

Detta nyhetsbrev...

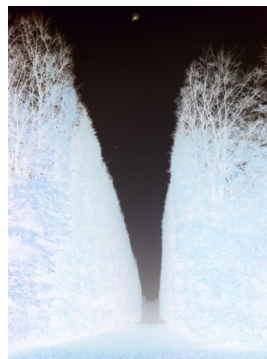
...produceras av Högborg & Rydälv Konsult HB. Ett företag som arbetar med behandling, fortbildning och handledning inom området för konflikthantering och KBT.



Nyhetsbrevet består av tre rubriker: *Månaden som gått* samt *Månaden som kommer* samt *Tummen upp*, som uppmärksammar kollegors arbete eller positiva företeelser och projekt.

Månaden som gått...

...har inneburit att vi nu passerat vintersolståndet och att vi, för var dag som passerar, går mot allt ljusare tider. Vinterbluesen släpper sitt möjligen tunga grepp. Senaste numret av **Modern Psykologi** innehöll förövrigt en för årstiden passande artikel i ämnet – **"7 sätt att tackla mörkret"**. Rubriksättningen ledde vid första anblicken mitt associerande till kvällspresslika uppslag, vilka i sin förenkling och fördumning snarare får mig att anamma depressiva, eller kanske till och med mot tidningen aggressiva, beteenden. **Linda Backmans** välskrivna artikel innehöll dock inga förutsägbara quick-fix såsom sollampor, gujibär eller skrattkurser. Hennes sju tips tog istället sitt huvudsakliga avstamp i **Martells, Addis och Jacobsens** bok **"Depression in context"**, där "tipsen" andades **KBT** och vetenskap. I korthet: Betrakta din ned-



stämdhet delvis som **handlingar** du väljer att göra. **Varsebli** och undvik negativa **tankefällor** (även om just det strikt kognitiva numera ses som en onödig omväg). Hitta antidepressiva **rutiner**. Synliggör dina **undvikanden**...osv.



KONFLIKTER i arbetsgruppen, är ett inte allt för ovanligt inslag. I månaden som gick hade jag en första sittning med en gren inom Bilda. En nyttig sittning som luftade och tillfälligt gav viss arbetsro, detta genom synliggörande av **goda intentioner**, och via **avpersonifierade modeller** få en viss paketering av det som alla "varit mitt i" under en längre tid. Jag kommer att till och från att träffa arbetsgruppen under våren.

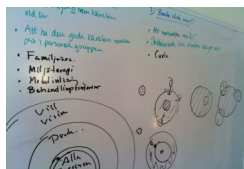
PÅ TAL OM konflikter och utveckling så höll jag i december en **personal-**



, teambuilding- och organisationsutvecklingdag med behandlingspersonal från **Baggiom Vård & Be-**



handling, i Malmö. De fick under dagen resa via betraktande av organisationen **utifrån** och **inifrån**, testa på modeller för **feedback**, samt genomföra görbara förbättringar (med tydliga **genomförandepla-**

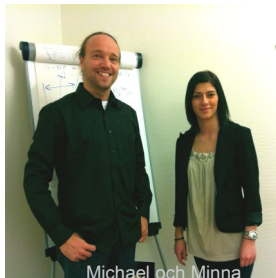


ner) på individ såväl som gruppnivå. Mellan allt allvar hann vi även med några gruppstärkande övningar vilka resulterade i välförtjänta skratt!



HEDERSHANDLEDNING. Till-

sammans med mina kollegor Minna, Mona och Media (de fyra mén som någon sa...) från **Tänk Om**, höll vi handledning med socialsekreterare och kuratorer från **Hässleholms kommun**. Vi fördjupade oss i deras samt egna fall, i smågrupper såväl som i helgrupp. Samverkan, rutiner, kulturkompetens och frågor kring möjlig prevention, stod på agendan. Eftermiddagen ägnades sedan åt



föreläsning på Frida Kvinnojour, samt samtal med några av de boende på plats. Sammantaget en mycket lång med rik dag för alla inblandade.

