

Skam og kedsomhed.

*Et casestudie af det terapeutiske arbejde med eksistentiel udvikling
blandt ældre plejehjemsbeboere.*

Projektet er udført med støtte fra Fonden Ensomme Gamles Værn



Resumé på engelsk.

Shame and Boredom. A case-study of the therapeutic work with existential growth among a group of elderly residents in a nursing home.

The current study explores the potential for therapeutic work with existential growth among elderly residents in a nursing home.

The study is motivated in research on psychological wellbeing among the elderly. This research reveals on the one hand that elderly nursing home residents must be considered a psychologically vulnerable group and, on the other hand, that there seems to be a potential for enhancing psychological wellbeing through existentially focused group interventions.

On this basis, the project investigates the therapeutic work with existential growth in an existentially based therapy group (*the Monday Club*). The group met five times once a week at a Danish nursing home with me as therapist. The sessions were recorded and subsequently transcribed. The study draws on psychological and philosophical literature on existential growth to analyze the existential issues at stake in this material and discuss how these existential issues can be approached therapeutically.

Contrary to what one may think, the main existential issues for these residents turned out not to be death and loneliness, but rather shame and boredom. The study shows that it is indeed possible to work with these complex existential issues in a group therapy setting with elderly nursing home residents. However rather than confronting the issues head on, a promising approach seems to be to work with facilitating inter-group relations that are not structured through shame and boredom.

Skam og kedsomhed.

Et casestudie af det terapeutiske arbejde med eksistentiel udvikling blandt ældre plejehjemsbeboere.

INDHOLD

INDLEDNING	4
METODE	6
EMPIRI	6
REKRUTTERING	7
ETISKE HENSYN	7
TEORI	8
EKSISTENTIEL PSYKOLOGI	8
MENNESKESYN	8
TERAPEUTISK PRAKSIS	9
EKSISTENTIEL UDVIKLING	10
ANALYSE	12
SKAM OG KEDSOMHED	12
PERSISTERNEDE TAVSHED SOM UDTRYK FOR SKAM	13
MANGLENDE FOKUS SOM UDTRYK FOR KEDSOMHED	15
DET TERAPEUTISKE ARBEJDE MED SKAM OG KEDSOMHED	18
TERAPEUTISK ARBEJDE MED SKAM	18
TERAPEUTISK ARBEJDE MED KEDSOMHED	25
KONKLUSION OG DISKUSSION	33
LITTERATUR	36
APENDIKS I: SAMTYKKEERKLÆRING	39

Som voksne tænker vi kun sjældent på alderen: det er som om det begreb ikke gælder for os. Det forudsætter at man vender sig mod fortiden og gør regnskabet op, mens vi er vendt mod fremtiden og umærkeligt glider fra den ene dag til den anden (Beauvoir, 1983, s. 9).

INDLEDNING

I Danmark udgør ældre plejehjemsbeboere en psykisk sårbar gruppe (Gulmann & Lolk, 2007). Depression er udbredt (Iden et al., 2014) og selvmordsraten for ældre generelt er mere end dobbelt så høj som for yngre. For 80+ årige mænd er den fem til seks gange højere end for befolkningen under 65 år (Gulmann & Lolk, 2007; Lolk & Andersen, 2015).

Blandt de psykiske belastninger som kædes sammen med nedsat psykisk trivsel hos ældre indgår isolation, mangel på fortrolige, funktionsvækkelse, autonomitab, sygdom hos ægtefællen og boligsift, herunder skift til plejehjem (Choi et al., 2008; Gulmann & Lolk, 2007; Iden et al., 2014; Mitchell & Subramaniam, 2005).

Indenfor en eksistentiel-psykologisk forståelsesramme kan det at komme på plejehjem, beskrives som en grænseoplevelse, forstået som en oplevelse, der (som regel brutalt) skubber hverdagslivets bekymringer til side og konfronterer os med tilværelsens eksistentielle grundvilkår (Yalom, 1980a). Når ældre mennesker kommer på plejehjem bliver de med et slag revet ud af de mange skemata, som hidtil har skabt struktur og mening i deres hverdagslige tilværelse. Samtidig konfronteres plejehjemsbeboere jævnlige med deres egen krops forfald; med en voksende afhængighed af andre samt med dødsfald blandt venner og pårørende.

Grænseoplevelser kan forstærke eller fremkalde en global oplevelse af meningsløshed og isolation (Quinodoz, 2010; Yalom, 1980b), men hvis grænseoplevelser bearbejdes, kan sådanne oplevelser samtidig være kilde til en øget oplevelse af nærvær og mening, fordi vi bliver konfronteret med livets dybeste eksistentielle temaer (Yalom, 1980b), eller fordi vi bliver tvunget til at forholde os til tidligere ubearbejdede oplevelser af tab og meningsløshed (Quinodoz, 2010).

Der findes ikke meget litteratur om gruppeterapi med plejehjemsbeboere (Boatswain, 2016). Men den litteratur som findes, peger samstemmende på, at gruppebaserede interventioner kan bidrage til at skabe øget psykisk trivsel (Moghadam et al., 2018; Vitemb, 2018) og at eksistentielle

tematikker ofte ender med at blive centrale i gruppebaserede forløb med ældre, også når den terapeutiske tilgang ikke er eksistentielt fokuseret (Boatswain, 2016; Bugental, 2008; Busch, 1984; McLeod & Ryan, 1993; Smith, 2000; Yalom, 1980a). På den baggrund undersøger bachelorprojektet følgende problemformulering:

Hvorvidt og hvordan kan man arbejde gruppeterapeutisk med eksistentiel udvikling hos ældre på plejehjem?

Projektet er et casestudie og tager afsæt i et gruppeterapeutisk samtaleforløb, jeg gennemførte i foråret 2020 med seks beboere på plejehjemmet Slottet. Forløbet hed *Mandagsklubben* og var funderet i den eksistentielle psykologi.

Inden forløbet gik i gang havde jeg en forventning om, at samtalerne ville centrere sig om eksistentielle spørgsmål relateret til død og ensomhed (Quinodoz, 2010; Yalom, 1980c, 1980d). Til min overraskelse viste det sig dog, at de mest presserende eksistentielle tematikker i Mandagsklubben var forbundet til skam og en gennemgribende form for kedsomhed.

Skam og kedsomhed er begge velbeskrevne psykologiske tilstande (Hyldgaard, 2020; Lunn, 2002).¹ Den eksistentielle strukturering, som kendetegner disse tilstande, er dog i højere grad gjort til genstand for forskning i den eksistentielle filosofi end i den eksistentielle psykologi (Lessing, 1980; Ruhnau, 1980). For at få den bedst mulige forståelse af, hvad der er på færde i min empiri, trækker min analyse derfor både på psykologisk og filosofisk litteratur.

Som jeg vil argumentere for i analyseafsnittet, kan både skam og gennemgribende kedsomhed karakteriseres som *eksistentielle følelser*. Eksistentielle følelser betegner variationer af en ikke-lokaliserbar oplevet fornemmelse eller farvning af virkeligheden og af vores tilhørsforhold til den (Ratcliffe, 2020, s. 251). I sin rene form er hverken skam eller gennemgribende kedsomhed rettet mod noget bestemt (Hyldgaard, 2003, 2020). I modsætning til mere specifikt rettede følelser af fx glæde eller vrede er oplevelsen af skam eller gennemgribende kedsomhed derimod spredt ud i en altomfattende (negativ) farvning af vores relation til os selv og til omgivelserne (Freeman & Elpidorou, 2020; Hyldgaard, 2003, 2020; Zahavi, 2020). Det vi umiddelbart erfarer, når vi skammer os eller keder os, er således ikke selve *følelsen* af skam og kedsomhed men først og fremmest *os selv og vores relation til verdenen* (i et skamfuldt eller kedsommeligt skær).

¹ Kedsomhed dog i mindre grad end skam.

At skam og kedsomhed vender vores opmærksomhed mod os selv betyder ikke, at disse følelser nødvendigvis ledsages af en reflektiv selvbevidsthed. Begge følelser ledsages snarere af selvbevidsthed i form af det engelske ”selfconsciousness”: Vi bliver uundgåeligt og pinagtigt opmærksomme på os selv (Hyldgaard, 2003, 2020). Skam og kedsomhed er derfor kendetegnet ved ikke bare at være *pinsomme* psykologiske tilstande men tillige *pinlige* hvilket gør disse tilstande vanskelige at tilnærme sig terapeutisk (Hyldgaard, 2020; Zahavi, 2020).

I det følgende diskuterer jeg, hvordan man kan arbejde terapeutisk med skam og kedsomhed i en gruppe bestående af ældre plejehjemsbeboere. Men først beskriver jeg projektets udformning og dets eksistentiel-psykologiske ramme.

Jeg indleder med at beskrive projektets metode samt etiske overvejelser. Derefter redegør jeg for den eksistentielle psykologi og diskuterer, hvordan man kan operationalisere begrebet om eksistentiel udvikling. Herefter analyserer jeg min empiri. Først analyserer jeg specifikke udfordringer knyttet til det gruppeterapeutiske arbejde med ældre plejehjemsbeboere, hvilket leder frem til identifikationen af skam og kedsomhed som de mest centrale og presserende eksistentielle tematikker. Derefter analyserer jeg, hvordan man kan arbejde terapeutisk med hhv. skam og kedsomhed. Endelig fremsætter jeg en konklusion og diskuterer projektets videnskabsteoretiske grundlag og mulige generaliserbarhed.

METODE

Projektet er et kvalitativt casestudie af det terapeutiske arbejde med eksistentiel udvikling blandt en gruppe ældre plejehjemsbeboere, som deltog i samtaleforløbet *Mandagsklubben* på plejehjemmet Slottet. Mandagsklubben var et gruppebaseret samtaleforløb funderet i den eksistentielle psykologi. Jeg gennemførte forløbet i februar og marts 2020. Forløbet var superviseret af gerontopsykolog Andreas Nikolajsen og relationel biologisk traumeterapeut Ulla Rung Weeke.

