

EMMAUS

Åndelig og psykisk omsorg i praksis

Sådan bruges hæftet

Skriv nøgleordet på den tomme linje i hæftet.

Psykisk ___*Eksempel*___ er mere end fravær af sygdom

↑ Her skriver du nøgleordet fra slidet

Brug de tomme felter til egne noter, refleksioner og eksempler.

Program for dagen

9.00 Velkomst og introduktion af gruppen
9.30 Spilleregler på Emmaus
9.40 Grundantagelser på Emmaus og Luk 24
9.55 - 10.00 - Pause
10.00 - Session #1 - Kontakt
10.45 - pause
11.00 - Session #1 - Kontakt
11.30 - Øvelse
12.00 - Frokost
12.45 - Session #2 - Lyt for Guds skyld
13.30 - Pause
13.45 - Session #2 - Lyt for Guds skyld
14.14 - Øvelse
14.45 - Opsamling plenum
15.30 - Bøn og velsignelse

“Spilleregler” for Emmaus

Grundantagelser på Emmaus

Psykisk *sundhed* er mere end fravær af sygdom

"Psykisk sundhed er en tilstand af trivsel, hvor du kan udfolde dine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskab med andre

kilde: WHO

- Psykisk ***mistrivsel*** skal ikke forveksles med psykisk sygdom

- Psykisk ___*mistrivsel*___ skal ikke forveksles med psykisk sygdom

- Psykisk lidelse kan ramme ___*alle*___

- Psykisk ___*mistrivsel*___ skal ikke forveksles med psykisk sygdom
- Psykisk lidelse kan ramme ___*alle*___
- Psykiske lidelser er ikke ___*identitetsbærende*___ for, hvem du er.

- **Mennesket er en _____*helhed*_____**

- Mennesket er en ___*helhed*___
- Mange problemer opstår, når noget ___*Værdifuldt*___ for mennesket bliver overset, tilsidesat eller ikke taget alvorligt.

- Mennesket er en ___helhed___
- Mange problemer opstår, når noget ___Værdifuldt___ for mennesket bliver overset, tilsidesat eller ikke taget alvorligt.
- Alle mennesker møder ___problemer___ og smertefulde erfaringer i livet. Nogle oplevelser, som forbliver ubearbejdet, kan sætte sig som traumer.

Vandringen til Emmaus

Fase 1 - Kontakt. **“Mens de gik derhen, kom Jesus selv og slog følge med dem.” Luk. 24,15–16**

Fase 2 - Lyt. **“Han spurgte dem: ’Hvad er det, I går og drøfter med hinanden?” Luk. 24,17**

Fase 3 - Tanke. **“Og vi havde håbet, at det var ham, der skulle forløse Israel” Luk. 24,21 & 24,32**

