

Existentiell hälsa - samtalsgrupp

Vi utgår från WHO:s åtta aspekter av existentiell hälsa och använder samtalskortet "Livsmod, Livsglädje, Livsmening". Deltagarna får möjlighet att undersöka vad som väcker just deras motivation och känsla av inspiration.

5 måndagar med start den 8 oktober kl 16.30-18.00. Ledare är samtalsterapeut Lena Bergquist. Vi träffas på Östra kyrkogatan 3 i Västerås. Kostnad: 710 kr. Minst 5 och max 8 deltagare.

Åtta teman för existentiell hälsa

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

Världshälsoorganisationen (WHO) har i sina världsvida folkhälsoenkäter sett att de personer som svarar att livet känns **meningsfullt** och **hoppfullt**, i högre grad än andra också svarar att de mår bra i både kropp och själ. Det innebär att upplevelsen av meningsfullhet och hoppfullhet är en hälsofaktor att räkna med.

Andra existentiella teman handlar om **tillit** – att våga lita på någon/något så att man slipper bära allt på sina egna axlar. Det är också viktigt att skapa en god **balans i livet**, samt att med jämna mellanrum uppleva **harmonin och inre lugn**. De **goda sammanhangen** kan inte överskattas - där får man både vara ett stöd för andra, samtidigt som man får möjlighet att ta emot när man behöver det.



Anmäl dig genom att gå in på www.sv.se/vastmanland eller ring tel: 021-128085.