
Existentiell oro vid kognitiv sjukdom

Vad kan ge hopp?

Navigeringskurs för anhöriga

Jemima Bentham

- Diakon
- Verksamhetschef Ersta kyrka
- Teolog
- Diakon med diplom från Silviahemmet
- MEN VEM ÄR JAG?
- (Hur du uppfattar) vem du är påverkar din hälsa!
- Och hur du skattar din egen hälsa påverkar ditt välbefinnande



Föreläsningens innehåll



Vad är hopp?

Varför behöver vi hopp?

Hur kan vi skapa hopp?

Vad är hopp?

En grundad tro på (och önskan om) gynnsam utveckling av något slag. (NE)
Min definition: Hopp är en tro på att förändring är möjlig.

Erstas logga är en duva med en olivkvist i näbben.

Bibelberättelsen om Noa och duvan som kommer med en olivkvist kan tolkas utifrån våra egna liv: vi befinner oss ibland på drift ute på ett öppet hav, långt ifrån land och saknar hopp om fast mark under fötterna. Om vi sänder ut en duva (ett telefonsamtal , en signal om att vi söker kontakt) kan en olivkvist komma i retur.

Varför behöver vi hopp?



- Hoppet är grundförutsättningen för att en förändring ska kunna ske. Hoppet är gnistan som behövs för att tända elden.
- Hoppet är föränderligt, långsiktigt hoppas vi på medicinsk lösning men kortsiktigt hoppas vi på t.ex. beviljad ansökan.
- Ibland behöver vi ett vikarierande hopp – för de stunder när vi inte orkar hoppas själva.

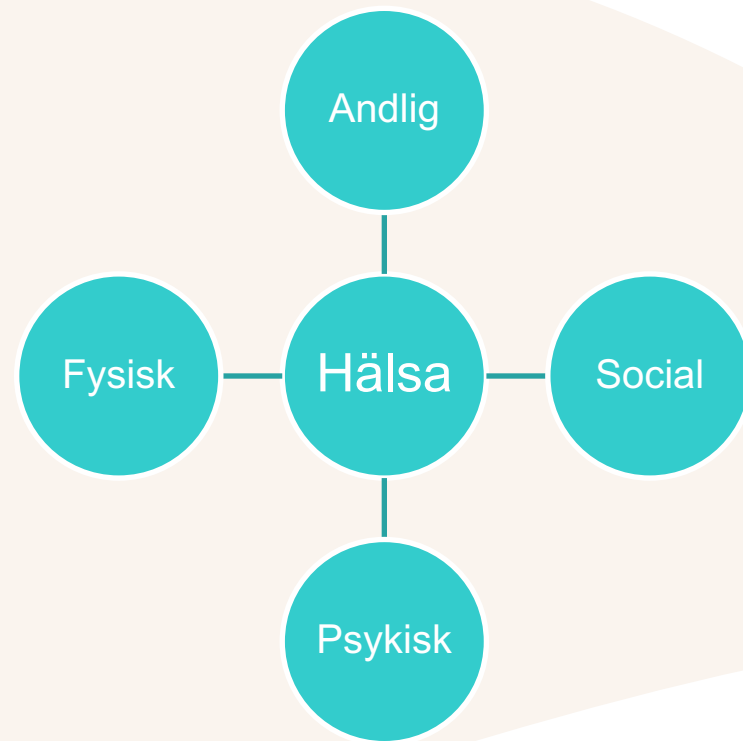
Hopp som värdeord

- *”När vi skapar en tillitsfull atmosfär präglad av öppenhet och en positiv grundsyn bidrar detta till hopp. Vi är lyhörda för människors existentiella frågor och andliga behov. Vår professionalism och förmåga att bygga tillitsfulla relationer ger förutsättningar för hopp.”*
(ur Erstas värdegrundsmaterial)

Andlig hälsa: En del av en helhet

Andlighet = människans inneboende förmåga att förhålla sig till en immateriell verklighet, en transcendens.

