

“Att lyckas tillsammans i vården av multisjuka äldre”

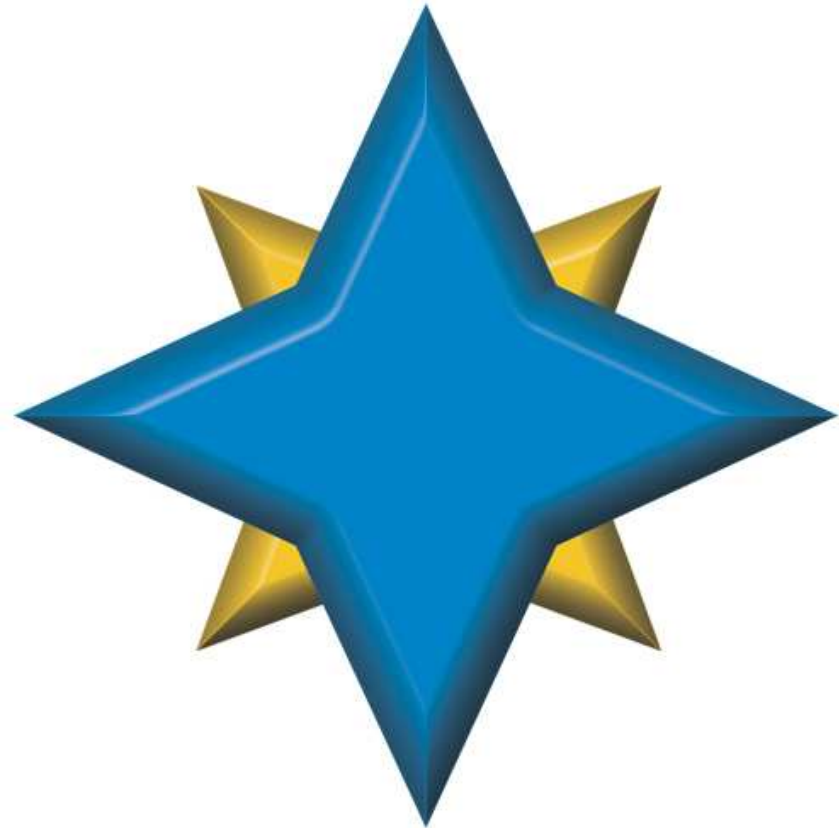


Om konsten att nå gemensamma mål!

peter.wallen@muskelgruppen.se

Varför gör vi detta!

- Människor efterfrågar ökat ansvar och handlingsfrihet, vilket också ställer nya krav på människors självständighet. Detta öppnar upp för en ny typ av lärande och utveckling inom organisationerna, både för medarbetare och chefer.



Världen förändras!

PLATT!!

RUND!!

GRÄNSLÖS!!



Skillnader vid förändring...

Frivillig förändring

- Jag bestämmer
- Jag har kontrollen
- Beslutet är mitt eget
- Jag har valt tillfället
- Det är något jag vill och tycker är bra för mig

Påtvingad förändring

- Andra bestämmer
- Jag saknar kontrollen
- Beslutet är inte mitt
- Jag har inte valt tillfället
- Vet ännu inte om detta är bra eller dåligt för mig

Himla kul



peter.wallén@muskelgruppen.se

Vad gillar vi?



Förutsättningslös bedömning av andra människor?



Hälsoparadoxen



- De har aldrig forskats så mycket om hälsa och arbetsliv som nu. Samtidigt lever vi i en paradox: vi är både friskare - och sjukare.
- På 100år har medellivslängden ökat med 40 år!!

Människan skall satsa 100%!

- Träna rätt
- Äta rätt
- Vara en bra förälder
- Ha stort umgänge
- Ha rätt jobb
- Bo rätt
- Ha bra relationer med föräldrar, syskon
- Ha aktiv fritid
- Ha ett heltidsarbete!



Akta er för dessa!! Om ni vill göra livsstilsförändringar?



peter.wallen@muskelgruppen.se
peter.wallen@muskelgruppen.se

Grundläggande behov för vårt välbefinnande

FÖRSTÅ vad som sker

FÖRUTSE vad som ska ske framöver

PÅVERKA det som sker

När dessa villkor inte är uppfyllda uppstår en otillfredsställelse som i sin tur skapar spänningar inom och mellan individer



Att utveckla ett gemensamt förhållningssätt!



**Tycka
samma!!??**

”Förståelse är grunden för bemötande i livet!