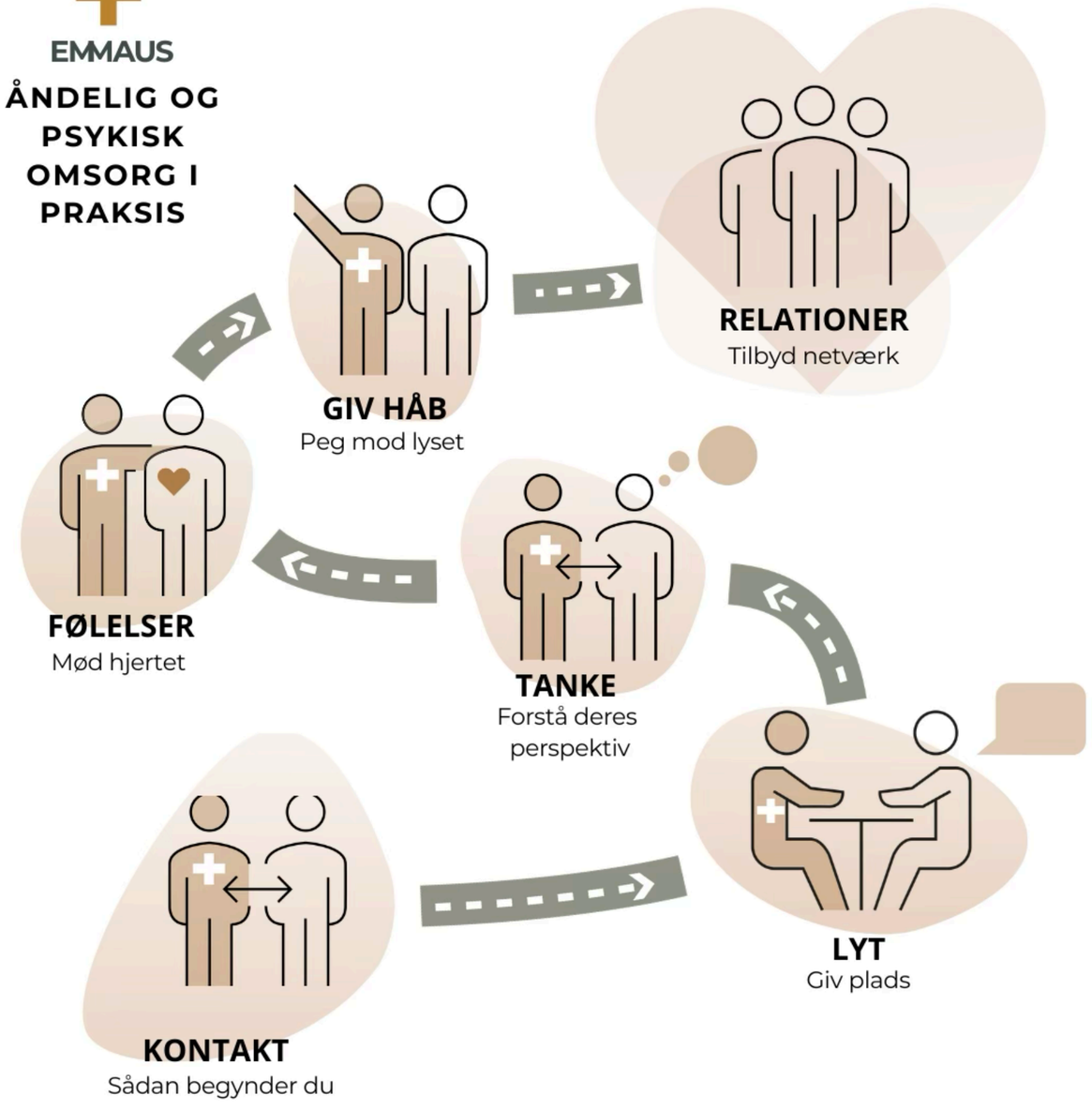
Fase 4 - Følelser. **“Brændte vore hjerter ikke i os, mens han talte til os på vejen og åbnede Skrifterne for os?” Luk. 24,32**

Fase 5 - Giv håb. **“…Og han (Jesus) begyndte med Moses og alle profeterne og udlagde for dem, hvad der stod om ham i alle Skrifterne.”**
Luk. 24,25–27

Fase 6 - Relationer. **“Jesus lod, som om han ville gå videre. Men de holdt ham tilbage og sagde: ’Bliv hos os!…’ Så gik han med ind for at blive hos dem.” Luk. 24,28–29 Og Luk. 24,33–35 – “De vendte straks tilbage til Jerusalem og fortalte alle, hvad der var sket…”**

EMMAUS

ÅNDELIG OG PSYKISK OMSORG I PRAKSIS



Jesus i Getsemane



SESSION 1

Kontakt - der hvor hjælpen begynder

"..mens de gik og talte sammen og drøftede det indbyrdes, kom Jesus selv og slog følge med dem" Luk. 24:1

Formålet med session

I dette modul skal vi arbejde med kontakt som begyndelsen på al kristen hjælp og sjælesorg. Vi skal se, hvordan tryg, ægte, værdig og empatisk kontakt kan åbne et menneske for forandring

Efter dette modul har du fået redskaber til at:

- Forstå hvorfor kontakt er adgangsvejen til hjælp
- Se hvordan Jesus skaber kontakt med mennesker.
- Skabe tryghed i den første kontakt.
- Skelne mellem kontakt, der åbner, og kontakt, der lukker.

Kontakt kan se ud på mange måder

Hver gang vi rækker ud, minder vi et menneske om: Du er ikke alene. Du er værdifuld.



