LIVSSAMTALER & LIVSGRUPPER

Ved Helena Protopapas

Psykoterapeut MPF

LIVSSAMTALER / LIVSGRUPPE

Syddjurs tilbyder forebyggende Livssamtaler til borgere 65+ år med nedsat trivsel.

Idet ældre oplever flere belastende livsforandrende begivenheder end andre aldersgrupper, er de i højere risiko for mistrivsel og skrøbelighed. Tilbuddet er relevant til borgere som kæmper med eksistentielle problematikker som:

- dårligt helbred og tab af funktionsevne
- tab af nærmeste
- identitetstab ved overgang fra arbejdsliv til seniorliv
- livets afslutning presser sig på
- udskrivning fra sygehus eller afslutning på rehabiliteringsforløb

Tilbuddet består af et holdforløb eller op til 8 individuelle samtaler. Det afklares ved en vurderingssamtale om borgeren vil kunne profitere af tilbuddet, samt hvilket tilbud der i givet fald er relevant.

Tilbuddet er gratis og kræver ingen henvisning.



Kontakt:

Helena Protopapas
Psykoterapeut, MPF

Tlf. 20 18 78 23
Mail: livssamtaler@syddjurs.dk

Telefontid tirsdag kl. 12 - 13

LIVSGRUPPE:

- 7 gange
- Temaer og plads til personlige tanker
- Små øvelser, refleksionsopgaver, hjemmetræning

1. Gruppekultur & eksistentielle temaer
2. Livets forgængelighed
3. Bekymringsstrategier & opmærksomhed
4. Værdier & egenomsorg
5. Fra offer til frigjort (Ansvar)
6. Min livshistorie
7. Integrering i hverdagen

Sundhedsstyrelsen
National Board of Health

Trivselsindekset WHO-5

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

I de sidste 2 uger …		Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halv-delen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1	.. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2	.. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
3	.. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
4	.. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
5	.. har min dagligdag været fyldt med ting der interesse-rer mig	5	4	3	2	1	0

Gennemsnit 28 pointstigning (70 borgere)

0 – 35: Risiko for depression/ langvarig stress

36 – 50: Lavere end gennemsnittet. Søg læge ved forværring

50 +: Inden for gennemsnittet som er på 68

Livsfortælling – set udefra

Jeg var gennem en længere periode i kontakt med en kvinde, som var blevet ramt af en blodprop i hjernen. Hun sad i kørestol, og havde svært ved at skrive og læse. Hun mistede modet og kunne slet ikke se hvordan hun skulle komme videre i sit liv.

Med hjælp fra fysio- og ergoterapeuter kom hun lige så stille tilbage til hverdagen, men hun gav ofte op når noget blev svært, og kunne ikke se hvordan hverdagen kunne blive god igen. Hun fik hjemmehjælp og en økonomisk værge, og de pårørende forslog at det nok var tid til en plejebolig.

Men så startede hun i et forløb med livssamtaler i Rønde.

Lidt efter lidt oplevede jeg, hvordan hun gav udtryk for **at have mod på livet igen**. Hun ville lære at klare det med maden og medicin selv, så hun ikke skulle have hjemmeplejen rendende, og en dag ringede hun og fortalte, at hun selv ønskede at styre sin økonomi.

Det tog lang tid med træning og vedholdenhed, men i dag bor hun for sig selv, uden behov for hverken hjemmehjælp eller økonomisk værge.

Jeg sikker på at forløbet med livssamtaler var med til **at give hende det skub og den indsigt der skulle til, for igen at tage styringen i sit eget liv.**

Hjerneskadekoordinator – Signe Kristensen

Livsfortælling – set indefra

”Og stadig, Helena, går jeg med en stille glæde i maven over mit held ved, at det er dig, der **har skubbet mig i retning af et liv, der ikke kun er fyldt op af triste tanker.**”

”Jeg føler, at jeg står et andet sted i dag, end før kursusforløbet startede, og jeg er begyndt at indse, **hvor betydningsfuldt det er for mig, at jeg har noget, jeg virkelig GLÆDER MIG TIL**. Og ikke bare noget, jeg skal fylde dagen op med.

Hver eneste gang i hele forløbet har det været mig en glæde at være med. Jeg har set frem til samværet med dig og de andre kursusdeltagere, og jeg har været tryg ved din ledelsesstil med klare mål for hvert eneste møde. Du har været let forståelig, og du har været tålmodig over for den enkelte, så vi alle har følt os set og hørt”.

Livsfortælling – set indefra (gruppe)

Forløbet har for mig været livs-inspirerende.

Det, at vi deltagere fællesgør oplevelser og refleksioner fra hver vores personlige udsigt - giver indsigt til én selv.

Hvilket understreges af formen pr. session med at bruge den første halvdel af timerne med tanker og observationer siden sidst, anført af dig, som moderator og inspirator, og som åbner op for at indrage og uddybe eksempler og nedslag i de personlige indlæg i en mere teoretisk sammenhæng og forstand.

De blev aldrig så private, at de ikke kunne bruges til at fællesliggøre det oplevede, det erfarne - og indgå i at understøtte det tema, der var på dagens program.

Det er en rigtig god måde at bruge hinanden på og anvende det senest tilegnede kompendium på og til at inddrage hver enkelt deltager til et fælles afsæt på den pågældende sessions tema.

Det er bestyrkende som deltager, at **hinandens iagttagelser, positioner og livssituationer bliver delt og får betydning, som noget mere end det eksemplerne umiddelbart er, og det har for mig at se været med til at forstærke min egen forståelse og indsigt i, hvad det betyder for mig - og jo set og sat i relation til dagens emne/tematik program - og hvordan det indvirker på én selv.**

På forbilledlig vis - og med nænsom og tydelig empati - har du forestået seancerne.
Det er derfor jeg mener, at gruppen ikke selv kan køre videre, da det, som du tilfører sammenhængen, er en overordnet forståelse for de problematikker, der er på spil for hver af os.
Det kræver viden og indsigt, som vi deltagere jo ikke har - vi bærer på oplevelser og erfaringer, men ikke forståelser og i sammenhængen her **går det jo netop ud på at puffe og gøre hver enkelt deltager bedre rustet til at komme bedst muligt videre med sit livsforløb.**

Sessions-kompendierne har således været eksempelanvisende og har samtidig inspireret til at afsøge det pågældende eksistentielle emne fra gang til gang, hvilket naturligvis også er hensigten.

Summa summarum:
Kurset har været øjenåbnenede og livgivende, og for mig er det væsenligt, at vi fra gang til gang er kommer nærmere flere indsigter og forståelser for det, som vi hver især selv bakser med at afklare og acceptere - nemlig den position, som eksempelvis jeg selv befinder mig i.

Tak for det, Helena.
Søren Marcussen