



FÖRELÄSNING

Hur anknytning påverkar vår självbild & relationer

**Hur relationer kan ge bättre resultat för de
placerade barnen, biologiska barn, ditt eget mående
och vuxenrelationer i familjehemmet.**

För vem? Familjehemsföräldrar och personal på socialtjänst.
Genom att få en insikt i hur vi människor påverkar varandra kan jag både
förstå mig själv och andra människor bättre. Det ger familjehemsföräldrar
och personal en större möjlighet att hantera sitt eget välmående och bygga
relationer för att få ett djupare samarbete, vilket ger ett bättre resultat.

Längd: 2 eller 3 timmar

Några uttalanden från tidigare åhörare:

”Mycket inspirerande. Ger mig en bra känsla och tro på att saker är möjliga att förändra.
Du är bra på att göra ett komplicerat ämne begripligt. Jag vill lära mig mer om det
salutogena förhållningssättet.”

Ann-Marie Jönsson, Familjehemsförälder och ekonom på redovisningsbyrå, Malmö.

”Tack för en inblick i ett problem som jag ser varje dag. Denna föreläsning har gett mig
ett nytt sätt att se och hur man ska ändra på sig själv för att nå sitt mål. Jag kommer att
ta med mig att aldrig ge upp och alltid värdera varandra. Kommer att göra mycket av
det som sagts för att ändra på mitt sätt att leva.”

Christian Jönsson, Snickare inom ungdomsverksamhet, familjehem, Västerås

”Glad, lugn, positiv, skön person. Lätt att få förtroende för dig, du känns äkta! Jättebra
med egna exempel. Jag fick ännu mer förståelse för våra två placerade tonårskillar.”

Linda Dehlin, Skolkurator, familjehem, Skellefteå



Hur anknytning påverkar vår självbild & relationer

Hur relationer kan ge bättre resultat för de placerade barnen, biologiska barn, ditt eget mående och vuxenrelationer i familjehemmet.

Det finns en anledning till att du är den du är och när du förstår dig själv, är det lättare att förstå andra människor. I den här föreläsningen används vardagliga händelser för att förklara användbara vetenskapliga teorier på ett lättbegripligt sätt.

De teorier som jag använder mig av är:

Salutogent förhållningssätt: Det är personens styrkor och friskfaktorer som är viktiga, vilket startar positiva processer. Lösning på problemsituationer är; "Nu har jag försökt med samma sak flera gånger och det fungerar inte, hur kan vi få den här situationen hanterat, begripligt och meningsfullt för barnet/min partner så det fungerar bättre för oss båda?"

Systemteori: Har relationer som fokus, hur vi människor påverkar varandra. Det är så lätt att tolka och skapa sin egen bild av situationer, men egentligen är det bara din egen tolkning och du påverkas av dina tidigare erfarenheter, vilket i sin tur påverkar hur du hanterat det som händer.

Anknytningsteori: Självbildens börjar byggas upp redan när du är spädbarn, den påverkas av människor och händelser i din omgivning och gör att du bygger upp en sanning om dig själv; Du "vet" hur du är, vad du kan förvänta dig av andra människor i relationer, det påverkar hur du tolkar det som händer och hur du ser på verkligheten. Det finns ingen quickfix för förändring, men det är möjligt.



Kontakt och sociala medier:
E-post: evalenalarsdotter@icloud.com
Web: www.evalenalarsdotter.se
Facebook: [evalenalarsdotterforelasare](https://www.facebook.com/evalenalarsdotterforelasare)
Twitter: [@evalenalarsdotter](https://twitter.com/evalenalarsdotter)

EVA-LENA LARSDOTTER