Carl R. Rogers
psykolog

For at to mennesker kan opleve sig i kontakt, må hver af dem gøre en mærkbar forskel i den andens oplevelsesfelt

Kilde: — Carl R. Rogers, “The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change”, Journal of Consulting Psychology, 21(2), 1957



Carl R. Rogers
psykolog

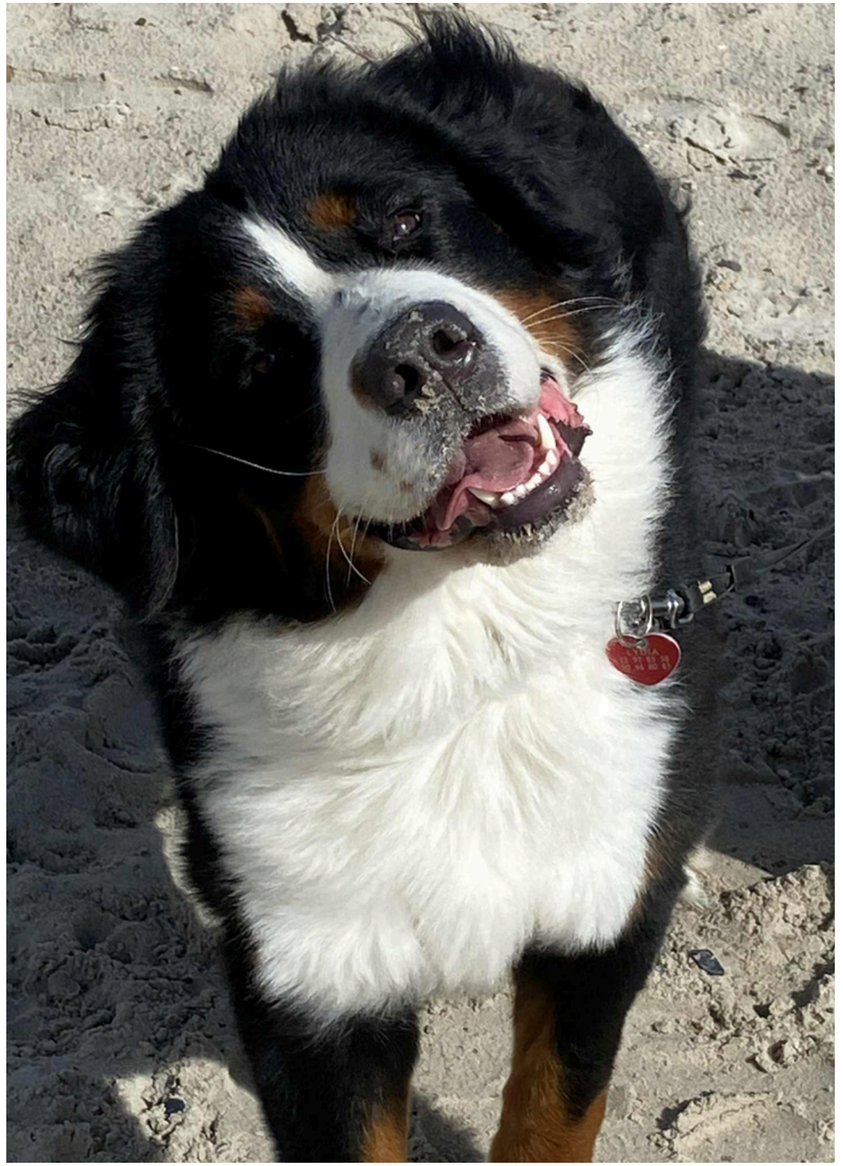
For at to mennesker kan opleve sig i kontakt, må hver af dem gør en mærkbar forskel i den andens oplevelsesfelt

Kilde: — Carl R. Rogers, "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change", Journal of Consulting Psychology, 21(2), 1957

"Jeg *mærker*, at du er her. Du *mærker*, at jeg er her. Der er en begyndende forbindelse mellem os."

