

HÄLSOLOTS

CENTRUM



Om Hälsolots Centrum

Hälsolots Centrum är en folkhälsosatsning samorganiserad av Västra Götalandsregionen och Göteborgs Stad. Verksamheten har funnits i över 20 år och sker genom avtalsskrivningar var tredje år. Hälsolots är en främjande och förebyggande verksamhet, med syfte att förbättra befolkningens levnadsvanor och välbefinnande samt minska risken för livsstilsrelaterade symptom och sjukdomar. Det övergripande målet med verksamheten är att minska skillnaderna i hälsa i stadsområde Centrum genom olika samverkansinsatser, extern webbsida och konkreta aktiviteter riktat till befolkningen.

Bakgrund till varför existentiella samtal

Under Hälsolots Centrums 10 första år arbetade vi med de fysiska, psykiska och sociala dimensionerna av hälsa. Vi kände att något saknades. Styrgruppens medlemmar, framför allt de från vården/rehab, flaggade om att många patienter snarare verkade vilja ha någon att prata med om allmänmänskliga stora och små frågor. Tillsammans med två av utvecklingsledarna i folkhälsa i Göteborgs stad anmälde vi oss till vad som skulle komma att bli startskottet för Hälsolots arbete med existentiell hälsa - Sveriges första rikskonferens i existentiell hälsa 2015 i Västerås. Vi ville få inspiration, kompetensutveckling och gärna praktiska verktyg.

På konferensen kom vi i kontakt med religionspsykolog, teologie doktor, Cecilia Melder och Studieförbundet vuxenskolans verksamhetsutvecklare Lena Bergquist som tillsammans hade utvecklat en existentiell hälsa-kortlek som de presenterade på konferensen. Vi blev mycket inspirerade av deras berättelser, erfarenheter och det praktiska verktyget kortleken som vi genast kände att vi ville åka hem till Göteborg och testa. På konferensen var även Svenska kyrkan i Göteborg representerad och då vi redan innan samverkat med dem var det enkelt att kroka arm. Men vi ville även ha med någon annan viktig part, en part som inte nödvändigtvis tar avstamp i tro och religion och vi vände oss därför till Göteborgs universitet. Vi undersökte om någon eller några där ville vara med och kick-starta Hälsolots arbete med den existentiella hälsan. Vi fick napp både på Centrum för Kultur och Hälsa samt på Filosofiska institutionen. Från Centrum för Kultur och Hälsa fick vi med oss Ola Sigurdsson, professor i tros- och livsåskådningsvetenskap till att hålla i en publik storföreläsning om vad existentiell hälsa är, på Trappscenen på Stadsbiblioteket. Detta för att utåt börja kommunicera att Hälsolots numera även inkluderar denna dimension av hälsan i sitt arbete.

I direkt anslutning till den publika storföreläsningen arrangerade Hälsolots även en workshop med Lena Bergquist från Studieförbundet vuxenskolans. I denna workshop deltog olika representanter från Hälsolots nätverk som var nyfikna på vad existentiell hälsa är och hur de praktiskt skulle kunna arbeta med den dimensionen i sina respektive verksamheter med hjälp av samtalskort. Detta som ett första steg mot att få se fler professioner och verksamheter som inkluderar den existentiella hälsan i sitt arbete i Göteborg. Några av oss från denna workshop, bland annat Pontus Nilsen från Svenska kyrkan, startade upp en intern testgrupp där vi i 8 veckor genomförde en existentiell samtalsgrupp med Studieförbundet vuxenskolans samtalskort. Vi turades om att testa på att vara ledare och deltagare. Detta märkte vi var oerhört viktigt för att lära känna verktyget, frågorna och upplägget.

Vi på Hälsolots landade i att vi ville erbjuda detta till göteborgarna i vår programverksamhet. Från Filosofiska institutionen hade vi fått kontakt med Ida Hallgren, filosofisk praktiker och leg. psykolog och tillsammans med prästen Pontus Nilsen och en utvecklingsledare i folkhälsa var dessa tre professioner först ut som ledare. Vi ville, oavsett vilken ledaren var, förlägga samtalsgrupperna till neutrala arenor och inledde samverkan kring detta med Stadsbiblioteket och stadsdelsbiblioteken. Ett sätt att förstärka samverkan med biblioteken var att låta bibliotekarierna sätta ihop och presentera existentiella bokkassar kring deras utbud som komplement till vanliga bokkassar de redan arbetat med. Det blev redan från början en blandning i ålder, kön och bakgrund bland deltagarna och upplägget med lokal, ledare samt engagemang från biblioteket uppskattades mycket från första stund.

