

Bibelsk sjælesorg – et beredskab til en urolog tid

Med overvældende oplevelser følger ofte eksistentielle og religiøse spørgsmål.

AF
SYNNE GARFF
leder og medstifter af "Center
for tro, tab og traumer"

Forestil dig, at en fremmed magt angriber Københavns Hovedbanegård. Der er mange døde og sårede. Oplevelsen vil traumatisere en del af de overlevende, for det gør frygtbaserede oplevelser som krig, vold og ulykker. Har

man været truet på livet, kan traumat udvikle sig til en psykisk lidelse fx PTSD.

Forestil dig, at en læge må prioritere, hvem der skal hjælpes først. Han får øje på en såret pige, der ligner hans egen datter. Han vælger at hjælpe pigen i stedet for drengen ved siden af, selv om drengen har større chancer for at overleve. Pigen bringes i sikkerhed, men overlever ikke. Drengen dør også. Lægen får moralske anfægtelser. Hvis han havde valgt at hjælpe drengen, havde han sandsynligvis overlevet.

Forestil dig så, at drengens mor er vidne til såvel katastrofen som lægens fejlposition. Det forstyrrer hendes retfærdighedssans dybt, ødelægger tilliden til andre mennesker og anfægter hendes opfattelse af Guds godhed. Både moderen og lægen rammes af moralsk skade.

Det oversete traume

Der er et stort overlap af symptomer mellem PTSD og moralsk skade. Mens PTSD er forbundet med frygtbaserede hændelser, er moralsk skade forbundet med en moralsk vurdering, angreb på etiske og moralske værdier, på samvittigheden, og den primære bekymring gælder den relationelle sikkerhed eller tillid. Moralsk skade kan stikke lige så dybt som PTSD. Den lidelsesfulde tilstand kan opstå, når mennesker befinder sig i situationer, hvor der er meget på spil, tingene går galt, og der opstår skade. Moralsk skade har fortrinsvis været anvendt som begreb i forhold til institutioners utilstrækkelighed i fx Forsvaret og sundhedsvæsenet, men en gruppe amerikanske forskere udvider nu moralsk skade til andre miljøer, gerningsmænd, vidner, ofre generelt. Deres definition lyder således:

Vedvarende lidelse, der opstår som følge af en personlig oplevelse, der forstyrrer eller truer:

- a) ens følelse af egen, andres eller institutioners godhed eller af, hvad man opfatter som højere magter, eller
- b) ens overbevisning eller fornemmelse af rigtigt og forkert eller godt og ondt.

(se mere på <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1422441/full>)

Katastrofer kan give individer og et helt samfund moralsk skade. Den lidelsesfulde tilstand er en helt naturlig reaktion på potentielt moralsk skadelige hændelser. Moralsk skade er ikke en diagnose, men kan føre til psykisk lidelse. Det amerikanske forskerhold beskriver "et moralsk traumespektrum": Moralsk stress kan føre til moralsk skade, som kan ende med Moral Injury Disorder (moralisk skadebelastningsreaktion), hvis alvoren intensiveres. Den er vedvarende og giver funktionsnedsættelse. Om Moral Injury Disorder bliver en diagnose, vil tiden vise.

Om forfatteren

Synne Garff har været primus motor i at få metoden "Bibelsk sjælesorg" til Danmark. Hun har i 2024 skrevet bogen "Den indre krig. Om moralsk skade i arbejdslivet" udgivet på Kristeligt Dagblads Forlag. Året forinden var hun med til at stifte "Center for tro, tab og traumer" (CTTT) sammen med bl.a. Rasmus Nøjgaard, sognepræst i Sankt Jakobs Kirke og teologisk rådgiver i Christian Help Foundation. I den forbindelse har Synne også været med til at udgive en facilitatorguide og deltagerhåndbog om bibelsk sjælesorg udgivet på Eksistensen i 2023/24.



