

En samtalsmall för dig och mig

Hur vill vi ha det?

När ska vi prata med varandra om hur vi vill ha det? Ibland avstår man att prata av hänsyn till varandra. Både samtal om känslor, tankar och praktiska frågor får vänta. Tidigt i ett sjukdomsförlopp kan det upplevas att det viktigaste är att få vardagen att fungera. Senare kan det i stället bli svårt att hinna med samtalen, om till exempel sjukdomen förvärras eller akut tillstånd uppstår.

Anhöriga berättar själva att de i efterhand önskat att de talat om känslor och tankar inför framtiden med sina nära. Tillfället kom inte riktigt.

Om det på grund av sjukdom är svårt att tala med varandra som par, så kan det finnas någon annan i ens nätverk, såsom vuxna barn eller en vän, som kan vara med att samtala.

På baksidan finns förslag på ämnen att prata om. Det är ämnen som anhöriga berättar har varit viktiga i deras relationer. Använd till exempel de här frågorna för att få i gång samtalet:

- Vad tänker du om...?
- Vad känner du när du tänker på...?
- Vad önskar du vad gäller...?
- För mig är det viktigt att...
- Jag önskar så här när det gäller...

Ett tips kan vara att under samtalet ha tillgång till ett anteckningsblock. Anhöriga som testat mallen säger att det kan vara bra att skriva ner datum samt några ord om vad ni pratat om, som minnesstöd till nästa gång ni fortsätter samtalen.



