

Gemenskapens helande effekt

I sin bok "Den hälsosamma gemenskapen" fokuserar Peter Strang, cancerspecialist, författare och professor i palliativ medicin på gemenskapens välgörande effekter. Utöver relationernas hälsobringande inflytande betonar han även gemenskapen med våra husdjur som sällskap och tröst, liksom naturens effekter på hälsa och immunförsvaret samt vår längtan efter en samhörighet med något större.

Text Agneta Orilå Foto Karin Alfreðsson Bild STILLFX, Cristina Conti (shutterstock.com)

Redan som ung läkare hade Peter Strang en glöd för de allra svårast sjuka, en glöd som aldrig under hans fortsatta läkar- och forskargärning har falnat. Efter gymnasietiden studerade han till läkare och inriktade sig så småningom på onkologi. Som 23-åring kom han i kontakt med läkaren Barbro Beck-Friis som då var chefsläkare för långvårdskliniken i Motala. Inspirerad av hospicerörelsen i Storbritannien, hade hon under några år infört lasarettansluten hemsjukvård dygnet runt, där patienterna i livets slutskede kunde få avancerad sjukvård hemma.

- Jag blev väldigt fascinerad av hennes pionjärbete och gick i lära hos henne. Jag såg att det gick att göra mycket för de svårast sjuka med ganska enkla medel.

SENARE DOKTORERADE Peter, en avhandling som handlade om DNA-skadors roll vid cancer. Han disputerade 1987 och har sedan dess fortsatt att forska hela sitt yrkesliv. För att det arbete som Barbro Beck-Friis gjorde inte skulle glömmas bort, uppmanade han henne att skriva en doktorsavhandling om verksamheten. Peter Strang blev hennes

handledare. De hade den palliativa vården som gemensamt starkt engagemang och skrev tillsammans den första läroboken i palliativ medicin 1995.

I SIN BOK BETONAR Peter Strang den livsviktiga gemenskapen ur flera aspekter. Han väver ihop vetenskapliga fynd med gemenskapens välgörande effekter på vår psykiska och fysiska hälsa med personliga reflektioner. När människor tillfrågas om vad som är viktigast i sina liv kommer alltid gemenskap, vänskap och kärlek högt upp på listan. Även samhörigheten med något större är en faktor som kan ge en större hälsovinst för oss.

KUNSKAPEN OM ATT ensamhetsupplevelser kan ge ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar och ökad smärtekänslighet har Peter lyft fram och medvetenheten kring detta ökar mer och mer. American Association of Cardiology slog 2013 fast att hundägarskap är associerat med lägre grad av hjärt-kärlsjukdomar - en tanke som långt ifrån är främmande för alla dem som haft husdjur och vet hur mycket gemenskapen med den tillgivna hunden eller katten betyder.

Att naturupplevelser är en källa

till lugn och tillfredsställelse, att känna att vi är ett med naturen, en del av den, är det många av oss som också upplevt stärkande. Att betrakta grönområden och växtlighet är inte bara en vacker upplevelse för oss utan också något som påverkar vår hälsa.

I den numera klassiska studien av kirurgen Roger Ullrich som publicerades i tidskriften Science 1984, konstaterades att de patienter som efter kirurgiska ingrepp hade sitt patientrum med utsikt över grönområden behövde kortare sjukhusvistelse och mindre smärtstillande medel efter ingreppet. Peter menar att den som har källor till gemenskap oavsett om den källan handlar om andra människor, husdjuren, naturen eller något större, är starkare och mår bättre särskilt inför viktiga händelser i livet.

HUR KOM DET SIG att det var självklart för dig att tidigt i din läkargärning välja att jobba med svårt sjuka och döende patienter?

- Döden har aldrig varit något konstigt för mig. En gammal skolkamrat sade en gång när vi träffades som vuxna: "Det är inte alls konstigt att du arbetar med palliativ vård. Du tog ju ofta cykeln till kyrkogården på sommaren och gick omkring där. Vi

tyckte att det var lite underligt."

- Jag tyckte själv att dessa besök på kyrkogården var en trevlig stund att besöka mina gamla släktingar och påminnas om dem och de fina minnen jag hade. Valet att arbeta med cancer var lätt.

- Mitt första vikariat jag hade som ung läkare var på onkologen och jag kände att arbetet med cancersjuka passade mig. Att få cancer är något som många självklart är rädda för men mer än hälften får ändå vinstlotten, de blir botade. Att finnas med där känns fint. Man har en lång kontakt med patienten, det är långa behandlingar och man får användning för både den medicinska och tekniska kunskapen, men det innebär också många samtal. Man hinner lära känna patienten.