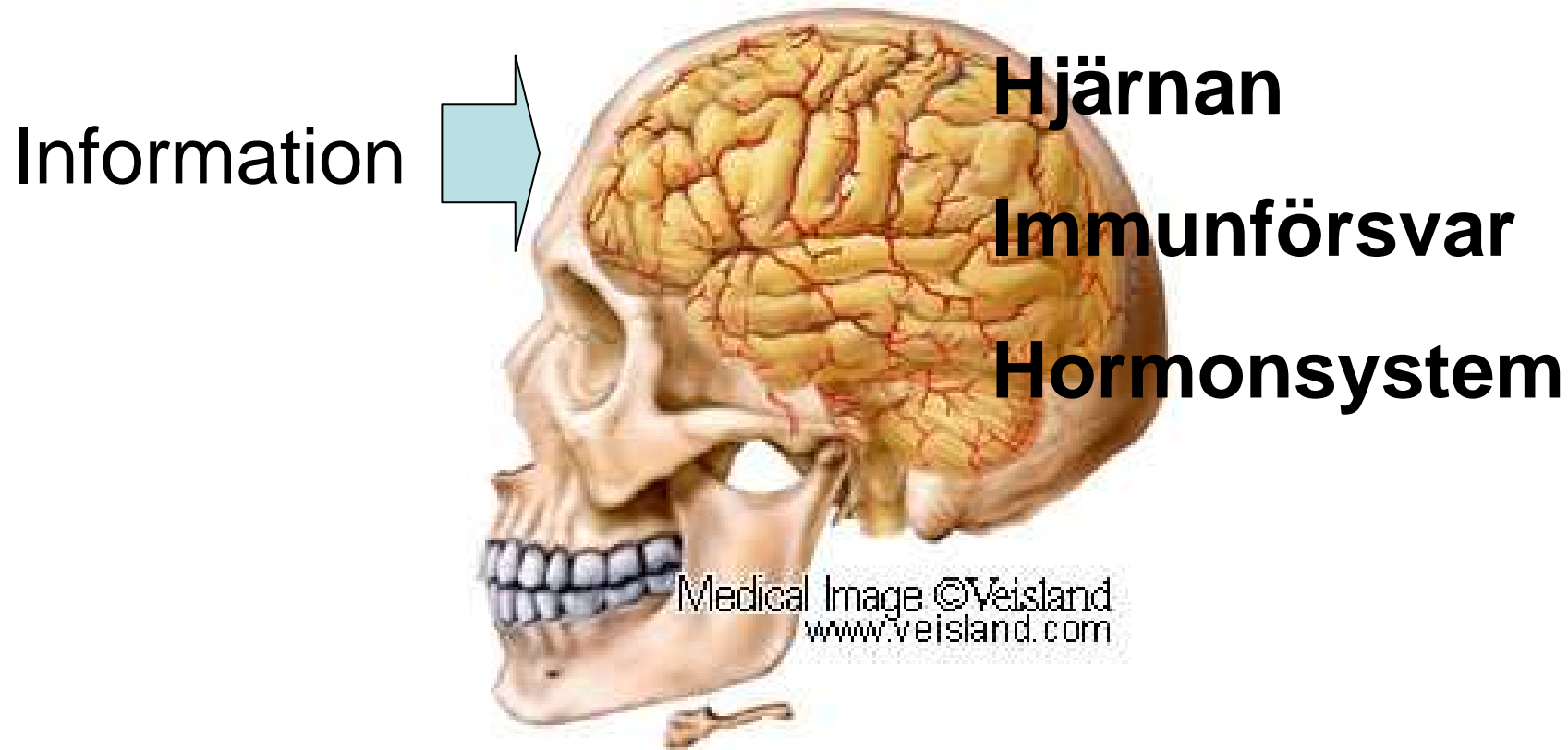
Där förståelse är en sak och att acceptera - en annan!!



För andra?

För mig själv?

Låt din hjärna slippa löpsedlar!



Info-bruset

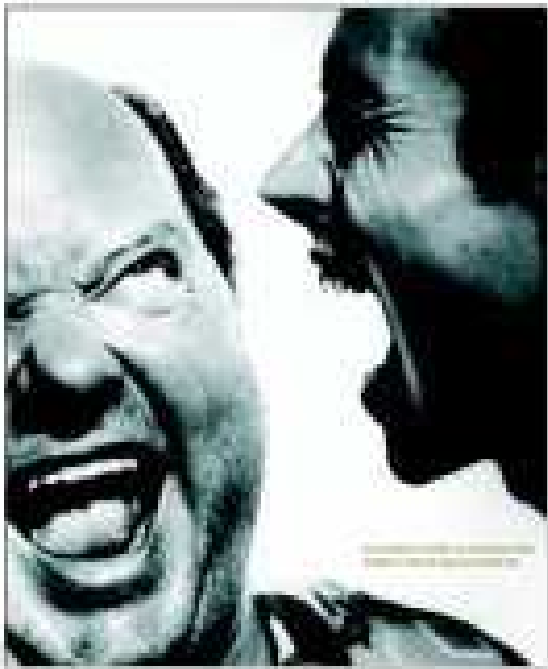
- "Årets vinterkräksjuka – värst någonsin"
- "Vi blev smalare av mirakeltrosorna"
- "Så drabbas du av nya influensan"
- "Bästa bantningskuren – ost och fet mjölk"



