

Buddhister inom hälso- och sjukvården

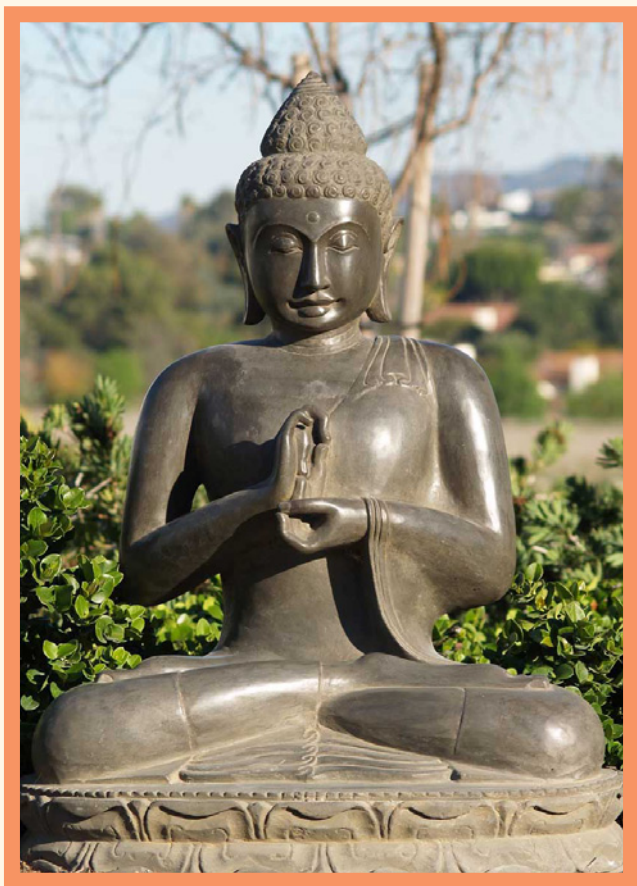
– OM BEMÖTANDE OCH ANDLIGT STÖD



Buddhister inom hälso- och sjukvården

– OM BEMÖTANDE OCH ANDLIGT STÖD

SVERIGES BUDDHISTISKA SAMARBETSRÅD
2018



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING

MÄNNISKANS KROPPSLIGA OCH ANDLIGA BEHOV	6
BUDDHISTISKA HUVUDRIKTNINGAR	7
BUDDHISMEN I SVERIGE IDAG	8

KORT OM BUDDHISMEN

LIVETS BETYDELSE	12
DE FYRA ÄDLA SANNINGARNA	12
BUDDHA, DHARMA OCH SANGHA	13
LIVSREGLER OCH ETIK	13

BUDDHISMENS SYN PÅ HÄLSA, SJUKDOM OCH DÖD

SYNEN PÅ HÄLSA OCH SJUKDOM	16
SYNEN PÅ DÖDEN	17

BUDDHISTISKA PATIENTER I SVENSK SJUKVÅRD

KULTURER MÖTS	20
ETISKA OCH PRAKTISKA ASPEKTER	21
MATVANOR	22
MEDICINER	22
GENUSFRÅGOR	22
PREVENTIVMEDEL OCH FERTILITETSBEHANDLING	22
ABORT	23
BLODTRANSFUSION, ORGAN- OCH VÄVNADSDONATION	23
RESPIRATORVÅRD	23
BALSAMERING OCH OBDUKTION	23

BEHOVET AV STÖD I LIVETS SVÅRA SKEDEN

DET ANDLIGA STÖDET	26
BERÄTTELSE OM BETYDELSEN AV BUDDHISMEN	26
STÖD TILL EN SVÅRT SJUK PATIENT	28
ANDLIG VÅRD TILL EN DÖENDE PATIENT	29
NÄR EN PERSON HAR DÖTT	30
STÖD TILL NÄRSTÅENDE	30
BEGRAVNING	31

BUDDHISTISK ANDLIG VÅRD INOM SJUKVÅRDEN

ATT LYFTA FRAM BEHOV AV ANDLIG VÅRD	34
STÖDPERSONER FRÅN TEMPEL OCH FÖRENINGAR	34
KOORDINATÖRER FÖR BUDDHISTISK ANDLIG VÅRD	34
KOORDINATÖRERNAS UPPGIFTER	35

INLEDNING







MÄNNISKANS KROPPSLIGA OCH ANDLIGA BEHOV

Inom svensk vård och omsorg förespråkas en helhetssyn som förutom det fysiska även inkluderar människans psykosociala, kulturella och andliga behov. Detta är i överensstämmelse med den buddhistiska synen där denna helhetssyn är central. Det utmärkande för buddhismen är att den existentiella och andliga dimensionen av livet spelar en viktig, om inte avgörande, roll. Den påverkar våra upplevelser av hälsa, sjukdom och död och hur vi handskas med dem.

Vi kan se att människor vid sjukhusvistelse, förutom de fysiska symtomen kan känna sig otrygga, ledsna eller rädda, särskilt om det gäller en livshotande sjukdom. Det kan bland annat röra sig om existentiell eller andlig smärta, eller funderingar kring liv och död och dess mening. Eftersom detta är en naturlig del av mötet med sjukdom och kriser av olika slag, fordras rätt kunskap och empati för att kunna möta de sjukas behov.

Hälso- och sjukvårdsmyndigheter betonar också att "människan har såväl kroppsliga som själsliga och andliga behov". De tar upp det gemensamma ansvaret för att tillgodo- se dessa behov och samarbetet med patienten och bland annat ideella organisationer¹.

"Sjukvårdspersonalen kommer att ställas inför situationer som de inte är vana vid, och det finns risk att bristande kunskap om andra religioner och kulturer leder till dålig omvårdnad. Alla människor ska visas samma respekt, oberoende av religiös, etnisk eller kulturell tillhörighet och sjukvårdspersonalen skall så långt det är möjligt, försöka tillmötesgå deras önskemål."²

I Sverige har buddhisternas kontakter med svensk vård och omsorg funnits sedan 1980-talet. Många har på ideell basis givit andligt stöd till sjuka och döende personer på vårdinrättningar eller i hemmet. Sedan 2013 finns numera två koordinatörer för uppbyggnaden av buddhistisk andlig vård på sjukhus.

