

Guldkornshäfte

**om existentiella frågor för
lösningsfokuserade samtal**

Namn.....

© Lena Bergquist, Sussan Öster

Guldkornshäftet får skrivas ut men inte ändras på något sätt.
Frågor om Guldkornshäftet mailas till
lena.e.bergquist@gmail.com eller sussan@goodsolution.se

Guldkornshäftet är gjort av Lena Bergquist, metod- och verksamhetsutvecklare, utbildare inom området existentiell och psykisk hälsa och Sussan Öster folkhälsovetare och certifierad coach inom lösningsfokuserat arbetssätt.

Guldornshäftet handlar om hur vi kan förhålla oss till livet på ett sådant sätt att vi känner tillräckligt med livsmod, livsglädje och livsmening för att livet ska kännas okej, eller till och med riktigt bra.

I häftet finns 8 livsaspekter som påverkar vår förmåga att ta vara på livet. Hur vi tänker, känner och handlar kring dessa aspekter påverkar våra livsval och hur vi tar hand om oss själva och våra relationer. Ett exempel på en livsaspekt är "Förhoppning". När du reflekterar över vad du hoppas på i framtiden och tänker på den känsla av nöjdhet som infinner sig när det blir som du önskar, ökar din medvetenhet om vad som är viktigt i livet. Det ger dig möjlighet att ta beslut som gör att du närmar dig det du hoppas på. Kunskapen om vad vi behöver och möjligheten att göra hjälpsamma val ger oss även motståndskraft när livet utmanar.

Vi kan fundera över de 8 livsaspekterna för oss själva, men också tillsammans med andra. I en samtalsgrupp kan man få nya infallsvinklar på livet och upptäcka valmöjligheter som man inte har tänkt på själv.

Varje livsaspekt börjar med en beskrivning av vad den handlar om, sedan kommer frågor om hur du tänker, känner och skulle vilja handla utifrån varje livsaspekt. Frågorna är lösningsfokuserade, vilket innebär att svaren lyfter fram dina möjligheter – stora som små.

I häftet finns också sidor att skriva på, där kan du samla dina tankar kring möjligheter och lösningar som du kommer på.

Vill du veta mer om existentiell hälsa och lösningsfokuserat arbetssätt så hittar du det i slutet av häftet.

Lycka till!

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

De 8 livsaspekterna, som vi utgår ifrån i Guldkornshäftet, kommer från *"Samtalskort när livet utmanar – livsmod livsglädje livsmening"* som är skapad av metod- och verksamhetsutvecklare Lena Bergquist och teol. dr. Cecilia Melder.

Samtalskorten är utgivna av Studieförbundet Vuxenskolan och kan beställas från www.sv.se/vastmanland.

Harmoni och inre lugn

När du stannar upp och riktar blicken mot något eller någon du tycker om, finns möjlighet att känna ett vilsamt lugn. Du kan också känna ett inre lugn när du kopplar av och är närvarande i stunden.

TANKE

Anta att du tar dig tid för att uppleva en stunds inre lugn i vardagen. På vilka platser och i vilka situationer skulle du kunna uppleva en stunds lugn?

KÄNSLA

Hur känns det att tänka på dessa situationer och platser?

Har du haft en liknande känsla av vilsamt inre lugn tidigare i ditt liv?

