



Hvem er jeg

Trine Raundahl Kofoed

Præst på HEM Viborg


Optaget af eksistentiel trivsel

Jeg har kolleger på alle matriklerne, som har en tilsvarende optagethed.

Og vi møder patienter, pårørende og personale



Trine Kofoed - hospitalspræst



Mødet mellem den uhelbredeligt syge patient, set fra personalets side

Mødet

Mødet mellem den døende og den levende



Et citat

Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.

Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver.

Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej.

K. E. Løgstrup
i Den Ethiske Fordring (1956)

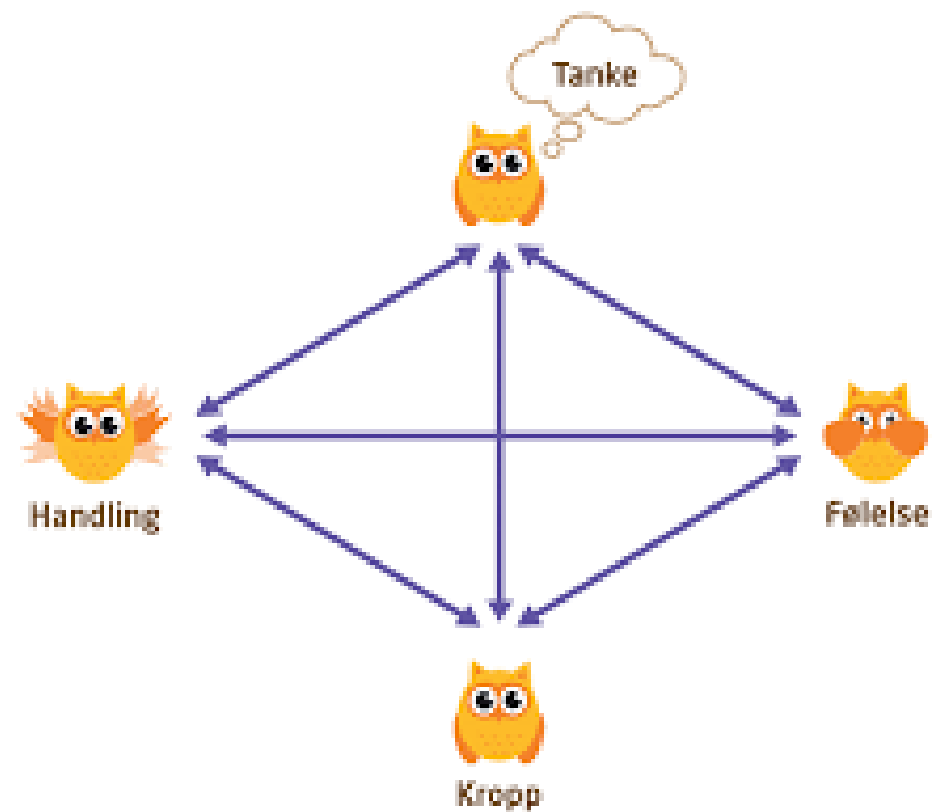




