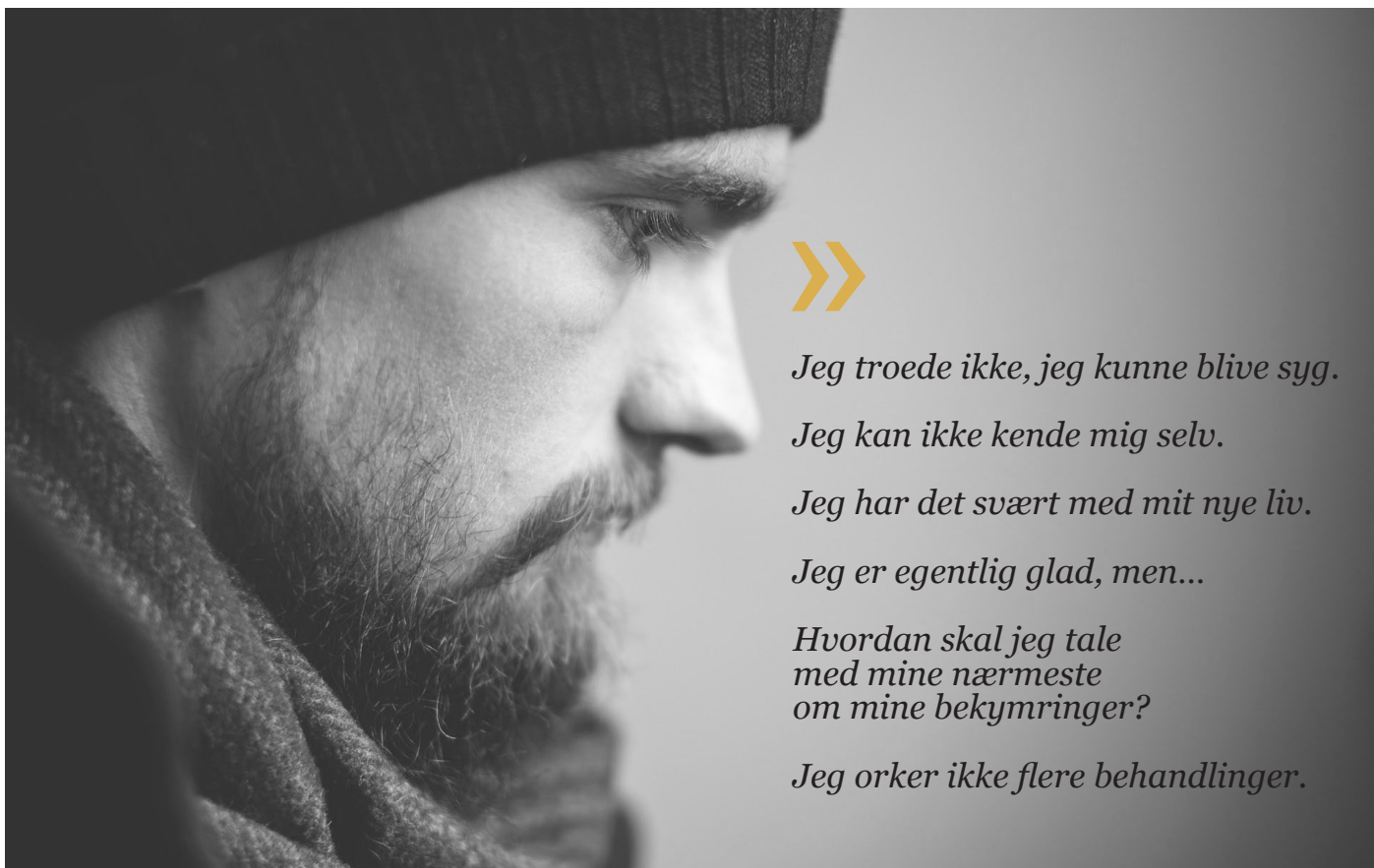




Humanistisk
samtale-
partner

Brug for nogen
at tale med?



Jeg troede ikke, jeg kunne blive syg.

Jeg kan ikke kende mig selv.

Jeg har det svært med mit nye liv.

