

“På väg till känsla av sammanhang”

Ett dialogmaterial med fokus på det salutogena förhållningssättet

Skövde 15 september 2015
Niklas Holmqvist, Carina Bryngelfors och Ulrika Hernant
på uppdrag av Skaraborgs Kommunalförbund

# Innehållsförteckning

Innehåll sid 3

Bakgrund sid 3

Förberedelser av dialogen i personalgruppen sid 3

Tillvägagångsätt sid 4

Struktur för träffarna sid 4

Metoder sid 5

Teman sid 7

Tillfälle 1, Introduktion sid 8

Tillfälle 2, Begriplighet sid 11

Tillfälle 3, Hanterbarhet sid 13

Tillfälle 4, Meningsfullhet sid 14

Tillfälle5, Sammanfattning/ hur går vi vidare sid 15

# Innehåll

Detta dialogmaterial innehåller:

1. Bakgrundsbeskrivning kring hur materialet kommit till.
2. Förberedelser och tillvägagångssätt.
3. Beskrivning av innehåll.
4. Hur går vi vidare? – material för fortsatt arbete.

Materialet är utformat för att kunna genomföras i dialoggrupper inom socialtjänstens verksamhet. Dialogledaren kan vara enhetschef, pedagog eller annan i personalgruppen som är intresserad och lämplig.

Dialogmaterialet är en vägledning för dig som dialogledare, det är alltså inte tänkt att du ska dela ut det till övriga deltagare i gruppen. Deltagarna får information om innehållet vid och inför respektive dialoggruppstillfälle.

Tanken är att dialoggruppen pågår regelbundet under en termin. Förutom innehållet är processen i gruppen viktig för att nå resultat i form av ökad kunskap och reflektions-förmåga. Lämpligt antal deltagare är 6-10 personer.

Lycka till med ert genomförande!

# Bakgrund

Hösten 2010 startade ett Salutogent nätverk i Skaraborg. Nätverket bestod av 4 grupper om totalt 36 personer från 6 kommuner. Nätverksdeltagarna arbetade inom områdena äldreomsorg, funktionshinder och vård- och omsorgsutbildning. Det som var gemensamt för alla var att få dela erfarenheter om salutogent arbete samt hur man kan arbeta vidare i egna verksamheter med implementering av salutogent förhållningssätt. Nätverksarbetet avslutades med en konferens år 2013. Vid denna konferens framkom önskemål om att ta fram ett material som kan användas för fortsatt implementering av salutogent förhållningssätt i befintliga verksamheter. Våren/hösten 2015 genomfördes en FoU-cirkel kring det salutogena förhållningssättet. Syftet var att öka kunkspen kring det salutogena förhållningssättet och skapa ett dialogmaterial. Resultatet blev det här dialogmaterialet.

# Förberedelser av dialogen i personalgruppen

Syftet med dialogen i personalgruppen är att mötas och samtala kring det salutogena förhållningssättet med utgångspunkt från mig själv som medarbetare i förhållande till den enskilde. I dialogen kan både kunskap och samsyn i arbetet med den enskilde fördjupas.

Du som dialogledare behöver förbereda dialogen genom följande:

* Vilka medarbetare ska delta? Lämpligt antal i dialoggruppen är 6-10st.
* Dialoggruppen ska vara sluten och samma deltagare som börjar avslutar dialogen.
* Tiden per tillfälle är begränsad.
* Det kommer att behövas tid för förberedelse mellan dialogträffarna.
* Det praktiska arrangemanget som fika, lokal, veckodag mm.

Säkerställ att dialoggruppen inte äts upp av APT-frågor eller angelägna verksamhetsfrågor, låt dialoggruppen vara ostörd under de timmar som gruppen pågår.

Du som dialogledare bör ha en god kunskap om det salutogena förhållningssättet och grundläggande kunskaper om grupprocesser samt känna dig trygg med att leda en grupp.

Litteraturhänvisningar finns avslutningsvis i materialet.

Förväntningarna på deltagarna i gruppen är att de är engagerade och bidrar efter förmåga.

Tillvägagångssätt
5 dialogtillfällen med förutbestämda teman. Första tillfället 2,5 timma och efterföljande 4 tillfällen 1,5 timma.

Det är lämpligt att genomföra dialoggruppen under en termin och låta tillfället återkomma, varannan eller var tredje vecka. Det ger möjlighet till reflektion mellan tillfällena och tid till att läsa om så önskas.

