

TERAPI FÖR ÄLDRE: Hur blev livet?

Fler äldre med behov av djupare samtal får nu möjlighet till det, kostnadsfritt och dessutom med en jämnårig terapeut. Den unika modellen i Uppsala har blivit en stor framgång.

TEXT JAN ARLEIJ ILLUSTRATION LINNÉA BLIXT

ÅLDERISMEN VISAR SIG på många sätt i samhället. Ett exempel är bristen på terapeutiskt stöd till seniorer, exempelvis i form av psykologer med kunskap om äldre och åldrande, och som själva har åldern inne.

Många är rapporterna och kartläggningarna, bland annat från Socialstyrelsen, som visat på äldres obefintliga tillgång till professionella terapeuter.

Det finns ett glapp mellan behov och tillgång. För att överbygga detta glapp fick Charlotte Engel i rollen som verksamhetschef för Samariterhemmet Diakoni i Uppsala sin idé, tillsammans med erfarna psykoterapeuten Ulla Arnell: att engagera professionella psykoterapeuter som själva uppnått mogen ålder.

– Äldre som ringer till oss blir lättade när vi talar om att de får möta äldre terapeuter. Andra söker just för att de vet att vi har äldre terapeuter, säger Charlotte Engel.

LIVSERFARENHET BLIR grunden för förtroendet.

– Är du 86 år och för första gången i livet vill prata med någon om vad som tyngt dig och vet att du har ett begränsat antal år kvar, ja då fungerar det helt enkelt inte lika bra med en terapeut som är 34 år, oavsett kompetens.

Varför är det då så viktigt att

terapeuten är ålderskompetent, som Charlotte Engel uttrycker det? Ulla Arnell, själv 84 år, talar om vikten av den gemensamma livserfarenheten. Man delar upplevelser från svunna epoker.

– Vi vet hur det har varit att uppfostra barn på 60- och 70-talen och vissa av oss minns till och med vad det innebar att växa upp under kriget, säger Ulla Arnell.



Charlotte Engel.

DET HANDLAR INTE OM klassisk terapeutisk behandling. Mottagningen erbjuder upp till tio samtal.

– Vi behandlar inte i strikt och analytisk tradition utan för just terapeutiska samtal. Det ger ett nytt inslag av ömsesidighet som är mycket värdefullt också för oss terapeuter.

Charlotte Engel berättar att äldre terapeuter hör av sig till henne och visar intresse för verksamheten.

– De har hört sina kollegor berätta om annorlunda samtal

av en ny karaktär som även visar sig gripa tag i terapeuternas eget liv och åldrande.

Samariterhemmet

sköter det praktiska. Bokar tiderna, pusslar ihop terapeut med konfident, som termen lyder. Inga remisser eller diagnoser behövs.

Skälen till att äldre vänder sig hit kan vara svårigheter med nära relationer, ofta till vuxna barn. Men också ensamhet, sjukdom och oro, berättar Charlotte Engel.

– För vissa skapar det här tankar på suicid, något som ibland har förstärkts av isoleringen under pandemin.

För åter andra är det barndomen och livshistorien som behöver komma upp till ytan. Flertalet som sökt sig hit har aldrig tidigare talat med någon om sådant som tynger. Trots att det kan ha legat över dem under ett helt liv.

MODELLEN HAR FRAMTIDEN för sig tror Charlotte Engel som själv har forskarbakgrund på Ersta Sköndal Bräcke högskola med inriktning på människor i utsatta livssituationer. Hon har nyligen bosatt sig i Österlen och snabbt fått i gång Samariterhemmets första samtalsmottagning utanför Uppsala i Kyrkans hus i Simrishamn. Ett tredje steg skulle kunna bli Malmö.

Under pandemin har alla samtal förts per telefon vilket fungerat bra.

– Även efter pandemin kommer vi att erbjuda samtal per telefon, som ett komplement till den som av olika skäl inte kan ta sig till mottagningen.

EXEMPEL PÅ SAMTAL

- Minnena från en svår barndom som kommer åter
- Ängesten och oron inför åldrandet och döden
- Ensamheten och längtan efter att få sluta sina dagar
- De nära relationerna som inte är som man önskar
- Rädslan för någon man är beroende av



ELVIRA, 93:

”Värdefullt att få samla sig”

– Det kommer många funderingar och känslor som man har lagrat under åren, säger Elvira, 93. Hon är en av dem som fått tala med en terapeut.

UNDER VÅREN BLEV det fem möten. Aldrig under hela sitt liv har Elvira kunnat föra sådana samtal.

– Terapeuten var så bra på att fråga och bemöta. Det gjorde att jag kände mig bekräftad på något sätt.

En information på biblioteket med ett erbjudande om att boka ett samtal fick Elvira att ta steget.

– Jag blev nyfiken och ville prova. Terapeuten var vänlig och rakt på sak. Hon kunde verkligen lyssna. Det fick mig att vilja fortsätta samtalen.

Elvira anser sig vara lyckligt lottad i livet. Barn, barnbarn och god hälsa, ingen värk att tala om. Men hon lever

ensam sedan sex år då maken gick bort efter ett över 60 år långt äktenskap.

– Det blev så tomt. En stor saknad, men plötsligt fanns också egen tid och möjlighet att fatta egna beslut.

Hon ser ofta tillbaka på en vardag med yrkesliv som lärare, hem att sköta och fyra barn att fostra.

– Då kommer tankar kring livet som det blev. Även om jag inte har något att klaga på finns det ett uppdämt behov av att få samtala om de prövningar som ändå har varit.

Att terapeuten själv har åldern inne har gjort samtalen så mycket bättre, tycker Elvira.

– Vi är ur samma generation. Vi har båda gemensam erfarenhet av barn, barnbarn och kan prata mycket om barnuppfostran och mycket annat.

