

Samtalsgrupper kan förebygga depression

Den här föreläsningen beskriver en metod att förebygga depression hos äldre. Metoden bygger på samtalsgrupper, där deltagarna får tillfälle att titta tillbaka i livet, men också får möjlighet att se på den aktuella situationen och kunna blicka framåt.

»Det är viktigt att förebygga depression hos äldre«, fastslår Ulla Peterson. »Depression är ofta förenad med en försämrad livskvalitet, och vi vet att depression kan ge en sämre prognos för andra sjukdomstillstånd.«

Vanligt hos äldre

Under 2010 genomförde Ulla Peterson och hennes medarbetare en enkätundersökning om hälsa och livskvalitet, i ett randomiserat urval på tiotusen personer i åldrarna 65 till 80 år. Trots att frågorna var många svarade hela 67 procent. De flesta hade god psykisk hälsa, men tio procent upplevde depressiva symtom. Och av dessa var det mycket få som hade fått behandling. Ungefär en fjärdedel åt anti-depressiva läkemedel, och endast tre procent hade träffat en psykolog.

Forskarna såg vidare att personer med symtom på depression upplevde större ensamhet. Studien visade också att de i högre utsträckning än andra åt sömnmedel och receptbelagda smärtstillande medel. Det finns alltså många skäl till att förebygga depression hos äldre.

Personer i riskzonen

Forskarna bestämde sig för att pröva. Äldre som bedömdes vara i riskzonen för att utveckla depression erbjöds att delta i samtalsgrupper. Där arbetade man bland annat med att blicka tillbaka i livet, med en metod som brukar kallas *reminiscens*.

Blickar tillbaka på livserfarenheter

Reminiscens betyder att erinra sig eller att minnas. Begreppet lanserades på 1960-talet av den amerikanske psykiatern Robert Butler. I en uppmärksammad artikel skrev han, att tillbakablickande på tidigare livserfarenheter är en naturligt förekommande mental process hos äldre.

Det kan vara en inre process, när den enskilda individen blickar tillbaka i livet, men det kan också vara en yttre process tillsammans med andra. Det var så man gjorde i sam-

LÄS MER:

Ernst Bohlmeijer m fl: *Creative reminiscence as an early intervention for depression*. (Aging & Mental health 2005, 9(4), 302-4).

Ingrid Djukanovic m fl: *Group discussions with structured reminiscence and a problem-based method as an intervention to prevent depressive symptoms in older people*. (Journal of Clinical Nursing 2016, 25, 992-1000).

Kerstin Ekberg, Lena Svedin: *Patienten själv arbetar aktivt mot uppställda mål*. (Läkartidningen 1998, 95 (21), 2473-2478).

Christer Sandahl m fl: *Gruppens potential. Att leda och utveckla gruppbehandling*. (Natur&Kultur 2014).

Cynthia Stinson: *Structured group reminiscence. An intervention for older adults*. (The Journal of Continuing Education in Nursing 2009, 40, 521-8).



Reminiscenser från förr. En metod går ut på att gruppdeltagarna ska fokusera på positiva minnen i livet.

talsgrupperna, där deltagarna delade livserfarenheter med varandra.

Genom att blicka tillbaka försöker också personen hitta värde och finna mening i det liv man har levt.

Få studier om förebyggande

I tidigare studier av reminiscens har man kunnat se positiva effekter mot både depression och ensamhet, och en ökad livskvalitet hos individen. Däremot finns det få studier där man provat reminiscens i förebyggande syfte, och de studier som fanns kunde inte visa någon positiv effekt.

»Därför tyckte vi det var intressant att pröva en modifierad variant«, säger Ulla Peterson. »Förutom tillbakablickandet ville vi ge möjlighet att utifrån den nuvarande situationen titta framåt, för att hitta vägar att kunna leva ett så bra liv som möjligt.«

Fokusera på positiva minnen

En reminiscensmetod har utvecklats av den amerikanska forskaren Cynthia Stinson. En viktig del i denna är att gruppdeltagarna ska fokusera på positiva minnen i livet.

I det svenska försöket användes som komplement också en problembaserad metod. Man utgick från en övergripande fråga som deltagarna diskuterar kring och försöker lösa. I det här fallet var frågan vad som kan bidra till ett bra liv som pensionär. Vad finns det för hinder och möjligheter?

ULLA PETERSON har en bakgrund som sjuksköterska och arbetar nu som lektor vid Linnéuniversitetet i Kalmar. Hennes forskning i dag handlar om äldre med inriktning på psykisk hälsa och ohälsa. Fokus i forskningen är att testa förebyggande interventioner och sedan implementera dem i klinisk verksamhet.



Grupperna leds av handledare

Grupperna i det svenska försöket var inte psykoterapi-grupper, utan samtalsgrupper med strukturerat innehåll. Alla grupper leddes av en handledare som var utbildad i metoden. Handledarens funktion är inte att vara experten i gruppen, utan att fokusera mer på gruppdynamiken: undanröja hinder för kommunikation och se till så att alla kommer till tals.

Det finns vissa gemensamma regler för gruppträffarna. Grupperna träffas två timmar i veckan under tio veckor, med paus i mitten av varje möte för kaffe eller te. Om en deltagare inte kan komma på ett möte, ska hen höra av sig i förväg – detta för att minska oron i gruppen över vart hen har tagit vägen.

