

Vi pratar om livet samtalsgrupper för seniorer

Elizabeth Odalen Bjord

Hjärnkollsambassadör,
Seniorambassadör
och
samtalsgruppledare

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Äldre och psykisk ohälsa

Många äldre lider av psykisk ohälsa och mörkertalet är stort.

Trots att fler drabbas av depression efter 65 än före och att andelen självmord är hög, framförallt bland män över 80, så får inte äldre alltid det stöd de behöver.



- Föreningen Hjärnkoll har tagit fram ett material för samtalsgrupper för äldre.
- Äldre – 60+
- För de som
 - Levt ett liv med psykisk ohälsa
 - Har drabbats av psykisk ohälsa på äldre dar
 - Andra som lockas av gruppens tema

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer

Syftet med dessa samtalsgrupper är att:

- Förebygga och motverka social isolering / ofrivillig ensamhet
- Skapa rum för gemenskap och upplevelsen av samhörighet
- Öka känslan av att livet är meningsfullt
- Öka psykiskt och existentiellt välmående.

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer

Genom att:

- Ge deltagarna möjlighet att berätta/prata om sina liv
- Ge utrymme för fördjupande samtal och reflektioner
- Lyssna till andras berättelser.
- Alla väljer själva hur öppen hen vill vara i samtalet

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



- 8 träffar á 2 timmar
- 6-12 personer

Ingen terapigrupp

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer

- Några nerslag
- Finns kvar



Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



- Incheckning – funderingar från förra gången
- Samtalsrundor -
- Dagens Tema
- Övningar
- Fika
- Utcheckning – Eftertankar

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter



(H)JÄRNKOLL
Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



- Incheckning – funderingar från förra gången
- Samtalsrundor -
- Dagens Tema
- Övningar -
- Fika
- Utcheckning – Eftertankar



(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



- Incheckning – funderingar från förra gången
- Samtalsrundor
- Dagens Tema
- Övningar
- Fika
- Utcheckning – Eftertankar

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 1 Att åldras

- Lära känna varandra
- Hur det kommer se ut framöver
- Överenskommelser
- Reflektion och samtal kring dagens tema
 - Gammal – äldre
 - Att vara vis



Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 2 Livet i backspegeln

- Reflektion och samtal – tex:
 - Varför blev det som det blev?
 - Vilka val gjorde jag och vad ledde det till?
 - Vilken roll har slumpen spelat
- Strategier för att må bra I
 - Tacksamhet, förundran och uppskattning



Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 3 Tunga erfarenheter och berikande erfarenheter

- Samtal och reflektioner kring dagens tema
- En sak eller bild som står för något positivt i ens liv
- Åldrandets möjligheter



(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 4. Oro och förtröstan

- Vad ger dig kraft när du möter svårigheter i livet?
- Strategier för att må bra II
 - Vårda relationer
 - Göra snälla saker
 - Leva i nuet



Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 5 Att vara sin egen bästa vän

- Varför är vi hårdare mot oss själva än vi är mot andra? ★
- Vad skulle du göra annorlunda om du skulle vara mer omtänksam och vänlig mot dig själv?
- Vem är jag?

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 6 Existentiella frågor

- Vad innebär existentiella frågor för dig?
- Samtal kring tex
 - Vad är livets mening för dig?
 - Vad händer efter döden?
- Strategier för att må bra III
 - Ta hand om kropp och själ
 - Ta vara på livets glädjeämnen



(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 7 Skam och försoning

- Samtal kring te.x
 - Vad är tillit för dig
 - Förlåtelse
- Min trygga plats



(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer



Träff 8 Vägen framåt

- Våra dikter
- Vi sammanfattar tiden tillsammans
- En god hälsning till varandra
- Eftertankar
- (Ev fortsättning)



(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer

Hjärnkoll riktar sig inte direkt till äldre med samtalsgrupperna utan vill samverka med kommunernas och regionernas insatser för äldre.

- De äldre ska inte betala – vi kan nå de som inte har råd
- De äldre ska få hjälp att göra något som är bra för dem
- Vi kan nå dem som inte har egen kraft att ta sig till en grupp
- De äldre ska öka sin anknytning till rum där de behöver känna sig trygga – t.ex vårdcentralen, träffpunkten, församlingssal eller äldreboendet,

Vi pratar om livet

samtalsgrupper för seniorer

För mer information och bokning:

hjarnkoll.se

info@hjarnkoll.se

e@bjord.se

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter