

När livet lämnar

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

Träffarna är tänka att stimulera deltagarna till att reflektera kring palliativ vård och att gemensamt diskutera olika frågeställningar. Genom att dela med sig av tankar, kunskaper och erfarenheter skapas en möjlighet att lära av varandra och av denna anledning är det positivt om flera yrkesgrupper deltar i träffarna, exempelvis undersköterska, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och läkare.

I den cirka 10 minuter långa utbildningsfilmen som är tänkt att inleda träffen ges en introduktion till när livet lämnar. Filmen handlar om när någon dör – hur vi kan känna igen tecken på att någon är döende och vad som är viktigt att tänka på både under och efter dödsögonblicket. För personal kan döden väcka många tankar och känslor, vilket gör det viktigt att reflektera över sin relation till döendet och döden. 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 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: Vad betyder döden för dig?

Döden är ett ämne som påverkar oss alla på olika sätt. Tanken med frågan är att uppmuntra deltagarna att reflektera kring sina egna känslor och tankar kring döden, då det kan vara nyttigt att börja med att förstå sina egna reaktioner. Detta kan också skapa en medvetenhet om hur tankar och känslor påverkar vårt sätt att arbeta med döende personer och deras närstående.

Att börja samtalet med att fråga hur många som har varit med när någon har dött kan vara ett bra sätt att inleda reflektionen.



Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Hur har dina egna erfarenheter av döden format din syn på döden?", "Tror du att din inställning till döden påverkar hur du vårdar patienter i livets slutskede?", "Finns det specifika situationer där döden känns extra svår att hantera för dig?"

Reflektionsfråga 2: Hur känns det för dig att prata om döden med en patient eller närstående?

Frågan är tänkt att öppna upp för en diskussion om de känslor och utmaningar som kan uppstå när man som personal ska tala om döden med andra. Många kan känna obehag eller osäkerhet inför att ta upp ämnet. Har vi på arbetsplatsen en trygg och öppen miljö där dessa känslor får utrymme? Hur kan vi annars skapa det?

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Finns det situationer där du känner att samtal om döden går lättare? – Vad är det som gör att det känns lättare?", "Hur upplever du att patienterna reagerar när döden tas upp?", "Hur upplever du att närstående reagerar?"

Reflektionsfråga 3: Har du några rädslor inför att vara med när någon dör?

Tanken är att belysa rädslor eller oro inför själva dödsögonblicket. Många kan känna sig osäkra eller oroliga inför att vara närvarande vid dödsfall. Att reflektera över dessa rädslor kan hjälpa till att identifiera och bearbeta känslor som annars kan påverka den vård vi ger.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vad är det du är rädd för när någon dör?", "Vad gör du för att hantera dina känslor när du är med vid ett dödsfall?", "På vilket sätt kan teamet stödja varandra när någon dör?"

Reflektionsfråga 4: Vad kan du göra för att underlätta för de närstående när döden närmar sig?

Tanken med frågan är att uppmuntra deltagarna att reflektera över sitt ansvar för och hur vi är en trygg resurs för de närstående. Frågan hjälper till att sätta fokus på hur vi kan göra närståendes upplevelse vid dödsfall lättare och ge dem det stöd de har rätt till. Här kan det vara bra att komma in på att närstående kan behöva både praktisk hjälp, t.ex. möjlighet till övernattnings och information om kroppsliga förändringar hos den döende till att bli påmind om att få i sig dryck och ta kortare pauser.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"På vilket sätt kan vi förbereda de närstående på döden?", "Finns det några praktiska saker närstående kan ha behov av att veta?", "Hur kan vi berätta kring kroppsliga förändringar hos den döende?", "Har du några exempel på när du känt att du kunnat göra skillnad för de närstående vid ett dödsfall?"

