

Hvordan støtter vi
som frivillige bedst et
menneske i sorg og
krise?

**PROPA's Frivilligseminar i
Middelfart d. 4/10-22.**



Fokuspunkter for mit oplæg i dag

- At få en kræftdiagnose - BOM - og hvad så?
- Krise, sorg, angst og depression - hvordan forstår vi disse almentmenneskelige følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med sygdom?
- Hvordan møder man som frivillig – som medmenneske – et andet menneske i sorg/og eller krise?
- Dialog om jeres oplevelser med frivilligopgaven i PROPA/Kræftens Bekæmpelses patientstøtte.



Reaktioner på en kræftdiagnose

Patientstøtte



Oplever mange chok, uvirkelighedsfølelse, afmagt og angst.

Vi mister fodfæstet i hvert fald for en stund – balancen.

En del oplever også en vis form for lettelse over endelig at få vished om, at man altså er syg.

Når det første chok har lagt sig melder tankerne sig: "Klarer jeg den mon? Hvordan bliver behandlingsforløbet? Hvad kommer sygdommen til at betyde for mig, min familie - mine børn og min partner? Kommer jeg til at kunne arbejde igen? Og hvad med min krop, vil jeg få mange mén?"

Hvad skal jeg/vi sige til børnene, de gamle forældre, vennerne? Vi vil SÅ nødig gøre dem ulykkelige og bange – så hvad er det rigtige at gøre?



Når vi selv eller én af vore nærmeste får diagnosen kræft

Ressourcer

De fleste mennesker har strategier for, hvordan man mestrer vanskelige livssituationer

Vi handler meget forskelligt. Det afhænger af erfaringer og lærdom gennem livet



At få stillet en kræftdiagnose kan udløse:

En krise

er en tilstand, hvor tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan forstå, rumme og psykisk beherske den nye situation

Sorg

er en følelsesmæssig reaktion på tab eller trusler om tab. Sorg er en proces, der tager tid, og den sørgende lærer at håndtere forandringer under processen



Krise – traumatiske krise og udviklingskriser

- Traumatisk krise udløses typisk af tab, krænkelser af ens selvrespekt, identitet og selvopfattelse samt egentlige katastrofer. Med tab forstås fx skilsmisse, nærtståendes død, sygdom og pludselig invaliditet, indlæggelser, etc.
- Akut krise: At være "frosset til is", være ligeglad, følelsesløs, i chok, rastløshed og uro, angst og håbløshed.
- Fysiske symptomer: Ildebefindende, rysten, hjertebanken, forstyrret søvn, ringe appetit, smerter, anspændthed.
- Psykiske symptomer: Chok, gråd, irritabilitet, uvirkelighedsfølelse, tankemylder, mareridt, flashbacks, tomhed, mangel på en reaktion, konfus. Svært ved at tage vare på sig selv.





Fysiologiske

Øget antal stresshormoner
Dysregulering: vejrtrækning, appetit, søvn,
Nedsat energi, udmattelse
Anspændthed
Somatiske klager: Svimmelhed, kvalme
smerteklager,
Nedsat immunforsvar mv.

Følelsesmæssige

Fortvivlelse, magtesløshed
Tristhed, angst, frygt, skræk
Skyld, selvbekrejdelse
Vrede, irritabilitet
Tab af lystfølelse
Ensomhed, tomhed
Savn, længsel

Tankemæssige

Uvirkelighed
Optagethed af tanker om afdøde
Hukommelses- og koncentrationsproblemer
Hjælpeløshed, håbløshed
Sanseændringer

