

Att ge stöd vid en existentiell kris

2020-10-28

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #60 i oktober 2020.

Det finns många olika förslag på hur man bäst stöttar någon som befinner sig i en existentiell kris. Professorn i psykiatri, Irvin Yalom har skrivit en stor lärobok om detta och förklarar att för att man ska kunna hjälpa en medmänniska i existentiell kris, måste en tillitsfull relation uppstå. Irvin Yaloms råd ser ut gör på följande sätt:

Närvaro

Man är närvarande i mötet, för det gäller viktiga frågor. Vårdaren kan inte tänka på andra saker samtidigt, eller genom sitt kroppsspråk visa att man är stressad.

Trygghet

Man skapar och utstrålar trygghet, också i situationer där man kan känna sig osäker inombords. Som professionell vårdare handlar det om att lära sig att härbärgera eller bära på stressande tankar, utan att visa det utåt. Både positiva och negativa känslor smittar: utstrålar du trygghet i mötet, blir personen tryggare, utstrålar du själv oro, blir personen orolig.

Vara sig själv

Som vårdare gäller det att utgå från den person man är, det vill säga, vara äkta och genuin. Det finns grundregler man kan lära sig om samtalsstöd, till exempel att man ska lyssna mer än man pratar och att man gärna ska ställa öppna frågor istället för att tala om "hur det är". Men förutom det, vinner man på att vara sig själv och inte försöka härma någon annan. Oavsett om man är en formell eller känslomässig person, kan man skapa god kontakt om man är äkta. Patienter känner av sådant.

Ta ansvaret för relationen

Som professionella vårdare är det vi som har ansvaret för att en relation uppstår. Vissa personer kan vara reserverade eller till och med avvisande i den första kontakten. Då är det vårt ansvar att ändå försöka hitta de rätta nycklarna till en relation.

Vara accepterande

Samtal om existentiella frågor kan till exempel handla om något den boende/patienten känner skuld för. Som privat person kan man tycka att det man hör är klandervärt, så skulle man kanske aldrig göra själv. Men i ett stödjande existentiellt samtal handlar det om att hålla sina privata tankar för sig själv och istället vara accepterande.

Istället för att kritisera det man hör, kan man till exempel ställa frågor i stil med: *"När du tänker tillbaka, vad var det som gjorde att du tog det här beslutet?"* eller *"Med facit i hand, hur skulle du ha gjort i samma situation idag?"* Den typen av frågor ger personen möjlighet att bearbeta sina skuldfrågor. Det är inte du som ska ge svar på frågorna, men det är du som genom stödjande frågor hjälper personen att själv besvara sina frågor.

Empati

I alla vårdkontakter vinner man mycket på att visa värme och empati. Att visa empati innebär inte att man håller med om allt som personen säger, utan att man försöker sätta sig in i situationen och förstå den, även om man inte nödvändigtvis skulle ha handlat på samma sätt själv.

Se och bekräfta patienten

I bra samtal känner patienter / boenden sig sedda. Att bekräfta innebär att visa att man tar del av det som personen berättar. Att se hela personen, handlar om något ännu djupare, att se personen, inte sjukdomen eller sjukhistorien.

Irvin Yalom berättar i sin bok hur han haft många stödjande samtal med en kvinna. Själv tyckte han att han hade varit professionell och hjälpsam på många sätt. När samtalsserien var klar, kunde han inte låta bli att fråga vad hon uppskattat mest under alla terapitimmar. Det visade sig att hon hade värderat samtalen högt, men den enskilda sak som hade betytt mest var att han vid ett samtal hade noterat att hon varit hos frissan och han hade sagt att hon var fin i håret! Då hade hon känt sig sedd, på riktigt. Hon var inte bara en patient eller klient, hon var en kvinna som var mån om sitt yttre.

Det är lätt att hålla med om de råd som Irvin Yalom ger, men svårare förstås att göra det i praktiken.

Referenser

- Strang P: **Existentiella frågor hos äldre.** *Vårdförlaget* (utkommer januari 2021)
- Yalom, I: **Existential psychotherapy.** *Basic Books* 1980.