

Kilder til mening-kortmetoden

VERSION KOGNITIVE BEGRÆNSNINGER

Udsagns-initieret samtale om mening i livet

7-kort version for personer med kognitive begrænsninger

Denne version af *Kilder til Mening - kortmetoden* er udarbejdet som hjælp til en samtale om eksistentielle emner med mennesker, som ikke kan forventes at gennemføre den mere intensive øvelse med 26 kort og en god times varighed. Kognitive begrænsninger kan skyldes fx demens, svær sygdom, eller at personer er i palliative forløb. Formålet med metoden er at give *struktur og input* til en samtale om mening i livet.

Kort-metoden er et hjælpeværktøj, metoden er ikke en færdig opskrift til en meningsfuld samtale. Denne 7-kort version er således tiltænkt til brug for fagpersoner, *der i forvejen er i stand til at føre en eksistentiel samtale* med en klient. Brugen må til enhver tid tilpasses og procedurerne lægges til side, hvis samtalen ikke kan opretholdes som forventet eller hvis andre væsentlige dagsordener melder sig.

Materialer

Der er to typer kort:

5 kort spørger til klientens kilder til mening.

- Jeg forsøger at gøre verden til et lidt bedre sted
- Jeg søger udfordringer
- Det gennemprøvede bør ikke betvivles
- Jeg har behov for nærhed til andre mennesker
- Religion er en vigtig del af mit liv

2 kort spørger til klientens umiddelbare fornemmelse af mening i livet og/eller meningskrise

- Jeg lever et fuldt liv
- Mit liv virker meningsløst

Procedure: Aftal med klienten hvor lang tid samtalen forventes at vare (fx 30 minutter). Du har som fagperson ansvaret for at tiden holdes og at samtalen forbliver meningsfuld.

Introducer derefter fx således:

Kan vi tale frit om, hvad der er og har været meningsgivende for dig og har betydning i dit liv? Jeg har her nogle kort, hvor der er skrevet sætninger, som andre mennesker på et tidspunkt har

sagt var vigtige kilder til mening i deres liv. Jeg vil nu spørge dig, hvad du tænker om disse sætninger, altså hvad de betyder for dig.

Når der er afklaret eventuelle spørgsmål, kan samtalen gå i gang:

Du lægger et af de fem kort med kilder til mening foran klienten (gerne på et bord) og læser kortet højt.

Spørg: Kan du fortælle, hvad du tænker om den sætning?

Spørg ind til, hvad der bliver sagt. Lad samtalen være flydende og fleksibel, og *gør samtalen langsom. Tag meget gerne noter.* Lad samtalen føre hen, hvor klienten ønsker det. Stil uddybende spørgsmål, men introducer ikke nye emner. Lad emnet mætte sig selv inden det næste af de fem kort vises.

Nogle klienter formulerer i ord og sætninger, hvad der er meningsgivende og vigtigt, og det kan føre til nye tanker/ændringer på de områder, der tales om. For andre klienter kan samtalen blive livshistorisk, narrativ, og virksom ved at samle livskapitler op.

Man kan lægge kortene ved siden af hinanden eller i en bunke. Rækkefølgen er ikke vigtig. For en samtale på 30 minutter kan afsættes cirka 3-5 minutter per kort, for en samtale på en time, afsæt da cirka 6-8 minutter per kort.

Når der er talt om alle de fem kort, lægges de to sidste kort (om mening/meningskrise) samtidigt *side om side*.

Spørg: Hvad tænker du om dette?

Lad igen samtalen være styret af klienten, og spørg gerne uddybende ind.

Når alt er talt igennem, kan man evt spørge, om klienten kan vælge et eller to kort, som de især identificerer med/er en vigtig kilde til mening for dem. Spørg ind til valget, hvad er det, der betyder noget ved dette valg?

Man kan afslutte ved sammen med klienten at spørge om eventuelle ændringer i overensstemmelse med de foretrukne udsagn. (For eksempel: *Bør udsagnet *Jeg har behov for nærhed til andre mennesker* føre til ændringer i hverdagen?*)

Er der overskud efter samtalen, kan man eventuelt vende de vigtigste kort og læse overbegrebet på bagsiden. Hænger det sammen med det der er talt om?

Bagsiderne referer til den teori og empiri, der ligger bag kortmetoden. Kendskab til denne teori og empiri vil væsentlig højne naturligheden og kvaliteten i samtalerne.

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/10.1177/0022167816669620>

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). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (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

Peter la Cour, Tatjana Schnell, Trine Struer-Tranbjerg © 2023