



Existentiell (folk)hälsa

HFS - Liljeholmen

Lena Bergquist

Studieförbundet Vuxenskolan

lena.bergquist@sv.se



Studieförbundet
Vuxenskolan

Samtalskort om existentiell hälsa

Livsmod, livsglädje, livsmening och Frön till livsmod och livsglädje ...

Min bakgrund: *kommunikationsvetare, teolog (religionspsykologi och livsåskådningsfrågor), pedagog, samtalsterapeut (PDT), Naturunderstödd terapi, Lösningfokuserade samtal/terapi – enskilda och grupp.*

Jag läste Cecilia Melders avhandling 2012, var klar med de "vita" samtalskort 2013, Frön till livsmod... 2015.

Har arbetat med utveckling av pedagogiska verktyg, gruppsamtal, utbildningar, handledning och föredrag kopplat till existentiell hälsa sedan dess.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Arvfondsprojektet ”**Tillsammans för psykisk hälsa**”, sökt av SV och flera patientföreningar.

- 1) Existentiella friskfaktorer i vård/omsorg.
- 2) Jämlikhet i vården – info om psykisk hälsa till utvalda målgrupper.

ESF-projektet ”**Grön förberedelse och praktik**”, sökt av Hedemora-Garpenbergs församling.

- 1) Coachning lösningsfokus – praktikanter
- 2) Existentiell hälsa – samtalskort - praktikanter.



Varför arbeta med existentiell folkhälsa?

I vårt samhälle behandlar vi fysiska skador och sjukdomar, i mindre grad psykisk ohälsa. Minst intresserar vi oss för existentiell hälsa, trots att den påverkar hur vi hanterar stress och hur vi uppfattar att vi mår fysiskt och psykiskt.



Den psykiska och existentiella ohälsan ökar

- Över 40 procent av sjukfallen i Sverige handlar om psykiska diagnoser och vanligast är stressrelaterade sjukdomar.
- Sjukskrivningarna kring stress ökade med 73% mellan 2012-2014 och fortsatte att öka under 2015.
- Akut stressreaktion är den vanligaste akuta diagnosen (14%).
- Mest utsatta är personer mitt i livet 30-40 år.



Vad är existentiell hälsa?

Vetenskaplig definition

De sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själv, sin omgivning och högre uppfattningar. (Kostenius & Melder 2013).



Hur kan existentiell hälsa uttryckas?

Självkänsla – två delar

- Kunskap om dig själv och dina grundvärderingar. Hur du tänker, känner och handlar. Vad du känner lust inför och vilka drömmar du har.
- Du accepterar den du är och visar medkänsla med dig själv, du behandlar dig själv med omsorg även i svåra situationer.



Copingförmåga

- Med ökad medvetenhet om våra grundvärderingar och tankemönster kan vi göra andra livsval.
- Med hjälp av kunskapen om de existentiella dimensionerna och hur de påverkar oss, kan vi välja situationer och stöd som stärker oss.
- De existentiella dimensionerna kan bli ett verktyg för personlig utveckling som skapar tillit till vår förmåga att klara oss i livet.



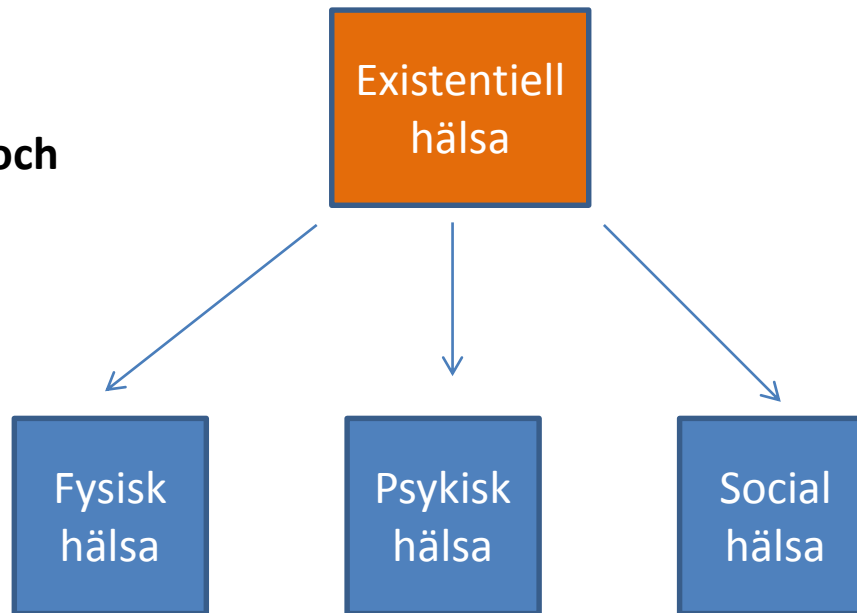
Den existentiella hälsan kan förbättras

- WHO:s folkhälsoundersökningar visar att förhållningssättet till flera existentiella livsaspekter/dimensioner påverkar vår fysiska och psykiska hälsa.
- Hur du "förvaltar" dessa aspekter, kan avgöra hur god existentiell hälsa du har.
- Den existentiella hälsan – förmågan att tro på och ta vara på livet - kan alltid förbättras.



