

Meningskällor i döendefasen

2017-02-28

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #13 i februari 2017.

Referat av artikeln: Rosenfeld B et al., *Adapting meaning-centered psychotherapy for palliative care setting: Results of a pilot study*, *Palliative Medicine* 2017; 31: 140–146

Meningslöshet skapar existentiell kris

Många patienter som befinner sig i livets slutskede upplever en existentiell kris, vilket inte är så konstigt: hela existensen står på spel. Känslan av meningslöshet och brist på mål och mening bidrar till krisen. Trots denna kunskap har relativt få systematiska insatser gjorts för att stärka patienternas känsla av mening.

En av de grupper som arbetat med meningsfrågor är psykiatrikern och professorn William Breitbart och hans forskningsgrupp i New York. Han utgår från Viktor Frankls logoterapi, dvs. den terapi Frankl skapade för att stötta personer som upplever meningslöshet.

Meningskällor enligt Viktor Frankl

Enligt Frankl finns det tre stora meningskällor:

- **Det vi skapar och ger** till andra och till världen (kreativa värden). Det kan handla om att skapa en familj, ge av sin tid och kärlek, men det kan också handla om det man åstadkommer på jobbet eller på fritiden.
- **Det vi får och tar emot:** den vänskap och kärlek andra visar oss, de intryck vi får från naturen, musiken, konsten (upplevelse värden).
- **Vår inställning till lidandet:** Det handlar inte alltid om "hur vi har det", utan "hur vi tar det". Inställningen till prövningar kan se olika ut och vissa kan genom sin inställning till livet uppleva mening, även när livet är svårt (inställningsvärden).

Metod

William Breitbart har utvecklat en meningsbaserad terapi utgående från dessa tankegångar, men den terapin har varit för lång, för att fungera för patienter i livets absoluta slutskede. Man ville

därför utveckla en kort version, med endast tre sessioner, som i typfallet rörde sig om 45 minuter, oftast inne på patients rum.

Studien och resultatet

I en pilotstudie har man testat denna kortform av meningsbaserad terapi på tolv svårt sjuka cancerpatienter. Trots att terapin tog upp frågor om mening nu när man var i livets slutskede, var det ingen av deltagarna som upplevde det som hotfullt eller skrämmande, även om två av deltagarna tyckte att delar av terapin väckte viss oro.

Ett intressant fynd var att det som gav mening för de enskilda deltagarna, såg olika ut. Många, men inte alla tyckte att samtal om sådant som varit viktigt tidigare i livet skapade mening även nu, särskilt när man fick prata om det med någon som lyssnade (*historiska* källor till mening). Även i denna fas, bara någon vecka innan döden, var det man upplever och får till sig viktigt (*upplevelsevärden*), samtidigt som det fortfarande var värdefullt att uppfattas som en person som har något att ge till sin omgivning (*kreativa värden*). De flesta var också ense om att ens egen inställning till sin sjukdom spelar roll för om man känner mening eller inte, i sin svåra situation (*inställningsvärden*).

Diskussion

Personligen tycker jag studien väcker många tankar, även om det bara rör sig om en pilotstudie med 12 medverkande patienter. Friska människor tror att livet är meningslöst om man är i döendefasen, men studien motsäger detta. De flesta hittade fortfarande källor till mening trots att livet höll på att ta slut. Olika intryck och det man "fick" från sin omgivning var fortfarande viktigt: vänskapen, musiken, naturen. Ett annat fynd som jag vill lyfta fram är att dessa döende personer ville känna att omgivningen fortfarande räknade med dem, att de hade något att ge. Det stämmer väl överens med annan kunskap: att få ge och vara till nytta (altruism) skapar meningsfullhet och ibland till och med känslor av lycka.

Vi som arbetar inom vården bör bli mer medvetna om vikten av mål och mening, även för döende personer. Samtidigt behöver vi känna till hur vi som personal kan stötta de individuella meningskällorna.

Referenser

- Rosenfeld B et al.: **Adapting meaning-centered psychotherapy for palliative care setting: Results of a pilot study.** *Palliative Medicine* 2017; 31: 140–146.