



Förslag 2

SAMTALSKORT

med åtta teman

TANKE KÄNSLA HANDLING

Samtalskort om livsmening, livsmod och livsglädje

Några förslag hur man kan arbeta i en grupp

Inspirationen till kortens olika teman kommer från Världshälsoorganisationens (WHO) internationella undersökning om livskvalité och existentiell hälsa.

Varje tema består av tre kort och dessa tre kort har samma färg. På ena sidan av kortet beskrivs temat med en allmän introduktionstext. På andra sida av kortet finns frågor som bearbetas i tre steg.

Steg 1

Tanke som syftar till att öppna upp för temat

Steg 2

Känsla som syftar till att bli berörd av temat

Steg 3

Handling som syftar konkreta ställningstaganden och kanske behov av förändring för att uppleva en god existentiell hälsa

A. Var och en får ett tema

Man kan, om gruppen inte är alltför stor, fördela korten så att alla får var sitt tema att redovisa genom att svara på de frågor som står på korten. Betoningen bör då ligga på det man redovisar i tredje steget Handling.

Det kan ta tid att på det sättet gå igenom åtta teman.

B. Ett gemensamt tema

Man kan ta ett av de teman som finns på något av kortet och ha samtal kring hur man uppfattar detta tema. Var noga med de tre stegen Tanke, Känsla, Handling.

Träffas man åtta gånger kan man ha ett av tema för varje samling.

C. Smågrupp bearbetar och redovisar sedan i större grupp

Den större gruppen delas i mindre smågrupper och väljer ett tema. Detta tema redovisas sedan för alla i den stora gruppen.

Var personlig!

Sök att göra redovisningar och reflektioner så personliga som möjligt.

Olika perspektiv

Dela erfarenheter hur man på olika sätt fått uppleva en inre styrka mitt i en kris

Dela erfarenheter där alla krafter försvunnit i samband med en kris och hur svårt det varit att komma tillbaka igen.

Bibelord, bibelberättelser, psalmer, sånger och dikter kan vara till hjälp för att få kraft och inre styrka.

Sträva efter att vara öppna mot varandra. Det ligger ett slags "helande" i att dela personliga upplevelser och erfarenheter, även när man delar det som speciellt känns tungt och svårt att förklara. Förståelsen för varandra ökar och det känns som om man ser sig själv på ett nytt sätt som i en spegel. "Det här är jag!"

Uppmuntra varandra till att skriva ned och dela sin personliga livsberättelse.

God existentiell hälsa innebär

att vi har en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt till oss själva och andra, som gör att vi handlar på ett sådant sätt att vi mår tillräckligt bra.

att vi är medvetna om vårt förhållningssätt och har tagit till oss modeller som gör att vi kan handla på ett mer hjälpsamt sätt, så att vi tillräckligt ofta upplever livsmod, livsglädje och livsmening.

Citatet kommer från Socialmedicinsk tidskrift

Samtalskorten kan beställas via Studieförbundet Vuxenskolan.