Empiri

Seks beboere deltog i Mandagsklubben. Alle afgav informeret samtykke (se appendiks 1). Der var oprindeligt planlagt 10 sessioner á halvanden times varighed. På grund af Coronakrisen var det dog kun muligt at gennemføre de første fem. Fem deltagere mødte op første gang, herefter var fremmødet svingende. En deltager (Bjarne) var med alle fem gange, en (Sonja) deltog fire gange og resten deltog kun en eller to gange.

Projektets primære empiri består af transskriberede lydoptagelser samt observationsnoter fra de fem sessioner. Desuden indgår observationsnoter fra 33 rekrutteringssamtaler af 30-60 minutters varighed med 16 forskellige beboere. Alle navne er ændret for at sikre anonymitet.

For at lære huset at kende deltog jeg i forbindelse med rekrutteringen i rundkredstræning, fællessang og erindringsdans og hjalp med at hente og bringe beboerne til disse arrangementer.

For at få adgang til feltet var jeg i efteråret 2019 frivillig gruppeleder i *Fortæl for Livet* som er et gruppebaseret livsfortællingsforløb for ensomme ældre der koordineres af Fonden Ensomme Gamles Værn (EGV). Dette arbejde gav mig indsigt i gruppearbejde med ældre samt indsigt i de organisatoriske udfordringer omkring etablering af samtalegrupper på plejehjem. Gennem min supervisor i EGV fik jeg kontakt til plejehjemmet Slottet.

Slottets motivation for at huse projektet var en tro på, at det kunne hjælpe de svageste og mest isolerede beboere til at opnå øget psykisk trivsel.

Rekruttering

Formålet med rekrutteringen var ikke at få et repræsentativt udsnit af en plejehjemspopulation, men i stedet at nå ud til de svageste og mest isolerede beboere for at undersøge eksistentiel udvikling blandt disse beboere. Dette fokus gav projektet en bias hen imod beboere med psykisk sygdom. To af Mandagsklubbens deltagere var diagnosticeret med skizofreni.

Rekrutteringen udgjorde en af de største udfordringer i projektet. For det første fordi de ældre ikke havde nogen forudgående erfaring med terapi og derfor havde svært ved at forholde sig til Mandagsklubbens koncept, og for det andet fordi rekrutteringen, som nævnt, var rettet mod de svageste og mest isolerede beboere, som generelt er svære at få til at deltage i arrangementer.

Plejehjemmets personale hjalp mig med at identificere beboere til projektet og rådgav mig i forhold til, hvordan jeg bedst kunne etablere kontakt til hver enkelt af dem. Personalets store engagement og indgående kendskab til hver enkelt beboere var en helt afgørende faktor for, at rekrutteringen lykkedes.

Etiske hensyn

Mange ældre, som kommer på plejehjem, har svækkede kognitive evner (Mortensen, 2007). Dette stiller skærpede krav til etik.

For at sikre at beboerne havde en god forståelse af det samtykke, de afgav, læste jeg samtykkeerklæringen grundigt igennem med dem og talte desuden med dem om, hvem de ellers kunne læse erklæringen igennem med, inden de besluttede sig for, om de ville skrive under.

Under terapien var jeg langt mere tilbageholdende end normalt med at spørge ind til sårbare emner idet svækkede kognitive evner kan medføre en mangelfuld indsigt i – og ikke mindst kontrol over – hvad det egentlig er, man deler, når man siger noget om sig selv.

Jeg var desuden i løbende i dialog med de relevante afdelingsledere for at sikre, at personalet fulgte op på mulige reaktioner på samtalerne og jeg informerede naturligvis straks den relevante afdelingsleder, da en beboer beskrev at han var plaget af selvmordstanker.

TEORI

Den eksistentielle psykologi danner både grundlag for den terapeutiske intervention og for min efterfølgende analyse. I det følgende introducerer jeg først den eksistentielle psykologi med særlig vægt på at beskrive menneskesynet og den terapeutiske praksis. Herefter diskuterer jeg begrebet om eksistentiel udvikling og redegør for, hvordan jeg har operationaliseret dette begreb i min analyse.

Eksistentiel psykologi

Eksistentiel psykologi er en samlebetegnelse for en række meget forskellige psykoterapeutiske tilgange som udviklede sig i Europa i 40'erne og i USA og Canada i 50'erne og 60'erne og praktiseres i dag over hele verden. Centrale teoretikere er Otto Rank, Eugene Minkowski, Ludwig Binswanger, Viktor Frankl, Roland Kuhn og Emmy van Deurzen (Europa) samt Rollo May, Abraham Maslow, Irwin Yalom (USA og Canada) (May, 1958b; Schneider & Krug, 2010). Mens disse teoretikere repræsenterer vidt forskellige tilgange, har de alle det til fælles, at de tager afsæt i det menneskesyn, som fremstilles i den eksistentielle filosofi. Vigtige inspirationskilder i den forbindelse er Kierkegaard, Nietzsche, Husserl, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty og Jaspers (Cooper et al., 2019; May, 1958b).

Menneskesyn

Det helt centrale for menneskesynet i den eksistentielle filosofi og psykologi er, at den menneskelige eksistens forstås som en stadig tilbliven (May, 1958b). Denne forståelse af mennesket indikerer ikke bare en tiltro til, at mennesket udvikler sig løbende, men er en radikal besindelse på mennesket *som* tilbliven (Binswanger, 1958; May, 1958b).

I den eksistentielle psykologi fremhæves den etymologiske betydning af ordet eksistens som kommer af fra latin *ex(s)istere* ”vise sig, træde frem”, sidste led *sistere* ”stille sig” (May, 1958b; Schneider & Krug, 2010). Eksistens forstås som en bevægelse i den forstand, at man som

eksisterende er "i vorden", undervejs og ufærdig. Samtidig stiller den ufærdige eksistens sig som problem eller opgave for den eksisterende selv (Grøn, 2014). Det betyder ifølge både den eksistentielle filosofi og psykologi, at ethvert forsøg på at reducere den menneskelige eksistens til substantielle træk eller til kausale (psykiske eller fysiske) mekanismer er dømt til at mislykkes, fordi et sådant forsøg vil overse det egentligt definerende for den menneskelige eksistens, som er, at den altid er en bevægelse som står ud fra sig selv, og i sin væren forholder sig til sig selv (May, 1958b). I Binswangers formulering "human existence not only contains numerous possibilities of modes of being but is precisely rooted in this multifold potentiality of being" (Binswanger, 1958). Det betyder, at mennesket er bestemt som frihed eller rettere, at det er bestemt som en dobbelt natur, der på en gang er kastet ind i en konkret tilværelse og samtidig skaber denne tilværelse ved at forholde sig fortolkende til den og være ansvarlig for de valg, som kommer til at definere dens mening.

Dette skal ikke forstås sådan, at mennesket nødvendigvis er frit stillet til at gøre det ene eller det andet, men sådan at eksistensen i yderste konsekvens ikke *er* andet end selve friheden. Den menneskelige eksistens kan således kun forstås tidsligt, som det værende, der i sin væren altid allerede er projiceret ud i fremtidige projekter og muligheder (Heidegger, 2014). Den menneskelige eksistens er derfor en væren, der til stadighed er "i forvejen for sig selv" (Heidegger, 2014, s. 276). Som Beauvoir skriver:

... mennesket for-sig-selv eksisterer kun i og med at det overskriver sig selv, ved en projicering mod fremtiden ud fra fortiden, og det er kun i lyset af vore projekter, at verden åbenbarer sig; den bliver fattigere hvis projekterne udtynnes (Beauvoir, 1983, s. 199).

Mens denne radikale frihed på den ene side definerer mennesket som potentiale, peger den samtidig tilbage på en potentiel meningsløshed (Yalom, 1980c). Med Sartres formulering er mennesket "dømt til frihed", det har ikke en essens der kan forankre dets eksistens, eksistensen går forud for essensen, og derfor kan friheden fremstå frygtindgydende, fordi den viser tilbage til et intet og til den konstante mulighed for at tabe sig selv i meningsløsheden (Sartre, 2012b; Yalom, 1980c).

Terapeutisk praksis

Den eksistentielle psykologis menneskesyn udmønter sig i en særlig terapeutisk praksis. Det, som er i centrum i denne praksis, er den menneskelige eksistens som sådan, og terapiens centrale

spørgsmål er, hvordan den enkelte besinder sig på eksistensens grundlæggende vilkår: Frihed, ansvar, meningsløshed og dødens uafvendelighed (Yalom, 1980e).

Det kan umiddelbart lyde, som om den eksistentielle psykoterapi udgør en meget abstrakt tilgang til psykiske problemer og at denne tilgang i udgangspunktet er mere filosofisk end psykologisk. Formålet med den eksistentielle terapi er dog ikke, at have filosofiske samtaler med klienten, men at bidrage til større psykisk velbefindende udløst af en besindelse på sin egen eksistens som leder til en dybere accept af eksistensens vilkår og en højere grad af oplevet agens i forhold til dens udfoldelsesmuligheder (Krug, 2019; May, 1958a).

Et vigtigt fokus i terapien er at holde fokus på eksistentielle problematikker sådan som de udfoldes i klientens konkrete levede liv, så terapien netop ikke slår om i abstrakte filosofiske betragtninger (Cooper et al., 2019; Krug, 2019). Dette kan illustreres med et eksempel fra Mandagsklubben. Sidst i anden session taler jeg med Sonja om, at hun er træt og at vi har snakket længe. Da Sonja nævner at tiden andre gange synes at gå hurtigere, bryder Ruth ind:

- *Ja tiden, hvad er tiden? Hvad er livet? Et pust i sivet! Siger man jo også!*

Selvom Ruths betragtninger kan siges at have eksistentielt indhold, lykkes det ikke at forbinde disse betragtninger til konkrete personlige oplevelser. I stedet for at uddybe eksistentielle tematikker hos Sonja eller hende selv, trækker disse betragtninger derfor samtalen væk fra Sonjas oplevelse af træthed og fra den fælles besindelse på det, der foregår her og nu i den terapeutiske relation.²

Eksemplet illustrerer forskellen på en abstrakt tilgang til eksistentielle spørgsmål og det krævende terapeutiske arbejde med at forholde sig til sin personlige eksistens sådan som den udfolder sig i konkrete relationer.

