

ALONE projektet

Utveckling av ett utbildningsprogram för hälso- och sjukvårdspersonal, finansierat av EU/ERASMUS+

- 1. Litteraturstudie om innebörden av ensamhet och existentiell ensamhet i varje land
- 2. Intervjuer med personal och volontärer i varje land för kontextuell anpassning
- 3. Förståelse och att möta existentiell ensamhet hos äldre personer kräver kunskap om personcentrerad vård, ålderism och andlighet, samt färdighet i att samtala om existentiella behov.

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Översikt över programmet

- **Del A:** Personcentrering, ålderism och andlighet, 3 h
- **Del B:** Olika former av ensamhet, 3 h
- **Del C:** Konsten att lyssna, 3 h
- **Del D:** Samtal om känslomässiga och existentiella aspekter, 3 h



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Del A

1. Personcentrering

2. Ålderism

3. Andlighet



Del
A

1. Personcentrering

Del A

- Individuell reflektion om personcentrering
(5 min)

Vad är personcentrerad vård för dig?



Vad skiljer en person från en patient eller vårdtagare?

En patient eller vårdtagare är en roll, dvs vad personen är.

En person är en identitet, dvs vem personen är.

Begreppet 'person' hänvisar till det unika hos varje människa.

Genom att använda begreppet "person" påminns vi om:

- vikten av att inte enbart fokusera på diagnoser utan att försöka att förstå vem personen är.
- att personen vi möter har samma människovärde som alla andra människor.
- att personen vi möter har sina egna behov, önskemål och värderingar.

Vad är ett personcentrerat förhållningssätt?

- Ett förhållningssätt som vi använder för att förstå *vem* personen är.
- För att förstå *vem* personen är behöver vi förstå personens behov, önskemål, drivkrafter och så vidare.
- Att möta den andre som en person kräver en inställning av att den andre är en person med samma människovärde som mig själv.
- Att veta något om den andres personliga livsberättelse underlättar att förstå *vem* han eller hon är som person.

VIPS-modellen för personcentrerad vård av personer med demenssjukdom

- Dawn Brookers VIPS-modell bygger på Tom Kitwoods arbete med att utveckla vården för personer med demenssjukdom. Toms arbete beskrivs i den berömda boken "The person comes first".
- VIPS-modellen är utvecklad för vård av personer med demenssjukdom.
- VIPS-modellen bygger på fyra centrala begrepp:
 - V** som står för Värde
 - I** som står för Individer
 - P** som står för Perspektiv
 - S** som står för Socialt stödjande miljö

Värde

- *Värdering* av människor. Både de som vårdas och de som vårdar dem.
- Alla människor har samma grundläggande *värde* oavsett ålder eller kognitiv funktion.
- Arbetsgivaren lyckas få personalen att känna sig *värdefull*.

Men

- Det finns en risk att begreppet Värde blir ett tomt ord, utan praktisk innebörd.
- För att undvika denna risk krävs det kontinuerlig reflektion, hos vårdpersonal och arbetsgivare, över vad ordet Värde innebär i det dagliga arbetet.

Individer

- Behandla människor som de unika *individer* de är.
- Vården är *individuellt* utformad utifrån den enskilda personens värderingar, behov, önskemål och drivkrafter.

Men

- Även om detta inte alltid är lätt att uppnå i vårdmiljöer med många människor med olika behov, önskemål och värderingar, syftar ett personcentrerat förhållningsätt till att se *individen* som en unik person. Och tillgodose hans eller hennes behov.

Perspektiv

- Att se på världen ur den andra personens perspektiv.

Men

- Att sätta sig in i någon annans situation är inte lätt eller trivialt.
- Vi kommer aldrig att kunna ta in den andra personens *perspektiv* fullt ut, men vår uppgift är att sträva efter en sådan förståelse.
- Om vi antar att alla beteenden är begripliga är vår utmaning som personal att kunna tolka och förstå vad beteendet står för.

