

PRÆST OG PSYKOTERAPEUT
RUNE VON WEYDENBERG KÆRLET

HVORDAN HÅNDTEREDE JESUS PSYKISK LIDELSE?

“Da kom Jesus med dem til et sted, der hedder Getsemane, og han sagde til disciplene: »Sæt jer her, mens jeg går derhen og beder.« Så tog han Peter og de to Zebedæussønner med sig”.

Kilde: Matt 26:36-37

SØG FÆLLESSKAB



“Og det skete, mens de gik og talte sammen og drøftede det indbyrdes, kom Jesus selv og slog følge med dem..

Kilde: Luk 24:15

"Psykisk mistrivsel trives i isolation, men helbredelse og trivsel opstår gennem meningsfuld social kontakt."

“Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt”

Kilde: PsykiatriFonden, 2017

“den faste, jeg ønsker,
er at løse ondskabens
lænker og sprænge ågets
bånd, at sætte de
undertrykte i frihed,
og bryde hvert åg; ja, at du
deler dit brød med den
sultne….

giver husly til hjemløse stakler, at du har klæder til den nøgne og ikke vender ryggen til dine egne. Da skal dit lys bryde frem som morgenrøden, og dit sår skal hurtigt læges.

Kilde: Esajas 58: 6-8

“Og han blev grebet af sorg og angst. Da sagde han til dem: »Min sjæl er fortvivlet til døden. Bliv her og våg sammen med mig!«.

Kilde: Matt 26:38

SÆT ORD PÅ DET DU TÆNKER OG FØLER



V 17….Han spurgte dem: »Hvad er det, I går og drøfter med hinanden?

V19….»Hvad da?« spurgte han. De svarede……

Kilde: Luk 24:17/19

JAMES W. PENNEBAKER



Da jeg tav, sygnede min krop hen, mens jeg stønnede dagen lang.

Kilde: Salme 32:3, David

JAN REIDER STIEGLER



"Når et menneske går gennem omvæltende og smertefulde begivenheder og ikke får lov til at sætte ord på det, de har oplevet, bliver de følelsesmæssigt fastholdt på det "stadie" og vil bruge resten af deres liv på at reagere ud fra noget som skete for længe siden."

Kilde: Klog på Følelser, Jan Reider Stiegler

Og han gik lidt længere væk, faldt ned på sit ansigt og bad: »Min fader, hvis det er muligt, så lad dette bæger gå mig forbi. Dog, ikke som jeg vil, men som du vil.«

Kilde: Matt 26:

RET OPMÆRKSOM-HEDEN UDAD OG OPAD



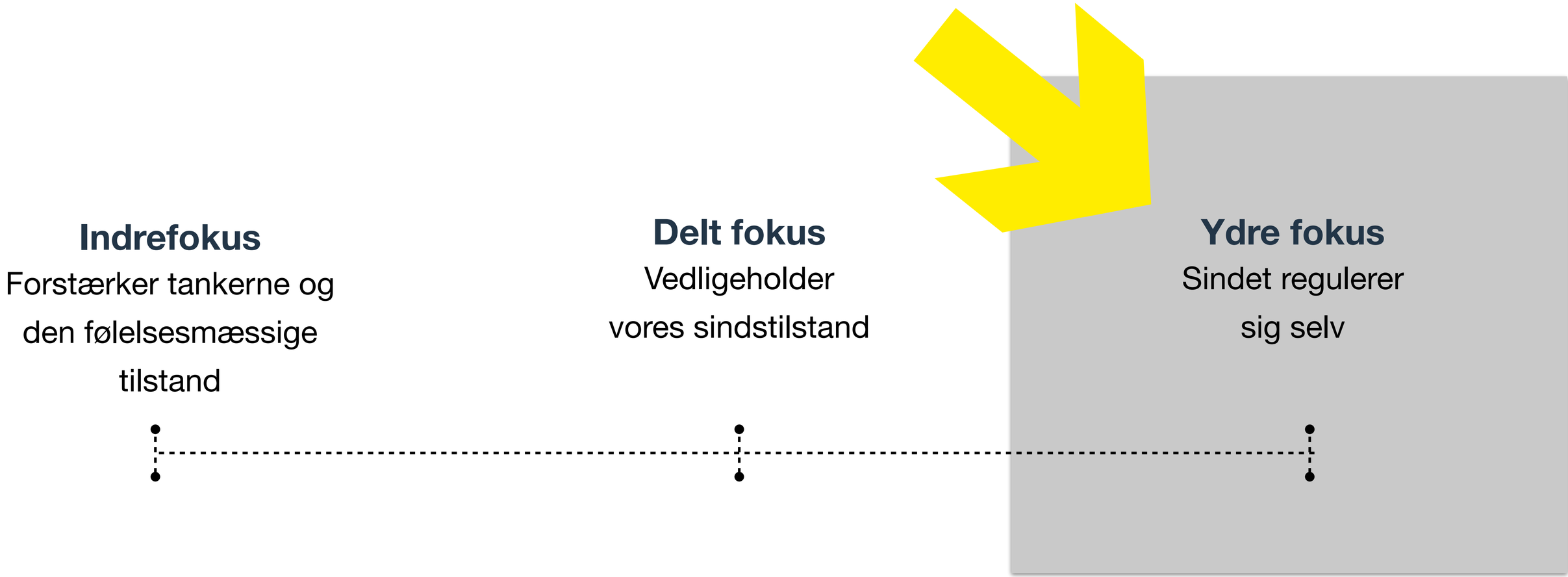
“han begyndte med Moses og alle profeterne og udlagde for dem, hvad der stod om ham i alle Skrifterne…"

Kilde: Luk 24:27

ADRIAN WELLS



Sindet som udgangspunkt er selvregulerende



1. Søg fællesskab

3. Sæt ord på dine tanker og følelser

5. Rette OBS udad og opad