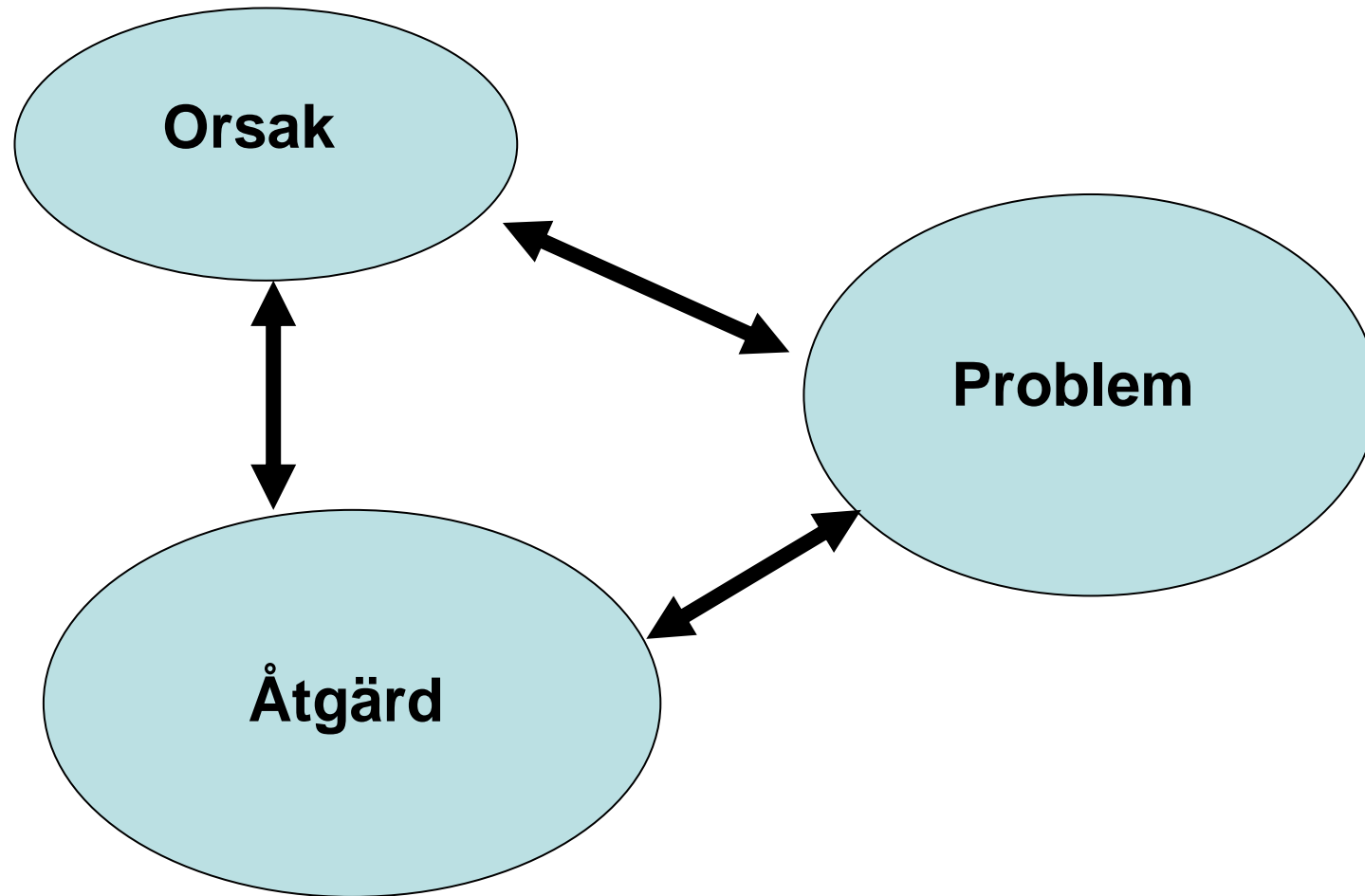


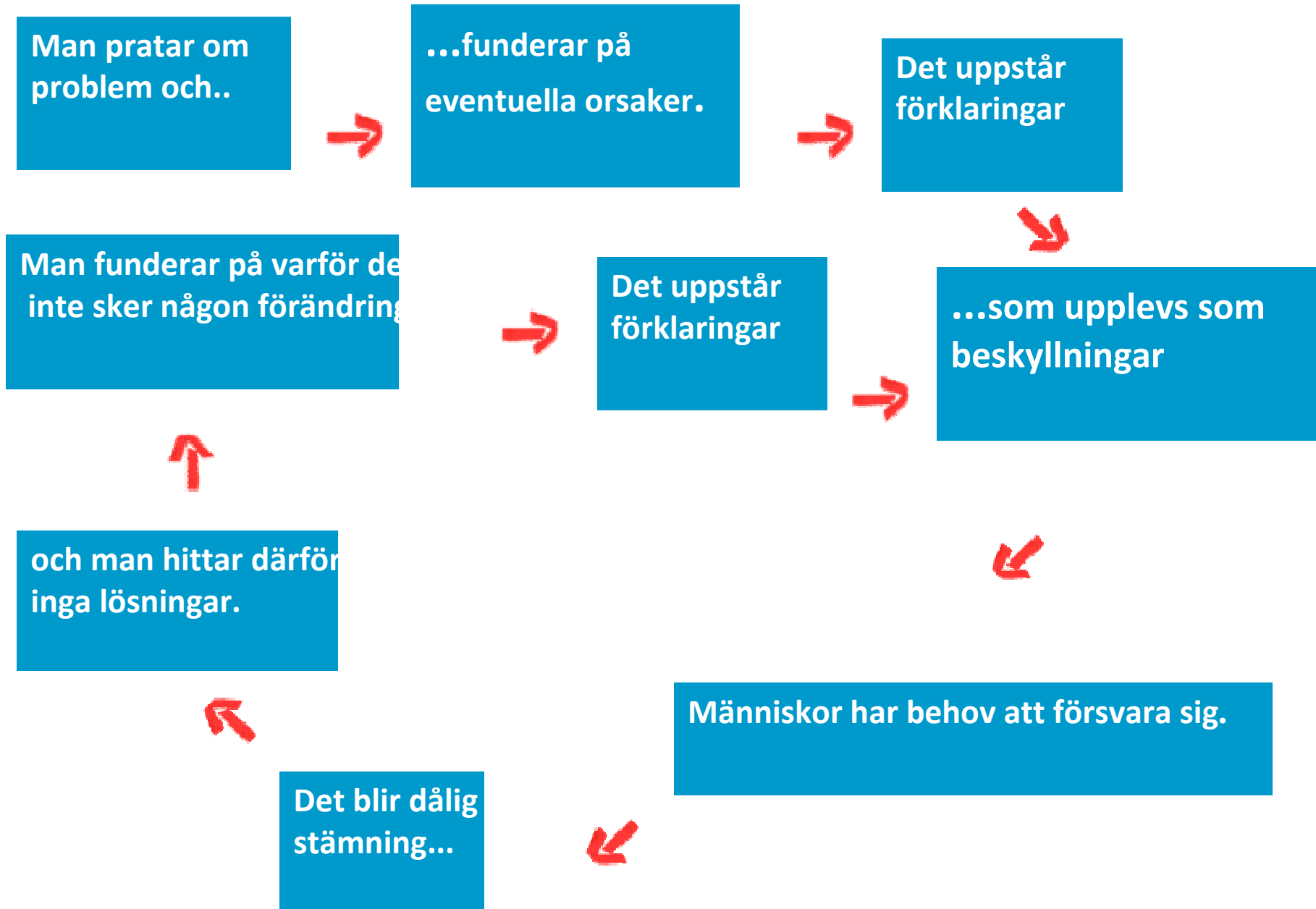
peter.wallén@muskelgruppen.se

Problem och konflikter



