SAMTALSGUIDE – Reflekterande KRAFT-givande samtal

Ett personcentrerat, strukturerat stöd för samtal om livssituation, hälsa, mening och välbefinnande
Baserat på KRAFT-modellen (Berglund, Gillsjö & Åberg, Högskolan i Skövde)

HÖGSKOLAN I SKÖVDE

Övergripande syfte: Att ge möjlighet för personen att berätta om sin livssituation och sin hälsa, samt i en taktfull och holistisk anda stödja personen att finna sin egen inre styrka, glädje, mening och förmåga att bemästra sin vardag.

Samtalsledarens roll: Att träda ur ”fixarrollen” och inta en lyhörd, reflekterande och utmanande hållning som främjar personens egna insikter och personliga ansvarstagande.

SAMTALSKOMPONENTER	FÖRSLAG PÅ FRÅGOR
Inled samtalet • **Skapa tillit och trygghet** i relationen. • **Erbjud tid** för personen att berätta om sin livssituation och hälsa. • **Kom överens om syfte och ramar** för samtalet.	*– Syftet med dessa samtal är att du ska få möjlighet att berätta om din livssituation och reflektera över ditt liv och vad som får dig att må bra. Vad tänker du om att vi pratar om det?* *– Hur har det varit för dig sedan sist vi sågs?*
K – Konstatera den faktiska situationen • **Låt personen beskriva sin nuvarande situation**, hälsoproblem eller smärta som den faktiskt är. • **Bekräfta berättelsen** och stanna upp i den utan att snabbt försöka lösa problemet eller agera 'fixare'. • **Identifiera upplevda hinder och svårigheter** i vardagen.	*– Vill du berätta hur du själv ser på din situation just nu?* *– Vilka svårigheter eller hinder upplever du i din vardag?* *– Hur påverkar din hälso- eller smärtsituation ditt dagliga liv?*
R – Reflektera över möjligheter och val • **Utforska och fördjupa förståelsen** för vad som går att förändra respektive vad personen behöver förhålla sig till. • **Använd reflektionsstödjande verktyg** (t.ex. bildkort/fotografier, tidslinjen DÅ–NU–FRAMTID eller vågskål). • **Lyft fram tidigare erfarenheter och styrkor** från livet.	*– Vad tänker du är möjligt att förändra i din situation, och vad behöver du förhålla dig till?* *– När du ser på den här bilden, vad väcker det för tankar, känslor eller minnen hos dig?* *– Om du ser tillbaka på tidigare svåra perioder i ditt liv, vad har gett dig styrka och ork då?* *– Vilka möjligheter ser du om du väger din situation i vågskålen?*
A – Ansvarstagande från ”man” till ”jag” • **Stöd personen att gå från generella uttryck** (”man borde/kan inte”) till personlig insikt och egen vilja (”jag vill/kan”). • **Medvetandegör egna val** och personens förmåga att påverka sin situation utifrån sina egna värderingar.	*– När du säger att ”man inte kan”, vad innebär det för dig personligen, och vad vill du?"* *– Vad är särskilt viktigt för dig utifrån dina egna värderingar och önskemål?* *– Vilka val känner du att du själv kan och vill göra för ditt välbefinnande idag?*
F – Få inre styrka och mod (Livsprojekt och mål) • **Identifiera källor till glädje, mening och livslust**. • **Låt personen själv formulera egna mål** (”små och stora livsprojekt”) för att bemästra sin situation. • **Stärk tilltron till den egna förmågan** (bemästring) och formulera konkreta steg framåt.	*– Vad ger dig glädje, energi och mening i vardagen?* *– Finns det några små eller stora livsprojekt som du skulle vilja genomföra framöver?* *– Vilka konkreta steg vill du ta för att nå detta mål?*
Avsluta samtalet • **Sammanfatta** vad som framkommit under samtalet. • **Låt personen uttrycka sina insikter** och vad den tar med sig från samtalet. • **Planera för fortsatt uppföljning**.	*– Jag har hört dig berätta att ... är viktigt för dig. Stämmer det med din upplevelse?* *– Vad tar du med dig från vårt samtal och dina reflektioner idag?* *– Hur känns det för dig när du tänker på de mål du har uttryckt här idag?*

T – Taktfull och utmanande hållning (Riktlinjer för samtalsledaren)

• **Taktfullhet, öppenhet och lyhördhet:** Visa äkta nyfikenhet och respekt för personens unika livsvärld och känslor.

• **Utmana utan att kränka:** Våga ställa fördjupande och utmanande frågor som stimulerar reflektion och väcker nya insikter, utan att värdera eller ge färdiga lösningar.

• **Holistiskt perspektiv:** Se hela människan i sitt livssammanhang – fysiska, psykiska, sociala och existentiella aspekter vävs samman.

• **Träd ur ”fixarrollen”:** Ge inte snabba råd. Låt personen själv upptäcka sina resurser, formulera sina svar och äga sina beslut.

• **Tillåt tystnad:** Ge tid för pauser och eftertanke under samtalets gång. Tystnaden ger utrymme för fördjupad reflektion.

Reflektionsstödjande verktyg i samtalet

Fotografier och Bildkort: Används för att väcka tankar, minnen och känslor till liv. Bilderna fungerar som en ”bro” eller reflektionsyta som gör det lättare för personen att sätta ord på svårbeskrivbara upplevelser, förhoppningar eller inre hinder.

Tidslinjen DÅ – NU – FRAMTID: Hjälper personen att blicka tillbaka på tidigare erfarenheter av att hantera svårigheter (DÅ), förstå sin nuvarande situation (NU) samt rikta blicken framåt mot hopp, drömmar och möjligheter (FRAMTID).

Vågskål: Används för att synliggöra vad som tar respektive ger energi i vardagen. Verktyget hjälper personen att väga möjligheter mot hinder och medvetandegöra konkreta val för sitt välbefinnande.

Efter samtalet: Reflektion och Uppföljning

Reflektionsberättelse för samtalsledaren: Efter genomfört samtal skriver du som vårdare ner en kort reflektionsberättelse om dina egna upplevelser, tankar och känslor under mötet. Detta stödjer ditt eget professionella lärande, fördjupar förståelsen för patientens livsvärld och ökar medvetenheten om den taktfulla hållningen.

Uppföljning och dokumentation: Identifierade livsprojekt och mål följs upp vid kommande samtal. Samtalets slutsatser och de mål som personen själv valt att formulera kommuniceras i tillämpliga delar med det tvärprofessionella vårdteamet för att skapa kontinuitet och kontinuerligt stödja personens egna resurser.