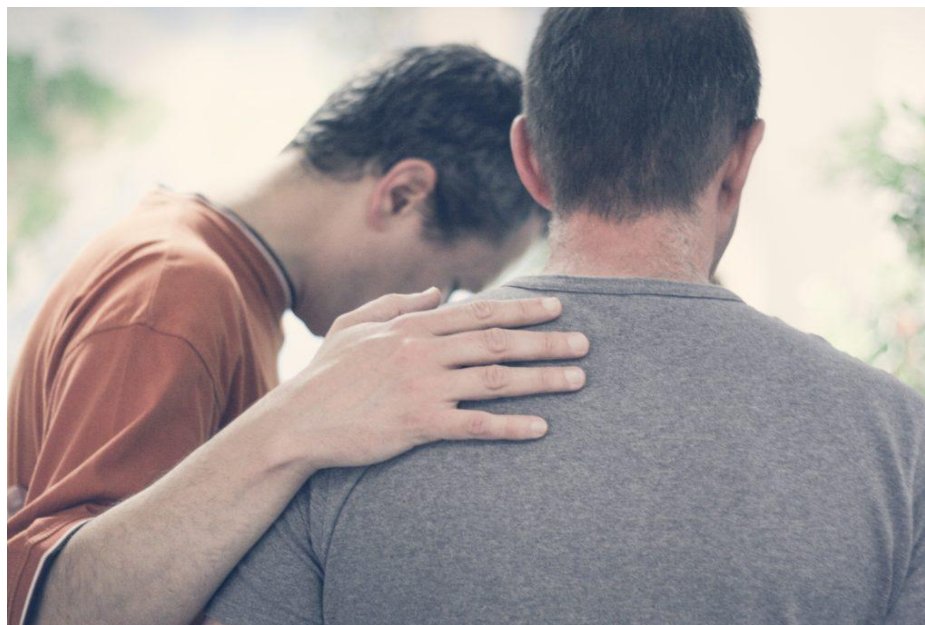


# Et hjertemøde

- mødet med det kriseramte menneske ved forbøn



Oplæg for forbedere i Silkeborg Oasekirke

8. sept. 2026

# Menneskemøde

- **Genfind en situation hvor du oplevede noget godt i mødet med et andet menneske**
- **Find 1-2 ord eller begreber som beskriver det du oplevede**

# Åndelige (og/eller eksistentielle) problemer

- manglende frelsesvished
- trosproblemer, troskonflikter
- tvivl
- kamp mod synd
- skyld
- det ondes problem
- problemer med tjenesten

# Fysiske problemer

- sygdom
- smerter
- handicaps

# Psykiske problemer

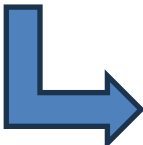
- livskrise, situationskrise eller udviklingskrise
- lav selvfølelse/mindreværd
- konflikter
- skam
- skyldfølelser
- sorg
- træthed
- angst og depression
- udbrændthed

# Behov hos den kriseramte

- Ikke være alene
- At møde mennesker, der kan vise omsorg og forståelse
- At møde mennesker, som viser tålmodighed
- At få skabt tryghed og sikkerhed. Også selvom det kriseramte menneske kan have svært ved at tro på tryghed og sikkerhed.

# Egne reaktioner i mødet med en kriseramt

## 1 Vi får aktiveret hjælperollen i os

- Oplevelsen af at være redder
  - At det udfylder noget i vores psykologiske husholdning, fx
    - Jeg gør en forskel – altså er jeg noget
    - Jeg får betydning (måske compensation for en indre selvusikkerhed)
    - det giver status
- 
- Risiko for at jeg får ekstra travlt med at lykkes i tjenesten og kan blive fokuseret på:
    - at opleve at det kriseramte menneske får det bedre
    - at der sker helbredelser
    - at der sker forvandling
    - at personen kan give positiv feedback

# Egne reaktioner i mødet med en kriseramt

## Vi kan møde meget tunge ting/kriser

- en uløselig konflikt med en ægtefælle
- en uhelbredelig sygdom
- en ubærlig sorg over at ens barn/børn har vendt en ryggen
- mødet med tab, som har gjort det ondes problem ubærlig
- mange belastninger, som har medført oplevelsen af håbløshed og/eller meningsløshed
- fortælling om gentagne krænkelser i livet

# Egne reaktioner i mødet med en kriseramt

## Vi bliver ramt i egne følelser

- jeg bliver ramt på lignende oplevelser
- vrede, fx vrede på nogle som har krænket personen, fx irritation over personens manglende ansvarlighed
- håbløshed
- overansvarlighed - at jeg overtager personens ansvar
- angst, fx for de stærke følelser, for at komme i en lignende situation (fx at miste tilliden til Gud i en krise)
- mindreværd ("jeg duer ikke til at være forbeder")
- afmagt

# Egne reaktioner i mødet med en kriseramt

## Afmagt:

### Overaktivitet

- At jeg forsøger at give forklaringer
- At jeg forsøger at give løsninger
- At jeg snakker meget

### Underaktivitet

- At jeg bliver total lammet
- At jeg bliver bange for at sige/gøre noget
- At jeg trækker mig væk

