

Medmänniskan
Medmänniskan
Medmänniskan
Medmänniskan
Medmänniskan

Psykisk (o)hälsa;

**med andra ord och
själens ögon**

www.medmanniskan.se

Verksamheten

Medmänniskan har vuxit fram ur egna upplevelser och erfarenheter av livet tillsammans med beteendevetenskap och andra utbildningar. Det tillsammans med en bred utbildningsbas, har lett fram till ett engagemang på många fronter, för att hjälpa till med att främja människans hälsa. För att ingen ska behöva genomgå och utstå ohälsosamt och smärtsamt inre lidande. Namnet; Medmänniskan, kom fram under en joggingtur för ett antal år sedan, genom förståelsen att vår titelstruktur skapar obalans i relationer. Likabehandling oavsett titel och rena mellanmänniskliga möten är viktiga fundament för verksamheten.

Utbud

Medmänniskans erbjudanden växer och förändras allteftersom, beroende på vilka behov som växer fram för att öka människors välbefinnande. Bland tjänsterna går att hitta; samtal (enskilda, par, familj, grupp), coaching, mentorskap, handledning, hjälp med SIP-möten, föreläsningar mm. Utbudet baseras på varande (utövande individs inre fördjupning och förmåga till känslotransformation - empatiskt närvaro) tillsammans med metodik.

Psykisk (o)hälsa

Medmänniskan ser begreppet psykisk (o)hälsa som ett symtom på ett fenomen, med mekanismer som går att förstå. Och att det går att komma till rätta med den psykiska (o)hälsan genom att förstå fenomenet. Dämpandet av ett symtom (psykisk (o)hälsa), ger ett nytt symtom någon annanstans om fenomenet kvarstår. Psykisk (o)hälsa är även en aspekt av våra beteenden och genom förståelsen att inga beteenden kan vara individuella, får vi en annan ingång till att förstå fenomenet bakom begreppet psykisk (o)hälsa. Psykisk (o)hälsa implicerar idag att det är något fel på de som ”drabbas”, medan Medmänniskan menar att psykisk (o)hälsa bör ses som ett friskhetstecken, där individen håller på att återupprätta kontakten med känslolivet och har påbörjat en inre läkning. Fenomenet bakom, kommer då i en annan dager.

Varför finns psykisk (o)hälsa (lidandet)?

Medmänniskan driver bl a teserna; ”Lidandet är inget nödvändigt ont” och ”Det är nödvändigt att förstå hur medvetandet fungerar för att få bukt med den psykiska (o)hälsan”. Och verkar för att löpande hitta nya förklaringar till hur vi kan förstå det bakomliggande fenomenet till psykisk (o)hälsa. Medmänniskan har även tagit initiativet till att försöka förklara hur vi kan förstå medvetandet genom våra beteenden. I syfte att vidga förståelsen för fenomenet bakom den psykiska (o)hälsan. Medmänniskan menar, i sitt fundament att psykisk (o)hälsa existerar för att medvetandet inte utforskas holistiskt tillsammans med inre fördjupning.

Holistisk syn

Ingen del av människan är oberoende av varandra. Inte heller vi människor. Allt hänger genialiskt samman, även om vi inte enbart intellektuellt kan se helheten. Intellektuellt hamnar vi i vad man kan kalla för ”kombinatorisk explosion” och den stora mängd information kan endast förstås om vi använder våra sinnen, vårt känsloliv och hjärta i samstämmighet med hjärnan (intellektet). Det kroppsliga - fysiska och det psykiska - själsliga, andliga, mentala är för medmänniskan fundamentalt oskiljaktiga. Holistiskt sett är även psykisk (o)hälsa (lidande i denna kontext) och avsaknad av själslig kontakt (inre fördjupning) synonymt med varandra.