Sociale

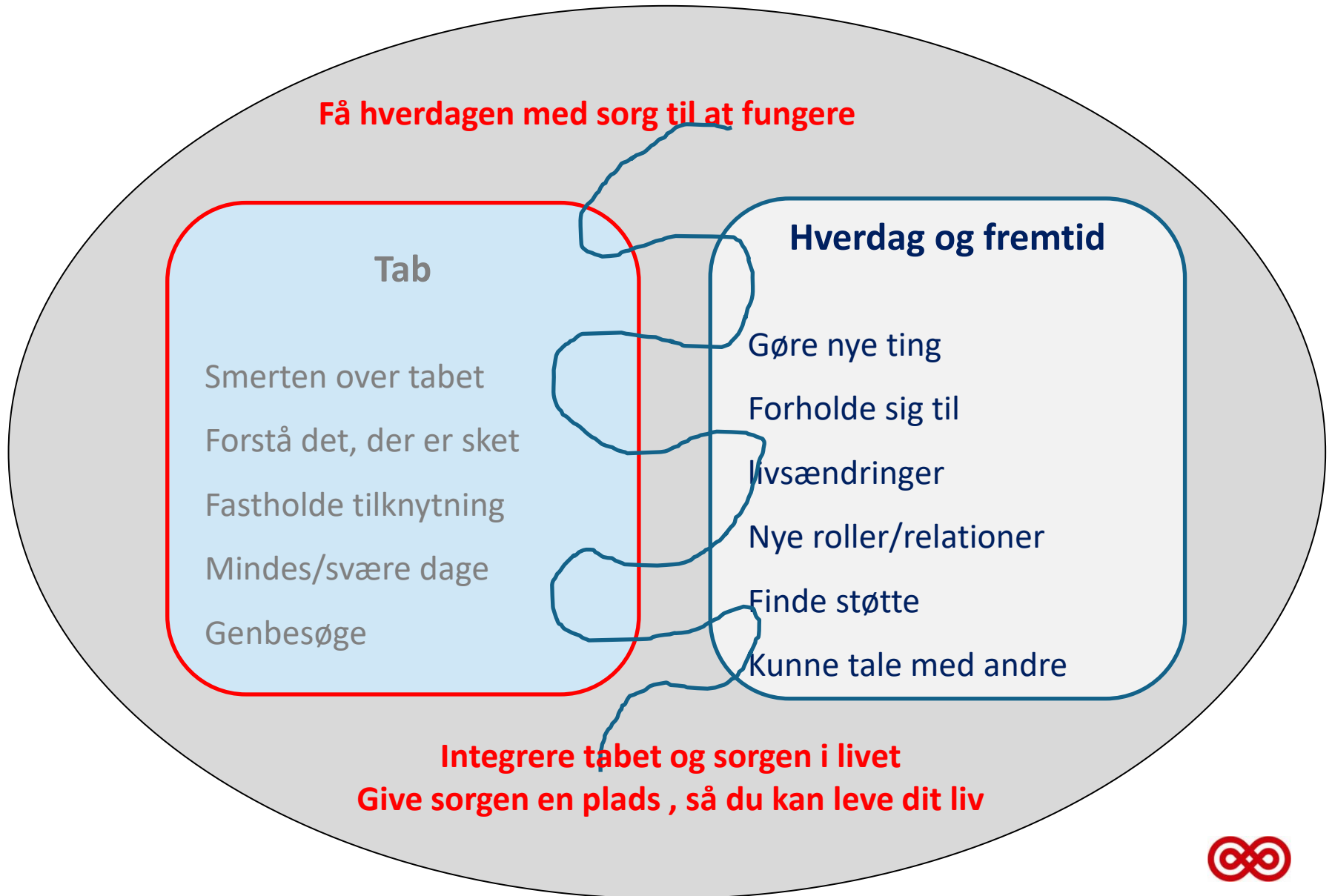
Gråd
Rastløshed
Træthed, overaktivitet
Søgeadfærd
Isolation, undgåelse
Ritualer
Udfordringer med kommunikation

Eksistentielle

Hvorfor sker dette for mig
Er det min egen skyld
Hvem er jeg nu
Hvad vil jeg med mit liv
Hvad giver mening for mig
Hvilke værdier er vigtige for mig
Lever jeg mit liv som jeg bør



To-sporsmodellen i sorgfacilitering



Angst

- Naturlig reaktion på en kræftdiagnose
- Advarer os mod en potentiel farlig situation
- Kan både være hjælpsom og udfordrende
- Kan forhindre os i at leve det liv vi gerne vil leve



*Angst er en naturlig reaktion på at miste kontrol.
Angst er, at man bliver bange uden, at man præcis
ved, hvad man er bange for*

Hospitalspræst Christian Juul Busch



Jeg VILLE tro på det bedste – hele tiden. Men så kunne jeg ikke det mere. Jeg blev mere og mere indelukket og snerrede af folk – og min kone sagde, snak nu med nogen om det. Jeg tror, vi mænd har lidt svært ved at vise vores afmagt.