Empatiudmattelse og omsorgstræthed



Den kognitive diamant



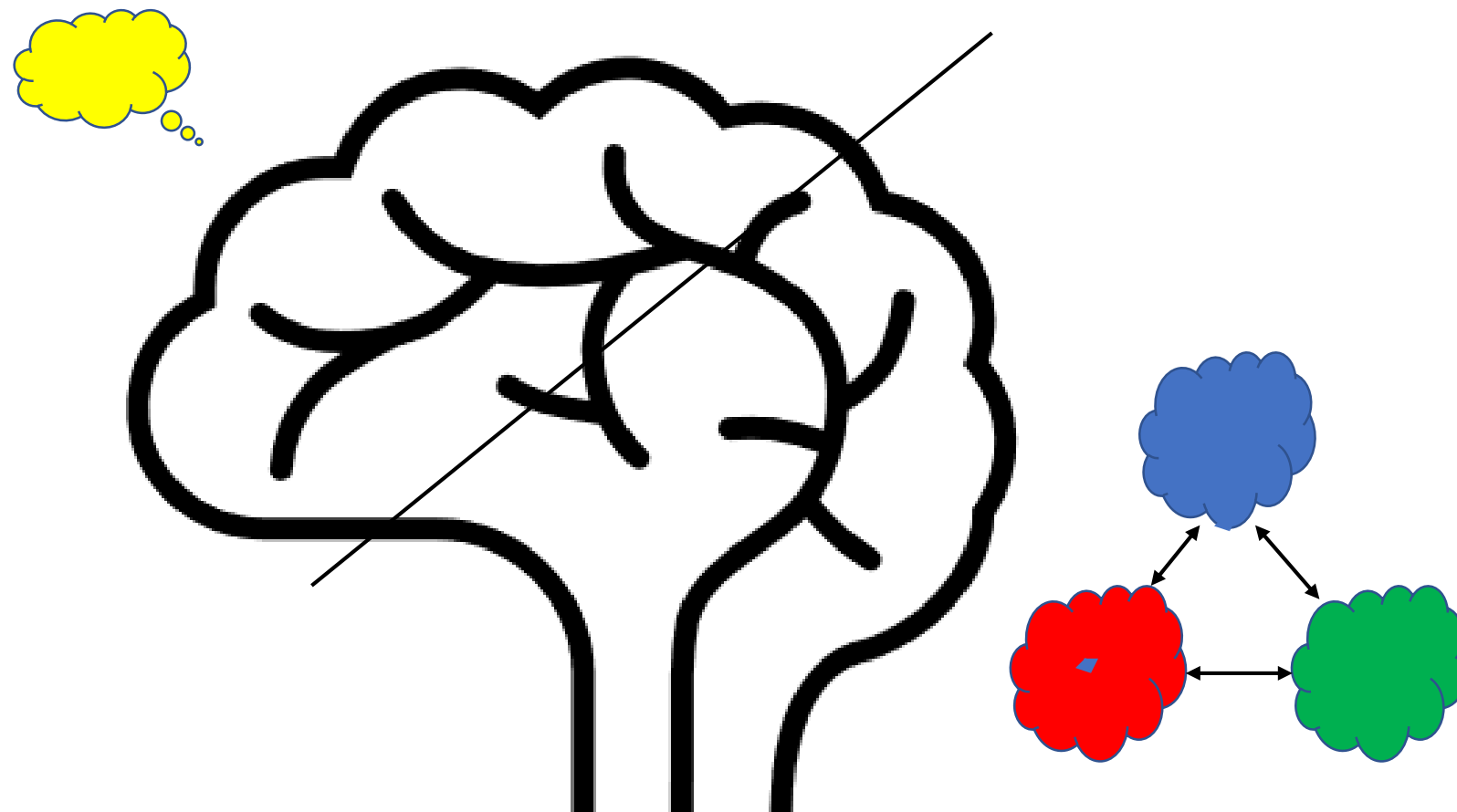


Omsorgstræthed og empatiudmattelse





Den lumske hjerne





Emotionsreguleringsystemer

Trusselssystemer

Formål: at holde os i live

Aktiverer stærke negative følelser for at vælge den mest hensigtsmæssige adfærd

Flyt, kæmp eller frys

Tunnelsyn

Det stærkeste emotionssystem

Better safe than sorry

Signalstof: adrenalin og kortisol

ALARMKNAPPEN

Motivationssystemet

Formål: at forfølge, skaffe og ønske - vitalitet

Handler om at præstere og nå mål

Aktiverer følelser som spænding, glæde og begejstring