Känsloskap

Begreppet känsloskap (den i känslan beprövade erfarenheten - se även flik "Känsloskap" på hemsidan) kom bland annat fram för att hjälpa oss förstå hur den vetenskap som idag råder uppkom och för att förstå dess ursprungsidé. Medmänniskan ser med det känsloskap som en nödvändig samarbetspartner med dagens vetenskap för att komma åt fenomenet bakom den psykiska (o)hälsan, genom klok samverkan mellan vetenskap och känsloskap.

Idag försöker vi undvika allt som känns besvärligt, medan Medmänniskan står för att känslomöten gynnar den psykiska hälsan, den själsliga kontakten och den inre fördjupningen. Att våga möta det som känns obekant i oss med devisen att; "Allt som känns är bra" - är hälsosamt. Förutsättningen för det är att lita på våra sinnen, känslor och hjärta tillsammans med intellektet.

Relationer

Relationer är relevant för den psykiska (o)hälsan genom förståelsen under rubrikerna: "Verksamheten", "Psykisk (o)hälsa" och "Varför finns psykisk (o)hälsa (lidandet)?" där Medmänniskan menar att:

- titlar skapar obalans i relationer
- inga beteenden kan vara individuella
- medvetandet inte utforskas holistiskt tillsammans med inre fördjupning

Medmänniskan verkar för:

- balans i relationen med sig själv (själen) och andra genom att möta känslolivet genom inre fördjupning
- att stärka relationer genom kärleksfulla beteenden
- djupförståelse för hur inre fördjupning hänger samman med ökad medvetenhet

Disruptivt tänkande

Medmänniskan verkar för vikten av förståelsen att vända på perspektiv för att reflektera över vad vi egentligen försöker sätta ord på när vi pratar om psykisk (o)hälsa. Att våga göra avbrott, stanna upp och reflektera över vad vi egentligen håller på med. Att utforska motpolen till det vi har lärt oss att hålla för sant, ger oss diametrala perspektiv och öppnar upp för nytänkande och nya möjligheter att förstå fenomenet bakom den psykiska (o)hälsan.

Ett exempel:

Hur går begreppet "självmod" ihop med förståelsen att inga beteenden är individuella?

Och slutligen några frågor vi alla kan ställa oss för att värna det disruptiva:

- Hur har jag lärt mig det jag tror mig veta?
- Hur lär vi oss bäst något? Egenupplevd erfarenhet eller genom studier?
- Hur vet jag om den jag möter besitter mer information (kunskap - känsloskap) än jag själv? Vad avgör det och hur avgör jag det? Och vem kan lära av vem?
- Hur tolkar vi varandra och vad innebär det att vi tolkar varandra?
- Rykten - Vad tror vi mest på och varför? Tror jag mer på ett rykte jag fått till mig om någon, eller vad jag själv känner i mötet med densamma?

~ Utövandet av specifika kunskaper, har inget bevisvärde genom antalet utövare, utan att det fyller sitt syfte ~



”Varje möte med Stefan Alldén på Medmänskans har givit mig en djupare insikt om mig själv och om de val jag gör i livet. Stefan besitter en unik förmåga att vägleda en ut ur det man kämpar med och in i en alternativ, ljusare väg att gå. Hans tillit till varje individs goda hjärta speglar sig i allt det fina han utträttar i sitt arbete med människor.”

/Marta Kolczynska

”Jag tyckte det hjälpte väldigt mycket med de samtal vi fick med Medmänskan. Man fick en annan förståelse för problemen och känslan av att det inte var något fel på en, utan en djupare förklaring till varför vi hamnat där vi var, och varför vi reagerat som vi gjorde i konflikter. Den känslan gjorde att mycket tunga känslor släppte och vi fick större förståelse för varandra.”