WALKING MEDITATION, var

något som jag i månaden som gått medverkade på som deltagare. I skogarna runt **Häckeberga Slott** i Skåne gick vi, under ledning av terapeuten **Johnny Winther från Nature & Journey**, och in tog naturen, varandra och oss själva med diverse Mindfulness-tekniker. Stillasittande ledd meditation varvades med långsam medveten gång såväl som visuella reflektioner av landskapets rika kontraster. Läs mer om de vetenskapliga delarna av Mindfulness i **Läkartidningens utmärkta artikel:**



Läkartidningen ORGAN FÖR SVERIGES LÄKARFÖRBUND .se

"Mindfulness-meditation – nygamal metod för att lindra stress"

METODUTBILDNING i **Gunnar Bergströms** och **Tänk Om's** påverkansprogram gällande **Heder**,



Missbruk och Kriminalitet var något som jag grillades i under 4 intensiva dagar. Utbildningsdagarna var en fortsättning och **fördjupning** på förra



månadens grundutbildning. Grupparbeten varvades med föreläsning och

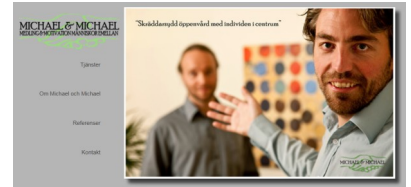
eget arbete med metodböckernas olika avsnitt. Dagarna blev, av utvärderingarna att döma, **mycket lyckade**. Som alltid när man lär sig modeller för behandlingsarbete, så blir det ett välbehövligt **rannsakande** av sig själv, och en förtrolighet i grupperna som värmer.

MICHAEL & MICHAEL Öppenvård, heter företaget som jag tillsammans med min goda kollega **Michael Arvidsson**, startade upp under hösten.

Vi sjösätter nu en egen hemsida för den verksamhet som defakto redan varit igång en tid. Med en **handfull öppenvårdsuppdrag** i Skåne har vi nu byggt upp ett förtroende och arbetsätt som bådar mycket gott.



Tanken är att fortsätta ta ett **helhetsgrupp kring familjerna**, med stödsmaterial till den behövande ungdomen, men



också med familjen, och samtidigt verka som en länk ut gentemot skolan, praktikplatsen och sjukvården. Läs mera på **hemsidan**. Bortsett från några föräldra- och skolsamtal är det i dagsläget främst **Michael Arvidsson** som sköter merparten av uppdragen, då jag för tillfället fokuserar på att driva projektet **Skilda Världar**. Mer info om utvecklingen inom Michael & Michael Öppenvård allt eftersom. Foldrar är på väg!

TÄNK OM och nyss nämnda projektet **Skilda Världar**, hade säsongsavslutning i månaden som gick. Ett 30-tal slöt

upp för kul och givande samkväm över **alla tänkbara gränser** gällande kultur, kön, ålder och etnicitet. Möten som inspirerar och möjliggör för vidare utveckling på alla möjliga plan. Underbart!



Tummen upp för...

...HJÄRNAN och **Torkel Klingberg**, professor i kognitiv neurovetenskap vid **Karolinska institutet**, presenterar nya mycket läsvärda bok **"Den lärande hjärnan"**. Läs **DN's artikel** eller se till **UR reportage** här.



...EXPRESS YOURSELF. **Vandring** utställningen som inleddes på **Bokmässan i Göteborg**, och som huserade i Malmö för en tid sedan. Utställningen fokuserar på om **yttre frihetens** krokiga väg. Ett i dessa tider onekligen aktuellt ämne.



...ZLATAN, som genom sin **bästsäljande bok** fått mig att inse att hans bidrag inte enbart varit att **bygga broar mellan kulturer** och ljuvlig fotbollskonst. Utan att han också, genom de kommentarer jag fångat upp, fått människor som aldrig tidigare läst en bok att nu göra det. Inte nog med det, samma personer kan mycket väl uttrycka att **"Jag ska nog fan börja läsa fler böcker, rätt schysst faktiskt!"** :)



Månaden som kommer...

- På **Polhemsskolan i Lund** startar vi, inom **Tänk Om**, en grupp i januari. Följ gärna projektets veckorapportering på **Arvsfondsprojektet.se**
- Håller i en halvdag om **relationer och samlevnad** på **Consensus** i Lund.

Michael Högborg

KBT-Terapeut, Konflikthanteringskonsult

www.michaelhogberg.se
www.michaelochmichael.se
www.triangelnsterapiforum.se

Mail:

info@hogberg.org

Tel:

0707 757650

Besöksadress och mottagning:

Spångatan 20, Malmö. **KARTA**