Förutom förmedling av kontakter till buddhistiska företrädare ingår i koordinatörernas uppgift att informera vårdpersonalen om buddhistiska seder och traditioner kring kris, sjukdom och död. För att kunna tillhandahålla denna kunskap har denna skrift sammanställts. Redaktörer är koordinatörerna Trudy Fredriksson och Katja Panova. De har färdigställt skriften i samarbete med en resursgrupp från de tre buddhistiska huvudrikt-

1. Prop. 2007/08:110, s. 6.

2. DeMarinis II:87.



ningarna Theravada, Mahayana och Vajrayana. Utgivningen har skett med praktiskt och ekonomiskt stöd av Myndigheten för stöd till trossamfund. Vi tackar alla som på ett eller annat sätt har bidragit till att skriften kommit till.

BUDDHISTISKA HUVUDRIKTNINGAR

De i vår tid framträdande riktningarna har alla sina rötter hos den historiska Buddhan. Efter Buddhas bortgång förde lärjungarna hans lära vidare över hela Asien och den påverkades till de yttre formerna av kulturerna den kom till. Sedan 1900-talet har läran spridits till övriga världen. De tre huvudriktningarna är:

Theravada – *De äldres väg* betonar målet för ens liv att bli en "Arhat" – en upplöst. Den förekommer i nuvarande Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos, Kambodja.

Mahayana – *Den stora farkosten* med tonvikten på bodhisattva-idealet och andligt uppvaknande till gagn för alla. Det innefattar bland annat Zenbuddhismen i Japan, Chan- och Rena Landets buddhism i Kina och Vietnam.

Vajrayana – *Diamantvägen* som utvecklades huvudsakligen i Tibet, Mongoliet och Ryssland. Det är en utveckling av Mahayana som betonar förvandlingen av invanda negativa mönster till insiktsfull medkänsla.

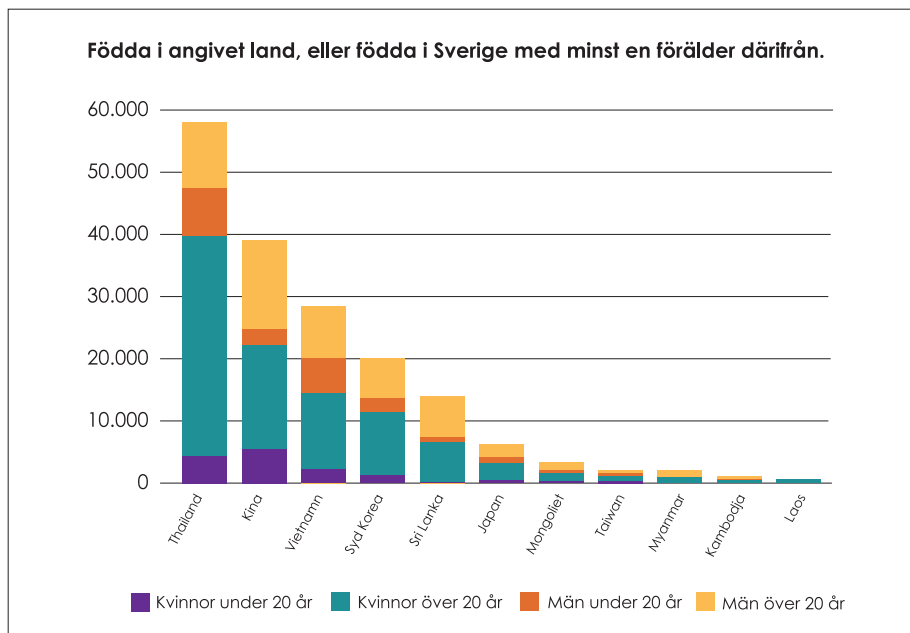
Buddhismen är en världsreligion med omkring 500 miljoner utövare, vilka utgör cirka 7 procent av världens befolkning. I Sverige uppskattas antalet till 60 000 och cirka 0,6 procent av befolkningen.



BUDDHISMEN I SVERIGE IDAG

De första buddhistiska riktningar i Sverige bildades på 1970-talet av svenska buddhister. Därefter följde sedan föreningar med bakgrund i länder där buddhismen är utbredd, som Thailand, Sri Lanka och Vietnam. Längre fram spred sig fler och fler buddhistiska riktningar och numera finns de flesta skolbildningarna representerade i vårt land.

Invandringen från länder i Asien där buddhismen är utbredd beräknas år 2016 enligt SCB till 115 000 personer. Räknar man dessutom deras svenskfödda barn (upp till 20 år) uppgår antalet till cirka 174 000. Därav är den thai-svenska gruppen på 58 000 störst i antal. Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd uppskattar att 60 000 personer på ett eller annat sätt är aktiva som buddhister. Där ingår också ett antal tusen personer med svensk eller annan västerländsk bakgrund.



De ovan nämnda buddhistiska riktningarna är alla representerade i Sverige. För asiatiska buddhister blir templen mötesplatser som stärker deras religiösa upplevelse och/eller känsla av social och kulturell tillhörighet. Detta upplevs som viktigt att föra vidare till barnen. Thaiändska föreningar och tempel kan hittas från nord till syd, i många städer och på mindre orter. Näst i antal ligger vietnamesiska grupper. Detsamma gäller föreningar



från Sri Lanka och några enstaka från Myanmar och Taiwan, med flera. De har kunnat knyta till sig munkar och nunnor från hemlandet som håller de buddhistiska traditionerna vid liv. Vid de talrika religiösa och kulturella högtiderna samlas ofta hundratals anhängare för att delta i religiösa ceremonier, kulturella inslag och social samvaro. Dessutom hålls regelbundna meditationer och retreatar. Vanliga är också andra samlingar i samband med händelser kring livets viktiga skeenden, och individuellt stöd till medlemmar och andra besökare.

Bland icke asiatiska sammanslutningar knutna till zen-buddhism och tibetansk buddhism med flera, har meditation en mer central roll. Buddhistiska högtider firas till minne av viktiga händelser i Buddhas liv och andlig vägledning och stöd erbjuds till enskilda vid olika slags behov. Förutom vissa retreatcenter på landet finns grupperna huvudsakligen kring storstäderna och erbjuder regelbundna tillfällen för meditation och retreatar.