Tunnelsyn

Stimulerer os til at skrue op for tempoet og presse os selv

Chancebetonet og energisk

Signalstof: Dopamin

STARTKNAPPEN
Speederen

Tryghedssystemet

Formål: ro og samhørighed

Modvægt til de to andre systemer

Forbundet med tilknytning, tryghed, afklarethed, kærlig venlighed

Nærvær, restitution, hvile og relationer

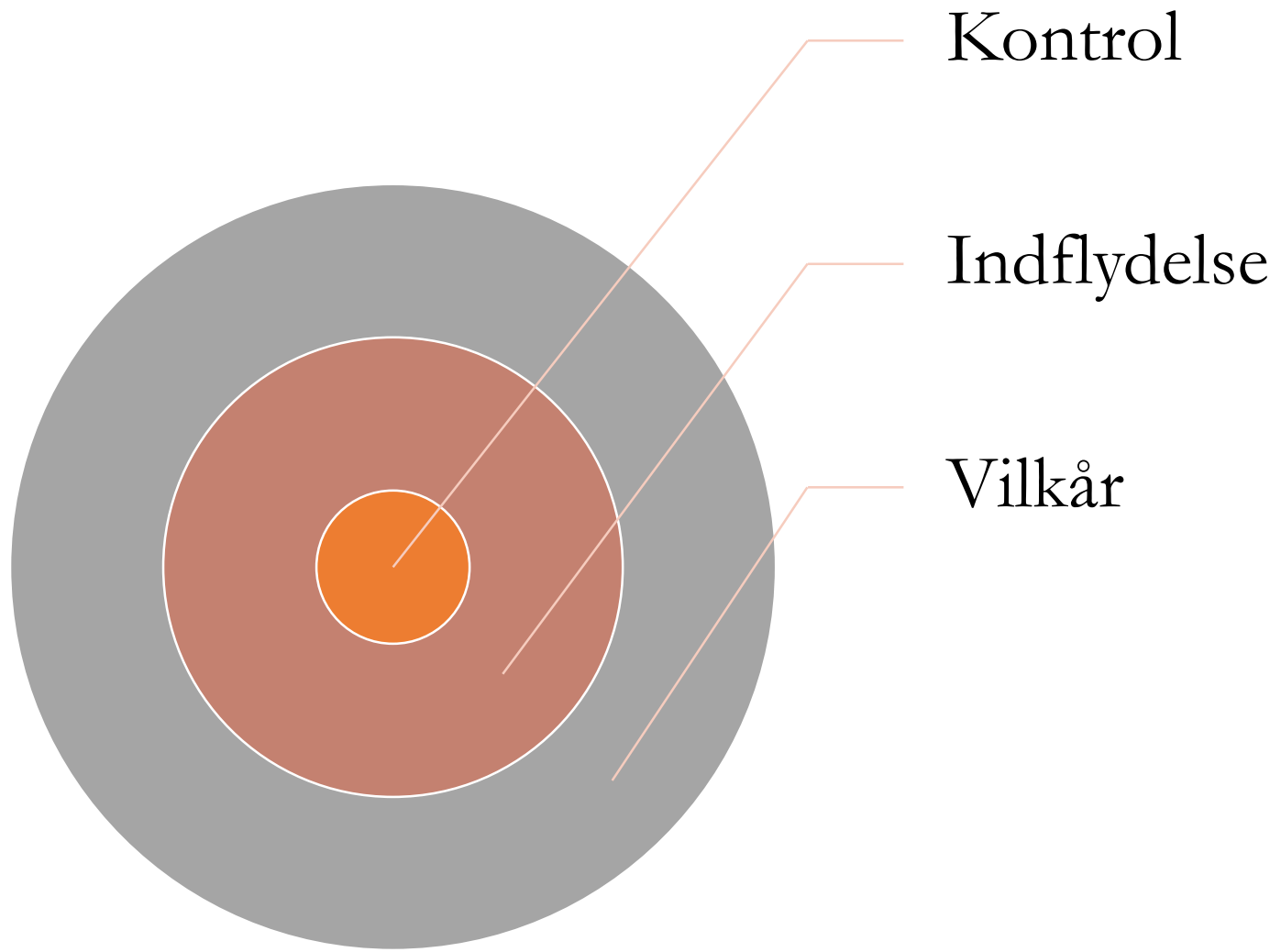
Lade op, forny energi, fællesskab

Perspektiv

Signalstof: endorfiner og oxytocin

PAUSEKNAPPEN
Bremsen



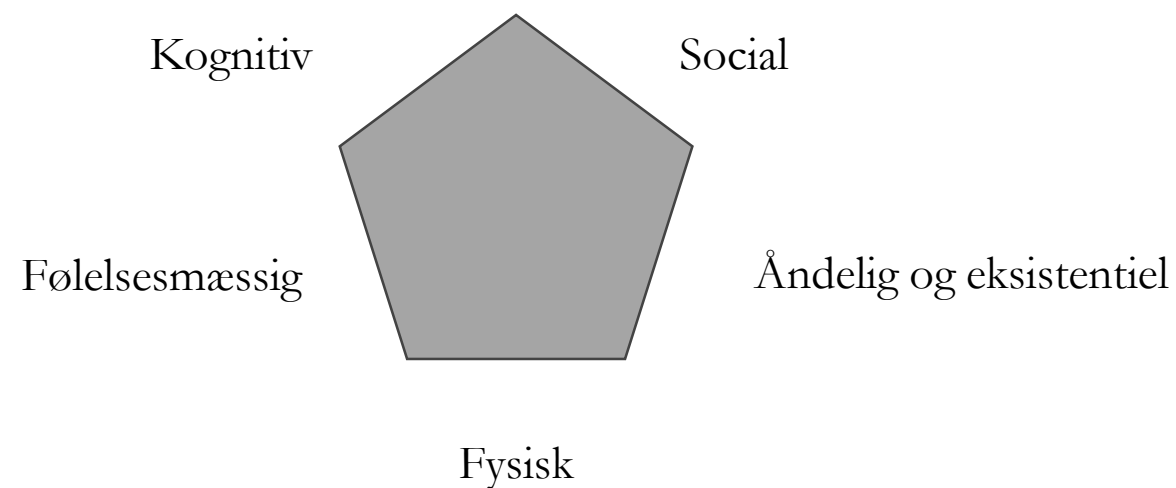


VIK modellen



Venteværelset

Tab og sorg som eksistentielle størrelser (Guldin, 2024)





