

Existentiell hälsa

Söka & finna

livsmod

En samtalskurs om byggstenarna inom existentiell hälsa

Många av oss träffar andra och pratar om väder och vind, fotboll och ishockey och annat som fyller vardagen. Jätteviktiga samtal som vi absolut inte ska ringakta. Existentiell hälsa handlar om vår motståndskraft i livets prövningar och svårigheter. Vi behöver nycklar till livskunskap och vishet för att bära svårigheter och se nya möjligheter. Idag vet vi att vårt sätt att tänka om livet påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Vi kan vara sjuka men ändå må ganska bra. Vi kan vara friska men ändå må dåligt.

Hur mår du och hur känns det att leva? Vad hoppas du på? Har livet en mening? Kan du värdesätta dig själv och känna inre frid?

Folkhälsomyndigheten släppte en rapport 6/3-2025 med titeln "existentiell hälsa en viktig del i folkhälsoarbetet".

De skriver: *Rapporten bygger på vetenskaplig litteratur, dialoger med och enkätsvar från aktörer som arbetar med frågor som rör existentiell hälsa, samt djupintervjuer och frågor ställda till allmänheten. Svaren visar att man behöver tid för att hinna reflektera över meningen i livet och för att uppnå lugn och inre frid.*

-Vi ser att relationer, mening i livet och att uppfatta sig vara del av något större är centralt.

Om det är så att du skulle vilja vara med och träffa andra, fika tillsammans och samtala om sådant som bidrar till existentiell hälsa är du välkommen i slutet av september 2025 då vi träffas åtta gånger och samtalar strukturerat utifrån följande teman: *Hopp, inre frid och harmoni, meningsfullhet, helhet och tillit, andlig kontakt och styrka, förundran och personlig tro.*

Vi kommer mötas i en mindre grupp i biblioteket eller liknande lokal.

Hör av dig om du vill vara med: info@hultsfredpingst.se, 0495-10261