För båda kategorier är synen på buddhismen och graden av anknytning varierande från person till person. Man kan vara engagerad på ett privat plan, eller också i informella grupper och föreningar. Även den livssituation man befinner sig i spelar roll. Gemensamt för många buddhister i Sverige är att de sällan tillkännager sina andliga behov när de är inlagda på någon vårdinrättning, mer om det på sidan 20.



KORT OM BUDDHISMEN



Buddhismen är en livsåskådning med tydliga existentiella, andliga, religiösa, psykologiska och filosofiska inslag. I detta avsnitt beskrivs synen och riktlinjerna som är centrala för alla buddhistiska riktningar. De ligger till grund för ett buddhistiskt förhållningssätt och dess stöd i livets alla skeenden. De berör människans hela sammanhang individuellt, socialt, familjeliv, sjukdom och död, kulturella yttringar, plats i samhället, med mera. Buddha anger följande som kärnan i sin lära:

*Att göra gott, att undvika allt ont,
att rena sitt sinne, det är de upplystas lära.³*

3. Dhammapada.183.





LIVETS BETYDELSE

Enligt buddhismen kan vi människor ta vara på möjligheterna att göra livet meningsfullt. Alla varelser och företeelser i universum hör ihop och är ömsesidigt beroende av varandra. Våra liv och hela tillvaron är dock i ständig förändring, ingenting är bestående.

Att undersöka sinnet eller medvetandet⁴ leder till förståelse för *karma* vilket innebär att det man tänker, säger och gör kan leda antingen till en fridfull och lycklig tillvaro, eller till likgiltighet, otillfredsställelse och smärta. Vanligtvis upplever vi kombinationer av relativ lycka och lidande som del i ett ständigt kretslopp av födelse, liv och död (*samsara*).

Genom reflektion kommer livets betydelse fram och vi lär oss vad som är meningsfullt, också i relation till andra. Ett viktigt verktyg är meditation som lär oss att under alla omständigheter vara uppmärksam och medkännande, och hur vi genom andlig utövning kan få insikt i vår verkliga natur, gränslös visdom och medkänsla.

DE FYRA ÄDLA SANNINGARNA

De fyra ädla sanningarna ska inte ses som trossatser, utan som insikter om upplevd verklighet.

1. Sanningen om *dukkha* – att det finns lidande i livet, allt från obehag och otillfredsställelse till olika slags fysiska och psykiska smärtor.
2. Sanningen att orsaken till *dukkha* är okunnighet och fasthållande av känslor såsom begär, girighet, motvilja och hat, som ger upphov till olika slags ogynnsamma handlingar.
3. Sanningen om *dukkhas* upphörande - befrielse eller uppvaknande (nirvana).
4. Sanningen om vägen som leder dit - den ädla åttafaldiga vägen: rätt förståelse, rätt tanke (intention), rätt tal, rätt handling, rätt försörjning, rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration.

Med ”rätt” menas ett omtänksamt och ansvarsfullt förhållningssätt.

4. Ordet ”medvetandet” används ibland istället för sinnet, men täcker inte det bredare buddhistiska begreppet som inbegriper alla medvetna och omedvetna processer: mentala företeelser såsom förmimmelser, tankar, känslor, emotioner och medvetande. Dessa kan också komma till uttryck i språklig och fysisk aktivitet.



BUDDHA, DHARMA OCH SANGHA

Det andliga livet kretsar kring *De tre juvelerna*: Buddha, Dharma och Sangha. Det är till dessa som buddhister i samtliga buddhistiska traditioner "tar sin tillflykt".⁵

Buddha – Den historiska Buddha, förebilden i vår tid samt andra buddhor som förverkligade livets andliga eller transcendenta dimension. Begreppet buddha står också för alla varelsers potential till varaktig frihet, också kallad "buddhanatur" som kännetecknas av frid, allomfattande kärlek, medkänsla och visdom.

Dharma – Buddhas lära om hur man kan utveckla sin andliga potential genom:

1. ett etiskt meningsfullt förhållnings- och handlingsätt.
2. en andlig fördjupning genom studier av skrifterna, meditation och/eller andra former av andlig övning såsom recitation, böner (eng. aspiration prayers), ritualer och andlig symbolik i form av olika kulturella uttryck.

Sangha – den buddhistiska gemenskapen; bodhisattvor, munkar, nunnor, läromästare och andra ordinerade, och numera menas även den breda gemenskapen av alla som följer Buddhas väg och verkar för alla varelsers välbefinnande och andliga förverkligande.

Sammanfattningsvis inkluderar Buddha, Dharma och Sangha de andliga, psykologiska, filosofiska, praktiska, sociala och kulturella resurser som tillhandahålls av templen och andra former av buddhistiska sammanslutningar.

LIVSREGLER OCH ETIK

Buddha har rekommenderat följande riktlinjer för ett etiskt ansvarsfullt liv:

1. Att avstå från att döda eller skada.
2. Att inte stjäla eller ta det som inte är givet.
3. Att avhålla sig från lögn, baktal, skvaller och tal som skadar andra.
4. Att undvika ansvarslösa sexuella förbindelser.
5. Att inte besudla sitt medvetande genom berusningsmedel.

Centralt för etiken är att utveckla förståelse och medkänsla, att leva med omtanke där man befinner sig, i relation till människor, djur och världen omkring. Närmare bestämt att fördjupa de allmänmänskliga egenskaperna: kärlek/kärleksfull vänlighet, medkänsla, glädje och jämnmod/opartiskhet.

5. I denna skrift har de buddhistiska termerna angetts på sanskrit som härstammar från mahayana och vajrayanaskrifterna (som en majoritet av buddhisterna i världen följer). Följande är termerna på palispråket som används i theravada-buddhismen: Buddha, Dhamma, Saddha.



BUDDHISMENS SYN PÅ HÄLSA, SJUKDOM OCH DÖD





SYNEN PÅ HÄLSA OCH SJUKDOM

Det är viktigt att ta hand om sig själv både fysiskt och mentalt för att kunna ta vara på möjligheterna att göra livet meningsfullt. Vid sjukdom gör man det som är möjligt för att kurerat sig, alternativt söka behandling inom sjukvården. Kriser i livets olika skeenden kan ses som möjlighet att utvecklas som människa.