- MEN DEN GRUPPEN jag kände ännu mera för var de patienter som inte blev botade. Jag ville gärna sköta dem, och jag var tidigt bra på smärtlindring. Jag fick fria händer och kunde på egen hand utveckla olika smärtbehandlingsmetoder. Men det som var svårt var när patienterna var nära döendefasen. Detta var tidigt 80-tal, man hade ingen palliativ vård då, patienterna dog på onkologavdelningen. Jag kände av en maktlöshet, kunde inte nå



”

Känslor smittar.
Lugn smittar.
Jag är inte rädd
för döden så mitt
lugn smittar
av sig.

patienterna som psykiskt mådde väldigt dåligt. Men då hände det ofta att de berättade att de plötsligt upplevde att all oro var borta, det kände inte av ångesten längre.

- Jag är nyfiken och vill lära mig, så jag frågade dem. Något måste ha hänt. Har du tänkt på något särskilt, har du haft någon speciell dröm till exempel? Och då berättade de om sina närstående som har gått före och som de litar på och att de hade varit på besök under natten. De hade gjort dem lugna.

DETTA ÄR VAD man kallar en dödsbäddsyn. Utomlands är detta vanligare, där pratar man mer om detta, men det är ganska okänt här i Sverige eftersom vi är så kognitiva. Men om man inte som vårdpersonal lärt sig hur man frågar patienterna, kommer man aldrig att få höra detta.

- Patienterna har också en stark känsla för vem man kan och inte kan berätta om sina upplevelser. Många kanske avvisar en sådan berättelse och tror att patienten är förvirrad. Ofta innan patienten berättar vill de ofta försäkra sig om att jag inte skall tro att det blivit tokiga. Men det som kännetecknar dessa patienter är i stället att de är väldigt klara i huvudet, berättar Peter.

DESSA BERÄTTELSER ÄR också exempel på gemenskap, huvudtemat i Peters bok. Det är patienten som har cancer, inte maken, barnen eller vännerna. Det kan upplevas som att leva ensam i en glaskupa, och att se den friska världen utanför. Den existentiella ensamheten finns kvar även om den sociala gemenskapen ökar, med fler besök, personer som ringer och hälsar på. Men man inser att när man är så nära sin egen död måste man gå det sista steget själv. Ens närstående kan inte bistå där, vilket kan upplevas som den ensammaste tidpunkten i ens liv. Då kan det vara naturligt att börja tänka på närstående som gått före. Hur klarade de denna situation? Hur upplevde det detta steg? Ofta kan kontakterna komma via en dröm, med ett väldigt tydligt budskap. En del ser dem också i vaket tillstånd. Mötet med dessa närstående som redan gjort övergången är lugnande och skapar samhörighet och trygghet för patienten.

JAG FÄSTER MIG särskilt vid två berättelser som Peter berättar om och som handlar om vårt behov av att vända oss till något större, något som ofta sker i existentiella gränssituationer

som i mötet med döden.

- En extraordinär upplevelse som grep mig starkt var jag med om med en patient vi kan kalla Helena. Hon hade en allvarlig sjukdom och den senaste tiden hade det inträtt komplikationer, så jag hade en önskan om att få prata med hennes barn och informera dem om situationen. Men detta var något som Helena motsatte sig eftersom hon sade att hon ville skydda sina barn. Hon hade själv en stark dödsångest.

Under en planerad behandling så fick hon oväntat hjärtstopp. Vi satte omedelbart igång med hjärt- och lungräddning och vi klarade henne. Efter 15 minuter då hon hade piggnat till och var pratbar kom jag tillbaka till henne. Jag förberedde mig och var angelägen om att inte uttrycka mig fel så att jag skulle orsaka större obehag och mer ångest för henne då jag skulle återge vad som hänt.

- I stället så uttryckte hon med ett stort leende, att hon var jättegglad. Hon berättar att hon varit i ljuset, att hon svävade i det. Ljuset upplevde hon som kärlek och kände en enorm samhörighet med alla människor i världen. Hon grät glädjetårar när hon



KORT
OM
PETER

NAMN Peter Strang.
ÅLDER 64 år
FAMILJ Singel.


BOR På Kungsholmen i Stockholm.

GÖR Forskar, vistas i naturen och skriver böcker.

MOTTO Döden lär oss att livet är en gåva och pågår just nu!

DOLD TALANG Att också skriva romantexter.

AKTUELL MED Boken "Den hälsosamma gemenskapen – med människor, djur, naturen och något större" utgiven på Libris förlag.



” Den som har källor till gemenskap oavsett om den källan handlar om andra människor, husdjuren, naturen eller något större, är starkare och mår bättre särskilt inför viktiga händelser i livet.

berättade. Hon sade att orden inte räckte till för att beskriva allt det fantastiska hon upplevt, men sade till mig att hon vet var livet finns - och det är inte här. Trots den oerhört positiva upplevelsen valde hon ändå att för barnens och makens skull komma tillbaka till livet. Hon var totalt lugn, dödsångesten var som bortblåst och hon sade att hon själv skulle prata med sina barn om sjukdomen och hennes tillstånd, berättar Peter.

