

Samtal som stärker existentiell hälsa när livet utmanar

Existentiell hälsa ur ett folkhälso- och folkbildningsperspektiv

Lena Bergquist

Lena Bergquist, metod- och verksamhetsutvecklare, utbildare inom området Existentiell och psykisk hälsa, Studieförbundet Vuxenskolan. E-post: Lena.bergquist@sv.se

Under livets gång kommer vi ofrivilligt att möta gränssituationer, förändringar som gör att livet inte blir sig likt igen. Eftersom vi i vårt samhälle sällan samtalar om begreppet existentiell ohälsa och sällan får stöd att stärka den - finns en risk att ohälsan fördjupas och övergår i psykisk ohälsa som kräver sjukskrivning, medicinering och psykologisk behandling. Här finns stora möjligheter för samhället att minska den existentiella och psykiska ohälsan genom att arbeta förebyggande med att stärka människors existentiella hälsa. Ett sätt att möta de existentiella frågorna i livet kan vara att delta i en samtalsgrupp där man delar erfarenheter med varandra. Med stöd av *Samtalskort när livet utmanar* - med 8 existentiella livaspekter att samtala om - får vi en gemensam struktur som hjälper oss att reflektera och kommunicera med andra om hur vi förhåller oss till livet och vad vi behöver för att må bra. Den kunskap vi får om oss själva med stöd av de 8 livsaspekterna och den erfarenhet vi får när vi tar oss igenom svårigheter kan öka vår motståndskraft när livet utmanar, så kallad existentiell resiliens.

During our lives we will involuntary meet "limitsituations", changes that is so fundamental that life as we know it will never be the same again. In our society we seldom talk about the concept of existential illness and there is very little support of strengthening it, therefore there is a risk of a transition into a deeper psychological illness that demands medication, psychological treatment and sick leave. There is therefore vast opportunities for society to reduce existential and psychological illness through prevention in strengthening mans existential health.

One option meeting the existential questions in life, is to participate in conversationgroups sharing experiences with each other. With the support of "Conversationcards when life challenges" with 8 aspects of life to talk about- the group gets a common structure helping us to reflect and communicate with others how we relate to life and what we need to have a good life.

The knowledge we develop about ourselves with the support of the 8 aspects of life - and the experiences we have by getting through difficulties - could enhance our resiliens to meet challenges in our lives.

Inledning

En god existentiell hälsa ökar vår förmåga att ta vara på livet utifrån de förutsättningar vi har. En bra utgångspunkt för detta är ett förhållningssätt som stödjer bearbetning, acceptans och vår förmåga att ta vara på vardagens möjligheter, även om de upplevs som få och små.

Det är (förstås) lättare att nå fram till en positiv livskänsla under goda dagar, men hur hanterar vi situationer när vi möter motgångar och förluster? När livet utmanar och vi befinner oss i en gränssituation i livet kan gruppsamtal vara till hjälp och minska risken för att en livskris övergår i psykisk ohälsa.

Ur ett folkhälsoperspektiv är existentiell hälsa ett viktigt område. God existentiell hälsa ökar vår livskvalitet och minskar risken för att livskriser utvecklas till psykisk ohälsa. Eftersom kunskapen om existentiell hälsa är låg så kan ett folkbildningsperspektiv vara bra att utgå ifrån. Det kan handla om att sprida kunskap om existentiell hälsa och de metoder som finns för att stärka den genom föredrag, studiecirkel och samtalsgrupper. Studieförbundet Vuxenskolan startade det arbetet i Västmanland och fortsatte i Jönköpings län, numera finns våra samtalskort och samtalsgrupper på flera platser i landet. Under åren har det även utvecklats samverkan med till exempel regioner, kommuner och Svenska kyrkans församlingar. Vi har i dag en metod som är ett resultat av många samtalsledares erfarenheter och flera års utvärderingar av samtalsgrupper. I utvecklingen av metod och modell har vi utgått från ett forskningsbaserat arbete för att främja existentiell och psykisk hälsa.