Jeg er trist over ikke at kunne det samme som før – det gør noget ved mig og min identitet. Min fremtid er blevet mere uvis – jeg er ikke så bange for at dø, men for at blive hjælpeløs – det er en byrde. Jeg har skullet lære, at det er ok at give sig selv lov til at være ked af det og bange, når man er blevet ramt af kræft.

Mit råd til andre mænd - som mig - er at man bliver nødt til at være lidt åben om de der trælse tanker – ellers bliver man sgu for alene og mærkelig. Og de andre - konen - ved ikke, hvordan man har det og det er jo heller ikke rart. Det hjælper faktisk at tale om angsten. Så kan jeg lægge det lidt væk igen og være lidt mere som den gamle for en stund.

Mand med lungekræft



Depression ved en kræftsygdom

- Mange oplever følelser som nedtrykthed og modløshed. Der er ligheder imellem symptomer, som kan beskrives som 'belastningsreaktioner' pga. en kræftsygdom og symptomer på en egentlig depression.
- Det er de færreste, som udvikler en egentlig depression, der kræver behandling
- Følelserne man oplever under sorg, krise og depression ligner hinanden, men ved depression ser vi ofte mangel på interesse for personer og aktiviteter, der normalt betyder rigtig meget for vedkommende – og der ses ligeledes ofte selvbebrejdelser i stor stil samt en grundstemning af mangel på glæde.



Vær opmærksom på tegnene på depression

- Følelsen af hjælpeløshed og håbløshed
- Mangel på energi og interesse for daglige gøremål – der er ikke noget, der siger mig noget mere!
- Vrede eller irritation, måske begyndende misbrug
- Nedtrykthed
- Nedsat lyst til livet, tanker om selvmord
- Selvbebrejdelse eller skyldfølelse
- Koncentrationsbesvær
- Ændring i vægt og appetit
- Ændring af søvnvaner



Livet efter sygdommen

De følelsesmæssige reaktioner på en kræftsygdom kommer ikke altid samtidig med diagnosen og behandlingen

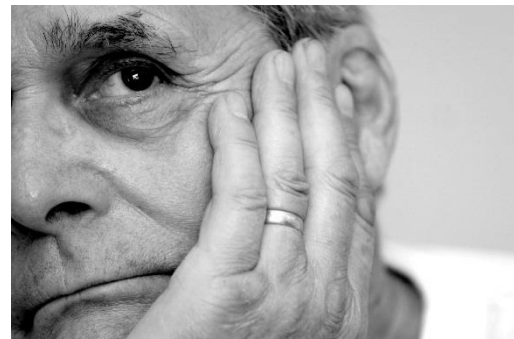
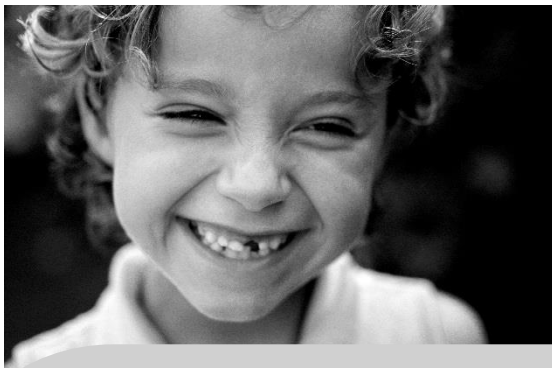
Mange oplever reaktioner efter, at behandlingsforløbet er overstået – især hvis man får senfølger

Hvad er vigtigt som patientstøttefrivillig?