Eksistentiel udvikling

I essaysamlingen *The Discovery of Being* karakteriserer Rollo May eksistentiel udvikling:

The aim of therapy is that the patient *experiences his existence as real*. The purpose is that he becomes aware of his existence as fully as possible, which

² Dette er selvfølgelig i sig selv en interessant dynamik, især da det viser sig at være et tilbagevendende fænomen, at Ruth forskyder samtalerne fra det konkrete og personlige til det abstrakte og filosofiske. Det lykkes dog ikke at spørge ind til dette på en måde, som Ruth kan forbinde sig til, og denne dynamik blev derfor aldrig genstand for fælles udforskning i Mandagsklubben.

includes becoming aware of his potentialities and becoming able to act on the basis of them (May, 2015, s. 167 fremhævning i originalen).

Ifølge Mays beskrivelse er eksistentiel udvikling kendetegnet ved en øget oplevelse af eksistensen som *virkelig (real)*. En lignende karakterisering af eksistentiel udvikling kan genfindes hos flere centrale tænkere på området (Cooper et al., 2019; Yalom, 1980b). Mays beskrivelse udpeger en intrinsisk forbindelse mellem selv og verden. Ifølge May er en øget oplevelse af eksistensen som virkelig således forbundet med en øget oplevelse af verden som et sted, eksistensen kan udfolde sig (May, 2015). Det at kunne orientere sig i verden udgør således en vigtig forudsætning for at opleve sin eksistens som virkelig.

Mays observation bekræftes af Ardal, som har undersøgt torturofres beskrivelse af manglende eller reduceret selvfølelse (Ardal Printzlau, 2012). Ifølge Ardal kommer en sådan reduceret selvfølelse ofte til udtryk som en manglende evne til at orientere sig i verden. Hun konkluderer derfor:

The fundamental relationship between self and world is one of orientation [...] which means that selfhood is always already a worldly engagement, always already extended out into its world. The relationship is not simply one of interdependence but is constitutive: self and world are equiprimordial. The world is constituted as sensible to me and as a place in which I am oriented (Ardal Printzlau, 2012, s. 73).

Ardal beskriver her det, at kunne orientere sig i verden, som en ontologisk betingelse for at opleve eksistensen som virkelig. Denne ontologiske betingelse sætter sig samtidig igennem som en almenmenneskelig erfaring. Denne erfaring er som regel mest påtrængende i sit fravær og kommer til udtryk i talemåder som det, ”at føle sig afkoblet fra verden”, ”at være ved siden af sig selv” eller simpelthen ”at miste orienteringen” (Ratcliffe, 2020, s. 251). Oplevelsen af eksistensen som (mere eller mindre) virkelig kan således komme til udtryk i form af en eksistentiel følelse i Ratcliffs forstand, men er samtidig udtryk for en grundlæggende og vedvarende ændring af ens relation til sig selv og til verden.

Mens der i litteraturen på området er enighed om en sådan ontologisk funderet forståelse af eksistentiel udvikling, er der samtidig enighed om, at det er vanskeligt at konstatere eksistentiel udvikling på en måde, så denne kan gøres til genstand for empirisk udforskning (Yalom, 1980a). I litteraturen udgør klienternes egne beskrivelser af eksistentiel udvikling som regel de vigtigste pejlemærker. En sådan operationalisering forudsætter dog, at klienten har en relativ reflekteret og

bevidst indsigt i egen udvikling. Denne tilgang vil derfor ikke give mening i forhold til at beskrive eksistentiel udvikling blandt ældre plejehjemsbeboere, som ofte har nedsatte kognitive funktioner og desuden sjældent har et terapeutisk eller eksistentielt vokabular til rådighed.

For at analysere eksistentiel udvikling blandt ældre på plejehjem, har jeg derfor valgt at inddrage Heinz Werners udviklingsbegreb som et fortolkningsbidrag til at explicitere tegn på eksistentiel udvikling (Miller, 2005; Valsiner, 2000; Werner, 1957).

Werner definerer udvikling ud fra et orthogenetisk princip, der dikterer, at en udviklingsproces altid vil tage afsæt i en tilstand af relativ globalitet og mangel på differentiation hen mod en tilstand af stigende differentiering, artikulering og hierarkisk integration (Werner, 1957, s. 126). Med Werners udviklingsbegreb kan en øget evne til at orientere sig i verden ekspliciteres som en øget artikulering og differentiering af elementer i omverdenen og sideløbende hermed en hierarkisk integration, hvor disse elementer forstås og fortolkes i relation til klientens egen eksistens som noget, der *angår* klienten. I denne sammenhæng skal ”elementer” forstås helt bredt som enhver ting i omverdenen, der bliver artikuleret og differentieret som noget, der angår klienten selv. Det kan være et strikkesøj, en anden deltager, eller ens egen tavshed for at nævne tre eksempler fra min empiri.

I forhold til at identificere eksistentiel udvikling er spørgsmålet altså ikke så meget *hvad* der bliver artikuleret og differentieret, men *at* det bliver artikuleret og differentieret *som noget, der angår klienten selv*, hvilket er en anden måde at sige, at klienten oplever sin eksistens som virkelig og verden som et sted hun kan orientere sig.

ANALYSE

Skam og Kedsomhed

Inden jeg analyserer selve det terapeutiske arbejde i Mandagsklubben, identificerer jeg først nogle af de største udfordringer, jeg stødte på nemlig dels en persisterende tendens til tavshed og dels et fravær af fokus på det, som foregår i terapien.

I det følgende analyserer jeg disse to udfordringer i et eksistentielt perspektiv og argumenterer for, at de må ses i sammenhæng med den særlige strukturering af selvet, som kendetegner alderdommen (Beauvoir, 1983). På baggrund af denne analyse konkluderer jeg, at tavsheden er knyttet til en strukturering af selvet domineret af skam, og at det manglende fokus er knyttet til en tilsvarende strukturering i form af gennemgribende kedsomhed. Det er i denne sammenhæng vigtigt at understrege, at min pointe ikke er, at de gamle skammer sig eller keder sig

over noget bestemt, men tværtimod at hele deres adgang til verden er struktureret gennem disse to eksistentielle følelser (Ratcliffe, 2020).

Persisterede tavshed som udtryk for skam

Mandagsklubben mødtes hver uge i halvanden time. Vi sad i rundkreds på bløde stole og små sofaer i et hyggeligt lokale. Deltagerne blev hentet af personalet, og der var som regel en del ventetid, inden alle deltagerne var nået frem. Det første og mest slående indtryk af Mandagsklubben var den persisterende tavshed, der herskede i denne ventetid: Med mindre jeg sagde noget eller spurgte om noget sad deltagerne blot tavse.

Man kunne tro at deltageres tavshed var et resultat af den uvante situation. Min erfaring er dog, at hverdagen på et plejehjem ofte er præget af en sådan tavshed og at tavsheden i Mandagsklubben snarere var et udtryk for at deltagerne *ikke* ændrede adfærd på trods af den nye kontekst.

I Mandagsklubbens tredje session beskrev Bjarne således tavsheden ved de fælles måltider på plejehjemmet:

- *Nej men, der er jo heller ingen her, der siger noget når man sidder og spiser. Så siger de lige goddag og så, hvad kan de så sige? Så er der en der sidder sådan her ved bordet [slår hånden rytmisk i rollatoren] og så råber de: 'Hold op!'. Det er sådan set det eneste, der sker.*

På begge de to plejehjem, jeg har stiftet bekendtskab med, gør man meget for at bryde hverdagens tavshed. Der arrangeres fx banko, fællessang og tøndeslagning til fastelavn, men tavsheden persisterer ofte på trods af personalets gode intentioner. En forklaring kan være, at tavsheden er forbundet til en eksistentiel problematik der er struktureret gennem skam.

I sin eksistentielle analyse af alderdommen skriver Beauvoir, at det at være gammel, er en identitet der er givet udefra (Beauvoir, 1983). I modsætning til en sygdom, som kommer over os fra et øjeblik til et andet, kommer alderdommen snigende, og de færreste oplever umiddelbart sig selv som gamle. I stedet opdager vi os selv som gamle gennem den andens blik (Beauvoir, 1983). Beauvoir beskriver selv hvordan det gøs i hende, da hun som 50-årig hørte en amerikansk student referere, hvad en kammerat havde sagt: ””Jeg troede ikke Simone de Beauvoir var så gammel!”” (Beauvoir, 1983, s. 14).

Det, at opleve sig selv udefra gennem den andens blik, er grundstrukturen i den eksistentielle følelse *skam* (Sartre, 2012a). Skam udgør ifølge Sartre ”et grundtræk ved det at være et menneske, idet skammen er en umiddelbar erfaring af at være objekt for den Anden” (Hyldgaard, 2003, s. 166; Sartre, 2012a). Sartre beskriver skammen som en form for eksistentiel fremmedgørelse: Den andens blik afslører en sandhed om mig, som jeg ikke er herre over, og over hvilket jeg i dette øjeblik er magtesløs (Sartre, 2012a). Samtidig er selve skammen udtryk for, at jeg accepterer den andens sandhed om mig: Hvor ubehagelig og frastødende det billede af mig selv, som er formidlet gennem den andens blik, end er, så er skammen netop udtryk for, at jeg underkaster mig denne sandhed som (en del af) sandheden om mig selv (Zahavi, 2020).

