

Trøst på livets kant

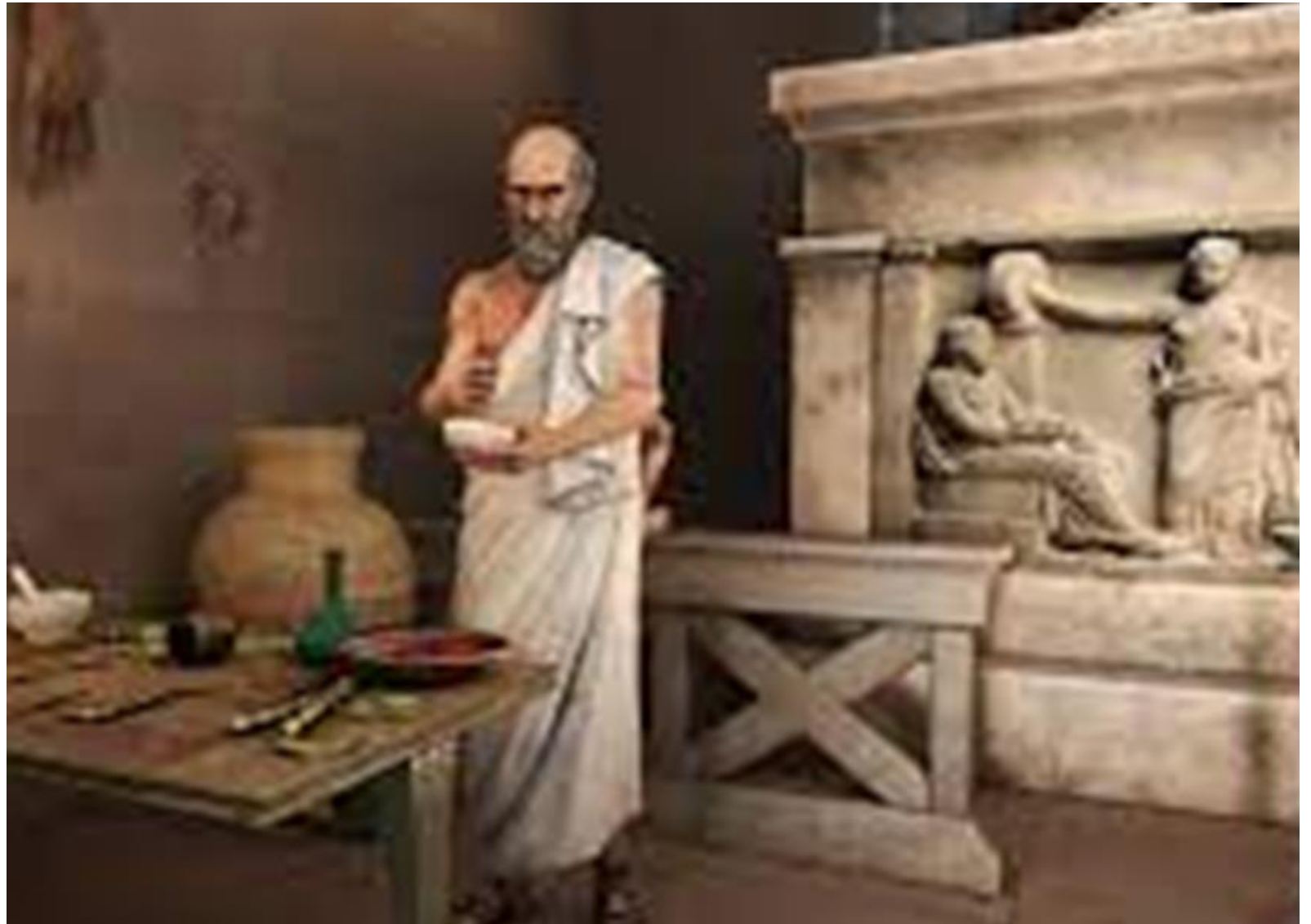
Sine Maria Herholdt-Lomholdt

Hvorfor trøst?



Den Hippokratiske ed:

- Stundom behandle
- Ofte lindre
- **Altid trøste**



Sygeplejersken Eline fortællinger om en situation som blev til trøst

Det er tirsdag, en kold, mørk vintermorgen. I dag skal jeg igen passe Bent, ligesom jeg har gjort de sidste tre dage. Bent indlægges på grund af fald i hjemmet og markant dårligere almen tilstand. Udover sin kræftsygdom har han også medfødte kognitive udfordringer. Familien har altid taget sig af Bent, især lillesøsteren Trine. Hun har fri to gange om ugen for at hjælpe Bent med praktiske gøremål. Hans sygdom er fremskreden, lægen vurderer, at Bent kun har kort tid tilbage at leve i. Under indlæggelsen har Trine virket meget engageret og har udvist overskud ifm. Bents situation og sygdom. Hun ved rigtig meget om Bent, hans sygdom og hans ønsker. Hun kommer dagligt på besøg - nogle dage to gange for at tilbringe tid med Bent.

