

SAMTAL NÄR LIVET ÄR SVÅRT

LÖSNINGSFOKUSERADE SAMTAL NÄR LIVET UTMANAR

Lena Bergquist

Förmiddagens rubriker (samt fika)

- Gränssituationer i livet
- Existentiella teman som vi kan förhålla oss till på olika sätt
- Salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt - samtalskorten
- Compassionfokuserat förhållningssätt - ledarskapet
- Samtalsmodell – runda och gruppsamtal
- Prova på
- Erfarenheter av samtal när livet utmanar



Att ta vara på livet som det är

Under förmiddagen ska vi som samtalsledare undersöka möjligheten att vara ett stöd för klienten så att hen kan ta vara på livet även när livet utmanar.

- Ett sådant samtal kan (i verkligheten) föregås av ett krissamtal där man får känslomässigt stöd och möjlighet att sortera tankarna i en akut krissituation.
- Samtalet kan också föregås av ett själavårdssamtal, där samtalsledaren lyssnar och delar det svåra och därmed minskar existentiell ensamhet – att man känner sig ensam med sina svåra känslor och tankar och upplever att man inte orkar bära allt själv.

Gränssituationer
i livet –
när vårt inre
landskap inte
längre stämmer
överens med
yttervärlden

När det plötsligt händer något som gör att livet inte blir sig likt igen.

När vi tvingas ta beslut som förändrar livet åt ett håll vi själva inte har valt.

Det kan handla om förlust av närstående personer, djur och natur.

Förlust av hälsa och/eller kroppsfunktioner.

Förlust av det/den vi identifierar oss med.

I vissa situationer kan vi relativt snabbt anpassa oss till den nya situationen. I andra fall kan det skapa en kris som tar lång tid att arbeta med.

Kris - att vandra runt i Johan Cullbergs fyra faser

Chockfasen kan innebära att vi misstror den informationen vi får och/eller det våra sinnen registrerar. Vi befinner oss i en bubbla dit inga starka känslor når. Psyket skyddar sig, avvaktar och rustar sig inför smärtan. Den här fasen varar från en kort stund till en längre period av avstängdhet.

Reaktionsfasen kommer med starka humörsvängningar: ledsenhet, tårar och ilska kan blandas med känslor av tomhet och apati. Fasen kan vara i en månad, men stora skillnader inom det tidsspannet kan förekomma.

Bearbetningsfasen handlar om att ta in vad som hänt, vi accepterar det gradvis och sörjer det. Vi är fortfarande ledsna, arga och frustrerade men inte på samma intensiva och dramatiska sätt som tidigare. Den här delen av sorgearbetet kan ta omkring ett år (eller flera).

Nyorienteringen innebär att vi kan se framåt igen och upplever att det finns möjligheter, trots allt. Saknaden, minnena och besvikelsen över att livet inte blev som man hoppades på, finns förstås kvar. Dessa kan aktualiseras i nya förlustsituationer, men man upplever att detta går att leva med.

Johan Cullberg var psykiater och professor i psykologi

Även svåra samtal mår bra av hopp

Vår erfarenhet från grupper är
att vi även i svåra situationer
kan bidra med hopp och
mening och därmed
motivation att gå framåt



Åtta teman för existentiell hälsa

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

Vi kan utgå från WHO:s 8 existentiella teman i samtalen

- WHO gör folkhälsoundersökningar som syftar till att undersöka befolkningars fysiska, psykiska, existentiella och sociala hälsa. I undersökningarna om existentiell hälsa skapas frågorna utifrån temana till vänster.
- Teol dr i religionspsykologi Cecilia Melder har undersökt om samtal om dessa teman utifrån ett salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt stärker den existentiella hälsan. Studierna visar att så är fallet, och att den psykiska hälsan kan påverkas på ett positivt sätt av detta.

Cecilia Melders avhandling: Vilsenhetens epidemiologi – en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa.

Med ökad existentiell hälsa kan även den psykiska hälsan stärkas

Existentiell hälsa

- Vi har en *grundsyn* på livet som skapar ett *förhållningssätt* som gör att vi *handlar* på ett sådant sätt att vi upplever att vi mår tillräckligt bra.
- Att vi tillräckligt ofta upplever livsmod, livsglädje och livsmening för att tycka att livet är ok.
- Att vi klarar av att hantera de vanliga utmaningar som livet omfattar - existentiell resiliens.

Psykisk hälsa

- Upplever vår tillvaro som meningsfull
- kan använda våra resurser
- kan vara delaktiga i samhället
- Kan och orkar hantera livets vanliga motgångar

Strukturer hjälper våra tankar framåt och är ett stöd för vår kommunikation

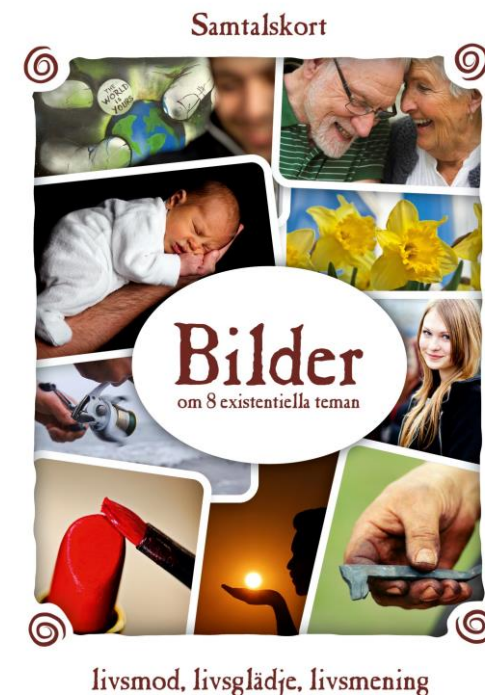
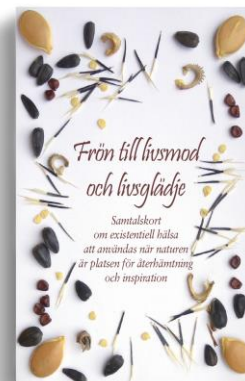
Strukturer som påverkar vår grundsyn på livet, vårt förhållningssätt till omgivningen samt våra handlingar kan utgå från kulturmönster, ideologier samt tros-och livsåskådningar.