- Psykosocial støtte - vise omsorg og give følelsesmæssig støtte i fht. den situation personen står i.
- Lytte aktivt
- Handle sammen med og ikke for brugeren (hjælp til selvhjælp)
- Give brugeren den nødvendige information
- Eventuelt henvise til andre tilbud
- Hjælpe brugeren med at afklare problemer
- Være opmærksom på egen forforståelse
- Drage omsorg for sig selv - egenomsorg



Forforståelser kan være en barriere



Forforståelse er en fortolkning af en given situation eller en fordom, som bygger på erfaringer, tidligere oplevelser og viden



Kerneverdier i mødet med et andet menneske for frivillige såvel som ansatte

- **Empati** - at se og føle ting fra andres synspunkt og forstå, hvordan det er at være det menneske
- **Respekt** – varmhjertet accept af den hjælpsøgende, at møde vedkommende som et ligeværdigt menneske
- At være **ægte** og autentisk, naturlig og ærlig



Hvordan støtte et menneske i sorg og krise?

- Lyt og vær nærværende til stede
- Vi kan ikke trøste sorg væk – men hjælpe med at bære den og forstå den.
- Undersøg hvad der fylder mest og hvad der kan vente – hjælp med at skabe struktur
- Undersøg om der er noget, der kan give personen en pause fra de smertefulde følelser
- Opfordre til at fortsætte med kendte aktiviteter – hvad plejer at gøre dig godt?
- Opfordre til sociale aktiviteter – hvor henter du god energi – og til at få tilstrækkelig med hvile.
- Hjælp med at acceptere situationen og skabe tillid til, at tingene på sigt vil ordne sig.

**Uden at hive, trække og lokke for ellers
kan personen føle sig ikke-mødt og måske forkert!**

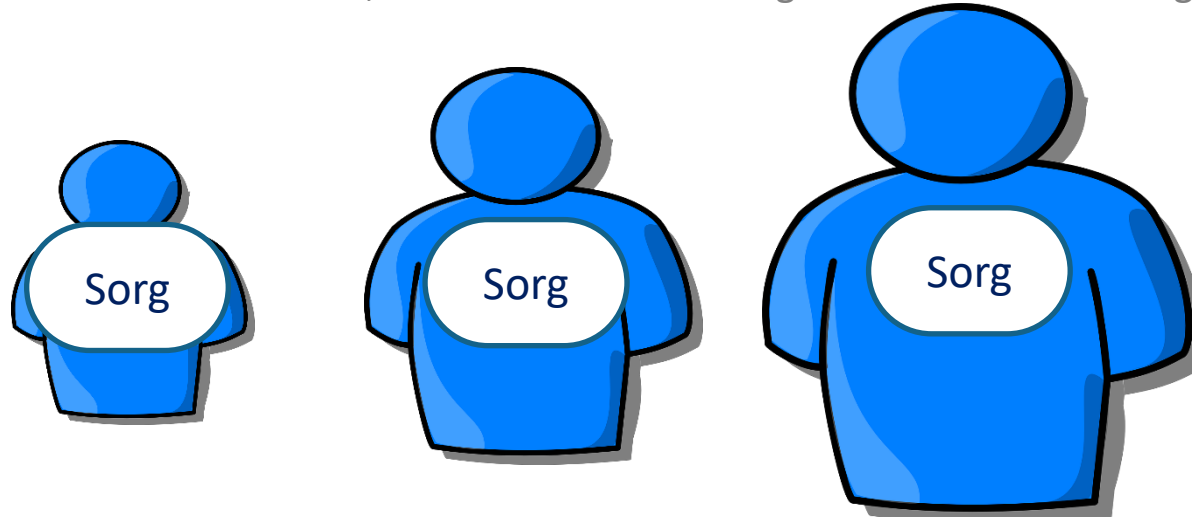


Sorg over tid *af Mai-Britt Guldin*

Det er en myte, at sorgen går over og at den bare bliver mindre og mindre inden i os:



Det er nok snarere sådan, at vi selv udvikler os og lærer at leve med sorgen:



Formålet med sorgfacilitering

Formålet er at genoprette den sørgendes kontakt til sig selv og til sorgen.

Hensigten er at yde støtte og rådgivning, som kan hjælpe den sørgende med at leve sit liv og leve med sorgen.

Mai-Britt Guldin fra bogen:
Sorgterapi, Evidens og metoder i praksis



Akut krise - psykisk førstehjælp.

