

Sammanställning 1

Lärande nätverk samtal som stöd

Bakgrund

Syftet med lärande nätverk är att samla in och sprida kunskap och ta del av aktuell forskning. Samtliga lokala lärande nätverk består av personer med olika erfarenheter och bakgrund. De som deltar är anhöriga, personal, chefer, politiker och frivilliga och gruppen består av ca 10 personer. Ledarna för de lokala nätverken träffas i det nationella nätverket via Internet och får då ta del av andras erfarenheter. Träffarna i de lokala nätverken dokumenteras och lämnas vidare till NKA som sammanställer diskussionerna.

I texten nedan används anhörig om den person som ger omsorg och närstående om den person som "tar emot" omsorg.

Deltagande kommuner är Sundsvall, Åre, Borlänge, Karlstad, Gnesta, Trosa, Nyköping, Vimmerby, Kungälv och Lund.

Denna sammanställning bygger på redovisningar som kommit in från de 10 lokala lärande nätverken och deras första träff.

Varför finns behov/intresse av ett lärande nätverk om samtal?

I ett tidigare nätverk om Individualisering, utveckling och utvärdering av anhörigstöd kom det fram att just samtal i olika former är grunden i stödet till anhöriga. Men samtalet "tas för givet" och blir inte alltid synliggjort och uppmärksammat när vi pratar om stödet till anhöriga. Samtalet är kanske det mest underskattade formen av stöd vi har att erbjuda anhöriga. Som en del i att uppmärksamma just samtalets roll så har Marianne Winqvist skrivit en kunskapsöversikt om "Samtal som stöd" – publiceras på www.anhoriga.se under hösten 2011. Ledarna för de lokala nätverken har fått rapporten i manuskriptform.

Den första träffen har ägnats åt presentation av deltagarna i respektive grupp samt att informera om syftet med och arbetsformer i ett lärande nätverk.

Sammanlagt är det 6 träffar planerade, två under hösten 2011 och fyra under våren 2012.

Fråga 1

Vad kan samtal vara bra för?

Inledningsvis en dikt som blev inledningen till samtalet i en grupp.

Dikten heter Varsamhet och är skriven Eva Olivercrona.

Varsamhet

Har du någonsin erfarit

Att mötet med en annan

Kräver samma varsamhet

Som att ta i en fjäril

*Luften blir förtätad
Fastän ändå glasklar*

*Det känns avgörande
Att vart ord som sägs är det rätta*

Att vara varsam i mötet passar in på det vi gör i mötet med anhöriga säger samtalsledaren i gruppen.

”samtalet är en så alldaglig företeelse att vi vardagslivet ägnar det lika liten uppmärksamhet som andra märkliga men ständigt pågående processer....”

Citatet ovan lyfter fram hur lite vi tänker på samtalets roll i våra vardagliga möten. Men det vanliga och vardagliga är inte alltid så lätt så lätt att sätta ord på. Vi pratar och pratar på dagen lång – men när blir pratet ett samtal?

En grupp hade en inledande diskussion om just frågan – vad kan samtal vara bra för – en väldigt vid och öppen fråga – en upplevelse de säkert delade med flera andra.

De flesta har gett exempel på olika former av samtal, enskilt eller i grupp och på så sätt beskrivit vad samtal är bra för.

Kännetecknen för ett bra samtal och vad samtal är bra för finns i mötet mellan människor och den relation som uppstår.

Samtal är kommunikation, ett ord som betyder ”göra en sak gemensam” eller ömsesidigt utbyte.

En anhörig berättar om ett lite stressigt besök på Apoteket med en stunds väntan – en man i samma situation – en nickning till hälsning som ledde vidare till ett samtal om gemensamma bekanta. *”När jag uträttat mitt ärende och gick tillbaka till bilen så kände jag mig glad och upprymd av mötet med denna man. Det var ett bra möte”*.

Vi försöker bena ut vad som är bra samtal och vad samtal är bra för och börjar med det sistnämnda.

Vad samtal är bra för?

Många anhöriga svarar att samtal är bra för att få ur sig saker och ting.

”Samtal är att lätta på trycket”, säger en anhörig.

”Samtal är bra i alla lägen” säger en annan anhörig.

En anhörig med sin närstående på särskilt boende säger;

”Har det hänt något så kan man prata av sig, det är väldigt skönt”.

Inte så sällan kopplas samtalet samman men en känsla – det känns bra – det känns skönt är återkommande uttryck.