Jeg er egentlig glad, men...

*Hvordan skal jeg tale
med mine nærmeste
om mine bekymringer?*

Jeg orker ikke flere behandlinger.

Har du brug for nogen at tale med...

Humanistiske samtalepartnere tilbyder eksistentielle samtaler til HS-medlemmer med problemer i livet.

Der er tidspunkter i livet, hvor man står overfor svære overvejelser om de store spørgsmål i tilværelsen.

Det kan være fordi ens livssituation er forandret på grund af sygdom hos en selv eller ens nærmeste, fordi man sørger over tabet af venner eller familie, fordi man er blevet skilt, er blevet far eller mor, blevet en del af en ny familie med sammenbragte børn, har mistet sit arbejde, er gået på pension eller fordi man er flyttet hjemmefra og er startet på en uddannelse.

Uanset hvad man spekulerer over, er det nogle gange ikke tilstrækkeligt at tale med familie og venner om det. Det er heller ikke sikkert, det giver mening at dele overvejelserne med fagpersonale som en læge, sygeplejerske eller psykolog.

Hvis du tumler med problemer som disse, har du mulighed for at tale med en samtalepartner fra Humanistisk Samfund.

Ring på 44 40 48 48 og indtal en besked, så kontakter vi dig. Alternativt kan du sende en mail til samtale@hs.dk, så ringer vi til dig.

Typisk vil vi aftale at mødes til en eller måske flere samtaler. Vi kommer ikke til samtalen med et mål om, at den skal føre til en bestemt konklusion, at du skal have en bestemt behandling eller gøre noget bestemt overfor dine nærmeste.

Vi støtter i stedet, når du har brug for at tænke over din nuværende situation og det, der er vigtigt i dit liv. Der er også plads til at være stille og der er ikke noget, vi skal nå.

Humanistisk samtale

Samtalepartnere er frivillige, som er uddannede til at forestå samtaler.

Udgangspunktet for samtalerne er humanistisk. Det betyder, at mennesket og de fællesskaber vi indgår i er i centrum.

For os er det vigtige, hvordan man som menneske udfolder sit liv alene og sammen med andre, fordi vi ikke tror på, at der er højere magter, der griber ind i tilværelsen.

Det er nyt for Humanistisk Samfund at tilbyde eksistentiel omsorg. Derfor kan vi

endnu ikke love, at vi har mulighed for at tilbyde alle overalt i landet en samtale.

Tilbuddet er et forsøg, hvor vi håber, det vil vise sig, at der er brug for humanistiske samtalepartnere. Derfor: Tøv ikke, hvis du synes det kunne være interessant med en humanistisk samtale.

KONTAKT SAMTALEPARTNERNE

Tumler du med problemer i livet, kan du tale med en samtalepartner fra Humanistisk Samfund.

Telefon 4440 4848
(indtal en besked)

eller send en mail til
samtale@hs.dk

...herefter bliver du kontaktet.

Møder du nogen, der har brug for en eksistentiel samtale...

Humanistisk eksistentiel samtale er et tilbud til alle. Fortæl andre om muligheden.

Den humanistiske eksistentielle omsorg hjælper patienten med at se på sin situation som andet end et spørgsmål om sygdom og behandling. Den skal hjælpe patienten med at genetablere en følelse af overblik og mulighed for at påvirke sit eget liv.

Kernen i den eksistentielle omsorg er samtaler. HS har derfor uddannet en gruppe samtalepartnere, som står klar til at tale med personer, der måtte have brug for det. Den humanistiske samtalepartner har aldrig et bestemt mål for, hvad den anden person skal gøre, det handler i høj grad om at være nærværende, lyttende og spørgende, ikke blot i ord men også følelsesmæssigt. Samtalerne skal give mulighed for ro og eftertanke.

Den humanistiske eksistentielle omsorg henvender sig til personer, der lider af en sygdom eller er i færd med at komme sig over en sygdom, hvad end de er indlagt på hospitaler, på et hospice, er tilknyttet et kommunalt rehabiliteringscenter, henvender sig til en praktiserende læge eller har kontaktet en patientforening.

