

## Å skrive om trøst og livsmot

Gabriele Kitzmüller, Åsa Roxberg og Anne Clancy

*Gabriele Kitzmüller, Institutt for helse- og omsorgsfag, UiT, Norges Arktiske Universitet, Narvik, [gabriele.e.kitzmuller@uit.no](mailto:gabriele.e.kitzmuller@uit.no)*

*Åsa Roxberg, University West, Sverige, VID Vitenskapelige Høgskole og Institutt for helse- og omsorgsfag, UiT, Norges Arktiske Universitet (affiliert), Tromsø*

*Anne Clancy, Institutt for helse- og omsorgsfag, UiT Norges Arktiske Universitet, Harstad*

### Sammendrag

*Som mennesker er vi grunnleggende sett født sosiale. Vi trøster og trøstes gjennom hele livet som en viktig del av den omsorgen vi har ovenfor hverandre i det daglige. I situasjoner hvor livet byr på utfordringer, motgang og lidelse har gode mellommenneskelige relasjoner preget av oppmerksomt nærvær stor betydning for hvordan vi mestrer livet. Trøsten som formidles i slike relasjoner kan støtte vårt livsmot og håp. På lik linje kan naturen og steder som vi setter pris på, være et fristed hvor vi kan samle oss og finne trøst. Trøstens elementære betydning har vært gjenstand for filosofiske og religiøse betraktninger og har gitt opphav for litterære verk, billedkunst og musikk. I denne innledningen til temanummeret «Trøst» gir vi en kort beskrivelse av dette fenomenet. I tillegg oppsummeres temanummerets åtte bidrag, de fleste skrevet av medlemmer i forskningsgruppen Liv og Livsmot ved UiT, Norges arktiske universitet. Bidragsyterne beskriver sine erfaringer med trøst i en helsefaglig, sosialfaglig eller livsfilosofisk kontekst.*

### Nøkkelord

*Livsmot; naturen; trøst; oppmerksomt nærvær; relasjoner*

### Fagartikkel

I et tidligere temahefte om livsmot i Nordisk Tidsskrift for Helseforskning (2019) skrev forskningsgruppen om livsmot som et eksistensielt fenomen. Dette temanummeret omhandler fenomenet trøst. Livsmot var vanskelig å beskrive med få ord, men vi lærte å forstå det som en kraft som bærer oss fremover i livet og gir oss styrke til å møte prøvelser og motgang. Lidelse, ensomhet og frykt kan svekke livsmotet og sågar føre til at vi mister kraften til å tåle livet. I slike situasjoner trenger vi trøst. Med utgangspunkt i Tillich's filosofi hevdet Clancy (2019) at en av de største truslene mot livsmotet er å miste mening og dvele i selvbekreidelse og dødsfrykt, samtidig som livsmotets muligheter kan tre tydelig frem i møte med lidelse. Våre refleksjoner rundt livsmot viste at den er knyttet til andre fenomener som håp, tillit, arbeidsglede og gode relasjoner til andre mennesker, men også til steder i naturen og i våre liv som gir oss en følelse av å høre hjemme (Clancy & Thorsen, 2020). Den oppmerksomme leseren vil se at det er paralleller i temaheftet om livsmot og temaheftet om trøst. Betydningsfulle relasjoner til mennesker som er oppriktig til stede for oss og oppmerksomme på våre behov, kan være til trøst og kan styrke livsmotet. Trøst som fenomen er uforutsigbar. Den er et mysterium (Roxberg, 2005, 2010). Ofte kan den som mottar trøst ikke forklare hva som er det virksomme i trøsten man har mottatt (Roxberg, 2005, 2010). Ifølge Marcel (1950) er trøst bare noe som er der, den kan ikke forklare.