– Det var kanske inte så mycket av konflikter att reda ut, men många känslor och funderingar. Jag har haft mina

frågor under livet men mest bara gått och burit på dem. En hel del har man svårt. Så gjorde man bara.

Vad har samtalen hjälpt dig med?

– Det är svårt att sätta fingret på. Jag har ju haft ett bra liv. Men det är helt enkelt värdefullt att få samla sig, prata om det som varit och se vilka val man har gjort.

– En väldigt viktig sak med samtalen är också att man känner att man inte är ensam om sina tankar och svårigheter.

Elvira heter egentligen något annat. Hon vill berätta för Seniorerna för att uppmuntra andra att våga.

– Förr var tempot i samhället lugnare. Men ändå hade vi inte tid att sitta ner och tala om livet. Visst har man pratat med väninnor, men det har inte blivit det där existentiella samtalet med reflektioner om hur allting utvecklade sig, och varför det blev som det blev. >>>

TERAPEUTERNA ULLA OCH BARBRO:

Äldre ges piller istället för någon att tala med

När man blir äldre och tröttare kan livsfrågor komma med en enorm kraft. Då gäller det att inse att åldrande inte bara handlar om avveckling utan också om utveckling, säger terapeuterna Ulla Arnell och Barbro Johansson.

84 ÅR OCH ÄLDST av terapeuterna vid Samariterhemmet vet Ulla Arnell vad hon talar om.

– Många har tagit kontakt med oss på grund av en förtvivlan över att inte ha en bra relation till sina vuxna barn. Det är ett vanligt bekymmer man tar upp, säger Ulla Arnell.

Andra sitter också fast i ett medicinbruk.

– Äldre söker ofta sjukvård för att de inte mår bra på olika känslomässiga sätt. Det kan till exempel vara sorg eller andra förluster. Men ändå får de medicin i stället för någon att tala med. Själens är numera satt på undantag i sjukvården.

BARBRO JOHANSSON ÄR legitimerad sjukgymnast och legitimerad psykoterapeut med existentiell inriktning.

– Man behöver få prata om hur livet har blivit, vilka val man har gjort, vad man har försummat.

Att frågorna tornar upp sig och behoven att få tala med någon blir stora handlar om livets rytmen.

– Allting stillnar runt omkring en och man får en bonustid när man blir gammal, säger Barbro Johansson. Det kan kännas skrämmande men blir också en chans att försöka komma till rätta med sitt liv. Behovet kan vara mycket stort och djupt, men det är inget lätt jobb. Där kan vi terapeuter bidra.

Vad gör då terapeuten som inte en

vanlig medmänniska kan göra?

– Det finns ett bra uttryck, att man lyssnar med det tredje örat. Det är en mångårig utbildning och träning vi har. Att kunna lyssna in det som inte sägs.

– Jag säger personliga saker när jag tror det kan föra konfidenten framåt. Genom vår utbildning kan vi ställa viktiga följdfrågor. Genom vår livserfarenhet kan vi också bättre känna igen vad våra konfidenter tar upp.

ÄVEN OM MAN ALDRIG har talat om sitt liv går det ofta lättare än man trott.

– Vi blir båda fortfarande förvånade över hur det kan börja flöda när samtalen kommer i gång. Det är ett privilegium och en nåd att få vara med om, säger Ulla Arnell.

Men det finns en tröskel. Ofta säger konfidenterna att de inte riktigt kan formulera sig. Att de saknar ett språk för sina känslor.

– De tycker att deras liv inte är något att prata om. Det finns också en inställning man fått med sig att man inte ska prata om något som hände för länge sedan, att det ändå är meningslöst.

DET I SIN TUR GÖR att äldre människor inte efterfrågar samtal.

– Man tänker att 'har jag inte gjort något åt det förr så är det väl ingen idé nu heller'. Och vårdens ansvariga verkar resonera likadant.

Ålderismen och ekonomiska prioriteringar gör att receptblocket ofta kommer fram, säger Ulla Arnell. Det ges piller mot svåra känslor.

– Det har varit som uppenbarelser för vissa hur ofta det inte är depression man lider av, utan sorg. Att då få börja tala om det som tynger blir verklig läkning. ●



Ulla Arnell.



Barbro Johansson.

SAMTALS- MOTTAGNINGEN I UPPSALA

- Startade i februari 2020
- Fem terapeuter är kontinuerligt verksamma vid mottagningen, men fler tas in vid behov. Samtalen är kostnadsfria, men terapeuterna arvoderar Samariterhemmet för samtal.
- Fram till sommaren 2021 har Samtalsmottagningen tagit emot cirka 160 personer i åldrarna 59-96 år, varav 13 procent män.
- Medelåldern har varit 72-74 år. Cirka 700 samtal har genomförts hittills. Under 2021 i snitt sju samtal per konfident.

Drivs ideellt

- Samariterhemmet Diakoni grundades 1882 och är en organisatoriskt och ekonomiskt självständig, icke vinstdrivande stiftelse inom Svenska kyrkan.
- Du når mottagningen på nr 073-0747823 eller samtalsmottagning1@samariterhemmet.se
- Mottagningen på Österlen har fyra terapeuter och nås på 073-0204519.

SAMTAL OCH SJUKDOM

Samariterhemmet Samtalsmottagning för äldre erbjuder även terapeutiska samtal till äldre som vårdats eller vårdas för post covid-19 eller annan livshotande sjukdom och har behov av att tala med någon om vad de gått igenom. Kanske är det...

- Sjukdomen man drabbats av
- Känslor av förvirring, oro och stress
- Upplevelser under intensivvården
- Mardrömmar och hallucinationer
- Smärtor och känslan av att kroppen ska brista
- Att återvända till livet efter tron att man skulle dö