Vi talar ofta om andlig OCH existentiell hälsa



Definition av existentiell hälsa?

Kostenius, C. & Melder, C. 2015

”Existentiell hälsa är de sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själv, sitt sammanhang och sina personliga uppfattningar.”

Lloyd, 2018

En grundläggande känsla av trygghet och tillhörighet i världen som dels

gör det möjligt för människor att i sin vardag skapa mening med sig själva och med livet,

dels stödjer förmågan att hantera kriser och tillvarons yttersta frågor.

WHO, 8 dimensioner av existentiell hälsa

- ***Meningen med/i livet***
att det finns ett speciellt syfte med att just jag lever. Att mitt liv är meningsfullt, så som det ter sig just nu.
- ***Förundran över omgivning***
att känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning.
- ***Helhet och integration***
att tankar, känslor, handlingar, kropp, psyke och det andliga är en enhet.
- ***Existentiell kontakt***
kontakt med något större som skapar trygghet och tillförsikt.
- ***Existentiell styrka***
att hitta sätt att komma igenom det som är svårt och känna glädje i livet.
- ***Harmoni och inre frid***
att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn.
- ***Hoppfullhet och optimism***
att ha en framtidstro även när livet är svårt.
- ***Tro som resurs.***
som ger en styrka i vardagen och hjälper en att njuta av livet.

Behovet av existentiellt stöd:

”I samband med sjukdom och svårare olyckshändelser aktualiseras ofta de andliga och existentiella frågorna hos dem som drabbas eller deras närstående. Behovet av krisstöd, stödjande/själavårdande samtal och andlig vägledning kan vara påtagligt, liksom önskemål om riter som knyter an till den religion en person bekänner sig till eller känner samhörighet med.”

Myndigheten för stöd till trossamfund

Kognitiv sjukdom och existentiell hälsa

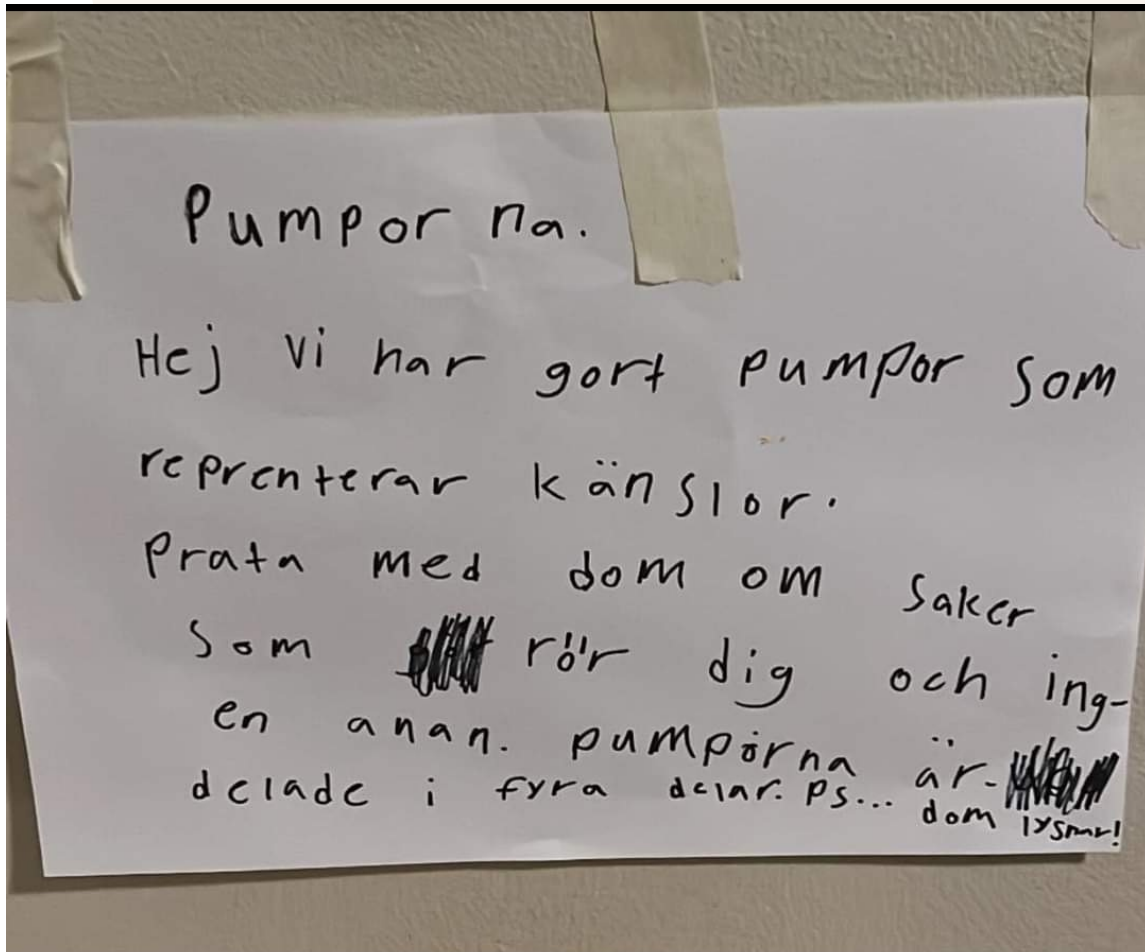
- En stor del av vår existentiella hälsa bygger på upplevelsen av att vara trygga med oss själva och känna att vi hör till ett sammanhang
- Desorientering skapad av kognitiv sjukdom kan frånta oss denna viktiga upplevelse
- Kognitiv sjukdom begränsar också förmågan att ”känna igen sig själv”.
- Självfallet påverkar detta vår existentiella hälsa! Det framkallar ofta en känsla av hopplöshet, både hos den som är sjuk och hos de anhöriga.

