



ÄMNE 4

SAMTAL MED FAMILJ, VÄNNER OCH VÅRDARE

Alla har olika kopplingar till personen/patienten som är i slutet av livet och varje familjemedlem, vän, vårdare har sin unika relation till döden, sin egen övertygelse och sitt eget sätt att hantera döden.

Att kunna utbyta tankar, rädslor, önskningar med andra som går igenom samma situation kan vara fördelaktigt både för en själv och för stödet av personen i livets slutskede. Att ta sig tid att öppna upp om sina erfarenheter skapar en stödjande miljö för alla inblandade och kan uppmuntra till dialog, tillit och förståelse.

Modul 1:

Låt oss tala om död och döende

PROVA DET HÄR

Att diskutera döden med familj, vänner, vårdare kan äga rum under en vänskaplig sammankomst, över drinkar, kaffe eller en måltid bland människor som är öppna för att ta upp detta ämne. Den här typen av möten hämtar inspiration från "Cafés mortels" skapade av Bernard Crettaz, en schweizisk sociolog och etnolog eller från några liknande koncept: "Döden över middagen", "dödskaféet",

Teman som kan utforskas under en sådan sammankomst inkluderar:

- Mina känslor inför döden
- Mina känslor: ensamhet, sorg, smärta
- Hur man navigerar inför sorg på bästa sätt
- Min stress, min oro
- Mina utmaningar med att prata om och diskutera ämnet.
- Hur man lugnt följer med personen i slutet av livet
- Hur man bäst respekterar personens önskemål i slutet av livet

Det är att föredra att ett sådant möte underlättas av en moderator som inte är en nära bekant. Längden på en sådan sammankomst

varierar beroende på antal deltagare. Antalet deltagare bör inte överstiga ett tiotal personer för att ge alla möjlighet att uttrycka sig.

Den person som organiserar sammankomsten kan överväga att:

- Introducera sammankomsten, specificera målet och varaktigheten (mål: ett utrymme för att dela och lyssna – varaktighet: 1,5 till 2 timmar)
- Skapa en vänlig atmosfär där alla känner sig bekväma.
- Skapa en lugnande miljö som bidrar till att lyssna, utbyta idéer och visa vänlighet.
- Ta upp teman eller ett ämne som föreslås av en av deltagarna.
- Tillåta varje person att uttrycka sig utan hämning, utan filter, ge dem en rimlig talartid!
- Respektera stunder av tystnad och allas uttalanden.
- Omformulera uttalanden för att säkerställa en god förståelse för alla.
- Uppmuntra alla att dela ett eller flera glada minnen som upplevts med personen i slutet av livet.
- För att avsluta mötet, bjud in varje deltagare, om de vill, att dela med sig av sina känslor FÖRE och EFTER diskussionen.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life

REFLEKTIONER

Du kan föreslå några resurser för att få fler frågor/ämnen.

Till exempel, föreslå korten <https://paradigm-uk.org/wp-content/uploads/2020/11/Life-death-and-loss-cards-Final-3.pdf> Från sidan 18 är korten mer inriktade på dödsfrågor.

Du kan föreslå att du gör den här övningen med praktikantens grupp, om möjligt, i en annan miljö än det "klassiska" klassrummet eller så kan du skapa en mysig mötesmiljö.

Denna övning tar tid och kräver en debriefing efteråt för att dela svårigheter och möjligheter att organisera samma aktivitet med sina närmaste.



Co-funded by
the European Union

Canva Pro