Selv om det ikke finnes en entydig definisjon av trøst, har en begrepsanalyse av trøst vist at den gir ro, lettelse og glede (Roxberg, 2005, 2010, 2022). Fenomenet forstås individuelt, men ekte trøst fører til en opplevelse av velbefinnende og lettelse. Som en deltaker sier i Roxbergs studie av eldre menneskers erfaringer med trøst: *"Som din dag så ska din kraft ock vara", där fick jag trösten*" (Roxberg, 2005, s.83). Trøsten kan trenge under huden på den som lider og gi nytt livsmot. Ofte uttrykkes trøsten i form av ekte menneskelig nærvær, og den gir motstandskraft til å tåle lidelse. Trøst som lindrer og tar rede på den andre blir til en bærende kraft gjennom lidelse. Den som trøster kan ikke skjerme den lidende for lidelser, men kan formidle håp og styrke gjennom oppmerksom tilstedeværelse og trøstende handlinger. Fødende kvinner har beskrevet trøst som en opplevelse av lindring og ro (Roxberg, 2022), mens ungdom beskriver oppmerksom tilstedeværelse som trøstende (Clancy & Laholt, 2022).

Når den profesjonelle møter et menneske som lider kan de oppleve en sterk trang til å hjelpe. Denne trangen er beskrevet av Løgstrup (1956/1999) som en fordring og av Lévinas (1969) som en appell. Hjelperen må være tilbakeholden og ta seg tid til å fornemme hvordan man kan imøtekomme akkurat dette sårbare menneskets behov for omsorg (Roxberg, 2005, 2010).

Forskning har vist at berøring kan være til trøst i visse situasjoner. I sykepleien kan berøring lindre angst i forbindelse med en prosedyre eller den kan brukes som en bekreftende handling i en lyttende samtale. Berøring inngår i mye av den sykepleiefaglige samhandling med pasienten, for eksempel i forbindelse med

undersøkelse av spedbarnet på helsestasjonen eller ved stell av den syke pasienten på sykehus eller sykehjem. Måten berøringen er utført på kan i seg selv virke beroligende, kjærlig og trøstende. Dette kommer tydelig til uttrykk i afasipasienters fortellinger om hva som gir trøst og fremmer mestring i en livsfase preget av fortvilelse og svinnende håp (Kitzmüller, 2007, s.49):

*... det var viktig at de tok på meg, at de berørte meg, at de henvendte seg til meg, selv om de ikke forstod hva jeg sa, og at de så på meg ... også at de snakket til meg og forventet et svar, positivt eller negativt, hva som helst, at de spurte: er det noe du vil jeg skal gjøre for deg?*

Berøring er like viktig i sykepleien når det gjelder spedbarnet som den gamle pasienten, men den må alltid tilpasses pasientens aktuelle behov, tilstand og preferanser (Benner, 2004).

Å snakke med og lytte til kan være til trøst, forutsatt at den som lytter tar utgangspunkt i hva den andre trenger der og da (Clancy & Laholt, 2022). Trøstende ord som ikke treffer forblir hjemløs (Roxberg, 2022). I samtalen er det viktig å finne et rom der trøstens ord vekker tillit og gir gjenklang, som Martinsen skriver: "... virkelig å høre noe er å la det hørte få lov til å slå rot i oss. Det er å lytte» (Martinsen, 2002, s.262). Det motsatte gir en følelse av uvirkelighet, av å være i et rom som ikke finnes og hvor ordene er falske, tomme og uten gjenklang (Roxberg, 2022).

Trøst har stor betydning for å bevare håpet i livsfaser som er preget av motgang og lidelse. Ifølge Frankl and Hygen (1993, s.72-73) kan det være livsviktig at fremtidshåpet støttes i en tid hvor tilværelsen preges av motgang og usikkerhet. For å kunne beholde troen på at livet har mening til tross for motgang, må den som lider få et holdepunkt i fremtidige mål. Som helsepersonell er vi privilegert til å kunne hjelpe syke og lidende mennesker til å se sine ressurser og muligheter, og vi kan sette realistiske fremtidsmål sammen med dem. På veien mot målet har trøsten som vi som profesjonelle hjelpere kan gi, en viktig funksjon. Trøst kan være så enkel og så vanskelig som å gi rom for at smerten kan komme til uttrykk. Som profesjonelle hjelpere må vi tåle å se smertens mange ansikt: "... jeg gråt forferdelig mye på grunn av depresjonen, men både logopeden og sykepleieren støttet meg, jeg fikk lov å gråte ..." (Kitzmüller, 2007, s.48).