Døden og efterlivet

Trine Kofoed - hospitalspræst

man skal tale om

DØDEN

mens den er langt

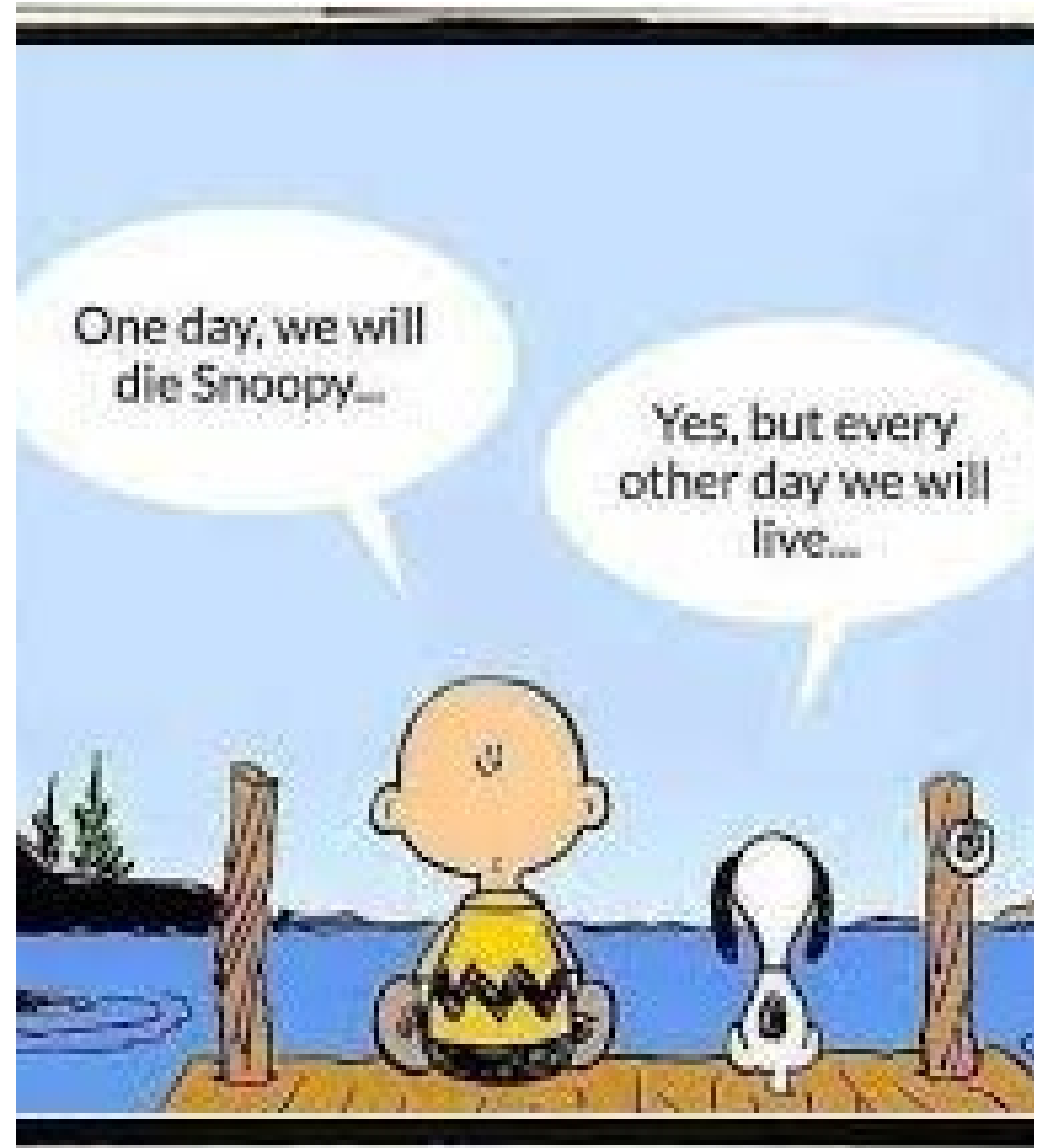
borte.

