

## DEN SVÆRE SAMTALE

Noter fra oplæg - Årsmøde 2.11.24

OPLÆG VED PSYKOLOG: TANIA PEDERSEN OG TIDLIGERE HOSPITALTSPRÆST CHRISTIAN BUSCH

### HVAD ER DEN SVÆRE SAMTALE?

Når man træder ind i et rum med en patient er det vigtigt at være opmærksom på, at der er "ting på spil" hos:

Hos patienten:

- Sygdom kan rykke ved følelsen af kontrol og lykke.
- Patienter reagerer forskelligt og i deres eget tempo.
- OBS: Mød patienterne i deres oplevelse og anerkend deres følelser.

I rummet

(imellem patient og støtte, og evt. pårørende der er tilstede):

- Samtaler skaber et fælles tredje, hvor begge parter bringer deres egne behov og perspektiver.
- OBS: Lyt for at forstå, ikke for at løse.

Hos støtten:

- Vi bringer selv noget med os, der gør noget ift. hvordan vi reagerer og hvad vi får øje på.
- Som støtte er det vigtigt at have realistiske forventninger til sig selv.
- OBS: Det handler om at lytte og skabe rum for fortvivlelse, ikke om at fikse problemer.

### HÅNTERING AF FØLELSMÆSSIGE REAKTIONER

- Anerkend følelser: Det er vigtigt at anerkende patientens følelser uden at dømme eller forsøge at ændre dem.
- Vær til stede: Vær nærværende og vis, at du lytter aktivt. Brug kropssprog og øjenkontakt til at vise empati.
- Rolig og støttende: Bevar roen og vær en støttende tilstedeværelse. Det kan hjælpe patienten med at føle sig tryk og forstået.
- Sæt grænser: Hvis samtalen bliver for intens, er det okay at sætte grænser og tage en pause. Du kan sige noget som: "Jeg kan mærke, at dette er meget for os begge lige nu. Skal vi tage en kort pause?"
- Indgangsvinklen skal være at stille spørgsmål, ikke at give råd.

### TERMINALE PATIENTER

- Nogle gange kan personalet guide om, hvorvidt det er passende at besøge terminale patienter.
- Indgangsvinkel: Spørg ind til deres liv og giv dem mulighed for at fortælle deres historie.
- Husk: Med gode intentioner gør man sjældent noget forkert.

### FORTVIVELSE

- Fortvivlelse kan ikke fjernes, men man kan skabe et rum for at lette den.
- "Hvordan går det med at falde i søvn?" / "Sover du igennem?"
- Hjælp patienterne med at finde "liviner" som kan bruges, når du har det svært

### LANGE SAMTALER

- Forklar, at der er flere patienter, der venter.
- Foreslå at de kan ringe til Hjertelinjen for yderligere støtte.

### INTROVERTE PATIENTER

- Start med small talk (fx hvor bor du, arbejder du osv.) og del lidt om dig selv.
- Introducer muligheden for at kontakte Hjertelinjen.