Varje gruppträff inleds med tio minuters avspänning, säger Ulla Peterson: »Det är för att deltagarna ska landa och komma till ro. Det är viktigt att man har en miljö för träffarna där det verkligen är lugnt, och det inte finns några moment som stör.»

Kontrakt med deltagarna

Vid den första gruppträffen skriver deltagarna en form av kontrakt, där de gemensamt bestämmer vissa regler för gruppens arbete. Det handlar bland annat om sekretess: Ska man kunna berätta för andra vad det pratas om i gruppen? Hur ska man hantera mobiltelefoner?

Första träffen är också ett tillfälle för deltagarna att lära känna varandra. Där har handledaren en viktig funktion för att få till en god stämning och anda i gruppen. Handledaren presenterar sig själv och hur det kommer att se ut under de tio veckorna. Sedan intervjuar deltagarna varandra för att kunna presentera varandra. Utifrån frågor som: Vem är du? Vad tycker du är spännande och roligt i livet? Vad tycker du är tråkigt och jobbigt i livet? Vad hoppas du att de här gruppträffarna ska leda till?

Tidningsklipp och foton

Till den första träffen hade handledaren med sig tidningsklipp från förr i tiden, när deltagarna i gruppen var unga. Då kunde de diskutera och minnas den tiden. Inför gruppträff två ombads deltagarna att ta med var sitt foto på något eller någon som varit betydelsefull för dem i livet. Var och en beskrev och berättade om dessa för de övriga deltagarna.

Tanken är att man ska utbyta erfarenheter. Handledaren ska inte ingripa så mycket, bara se till så att alla deltagare får möjlighet att komma till tals. Om det hakar upp sig kan handledaren gripa in och leda gruppen vidare.

Den tredje träffen fokuserar på minnen från skoltiden: lärare, klasskamrater, vad man hade för kläder på sig på den tiden, hur man bodde. Träff fyra handlar om minnen från ungdomsåren; kanske den första kärleken.

Den femte träffen fokuserar på vuxenlivet. Från det att

man slutade skolan och fram till pensioneringen, så det är en lång tid. Där kan man ta upp minnen från till exempel arbetsliv, familj, vänner, resor man gjort eller mycket annat.

Fokus på nutid och framtid

Från och med den sjätte träffen börjar det bli fokus på nutid och hur man ska ta sig framåt. Det är här den problem-baserade metoden kommer in. Varje grupp fick brainstorma utifrån den övergripande frågan: Vad kan bidra till ett bra liv som pensionär – hinder och möjligheter?

Var och en skriver ner allt hen kommer att tänka på. Handledaren samlar in alla förslag och skriver upp dem på en tavla, så att de blir synliga för hela gruppen och man ser hur de andra tänker. Många av förslagen är kanske lika varandra. Handledaren kan gruppera dem i områden eller teman, som kan utgöra underlag för de fortsatta diskussionerna.

Utifrån detta väljer deltagarna ett tema som de är överens om att de vill lyfta, och så diskuterar de och utbyter erfarenheter omkring det.

Hitta ett förändringsmål

Gruppträffen avslutas med att gruppen ska försöka hitta individuella förändringsmål utifrån det man har talat om. Hur ser det ut för mig i dag, och hur vill jag att det ska se ut? Det kan vara svårt att hitta på ett förändringsmål, och då får handledaren hjälpa till. Det kanske finns något som deltagarna tagit upp tidigare, som ett hinder eller en möjlighet.

Förändringsmålet ska vara så litet att det går att genomföra till nästa gång man ses, för då ska man utvärdera hur det har gått. Det kan till exempel vara att måla sparken, att ringa en vän eller att ta regelbundna promenader.

Vid de tre följande träffarna gör man på liknande sätt. Man väljer ett tema och ett förändringsmål i slutet av träffen, och så utvärderas det nästa gång.

Den tionde och sista träffen är öppen för gruppen att bestämma vad den vill göra. Den kan till exempel välja underhållning, eller att ta en föreläsare, eller att pröva någon aktivitet som man vill göra tillsammans.

Vid den här träffen är det viktigt att gruppen avslutas. Men samtidigt ska handledaren uppmuntra gruppen att fortsätta träffas. »Det visade sig att många valde att fortsätta träffas utan handledare«, säger Ulla Peterson. »För många fyller samtalsgrupperna en viktig social funktion.»

UTVÄRDERINGAR VISAR POSITIVA FÖRÄNDRINGAR

Forskarna utvärderade samtalsgrupperna med enkäter efteråt, och de visade en rad positiva förändringar. Depressionspoängen hade minskat hos de som deltagit i grupperna, och de upplevde en ökad grad av autonomi. De tyckte att de hade större möjlighet att påverka sin situation, och upplevde också sin hälsa som bättre än innan de började i gruppen. Alla de här förändringarna var statistiskt signifikanta.

Forskarna ställde också en öppen fråga: Vad har deltagandet i gruppen betytt för dig? Många svarade att de upplevt en samhörighet med gruppen, och att de hade uppskattat att dela sina erfarenheter med andra. De hade längtat efter träffarna. Någon skrev: »Jag har blivit mer öppen, jag vågar tala mer med andra.« En annan skrev: »Jag har vaknat upp och vill göra saker.»

Ulla Peterson konstaterar att grupperna har varit betydelsefulla för deltagarna. »Den här typen av samtalsgrupper, där det ingår både reminiscens och att blicka framåt, kan vara effektiva som ett sätt att förebygga depression hos äldre«, säger hon.