



Livsglädje, livsmening och livsmod

Vi är många som någon gång i livet har tappat fotfästet. Ofta händer det när vi ställs inför svårigheter, det kan handla om motgångar eller en förlust av något slag. För att kunna möta livets utmaningar på ett så bra sätt som möjligt finns *samtalskorten om existentiell hälsa – livsmod, livsglädje och livsmening*. Korten utgår från WHO:s folkhälsoundersökningar som visar att förhållnings sättet till livet påverkar vår självskattade psykiska, fysiska och sociala hälsa.

Askarna med samtalskort omfattar åtta viktiga existentiella dimensioner. På baksidan av korten finns frågor som är ett stöd för att stärka livsmodet, livsglädjen och livsmeningen. Att samtala i grupp om dessa frågor har visat sig kunna öka deltagarnas självskattade hälsa, självkänsla och buffertförmåga vid svårigheter.

www.sv.se/vastmanland

Kurs för ledare som ska använda samtalskorterna om existentiell hälsa (halvdag/heldag)

1. Föredrag och samtal om åtta dimensioner av existentiell hälsa, de dimensioner som enligt WHO:s folkhälsoundersökningar påverkar självskattad psykisk och fysisk hälsa på ett positivt sätt. Vi tittar närmare på forskning och utvärderingar kring arbetet med existentiell hälsa. Avslutningsvis samtalar vi om de resultat som kan ses i grupper som använder samtalskorterna: ökad självkänsla, hopp om framtiden, ökad motivation och förmåga att reglera stress samt ökad förmåga att se möjligheter.

2 Deltagarna får prova på att använda samtalskortlekarna, det är en stor fördel om den som ska leda en grupp själv har provat att använda korten. Vi samtalar om de frågor som ställs på korten: hur du tänker, känner och handlar inom respektive dimension. Frågorna i de tre samtalskortlekarna är salutogena och lösningsfokuserade i olika grad, och passar därför olika målgrupper. Vi provar också att använda bilder som utgångspunkt för samtal, bilderna är ett komplement till samtalskorterna. De används med fördel i integrationsgrupper och av personer som av olika skäl har svårt att läsa och förstå text.

Samtalskort om existentiella frågor

- samtal som stärker frisk-, skydds- och hälsofaktorer för ökad psykisk och fysisk hälsa

Alla samtalskort utgår från åtta dimensioner av existentiell hälsa, de dimensioner som - enligt WHO:s folkhälsoundersökningar - påverkar självskattad psykisk, fysisk och social hälsa. Arbetet med de tre samtalskortlekarna går till på samma sätt. Ledaren hjälper deltagarna att förstå den dimension samtalen ska handla om. I en runda svarar deltagarna på de frågor som ställs: hur vi tänker, känner och handlar inom respektive dimension. Frågorna i de tre samtalskortlekarna är salutogena och lösningsfokuserade i olika grad. Målet med samtalskortens frågor är att deltagarna ska bli medvetna om sitt förhållningssätt och få möjlighet att hitta nya förhållningssätt - och vägar i livet - som stärker den självskattade psykiska och fysiska hälsan. Som ett komplement till samtalskortens texter kan man utgå från bilder när man samtalar om de åtta existentiella dimensionerna. Bilderna kan användas av alla - men passar extra bra för de som har svårt med text och läsning samt de som nyligen har börjat lära sig det svenska språket.

Frågor och beställning

Läs mer på: www.sv.se/vastmanland

Tel. 021-128085.

e-post för frågor: lana.bergquist@sv.se

e-post för beställning: vastmanand@sv.se



Samtalskort – livsmod, livsglädje, livsmening

De första samtalskorterna skapades 2013 av metodutvecklare och samtalsterapeut Lena Bergquist och teol dr. Cecilia Melder. De utgår från WHO:s folkhälsoundersökningar som visar att förhållningssättet till existentiella dimensioner i livet påverkar den psykiska och fysiska hälsan. Beskrivningen av dimensionerna och frågorna är salutogena och främjar reflektioner som skapar nya och konstruktiva förhållningssätt till de livsfrågor vi ställs inför. Studier och utvärderingar av grupperns arbete visar att även självkänsla, copingförmåga och motivation kan stärkas.

Samtalskort när livet utmanar – livsmod, livsglädje, livsmening

Dessa samtalskort skapades under 2017. De utgår från den första samtalskortleken (*se ovan*), men språket är enklare och passar för deltagare med sänkt stämningssläge. Korterna passar bra inom vård, omsorg och stödverksamheter. Samtalskort när livet utmanar initierades av Anna-Karin Jeppsson, Kultorum, utvecklingsenheten, Region Jönköpings län och sjukhuspräst Thomas Sjöberg, Sjukhuskyrkan Ryhov och utgår från deras erfarenheter av att arbeta med de första samtalskorterna inom psykiatri, Region Jönköpings län.



Samtalskort – Frön till livsmod och livsglädje

De "gröna" samtalskorterna gjordes av Lena Bergquist 2015 och utgår även de från de första samtalskorterna. De åtta dimensionerna är beskrivna utifrån ett språk som associerar till naturen. Frågorna på baksidan av korten handlar om hur du tänker och känner kring dimensionen samt hur du skulle kunna handla för att stärka din självskattade psykiska och fysiska hälsa. Kortet är laminerat och kan med fördel användas ute, de passar därför bra inom grön verksamhet (*grön rehab, naturunderstödd terapi, promenader, pilgrimsvandringar etc*).

Samtalskort, bilder om existentiell hälsa

En ask med bilder där de 8 dimensionernas rubriker finns på baksidan av korten. Ledaren beskriver den existentiella dimensionen deltagarna ska arbeta med. Deltagaren väljer en bild som väcker positiva tankar och känslor. Deltagaren berättar hur hen tänker och känner inför bilden och hur hen kan handla för att få mer av den positiva upplevelsen. Bilderna är ett komplement till de övriga samtalskorterna och används med fördel till grupper som har svårt med text och läsning, samt de som nyss har börjat lära sig det svenska språket.