Andra ord och uttryck som återkommer är synliggöra, bekräfta och tänka nytt.

”Samtalet är viktigt för att bena i tankarna”. Att sätta ord på problemen och att ha någon att diskutera fram en praktisk lösning med är viktigt som anhörig. Viktigt är också att få praktisk hjälp att komma vidare i sin situation.

Flera citat från anhöriga;

”Träffa andra och inse att man inte är ensam här i världen”.

”Samhörigheten när man delar erfarenheter, men inte alltid få svar”.

”Viktigt att mötas i samtalet, ibland förstår man saker man inte har en aning om”.

En politiker i en grupp säger att hon ser samtalet som en inkörsport i mötet. Ofta är samtalet det första steget för att skapa ett möte, även om det så bara handlar om vädret. Samtalet blir ett socialt möte som aktiverar lust att ta in omvärlden.

En enhetschef säger att för henne är samtal att dela, en tanke – en upplevelse – en idé – en känsla – information. För att ett samtal ska vara bra eller leda till något måste man vara beredd att dela med sig. Samtal är ömsesidigt givande och tagande.

Samtal kan vara att visa att man bryr sig om. En anhörig berättar om en situation när hennes make en kväll varit orolig och ängslig så ringde personal upp från boendet och hon fick tala med sin man. Senare på kvällen ringde man från boendet och berättade att samtalet lugnat hennes man och att han sov gott.

En form av samtal är samtal i grupp – kanske i en anhöriggrupp. Många positiva erfarenheter lyfts fram från anhöriga.

Det som upplevs som positivt är att få träffa andra med liknade erfarenheter.

Anhöriga säger;

”Det är ett sätt att bearbeta sin situation och samtidigt höra hur andra har det”.

”Ibland behöver den man pratar med inte säga så mycket, känslan av att någon finns där och bara lyssnar på mitt klagande känns bara så skönt”.

”Skönt att kunna få prata om allt i en anhöriggrupp, att få gråta, beklaga sig och sin situation men framförallt att också våga skratta och ha roligt”.

I några av de lokala lärande nätverken finns anhöriga med vars närstående har psykiska funktionshinder, det finns också med anhöriga med vars närstående har ett missbruk.

Anhöriga berättar om skuld och skamkänsla som gör att man blir försiktig i vem man pratar med och vad man pratar om.

En anhörig med en son som har missbruksproblem säger;

”Det här är inget man pratar med sina vänner om, det är ju det här med skam. Jag ringde kommunen och de hänvisade mig hit (till anhörigkonsulenten), det är helt suveränt”.

”Det är svårt att tänka ut saker själv, man tycker man tänker och tänker, men man är luddig och förvirrad på något vis. Det är så lätt att man kommer in i att allt är jobbigt, men när man pratar med någon och så fort man formulerar sig blir det lite tydligare”. Så säger en anhörig vars närstående har ett missbruk.

Samtal i grupp kan göra att man som anhörig ser sin roll i ett nytt ljus – hur indragen och involverad man egentligen är i den närståendes situation. Det kan bidra till att man successivt släpper taget och i förlängningen får en bättre självkänsla.

En anhörig säger att cancervården ger mycket och bra stöd, i psykiatri finns inget stöd.

”Ensamheten i sitt anhörigskap känns jobbigt, känslomässigt och praktiskt – man önskar ingå i konceptet där brukaren finns”.

En fråga som ofta dyker upp hos personal – vad får man säga? I möten med personal kan anhöriga känna att man svarar undvikande, det är svårt att få information. Inte sällan hänvisar man till sekretess och tystnadsplikt.

En personal säger; *”Vi brukar fråga brukaren om vi får prata med anhöriga som oftast är föräldrar. Om det är ok så är det ändå olika hur anhöriga vill ha kontakt”.*

En anhörig säger; *”Otydlighet och undvikande beteende är det svåraste för en anhörig, bättre att vara tydlig i sin tveksamhet”.*

Flera av grupperna har varit inne i tankarna om samtalet som en bekräftelse, att bli sedd och lyssnad på.

”Våga lyssna”, kort och kärnfullt från en anhörig.

Samtal som tröst och till tröst är viktig.

”Den som lyssnar upplever oftast inte sin insats som stor, men mottagaren av tröst kan ändå efteråt uttala att samtalet varit till stor hjälp”.

Självklart har det också kommit upp negativa sidor – samtal kan såra men också förlösa.