Socialt stödjande miljö

- Att lyckas skapa en stödjande social miljö som tillgodoser individens behov.
- En miljö där personen kan dra sig tillbaka.
- En miljö som möjliggör gemenskap.

Vad kan allt detta
betyda konkret?

Ett personcentrerat tillvägagångssätt undviker:

att ge information och presentera olika alternativ i snabb takt så att den andra inte hinner uppfatta och förstå,

att låta den andra veta att han eller hon är inkompetent, värdelös eller inkompetent,

att tvinga någon att göra något, att inte ta hänsyn till dennes egna önskemål eller att förneka honom eller henne valmöjligheter,

att fortsätta prata eller agera som om den andra inte var närvarande, att göra narr av någon, att retas, förödmjuka eller ha roligt på någon annans bekostnad,

att göra en annan person rädd eller skrämmd genom att hota eller utöva fysiskt våld.

Förutsättningar för ett personcentrerat förhållningssätt

- **Förutsättningar hos vårdaren:**
 - en önskan att möta den andra som en person, aldrig som ett objekt eller som en uppgift som ska utföras!
- **Förutsättningar i organisationen:**
 - att ge tillräckligt med tid och andra resurser för att möta individen som person med sina personliga behov, värderingar, önskemål och drivkrafter.
- **Förutsättningar i samhället:**
 - en politisk styrning som värdesätter både vård- och omsorgsarbete och personalen och som bidrar med de resurser som krävs för att utbilda personalen.

Del A

- Individuell reflektion om personcentrering (10 min)

Skriv ner dina tankar och idéer från föreläsningen, exempelvis;

- Kan du dra dig till minnes en situation där vården var personcentrerad?
- Kan du dra dig till minnes en situation där vården inte var personcentrerad?

Del A

➤ Gruppreflektion om personcentrering (20 min)

Vill någon dela med sig av sina erfarenheter, tankar och idéer från föreläsningen, exempelvis;

- Situationer när vården var eller inte var personcentrerad? Vad karakteriserar dessa situationer?
- Idéer om hur ett personcentrerat förhållningssätt kan stödjas?

Del
A

Paus, 15 min

Del
A

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

2. Ålderism

Del A

Avsnitt att lyssna på:

Ålderstigen P1

<https://sverigesradio.se/avsnitt/alderstigen-om-80-och-identiteten>





Fördomar i samband med ålderism

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Vad är en
fördom?

Fördom är en ogrundad eller felaktig, vanligtvis negativ attityd gentemot en individ som enbart grundar sig på individens tillhörighet till en social grupp.

Ålderism är ett exempel på detta.

Exempel på fördom baserad på ålder

Fördomar bygger ofta på stereotyper, idéer om hur människor som tillhör en viss grupp eller ålder.

En person som möter en äldre kvinna för första gången kan anta att hon gillar att lyssna på den musik som var populär när hon var ung och ogillar den musik som är populär idag.

Detta kan - eller kanske inte - vara korrekt.

Fördomar
baserade på
diagnoser

Beslut om vård av äldre personer baseras ibland på en diagnos, inte på information om vem han eller hon är.

Vilka är riskerna med fördomar inom äldre- omsorgen?

Äldre personer kan berövas sin rätt till självbestämmande även i situationer då de är kapabla att bestämma själva.

Exempel:

En äldre man har fått diagnosen stroke. På grund av sin sjukdom är hans självbestämmande delvis begränsad. Läkaren kan anse att han lever ett ovärdigt liv och därför neka honom sjukhusvård när han smittas av coronavirus.

Detta beslut kan - eller kan inte - vara korrekt.

Vad kan vi då
lära oss om
fördomar?

Vi har alla många fördomar - men det är svårt att upptäcka dem hos oss själva.

Våra fördomar kan påverka den person vi vårdar.