Samtalskort med 8 existentiella livsaspekter

Vi har valt att använda 8 livsaspekter som struktur i våra samtalskort och ett salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt i samtalskortens tanke- känsla- och handlingsfrågor. Utvecklingen av samtalskortet startade 2013 och har skett i samarbete med Teol dr Cecilia Melder (Enskilda högskolan Stockholm) som har skrivit avhandlingen *Vilsenhetens epidemiologi – En religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa*.⁽¹⁾ Cecilia Melder utgick i sina studier från 8 livsaspekter som forskning visat är viktiga för hälsorelaterad livskvalité, de återfinns i Världshälsoorganisationens enkät WHO-QOL-SRBP.

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

Cecilia Melder undersökte bland annat om samtal om de 8 livsaspekterna utifrån ett salutogent förhållningssätt kunde stärka deltagarnas existentiella hälsa. Utvärderingarna i samtalsgrupperna visade att så var fallet, de visade också att den psykiska hälsan kan påverkas positivt när den existentiella hälsan förbättras. Det kan finnas flera orsaker till det. En kan vara att samtalen om de 8 existentiella livsaspekterna ökar medvetenheten om hur vi på bästa sätt förvaltar till exempel *meningsfullhet*, *hoppfullhet*, och *balans i livet*, och att dessa livsaspekter i hög grad påverkar vårt psykiska välmående.

De första samtalskorterna som utkom 2013 utvecklades vidare under 2016, de kom att heta *Samtalskort när livet utmanar - Livsmod, Livsglädje, Livsmening*.(2) I dessa tog vi vara på erfarenheter från samtalsgrupper inom psykiatrin och i personalgrupper på sjukhuset Ryhov, Region Jönköping. Dessa grupper leddes av utvecklingsledare Anna-Karin Jeppson och sjukhuspräst Thomas Sjöberg (se artikel i detta nummer). År 2015 skapade jag samtalskorterna *Frön till livsmod och livsglädje* för personer som återhämtar sig bäst i naturen, och efter det kom *Bilder om 8 existentiella teman* för personer som har lättare att berätta i bilder än i ord.(3) (4) Förra året utkom utkom metodhandboken *Soulfulness för vetenskapstroende och andra som tror och hoppas* med förord av Cecilia Melder.(5)

Under åren har *Samtalskort när livet utmanar*, *Frön till livsmod och livsglädje* och *Bilder om 8 existentiella teman* funnits med i flera olika projekt, bland annat ett treårigt projekt för långtidsarbetslösa med stöd från Europeiska socialfonden (Svenska kyrkan Västerås stift), ett treårigt Arvsfondsprojekt med syfte att både informera om och stärka psykisk hälsa (Studieförbundet Vuxenskolan), samt i ett treårigt Arvsfondsprojekt där vi skapade och provade en samtalsgruppsmodell som skulle stärka Seniorers existentiella och psykiska hälsa (Studieförbundet Vuxenskolan).

En slutsats som jag drar av projektens samtalsgrupper är att psykisk ohälsa i form av nedstämdhet och oro ofta börjar med en existentiell ohälsa. Det kan handla om att vi ofrivilligt hamnar i en gränssituation i livet – till exempel en förlust – som leder till en livskris. Eftersom vi sällan samtalar om begreppet existentiell ohälsa i vårt samhälle – och sällan får stöd att stärka den - finns en risk att ohälsan fördjupas och övergår i psykisk ohälsa som kräver sjukskrivning, medicinering och psykologisk behandling. Här finns stora möjligheter för samhället att minska människors lidande genom att ta existentiell ohälsa på allvar och att arbeta förebyggande.

