

---

# Existentiell och andlig hälsa vid demenssjukdom

## Vad kan kyrkan göra?

Stockholms demensdag 2022

---

# Jemima Bentham

- Diakon
- Verksamhetschef Ersta kyrka
- Diakon med diplom från Silviahemmet
- MEN VEM ÄR JAG?
- (Hur du uppfattar) vem du är påverkar din hälsa!
- Och hur du skattar din egen hälsa påverkar ditt välbefinnande



# Ett av mina uppdrag



Är att leda andakter för  
människor med kognitiv  
sjukdom.

JAG ÄLSKAR DET  
UPPDRAGET!

# Varför är detta ett viktigt uppdrag?

- Andakterna är viktiga inte för att de är en aktivitet bland andra som "drygar ut" dagarna
- Utan för att de syftar till att främja den andliga hälsan

Tillgången till andlig hälsa är en mänsklig rättighet!



# Behovet av existentiellt stöd:

*"I samband med sjukdom och svårare olyckshändelser aktualiseras ofta de andliga och existentiella frågorna hos dem som drabbas eller deras närstående. Behovet av krisstöd, stödjande/själavårdande samtal och andlig vägledning kan vara påtagligt, liksom önskemål om riter som knyter an till den religion en person bekänner sig till eller känner samhörighet med."*

Myndigheten för stöd till trossamfund

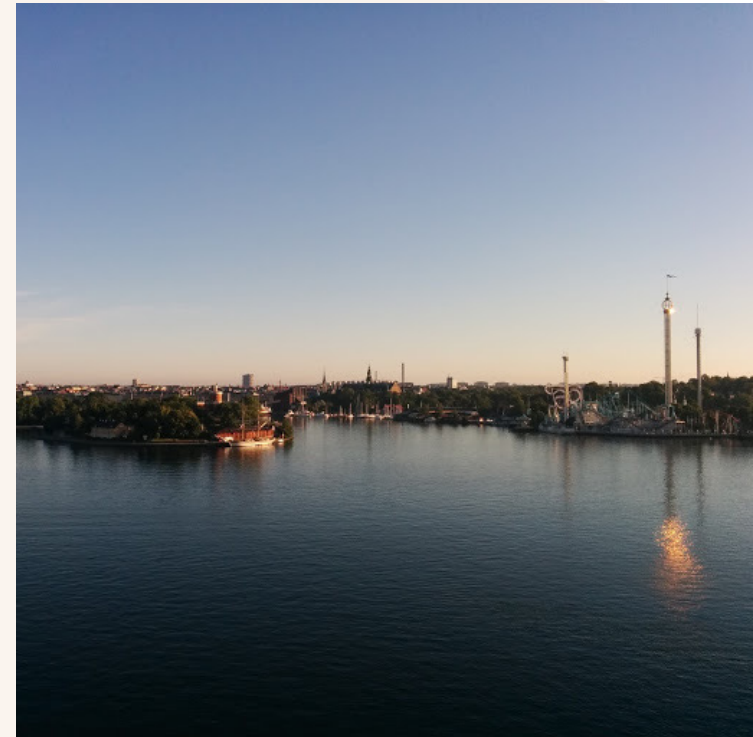
# Kognitiv sjukdom och existentiell hälsa

- Med kognition avses vår förmåga att inhämta, sortera, tolka och omsätta information
- Skador på vår kognitiva förmåga innebär alltså begränsad kapacitet att inhämta, sortera, tolka och omsätta information
- Självfallet påverkar detta vår existentiella hälsa!
- En stor del av vår existentiella hälsa bygger på upplevelsen av att vara trygga med oss själva och känna att vi hör till ett sammanhang
- Desorientering skapad av demenssjukdom kan frånta oss denna viktiga upplevelse
- Vilka verktyg kvarstår när förutsättningarna för "det goda samtalet" försvåras av sjukdom?

# Definition av existentiell hälsa

”Existentiell hälsa är de sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själv, sitt sammanhang och sina personliga uppfattningar.”