Hur kan vi skapa hopp?



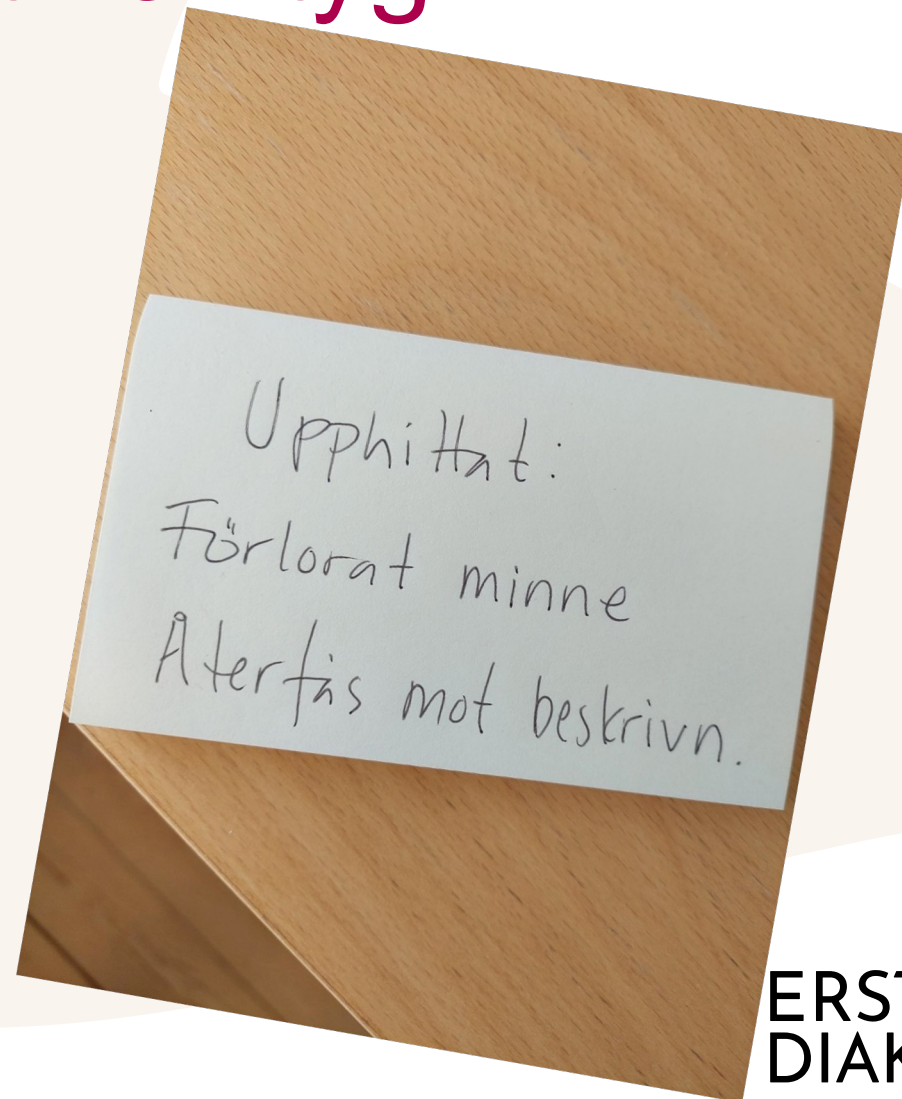
- Som nämnt i inledningen, hoppas vi förstås på en medicinsk lösning för kognitiv sjukdom, men innan den kommer – hur kan vi skapa hopp i den vardag vi står i?
- Ska vi tala om att skapa hopp eller kan vi sänka tröskeln till det stora ordet Hopp genom att istället tala om att minska oro?