Forskning om enskilda livsaspekter

Det finns flera exempel på forskning som lyfter vikten av att stärka enskilda existentiella livsaspekter. Psykologiprofessorn och arbetslivsforskaren Petra Lindfors (Stockholms universitet) ser i sin forskning att upplevelse av meningsfullhet på arbetsplatsen bidrar till ökad livskvalitet och är central för psykologiskt välbefinnande i arbetslivet.(6) Att bidra till något större än en själv - att det finns

en nytta i det man gör – skapar ofta en upplevelse av meningsfullhet i våra liv. Torkel Klingberg, professor i neurovetenskap (Karolinska Institutet), ser i sin forskning att det finns ett positivt samband mellan meningsfullhet och motivation.(7) Utifrån ett existentiellt hälsoperspektiv kan man dra slutsatsen att det är viktigt – även när vi möter motstånd – att hitta skärvor av meningsfullhet som kan öka vår motivation och få oss att orka gå vidare. Tack vare den erfarenheten - att det finns spår av mening att följa även när livet är svårt - kan det som Torkel Klingberg kallar för ”grit” öka, en förmåga att hålla fast vid långsiktiga mål och att inte ge upp. Under 2021 utkom bland annat två böcker som kretsade kring varsin existentiell livsaspekt, det var ”Förundranseffekten”, skriven av författarna Katrin Sandberg och Sara Hammarcrantz, och boken ”Hela livet” om upplevelse av helhet och balans, skriven av Anders Rosengren, professor i molekylär medicin (Göteborgs universitet).(8, 9)

Hur kan man stärka existentiell hälsa

Oavsett vad forskningen kommer fram till så är det svårt att ”ta sig i kragen” och uppskatta livet, även om man förstår att man skulle må bättre av det. De flesta behöver tillgång till en struktur att utgå ifrån i sina tankar, det kan till exempel handla om tros- och livsåskådningar. Var och en av oss kan också ta ställning till livsfrågor och utmaningar under livets gång och i efterhand skapa en struktur. Det kan vara en svår väg att gå på grund av brist på ett ”språk” som hjälper oss att sätta ord på och tolka det som händer i vårt inre. Utan ett gemensamt språk är det också svårare att samtala med andra om det man går igenom och tydliggöra vad man behöver.

Ett sätt att möta de existentiella frågorna i livet kan vara att fördjupa sig i de 8 existentiella livsaspekterna. Med stöd av dessa får vi en struktur som hjälper oss att reflektera och vi får ett språk som gör att vi kan kommunicera med andra om hur vi mår och vad vi behöver. Den kunskap vi får om oss själva med stöd av de 8 livsaspekterna och den erfarenhet vi får när vi tar oss igenom svårigheter, ökar vår existentiella resiliens – motståndskraft när livet utmanar oss.

Förebyggande samtal och samtal när livet är svårt

Det går utmärkt att i förebyggande syfte öka sin medvetenhet om de 8 livsaspekterna och hur vi förhåller oss till dessa, det visar elevhälsoarbetet på Kopparlunds-gymnasiet i Västerås. Där har elever i årskurs 2 deltagit i gruppsamtal utifrån *Samtalskort när livet utmanar*. Eleverna utgick från samtalskortens 8 livsaspekter och fick därmed en gemensam struktur och ett gemensamt språk att använda i sina samtal. Eftersom livsaspekterna inte beskrivs utifrån någon specifik tros- eller livsåskådning, kunde alla elever - oavsett trostillhörighet - delta i samtalen. Eleverna blev bland annat mer medvetna om sina resurser, vad de behövde för att må

bra och vad som gav dem mening i livet. Den kunskapen om sig själv kan vara till stor hjälp när man ska göra livsval och när man möter motgångar.