- Lyt og skab tryghed. Vis at du er der – sig du er ikke alene, jeg er her hos dig.
- Tilbyd evt. praktisk hjælp (fx ringe til en nær pårørende, komme sikkert hjem/til læge, etc.)
- Giv evt. lidt at drikke og spise, evt. et tæppe.
- I de første timer efter udløsende begivenhed, ingen detaljeret beskrivelse af situationen, mere umiddelbare behov og bekymringer. Senere ok at spørge ind og hjælpe med at spinde en "rød tråd" igennem det skete.
- Hold igen – ikke gode råd eller opmuntrende bemærkninger. Først senere se på, hvad der er af gode ting i personens liv.
- Sørg for kontakt til andre relevante, der kan tage over.



Sidemandsdiskussion

Hvilke sorg- og/eller krisereaktioner møder I hos de kræftramte og deres pårørende?

Hvordan påvirker det dig, når du møder mennesker i sorg og/eller krise? Hvilke tanker og følelser kommer du i berøring med?

- Opsamling i Plenum (5 min.)



Kommunikation er vores vigtigste redskab

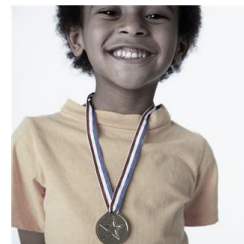
- Kommunikation - basale færdigheder
- Aktiv lytning
- Anerkendende tilgang



Kommunikation



- Du kan ikke "ikke-kommunikere"
- Vi kommunikerer 80 % med vore kropssprog
- Vi skal lære at lytte til "musikken" bag ordene
- Registrere kropssprog, stemmeleje, bevægelser og ansigtsudtryk
- Vi kommunikerer med følelser
- Relationen er afgørende for, om det er en god eller dårlig kommunikation



Vi kan ikke vide, hvordan den anden hører, det vi siger

Det er modtageren der bestemmer budskabet



Grundlag for den gode samtale

- Samtalen foregår på et medmenne-skeligt niveau
- Hav ikke ambitioner på vegne af brugeren
- Egne erfaringer inddrages kun, når det er brugbart og relevant for brugeren



Hvilken type samtale anvendes

- **Den støttende samtale** er en samtale, hvor brugeren får mulighed for at sætte ord på sine tanker og følelser og blive anerkendt i den situation, hun/han er i
 - Det er brugerens behov, der definerer samtaleens indhold
 - Støtte følelsesmæssige reaktioner
 - Støtte til afklaring
 - Give information og evt. udlevere materiale
- **Den rådgivende samtale** er mere konkret, indeholder fx vejledning til yderligere hjælp og støtte



Sæt rammen og åben samtalen

– ”at sætte scenen”

Rammerne:

- Hvor foregår samtalen?
- Hvordan bliver brugeren modtaget?
- Er det et aftalt møde og sted – eller er det i mere åbne sammenhæng?

- Sæt rammen, gør det hyggeligt:
 - stole i passende afstand
 - drikke mv.



At åbne samtalen

Elementer i samtalen, som afklares før den begynder:

- Præsenter dig med navn og din rolle i Kræftens Bekæmpelse
- Udstik mål og grænser for den støtte, du kan tilbyde hér
- Oplys om , hvor meget tid I har til rådighed nu
- Orienter om din tavshedspligt
- Mulighed for henvisning



Aktiv lytning – en samtale metode

- **Forsøg at få fuld forståelse** af den hjælpsøgendes synsvinkel
- **Gentag**, hvad den hjælpsøgende har sagt og spørg til, om det er rigtigt forstået
- **Opsummer** til sidst, hvad du har forstået
- **Undersøg** den følelsesmæssige side af problemet grundigt
- Prøv at finde løsninger **sammen med** og ikke **for**



"Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde Grislingen.
Peter Plys: "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så skete der noget på vejen ud"



Opsummering på aktiv lytning



- ✓ Være opmærksom
- ✓ give medsving
- ✓ opsummere og afklare



- afbryde
- (be)dømme eller give "falsk håb"
- fortælle sin egen historie uopfordret

Man kan ikke lytte med munden fuld af ord!