Verktyg för att minska oro?



Det goda samtalet: ett verktyg?

- En vanlig metod för att främja existentiell hälsa, är "det goda samtalet". Dvs samtalet där vi både blir lyssnade till och bekräftade, men även utmanade och stimulerade.
- Fråga: hur kan ni fortsätta det goda samtalet efter sjukdomens intrång?
- Musik, beröring och närvaro är goda ersättare.
- Meningsfulla sociala relationer och aktiviteter kan på så sätt få existentiell mening och skapa hopp.



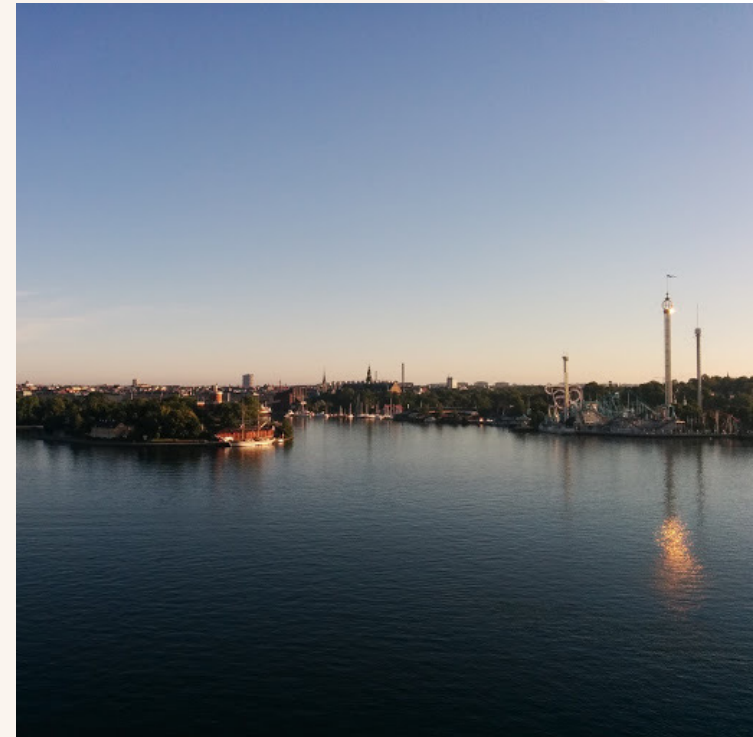
Hur är riten ett verktyg för att minska oro?