Vi måste ständigt fråga oss själva om våra fördomar och diskutera med kollegor hur våra fördomar kan påverka den vård vi ger.

Att reflektera över egna värderingar och fördomar är en viktig del av personcentrerad vård.

Del A

- Gruppreflektion om ålderism och fördomar (30 min)

Vilka är dina egna erfarenheter av ålderism och fördomar?

Hur ser du på äldre människor?

Hur kan ålderism ge sig till uttryck? I vilka situationer?

Del
A

Paus, 15 min

Del
A

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

3. Andlighet

Vad innebär andlighet?

- En känsla av att vi har en koppling till något som är större än oss själva. Det handlar vanligtvis om ett sökande efter en mening med livet.
- Andlighet är en universell mänsklig erfarenhet - något som berör oss alla.
- En andlig fråga är "var finner jag personligen mening, kontakt och värde?"
- För vissa är deras andliga liv kopplat till deras samhörighet med en kyrka, ett tempel, en moské eller en synagoga.
- För andra är det andliga livet kopplat till naturen eller konsten.

Är andlighet och religiositet samma sak?

- Det finns en överlappning mellan andlighet och religiositet, men de är inte samma sak.
- Andlighet är ett bredare begrepp än religiositet. För vissa innefattar andlighet delar av religionen.
- Att få stöd för att besöka kyrkan, moskén eller synagogan kan vara av yttersta vikt för vissa medan det för andra är en andlig aktivitet att komma ut i naturen eller att lyssna på musik.

Vad betyder andlighet för äldre personer?

- Andlighet betyder olika saker för olika personer.
- I en sekulariserad värld kan begreppet andlighet kännas obekant eller väcka obehag.
- När en äldre person drar sig undan och motsätter sig yttre aktivitet kan det vara ett tecken på kontemplation. Vi måste vara försiktiga så att vi inte lägger våra ideal från medelåldern till att gälla även för ålderdomen utan att vi tillåter kontemplation.
- För äldre personer kan andlighet vara ett sätt att bli medveten om sin individuella berättelse och uppfyllelse av den man är, den man har varit och att komma till rätta med sitt liv som helhet.
- För en del äldre personer innebär åldrande att släppa taget om sina förmågor, kompetenser, ekonomiska inkomster, hälsa, relationer och så småningom till och med livet.

Andlighet har mycket gemensamt med gerotranscendens

Teorin om gerotranscendens utvecklades av Lars Tornstam och har stora likheter med den sista fasen i Joan Eriksons utvecklingsteori. Enkelt uttryckt innebär det ett perspektivskifte från fokus på det materiella samt en mognad.

- Det sker en naturlig utveckling mot mognad och visdom.
- Under denna fas minskar intresset för det materiella och ytliga sociala kontakter. Personen blir mer intresserad av existentiella frågor och kan längta efter någon att dela dessa tankar med.
- Behovet av självvald ensamhet som ger tid för eftertanke och att "grunna" ökar.
- Även om inte alla äldre personer når denna fas är det viktigt att uppmärksamma tecken på sådana andliga behov.

Del A

Film från YouTube: What is the most spiritual
experience you've had? (3.20 min)

https://www.youtube.com/watch?v=wmDbDYCx_9s



Del A

- Individuell reflektion om andlighet (10 min)

Skriv ner dina tankar och idéer från föreläsningen och filmen, exempelvis;

Vad är andlighet för mig? Hur kan det påverka/influera mötet med andra med andra uppfattningar?

Del A

➤ Gruppreflektion om andlighet (30 min)

Vilka var dina idéer om andlighet innan denna föreläsning? Har de förändrats? Kan du identifiera situationer där dina fördomar kan vara en utmaning eller ett hinder?

Del B

Nytt avsnitt

Del B

Olika former av ensamhet



Del B

Film från YouTube: som exempel,
ensamhet

https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA



Förekomst av
ensamhet

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Hur vanligt
är ensamhet
bland äldre
personer?

