



Skriftlig Coaching

Anhörigstöd på ett nytt sätt



Hej!

Det är jag som är Maria och ger dig anhörigstöd bl.a. genom skriftlig coaching! Jag möter dig utifrån dina behov.

Du förtjänar att må bra!

När livet utmanar dig är det lätt att fastna i tankar, känslor och beteenden.

Har du gått igenom en förändring som du vill prata om?

Har du några tankar och funderingar som du inte får rätsida på? (och vill ha hjälp att reda ut)

Är du redo att arbeta med dig själv?

Jag har själv varit anhörig till personer i min närhet som hade demenssjukdom och möter många anhöriga genom mitt arbete. Jag vet att det kan vara både mycket givande, men också utmanande att stötta en närstående med demenssjukdom i vardagen.

Maria Hedman Holmblad



Who cares for the caregiver?

Jag vet att du lägger all din tid och energi på att din närstående med demens ska må bra och samtidigt försöker upprätthålla umgänge och ett "vanligt" liv. Men ingenting är ju som vanligt!

Du har tappat dig själv och dina behov i detta...

Forskning visar att anhöriga som stöttar en person som är sjuk utsätts för stora påfrestningar, med negativa konsekvenser för bl.a. deras fysiska och psykiska hälsa.

Det är en orsak till att jag ger anhörigstöd genom skriftlig coaching.

Genom coachningen får DU plats och fokus. Tillsammans hjälps vi åt att skapa vardagen som känns bra för både dig och din närstående. Du tar själv upp vilket område (vilket mål) som du vill bli coachad inom. Skriftlig coaching hjälper dig att reflektera över din situation och det du själv tar upp. Jag vet att detta sätt kan förändra och hjälpa människor på rätt väg, därför vill jag erbjuda det till dig.



Vad är egentligen skriftlig coachning?


Allt fler efterfrågar att bli coachad via skrift istället för fysiska möten. I många länder är tjänsten vanlig och väldigt populär. Med skriftlig coachning får du möjlighet att tänka, reflektera och läsa både coachningbrevet, dina svar samt återkopplingen om och om igen. På det sättet får du nya insikter.

Vad kan du vänta dig efteråt?

Efter att ha gått genom Skriftlig Coaching kommer du uppleva en rad olika känslor och reaktioner, några exempel:

- **Lättnad** – Efter att ha utforskat dina känslor kommer du känna en lättnad över att du har uttryckt dem och låtit dem komma fram.
- **Framtidstro** - Coachingen hjälper dig att hitta en ny riktning i livet och känna en positiv framtidstro.
- **Tacksamhet** - Efter att ha reflekterat över dina känslor och erfarenheter kommer du känna tacksamhet för de lärdomar som du har fått
- **Styrka** - Att ha gått igenom coachingen och förändring kommer du få en känsla av inre styrka.
- **Frihet** - Många känner en känsla av frihet och befrielse när de släpper taget om gamla sorgfyllda tankar och känslor.
- **Tillfredsställelse** - Genom coachingen kommer du känna tillfredsställelse över att du har tagit aktiva steg mot att hantera din sorg och förändring i livet. Du kommer känna och öka tilliten till dig själv.

Det är viktigt att komma ihåg att alla reagerar olika på coaching och förändring. Dessa känslor är inte nödvändigtvis linjära eller statiska, och det är normalt att uppleva en blandning av olika känslor under processen.





Så här går det till

Lättast är det att du laddar ner en kartläggning för skriftlig coaching **HÄR**. Du kommer även få mail av mig med länk till kartläggningen.

I kartläggningen svarar du på frågor om din nuvarande situation. Skicka in ditt svar till mariahedmanholmblad@gmail.com

Du kommer få en reflekterande återkoppling och förslag på hur vårt samarbetet kan fortsätta, utifrån dina svar.

I mina coachingbrev får du alltid en reflekterande återkoppling och nya kraftfulla frågor, som kommer ta dig framåt.

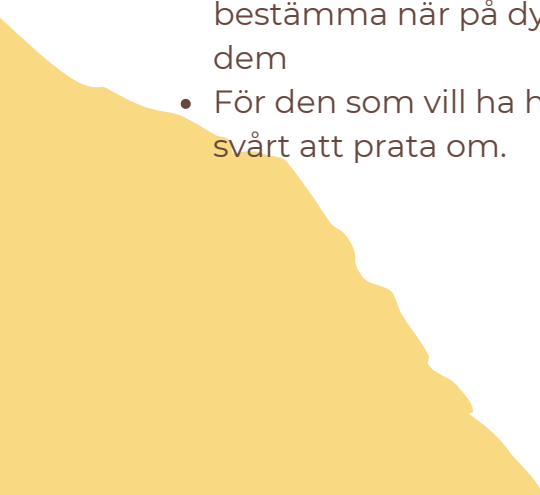
Både min återkoppling och frågorna hjälper dig att hitta dina egna lösningar och svar. Det är din process.

Mina brev kommer vara "lagom" långa mail med saker som du kan ta med dig och jobba vidare med.

Det "jobbiga" med coachning är att syftet alltid är att du ska hitta dina egna svar, men det är också kraften i processen.

Jag vet att detta sätt kan förändra och hjälpa människor på rätt väg, därför vill jag erbjuda det till dig.

För vem passar skriftlig coaching? Några exempel:

- För den som föredrar och kanske till och med älskar att skriva och tycker det är lättare att uttrycka sig i skrift.
 - För den som tycker om att tänka och reflektera över sina svar.
 - För den som har ett fullbokat schema och vill ha friheten att själv bestämma när på dygnet som man vill läsa coaching-breven och svara på dem
 - För den som vill ha hjälp med sådant som känns känsligt och som kan vara svårt att prata om.
- 



Detta ingår i ett skriftligt coaching paket:

Du för binder dig inte till något genom att svara på kartläggningen. Det är ett sätt för dig att gratis pröva på skriftlig coaching. Jag vill ändå informera dig om det lilla coachingpaketet och vad som ingår i det.

1 st Kartläggning

1 st Coachingöverenskommelse

3 st Coachingbrev – omfattande med frågor och övningar som är skraddarsydda efter dina behov. Du kan se det lite som din egen privata arbetsbok. Jag kommer att ställa frågor till dig som ibland kan kännas lite utmanande men dessa frågor är till för att hjälpa dig framåt.

3 st Återkopplingar

1 st Summering



ANHÖRIG KOMPASSEN

För dig som är anhörig till en
person med demens

www.anhorigkompassen.com



Anhörigkompassen

Jag har skapat Anhörigkompassen för att stödja dig som anhörig till en person som har demens. Jag vill vara ett stöd för dig och genom detta även för din närstående.

Nyhetsbrev: Jag skickar ut nyhetsbrev 3-4 gånger/ månad. Brevet innehåller olika tips och råd och jag kan ge exempel på olika frågor som jag fått och hur jag besvarar dem. Du kan även följa mig på Instagram <https://www.instagram.com/anhorigkompassen/>

Om du vill nå mig kan du skicka mail till:
mariahedmanholmblad@gmail.com

Maria Hedman Holmblad