FÖREBYGGA & ÅTERHÄMTA

MATERIAL

TILL TERAPEUTSTUDENT

STRESSHANTERING ATT PROVA PÅ I SAMTAL:

En övning med en så kallad ”Livskompass” kan klargöra mycket kring klientens önskningar och vad som i nutid inte görs för att förverkliga dessa värdefulla faktorer. Klient ska fylla i svar på vad hen önskar skall finnas i dennes liv inom dessa kategorier, som är ”livsvärden”: Här ska klienten inte begränsa sig, utan försöka se inre mål och möjligheter.

Relationer:
(Familj, släkt och vänner. Vad önskar jag finna i dessa relationer, vad behöver jag få av andra?):

Hälsa:
(Hur tar jag bäst hand om mig? Vilka vanor och kvaliteter ser jag som viktiga för välbefinnande?)

Viktigt samtal!

Fritid:
(Vad vill jag vilja göra med fritiden och mer lägga tid på? Vad får mig att slappna av, känna mig levande och stärkas?)

Arbete och utbildning:
(Hur ska ett arbete kännas för mig? Vad får mig driven och motiverad? Hur vill jag fungera i min roll i ett arbete? Vad skulle jag vilja få utvecklas inom?)

Det kan finnas en skillnad att upptäcka i vad klients livsvärden är gentemot hur klienten faktiskt lever i nutid. Det kan uppfattas som en stress att leva långt ifrån hur man vill att livet ska levas.

Nu ska du och din klient gå igenom dessa livsvärden som skrivits i kompassen för att hitta konkreta beteenden som leder till att steg för steg nå dessa mål och livsvärden. Tänk på att dessa bör vara små och sansade steg som ej stressar på klient, utan motiverar.

Detta kan delas upp under flera möten eller vara en hemuppgift. Ge klienten ett eller två områden att hantera till ett nästa möte. T ex ”relationer”. Om klienten önskar fler sociala sammankomster eller närmare relationer så kan klienten få i uppgift att komma på två konkreta förslag på hur man uppnår detta.
Att arbeta på att möta sina livsvärden kan ge en lättnad av att man fokuserar på rätt saker i livet och ser att annat inte måste ta plats.