



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

Ett nätverk för dig som är intresserad av samhällsfrågor ur ett äldreperspektiv

Begreppet Existentiell omsorg måste breddas eftersom det också kan kopplas till fysiska behov, det som händer i vardagen, menar Anna Whitaker som är knuten till Ersta Sköndal Högskola.

Vidga förståelsen!

Intervju med Anna Whitaker om existentiell omsorg

– Jag vill vidga förståelsen för vad existentiell omsorg är, säger Anna Whitaker som forskar om äldres sista tid i livet. Hon menar att existentiell hälsa inte enbart handlar om de stora livsfrågorna, det kan också röra sig om de äldres behov i vardagen.

– Kroppen är vår existentiella mittpunkt. De existentiella frågeställningarna har en väldigt stark anknytning och koppling till de mer triviala, praktiska, omsorgsbehoven, säger Anna Whitaker, lektor och docent i socialt arbete vid Institutionen för socialvetenskap, Ersta Bräcke Sköndal högskola.

I snart tjugo år har Anna Whitaker forskat om äldres sista tid i livet och har samtalat med äldre om hur de upplever sin tillvaro i det palliativa skedet. Hon menar att de existentiella omsorgsbehoven inte riktigt får plats inom äldreomsorgen.

De äldre lämnas ofta ensamma med sina existentiella frågeställningar. Men det betyder inte alltid att de äldre behöver samtala mer om sina existentiella tankar, det kan handla lika mycket om deras vardag och hur de upplever den. Om de

äldre känner trygghet och tillit i omsorgssituationen spär det inte på den existentiella ohälsan, men om något i den vardagliga omsorgen väcker deras oro, eller känsla av otrygghet, så kan de existentiella frågorna bli svårare.

– Jag vill vidga förståelsen för vad existentiell omsorg är. Kroppen, och de omsorgsbehov som är knutna till kroppen, är också bärare av de existentiella frågorna. Det handlar inte enbart om de stora existentiella frågorna. Till synes enkla och praktiska behov i vardagen, som att de känner sig trygga med att någon kommer när de ringer på klockan, hör när de ropar, ger dem medicin och smärtlindring när det behövs, kan också tolkas som existentiella behov.

Vi hör ofta att kropp och själ hör ihop och påverkar varandra. Och ålderdomen är inget undantag. I takt med att kroppen blir svagare och orken tynar påminns vi om vår dödlighet.

– Kroppen är central i detta. Åldrandeprocessen, och kanske en utdragen döende process, är en existentiell markör på att livet kan ta slut. Det i sig väcker en massa funderingar hos de äldre. Det är genom kroppen som de gamla upplever sin vardag, sin existens och den vardagliga omsorgen blir viktig i relation till den existentiella hälsan.

Kan det vara så att vi ryggar för begreppet existentiell omsorg, för att vi tror att det endast handlar om djupa, svåra existentiella samtal som kan kännas obekväma att ta?

– Man kan göra mycket mer än man tror för de äldres existentiella hälsa. Men det krävs att vi uppmärksammar, klär det man redan gör i mer existentiella förklaringsmodeller, och inser vad vi gör, säger Anna Whitaker.

Men det handlar också om att samtala. Hur kan vi möta de äldres existentiella tankar och behov av att prata om dem?

– Det är viktigt att vi förstår att de existentiella frågorna inte nödvändigtvis behöver mötas med fantastiska svar. Oftast har vi nog inga svar alls och det behöver vi inte ha heller. Det viktiga är att vi har stora öron. Att vi sitter ner och lyssnar. Ofta uppskattas det att man bara delar stunden och tankarna, tar emot och bekräftar.

Det kan jämföras med en terapisesession, där terapeuten sällan ger svar, men hjälper klienten att utforska sina tankar, att ställa nya frågor, komma vidare på den snåriga kartan. Men trots att vi vet detta kan vi känna oss otillräckliga och misslyckade om vi inte kan ge några svar och det kan göra att vi ryggar för den typen av samtal. Men den otillräcklighet vi kan känna i dessa möten innebär inte att frågorna försvinner. De, och de äldres behov av att prata om dem, finns kvar.

– Existentiella frågor som ”Vad ska jag göra med mitt liv?, Vad kommer att hända nu?, Hur kommer döden bli för mig?” kan kännas väldigt uppfodrande, men de är svåra och det finns inte alltid svar. Det gäller att våga vila i det också. Jag har till exempel svarat, ”Jag har faktiskt ingen aning, men det du säger är jätteviktigt”. Det öppnar upp för att man går vidare och utforskar tillsammans.

Hur kan existentiell omsorg se ut för äldre som har förlorat sitt tal?

– Det kan uppstå en konflikt om man har en föreställning om att existentiell omsorg enbart handlar om samtal om stora livsfrågor. Äldre har inte alltid talet kvar, men de har ett annat språk för att uttrycka sina existentiella omsorgsbehov och hur de vill få dem tillgodosedda.

Den här typen av existentiella samtal om livet kan också ske ordlöst, säger hon och poängterar att det finns andra sätt att kommunicera när talet inte längre finns kvar.

– Man ska verkligen inte underskatta att de mest sjuka, dementa som förlorat talet, har stunder då de kan uttrycka sin situation och det kräver en slags respons. Det är uppenbart att de, utifrån sina förutsättningar och villkor, försöker kommunicera och uttrycka sina existentiella frågeställningar med sin kropp. De visar väldigt tydligt, med hela kroppen, att de vill att det ska uppmärksammas. Då är det helt avgörande att med beröring möta dem i det.

Hur möter man samtal om döden?

– Allt detta är en slags förberedelser för döden och det behöver erkännas.

När någon tar upp döden är det sista man ska säga: ”Nej såna tråkigheter ska vi inte prata om nu. Idag är en sån fin dag”. Ta de här samtalen på allvar.

De äldre uppskattar när vi vågar bekräfta dem och vila i det. Det kan kännas som en lättnad, försonande, att de inte behöver vara ensamma i de tankarna. För det stämmer ju. De ska ju dö.

Källa:

Artikeln har publicerats av Gothia Kompetens

Tips:

Betaniastiftelsen har tagit fram olika material som kan vara till hjälp i samtalen kring existentiella frågor.