

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



## PRAKSISBESKRIVELSER FORSKNINGSKLINIK REHPA

- Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft



# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

**Praksisbeskrivelser – Forskningsklinik REHPA.**  
**Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft.**

**Redaktion:** Annette Rasmussen, Eva Jespersen, Tina Backmann & Lene Jarlbæk

Copyright©2020 REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.  
Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til REHPA.

Design: Company:k  
Foto: Fotograf Finn Brøndum, fotograf Nils Lund og REHPA  
Tryk: Print & Sign, SDU  
Oplag: 200 stk.

ISBN: 978-87-93356-43-6 (trykt udgave)  
ISBN: 978-87-93356-44-3 (online)

**REHPA**, Videncenter for Rehabilitering og Palliation  
Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 21 81 10 11  
Mail: [rehpa@rsyd.dk](mailto:rehpa@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)

Rapporten er fagligt godkendt af videncentrets medarbejdere og eksternt reviewet.  
Udarbejdelsen af og baggrunden for rapporten fremgår af forordet.

Rapporten kan downloades fra [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk).

## Redaktion- og forfatterpræsentationer



**Annette Rasmussen**  
Sygeplejerske, klinisk leder  
Cand.cur.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Marianne Boll Kristensen**  
Ph.d.-studerende, klinisk diætist  
Cand.scient.  
Ernærings- og Sundheds-  
uddannelsen, Københavns  
Professionshøjskole og REHPA,  
Videncenter for Rehabilitering og  
Palliation



**Dorthe Søsted Jørgensen**  
Sygeplejerske  
Master i Sundhedsantropologi  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Mette Tikjøb Grymer**  
Sognepræst  
Cand.theol.  
Nyborg Kirke



**Eva Jespersen**  
Fysioterapeut  
Ph.d.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation  
og Forskningsenheden for  
Rehabilitering, Odense  
Universitetshospital



**Nina Rottmann**  
Psykolog  
Lektor, ph.d.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation og  
Institut for Psykologi, Syddansk  
Universitet



**Graziella Zangger**  
Fysioterapeut,  
Cand.scient.san.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Rikke Tornfeldt Martens**  
Fysioterapeut, MSA  
Master i Sundhedsantropologi  
Efteruddannelser i neurofysioterapi,  
medicinsk træningsterapi,  
pilatesinstruktør og personlig træner  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Jan Tofte**  
Socialrådgiver  
Efteruddannelser i kognitive  
behandlingsformer og  
arbejdsmarkedsforhold  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Susan Dybkjær Johansson**  
Fysioterapeut, yogalærer og  
mindfulness instruktør  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Lene Jarlbæk**  
Læge  
Ph.d., overlæge, onkolog  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Tina Backmann**  
AC-konsulent, fysioterapeut  
Cand.scient.san.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

## KLINISK INDSATS 10: Livet i bevægelse

Nina Rottmann

Program for 2-dagesopfølgningen

| TIRSDAG                                                                                                                                                                                   |                                                                           | ONSDAG                                                     |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 9.45-10.15<br>Ankomst til REHPA og indkvartering<br><br>10.45-11.00<br>Velkommen, praktiske oplysninger<br>og præsentation af program<br><br>11.00-12.00<br>"Siden sidst" v. forløbsleder |                                                                           | 7.30-8.15 Morgenmad                                        |                                                       |
|                                                                                                                                                                                           |                                                                           | 8.45-9.00 Morgensamling og intro til individuelle samtaler |                                                       |
|                                                                                                                                                                                           |                                                                           | 9.00-10.30<br>Individuelle samtaler                        | 9.00-10.15<br>Yoga og mindfulness<br>v. fysioterapeut |
|                                                                                                                                                                                           |                                                                           | 10.45-12.00<br>Yoga og mindfulness<br>v. fysioterapeut     | 10.30-12.00<br>Individuelle samtaler                  |
| 12.00 Frokost                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                            |                                                       |
| 13.00-14.30<br><b>'Livet i bevægelse'</b><br>Samtalegruppe<br>v. psykolog                                                                                                                 | 13.00-14.30<br>Min fysiske form<br>Fysisk test<br>v. testholdet           | 13.00-13.15<br>Check ud fra værelser                       |                                                       |
| 15.00-16.30<br>Min fysiske form<br>Fysisk test<br>v. testholdet                                                                                                                           | 15.00-16.30<br><b>'Livet i bevægelse'</b><br>Samtalegruppe<br>v. psykolog | 13.15-14.00<br>Min videre vej og farvel for denne gang     |                                                       |
| 18.00 Aftensmad                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                            |                                                       |

