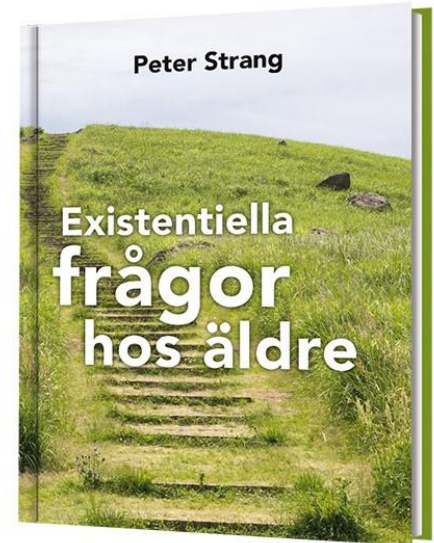


Existentiell kris, hos äldre, särskilt demens



Peter Strang

Onkolog

Professor i palliativ medicin, Karolinska institutet

Vetenskaplig ledare för Palliativt Kunskapscentrum i
Stockholm (pkc.sll.se)



Föreläsningens budskap

- Existentiella **samtal** kan vara av stor betydelse för *kognitivt intakta* personer i livets slutskede. Mycket kretsar kring **dödsångest** (särskilt om man har barn)
- Den multisjuka äldre-äldre (90+) kan istället ibland vara "**mätt på livet**" och längta efter döden.
- Vid **demens**, kan **socialt stöd, gemenskap** för stunden lindra den **existentiella ångest** som uppstår när man inte känner igen världen.

Psykisk eller existentiell fråga?

- Psykisk fråga:
 - Vi ställer frågan **inåt** oss **själva**:
 - "Varför reagerar jag så här...?"
- Existentiell fråga:
 - Vi ställer frågan **utåt** - till **livet**, till själva existensen:
 - Varför drabbar det mig?
 - Livet är orättvist!
 - "Varför straffar Gud mig – *jag som inte ens tror på Gud!*"

De stora existentiella frågorna (Yalom: Existential Psychotherapy)

- **Friheten**, "*människan är dömd till frihet*"
 - Måste göra val som kan leda till **skuldfrågor**
- **Meningslösheten**
 - Människan är meningssökande och måste hitta eller skapa mening...
 - Utan riktning, mål och mening går människan under
- Den **existentiella ensamheten**
 - I vissa situationer är människan alltid ensam
- **Döden**... den stora utmaningen

Döden, döden, döden...

- **Stor skillnad** (bl.a. enl Karl Jaspers):
 - "Vem som helst kan dö..." (= kognitivt)
 - "Nu gäller det mina närmaste!" (= känslomässigt)
 - "Nu gäller det **mig!!**" (= **mkt** känslomässigt)
- **Döden går inte längre att glömma bort**
 - Man måste förhålla sig
 - Strategier: "*Hålla döden på lagom avstånd*"

Tanken på döden stressar...

- **Vi måste skiljas (separationsångest)**
 - Från nära och kära
 - Från vardagens sammanhang
 - Från själva livet
- *”Att skiljas är att dö en smula...”*
- **Blir det en fortsättning? (Förintelseångest)**
- Fortsätter livet i någon form...?
- Eller innebär döden ett upphörande, en förintelse, ett “icke-vara”



Livets manifestationer skyddar (1)

- Man behöver **livet** för att klara av att dö!
- Man behöver **gemenskapen**
 - Att höra till, att räknas med, bli sedd...
- Man behöver **vardagen, normaliteten**

Livets manifestationer skyddar (2)

- Man behöver **krympa livet**, utifrån inåt
- **Avsluta**
 - både praktiskt, testamenten
 - känslomässigt

Livets manifestationer skyddar (3)

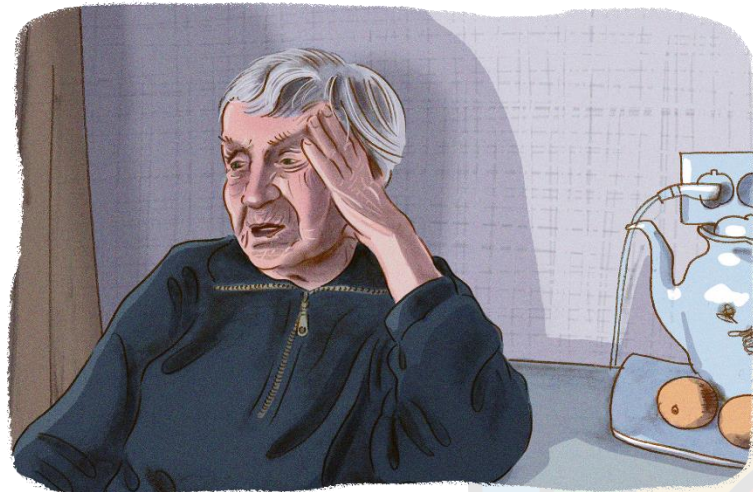
- Man behöver få "**vila från döden**":
 - Bl.a. genom "dubbel bokföring"
 - Genom magiskt tänkande
 - Kroppens (positiva) signaler

