

Samtal om livet

- gruppsamtal som redskap i primärvården



Försäkringskassan



Bakgrund

- Den psykiska ohälsan ökar.
- Trycket på vårdcentraler ökar
 - Sjuksköterskor
 - Läkare
 - Kuratorer
 - Terapeuter
- Finns det andra sätt att främja psykisk hälsa?





Bakgrund

- Origo Resurs sökte pengar hos Arvsfonden för att prova **Samtal om livet**, en möjlighet för **livsreflektion och livshantering i grupp**.
- Projektet ligger i linje med Region Jönköping läns strategi/satsning - **"Tillsammans för bästa möjliga hälsa och jämlik vård"**



Vardagsliv

Stöd för kropp
och själ

Samtal om livet
Primär-
vård

Specialiserad
vård



Projektmål

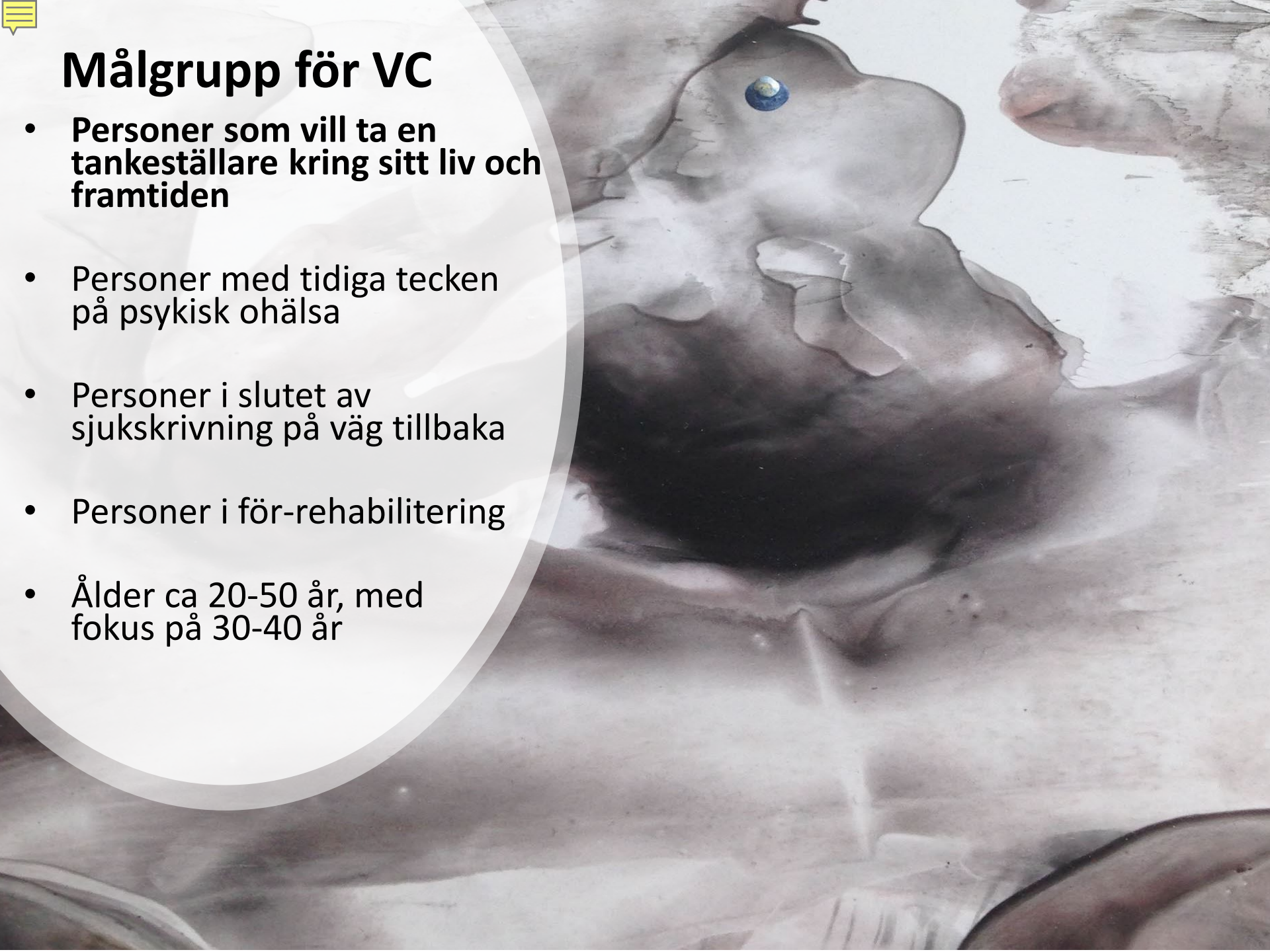


- Stärka invånarnas egenmakt och förmåga att i högre utsträckning själva kunna påverka och hantera sin hälsa.
- Att man efter slutförd kurs ska uppleva en högre livskvalitet.
- Utveckla en samverkansmodell mellan bl.a vården och andra samhällsaktörer i linje med Region Jönköpings läns "Tillsammans för bästa möjliga hälsa och jämlik vård"



Målgrupp för VC

- **Personer som vill ta en tankeställare kring sitt liv och framtiden**
- Personer med tidiga tecken på psykisk ohälsa
- Personer i slutet av sjukskrivning på väg tillbaka
- Personer i för-rehabilitering
- Ålder ca 20-50 år, med fokus på 30-40 år





Grupperna

- 10 träffar à 2-3 timmar
- en gång per vecka, 10 v
- 4-6 personer
- utbildade samtalsledare
- strukturerat material
- deltagarhäfte