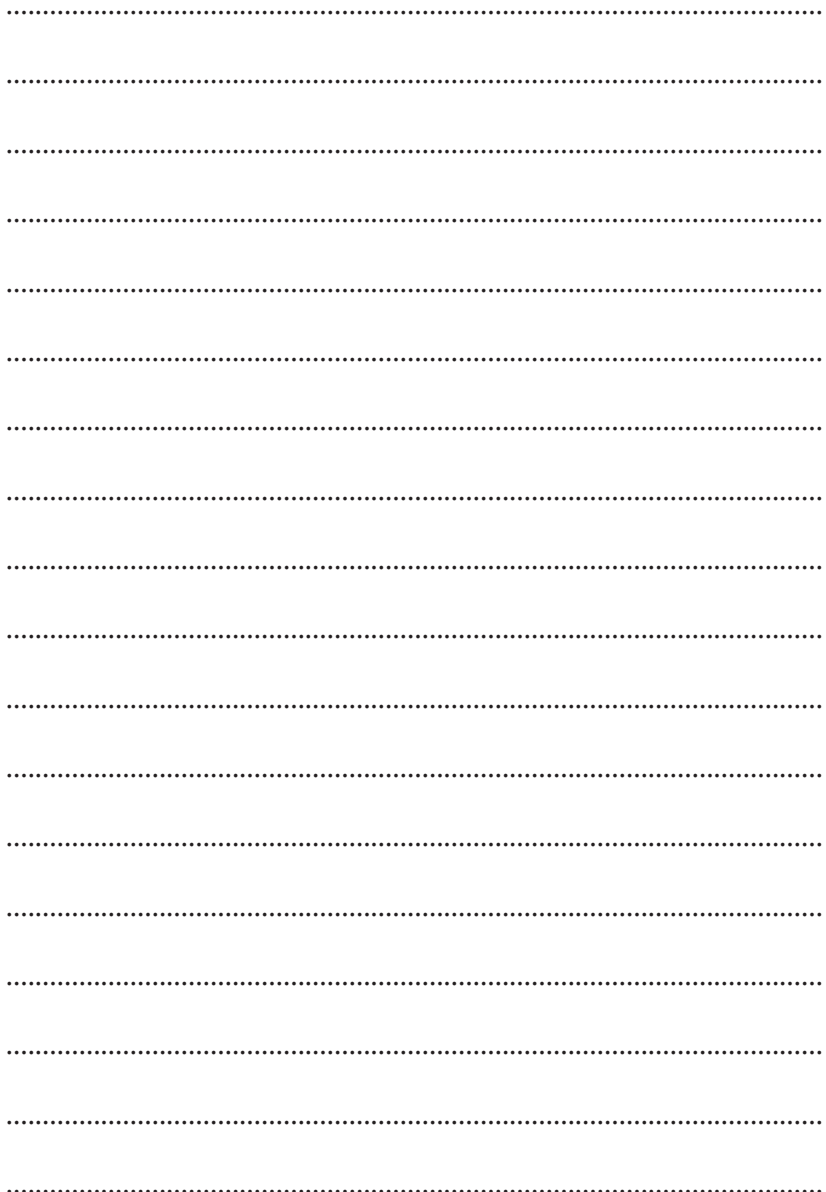
HANDLING

Hur skulle du kunna göra för att öka dina möjligheter att stanna upp i vardagen för att känna inre lugn?

Hur skulle det påverka dig?

Hur skulle människor du möter se på dig att du oftare tar dig tid att stanna upp och välja situationer som ger dig ett vilsamt inre lugn?

Plats för dina anteckningar



A series of horizontal dotted lines providing space for notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, starting below the title and ending near the bottom of the page.

Upplevelse av sammanhang

Du finns med i flera större sammanhang där människor har liknande erfarenheter och tankar som du. Sammanhanget kan handla om din livssituation, livsåskådning, tro och kultur, ditt fritidsintresse, arbetsområde och naturen som gemensam livsplats för alla varelser.

TANKE

Föreställ dig att du finns med i ett sammanhang som är viktigt för dig, där du delar tankar och erfarenheter med andra och där gemenskapen känns som ett ”vi”. Vilket sammanhang skulle det i så fall vara?

Finns det andra sammanhang där du delar tankar och erfarenheter med andra, som du skulle vilja vara en del av, om du fick välja fritt?

KÄNSLA

Hur skulle det kännas att dela erfarenheter och tankar med andra som har liknande erfarenheter som du?

Hur känns det att veta att du kan välja att delta i nya sammanhang som du då blir en del av?

HANDLING

Har du tidigare i ditt liv upplevt en känsla av sammanhang? Om du har det, vilka förutsättningar skapade den möjligheten?

Vad kan du göra för att öka dina möjligheter att vara delaktig i sammanhang som skapar en ”vikänsla” och som är stödjande för dig?

Vilken skillnad skulle det göra att du har tillgång till sådana sammanhang?

Existentiell styrka och kraft

Ditt liv kan påverkas positivt av att du är en del av en gemenskap – ett sammanhang – som är ett stöd för dig i din utveckling. Sammanhanget kan göra det lättare för dig att hantera motgångar, du kan även vara ett stöd för andra.

TANKE

Anta att du ingår i ett sammanhang som är ett stöd för dig i vardagen och som gör det lättare för dig att hantera motgångar. Vad skulle det kunna vara för sammanhang?

Hur skulle du märka att du är en del av ett stödjande sammanhang?

På vilket sätt skulle det kunna ge dig styrka och kraft?

Vad får du ta emot i sådana sammanhang och vad kan du själv bidra med?

KÄNSLA

Föreställ dig att du är med i ett sammanhang som ger dig styrka och kraft – hur skulle det kännas att vara delaktig i det sammanhanget?

Hur skulle människor se på dig att du var delaktig i ett sådant stärkande och stödjande sammanhang och hur skulle det kännas att möta dessa människor?

