

Existentiell hälsa och ohälsa

Frukostseminarium 13/2-25

Lovisa Furingsten

Sjukhuspastor

Blekingesjukhuset, Karlskrona



*“Health is not just the absence of disease,
it is a state of **physical, psychological,**
social and **spiritual** well being”
(World Health Organisation, 1948).*

HÄLSA

*”... ett integrerat tillstånd av **sundhet,**
friskhet och **välbefinnande,**
men inte nödvändigtvis
frånvaro av sjukdom eller lyte... hälsa är
ett varande som en integrerad helhet”*

K. Eriksson (1997)



Ett försök till definition...

Existentiell hälsa

"En grundläggande känsla av trygghet och tillhörighet i världen som dels gör det möjligt för människor att i sin vardag skapa mening med sig själva och med livet, dels stödja förmågan att hantera kriser och tillvarons yttersta frågor."

Christina Lloyd, 2018



Tecken på god existentiell hälsa? enl. Melder & Eriksson:

- livet 'klaras av' vid olika gränssituationer
- trots att livet upplevs svårt så finns ett stödjande förhållningssätt i livet
- det finns acceptans och förmåga att se möjligheter
- relativt snabb återhämtning

Resiliens...



En människa...

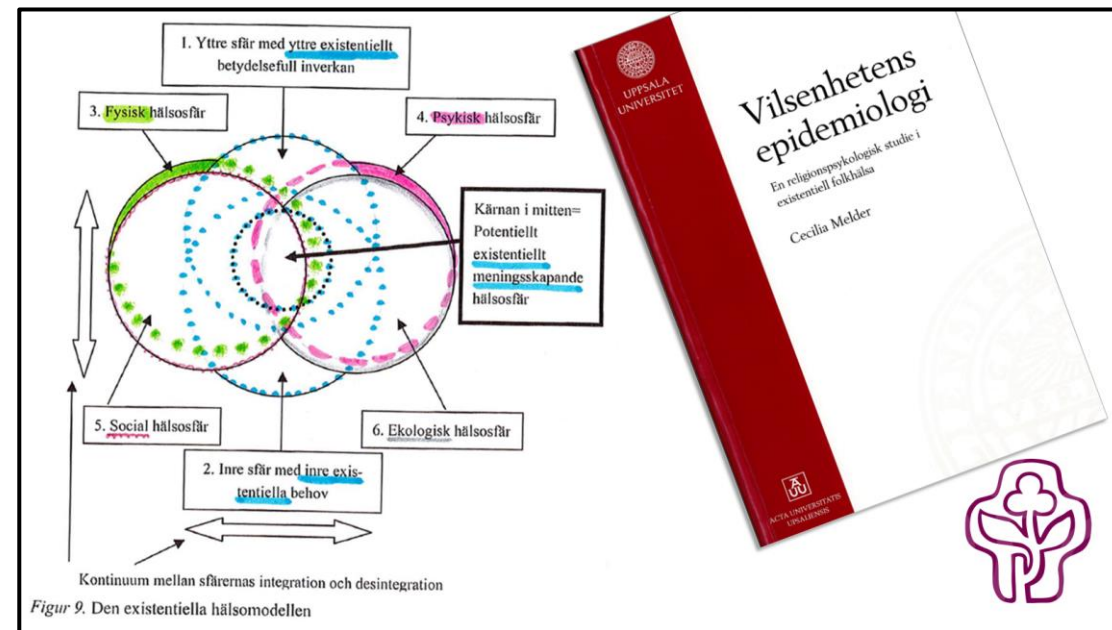
KROPP



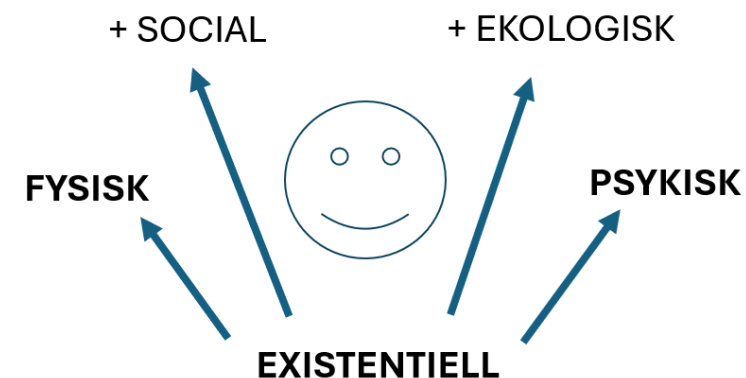
SJÄL

ANDE

... mer än summan av alla delar!



HÄLSODIMENSIONER



Begrepp

... viktigt med ord!