### Baggrund

Livstruende sygdom konfronterer os med livets endelighed og vores begrænsede magt over grundlæggende vilkår. Eksistentielle overvejelser og spørgsmål, som "Hvad er vigtigt for mig i livet?", kan træde tydeligt frem (Jacobsen, 1998). De mange forandringer, som livstruende sygdom kan føre med sig, kan også være forbundne med en til tider smertefuld oplevelse af ændret identitet og behovet for at (gen)finde eller (gen)skabe mening i tilværelsen (Vehling & Philipp, 2018). *Forløbsprogrammet for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft* peger på, at mennesker, der har eller har haft kræft, kan have behov for støtte til at genskabe forståelsen af sig selv og en personlig mening i livet, samt andre eksistentielle overvejelser (Sundhedsstyrelsen, 2018).

En søgen efter en mening i tilværelsen er, ifølge den østrigske psykiater og neurolog Viktor Frankl, et fundamentalt træk hos mennesket (Frankl, 1967). Forskning viser, at oplevelsen af at leve et meningsfuldt liv er associeret med lavere følelsesmæssig belastning hos kræftpatienter (Winger, Adams, & Mosher, 2016). Mening i livet er blevet defineret på forskellig vis, men mange forskere er enige om kerneelementerne (Winger et al., 2016), som afspejles i den følgende definition af psykologen Tatjana Schnell: "Mening i livet er oplevelsen af at ens liv er sammenhængende, betydningsfuldt, har retning og at man hører til et sted (eng. belonging)" (Schnell, 2009, s. 487). Forskellige kilder til mening kan bidrage til ens personlige oplevelse af mening i livet (la Cour & Frølund, 2017; Schnell, 2009). I en dansk undersøgelse var generativitet, det vil sige ønsket om at efterlade sig spor og bidrage til de kommende generationers liv, eksempelvis særligt tydeligt associeret med oplevelsen af mening i livet (Pedersen et al., 2018). Eksempler på andre kilder til mening er:

- Fællesskab
- Nærvær
- Tradition
- Frihed
- Kreativitet
- Enhed med naturen
- Religiositet eller spiritualitet.

Et relateret koncept til kilder til mening er værdier, som er en vigtig del af *Acceptance and Commitment Therapy* (Grønlund, 2018). Værdier ses her som personlige holdte og valgte pejlemærker, der fungerer som

betydningssættere for vores handlinger. Værdier giver formål til vores handlinger og derved en retning i livet (Grønlund, 2018).

### Formål

Formålet med aktiviteten er at støtte deltagerne i at reetablere en personlig mening og retning i livet.

Deltagerne skal:

- blive bevidste om personlige kilder til mening og værdier
- opnå en øget forståelse af, hvordan kilder til mening og værdier kommer til udtryk i deltagernes hverdag for at kunne handle på en måde, der fremmer disse i hverdagen.

Aktiviteten *Livet i bevægelse* anvender elementer af *Kilder til mening – kortmetoden*, som har til formål at kortlægge og udforske kilder til personlig mening. Metoden er baseret på eksistentiel teori og empiri om kilder til mening og blev udviklet til brug i den individuelle samtale (la Cour & Frølund, 2017).