Den humanistiske eksistentielle omsorg henvender sig også til personer, der ikke lider af en sygdom.

Det kan være indsatte i fængsler eller soldater på mission.

Det kan også være personer, der bare tumler med nogle af de store spørgsmål i livet. Det kan f.eks. være:

- Personer der sørger efter have mistet en nærtstående.
- Pårørende til alvorlig syge, blandt andet pårørende til indlagte på hospice.
- Studerende, der tumler med at være omkring de tyve, flyttet hjemmefra og gået i gang med en ny uddannelse.
- Personer, der netop er blevet forældre.
- Personer, der gør sig overvejelser i forbindelse med valg af partner, det kan være efter en skilsmisse eller etablering af nyt forhold med tilknyttede bonusbørn.
- Ældre. Det kan være ældre, der benytter sig af aktivitetscentre eller er på plejehjem, men også andre ældre, der med alderen oplever eksistentielle udfordringer.
- Veteraner.

Kontakt os

Kontakt os, hvis du arbejder med nogle af disse grupper og tænker, at muligheden for humanistisk eksistentiel omsorg kan være relevant. Det kan være, du er praktiserende læge, og gerne vil have vores foldere stående i venteværelset. Det kan være, du er ansat i en uddannelsesinstitution eller sidder i bestyrelsen for et hospice, og kan se, at vi kan gøre en forskel.

Ring til os på telefon 44 40 48 48, eller email samtale@hs.dk, så kan vi undersøge mulighederne.

INSPIRATION FRA UDLANDET

Humanistisk Samfunds tilbud om eksistentiel omsorg er inspireret af vores søsterorganisationer i blandt andet England og Holland. Her er eksistentiel omsorg udbredt på linje med den kristne sjælesorg.

I England er den meget brugt på hospitaler. I Holland er der universitetsuddannede humanister på hospitaler, i hæren og i fængsler.





En eksistentiel samtale...

Uden et mål om behandling giver humanistisk eksistentiel samtale ro og afklaring.

Eksistentiel omsorg er opstået, fordi man som patient nogle gange har brug for at tale om tingene på en anden måde, end man ofte gør i sundhedsvæsenet.

Som patient befinder man sig ofte i et »behandlingsdomæne« med fokus på at kurere sygdommen. I samtalen med lægen handler det om at analysere tingene, så man kan handle, og dermed formindske kløften mellem hvordan tingene er og hvordan de bør være. Opmærksomheden er på fortiden og fremtiden.

Men ofte tumler patienter også med nogle andre spørgsmål i forbindelse med sygdommen: Det kan være spørgsmål som:

- Hvem er jeg?
 - Hvordan er min nuværende situation?
 - Hvad er det rigtige at gøre?
- Disse spørgsmål tilhører det, man kan

kalde det eksistentielle domæne. Her er man ikke handlende, men værende. Man har brug for at finde meningen med det, der sker, og som en del af dette acceptere og give plads til det svære og komplicerede. Her har man brug for fokus på situationen her og nu, og man skal ikke presse på forandring.

Konfronteret med egen dødelighed

Et godt eksempel på behovet for eksistentiel omsorg er, hvis man som ung får konstateret en blodprop. Det konstateres ved nogle tests, man behøver dårligt nok selv at have opdaget det.

I det tilfælde får man udleveret foldere om sund kost, motion og medicin. Men for en del er det samtidig en første konfrontation med egen dødelighed, og hvordan får man talt om, at man egentlig ikke troede, man kunne dø?

Lægen har ikke tid, familien synes måske det er ubehageligt at tale om, og da man ikke tror på gud, er præsten heller ikke en mulighed.

Derfor har Humanistisk Samfund udviklet muligheden for, at man kan tale med en humanistisk samtalepartner.

Lytter og spørger

En samtalepartner vil typisk lytte og stille spørgsmål for at hjælpe personen med at forstå problemerne bedre.

Personen behøver ikke være syg, der kan være mange andre situationer, hvor man tumler med nogle af de store spørgsmål i tilværelsen.

De personer, der har prøvet humanistiske samtaler kan berette om, hvordan man finder ro og afklarethed i samtaler, der ikke har fokus på at nå frem til en bestemt behandling eller forandring.

