

A photograph of a paved path in a park, lined with large trees with vibrant green leaves. A person is walking away on the left, and others are visible in the distance. The scene is bright and sunny.

• Existentiell samtalsgrupp kopplat till äldre

Isak Erling & Carl Anton Waltersson, leg psykologer
Närhälsan Slottsskogens Vårdcentral



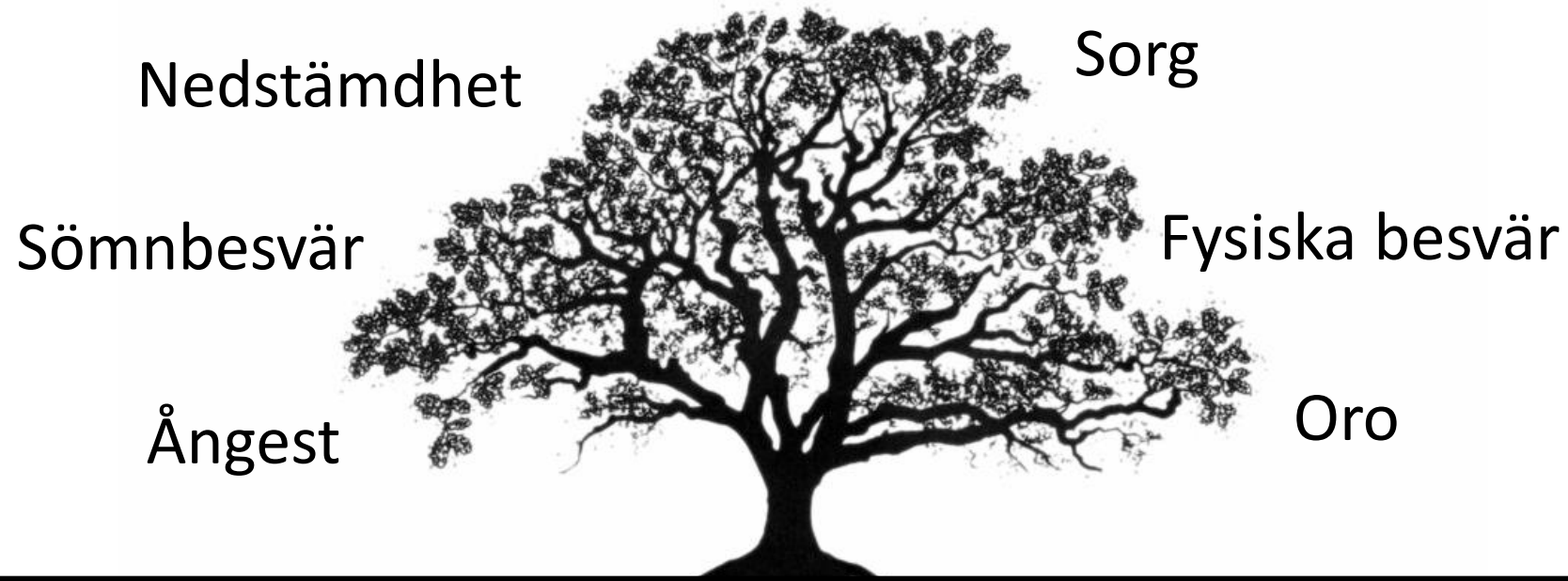
A photograph of a paved path in a park, lined with large trees with vibrant green leaves. Sunlight filters through the canopy, creating dappled shadows on the path. A few people are visible in the distance, including one person walking away from the camera on the left. A black lamppost with a white globe is on the left side of the path.

