

"Alla skulle få höra den!" - dikten om hur livet kan vara då man är gammal och sjuk

Vad är det för dikt som alla skulle få höra och vem är det som säger så? Dikten heter "Vad ser ni systrar. Vad ser ni säj?" och handlar om en kvinnas liv från det hon var liten och fram till tiden på sjukhemmet och är skriven av en anonym skotsk kvinna. Dikten, som har översatts av Eivor Niklasson, börjar:

Vad ser ni, systrar, vad ser ni säj?

Tänker ni inom er, när ni tittar på mej

En knarrig gammal gumma, inte

särskilt kvick,

osäker om vanor, med frånvarande

blick

som spiller ut maten och inte ger svar,

när ni muttrar om henne som aldrig

blir klar

Längre fram fortsätter dikten:

Jag ska tala om vem jag är, som sitter här så still,

som gör vad ni ber mig och äter när ni vill.

Jag är ett tioårs barn med en far

och en mor,

som älskar mej och min syster och

min bror.

Efter en skildring av sitt liv slutar hon med orden:

Om ni öppnar era ögon, systrar, så ser ni ej

bara en knarrig gammal gumma.

Kom närmare, se MEJ!

"Alla skulle få höra den!" Det är den spontana reaktionen från Dagmar (fingerat namn) som är omkring 80 år och själv bor på ett sjukhem och ofta är mycket trött. Dagmar var med i en

poesigrupp som ingick i mitt projekt med poesigrupper på sjukhem. Om projektet kan man läsa i forskningsrapporten *Poesigrupper och livskvalitet på sjukhem - en interventionsstudie* (Eriksson 2000). Det ingick i och finansierades av forskningsprogrammet "Kultur i vården visavi vården som kultur", Stockholms läns landsting. Studien är en del av mitt avhandlingsarbete i etik. Syftet var att undersöka vad poesi och deltagande i en poesigrupp kan betyda för sjukhemspatienters livskvalitet. Studien genomfördes på två sjukhem, ett i Stockholm och ett i södra Sverige. Fyra grupper träffades en timma varje vecka för att lyssna på dikter och samtala. En grupp träffades under drygt två terminer och de övriga under cirka en termin. Två grupper leddes av mig, som är diakon och doktorand i etik, och de andra av en präst och en diakon. När grupperna var som störst deltog åtta patienter och när de var som minst deltog tre patienter. I studien ingår också intervjuer. Jag började med att intervjua de flesta av deltagarna om vad som för dem var viktigt i livet. När projektet avslutades intervjuade jag dem om vad de hade fått ut av att delta. Medan projektet pågick läste jag för dem enskilt, vid två tillfällen, sådana dikter som de var särskilt berörda av och frågade dem då vilka känslor dessa dikter väckte. När grupperna träffades var en student med och dokumenterade vad som hände. Data som jag samlade in har jag bearbetat kvalitativt. Här ska jag försöka sammanfatta vad jag kom fram till och ge några glimtar som visar vad deltagarna uppfattade som viktigt i livet och existentiella tema som berörde dem.

Några talar om att det är viktigt att få berätta hur de har haft det. En man som talar mycket om sin längtan efter gemenskap, och för vilken det är viktigt att vara omtyckt av personalen, upplever att de tar honom som han är, och det är en hjälp för honom. Några har framhållit att *musik och litteratur* är viktiga för dem

Vad som är viktigt i livet och för välbefinnandet - Intervjuer med sjukhemspatienter

Jag intervjuade 23 patienter. Den äldste var 94 år och den yngste var 56 år. Medelåldern för de intervjuade var 80 år. De vanligaste sjukdomarna bland dem var slaganfall och Parkinsons sjukdom. I intervjun ställde jag frågor som: Vad är viktigt i livet? Vad är viktigt för ditt välbefinnande? Vad önskar du? Om du är glad, ledsen, rädd, arg: Visar du det? Vad gör dig glad, ledsen, rädd, arg?

Upplevelser av livssituationen

Nästan alla intervjuade talar om förluster. Flera nämner familj, vänner, hemmet och hälsa. En kvinna talar om att hon inte haft barn och att hon saknat det mycket. Några saknar lugn och ro. Några uttrycker att de saknar frihet och oberoende och ett par nämner tro. Trots upplevelserna av förlust accepterar de allra flesta sin situation. Medan några är resignerade och inte längre vill.