Frivillige samtalepartnere

Samtalepartnerne er frivillige, som har gennemgået en uddannelse, ligesom der er etableret en organisation, der skal sikre, at samtalepartnerne får den nødvendige backup.

Nu venter de uddannede samtalepartnere bare på at komme i gang. Derfor tilbyder vi samtaler med Humanistisk Samfunds medlemmer, ligesom vi er interesseret i at indlede samarbejder med institutioner som hospitaler, praktiserende læger og uddannelsesinstitutioner.

Mød de frivillige samtalepartnere...



Niels Dueholm

71 år,
psykolog,
København



I en tid, der præges mere og mere af hurtighed, smærthed og måske overfladiskhed er der behov for at »skynde sig langsomt« – at gå mere i dybden og ind i eftertænksomhedens domæne for om muligt at blive afklaret eller klogere på et eller andet.

Tilbuddet om eksistentielle samtaler på et humanistisk grundlag demonstrerer klart det livssyn, at moral og værdier – og dagligdags oplevelsesmæssige følelser som glæde og sorg – er tilstede uden at skulle læne sig op ad overnaturlige livssyn.

Samtalerne er vigtige bidrag til at imødekomme mennesker, der bærer på eksistentielle dilemmaer, er følelsesmæssigt belastede eller er udsat for voldsomme omskiftelser i deres liv.

Fremfor at »smide løsningsforslag på bordet« dvæler vi ved fordybelsen i dilemmaet og undersøger endnu grundigere, hvad det rummer og betyder.



Uni Houmann

51 år,
førtidspensionist,
Bornholm



Min største motivation til at yde eksistentiell omsorg er, at jeg gerne vil være der for et medmenneske, som på en eller anden måde står i en livskrise; et menneske med behov for at møde et andet menneske, der er nærværende, lytter og som formår at rumme et andet menneskes tanker – også de svære...

Jeg har selv gennemgået en alvorlig livskrise med sygdom, der totalt forandrede mit liv. På det tidspunkt havde jeg selv brug for en samtalepartner. Jeg arbejdede tidligere som sosu-assistent i døgnplejen, men er i dag førtidspensionist.

Den humanistiske eksistentielle samtale tager udgangspunkt i mennesket, som har brug for hjælp. Indholdet udspringer af de tanker og det behov, det enkelte menneske har. Det kunne være samtaler om den givne situation, fortiden, fremtiden, livets afslutning, forholdet til relationer, plejepersonale etc.



Henrik Høyer

64 år,
lærer,
København



Jeg valgte at blive samtalepartner, fordi jeg ønsker at fremme udbredelsen af humanistiske alternativer til kirkens tilbud.

På baggrund af stor interesse for mine medmenneskers ve og vel og gode erfaringer med at være en god samtalepartner i mit daglige liv, er HEO (Humanistisk Eksistentiell Omsorg) et område, der er oplagt for mig at deltage i.

Jeg synes, det er vigtigt, at mennesker i en eksistentiell krise har mulighed for at få en samtale med en person, der ikke er professionel, som eksempelvis en psykolog er det, og ikke optræder i en ideologisk kulisser som f.eks. en præst.

Uddannelsen til samtalepartner var givende både i forhold til at skærpe opmærksomheden på de faktorer, der kan fremme en åbnende og positiv samtale, og fordi jeg lærte nogle dejlige mennesker at kende.



Peter Paaske

67 år,
pens. speciallæge
Aarhus

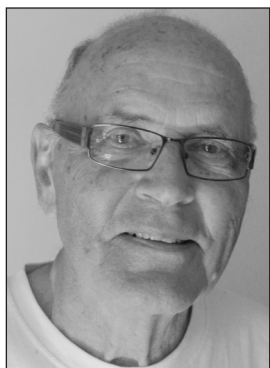


At uddanne mig til samtalepartner lå mig ikke fjernt set i relation til mit tidligere virke som læge, omend rollen som samtalepartner jo er noget anderledes end lægerollen, hvor det gælder om at få stillet så mange spørgsmål, at man kan pejle sig ind på, hvad patienten fejler.