● Ett förbättringsarbete riktat mot äldres psykiska hälsa inom primärvården

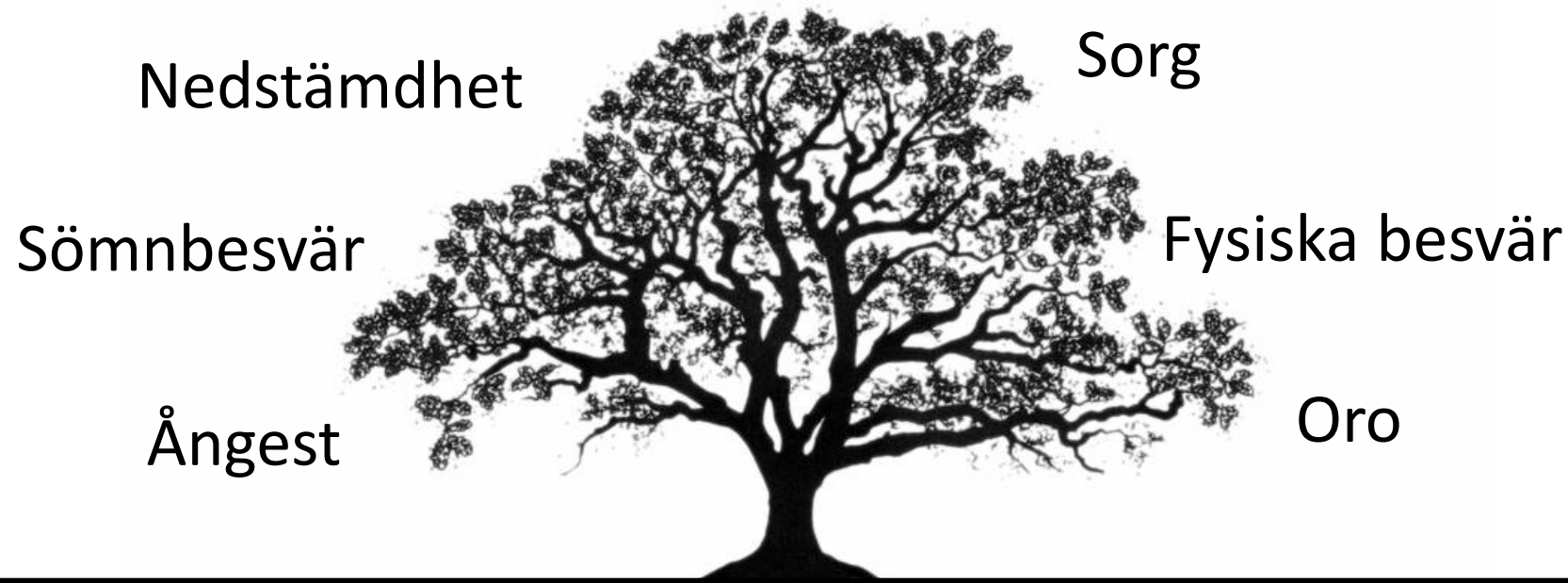


Närhälsan Slottsskogens vårdcentral

Hur ser äldres psykiska hälsa ut?

