

FÖRBUNDET S:T LUKAS

---

Identitet, idé och värdegrund



Den skrift du just nu håller i handen beskriver vår identitet  
- vår idé och värdegrund, vår verksamhet och utveckling.  
Det är också den första av de tre delar som utgör S:t Lukas  
nationella riktlinjer.

# Välkommen till S:t Lukas

Vi är en idéburen organisation och en av Sveriges största enskilda aktörer inom psykoterapi – med mottagningar och föreningsverksamhet i hela Sverige.

Vår drivkraft är vetskapen om varje människas inre kraft och samtalets stora betydelse för läkning och utveckling – av individer, grupper och organisationer. Vi ser människan som en helhet, med såväl fysiska och psykiska som sociala och existentiella behov. Helhetssynen och det existentiella perspektivet präglar vårt arbete på mottagningar och i föreningar, och gör oss unika som aktör inom psykisk hälsa.

Vi arbetar också aktivt med metodutveckling och opinionsbildning för allas rätt till samtal och psykoterapi vid livets utmaningar och kriser. Vi är religiöst och politiskt obundna.

Välkommen som anställd, styrelseledamot och engagerad medlem!

## VÅRA LEDORD SEDAN 1939

### Helhetssyn, öppenhet och respekt



#### FAKTA

- S:t Lukas har varit pionjär inom psykoterapi sedan 1939.
- Förbundet S:t Lukas består idag av 29 föreningar och 40 mottagningar för psykoterapi, handledning och organisationsutveckling.
- Vi har drygt 200 anställda på orter över hela landet - från Malmö i söder till Luleå i norr
- Vi har nationella avtal med myndigheter, företag, kyrka och offentlig sektor.
- Chatten för unga har de senaste åren tagit emot runt 1500 samtal per år (2018).
- S:t Lukas utbildningsinstitut har sammanlagt examinerat ca 1000 psykoterapeuter.
- Förbundet S:t Lukas har i nuläget drygt 1600 medlemmar (2018).

## VÅR IDÉ

---

# Samtal hjälper



Vår bärande idé handlar om samtalet som läkande och utvecklande kraft – i såväl kris och psykiska svårigheter som i vardagens olika prövningar. Vi vet genom forskning och beprövad erfarenhet att samtal kan vara helt avgörande för återhämtning vid psykiska svårigheter. Vi vet också att meningsskapande och respektfulla samtal utvecklar oss som individer, grupper, organisationer och samhällen. Vi arbetar därför med samtal på alla nivåer, inom ramen för våra mottagningar och föreningar.

Som ett led i detta strävar vi på S:t Lukas efter att subventionera psykoterapi och andra typer av stödjande-samtal för människor och som inte har råd att betala fullt pris.

Vi arbetar särskilt för att nå och utveckla insatser för grupper i behov av samtalsstöd, exempelvis unga som mår psykiskt dåligt. Vårt överskott går direkt tillbaka till verksamheten och till de som har störst behov.

S:t Lukas erbjuder forum för det menings-  
skapande samtalet. Ett ärligt möte där även  
livets svåraste frågor ryms. Ett samtal som  
hjälp oss att utvecklas och hitta riktning i  
våra liv. Ett samtal som ger oss motståndskraft  
vid livets utmaningar. Och som stärker individer,  
grupper, organisationer - och samhällen.

## VÅR VISION

# Mötesplatser med meningsskapande samtal - för alla



Vår vision är att alla människor i samhället har rätt till stödjande och professionella samtal om livsfrågor i kris och i situationer i livet då vi behöver stöd och hjälp att utvecklas.

I det samhälle vi vill se styr inte ekonomiska förutsättningar eller bakgrund möjligheten till hälsa och utveckling, utan varje människa ges chansen att nå sin fulla potential, oavsett utgångsläge.

Vi vet genom forskning och erfarenhet att det respektfulla och meningsskapande samtalet, där vi möter en trygg, lyhörd och engagerad samtalspartner ger möjlighet till förändring.

Vi vet också att förmågan hos samtalspartnern kan vara helt avgörande för om en människa vågar öppna sig för de frågor som livet ställer.

Vi arbetar därför för att psykoterapi med legitimerade psykoterapeuter ska erbjudas alla som behöver - när de behöver. Inte minst då samhället står inför stora utmaningar då det gäller psykisk hälsa.

Vi anser att alla människors ska ha rätt att välja mellan olika former av psykoterapi - och att psykodynamisk behandling ska erbjudas människor, lika självklart som andra forskningsbaserade behandlingar.

I grannländer där psykodynamisk psykoterapi och interpersonell psykoterapi erbjuds i lika hög grad som KBT har man sett en minskning av ohälsotalen bland unga. Antidepressiva skrivs också ut i mindre omfattning än i Sverige.

