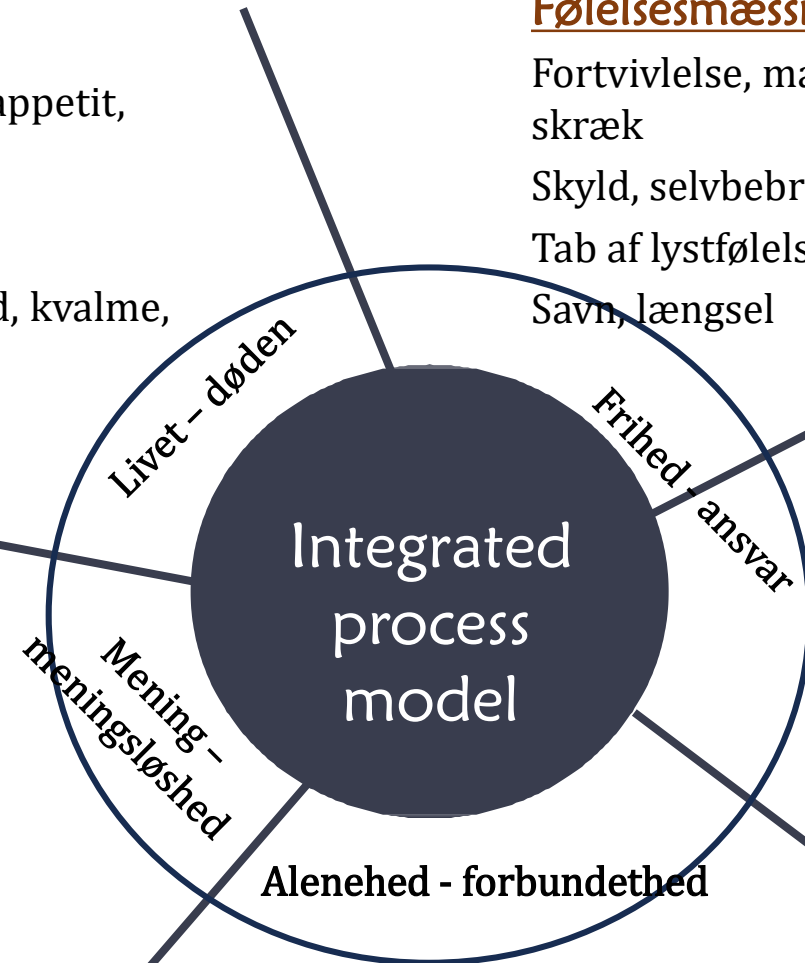
Fortvivlelse, magtesløshed, tristhed, angst, frygt,  
skræk  
Skyld, selvbefrejdelse, vrede, irritabilitet  
Tab af lystfølelse, ensomhed, tomhed  
Savn, længsel

## Kognitiv

Uvirkelighed  
Optagethed af tanker  
om afdøde  
Hukommelses- og  
koncentrationsproblem  
er  
Hjælpeløshed,  
håbløshed  
Sansændringer

## Social

Gråd, ændret social adfærd  
Isolation, undgåelse  
Ritualer  
Udfordringer med kommunikation



# Den fysiske dimension

Den eksistentielle spændingen ml  
Døden – Livet

Personlig styrke kan udvikles hvis vi  
tør kigge på vores sårbarhed.



Painting: Jean-Michel Basquiat

# Den følelsesmæssige dimension



Den eksistentielle spændingen ml  
Frihed – Ansvar

Følelsesmæssig frihed kan kun udvikles  
ved også at tillade og tage ansvar for  
følelsesmæssigt kaos.



# Den kognitive dimension

Den eksistentielle spændingen ml  
Frihed – Ansvar

Hvis vi tager ansvar for at kigge på  
livet som det er, kan det åbne til nye  
forståelser og frihed.



# Den sociale dimension

Den eksistentielle spændingen ml  
Alenehed – Forbundethed

Alenehed hjælper til at udvikle dybere  
forbundethed med andre.

