

The background of the cover is a photograph of a grassy hill. A stone staircase leads up the left side of the hill. Several large, dark rocks are scattered across the grass. The sky is overcast and grey.

Peter Strang

**Existentiella
frågor
hos äldre**

En introduktion

Vårdförlaget HC AB
Tivoligatan 23
263 33 Höganäs
Telefon 042-300 93 09
E-post info@vardforlaget.se
www.vardforlaget.se

ISBN 978-91-87345-21-0

© 2021 Peter Strang och Vårdförlaget HC AB, Höganäs
Sättning: Ann Kiendl Zether, Akzet, Höganäs
Tryck: S-PRINT Rafał Wilewski 2021

Peter Strang

Existentiella frågor hos äldre

En introduktion



Innehåll

Förord	9
--------------	---

Existentiella frågor inom äldreomsorgen – vad handlar de om?	11
---	----

Psykisk dimension eller existentiell dimension?	12
---	----

Vilka är de existentiella frågorna?	13
---	----

Existentiell kris eller existentiellt välbefinnande?	15
--	----

Gäller de existentiella frågorna bara gamla och döende?	15
--	----

Reflektionsuppgifter	16
----------------------------	----

Självreflektion	16
-----------------------	----

Existentiella frågor – en del av helheten	17
---	----

Kropp och själ påverkar varandra	17
--	----

Dödsångest ökar upplevelsen av symtom	19
---	----

Hur gick det för Elsa?	19
------------------------------	----

Reflektionsfrågor	20
-------------------------	----

Självreflektion	20
-----------------------	----

FRIHETEN

Människans frihet att välja – en existentiell utmaning	22
--	----

Val kan skapa ångest	23
----------------------------	----

Hur ska personalen göra?	25
--------------------------------	----

Reflektionsfrågor	26
-------------------------	----

Självreflektion	26
-----------------------	----

Skuld känslor i livets slutskede	27
--	----

Frihet, livsval och skuld – en existentiell utmaning	28
--	----

Skuld och brutna relationer	30
-----------------------------------	----

Vad kan personalen göra?	31
--------------------------------	----

Andra former av skuld	32
-----------------------------	----

Att avlasta skuld	32
-------------------------	----

Slutligen – kan man avlasta någon annans skuld?	34
---	----

Reflektionsfrågor	34
-------------------------	----

Självreflektion	34
-----------------------	----

Att ta med sig hemligheter i graven	35
Skuld över gjorda val.....	35
Reflektionsfrågor.....	37
Självreflektion	37

MENING OCH MENINGSLÖSHET HOS DEN ÄLDRE PERSONEN

Mening eller meningslöshet?	40
Hilkka och Greta med olika syn på livet	40
Vi behöver mening i våra liv	41
Mening	42
Meningskällor.....	44
Att få något av världen, att uppleva - upplevelsevärden	47
Vår egen inställning - inställningsvärden.....	48
Reflektionsfrågor.....	50
Självreflektion	51
Mening – även i livets absoluta slutskede	52
Gemenskap som källa till mening	53
Vardagen skapar mening	57
Nuet - men också rötter och framtid	58
Helhet - att få avsluta skapar mening.....	62
Reflektionsfrågor.....	70
Självreflektion	70
Mening och livskvalitet	71
Livskvalitet - vad är det?.....	72
God livskvalitet trots sjukdom?.....	74
Reflektionsfrågor.....	76
Självreflektion	76
Lidande – eller förnöjsamhet?	77
När uppstår lidande?.....	78
När blir lidandet särskilt svårt?	79
Ensamheten - Lidandets motor	80
Förnöjsamhet	83
Reflektionsfrågor.....	83
Självreflektion	83
KASAM	84
Mål, mening och lycka - samma sak?	86
Reflektionsfrågor.....	86

EXISTENTIELL ENSAMHET

Olika former av ensamhet	88
Avskildhet – den självvalda, positiva ensamheten	88
Ofrivillig ensamhet	89
Kroppslig ensamhet	90
Existentiell ensamhet	91
Är människan en ö?	93
Existentiell ensamhet i livets slutskede	94
Existentiell ensamhet och döden	95
Stöd vid existentiell ensamhet	95
Gemenskap även med djur och natur	96
Reflektionsfrågor	97
Självreflektion	97

DÖDEN OCH DÖDSÅNGEST

Döden	100
Är döden skrämmande när man är äldre?	102
Dödsångest	103
Dödsångestens komponenter	104
Separationsångest och förintelseångest	105
Försvarsmekanismer som skyddar	107
Livslänkar vid akut dödsångest	109
Hoppas döende patienter – även när de är väl informerade?	110
Existentiella behov hos den döende	111
Stöd vid dödsångest	117
Reflektionsfrågor	118
Självreflektion	118
Existentiell kris vid demens	119
Existentiella, andliga eller religiösa behov?	120
Rastlöshet som tecken på existentiellt illabefinnande	121
Döden	124
Sammanfattande tankar	125
Reflektionsfrågor	127
Självreflektion	128
Närståendes kris vid demens	129
Den dubbla döden	129
Den upphörda kommunikationen med ord	129
Mening	130