Vi vet också att människor har behov av sammanhang och att mötas och engagera sig för andra. Sammanhang skapar mening och hållbarhet. Vår vision omfattar därför också fler mötesplatser där människor från olika platser i samhället kan samtala om psykisk hälsa, existentiella frågor och samhällsfrågor. Vi vet att öppenhet kring livsfrågor och samtal över gränser bidrar till utveckling för alla människor - och för samhället i stort.

## VÅR VÄRDEGRUND



Värdegrunden är det som formar våra normer och handlingar. Hur vi bemöter andra - både som organisation och som enskilda medarbetare. Det är en vägledning till våra viktigaste utgångspunkter och basen för vår identitet.

### Alla människors lika värde – vår utgångspunkt

Ända sedan S:t Lukas bildades har arbetet för alla människors lika värde varit verksamhetens absoluta kärna. Vår tanke utgår från viljan att hjälpa människor som är i behov av stöd - från samhällets alla skikt, i alla skeden av livet.

Hos S:t Lukas kan man känna sig välkommen och lyssnad på precis som den man är, utifrån sina individuella förutsättningar. Man behöver aldrig tvivla på vår lyhördhet och respekt.

### Svaret finns i varje unik människa – vår människosyn

Vi på S:t Lukas ser varje människa som en unik individ med personliga erfarenheter och förmågor. Vårt arbete utgår från människans egen kraft och inre budskap. I våra psykoanalytiska samtal och vårt arbete med handledning och utveckling av grupper och organisationer är den egna berättelsen central och vår uppgift är att lyssna in och hjälpa till att se och medvetandegöra

## VÅR VÄRDEGRUND

- **Alla människors lika värde**
- **Människan som en unik och meningsskapande individ med inre resurser**
- **Helhetsperspektiv på människan – med fysiska, psykiska, sociala och existentiella behov.**

viktiga aspekter – i ett respektfullt, engagerat och lyhört samarbete med den som söker sig till oss. Hos oss placeras inte människan i ett fack. Vi söker människans egna grundläggande behov och vet att personlig mening är centralt i förståelsen av psykisk hälsa.

Vi ser människan som en helhet med såväl fysiska och psykiska som sociala och existentiella behov, och vi ser psykiska symtom i sin kontext, som meningsbärande och möjliga att förstå – både utifrån individens inre röst och utifrån de yttre faktorer som påverkar. Vi ser varje individ som aktiv skapare av mening i sitt liv och menar att det är i de medvetna valen vi blir till, både som människor, grupper och organisationer. Genom samtalet och genom att se och förstå varje människa skapar vi tillsammans möjligheten till läkning och utveckling.

## VÅR VERKSAMHET

# Kvalitet, öppenhet och hållbarhet – våra professionella mottagningar



S:t Lukas samtalsmottagningar arbetar utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet, och lyder under Hälso- och sjukvårdslagen.

Hög kvalitet är vårt signum och vi arbetar kontinuerligt med metodutveckling inom det psykologiska fältet. Våra anställda är legitimerade psykoterapeuter, psykologer och organisationskonsulter med specialistkunskap och erfarenhet.

Vår organisation är också unik genom sin bredd. En bredd som syftar till att kunna ge alla som söker stöd rätt hjälp – utifrån just helhetsperspektivet och de individuella behoven.

Vi erbjuder psykodynamisk behandling i olika former, kognitiv beteendeterapi, traumabehandling, familjeterapi och stödjande samtal.

Vi arbetar med handledning, krishantering, organisationsutveckling och utbildning. Och vi särskiljer oss genom kompetensen i existentiella frågor. Hos oss är

hela människan och alla livsfrågor välkomna. Öppenhet i mötet är centralt i vårt arbetssätt.

Vår helhetssyn på människan innebär också att vi arbetar med långsiktig utveckling och läkning i fokus. Vi stöttar i svåra lägen och lindrar symtom, samtidigt som vi söker de mer djupgående svar som ger genomgripande läkning och utveckling i ett längre perspektiv. Vi ser detta som effektivt, både mänskligt och ekonomiskt.

Som arbetsgivare ser vi också god arbetsmiljö som nyckeln för hållbarhet i vårt arbete. Vi arbetar för hållbar förändring – det som hjälper människor och organisationer att utvecklas på riktigt.

## Mötesplatser med samtalet i centrum – vår föreningsverksamhet



S:t Lukas som nationellt förbund består av en mängd föreningar runt om i hela Sverige.

Föreningarna har sedan starten varit motorn i arbetet för S:t Lukas idé och har idag rollen som mötesplatser för det meningskapande samtalet.

Föreningarna driver genom sina styrelser inte bara de professionella mottagningarna. Våra föreningar anordnar också samtalskvällar, samtalsgrupper, filmkvällar, musikprogram och föreläsningar. Föreningarna driver även ett opinionsbildande arbete.

