



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

Ett nätverk för dig som är intresserad av samhällsfrågor ur ett äldreperspektiv

Livsberättargrupper har visat sig vara en bra metod för att bryta ensamheten hos äldre och samtidigt öka livskvaliteten.

Livsberättargrupper förebygger ohälsa

Sveriges Stadsmissioner har i ett projekt i samarbete med S:t Lukasstiftelsen under tre år genomfört det man kallar Livsberättargrupper. Vid en konferens arrangerad av Sveriges Kommuner och Landsting presenterades de erfarenheter man fått.

- Syftet har varit att bryta ensamhet, öka livskvalitet och därmed förebygga psykisk ohälsa, säger projektledaren Marie-Louise Söderberg.

I en studie har forskare vid Linnéuniversitet i Kalmar följt deltagarna i samtalsgrupperna och resultaten visar att de har en god effekt på deltagarnas psykiska hälsa.

Två tydliga resultat:

- 97 procent skulle gärna rekommendera andra att gå med i en livsberättargrupp.
- 60 procent har fortsatt att träffa dem man lärde känna i sin grupp.

- 56 procent hade större tilltro till framtiden efter att ha deltagit i Livsberättargruppen, säger Ulla Petersson, universitetslektor och forskare vid Linnéuniversitetet.

I en intervju säger ”Ewa”:

- När man lyssnade på de andra kom det upp saker i ens eget minne, saker man inte berättat för någon. Först tänkte jag: ” jag säger inte ett knäpp”. Men det gjorde jag ju! Och det var det bästa jag gjort, det var liksom allvarligt, men ändå skönt.

Samtalsgrupperna har bestått av 6-8 deltagare som träffats en gång i veckan under tio veckor.

Några tips att arbeta vidare med

1.

Studieförbundet Bilda har tagit fram studiematerialet SENIORSAMTAL som är uppbyggt på sju samlingar eller teman:

- Mitt liv i dag
- När jobbet tar slut
- Att bli ensam
- Att behöva flytta
- När kroppen sviker
- Livsglädje!
- Livslust

2.

Om det passar bättre kan man dela upp samlingarna i egna teman. Exempelvis på följande sätt:

- Min uppväxt, barndom, tonårstid, mina drömmar
- Mitt vuxenliv, utbildning, yrkesliv
- Min familj, nära släktingar/vänner som betyder mycket för mig
- Min tro, min gudsbild, min livsväv
- Mitt NU!

Är man osäker på uppläggning av en samtalsgrupp kan Studieförbundet Bilda ge pedagogisk hjälp och stöd.

3.

Under en termin samlade jag – Curt Karlsson – i RPG:s regi en livsberättargrupp. Jag tog fram ett eget material som jag kallade Den sanna berättelsen – berättelsen om mig själv.

Vi delade erfarenheter som berörde oss alla i gruppen. Vi inledde första samlingen där vi kom överens om vissa gemensamma ”spelregler”.

Hör du av dig kan du få del av materialet:

curt.karlsson@folkbildning.net

eller

mobil 070-677 20 61