



## Livets Cirkel

### *Mit liv – Min død*

#### Endagsworkshop for frivillige i Vågetjeneste og ved Hospice

Når livet går mod sin slutning, kan der ske mange ting, som kan virke skræmmende.

Undersøgelse<sup>1</sup> viser, at det kræver en vis modenhed at arbejde med døende mennesker, og at det er godt at se kritisk på sin holdning til egen død for at kunne forholde sig roligt til andres.

#### Formål

Workshoppen har til formål at styrke kursisternes egen-omsorg, så de forst sat kan bevare lyst og energi til at være frivillige ved hospice eller vågetjeneste. De frivillige bliver klædt på til at forholde sig til egen død og får inspiration til at udleve eventuelt glemte eller skjulte drømme for sit liv.

*For at kunne møde døende og deres pårørende der, hvor de er, er det vigtigt selv at have gjort et forarbejde.*

#### Indhold

- Døden er normal. I den vestlige del af vores verden, har flere generationer gemt døden bort, gjort den fjern og institutionaliseret den. I workshoppen henter vi den hjem igen og ser på de skjulte gaver, den har.
- Dødens historie
- Ønsker for efter livet
- De døende er eksperterne – de om nogen ved, hvordan det er at være døende. Her findes stor visdom, som vi bruger i workshoppen.
- Livshistorie

#### Workshoppen henvender sig til

Denne workshop er specielt udviklet til Vågere i vågetjenester og Frivillige ved hospice. Der kræves ingen forkundskaber.

#### Efter workshoppen

Har kursisten redskaber til at tage bedre vare på sig selv i arbejdssituationer i forhold til død og sorg. Kursisten vil føle sig bedre rustet til at forholde sig til – og tale om – dødens mangfoldighed, samt vil opleve øget kompetencer i mellem menneskelig kommunikation.

#### Form

Vi lægger stor vægt på et trygt og støttende miljø, så kursisdeltagerne bliver mødt der, hvor de er. Workshoppen indeholder teoretisk gennemgang og gruppearbejde med refleksionsopgaver.



## Underviser

Birgitte Koch, Master i Humanistisk Palliation.

## Udtalelser fra kursister

- *Jeg synes, at de snakke i vores gruppe ud fra de givne opgaver, har været meget givende. Jeg er blevet afklaret med mig selv omkring nogle væsentlige spørgsmål. Og så er jeg overrasket over den totale tryghed, som jeg oplever, der er i gruppen.*
- *Har fået bekræftet, at det er vigtigt at forholde mig til døden som en naturlig konsekvens af livet!*
- *Mest har jeg lært at vi har mange forskellige holdninger til de gennemgåede emner og dermed bedre grundlag for at sætte mig ind i døendes tanker og holdninger. Meget har i dag givet mig personligt fremfor i Vågetjenesten.*
- *Det har skabt nye tanker for eftermælet, så dem der skal ordne begravelsen ikke skal tage stilling.*
- *Kurset har været en øjenåbner på flere punkter. Mere bredde har jeg fået på mit hidtidige syn på DØDEN - den døende. Kurset var en fin balancegang imellem forskellige tankegange.*
- *Der er fortalt om døden på en naturlig og lærerig måde. Interessant at høre om dødens historie! De opgaver, vi sammen fik, gav stof til eftertanke, samt gav regnbuen flere farver, i form af at lytte til gruppens tanker. Tak for en skøn søndag.*
- *Gode informationer, tankevækkende, tydelighed, stillingtagende omkring egen død, gode samtale, humor, dybde, etik. Tak for en dejlig dag 😊*
- *Personlig udvikling indenfor emnet "Liv og død". Tage stilling til egne ønsker og fedt og inspirerende at høre andres! 😊*

## Pris

Workshop afholdt hos jer, ex. transport, forplejning og materialer til kr. 12.495,- + moms. E-bogen *Mit liv – Min død* til hver kursist medfølger. Kursusmaterialet inklusiv *Mindeæske* og 3 stk. *Minderuller* kan bestilles, kr. 250,- per kursist, normalpris for *Mindeæske* uden kursus udgør kr. 499,-

## Praktiske oplysninger

For yderligere oplysninger og bestilling af workshop, kontakt Birgitte Due Jensen Koch Tlf. 5134 3540, mail [bk@ifore.dk](mailto:bk@ifore.dk)

## Afmelding

Vi gør opmærksom på, at tilmelding er bindende og eventuel afbestilling skal ske skriftligt. Der kan frit meldes afbud indtil 4 uger før kursusstart. Derefter og indtil 5 dage før kursusstart, betales 50 % af kursusgebyret, herefter 100 %.

1. Kilde: Elisabeth Kübler-Ross (2009): *On Death and Dying - what the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families*. 40th Anniversary Edition.