Struktur för träffarna

**1. Inledning/kaffe**Samtidigt som gruppen fikar introduceras dagens tema och sammanfattning görs från föregående tillfälle.

**2. Uppföljning och reflektionsrunda**“Vad har jag tänkt på sen förra gången”? – varje deltagare får en stund att berätta för övriga i gruppen.

**3. Tema och dialog**Temat introduceras av dig som dialogledare. Föreslagna teman presenteras mer ingående under nästa avsnitt. Den mer öppna samtalsdelen i dialoggruppen ges mest utrymme. Alla i gruppen ska ges samma möjlighet till utrymme i dialogen.

**4. Avslutande reflektionsrunda**Vad har jag lärt mig idag? Vad ska jag tänka på när jag kommer tillbaka till arbetet?

**5. Avslut och sammanfattning**

Avslut är en markering av sammanhanget och innebär en summering av dagens dialog,
tema och eventuella förberedelser för nästa träff. Be deltagarna att skriva ner sina egna reflektioner från dialogen.

Du som dialogledare skriver en enkel sammanfattning av reflektionerna. Använd dessa vid nästa träffs uppföljning samt till den slutliga sammanfattningen.

# Metoder

Dialogmaterialet består av en kombination av kunskapsförmedling och reflektion, där den kunskapsförmedlande delen är mindre och endast syftar till introduktion för det kommande samtalet. Nedanstående utgör exempel på vad som kan göras inom ramen för dialogen.

**Kunskapsförmedling**
Genom materialet i temadelen och annan kunskap som dialogledaren besitter eller inhämtar sker kunskapsförmedling till deltagarna i gruppen. Inläsning av material är en kompletterande form av kunskapsförmedling.

**Fördjupande frågor**
Dialogledaren kan använda sig av fördjupande frågor riktade dels mot enskilda deltagare och dels mot gruppen. Det är en metod för dialogledaren för att få fart och djup i samtalen.

**Interaktion mellan gruppdeltagarna**

Detta är en viktig del i grupprocessen och för stämningen i gruppen. Du som dialogledare behöver ibland bjuda in till reflektion kring enskilda deltagares berättelser. Exempelvis *”Känner ni andra igen er i Ulrikas funderingar?” ”Vad behöver Tomas för att kunna förstå situationen på ett annat sätt”, ”Vad säger ni andra – finns det andra sätt att göra i just den här situationen?”*

**Bikupa och varianter på den**
En bikupa är en mindre grupp med två till tre personer som samtalar kring ett tema. Slutligen lyfter du som dialogledare samtalet till gruppnivå och för ett samtal i hela gruppen.

**Reflektionsrunda** Detta är en metod för att få alla i en grupp att komma till tals. En runda innebär att varje person, en i taget, säger något om det som du som dialogledare initierar. I rundan bör övriga deltagare inte avbryta eller kommentera.

**Reflektionsfrågor**
Reflektionsfrågor knyter an till aktuellt tema och representerar relevanta frågeställningar.

**Dilemman**

I samtal kan gruppen använda sig av dilemman som är verkliga eller fiktiva. Kännetecknande för dilemman är att de utgör konkreta, verksamhetsnära situationer där olika värden och handlingsalternativ står mot varandra.

**Stimulimaterial**
Det finns en mängd stimulimaterial på marknaden. Det finns till exempel känslokort, vägmärken, sagokort, vykort, knappar m.m. En bärande idé med stimulimaterial i form av bilder är att väcka fantasi och hoppa över vårt intellekt som ibland är begränsande för kreativiteten.

# Teman

De teman som valts ut till dialogmaterialet har relevans utifrån den tillgängliga kunskapen kring det salutogena förhållningssättet samt de erfarenheter som deltagarna i FoU-cirkeln har bidragit med.

# Följande teman ingår i dialogmaterialet:

**Tillfälle 1 Introduktion till det salutogena förhållningssättet
KASAM – känslan av sammanhang**

**Tillfälle 2 Det salutogena begreppet
BEGRIPLIGHET – Vad?**

**Tillfälle 3 Det salutogena begreppet
 HANTERBARHET – Hur?**

**Tillfälle 4 Det salutogena begreppet
 MENINGSFULLHET – Varför?**

**Tillfälle 5 Sammanfattning av det salutogena förhållningssättet
 HUR GÅR VI VIDARE?**

Tillfälle 1 –

Introduktion till ett salutogent
förhållningssätt
KASAM – känslan av sammanhang

**Att göra inför första tillfället:**

* Skicka inbjudan till dialoggruppen med datum, tider och lokal
* Instruktioner till KASAM testet, se bilaga 1.

