

Samtal lindrar skadorna efter kris och sorg

För att minska skadorna efter en kris eller en sorg är det viktigt att patienter och anhöriga får samtala med en professionell utomstående om döendet, död, sorg och kris. Detta är svåra samtal som kräver mycket av läkare och vårdpersonal. Tänk på de fyra H-na: Hålla i, Hålla om, Hålla tyst, Hålla ut, uppmanar artikelförfattaren som har stor erfarenhet på området.

I arbetet som kurator på medicinkliniken, hematologisektionen, region-sjukhuset i Örebro kommer jag vanligen i kontakt med diagnosgruppen akuta leukemier, allt från unga till äldre patienter. Arbetet utgörs huvudsakligen av krisintervention och samtalsbehandling med patient och närstående samt samtal med anhöriga i anslutning till och efter dödsfall.

I samband med att hematologavdelningen utarbetade ett vårdprogram för våra blodpatienter summerade jag mina erfarenheter kring samtal om död, döende, sorg och krisreaktioner.

Utlopp för tankar underlättar sorgearbetet

Syftet med att samtala med patienter och anhöriga om döendet, död, sorg och kris är att patient och anhöriga skall gå igenom krisen, sorgen med så få skador som möjligt. Genom att ge utlopp för sina tankar och reaktioner kan psykosomatiska symtom i ett senare skede undvikas. De tankar och reaktioner som stängs in i kropp och huvud tar sig uttryck på andra sätt, som kan bli obegripliga för omgivningen.

Samtal är en bra metod att ge uttryck för tankar och reaktioner. Ett annat sätt kan vara att måla sin bild av situationen eller de fantasier man har. Mycket ener-

gi går åt att försöka tänka på någonting annat än det man tänker på, att försöka känna någonting annat än det man egentligen känner. Det är något vi ser mycket hos patient och anhöriga. De behöver tänka högt inför varandra. Den döende behöver höra hur familjen tänker, och familjen behöver höra hur den döende tänker. När omedvetna behov görs medvetna kan behoven bemötas. Man kan bara dö en gång. Det går aldrig att göra om. Det är viktigt att säga det man vill säga och göra det man vill göra nu. Det underlättar sorgearbetet efteråt.

Det är viktigt att skapa en trygg miljö för patient och anhöriga. En trygg miljö där medlemmarna känner att allt kan uttalas och att allt är tillåtet och att det finns professionell utomstående hjälp att tillgå när behov av det finns.

Var orädd och iakttagande!

Du som hjälper kan tänka på de fyra H-na: Hålla i, Hålla om, Hålla tyst, Hålla ut. Bekräfta de känslomässiga reaktionerna. Det är du som hjälper som får hårbärgera patientens och anhörigas känslor och tankar. Du behöver vara orädd och kunna stå ut med det. Det är därför viktigt med självkännedom. Våga vara nyfiken. Se hur människorna ser ut i kroppshållning och i ansiktsuttryck, hör vad de säger i samtalet. Berätta för familj och patient vad du ser och vad du hör. Lägg märke till dina egna funderingar och fundera högt inför familj och patient. Lyssna till din intuition om vad som känns rätt och vad som känns fel. Våga vara tyst.

Exempel på frågor du kan ställa: Hur tänker du? Vad känner du? Var känner du känslan? Ser du bilder framför dig? Beskriv det du ser. Be också patient och anhöriga berätta om innehållet i de rädslor de har. Rädslan har alltid ett innehåll. Be dem berätta sina fantasier om vad som händer nu och vad som kommer att hända och vad de tror kommer att hända. Säger någon att det går bra? Fråga vad det är som går bra och vad som känns bra. Du får viktig information.

Var medveten och lägg märke till dig själv. Hur mycket talar du, lämnar du

öppet för tystnad och eftertanke? Vilka reaktioner för patient och anhöriga är bra för dig att möta, och vilka reaktioner skrämmer dig? Vad tycker du är inadekvat, osunt? När du känner att någonting inte är rätt för dig, att du blir orolig för patient eller anhöriga, gå och tala med någon om dina tankar och funderingar. Företrädesvis kuratorn på din avdelning, som i sitt dagliga arbete ständigt möter människor i kris och sorg.

Vi behöver vara ödmjuka, det är inte vi som skall klara situationen, det är patient och anhöriga. Det kravet vi kan ha på oss själva är att vara orädda och våga ha kontakt. Bli medveten om ditt eget förhållande till döden. Du förmedlar omedvetet känslor du har inom dig till patient och anhöriga, t ex rädsla och otrygghet. När du tänker så här: Vad ska jag säga, så fundera på om det finns någonting att säga, och gör det inte det är det kanske bra att vara tyst. När du är upptagen med att fundera över »vad ska jag säga, vad ska jag säga», så är du inte i kontakt med dig själv och heller inte med patient och familj. Är du ödmjuk, blir själv berörd och är ärlig i din kontakt uppskattas det så gott som alltid av patient och anhöriga. Äkthet och värme är viktiga egenskaper.

Uppföljning efter några månader

När någon gått igenom en kris eller sorg är det viktigt med uppföljning. Det är bra om det hunnit gå en tid, t ex en till tre månader. Det är bra att träffas för ett samtal då. Var medveten om att familj, patient och du minns olika saker. Det du tycker var viktigt var kanske inte så viktigt för familjen och tvärtom. En obetydlig händelse som du inte fäste vikt vid kanske var av största vikt för familj och anhöriga.

Det är lärorikt att vara nyfiken och fråga t ex hur de uppfattade den sista vårdtiden, eller om patienten är frisk, hur de i efterhand upplevde sjukdomstiden. Det är också då man kan se om patient eller anhöriga behöver vidare hjälp med krisbearbetning eller sorgbearbetning. Allt är bara dina fantasier tills du frågar patient eller anhöriga rakt ut hur de tänker och känner. •

Författare

KRISTINA LINDBERG

socionom, kurator vid medicinkliniken, hematologisektionen, Region-sjukhuset i Örebro.