WHO ser det så här...

**Existentiell hälsa
påverkar hur du
uppfattar din
fysiska, psykiska och
sociala hälsa**



Vänd dig till din granne...

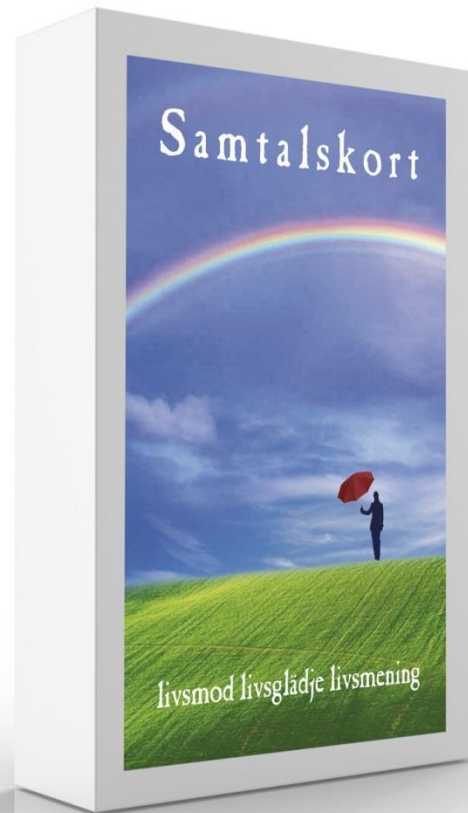
- I vilken situation mår du som bäst?
- På vilken plats mår du som bäst?



Åtta teman för existentiell hälsa

- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning





Samtalskort om livsmod, livsglädje och livsmening är skapade av Lena Bergquist och Cecilia Melder i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland. Samtalskorterna är uppdelade på åtta dimensioner av existentiell hälsa, varje dimension omfattar tre kort: hur du tänker, känner och handlar.



**Samtalskort om existentiell hälsa för de
som återhämtar sig allra bäst i trädgården eller i naturen**

Frön till livsmod och livsglädje skapades av Lena Bergquist under 2015 för att möta behoven från de som arbetar med/ deltar i existentiella samtal i till exempel grön rehabilitering.

Frön till livsmod och livsglädje

Upplevelse av harmoni och inre lugn

Precis som fågeln i
trädet tar vara på värmen
från morgonens första solstrålar,
så kan du stanna upp i vardagen
och ta emot det som du mår bra av.
Upplevelsen av att vara här och nu
och njuta av tillvaron är läkande
för kropp och själ.



Upplevelse av sammanhang

Du är en del av livet på
jorden och ingår i samma
livsväv som alla växter och djur,
det är ett sammanhang som du
alltid kommer att vara
en del av.



Att känna sig hel

En blomsteräng i
naturen eller en rabatt i
trädgården ses ofta som en helhet.
Men för att rabatter och bloms-
terängar ska bli till, måste varje
enskild blomma få utrymme att
synas så att alla tillsammans
skapar en helhet.



Fördelar med samtalskort

- Dimensionerna går att ordna som man vill.
- Man kan plocka ut den dimension man jobbar med.
- Det går att dela upp samtalskortet så att 8 grupper kan använda samma kortlek.
- Man kan välja att arbeta med tanke, känsla eller handling (plocka ut just de korten)
- De är lätta att ha med sig – pocketformat.

Hur är korten strukturerade?

- På kortens framsidor beskrivs de åtta dimensionerna (utgår från WHO:s beskrivning).
- Det är tre kort för varje dimension – på baksidan finns frågor om hur du tänker, känner och handlar utifrån respektive dimension.
- Arbetet med korten kan utvärderas med WHO:s enkät WHOQOL BREF för att undersöka ökad fysisk, psykisk, existentiell och social självskattad hälsa.

Arbetet med samtalskortet ...

- utgår från deltagarens existentiella behov.
- sker med tolerans för deltagarnas olika värdegrunder.
- skapar en konstruktiv process för den enskilde och för gruppen.
- utgår från ett salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt.
- innefattar även kreativa övningar som fördjupar deltagarens förståelse av de olika dimensionerna.



Vänd dig till din granne...

Först läser du ditt kort - den färgade framsidan först, sedan frågan på baksidan – för den som sitter bredvid dig.

Sedan är det din tur att svara på din grannes frågekort.



Frågorna...

- Ökar medvetenheten om tankar, känslor och handlingar.
- Synliggör tankarnas påverkan på känslor och handlingar som system.
- Ökar förståelsen för hur och varför det känns som det gör i kroppen.
- Ökar vår förmåga att sätta ord på våra tankar och känslor, vilket gör det lättare att prata om dem och be om hjälp.

Vad händer när vi reflekterar kring livsaspekterna i grupp?

Deltagarna säger så här, de får...