Nære relasjoner er en annen viktig kilde til trøst. Familiens støtte og trøst ble ansett som en livbøye av personer som hadde overlevd et alvorlig hjerneslag (Kitzmüller et al., 2012). Flere av de slagrammede i denne studien uttrykte at de ikke ville ha overlevd uten tette og støttende familieband som var til trøst i en tid der de opplevde store livsendringer (ibid): «*Uten min kone ville jeg ikke ha klart meg, hun har pushet meg hele tiden .... uten henne ville jeg ha sittet i en rullestol på sykehjem*» (Kitzmüller & Asplund, 2018), eller som en mor uttrykte det "... *døden skremte meg ikke fordi det var meningen at jeg skulle være sammen med min lille familie ... min sønn hjalp meg hele tiden, han var min redningsmann ...* " (Kitzmüller, 2019).

Nære relasjoner har innvirkning på livsmotet gjennom å bygge bro mellom fortid og nåtid (Delmar, 2019). Slik kan de virke livsbefordrende ved å skyve sykdommen i bakgrunn og gi den syke mulighet til å være seg selv (ibid).

Naturen og hjemlige steder kan være styrkende for livsmotet, og denne parallellen kan også trekkes til trøst. Livsmot og trøst ser ut til å være nært knyttet til hverandre. I perioder hvor vi må tåle store livsendringer som sykdom, lidelse, frykt, uforutsigbarhet og tap er vi avhengige av trøst fra andre som forstår våre behov for å kunne holde livsmotet oppe. Som helsepersonell møter vi daglig personer i livskriser. Vårt oppmerksomme nærvær og vår trøst kan være helt avgjørende for at den lidende og de pårørende får styrke og mot til å holde ut. Som helsepersonell bør vi ikke undervurdere hvor betydningsfull vår trøst kan være:

*Den enkelte har aldri med et annet menneske å gjøre uten å holde noe av dette menneskets liv i sine hender. Det kan være svært lite, en forbigående stemning, en oppstemthet en vekker eller får til å visne, en tristhet en forsterker eller letter. Men det kan også være skremmende mye, slik at det simpelthen er opp til den enkelte om den andre lykkes med sitt liv eller ikke. (Løgstrup, 1956/1999, s.37)*

I det følgende gis det en kort presentasjon av tekstene i temanummeret. De er skrevet av forskere innen sykepleie og sosiale fag som er opptatt av å utvikle profesjonskunnskap. Forfatterne ønsker å bidra til en dypere forståelse av hvilken betydning trøst kan ha i møte med mennesker i ulike livsfaser, i møte med naturen og i helsevesenets mange rom.

**Inger Pauline Landsem (2022)** skriver om trøstens betydning for spedbarnet. Hun henviser til filosofen Søren Kierkegaard som skal ha sagt at hans livsoppgave var å trøste på det trengende menneskets premisser. Landsem utdyper hvordan omsorgspersoners kapasitet til å trøste påvirkes av faktorer som kunnskap, kultur og intuitiv atferd. Trøst i spedbarnsfasen er uttrykk for en grunnleggende omsorg. Barnet behøver hyppig støtte og trøst til å dempe uhensiktsmessig aktivitet i et umodent nervesystem. Det essensielle er spedbarnets totale avhengighet, men også omsorgspersonenes evne til å forstå uttrykket hos det lille mennesket de skal ta vare på. Det handler om å trøste med spedbarnets mottakelighet og ressurser i fokus.