/Katharina med sambo

”Du har gjort mer än nån annan någonsin har gjort å jag tackar dig nåt så otroligt mycket för att du finns och orkar lägga ner all tid och arbete med mig. Kram”

/Jenny Engström

”Min erfarenhet av samtal och umgänge med Stefan Alldén är att han har fått mig att ifrågasätta mina begränsningar och hjälpt mig att se andra möjligheter och lösningar i livet. Min upplevelse är också att han har fått mig att få ett mer samhällsfunktionellt beteende och mindre impulsstyrt utåtagerande.

Jag upplever även att han är mycket bra på att väcka den upplevda insikten om hur det ligger till med saker. Han har gett mig uppmärksamhet och brytt sig om mig när ingen annan gjort det och uppmuntrat och inspirerat mig att ta tag mer i mina intressen.

Han har även möjliggjort att få till en SIP för mig och att få igenom mina önskemål i SIP:en. Bl a att få tillbaka min ersättning från FK. Han har även stöttat mig för att komma iväg på ett helgretreat för tystnad och yoga nyligen.”

/Anonym

”När min vardag kändes oöverstiglig fick jag i mitt möte med Stefan sätta ord på, känna och uppleva allt det som gjorde ont, fick mig att gå i baklås och inte veta varken ut eller in. För mig var det inte aktuellt att passivt ta medicin för att dämpa min inre smärta och kunna fortsätta mitt liv utan att förstå, lära mig eller behöva förändra något. Tillsammans med Stefan kunde jag möta mig själv, få stöd att sortera i det jag upplevde omöjligt inte bara med orden utan också våga känna och uppleva det inom mig, i min kropp. Vårt möte gav mig möjligheten att våga stanna upp och möta det som jag upplevde att jag inte kunde hantera eller förstå på egen hand.”

/Marie 56 år

”Vi tog kontakt med Stefan Hösten 2018. Vår familj var då i stort behov av stöd och vägledning. Familjen består av mamma, pappa och två döttrar, då 8 & 11 år gamla. Den 11-åriga dottern har sedan många år diagnostiserats med NPF. Vi hade under lång tid levt i stor press, stress, kaos och oro för vårt barn. Situationen var nu nästintill ohållbar. Familjen orkade inte längre. Vi hade provat det mesta, men inte den metod Stefan utövar.

Sagt och gjort, vi bokade ett första besök hos Stefan. Vi blev varmt bemötta och kände genast att vi hamnat i rätta händer. Med Stefans varma personlighet, lugn, kunskap och erfarenhet, fick han dottern på rätt spår ganska snart. Familjen fick genom samtal och behandling hjälp att komma vidare och förstå uppkomsten till dotterns låsningar. Ett par besök till bokades sedan. Tiden efter kunde vi se en stor skillnad på dottern där utbrotten var varken lika kraftiga eller långvariga längre. Ett nytt lugn och harmoni infann sig i hela familjen. Detta kvarstår ännu. Vi kan varmt rekommendera Stefan till familjer som befinner sig i liknande situation som vår!”

/Familj i Landvetter

”Stefan har en fantastisk förmåga att se varje enskilds individs egna behov av hjälp. Med sitt egna sätt når han in till kärnan av problemet och kan på själslig nivå lyfta fram blockeringar till ytan för att sedan bearbeta dem.

Jag har med Stefans hjälp kunnat se vilka blockeringar jag har haft, och tillsammans med Stefan kunnat ”låsa upp” och sedan släppa taget om dem.”

/Sören Jacobsson

”Stefan arbetar respektfullt, inkännande och med intresse för att bidra till min personliga utveckling och till insikter om psykologiska mekanismer. Han hjälper mig framåt under min inre resa, att förstå mina gamla mönster och hur de påverkar mina nutida val. Jag kan varmt rekommendera samtal med Stefan.”

/Lotta

Har under de senaste åren gått i samtalsterapi hos flera olika psykologer/terapeuter och jobbat med strategier för att hantera min starka oro/rädsla. Det var först när jag kom till Stefan (medmänskan) jag fick ett annat perspektiv på vad jag behöver jobba med.

/Jenny 34 år