

Sorg och ledsenhet

Varför är det viktigt?

Att möta en patient som gråter och är ledsen kan kännas svårt. Det är lätt att känna sig otillräcklig eftersom det sällan finns snabba åtgärder som förbättrar situationen.

Vad är det vi inte ser?

Gråt kan ha många olika orsaker som du inte kan gissa dig till i mötet. Därför är det viktigt att försöka ta reda på varför personen är ledsen eller gråter.

KOMMUNIKATIONSNYCKLAR

- Var tydlig med att du ser och respekterar att patienten är ledsen.
- Målet med samtalet bör inte vara att patienten ska sluta gråta. Det går ofta att prata fast patienten gråter.
- Det är ofta bra att visa omsorg till exempel genom att flytta närmare eller räcka över en näsduk.
- Det är inte oprofessionellt att själv bli berörd, det tolkas som engagemang av patienten.
- Tröst handlar sällan om åtgärder, ett bra möte med en empatisk och engagerad person räcker långt.