**Anne Clancy & Hilde Laholt (2022)** skriver et essay om trøstens stille stemme i helsesykepleiekonsultasjoner. Forfatterne utforsker hvordan trøst kommer til uttrykk i konsultasjoner på helsestasjon for barn og ungdom og i skolehelsetjenesten. Eksempler fra empirisk forskning er et utgangspunkt for refleksjon og fortolkning. Det å snakke med, lytte til og berøre kan være til trøst når helsesykepleieren er oppriktig og viser at hun bryr seg og er til stede som person og

profesjonell yrkesutøver. Forfatterne reflekterer rundt trøst som respons på et annet menneskets sårbarhet i lys av filosofien til Emmanuel Levinas.

**Kjersti Sunde Mæhre & Catrine Torbjørnsen Halås (2022)** tar utgangspunkt i trøstens betydning for mellommenneskelige profesjonelle praksiser. Forfatterne som har erfaring fra henholdsvis sykepleie og sosialt arbeid går ut fra den danske pedagogen Bent Olsens beskrivelse av trøst, som sammen med tekstene til Knud Ejler Løgstrup og Kari Martinsen gir opphav til refleksjoner om trøstende relasjoner i profesjonell sammenheng. I essayet fremkommer betydningen av trøst i møte mellom fagpersoner og mennesker i sårbare livssituasjoner. Forfatterne synliggjør hva som kan være i og på spill i slike situasjoner og skriver frem en forståelse av trøst som et oppmerksomt nærvær. Handlingsvalg som tas i slike kritiske situasjoner vil få betydning for hvorvidt den som trenger trøst føler seg sett, anerkjent og ivaretatt.

**Tone Glad (2023)** skriver om at trøst ikke kan forutses. Det er ikke noe vi kan forberede oss til. I teksten ønsker forfatteren å belyse hva trøst i sykepleien kan være, og hvordan kontakt mellom pasient og sykepleier kan oppleves trøstende for pasienter. Glad henviser til tekster av Mogens Pahuus og Åsa Roxberg for å åpne opp for en dypere forståelse av fenomenet trøst. Forfatteren påpeker at sykepleiere bør være til stede i nuet, engasjere seg og la seg berøre av pasientene. I de gode møtene mellom pasient og sykepleier kan dørrer åpnes og trøsten slippe inn. En travel yrkeshverdag med mange gjøremål utfordrer sykepleiere til å finne ro nok til å trøste pasientene, men det er likevel ikke en umulig oppgave.

### ***Sunniva Solhaug Fjelldal & Lise Marie Bergvoll (2023)***

Essayet setter søkelys på fenomenet trøst i forbindelse med innleggelse av spiral på helsestasjon for ungdom. Hensikten med teksten er å belyse hvordan helsesykepleier ved hjelp av varhet og oppmerksomhet kan være til trøst i forbindelse med en slik prosedyre. Forfatterne bruker begrepet urørlighetssone hentet fra tekstene til Knud Ejler Løgstrup og Kari Martinsen for å vise at denne må respekteres når unge kvinner besøker helsestasjonen for å få innlagt spiral. Bevissthet og refleksjon om trøstens betydning i forbindelse med denne prosedyren kan bidra til økt forståelse og varhet hos helsepersonell overfor unge kvinner.

### ***Hilde Laholt & Anne Clancy (2023)***

Utfordringer knyttet til ungdomsalderen kan være starten på psykiske helseplager i voksenlivet, og behovet for å få trøst og støtte er alltid til stede hos ungdom. Hensikten med artikkelen er å belyse hvordan visuelle metoder og konkrete gjenstander kan bidra til trøst i helsesykepleiers helsedialog i skolehelsetjenesten. Relevante empiriske eksempler blir tolket med søkelys på trøst. Funnene viser at gode relasjoner er grunnleggende i helsesykepleiers helsedialog i skolehelsetjenesten. Visuelle metoder som gjenstander kan være et supplement som

tilbys skolelever for støtte og hjelp, noe som kan bidra til trøst og mestring, også i etterkant av møtene.