- sätta ord på hur de mår och vad de vill förändra. Det ökar möjligheterna att be om rätt hjälp.
- struktur på sitt förhållningssätt till livet, det ger möjlighet att göra nya val i livet.
- samtala med andra. Det skapar igenkänning samt ger kunskap om fler sätt att se på livet.
- stöd att se framåt.
- ökat självförtroende och ökad buffert vid svårigheter.



Gymnasieelever får arbeta med sin existentiella hälsa – Kopplarundsgymnasiet

Eva Fredman, Malou Olersbacken - Elevhälsoteamet

Samtalskorten om 8 dimensioner av Existentiell hälsa "Livsmod, livsglädje, livsmening, 8 tillfällen.

"Eleverna hanterar stress bättre, de får tillgång till verktyg så att de kan koppla av, de har lättare för att ta viktiga beslut för framtiden."

(Forskare: Cecilia Melder, Fredrik Söderqvist, Bo Haglund)



Studieförbundet
Vuxenskolan

Att arbeta med existentiella friskfaktorer i vård/omsorg

Lena Bergquist "Friskfaktorer i vård/omsorg"

- Arbetslaget lär känna de 8 dimensionerna av existentiell hälsa – "Vad innebär dessa för mig och för oss".
- Hur kan jag/vi möta våra patienter/kunder på ett sådant sätt att de upplever tex Tillit, Hopp och att de är i ett Sammanhang som ger dem styrka och kraft?
- Hur ser en miljö ut som skapar Tillit, Hopp och ett Sammanhang som ger styrka och kraft? Vad kan vi göra för att skapa en sådan miljö med enkla medel?



Studieförbundet
Vuxenskolan

Att arbeta med samtalskort inom psykiatrin

Anna-Karin Jeppsson och Thomas Sjöberg, Jönköping

- Det var skönt att flytta fokus från det sjuka till friska.
- Genom att lyssna på andra har jag fått nya tankar.
- Fått mig att se möjligheter jag inte såg innan.
- Jag har fått nya vänner.
- Nu känner mig inte så ensam på avdelningen.
- Skönt att tala med någon utanför personalen.
- Trodde jag var ensam om att känna så här.
- Tog inte vidbehovs-medicin, gick hit istället.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Samtalskort för personer som är psykologiskt sköra

Nya samtalskort kommer under 2017 – de är anpassade för personer som är psykologiskt sårbara/sköra.

Skillnaden är bland annat att beskrivningarna av dimensionen och frågorna (tanke, känsla, handling), inte utgår ifrån att man kan få kontakt med känslan, men kanske minns den.

(sker i samverkan med Cecilia Melder samt Anna-Karin Jeppsson och Thomas Sjöberg, Jönköping)



Existentiella samtal med lösningsfokusperspektiv

- Lösningsfokuserat arbetssätt handlar bland annat om att synliggöra målen och upptäcka lösningarna – utan att tanken ”fastnar” på eventuella hinder.
- Man skriver ofta ner mål och lösningar (“Guldkornsbok”).
- Vi gör en arbetsbok för lösningsfokuserade samtal om existentiella frågor.

(Sker i samarbete med Sussan Öster, Metodutvecklare, Landstinget Västmanland).



Studieförbundet
Vuxenskolan

Existentiella samtal för de som har kognitiva funktionsvariationer

- Samtal om detta kommer att ske under 2017 i samverkan med (i första hand) anhörigorganisationer.
- Ett första förslag är att använda bilder och "associationsord" på korten.
- Viktigt med en bra och tydlig handledning för gruppledare.



Forskning och arbete med Existentiell hälsa

- Cecilia Melders doktorsavhandling (omfattar flera grupper).
- Samtalsgrupper inom suicidprevention (CM, KI).
- Självhjälpsgrupper (C M, Landstinget Västerås).
- Grupper av arbetslösa (Språnget i Fagersta kommun, Jönköpings rehab, Hedemora-Garpenbergs församling, Lunds stift arbete med grön rehab).
- Grön rehab och existentiell hälsa (Eva Sahlin, SLU i Alnarp) .
- Migranternas existentiella hälsa (Önver Cetrez, Istanbul).



Fortsättning...

- Studieförbundet Vuxenskolas kursen och utbildningar kring samtalskorten om Existentiell hälsa: Samtalsgrupper, Unga med psykisk ohälsa, God existentiell hälsa i arbetslaget, Äldre (SPF), Långtidsarbetslösa, Föräldrar till barn med neuropsykiatrisk diagnos, Existentiell hälsa i filmens värld, Integration etc (Lena Bergquist).
- Ungas hälsa: En forskningsstudie, som omfattar Kopparlungsgymnasiet i Västerås, klar ht2016 (CM, Västmanlands landsting).
- Arbete med samtalskorten inom slutenvården, psykiatri, Jönköping (Thomas Sjöberg, Anna-Karin Jeppsson).



Tack!

[lena.bergquist@sv.se](mailto:lana.bergquist@sv.se)