I modsætning til skyld er skam en eksistentiel følelse (Ratcliffe, 2020). Når vi føler skyld, knytter følelsen an til vores handlinger eller forsømmelser. I modsætning hertil knytter følelsen af skam an til vores eksistens som sådan, og denne opleves i skammen som pinlig, uværdig og mangelfuld (Zahavi, 2020).

Beauvoirs eksistentielle analyse af alderdommen indsætter skammen som en helt central modus for vores oplevelse af vores selv i alderdommen. Ifølge hende består ”alderdommen komplekse sandhed” i, at den er

...et dialektisk forhold mellem min væren i den andens øjne, sådan som den objektivt defineres, og den bevidsthed om mig selv, jeg derigennem får. Det er den anden i mig, der er gammel, dvs. den jeg er for de andre: og denne anden er mig (Beauvoir, 1983, s. 10).

Alderdommen er med andre ord præget af en næsten uoverstigelig diskrepans mellem blikket indefra og blikket udefra.

Denne diskrepans kan genfindes flere steder i mit empiriske materiale. I rekrutteringssamtalerne var et af de mest gennemgående temaer således, at beboerne følte sig meget yngre end deres medbeboere og havde svært ved at se sig selv som en del af dem. Ingen af beboerne beskrev sig selv som gamle. Flg. eksempel illustrerer denne generelle tendens. Jeg taler med Erna om vigtigheden af at have udfordringer i livet:

- *Føler du at du har sådan en udfordring?*

- *Ja, fordi ellers ville jeg da simpelthen gå hjem i min have og grave et stort dybt hul og hoppe ned i det [smiler].*
- *Det gør du i hvert tilfælde ikke!*
- *Nej tak!*
- *Nej tak.*
- *Jamen altså det er jeg jo ikke gammel nok til, jeg har ikke oplevet nær det som jeg ønsker! Jeg skal se en forfærdelig masse, møde en forfærdelig masse spændende mennesker. Selvfølgelig kan der, og det gør der uden tvivl også, komme uheldige ting ind i mellem, men så er det jo op til en at komme ud af det.*

Erna har gråt hår og kun få tænder tilbage i munden. Når jeg har besøgt Erna i forbindelse med rekruttering, har hun ligget i forsterstilling i sengen med dynen trukket helt op over ørene. Personalet fortæller desuden, at hun nægter at gå i bad, hvilket medfører at hun lugter dårligt, og at de andre beboere undgår at sætte sig i nærheden af hende. Der er med andre ord en enorm diskrepans mellem den gamle dame, som personalet, jeg selv og de andre beboere ser og det nysgerrige, udforskende menneske, som Erna stadig oplever sig selv som.

Den diskrepans, som Erna og de andre beboere oplever, forstørres af, at alderdommen i vores kultur er en mere eller mindre tomt kategori der er defineret privativt: At være gammel vil først og fremmest sige at have mistet ungdommens glød og energi. At identificere sig med de andre beboere udgør derfor en potentielt fremmedgørende, intimiderende og ydmygende objektivering af en selv som gammel. I et eksistentielt perspektiv kan tavsheden ses som et værn mod denne objektivering. En vigtig terapeutisk udfordring i et eksistentielt fokuseret terapeutisk forløb med ældre er derfor at facilitere interaktion mellem beboerne på en måde, som ikke resulterer i en sådan objektivering eller alternativt at italesætte en sådan objektivering, når/hvis den opstår.

Manglende fokus som udtryk for kedsomhed

Et centralt omdrejningspunkt i den eksistentielt baserede terapi er udforskningen af klientens eksistens sådan som den udfolder sig her og nu i den terapeutiske relation (May, 2015). Til det

første møde i Mandagsklubben spurgte jeg derfor hver enkelt deltager, hvordan det var for dem at være her i Mandagsklubben. På det spørgsmål svarer Sonja:

- *Det kommer an på om vi kan se, når filmen begynder.*

På det samme spørgsmål svarer Erna:

- *Jeg er ikke glad for at være her, fordi jeg synes at maden er ganske forfærdelig!*

Den, der svarer mest adækvat på spørgsmålet er Bjarne:

- *Hvordan er det at være her?*
- *Jaah, det skal jeg vel først vænne mig lidt til.*
- *Mmmmm [forstående].*
- *Vil du sige mere?*
- *Næh.*

Eksemplet illustrerer en generel tendens: Deltagerne i Mandagsklubben har typisk både vanskeligt ved at afkode den konkrete kontekst og er samtidig uvante med at rette opmærksomheden på det, der foregår her og nu. En del af forklaringen på denne mangel på fokus er givetvis, at deltagerne ikke har nogen forudgående erfaring med terapi. En anden del af forklaringen er, at alderdommen ofte medfører en generel svækkelse af de kognitive evner. Jeg tror dog også at en del af forklaringen skal findes i, at deltagerne ganske enkelt ikke rigtig interesserer sig for, hvad der sker her og nu. Det keder dem.

I forbindelse med rekrutteringsforløbet var det påfaldende, at stort set alle beboere, gav udtryk for en voldsom og altdominerende kedsomhed. Denne kedsomhed indfandt sig vel at mærke hos beboerne til trods for, at Plejehjemmet Slottet gør utroligt meget for at skabe meningsfulde aktiviteter for beboerne.

Det stærkeste indtryk af denne kedsomhed oplevede jeg i forbindelse med mine rekrutteringssamtaler med Jette. Jette var tidligere socialrådgiver og terapeut og det viste sig, at hendes bogreoler var fulde af de samme bøger som mine egne reoler derhjemme. I et forsøg på at forklare mig, hvordan hun havde det udbød hun: ”Selv mine bøger er begyndt at kede mig!”. Jette afviste i øvrigt at deltage i Mandagsklubben, fordi hun var bange for, at de andre deltagere skulle kede hende, hvilket hun ville finde ydmygende både for hende selv og dem.

Ifølge Beauvoir er en sådan udbredt kedsomhed på et plejehjem ikke overraskende. Tværtimod identificerer hun kedsomhed som den altdominerende livsmodus i alderdommen og skriver ligefrem: ”Et af de mest påfaldende træk hos ældre mennesker er deres åndlige appetitløshed” (Beauvoir, 1983, s. 200).

Ifølge Beauvoir er denne åndelige appetitløshed affødt af alderdommens *dobbelte endelighed*: I alderdommen er det ikke kun fremtiden som er begrænset, fortiden og nutiden begrænses tilsvarende fordi de ikke længere peger frem mod nye projekter i fremtiden:

Øjeblikket gjorde mig stakåndet, dengang jeg troede at gribe evigheden i det; det var for stedse uudsletteligt. Men efter at der er sat en bom for min fremtid, er øjeblikkene ikke længere evige, de giver mig ikke det absolutte: de vil enten helt forsvinde eller blive til aske sammen med mig i min grav (Beauvoir, 1983, s. 198).

Beauvoirs pointe er, at når der ikke længere er nogen fremtid at forstå nutiden igennem, bliver også nutiden endimensional og endelig (Beauvoir, 1983).

En sådan omfattende og altopslugende kedsomhed er, ligesom skam, en eksistentiel følelse (Ratcliffe, 2020). Det er en følelse der ikke er rettet mod noget bestemt: Det er ikke denne bog eller denne samtale, der keder mig, snarere er det hele min verden inklusiv denne bog og denne samtale, der afslører sig for mig som tømt for mening. Som Hyldgaard skriver skal kedsomhed derfor forstås metafysisk: ”som en måde hvorpå det værende i sit hele viser sig” (Hyldgaard, 2020, s. 3). Mens skammen gør os opmærksomme på os selv, gør kedsomheden os opmærksomme på *tiden*, som i kedsomheden bliver påtrængende og uigennemtrængelig samtidig med at den fremstår som tømt for al mening: ”Tilbage er kun tomheden” skriver Hyldgaard og denne tomhed indbefatter én selv:

I kedsomheden er man [...] overvældet og hjælpeløs. Men af hvad? Intet bestemt, netop Intet. Det har ikke noget med nogen ting at gøre; det har snarere med Intet at gøre (Hyldgaard, 2020, s. 8).

Kedsomheden på plejehjemmet kan derfor sandsynligvis ikke fordrives med tøndeslagning eller fællessang. Tværtimod er det ikke usandsynligt, at kedsomhedens pinagtige og altopslugende tomhed netop bliver endnu mere påtrængende i takt med omverdenens velmenende forsøg på at fordrive den. Beboernes kedsomhed og den manglende interesse for det nuværende øjeblik i Mandagsklubben må derfor tages dybt alvorligt som en eksistentiel præmis for det terapeutiske arbejde med eksistentiel udvikling. At arbejde i nuet vil i denne sammenhæng sige at acceptere nuets totale og tilintetgørende ligegyldighed.

Det terapeutiske arbejde med skam og kedsomhed

Som det forudgående afsnit viser, var de terapeutiske udfordringer meget mere komplekse, end jeg havde forventet. Samtidig kunne jeg i langt ringere grad end forventet finde støtte i gængse fremstillinger af det terapeutiske fokus i en eksistentiel terapi. Fordi jeg har en vis træning i eksistentiel terapi, var jeg dog i stand til give slip på mine forudfattede ideer om, hvad samtalerne skulle dreje sig om og i stedet lade mig styre af situationen.³

Det er først i forbindelse med mit analysearbejde, at skam og kedsomhed er kommet til at stå frem som centrale tematikker. Selve forløbet var i stedet præget af den form for terapeutisk rod som Stern beskriver som forudsætningen for en kreativ terapeutisk proces (Stern, 2004).

