

Refleksjon over eiga livsreise som grunnlag for å utøve åndeleg omsorg

Av Tove Giske

Denne artikkelen bygger på eit seminar med tittelen "Preparing for and reflecting on spiritual care giving. Exemplified by how nursing students learn to practice spiritual care" holdt på NCFI Europekonferanse juni 2010 i Romania.

Å GJENKJENNE ÅNDELIGE UTTRYKK.

Åndeleg omsorg er ein integrert del av sjukepleiepraksis. Det eksistensielle er ein grunnleggande del av det å vere mennesket, og dette kan kome til uttrykk på mange måtar. Møtet med sjukdom og trussel om død aukar bevisstheten vår om kva som er viktig og det gir mulighet til å tenke meir gjennom dei store spørsmåla i livet. Sjukepleiarar møter mange

menneske som er i slike livssituasjonar. Nokre pasientar opplever fred og ro og klarer å kvile midt i slike utfordringar, andre kan streve og nokre kan oppleve sterk uro.

For å klare å møte ulike pasientar der dei er på ein god fagleg måte, treng sjukepleiaren å kjenne seg sjølv og vite ein del om kva ho står for. Leenderts seier at å ha eit reflektert livssyn ikkje betyr å ha svar på alle dei store spørsmåla i livet, men å vere ven med sine uavklarte spørsmål og å vite kvar dei vanskelege områda i livet er. Forsking viser at det å kjenne seg sjølv og ha reflekterte over si eiga livsreise er viktig for å kunne møte pasientar på ein fagleg forsvarleg måte. Dette ser ut til å vere særleg viktig i den norske kulturen der det i stor grad er tabu å snakke om tru og livssyn. Ein del pasientar som kjenner at livsspørsmåla

presser på og som ønskjer ein samtalepartnar eller konkret hjelp med desse, prøvar seg ofte forsiktig fram for å sjå om det er nokon som forstår kva dei er opptekne av og som kan hjelpe. Dette utfordrar sjukepleiaren til alltid å vere beredt til å gjenkjenne eksistensiell uttrykk hos pasientar og til å kunne samtale for å avklare kva hjelp pasienten treng. Den som kjenner seg sjølv og som forstår betydninga av åndelege spørsmål og ressursar vil lettare kunne hjelpe pasientar enn den som har eit ureflektert forhold til dette. Gode ferdigheiter i kommunikasjon er også viktig.

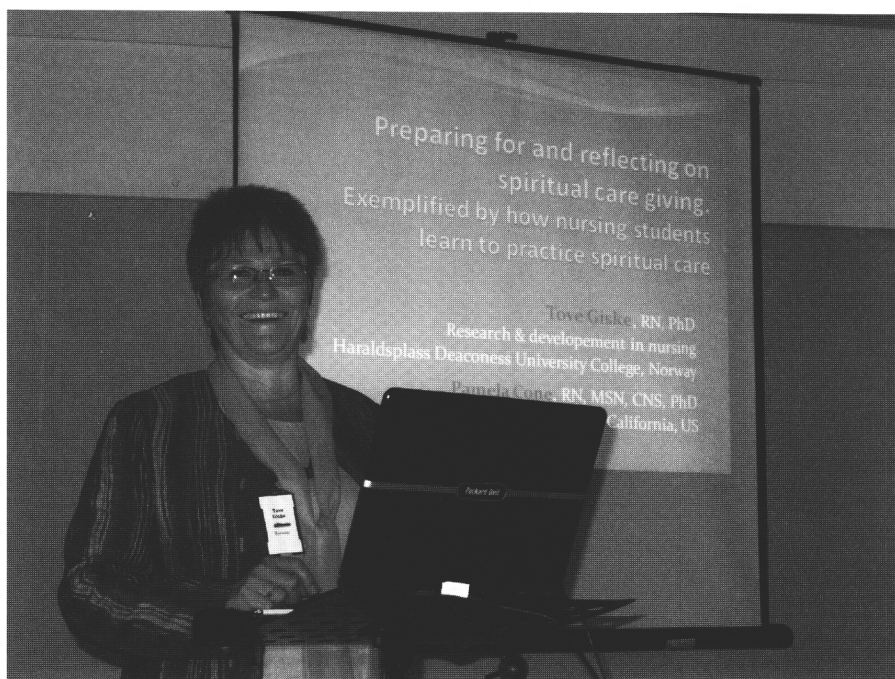
På seminaret brukte vi tid på to øvingar som kan auke forståinga av eiga livsreise og korleis den påverkar oss som fagpersonar. Du er velkommen til å bruke desse to øvingane for å reflektere over ditt eige liv. Størst utbytte får du om du gjer øvingane saman med ein eller to andre, og dele tankar og refleksjonar saman. Om du gjer øvingane aleine, kan det å skrive ned refleksjonane dine auke utbytte for deg.

