

# Referat från föredrag av överläkare Lars Albinsson, ”När livet har ställts på sin spets – återhämtning efter cancer”

*Föreläsning vid 15-årsjubileet Lustgården Mälardalen den 5/9 2008.*

Lars Albinsson började med att säga att de existentiella frågeställningarna är man inte alltid så bra på att ta hand om inom sjukvården.

Han gick igenom krisreaktionens olika faser och frågade: Vad är skillnaden mellan rädsla och ångest? Oftast vet man vad man är rädd för men när det gäller ångest vet man inte riktigt orsaken. Rädslan skärper oftast sinnen medan ångesten förlamar sinnen. Existentiell ångest är samma sak som dödsångest. Lars betonade att alla människor föds ensamma och alla dör ensamma.

Det finns olika sätt att hantera påfrestningar och krav. Detta kallas copingstrategier. Några känslomässiga reaktioner på en svår händelse är; konfrontation, distansering, flykt- undvikande eller självkontroll. Andra sätt att bemästra en svår situation är att ta ansvar, söka socialt stöd och försöka lösa problemen med en positiv omtolkning.

På Stockholms sjukhem har Lisa Sand gjort en studie där hon studerat kvalitativa mänskliga aspekter vid livets slutskede. Hon visade att det är viktigt att man får tro på mirakel som kan göra en frisk. Några viktiga copingstrategier som människor har inför sin förestående död p.g.a. cancer är:

- Vikten av symtomkontroll
- Samhörighet/gemenskap och deltagande
- Hopp om livets fortsättning, barn, barnbarn. Religiösa tankar. Lämna spår av vad man gjort, m.m.

Döden förstör våra kroppar men tanken på döden kan göra oss levande. När man är medveten om sin egen död struntar man oftast i småsaker. Man känner en frihet att göra det man vill. Man känner ofta en förhöjd livskänsla och man skjuter sällan upp viktiga saker. Man har oftast en bättre kontakt med närstående och man struntar ofta i vad folk tycker om en.

Lars Albinsson frågade sig varför är vi alla så oroliga för vad som händer efter döden. Man hör ju aldrig någon spekulera i vad som hände innan vi föddes.

Kärlek är jagets ansvar för ett du. Man finner inte kärleken. Man måste utveckla den. Det korrekta sättet att se på kärlek är ”Jag älskar dig och därför behöver jag dig”. Många människor har vänt begreppet och då blir det lätt fel ”Jag behöver dig och därför älskar jag dig”.

Vi gör något med våra liv. Vi väljer själva och vi får oftast skylla oss själva om vi har gjort ett felaktigt val. Felaktiga val leder ofta till skuld känslor. Att hitta sin personliga mening kan vi alla göra på olika sätt. Många väljer att jobba ideellt. Andra skänker pengar eller hittar andra vägar som man mår psykiskt bra utav. Skapande och att vara hängiven en uppgift är också viktiga faktorer för att hitta sin personliga mening.

Lars avslutade med att varje människa måste känna att de har följande tre saker; att äga, att älska och att vara.

*Maria Wiklund-Karlsson*