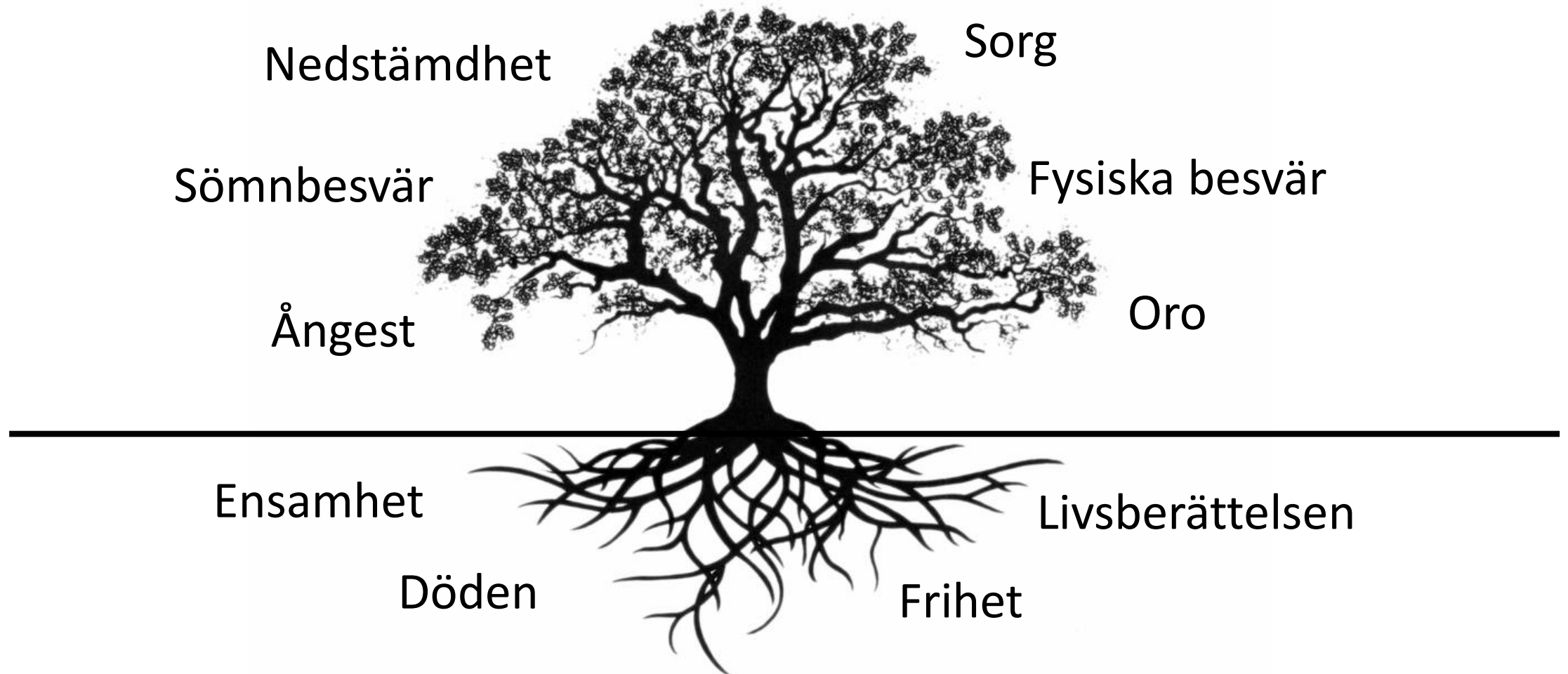


Hur ser äldres psykiska hälsa ut?



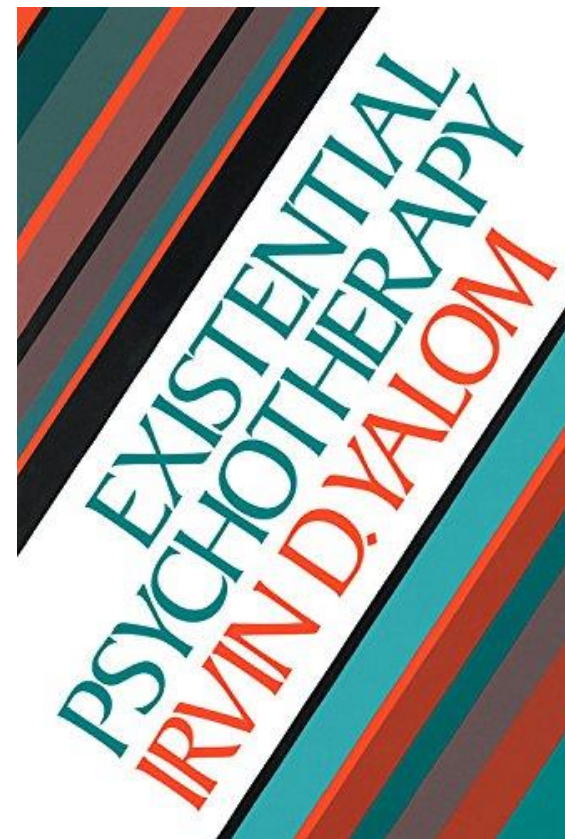
Finns det en dold existentiell
problematik här?