Resultat från olika studier

Italien - 18 % av de personer som var 84 år och äldre saknade ett nätverk utanför familjen

Rumänien - 32 % av de personer som är 65 år och äldre drabbades i hög grad av ensamhet

Sverige - 12 % av personer med genomsnittsålder på 62 år var besvärade av att känna sig ensamma. 60 % av personer 65 år och äldre hade upplevt ensamhet under det senaste året

Litauen - mer än 50 % av personer 60 år och äldre kände sig socialt ensamma, åtminstone ibland

Polen - 20 % av de personer som är 80 år och äldre hade ingen som de kunde umgås med på fritiden

Men hur
vanligt är
ensamhet
bland äldre
personer?

Svaret beror på *vad* du frågar eller mäter

Exempel på aspekter som mättes rörde om äldre personer:

Saknade ett nätverk av sociala relationer utanför familjen

Var påverkade av ensamhet

Hade upplevt ensamhet under det senaste året

Hade besvärats av ensamhet

Hade känt sig socialt ensamma, åtminstone ibland

Saknade någon som de kunde tillbringa sin fritid med

Och så vidare....

Men hur
vanligt är
ensamhet
bland äldre
personer?

Svaret beror också på *vem* du frågar

Exempel på personer som ingick i studierna:

Personer 60 år och äldre

Personer 65 år och äldre

Personer 84 år och äldre....

Personer som lever med en partner

Personer som lever ensamma

Änkor och änklingar....

Vilka
slutsatser
kan vi dra?

Ensamhet hos äldre personer behöver vår uppmärksamhet!

Det är omöjligt att säga hur vanligt det är att uppleva ensamhet.

Hög ålder, ensamboende, fysisk funktionsnedsättning/ar, brist på sociala aktiviteter och brist på familj eller nära vänner är förknippade med ensamhet.

Eftersom ensamhet ofta är besvärlig eller till och med smärtsam, påverkas äldre personers hälsa och välbefinnande och kan bidra till för tidig död, är det viktigt att uppmärksamma ensamhet. Oavsett hur vanligt det är.

Vilka
faktorer gör
att
ensamhet
uppstår?

Några vanliga faktorer som kan göra att ensamhet uppstår

Stereotyper. Att oflekterat koppla ihop åldrande med svaghet och handikapp.

Uteslutande. Att utesluta äldre personer från att delta i sociala aktiviteter.

Institutionalisering. Att placera äldre personer på slutna institutioner med liten kontakt med det omgivande samhället.

Förluster. Förlust av närstående, brist på någon som står dem nära.

Social isolering. Att leva ensam och inte ha någon att dela tankar och känslor med.



Olika former av ensamhet



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Vad betyder
det när vi säger
att någon är
ensam?

Du kan vara ensam, utan människor omkring dig.

Du kan också känna dig ensam bland många människor.

Det finns till och med de som känner en djup ensamhet trots att de lever med en partner.

Du kan välja att vara ensam för att du uppskattar att vara ensam och ibland behöver vara ensam.

Man kan också tvingas till ensamhet.

Men varför
känner vi oss
ensamma
ibland?

En förklaring är att känslan av ensamhet har en "funktion" i människors liv.

I gamla samhällen var det viktigt att tillhöra en grupp eftersom gruppen utgjorde en trygghet och ett försvar mot vilda djur. Att tillhöra en grupp underlättade samarbetet. Känslor av ensamhet tvingade människor att ansluta sig till gruppen.

I det moderna samhället är ensamhetskänslans funktion kanske fortfarande att vi ska söka gruppen för samarbete och känna oss som en viktig del av ett samhälle.

Så vad betyder ensamhet?

Ensamhet betyder olika saker:

Man kan *vara* ensam ELLER *känna* sig ensam

Man kan *välja* att vara ensam ELLER *tvingas* till ensamhet

Man kan uppleva ensamhet i *social, känslomässig* eller *existentiell* mening

Är det viktigt
att skilja mellan
olika typer av
ensamhet?