Dybsindige samtaler om livet og eksistensvilkår har altid interesseret mig. Derfor var det oplagt at melde mig som samtalepartner. Gennem et efterhånden rimeligt langt liv har jeg jo også selv opnået en vis kapital af livserfaring at drage fordel af.

De store spørgsmål om eksistensen optager de fleste mennesker, især under livskrises og jo ældre man bliver. Religionerne har jo for mange gjort god fyldest i denne sammenhæng. Men når man ikke har tro på noget overjordisk, må noget andet træde i stedet. Det er der samtalerne kommer til sin ret.

Mød de frivillige samtalepartnere...



Jørn Rosborg
80 år,
pens. speciallæge,
Aalborg



Jeg kan lide at tale med andre mennesker om eksistentielle forhold og mener at have den empati, der skal til for at gennemføre sådanne samtaler.

I mit arbejdsliv som læge har jeg ofte mødt mennesker, der havde brug for dybtgående samtaler om eksistentielle emner. Desværre var der kun sjældent tid til længevarende samtaler, men jeg tog mig så vidt muligt tid til sådanne samtaler, og det var min opfattelse, at det faldt i god jord hos patienter og pårørende. En del gange fik jeg meget direkte positive tilbagemeldinger efter svære forløb.

Jeg er uddannet læge og specialist i øre-næse-halssygdomme. Som overlæge gennem omkring 30 år har jeg undervist alle personalegrupper inden for hospitalsverdenen, bl.a. på kommende speciallægers obligatoriske kurser.



Gitte H. Thirslund
51 år,
socialpædagogisk
vejleder for unge under
uddannelse,
Aalborg



Det er meget vigtigt, at der er et supplement til præsternes sjælesorg; et alternativ til alle os, der ikke nødvendigvis kan bruge kristendommen til at forstå og acceptere sorg og livskriser.

Med vores uddannelse som humanistisk samtalepartnere, vores livserfaring og åbenhed kan vi yde vigtig og brugbar »sjæleomsorg.«

Jeg har valgt at blive samtalepartner, fordi jeg ønsker at stille mig til rådighed for mennesker, der har behov for samtale. Det falder i tråd med et kendetegn for humanisme, nemlig at mennesket selv giver sit liv mening gennem samvær med andre, og gennem at erkende vigtigheden af at være noget sammen med andre.

Humanistisk eksistential omsorg er for mig bl.a. det, at vi giver hinanden mulighed for at udvikle os gennem samtaler og fælles tavshed.

Jeg tror, der er mange vigtige erkendelser som humanistisk samtalepartner:

At nogle ting er meningsløse og at vi må prøve at hjælpe hinanden med at acceptere vores magtesløshed.

At jeg ikke nødvendigvis kan hjælpe, men være tilstede.

Og at samtalen ikke nødvendigvis skal føre til noget; samtalen har værdi i sig selv.



Ole Wolf
50 år,
leder på kulturområdet,
Aarhus



Min hovedmotivation for at blive samtalepartner er, at jeg gerne vil hjælpe folk, der har brug for eksistential omsorg. Jeg føler, at jeg vil kunne gøre gavn ved at bruge nogle timer en gang imellem på at lytte til og tale med folk, der har brug for en anden at tale med.

Det en stor fejl i vores kultur, at vi mener, at alting skal kureres. Man ser sygdom eller en livskrise som noget, der bør kunne klares med medicin eller otte samtaler hos en psykolog.

Der er en lang række forhold i tilværelsen, som ikke kan kureres, men hvor man i stedet har brug for en ledsager på rejsen, én der lytter til problemerne, er oprigtigt interesseret og udviser forståelse. Det mangler vi blik for i vores samfund. Humanistisk Samfund kan derfor yde et meget vigtigt bidrag til vores kultur ved at sætte fokus på behovet for eksistential omsorg.

Udover den danske uddannelse som samtalepartner har jeg taget den tilsvarende engelske uddannelse og været på kursus i Holland i den samme type samtaler. Jeg har lært, hvor interessante andre menneskers liv er, hvis man giver sig tid til at lytte, være nysgerrig og stille spørgsmål.