# Egne reaktioner i mødet med en kriseramt

- Tag vare på egne følelser. De må ikke efterlades alene. Du svigter dig selv hvis du ikke har øje for dem
- normalisering - husk at det er helt normalt at du reagerer  
( du er ikke først en god forbeder, når du ikke længere selv reagerer. Du ER en god forbeder, og når du håndterer egne reaktioner, så bliver du en endnu bedre forbeder)
- øv dig i at lægge mærke til egne følelser/reaktioner. Spørg dig selv: Hvad mærkede jeg indeni mig selv? Var der noget i mine reaktioner, mine spørgsmål, mine kommentarer, min adfærd som blev styret af noget følelsesmæssigt indeni mig?
- arbejde med selvberoligelse - at dæmpe egne reaktioner ifht at kunne rumme og være i de svære følelser/temaer - tålmodighed, udholdenhed med dig selv
- vær obs på at afmagt handler om afmagt og ikke svaghed, manglende kompetencer, el lign.
- benyt dig af supervision

# Omsorg for den kriseramte

## – 2 slags trøst



# Et hjertemøde

- Når mit hjerte møder dit hjerte, så sker der et autentisk møde



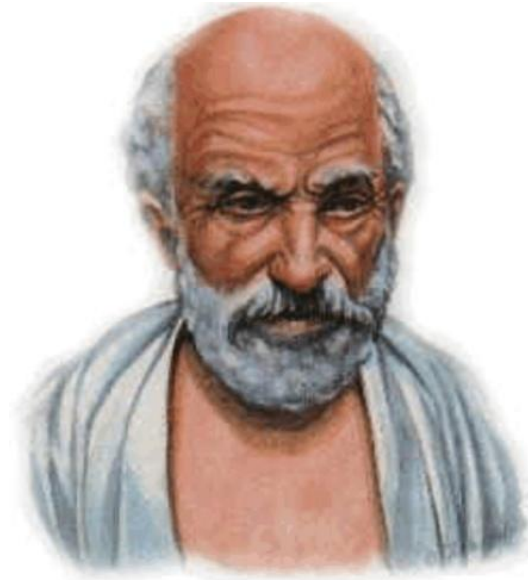
- Lytte til hjertets længsel og hjertets smerte
- I dette møde kan der ske en transformation/forandring/forvandling, fx af sorg og smerter (Jacob anekdoten)

# Omsorg for den kriseramte

## Hippokrates

Græsk læge, ca 400 f.Kr.

- Indimellem helbrede
- Ofte lindre
- Altid trøste



# Omsorg for den kriseramte

## 2 slags trøst

### Destruktiv trøst:

- Trøster for at få gråden til at stoppe hurtigst muligt
- Forsøger at formindske smertens størrelse
- Opmuntring
- Lede opmærksomheden væk fra det smertelige
- Trøsteren tror sig bedrevidende

# Omsorg for den kriseramte

## 2 slags trøst

### Konstruktiv trøst:

- Fysisk tilstedeværelse – at være der
- Aktiv lytning
- Anerkende alle følelser, herunder vrede, jalousi, håbløshed
- Containing (rumme den andens følelser)
- Giv omsorg
- Når den kriseramte græder, så er det, fordi der er noget at græde over
- Forsøg ikke at svare på spørgsmål du ikke ved noget om

# Omsorg for den kriseramte

## 2 slags trøst

### Konstruktiv trøst:

- Det er ok at vise, hvis du selv bliver berørt (fx tårer), men vær ikke i følelsernes vold
- Vær forsigtig med vendingen "Det kender jeg godt – jeg har selv oplevet det".
- Vi skal indimellem være "vikarierende håb".
- 99 % af tilfældene er det værste du kan gøre "ikke at gøre noget".

# Omsorg for den kriseramte

**Ulla Thorbjørn Hansen, tidl. Feltpræst, nu biskop i Roskilde:**

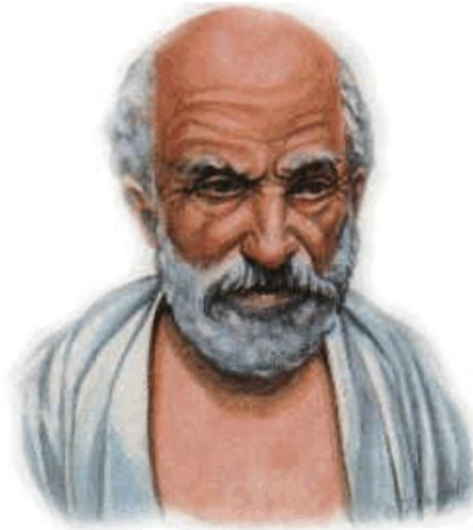
**Råd til at møde det kriseramte menneske**

- **Hold om**
- **Hold af**
- **Hold ud**
- **Hold kæft**

# Hippokrates

Græsk læge, ca 400 f.Kr.

- Indimellem helbrede
- Ofte lindre
- Altid trøste



Trøst handler om at lytte, ikke om at løse

Det betyder, at jeg ikke skal bære den anden!



- kan hjælpe mig til at være med det svære
- kan hjælpe til at jeg ikke overbelastes og brænder ud

**Hør dog på hvad jeg har at sige,  
lad det være den trøst,  
I kan give mig**

**Job 21,2**

# Oplæg til samtale

- 1. Hvad blev du mest optaget af i oplægget?**
- 2. Prøv at sætte ord på nogle af jeres egne reaktioner i mødet med kriseramte mennesker**
- 3. Tal om i hvilken grad I drager omsorg for jeres egne reaktioner.**
- 4. Hvordan reagerer du i mødet med din egen afmagt i en forbønssituation?**