

Trøst – et foredrag om at miste

Lotte Mørk & Esben Kjær





Lotte & Esben

Lotte:

Ledende hospitalspræst på
Rigshospitalet.

Forfatter til bøgerne "På en
måde skal vi dø" og "Trøst"
(sammen med Esben)



Esben:

Journalist, forfatter og
foredragsholder.

Har skrevet bøgerne "Min
usynlige søn", "Døden – en
overlevelsesguide", "Tro for
tvivlere" og "Trøst"
(sammen med Lotte)



Keld og Lotte & Esben

Hilda

Keld Lotte:

Ledende hospitalspræst på
Rigshospitalet.

Forfatter til bøgerne "På en
måde skal vi dø" og "Trøst"
(sammen med Esben)



EsbenHilda:

Journalist, forfatter og
foredragsholder.

Har skrevet bøgerne "Min
usynlige søn", "Døden – en
overlevelsesguide", "Tro for
tvivlere" og "Trøst"
(sammen med Lotte)



Alt det her er sorg...

Følelsesmæssige reaktioner

Savn/ked-af-det-hed
Længsel
Tomhed/fravær af følelser
Vrede/aggression
Skyld
Lettelse
Hjælpeleshed
Ensomhed/forladthed

Fysiske reaktioner

Søvnproblemer
Manglende energi
Appetitændringer
Hovedpine
Mavepine
Kvalme
Hjertebanken
Åndenød

Adfærdsmæssige reaktioner

Social isolation
Gråd
Irritabilitet
Opfarenhed
Sårbarhed
Afhængighed
Undgåelse
Ændrede seksualvaner

Kognitive reaktioner

Nedsat koncentration
Manglende beslutningsevne
Tab af fremtidsperspektiv
Perceptionsforstyrrelser
Undgåelse af bestemte minder

Eksistentielle reaktioner

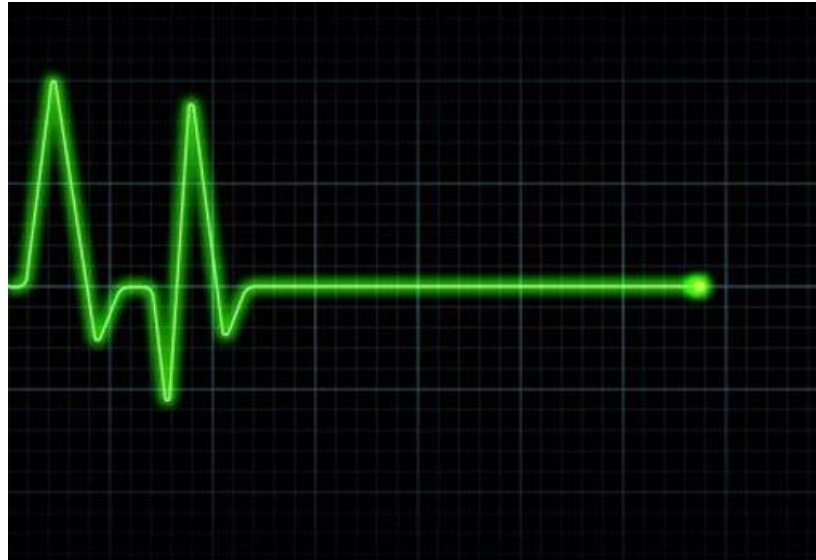
Oplevelse af meningsløshed
Identitetstab/-forvirring
Isolation
Oplevelse af uretfærdighed
Overbevisninger udfordres/ændres

De fire menneskelige grundvilkår

(Irwin Yalom)

- **Døden:** Vi ved alle, at vi engang skal dø. Men vi lever som om, vi var mere eller mindre usårlige eller udødelige. De fleste tror, at døden først indtræffer, når de bliver gamle og mætte af dage. Når livet lærer os noget andet, gør det ondt.
- **Aleneheden:** Mennesket fødes og dør alene, uanset hvor tætte relationer, vi har. Det er svært for det fleste at forholde os til, at vi på det eksistentielle plan i bund og grund er alene. Der er meget ensomhed i den eksistentielle alenehed – som døden konfronterer os med.
- **Friheden:** Mennesket er i bund og grund ansvarligt for sit eget liv. Det giver en vis frihed i forhold til de valg og fravalg, vi træffer. Men mennesket er også uden sikkerhedsnet. Ansvar for eget liv kan føles meget belastende, når man er ude af sig selv i en svær forandringsperiode, f.eks. sorg.
- **Meningsløshed:** Livet opleves indimellem som meningsløst og absurd. Med meningsløsheden følger overvejelser som "hvorfør lige mig?", "Hvorfor skulle det lige være min mor, som skulle dø?". Mennesket har ofte meget svært ved at rumme det meningsløse, da følelsen af ikke at kunne forstå livet gør os angst.