man skal tale om

LIVET

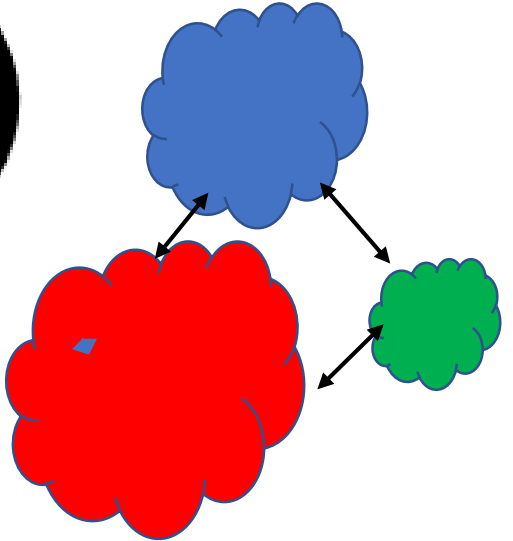
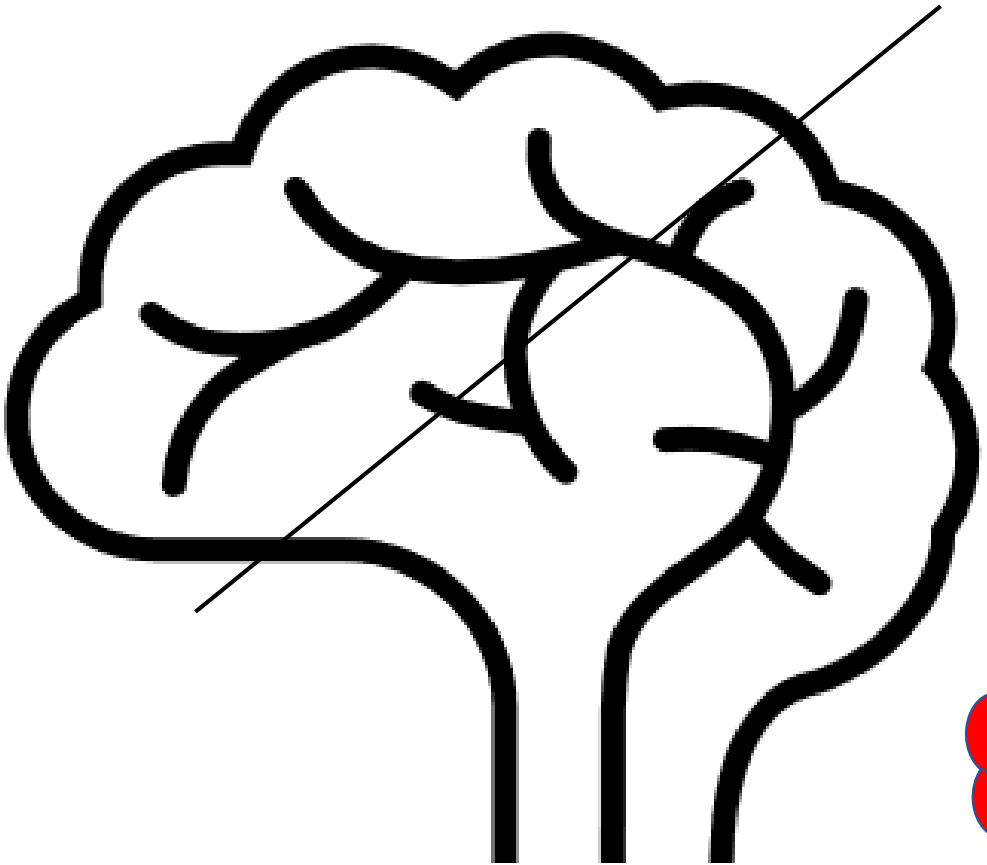
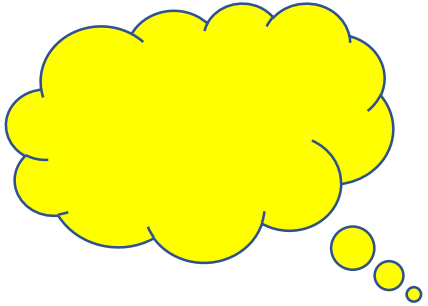
når døden er tæt på

