



Modul 3:

Håll min hand vid slutet



ÄMNE 4 ANDLIGA BEHOV

Människor som närmar sig livets slut kan ha andliga behov lika övertygande som deras fysiska och känslomässiga bekymmer. Andliga behov innebär att hitta mening i sitt liv och om möjligt få slut på meningsskiljaktigheter med andra. Den döende kan finna frid genom att lösa olösta problem med vänner eller familj. Besök av en socialsekreterare eller en kurator kan också hjälpa. Många människor finner tröst i sin tro och livet efter detta. Att be, prata med någon från ens religiösa samfund (som en präst, rabbin eller muslimsk präst), läsa religiös text eller lyssna på religiös musik kan ge tröst.

Familj och vänner kan prata med den döende om vikten av deras relation. Till exempel kan vuxna barn berätta hur deras förälder har påverkat deras liv. Barnbarn kan låta sina far- och morföräldrar veta hur mycket den har betytt för dem. Vänner kan berätta hur de värdesätter år av stöd och sällskap. Familj och vänner som inte kan vara närvarande kan skicka en ljud- eller videoinspelning av vad de skulle vilja säga eller ett brev som ska läsas upp.

GÖR SÅ HÄR

Denna aktivitets syfte är att hjälpa vårdgivare att få insikt i andliga behov och att främja empati och förståelse.

Uppmuntra vårdgivare att hitta ett lugnt och bekvämt utrymme där de kan reflektera över personens andliga resa. Följande uppmaningar kan fungera som en användbar guide:

- Koncentrera dig och fokusera på din andning.
- Tänk på personen som närmar sig livets slut. Reflektera över hens andliga övertygelser, värderingar och metoder.
- Tänk på hur hens andlighet har påverkat hens liv och gett tröst och mening under svåra tider.
- Reflektera över alla andliga samtal eller upplevelser du har haft med den nyligen. Vilka insikter eller budskap har hen delat med dig?
- Föreställ dig själv i hens skor. Hur kan han känna sig andligt när hen närmar sig livets slut? Vilket andligt stöd och övningar kan ge tröst och frid?

Fundera över hur du kan stödja hens andliga behov på ett meningsfullt sätt. Vilka åtgärder kan du vidta för att hedra och respektera Efter reflektionsperioden, bjud in andra vårdgivare att dela med sig av insikter, tankar eller känslor som dök upp för dem under aktiviteten. Uppmuntra öppen och respektfull diskussion, så att vårdgivare kan uttrycka sig fritt. Denna reflekterande aktivitet kan hjälpa vårdgivare att få djupare insikt i sin älskades andliga behov och främja en större känsla av anknytning och förståelse i sin vårdande roll.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life

Canva Pro



REFLEKTIONER

Att stödja någons andliga behov i slutet av livet innebär att ge tröst, förståelse och hjälp med att hitta mening och sammanhang. Nedan är några av de viktigaste sakerna du bör tänka på. Detta är inte en uttömmande lista - du kan lägga till mer till detta.

- Uppmuntra öppen och icke-dömande kommunikation om andliga övertygelser, värderingar och bekymmer. Du kan stödja genom att skapa ett tryggt utrymme för personen att uttrycka sina tankar och känslor om andlighet.
- Lyssna uppmärksamt på personens andliga bekymmer och upplevelser. Ta emot deras känslor och ge empati och stöd utan att påtvinga dina egna övertygelser. Respektera personens önskemål angående deras andliga vård. Om de har specifika önskemål om att religiösa eller andliga utövningar ska utföras efter deras död, gör ditt bästa för att respektera dessa önskemål i den utsträckning det är möjligt.
- Respektera personens individuella övertygelser, oavsett om de är religiösa, andliga eller filosofiska till sin natur. Undvik att påtvinga din egen tro eller anta vad personen behöver andligt.
- Om personen är religiös, underlätta tillgången till religiösa ritualer, ceremonier eller präster i enlighet med deras preferenser. Ordna besök av andliga ledare eller tillhandahåll resurser som böneböcker eller heliga texter. Ge tillgång till andliga resurser och stödtjänster, såsom prästtjänster, själavård eller stödgrupper inom deras religiösa samfund. Dessa resurser kan erbjuda ytterligare vägledning, tröst och sällskap på deras andliga resa.
- Erbjud möjligheter för personen att engagera sig i andliga övningar som främjar reflektion, meditation eller bön.
- Hjälp personen att utforska frågor om mening, syfte och arv. Uppmuntra samtal om deras levnadsberättelse, prestationer, ånger och ambitioner och hjälp dem att hitta mening i sina upplevelser.

- Försök att underlätta kontakter med nära och kära, andliga gemenskaper eller stödgrupper som kan ge tröst, sällskap och andligt stöd under denna tid.
- Erbjud tröst och närvaro genom medkännande lyssnande, beröring, eller helt enkelt vara där för personen i tid av nöd. Respektera personens behov av tystnad och ensamhet när så önskas.

LÄRARHANDLEDNING

- Ange tonen för aktiviteten genom att skapa en trygg och stödjande miljö där vårdgivare känner sig bekväma med att uttrycka sig. Betona sekretess och uppmuntra öppen och respektfull kommunikation.
- Inse att diskussioner om andlighet och vård i livets slutskede kan vara känslomässigt laddade för vårdgivare. Närma dig ämnet med lyhördhet och empati och var beredd att erbjuda stöd och validering vid behov.
- Underlätta en stödjande och icke-dömande atmosfär där vårdgivare känner sig bekväma med att dela med sig av sina erfarenheter och perspektiv. Uppmuntra aktivt lyssnande och ömsesidig respekt bland deltagarna.
- Tilldela tillräckligt med tid för vårdgivare att fullt ut engagera sig i reflektionsprocessen och dela sina tankar och känslor. Undvik att rusa genom aktiviteten och tillåt pauser och stunder av tyst reflektion efter behov.
- Slutligen, var flexibel och lyhörd för de unika behoven och preferenserna hos de vårdgivare som deltar i aktiviteten.



Co-funded by
the European Union