Undervisning for præster, læger, sygeplejersker, psykoterapeuter og lærere på Færøerne i januar 2025. Omkring 100 kursister er under uddannelse hos "Center for tro, tab og traumer".

Samvittighed og symptomer

De fleste mennesker har en samvittighed og et moralkodeks, som fortæller, hvad der er rigtigt og forkert. Man kan anskue samvittigheden som nålen i et kompas, der udstikker den kurs, du sætter. Lever du i balance med din overbevisning, har du det godt. Hvis du bliver moralsk anfægtet af handlinger, kan du komme ud af kurs. Samvittigheden kan blive angrebet, og du kan reagere voldsomt. Enten fordi 1) du selv overskred vigtige moralske regler, eller fordi 2) du var vidne til noget, du undlod eller ikke kunne forhindre eller fordi 3) du blev forrådt af nogen (typisk en leder eller en autoritet).

Potentielt moralsk skadelige hændelser kan resultere i varige følelsesmæssige, kognitive, adfærdsmæssige, sociale og åndelige følger. De 10 kernesymptomer ved moralsk skade er skyld, skam, følelse af forræderi, vrede, hjælpeløshed, håbløshed, tab af mening, religiøse anfægtelser, tilgivelsesproblematikker og tab af tillid. Depression og angst kan være ledsagefænomener.

Metoden "Bibelsk sjælesorg"

I "Center for tro, tab og traumer" (CTTT) håndterer vi virkningerne af traumer og tab ved hjælp af ressourcer, der integrerer bibelske tekster og solide mentale sundhedsprincipper. Den forskningsbaserede metode "bibelsk sjælesorg" befinder sig i spændingsfeltet mellem teologi og psykologi og er et velafprøvet koncept. Vi klæder kirker, organisationer og individer på til i samtalegrupper at møde mennesker ramt af tab og traumer. Metoden er udviklet af Trauma Healing Institute, der er en del af Det Amerikanske Bibelselskab. Globalt er der mere end 55.000 facilitatorer i metoden, som er tilgængelig på 150 sprog. Samtalegruppen skaber

"Center for tro, tab og traumer" (CTTT) har et partnerskab med Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter om uddannelse af præster og andre faggrupper (læger, psykologer, sygeplejersker, lærere m.fl.). Lige nu uddannes facilitatorer i Ålborg og Helsingør Stift samt på Færøerne. Til efteråret er der uddannelse for feltpræster, og i foråret 2026 tilbydes uddannelse i Københavns Stift. Læs mere på www.cttt.dk

fællesskaber, fornyet håb og perspektiv. Flere forskningsartikler publiceret i anerkendte tidsskrifter peger på, at deltagerne får færre traumesymptomer, bliver bedre til at håndtere deres traumer og får et større åndeligt engagement.

Mere end 400.000 mennesker har deltaget i samtalegrupper med "bibelsk sjælesorg". Den deltagende læringsform åbner i fællesskabet for refleksion over smerten og fortvivlelsen. Der er også mulighed for at forholde sig til den alvorlige troskrise, som ofte følger med en traumatisk oplevelse. Jeg har i årenes løb haft mange samtaler om tro med torturofre, flygtninge, fængslede, migranter og udsatte i konfliktområder. De traumatiske hændelser og omgivelserne er måske anderledes i Mellemøsten end i Danmark, men traumereaktioner hos mennesker er meget ens. Når man er traumatiseret, mister man ofte sin identitet, det er den, vi bl.a. hjælper mennesker med at genvinde. Det anbefales dog, at man venter med at deltage, indtil man har fået tabet lidt på afstand, minimum et halvt år.

"Bibelsk sjælesorg" er ikke behandling, men sjælesorg, altså omsorg for sjælen. Der er så mange dygtige mennesker i menighederne, som vil kunne trøste og støtte i samtaler på tomandshånd og i grupper. De kan spille en vigtig sjælesørgerskerolle til det lange seje træk efter traumatiske hændelser og til at opbygge resiliens. Både i freds- og krigstid. •