

KasamDIALOGEN® — 16

20211006

DELTAGARE
Due 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 man vill må bra och fungera väl så behöver man söka det som faktiskt ökar möjligheten att kunna må bra och fungera väl.

Den sammanställning du nu har i handen är alltså inte till för att hitta brister som behöver åtgärdas. Grundtanken är salutogen, det vill säga, det finns alltid tillgångar av något slag hos oss alla. Dom finns 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 liv.
3. Varför är dom du valt extra viktiga? Skriv kort dina tankar vid 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.



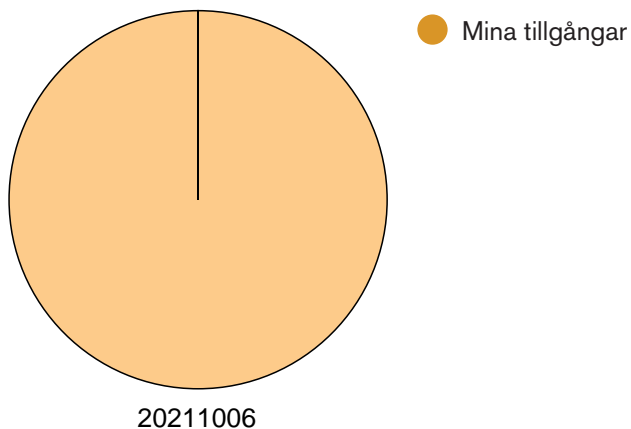




Sammanfattning av dina svar i KasamDIALOGEN

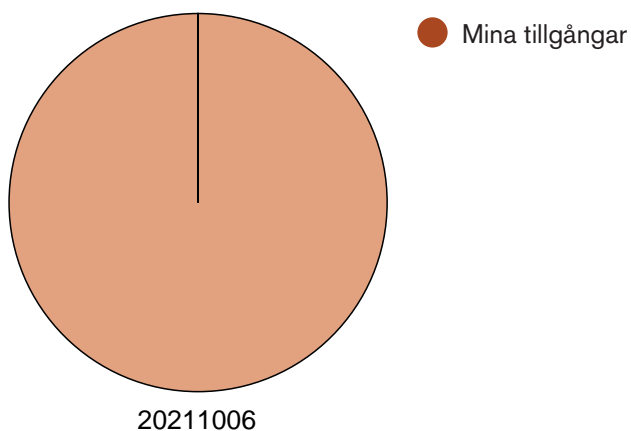
MENINGSFULLHET

NOTERINGAR:



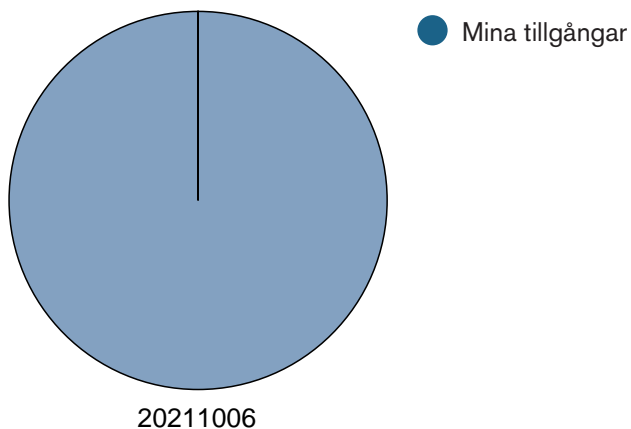
BEGRIPLIGHET

NOTERINGAR:



HANTERBARHET

NOTERINGAR:







MENINGSFULLHET

● 20211006 ●

Vänner

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Meningsfull tillvaro

Det jag gör på dagarna känns meningsfullt och helt ok.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Kulfaktorn

Jag brukar ha roligt och skratta tillsammans med andra.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Framtiden

Jag har mål eller drömmar som känns viktiga för mig.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

BEGRIPLIGHET

● 20211006 ●

Vara respekterad

Jag känner mig respekterad och omtyckt som den jag är.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Känna sig trygg**

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Självförtroende**

Jag brukar lyckas bra med uppgifter jag genomför.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Feedback**

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Min roll i det stora hela**

Jag är intresserad av det som händer i samhället runt omkring och hur det påverkar mig.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Lära nya saker**

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!**Må bra-kunskap**

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!



HANTERBARHET

● 20211006 ●

Någon som bryr sig

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Inställning till svårigheter

Jag tycker att det går ganska lätt att finna lösningar när jag möter svårigheter.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Jobba tillsammans

Jag får mest utträttat när jag jobbar tillsammans med andra.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Få andra att förstå

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

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!

Röra på kroppen

Jag motionerar eller tränar för att förbättra min ork och mitt välbefinnande.

NOTERINGAR:

 Viktigt för mig!



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?