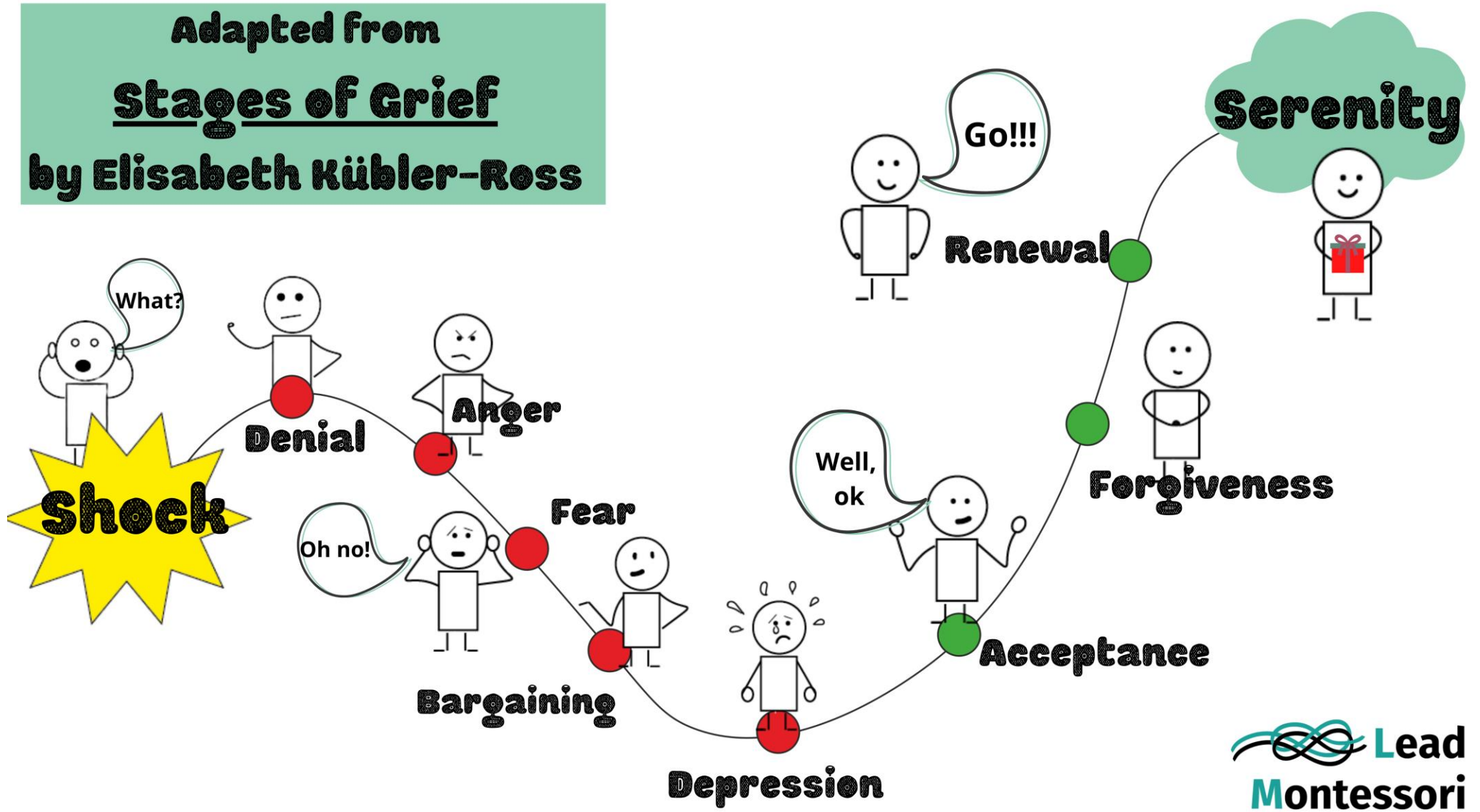


# Den åndelige dimension

Den eksistentielle spændingen ml  
Mening – Meningsløshed

Mening udvikles hvis vi kan tillade  
meningsløshed og tvivl.

Adapted from  
**Stages of Grief**  
by Elisabeth Kübler-Ross



# Balance



Egenomsorg

Liv

Frihed

Forbundethed

Mening

Sorg

Død

Ansvar

Alenehed

Meningsløshed

Vi hjælper ikke med at fjerne sorg men med at leve med den. Navigere i den.