Mine udfordringer som patientstøttefrivillig

Almindelige hindringer for opmærksom kommunikation og aktiv lytning:

- Stresset, føler sig presset, træt, udbændt, utålmodig overfor ”small talk”
- Konkluderer for hurtigt
- Reagerer på emnet
- Forskellige holdninger / fordomme
- Optaget af detaljer – bliver ”for” nysgerrig
- Meget til fælles – eller meget langt fra hinanden
- Jeg tænker på, hvad jeg skal huske resten af dagen



Opmærksomhedspunkter som patientstøttefrivillig

- Egne begrænsninger
- Brugerens situation eller tilstand
- Kendskab til professionelle tilbud



Hvornår skal man henvise?

Hvis brugeren:

- Er i tvivl om behandling og medicin
- Er ramt af store sociale problemer
- Opleves meget psykisk belastet
- Skader sig selv, er selvdestruktiv eller giver udtryk for selvmordstanker
- Skader andre

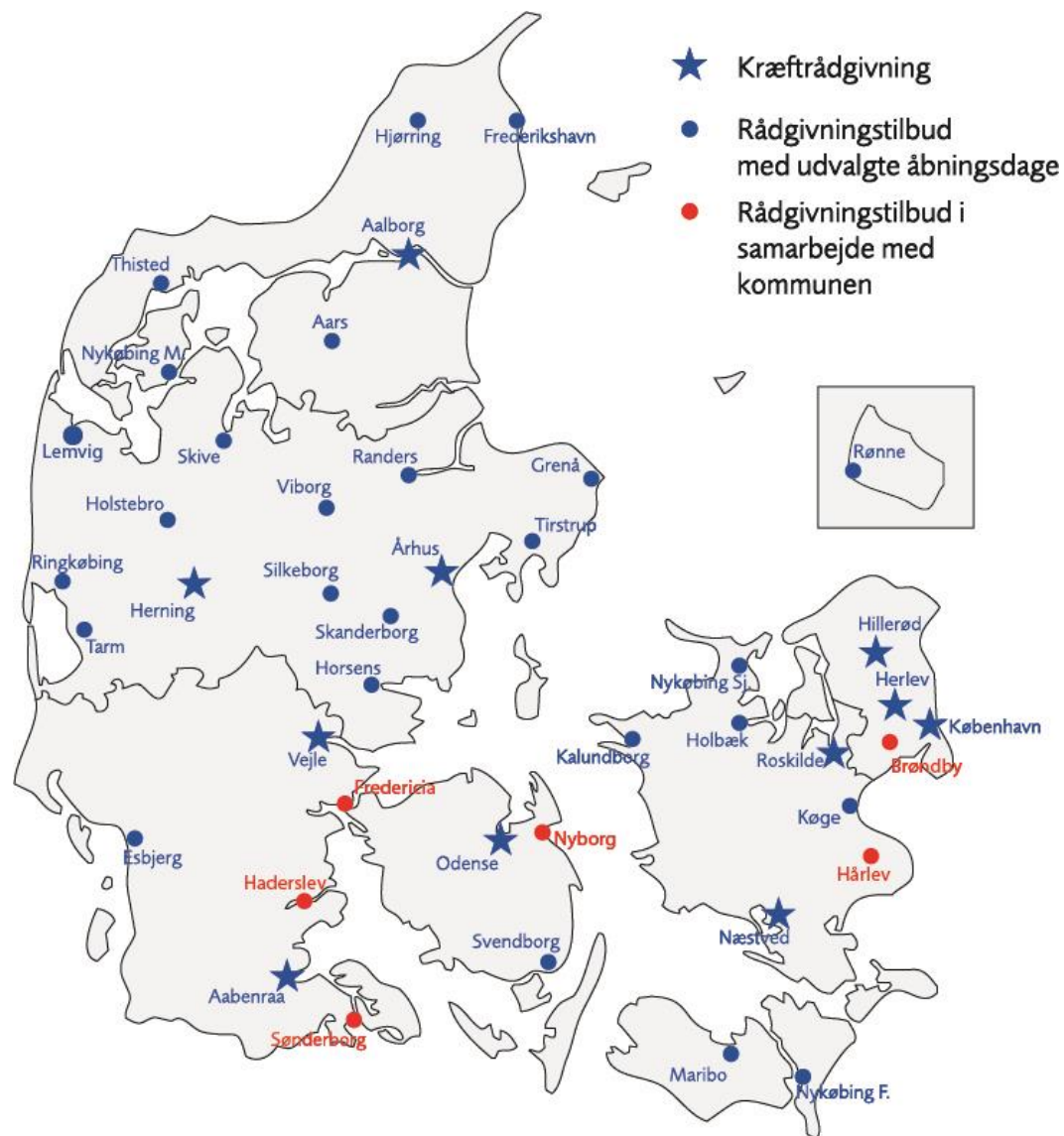


Hvor kan man henvise til?

- Den lokale kræftrådgivning
- Kræftlinien
- Den lokale social- og sundhedsforvaltning
- Kræftrehabilitering
- Socialrådgiver
- Læge/vagtlæge
- Frivilligecentre
- Lokale caféer og rådgivningstilbud
- Cancerforum.dk
- Patientforeninger
- Tilbud i lokalområdet
- Skadestue/psykiatrisk



Landsdækkende rådgivning



Kræftlinjen

- Kræftlinjen 80 30 10 30
- Ring mandag – fredag ml. kl. 09.00 – 21.00
- Eller lørdag-søndag ml. kl. 12.00 – 17.00

Ring til eller chat med
en professionel på
Kræftlinjen:
80 30 10 30



Egenomsorg

- Ressourcer kontra potentielle kilder til stress