'Spiritual health'

Andlig hälsa

Existentiell hälsa



Världshälsoorganisationen (**WHO**) benämner
den **existentiella dimensionen** som:

”Personliga värderingar och tro”
... religion/andlighet/personlig tro

6:e domänen

Mätning av hälsorelaterad livskvalitet (HRQoL) - EUPATI Toolbox



Den existentiella hälsodimensionen

8 betydelsefulla **perspektiv** som är **framträdande och avgörande** för hälsa

[WHO (QOL; domän 6). Melder, C. m.fl.]

- **Andlig kontakt**
- **Mening och syfte med livet**
- **Upplevelse av förundran**
- **Helhet och integration**
- **Andlig styrka**
- **Harmoni och inre frid**
- **Hoppfullhet och optimism**
- **Tro som resurs**

Svenska Studieförbundet har vidareutvecklat dessa begrepp!



Andlig kontakt och upplevelse av sammanhang

Utanförskap
och brist på
andlig kontakt?

Foto 1: en grupp
människor

Foto 2: två personer
som, i enskildhet,
står på knä
i lugn miljö

Vilka samman-
hang är viktiga
för dig?



Sjukhuskyrkan

Blekingesjukhuset, Karlskrona

- i livets alla skeden



Mening och syfte med, och i, livet

Foto 1: person i säng med
kudde över huvudet

Foto 2: en person som
sträcker upp händerna
mot ljuset en tidig morgon

Vad tycker du
är meningsfullt
i ditt liv?



*'Det finns
ingen mening!'*

Känsla av total meningslöshet...?



Upplevelse av förundran

Foto 1: Ett grön växt som tränger upp genom asfalt – wow!

Foto 2: ett barns nyfikna blick som sträcker sig mot färgglada grönsaker

När känner du förundran?



Sjukhuskyrkan

Blekingesjukhuset, Karlskrona

- i livets alla skeden

LIKILTIGHET?



Helhet och integration

Foto 1: En människa som sträcker ut armarna och ler, mitt i storslagen natur

Foto 2: en tjej som utstrålar att hon är samlad och tillfreds

När känner du dig hel?



Sjukhuskyrkan

Blekingesjukhuset, Karlskrona

- i livets alla skeden

**Trasig?
Splittrad?
Missnöjd?**



Andlig styrka och kraft

Tom
Urladdad?

Foto 1: En glad och en sur gubbe med
fulladdat respektive tomt batteri

Foto 2: Fyra gubbar med olika mycket
ström i batterierna

Vilken är din kraftkälla?



Harmoni och inre frid, lugn

Foto 1: En person sitter på en klippa och tittar ut mot vattnet

Foto 2: En kvinna, lätt tillbakalutad, blundar med lugna utslätade ansiktsdrag



Vad behöver du för att känna inre lugn?



Sjukhuskyrkan
Blekingesjukhuset, Karlskrona
- i livets alla skeden

**Oro, stress...
... dåligt samvete?**



Hoppfullhet och optimism, förhoppning

Foto 1: En person sitter och
metar med ett fiskespö

Foto 2: Ett flöte flyter
på lugn vattenyta

Vad hoppas du på?



Sjukhuskyrkan

Blekingesjukhuset, Karlskrona

- i livets alla skeden

**Modlös?
Hopplöshet?
Brist på framtidstro?**



Tro som resurs, tillit som livskraft

Foto 1: En vuxen man leker
med ett barn och kastar upp
barnet högt upp i luften

Foto 2: En kvinna sträcker
upp händerna mot ett barn
som kastar sig från en båt



Vad eller
vem har du
tillit till?

**misstro?
förtroendebrist**



VÅGA reflektera
kring
existentiell hälsa!



I samtal med äldre,
behöver vårdare och volontärer:

Förmåga att lyssna,
eget **handlingsutrymme** för relationsbygge och
tillit från chef.

Tid, kontinuitet och rum för enskilda samtal.

Möjlighet att kunna **påverka** det dagliga arbetet;
flexibilitet utifrån behov som uppstår.

Stödjande struktur och arbetssätt i vårdarbetet,
samt **systematiskt stöd med gruppreflektion** i
arbetsgruppen.