En annan viktig grupp när det gäller existentiell hälsa är årsrika. Ju äldre vi blir desto fler gränssituationer möter vi som vi måste förhålla oss till. Vi förlorar nära och kära, utsätts för sjukdomar och funktionsnedsättningar. Kanske tvingas vi flytta till ett boende vi inte skulle ha valt själva. Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland - med stöd av SPF Seniorer och Region Västmanland – fick med start 2017 bidrag från Allmänna Arvsfonden för att under tre år arbeta fram en samtalsgruppsmodell utifrån Samtalskort när livet utmanar. Sättet att arbeta på, där varje deltagare svarar på samtalskortens frågor i en runda som följs av ett öppet gruppsamtal kallar vi för Samtalsgrupp Senior. Ledarnas förhållningssätt är salutogent och lösningsfokuserat med inslag av ”compassion”. Samtalskortens frågor är salutogena (resurser, hälsofaktorer) och lösningsfokuserade (önskat läge, möjligheter och behov av stöd). Samtalsledarmodellen omfattar inslag av ”compassion”, vilket innebär att inspirera deltagarna att ta emot omsorg och medkänsla och att bli mer medvetna om sin egen självmedkänsla. Att tycka om sig själv och vilja sig själv väl ökar motivationen att göra hjälpsamma val på både kort och lång sikt.

Utvärderingar från samtalsgrupperna visar att deltagarna uppskattar att samtalsledaren värnar om varje deltagares talutrymme i rundan, de upplever att de blir sedda och respekterade vilket stärker självkänslan. Det efterföljande gruppsamtalet brukar väcka tankar kring hur viktig en gemensam struktur och ett gemensamt språk är för att kunna samtala med varandra om sitt inre liv. Samtalen och umgänget med de andra deltagarna upplevs ofta som intressant och inspirerande. Strukturen och gemenskapen skapar ett sammanhang som präglas av tillit till varandra. Många uttrycker sin förvåning över att de samtalar om områden i livet de aldrig nämnt för andra tidigare, detta trots att de bara känt de andra gruppdeltagarna i några veckor. En del beskriver att de inte känner sig så ensamma längre, dels för att andra i gruppen befinner sig i liknande situationer som de själva gör, dels för att de får möjlighet att träffa människor med samma önskan om att samtala om livet och dess möjligheter. Samtalsmodellen används i dag i de flesta av våra samtalsgrupper oavsett vilka av våra samtalskort om existentiell hälsa vi använder.

Gruppsamtal minskar ensamhet och stärker hopp

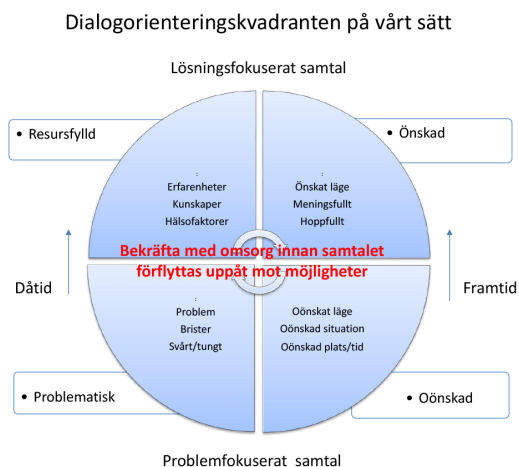
Samtalsgruppsledarna möter ofta människor som är i en gränssituation i livet, för vissa har svårigheten att hantera den övergått i en livskris. Den första tanken kanske är att ett förhållningsätt som är salutogent och lösningsfokuserat inte passar när det gäller förluster och sorgprocesser, men det är inte vår erfarenhet. Livet är som bekant randigt – det erbjuder både med- och motgång. Även våra samtal är ”randiga” och omfattar såväl sorger som möjligheter.

När vi möter motgångar är vi ofta uppfyllda av att bearbeta det som hänt, det är ett faktum som vi utgår ifrån som samtalsgruppsledare. Trots att samtalsledaren ställer frågor som syftar till att undersöka deltagarens resurser och behov i den uppkomna och svåra situationen, kan frågorna besvaras med brister och det som inte fungerar. Det är ett rimligt sätt att svara på. Att undersöka vad vi vill, vilka resurser och erfarenheter vi har för att närma oss en mer hållbar situation, är sällan de tankar som ligger närmast i en svår livssituation. Däremot vet vi att sådana reflektioner kan skapa en känsla av hoppfullhet, att det finns vägar framåt. Därför är det viktigt att vi kan bidra med det perspektivet och skapa en känsla av hopp även i svåra situationer.