Memeto mori



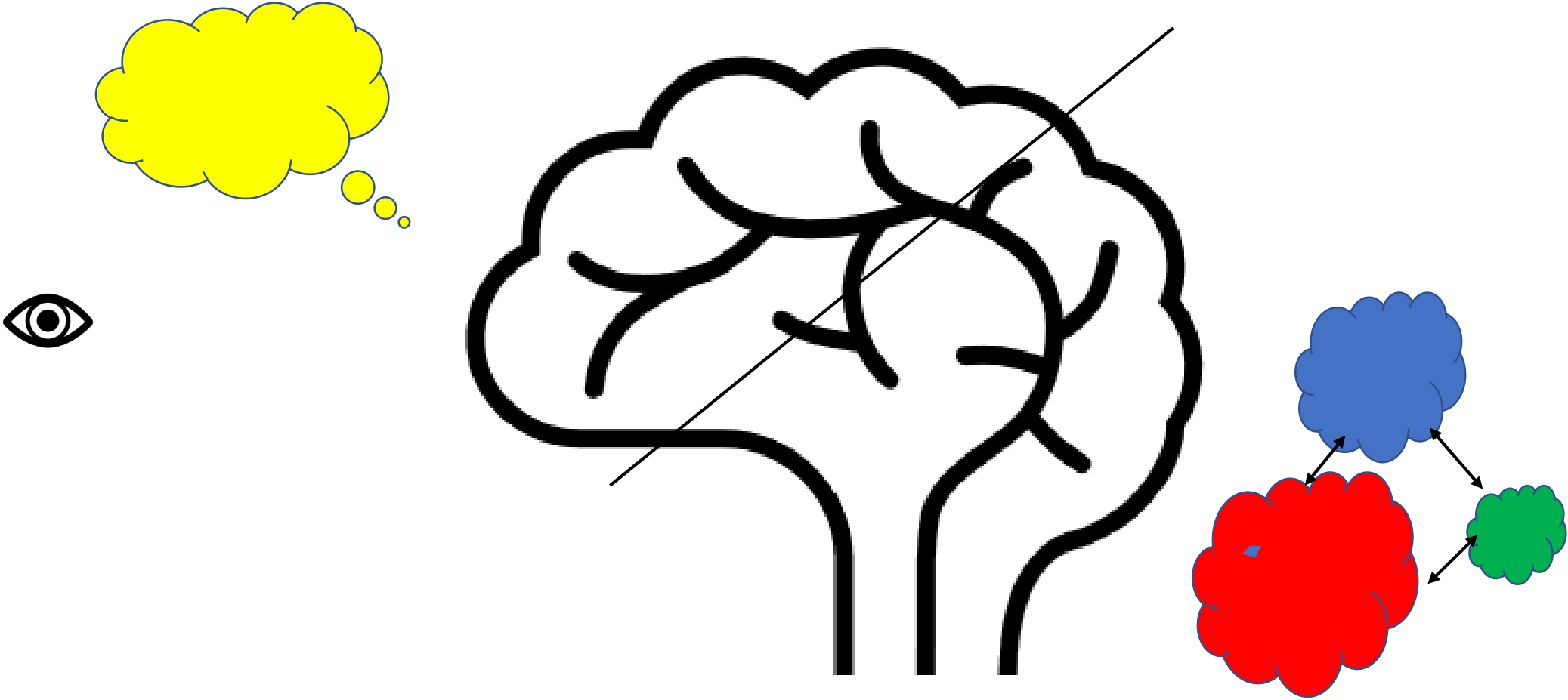


Den lumske hjerne i ubalance





Den lumske hjerne i ubalance





Trine Kofoed - hospitalspræst



Den farlige pytknap Bypassing





Empatiudmattelse kan
være medfølgende



Et andet citat

For i sandhed at kunne hjælpe en anden,
må jeg forstå mere end han, men dog først
og fremmest forstå det han forstår

Søren Kierkegaard





Hvad er så svaret?

Compassion





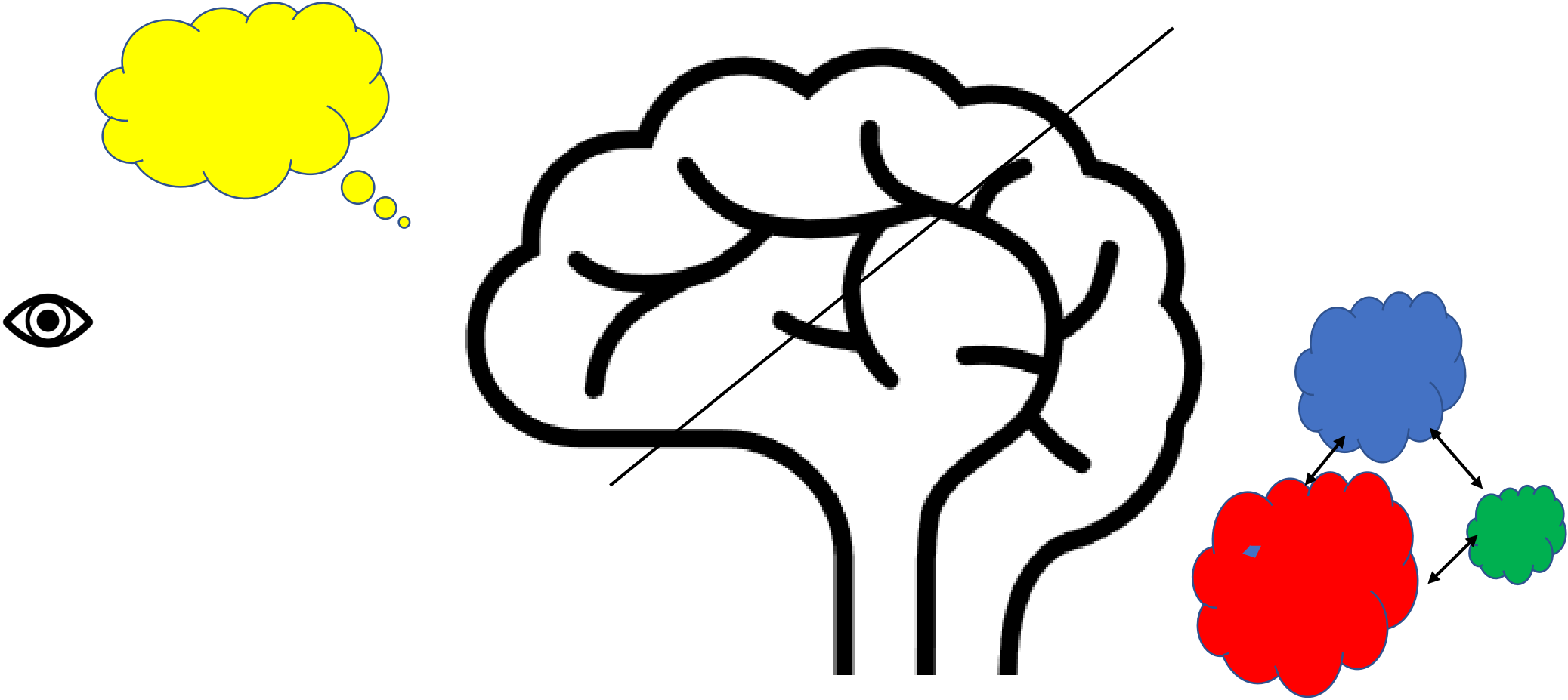
Og hvad er compassion

Compassion er at være sensitiv overfor egen og andres lidelse, og engagere sig i forsøg på at lindre eller forebygge denne.