Livets manifestationer skyddar (4)

- **Hoppet**
 - Dubbel bokföring
 - Realistiska hopp
- **Framtid, fortsättning...**

Personen med demens

- Svårt att känna mening om man inte känner igen **sammanhanget** (KASAM – känsla av sammanhang) – vilket ger **existentiell ångest**
- **Socialt** sammanhang *minskar* existentiell ångest
 - Närvaro
 - Närhet
 - Göra "bekanta saker"




Ur en intervjustudie:

(Albinsson & Strang, J Palliative Care 2002)

- *“Nu vill jag dö, det räcker nu...!”*
- *“ Varför ska man behöva bli så här gammal och behöva lida på det här sättet innan det är över?”*
- *“Döda mig, kan ni inte bara döda mig...”*
- **Hur bemöter man sådant existentiellt lidande?**



Existentiella *hot* vid demens

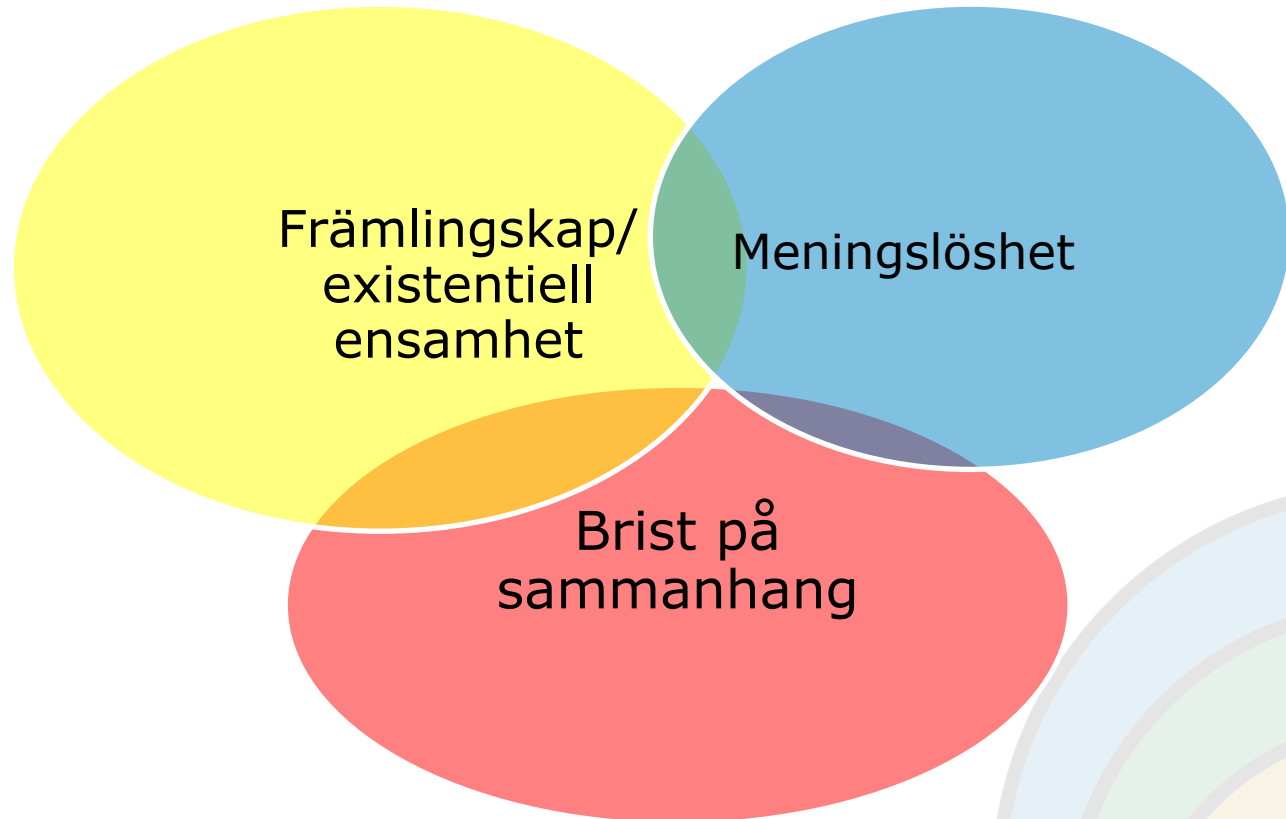
- Demensdiagnos – *“livet blir sig aldrig likt igen”*
 - Vetskapen kan skapa **existentiell ångest**
 - *“ Jag kommer att bli allt mer **glömsk...**”*
 - *“ Jag kommer inte ens att känna igen **var** jag är..”*
 - *“ Jag kommer kanske att bete mig **konstigt...**”*
 - *“ Tänk om jag behöver **hjälp med allt** mot slutet..”*
 - *“ Tänk om jag **inte ens känner igen mina barn...**”*
- 