Tungan kan vara ett oerhört vasst vapen – vilket för tanken tillbaka till den ovan nämnda varsamheten i möten och samtal.

”Om man klampar in och lägger sig i, det icke verbala är också en del av samtalet, det spelar en viktig roll”, så säger en politiker på frågan när ett samtal inte är bra.

Att bli nonchalerad; *”det här klarar du, det är inget. Man försöker samtala men blir bara klappad på axeln. Då blir det ju bara värre. Man blir ledsen och känner sig kränkt, säger en anhörig”*.

När är/blir det ett bra samtal?

Kvaliteten i samtalet handlar om närvaro, att vara där inte bara fysiskt utan också mentalt, och våga lyssna.

”Det är lika viktigt att lyssna som att kunna prata och man behöver inte vara överens för att ett samtal ska vara bra, det förutsätter dock att man respekterar varandra och varandras åsikter”, detta sagt av en enhetschef.

Vidare sägs, se och bekräfta är kvaliteter i ett bra samtal.

Andra viktiga delar för ett bra samtal är tid – att ha utrymme för samtal. För några är spontana samtal tillfredsställande medan andra vill boka tid och veta att det finns just tid för samtal.

Vilken kompetens behövs för att samtalet ska bli bra. Skillnaden mellan samtal med professionella och ”vanliga” samtal har berörts.

Då kommer vi in på vad syftet är med samtalet. Är det att lämna information om något, lyssna på synpunkter/klagomål eller är det ett vardagligt möte med en anhörig på särskilt boende.

Vi kommer säkert att återkomma till frågan om kompetens att ha samtal eller leda samtal.

Andra samtal

Exempel på svåra samtal har också getts, negativa besked av olika slag i samband med sjukdom och funktionshinder. Den som är drabbad kanske inte har insikt om sitt funktionshinder eller sjukdom. Ett inte ovanligt scenario är ex. handläggares samtal med en demenssjuk som säger att allt är bra, jag klarar mig bra. Att sitta jämte sin närstående och veta att det som sägs inte stämmer kan vara svårt.

”Där sitter jag, säger en kvinna, och vet att det han säger inte stämmer med verkligheten. Säger inget, vill inte såra honom eller lämna ut honom. Det känns om jag kränker honom och det vill jag verkligen inte”.

Ett sätt att möta detta kan vara att kontakta handläggaren för ett eget samtal och berätta hur man ser på situationen.

Samtal med sig själv, eller samtal med ett högre väsen kan också upplevas bra. Genom sin tro kan man dela sina upplevelser med sin Gud.

Som en motpol till detta har någon nämnt att prata med sina hundar – de är så kloka och lyssnar.

Samtal vid sorg och kris

Ovan nämndes kort om samtal som tröst, vilket kan vara samtal i en mängd olika situationer. Samtal i samband med dödsfall, sorg och krisreaktioner har också tagits upp i flera grupper.

En anhörig berättar att i samband med att hennes föräldrar dog med kort tid emellan.

Hon säger; *”Jag prata, prata och prata, älta, älta och älta”*. Vilket fick vänner runt om att säga – *vad tråkig du var*”.

Behovet av att få älta, berätta om och om igen fyllde säkert en viktig funktion för henne och säkert för många andra. Att få sätta ord på tankar och känslor upplevs av de flesta som välgörande.

Reflektioner

Samtal om samtal väckte många tankar i alla lokala nätverk. Många reflektioner och erfarenheter har lyfts fram.

Vid träffen med samtalsledarna berättade alla om engagerande och inspirerande samtal.

Anhörigas erfarenheter och berättelser blir ofta utgångspunkten för samtalen i grupperna.

Samtal har förts om det stöd som idag finns i respektive kommun och om arbetssätt, hur man informerar och når ut till dem som stödet vänder sig till.

I de grupper som har anhöriga med vars närstående har psykisk sjukdom eller funktionshinder har man tagit upp ett begrepp – kvalitetstid - tid att lära känna och skapa tillit.

Just tid att lära känna och på det sättet bygga en relation tänker jag är giltigt i många situationer.

I mötet med personer med psykiska funktionshinder är det viktigt att få ”vara” innan det går att komma in och ”göra”.

Fokuserar vi i dagens vård och omsorg i allt för stor utsträckning på ”göra” och underskattar hur viktig relationen är?

Då kommer vi tillbaka igen till samtalets roll i att skapa en relation och förhoppningsvis också skapa trygghet och tillit.

Sammanställt

Jan-Olof Svensson