Palliativa veckan

2–8 november 2026

Med livet i centrum

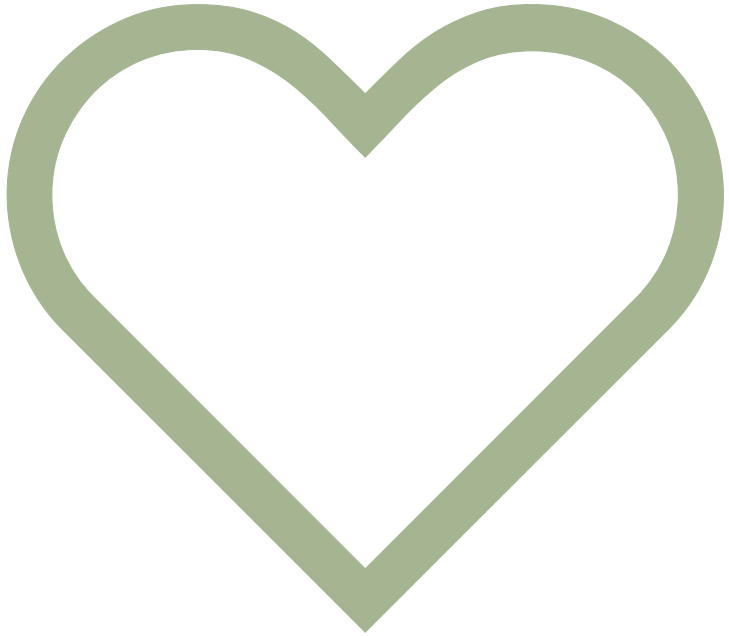


Demoralisering, mening och dödsångest i palliativ vård

– Att förstå och bemöta existentiellt lidande vid obotlig sjukdom