Tirsdag morgen kommer Trine som sædvanlig for at besøge Bent. Hun spørger, hvornår der er stuegang, og jeg svarer hende, at det ikke varer så længe. Jeg mærker en lille forandring i hendes stemme. Noget er anderledes, men i første omgang kan jeg ikke helt præcisere, hvad det er. Jeg vender nysgerrigt min fulde opmærksomhed mod hende, og jeg bemærker, hvordan hun forvirret går frem og tilbage på stuen og lader som om, hun er i gang med noget. Hun er urolig og prøver at undgå øjenkontakt.

Jeg siger til Bent: 'Sikke en skøn familie du har, Trine er her igen i dag.' Bent smiler og bekræfter, at han også synes, at det er dejligt at få besøg af Trine. Kort efter falder han i søvn.

Jeg vender mig mod Trine og ser, at hun nu har sat sig i en stol i det mørke hjørne af stuen. Hun virker helt opgivende. Der er stille på stuen, Trine sidder roligt og stirrer tomt frem for sig. Der er opstået en form for tavs larm i rummet. Alle sanser er i spil. Jeg prøver at aflæse Trines kropssprog og overvejer nøje mit næste skridt. Jeg fornemmer, at Trine har registreret, at jeg har bemærket noget anderledes ved hende.

Elines fortsatte fortælling...

Efter nogle minutters stilhed italesætter jeg mine observationer: at jeg synes, hun ser træt ud i dag. Det er som at prikke hul i en ballon. Hun siger, at hun i flere dage ikke har sovet særligt godt om natten, og at hun er bekymret for, hvad der kommer til at ske med Bent efter udskrivelsen. Hun taler uafbrudt i ca. 20 min. Jeg får ikke mulighed for at afbryde hende i hendes talestrøm, så jeg vælger bare at lytte og nikke bekræftende.

Under sin fortælling græder hun en del. Jeg henter et lommetørklæde til hende. Jeg anerkender Trine for hendes ærlige fortælling: 'Hvor er det godt, at du fortæller, hvordan du har det. Jeg kan godt forstå, at du har været bekymret.' Trine fortæller, at det er befriende at komme ud med det, da det har været en stor byrde for hende.

Jeg spørger Trine, om hun kan sige mere om, hvad hun præcist er bekymret for. Hun svarer: 'Bent er alene hjemme, når jeg er på arbejde. Hvad nu hvis han falder eller får det dårligt og ikke kan tilkalde hjælp? Jeg føler mig ikke tryk ved, at han skal være helt alene hjemme.' Igen anerkender jeg Trine ved at sige, at jeg har forståelse for hendes bekymringer. Jeg fortæller hende, at vi arbejder på at finde en løsning, som både Bent og hans familie kan være tryk ved.

Vi taler videre om det til stuegang. Efter stuegang kan jeg se, at Trine virker meget roligere. Jeg spørger hende, om hun er ok, og om der er mere, der fylder for hende. Hun svarer, at hun har det meget bedre og tror, at hun kommer til at sove godt i nat. Hun afbryder vores samtale og siger, at hun virkelig trænger til at komme ud og få frisk luft. Hun kommer tilbage efter 45 min. Hun siger tak for, at jeg ville lytte til hende og siger igen, at det har været en kæmpe lettelse at komme ud med det.

Hvad står på spil i
denne fortælling?
Og har det egentlig
noget med trøst at
gøre?

AI genereret billede





**Trøst har med
'et slip' at
gøre**



Hvad er det som slippes...

- Slip af at magte – slip af at holde sammen på noget eller nogen, sig selv eller andre. Slip af at holde sig selv, noget eller nogen oppe.
- Slip af kontrol. Slip af at forsøge at styre nuet og fremtiden.
- Slip af værdier, som tidligere betød noget
- Slippet forudgås ofte af modstand og kamp

I slippet - slippes noget andet til...

”Jeg vil i hvert tilfælde sige... altså for mit vedkommende... så er der nogen ting... ahh (græder)... der er nogen ting, som er mere ligegyldige. Helt ligegyldige... og som man tidligere kunne... altså tænke over. Altså.. Så skulle man have det og det... eller man skulle gøre sådan og sådan...

Hmm der kommer nogen ting, hvor man sådan tænker... det er bare ligegyldige ting. Feks. det eller det køkken. Sådan nogen ting optager mig ikke mere.