Gruppsamtalen är extra viktiga om en deltagare uppfattar sig som ensam i sin situation. Ensamheten kan handla om att man lever ensam, men också att man är ensam om att uppleva svårigheten i de utmaningar man ställs inför. Forskning av psykolog och docent Ida Flink (Örebro Universitet) visar att oro, katastroftankar och passivt ältande, som är vanligt när man upplever sig som ensam, ofta minskar när man umgås med andra.(10) Det är något som många av våra deltagare i grupsamtalen bekräftar.

Att samtala om möjligheter

Kommunikationsforskaren Haesun Moon (University of Toronto) har studerat lösningsfokuserade samtal och de delar som samtalen består av.(11) Hon har gjort en modell som visar hur en klient börjar berätta om det som inte fungerar. Med hjälp av samtalsledaren tar sig hen vidare till resurser, goda erfarenheter samt önskat läge och möjligheter här och nu. Vår samtalsmodell utgår från Haesun Moons ”Dialogorienteringskvadrant”, men vi har lagt till ett förhållningssätt av ”compassion” (den röda texten) i övergången från problemfokuserat till lösningsfokuserat. (Se figur 2).



När deltagarna svarar problemorienterat på de salutogena och lösningsfokuserade frågorna möter vi detta med acceptans, bekräftelse och medkänsla. Vi accepterar och bekräftar det vi hör och de känslor vi möter. Ofta innebär vår omsorg att deltagaren upplever sig sedd och förstådd och därmed har lättare att lyfta blicken mot det som kan vara till hjälp. När samtalsledaren känner att det är möjligt, frågar hen om det är okej att gå vidare och undersöka om samtalskortens frågor kan vara hjälpsamma för deltagaren i sin svåra situation.

Utifrån vår erfarenhet av Samtalsgrupp Senior – där ofta någon av deltagarna befinner sig i en svår situation i livet - är det viktigt att lägga till ett förhållningssätt av compassion i samtalen. En av våra Samtalsgrupp Senior-ledare som varit med från starten, Sven-Erik Henriksson, har mött grupper där deltagarna har samma diagnos eller erfarenhet av livet. Han har bland annat varit samtalsledare i ”Samtalsgrupp Senior för dig med cancerdiagnos” och ”Samtalsgrupp Senior för dig som är anhörig till person med demens”. De erfarenheter vi har fått ta del av utifrån dessa grupper är just ”det randiga samtalet”. Samtalet startar med det som inte fungerar. Ledarens acceptans, bekräftelse och omsorg för samtalet upp i dialogorienteringskvadranten mot vilka resurser som trots allt finns, och vad deltagaren behöver få hjälp med för att nå önskat läge utifrån de förutsättningar hen har. Så böljar samtalen fram och tillbaka från mörker till ljus.

Att ett förhållningssätt av compassion kan göra stor skillnad för samtalens utveckling stöds av forskning på Karolinska Institutet kring compassionfokuserad terapi som studerats av bland andra Christina Andersson psykolog och doktorand vid Institutionen för klinisk neurovetenskap. (12) För att lämna det problemorienterade bakom oss för en stund behöver vi bli bekräftade och sedda där vi är - att den vi samtalar med har hört och förstått våra svårigheter. Den medkänsla som samtalsledaren och gruppen visar kan inspirera deltagaren att bemöta sig själv med mer självmedkänsla. Där kan samtalen om vägen framåt börja.

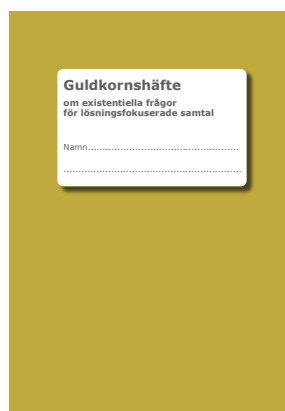
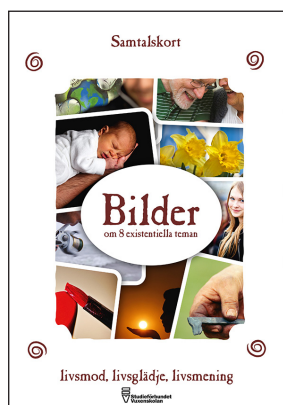
Att anlända i ett mörker och lämna i ett ljus