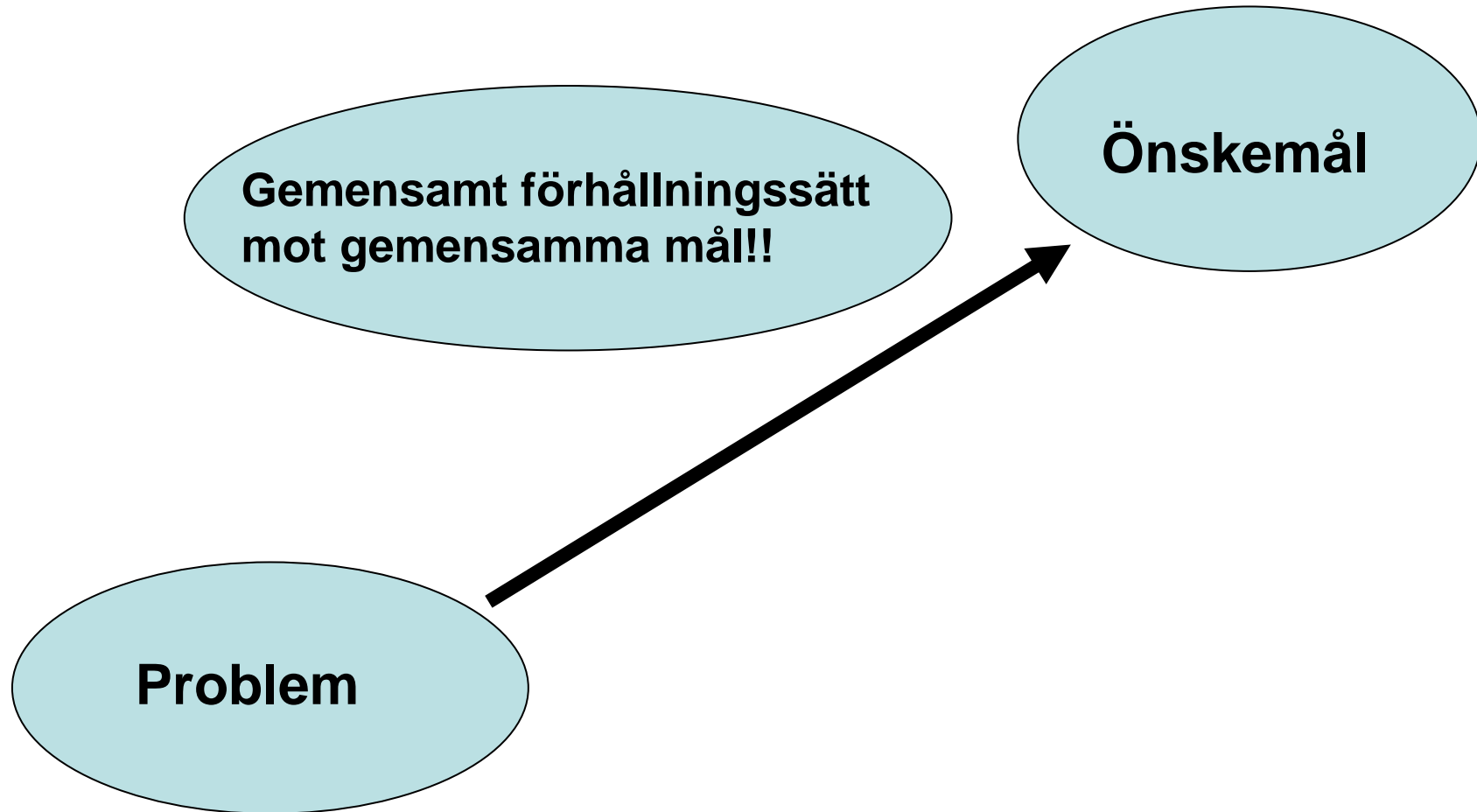
Teknisk problemanalys

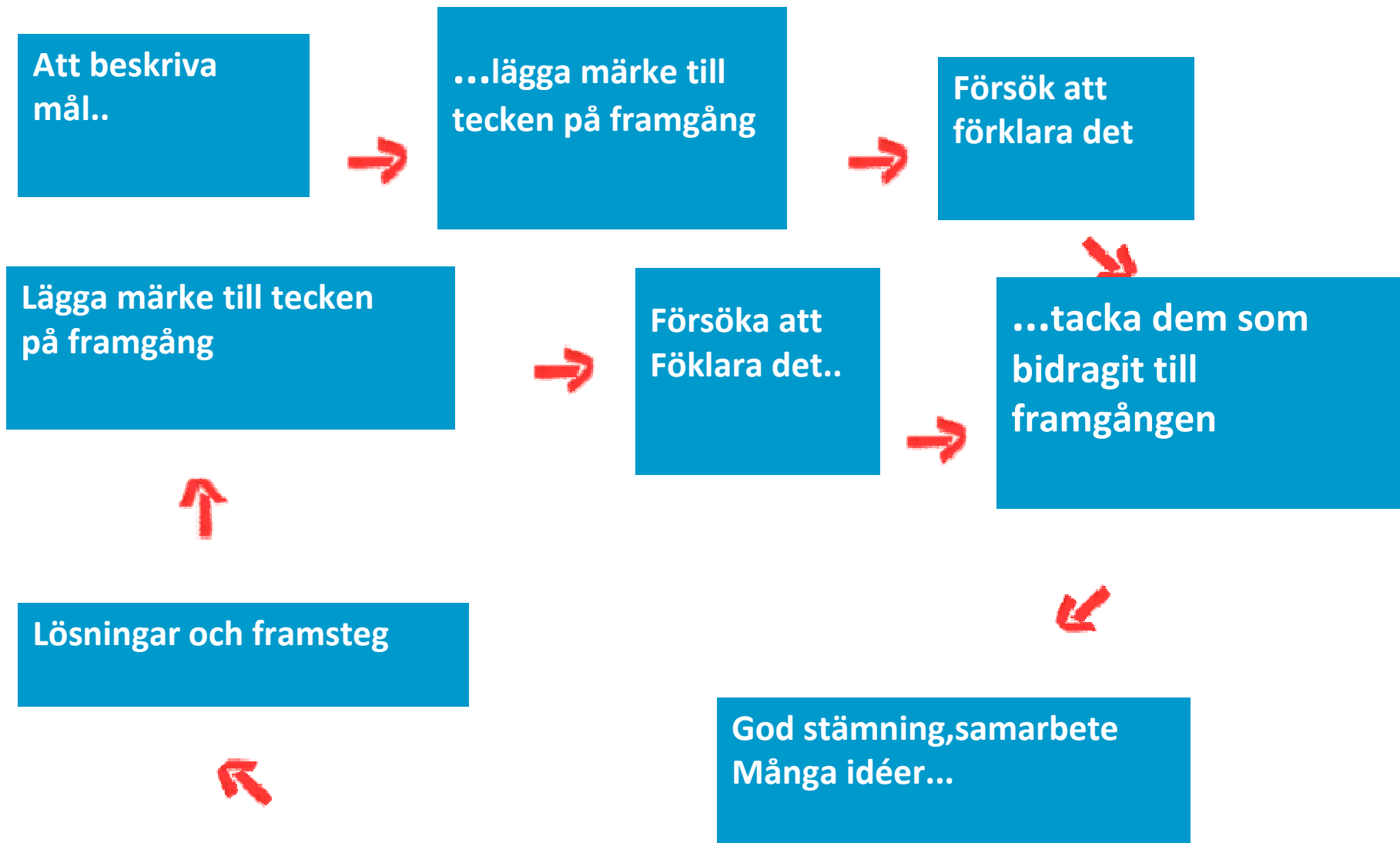




peter.wallén@muskelgruppen.se

Lösningssfokuserat synsätt





- Beskriv problemet
- Fundera på orsaker
- Anklagande förklaringar
- Folk går i försvar