Jeg er i hvert tilfælde der, hvor sådan noget som at prioritere ens tid, det er blevet vigtigt. Man ændrer livssyn og perspektiv i eller andet omfang... og øh.... også når man snakker med folk nogengange. Så har de fokus på et eller andet, hvor man tænker...kan du virkelig være interesseret i det. De er ligesom et helt andet sted.

Altså det at være sammen med sin familie og hele tiden dyrke de ting, man gerne vil – det er det, som helt naturligt kommer frem nu (...). Jeg vil også sige, at sådan en tid som nu, hvor en million mennesker gerne vil komme på besøg. Altså, da må jeg sige, at det er bare ærgerligt. Nu er det at være sammen med min kone...det er det jeg mest tænker på. Jeg skal ikke sidde og snakke med en i to timer som ... som jeg måske tænker... altså det, det ... måske bliver man bare mere egoistisk, ikke? Det handler om det, der giver værdi.”

(Patient 1 – midaldrende mand 45+).

I slippet – slippes livsfylde ind

Livet er så fylt av sorg og glede... ja, av alt muligt. Det er så fylt.

Så kommer sådan noen **små gledesglimt**.

Altså i siste uke, da var der en mand – som jeg kjente for mange år siden – han kom plutselig forbi med en stor bukett blomster. Det gjorde meg mega glad – men vet du.. Det gjorde jo også ham som gav meg den glad. Han var helt så glad for å aflevere den bukett, som jeg var for å få den... (og senere etter andre eksempler)

... sådan et øyeblikk kan vare evigt....

Ja, jeg vil sige, at det at skulle miste livet giver måske sådan en ekstra dimension, til at fylde den glæde HELT ud”

(Interview 3 – en ældre kvinde 70+.)



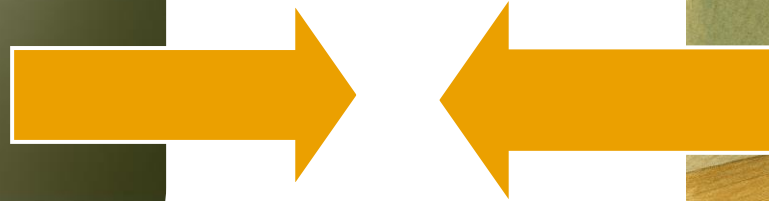
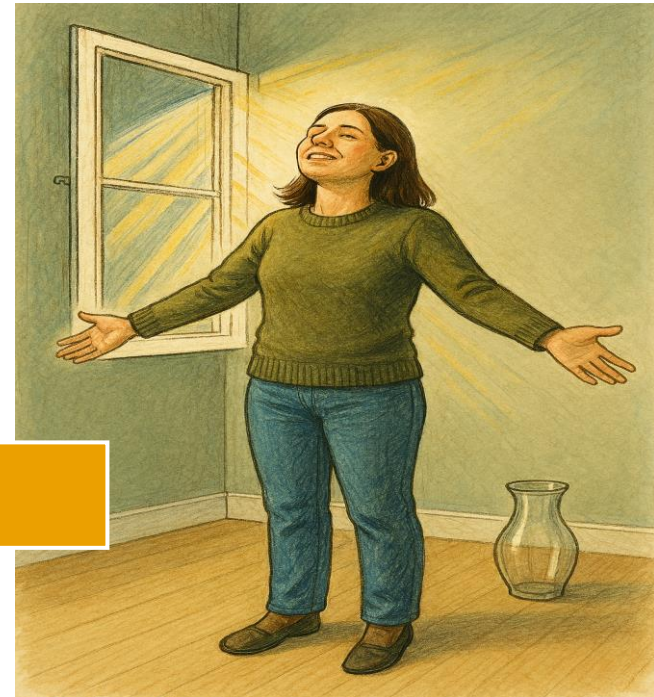
**Trøst opstår, når
man erfarer, at et
slip ikke
medfører frit fald
- men at det som
slippes til kan
gribe mig og os i
faldet.**

Trøstens dobbelte bevægelse

Slip



Slipper til



Den lille trøsts befrielse – Sygeplejerske Alma fortæller

Jeg er i aftenvagten en vinterdag. Jeg skal her passe Karen, hun er indlagt sammen med sin søster Mette og sin mor på samme stue. Karen er alvorlig syg med bløddels sarkom med spredning til lungerne. Hun har været igennem et barsk sygdomsforløb. Hun er indlagt med smerter, angstproblematik og ydermere har hun et permanent pleuradræn som tømmer efter behov. Karen er meget indstillet på at leve videre med den sjældne kræftform bla. ved at spise vegetarisk mad og være på juicekur og lign. Hun har sammen med familien og venner samlet penge ind til alternativ behandling i USA. Familien klarer helst sig selv og de fleste funktioner på stuen med personlig hygiejne, tømning af pleura dræn mm.