---

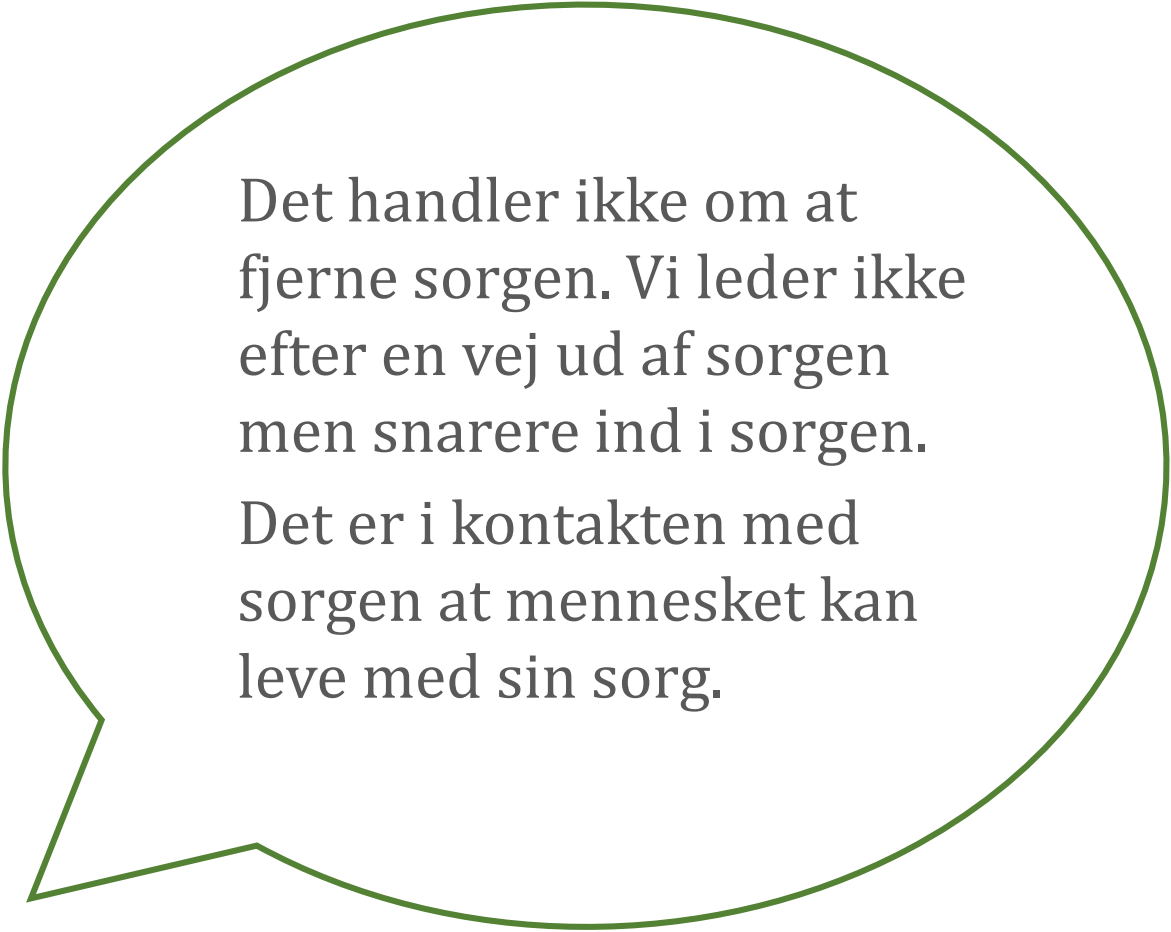
Det er en myte, at sorg går over, og at den bare bliver mindre og mindre inden i os:



Det er nok snarere sådan, at vi selv udvikler os og lærer at leve med sorgen:



## Kontakten Til sorgen



Det handler ikke om at fjerne sorgen. Vi leder ikke efter en vej ud af sorgen men snarere ind i sorgen. Det er i kontakten med sorgen at mennesket kan leve med sin sorg.