LIVSTREET.

Livstre som metafor for eiga livsreise

- Hent eit kvitt ark (A4) og fargeblyantar i ulike fargar.
- Teikn eit tre – eit tre som viser livet ditt med røter, stamme og frukt eller blomster:

Røtene dine – kvar er dei plan-



ta? Kva hentar du næring frå? Kor djupe og sterke er dei? Tre stammen – korleis ser den ut? Korleis er greinene dine? Er det noko frukt eller blomster på treet ditt? Kva symboliserer dei?

c. Når du har teikna livstreet dit, fortel ein ven kva det betyr for deg og korleis det påverkar deg som sjukepleiarar. Om du ikkje har nokon å dele det med kan du skrive det ned.

Å sette ord på det du tenker når du ser på det du har teikna er eit viktig arbeid for å bli betre kjend med deg sjølv og korleis den du er påverkar deg som sjukepleiar.

VERDIAR.

Verdiar er sentrale i livet vårt. Dette er ei enkel øving som viser at verdiar er viktige i livet vårt.

Øvinga gir også auka forståing for kor viktig det er at vi i sjukepleien forstå kva som er pasientane sine verdiar og at vi legg til rette for at dei blir tatt vare på.

Skriv ned på eit papir fem ting du vil seie har verdi for deg.

Det kan vere forhold du set pris på, kvalitetar du anerkjenner, ferdigheiter du er glad for å ha, relasjonar du verdset.

Det treng ikkje vere dei fem viktigaste tinga, men noko du kan seie at dette har verdi for meg.

Sjå på det du har skreve ned. Tenk deg at du var i ein livssituasjon der du måtte gi avkall på ein av desse verdiane. Vel ein av dei og set ein strek over denne verdien.

Kjenn etter korleis det er for deg, legg merke til den indre dialogen din.

Du må gi avkall på ein verdi til – set ein strek over den. Igjen, lytt til din indre samtale og kjenn etter korleis det er å gjere dette for deg.

Du må sette ein til strek.

No har du to verdiar att. Korleis er det for deg å måtte gi opp ein til av dei?

Samtale med ein ven om (eller skriv det ned for deg sjølv) korleis det var for deg å gjere dette.

Kva oppdaga du? Kva kan du lære av denne enkle øvinga om det å legge til rette for det som er viktig for pasientar?

LIVSREISE OG REFLEKSJON

Så lenge vi lever er vi på reise der vi ser, høyrer, opplever og reflekterer over vårt eige liv og biter av livet til menneske vi møter. Nokre samtaler og samvær med pasientar kan vere sterke og nære, andre kan ha så mykje fortviling i seg at vi ikkje klarer å møtast. Den som veit ein del om kva ho eller han står for kan best klare å vere i det som er saman med pasienten. Det betyr ikkje at det er lett, men vi veit at når vi våger å vere i det som er kan noko nytt stige fram.



Menneskeverd

Abortens ulidelige lettelse?

Temakveld i store auditorium, 3. etasje
Haukeland Universitetssykehus, Bergen

Onsdag 10. november 2010, kl.18:00

Foredragsholder:

Marianne Mjaaland, forfatter og lege.
Samtale og spørsmål

Velkommen til en kveld med fokus på
livsviktige spørsmål