Volontärarbete är kärnan i föreningsverksamheten. Som medlem finns möjlighet att stödja andra inom ramen för vårt psykosociala och förebyggande arbete, exempelvis som samtalsstödare i ungdomschatten som drivs av Unga Lukas.

Den som vill engagera sig mer genomgripande kan engagera sig i programverksamhet eller driva frågor för S:t Lukas genom den lokala styrelsen.

Vi på S:t Lukas strävar ständigt efter att utvecklas och vill engagera människor med ny kompetens och nya perspektiv.

Vi strävar också efter att vår verksamhet ska spegla hela samhället.



# ”Stillhet och kraft” – den existentiella dimensionen



Det existentiella perspektivet präglar S:t Lukas och gör oss till en unik aktör inom psykisk hälsa.

Världshälsoorganisationen WHO har betonat den existentiella dimensionens betydelse genom begreppet existentiell hälsa. En av våra mest grundläggande drivkrafter är också att lyfta helhetsperspektivet och det existentiella perspektivet, som vårdgivare och samhällsaktör.

Vi vet att människan är en andlig och menings sökande varelse och vi ser att samtal om de existentiella frågorna kan möta den känsla av stress och tomhet som många människor upplever idag. Mening ger människor motståndskraft i svåra livssituationer och bidrar till psykisk hälsa.

## Så vad är existentiell hälsa?

Existentiell hälsa kan förklaras som att människan upplever harmoni mellan inre behov och yttre förväntningar, och upplever kontakt med sig själv och andra. I kärnan av existentiell hälsa finns känslan av mening och sammanhang. Att vara en del av någonting större, som en idé, en övertygelse eller tro.

Att hitta en plats där man upplever trygghet och frid genom möjligheten att vara sig själv. Och att känna hopp om livet och framtiden.

Existentiell hälsa handlar också om att acceptera livet som det är, med glädjeämnen och motgångar. Och att hitta styrkan i sig själv – genom att skapa mening för sig själv och andra utifrån sina personliga värderingar och önskningsar.

## Vad innebär den existentiella dimensionen i praktiken?

För oss på S:t Lukas handlar det existentiella perspektivet om möjligheten att lyfta frågor om livets mening och grundläggande värden i alla typer av samtal. Vi sjukdomsförklarar inte reaktioner på existentiella kriser och utmaningar. Vi söker de mer djupgående svar som kan stärka människan och gruppen – inifrån.

Den existentiella kompetensen inom S:t Lukas innebär också att våra psykoterapeuter, psykologer, handledare och organisationskonsulter har kunskap om och öppenhet inför frågor som rör andlighet och tro.

Vi är vana att möta människor från olika grupper i samhället, från olika kulturer, religioner och livsåskådningar. I våra samtal ryms frågor om frihet, skuld, skam, ansvar, förlåtelse och försoning.

En central del av den existentiella dimensionen är vårt arbete för att främja stillhet och meditation i samhället. Vetskapen om stillhetens betydelse har funnits med oss sedan vårt ursprung och idag visar forskningen allt mer att meditation ger återhämtning och gynnar oss som människor, och medmänniskor. Meditation hjälper oss att stanna upp och vara närvarande i nuet och i våra liv, det hjälper oss att samarbeta bättre, lindrar psykiska svårigheter och ger oss kontakt med oss själva och varandra.

## VÅR HISTORIA

### En pionjär i samtiden



S:t Lukas bildades 1939 under namnet Stillhet och kraft - i en tid av stor nöd. Initiativtagare var socialarbetaren Ebba Pauli, läkaren KH Giertz och prästen Göte Bergsten och de hade alla gemensamt att de såg sambandet mellan kroppslig, själslig och andlig hälsa.

Namnet S:t Lukas togs 1940, efter läkaren och evangelisten Lukas, och just helhetssynen på människan och kombinationen medicin, psykologi och själavård blev banbrytande i samtiden.

S:t Lukas har alltid varit pionjär. 1944 startade den första mottagningen i Stockholm. Samtidigt utvecklades S:t Lukas utbildningsinstitut, där en av Sveriges första utbildningar i psykoterapi drogs igång i början av 50-talet. Under de kommande åren växte mötesplatser, samtalsgrupper, lokalavdelningar och mottagningar fram på olika håll i landet och S:t Lukas utbildningsinstitut startade utbildningar även i handledning och psykosocialt arbete.

Organisationens goda rykte, öppna ekumeniska hållning och breda förståelse för människan gjorde att S:t Lukas terapeuter anlätades som utbildare för vårdpersonal och själavårdare, och som handledare då

socialtjänsten och vården byggdes ut allt mer i Sverige. Under 60- och 70-talen fortsatte S:t Lukas att vara en av få utbildare inom det psyko-terapeutiska området och S:t Lukas diplom fungerade även som inofficiell auktorisation av psykoterapeuter till dess att statlig legitimation infördes på 80-talet.

