

Samtalskonst inom vården

Vi, två kontaktsjuksköterskor, hade förmånen att få åka på en utbildningsvecka på Liljeholmens folkhögskola i Rimforsa utanför Linköping.

Kursens syfte var att få redskap för det svåra samtalet i vården.

Fokus låg på hur vi lyssnar, bekräftar vad vi hör och ger utrymme för det som känns viktigt och betydelsefullt för våra patienter och närstående. Hur kan vi hantera andras och egna känslor i kris, förändrad livssituation, hjälpa att se egna "lösningar" eller väcka insikten om egna förmågor.

Som vårdare är det viktigt att bli medveten om samtalets grunder, hur frågar vi, konsten att lyssna eller helt enkelt vara tyst, att lyssna aktivt och att vara närvarande i samtalet. Hur tolkas vårt kroppsspråk och det icke verbala.

Vi i vården är "skolade" i att hitta lösningar och ge goda råd och ger ibland inte utrymme för den vi samtalar med. Vi pratade mycket om detta och slutsatsen var att vara mer försiktig med att ge goda råd och låta patient/närstående komma fram till egna lösningar. När man ges utrymme att verbalisera sin situation eller det som känns som ett problem kan man lättare höra sig själv och utifrån det kanske också se en lösning.

Genom praktiska övningar fick vi också lära oss att ge taktil ryggmassage och handmassage. Kursen avslutades med hur vi som vårdar skall orka, bli självmedvetna och förstå sig själv. Genom att förstå mig själv kan jag förstå andra. Självkänedom är kanske det viktigaste redskapet i mötet/samtal med människor.

Rimforsa folkhögskola är en idyll, vacker omgivning som stod i vinterskrud. Vi hade fantastiska kursledare, Birgitta och Bibbi, som har många års erfarenhet kring samtalets betydelse. För samtal är verkligen en konst. Gemenskap med övriga kursdeltagare gav möjlighet till erfarenhetsutbyte, reflektion över egna och andras arbetssätt.

Det var inte bara vackert i Rimforsa, vi fick fantastisk mat i riklig mängd. Tips från oss, Rimforsa folkhögskola fungerar också som vandrarhem, så längtar ni efter stillhet och vacker miljö kan vi rekommendera detta.

Vi är tacksamma över att ni kunde bidra med pengar så att vi kunde åka på denna kurs.



Med vänlig hälsning

Carina Svärd och Katarina Malmsten

KSSK Myelom i PO Hematologi, Huddinge