Mennesket er ikke skabt til at *bære* livet alene

“Det er ikke godt, at mennesket er alene. Jeg vil skabe en hjælper, der svarer til ham.” 1. Mose. 2:18





Carl R. Rogers
psykolog

“Betydningsfuld positiv personlighedsforandring sker ikke uden for en relation”

Kilde: — Carl R. Rogers, “The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change”, Journal of Consulting Psychology, 21(2), 1957



Carl R. Rogers
psykolog

“Betydningsfuld positiv personlighedsforandring sker ikke uden for en relation”

Kilde: — Carl R. Rogers, “The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change”, Journal of Consulting Psychology, 21(2), 1957

Uden kontakt - ingen ___*forandring*___

Bibelske eksempler

- Emmausvandrerne: Jesus går med, før han forklarer. Luk. 24: 13-17
- Zakæus: Jesus ser mennesket, før han ser problemet. Luk. 19: 1-10
- Den barmhjertige samaritaner: Han ser, får medynk og går hen. Luk. 10:30-37
- Folkeskarerne: Jesus ser nøden og bevæges af medlidenhed. Matt. 9:35-38

Finland - et eksempel

Åben Dialog (Open Dialogue) blev udviklet i Vestlapland i Finland, især omkring Keropudas Hospital i Tornio. Med femårige opfølgning på førstegangspsykose.

Kort fortalt viser studierne typisk:

- Indlæggelse: Åben Dialog-gruppen havde markant færre hospitalsdage end sammenligningsgruppen
-

Finland - et eksempel

- Medicin: Kun 29 % havde brugt neuroleptisk/antipsykotisk
- Et godt liv i samfundet: Efter fem år havde 86 % vendt tilbage til studier eller fuldtidsarbejde.
- Dertil havde 82 % ikke resterende psykotiske symptomer
- Førtidspension/invaliditetsydelse: kun 14 % efter 5 år

Kontakt er forudsætningen, men kontaktens *Kvalitet* afgør, om hjælpen kan modtages

Himmelske hjulspor – Tankemylder er en bog om at finde ro midt i livets støj. Med afsæt i Bibelen og moderne psykologi viser Poul Henning Krog, hvordan vi kan forstå og håndtere tankemylder – uden at kæmpe imod os selv.

Gennem tre bibelske troshelte – Elias, Peter og Paulus – og fire anerkendte psykologiske modeller gives konkrete redskaber til at genvinde balancen i tanker, følelser, krop og vilje. Hestevogns-metaforen samler bogens kerne: Et liv i harmoni, hvor Jesus er kusken, og hvor vores indre kræfter igen finder deres rette plads.

Bogen henvender sig til alle, der længes efter frihed fra tankernes overtag, og som ønsker at leve mere opmærksomt, forankret og tillidsfuldt i Guds nærvær. En bog til refleksion, bøn og praksis – og til en vandring i de himmelske hjulspor.

"Bogen giver indsigt i, hvordan både psykologien og troen kan hjælpe os til et mere harmonisk liv. Her er ikke tale om, at psykologien erstatter kristendommen. Tværtimod. Bogen hjælper os med at genopdage troen og anvende de kristne sandheder - til at få det langt bedre. Jeg tror og håber, at bogen kan hjælpe mange, som har det svært med tankemylder." **– Henri Nissen, journalist og tidl. chefredaktør på Udfordringen**

"Himmelske hjulspor kan anbefales både som vejledning for den, der kæmper med bekymringer, angst og negative tankemønstre, og som et lærende redskab til sjælesørgeren, der skal hjælpe andre videre i livet. Bogen giver læseren håb og hjælp til at genfinde det gode liv og rejse sig efter tyngende oplevelser og vanskelige livssituationer." **– John Nielsen, generalsekretær, Evangelisk Frikirke Danmark.**

"Det stærke ved bogen er, at Poul Henning viser, hvordan helte i Bibelen blot er mennesker, der får nåde til ved Guds hjælp at finde sig selv i erkendelse af både sig selv og Gud. At Poul Henning analyserer dem gennem anerkendte psykologiske modeller gør blot bogen endnu mere interessant." **– Jarle Tangstad, tidligere seniorpastor i Ark, København**