(Gilbert, 2014)



Den lumske hjerne tilbage mod balance

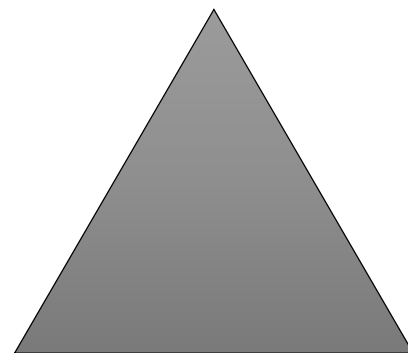




Blikket



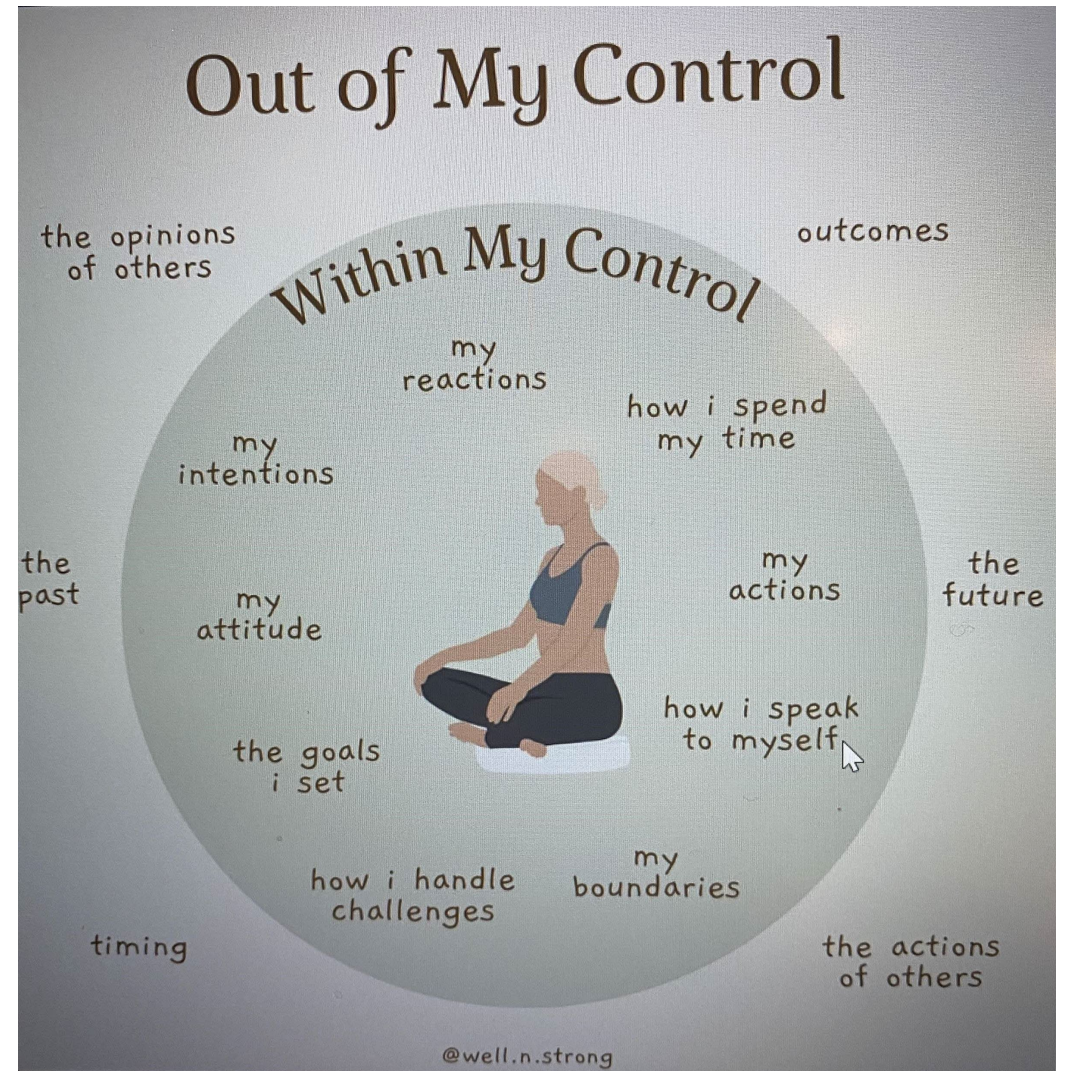
Mindfulness



Venlighed

Fælles menneskelighed

Mellemrummet –
eller det vi har
kontrol over

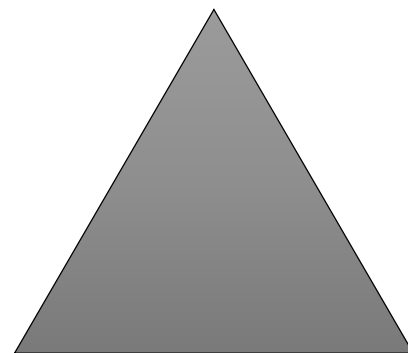




Blikket