Hur ser äldres psykiska hälsa ut?



Slottsskogens existentiella samtalsgrupp kopplat till åldrande

- Baserad på Yaloms existentiella psykologi
- Bearbetning och gradvis exponering av fyra existentiella teman:
 - Livsberättelsen, frihet, ensamhet, döden
- 7 sessioner, en gång i veckan för patienter >75 år





Metodisk bearbetning av existentiella teman

- Livsberättelsen
- Frihet
- Ensamhet
- Döden



Friheten.

I livet såväl som i åldrandet ställs vi inför begränsningar där vi kan känna oss hindrade både fysiskt, psykiskt och relationellt till att göra det vi faktiskt vill göra av vår tid och vårt liv. Vissa stunder vågar vi ta våra hinder för vad dem är och göra det vi vill tillsammans med våra hinder, men ibland låter vi vår situation stanna vår tid och ställa oss väntandes. Ibland stannar vi och hoppas att vi skulle kunna vänta ut våra begränsningar och påfrestningar, och ta vara på vår frihet och livet först när dem är över. - Om det inte skulle vara så här eller om jag inte hade dessa besvär så skulle jag... & Jag skulle vilja men bara inte just nu...

En fundamental aspekt av den mänskliga existensen är att varje individ i grunden är fri att förhålla sig till sitt liv och sina begränsningar i varje stund precis som den själv vill. Ur detta följer att man är lika ansvarig för såväl sina aktiva handlingar som sina val att vänta och att inte handla, samt att ingen annan kan göra det åt en.

Att man ensam bär ansvar för sitt eget liv och vad man gör med det tillsammans med sina begränsningar, kan vara en skrämmande tanke och ofta hänger vi upp oss på bristen för att skjuta upp vår frihet att ta vara på livet till lite längre fram - Om bara detta vore annerlunda så skulle jag...

Inledning och stödpunkter till samtalet.

- Läs texten *Framför lagen* av Franz Kafka
- Finns det någon dörrvakt i ditt liv som får dig att stå och vänta på det du vill göra? (Det kan vara en krämpa, en depression en relationsbrist eller en oförrätt som du stannat upp inför och väntat på). Skriv ner den.
- Vilka sätt finns det för dig att förhålla dig till denna dörrvakt, Behöver du vänta eller kan du på något sätt gå igenom dörren? Hur?

Närhälsan



Framför lagen

Framför lagen står en dörrvakt. Till denne dörrvakt kommer en man ifrån landet och ber om tillträde till lagen. Men dörrvakten säger att han just nu inte kan bevilja honom tillträde. Mannen funderar och frågar därefter om han får gå in senare.

- Det är möjligt, säger dörrvakten, men inte just nu.

Eftersom att porten till lagen som vanligt är öppen och dörrvakten går åt sidan, lutar sig mannen fram för att se in genom porten. När dörrvakten märker detta skrattar han och säger:

- Om det är frestande för dig kan du väl försöka gå in trots mitt förbud. Men kom ihåg: jag är maktig. Och jag är bara den lägsta dörrvakten. Från sal till sal möts man av dörrvakter, den ena maktigare än den andra. Redan åsynen av den tredje står jag inte ens ut med.

Sådana svårigheter har mannen från landet inte väntat sig, lagen ska ju alltid stå öppen för alla och envar, tänker han, men när han nu ser närmare på dörrvakten som står där i sin pils, med sin stora spetsiga näsa, sitt långa, tunna, svarta tartarskagg, beslutar han sig för att ändå hellre vänta tills han får tillåtelse att gå in. Dörrvakten ger honom en pall och låter honom slå sig ned vid sidan om dörren. Där sitter han sedan år ut och år in. Han gör många försök att bli insläppt och tröttnar ut vakten med sina böner. Dörrvakten förhör honom lite då och då, frågar ut honom om hans hembygd och mycket annat, men han är egentligen inte intresserad utan frågar bara som höga herrar brukar fråga och säger till slut återigen att han ännu inte kan släppa in honom. Mannen som har utrustat sig ordentligt för sin resa använder allt han har, hur värdefullt det än är, för att försöka muta dörrvakten. Denne tar visserligen emot allt men säger samtidigt:

Jag tar emot det bara för att du inte ska tro att du har försummat något.

