

Existentiella vardagssamtal på särskilt boende för äldre

När hjärta och hjärna möts i harmoni

Anna Sundling, Malin Frank

Anna Sundling, äldrepedagog, Nässjö kommun. E-post: anna.sundling@nassjo.se

Malin Frank, specialistundersköterska demens, Nässjö kommun.

E-post: malin.frank@nassjo.se

Behov av existentiella samtal bland boende på SÄBO (särskilt boende för äldre) i Nässjö kommun har uppmärksammats. Samtalsledare har utbildats i metodiken kring de åtta existentiella teman som WHO har listat.

Samtal på individ och gruppnivå har genomförts, reflektioner av detta är att ursprungsmetoden måste justeras. Nya infallsvinklar har hittats för att stimulera de existentiella samtalen.

Det framtagna förenklade samtalsstödet har utgått från teori till praktisk tillämpning. Under samtalens gång har individuell anpassning gjorts. Erfarenheten av genomförda samtalsgrupper belyser behov av mer kontinuitet av existentiella samtal i vardagen för att de boende ska kunna ge uttryck för sina existentiella frågor och behov - existentiella vardagssamtal.

Metoden är inte färdigbearbetad och är i ett senare skede behov av vetenskaplig utvärdering.

The need for existential conversations among residents at SÄBO (especially housing for the elderly) in Nässjö municipality has been noticed. Conversation leaders have been trained in the methodology around the eight existential themes that WHO has listed.

Conversations at individual and group level have been carried out, reflections of this are that the original method must be adjusted. New angles have been found to stimulate the existential conversations.

The developed simplified conversation support has proceeded from theory to practical application.

During the course of the talks, individual adaptation has been made. The experience of conducted conversation groups highlights the need for more continuity of existential conversations in everyday life so that the residents can express their existential questions and needs - existential everyday conversations.

The method has not been fully processed and is in need of scientific evaluation at a later stage.

I Världshälsoorganisationens (WHO) definition av hälsa ingår även den existentiella dimensionen. Den existentiella hälsan handlar om hur du tänker, känner och handlar i ditt liv. Att främja den existentiella hälsan är en del av att arbeta personcentrerat och utifrån en helhetssyn. De existentiella behov vi har som människor kvarstår livet ut och behöver kunna mötas upp av omvårdnadspersonal för att motverka att psykisk ohälsa uppstår

I Nässjö kommun har flera enhetschefer på SÄBO (särskilt boende för äldre) uppmärksammat behovet av existentiella samtal bland de boende.

Specialistundersköterska demens och äldrepedagog, gick samtalsledarutbildningen som Region Jönköping erbjöd under sommaren 2021 under Lena Bergqvists ledning - *Livsmod, livsglädje, livslust*, och startade upp en samtalsgrupp på ett SÄBO i Nässjö senare samma höst. Gruppen samtalade om och kring de åtta existentiella teman som WHO har listat: Upplevelse av sammanhang, Existentiell styrka och kraft, Tillit som livskraft, Meningen med livet, Upplevelse av helhet, Harmoni och inre lugn, Upplevelse av förundran och Förhoppning.

Direkta reflektioner efter samtalen var att vi behövde ändra och skruva i ursprungsmetoden för den samtalsutbildningen vi fått. Upplevelsen var att de kognitiva svårigheterna hos de boende är ganska utbredd trots att träffarna inte ägde rum i ett renodlat demensboende.

Parallellt med samtalsgrupperna på SÄBO har även individuella samtal med många boende med diagnosticerad demensdiagnos ägt rum och utefter de samtalen hittades nya infallsvinklar och sätt för att stimulera de existentiella samtalen.

Med de erfarenheterna uppkom ett behov av att anpassa metoden/samtalskorten för den aktuella målgruppen för att kunna utveckla samtalen mellan personal och boende på SÄBO. Samtalen riktas mer åt att vara ”existentiella vardagssamtal” där grunden är ett vanligt samtal men med samtalsmetodens teman i en nedbruten version (*Livsmod, livsglädje, livslust* av Lena Bergqvist o Cecilia Melder) som stöd för personalen i samtalet.

Existentiella vardagssamtal är utformade utifrån WHO's 8 existentiella teman och har sedan förenklats då vi identifierat att materialet behöver anpassas efter målgruppen som ofta har kognitiva svårigheter men med samma behov av existentiella samtal.

Metoden är inte färdigbearbetad, vi har velat gå från teori till praktisk tillämpning av det förenklade samtalsstödet och under gång skruva på metoden för att se vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra i samtalen.

Ett 20-tal aktivitesombud på SÄBO i Nässjö har fått detta samtalsstöd för att under hösten prova att använda det på sina enheter, både individuellt och i grupp.

Intresse finns också hos enhetschefer för hemtjänst att få att prova materialet till personalen som utför insatser i form av social tid i ordinärt boende som ett samtalsstöd.

Samtalsmetoden grundar sig i det salutogena synsättet som främjar det friska hos varje individ. Vi har inga bevis eller evidens för att denna förenklade metod med vardagssamtal fungerar, men vid tidigare samtalsgrupper med ursprungsmetoden ”Livslust, livsglädje, livsmod” mätte vi känslan före och efter samtalen med hjälp av smilisar, vår upplevelse blev då att personer med kognitiv svikt behöver samtalen mer kontinuerligt i vardagen för att kunna ge utlopp för sina existentiella frågor och att en träff varannan vecka inte fyllde deras behov. Därför tror vi på existentiella samtal i olika former/omfattning/frekvens beroende på individens egna behov och förmågor.

Naturligtvis kommer det att finnas ett behov av vetenskaplig utvärdering när vi tycker att vi fått till ett material som fungerar både för personal inom omsorgen och för de äldre.

Existentiella vardagssamtal hoppas vi kan bli en hjälp för omvårdnadspersonal att förebygga psykisk ohälsa hos äldre med kognitiva svårigheter och en hjälp till att låta hjärta och hjärna mötas i harmoni oavsett förutsättningar.