Jeg tilbyder min hjælp i aftenvagten, spørger ind til Karens situation og lægger op til at få en snak om, hvad der sker for dem, hvordan Karen og de alle har det i situationen og med mere.

Jeg mærker hurtigt familien ikke ønsker at tale om følelser, om de ting der er svære og de anser slet ikke denne indlæggelse som Karens sidste. Karen deltager ikke meget i snakken – hun ligger på siden i sengen og blunder/sover det meste af tiden.

Jeg oplever familien er tæt knyttet til hinanden, de vil helst selv klare tingene. Familien støtter utrættelig op om Karen. De vil helst have at Karen får så lidt smertestillende og beroligende medicin som muligt, da de gerne vil have fuld kontakt med hende. Familien er ikke særlig modtagelige for vores omsorg og hjælp, de vil helst selv afhjælpe Karen problemer.

Midt aften tager situationen en alvorlig drejning og tilstanden spidser til - Karen får voldsomme smerter. Vi taler sammen om pn smertestillende flere gange, jeg forslår hvordan jeg tror, vi kan lindre Karen flere gange.

Almas fortælling fortsat...

Familien kalder pludselig fra badeværelset, Karen har fået et angstanfald, hun har rigtig mange smerter og er sunken sammen på badeværelse gulvet. Vi hjælper hinanden med at få Karen tilbage til sengen og jeg får lov at give den omsorg og medicin, som jeg fornemmer Karen har brug for i situationen.

Efter medicinen er givet står jeg længe ved Karens seng, lægger en beroligende hånd på hendes skulder uden at sige noget og afventer hun slapper af og der bliver ro på stuen igen. Herefter har jeg en følelse af, at familien åbner sig og har mod til at tage imod min håndsækning, de råd og den nødvendige hjælp, jeg tænker Karen har så meget behov for.

Jeg fortæller dem, hvad jeg ser, der sker på stuen. Karen falder fuldstændig til ro efter lindring med medicinen. Søster Mette lægger sig i sengen og holder om Karen.

Der er stille ved vagtskifte. Jeg går igen på stuen. Det er sidste gang vi ses. Der er sagt og talt meget – om så mange ting. Jeg tænker, det må være en trøst, der er kommet ro på stuen. Jeg rækker mine hænder frem tager Mettes og mors hænder - klemmer kort. Vi græder sammen.

Næste dag slutter Karens 27 årige korte liv.

Den lille og den store trøst...

*At slippe I det små kan ses som en øvelse I at slippe
det hele – en øvelse i at slippe selve livet.*

*Den lille trøst baner vej for den store trøst: At slippe
livet i tro og håb på, at heller ikke døden er et frit
fald.*

Konference

Trøst ved livets afslutning

d. 5. marts 2026

Tilmeld dig her



Sygehus Lillebælt
Syddansk Universitetshospital



Trøst ved livets afslutning

Velkommen til konference

Tid: Torsdag d. 5. marts
2026 kl. 9-16

Sted: Haraldskær Sinatur
Hotel og Konference, Vejle

Pris: 1200 kr

Målgrupper: Alle
sundhedsprofessionelle
praktikere, ledere og
forskere, der arbejder med
mennesker i livets sidste
faser.

Tilmelding: Senest 9. januar
2026 på
www.rsd.plan2learn.dk

Program:

- Nyeste forskning knyttet til trøst på livets kant v. professor i sygepleje Sine Maria Herholdt-Lomholdt
- En pårørende fortæller om trøstende møder med mennesker i sundhedsvæsenet
- Indblik i humorens trøstende betydning v. professor i anvendt filosofi Finn Thorbjørn Hansen
- Indblik i omgivelsernes betydning for trøst ved arkitekt og forsker Esben Bala Skouboe

Arrangeret af:

- Onkologisk Afdeling, Sygehus Lillebælt
- Sct. Maria Hospice, Vejle
- Sine Maria Herholdt-Lomholdt, Nord Universitet, Norge



Tak til...

Jeg vil gerne takke patienter, pårørende og personale på Sct. Maria Hospice og Afdeling for Åbne Indlæggelser på Sygehus Lillebælt, som velvilligt har givet mig adgang til rummene, erfaringer i rummene og til alt det, som foregår i dem.

En særlig tak til Dorte Dall Kristensen, Lone Jensen og Lilian Simmelsgaard, som har åbnet døre og fortsat følger projektet.

En særlig tak også til projektets kloge og eftertænksomme medundersøgere: Karin Søndergaard Krogager, Elsebeth Hermansen, Mona Eg Oehlenschläger, Naja Ladefoged, Emina Tahirovic, Anette Speyer, Majbritt Zacharias Jeppesen, Anni Bonne Petersen, Vicki Ravnholt Jahn, Anita Kastrup Kristensen og Rikke Behrndtz.

Tak fordi I lyttede