 Tag med Post-it lappar, gröna och rosa.

* Välj ett föremål ex. Ett mjukt hjärta, en sten eller en stressboll

som används vid reflektionerna.

**Kaffe och introduktion (20 min)**Samtidigt som gruppen fikar introduceras dagens tema.

Introducera bakgrunden kring dialoggruppen och det planerade upplägget för varje dialogtillfälle.

Gå igenom förutsättningar för just den här dialoggruppen.

* Det som sägs inom gruppen stannar där – sluten grupp.
* En tillåtande atmosfär där alla kommer till tals, skapa ett öppet samtalsklimat.
* Lyssna utan att avbryta.

Du som dialogledare ska ta på dig rollen att fördela ordet och att föra processen framåt inom ramen för upplägget. Du är inte deltagare utan ledare i gruppen. Att tydliggöra rollen som ledare skapar nödvändig struktur och trygghet.

Gör en presentationsrunda av deltagarna i gruppen inklusive dig själv som dialogledare.

**Reflektionsrunda (20 min)**

**Övning “Förhoppningar och farhågor”:**Var och en får två rosa och två gröna Post-it lappar. Deltagarna skriver en förhoppning på varje grön lapp, samt en farhåga på varje rosa lapp kring det salutogena förhållningssättet.

Sätt upp lapparna på en whiteboardtavla eller på ett blädderblockspapper. Dela tavlan eller pappret med ett streck och skriv förhoppningar på ena sidan och farhågor på den andra sidan.

Var och en går fram och sätter upp sina lappar samtidigt som de berättar för de övriga vad de har skrivit på lapparna.

Dialogledaren sammanfattar lapparna inför gruppen.

**Tema och dialog (60 min)**

Se bilaga Powerpoint!

**KASAM** En tillit till sin förmåga att identifiera inre och yttre resurser, använda dem om och om igen på ett hälsofrämjande sätt.

Ett sätt att se på livet som sammanhängande, begripligt, hanterbart och meningsfullt.

Ett sätt att tänka, vara, handla och bemöta andra människor.

**Begriplighet**, känslan av att det som händer i världen, både inom och utanför individen, är begripligt, strukturerat och går att förutse.

**Hanterbarhet**, det krävs att man har tillgängliga resurser för att kunna möta händelser som sker i omgivningen. Att man inte upplever sig som ett offer för omständigheterna.

**Meningsfullhet**, den komponent som hänvisar till vikten av att vara delaktig. Att livet har en känslomässig värdefull innebörd som det är värt att investera energi och engagemang i.

**Högt KASAM**
Kännetecknas av upplevelse av delaktighet i det som sker (meningsfullhet), upplevelse av ordning, struktur och klarhet (begriplighet) samt upplevelse av att ha tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet (hanterbarhet).

**Lågt KASAM**

Kännetecknas av upplevelse av att se sig själv som utanförstående betraktare i det som sker (meningsfullhet), upplevelse av kaos, oordning, slumpmässighet (begriplighet)samt upplevelse av att sakna tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet (hanterbarhet).

Den viktigaste åtgärden för att höja sin känsla av sammanhang, sitt KASAM, är att försöka förenkla sin tillvaro och få det mer som man själv vill. Genom att rikta uppmärksamhet mer på välbefinnande och söka sig till situationer och människor som man tycker om och mår bra tillsammans med kan man på ganska kort tid förändra sin upplevda situation.

**Kasam-test/ Hur salutogen är jag?**Deltagarna sitter två och två och reflekterar över sitt resultat från KASAM testet som de har gjort hemma.
Observera att inget resultat är rätt eller fel.
Avsluta med en gemensam dialog i gruppen.

 **Reflektionsrunda (10 min)**

Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en svara på frågorna:

Vad har jag lärt mig idag?
Vad ska jag tänka på när jag kommer tillbaka till arbetet?

**Avslut och sammanfattning (10 min)**Summera dagens dialog, berätta om temat och eventuella förberedelser inför nästa dialogtillfälle. Vad ska jag tänka på?

