

Kilder til mening kortmetoden

VERSJON KOGNITIVE BEGRENSNINGER

En utsagn-initiert samtale om kilder til mening i livet

7-kort versjon for mennesker med kognitive begrensninger

Denne versjonen av *Kilder til mening - kortmetoden* er designet for å starte en samtale om eksistensielle temaer med mennesker som ikke kan forventes å fullføre den mer intense øvelsen med 26 kort, som varer omtrent én time. Dette kan skyldes kognitive begrensninger som kommer fra for eksempel demens, alvorlige sykdommer, eller å være i palliativ behandling. Hensikten med versjonen for kognitive begrensninger er å gi *struktur og innspill* for en samtale om mening i livet.

Kortmetoden er et hjelpemiddel, men ikke en fiks ferdig oppskrift for en meningsfull samtale. Hensikten med 7-kortsversjonen er derfor å brukes av profesjonelle som *allerde er i stand til å ha en eksistensiell samtale* med en klient. Bruken må tilpasses klienten og prosedyren legges til side hvis samtalen ebber av eller andre betydningsfulle temaer oppstår.

Materiale

Det er to typer kort:

5 kort utforsker klientens kilder til mening.

- Jeg prøver å gjøre verden litt bedre
- Jeg søker utfordringer
- Man bør ikke sette spørsmålstegn ved gamle sannheter
- Jeg trenger nærhet til andre mennesker
- Jeg henter styrke fra min tro

2 kort utforsker klientens umiddelbare opplevelse av mening i livet og/eller meningskrise

- Jeg lever et rikt liv
- Jeg synes at livet mitt er meningsløst

Prosedyre: Bestem sammen med klienten hvor lenge samtalen forventes å vare (f.eks 30 minutter.) Som fagperson er du ansvarlig for å holde tiden og å holde samtalen meningsfull.

Introduser kortene, for eksempel slik:

Kan vi snakke åpent om hva som er og har vært meningsfullt for deg og har betydning i livet ditt? Jeg har noen kort med forskjellige setninger. Dette er utsagn som andre mennesker har oppfattet som viktige kilder til mening i deres liv. Jeg skal nå spørre deg om hva du tenker om disse setningene, altså hva de betyr for deg.

Etter at eventuelle spørsmål har blitt klart opp i, kan samtalen begynne:
Du plasserer ett av de fem kortene med kilder til mening foran klienten (helst på et bord), og leser kortet høyt.

Spør: Kan du si meg hva du tenker om den setningen?

Utforsk hva som blir sagt. La samtalen være flytende og fleksibel og *sørg for at samtalen er langsom. Ta notater.* La samtalen føres dit klienten ønsker. Spør utdypende spørsmål for å utforske, men ikke introduser nye temaer. La temaet mette seg ut før de neste fem kortene blir presentert.

Some clients formulate in words and sentences what is meaningful and important and this can lead to new thoughts/changes in the areas being opened. For other clients, the conversation may evolve as narratives of certain chapters of life; recollecting life chapters.

Noen klienter kan formulere i ord og setninger hva som er meningsfullt og viktig, som leder til nye tanker/endringer på de områdene som snakkes om. For andre klienter kan samtalen bli virkningsfull gjennom å fortelle om og få overblikk over livshistorien sin, og betydningsfulle kapitler i livet deres.

Plasser kortene ved siden av hverandre eller i en bunke. Rekkefølgen er ikke viktig. For en samtale på 30 minutter, sett av 3-5 minutter per kort; for en samtale på én time, sett av omtrent 6-8 minutter per kort.

Når dere har snakket om alle fem kortene, plasser de to siste kortene (om mening/meningskrise) *ved siden av hverandre.*

Spør: Hva tenker du om dette?

Igjen, la klienten lede samtalen, men spør gjerne om detaljer og utdypelser.

Når dere har snakket om alt, så kan du spørre klienten om å velge ett eller to kort som de spesielt identifiserte seg med/som var spesielt viktige for dem. Spør om hva som var viktig for dem da de valgte.

Du kan avslutte samtalen ved å spørre om klienten ønsker seg endringer i eget liv knyttet til utsagnet på det valgte kortet. (For eksempel kan utsagnet "jeg har behov for nærhet til andre mennesker" åpne for endringer i hverdagen)

Hvis det er overskudd etter samtalen, kan du snu det viktigste kortet og lese meningsdimensjonen på baksiden. Henger det sammen med det dere snakket om?

Baksiden referer til teorien og de empiriske funnene som ligger bak kortmetoden. Kunnskap om denne teorien (Sources of meaning in Life; SoMe) og empiriske funn vil gjøre at samtalen flyter mer naturlig og blir av høyere kvalitet.

Litteratur

la Cour, P., & Schnell, T. (2016). Presentation of the Sources of Meaning Card Method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol 20, issue 1, p 20-42, 2020

<http://doi.org/10.1177/00221678166669620>

Schnell, T. (2009). [The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire \(SoMe\): Relations to demographics and well-being](#). *Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 483-499.

Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667-673.

Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. London: Routledge.

Schnell, T. & Becker, P. (2007). [The questionnaire on life meanings and meaning of life \(LeBe\)](#). Göttingen: Hogrefe.

Struer-Tranberg, T.M (2019). Development and Feasibility Testing of a Therapeutic Interview to Explore Sources of Meaning in Palliative Care Patients. Master Thesis, SDU