Mattias Tranberg, forskare & psykolog



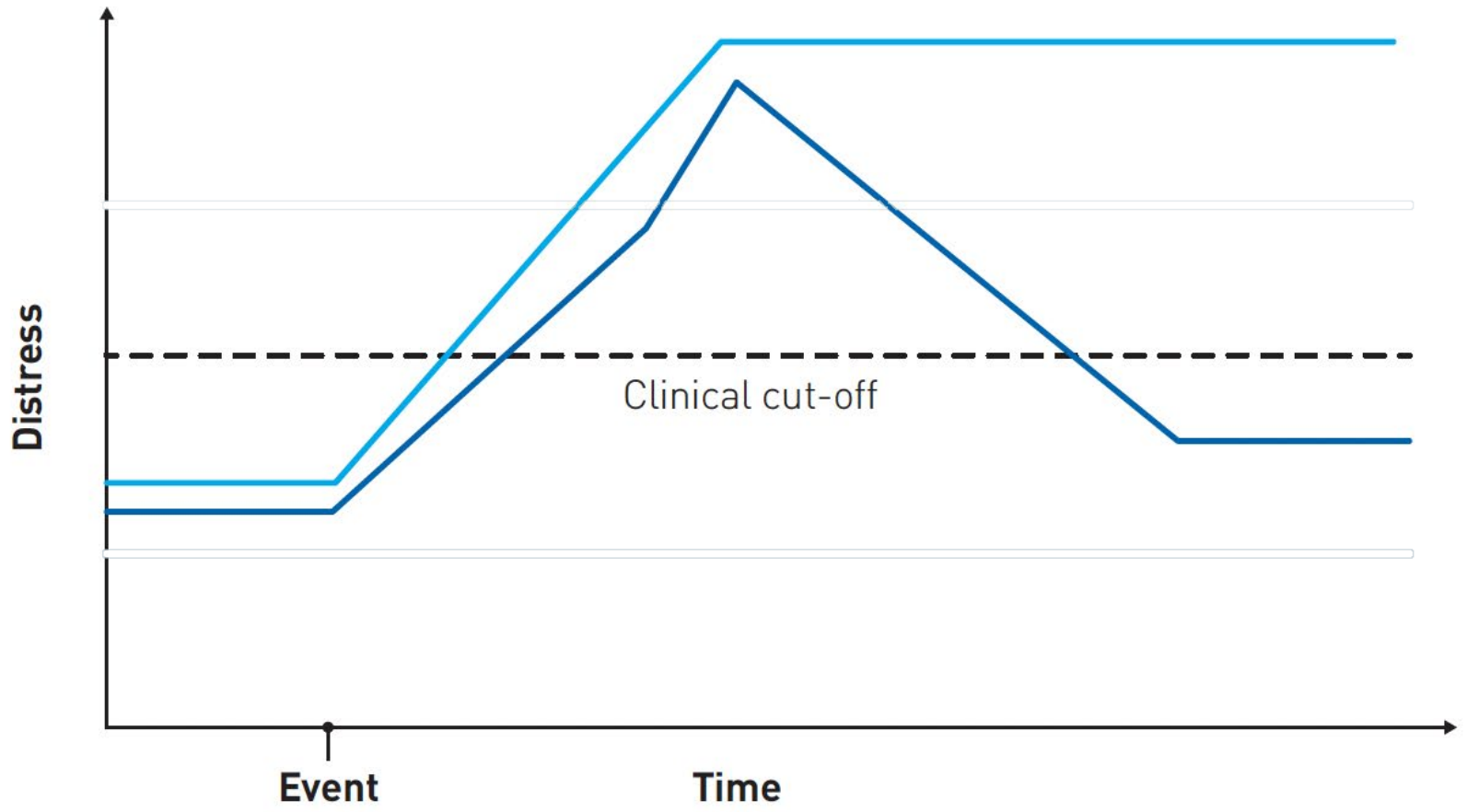


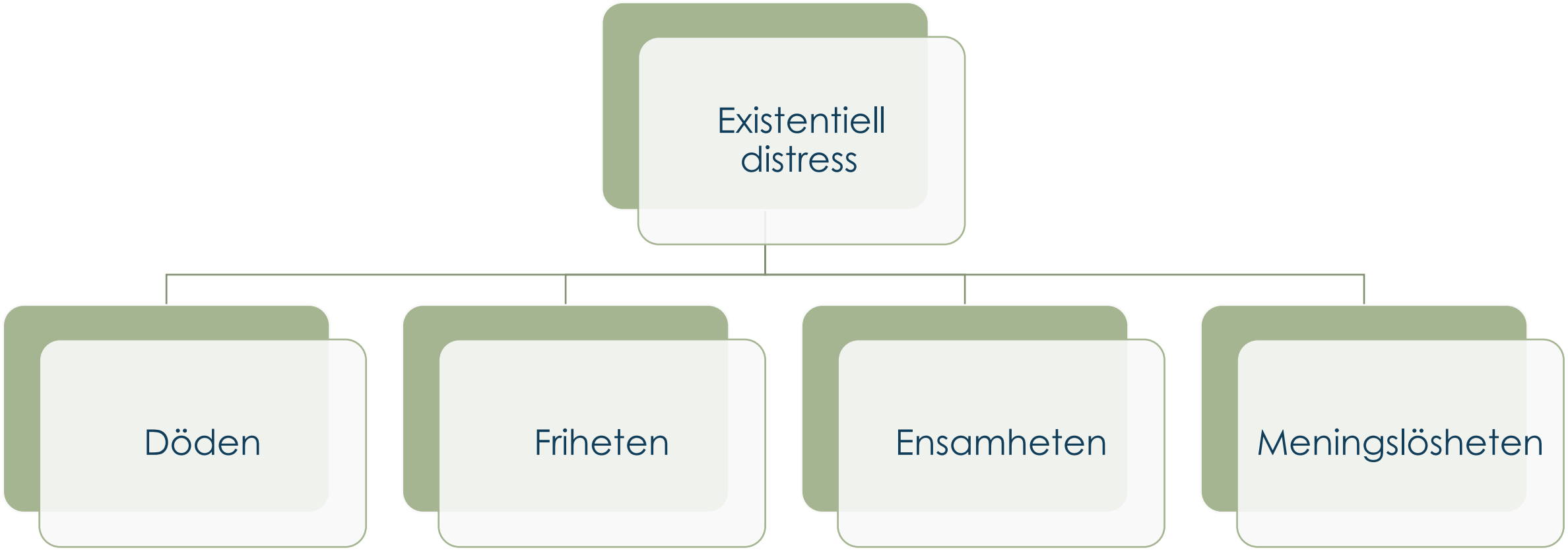
Demoralisering
Existentiell distress
Önskan om förkortat liv