I retrospekt er det dog blevet klart, at de tiltag der ser ud til at have mest effekt, er tiltag som muliggør et terapeutisk arbejde med at overkomme skam og kedsomhed. De følgende to eksempler er derfor hverken valgt ud, fordi de repræsenterer typiske sessioner eller fordi de illustrerer et stykke planlagt og systematisk arbejde. De er derimod valgt ud fordi de eksemplificerer et vigtigt potentiale for eksistentiel udvikling i arbejdet med skam og kedsomhed i gruppeterapeutiske forløb med ældre.

Terapeutisk arbejde med skam

Jeg har argumenteret for, at den persisterende tavshed i Mandagsklubben og i hverdagen på plejehjemmet kan forklares som et udtryk for en gennemgribende skam, som medierer ens forhold til sig selv og verden i tilværelsen som plejehjemsbeboer.

Det følgende eksempel illustrerer hvordan man kan arbejde terapeutisk med skam med en gruppe ældre plejehjemsbeboere. Pointen i eksemplet er ikke, at deltagerne italesætter deres egne oplevelser af skam. Det terapeutiske arbejde består derimod i, at facilitere en interaktion mellem

³ Jeg har deltaget i to et-årige træningsforløb i eksistentiel gruppeterapi ved psykoterapeuterne Hanne Lo Pries og Henrik Vettergren Carlsen.

beboerne, som ikke primært er struktureret gennem skam. Derved kan der skabes grobund for at overkomme den persisterende tavshed der ellers dominerer de fleste af disse beboeres relationer. Samtidig illustrerer eksemplet, hvor svært det er for disse beboere at indgå i en sådan interaktion og hvor megen facilitering, der faktisk skal til for at overkomme den persisterende tavshed.

Eksemplet er fra det første møde i Mandagsklubben. Et stykke inde i sessionen spørger jeg Sonja om hun vil fortælle lidt om sig selv.

- *Sonja vil du sige hvad du hedder og en lille smule om dig selv?*
- *Hvad for noget?*
- *Vil du fortælle lidt om dig selv?*
- *Der er ikke så meget.*
- *Mmm [medfølelse].*
- *Der er ikke noget.*
- *Mmm.*

Det lykkes ikke i første omgang at få Sonja til at sige mere om sig selv. Lidt senere i sessionen prøver jeg igen. Denne gang svarer Sonja, at hun kommer fra Lolland. Da jeg spørger, hvordan det var at bo på Lolland siger hun, at hun også har boet på Fyn og i København. Jeg spørger videre:

- *Og hvor føler du dig hjemme? På Fyn eller på Lolland eller i København?*
- *På Amager.*
- *På Amager! [som om jeg har forstået noget vigtigt].*
- *Sig noget om Amager!*

[Tavshed, 10 sekunder].

- *Men jeg mangler bare at have noget i hænderne!*
- *Du mangler at have noget i hænderne?*
- *Jah.*
- *Du kan godt lide at have noget at nulre i?*
- *Jah.*
- *Skal jeg se om jeg kan finde noget?*
- *Jamen hvad skulle det være?*

[Emily går rundt].

- *Det er en kanin! Den tror jeg ikke er blevet nulret i lang tid, den har ligget der siden påske.*

[Emily giver Sonja en kaninbamse som lå i hjørnet af lokalet].

- *Nej, jamen jeg mente sådan noget som strikkesøj eller hækkesøj eller...*

Sonjas udsagn "[...] jeg mangler bare at have noget i hænderne" er i første omgang diffust, ubestemt og uklart (Miller, 2005; Werner, 1957). Mit forsøg på at afhjælpe hendes behov ved at give hende en bamse udstiller tydeligt, hvor svært det er at afkode, hvad det er, hun egentlig giver udtryk for. Men hvor misforstået bamsen end er, så hjælper misforståelsen tilsyneladende Sonja til at artikulere sit behov: "Nej, jamen jeg mente sådan noget som strikkesøj eller hækkesøj eller...".

Det er muligt, at Sonja af sig selv ville have været i stand til selv at specificere dette behov. Min fornemmelse er dog, at interventionen med bamsen faktisk understøtter Sonjas proces, fordi det

er nemmere for Sonja at artikulere og differentiere sit behov ved at afgrænse det fra noget konkret, som det i alt fald ikke er, nemlig behovet for at nulre en kaninbamse. Sonjas manglende strikketøj er nu blevet synlig som en del af den verden, Sonja deler med mig. Det næste jeg gør er at forsøge at gøre strikketøjet synligt for de andre deltagere.

Jeg spørger gruppen ”Er der nogle af jer andre som strikker eller hækler?” I første omgang er det kun Ruth der reagerer ”Strikker?”. Ruth har allerede været meget på banen. Jeg vælger derfor at henvende mig direkte til en af de andre deltagere for at få nogle af dem inddraget i samtalen:

Emily: *Bjarne, hvad siger du?*

Bjarne: *Nej!*

Emily: *Bjarne strikker ikke!*

Leila: *Det gør jeg heller ikke.*

Erna: *Jeg har strikket.*

Emily: *OK [interesseret].*

Erna: *Meget!*

Emily: *Kender du fornemmelsen af at savne at have noget i hænderne?*

Erna: *Ja!*

Ovenstående kan måske forekomme som en indholdsmæssigt stærkt begrænset meget styret og ikke særlig livfuld interaktion. Set i forhold til det totale fravær af spontan interaktion, der er normalen for disse beboerne, er ovenstående dog udtryk for en radikal forandring i samværet, fordi der overhovedet er tale om interaktion *mellem* beboerne.

Fra at være en diffus og helt privat oplevelse af at mangle at have noget i hænderne, er Sonjas mangel blevet artikulert som savnet af at strikke. Denne mangel kan nu forstås ind i en fælles tematik omkring strikning. Jeg spørger Erna:

- *Kan du stadig strikke?*

- *Ork ja!*

- *Ork ja.*

- *Er du i gang med at strikke nu?*

- *Nej.*

- *Nej?*

- *Fordi jeg vil have nogen at strikke til. Jeg vil ikke sidde og strikke ud i det blå.*

Erna relaterer til tematikken omkring strikning ved at artikulere fraværet af *nogen* at strikke til. Vores fælles udforskning af, hvorfor hun ikke strikker, leder hende til at formulere dette relationelle aspekt på forskellige måder. Følgende er et eksempel herpå:

- *Jeg bliver selvfølgelig ramt, Erna, når du siger til mig at du ikke har nogle at strikke til.*

- *Jamen jeg synes jo at for at sidde og det er hyggeligt osv. men så skal man også have den der person i baghovedet.*

Selvom der ikke er nogen direkte interaktion mellem Sonja og Erna, kan man argumentere for, at den faciliterede interaktion alligevel er med til at etablere konturerne af en delt verden i og med, at de begge forholder sig til strikketøj og til fraværet af strikketøj. For begge gælder det, at de relaterer til (fraværet af) strikketøjet på et eksistentielt plan, fordi det for Sonja er udtryk for en mere eller

mindre uklar mangel, og for Erna er udtryk for fraværet af nogen at strikke til. Strikketøjet er altså ikke bare en tilfældig tematik, men opleves af begge som noget, der *angår dem*.

Det er naturligvis svært at sige om Sonja overhovedet opfatter Ernas overvejelser som relaterede til hendes egne. Men det er påfaldende, at Sonja fire minutter senere, pludselig og spontant stiller et helt adækvat spørgsmål direkte henvendt til Erna nemlig ”Bruger du strikkeopskrifter?” hvortil Erna svarer ”Ja, det gør jeg!”.

Det næste der sker er, at jeg igen forsøger at inddrage Bjarne i samtalen. Gennem hele sessionen har Bjarne stort set kun svaret på mine spørgsmål med enstavelsesord og uden antydningen af følelsesmæssig respons, hvilket han også gør indledningsvist i følgende eksempel:

- *Bjarne, hvordan er det at sidde og høre om strikkeopskrifter?*
- *Jahh, det ved jeg ikke hvordan det er [ingen følelsesmæssig respons].*
- *Du ved det ikke?*
- *Næh.*
- *Hmmm*

[Tavshed, 20 sekunder].

- *Kender du det der med at lave noget til nogen?*
- *At lave noget til nogen?*
- *Erna snakker om at strikke noget til nogen.*
- *Jahh, det kunne det da være meget rart sådan set måske [ingen følelsesmæssig respons].*
- *Ja?*

- *Men jeg ved ikke hvem jeg skal strikke til.*
- *Det er faktisk det samme som Erna lige sagde.*
- *Hvadfor noget?*
- *Erna sagde det samme.*
- *Jahh?*
- *At det kunne være meget rart...*
- [Bjarne afbryder] *Jeg har en storebror så kan jeg strikke sweater til ham* [der kommer nu antydningen af et smil i Bjarnes mundvig].

Ideen om at strikke en sweater til sin bror er så overraskende for Bjarne, at han får antydningen af et smil i mundvigen ved tanken, hvilket er første gang Bjarne udtrykker nogen som helst form for følelsesmæssig respons. Senere i forløbet viser det sig, at Bjarnes storebror faktisk er det eneste menneske Bjarne har kontakt til ud over plejehjemmets personale og ekspedienten i den kiosk, hvor han køber cigaretter. Strikketøjet er med andre ord blevet italesat som noget, der i høj grad angår Bjarne selv.

Det terapeutiske arbejde med at ”besinde sig på sin egen eksistens” består her i at gøre denne eksistens synlig for deltagerne selv, ved at gøre den synlig for de andre i gruppen medieret gennem en samtale om strikketøj (May, 2015). Samtalen bliver vedkommende, fordi de hver især italesætter strikketøjet som *noget*, der *angår dem*. For Sonja som en diffust oplevet mangel, for Erna som en længsel efter relationer og for Bjarne som en påmindelse om den eneste personlige relation, han har i sit liv.