### Indhold

Aktiviteten er gruppebaseret. Der indgår både oplæg, individuelle opgaver samt dialoger i mindre grupper og i plenum for at drøfte spørgsmål som:

- Hvad er særligt vigtigt for mig i livet?
- Hvad beriger mit liv?
- Hvordan kommer det til udtryk i min hverdag?

Aktiviteten anvender kort fra *Kilder til mening – kortmetoden*, som her er tilpasset til brug i grupper. Først gives en kort introduktion til metoden. Samtalen tager udgangspunkt i 26 små kort med fortrykte udsagn om mulige kilder til mening i livet, hvor personen udvælger tre til fem kort, der passer bedst til egne livsorienteringer.

Kortene danner herefter udgangspunkt for en semistruktureret samtale i mindre grupper om bl.a. hvert udsagns mening, personlig indhold og muligheder for personlig forandring i forhold til emnet. Efterfølgende samles deltagerne til en fælles dialog med tilbagemeldinger fra de mindre grupper samt en fælles samtale om kilder til mening og værdier.

Følgende emner kan adresseres:

- Oplevede ændringer i værdier og kilder til mening i forbindelse med sygdommen
- Refleksioner over hvordan værdier og kilder til mening kommer til udtryk i hverdagen
- Eventuelle ønsker om og idéer til forandringer i hverdagen.

Afslutningsvis kan deltagerne skrive udsagnene fra de tre til fem valgte kort ned på et stykke papir og tage det med hjem og evt. arbejde videre med dem.

### Tids- og læringsrum

Aktiviteten ligger på 2-dagesopfølgningens første dag. Der er afsat 90 minutter til aktiviteten. Gruppestørrelsen kan variere, men der plejer ikke at være flere end 10 deltagere. Efter opholdet sendes slides fra oplægget til deltagerne.

### Kompetencer

Gruppen faciliteres enten af en psykolog med viden om eksistentielle udfordringer i livet med og efter livstruende sygdom, eller af anden fagperson med terapeutiske grundkompetencer, erfaringer med grupper og viden om eksistentielle udfordringer i forbindelse med livstruende sygdom.

**Referencer**

Frankl, V. E. (1967). *Psykologi og eksistens*. Kbh.: Gyldendal.

Grønlund, C. (2018). Acceptance and commitment therapy. In C. Glintborg (Ed.), *Rehabiliteringspsykologi: En introduktion i teori og praksis* (pp. 131-152). Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.

Jacobsen, B. (1998). *Eksistensens psykologi*. Kbh: Hans Reitzel.

la Cour, P., & Frølund, H. (2017). Kilder til mening - kortmetoden. *P - Psykologernes Fagmagasin*, 7.

Pedersen, H. F., Birkeland, M. H., Jensen, J. S., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scand J Psychol*, 59(6), 678-690. doi:10.1111/sjop.12495

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), pp. doi:10.1080/17439760903271074

Sundhedsstyrelsen. (2018). *Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft*. Retrieved from Kbh: <http://www.sst.dk/~media/B0FD5078B1654B33A9E744CCBAE89022.ashx>

Vehling, S., & Philipp, R. (2018). Existential distress and meaning-focused interventions in cancer survivorship. *Curr Opin Support Palliat Care*, 12(1), 46-51. doi:10.1097/SPC.0000000000000324

Winger, J. G., Adams, R. N., & Mosher, C. E. (2016). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: a meta-analysis. *Psychooncology*, 25(1), 2-10. doi:10.1002/pon.3798

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 21 81 10 11  
Mail: [rehpa@rsyd.dk](mailto:rehpa@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)



[linkedin.com/company/rehpa](https://linkedin.com/company/rehpa)



[twitter.com/REHPA\\_DK](https://twitter.com/REHPA_DK)



[facebook.com/REHPA.DK](https://facebook.com/REHPA.DK)