Demoralisering

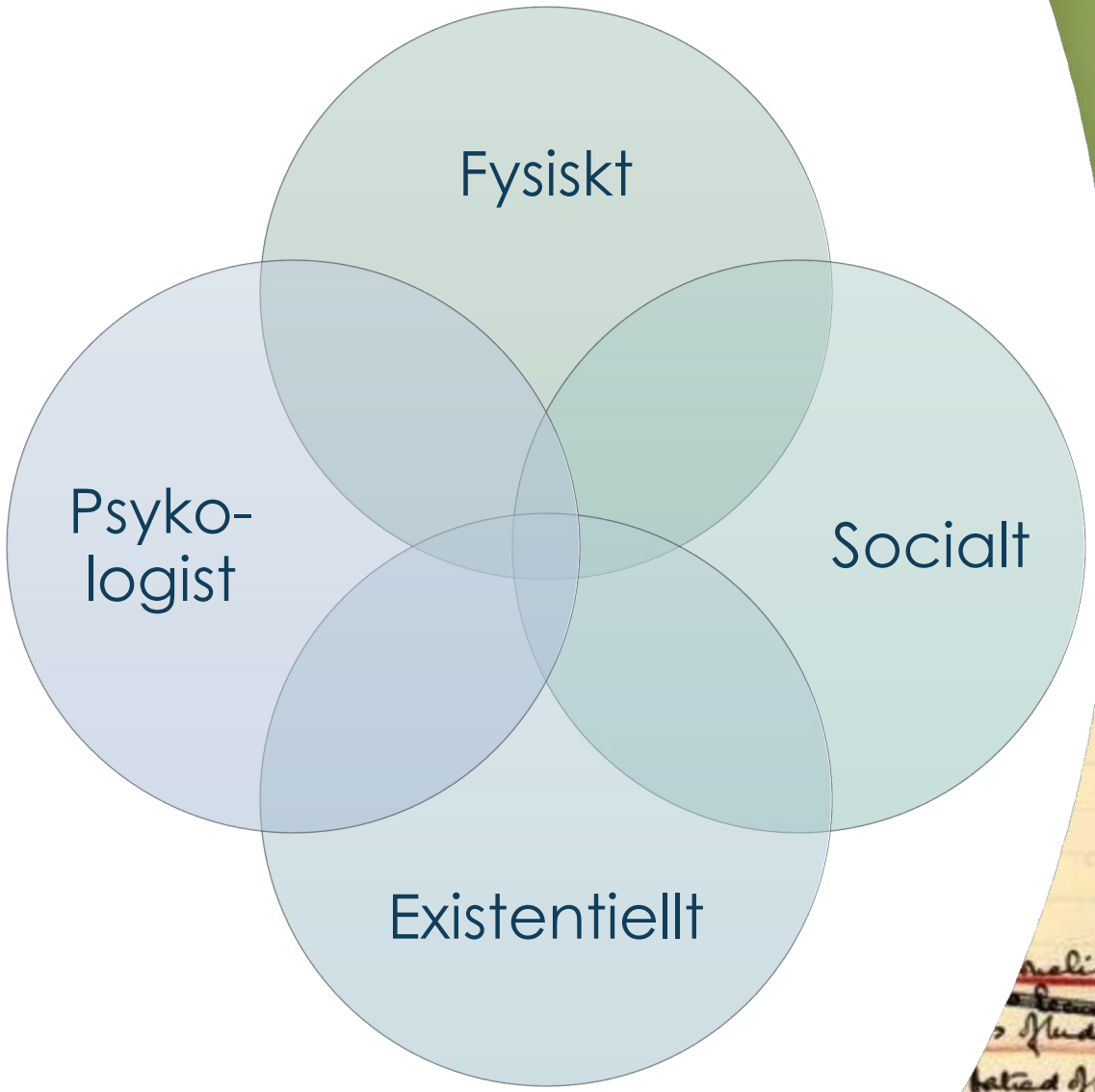
Demoralisering	Depression
Förlust av mening	Avsaknad av känsla/lust
Hjälp/hopplöshet	Nedstämdhet
Subjektiv inkompetens	Hjälp/hopplöshet
Isolerar sig	Kan behandlas medicinskt
Kan inte behandlas medicinskt	