HANDLING

Har du tidigare varit en del av ett sammanhang som gett dig styrka och kraft?

Vad kan du göra för att närma dig ett sammanhang som är positivt för dig?

Vad skulle du behöva hjälp med för att kunna närma dig ett sådant sammanhang?

Plats för dina anteckningar

A series of 19 horizontal dotted lines provided for taking notes.

Tillit som livskraft

Upplevelsen av att lita på någon, att ha förtroende för någon eller något, skapar en känsla av tillit; att du har stöd och inte behöver bära allt på dina egna axlar.

Att uppleva tillit kan ge kraft och mod att orka mer än man tror att man klarar av, speciellt när livet inte känns så bra.

TANKE

Föreställ dig att du skulle uppleva ökad tillit och ha förtroende för någon. Hur skulle du märka det?
Hur skulle andra märka det på dig?

Vad skulle det innebära för dig att du kände tillit och förtroende för någon?

KÄNSLA

Om du tänker tillbaka, hur minns du att det känns att ha tillit och förtroende för någon?

Hur känns det att tänka på att en sådan upplevelse väntar på dig?

HANDLING

Vad skulle du själv kunna göra för att närma dig en upplevelse av tillit?

Vad skulle du behöva för förutsättningar och hjälp för att kunna känna ökad tillit, så att du till exempel kan lämna över lite av ansvaret till någon du har förtroende för?

Vem är en viktig person för dig? Vad skulle du vilja säga till den personen om ni skulle samtala om tillit och förtroende?

Meningen med livet

Alla människor uppfyller något viktigt bara genom att leva sina liv.

Du kan skapa situationer som är meningsfulla för dig och andra, du kan också vara en del av andras mening i livet.

Hur du lever ditt liv har också betydelse för hur vår natur och miljö kan bevaras och utvecklas.

TANKE

Vad tycker du är meningsfullt i livet just nu, i dag och i morgon?

Vad tänker du om meningen – målet – med livet på lång sikt?

KÄNSLA

Anta att du skulle göra något som är meningsfullt för dig. Hur skulle det kännas?

Anta att någon tycker att mötet med dig är meningsfullt och viktigt. Hur skulle det kännas?

Anta att människor du möter ser på dig att det finns inslag av meningsfulla händelser i ditt vardagsliv? Hur skulle det kännas?

HANDLING

Tänk dig att du skulle göra en handling som är meningsfull på kort sikt, vad skulle det kunna vara för handling?

Tänk dig att du skulle göra en handling som skapar mening på lång sikt, vad skulle det kunna vara för handling?

Plats för dina anteckningar

A series of 21 horizontal dotted lines providing space for notes.

Upplevelse av helhet

När det du tänker och känner stämmer överens med dina val och handlingar, ökar upplevelsen av balans i livet.

På samma sätt kan balans mellan aktivitet och vila, möten och ensamhet, vakenhet och sömn öka upplevelsen av balans i både kropp och själ.

TANKE

Vad innebär det att vara i balans för dig?

Vad är viktigt för dig att få uttrycka och göra för att du ska känna dig nöjd och tillfreds med dig själv?

Om det var möjligt för dig att känna dig mer nöjd och tillfreds med dig själv, på vilket sätt skulle det påverka ditt liv?

KÄNSLA

Föreställ dig att du är i balans, hur känns det?

Hur skulle människor du möter se på dig att du är i balans, och hur skulle det kännas?

HANDLING

Vad kan du göra för att oftare få uppleva balans i livet?

Om du skulle be om hjälp för att få en bättre balans i livet, vilket stöd skulle du behöva?

Hur skulle din balans i livet bli bättre tack vare den hjälp du fick?

Upplevelse av förundran

Det finns möjlighet att möta något eller någon som väcker din förundran, fascination och nyfikenhet. Du stannar upp en stund för att få vara kvar i den upplevelsen.

TANKE

Föreställ dig att något eller någon väcker en upplevelse av nyfikenhet, intresse och kanske till och med förundran. Vad eller vem skulle kunna väcka den upplevelsen hos dig?

KÄNSLA

Om du tänker tillbaka på en situation då du upplevde förundran, hur minns du att det kändes i kropp och själ?

HANDLING

Vad kan du göra själv för att oftare uppleva förundran?

Vad skulle du behöva för att oftare kunna uppleva förundran?

Hur skulle människor du möter se på dig att du oftare än tidigare upplever förundran?

Hur skulle det påverka ditt möte med andra?

Plats för dina anteckningar

A series of 20 horizontal dotted lines, spaced evenly down the page, providing a template for handwritten notes.