Bara ett fåtal uttrycker kamp eller opposition.

Alla har i stort sett likartade uppfattningar om vad som är viktigt i livet och betyder något för deras välbefinnande. Det som betyder mest är *gemenskapen* med andra människor - goda relationer med familj och vänner - därefter kommer hälsa. Däremot skiljer de sig åt när det gäller att visa känslor. För vissa är det självklart att visa om de är ledsna, rädda eller arga medan det för andra inte är det.

Vad är viktigt

De flesta önskar sig *hälsa*. Hälsa uppfattas som förutsättning för ett aktivt liv. På frågan om vad som är viktigt i livet svarar en kvinna: "Först och främst hälsan, man tycker det är så banalt att man först inte vågar säga det. Utan hälsa är inte livet värt att leva! Blir så ledsen när jag tänker på det.". Två av tre framhåller att det är viktigt med *familjen*. Flera tycker att det viktiga är att det går bra för barn och barnbarn. Det är också vad de önskar sig. En kvinna, som tycker att det är nödvändigt att vara frisk och ha sysselsättning för att livet ska vara meningsfullt, tillägger: "Och att ens anhöriga mår bra. Jag har bara en sak i mitt huvud, mitt barnbarn, eftersom mina barn är döda. Är ledsen, har inget annat. Det viktigaste! Är lika kär i honom som när man var ung och förälskad. Värker i hela mig, överallt. När han kommer hit, först och sist kramar han mig. Gråter aldrig. Just då skulle jag kunna gråta. Det enda som betyder något." Hon säger att för hennes välbefinnande är det viktigt med en kram. (I 21).

Kvinnan som tycker att livet inte är värt att leva utan hälsa uppehåller sig mycket kring *vänskap*. Hon säger: "Jag saknar de där fina stunderna man hade förr med kamrater, släkt och vänner. Det är gemenskapen med människor som är så roligt." Hon berättar att hennes man tycker att hon har det bra och säger sedan: "Är det bra när jag inte kan koka en kopp kaffe själv? De är så väldigt snälla här men det är inte mitt hem". Den äldste mannen som jag intervjuade uttrycker att han saknar sina vänner. Han säger: "När man blir så här gammal har man inga vänner kvar. Det är det värsta!" Han fortsätter: "Det är inget att längta efter att sitta så här nu när både fru och barn och vänner har försvunnit."

Mycket handlar om *att vara god*. Flera av kvinnorna återkommer till att det är viktigt att de själva och andra är goda, ärliga, snälla och hjälpsamma. En kvinna tycker att folk sätter till för lite tid till att prata. Hon talar om att personalen skurar ihjäl sig och är kvicka med tabletter och undrar om inte patienterna skulle må bättre av att personalen tog dem till sig.

Några talar om att det är viktigt att få berätta hur de har haft det. En man som talar mycket om sin längtan efter gemenskap, och för vilken det är viktigt att vara omtyckt av personalen, upplever att de tar honom som han är, och det är en hjälp för honom. Några har framhållit att *musik och litteratur* är viktiga för dem. En man berättar att han har blivit hjälpt av musik när han varit deppig och haft svårt att acceptera sin sjukdom. Musiken skänker honom frid och harmoni och ger mer än att vara med människor. Den sårar inte men det kan människor göra, menar han. Han säger: "Litteratur och musik är så förknippade med mig att jag inte behöver något annat." (I 1). *Mat och dryck* och att *komma ut* nämns som viktigt för välbefinnandet. Annat som är viktigt är *lugn och ro, frihet och självständighet* och några har nämnt *gudstjänster*. En kvinna som gärna vill göra saker som det faller henne in berättar om en rymning:

Mitt humör var dåligt, grått. Ringde på taxi. Gick i affärer, på torget. Var på rymmen. De undrade var jag hade varit. Jag gör om det om det blir grått. Härligt! (Hon lyser när hon säger det). När ni inte vet om det. Jag var inte rädd. Jag hade roligt.

Samma kvinna har sagt att nödvändigt för att livet ska vara meningsfullt är att man tänker över livet lite mer och ställer frågor till sig själv.