Distress
Clinical cut-off
Event
Time

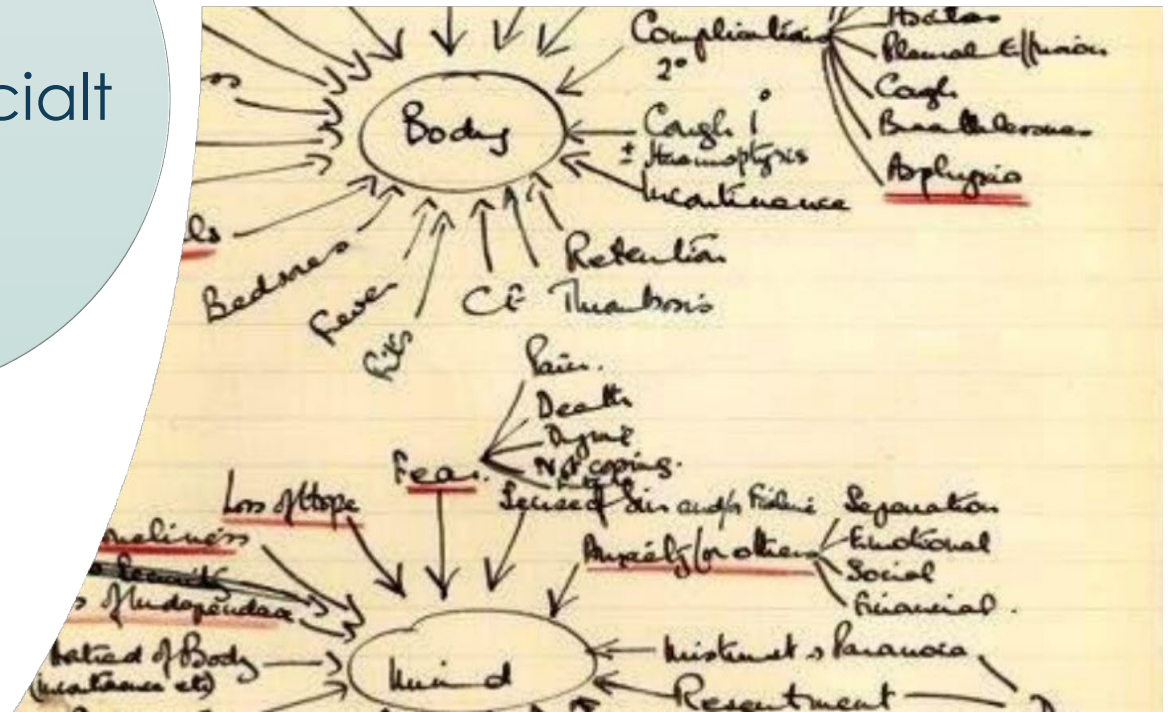

Existentiell distress
Döden
Friheten
Ensamheten
Meningslösheten

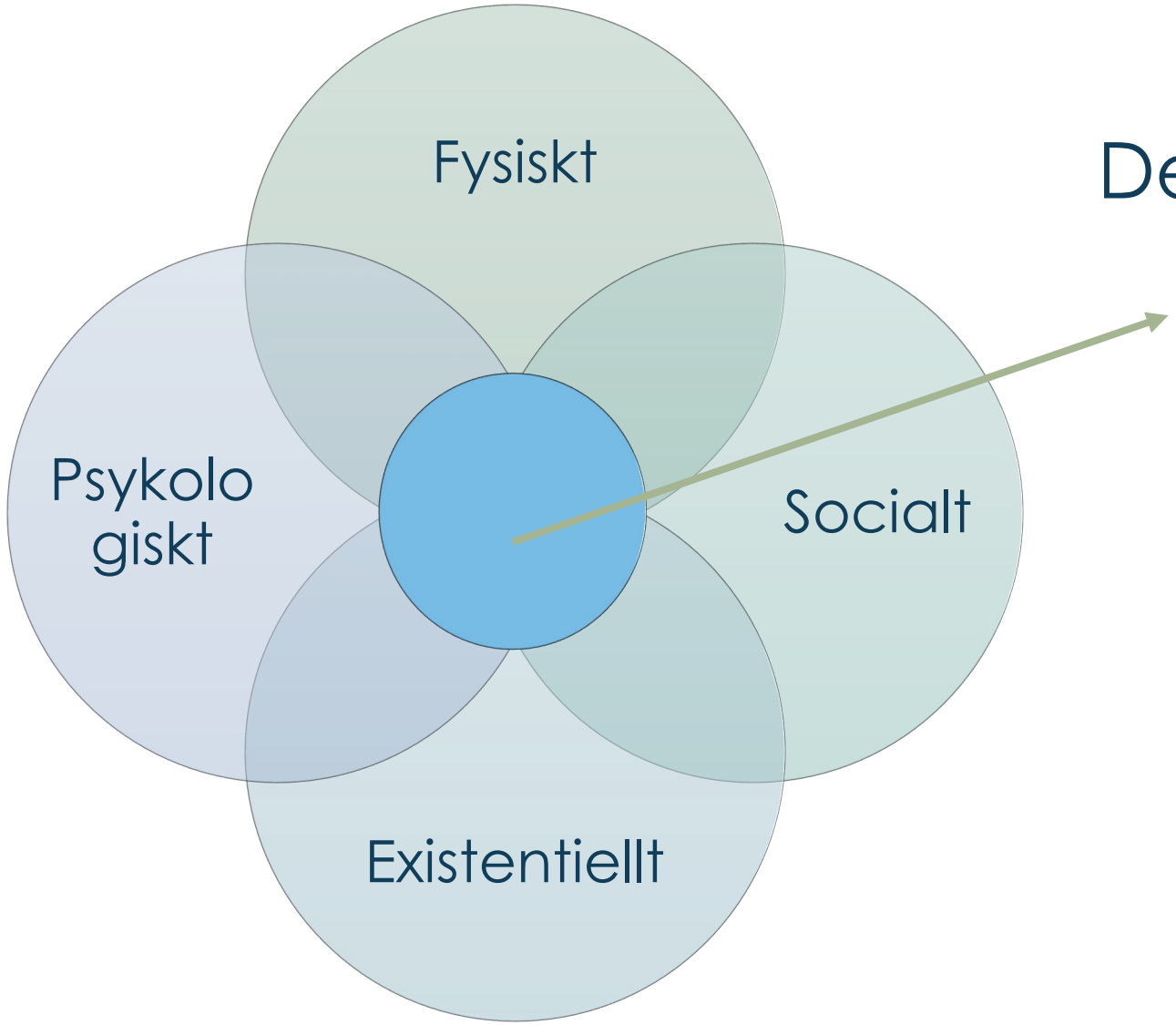
Irvin Yalom

Total pain (Cicely Saunders)



