

Balansmodellen



Plats för
nytänkande

 Studieförbundet
Vuxenskolan

Balansmodellen

Balansmodellen är ett samtalsforum för att främja utbyte av erfarenheter och upplevelser, stärka den psykosociala rollen vilket kan öka välbefinnandet för deltagarna.

Studiematerialet är anpassat för affektiva sjukdomar som depression och bipolär sjukdom men metoden är lämplig även för andra diagnoser. Balansmodellen ger redskap för självhjälps- och anhörigrupper.

Trygghet och eget engagemang

Tystnadslöfte och egna trivselkoder ger trovärdighet och trygghet samt skapar respekt för varandra. Alla i gruppen är av lika värde, och man ger inte varandra råd om man inte blivit ombedd att göra det. Alla får komma till tals men det är inget taltvång. Samtalen är behovsstyrda, baserade på empati.

Gruppdeltagarnas engagemang och vilja för att förstå sig själva och andra är grundläggande. Genom att dela erfarenheter och upplevelser i sinsemellan förstärks självkänslan och känslan av utsatthet minskas. En mängd temaförslag för träffarna, såsom Vardagsstrategi, Min plats i samhället och Aktiviteter presenteras i materialet.

Modellen har tre huvuddelar

1. **Rundan** – Här pejar man varandras stämningläge och dagsform. Här kan man berätta om det något som särskilt hänt.
2. **Dagens tema** – Temat har ofta bestämts gången innan. Ett tema kan behöva konkretiseras och delas upp i delteman.
3. **Reflektion** – Man reflekterar över vad som sagts och eventuella aha-upplevelser man fått.

Avgränsningar

Vi avstår diskussioner om psykofarmaka. Detta är sjukvårdens uppgift, inte självhjälpsgruppens. Det är naturligtvis okej att prata om sorg och smärta vid en närståendes bortgång, men gruppen i sin helhet ska avstå ifrån att diskutera tillvägagångssätt vid suicid.

Studiematerialet kan beställas via Studieförbundet Vuxenskolan.

Författare är: Inhie Yang, Anna Maria Lundberg, projektledare SV Uppsala län och Jan Friberg.

Kontakta din lokala SV-avdelning

www.sv.se



Plats för
nytänkande