Under årens lopp iakttar mannen dörrvakten nästan oavbrutet. Han glömmer bort de andra dörrvakterna, och denna första tycks vara det enda hindret för att komma in i lagen. Han förbannar sitt oblidla öde, de första åren högt och ljudligt, senare, när han blivit gammal, mumlar han för sig själv han blir som barn på nytt, och eftersom att han under sina årlånga studier av dörrvakten har bekantat sig med lopporna i hans pålskrage, ber han även lopporna bevakas dörrvakten. Till slut blir hans syn svag men han kan inte avgöra om det verkligen mörknar kring honom eller om det bara är synen som sviker. Men i mörker skönjer han nu tydligt ett ljus som outsläckt strålar ut ur lagens dörr... Nu lever han inte länge till. Innan han dör samlas i hans huvud alla erfarenheter från hela denna tid till en fråga, som han ännu aldrig ställt till dörrvakten. Han vinkar honom till sig, eftersom att han inte längre kan röta på sin allt stelare kropp. Dörrvakten måste böja sig djupt mot honom, ty skillnaden i storlek mellan dem har starkt förändrats mellan dem till mannens nackdel.

«Vad är det du vill veta, frågar dörrvakten, du får då aldrig nog.

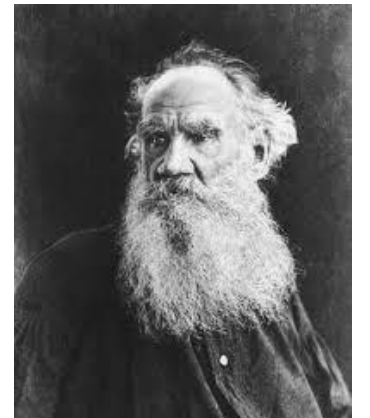
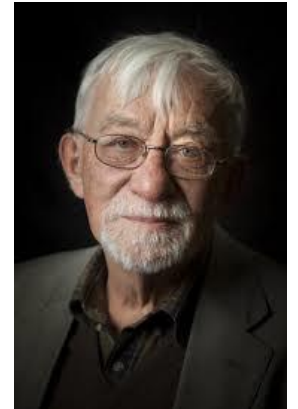
«Alla söker sig ju till lagen, säger mannen, hur kommer det sig att ingen mer än jag begärt tillträde under alla dessa år?

Dörrvakten märker att slutet är nära, och för att nå fram till mannen, vars hörsel nu börjar avta, vrålar han till honom:

«Här kunde ingen annan få tillträde, ty denna ingång var avsedd endast för dig, jag går nu och stänger den.