Känslor

Alla visar när de är *glada*. Men några, de som har svårast att acceptera sin sjukdom och de som är trötta på livet har framhållit att de sällan är glada. Det är inte någon skillnad mellan dem och de andra i vad som kan göra dem glada. Det är att vänner kommer ihåg dem, ett besök eller något gott att äta. Flera har motstånd mot att visa negativa känslor. Sju av de intervjuade visar inte att de är *rädda*. Rädsla var den känsla som män och kvinnor förhöll sig olika till. Männerna, mer än kvinnorna, menar att de inte är rädda. Av de män som är rädda vill bara ett fåtal visa det. Några kvinnor och en man har sagt att de är rädda för mörkret. Mer än hälften menar att de inte visar att de är *ledsna*. En man har svarat så här: "Försöker dölja det, tror att det är så, vill inte visa mina bekymmer för offentligt." Man blir ledsen om det händer något med familjen, om någon nära anhörig dör och när människor betar sig omoraliskt. Några blir ledsna av lögnar och förtal. Nio av de intervjuade visar inte att de är *arga*. Några reagerar istället med att bli ledsna. En man säger: "Nja det är sällan som jag blir arg, blir ledsen istället för arg, klart att man kunde bli arg." En kvinna säger: "Är tyst, grämer mig." Vad är man arg för? Arg blir man framför allt på människor som uppför sig omoraliskt. Två av männen blir arga om någon sårar dem. En kvinna har svarat: "Människor som inte är uppriktiga." En annan säger "Är det något som inte är sant kan jag bli hemskt arg. Tål inte att någon ljuger om mig. Vi fick blodkorv två gånger i veckan. Sorgligt! Var bara jag som stod på mig (och klagade)."

Mycket av det de blir glada, ledsna eller arga för handlar om *relationer* till andra människor. *Gemenskapen* med andra och att *kunna acceptera sin situation* framstår som en hjälp när man gjort förluster. En rimlig tolkning är att det är *relationer* som gör att de intervjuade sjukhemspatienterna upplever livet som meningsfullt och att *omsorgen från andra kan förlösa sorg över förluster*.

Att läsa dikter om existentiella villkor och frågor

I poesigrupperna kunde kassen mellan de stora frågorna i livet och det vardagliga vara tvära. Kärleken och döden, upplevelsen av förlust och att inte längre vilja blandas med det till synes lilla som klagan över vädret. Här finns längtan, behovet av glädje och att hålla modet uppe. Kärlek och barn, natur och humor/glädje hör till tema som deltagare ofta visat att de blivit berörda av. I en av grupperna har kvinnorna varit mycket tydliga i att de velat höra dikter som de blir glada av, gärna dikter av Tage Danielsson. Dagmar, som föredrog kärleksdikter, motiverade sitt val med: "De är så mjuka och fina, kanske för att jag längtar så mycket efter min man." Dikter om kärlek och död har ofta lästs utan att de lett till samtal. Deltagarna har med sitt kroppsspråk och korta kommentarer visat hur dessa dikter berört dem. Döden är det tema som grupperna förhåller sig mest olika till. I en grupp har deltagarna ofta velat höra vemodiga dikter, dikter om förlust, och några män har ofta önskat dikter om döden. Egon, som helst vill höra vemodiga dikter, särskilt av Ferlin, menar att han blir lugn av vemodiga dikter. I den avslutande intervjun säger han: "Döden före kärlek, har med mig själv att göra." Men de har velat ha en balans mellan det vemodiga och det humoristiska och har uppskattat tragikomiska dikter, exempelvis av Sonja Åkesson.

I den avslutande intervjun har deltagare på olika sätt uttryckt att det gav dem välbefinnande att delta i poesigrupperna. Vissa, de piggaste, framhåller att det har gett gemenskap och att det har varit roligt. Några framhåller särskilt gemenskapen, som Albin: "Detta är ju trevligt att vi kommer samman, träffas och pratar, det får inte sluta." Vidare: "Jag ger mig uttryck, annars är det ingen mening. Då lär man känna varandra. Det är kamratskap. Jag försöker kamratskap. Det går åt rätt håll." Anders: "Underbara stunder. Fin gemenskap i gruppen. Skrattas! Inte bara det där stereotypa, alltså bara läsa dikter." Andra framhåller att det hade varit skönt, som Dagmar. Hon säger också: "Det ger mig mycket. Det är det bästa som finns. Hon läser så fint. Hon som sjunger också. Har inte varit med så länge, men det kommer jag att vara." Hon frågar: "Upplever du själv att det är roligt att läsa?" När jag svarar ja fortsätter hon: "Tror jag, man känner att man gör människor glada." När jag då säger att man gör något tillsammans framhåller Dagmar att det är viktigt. Andra har uttryckt att det gett dem lugn, tröst eller andlighet. Det framkommer att poesi,

särskilt vemodiga dikter, ger lugn och ro. Att poesi kan vara lättande, ge glädje och skratt, tröst, skönhet, något att tänka över och kan förändra synen.