Enligt buddhistiskt synsätt påverkas hälsa och sjukdom i hög grad av subtila mentala processer som ligger bakom våra handlingar i detta och föregående liv (*karma*). Man påverkar sin *karma*, och därmed hela sitt liv, genom ett mer eller mindre gynnsamt eller ogynnsamt förhållnings- och handlingssätt. I kombination med livsföring, kosthållning, genetiska faktorer och den sociala och fysiska miljön omkring, resulterar det i olika grader av god, respektive sämre fysisk eller psykisk hälsa, eller i sjukdom.

Buddha själv berördes starkt av mötet med livets vedermödor och lidanden. Han lämnade familjelivet för att söka ett svar på livets mening, och hur han kunde förstå och lindra smärta och lidande. Den första av hans *Fyra ädla sanningar* är hörnstenen i hans lära. Den talar om obeständighet, otillfredsställelse och olika slags smärta och lidanden (*dukkha*) som präglar födelse, sjukdom, åldrande och död.

För att förstå och acceptera dem som en naturlig del av livet rekommenderar Buddha reflektion, god etik och olika meditationsmetoder. Mental träning i form av meditation kan skapa en upplevelse av ro, harmoni och kärlek, som har en positiv inverkan även på kroppen psykosomatiskt. Den kan vara en bidragande faktor till god hälsa och läkning av sjukdomar. I slutändan kan meditation leda till optimal inre hälsa, "nirvana" eller "uppvaknandet" då man inte längre lider av någon slags mental eller kroppslig smärta under detta liv och/eller efter döden.





SYNEN PÅ DÖDEN

Liv och död ses som två sidor av samma mynt. Obeständigheten genomsyrar den buddhistiska synen på tillvaron. Det är naturligt att allt som föds också dör. Kroppen och sinnet (medvetandet) ses dock som två olika saker. Kroppen dör, men sinnet är som en oavbruten medvetandeström som går vidare till en annan existensform, från liv till liv, ända fram tills befrielse från återfödelse (*nirvana*) uppnås. Det enda som följer med till nästa liv är alla mentala avtryck i medvetandet, som kan vara karmiskt gynnsamma eller ogynnsamma. Först när all karma är renad infinner sig nirvana; upplevelsen av gränslös frid, medkänsla och visdom. Buddhismen innehåller olika metoder och övningar i att våga se, acceptera och möta obeständighet och död. Därigenom kan man bli bättre förberedd när det gäller ens egna eller andras kriser och död.

Enligt flera buddhistiska riktningar kan medvetandet vara kvar i kroppen efter att den kliniska döden konstaterats. En inre energiprocess kan fortsätta i kroppen och upplösas gradvis i några timmar upp till några dagar. Därför kan vissa buddhister önska att kroppen inte vidrörs direkt efter att döden har inträffat.

En lugn och kärleksfull stämning i dödsögonblicket är i hög grad avgörande för vad som händer efter döden; om det kan bli en bättre tillvaro i nästa liv, eller att man till och med blir upplyst och därmed befrias från återfödelse. Andliga företrädare har erfarenhet av att vägleda den döende under dödsprocessen och att finna ro, så att denne får stöd att släppa sin eventuella otrygghet och rädsla i denna stund.





BUDDHISTISKA PATIENTER I SVENSK SJUKVÅRD





KULTURER MÖTS

I likhet med alla världens kulturer har människor från länder där buddhismen förekommer också fört vidare traditioner och seder som stärker deras existentiella, andliga och religiösa behov. Vanligtvis ser man i Asien att buddhistens liv likaväl har inslag av sociala seder, folk kulturer och andra religioner såsom taoism, konfucianism. Den gemensamma tråden för dessa religioner är riktlinjer för att skapa harmoni – fysisk och mentalt för individen, den egna gruppen och samhället. Människor och djur är ömsesidigt beroende av varandra och av de fysiska elementen som världen består av. Även de avlidna och andra livsformer inkluderas. Buddhismen utmärker sig här specifikt kring betoningen av den inre vägen, och de talrika metoderna för att möta kriser, sjukdom och död.

I regel präglas asiatiska umgängesformer av att visa respekt och vänlighet. Mötet med den svenska och västerländska kulturen innebär ofta en hel del förändringar i livsstilen för människor med invandrarbakgrund eller deras svenskfödda barn. Skillnader i kommunikationsmönster hos människor med asiatisk och västerländskt influerad bakgrund är viktigt att tänka på i vårdsammanhang.

I samtal med asiatiska vårdtagare ska man vara extra lyhörd och förvissa sig om att hen har förstått frågan som samtalet handlar om. För vissa personer kan den svenska vårdkulturen kännas främmande, och som "gäst" på vårdinrättningar bör man vara hövlig och tacksam gentemot auktoriteter som läkare och annan vårdpersonal. Det kan förekomma att den sjuke inte ser personalen direkt i ögonen, då det anses vara oartigt. Vid olika frågor kan svaret ibland bli "ja" fast man egentligen inte riktigt förstått frågan. Man vill inte säga "nej" för att inte såra någon eller vara till besvär. Ett "ja" kan också betyda "ja-nej", "ja, jag förstår, men håller inte med". Bristande kunskap i svenska språket och om svenska kulturella uttryckssätt kan bland annat ligga bakom dessa exempel på svårigheter i kommunikationen. Till asiatisk kultur hör att sträva efter harmoni, att behålla en vänlig framtoning och inte skapa irritation.

När det gäller svårt sjuka eller döende asiatiska personer vet de inte heller alltid att de kan få stöd av en andlig företrädare från sin egen kultur. Till hövligheten hör att inte ställa några krav, att inte visa negativa känslor och att anpassa sig till den svenska kulturen.

När svenska eller andra icke asiatiska buddhister vistas inom vården skiljer sig kommunikationsmönstret inte nämnvärt från det svenska sedvanliga. Denna kategori kan också ha en mer "avskalad" syn på buddhistiska traditioner och seder. Påverkad av det individualistiska och sekulära klimatet i vårt land är flertalet mer "privatreliösa". Förutom



de mer aktivt anslutna, besöker många sporadiskt eller aldrig något tempel eller annan buddhistisk sammanslutning.