I Sverige är vi i hög grad individualistiska. Många anser att de inte har någon sammanhållen struktur som hjälper dem att tänka om livet och det som händer dem.

Det innebär att vi sällan är förberedda när livet utmanar.

Hur vi förhåller oss till de 8 existentiella temana påverkar vår förmåga att hantera motgångar och därmed vår upplevelse av livskvalité.

Temana är – så gott det går – neutrala och ett stöd för våra tankar och hjälper oss att kommunicera med andra om vad vi behöver.



Metodbok och samtalskort

Samtalskortens förhållningssätt

Salutogent

Vi undersöker hälso- och friskfaktorer, förmågor och resurser.

Lösningsfokuserat

Vi undersöker vad deltagaren önskar, hur hen kan ta sig dit, och vad hen behöver för att nå fram. Samt inspirerar deltagaren att göra mer av det som fungerar.



Compassionfokuserat förhållningssätt i samtalen

- Vi uppmuntrar deltagarna när de visar omsorg om sig själva. Som ledare föregår vi med gott exempel (hur gör vi det?)
- Vi möter deltagarens berättelse om det jobbiga i livet med bekräftelse; att vi hör det som sägs och att vi ser de känslor som uttrycks.
- Vi speglar på ett positivt sätt det som deltagaren kommer på som kan vara hjälpsamt på kort och lång sikt.
- Vi uppmuntrar när deltagaren sätter gränser som är hjälpsamma för hen.

Compassionfokuserat förhållningssätt kan stärka deltagarens självmedkänsla. När deltagaren vill sig själv väl ökar möjligheten att hen gör nya positiva val.

Att tänka på
ett nytt sätt
tar tid
Vi litar på
processen

Vi litar på processen – att deltagaren reflekterar, formulerar sig och tar del av andras erfarenheter och tankar. Vi ger ofta möjligheter att associera vidare: Något mer du tänker på, någon mer känsla, någon mer handling du kan tänka dig?

Det innebär att deltagarens svar är rätt just nu.

De flesta har aldrig formulerat tankar om livet och vad de vill med det, den processen fortsätter under delandet i rundan och under gruppsamtalens gång, under veckan och när vi ses igen.



Runda och öppet gruppsamtal - skattkistemodellen

Deltagarna får var och en svara på samtalskortens frågor. De andra deltagarna lyssnar, de frågar endast om de inte hör eller förstår.

När alla har svarat övergår vi i ett gruppsamtal, där samtalsledaren ser till att alla får utrymme att reflektera och samtala om dagens livstema.

" Vad tänker ni nu om det ni sagt och det ni hört om dagens tema Meningen med livet?"

Samtalsmodell

Vi har utgått från kommunikationsforskaren Haesun Moons dialogorienteringskvadrant och lagt till compassion som förhållningsätt när vi möter deltagarens svårigheter. Tidsmässigt kan det handla om 2 min i nedre delen och 5 min i övre delen för en deltagare i "rundan".



Prova på att samtala om en livsaspekt i ett gruppsamtal

- Ni är tre i gruppen
- Ni väljer en existentiell livsaspekt att arbeta med. Ni läser den livsaspekten tillsammans (den färgade framsidan).
- En av er ställer tankefrågorna, en av er ställer känslofrågorna, en av er ställer handlingsfrågorna.
- När ni svarat på alla frågor på de tre korten, öppnar ni upp för ett gruppsamtal. Svara gärna på frågan: "Hur tänker vi nu om *Harmoni och inre lugn* när vi har hört varandra berätta?"

Målet är att alla förflyttningar i samtalet leder till ökad självmedkänsla

Vi behöver aktivt "förflytta" samtalet ...

- när hen svarar på de lösningsfokuserade frågorna med det svåra i livet.
- när en person är väldigt engagerad och pratar mycket, och vi behöver ge utrymme till de andra deltagarna i gruppen.
- när någon vill kommentera det någon annan säger i "rundan".

Förflyttningen gör vi genom att 1) bekräfta tankarna om det svåra och de känslor som visas, 2) vi kan lyfta fram det som är hjälpsamt i personens berättelse, 3) bekräfta deltagarens intresse och hänvisa till möjligheten att fortsätta samtalet under det öppna gruppsamtalet på slutet.

Prova på att förflytta samtalet så att deltagaren ger svar på samtalskortens frågor

Ni är tre personer i en grupp

En person är klient som hela tiden återgår till det som är/har varit svårt.

En person är samtalsledare som lyssnar och bekräftar tankar och känslor (ser personen) och med omsorg för hen tillbaka till samtalskortens frågor och deltagarens svar som speglar möjligheter.

En person är resursspanare och intresserar sig för 1) hur samtalsledaren speglar och på ett omsorgsfullt sätt för tillbaka deltagaren till samtalskortens frågor, 2) hur deltagaren hittar små guldkorn i frågornas svar, trots allt.

Några tankar eller frågor?

Tack för ert engagemang
nu är det lunch!

Ta gärna en titt på samtalskorten!

Mejla gärna om ni har frågor

Lena.Bergquist@sv.se