Existentiell ensamhet - "förälder till ens förälder"	131
Döden	131
Att stötta närstående	131
Reflektionsfrågor	135
Självreflektion	135
Existentiell kris, coping och försvarsmekanismer	136
Coping och försvarsmekanismer	136
Att både veta och inte veta - "Middle knowledge"	140
Vanlig coping och coping inför döden	141
Reflektionsfrågor	142
Stöd vid existentiell kris	143
Att förstå det ojämlika i personal-patientrelationen	143
Att vara professionell vårdare	145
Stödjande strategier	147
Skapa relationer där vi möts som människor	147
Låta personen prata	149
Stödjande frågor istället för information	149
Stödjande frågor till den döende	150
Närvaro	152
Reflektionsfrågor	154
Självreflektion	154
Avslutningsvis	155
Vidareläsning	157

Förord

Varför en bok om existentiella frågor hos äldre, frågade en vän. Mitt svar var enkelt: Visserligen finns det läroböcker om existentiell kris men oftast tar sådana böcker sin utgångspunkt från den existentiella kris som uppstår när något oväntat händer mitt i livet. Det finns förstås fler likheter än skillnader om man jämför existentiell kris hos yngre och äldre, men ändå finns det skäl att skriva en egen bok som fokuserar på de äldres existentiella frågor, oavsett om man befinner sig på ett särskilt boende, vårdas på geriatriken eller i palliativ vård.

Existentiella frågor handlar om de stora frågorna, om livet och döden, om det som ger mening, om ”varför”-frågor och om ”varifrån och varthän”. Här kan det finnas en tydlig skillnad mellan personer som drabbas av livshotande sjukdom mitt i livet och en person som levt ett långt liv. Medan den yngre som regel gör allt för att bli frisk, kan den äldre känna sig nöjd med allt hen fått uppleva och till och med se fram emot att få lämna jordelivet. Det som ger mening i livet kan också se olika ut om man har en stark känsla av att man inte hunnit leva livet eller om man blickar tillbaka på livet, vid hög ålder. Men livet kan också te sig meningslöst om man till exempel har besvärande symtom och inte längre ser någon framtid. Vidare har de existentiella frågorna en del särdrag när det gäller personer med demens och deras närstående.

Den vårdnära personalen möter ofta dessa frågor mitt i vårdarbetet. Det kan handla om det som ibland kallas för ”existentiella suckar” i stil med:

”Varför ska man behöva bli så här gammal? Varför får man inte dö?” Hur svarar man? Ska man svara på frågan eller finns det andra förhållningssätt?

För att den här boken ska bli så användbar som möjligt har majoriteten av texterna granskats av många erfarna undersköterskor, sjuksköterskor och MAS, som läst textavsnitt och gett synpunkter utifrån sin verklighet på särskilda boenden, inom den palliativa vården och i sjukhusvård. Jag vill särskilt tacka vård- och omsorgsboenden i Solna, Hägersten-Liljeholmen, Södermalm och Kungsholmen, Stockholm. Vidare riktar jag ett varmt tack till personalen på Palliativt Kunskapscentrum i Stockholm som läst texten och gett värdefulla synpunkter ur sjuksköterskeperspektiv. Tack Ingeli Simmross, Kerstin Witalis, Lilian Fransson, Erika Berggren, Zahra Ousi och Fredrik Sandlund. Slutligen vill jag också tacka Ramona Schenell och Susann Strang vid Göteborgs universitet.

Boken utgår från modern pedagogik, framför allt från SOLO taxonomin (Structure of Learning Outcomes). I korthet innebär modellen att man behöver kvantitativ kunskap, det vill säga faktadelar (SOLO nivå 1-3), men också kvalitativ kunskap (SOLO nivå 4-5), som bland annat handlar om reflektion och egen problemlösning. Därför bygger varje avsnitt på fallbeskrivningar, faktadelar och reflektionsfrågor.

Några av de enklaste fallbeskrivningarna är konstruerade, men i de flesta fall handlar det om personer som jag själv har vårdat. I dessa fall har jag ändrat detaljer i berättelserna för att man inte ska kunna identifiera personerna.

Stockholm oktober 2020

Peter Strang överläkare, professor

Existentiella frågor inom äldreomsorgen – vad handlar de om?

”Varför ska man behöva bli så här gammal, och varför ska man behöva ha det så här svårt innan det är över?”

(91-årig multisjuk man)

Så här beskrev en nittioårig man det hela när jag arbetade som sjukvårdsbiträde en sommar i början av mina läkarstudier under 1970-talet. Hur bemöter man en sådan fråga? Ville han egentligen ha något svar, eller var det enbart en ”existentiell suck”?

Mannen hade varit bonde och en riktig kraftkarl. Nu var han svag och behövde hjälp till och med för att komma till toaletten. Han berättade om sitt liv som varit bra, men också om det lidande han upplevde nu och mycket handlade om de stora frågorna. Hans hustru hade dött – varför hade inte han fått dö samtidigt? Varför behövde han fortsätta leva, när det som gett honom mening – hans friska liv och hans hustru – var borta? Var det här ett straff från ovan, eller var det ödet? Och han bekymrade sig över att jag, en drygt 20-årig kille skulle behöva se allt detta. Han hade förlorat mycket av sin tidigare värdighet och sin självständighet, han behövde hjälp med det mesta, samtidigt ville han inte ligga oss till last.

Han ställde många frågor och jag hade inga svar, jag var en oerfaren tjugooåring som arbetade som sjukvårdsbiträde för att få lite pengar. Jag minns så