



ÄMNE 1

ATT REFLEKTERA ÖVER SINA EGNA TANKAR, KÄNSLOR OCH UPPFATTNINGAR (INTROSPEKTION)

Att bevittna någons död väcker grundläggande frågor om livets mening och syfte. Det får människor att tänka på vad som verkligen betyder något i livet, värderingar, syfte och mål. Att se någon gå mot slutet av sitt liv kan få de inblandade att tänka på sina relationer med andra och över sin mänsklighet. Det är också möjligt att reflektera över vikten av att upprätthålla positiva relationer mellan alla inblandade i processen och hur dessa kan vårdas.

Att engagera sig i en situation kring livets slutskede får dig att tänka på andlighet. Det kan också leda till att man ifrågasätter eller bekräftar uppfattningar om livet, döden och vad som ligger bortom detta. Självreflexion kan innebära att söka acceptans och sluta fred med sig själv eller den person som står inför döden. Det kan göra det möjligt för människor att komma till ro med dödens oundviklighet. I slutet av livet kan människor oundvikligen reflektera över sitt arv, den inverkan de har haft på andra, på hur de bidragit till världen och hur de vill bli ihågkomna.

Det här ämnet ger insikter och idéer om hur man reflekterar över vad döden betyder för de inblandade och vilka känslor den väcker för alla parter. Detta kan hjälpa till att hantera människors oro - för den person som är döende och de personer som engagerar sig i processen som kan möjliggöra bättre samtal om en rad frågor som är förknippade med att dö.

PROVA DET HÄR

(a) För vårdpersonal, vårdare, familj, vänner: reflektera över ditt förhållningssätt till att stödja en person som närmar sig livets slut, inklusive dina egna känslor om döendet eller döden.

- Vilka rädslor eller farhågor har du för den person du bryr dig om och som närmar sig livets slut?
- Vilka känslor upplever du för att ta hand om någon i slutet av livet?
- Hur kan du bäst stödja den här personen i hans fysiska, känslomässiga och andliga behov?
- Vilka är dina gränser vad gäller stöd, och hur kan du ta hand om mig själv under denna intensiva period?
- Vilka värderingar och övertygelser styr hur du följer den här personen i slutet av livet?
- Vad lär du dig om livet, döden och meningen med tillvaron genom denna upplevelse av omsorg?
- Har du tillgång till ett stödnätverk: vänner, vårdpersonal, palliativ vård etc. vid känslomässig överbelastning?
- Har du tagit dig tid att lära dig om de specifika behoven hos din vårdtagare i slutet av livet, såväl som den sannolika utvecklingen av dess sjukdom/hälsa?
- Är du redo att acceptera att höra ett annat perspektiv eller ett som kan vara utmanande eller sårande?

(b) För personen som närmar sig livets slut.

- Hur uppfattar du din egen dödlighet, och hur påverkar detta ditt sätt att leva ditt liv?
- Vilka är dina personliga övertygelser och värderingar om döden och vad som händer efteråt?
- Vilka är dina största rädslor eller farhågor om döden, och hur kan du ta itu med dem?
- Vilken mening ger du livet genom att acceptera att döden är oundviklig?
- Hur kan du odla en attityd av tacksamhet och uppskattning för varje ögonblick av ditt liv, i vetskap om att det är ändligt?
- Hur vill du bli ihågkommen eller vilket arv vill du lämna efter dig när du dör?

Modul 1:

Låt oss tala om död och döende



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



Canva Pro

REFLEKTIONER

- Skapa ett lugnt och kontemplativt utrymme - hitta en fridfull miljö där du kan delta i introspektion utan distraktioner. Avsätt dedikerad tid - schemalägg specifika perioder för introspektion, så att du kan fördjupa dig helt i processen utan att känna dig stressad.
- Omfatta olika perspektiv - överväg olika filosofiska, kulturella och religiösa synpunkter på döden.
- Engagera dig i olika trossystem och perspektiv för att bredda din förståelse och utmana dina egna antaganden.
- Öva på självmedkänslan: erkänn och validera dina egna känslor och utmaningar under denna tid.
- Ta dig tid att undersöka och förstå de specifika behoven och den potentiella utvecklingen av din vårdtagares hälsotillstånd. Kunskap kan ge dig bättre stöd.
- Engagera dig i en pågående introspektion genom att regelbundet reflektera över dina egna känslor, övertygelser och upplevelser relaterade till död och omsorg.

LÄRARHANDLEDNING

- Denna aktivitet kan genomföras under ett träningspass, men den bör ges minst 30 minuter och erbjuda gott om utrymme för varje deltagare att engagera sig i introspektion bekvämt.
- Du kanske vill erbjuda deltagarna papper och pennor om de vill göra anteckningar eller rita under aktiviteten.
- En gruppdelningssession kan schemaläggas i slutet av aktiviteten, där deltagarna får välja att dela sina introspektiva tankar.
- Du kan även använda Resurs: Go-önskekorten från Coda Alliance. <https://codaalliance.org/go-wish-game/> Föreslå onlineversionen eller skriv ut de 36 beskrivningarna av vad som kan vara viktigast i slutet av livet. Du kan bjuda in deltagarna att ägna tio minuter åt att granska listan och välja de fem kort som tilltalar mest till dem. Efter detta kan en gruppdelningssession anordnas för att underlätta diskussioner om ämnet död.



Co-funded by
the European Union