Sättet att mötas har betydelse

- Visa att du är intresserad. Lyssna och ställ fler frågor.
- Lyft fram den äldres styrkor och resurser.
- Uppmärksamma möjligheter i stället för problem.
- Uppmuntra till små förändringar och konkreta försök.
- Sök efter framgångar och framsteg.

Uppmuntra, stötta och ge positiv respons.

Ikäinstituutti

PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

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 psykiskt välbefinnande. Modellen består av fem huvudfrågor samt förtydligande följdfrågor.

Psykiskt välbefinnande är grunden för ett gott liv. Det stärker relationer, uppmuntrar till hälsosamma levnadsvanor och främjar både hälsa och funktionsförmåga. Samtalet kan hjälpa den äldre att hitta sätt att stärka sitt eget välbefinnande i vardagen.

Psykiskt väl-befinnande är

Upplevelse av livets meningsfullhet.

Tillfredställelse med livet.

Förmåga att upprätthålla sin mentala balans.

En resurs som formas i vardagen och som kan stärkas.

1 Vilka saker i din vardag fungerar bra?

Mål: Att hjälpa till att uppmärksamma det som fungerar bra. Att lyfta fram resurser och styrkor.

Följdfrågor:

- Vad är du nöjd med?
- Vad fungerar bra i din vardag?
- Vad gläder dig särskilt mycket?

2 Vad är viktigt för dig i livet?

Mål: Att hjälpa till att identifiera egna värderingar och sådant som är meningsfullt samt att göra val i vardagen som bygger på dessa.

Följdfrågor:

- Hur syns det som är viktigt för dig i din vardag?
- Hur använde du din tid för detta i går? Och förra veckan?
- Hur skulle du kunna ge dessa saker mer tid och uppmärksamhet?

3 Vad får du för glädje av andra människor och vardagliga möten?

Mål: Att hjälpa till att identifiera viktiga relationer. Att uppmärksamma betydelsen av små möten i vardagen och uppmuntra till att bygga kontakt med andra.

Följdfrågor:

- Med vem känner du att du kan vara dig själv?
- Vilka är de närmaste personerna för dig? Hur håller du kontakt med dem?
- Vilka slags möten gör dig glad i vardagen?

4 Vilka färdigheter har du fått genom din livserfarenhet?

Syfte: Att lyfta fram kunskap, färdigheter och kompetens som har byggts upp under livet. Att stärka upplevelsen av att livserfarenhet är en värdefull och viktig resurs även i nuet.

Följdfrågor:

- Vilka av dina färdigheter gläder dig särskilt mycket?
- På vilket sätt har du använt dina färdigheter till nytta för andra?
- Vilka färdigheter har burit dig genom svåra stunder?

5 Vad önskar du av framtiden?

Syfte: Att hjälpa till att identifiera egna drömmar och önskemål inför framtiden. Att uppmärksamma att man kan ta små steg mot sina mål.

Följdfrågor:

- Vilka drömmar eller önskningar har du?
- Vad skulle föra dig närmare denna dröm?
- Vad skulle du kunna göra eller prova härnäst?