Existentiella *behov* vid demens

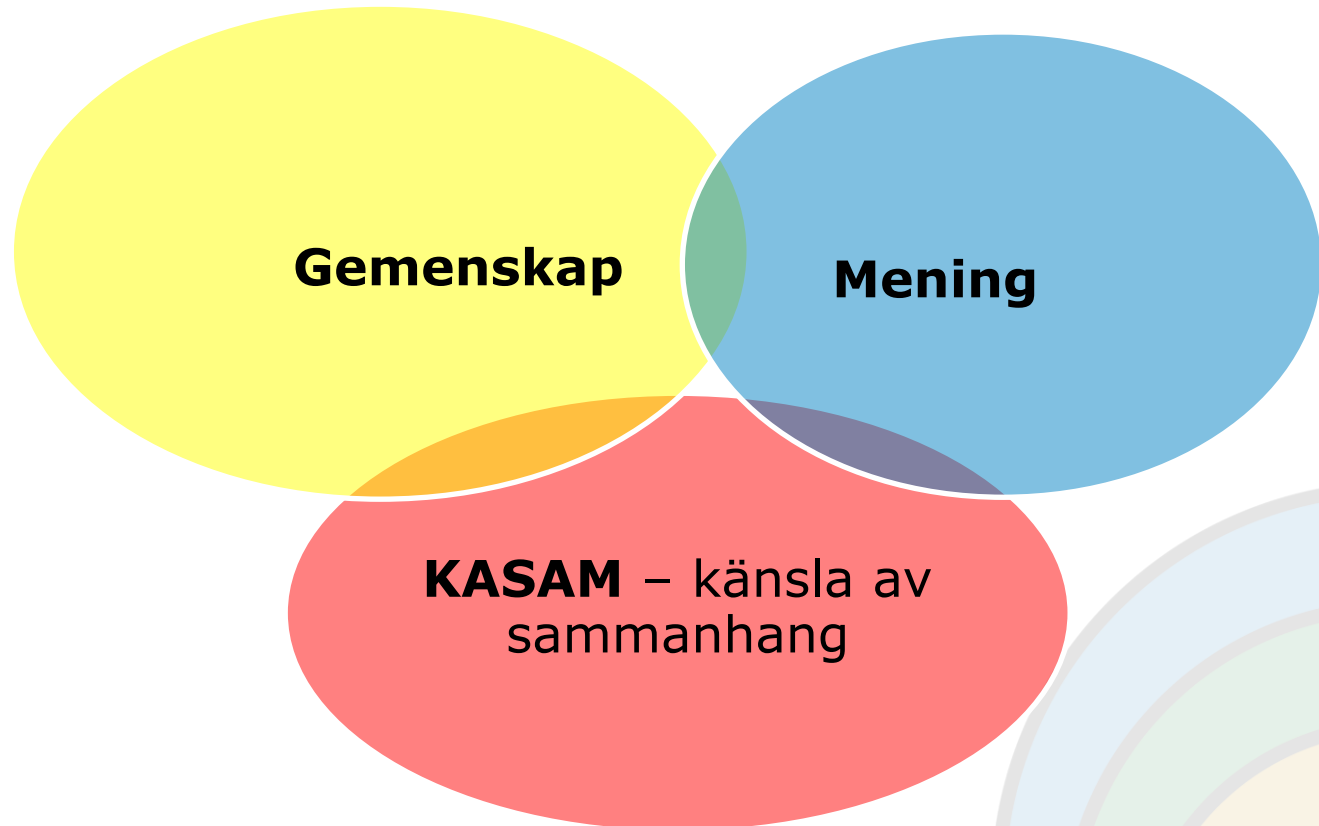
- Att känna **mening**, när *meningslösheten* ligger nära till hands
- Att känna **gemenskap**, när upplevelsen av *existentiell ensamhet* tränger på
- Att komma till ro med tankar om **livet och döden**



Existentiellt välbefinnande hotas av:



Existentiellt välbefinnande skapas:



Gemenskap – viktigaste meningskällan

- **Gemenskap ger mening**
- Med sina **närmaste**
- Med **personalen**
- Med sitt **inre jag**
- Med allt **levande** – katten, hunden, fågeln...
- Med **något större** – naturen, Gud



Personalen skapar gemenskap genom...