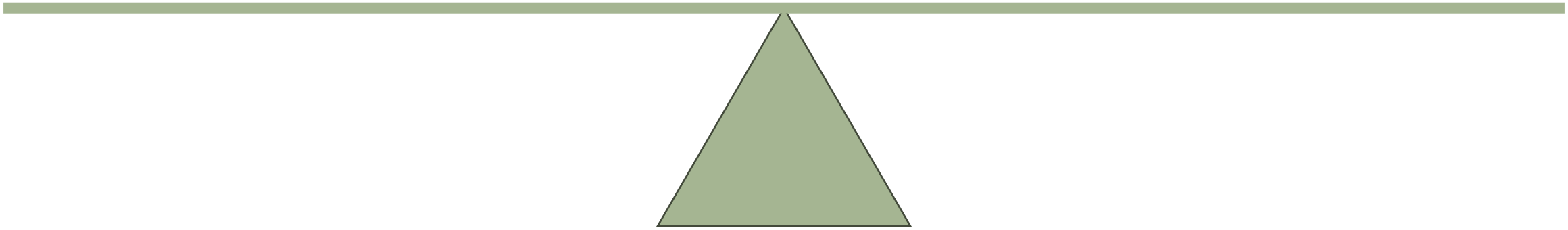





Fysiskt
Psykolo
giskt
Socialt
Existentiellt
Demoralisering

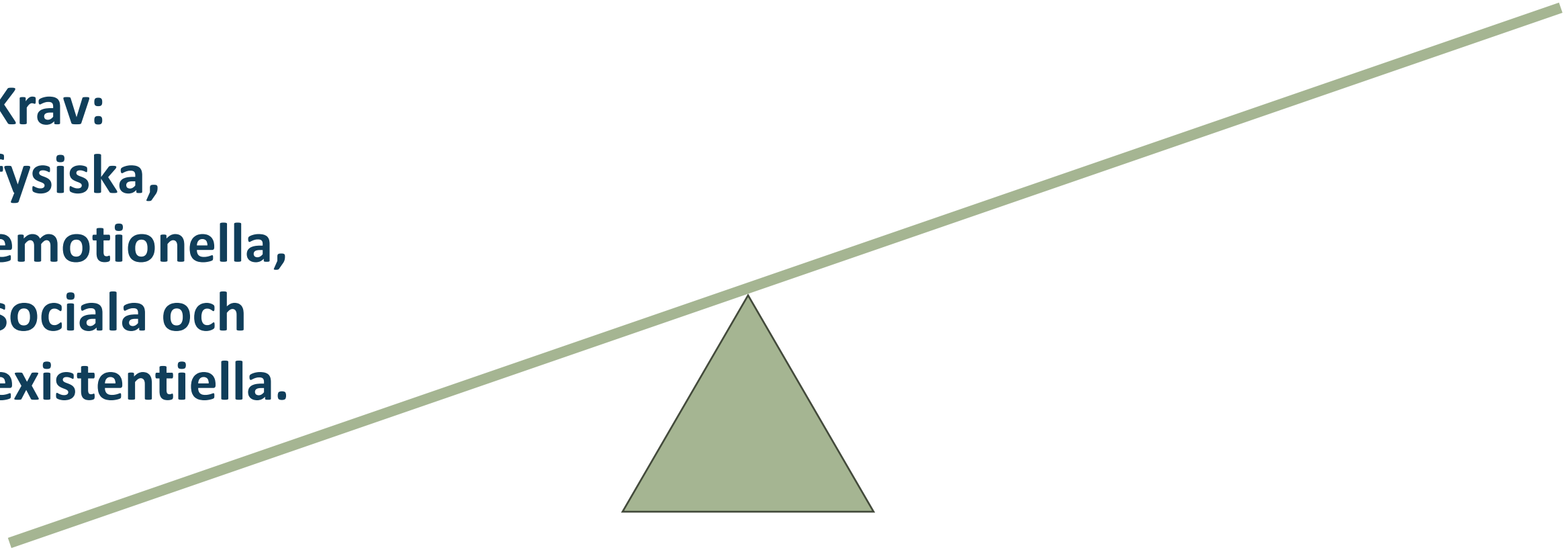
Krav:
fysiska, emotionella, sociala och existentiella.

Resurser:
praktiska, relationella, ekonomiska och psykologiska



Resurser:
praktiska, relationella,
ekonomiska och
psykologiska

Krav:
fysiska,
emotionella,
sociala och
existentiella.



Patientens upplevelse

”Livet känns färdigt"

"Jag är inte längre den jag var"

- Känslan av att vara en börda
- Existentiell ensamhet
- En stark ambivalens mellan livsvilja och önskan att slippa lidande

Steg 1 – Existentiell destabilisering:

När livet rubbas

Existentiell destabilisering

Allvarlig sjukdom ifrågasätter livets grundläggande antaganden och skapar en djup existentiell kris.

Medvetenhet om ändlighet

Insikten om livets begränsning blir personlig och konkret, vilket framhäver sårbarheten.

Vårdens roll i osäkerhet

Vården bör tåla osäkerhet och bekräfta den existentiella reaktionen för att stabilisera patienten.



Steg 2 – Förlust av mening:

När livets struktur försvinner

Förlust av livsstruktur

Sjukdomens framfart leder till att livets tidigare strukturer och meningsfulla roller gradvis kollapsar.

Känslor av demoralisering

Patienter upplever en känsla av tomhet och att vara fast, utan tydlig väg framåt, vilket skiljer sig från depression.

