

KasamDIALOGEN[®] — 30

20211006

DELTAGARE
Jage Frisk



”

I varje människa finns känsla av sammanhang, den kan vi upptäcka och vägledas av.

Där finns det som har betydelse för orken, meningen och medarbetarskapets glädje i tillvaron.

Jag vill utforska och värdera varje pusselbit i mitt eget sammanhang. Då kan jag överblicka och ta vara på det som är mina tillgångar och mina möjligheter.

Vissa saker blir lättare att förstå. En del får man acceptera. Men för det mesta kan man tacksamt konstatera att tillgångarna överväger”

ANDERS HANSON

SVENSKA
HÄLSOPROMOTION
GRUPPEN

www.halsopromotiongruppen.se



KasamDIALOGEN®

Dina svar på frågorna har nu sammanställts i några bilder. Dessa cirklar och staplar är nu en utgångspunkt för reflektion och samtal. Dialogen är ett meningsfullt samtal som stärker både dig själv och det du fyller din dag med. Dialogen handlar om att ta reda på, bekräfta och ta till vara det som är viktigt för trivsel, glädje och välbefinnande i livet i stort.

KasamDIALOGEN är ett sätt att se på och påverka sin livssituation för att den ska fungera mer salutogent (främjande). Det är en väg till personlig utveckling genom att hitta det som gör att man kan må bra och lyckas med det man vill.

Kasam

Frågorna har sin utgångspunkt i kasam (känsla av sammanhang). Det är en teori som hjälper till att förklara hur hela sammanhanget kan påverka vårt välbefinnande och hälsa.

Frågorna är indelade i tre områden under rubrikerna:

Meningsfullhet, Begriplighet och Hanterbarhet.

Meningsfullhet handlar om motivation, *begriplighet* om hur man kan förstå och *hanterbarhet* om att kunna påverka sin situation. I frågeformuläret översätts dessa till vardagsnära frågeställningar och reflektionstankar.



Varje område har frågor som kan vägleda dig till en ökad *känsla av sammanhang* (kasam). Det handlar både om det som är viktiga resurser hos dig själv och sådant som finns i din omgivning.

Tänk salutogent!

När syftet är att vi ska må bra och fungera väl så är det bra att söka det som faktiskt ökar möjligheten att kunna må bra och fungera väl.

Denna sammanställning är således inte till för att hitta brister som behöver åtgärdas. Grundtanken är salutogen, det vill säga att det alltid finns tillgångar av något slag hos oss alla, även de gånger då hela sammanhanget känns svårt eller tungt.

Genom att titta efter det som har värde och samla på små och stora tillgångar så skapas mer positiv energi. På det sättet kan det som är friskt och fungerande bevaras och förbättras. Nackdelar och brister finns självklart också och tillhör helheten, risken är bara att de får hela uppmärksamheten om man inte tänker salutogent.

Var nyfiken och utforskande för att hitta det som är viktigt och bidrar till att du kan fungera och må bra. Detta blir ett sätt att också möta dig själv med en uppskattande inställning.

Gör så här (gäller följande sidor):

1. Betrakta det du ser i cirklarna och i staplarna som dina tillgångar.
2. Markera något eller några områden som du tycker är särskilt viktiga i ditt sammanhang.
3. Fundera på varför de du valt är särskilt viktiga, skriv kort din reflektion intill respektive fråga.
4. För över rubrikerna på dina viktigaste områden till sista sidan under rubriken "tankar framåt".
5. Hur vill du gå vidare för att bevara eller utveckla något som är viktigt för dig?

Denna reflektion kan man göra själv men det ger oftast mycket mer om man har en intresserad lyssnare som kan ställa förklarande frågor och bekräfta i viktiga slutsatser.



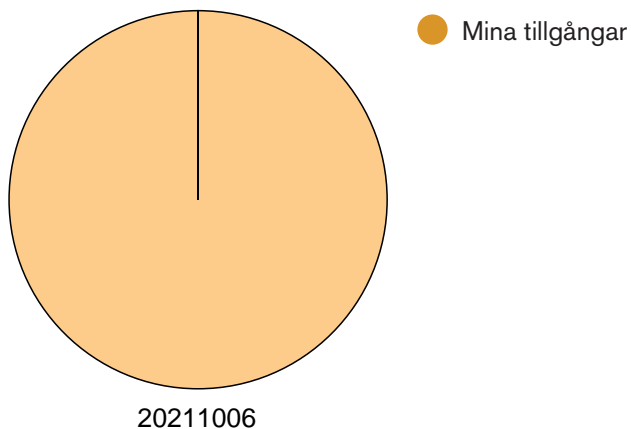




Sammanfattning av dina svar i KasamDIALOGEN

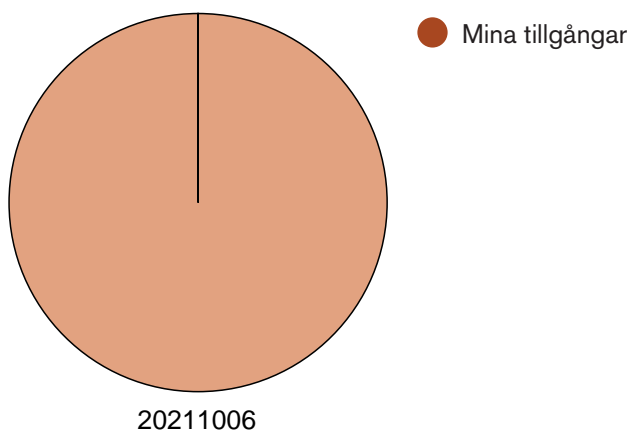
MENINGSFULLHET

NOTERINGAR:



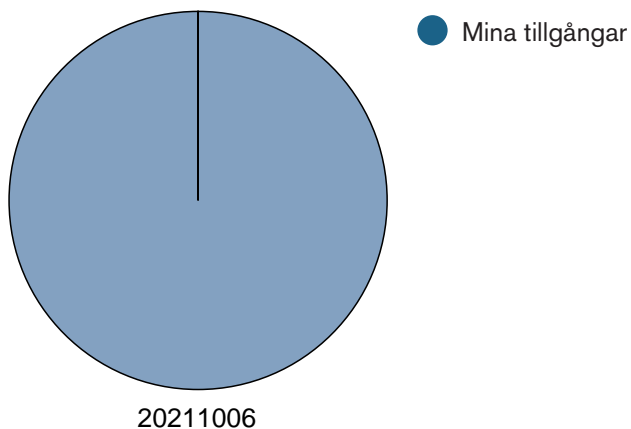
BEGRIPLIGHET

NOTERINGAR:



HANTERBARHET

NOTERINGAR:







MENINGSFULLHET

● 20211006 ●

Meningen i stort

I det stora hela tycker jag att livet är intressant och givande.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Dagliga sysslor

Mina dagliga sysslor är stimulerande och meningsfulla.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Förväntningar

Jag tror att framtiden innehåller en hel del positivt.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Gemenskap

Jag upplever gemenskap och har vänner i den utsträckning jag önskar.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Humor och glädje

Jag har roligt och skrattar tillsammans med andra.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Mål

Jag har mål och planer som är viktiga för mig.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!



BEGRIPLIGHET

● 20211006 ●

Förståelse

När jag tänker tillbaka på åren som gått, förstår jag varför mitt liv ser ut som det gör.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Trygghet**

När jag hamnar i nya situationer och sammanhang känner jag mig trygg.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Bekräftelse**

Jag känner mig respekterad och omtyckt som den jag är.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Självbild**

Från människor i min omgivning brukar jag få veta när jag gjort något bra.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Självförtroende**

Jag brukar lyckas bra med uppgifter jag genomför.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Omvärlden**

Jag har kunskap om hur saker som händer i vårt samhälle påverkar mig som enskild person.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Områdeskunskap**

Det finns något eller några områden som jag har goda kunskaper inom.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Må bra kunskap**

Jag är intresserad av hur man kan må bra och bibehålla hälsan.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Utveckling**

Jag tycker om att lära mig nya saker och pröva nya uppgifter.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

HANTERBARHET

● 20211006 ●

Synsätt

Jag tycker att det går att finna lösningar på de svårigheter jag möter.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Förhållningssätt**

När jag blir irriterad på något, brukar jag tänka "det var det" och sedan gå vidare.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Stöd**

När jag får problem eller svårigheter finns det människor som ställer upp och hjälper mig.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Fysisk ork**

Min kroppsliga styrka och uthållighet räcker till för att jag ska orka med vardagen så som jag önskar.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Psykisk ork**

Jag har tillräcklig psykisk ork (lust, energi) för att ta tag i det jag bör eller måste göra.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Koncentration**

När jag sysslar med något känner jag mig närvarande och koncentrerad på det jag håller på med för stunden.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Kreativitet**

När jag ställs inför ett problem brukar jag snabbt ha en lösning nära till hands.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Kommunikation**

Jag har lätt för att uttrycka mig så att andra förstår vad jag menar.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Samarbete**

Jag får mest uträttat när jag jobbar tillsammans med andra.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

**forts. HANTERBARHET**

● 20211006 ●

Yrkesmässig kompetens

Jag har tillräcklig utbildning och erfarenhet inom det yrke eller område jag är intresserad av eller arbetar med.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Stresshantering**

När jag känner i kroppen att jag stressat för mycket, vet jag hur jag ska göra för att återställa välbefinnandet igen.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Distansering**

Jag har lätt för att koppla av tankarna på vardagsproblemen när jag ska sova.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Återhämtning**

Jag ägnar mig åt någon aktivitet som innebär avkoppling och återhämtning.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Motionsvanor**

Jag är fysiskt aktiv (minst sammanlagt 30 min/gång) genom att gå, cykla eller på annat sätt motionera för att bibehålla eller förbättra min ork och mitt välbefinnande.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Matvanor**

Jag äter frukost, lunch och middag och försöker äta mer av sådant som frukt, grönsaker, rotfrukter och grovt bröd samt mindre av sådant som fet mat, socker, vitt bröd och "skräpmat". Jag tycker att mina matvanor liknar denna beskrivning.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!



TANKAR FRAMÅT!

Mina viktiga områden!

Om jag önskar att detta ska vara annorlunda – hur ska det i så fall vara för att jag ska känna mig riktigt nöjd?

Vad ska jag i så fall göra själv?

Vad kan andra bidra med?