Om så är fallet,
varför?

Det är olika saker.

- Att vara socialt ensam innebär att man ibland saknar en koppling till vänner och bekanta som man längtar efter och känner gemenskap med.
- Att vara känslomässigt ensam innebär att du saknar någon att anförtro dig åt, någon som du kan dela dina tankar och känslor med och vara nära fysiskt såväl som känslomässigt. Detta kan hända även om du har ett mycket stort kontaktnät.
- Existentiell ensamhet är en form av djup ensamhet som är kopplad till känslor av till exempel meningslöshet eller alienation - att känna sig som en främling.
- Att enbart uppmärksamma antalet sociala kontakter ger varken någon indikation på hur ensam personen känner sig eller några idéer om hur ensamheten skulle kunna "lindras".

Ensamhet bland äldre vuxna - vilka är orsakerna?

Åldrande medför förluster som kan utlösa känslor av ensamhet.

Förlust av betydelsefulla personer, t.ex. make, hustru eller partner

Förlust av personer från samma generation, med liknande minnen från samhället

Förlust av välkända platser

Förlust av det tidigare hemmet

Förlust av tidigare förmåga, roller och identitet

Förlust av någon att dela sin livshistoria med

Alla dessa förluster ökar risken för att man känner sig som en främling för människor i sin omgivning, människor som man inte själv har valt, eller att man känner sig värdelös och att livet inte längre har någon mening

Ensamhet bland äldre vuxna - vilka är orsakerna?

Åldrande för ofta med sig tankar om framtiden, tankar som kan utlösa känslor av ensamhet.

Oro för:

- framtiden och den kommande döden
- funktionsförlust och hjälplöshet
- att vara till besvär för andra
- att det återstående livet bara ska bestå av tristess och meningslöshet
- att bli lämnad ensam

Oro för...

Några ord om existentiella frågor

Vid vissa tillfällen i livet lider vi alla av ångest, förtvivlan, sorg och/eller ensamhet, situationer som gör att existentiella frågor eller frågor om vår existens uppstår. Frågor som vi inte har några enkla svar på.

Litteraturen identifierar fyra viktiga existentiella frågor (Irvin Yalom):

Behovet av frihet

Behovet av att känna gemenskap och samhörighet

Sökandet efter mening

Den oundvikliga döden

Att tänka på dessa existentiella aspekter är en del av att vara människa och leva, det vill säga det är en del av livet som inte kan undvikas och är därför normalt.

Slutligen några ord om existentiell ensamhet

Några ord av Peter Strang:

"Vi kan inte fly från vår existentiella ensamhet, som bygger på att det är omöjligt för oss att dela våra innersta tankar och känslor. Vi kan inte heller dela alla upplevelser, till exempel döden. Vi måste själva lägga den sista pusselbiten. Existentiell ensamhet leder till ett stort lidande, men min erfarenhet är att den kan lindras genom en känsla av gemenskap".

Vår utmaning blir att skapa denna känsla av gemenskap. Men existentiell ensamhet kan även lindras av de äldre själva genom att de tillåts vara ensamma när de önskar och har behov av att "grunna".

Del B

En berättelse från en äldre person, Georgio, om
existentiell ensamhet.

Läs berättelsen högt eller var och en för sig.



Del B

➤ Gruppreflektion om ensamhet (30 min)

Hur skulle du beskriva Georgios ensamhet?
Hur skulle du beskriva hans existentiella
ensamhet? Vilka tankar har du om ensamhet
bland äldre personer och om existentiell
ensamhet i största allmänhet?

Del
B

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Paus, 15 minuter



Erasmus+

Del B

➤ Individuell reflektion om ensamhet (30 min)

Vad är din erfarenhet av existentiell ensamhet och/eller vad är din erfarenhet av andras uttryck för existentiell ensamhet? Skriv en självreflektion (du behöver inte dela den med andra). Identifiera en situation när du möter en äldre persons existentiella ensamhet.