Förhoppning

Att känna hopp innebär att ha en önskan om något som man vill ska bli verklighet. Antingen tänker du att du kan skapa den situationen själv på kort eller lång sikt, eller så ber du om hjälp för att kunna närma dig det du önskar och hoppas på.

TANKE

Anta att livet skulle erbjuda dig möjligheter så att det blir som du hoppas på, hur ser livet ut då?

Hur skulle du märka att något förändrats?

Hur skulle andra personer märka att något hänt i ditt liv?

KÄNSLA

Om du tänker tillbaka, hur minns du att det känns när någonting går bra och blir som du önskar?

Hur känns det att tänka på att en sådan upplevelse väntar på dig?

HANDLING

Vad är det första lilla konkreta du kan göra för att närma dig det du hoppas på?

Vad skulle du behöva hjälp med för att få behålla ditt hopp?

Vad skulle vinsten vara för dig om du tog ett första konkret steg på vägen?

Vad skulle du göra annorlunda om det blir som du hoppas på?

Existentiell hälsa – Livsmod Livsglädje Livsmening

Begreppet existentiell hälsa kan förklaras som förmågan att ta vara på livet som det är här och nu. Du har en grundsyn på livet som påverkar ditt förhållningssätt till dig själv och andra, vilket i sin tur påverkar dina handlingar. Vid god existentiell hälsa skapar grundsynen, förhållningsättet och handlingarna tillräckligt med livsmod, livsglädje och livsmening för att livet ska kännas okej. De 8 livsaspekterna i Guldkornshäftet kan öka medvetenheten om din grundsyn och ditt förhållningssätt och därmed ge dig möjlighet att förvalta dina resurser på ett mer hållbart sätt.

Livsaspekterna är inspirerade av Världshälsoorganisationens (WHO:s) folkhälsoundersökningar om fysisk, psykisk, existentiell och social hälsa. Teol dr Cecilia Melder har studerat samtalsgruppers arbete kring de 8 livsaspekterna. Hennes forskning visar att salutogena och lösningsfokuserade samtal om de 8 aspekterna kan stärka den existentiella hälsan och även påverka den fysiska, psykiska och sociala hälsan på ett positivt sätt (1).

Förutom Guldkornshäftet finns det samtalskortssaker med de 8 livsaspekterna och en metodbok: Samtalskort när livet utmanar – livsmod livsglädje livsmening, de ”gröna” samtalskorterna Frön till livsmod och livsglädje, bildasken Bilder om 8 existentiella teman och metodboken Soulfulness för vetenskapstroende och andra som tror och hoppas. Guldkornshäftet och samtalskorterna finns att beställa hos Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland, www.sv.se/vastmanland.

(1) Cecilia Melders avhandling heter Vilsenhetens epidemiologi – en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa, Uppsala Universitet, DiVA Portal.

Lösningfokuserade samtal – Lösningfokuserat arbetssätt

Det grundläggande inom lösningfokuserat arbetssätt är att tro på att individen (eller gruppen) är expert på sin egen lösning och redan har den inom sig. Utifrån det arbetssättet har vi valt frågor som kan vara hjälpsamma att ställa för att deltagaren ska upptäcka sina egna resurser och goda idéer samt finna sin egen lösning och önskad utveckling. Det är viktigt att bygga en bra samarbetsallians så att förutsättningarna är så goda som möjligt och stimulerar till samtal som ger positiva effekter för deltagaren.

Man kan arbeta så att varje deltagare får svara på frågorna, medan de andra i gruppen lyssnar. När alla har svarat kan man föra ett gemensamt samtal om den livsaspekt man arbetar med. Guldkornshäftet kan vara ett stöd att använda både före och efter gruppsamtalet. I vissa grupper kan det vara hjälpsamt att först låta varje deltagare besvara frågorna skriftligt, i lugn och ro, för att sedan dela med sig av det som känns mest angeläget.

Läs mer om det lösningfokuserade förhållningssättet och teknikerna i boken: ”Lösningbyggande samtal”, av Insoo Kim Berg och Peter de Jong eller ”Coachning Rätt & Slätt”, av Peter Szabo och Daniel Meier, översatt av Sussan Öster.

Det finns också möjlighet att kontakta Sussan Öster, Folkhälsovetare och certifierad coach som arbetar med och utbildar i lösningfokuserat arbetssätt, sussan@goodsolution.se, web: <https://goodsolution.nu/vital/>

De lösningfokuserade arbetssättet i arbetet med ”Guldkornshäftet om existentiella frågor” har utvecklats av Lena Bergquist tillsammans med Sussan Öster.