Et vigtigt element i dette arbejde er, at indholdet i samtalerne kommer fra beboerne selv. I stedet for fx at spørge ind til en række eksistentielle aspekter ved strikketøj, er mine spørgsmål bevidst så lidt ladet med betydning som muligt. Derved understøtter min facilitering ikke bare, *at der bliver talt* men først og fremmest at deltagerne *bringer sig selv i spil*, når der bliver talt. Formålet med faciliteringen er med andre ord at skabe mulighed for en relation mellem beboerne,

der ikke primært er struktureret gennem skam. Dermed kan der skabes grobund for at bryde den persisterende tavsheden på en måde, hvor deltagerne kan blive synlige for hinanden ikke som stereotype affældige plejehjemsbeboere, men som mennesker der oplever mangler, afsavn og længsler.

Terapeutisk arbejde med kedsomhed

Som jeg har beskrevet, er deltagerne ikke særligt interesserede i det der foregår her og nu i det terapeutiske rum. Deltagernes manglende interesse må ses i lyset af den gennemgribende kedsomhed som kan ses som en grundlæggende eksistentiel strukturering af deres tilværelse.

Det følgende er et eksempel på, at det er muligt at arbejde terapeutisk med denne eksistentielle kedsomhed. Pointen i eksemplet er ikke, at deltagerne italesætter deres egne oplevelser af kedsomhed. Den terapeutiske bearbejdning af kedsomhed består i stedet i at vi stille og roligt forsøger at gøre øjeblikket til genstand for udforskning. Eksemplet illustrerer at det er muligt at arbejde terapeutisk med kedsomhed på denne måde, men eksemplet illustrerer også hvor vanskeligt dette terapeutiske arbejde er og hvor vigtigt det er, at terapeuten i udgangspunktet accepterer klientens oplevelse af nuets totale og tilintetgørende ligegyldighed.

Bjarne har boet på plejehjemmet i otte mdr., og ifølge både personalet og ham selv har han i alt den tid ikke talt med andre end sin bror, som besøger ham en gang eller to om måneden. Selvom Bjarne er glad for broderen, er disse besøg kedelige og tillige pinsomme for ham. Her er hans egen beskrivelse af besøgene:

- *Nu havde jeg jo besøg af min storebror her i morges. Og han... det er lidt pinligt når han kommer ... og sommetider så har han heller ikke noget at sige, og så sidder vi bare og glør på hinanden. Det føler jeg er pinligt.*

På trods af personalets forsøg på at komme i kontakt med Bjarne, har han aldrig fortalt nogen om sig selv. Det gør han heller ikke umiddelbart i Mandagsklubben, hvor han stort set besvarer alle spørgsmål med enstavelserord. Men under den tredje session sker der en omvæltning.

Omvæltningen kommer i kølvandet af min facilitering af Bjarnes reaktion på noget en af de andre deltager fortæller. Jeg siger henvendt til Bjarne:

- *Sonja fortæller om Eva.*

- *Jah, jah.*
- *Øhmm ... som hun ikke ved om hun er levende eller død.*
- *Næh.*
- *Har du det også sådan? Er der også mennesker som du har holdt af, som du ikke ved om er levende eller døde?*
- *Nej, det har jeg jo ikke sådan set.*
- *[...]*
- *Kan du forestille dig, hvordan det ville være, hvis der var et familiemedlem, som du var kommet hos ofte...*
- *Ja?*
- *...og så sidder hun nu og ved ikke om de er levende eller døde?*
- *Ja, det er jo ikke så rart [rent konstaterende, ingen følelsesmæssig respons].*
- *Nej, det er ikke så rart.*
- *[...]*
- *Men det har jeg jo ikke.*
- *Nej, det har du ikke men du kan forestille dig, at det ikke ville være så rart?*
- *Ja [stadig rent konstaterende uden følelsesmæssig respons].*

Jeg vender mig da mod Sonja:

- *Hørte du det Sonja?*
- *Hvad?*
- *Bjarnes spontane reaktion på hvordan det må være ikke at vide om Eva er levende eller død [...] Han sagde: det må ikke være rart [Jeg siger det med medfølelse i stemmen].*
- *Jamen det er det heller ikke! [Tydelig lettelse over at blive forstået].*
- *Nej.*

Herefter er der tavshed i ti sekunder hvorefter Bjarne pludselig afbryder tavsheden og siger:

- *Nåh, men min mor og far de døde jo.*

Dette er første gang Bjarne spontant tager ordet, og hen over den næste halve time fortæller Bjarne om tavsheden i sit barndomshjem, om sine mislykkede forsøg på at få hjælp til sine psykiske problemer, da han var ung og om det selvmordsforsøg, som endelig skaffede ham en indlæggelse. Han fortæller også om et voksenliv med mobning og om den spillegevinst, som gav ham mulighed for at købe en andelslejlighed på Nørrebro, hvor han endelig fik lov at være i fred. Endelig fortæller han, hvad han gør for at overleve, når tanker om selvmord kommer over ham.

I Mandagsklubbens næste session indvilliger Bjarne gradvist i at forholde sig undersøgende til den tavshed, som dominerer den terapeutiske relation, og som han til daglig oplever som tvingende og pinsom. Derved lykkes det for Bjarne at overkomme kedsomhedens eksistentielle strukturering og forholde sig til det nuværende øjeblik som noget, der ikke er totalt tomt for mening.

Det er fjerde session i Mandagsklubben, og Bjarne er den eneste der er dukket op. Jeg spørger indledningsvist, om det er anderledes at være her nu, hvor der ikke er andre:

- *Ja, så skal jeg vel sige noget.*

- *Hmmm.*
- *Og jeg kan ikke finde på noget at sige, så det holder jo ikke. Jeg har haft besøg af min storebror, og så kunne jeg ikke sige noget, men han sagde da noget.*
- *Føler du at du skal sige noget?*
- *At jeg skal sige noget?*
- *Ja.*
- *Ja er det ikke pinligt, hvis jeg ikke siger noget? Hvis vi sidder her og glør på hinanden uden at sige noget?*
- *Hmmm [interesseret]. Men er det dit ansvar om det er pinligt?*
- *Hvad behager?*
- *Er det dit ansvar om det er pinligt?*
- *Nej, det er vel dit sådan set...*
- *Ja?*
- *... du skal narre mig til at sige noget....*

Herefter følger 25 sekunders tavshed, som giver anledning til en mere indgående undersøgelse af tavsheden:

- *Er det pinligt denne her tavshed, når ingen af os siger noget?*

- *Ja det er da lidt pinligt sådan set... men øhh...*
- *Er det pinligt for mig, eller er det pinligt for dig?*
- *Nej, det er sikkert ikke for dig, men det er lidt for mig selv...*
- *OK.*

[10 sekunders tavshed]

- *Det er i alt fald anderledes for mig, at være så tavs...*
- *Ja.*
- *Det er man sjældent.*
- *Hmmm.*
- *Det er meget anderledes.*

[27 sekunders tavshed]

- *Kan du mærke om den ændrer sig, tavsheden, om den ændrer karakter?*
- *Om hvad?*
- *Kan du mærke om tavsheden ændrer karakter?*
- *Nej, det er ikke så slemt nu, nu har jeg jo sagt noget...*
- *Ah!*

- ... lidt.
- *Og hvordan kan du mærke forskel?*
- *Ja, så altså så er det ikke pinligt.*
- *Hmm.*
- *Mit øgenavn på Nørrebro, det er jo "Den tavse mand på Nørrebro."*

I modsætning til hvad Bjarne tror, så er den persisterende tavshed faktisk også pinlig for mig. Det, der ikke kommer med i transskriberingen er således den larm der er i mit eget hoved, hvor tankerne flyver rundt, og jeg løbende er i tvivl om, hvorvidt det overhovedet giver mening at afholde denne session, når der nu kun er kommet en person, og denne person slet ikke synes at have lyst til at tale.

I situationen er denne tvivl pinsom og kaotisk, men i retrospekt er det måske netop, fordi jeg accepterer at udholde det tilsyneladende meningsløse at Bjarne stille og roligt overgiver sig til situationen og begynder at interessere sig for, hvad der foregår i tavsheden.

Næste gang tavsheden kommer på tale er, da jeg spørger ind til hvordan det var, at blive kaldt "den tavse mand på Nørrebro" på Johns Bodega⁴, som er et sted han kom meget, da han boede i sin andelslejlighed på Nørrebro:

- *Hvordan ved du det [at de kaldte dig den tavse mand]? Sagde de det til dig?*
- *Ja, det sagde de da, de sagde at jeg var den tavse mand.*
- *Og hvordan var det at høre?*
- *Ja, det tog jeg jo ikke videre tungt sådan set. Men det er ikke øh her på Nørrebro, der var de jo flinke, folk var flinke synes jeg nok. For jeg er blevet mobbet en del, og det blev jeg altså ikke her. Alle var venlige og hyggelig, her på Nørrebro og det var de ikke så meget andre steder.*

⁴ Bodegaens navn er ændret for at sikre anonymitet.

