

Hörnstenen kommunikation och relation

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

I utbildningsfilmen som inleder träffen ges en introduktion till kommunikation och relation som är en av de fyra hörnstenarna i palliativ vård. Filmen handlar om varför kommunikation och relation är så viktigt, och hur de hänger ihop. Kommunikation handlar inte bara om information, utan också om att bygga relationer. Genom att lyssna och ställa frågor kan vi skapa djupare samtal och bättre vård. Filmen är tänkt att ge en gemensam utgångspunkt för att förbereda deltagarna för efterföljande diskussion och reflektion.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är ungefär 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Hur vet vi vad som är viktigt för en patient eller närstående vid en försämring?

Frågan handlar om att vi inte kan anta vad som är viktigt för patient och närstående. Ofta utgår vi från våra egna tankar om vad som är viktigt och detta kan spegla av sig i mötet med patient och närstående. Att ställa frågor som "vad är viktigt för dig" är ett sätt för att ta reda på vad som är viktigt för patienten eller för närstående.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vilka frågor ställer vi för att ta reda på vad som är viktigt?", "Är alltid patient och närstående överens om vad som är viktigt?", "Hur kan vi ta hjälp av teamet för att ta reda på vad som är viktigt för patient eller närstående?"



Reflektionsfråga 2: Hur gör du för att öppna upp för djupare samtal?

Vardagliga samtal kan utvecklas till djupare samtal om vi som personal bjuder in till det. Korta konstateranden som exempelvis "se så smal jag blivit", eller "jag känner mig så trött", kanske kan leda till ett samtal om livet, framtiden eller döden om vi som personal fångar tillfället istället för att avleda. Vi vet från studier att patienter ofta önskar samtal mer, samtidigt är det individuellt. Frågan syftar till att reflektera kring hur dessa samtal blir av.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Har du varit med om att en vardaglig situation har lett till ett djupare samtal, till exempel i samband med omvårdnad?", "Tror du att alla vill ha djupare samtal? Om inte, hur vet du det?", "Kan våra egna rädslor för exempelvis sjukdom och död hindra att djupare samtal blir av?", "Vilka frågor använder du för att få någon att dela med sig mer om sina känslor eller tankar?"

Reflektionsfråga 3: Vad finns det för utmaningar hos er när ni ska hålla ett svårt samtal?

Att ha svåra samtal inom palliativ vård innebär ofta att möta känslomässiga utmaningar. Det kan vara svårt att veta när det är lämpligt att ta upp vissa ämnen eller hur man som personal ska hantera starka känslor som uppstår. Denna fråga handlar om att identifiera de utmaningar som kan uppstå i kommunikationen. Det är också ett bra tillfälle att dela erfarenheter och strategier för att hantera dessa svårigheter.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Var kan vi sitta ostört hos oss och prata?", "Hur skulle det kännas att ta sig tid för ett samtal även om det innebär att en annan arbetsuppgift får vänta?", "Hur känns det att möta en patient eller närstående som har en helt annan syn på sjukdom och död än du själv?", "Hur hanterar du din egen känslomässiga reaktion under samtal som är känsliga eller utmanande?"

Reflektionsfråga 4: Hur gör du när du inte har några svar på patientens eller närståendes funderingar?

Frågan handlar om att vi inte alltid behöver ha svar på alla frågor och att deltagarna får dela med sig av egna känslor och tankar kring detta. Många gånger räcker det att "bara" lyssna och att vara närvarande. Ibland är det inte heller läge att trösta eller att komma med lösningar.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Hur känns det att lyssna utan att försöka komma med lösningar?", "Hur kan du visa för en patient eller närstående att du finns där för dem utan att säga något?", "Hur skulle det kännas om en patient frågar; vad händer efter döden? – Hur skulle du svara?"