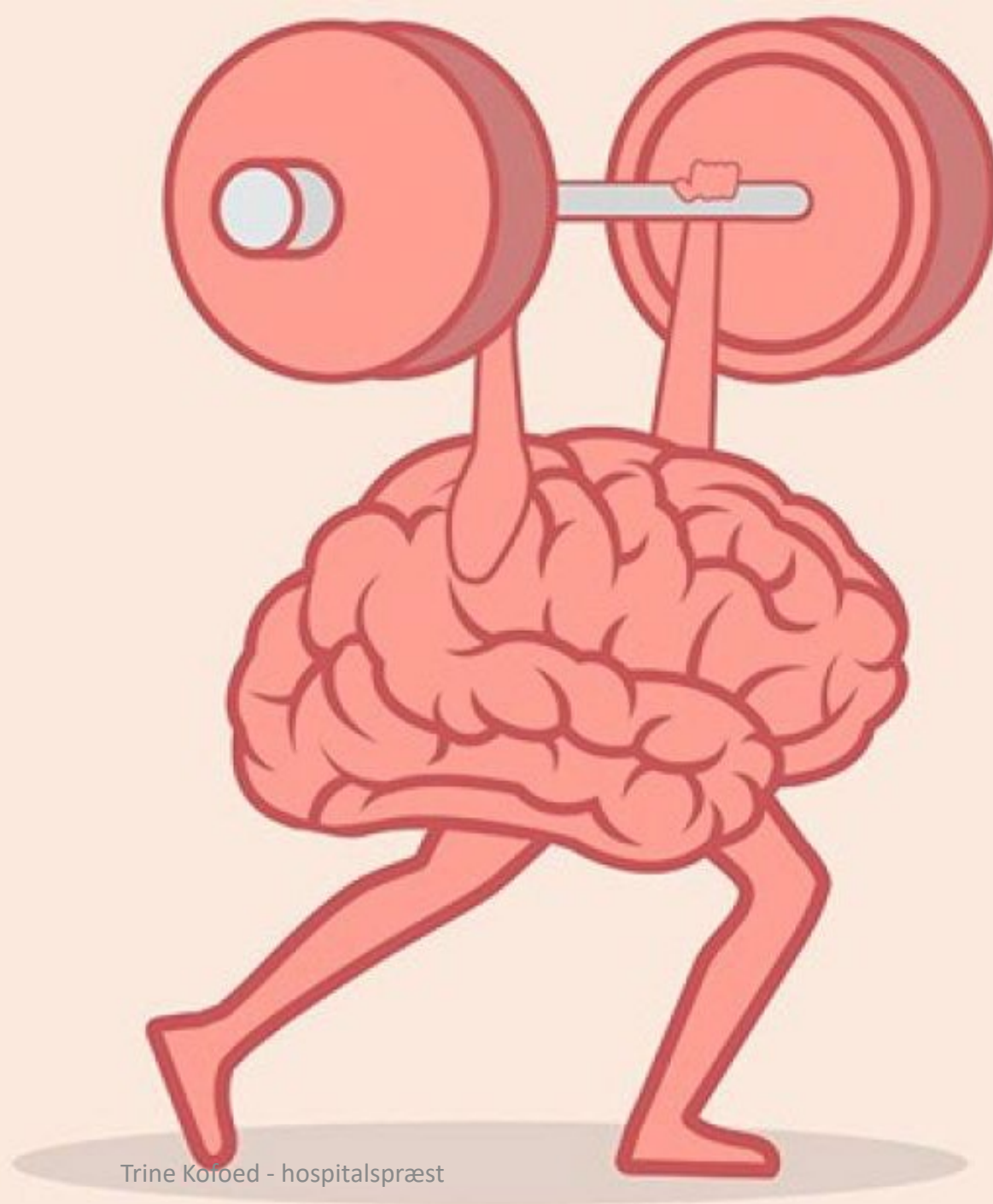
Mindfulness



Venlighed

Fælles menneskelighed

Hjernen er en muskel





Sindsrobønnen

GIV MIG **SINDSKU**
TIL AT ACCEPTERE HVAD
JEG IKKE KAN ÆNDRE
MOD TIL AT
ÆNDRE DET JEG KAN
& **VISDOM** TIL AT SE
FORSKELLEN

Huller i vejen





Trine Kofoed - hospitalspræst



Hand holding a broken heart