Många som deltagit i våra samtalsgrupper berättar att de känner sig ljusare till sinnet när de går från gruppen än när de kom. Det betyder inte att de känner sig lyckliga, men att de blivit medvetna om att det finns hopp. På samma sätt uttryckte sig deltagarna i de två samtalsgrupper som jag och kollegan Pernilla Garmo fick möjlighet att leda på uppdrag från Region Västmanland. Personerna som deltog i samtalsgruppen var anhöriga till avlidna i Covid 19 på Västmanlands sjukhus. Vårt uppdrag var att starta två självhjälpsgrupper. Som samtalsledare erbjöd vi en ram för samtalen för att de anhöriga på ett strukturerat sätt skulle få möjlighet att gå igenom sina upplevelser och dela dessa med varandra. Vi berättade också för deltagarna att vi hade med oss ”Samtalskort

när livet utmanar” som bland annat handlar om de existentiella livsaspekterna Hopp och Mening. Efter några träffar frågade deltagarna om de inte skulle kunna få avsluta mötet med livsaspekten Hopp och de frågor som var kopplade till den. Efter det bestämde sig båda grupperna för att avsluta varje träff med någon av de sju kvarvarande existentiella livsaspekterna. Deltagarna ansåg att de avslutade samtalen under träffarna gav dem nya insikter och kraft att ta sig an livet trots sin sorg. De uppskattade också att de blivit inbjudna till en samtalsgrupp och inte till individuella samtal, och att alla deltagare hade liknande erfarenheter. Man kan säga att deltagarna tillsammans skapade en *Upplevelse av sammanhang* där de fick en vi-känsla och kände sig förstådda. Oavsett hur väl vi förvaltar de förutsättningar vi har kan livet bli övermäktigt ibland. I en sådan situation blir stödet från en samtalsgrupp extra viktigt. Någon ser dig och orkar gå bredvid en stund som ett ”ställföreträdande hopp”. Som psykiatern och före detta psykiatrisamordnaren Ing-Marie Wieselgren beskrev det: ”När jag inte orkar så orkar du. När du förtvivlar, hoppas jag för dig också”(13).

Referenser

1. Melder C. Vilsenhetens epidemiologi – en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa. Doktorsavhandling. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis; 2012.
2. Bergquist L, Melder C. Samtalskort när livet utmanar - Livsmod, Livsglädje, Livsmening, Västerås: Studieförbundet Vuxenskolan, 2017.
3. Bergquist L. Frön till livsmod och livsglädje. Västerås: Studieförbundet Vuxenskolan, 2017.
4. Bergquist L. Bilder om 8 existentiella teman, Västerås: Studieförbundet Vuxenskolan, 2017.
5. Bergquist L. Soulfulness för vetenskapstroende och andra som tror och hoppas. Västerås: Västerås stift; 2022.
6. Wilhelmson A. Hon lämnade välbetalt toppjobb för att finna mening i arbetet. Dagens Nyheter, 16/8, 2022.
7. Klingberg T. Hjärna, gener och jävlar anamma: hur barn lär. Stockholm: Natur och Kultur; 2016.
8. Sandberg K, Hammarcrantz S. Förundranseffekten. Stockholm: Bonnier fakta; 2021.
9. Rosengren A. Hela livet. Stockholm: Norstedts förlag; 2021.
10. Flink I. Rädsla för smärta värre än smärtan i sig, Västmanlands Läns Tidning, 30/9, 2022.
11. Moon H. Better Conversations: Curating Purpose, Possibilities, and Progress with the Dialogic Orientation Quadrant (DOQ). Institute of Coaching, 2023. <https://Instituteofcoaching.org/resources/webinar-better-conversations-curating-purpose-possibilities-and-progress-dialogic>
- Moon H. Lösningfokuserade ledtrådar, Samordningsförbunden i Västmanland, 2021. <https://samordningvastmanland.se/dokumentationer/losningfokuserade-ledtradar-211014/>
12. Andersson C, Viotti S. Compassionfokuserad Terapi. Stockholm: Natur och Kultur; 2014.
13. Wieselgren I-M. Tankar för dagen, SR, P1 28/2, 2022.