Att denna grupp sällan tillkännager ett behov av andligt stöd till personalen kan dels bero på att de inte vet att sjukhusen kan förmedla kontakt med buddhistiska stödpersoner, eller att de eventuellt har ordnat det själva. Ett utslag av individualism kan göra att man försöker klara sig själv och då går miste om det andliga stödets förmåga att skapa ro, trygghet och inre styrka i svåra omständigheter.

ETISKA OCH PRAKTISKA ASPEKTER

Beroende av anledningen till vistelsen inom vården kan olika etiska och praktiska aspekter spela roll för buddhister i allmänhet. Dessa aspekter är inte alltid specifikt angivna i de buddhistiska skrifterna, då nutidens sjukvård skiljer sig avsevärt från tiden när de skrevs, några århundraden före och strax efter vår tideräknings början.

Man kan inte generalisera alla buddhisters behov och önskemål när det gäller olika situationer kring sjukdom och död. Till traditionen hör att varje enskild buddhist själv tar ställning till frågorna som berörs nedan, i förhållande till sin specifika livssituation och med överväganden kring eventuella karmiska konsekvenser. Om inte den sjuke själv kan uttrycka sina önskemål eller om det gäller barn är det de anhörigas, respektive föräldrarnas ansvar.

Ofta ställs personalen inför frågan: Hur lämnar jag besked om en svår sjukdom när de anhöriga inte vill att det ska berättas för den sjuke. Här följer en buddhistisk företrädarens synpunkt:

"Det är viktigt att tänka på människan det gäller först och främst. Hur kommer det jag berättar eller inte berättar tas emot och påverka denna? De närstående känner troligtvis den sjuka väl och vill skydda hen på bästa sätt. Men frågan är hur den drabbade blir bäst hjälpt? Det är viktigt att samtala med de anhöriga kring detta. Om de känner sig inkluderade och att vårdpersonalen vill hjälpa den sjuka på allra bästa sätt, och att de lyssnar på de närstående, så kan det göra väldigt mycket. Vårdpersonalen har enligt lag en skyldighet att informera patienten. Detta kan man också diskutera och förklara anledningen till för de anhöriga."

"Med lyhördhet, empati och samtal kan man ofta åstadkomma mycket."



MATVANOR

Önskemål om mat och specialkost varierar från person till person, det finns buddhister som äter vad som erbjuds, och andra som äter strikt vegansk/vegetarisk mat eller specialdieter.

MEDICINER

Livet anses mycket värdefullt och vid all slags ohälsa och sjukdom är det viktigt att kureras sig med tillgängliga behandlingar. När det gäller smärtstillande eller lugnande mediciner önskas i första hand mediciner som inte fördunklar medvetandet, om inte smärtan eller oron är ohanterlig för den sjuke.

Fysisk smärta kan ha olika orsaker och delvis vara av psykisk, existentiell eller andlig art. Buddhister vill poängtera behovet av ett empatiskt och professionellt bemötande för att avgöra om smärtan är av rent fysisk natur och kan lindras genom tillgängliga medicinska behandlingar och/eller om psykolog, kurator eller andlig vård ska inkopplas parallellt. Det kan vara bra för vården att ha kännedom om att det förekommer att den sjuka tar alternativa mediciner som är brukliga i den personens kultur.

GENUSFRÅGOR

Alla människor har samma värde och ska behandlas lika oberoende av sexuell läggning. Buddhister som väljer att leva som munk eller nunna följer klosterreg-



ler som bland annat innebär celibat. Inom framförallt Theravada-buddhism ska munkar och nunnor därför undvika nära fysisk kontakt med det motsatta könet, såsom att ta i hand eller sätta sig bredvid. Hålsning kan göras på asiatiskt sätt med händerna samman. Om möjligt bör de helst vårdas av personer av samma kön. I synnerhet när de avlider bör en andlig kontaktperson rådfrågas och om möjligt ta hand om tvagning och iordningställande av den döde.

PREVENTIVMEDEL OCH FERTILITETSBEHANDLING

Var och en bestämmer om användningen av olika slags preventivmedel om man inte önskar barn. Detsamma gäller olika slags fertilitetsbehandlingar om det finns svårigheter att få barn på annat sätt.



ABORT

Abort är i princip i motsättning till den första buddhistiska riktlinjen att inte skada eller döda. Enligt traditionen börjar livet i befruktningsögonblicket. Var och en bedömer sitt eget ansvar och ställningstagande, liksom i alla andra situationer man befinner sig i. Vid missfall/spontan abort kan föräldrarna önska omhändertagande och begravning av fostret på samma sätt som vid andra dödsfall. De vill eventuellt få kontakt med en buddhistisk företrädare för andligt stöd och ritualer av något slag.

BLODTRANSFUSION, ORGAN- OCH VÄVNADSDONATION

De flesta buddhister accepterar blodtransfusion, organ- och vävnadsdonation när det är avgörande för att bota en sjukdom. Detsamma gäller när de själva vill vara donator medan man är vid liv, eller efter dödsfallet och därmed kan hjälpa andra att tillfriskna.

RESPIRATORVÅRD

Respiratorvård är accepterad, men etiskt svårbedömt när det gäller avbrytandet av behandlingen. Enligt buddhistiskt synsätt inträffar döden när hjärtat slutar slå, begreppet hjärndöd kan därför kännas främmande. Nedan följer en buddhistisk företrädares synpunkt:

"Förutsatt att man vet att det inte finns några chanser till återhämtning så får man försöka informera de närstående efter bästa förmåga. Det är bra om man kan informera så pass lång tid innan själva avstängandet så att de närstående, om de vill, kan bjuda in en lama/munk/nunna som kan utföra eventuella ritualer, recitera texter osv för att underlätta dödsögonblicket för den sjuke samt dennes närstående. Om möjligt önskar även en buddhist att kroppen lämnas orörd en stund efter att de livsuppehållande apparaterna stängts av."

BALSAMERING OCH OBDUKTION

Obduktion är ett ingrepp som buddhister helst vill undvika om inte rättsmedicinska orsaker föreligger. Önskingar om balsamering kan förekomma.