Sorgen før døden



Sorgen er:

- Fysisk (og ret ens)



- Psykisk (og forskellig)



- Eksistentiel (og meget individuel)

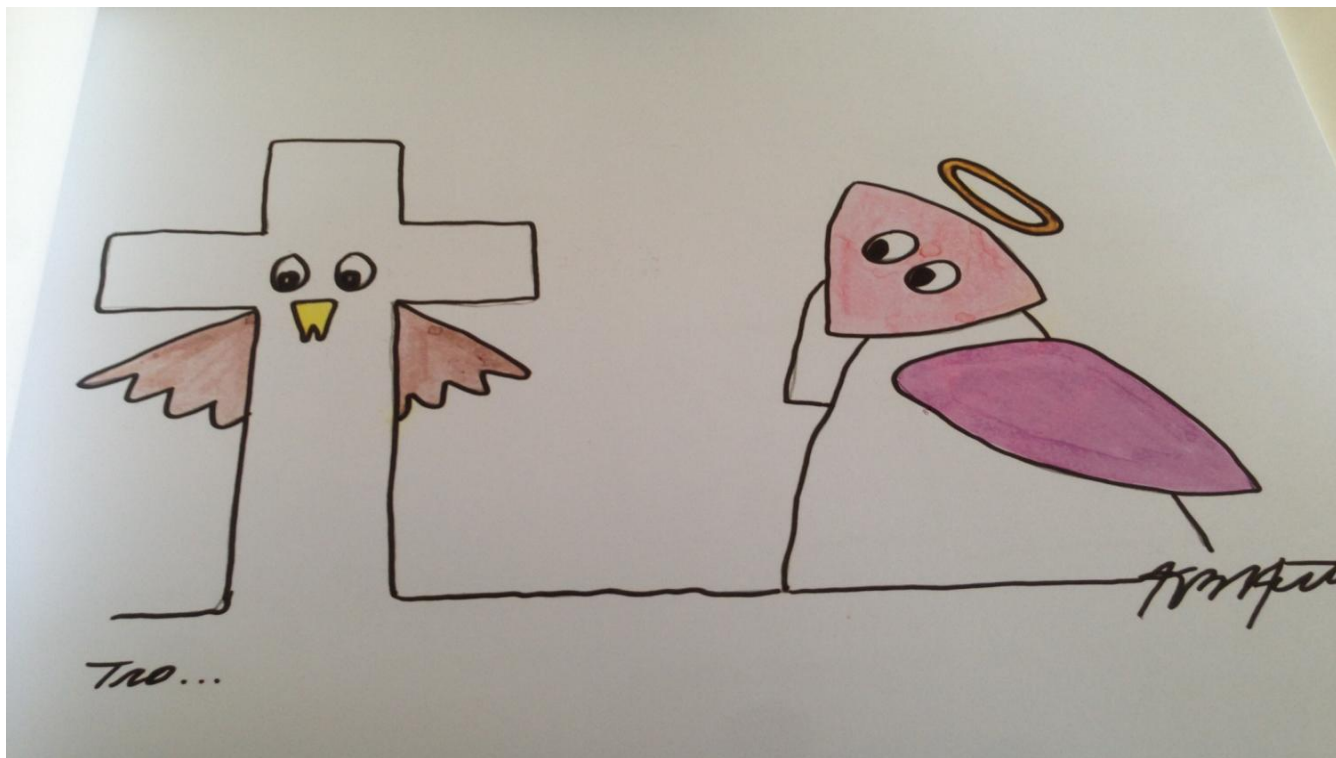
Sorgen er kvælende fysisk



Nul faser, to spor...



Det eksistentielle: Tab af mening



At leve med sine døde



Ritualer



De døde går ikke væk



Han lyser ned på dig – du kan
se ham med dit hjerte

(Fra min søns bog: "Hvordan man har en
usynlig bror")

Den usynlige bror..



Den usynlige bror... og søn





Han er med dig, lige
meget hvor du er

Pårørende og andre, der ikke var der..



Det ender godt...



Engle kommer, når
du kalder på dem



Kontakt: www.esbenkjaer.dk



"Min usynlige søn",
"Døden – en overlevelses-
guide" og "På en måde
skal vi dø"

Køb dem online,
fx på saxo.com

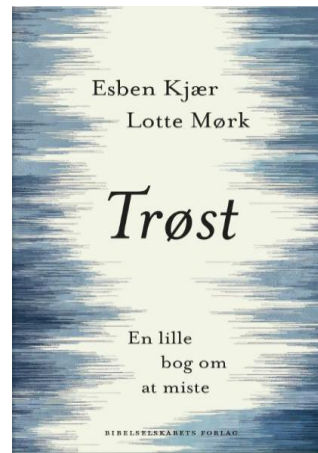


"Hvordan man
har
en usynlig bror"
75 kr.

Kontant eller MobilePay 52 118 112



"Tro for tvivlere"
120 kroner



"Trøst"
190 kr.