### ***Gabriele Kitzmüller (2022)***

Essayet handler om betydningen av fenomenet trøst i sykepleien. Hensikten er å belyse hvordan omgivelsene og naturen kan bidra til trøst på et dødsleie. Tekstene til Florence Nightingale, Kari Martinsen, Patricia Benner og andre sykepleieforskere brukes til å belyse rommelighet, tilhørighet og nærhet i sykepleien. Naturens helende kraft, ansikt til ansikt med døden er også i fokus. Essayets bærende element er forfatterens egne erfaringer som pårørende til en nær venninne som tilbragte sine siste dager på et sykehus. Hennes sykerom fikk et personlig preg og ble til et siste hjem, noe som ga trygghet, ro og velvære for henne selv, pårørende og helsepersonell, til tross for alvoret i situasjonen. Den rolige og innbydende stemningen i rommet førte til at alle åpnet seg for hverandre, noe som bidro til at avskjeden ble verdig.

### ***Rolf Thorsen (2023)***

Essayet er en undring over det å finne trøst i naturen. Fortellinger brukes for å få frem ulike aspekter ved fenomenet trøst, slik vi kan møte dem i sorg og annen lidelse. Ved å ta imot oss og komme oss i møte, kan små og store opplevelser i naturen gi trøst. Essayet reflekterer også over kunst og musikkopplevelser som kilder til trøst. Tilnærmingen er fenomenologisk og følger en dansk livsfilosofisk tradisjon med henvisninger til Knud Ejler Løgstrup, Kari Martinsen og Mogens Pahuus. Teksten er en ytre og indre reise med utgangspunkt i livserfaring, kunst, litteratur og poesi.

### **Avsluttende tanker**

Tekstene til bidragsyterne er en vandring gjennom trøstens mangfoldige landskap. Bokstavelig talt kan det handle om steder i naturen som kan virke trøstende på oss. Det kan være fjellet som fører oss nærmere lyset eller grotten som omslutter oss med sitt mørke (Thorsen, 2023). Ifølge Thorsen kan naturen omfatte oss og beskytte oss. Den kan også by på fenomener som gir en trøstende visshet om at vi er del av noe som er større enn oss (Kitzmüller, 2022). Kraften som ligger i mellommenneskelige relasjoner (Glad, 2023; Mæhre & Halås, 2022) trer tydelig frem og tenner et glimt av mening i den som trenger trøst. Å snakke med, berøre og lytte til, kan være til trøst (Clancy & Laholt, 2022). Det som ser ut til å være felles i de trøstende møtene mellom pasienter, klienter og profesjonelle omsorgsutøvere som beskrives i temanummeret, er at det kreves en omsorgsfull, oppmerksom tilstedeværelse. Til sammen skaper tekstene en helhet som er større enn delene. De viser at vi trenger trøst gjennom alle livets faser. Trøst er like viktig for spedbarnets overlevelse (Landsem, 2022), barn og unges helse (Fjelldal & Bergvoll, 2023; Laholt & Clancy, 2023; Mæhre & Halås, 2022) og for at livets slutfase skal oppleves som verdig og meningsfullt (Kitzmüller, 2022). Som Kirkegaard uttrykker

det:” ... et modig ord av trøst bryter mørket og skaper ny mening.» (Norberg et al., 2001, s.5).

De ulike tekstene har vist at det kan være utfordrende å trøste, men at det ikke er umulig. I følge Roxberg (2005) blir ikke trøst alltid det vi tror eller ønsker fordi den er uforutsigbar i sin form. Temanummeret gir verdifull etisk, filosofisk innsikt i fenomenet trøst som kan være en kilde til videre forskning på temaet. Tekstene kan også være av interesse for studenter i helse og sosialfagene og for helsepersonell som daglig møter mennesker som har behov for oppmerksomt nærvær og trøst.