BEHOVET AV
STÖD I LIVETS
SVÅRA SKEDEN







DET ANDLIGA STÖDET

För asiatiska buddhister i väst blir templen mötesplatser som stärker deras religiösa upplevelse och känslan av social och kulturell tillhörighet. Det upplevs som viktigt att föra vidare till barnen. Templen tillhandahåller psykosocialt samt existentiellt och andligt stöd, i synnerhet kring kriser, svår sjukdom och död, då det finns behov av lindring av olika slags smärtor. En buddhistisk munk från Sri Lanka skildrar detta⁶:

"Vår sed är att, när en person ska dö, göra olika saker som han/hon kan uppskatta och känna sig (psykologiskt) lycklig av. Vi ordnar möjligheter att skapa välbefinnande. När någon är döende inbjuder anhöriga och vänner gärna en munk. Han talar om Buddhas lära, så att den döende kan få förståelse för sin situation."

BERÄTTELSE OM BETYDELSEN AV BUDDHISMEN

Nedan skildrar några buddhister den betydelse som buddhismen har för dem vid sjukdom.

En thailändsk kvinna berättar:

"Buddhismen är ett stöd när jag är sjuk och önskar att bli frisk. Jag tänker på Buddha och stillar mig för att komma till ro. Ibland när jag är sjuk tänker jag att jag inte kan göra något åt det, det är bara acceptera. Jag kan inte meditera, men försöker få lugn och ro, släppa allt, och inte oroa mig."

Skrifterna säger att det är du själv som hjälper dig i sista stunden, ingen annan kan veta.

Många är förtvivlade och rädda innan de går bort, de vet inte hur de ska göra i sista stunden. De vill träffa våra munkar som kan tala om för dem hur man får ro. Man vill helst inte dö, men när jag är sjuk oroar jag mig inte för man och barn, jag släpper allt och går in i lugnet."

En svensk kvinna berättar:

"Buddhismen betyder mycket för mig, för att ha den att stödja emot. Det gäller allmänt för alla som har en religion. Även om man inte är sjuk betyder den mycket, för den stärker en och man blir mer stabil."

När man får reda på olika besked reagerar man först, men hittar snabbare lugnet med bön och meditation att tillgå. Tankarna att närma sig döden har man studerat och känner igen sig i. Det är bra att ha fått undervisning om det och gjort retreatar, för att lättare komma till sig själv nu. Det är ingen katastrof att dö, det ingår i livet."

6. (DeMarinis 1998:152)



Det hjälper en att veta att andra tänker på en. Jag har kontaktat en av mina Lamor i Indien och nunnorna där i klostret som ber för de sjuka. Jag pratade också med Lama-man på det tibetanska buddhistiska centret i Stockholm. Det betyder mycket att det finns en Sangha (buddhistisk gemenskap) för att få råd.

Religionen berör hela livet, även om man inte är sjuk. Det blir mer påtagligt när man blir sjuk och ser vikten av den. Först har man det svårt själv och är ganska ego-fixerad. Men då har man chansen att utöva mer och tänka på andra som har det svårt, och kommer ifrån sitt eget lidande. Vi har lärt oss metoder för det. Till exempel sa min Lama i Stockholm: "Nu när du är dålig kan du passa på och tänka på andra som har det svårt. Då känns det inte lika jobbigt". Att falla tillbaka på (den buddhistiska) praktiken betyder otroligt mycket.

Det borde personalen veta mer om på sjukhusen. Ingen pratar om religion där. Jag gick till Sjukhuskyrkan för att göra min meditation. I sängen är det svårare om man har religiösa saker man använder sig av.

Jag vet inte hur det går... för det är svårt att dela rum med andra som tittar på TV till exempel. Det behövs enkelrum för att ha det stilla runt omkring. Det är svårt att ordna själv när man är svårt sjuk. I så fall behövs andra som hjälper en att ordna det. Jag har sett att folk har dött med flera andra på rummet. Det borde personalen tänka på. Och hur är det med de som är ensamma, vem hjälper då?"



STÖD TILL EN SVÅRT SJUK PATIENT

Behoven hos buddhister kan variera från person till person. Därför bör vårdaren ta reda på ifall den sjuke önskar få kontakt med en andlig företrädare, och i så fall vilken inriktning och vilket språk det gäller.

Munkar, nunnor eller andra buddhistiska företrädare är vägledare vid kriser, sjukdom och död. De skapar en lugn, empatisk atmosfär för att kunna förstå och samtala om den sjukes behov. Hen ger råd och riktar gärna samtalet mot positiva associationer såsom:

- det positiva man gjort i livet,
- tankar om medkänsla och kärlek,
- acceptans för tillvarons obeständiga natur, att släppa taget om det som man ändå inte kan förändra,
- Buddhas lära om de Tre Juvelerna (Buddha, Dharma och Sangha), och
- anvisningar för den dagliga meditationen.

Närstående fyller också en viktig roll, de bidrar med olika slags medmänskligt och praktiskt stöd till den sjuke. Det är också brukligt att göra goda handlingar till exempel i form av välgörenhet eller gåvor till templet för den sjukes tillfrisknande.

"Buddha anger fem sätt för praktiserandet av den mest centrala egenskapen, villkorslös generositet: 'med övertygelse, med uppmärksamhet, vid rätt tid, med ett medkännande hjärta och utan att varken skada sig själv och andra'⁷. Givandet kan bestå av välgörenhet som materiella ting, hjälp med förnödenheter till de behövande, eller sjukvård, tid, energi och kunskap med mera. Det mest verkningfulla givandet anses den andliga gåvan vara. Den kan bland annat bidra till att stilla existentiell otillfredsställelse och psykisk smärta."⁸

Till sederna i de asiatiska traditionerna hör att släkt och vänner besöker och visar sin omtanke om den sjuke, och tar avsked ifall döden verkar närma sig. I vissa fall kan det röra sig om många personer.

