

REFLEKTIONSFRÅGOR TILL

# *Förenligt med liv*

av Sara Johansson



*Förenligt med liv* är en bok om krisreaktioner och stöd efter olika slags svåra händelser. Boken utgår från olika berättelser för att förmedla kunskap. Reflektionsfrågorna kan användas enskilt eller i grupp. Den sista delen riktar sig särskilt till professionella.

FRÅGOR ATT REFLEKTERA ÖVER PÅ EGEN HAND ELLER I GRUPP

1. Välj ut en fras, en scen eller ett kapitel i boken som du tyckte om. Det kan vara något litet eller en större del. Vad väljer du? Beskriv kort varför du valt just detta?
2. Beskriv 2–3 nya saker som du lärt dig genom att läsa den här boken. På vilket sätt kan den kunskapen vara till hjälp i ditt arbete eller i ditt liv?
3. I boken får vi möta Stig, vars man dött plötsligt av hjärtproblem. Utifrån Stigs exempel berättar författaren om vikten av uppföljning efter en svår händelse. Vad tänker du om att uppföljningen betydde så mycket för Stig? Har du positiva exempel på när en drabbad eller anhörig blivit kontaktad en tid efter en svår händelse? (Om reflektionen sker i en grupp, välj exempel som känns möjliga för dig att samtala om.)
4. Humor är ibland till hjälp för oss när det gäller att hantera svåra händelser. Finns det ställen i boken där du skrattade?
5. Finns det något mer som du vill reflektera över eller resonera om när det gäller boken *Förenligt med liv*?
6. Finns det någon du skulle vilja tipsa om att läsa den här boken?

## FRÅGOR FÖR PROFESSIONELLA

1. Välj ut en scen i boken där en person får ett krisstöd som blir bra. Beskriv situationen. Vilka behov har den/de drabbade? Vad görs som fungerar? Vad tror du bidrar till att krisstödet blir bra?
2. Välj ut en scen i boken där en person får ett bristande stöd. Beskriv situationen. Vilka behov har personen/personerna? Vad är det som hade behövts men som inte ges? Vad tror du kan ha bidragit till att det blev som det blev? Hur hade idealsituationen sett ut i stället, om du får designa hur det skulle ha gått till, helt fritt?
3. Barn är ofta särskilt utsatta vid svåra händelser. De finns nästan alltid bland de drabbade; antingen är de direkt påverkade eller anhöriga till någon som är drabbad. Har du lärt dig något nytt om barn i kris genom att läsa den här boken? Vad?
4. Sociala relationer och socialt stöd är den enskilt viktigaste principen när det gäller att ge krisstöd. Det kan handa om allt från att så snart det går fysiskt återförena personer, att låna ut en telefon eller att ordna en stol så att en förälder kan sitta nära sitt sjuka barn. Socialt stöd kan också främjas genom att den drabbade får träffa samma professionella person när hen ska få hjälp och genom att lära ut en bättre kommunikation i en familj eller i en arbetsgrupp.
  - På vilket sätt möjliggör du socialt stöd i ditt arbete? Det kan gälla både stora och små handlingar.
  - Har du exempel på rutiner eller attityder som hindrar socialt stöd?
5. I kapitlet "Mänsklighet" tar författaren upp stöd till professionella i vardagen, men också efter mer extrema händelser.
  - Har du frizoner och pauser på din arbetsplats då ni inte talar om jobbet?
  - Har ni regelbunden utbildning, handledning i moment som är påfrestande? Vet du hur du får hjälp efter en svår händelse, när du behöver det?
  - Finns det något du ser behöver göras när det gäller stödet till professionella som inte görs idag?
6. Finns det något du upplever behov av att lära dig mer om? Hur kan du få denna kunskap (till exempel bokens litteraturtips, företagshälsovården, en erfaren kollega)?