- Tillgången till andlig och existentiell hälsa är en mänsklig rättighet! Vi har rätt till den även när vi har en sjukdom som förhindrar oss att uttrycka våra andliga och existentiella behov.
- I kyrkan är riten (gudstjänsten/andakten/ljuständningen/meditationen) ett verktyg för att främja den andliga hälsan

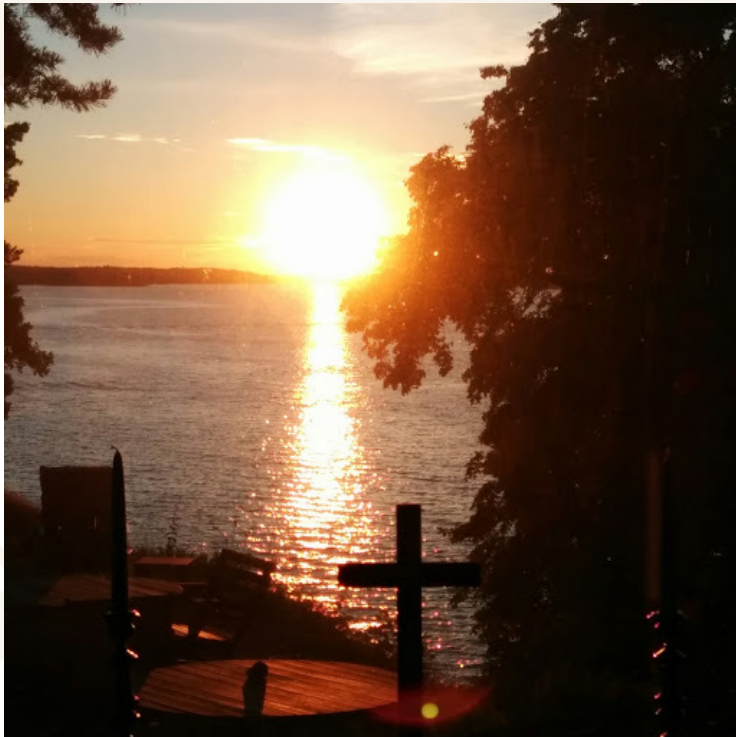
Fundera: hur främjar ni andligheten i ert gemensamma liv? Har ni några "riter" som ni kan använda er av? T.ex. det heliga fredagsmyset?

Mening i livet – en stark hälsosfaktor

- Upplevelsen av mening i livet fungerar som en "buffer" mellan en stressor (t.ex. kognitiv sjukdom) och en stressreaktion (t.ex. hopplöshet) och är därmed ett skydd mot stress
- Ökar vårt totala välbefinnande
- Skyddar därmed mot ångest, depression, suicid
- Mening = kommer ur tillhörighet och från att få betyda något för andra
- Socialt relaterande ökar upplevelsen av syfte och känslan av mening
- Mening kan skapas ur upplevelser och ur relationer



Meningsskapande och meningsförlust



- Hur mår du när du upplever meningsförlust?
- Vilka känslor är kopplade till det?
- Hur gör du för att hitta tillbaka till en mening i livet; både långsiktigt och kortsiktigt?
- Kan vi tala om "värdeskapande aktiviteter" för någon med existentiell oro/kognitiv sjukdom?

Tröst kan vara ett svar på ett existentiellt oro/hopplöshet!



Tröstens fyra hörn:

- Omtanke
- Perspektiv
- Tilltro
- Tillhörighet

(ur "Vara skillnad", Kerstin Dillmar & Lars Björklund)

Koral

*När jag en gång skall resa
Följ med mig dit jag går
När fågelsången tystnar
Sjung du i mina spår
När ångesten tar strupgrepp
Och tomheten slår till
Räck ut din hand och säg mig
- Nu går vi, om du vill.*

Ylva Eggehorn, ur Matteusp passionen (2017)