7. Ericsson (2011:71) Sapurisdana sutta. Anguttara Nikaya, AN 5.148.

8. Fredriksson (2013:20).



ANDLIG VÅRD TILL EN DÖENDE PATIENT

Om möjligt ska den svårt sjuke vårdas hemma, så att hen kan dö i fridfull hemmiljö. Om det inte är möjligt ska patienten helst få ett eget rum på den berörda vårdinrättningen. Vid önskemål kan där ordnas ett litet bord med plats för buddhistiska föremål.

Det är viktigt att personalen, så långt som möjligt, tillsammans med närstående kan bidra till att den döendes sista ögonblick i livet är lugna och kärleksfulla, och ta hänsyn till hans/hennes sista önskningar. Det är avgörande för en lycklig återfödelse eller för möjligheten till befrielse från kretsloppet av liv och död.

Buddhistiska företrädare kan inbjudas för samtal, råd och vägledning, för att meditera och recitera texter. Dessa kan exempelvis handla om livets förgänglighet, om en buddhas kvalitéer, om upplysningen, medkänsla och önskan om en bra återfödelse. Meditationer med böner, mantra och ritualer förekommer i många traditioner också. Det kan finnas önskemål att detta ska pågå under en längre tid tills döden inträffat och ett tag därefter.



NÄR EN PERSON HAR DÖTT

I likhet med det som nämnts ovan är en lugn och kärleksfull atmosfär viktigt under dödsprocessen och kan ge den döde sinnesfrid. Det är avgörande för en lycklig återfödelse eller för möjligheten till andligt uppvaknande - nirvana. Enligt flera buddhistiska riktningar kan medvetandet vara kvar i kroppen efter att den kliniska döden har konstaterats. För att inte störa processerna ska man helst inte röra kroppen under en viss tid, ett antal timmar, respektive resten av dagen så långt det är möjligt.

I praktiken brukar man ofta anpassa sig till svenska förhållanden, och personalen eller någon närstående kan tvätta kroppen efter en stund. Men det är viktigt att veta om patienten eller de anhöriga önskar att kroppen ska vara kvar i rummet, ifall rummet inte behövs. Det kan också underlätta för närstående som vill komma och ta ett sista avsked.

Munkar, nunnor eller andra buddhistiska företrädare kan inbjudas att meditera och recitera texter. De kan handla om till exempel livets förgänglighet, om en buddhas kvalitéer, om upplysningen och medkänsla, och önskan om en bra återfödelse. Meditationer med böner och mantra samt vissa ritualer är brukliga också, för att den dödes sinne ska befrias från kretsloppet av liv och död.

Det kan förekomma önskemål att utföra en avskedsceremoni i anslutning till kylrummet, eller att föra kroppen till hemmet för ett sista avsked, alternativt till ett tempel där ovan nämnda ceremonier hålls.

STÖD TILL NÄRSTÅENDE

Ofta deltar närstående i de andliga företrädarnas insatser som nämnts ovan. Deras delaktighet har stor betydelse för den döende och är därmed meningsfull också för de efterlevande själva. Dessutom kan det vara en påminnelse om betydelsen av religionen för deras egen del, för deras egen utövning och för att kunna acceptera avskedet. De efterföljande begravningsceremonierna fyller också en sådan funktion. Detsamma gäller minnesceremonier, såsom under veckan efter dödsfallet, återkommande var sjunde dag under sju veckor, och på dödsfallets årsdagar.

Allt detta och personlig vägledning samt stöd i sorgearbetet finns att tillgå hos de buddhistiska sammanslutningarna. Dessutom stödjer släkt och vänner de närmast sörjande på olika sätt.



BEGRAVNING

Det kan vara bra för vården att veta vilka frågor som kan uppkomma om vad som gäller kring buddhistisk begravning.

Både kremering och jordbegravning kan förekomma. Oberoende av kulturell bakgrund ska varje enskild person helst redan innan dödsfallet på något sätt ha angett eventuella andliga/religiösa behov kring det praktiska omhändertagandet och begravningen.

De religiösa och kulturella sederna kring begravningar varierar beroende på buddhistisk tradition och från person till person beroende på livssituationen. Sammanslutningarna i Sverige tillhandahåller andligt stöd och ritualer i likhet med det som beskrivs i avsnittet om vården efter dödsfallet.

Personer som är födda i Asien vet inte alltid att visst praktiskt stöd kan erbjudas av begravningsbyråer, vilket kan vara en fråga som ställs till vårdpersonalen eller till kuratorer som eventuellt är inkopplade innan dödsfallet inträffar.

Eftersom denna skrift riktar sig till vårdsektorn går vi inte närmare in på de rikt varierande begravningssederna.



BUDDHISTISK ANDLIG VÅRD INOM SJUKVÅRDEN





ATT LYFTA FRAM BEHOV AV ANDLIG VÅRD

Det finns möjlighet på många sjukhus att kalla in resurspersoner från olika religioner, specialiserad på vad som kallas *andlig vård* som är anpassad till den sjukes kulturella och andliga/religiösa livsstil och bakgrund. Det är önskvärt att personalen på ett diskret sätt, helst vid inskrivningen eller annat lämpligt tillfälle, tar reda på om den sjuke, förutom anhöriga, önskar kontakt med till exempel en specifik vän från sin intressekrets, eller med någon från en religiös sammanslutning. Om så är fallet ska det helst vara en person som den sjuke känner samhörighet med och som kan tala dennes språk. För att garantera kontinuiteten i denna aspekt av vårdarbetet, bör det ingå i respektive vårdtagares sociala dokumentation.

STÖDPERSONER FRÅN TEMPEL OCH FÖRENINGAR

I Sverige finns omkring hundra buddhistiska företrädare och stödpersoner från tidigare nämnda buddhistiska riktningar. De kan ge det existentiella och andliga stödet som beskrevs i föregående avsnitt. Företrädarna har genom olika seminarier bekantat sig med sin funktion som andlig stödperson inom den svenska vården, och hur den har anknytning till krisberedskapens olika arbetsfält.

