

SAMTAL NÄR LIVET UTMANAR

Öka
möjligheten
att ta vara på
livet utifrån de
förutsättningar
du har
här och nu!



SVs FÖRENINGSAKADEMI

Digitalt seminarium om att stärka den existentiella och psykiska hälsan

Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland har i snart 10 år erbjudit samtalsgrupper där målet har varit att stärka existentiell och psykisk hälsa. Många av de som deltar i samtalsgrupperna ökar sin förmåga att ta vara på livet utifrån sina förutsättningar. Ett annat positivt resultat är att deltagarnas medvetenhet ökar om hur de på ett hållbart sätt kan förvalta sina resurser, och det i sin tur kan minska risken för stressrelaterad ohälsa.

Sedan 2013 har vi utvecklat Samtalskort när livet utmanar – Livsmod, Livsglädje, Livsmening, Frön till livsmod och livsglädje och Bildask – Bilder om 8 existentiella teman. Samtalskorterna utgår bland annat från forskaren Cecilia Melders avhandling och arbete kring existentiell folkhälsa och WHO:s undersökningar kring existentiell och psykisk hälsa. I början av 2022 kom metodboken Soulfulness för vetenskapstroende och andra som tror och hoppas, som beskriver bakgrund och teori till samtalskorterna samt ledarskapsmodell och möjliga pedagogiska upplägg.

Samtalsgrupperna erbjuds ofta av avdelningar inom Studieförbundet Vuxenskolan, de kan erbjudas i SV:s lokaler, i Regionerna/vården, kommuner, äldreomsorg, företag-HR, brukarorganisationer och sjukhuskyrkan/trosamfund.

Datum:

5 maj, kl 19.00–20.00

Anmälan:

Senast den **29 april** till larserik@sv.se

Utbildare:

Lena Bergquist, teolog, kommunikationsvetare, samtalsterapeut och verksamhetsutvecklare i SV.