Därefter har utvecklingen fortsatt och Förbundet S:t Lukas består idag av ca 30 föreningar med 40 professionella mottagningar i hela landet - vars stöd har formats efter samtidens behov, utifrån S:t Lukas idé och värdegrund.

Mottagningarna har under de senaste decennierna kompletterat psykodynamisk och humanistisk psykoterapi med kognitiva och beteendeorienterade metoder, familjeterapi, traumabehandling och tjänster inom organisationsutveckling.

S:t Lukas mottagningar fungerar som utbildningskliniker för blivande psykoterapeuter och förbundet erbjuder uppdragsutbildning i samverkan med lokala mottagningar. S:t Lukas som förbund är även idag stor leverantör av kurser i själavård till trossamfund från olika religioner.

Vi fortsätter att kombinera idéburet ledarskap och breda psyko-terapeutiska insatser med volontärarbete – för att göra skillnad för alla människor i samhället.

## VÅR ORGANISATION

# Förbundet S:t Lukas



Förbundet S:t Lukas utgörs av alla våra föreningar. Förbundet är helheten och den samlande kraften. Föreningarna är förbundets medlemmar och ägare. Tillsammans arbetar vi i en demokratisk tradition, utifrån S:t Lukas idé, värdegrund och vision.

### Fullmäktige

S:t Lukas fullmäktige är högsta beslutande organ. Det utgörs av representanter från förbundets alla föreningar som samlas vid årsstämman. Fullmäktige fattar alla viktiga strategiska beslut och fastställer övergripande riktlinjer för organisationen.

### Förbundsstyrelsen

Förbundsstyrelsen leder den strategiska utvecklingen och ansvarar för S:t Lukas långsiktiga välmående och överlevnad. Styrelsen genomför fullmäktiges beslut och följer upp organisationens verksamhet, under ledning av styrelseordförande. Förbundsstyrelsen har också det övergripande ansvaret för förbundets två bolag.

### Förbundskansliet

Förbundskansliet servar förbundsstyrelsen och genomför de beslut som fattats av förbundsstyrelsen och fullmäktige. Kansliet samordnar, stödjer och utvecklar förbundets verksamhet på nationell nivå. Kansliet driver också nationella projekt och utbildningsverksamhet för hela landet.

### S:t Lukas Service AB

S:t Lukas Service AB är ett bolag kopplat till förbundet som har till uppgift att bistå organisationen som helhet med service inom ekonomi, IT och kommunikation. Bolaget säljer tjänster internt inom organisationen.

### S:t Lukas i Sverige AB

S:t Lukas i Sverige AB är S:t Lukas säljorganisation. Bolaget riktar sig mot externa kunder och hanterar nationella upphandlingar och avtal. Tjänsterna utförs främst av lokala föreningar och samtalsmottagningar. S:t Lukas i Sverige AB bistår även lokala mottagningar då det gäller försäljning.

### S:t Lukas lokala föreningar och samtalsmottagningar

De lokala föreningarna i förbundet är självständiga enheter med eget organisationsnummer. Majoriteten av föreningarna driver också samtalsmottagningar. Alla har sin egen verksamhet inom ramen för S:t Lukas idé, värdegrund och vision.

## VÅR IDÉ

### Samtal hjälper

Vår bärande idé handlar om samtalet som läkande och utvecklande kraft – i såväl kris och psykiska svårigheter som i vardagens olika prövningar. Vi erbjuder forum för det meningsskapande samtalet. Ett samtal som rymmer hela människan och som ger riktning och motståndskraft. Ett samtal som stärker individer, organisationer och samhällen.

## VÅR VISION

### Mötesplatser med meningsskapande samtal - för alla

Vår vision är att alla människor har rätt till stödande och psykoterapeutiska samtal om livsfrågor - utifrån egna behov och förutsättningar. Vår vision är ett samhälle där alla har möjlighet till meningsskapande sammanhang. Och där varje människa ges chansen att nå sin fulla potential, oavsett utgångsläge.

## VÅR VÄRDEGRUND

Vår värdegrund utgår från alla människors lika värde. Vi ser varje person som en unik och meningsskapande individ med inre resurser. Och vi ser människan som en helhet, med såväl fysiska och psykiska som sociala och existentiella behov. Öppenhet och respekt är våra ledord.



#### ADRESS

Förbundet S:t Lukas  
Brunnsgatan 26  
111 38 Stockholm



#### TELEFON

Tel: 08-616 03 80  
Generalsekreterare  
08-616 03 81



#### EMAIL/WEB

info@sanktlukas.se  
www.sanktlukas.se  
www.ungalukas.se