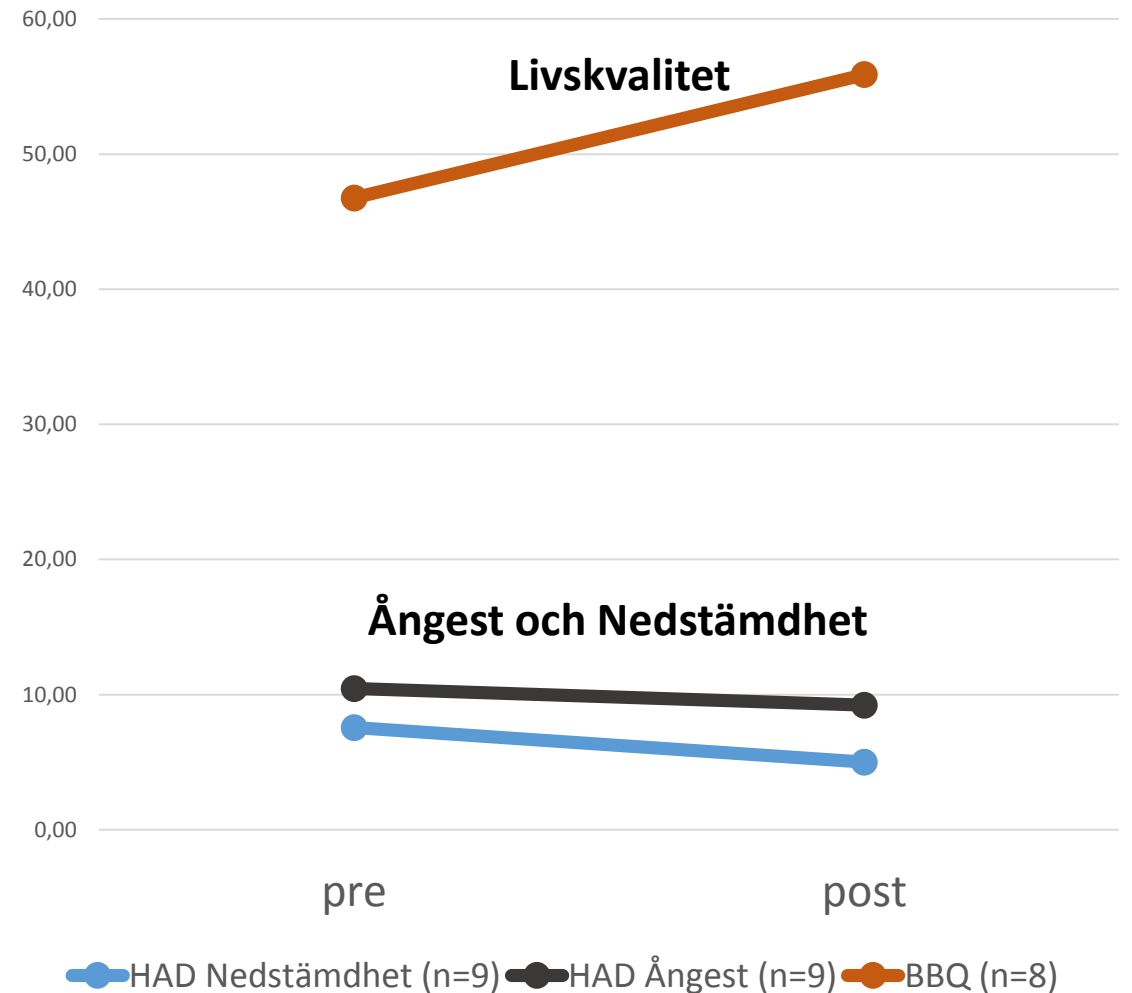
Text hämtad ur *Processen* av F.Kafka 1925

Närhälsan



Utvärdering och preliminära resultat

- "Gruppbehandlingen hjälpte mig att **sätta ord på känslor** och ta del av övrigas tankar kring livsfrågor och åldrande"
- "Det har varit betydelsefullt för mig **att träffa andra** och få höra deras berättelser, som jag kunde känna igen mig i, eftersom jag lever själv"
- "Att vi med hjälp av er båda kunnat **prata öppet om svåra ämnen**"
- "Att upptäcka att **gamla personer är ganska lika**"



A wide, paved path in a park, lined with large trees with vibrant green foliage. The path curves gently to the right. In the foreground on the left, a person in a dark jacket is walking away from the camera. Further down the path, another person is visible. A black lamppost with a white globe stands on the left side of the path. The scene is bathed in bright sunlight, creating strong shadows on the path. The text "Nästa steg?" is overlaid in the center of the image.

Nästa steg?



Tack för att ni lyssnat!

isak.erling@vgregion.se

carl.anton.waltersson@vgregion.se

Närhälsan Slottsskogens Vårdcentral