Tillfälle 2

Det salutogena begreppet
BEGRIPLIGHET – Vad?

**Att göra inför detta tillfälle:**

* Skicka inbjudan till dialoggruppen med datum, tider och lokal

samt lämplig litteraturhänvisning kring Begriplighet.

* Ta med KASAM- kortleken, köps hos www.halsopromotiongruppen.se
* Välj ett föremål ex. Ett mjukt hjärta, en sten eller en stressboll

som används vid reflektionerna.

**Kaffe och introduktion (10 min)**Introducera dagens tema.

**Reflektionsrunda (10 min)**Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en berätta utifrån frågan:

Vad har jag tänkt på sen förra gången?

**Tema och dialog (50 min)**

**Begriplighet**
Innebär i vilken utsträckning inre och yttre stimuli är begripliga. Informationen som kommer till dig, upplever du den som ordnad och tydlig eller kaotisk och oförklarlig? När informationen inte är förutsägbar utan kommer som en överraskning krävs det att den ska gå att ordna och förklara för att du ska kunna uppnå begriplighet i din livssituation.

**Nyckelord kring begriplighet är:**

Förutsägbarhet, information, förståelse, struktur och självkännedom.

**Övning:**Låt deltagarna sitta två och två och diskutera utifrån frågorna:

Vad innebär **begriplighet** för mig?

Vad innebär **begriplighet** för brukaren?

Avsluta med en gemensam diskussion i gruppen.

Låt var och en komma med egna case/erfarenheter som kopplas till begreppet alternativt från läst litteratur.

**Övning “Kasamkortleken”:**Plocka ut de kort som har med begreppet **begriplighet** att göra.

Skicka runt kortleken och låt varje person ta ett kort, läsa vad som står på kortet och sedan fylla i det som fattas.

Om tid finns, upprepa övningen.

**Reflektionsrunda (10 min)**

Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en svara på frågorna:

Vad tar jag med mig hem idag?
Vad ska jag tänka på?

**Avslut och sammanfattning (10 min)**Summera dagens dialog, berätta om temat och eventuella förberedelser inför nästa dialogtillfälle.

Tillfälle 3
Det salutogena begreppet
HANTERBARHET – Hur?

**Att göra inför detta tillfälle:**

* Skicka inbjudan till dialoggruppen med datum, tider och lokal

samt lämplig litteraturhänvisning kring Hanterbarhet.

* Ta med KASAM- kortleken.
* Välj ett föremål ex. Ett mjukt hjärta, en sten eller en stressboll

som används vid reflektionerna.

**Kaffe och introduktion (10 min)**

Introducera dagens tema.

**Reflektionsrunda (10 min)**Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en berätta utifrån frågan:

Vad har jag tänkt på sen förra gången?

**Tema och dialog (50 min)**

**Hanterbarhet**

Handlar om att kunna hantera de utmaningar man möter, ha egna resurser till förfogande eller genom stöd av andra. Om jag har en hög känsla av hanterbarhet riskerar jag inte att känna mig som ett offer för omständigheterna.

**Nyckelord kring hanterbarhet är:**

Resurser, kontroll, bemästra, belastningsbalans, coping, kunskap, påverka och begriplighet.

**Övning:**Låt deltagarna sitta två och två och diskutera utifrån frågorna:

Vad innebär **hanterbarhet** för mig?

Vad innebär **hanterbarhet** för brukaren?

Avsluta med en gemensam diskussion i gruppen.

**Övning “Kasamkortleken”:**Plocka ut de kort som har med begreppet **hanterbarhet** att göra.

Skicka runt kortleken och låt varje person ta ett kort, läsa vad som står på kortet och sedan fylla i det som fattas.

Om tid finns, upprepa övningen.
 **Reflektionsrunda (10 min)**

Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en svara på frågorna:

Vad tar jag med mig hem idag? Vad ska jag tänka på?

**Avslut och sammanfattning (10 min)**Summera dagens dialog, berätta om temat och eventuella förberedelser inför nästa dialogtillfälle.

Tillfälle 4
Det salutogena begreppet
MENINGSFULLHET – Varför?

**Att göra inför detta tillfälle:**

* Skicka inbjudan till dialoggruppen med datum, tider och lokal

samt lämplig litteraturhänvisning kring Meningsfullhet.

