

# TAB, SORG OG SMERTE

---

**Kursus for sygeplejersker og  
fysioterapeuter**

*Udarbejdet på baggrund af  
DMCG Pall's retningslinjer*



**Janus Psykologerne**

# KURSUSFORLØB

---

## OM KURSET

Kurset henvender sig til professionelle, der arbejder med alvorligt syge og døende og deres pårørende. Dette arbejde er selv med mange års erfaring følelsesmæssigt krævende.

For at du kan være tilstrækkeligt nærværende og præcis i din indsats, kræves et et solidt kendskab til dit eget indre landskab.

Det er vores erfaring, at man, udover tidssvarende viden om feltet, har brug for at forholde sig direkte og fordybende til egne relevante livstemaer, eget følelsesregister og egne triggerpunkter.

Dette er samtidig den bedste metode til at bevare engagementet og undgå at brænde ud i arbejdet.

På kurset vil du derfor blive inviteret til at gå på opdagelse i aspekter af din livshistorie. Det mere personlige arbejde sættes derefter i sammenhæng med både teori og praksisnære øvelser i samtale med patienter og pårørende. Vi vil beskrive og træne rammerne for en god og virkningsfuld samtale med både enkeltpersoner og familier.

## Om at kende sig selv

Et væsentligt element i arbejdet med patienter og pårørende er evnen til at kunne kommunikere kærligt og tydeligt. En god samtale skal formes efter den konkrete patient og den konkrete situation.

Når man arbejder i et felt, hvor det kan handle om liv og død, sættes svære følelser i svingninger både i patienterne og i de professionelle omkring dem. For at kunne fremstå autentisk i den professionelle rolle som hjælper kræves, at man kan genkende, hvornår temaer fra ens personlige historie slås an, og at man kan regulere egne følelser.

På kursets første trin går vi i dybden med jeres egne erfaringer med tilknytning, adskillelse og evnen til at mærke og sætte grænser.

- Grænser
  - At kunne mærke, sætte og respektere personlige grænser
- Karakterstrukturer
- Tilknytningsstil
  - Kendskab til egne ressourcer og sårbarheder ift. tilknytning og adskillelse
  - Hvordan reagerer jeg typisk på nærhed og på afstand
- Mentalisering
  - God mentalisering eller mentaliseringssvigt i samtaler

## Psykologiske reaktioner på alvorlig sygdom og trussel om død

I arbejdet med alvorligt syge patienter er det væsentligt at have viden om sorg, angst og depression, herunder at kunne genkende og skelne mellem de forskellige reaktioner.

Reaktionerne kan se ens ud, men kræver forskellig indsats i forhold til forebyggelse og lindring.

Udover denne viden, lægger vi vægt på, at deltagerne undersøger deres egen evne til at være i kontakt med sorgens følelser.

- Hvordan ser sorg og kompliceret sorg ud
- Hvordan ser angst ud
- Hvordan ser depression ud
- Atypiske sorgreaktioner
- Hvordan kender du selv til angst
- Hvordan kender du til at være nedtrykt/ked af det
- Hvordan møder du hjælpeløshed i andre og i dig selv
- Hvordan kender du til magt og afmagt
- Om håb, trøst og illusioner
- Hvordan man holder rummet for en anden
- Hvordan man holder balancen mellem afstemthed, distance og overinvolvering
- Familiesamtaler og samtaler med børn

## PSYKOLOGERNE

Anne Sidenius og Marianne  
Køhler Skov

Ekstern underviser:  
Psykolog Mai-Britt Guldin,  
Aarhus Universitetshospital

Anne har i 14 år arbejdet  
som psykolog på Hospice  
Søholm, Århus  
Marianne har som psykolog i en  
familieafdeling arbejdet med  
familier i sorg.

Vi har begge fra "Janus Psykologerne" 20  
års erfaring med terapi, supervision og  
undervisning indenfor områderne: Sorg,  
komplicerede tab, angst, akut krise,  
traumebehandling, flygtningerelaterede  
problematikker samt personlig udvikling.



## KURSET

Kurset er bygget op over 2 x 3 dage - i alt: 42 timer incl. frokost  
Deltagerantal: 12

Pris: 9.900,-

Datoer:

-Trin 1: 22., 23. og 24. januar 2020

-Trin 2: 11., 12. og 13. marts 2020

**Sted:** Janus Psykologerne, Vestergade 56B, 8000 Aarhus C.

**Kontakt:** 2074 5104 (Anne), 2859 5244 (Marianne)

Vi lægger vægt på at skabe et trygt rum, hvor det bliver muligt at arbejde med udgangspunkt i det, der er relevant for den enkelte. Undervisningen vil veksle mellem teori, små fordybelsesrunder, praktiske øvelser og supervisionstræning.