- Beskriv målet
- Se framsteg
- Förklara framsteg
- Upplev framgång

- *Dålig stämning*
- *Inget samarbete*
- *Inga idéer*

- *Bra stämning*
- *Samarbete*
- *Idéer*

Inga framsteg

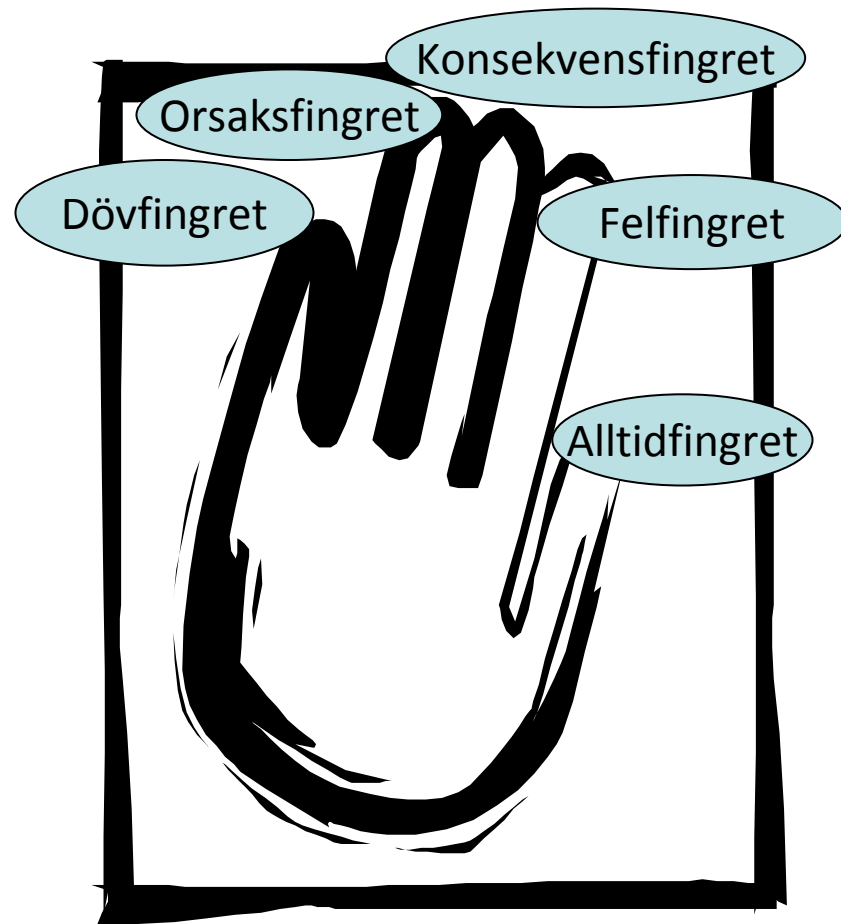
Framsteg

Bakom varje klagomål finns ett önskemål

- **OMVANDLA PROBLEM TILL
ÖNSKEMÅL**

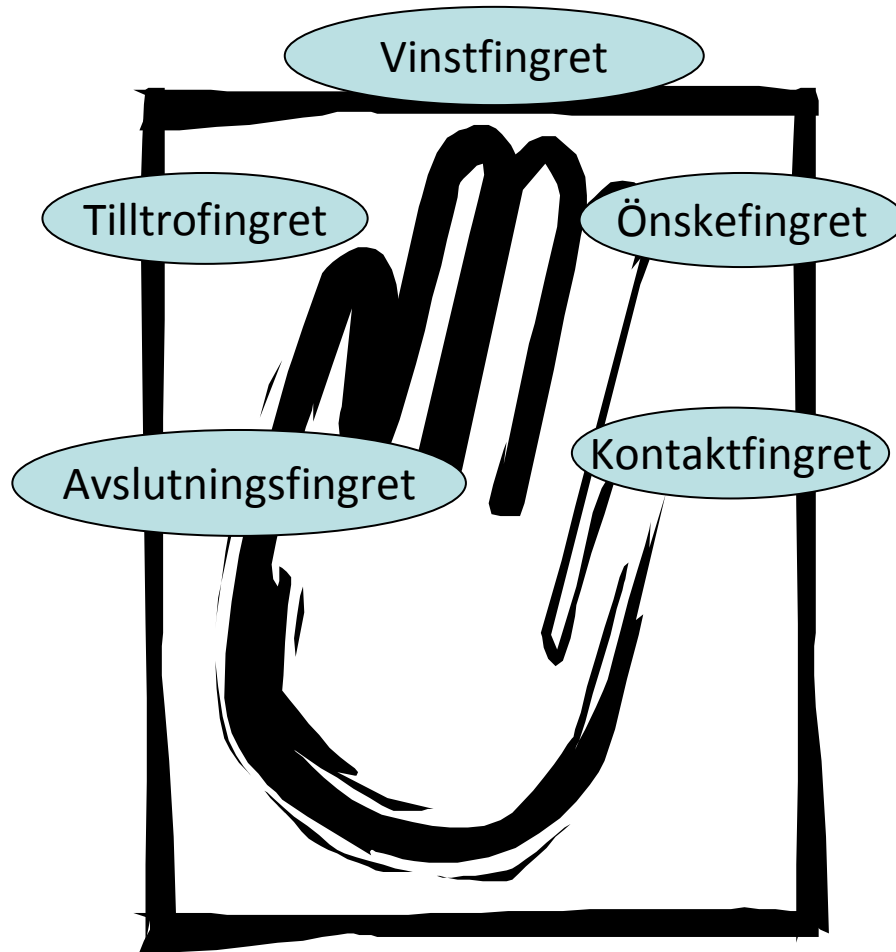
Det är lättare att bygga världen efter sina önskemål än att försöka förbättra världen genom att ta bort problem.

