



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

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

Förr eller senare drabbas de flesta människor av existentiell ensamhet, särskilt vanligt är det bland de allra äldsta. Marina Sjöberg uppmärksammar i en avhandling existentiell ensamhet och vad man kan göra för att lindra denna ensamhet.

”Våga prata om existentiell ensamhet hos äldre”

Sjuksköterskan Marina Sjöberg uppmärksammar i en avhandling den smärta, ensamhet och känsla av att vara avskild från livet som många äldre känner. Den existentiella ensamheten har förstärkts under pandemin, tror hon.

En av de äldre som Marina Sjöberg intervjuat för sina studier berättar om hur hon kände sig som ett objekt, att hon skulle stå beredd i badrummet när personalen kom för att tvätta henne och göra henne i ordning på morgnarna. Hon kände sig fruktansvärt tillintetgjord, som om hon inte fanns, inte räknades som människa.

– Det som framkommer i mina intervjuer är att när man blir bemött nonchalant, som ett objekt eller känner sig förbisedd och överkörd, då kommer den existentiella ensamheten, säger Marina Sjöberg.

Avskild från livet

Hon beskriver existentiell ensamhet som något vi alla bär på, det är en del av att vara människa. Men när vi är mitt i livet är det oftast inte något vi tänker särskilt mycket på. Vid en kris, eller när vi blir gamla, börjar vi reflektera på ett annat sätt.

De äldre i Marina Sjöbergs avhandling beskriver det som en känsla av att vara fångade i en skör kropp som blir allt sämre, att inte ha någon att dela livet med och en avsaknad av mening. Det kan göra att de känner sig avskilda från livet, övergivna och lämnade åt sitt öde.

– En del sade att de var trötta på livet, att de ville dö. Vissa var ledsna och grät. Att lyssna och vara delaktig och våga prata om det här är viktigt. Det är tankar som behöver få uttryckas, säger Marina Sjöberg.

Hur har pandemin påverkat den här känslan av existentiell ensamhet?

– Jag tror absolut att den existentiella ensamheten har förstärkts det här året. För de äldre är närstående de mest betydelsefulla – och så får de plötsligen inte komma. Det är stor risk för att känslan av avskildhet förstärkts.

Kunde man gjort på något annat sätt?

– Ja, man kanske skulle ha frågat de äldre själva, jag kan tänka mig att många kanske hade valt att få träffa sina nära och kära trots risken att bli smittad. Men de äldre blir marginaliserade, man efterfrågar inte deras röster, deras tankar. Det vore intressant att undersöka vad de anser om detta, säger Marina Sjöberg.

– Flera av de äldre berättar att de kände sig mer ensamma tillsammans med andra än när de var själva, säger Marina Sjöberg.

Hon berättar om en man som hade svårt att prata så att andra förstod och dessutom åt lite långsamt. Han beskrev hur han ofta blev sittande kvar ensam medan personalen stod vid sidan av och pratade om helt andra saker. ”Jag har aldrig känt mig så ensam”, sade han. För honom var det bättre att få sitta och äta

på sitt rum i lugn och ro än att sitta tillsammans med andra som han ändå inte kunde känna någon gemenskap med.

Lyssna och våga fråga

I en studie undersökte Marina Sjöberg hur den existentiella ensamheten kunde lindras. Att det kom människor på besök som berättade om livet där ute fick dem att känna sig delaktiga. Nära och kära hade stor betydelse, att få besök av barnbarn och barnbarnsbarn uppskattades mycket, om det inte var för långa stunder eftersom de inte orkade med små barn så länge.

Att tänka tillbaka på goda tider är ett sätt att skingra den existentiella ensamheten. Andra hittar styrka i sin tro eller i musiken.

– Jag tror också det är viktigt att vårdpersonalen är uppmärksam på när någon verkar ledsen, att man inte slätar över det, utan frågar vad de tänker på eller om något har hänt. Bekymret är väl att det finns så lite tid att prata om sådana här saker, men man behöver inte alltid säga så mycket. En kram, att visa att man lyssnar och förstår, räcker långt, säger Marina Sjöberg.

Många äldre har också styrka att själva skingra sina dystra tankar, visar avhandlingen.

– De kunde tänka på goda stunder tidigare i livet eller föra samtal med någon som hade betytt mycket för dem tidigare, sin döda mamma eller en partner som gått bort. De fick kraft från någon som stått dem nära, trots att de inte längre fanns där. En del fick kraft i sig själva, i musiken eller i sin tro.

Dokumentera i journalen

I avhandlingen har Marina Sjöberg också tittat på hur existentiell ensamhet beskrivs i patientjournalerna. Hon gick igenom 92 journaler från den specialiserade palliativa vården. De flesta dokumenterade åtgärderna var medicinska, därefter smärta, cirkulationsbesvär, nutrition och oro. Anteckningar om känslor, önskningar och välbefinnandet var mindre vanligt.

– Många gånger kanske det inte ska dokumenteras heller, därför att det är för privat, men sådant som är viktigt för vården bör ju framgå i journalen. Jag tror vi

behöver ha en diskussion kring vad vi får och bör dokumentera och hitta ett språk för de existentiella aspekterna i journalerna, säger Marina Sjöberg.

Hon tycker också att det behövs stöd för personalen kring hur de ska våga närma sig de existentiella frågorna och hur man kan samtala om det.

– Det handlar om att visa empati, att vara omtänksam, att lyssna, att fråga, att vara medmänniska helt enkelt. Men det är inga lätta saker ändå, vi behöver diskutera och reflektera kring de här frågorna.

Källa: Vårdfokus, intervju i serien ”Mitt yrke”