KOORDINATÖRER FÖR BUDDHISTISK ANDLIG VÅRD

Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd har sedan 2013 två deltidsanställda buddhistiska koordinatörer för andlig vård inom vården. Uppbyggnaden av den buddhistiska andliga vården sker i samverkan med Myndigheten för stöd till trossamfund. Koordinatörerna samarbetar med sjukhusledningen och vårdpersonal på berörda vårdinrättningar. De har även kontakter etablerade med Sjukhuskyrkan, som är de kristna kyrkornas arbete med andlig vård inom sjukvården och som finns på de flesta sjukhus. Sjukhuskyrkan har en lång tradition av att förmedla kontakt med företrädare för olika religioner när patienter eller närstående önskar det. Koordinatörerna har tystnadsplikt liksom all sjukvårdspersonal och alla buddhistiska kontaktpersoner för andlig vård.



KOORDINATÖRERNAS UPPGIFTER

Följande exempel från 2013 visar på koordinatörernas roll och de andliga vårdarnas specifika funktion.

Sjukhusprästen från barnkliniken på ett storsjukhus i Stockholm ringer koordinatör. Prästen har blivit tillkallad av personalen med anledning av ett spädbarns död. Föräldrarna är invandrare från ett asiatiskt land där buddhismen är utbredd. Enligt prästen är modern mycket förtvivlad och fadern, som bor i en annan stad, har inte anlänt än. Modern ber prästen att få prata med någon med samma språk. Därpå ringer prästen den buddhistiska koordinatör som hon har i sin lista över kontaktpersoner från olika religioner.

I samtalet med prästen behöver koordinatör i sin tur ta reda på vissa saker för att bedöma hjälpinsatsen. Till exempel vilket språk det gäller, och om modern vill att någon från templet från det aktuella landet ska inkallas. När prästen frågar kvinnan säger hon att det inte behövs någon från templet.

Vid det beskedet ringer koordinatör en bekant, känd för henne som en mycket empatisk kvinna, och verksam som tolk för samma språkgrupp. På frågan om hon kunde besöka modern hänvisar hon däremot till templet. Kvinnan anser att hon inte har rätt kompetens för detta slags samtal.

Efter den informationen kommer klartecknet från modern att tillfråga nunnan från det aktuella templet. Den gamla nunnan talar bristande svenska och en svensktalande medhjälpare svarar att de tillsammans åker till sjukhuset, där fadern emellertid också anlänt. Nunnan möter familjen, samtalar med paret och håller en buddhistisk avskedsceremoni för den avlidna baby.

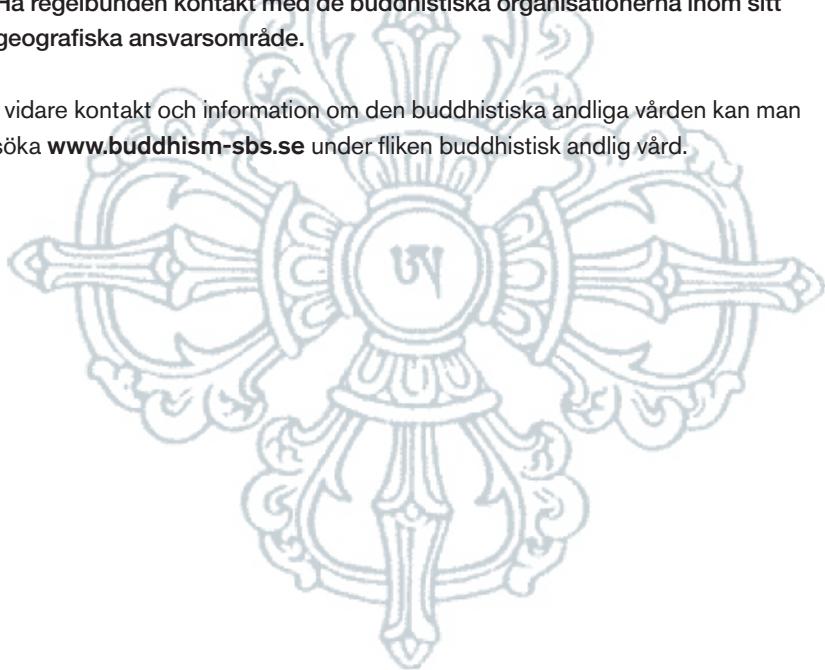
Båda föräldrarna blir lugnade och tacksamma att denna möjlighet ordnats, enligt sjukhusprästens avrapportering till koordinatör. Efter besöket som varade en timme, framför nunnan och medhjälparen också sin glädje och tacksamhet att för första gången kunnat bidra med en sådan insats på ett svenskt sjukhus.



Sammanfattningsvis innefattar koordinatörernas uppgifter:

- Vara en kontaktlänk mellan sjukvården och de buddhistiska organisationerna i frågor som rör behov av buddhistisk andlig vård.
- Göra kontaktlistor över buddhistiska kontaktpersoner som besöker patienter.
- Informera kontaktpersonerna om regler och lagar som gäller inom vårdsektorn.
- Ge information till vårdpersonal, anordna utbildningar om olika slags behov hos buddhistiska patienter och om buddhistiska traditioner och seder.
- Anordna utbildningar och fortbildningar för kontaktpersonerna.
- Ha regelbunden kontakt med de buddhistiska organisationerna inom sitt geografiska ansvarsområde.

För vidare kontakt och information om den buddhistiska andliga vården kan man besöka www.buddhism-sbs.se under fliken buddhistisk andlig vård.



Referenser:

- DeMarinis, V. 1998. Tvärkulturell vård i livets slutskede: Att möta äldre personer med invandrabakgrund. Lund: Studentlitteratur.
- Ericsson, M. 2011. Kom och se – om meditation och Theravada buddhismen. Stockholm: Vipassanagruppen.
- Fredriksson, T. 2013. Uppvaknandets vägar: Från buddhistisk historia till nutidens utövning. Stockholm: Nämnden för statligt stöd till trossamfund.

Buddhister inom hälso- och sjukvården

– OM BEMÖTANDE OCH ANDLIGT STÖD

Denna skrift tillhandahåller information till vårdpersonal om buddhism och buddhistiska seder och traditioner kring kris, sjukdom och död. Redaktörer är Trudy Fredriksson och Katja Panova som är koordinatörer för buddhistisk andlig vård. De har sammanställt skriften i samarbete med en resursgrupp inom Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd från de tre buddhistiska huvudriktningarna Theravada, Mahayana och Vajrayana. Utgivningen har skett i samarbete med Myndigheten för stöd till trossamfund.

