

INBJUDAN till nätverksträff den 21 november - det lösningsfokuserade nätverket i Västmanland

Tema för dagen: lösningsfokuserade samtal när den du möter är i en mycket svår eller stressande situation i sitt liv

Tid: Måndagen den 21 november 2022 klockan 8.30-16.00

Plats: Elite Stadshotellet Västerås

Förmiddagsfika och eftermiddagsfika ingår. Lunch på egen hand.

Förmiddagens föreläsare - Lena Bergquist

Hur kan jag samtala lösningsinriktat när någon har det svårt i livet eller är i en sorgprocess? Skillnaden jämfört med det vanliga coachande stegförflyttande samtalet.

Hur kan vi använda oss av en lösningsinriktad samtalsmodell när de vi möter har det svårt i livet, till exempel när livsvillkoren har förändrats på grund av förluster och personen är i en sorgprocess. Vi möter många människor i olika situationer och med olika behov i vårt arbete. Vårt uppdrag i förhållande till personens behov avgör hur samtalet kommer att utvecklas och vad det leder till för resultat. Läs mer på sidan 2.

Eftermiddagens föreläsare - Marie Gustafsson och Kicki Pettersson

LF och stresshantering, hur fungerar det?

– Så arbetar Hälsocenter med stresshantering utifrån ett lösningsfokuserat perspektiv.

Till Marie och Kicki kommer människor som är i behov av att förändra sina levnadsvanor utifrån sex olika områden. Stress, kost, fysisk aktivitet, sömn, tobak och alkohol. Det de ofta stöter på i arbetet med stressrelaterad ohälsa är att stärka deltagarens självkänsla samt att få till mer återhämtning. Hur det leder till stresshantering och hur de arbetar med detta utifrån ett lösningsfokuserat perspektiv kommer du att få en inblick i under eftermiddagen. Läs mer på sidan 3.

**Anmälan senast 21 oktober 2022 via länken:
simplesignup.se/event/193376**

Varmt välkommen önskar

Ann Rilegård, Catarina Örtengren och Linda Anderfjäll



Samordningsförbunden i Västmanland är finansiärer vilket innebär att det är kostnadsfritt för dig. Läs mer om de praktiska detaljerna kring anmälan på sidan 3.



LENA BERGQUIST

Kommunikationsvetare,
Teolog med fokus på tros- och
livsåskådningsfrågor, Pedagog
och Samtalsterapeut (PDT),
Coach utifrån ett lösningsfoku-
serat förhållningssätt.
Metod- och verksamhets-
utvecklare, utbildare
existentiell och psykisk hälsa,
Studieförbundet Vuxenskolan
Foto: Paolo Sandbom



**MARIE GUSTAFSSON OCH
KICKI PETERSSON**

Utbildade Hälsopedagoger och
arbetar som hälsovägledare
och lösningsfokuserade
samtalcoachers på Hälsocenter
Västerås.



Mer om förmiddagens föreläsning med Lena Bergquist

Kanske möter du någon som söker **information** om till exempel ekonomiska möjligheter. Någon annan behöver ett **stödsamtal** för att få hjälp att se klarare i en rörig livssituation.

Vid ett vägval i livet kan **coachning** utifrån ett lösningsfokuserat förhållningssätt leda till att din klient hittar sin egen väg framåt. Andra personer vi möter kan ha behov av en längre serie av **psykoterapeutiska samtal** för att hitta verktyg som stöd att ta sig fram i livet. Vissa önskar delta i **självhjälpsgrupper** tillsammans med andra som har en liknande situation som de själva.

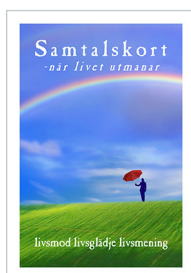
När livet verkligen utmanar här och nu kan ett **själavärdande samtal eller krissamtal** vara det som hjälper, där är lyssnandet och omsorgen i fokus. Livet kan ha förändrats i sin grund, kanske i form av förluster. Och när man har landat någorlunda i sin situation finns det möjlighet att undersöka nya förhållningssätt till livet utifrån förutsättningarna. Här kan salutogena och lösningsfokuserade **samtal som stärker existentiell hälsa** ge bra förutsättningar för en ökad upplevelse av livsmod, livsglädje och livsmening.

Samtal för att kunna ta nästa steg i livet – Samtal som stärker existentiell hälsa

Ovanstående samtalsmetoder passar i olika livssituationer, och är ofta – var och en – en nyckel för att kunna öppna nästa dörr mot framtiden. Vi som arbetar med människors nutid och framtid, får använda de samtalsmetoder vi har kompetens för och samverka med andra parter när det gäller samtalsmetoder vi inte har erfarenhet av.

Under den här förmiddagen undersöker vi tillsammans en samtalsmodell som på ett strukturerat sätt stärker existentiell hälsa – vår förmåga att ta vara på livet. De personer som kan ha nytta av dessa samtal kan både vara de som har påtvingats en oönskad livssituation och personer som vill och längtar efter att förändra sitt liv, men som inte har verktygen för det.