## Litteratur

- Benner, P. (2004). Relational ethics of comfort, touch, and solace-endangered arts? *Am J Crit Care*, 13(4), 346-349.  
<https://doi.org/10.4037/ajcc2004.13.4.346>
- Clancy, A. (2019). Steder, stedsfortellinger og livsmot. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 15(2), 13. <https://doi.org/10.7557/14.4936>
- Clancy, A., & Thorsen, R. (2020). Å skrive om livsmot. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 15(2), 12. <https://doi.org/10.7557/14.5116>
- Clancy, A. M. G., & Laholt, H. (2022). Trøstens stille stemme i helsesykepleiekonsultasjoner. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3).  
<https://doi.org/10.7557/14.6501>
- Delmar, C. (2019). Nære relationers indvirkning på livsmotet. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 15(2), 14. <https://doi.org/10.7557/14.4590>
- Fjellidal, S. S., & Bergvoll, L.-M. (2023). Tanker om trøst og urørlighetssonen ved spiralinnleggelse. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3).  
<https://doi.org/10.7557/14.6504>
- Frankl, V. E., & Hygen, J. B. (1993). *Kjempende livstro*. Aventura.
- Glad, T. (2023). En trøstende kontakt mellom sykepleier og pasient. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3). <https://doi.org/10.7557/14.6508>
- Kitzmüller, G. (2007). Hvordan kan afaspasienters positive erfaringer i møte med helsepersonell påvirke mestring? . *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 6(2), 42-55.
- Kitzmüller, G. (2019). Håp og livsmot i sykdomsfortellinger etter hjerneslag. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 15(2), 1-16.  
<https://doi.org/10.7557/14.4938>
- Kitzmüller, G. (2022). Det er trøst i regnbuens farger» – omgivelsenes trøstende funksjon i sykepleien. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3).  
<https://doi.org/10.7557/14.6502>
- Kitzmüller, G., & Asplund, K. (2018). Når livet blir snudd opp ned - familielivet etter hjerneslag sett i langsiktig perspektiv. *Nordisk Sygeplejeforskning*, 2018(01), 6-21. <https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2018-01-02>
- Kitzmüller, G., Asplund, K., & Häggström, T. (2012). The long-term experience of family life after stroke. *Journal of Neuroscience Nursing*, 44(1), E1-13.  
<https://doi.org/10.1097/JNN.0b013e31823ae4a1>

- Laholt, H., & Clancy, A. M. G. (2023). En stein i lomma kan bidra til trøst: En kvalitativ studie av helsesykepleiers bruk av gjenstander i helsedialoger i skolehelsetjenesten. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3). <https://doi.org/10.7557/14.6445>
- Landsem, I. P. (2022). Hvordan trøster du spedbarnet ditt? *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3). <https://doi.org/10.7557/14.6437>
- Lévinas, E. (1969). *Totality and infinity : an essay on exteriority*. Duquesne University Press.
- Løgstrup, K. E. (1956/1999). *Den etiske fordring* Gyldendal.
- Marcel, G. (1950). *The Mystery of Being, Vol.1: Reflection and Mystery*, translated by G.S. Fraser. Henry Regnery.
- Martinsen, K. (2002). Rommets tid, den sykes tid, pleiens tid. In (pp. 250-271). Gyldendal akademisk, 2002.
- Mæhre, K. S., & Halås, C. T. (2022). Trøst som oppmerksomt nærvær i mellommenneskelig profesjonell praksis. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3). <https://doi.org/10.7557/14.6498>
- Norberg, A., Bergsten, M., & Lundman, B. (2001). A Model of Consolation. *Nursing Ethics*, 8(6), 544-553. <https://doi.org/10.1177/096973300100800608>
- Roxberg, Å. (2005). *Vårdande och icke-vårdande tröst* Åbo Akademi University]. Finland. urn:nbn:se:vxu:diva-2615
- Roxberg, Å. (2010). Om tröst och att trösta. *Michael (Oslo)*, 7(2), 282.
- Roxberg, Å. (2022). Tröstande beröring och berörande tröst. In L. Wiklund Gustin & M. Asp (Eds.), *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik, 3.utg.* (pp. 205-216). Studentlitteratur AB.
- Thorsen, R. (2023). Naturens trøst og trøstens natur. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 18(3). <https://doi.org/10.7557/14.6507>