[FULLTEXT01.pdf ...mau.diva...](#)



Verktyg för samtal och reflektion

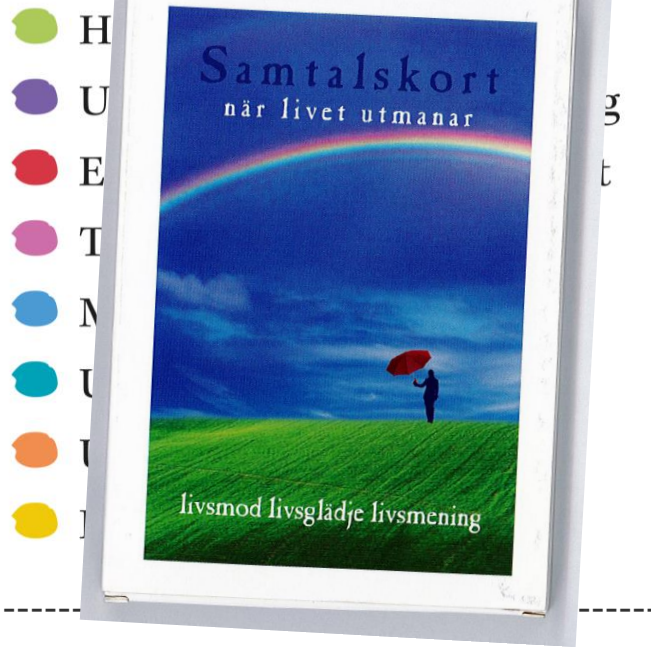
(exempel)

BONUS-material



Samtalskort

Åtta teman för
existentiell hälsa



Framtagna av Lena Bergquist,
Västerås,
i samarbete med
Cecilia Melder och



Digital kurs

Existentiell hälsa – livsfrågor i ett folkhälsoperspektiv



📍 Digitalt Digitalt

Anmäl dig här

<https://betaniastiftelsen.nu/utbildningar/existentiell-halsa-livsfragor-i-ett-folkhalsoperspektiv>



Betaniastiftelsen

DÄR LIVSFRÅGOR FÅR TA PLATS



Samtalskort ”Öppna kort”

<https://oppnakort.se/>

Ida Hallgren,
Psykolog och filosof

Pontus Nilsen,
gymnasielärare och präst

1 LYCKA – LIDANDE	2 ENSAMHET – TILLHÖRIGHET	3 TILLIT – TVIVEL
4 MENING – TOMHET	5 LIV – DÖD	6 ÄNDLIGHET – EVIGHET
7 BEGRÄNSNINGAR – FRIHET	8 MORAL – EGOISM	9 KÄRLEK – HAT



DöBra..

Nationellt
forskningsprogram

DöBra Kortleken



DöBra Kortleken är ett verktyg som hjälper till att reflektera kring och samtala om frågan *Vad är viktigt i livets slutskede?*





Existentiell hälsa och folkhälsa – Delredovisning av regeringsuppdrag

Publicerad: 9 december 2024

Begrepp, aktörer och mätmetoder I denna rapport presenteras resultaten från en kartläggning av **existentiell** hälsa. Vi har sammanställt internationell och svensk litteratur, vilka aktörer...

**Slutredovisning, mars
2025**



Kurser på högskolenivå...

ÄLDRES EXISTENTIELLA FRÅGOR OCH BEHOV – EN UTMANING INOM ÄLDREOMSORGEN, 3 HP

I det dagliga arbetet inom äldreomsorgen ställs personal emellanåt inför äldre människor som vill ha möjlighet att samtala om existentiella frågor. Det är existentiella samtal – ”kritiska situationer”, som kan handla om varats mening, ensamhet, sjukdom, döende, död och sorg.



Uppdragsutbildning



Fler kurser på högskolenivå...

Existentiella samtal



Grundläggande utbildning i det existentiella samtalets teori och metod

Hur kan man i samtal bemöta människor i kris, med livsproblem och ångest. Hur kan vi bidra till att möten och samtal med klienter, elever, patienter, kunder, medarbetare blir verkningsfulla? Hur kan vi föra samtal om kriser, problem, möjligheter, omsorg, ångest, depression, utmattning, stress, beroenden, relationsproblem, sorg och konflikter utifrån existentiella perspektiv? Hur skapar vi mening och öppningar och hur uppstår meningslöshet och låsningar i ett samtal?

Fakta om utbildningen

Typ av utbildning: **Uppdragsutbildning**

Antal HP: **7,5**

Nivå: **Grundnivå**

Ämnesområde: **Socialvetenskap**

Studietakt: **50 %**

Utbildningsstart: **Hösten 2025**

Ort: **Stockholm**

Språk: **Svenska**



Kursplan

Det existentiella samtalet, 30 högskolepoäng

(The Existential Encounter, 30 credits)

Kurskod	1778ÖV
Ämnesgrupp	Övrigt inom historisk-filosofiska ämnen
Huvudområde	Den praktiska kunskapens teori
Fördjupning	A1N (Avancerad nivå, har endast kurs/e förkunskapskrav)

Fokus: **existensfilosofi och existentiell psykologi**



KURSPLAN:

