

Personalen kan lindra äldres existentiella ensamhet

Det kan vara svårt att möta äldre som inte längre ser någon mening med livet. Den vårdpersonal som har förmåga att stanna upp och lyssna utan att släta över kan själv få mycket tillbaka.

Existentiell ensamhet kan drabba oss i alla åldrar, vid svåra livsval eller sjukdomsbesked. Det är något utöver att ha förlorat nära vänner och partner eller sakna socialt nätverk. Existentiell ensamhet handlar om livet, döden och om döendet. När vi åldras handlar det också om att kroppen blir skör och om att känna sig avskärmd från livet såsom man tidigare känt det. Att flytta ifrån sitt hem, kanske bli sjuk, tappa identitet – allt det är övergångar som kan göra att man inte känner igen sig eller trivs i tillvaron. Att man inte har någon att dela sina tankar med.

För personal inom vård och omsorg är det arbetsvardag att möta sköra äldre, samtidigt kan den äldre personen befinna sig i en livskris. Två helt olika perspektiv möts.

– Personal kan ha inställningen att det här kan vi, det är vårt jobb, men det är en livshändelse för den äldre och de anhöriga. Mitt eget sätt att se på existentiell ensamhet förändrades under de år som jag arbetade inom vården, och även under min forskning. Vi får inte bagatellisera det, säger Malin Sundström.

Hon har tidigare varit sjuksköterska inom äldreboende och demensboende och är specialiserad i vård av äldre. Nu har hon doktorerat om hur personalen hanterar existentiell ensamhet hos äldre.

– Det är svårt, men när man lyckas gör det jobbet meningsfullt.

I intervjuer i fokusgrupper kom det fram sådant som låg 15 år

tillbaka i tiden, man mindes och kunde berätta om detaljer. Det här visar att frågorna påverkar personalen, menar Malin Sundström.

Men alla klarar inte av att möta det existentiella. En del slår ifrån sig eller slätar över, säger att "så är det att bli gammal".

– I flera av intervjuerna nämnde vårdpersonalen att de existentiella frågorna skulle överlåtas till någon annan, en präst eller kurator, trots att det var personalen som de äldre vände sig till.

I en enkätstudie rapporterade enhetschefer inom vård och omsorg att det var de själva och sjuksköterskan som gav stöd till personalen i att möta existentiella frågor. Det är bara inom palliativ vård som utomstående handledning är inbyggd i verksamheten på ett strukturerat sätt. Enbart sex procent av personal inom vård och omsorg har tillgång till regelbunden handledning i att möta och samtala om existentiella frågor..

– Cheferna säger att det är svårt att få tag på personer som kan ge handledning, men att det inte heller är prioriterat i verksamheten. Det blir så uppenbart hur man ser på det här i samhället, säger Malin Sundström.

Om det finns tid och förmåga att stanna upp kan det bli många fina samtal. Men det krävs en del för att mötena ska äga rum.

– Det handlar om att ha medkänsla och empati men också om nyfikenhet. Att fråga vidare, kunna lyssna och byta perspektiv.

Att känna till den äldres tidigare liv underlättar kommunikation och förståelse. Men det har en större betydelse än så. När vi berättar om våra liv, vad vi gjort, vad vi upplevt av glädje och lidande och sätter det i ett sammanhang, ger vi det förgångna mening. Livsberättelser binder ihop olika delar av vårt liv, både för oss själva och för andra.

När vi befinner oss i en utsatt situation, när vi känner att

existensen är hotad, som när vi flyttar från vårt hem, behöver vi hjälp från andra som kan berätta om oss. Det ger oss en existentiell identitet. Minnet har betydelse för att hålla ihop oss själva som personer.

De hinder personalen upplever för att kommunicera kan vara att den äldre ser eller hör dåligt och har kognitiv svikt, som vid demenssjukdom. När personalen inte kan förstå eller tolka, utan måste gissa, kan de känna sig maktlösa och otillräckliga. Om den äldre har behov som inte kan tillfredsställas, till exempel längtar till sitt gamla hem, väcker det känslor hos personalen av att behöva försvara eller distansera sig. Det blir ett motstånd.

En del äldre personer med stor personlig integritet, som levt enligt egna regler och kanske inte litat på andra än sig själva, kan ge uttryck för ångest, bitterhet och ilska när de kommer i en situation där de tvingas ta emot vård och stöd. Det blir en reaktion på att inte längre kunna upprätthålla sitt oberoende, det finns motstridiga känslor i att släppa kontrollen och låta andra komma nära. Här kan personalen bli osäkra på vilka de ska låta vara och vilka de ska närma sig. Kanske går det att hitta en glipa som inte kränker integriteten.

När kommunikation med ord är svår kan mjuk beröring och taktil massage vara avkopplande, lindra och distrahera en stund.

– Känslan av att någon annan gör det här för mig är värdefull. Man kan också bara vara i tystnad och göra saker tillsammans men ändå dela någonting.

Att distrahera är helt en fråga om hur det görs menar Malin Sundström.

– Det blir inte bra att bara säga "Nu ska vi inte tänka på det där", men en distraktion med omsorg om att personen får vila från plågsamma tankar kan vara ett sätt att lindra.

På ett boende bör man utöver samvaro också skapa möjlighet att vara i fred. För vissa kan rummet bli en fristad, medan

gemensamhetsutrymmen kan bidra till att den äldre känner sig som en främling bland andra. Då ska personalen inte med alla medel locka ut någon, utan se till den enskilda personen och vad den behöver.

Självvald ensamhet som att till exempel få äta själv på sitt rum i lugn och ro, kan lindra den existentiella ensamheten.

Malin Sundström menar också att vården i sig kan skapa existentiell ensamhet. Att man inte ser den äldres behov, eller att man helt enkelt negligerar dem.

– Hur hanterar man den äldres kropp? Äldre kan uttrycka det som att "de bara kommer och gör saker" eller "jag kallar och de kommer inte". Då upplever man sig bara som ett objekt. Det här är viktigt att förstå, särskilt i verksamheter inom sjukvården som har ett högt tempo.

Det finns många olika yrkeskategorier inom äldreomsorgen, men inga psykologer. De man kan anlita finns inom primärvården. Inom palliativ vård ses kuratorer som en del av teamet.

Malin Sundström har också intervjuat volontärer inom olika organisationer och sett skillnaden i att de äldre kan prata med någon som man inte är i beroendeställning eller känslomässigt bunden till.

– En volontär är bara en medmänniska, den äldre personen behöver inte vara rädd för att såra. Man vågade gå närmare men kunde också släppa när man gick därifrån. Ansvar var inte lika tungt.

Text: Anna Fredriksson

Foto på Malin Sundström: Högskolan Kristianstad

Läs mer:

Malin Sundströms avhandling: Existentiell ensamhet hos sköra äldre personer, vårdpersonals och volontärers erfarenheter och behov av stöd, är en del av LONE-studien som utforskar existentiell ensamhet. Andra avhandlingar inom studien har fokus på de äldre själva och närstående.

LONE är ett samarbete mellan Högskolan Kristianstad, Malmö universitet och Lunds universitet.

Sök avhandlingen på diva-portal.org