## Fysisk

Hvordan stabilisere kroppen?  
Hvordan kan jeg leve med tabet?  
Hvordan accepterer jeg døden?

## Følelsesmæssig

Hvordan yder jeg selvomsorg?  
Hvordan kan jeg være i kontakt med min sorg?  
Hvordan ærer jeg min sorg?

## Kognitiv

Hvad handler min sorg om?  
Hvordan lærer jeg min sorg at kende?  
Hvordan kan jeg udtrykke min sorg meningsfuldt?

## Åndelig/eksistentiel

Hvordan ændrer dette tab min forståelse af livet?  
Hvordan finder jeg mening?  
Hvilke mål/håb har jeg nu?

## Social

Hvordan kan jeg holde fast i forbundetheden?  
Hvordan kan jeg give slip?  
Hvordan kan jeg finde støtte?





# Flora og Robert skal miste hinanden

Flora og Robert, et par midt i 50erne, har netop haft en samtale med kræftlægen efter at Robert har modtaget immunterapi for sin blærekræft. Kræftlægen forklarer, at de anbefaler at stoppe behandlingen og henvise Robert til enhed for lindrende behandling pga. den høje symptombyrde. Immunterapien hjalp ikke som forventet, Robert bøvler med smerter, og der er flere komplikationer efter tidligere behandlinger. Selvom Flora og Robert har været bundet til hjemmet i ugevis, og ikke har set familie og venner, bliver de alligevel overraskede over beskeden. På vej hjem i bilen er de begge meget stille. Det er blot 5 år siden de har mødt hinanden, og Flora havde lige mistet sin første mand pga kræft. I bilen bliver hun ved med at tænke: "Hvornår mister jeg Robert?". Robert er stille, han kæmper med at forstå den besked han netop har fået, og han føler sig overvældet af kaotiske tanker og bekymringer. Da de kommer hjem laver Flora en kop kaffe til dem og foreslår, at de får talt sammen. Men Robert undskylder sig og siger han bliver nødt til at lægge sig lidt.



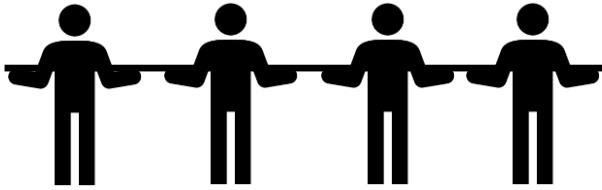
Hvordan  
hjælper vi  
Flora og  
Robert med  
at holde  
balancen?





Center for  
Sorg & Eksistens

Memento  
mori

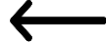


Død

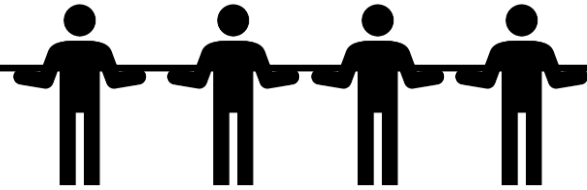
Meningløshed

Alenehed

Ansvar



Levende  
tab



Frihed

Forbundenhed

Mening

Liv

Carpe  
diem

# Opmærksomheder til en informeret praksis

---

- Støt erkendelsen af den levende sorg
- Al sorg er flerdimensionel og skal støttes multiprofessionelt
- Alle sørgende leder efter at ære sit tab
- Tab og sorg er eksistentielle åbninger
- Vi kan støtte ved at hjælpe med at navigere eller holde balance i de eksistentielle spændinger



# Coming up...

- Artikel: Introducing the Integrated Process Model
- Bog: Tab, sorg og eksistens (DK, NL, EN)
- Artikel: World café study on loss and grief in palliative care
- Præsentationer i forskningsmæssige sammenhænge
- Online præsentationer og webinarer
- Opstarte kurser sammen med nationale organisationer



Center for  
Sorg & Eksistens

Carlo Leget, PhD  
Mai-Britt Guldin, PhD



**Følg os her:**

LinkedIn: Center for sorg og eksistens

Website: <https://sorgogeksistens.dk>



Email: [sorgcenter@protonmail.com](mailto:sorgcenter@protonmail.com)

Tak for opmærksomheden