

Samtalskonst på Liljeholmens folkhögskola!

Vilken härlig vecka jag har varit med om! Vilka människor och vilka lärare!

Julia heter jag och jag jobbar som sjuksköterska på Hematologiska kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping. Vi träffar dagligen patienter som har olika former av blodsjukdomar, varav de flesta är maligna. Många gånger känner mina kollegor och jag att vi är förvånade över hur otroligt starka och positiva personerna i vår patientgrupp är. Men självfallet kan positiviteten få sig en törn och tankar som är svåra att hantera tränger då fram. Då vill man som personal finnas där som ett stöd, men hur gör man för att vara ett bra stöd och en bra samtalspartner? Det kan behövas kunskap och bra verktyg för detta.

Förra året fick jag höra talas om en kurs som handlar om konsten att föra ett bra samtal. Jag hade ett par kollegor och vänner, som också jobbar inom vården, som deltagit på kursen och som hade talat väldigt gott om den. Jag blev självklart nyfiken och ville också gå. Jag fick tips av en kollega att söka stipendium från Blodcancerförbundet, så det gjorde jag direkt. Efter ett tag fick jag ett mail tillbaka där det stod att min ansökan blivit beviljad.

Så en måndag i början av året tog jag tåget till Rimforsa som inte ligger så långt från Linköping, där jag bor. I Rimforsa ligger Liljeholmens folkhögskola som har terminskurser inom musik och konst med mera. De har även kortare kurser och en av dem är "Samtalskonst inom vården". Denna kurs pågår måndag till fredag och innehåller bland annat många värdefulla knep som vårdpersonal kan använda i samtal med patienter eller anhöriga.

I denna kurs så blandas teori med samtalsövningar och rollspel. På så sätt får man en god grund att stå på. Föreläsarna Birgitta och Bibbi, som har lång erfarenhet i ämnet, lärde oss att det viktigaste i ett samtal är att "spegla" det som den andre säger. Genom att spegla så visar man att man lyssnat, man fångar upp de viktiga nyckelorden och bekräftar det som uttryckts. Birgitta och Bibbi fick det hela att se så enkelt ut när de demonstrerade, men i övningarna fick man tänka efter noga för att inte glida tillbaka i gamla tankemönster. Kursen gav många "aha-upplevelser" och en av dessa var att man inte behöver vara så "hjälpnödig", som föreläsarna så fyndigt uttryckte det. Vi i vården har en tendens att vilja lösa de problem våra patienter har, stora som små, så snabbt som möjligt, men det är ju inte alltid en lösning går att hitta och det kanske inte ens är det som patienten behöver just där och då. Att bara samtala en stund kan lätta på en stor del av den stress och oro som patienten bär på.

Kursen tog också upp vikten av beröring. Detta är något jag själv har märkt är mycket betydelsefullt. Våra patienter som genomgår stamcellstransplantationer är isolerade under flera veckor och då kan en smekande hand på armen eller lite kliande på ryggen vara mycket effektivt för ett ökat välbefinnande. I denna kurs fick vi lära oss lättare rygg- och handmassage som kan användas som ångestlindring och i avslappningssyfte.

Jag skulle verkligen rekommendera alla som jobbar inom vården att gå denna kurs. Jag kommer ha användning av mina nya kunskaper i lång tid framöver, både i arbetet och i mitt privatliv.

Stort TACK till Blodcancerfonden för ert generösa bidrag 😊