Samtal i trädgårdsmiljö

vandra – njuta – reflektera - göra



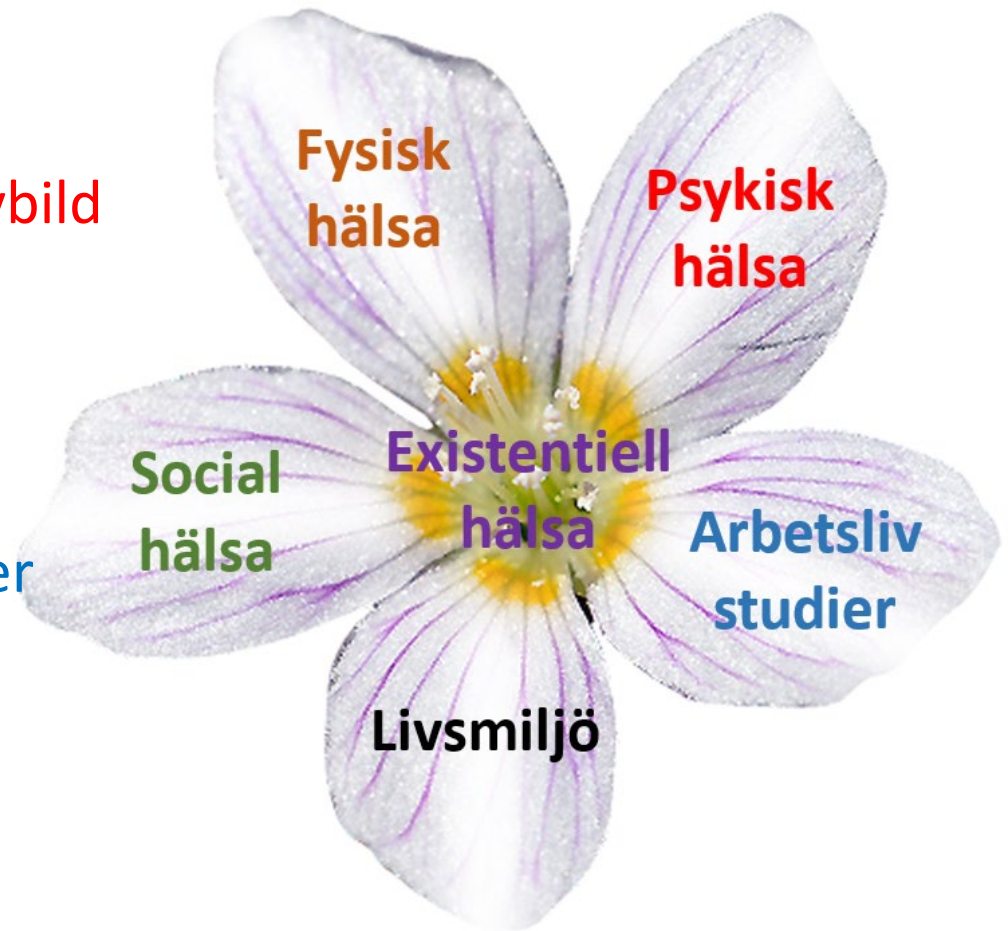


 **Origo
Resurs**
rehabilitering för hela människan

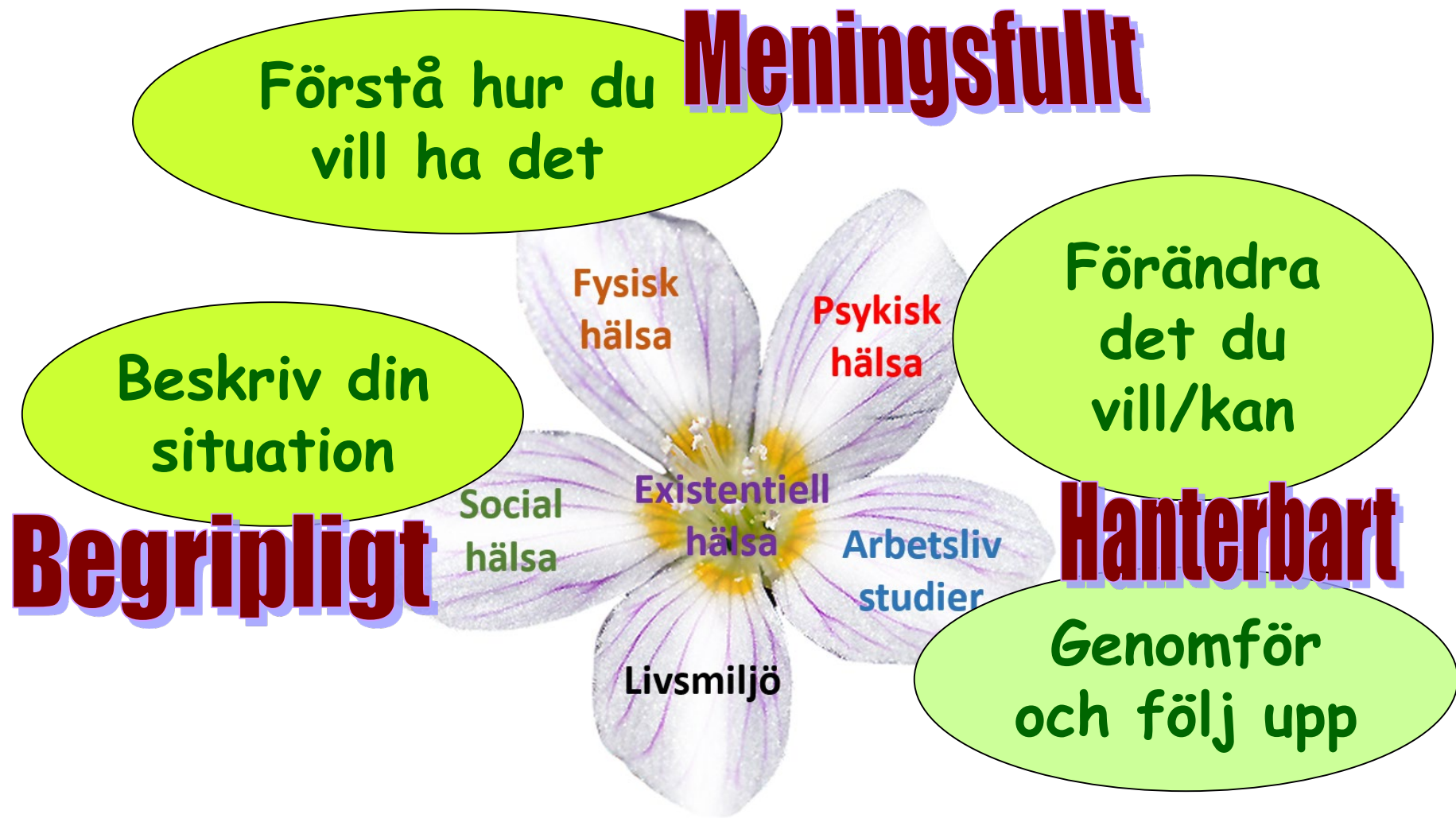


Livsnära samtal i grupp

1. Skapa ett gott liv
2. Ta makten över tankar
3. Mina resurser och självbild
4. Vårda kroppen
5. Utveckla relationer
6. Sätta gränser
7. Prioritera dina uppgifter
8. Goda arbetsplatser
9. Mina livsvärden
10. Vägen vidare