Del B

➤ Gruppreflektion om ensamhet (60 min)

Diskutera och reflektera över en eller två situationer som bygger på era erfarenheter när ni möter en äldre persons existentiella ensamhet.

Diskutera närståendes roll och vård- och omsorgspersonalens inflytande.

Ta anteckningar av gruppens diskussioner som utgör uppgift 2 i kursen.

Avslutning del A och B

Individuell reflektion

Innan nästa träff kan du med fördel gå tillbaka till de bilder och det material som användts under utbildningen och reflektera över vad vi har gjort, över de diskussioner som vi förde tillsammans. Reflektera också över dina erfarenheter av att möta äldre personers ensamhet och/eller existentiell ensamhet, kanske nya erfarenheter och tankar dyker upp. Hur var det? Vad gjorde du? Hur gick det? Vad kunde du ha gjort annorlunda? Hur kände du dig? Vilka hinder stötte du på?

Uppföljning del A och B

Gruppreflektion

Har ni några tankar, frågor och/eller reflektioner om föregående delar som ni vill dela med er av till gruppen?

Är de ämnen som behandlades under föregående delar tydliga? Vill ni fördjupa er i någon aspekt?

Har ni kommit på andra erfarenheter om äldre personers ensamhet? Hur var det?

Vad gjorde ni? Hur gick det? Vad kunde gjorts annorlunda? Hur kändes det? Vilka hinder stötte ni på?

Del
C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Nytt avsnitt




Erasmus+

Del C

Konsten att lyssna





Konsten att
lyssna, tänka, se
och känna
empati

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Jag och du eller jag och det?

Jag och Du som grund för ett genuint och närvarande samtal (Martin Buber).

En relation måste bygga på 'jag och du' möten och inte 'jag och det' möten. Vad innebär detta?

När vi är intresserade och engagerade i personen vi möter ger det förutsättningar för ett genuint möte där den andre känner sig som ett subjekt (en person – ett jag).

När vi inte är helt närvarande och koncentrerade på den person vi möter görs den andre till ett objekt (ett det). Då finns en risk att vi inte försöker förstå den vi möter och behandlar honom/henne som en "uppgift som ska utföras" eller som "ett objekt".

Konsten att
lyssna, se, tänka
och känna
samt att
stämma av sina
tolkningar

- Konsten att lyssna är att bli medveten om vad den andre personen egentligen vill berätta (bakom orden eller i tystnaden).
- Hur kan vi bli medvetna om vad en annan person vill berätta? Allt börjar med att observera och konkretisera de egna observationerna. Detta kan göras genom att fråga: Vad ser jag? Vad känner jag? Vad tänker jag?
- Det vi har lagt märke till i mötet med en annan person skapar tankar som leder till någon form av handling (kan vara verbal eller icke-verbal). När vi lyssnar, känner och ser händer något inom oss. Då kan vi förmedla observationer, tankar och känslor till den andre personen genom att säga: "När jag hör dig blir jag orolig, jag tror att ..." och på så sätt stämma av om vi uppfattat den andre personen rätt.

(Ida Orlando)

Empati eller sympati?

Empati eller sympati

- Vad är skillnaden och spelar det någon roll?

- **Empati** är förmågan att förstå, känna in och dela andras känslor.
- **Sympati** påminner om empati och är lätt att förväxla, men sympati är känslan av medlidande och tycka synd om någon annan.

- Film från Youtube om att lyssna (8 min)
[The art of listening | Kathleen Macferran | TEDxRainier - YouTube](#)

Vad är viktigt i ett samtal?

Några viktiga punkter handlar om:

- Lyssna aktivt, var närvarande, visa personen att han/hon är i fokus.
- Ställ öppna frågor, dvs. börja frågorna med "hur", "när".
- Tillåt pauser, det är okej med tystnad.
- Lyssna på personens upplevelse av situationen/livssituationen.
- Motstå impulser att trösta, ge råd, lösa problem.
- Var följsam med personens berättelse, dvs. lyssna och låt honom/henne prata.
- Förtydliga och sätt ord på känslor som uttrycks genom att verbalisera affektiv kommunikation. "Jag uppfattar att du är ledsen, är det så?".
- Summera vad du har förstått av det som har talats om och ge honom/henne möjlighet att korriger eventuella missuppfattningar.

(Jennifer Bullington)

Del C

➤ Samtalsövning (30 min)

Träning i par (separata Zoom-
rum/mobilkamera) som spelas in för att
kunna analyseras av er själva. Simulerade
fall.

Del
C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Paus, 15 minuter



Erasmus+

Del C

- Reflektion över övningen i par (45 min)

Parvis genomgång av inspelningen med hjälp av en granskningsmall (del av uppgift 3).
Lämna därefter in granskningen till utbildningsledaren.

Del C

➤ Gruppreflektion (60 min)

Reflektera över den praktiska träningen:

- erfarenheter av möjligheter och hinder i mötet
- möjliga lösningar för att öka kvaliteten på mötet



Del
D

Nytt avsnitt

Del D

Samtal om känslomässiga
och existentiella aspekter



Vad kan
känslomässiga
och existentiella
aspekter handla
om?

- Minnen från det förflutna och föreställningar om framtiden
- Farhågor och förhoppningar
- Skam och skuld
- Mening och meningslöshet
- Liv och död
- ...

Betydelsen av mod

Mod är att vara rädd men att övervinna rädslan för att göra det som måste göras.

Mod står mellan feghet och övermod.

När vi är fega går vi för långt och undviker saker vi är rädda för eller saker som väcker obehag.

När vi har övermod har vi en övertro på vår egen förmåga.

Undviker vi
samtal om
känslomässiga
eller
existentiella
aspekter?

Varför i så fall?

Varför undviker vi den här typen av samtal?

Uppfattar vi helt enkelt inte signalerna om att det finns ett behov av att tala om känslomässiga eller existentiella aspekter?

Är vi för rädda för att tala om existentiella eller känslomässiga aspekter/frågor eftersom det får oss att känna oss hjälplösa?

Undviker vi att tala om känslomässiga eller existentiella aspekter/frågor eftersom vi är rädda att sådana samtal ska väcka obehag hos den äldre personen?

Går vi för långt när vi undviker samtal om existentiella eller känslomässiga aspekter/frågor eftersom sådana samtal väcker vårt eget obehag?

Om svaret på någon av dessa frågor är ja - hur kan vi förbättra vår förmåga att tala om känslomässiga och existentiella aspekter/frågor?

Del D

➤ Individuell reflektion (5 min)

Vilken är din erfarenhet av samtal om känslomässiga och existentiella behov? Undviker du sådana samtal, om det är så, vad tror du det beror på? (du behöver inte dela detta med andra)

Missar vi att lägga märke till signaler om att det finns behov av att tala om existentiella aspekter?

Vi kan behöva öka vår känslighet för knappt märkbara signaler om att någon vill prata om känslomässiga eller existentiella aspekter.

Att lyssna på det som inte sägs, "läsa mellan raderna".

Att observera kroppsspråket.

Att använda sig av tystnad och ge tid.

Exempel:

Gustav är en 93-årig änklings. Han är alltid trevlig, men berättar inte mycket om sig själv. Han brukar uppskatta att komma ut på en promenad. När vi träffar honom i dag ser han ännu mer bekymrad ut än vanligt. Vår omedelbara impuls är att föreslå honom att gå ut på en promenad, när han säger: - Jag undrar om någon vill ha mina anteckningar från min släktforskning.