Klanderhanden



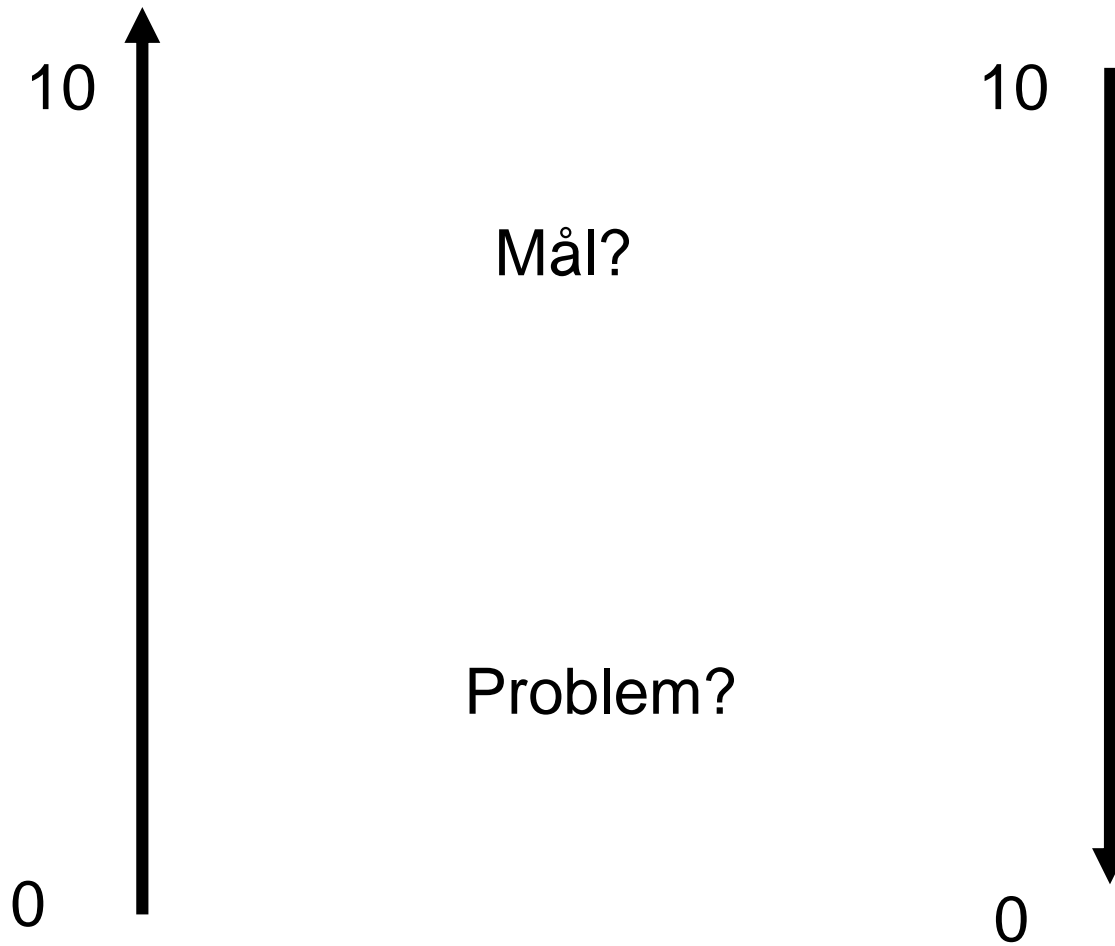
- ALLTID; Skapa en känsla av kontinuitet; använd gärna ord som alltid, överallt, jämt osv...
- FEL; Förklara detaljerat vad du tycker är fel!
- KONSEKvens; Beskriv konsekvenserna ju fler desto bättre!
- ORSAK; Varför?! Gör du så här? Förklara gärna med störningar och arv!
- DÖV; Varför säger jag det här till dig?! Du lyssnar ju aldrig ändå – det är som att tala för döva öron!

Önskehanden



- KONTAKT; Ta kontakt; Har du en minut över?
- ÖNSKA; Tala om vad du vill personen ska göra; Jag skulle vilja att du lyssnade på mig när jag pratar (inte; sluta avbryt mig!)
- VINST; Om du lyssnar när jag pratar blir jag så glad! (utgå alltid från dig själv – aldrig: det skulle vara bra för dig!)
- TILLTRO; Du har lyckats tidigare! Om du behöver hjälp vet jag....
- AVSLUTNING; Tacka, Komplimanger; Det är så härligt att du är en så fin människa att tala med! Enas om något för fortsättningen.

När man är **medvetet lat** - tittar man i första hand på vad som fungerar



En enkel motivations teori



V + T + B + M

- MOTIVATION=
 - Värde den vi skall hjälpa/oss/mig
 - Tilltro
 - Belöning på vägen
 - Förhålla sig till motgångar

Värde för den vi skall hjälpa/för mig/andra

Vad finns det för värde med hjälpen?

Utgå alltid från det du själv ser!



Tilltro

- Upptäck förändringar som redan skett!
- Hitta känslan av att man redan är på väg!
- Tilltron kommer då man ser resurserna!



Belöning

Skapa en känsla
av framgång !

Fira framgång!