Cooping stärks i varje tema



Gestaltande reflektion

- Ingen kan misslyckas!
- Tid att tänka själv
- Se, känna, skapa
- Hitta nya perspektiv
- Kommentera en grej – inte mej
- Skydd för person
- Konkret påminnelse att ta hem





Siffror 2,5 år

10 vårdcentraler

Jönköping/Huskvarna

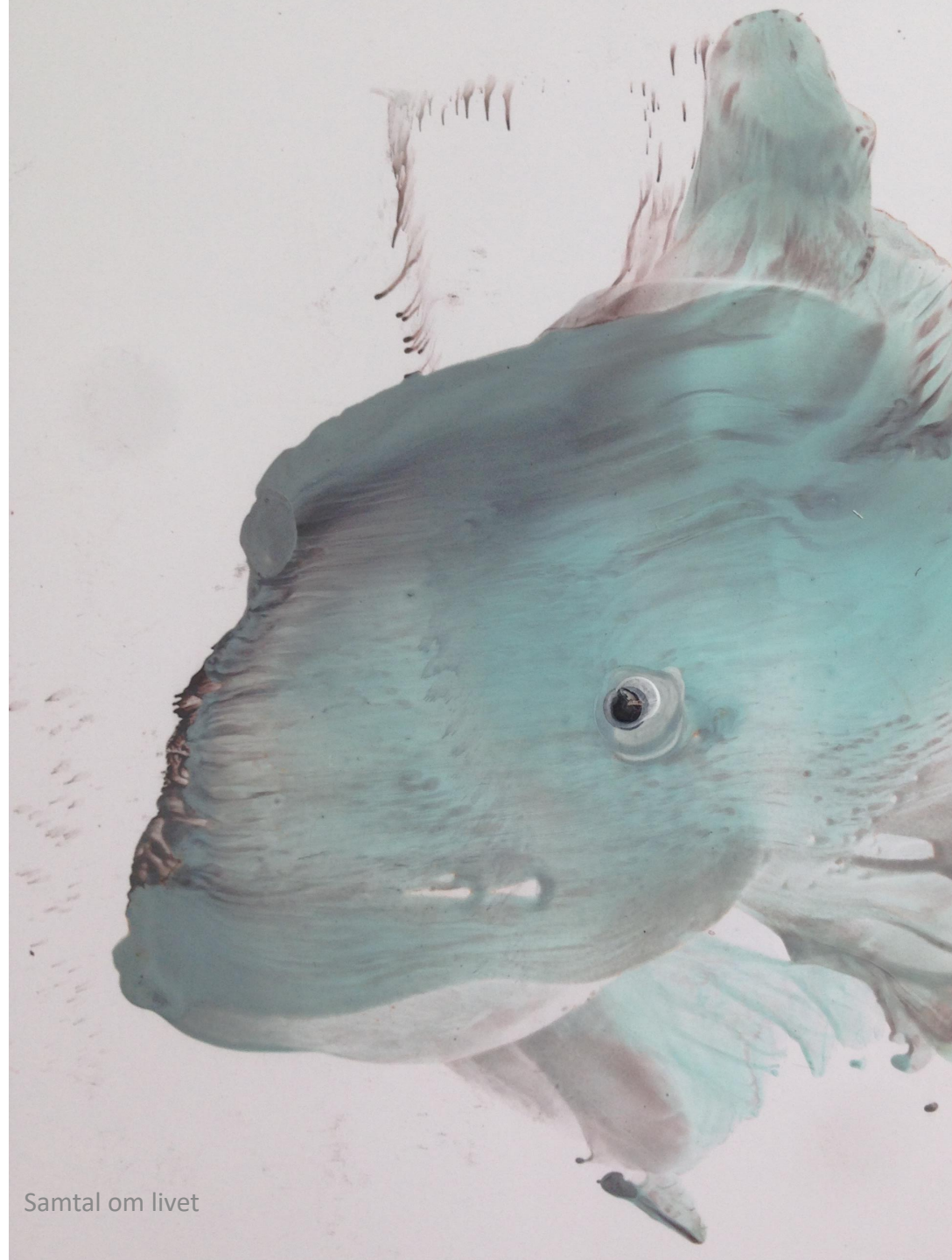
Nässjö

Vetlanda

Värnamo

27 grupper

128 deltagare





Johan Arvidsson

070-730 49 24

johan@origoresurs.se

www.origoresurs.se



Susanne Leander

072-519 46 47

susanne.leander@rjl.se