LIVSFÖRÄNDRINGAR TILL TALS



Sätt att inleda samtal i möten med äldre

Ta till tals –modellen innehåller frågor som hjälper dig att prata med en äldre person om livsförandringar. Modellen omfattar sju teman som stöder det psykiska välbefinnandet samt tillhörande frågor. Tillsammans med den äldre personen kan man välja de alternativ som passar bäst just då.

Livsförändringar kan sätta våra resurser på prov och utmana förmågan att klara vardagen. Situationen kan innefatta många olika känslor, vardagliga skyldigheter och frågor som behöver lösas, vilket kan skapa osäkerhet och belasta sinnet. Därför är det viktigt att stärka det psykiska välbefinnandet. Samtalet kan hjälpa den äldre personen att upptäcka sätt att stärka sitt psykiska välbefinnande mitt i en livsförändring.

Ikäinstituutti

Bild på omslaget: Eerika Stenius

Tema	Frågor	Följdfrågor
Förhållningssätt	• Vilka tankar väcker livsförändringen hos dig?	• Vilka saker fungerar bra trots förändringen? • Vad är du tacksam för trots allt?
Vardag och egenvård	• Hur har livsförändringen påverkat din vardag och ditt välbefinnande?	• Vilka rutiner hjälper dig att få vardagen att fungera? • Hur tar du hand om dig själv? • Vad hjälper dig att koppla av? • Vilka saker ger glädje i din vardag?
Känslor	• Vilka känslor förknippar du med förändringssituationen?	• Vilka sätt har du att hantera dina känslor? • Vem kan du prata med om dina känslor? • Vad ger dig tröst i svåra stunder?
Stödjande relationer	• Vilka människor är viktiga för dig?	• Vem skulle kunna ge dig stöd om du behöver det? • Önskar du någon förändring i dina relationer? • Vad skulle du kunna göra för att främja det?
Resurser och styrkor	• Vilka saker ger dig kraft i vardagen?	• Vilka saker hjälper dig särskilt att hantera livsförändringar? • Vilka styrkor har du? • På vilket sätt hjälper dina styrkor dig i livsförändringar?
Livserfarenhet och hanteringsstrategier	• Vad har tidigare livsförändringar lärt dig?	• Vilka sätt att hantera utmaningar eller sätt att agera använde du då? • Hur skulle du kunna använda dina tidigare sätt även i den här förändringssituationen?
Framtids-orientering	• Vilka saker ger dig hopp och tillit till framtiden?	• Vilka små saker hoppas du på inför framtiden, och vilken konkret sak skulle du kunna göra för att din önskan ska bli verklighet? • Vilka saker är viktiga för dig, och hur kan du hålla fast vid dem i framtiden?

Källa: Tillämpat Elämänmuutoksista eteenpäin -ohjaajan opas s. 31