Bilder om 8 existentiella teman

Bildasken omfattar 64 vardagsbilder i färg i A5-format. På baksidan av bilden finns de 8 livsaspekternas rubriker samt tre frågor. Samtalsledaren beskriver den existentiella livsaspekten deltagarna ska arbeta med utifrån Samtalskort när livet utmanar. Deltagaren väljer en bild som säger något om den aktuella livsaspekten. Hen visar den för gruppen och svarar på de tre frågorna på bildens baksida. När alla har reflekterat över sin bild så initierar samtalsledaren ett öppet gruppsamtal. Bilderna är ett komplement till de övriga samtalskort, de skapar pedagogisk variation i arbetet och är en tillgång för personer som har lättare att uttrycka sina tankar och känslor med bilder än med ord.

Soulfulness för vetenskapstroende och andra som tror och hoppas

Metodboken är skriven av Lena Bergquist och förordet är skrivet av Cecilia Melder, Teol dr i religionspsykologi. Del 1 omfattar forskning inom området existentiell hälsa, de 8 existentiella livsaspekterna, samtalskort, samtalsmetod, praktiska erfarenheter från metod- och verksamhetsutveckling och samtalsgrupper. Del 2 beskriver forskning inom fältet miljöpsykologi och hälsa samt samtalskort Frön till livsmod och livsglädje och ett antal övningar som med fördel kan göras i naturen. Boken är utgiven av Svenska kyrkan, Västerås stift, och är grafiskt formgiven av Lena Bergquist och kommunikatör Åke Paulsson. Boken kan – tillsammans med samtalskort – beställas av Studieförbundet Vuxenskolan, 021-128085.

Nytt material april 2023 - Guldskornshäfte om existentiella frågor för lösningsfokuserade samtal

Guldskornshäfte om existentiella frågor för lösningsfokuserade samtal är ett häfte med de 8 existentiella livsaspekterna, beskrivna utifrån ett lösningsfokuserat arbetssätt. Mellan beskrivningarna av livsaspekter och frågor finns möjlighet att anteckna sina reflektioner. Häftet är gjort av Lena Bergquist och Sussan Öster, Vital Good Solution, som utbildar och metodhandler i lösningsfokuserat arbetssätt. Guldskornshäftet finns tillgängligt från april 2023.



Samtalskort när livet utmanar

De första samtalskorterna – Livsmod, livsglädje, livsmening - skapades 2013 av Lena Bergquist och Teol dr. Cecilia Melder. De omfattar 8 existentiella livsaspekter, inspirerade av WHO:s folkhälsoundersökningar kring existentiell hälsa. Samtalskortens frågor om tanke, känsla och handling är salutogena och lösningsfokuserade. Samtalskort när livet utmanar är en utveckling av de första samtalskorterna utifrån erfarenheter från samtalsgrupper på sjukhuset i Ryhov, Region Jönköping.

Frön till livsmod och livsglädje

De ”gröna” samtalskorterna gjordes av Lena Bergquist 2015 och utgår även de från de 8 existentiella livsaspekterna som påverkar vår förmåga att ta vara på livet. Livsaspekterna är beskrivna utifrån ett språk som associerar till naturen. Frågorna på baksidan av korten handlar bland annat om hur du tänker och känner kring livsaspekten samt hur du skulle kunna handla för att stärka din hälsa. Frön till livsmod och livsglädje omfattar också fem övningar. Frön till livsmod och livsglädje passar bra för de som återhämtar sig bäst i naturen och för verksamheter som grön rehabilitering, hälsopromenader och pilgrimsvandringar.