- *Så når de sagde "Den tavse mand", så var der måske også noget kærlighedsfuldt i det? Noget venligt?*
- *Ja, det var det jeg mente sådan set.*

Det viser sig at Johns Bodega har været en slags helle for Bjarne, et sted hvor han følte sig accepteret som den, han var. Efter at Bjarne har fortalt lidt om Johns bodega, spørger jeg igen til tavsheden:

- *Jeg kan ikke rigtig finde ud af om du synes tavsheden er pinlig fordi du tror, at der er en forventning om, at du skulle sige noget.*
- *Ja, men det forventer man, hvis jeg kommer hen på et værtshus og sætter mig ved et bord, og der sidder en anden, så forventer de, at jeg siger noget, og de selv siger noget, og de ved vel ikke, hvad de skal sige til mig.*

[tavshed over 2 minutter]

- *Hvordan er den tavshed, der er der nu?*
- *Hvad behager*
- *Hvordan føles denne her tavshed?*
- *Ja, den føles ikke så pinlig. Nu har jeg jo sagt hvordan det er. Nå, så føles det ikke så pinligt. Det må jeg vel prøve at sige, når jeg kommer i kontakt med andre mennesker, at jeg siger ikke så meget.*
- *OK, hvordan kunne det lyde?*
- *Ja, det ved jeg ikke. Så bliver jeg vel mere tryk, når jeg siger det.*

- *Når du siger det?*
- *Når jeg siger "jeg er den tavse mand på Nørrebro", så bliver jeg vel mere tryk.*
- *Ahhh!*
- *Men det plejer jeg ikke at gå rundt at sige til nogen sådan set.*
- *Ahh. Jeg kan også mærke at jeg bliver en lille smule nysgerrig. Den tavse mand!*

Det her-og-nu arbejde Bjarne formår at lave i denne session, er utroligt forfinet. Ved at forholde sig til den tavshed, som optræder i den terapeutiske relation, lykkes det ham at forholde sig til nogle af de mest pinsomme og tvangsmæssige aspekter af hans egen tilværelse. Derved lykkes det for ham at opleve en form for autonomi i forhold til den tavshed, som han til daglig oplever som pinlig og tvingende: I stedet for at være noget han skal forsøge at komme ud af, bliver den noget, han skal forsøge at leve med.

I stedet for at være underlagt sin eksistens som den tavse mand, kommunikerer han denne eksistens. Ved at udtrykke sig selv med ordene: "Jeg er den tavse mand fra Nørrebro!" konfirmerer Bjarne sin identitet som den tavse mand og adskiller sig derved fra den. Bjarnes identitet som den tavse mand bliver noget, han kan have *for sig*. Det betyder ikke, at han kan blive noget andet, men det betyder at han bliver sat fri til at skabe sig selv, *som* den tavse mand.

Fra at være en determinerende kondition, han ikke kan slippe ud af, bliver identiteten som den tavse mand til en eksistens, han kan leve. Ved at selvidentificere som "den tavse mand" kommunikerer han det overskud af eksistens, som aldrig kan udtømmes i en definition af noget *som* noget, idet eksistensen, som Sartre har utrykt det, netop altid er *denne flugt forud for sig selv* (Sartre, 2002).

En interessant observation er, hvad denne ændring gør ved mig. Idet Bjarne siger "Jeg er den tavse mand fra Nørrebro!", oplever jeg en markant omvæltning i min egen forholden mig til Bjarne. Hvor min forholden før har været præget af omsorg og medfølelse, oplever jeg med et en dragende nysgerrighed: Hvem *er* denne tavse mand fra Nørrebro? Pludselig er øjeblikket befæstet med potentialitet, og jeg bliver mig pinlig bevidst om vigtigheden af at holde relationen på et

professionelt niveau, altså at jeg skal vogte mig for, at den terapeutiske udforskning af Bjarnes eksistens ikke slår om i en flirt. Selvom interaktionen stadig er præget af tavshed, er den nu fuld af liv, og de lange øjeblikke af tavshed får en helt anden karakter, hvilket helt konkret giver sig udslag i, at de tavse øjeblikke bliver længere, fordi det pludselig heller ikke er så svært for mig at udholde tavsheden.

Det er ikke til at sige om denne omvæltning sætter spor i Bjarnes relationer udenfor Mandagsklubben. Men jeg vil påstå, at den eksistentielle afdækning af øjeblikket som Bjarne formåede at gennemføre i denne session, har betydning i sig selv. Selv hvis Bjarne aldrig får sagt til nogen andre, at han er den tavse mand, så har han formået at skabe en oplevelse af sin eksistens som den tavse mand som både virkelig, nærværende og livfuld, og den erfaring er i et eksistentielt perspektiv værdifuld i sig selv.

KONKLUSION OG DISKUSSION

Projektet undersøgte hvorvidt og hvordan man kan arbejde gruppeterapeutisk med eksistentiel udvikling hos ældre på plejehjem.

Med afsæt i ovenstående analyse kan det første spørgsmål ang. *hvorvidt* man kan arbejde gruppeterapeutisk med eksistentiel udvikling hos ældre på plejehjem besvares med ”ja”: Selvom forløbet er relativt kort, er der flere tegn på eksistentiel udvikling. I første analyseeksempel differentieres og artikuleres manglen på strikkesøj som noget, der på forskellig vis *angår* deltagerne. De eksistentielle tematikker som er på spil i eksemplet er hhv. en diffust oplevet mangel (Sonja), en længsel efter relationer (Erna) og en besindelse på den eneste personlige relation i hans liv (Bjarne). Ved at facilitere deltagerens interaktion giver jeg plads til, at deltagerne kan begynde at orientere sig på et eksistentielt niveau i en delt verden ved at artikulere og differentiere elementer i verden (fx strikkesøj) som noget, der angår dem selv (May, 2015; Werner, 1957). I det andet eksempel artikuleres både tavseden i øjeblikket og Bjarnes eksistens som den tavse mand som elementer i en delt verden, vi kan begynde at udforske sammen. Begge eksempler illustrerer således, at det kan lade sig gøre at arbejde gruppeterapeutisk med eksistentiel udvikling blandt en gruppe ældre på plejehjem.

Problemformuleringens andet spørgsmål ang. *hvordan* må besvares med udgangspunkt i den eksistentielle strukturering, der kendetegner alderdommen, hvilket betyder, at skam og kedsomhed må tages alvorligt som eksistentielle tematikker (Beauvoir, 1983). En stor del af det terapeutiske arbejde består her i at facilitere en interaktion, som ikke er struktureret gennem skam og kedsomhed. Derved kan der skabes grobund for at bryde den persisterende tavshed på en måde,

hvor deltagerne kan blive synlige for hinanden ikke som stereotype plejehjemsbeboere, men som mennesker der oplever mangler, afsavn og længsler.

Ovenstående analyse viser, at man kan arbejde med dette terapeutiske fokus ved at facilitere deltagerne interaktion. Den interaktion, der foregår, er på et meget rudimentært niveau. Men det terapeutiske arbejde, det kræver af deltagerne, skal ikke undervurderes. Jeg tror, det er sigende for kvaliteten af det arbejde, der foregår, at Bjarnes initiativ til at tale om sig selv netop kommer i forlængelse af en sådan faciliteret interaktion.

Eksemplet med Bjarne viser, at en sådan faciliteret interaktion kan skabe et fundament af tryghed, som gør det muligt at overkomme en gennemgribende oplevelse af kedsomhed og begynde at forholde sig udforskende til sin eksistens sådan som den udfolder sig i det nuværende øjeblik. Bjarne formår at arbejde med nogle af de mest pinsomme og tvangsmæssige aspekter af sin egen tilværelse ved konkret at forholde sig til den tavshed, som optræder i den terapeutiske relation. Derved lykkes det for ham at opleve en form for autonomi i forhold til den tavshed, som han til daglig oplever som pinlig og tvingende: Fra at være en determinerende kondition han ikke kan slippe ud af, bliver identiteten som den tavse mand til en eksistens, han kan leve. Samlet set dokumenterer projektet dermed et stort potentiale for at arbejde gruppeterapeutisk med ældre på plejehjem.

Projektets komplekse udformning og kontekst gør det umiddelbart umuligt at isolere relevante variable i en grad, hvor resultaterne med rimelig sikkerhed ville kunne overføres fra et sample til en population. Dette betyder dog ikke, at projektets resultater ikke kan generaliseres (Roald et al., 2019).

For det første bidrager projektet til at nuancere og specificere eksistentielle tematikker i alderdommen. Ved at analysere hvordan eksistentielt strukturerende værensformer som skam og kedsomhed kan komme til udtryk i tilværelsen som plejehjemsbeboer, bidrager projektet til den generelle forståelse af disse fænomener (Roald et al., 2019).

For det andet udpeger projektet et vigtigt potentiale. Selvom resultaterne i Mandagsklubben ikke umiddelbart er reproducerbare, demonstrerer resultaterne et potentiale for eksistentiel udvikling blandt isolerede og psykisk sårbare plejehjemsbeboere. Dette potentiale udpeger et forskningsmæssigt og samfundspolitisk ansvar: I lyset af den udvikling, der fandt sted over blot fem sessioner i Mandagsklubben, må muligheden for at skabe rum for eksistentiel udvikling hos selv de mest isolerede og psykisk sårbare plejehjemsbeboere tages alvorligt som både forskningsmæssigt og samfundsmæssigt potentiale (Holzkamp, 2005).

Endelig kan man med den kritiske psykologi argumentere for, at projektet har emancipatorisk potentiale: Ved at give mulighed for at arbejde terapeutisk med de eksistentielle tematikker, som er forbundet med at flytte på plejehjem, skaber projektet rum for en potentielt emanciperende erkendelsesproces, hvor underliggende samfundsmæssige konditioner for individualiserede oplevelser af meningsløshed, sammenbrud og isolation kan synliggøres (Holzkamp, 2005). Selv hvis deltagernes svækkede kognitive evner vanskeliggør en bevidst erkendelse af sådanne strukturelle betingelser, kan selve det at opdage, at man ikke er alene med de oplevede udfordringer, bidrage til at af-individualisere og almengøre oplevelser af meningsløshed, isolation og manglende livsformåen, hvilket i sig selv kan være frigørende og livsbekræftende (Yalom, 1980a).