Betydelsen av stödjande samtal

Samtal som utforskar värde, identitet och relationer kan främja nya meningsstrukturer hos patienten.



Steg 3 – Livsleda:

När livet känns tomt



Definition av livsleda

Livsleda är en existentiell tomhet och trötthet inför livet, skild från depressionens känslor av skuld eller nedstämdhet.

Patientens upplevelse

Patienter upplever ofta liv utan riktning och innehåll, med känslor av trötthet och avsaknad av mening i livet.

Utmaningar för vårdpersonal

Livsleda väcker ofta maktlöshet hos vårdpersonal då det saknas enkla lösningar för tillståndet.

Möta och bekräfta livsleda

Närvaro och bekräftelse kan minska ensamheten, och små meningsfulla inslag kan hjälpa patienten att hålla kvar vid livet.

Steg 4 – Ambivalens inför livet: Mellan liv och död

Ambivalens mellan liv och död

Patienter upplever en konflikt mellan livslust och lidande, vilket speglas i en ambivalens inför livet.

Betydelsen av öppenhet

Ambivalensen kräver utforskning med öppenhet och respekt för att förstå patientens känslor och behov.

Lindring genom förståelse

Genom att erkänna både livslust och trötthet kan vårdpersonal minska patientens press att välja sida.

Komplexitet och process

Ambivalensen är en icke-linjär process som kräver tålamod och närvaro i livets slutskede.