- Personlige strategier for mestring
- Vigtigheden af kollegial støtte
- Bruge frivilligteamets og organisationens tilbud om sparring og støtte

Patientstøtte

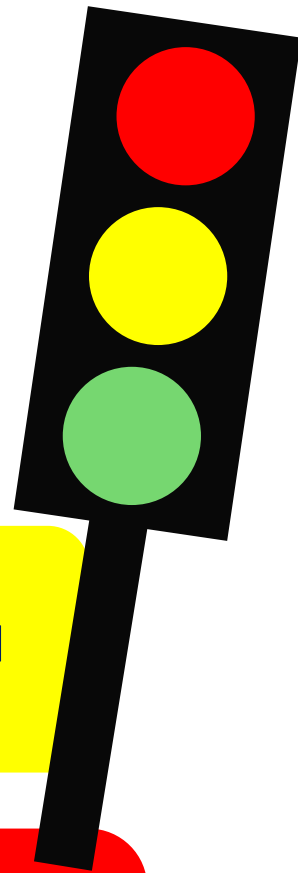


Rørt, ramt og rystet

Vi bliver bevæget over mødet med de vilkår og situationer, medmennesker går igennem

Man er ofte ikke klar over, at man er ramt, men oplever fx uro, irritation, ulyst, uforståelige følelser, fornemmelser, holdninger ift. til brugeren

Systemet er overbelastet, i alarmberedskab. Opleves fysisk Overvældes af egne reaktioner, mister kontakten med, hvad der sker både i ham/hende selv og i brugeren (kropslige fornemmelser kan være barometer)



Brug frivilligteamet og organisationens tilbud om sparring og støtte

- Du vil modtage sparring og støtte, når du arbejder som patient-støttefrivillig i Kræftens Bekæmpelse.
- Brug din kontaktperson/organisationen, når du oplever behov for dette.
- Organiser jeres team, så I kan hjælpe og sparre med hinanden.



Frivilligt arbejde skal være en ”overskudsforretning”

Når vi udfører frivilligt arbejde, skal det gerne være på baggrund af et personligt overskud og ønsket om at bidrage som menneske.

Belønningen i det frivillige arbejde er, at man har gjort en forskel, at man har været til nytte for andre og at det giver en personlig oplevelse af energi og glæde.



Tak for nu og kom godt hjem😊

Birgitte Nør-Hansen, psykolog og rådgivningsleder i kræftrådgivningen i Aabenraa.

Patientstøtte