Något av vad man sagt och hur man reagerat på dikter, som på något sätt handlar om existentiella villkor som vanmakt, död och kärlek, framgår av följande utdrag (namnen är fingerade):

Dagar när man inte vill

Flera samtal har handlat om hur det är sådana dagar när man inte vill, när det inte går. "Somliga dagar" av Britt G Hallqvist, "Sådana dagar måste ju komma" av Nils Bolander, "Besvärjelse mot morgonångesten" av Ylva Eggehorn och "Ibland är man så sorgsen" av Kaj Beckman är dikter som deltagare har känt igen sig i och samtalat utifrån. I samtalen framkommer att sådana dagar, när man inte vill, är det svårt att tänka positivt. Då kryper man ner i sängen och drar täcket över huvudet. Ibland vill man inte, men man ska och försöker. Några uttrycker att de accepterar sig själva. En kvinna säger: "Man är som man är var dag. Man tar en dag i taget." Några framhåller att man behöver något för att hålla modet uppe, något uppmuntrande och något som lyfter. När sådana här samtal förts, har sedan ofta roliga dikter önskats.

Att inte kunna som förr

Deltagare har uttryckt att det är svårt att bli gammal. Att det är svårt att inte kunna som förr. Agda saknar att inte kunna arbeta och att använda sina händer som hon gjort förr. Detta återkommer hon till, som när "På väg till toa städar jag" av okänd författare läses. Det är en dikt som handlar om hur mycket kvinnor kan göra på en och samma gång. Dikten slutar "Och så sätter jag mig på toaletten / Medan jag sitter där / torkar jag golvet./ När dikten läses skrattar Astrid och Agda igenkännande. Astrid kommenterar: "Så gör man ju, man gör tusen saker" och Agda säger: "Man hade mycket att göra, men den tiden är förbi. Jag skulle gärna ha den tillbaka."

Trötthet

Det är vanligt att deltagare varit trötta. Några har av och till sovit under poesistunderna. I en förs ett samtal om trötthet utifrån Harriet Löwenhjelm's dikt: "Är jag intill döden trött". När dikten lästs uttrycker en kvinna spontant att hon känner igen sig.

Är jag intill döden trött,
ganska trött,
mycket trött

sjuk och trött och ledsen.
Lång var vägen, som jag nött,
ingen liten vän jag mött.
Jag är trött,
ganska trött,
sjuk och trött och ledsen.
Säg var hålls min lille vän,
rare vän,
ende vän, i den vida världen?
Hjärtat har jag hårt i bänn. (Strof 1-2)

Astrid: Det är precis som jag hade skrivit den själv, den passar in på mig. Anders: Är du så trött?

Astrid: Ja,... sätt dig upp i stolen Albin! Anders: Inte in till döden väl? Astrid: Kanske inte, men mycket. Vad är bänn?

Inger: Kanske kramp i hjärtat.

Albin: Jag är ganska trött.

Astrid: Jag är mycket trött, vi kan ta varandra i hand och gå.

Albin: Jag hör dåligt.

Astrid: Hur kan det vara att du hör andra gången?

Albin: Jag har fått en vana att säga va.

Anders: Det är nog många som gör.

Det framkommer att när man är trött kan det vara en hjälp att höra dikter. Ett par deltagare förmedlar vad poesistunden kan betyda för dem när de är trötta. "Beatrice Aurore" av Harriet Löwenhjelm har lästs och Astrid säger: "Men visst är den vacker." När Agda inte svarar på frågan vad hon tycker om dikten, undrar jag om hon sover. Samtalet fortsätter:

Albin: Vem som helst kan väl vara trött.

Astrid: Utom Anders!