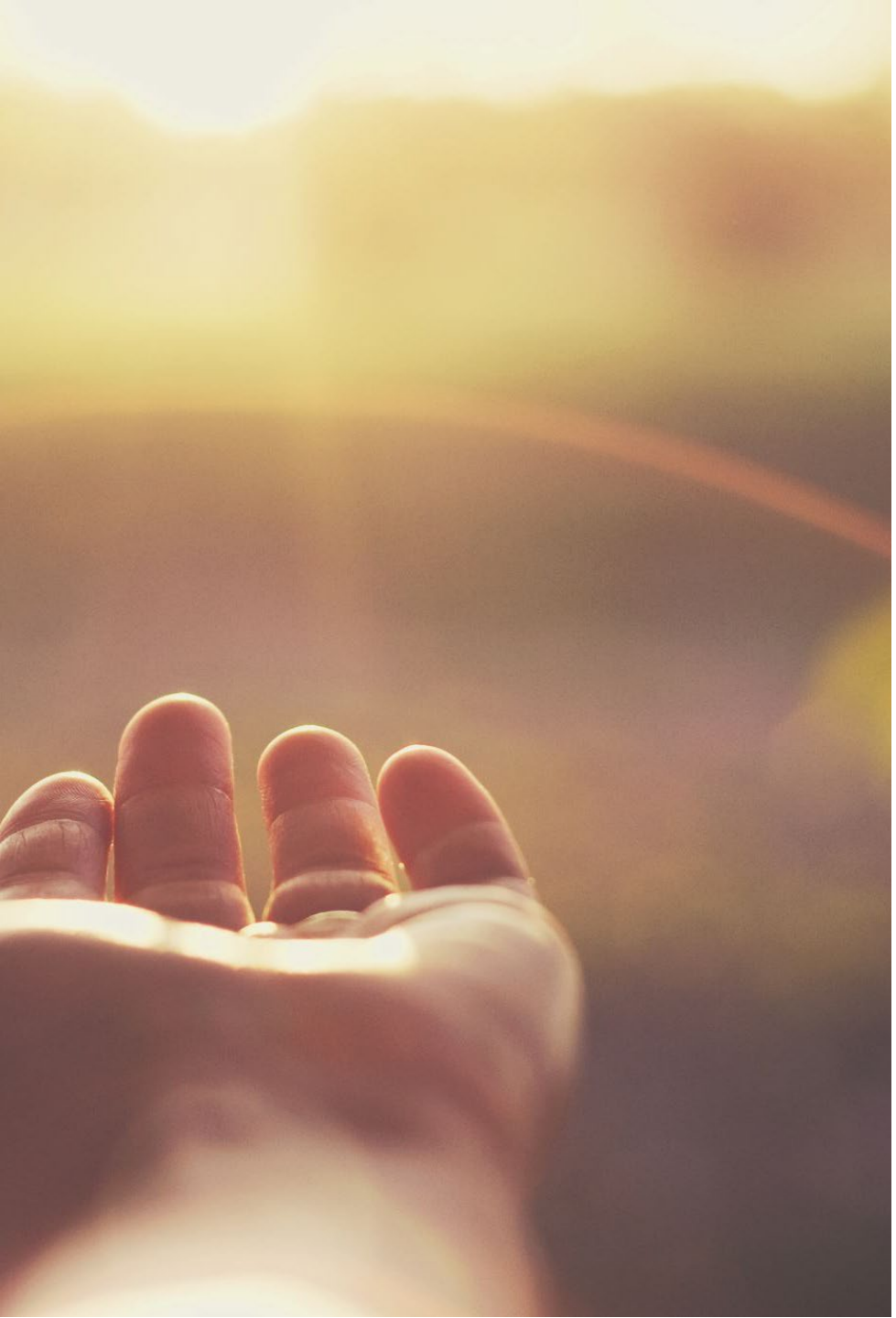
Den kreativa illusionen (Pär Salander):

Pendlar mellan hopp och realism

- Respons mot hot mot tänkt framtid – att ”desavouera”

Skydd och hopp (förutsätter vetskap om sjukdom)

- Att ta fast på det friska (jag mår ju bra)
- En hjälpande relation (idealisering av professionell hjälpare, positiv förebild)
- Ett kognitivt schema (mening, magiskt tänkande, kontroll/ordning, parentes, förändra perspektivet)
- Hanterande av information (omdefinition och selektion)

