

# Migration och existentiell hälsa

## Del 1

Samtalsledare använder samtalskortet "Livsmod, Livsglädje, Livsmening – När livet utmanar", och väljer ofta att samtala i gruppen om de existentiella dimensionerna "Hopp", "Mening", "Balans i livet" och "Harmoni och inre Lugn". Ofta samtalar de i små grupper först och sedan delar de små grupperna med sig i den stora gruppen.

## Del 2

Samtalsledare handleder utlandsfödda/nyanlända grupper om cirka 10 personer i existentiell hälsa. Hon utgår från samtalskortet och använder färg och form som verktyg. Vikten läggs vid dimensionen "Förhoppning" - vad har framtiden för möjligheter - vad väntar dig i stort och smått, på kort och lång sikt? Deltagarna får genom färg och form, uttrycka en känsla, att tänka på dessa möjligheter som ligger framåt i tiden. När bilden är klar, får varje deltagare visa och berätta om sin egen känsla av förhoppning. Att återge i bild, kan vara lättare att förmedla än verbalt på grund av bl.a. språksvårigheter.