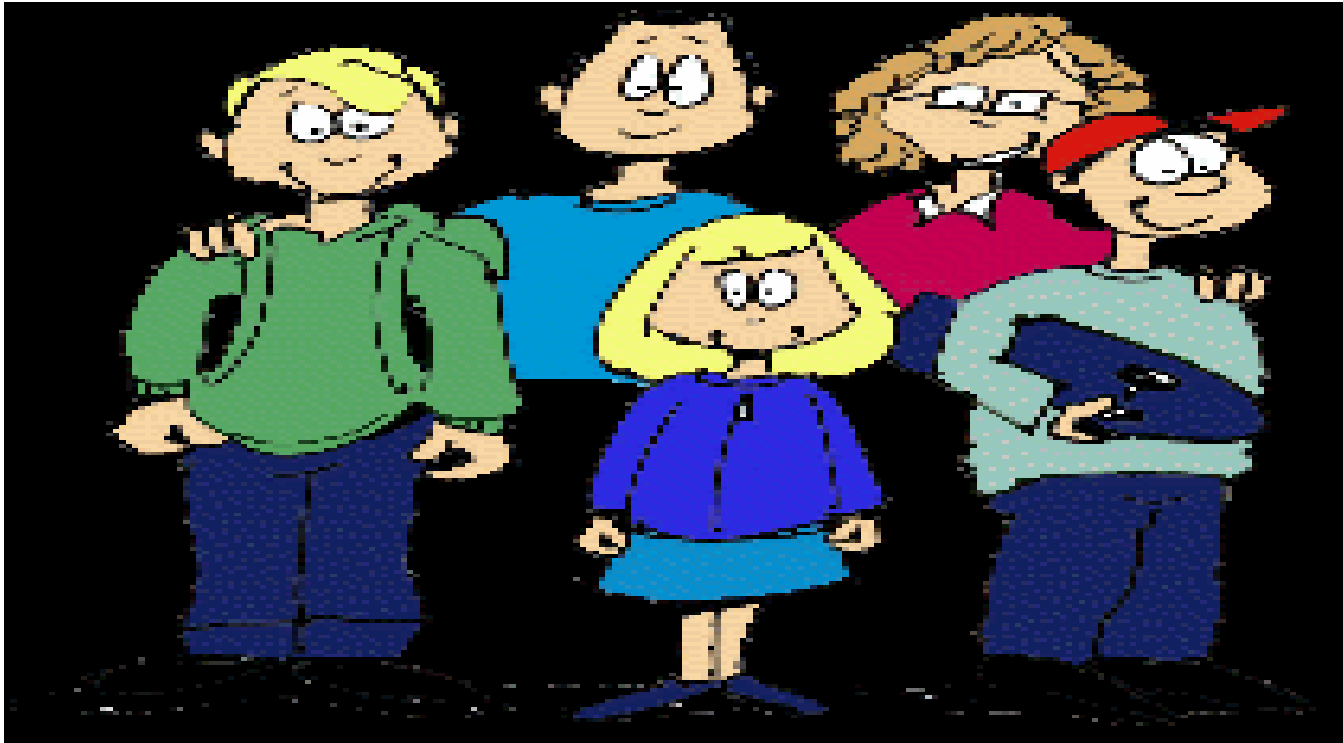
Motgångar

Undersök vilka motgångar som kan uppstå!

Hitta konstruktiva vägar och lösningar om dessa uppstår !

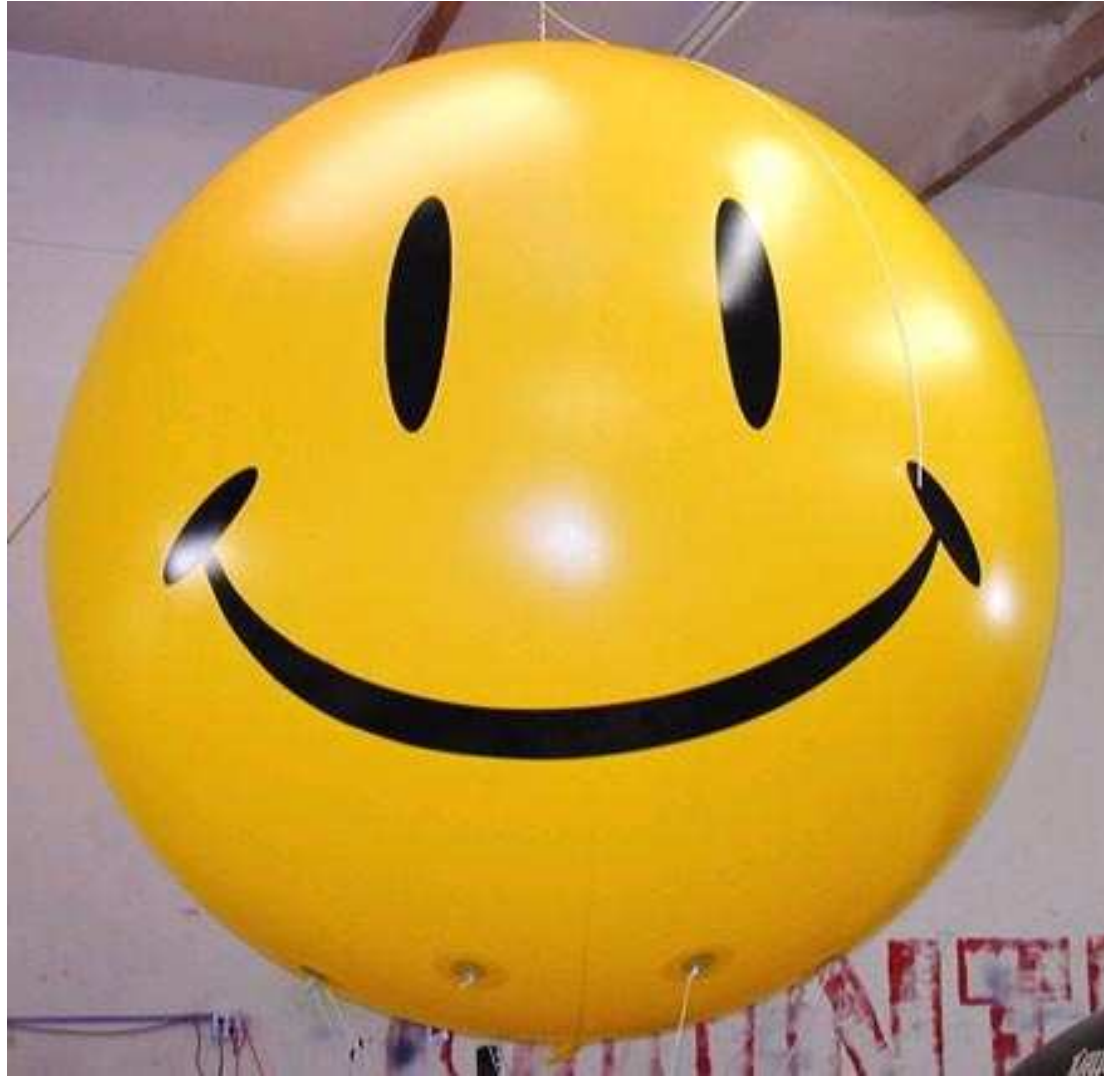


”En lycklig stor familj..



...kan vara **enig** om att man är **oenig**”

Positivt paranoid



peter.wallén@muskelgruppen.se