NÄR PETER BERÄTTAT denna fantastiska historia kunde jag inte låta bli att skrattande inflika att vi nog allihop skulle behöva ha en nära-döden-upplevelse så att vi får riktiga perspektiv på livet.

- Absolut, svarar Peter. Och alldeles oavsett vad och hur dessa upplevelser förklarar, och vad de står för så har de en sådan genomgripande effekt på hela livet. Jag har genom mitt arbete haft många samtal med personer i livets slutskede och jag tycker mig se ett samband när det gäller tron.

- Helga var en kvinna jag hade ansvar för och som hade en djup och innerlig tro. Hon utstrålade något väldigt positivt och speciellt som jag hade svårt att sätta ord på. Hon var genuint tacksam över livet och berättade ofta om vad Gud betydde för henne. När hon närmade sig slutet sade hon att hon kände sig helt lugn och att hon såg fram emot att möta sin Herre.

EFTER ATT HA TRÄFFAT Helga på rondan tidigare på dagen då hon sagt att hon var mycket trött, satt Peter på eftermiddagen och läste en annan patients journal.

- Då fick jag plötsligt en stark ingivelse att gå in till henne. Jag knackar på hennes dörr och går in. Hon halvsitter med blicken vänd uppåt taket, med händerna uppsträckta. Det såg ut som hon hade ett samtal på gång, och förde en intensiv dialog med någon som bara hon kunde se. Hennes ansikte lyste av förväntan. Jag hörde ingenting men hon formade läpparna till ord. Detta fortsätter i ungefär 10 minuter. Sedan nickar hon ivrigt, lutar sig tillbaka mot kudden, knäpper händerna över bröstet, sluter sina ögon - och ger upp andan.

- I de dödsögonblick jag varit med om brukar en stark känsla av frid inträda men detta var så mycket starkare. Jag ville egentligen inte lämna rummet och den intensiva friden jag upplevde. Detta påverkade mig starkt. Känslan jag upplevde var helig, berättar Peter.

PETER MENAR ATT vi behöver prioritera existentiell forskning. Och att det inte enbart är sjukhuskyrkans område. De existentiella frågorna är universella, lika viktiga för en troende som en icke-troende. Som ateist har du ändå känslan av meningslöshet till exempel.

- Frågorna är desamma men vi besvarar frågorna på olika sätt. Vi måste ta ställning till liv-dödsfrågan, vi måste ta ställning till frågor om den existentiella ensamheten och vi måste ta ställning till människans fria val. Detta blir viktiga saker när man är döende, säger Peter.

I BOKEN TAR PETER upp den spännande forskningen om spegelneuronerna. Det är de nervceller som hjälper oss att spegla en annan människas avsikter, och att vi genom denna spegling kan förstå andra människor och omvärlden genom våra kroppar. Detta är en forskning som gjorts av neurofysiologen *Giacomo Rizzolatti*. Han ställde sig frågan om vi rent av kan känna i våra kroppar det som den andre känner. Vad har den forskningen gett dig för insikter utifrån tanken att vi alla ordlöst påverkar varandra?

- Känslor smittar. Lugn smittar. Jag är inte rädd för döden så mitt lugn smittar av sig. Vetskapen om detta har också varit viktig för mig som doktor i mötet med mina patienter då mitt arbete ofta är stressigt och innebär förseningar som drabbar patienterna och kan skapa irritation. Jag har medvetet arbetat på kroppsspråket då jag träffar patienten. Med ett vänligt leende, ögonkontakt och med en öppen inkluderande kroppshållning så ökar det

möjligheten till ett bra möte då patienten omedvetet känner av min sinnesstämning.

- Jag känner ofta kortvariga men tydliga förnimmelser av fysisk smärta när en patient berättar om episoder med svår smärta. Detta har några av den vårdpersonal jag frågat känt igen, men långt ifrån alla. Jag tror att det har att göra med om man är ouppmärksam och låter tankarna flyga iväg, då missar vi dessa signaler. Detta är ju också något som påverkar vår upplevelse av gemenskap, att bli sedda av varandra - eller inte, svarar Peter.

AVSLUTNINGSVIS, är det någon tanke du vill skicka med till läsaren?

- Ja, att påminna om generositet. Folk håller ju på sig så mycket! Men vissa är väldigt generösa, bjuder på sig. Gör vi det så mår vi så mycket bättre själva! 😊

Plus mer

www.peterstrang.se

Några böcker av Peter Strang:

"Den hälsosamma gemenskapen - med människor, djur, naturen och något större" (Libris förlag, 2021).

"I skuggan av sommaren" (Libris förlag, 2017).

"Så länge vi lever" (Libris förlag, 2017).

"Att höra till - om ensamhet och gemenskap" (Natur och Kultur, 2014).