* Ta med KASAM- kortleken.
* Välj ett föremål ex. Ett mjukt hjärta, en sten eller en stressboll

som används vid reflektionerna.

**Kaffe och introduktion (10 min)**

Introducera dagens tema.

**Reflektionsrunda (10 min)**Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en berätta utifrån frågan:

Vad har jag tänkt på sen förra gången?

**Tema och dialog (50 min)**

**Meningsfullhet**

Meningsfullhet är den komponent som hänvisar till vikten av att vara delaktig. Att livet har en känslomässig värdefull innebörd som det är värt att investera energi och engagemang i, även när det gäller problemlösning. Detta är KASAM;s *”motivationskomponent”*, vilket är ett nödvändigt villkor för genuin och bestående begriplighet och hög hanterbarhet.

**Nyckelord kring meningsfullhet är**:

Mål, delaktighet, empowerment (egenmakt), intresse, lust, positiva upplevelser, nätverk, relationer, framtidstro, livsåskådning och självständighet.

**Övning:**Låt deltagarna sitta två och två och diskutera utifrån frågorna:

Vad innebär **meningsfullhet** för mig?

Vad innebär **meningsfullhet** för brukaren?

Avsluta med en gemensam diskussion i gruppen.

**Övning “Kasamkortleken”:**Plocka ut de kort som har med begreppet **meningsfullhet** att göra.

* Väl**j** ett föremål ex. Ett mjukt hjärta, en sten eller en stressboll

som används vid reflektionerna

Skicka runt kortleken och låt varje person ta ett kort, läsa vad som star på kortet och sedan fylla i det som fattas.

Om tid finns, upprepa övningen.

**Reflektionsrunda (10 min)**

Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en svara på frågorna:

Vad tar jag med mig hem idag?
Vad ska jag tänka på?

**Avslut och sammanfattning (10 min)**Summera dagens dialog, berätta om temat och eventuella förberedelser inför nästa dialogtillfälle.

Tillfälle 5
Sammanfattning av det salutogena förhållningssättet

HUR GÅR VI VIDARE?

**Att göra inför detta tillfälle:**

* Skicka inbjudan till dialoggruppen med datum, tider och lokal.
* Deltagarna förbereder en salutogen situation med ett positivt utfall

och en med ett negativt utfall från sin arbetsplats.

* Välj ett föremål ex. Ett mjukt hjärta, en sten eller en stressboll

som används vid reflektionerna.

**Kaffe och introduktion (10 min)**

Introducera dagens tema.

**Reflektionsrunda (10 min)**Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en berätta utifrån frågan:

Vad har jag tänkt på sen förra gången?

**Tema och dialog (50 min)**

Kort sammanfattning av de fyra första dialogtillfällena av dialogledaren.

**Övning “Salutogena händelser”:**Deltagarna får sitta två och två och berätta om en positiv och en negativ “salutogen händelse” som de själva varit med om i sitt jobb.

Avsluta med en diskussion i hela gruppen kring vad det var som bidrog till att händelsen fick ett positivt respektive negativt utfall?

**Hur går vi vidare?**

**Vad tar vi med oss i vårt fortsatta arbete?**

Vad tar deltagarna med sig i det fortsatta arbetet? Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en berätta i max 2 minuter.Hela gruppen diskuterar hur det “salutogena förhållningssättet” ska bli hållbart och leva vidare i verksamheten. Vad behöver vi göra?
Skriv ner överenskommelsen inför kommande uppföljning.

**Reflektionsrunda (10 min)**

Skicka runt hjärtat (eller annan sak) och låt var och en svara på frågorna:

Vad tar jag med mig hem idag?
Vad ska jag tänka på?

**Avslut och sammanfattning (10 min)**Summera dagens dialog och vad ni tar med er in i framtiden.

**Referenslista**

[www.salutogenes.com](http://www.salutogenes.com) är en informativ hemsida som hänvisar vidare till lättillgängliga artiklar och litteratur.

Antonovsky, Aaron, ”*Hälsans mysterium”*,1987, nytryck 2005, Natur och Kultur är grundboken kring Aaron Antonovskys syn på KASAM och dess beståndsdelar.

Hansson, Anders, ” Salutogent ledarskap”,2010, Fortbildning AB.

Hansson, Anders, ”Salutogen kultur”, 2015, www.salutogent.se

Westlund, Peter, ”Salutogen GPS”,2009, Fortbildning AB.