Anders: Det hjälper att komma hit och höra Inger läsa dikter.

Astrid: Det är därför jag vill höra glada dikter. Jag är inte rädd för att dö.

Astrids svar och en efterföljande önskan att höra "Dumtummen" av Tage Danielsson uttrycker något som är betecknande för kvinnorna i gruppen. Att de vill höra glada dikter. Elisabet har inte dikten med och Astrid konstaterar: "Då har vi något att se fram emot."

Döden

I en av grupperna har dikter om döden lästs varje gång. En ofta läst dikt är "Inte ens - " av Nils Ferlin. En dikt som Egon frågar efter då det är dags att avsluta första gången gruppen träffas. Han läser den själv och säger att den är tankeväckande.

Inte ens en grå liten fågel
som sjunger på grönan kvist
det finns på den andra sidan
och det tycker jag nog blir trist.
Inte ens en grå liten fågel
och aldrig en björk som står vit -
Men den vackraste dagen som sommaren ger
har det hänt att jag längtat dit.

Egon och två andra deltagare i gruppen väljer "Inte ens - " som en av de dikter som berört dem mest. När jag läser den enskilt för Egon säger han: "Man känner ensamhet. Det gjorde nog han också." När jag har läst dikten nämner jag ett antal känslor, en i taget, och frågar om dikten har väckt dessa. Egon känner igen sig. Han blir glad och uppiggad och säger "Alltid glad när jag hör honom, är så mänsklig, är så vältänkt." Han blir på sätt och vis upplyft av att dikten handlar om döden. Han blir lugn och säger: "Ja den är vacker." Han känner ro. Han vet inte om han blir orolig. Han blir rörd. Han blir inte ledsen men tungsint. Om medlidande säger han: "Ja det är därför jag läser dikter." Han känner tröst. Han citerar orden *Inte ens en grå liten fågel*. Han känner vällust och ömhet. På frågan om han blir arg svarar han: "Ibland men inte nu" och om han blir irriterad säger han: "Ja, något man börjar bli gammal." På frågan om han känner motvilja svarar han: "Nej, jag vet att man ska dö en gång. Det dröjer väl länge." På frågan: Får dikten dig att längta efter något, svarar han: "Döden, det gjorde Ferlin också."

Kärleken

Det är kända, klassiska kärleksdikter som oftast önskats som "Kyssande vind" av Hjalmar Gullberg och "Den första gång jag såg dig" av Birger Sjöberg. En ögonblicksbild från en grupp där en diktstund avslutas med "Kyssande vind"

Han kom som en vind.
Vad bryr sig en vind om förbud?
han kysste din kind,

han kysste allt blod till din hud.
Det borde ha stannat därvid:
du var ju en annans, blott lånad
en kväll i syrenernas tid
och gullregnens månad.
(Strof 1)

Evy blundar, verkar le, ser lycklig ut, ansiktet är slätt och hon rör sakta vid skjortkragen.

Egon: Den är vacker.

Inger: En bra dikt att sluta med.

Evy: Ja..

Några av kvinnorna, däribland Evy och Dagmar valde "Kysande vind" som en av de dikter som berört dem mest. Då jag har läst den för Dagmar, säger hon att hon blir glad för att den påminner om när hon var ung och livet lekte, men att hon också känner vemod. Hon valde även "Majas visa" och "Vad ser ni systrar säj, vad ser ni säj?" dikten av den gamla kvinnan som hon tycker alla skulle höra. Av dem känner hon också både vemod och glädje. När jag läst *När Lillan kom till jorden*, dvs "Majas visa" säger hon spontant: "Jag känner glädje... Vemodigt. Den har jag sjungit för mina barn. Det är en sådan visa alla barn ska höra."

"Majas visa" av Alice Tegnér är en sådan dikt som alldeles särskilt berört. Den har både lästs och sjungits i samtliga grupper och flera deltagare har läst och sjungit med. Flera av kvinnorna har själva sjungit den för sina barn. Några av kvinnorna berättar att de är födda i maj. Dina talar om "att alla Alice Tegnér's visor är underbara. Att man förstår dem. Att många andra är bara ord." "Majas visa" har önskats av kvinnor när de velat höra något glatt, vackert, fint, mjukt och gott. När Dagmar har ont vill hon höra något vackert och önskar *När Lillan kom till jorden*. En annan dikt, som Dagmar tycker om och önskar, är "Ett barn är fött idag" av Hjalmar Gullberg. När den läses lyssnar Dagmar blundande.

