

## Experten om hur vi kan förstå, hantera och ta oss ur livskriser

**När livskrisen slår till, till exempel på grund av olycka, sjukdom, död, ekonomiska problem eller skilsmässa, står vi där oftast handfallna. Vi har svårt att förstå vad som händer och hur vi kan komma vidare. Nu finns ett stöd i form av "När livet går i spillror", en bok av Ulf Lidman om hur vi kan förstå, hantera och ta oss ur livskriser.**

— Krishantering är inte en kompetens vi är födda med, det är något vi måste lära oss. Det är skälet till att jag skrev boken. Jag hoppas att den kan vara ett stöd för alla som själva befinner sig i kris eller har en närstående som fått möta livets baksidor.

Ulf Lidman använder sin långa erfarenhet som krishanterare för att med tydliga exempel visa varför vi reagerar som vi gör, hur krisförloppet kan se ut, hur reaktioner kan bemötas och hur vi kan ta oss vidare.

— Normala livskriser är varken ett sjukdomstillstånd eller ett kroniskt tillstånd. Vi kommer att kunna gå vidare även om det i stunden kan kännas som att mörker och hopplöshet tynger oss. En nyckel ligger i att förstå att vi alla reagerar olika. En annan att hitta sin egen väg ut ur krisen. Det finns inga universallösningar, utom att det alltid hjälper att få stöd av andra människor och att inte isolera sig, säger Ulf Lidman.

**Ulf Lidman** har arbetat med människor i kris sedan slutet av 1980-talet. Han har två magisterutbildningar, en i tvärkulturell krishantering och en i livsåskådning med fokus på familje- och relationsterapi. Ulf's primära spetskompetens är inom tvärkulturell krishantering. Med motiverande samtal (MI) som grundförhållningssätt anpassar han alltid krisbearbetningen till individens behov. Ulf är flitigt anlitad som utbildare och föreläsare.