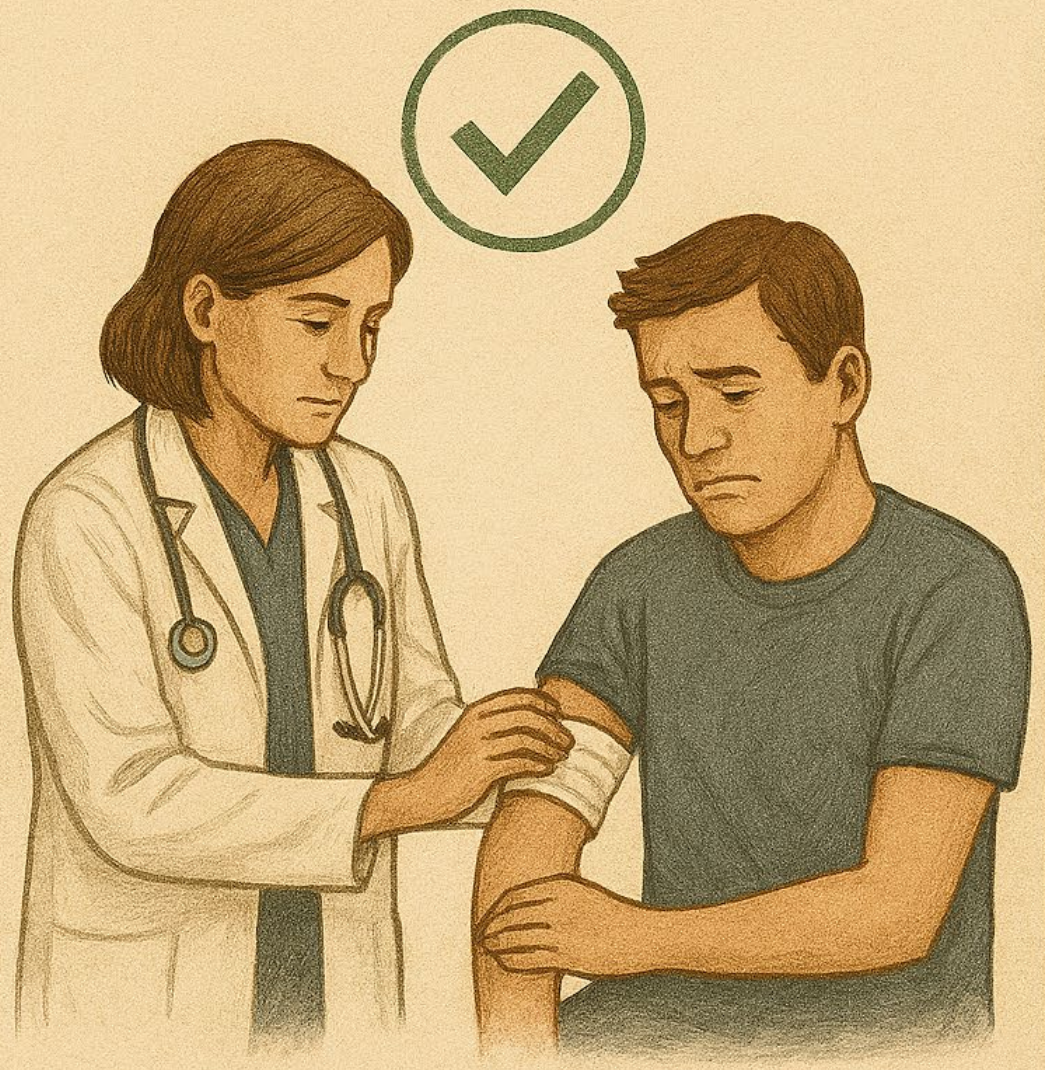


HOPP

- Tid
- Att tiden som är kvar blir bra, symtom lindrade
- Att fortsatt vara någon i relation till andra
- Et cetera



PROBLEM
SOM KAN ÅTGÄRDAS



LIVSVILLKOR
SOM MÅSTE BÄRAS





Att vidga perspektivet

- Vad håller dig uppe just nu?
- Vad är fortfarande viktigt för dig?
- Hur har du hanterat svåra situationer tidigare i livet?

Klinisk kärnpoäng

Livsleda handlar sällan bara om symtom
Det handlar om mening

Då behöver vi gå från att vara
problemlösare,
till att vara följeslagare

Palliativa veckan

2–8 november 2026

Med livet i centrum

Nationell enkät:

Hur förhåller du dig till allvarlig sjukdom och död?

Vill du vara med och bidra?
Scanna QR-koden