

Rätt att känna och förstå varför

Alla har vi rätt att känna det vi känner, att få ha våra känslor. Ändå är det svårt att ta sig tid att utforska om det är något som skaver och vad det i så fall kan bero på. Det är lättare att göra motstånd mot det man känner och det skapar i sin tur känslor av skuld och otillräcklighet.

Men vad bottenar då känslorna i? Bakom varje känsla finns ett behov. Behoven kan vara både tillfredsställda och otillfredsställda. När behoven är otillfredsställda kan känslor av vanmakt, otrygghet, och rastlöshet uppstå. Bakom varje skön känsla finns istället ett tillfredsställt behov.

Det kan vara särskilt svårt att se behoven när livet stormar och vardagen är utmanande. Ofta har vi då en autopilot som går igång och tar hand om saker på det för stunden enklaste sättet. Autopiloten tar inte hänsyn till det du längtar efter och mest behöver.

Lär dig verktygen!

I föreläsningen och workshopen "Rätt att känna och förstå varför", illustrerar Helene och Evis hur svårigheterna i en vardag kan se ut och ger också handfasta verktyg. Genom att interagera med deltagarna blir föreläsningen dynamisk och levande. Helene och Evis speglar de allmänmänskliga behov och känslor som finns i oss alla, mer eller mindre i olika perioder i livet. Deltagarna lämnar föreläsningen med nya verktyg i sin verktygslåda. Föreläsningen som är 1,5 timme lång kan med fördel kombineras med gruppövningar på 45 minuter beroende på upplägg.

"Helene Kindstedt, Spraka och Evis Bergenlöv, Evisuell Balans, kom till Svenska Epilepsiförbundets familjehelg där föräldrar med barn som har epilepsi i olika former deltog. De hade med sig olika "verktyg" för att hantera vardagen på ett kanske lättare sätt. Deras workshop "Rätt att känna och förstå varför" och dess verktyg var uppskattade från föräldrarnas sida. Det blev ett konkret sätt att se vardagen på ett annat sätt och hitta stunderna, om än så korta, till återhämtning mitt i livet. Vi hoppas vi möts vid nästa familjehelg för att ge ytterligare föräldrar dessa "verktyg"."

Ann Andersson, Svenska Epilepsiförbundet

Evis Bergenlöv är psykosyntesterapeut och brinner för att stödja och få människor att växa ur och av sin egna kraft. Hon har arbetat som terapeut, coach och föreläsare i ett flertal år. Evis har också specialiserat sig och utvecklat metoden Unga motivationståget där hon arbetar med motivation och ungdomar. Hon är också verksam som elevcoach i skolor.

www.evisuellbalans.se

Helene Kindstedt är psykosyntesterapeut och föreläsare. Hon arbetar med föräldrastöd både i grupp och i enskilda samtal. Helene möter i sitt arbete många föräldrar till barn med funktionsnedsättningar. Hur kan man som förälder tanka på när livet ställs på ända och fortsätter så dag ut och dag in? Genom lättillgängliga verktyg och förhållningssätt till det som är kan vi hitta vägen till återhämtning.

www.spraka.nu