Dagmar: Min äldsta dotter är född på juldagen. Jag var så lycklig. Hon ligger mig så nära om hjärtat. Hon har varit så hjälpsam jämnt. Jag har varit så ensam annars.

Disa: Vilken fin julklapp.

Dagmar: Jag kunde inte fått finare.

En dikt som några av kvinnorna gärna har läst med i och skrattat gott åt är "En kyss är ingen fara" (okänd förf):

En kyss är ingen fara
en kyss är inget brott
Två läppar möts ju bara
men Herre Gud så gott

En gång, när "En kyss är ingen fara" läses, berättar Astrid om Albins barnbarn som varit med sina föräldrar på besök hos dem. Att hon fått hålla honom och hur härligt det kändes när han tog med sina händer på hennes kinder. Hon blir lite rörd. Hon säger att han luktade så gott och var så vacker. Agda och Agnes instämmer. Agnes tror att han är åtta månader. Astrid upprepar att pojken var osedvanligt vacker.

Dikter som har medmänsklighet som tema har berört i samtliga grupper. En sådan dikt är "Människors möte" av Hjalmar Gullberg. Sista strofen lyder:

Byta ett ord eller två
gjorde det lätt att gå.
Alla människors möte
borde vara så.

Dikten har lett till instämmanden som dessa. Anders säger spontant när dikten lästs: "Den var bra. Det var fantastiskt. Ett ord ibland kan hjälpa. Det behöver inte vara så mycket." Agda håller med. Anders fortsätter: "Ett litet ord värmer."

Slutord - Att känna igen sig

Under en av de poesistunder där deltagarna talade om att de var trötta, sa Anders, att det hjälpte att komma dit och höra på dikter. Förhoppningsvis har jag förmedlat något av hur dikterna och deltagandet i grupperna kunde bli till hjälp och därmed bidra till livskvaliteten. Något som starkt bidrog var att deltagarna kunde känna igen sig och sin livssituation i dikterna, och att de i likhet med den skotska kvinnan kom att minnas sitt liv, samt att de fick lyssna till dikter som de kände igen. Egon t.ex. menade att man väljer det som stämmer med ens liv, att vilken dikt man tar till sig har att göra med hur man själv är och att man känner olika för samma dikt olika dagar. Tydligt var att han kunde förstå sitt eget liv genom Nils Ferlins dikter. Egon uttryckte det så här: "Han stämmer med mitt liv. Jag skämtar inte." Intervjun om vad som är viktigt i livet visade att för de flesta var det gemenskap. Det framkom också i poesigrupperna både i val av dikter och i

samtal. Det som i intervjun skilde deltagarna åt var ifall de visade om de var ledsna, arga eller rädda. Ett sätt att uttrycka sina känslor är att göra det genom en dikt. Deltagare som inte ville visa att de var ledsna önskade ibland vemodiga dikter och några valde också dessa som de dikter som hade berört dem mest.

Det var inte bara deltagarna själva som uttryckte att det gav dem gemenskap att vara med i grupperna också *personal* såg det. De har framhållit att det varit bra och positivt med poesigrupperna. För alla grupper är det *omsorgen och närvaron* som personal i första hand nämner som bra och positivt. Detta citat visar att det här är en aktivitet som kan stämma för patienter på sjukhem, även för de trötta. På en av avdelningarna var personalen till att börja med skeptisk. En sjuksköterska sammanfattar sitt intryck: "Först skeptisk. De hör för dåligt. Är trötta. Vi har försökt med andra aktiviteter, som om de inte orkar ta till sig aktiviteter, men jag hör av flera att de tycker om, att det betyder mycket." De har sett att patienterna var nöjda och exemplifierar med en kvinna som njöt, och talar om hur det "lossnat" för en annan kvinna, att hon talat mer än annars. Patienter som annars inte ville vara med om aktiviteter ville vara med på diktläsningen. Om en av dem säger en sjuksköterska: " Det är ju roligt att hon vill något." Personalen här menar att det var viktigt med *igenkännandet*. Överlag tror de att de tysta och långsamma tar in mer än vi tror.