I våra samtal utgår vi från WHO:s åtta livsaspekter som de använder i sina folkhälsoenkäter och ger svar på grupperns existentiella hälsa. Hur vi förhåller oss till livsaspekterna påverkar vår grundsyn på livet, vårt förhållningssätt till oss själva, de vi möter och det som händer oss, samt hur vi handlar. I gruppssamtalen utgår vi från "Samtalskort när livet utmanar – Livsmod, livsglädje, livsmening" som omfattar åtta livsaspekter.



KONTAKTINFORMATION

Lena Bergquist
Studieförbundet Vuxenskolan
lena.bergquist(at)sv.se

Dessa samtalskort används av Regioner, kommuner, hälsoföretag, folkbildning, intresseorganisationer, trossamfund samt Sjukhuskyrkan. Samtalen kan ske både individuellt och i grupp, och utgår från ett salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt. Samtalsledaren har även ett compassionfokuserat förhållningssätt som medvetandegör klienten om vad självmedkänsla har för betydelse för livsvalen, samt det som är hjälpsamt för klienten på kort och lång sikt.

Åtta teman för existentiell hälsa

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Mening med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Existentiell ensamhet, existentiell dissonans och existentiell resiliens

Det finns tre ytterligare begrepp som vi arbetar med i våra samtal. *Existentiell ensamhet* och *existentiell dissonans* som kan minska med stöd av samtalen, samt *existentiell resiliens* – motståndskraft när livet utmanar – som kan öka.

Att bli lyssnad på och att få sina upplevelser och känslor bekräftade minskar den **existentiella ensamheten** – att vara ensam med sina svåra inre upplevelser. När någon har lyssnat och känner till det tunga, brukar det lätta bördan.

När det vi tänker om oss själva – vilka vi är och vill vara – och när vi är medvetna om våra känslor kopplade till den kunskapen, så kan det påverka våra val och hur vi handlar. När tanken, känslan och handlingen håller ihop, kan det göra att vi känner oss mer hela och i balans – den **existentiella dissonansen minskar** – det där inre skavet som skapas av att vi sviker oss själva.

En ökad medvetenhet samt en struktur som hjälper oss att sortera våra inre upplevelser ger oss ett språk kring det som händer i vårt inre. Det underlättar vår egen förmåga att reflektera och ökar möjligheten att reflektera tillsammans med andra. Att samtala utifrån ett salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt kan öka medvetenheten om våra resurser och det stöd vi behöver när livet utmanar, det stärker vår **existentiella resiliens** när livet utmanar.



KONTAKTINFORMATION

Marie Gustafsson och
Kicki Pettersson
Hälsocenter Västerås
halsocenter.vasteras(at)
regionvastmanland.se

Mer om eftermiddagens föreläsning med Marie Gustafsson och Kicki Pettersson

Hälsocenter är en regionstyrd verksamhet som vänder sig till alla invånare i Västmanland som är 16 år eller äldre. Hit kommer människor som är i behov av att förändra sina levnadsvanor utifrån sex olika områden - stress, kost, fysisk aktivitet, sömn, tobak och alkohol. Varje år tar vi emot cirka 1000 nya deltagare som vill förbättra sin hälsa och ungefär hälften kommer till oss på eget initiativ och övriga kommer med hänvisning från vården. En stor del av dem vi möter söker hjälp för stresshantering. Flertalet har levt med pågående stress under lång tid vilket många gånger även lett till utmattning och sjukskrivning.

Vi coachar utifrån ett lösningsfokuserat förhållningssätt både individuellt och i grupp och upplever dagligen kraften och styrkan i metoden då den öppnar upp för insikter och medvetandegör hjälpsamma beteenden för våra deltagare.

Det vi ofta stöter på i arbetet med stressrelaterad ohälsa är att stärka deltagarens självkänsla samt att få till mer återhämtning. Det är även vanligt att våra deltagare deltar i stresshanteringsgrupper samt Mindfulnessgrupper. Gruppstrukturen är utformad utifrån ett lösningsfokuserat perspektiv där vi blandar information, övningar och reflektion. Här får deltagaren även möjlighet till att träffa andra i samma situation. Hur vi arbetar med detta utifrån ett lösningsfokuserat perspektiv och hur det leder till stresshantering kommer du att få en större inblick i under eftermiddagen.

Praktiska detaljer kring anmälan med mera

Nätverksträffen arrangeras i samverkan med Sussan Öster som du kan ställa frågor till om dagen: sussan@goodsolution.se



DATASKYDDSLAGEN - GDPR

Syftet är att stärka skyddet och rättigheterna för de personer vars uppgifter registreras. Personuppgifter angående namn och arbetsgivare sparas digitalt på grund av behovet att redovisa för huvudmännen vilka deltagande som finns i insatserna. Uppgifterna sparas lokalt och raderas sedan efter insatsens slut.