Kan detta uttryck vara ett tecken på ett behov av att tala om en existentiell fråga? Vad kan vi "läsa mellan raderna"? Vad kan vi svara på?

Är vi rädda för att känna oss hjälplösa när vi möter andras problem?

Måste vi lösa andras problem?

Den andra personen förväntar sig sällan att vi ska lösa hans eller hennes existentiella problem.

Genom att ge utrymme för den andra personens berättelse ger vi honom eller henne också möjlighet att komma med en egen lösning.

Från det tidigare fallet kan vi lära oss att Gustavs behov var att ha någon att prata med om sina tillhörigheter efter sin död. Gustav förväntar sig inte att vi ska lösa problemet, utan att vi ska hjälpa honom att komma på lösningar genom att stanna kvar och lyssna på honom.

Är vi rädda för att
samtalen väcker
obehag hos den
äldre personen?

Vi vill skydda den andra personen och vill inte göra honom eller henne ledsen eller upprörd.

Att visa sorg eller gråta är inte farligt, det känns ofta bättre efteråt.

Vi kan träna upp vår förmåga att uthärda den andra personens ledsenhet och gråt.

Exempel:

När någon är ledsen kan vi bara fråga: Är det något du vill prata om? och respektera den andra personens vilja.

Är vi rädda för att samtala om existentiella eller känslomässiga aspekter eftersom det väcker vårt eget obehag?

I dessa situationer väljer vi ibland att släta över eller byta samtalsämne.

Vi kan behöva utmana oss själva och prata med andra i vår omgivning (t.ex. kollegor) om existentiella aspekter/frågor. Hur vi själva tänker kring liv och död, skuld och ånger, hopp och frihet.

Exempel:

Ester har en kronisk sjukdom och vet att hon snart kommer att dö. På kvällarna när hon somnar säger hon ofta: - Jag önskar att jag inte behövde vakna upp i morgon.

I den här situationen är det lätt att släta över genom att säga "sov gott nu och du kommer att se att det känns bättre i morgon efter en god natts sömn" i stället för att fråga: - Är det så det känns för dig?

Avslutningsvis!

Vi måste alltid komma ihåg att respektera den andra personens vilja. Om den andra personen säger nej, det är inte något jag vill prata om, måste vi respektera det. Nej kan betyda att det inte finns något jag vill prata *om just nu*, eller att det inte finns något jag vill prata med *dig om*.

Om vi inte respekterar detta finns det en risk att vi inte längre är modiga utan lider av övermod.

Del D

➤ Gruppreflektion (15 min)

Reflektera över frågorna om samtal från de senaste bilderna och hur det känns när någon inte vill prata med dig utan med någon annan. Vad väcker det i dig?



Del D

➤ **Samtalsövning (45 min)**

Träning i par (separata Zoom-
rum/mobilkamera) som spelas in för att
kunna analyseras av er själva. Simulerade
fall.

Del
D

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Paus, 15 min



Erasmus+

Del D

- Reflektion i par över den praktiska träningen i (45 min)

Titta på det inspelade samtalet tillsammans i par, använd granskningsmallen (del av uppgift 3). Granskningen lämnas in till utbildningsledaren.

Del D

➤ Gruppreflektion (40 min)

Baserat på erfarenheterna från den praktiska träningen: Reflektera över mötet och diskussioner om känslomässiga och existentiella aspekter med fokus på existentiell ensamhet.

- Avslutande reflektioner (a):
 - Vad har jag lärt mig under utbildningen?
 - Vilken betydelse har det att få möjlighet att reflektera över den praktiska träningen?
 - Hur kan vi vara ett stöd för varandra framöver?



- Avslutande reflektioner (b):
 - Vilka är fördelarna och nackdelarna med detta utbildningsprogram?
 - Vad kan/behöver förändras eller utvecklas?

Utbildningsledaren tar anteckningar som ligger till grund för utvärdering av programmet.