Religiösa och existentiella frågor bland skolbarn och unga, 7,5 hp

Kurskod: 1RE237
Högskolepoäng: 7,5
Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområden och successiv fördjupning: Religionsvetenskap: Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav



UPPSALA
UNIVERSITET



[sitet](#) / [Utbildning](#) / Existentiell hälsa - individ, grupp, samhälle

Existentiell hälsa - individ, grupp, samhälle 7,5 hp

Kurs, Grundnivå, 5RG200

Hösten 2024

Flexibel, 50 %, Distans, Svenska

Hjälplinjen

Hjälplinjen drivs med stöd från
Folkhälsomyndigheten

Ring oss på 90390

Öppet dygnet runt, alla dagar

→ Om Hjälplinjen

→ Anonymitet och
personuppgiftshantering

Ny nationell hjälplinje

Öppnade 12 december 2024

För dem som söker stöd för sitt eget mående och för anhöriga.

<https://hjalplinjen.se/>



SoulTools.se

soul tools



stödjande samtal, kurser och många verktyg

PSYKISK HÄLSA

Psykoterapeutiska metoder och
kristen tro





Sjukhuskyrkan

Blekingesjukhuset, Karlskrona

- i livets alla skeden

www.sjukhuskyrkan.se/karlskrona

Lokala Sjukhuskyrkor
finns till hands på alla
större svenska sjukhus.

För alla som vill och
behöver stöd – oavsett
trosuppfattning!

Beredskap kl. 08-18
alla veckans dagar

Kontakta oss via växeln:
0455-73 10 00

mail: sjukhuskyrkan.karlskrona@regionblekinge.se



Sjukhuskyrkan



Exempel på vad som görs för att främja existentiell hälsa i delar av Blekinge, utifrån en presentation av de kyrkor, församlingar, kårer och föreningar som även stöttar Sjukhuskyrkan i Karlskrona:

- **Gudstjänster**, 'firas' på olika sätt i alla församlingar – öppna för ALLA!
- **Promenad- och samtalsgrupper, innebandy och andra lagsporter**, i flera församlingar/kyrkor.
- **Barngrupper**, för olika åldrar i de flesta församlingar.
- **Scout-grupper (7-18 år)** *'Barn och ungdomar lär sig leva i, av och med naturen.'* Mariedalskyrkan, Equmeniakyrkan.
- **Alpha-kurs**. *'Grundkurs i trosfrågor utifrån Bibeln'*. Återkommande i olika kyrkor.
- **Undervisning & gemenskap**-på engelska. The Redeemed Christian Church of God; RCCG - Internationellt perspektiv.
- **Diakonihuset Lyan**. *'Arbetsträning'* m.m. EFS, och Ronneby pastorat; Svenska Kyrkan och EU-medel.
- **Sinnesromässa**. *'En stilla stund tillsammans inför korset'*. Kungsmarks kyrkan, Svenska Kyrkan.
- **Leva vidare-grupper**. *'Sorgegrupp för dig som förlorat en livskamrat/nära vän'*. Svenska Kyrkan; på olika platser.
- **DeLa**. *'Diakonalt effektivt livsmedelsansvar'*. Emanuelskyrkan Karlskrona - Metodistkyrka, Möllebackskyrkan - EFS Karlskrona, Korskyrkan Lyckeby - EFK, Lyckå församling - Svenska Kyrkan, Pingstkyrkan i Holmsjö och i Karlskrona.
- **LP-verksamheten**. *"Missbrukarvård på kristen grund"*. Pingstkyrkan Karlskrona, Karlskrona kommun och LP Riks.
- **Pingstkyrkans Second Hand**. *"Socialt arbete nära, som genererar bistånd långt bort"*, Pingstkyrkan Karlskrona.
- **Stickcafé**. *"Handarbete i gemenskap"*. Samling i Café2 på Stämjärnet. Pingstkyrkan Karlskrona.
- **Skolprojekt**. *"Kamratstödjare"+ Fritidsgård med vuxenstöd*. JKS - Jämjö Kristna Samarbetskommitté =14 församlingar i Jämjö-området, i samarbete med kommunen.
- **Ukraina-/och Litauen-hjälpen**. *Kläder & hygien*. Equmeniakyrkan Vallby.
- **34:ans FYND**. Pingstkyrkans Second Hand-butik i Karlshamn.
- **Bönesamlingar**, dag- och kvällstid, fysiskt och digitalt.
- **Körer**, sång och musik.





Lovisa Furingsten
Sjukhuspastor

lovisa.furingsten@regionblekinge.se

0455-73 66 97



Sjukhuskyrkan
Blekingesjukhuset, Karlskrona

Tack!

- i livets alla skeden