Kostenius, C. & Melder, C. 2015



# WHO, 8 dimensioner av existentiell hälsa

- *Meningen med/i livet*
- *Förundran över omgivning*
- *Helhet och integration*
- *Existentiell kontakt*
- *Existentiell styrka,*
- *Harmoni och inre frid*
- *Hoppfullhet och optimism*
- *Tro som resurs.*

# 8 dimensioner

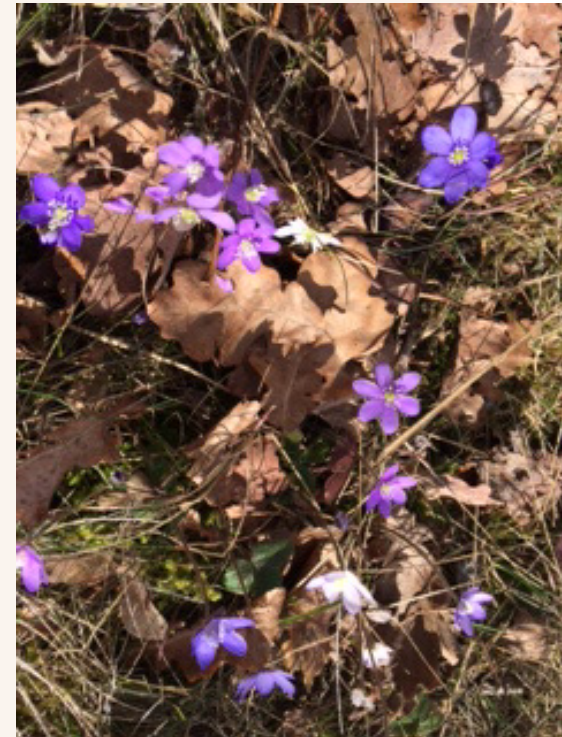
- 1. Andlig kontakt:** kontakt med något större som hjälper en att uppleva trygghet och tillförsikt.
- 2. Mening och syfte med livet:** att det finns ett speciellt syfte med att just jag lever.
- 3. Upplevelse av förundran:** att man kan känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning, till exempel naturen, konst och musik.
- 4. Helhet och integration:** att tankar, känslor, handlingar, kropp, psyke och det andliga är en enhet.
- 5. Andlig styrka:** att hitta sätt att komma igenom det som är svårt och känna glädje i livet.
- 6. Harmoni och inre frid:** att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn.
- 7. Hoppfullhet och optimism:** att ha en framtidstro även när livet är svårt.
- 8. Tro som resurs** (behöver ej vara av religiös art) som ger en styrka i vardagen och hjälper en att njuta av livet.

C Melder Vilsenhetens epidemiolog - en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa (2011)

# JA!

Det är möjligt att känna  
mening, förundran,  
harmoni m.m. även vid  
kognitiv sjukdom!

Vad kan kyrkan och andra  
aktörer bidra med?



# Svenska kyrkans diakonala arbete

- Svenska kyrkan är en rikstäckande organisation med verksamhet i hela landet, även på små orter
- Diakoni = kyrkans omsorg om medmänniskan
- Formas av lokala behov
- Vanligt förekommande insatser: enskilda samtal & själavård, hembesök, andakter & samlingar på bl.a. äldreboenden, dagträffar m.m.
- Allt bekostas av medlemsavgifter och är kostnadsfritt (eller egenavgift(självkostnadsavgift) för deltagare/mottagare oavsett kyrklig tillhörighet eller ej
- Liknande insatser görs också av andra aktörer! Vi är flera aktörer som försöker se till och svara för människors andliga och existentiella behov. Ta hjälp av ett interreligiöst råd i ditt sammanhang för att hitta rätt.

# Som exempel: Tröst kan vara ett svar på ett existentiellt behov!



Tröstens fyra hörn:

- Omtanke
- Perspektiv
- Tilltro
- Tillhörighet

(ur "Vara skillnad", Kerstin Dillmar & Lars Björklund)