

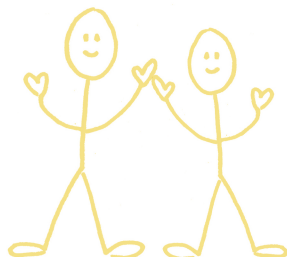
# Att vara med och skapa ett gott liv

Lågaffektivt bemötande är tydligt förankrat i en humanistisk människosyn där varje enskild individ är ett mål i sig. Med hjälp av ett lågaffektivt bemötande kan vi skapa möjligheter för en lugn och positiv vardag att ta form. Detta kan bli grunden till ett gott liv.

Lågaffektivt bemötande är ett av verktygen i verktygslådan och fungerar bra tillsammans med andra verktyg som har samma autonomistödjande grundsyn.

För att skapa möjligheter för ett gott liv behöver vi tänka både förebyggande: Hur kan vi undvika hinder som kan dyka upp längs vägen? Och främjande: Hur kan vi skapa mer av det som bidrar till ökad livskvalitet för personen?

Där kommer PERMA-modellen och KASAM väl till hands.



## PERMA

Positiv psykologi handlar om hur vi skapar oss ett gott liv. Vilka komponenter bygger upp känslan av lycka och glädje? Psykolog Martin Seligman lyfter i sin forskning fram följande faktorer:

**P** - *positiva emotioner*  
Att vi upplever stunder av glädje och välmående.

**E** - *engagemang*  
Att vi befinner oss i aktiviteter där vi känner det om brukar kallas flow.

**R** - *goda relationer*  
Att vi har tillgång till de relationer som betyder mycket för oss.

**M** - *meningsfullhet*  
Att vi upplever meningsfullhet i det vi gör om dagarna.

**A** - *att klara av saker och ting*  
Att vi ser att vi lyckas med det vi tar oss för.



## KASAM

Känsla av sammanhang kommer från den salutogena teorin, utvecklad av sociologen Aaron Antonovsky. Forskning visar att för att vi ska kunna klara av belastningar och påfrestningar och bibehålla en god hälsa behöver livet vara:

**Begripligt** - att vi förstår varför vi ska göra saker och ting och också ser hur de hänger samman på ett övergripande plan.

**Hanterbart** - att vi har de resurser som krävs för att kunna genomföra olika aktiviteter, som t. ex. förmågor, tid samt möjlighet till stöd och hjälp.

**Meningsfullt** - att det vi gör känns betydelsefullt för oss och spelar roll i våra liv.

LÅG-  
AFFEKTIVT  
BEMÖTANDE

VAD ÄR  
DET?