- Blicken
- Närheten och närvaron
- Kroppen (kram, hand på hand, taktil massage)
- (Vårdar)sången och musiken



Personalen skapar KASAM genom...

- Göra bekanta saker – kroppen minns...!
- Prata om gamla saker
- Titta på bekanta bilder
- Sångstunder ("alla" äldre minns psalmer!)
- Att göra "bekanta saker" är inte bara distraktion, **det är också en existentiell åtgärd!**

Meningslöshet – eller depression?

- Kolla **avledbarheten!**
- Meningslöshet – ”går att sätta ord på”
- Depression – samtalet går ”runt, runt...”
- Kolla ev **hämning** (psykisk och fysisk)
- Om man inte är avledbar och ev har hämning, kan SSRI (t ex escitalopram) eller SNRI(t ex venlafaxin) preparat göra skillnad

Närstående vid demens

- Den "dubbla döden"
 - Att inte längre känna igen sin make/maka/mor/far
 - Att inte kunna kommunicera
(Fallbeskrivning Mannen vars fru slutade ge kontakt
Albinsson & Strang Journal of Palliative Medicine 2003)



Vad kan personalen göra?

- **Gemenskap** –
 - "Människan är människans räddning"
- Bemötande – eller **möte**?
- **Bekräfta** och **se** människan
- **Lyssna**
- Hellre **stödjande frågor** än råd
- **Räta ut missförstånd**, rädslor
- **Vara nära**



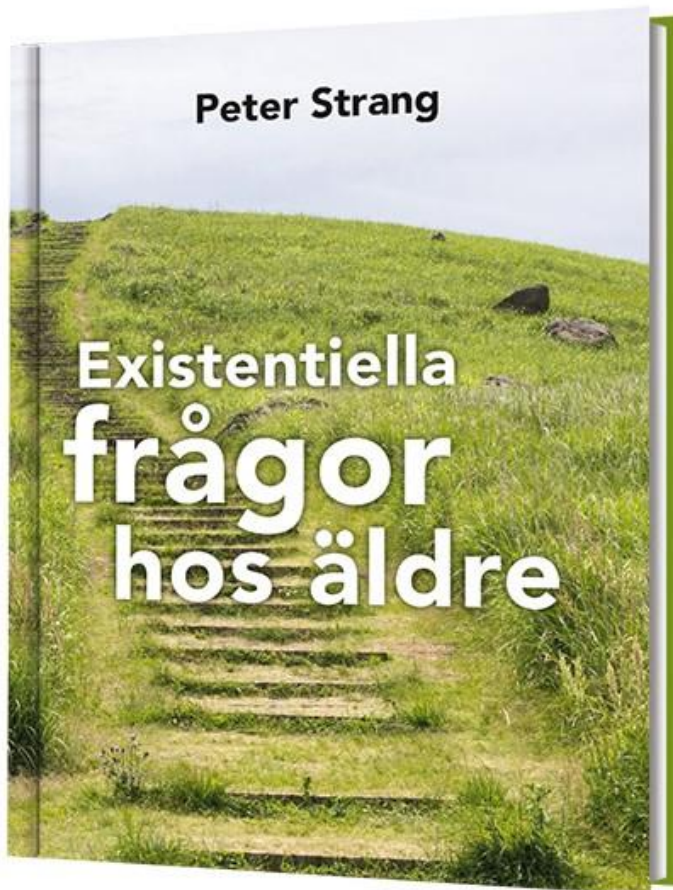
LÄSTIPS

/ fördjupning



Ny bok utgiven 2021

För kommunens vård och omsorg



Bl.a.

Döden när man är "mätt på livet"

Mening i livets slutskede

KASAM – känsla av sammanhang

Hoppet – i livets slutskede

Existentiell **ensamhet**

Skuldfrågor i livets slutskede

Livskvalitet trots sjukdom

Existentiella frågor vid **demens**

46 referenser/vidareläsning

En mer akademisk bok



- Existentiell kris i palliativ vård
- Fokus på cancer
- Dödsångest, meningsfrågor
- Coping
- Att ge stöd
- 159 referenser för vidareläsning

”I skuggan av sommaren”

- en existentiell roman i cancernmiljö, där gemenskap, vänskap och kärlek är viktigt.