LITTERATUR

Fortegnelse over litteratur med angivelse af sideantal Tidligere pensumlitteratur angives med "X" og tælles ikke med i det samlede antal sider.	
Ardal Printzlau, G. (2012). <i>Trust and ethical selfhood: PhD dissertation : submitted to the Faculty of Theology, University of Copenhagen</i> . Det Teologiske Fakultet, Københavns Universitet.	228
Beauvoir, S. de. (1983). At opdage alderdommen og tage den på sig. I <i>Alderdommen Bd. II</i> (s. 9–97). Fremad.	88
Binswanger, L. (1958). The Existential Analysis School og Thought. I R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Red.), <i>Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology</i> (s. 191–213). Basic Books.	22
Boatswain, B. (2016). Group therapy, elderly, nursing home, elder therapy, nursing home care. <i>Group</i> , 40(2), 129–147.	18
Bugental, E. K. (2008). Swimming together in a sea of loss: A group process for elders. I K. J. Schneider (Red.), <i>Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice</i> . (s. 333-342). Routledge/Taylor & Francis Group.	9
Busch, C. D. (1984). Common themes in group psychotherapy with older adult nursing home residents: A review of selected literature. <i>Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health</i> , 2(3), 25–38.	13
Choi, N. G., Ransom, S., & Wyllie, R. J. (2008). Depression in older nursing home residents: The influence of nursing home environmental stressors, coping, and acceptance of group and individual therapy. <i>Aging & Mental Health</i> , 12(5), 536–547.	11
Cooper, M., Craig, E., & Deruzen van, E. (2019). Introduction. What is Existential Therapy? I E. Deurzen van, E. Craig, L. Alfried, S. Kirk J., T. Digby, & P. du Simon (Red.), <i>The Wiley world handbook of existential therapy</i> (s. 1–27).	26
Freeman, L., & Elpidorou, A. (2020). Fear, Anxiety and Boredom. I T. Szanto & H. Landweer (Red.), <i>The Routledge handbook of phenomenology of emotion</i> (s. 392–402). Routledge.	10
Grøn, A. (2014). Eksistens. I <i>Den Store Danske</i> . Gyldendal. http://denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Religion_og_mystik/Religionsfilosofi/eksistens	1
Gulmann, Ni. C., & Lolk, A. (2007). Depression hos ældre. <i>Ugeskrift for læger</i> , 169(16), 1462–1465.	3
Heidegger, M. (2014). Tilstedeværens mulige helværen og væren hen imod døden. I <i>Væren og tid</i> (s. 262–299). Klim.	37
Holzcamp, K. (2005). Mennesket som subjekt for videnskabelig metodik. <i>Nordiske Udkast</i> , 2, 5–33.	X
Hyldgaard, K. (2003). Når det poserende subjekts portræt krakelerer. Den Andens blik ifølge Sartre og Lacan. I <i>Det utidige subjekt: Lacan, Freud, Heidegger, Sartre, Badiou, Žižek m. Fl.</i> (s. 164–192). Roskilde universitetsforlag.	28

Hyldgaard, K. (2020). Den utidige kedsomhed. <i>Studier i pædagogisk filosofi (kommende udgivelse)</i> .	18
Iden, K. R., Engedal, K., Hjørleifsson, S., & Ruths, S. (2014). Prevalence of Depression among Recently Admitted Long-Term Care Patients in Norwegian Nursing Homes: Associations with Diagnostic Workup and Use of Antidepressants. <i>Dementia and Geriatric Cognitive Disorders</i> , 37, 154–162.	8
Krug, O. T. (2019). Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. Method and Practice. I E. Van Deurzen, E. Craig, L. Alfried, S. Kirk J., T. Digby, & P. du Simon (Red.), <i>The Wiley world handbook of existential therapy</i> (s. 257–266).	9
Lessing, H. U. (1980). Langweile. I J. Ritter (Red.), <i>Historisches Wörterbuch der Philosophie</i> (s. 27–31).	4
Lolk, A., & Andersen, K. (2015). Forekomst af depression og demens blandt plejehjemsbeboere. <i>Ugeskrift for læger</i> , 16. marts, 46.	2
Lunn, S. (2002). Skam. I O. Andkjær Olsen (Red.), <i>Psykodynamisk leksikon: Den psykodynamiske psykologi fremstillet i 548 encyklopædiske artikler og 313 kortere biografier</i> (s. 731–732). Gyldendal.	1
May, R. (1958a). Contributions of Existential Psychotherapy. I R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Red.), <i>Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology</i> (s. 37–91). Basic Books.	54
May, R. (1958b). The Origins and Significance of the Existential Movement in Psychology. I R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Red.), <i>Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology</i> (s. 3–36). Basic Books.	33
May, R. (2015). Concerning Therapeutic Technique. I <i>The discovery of being: Writings in existential psychology</i> (s. 155–176).	21
McLeod, J., & Ryan, A. (1993). Therapeutic Factors Experienced by Members of an Out-Patient Therapy Group for Older Women. <i>British Journal of Guidance & Counselling</i> , 21(1), 64–72.	8
Miller, A. (2005). Heinz Werner: Catalyst for a new understanding and treating children on the autism spectrum. I J. Valsiner (Red.), <i>Heinz Werner and developmental science</i> (s. 345–389). Kluwer Academic/Plenum Publishers.	46
Mitchell, A. J., & Subramaniam, H. (2005). Prognosis of depression in old age compared to middle age: A systematic review of comparative studies. <i>American Journal of Psychiatry</i> , 162, 1588–1601.	13
Moghadam, N. K., Vahidi, S., & Ashormahani, M. (2018). Efficiency of cognitive-existential group therapy on life expectancy and depression of elderly residing in nursing homes. <i>Iranian Journal of Ageing</i> , 13(1), 62–73.	11
Quinodoz, D. (2010). <i>Growing old: A journey of self-discovery</i> . Routledge.	232
Ratcliffe, M. (2020). Existential Feelings. I T. Szanto & H. Landweer (Red.), <i>The Routledge handbook of phenomenology of emotion</i> (s. 250–261). Routledge.	11
Roald, T., Køppe, S., Bechmsn Jensen, T., Moeskjær Hansen, J., & Levin, K. (2019). Why do we always generalize in qualitative methods? <i>Qualitative Psychology</i> , <i>In press</i> , 31 pages.	31
Ruhnau, J. (1980). Scham, Scheu. I J. Ritter (Red.), <i>Historisches Wörterbuch der Philosophie, R-Sc.</i> (s. 1208–1217).	9

Sartre, J.-P. (2002). The Transcendence of the Ego. I D. Moran & T. Mooney (Red.), <i>The phenomenology reader</i> (s. 385–407). Routledge.	12
Sartre, J.-P. (2012a). Being-for-Others. I <i>Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology</i> (23rd print, s. 301–558). Washington Square Press.	57
Sartre, J.-P. (2012b). The Problem of Nothingness. I <i>Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology</i> (23rd print, s. 33–118). Washington Square Press.	85
Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2010). <i>Existential-humanistic therapy</i> (1st ed). American Psychological Association.	188
Smith, A. G. (2000). Exploring death anxiety with older adults through developmental transformations. <i>The Arts in Psychotherapy</i> , 27(5), 321–331.	10
Stern, D. (2004). Det nuværende øjeblik. Forord. I <i>Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv</i> . (s. 9–16). Hans Reitzel.	7
Valsiner, J. (2000). Developmental Theory and Methodology, Part One. I <i>Culture and human development: An introduction</i> (s. 20–140). SAGE Publications.	X
Vitemb, S. A. (2018). Talkin’ ‘bout my generation: Existentialism, aging, and newly emerging issues in group therapy. <i>International Journal of Group Psychotherapy</i> , 68(3), 337–351.	14
Werner, H. (1957). The concept of development from a comparative and an organismic point of view. I D. Harris (Red.), <i>Concept of Development; an Issue in the Study of Human Behavior</i> . (s. 125–147). Univ Of Minnesota Press.	23
Yalom, I. D. (1980a). Ch. 4. The therapeutic Factors: An Integration. I <i>Existential psychotherapy</i> (s. 77–176). Basic Books.	99
Yalom, I. D. (1980b). Introduction. I <i>Existential psychotherapy</i> (s. 3–28). Basic Books.	25
Yalom, I. D. (1980c). Part I: Death. I <i>Existential psychotherapy</i> (s. 29–217). Basic Books.	165
Yalom, I. D. (1980d). Part III: Isolation. I <i>Existential psychotherapy</i> (s. 353–418). Basic Books.	65
Yalom, I. D. (1980e). Preface to the Fifth Edition. I <i>Existential psychotherapy</i> (s. xi–xiix). Basic Books.	9
Zahavi, D. (2020). Shame. I T. Szanto & H. Landweer (Red.), <i>The Routledge handbook of phenomenology of emotion</i> (s. 349–357). Routledge.	8
Samlet antal sider selvvalgt litteratur:	1.772

APENDIKS I: SAMTYKKEERKLÆRING

Samtykkeerklæring

Tak fordi du vil deltage i Mandagsklubben.

Mandagsklubben er en samtaleklub, som mødes hver mandag på plejehjemmet Slottet i februar, marts og april 2020. Mandagsklubben indgår i et studieprojekt på Københavns Universitet. Projektet undersøger udvikling og livskvalitet blandt beboere på plejehjem og udføres af Emily Hartz. Mandagsklubbens samtaler vil blive optaget på en lydfil. Samtalerne transskriberes og anonymiseres så de kan indgå i projektet.

For at deltage i Mandagsklubben skal du bekræfte, at du er indforstået med dette.



Ansvarlig for
Mandagsklubben:
Emily Hartz
tlf: 2721 2008
mail:
emily.h.hartz@gmail.com
Intern tovholder er
Maibrit Faarbæk Nielsen.

Samtykke

Jeg er informeret om ovenstående og giver hermed mit samtykke til, at samtaler i Mandagsklubben optages og anvendes til undervisnings- og forskningsmæssige formål.

Optagelser vil blive anonymiseret og opbevaret fortroligt. Optagelserne slettes når forskningen er afsluttet.

Jeg er klar over, at jeg til enhver tid kan trække mit samtykke tilbage.

Jeg er klar over, at det er frivilligt at deltage i Mandagsklubben, og at jeg til hver en tid kan undlade at deltage.

Dette dokument udfyldes i to eksemplarer, så begge parter er i besiddelse af en underskrevet version.

Dato

Navn og underskrift