Tankemylder Himmelske hjulspor Poul Henning Krog

Udfordringen I

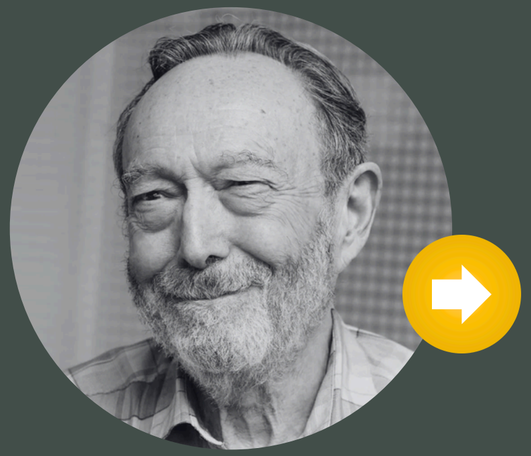
Tankemylder

Himmelske hjulspor



Poul Henning Krog

Hjælperen må skabe *Tryghed*



Stephen W. Porges
psykolog

Kroppen læser tryghed gennem kontakt (neuroception)

Når vi er sammen med et andet menneske, sender og modtager vi signaler om tryghed gennem stemme, ansigt, kropssprog og nærvær. Når disse signaler opleves som trygge, kan de dæmpe kroppens forsvarsreaktioner og åbne for kontakt, tilgængelighed og regulering.

Kilde: — Porges, Stephen W. (2022). “Polyvagal Theory: A Science of Safety.”



John Bowlby
Britisk psykiater

"from the cradle to the grave" har brug for en tryg base, som vi kan bevæge os ud fra og vende tilbage til.

Kilde: Bowlby, A Secure Base, 1988, s. 62.

Den hjælper, der er roligt nærværende, kan for en stund fungere som en tryg base. Ikke som frelser. Ikke som løsning. Men som et menneske, der hjælper den anden til at finde fodfæste igen.

Jeg kan være roligt nærværende hos den anden, når jeg selv finder min ro hos Kristus.

relationelle er både en gave og en risiko

Det, der såres i relation, heles sjældent i isolation. Bibelsk sjælesorg kalder mennesket tilbage i tryg kontakt - med Gud og med et andet menneske

Hjælperen må være *ægte*



Carl Rogers
psykolog

kongruent

Den anden person, som vi her kalder terapeuten, må være ægte og sammenhængende i relationen … dette er den mest grundlæggende af de grundlæggende betingelser.

Kilde: Carl R. Rogers, The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, 1957.

mennesket kan ofte først modtage sandhed, når det mærker nåde

Det er vigtigt, fordi mennesker sjældent åbner sig for sandheden, når de føler sig angrebet, ydmyget eller gjort små. Hvis sandheden bliver brugt hårdt, kan den skabe forsvar, skam og afstand. Mennesket begynder at skjule sig i stedet for at træde frem.

Eks: John 4

Hjælperen må bevare *Værdighed*



Carl Rogers
psykolog

Værdighed ikke, at alt personen siger eller gør er godt. Det betyder, at personen ikke mister sin menneskelige værdi, selv når det svære, skamfulde, forvirrede eller forkerte kommer frem.

Kilde: Carl R Rogers - The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change

Holdning som bunder dybt i det kristne menneskesyn

Mennesket har indbygget værdighed, som ikke ophæves af synden

Kilde: Sal 8, John 1:17, Rom 2:4, Rom 5:8, John 8:11, John 3:16



Carl Rogers
psykolog

1. Jeg reducerer dig ikke til dit problem.
Du er ikke bare “angst”, “skilt”, “syndig”, “vred”, “svag” eller “besværlig”. Vi er mennesker.

2. Jeg accepterer dig som person, uden at jeg nødvendigvis er enig i alt.

3. Jeg anerkender din egen oplevelse.
Jeg overtager ikke din historie. Jeg presser ikke min tolkning ned over dig. Jeg giver plads til, at du må mærke, tænke, føle og finde ord.

4. Jeg møder dig uden fordømmende vurdering.
Rogers’ tanke er, at mennesket lettere tør åbne sig og forandre sig, når det ikke først skal forsvare sin værdi.

Hjælperen må være *empatisk*



Carl Rogers
psykolog

“At mærke klientens private verden, som om den var din egen, men uden nogensinde at miste ‘som om’- kvaliteten — det er empati, og det synes at være afgørende for terapi.”

Kilde: Carl R Rogers - The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change

Bartimæus

Empati: Da Bartimæus råber, standser Jesus og spørger: “Hvad vil du, at jeg skal gøre for dig?’

Sympati føler med mennesket. Empati forsøger at forstå mennesket indefra.

Øvelse