Tack vare samverkan med Ida på filosofiska institutionen kunde vi även lägga till professionen filosof till en befintlig aktivitet på Stadsbiblioteket: Ung Hälsa – drop in rådgivning varannan måndag. Olika professioner som på plats möter unga och svarar på deras frågor kring fysisk aktivitet, ekonomi, jobb, mat etc.

Öppna kort

Efter tre år kände vi oss sugna på att ta fram egna existentiella samtalskort som ett komplement till de andra. Ida och Pontus hade idéer och satte i gång och skapade. Vi tog även hjälp av Hälsolots styrgrupp när det gällde att tycka till kring val av teman, begrepp och formuleringar. Under pandemin fortsatte vi med våra existentiella samtalsgrupper men då via Teams och Zoom. Det fungerade över förväntan. Inledningsvis lite it-stöd till ovana deltagare men allt eftersom allt enklare. Deltagarna var förvånade att det fungerat så väl och gett dem så mycket. Några sa att det varit deras ljus i mörkret under pandemin. Något att se fram emot varje vecka.

Utbildningen för professioner

Då Hälsolots existentiella samtalsgrupper redan från starten 2016 var populära och vi såg efterfrågan på dessa sammanhang och samtidigt en brist på arenor för detta beslöt vi oss för att tillsammans med Ida starta upp en utbildning i att leda existentiella samtalsgrupper för professioner i Hälsolots nätverk. För spridning i samhället, inom staden och vården mm. Här har professioner och verksamheter som till vardags inte möts, möjlighet att lära känna varandra och utbyta erfarenheter samtidigt som de i utbildningen själva genomgår en samtalsgrupp och får den självupplevda erfarenheten. Vad vi vill visa med utbildningarna är att du inte behöver vara präst och filosof för att leda existentiella samtal.

Effekten av utbildningsgrupperna blev att öka tillgängligheten till existentiella samtalsgrupper samt att öka medvetenheten kring den existentiella hälsans betydelse, att fler får ett språk att tala om dessa frågor oavsett om det är för sig själv, i mötet med en eller flera, i mötet med kollegor eller i en samtalsgrupp.

Nätverket

Efter att första utbildningsgruppen var klar bildade vi ett nätverk kring existentiella samtal, så att deltagande professioner skulle kunna fortsätta hålla kontakten, inspirera varandra, kompetensutveckla sig med mera. Nätverket har nu blivit så stort som över 70 deltagare som alla har erfarenheterna av att gått vår professionsutbildning och på så vis introducerats till Öppna kortmodellen. Totalt har vi arrangerat 9 utbildningsgrupper.

Film och vägledning

Hälsolots har även tagit fram en utbildningsfilm och en vägledning till kortleken/samtalsmodellen tillsammans med Ida och Pontus. Detta fungerar som ett komplement till professionsutbildningen eller som en hjälp för den som vill använda kortleken på egen hand samt i syfte att sprida

information kring existentiell hälsa och vad Öppna Kort är.
Här hittar du utbildningsfilmen: <https://youtu.be/9A3xBViGUxE>

Vision och önskan

Vi önskar i framtiden se att den existentiella hälsan tar plats och genomsyrar hela vårt samhälle; i skolan, inom föreningsliv, inom kulturen och inom vården. Vi önskar att fler människor, privatpersoner och professioner, får inspiration till och möjlighet att inkludera existentiella samtal i sina liv.

Bidra till lägre kostnader/eller högre kvalitet

Att delta i existentiella samtal via Hälsolots och dess samarbetspartner är kostnadsfritt och även professionsutbildningen är det. Arbetet med metoden Öppna kort kräver inte mer än en samtalskortlek, man behöver inte ens lokaler om det är ett hinder, det går bra att erbjuda samtalen digitalt eller utomhus. Det kräver heller inte någon specifik profession för att kunna hålla i grupperna,

Resultat

Numera kan göteborgare delta i existentiella samtalsgrupper kostnadsfritt på bibliotek, mötesplatser inom stadens regi men även via föreningar och frivilligcentraler. Grupperna erbjuds även på Ungdomsmottagningen och inom Finsam. Grupperna leds av olika professioner så som bibliotekarier, kuratorer, anhörigstödare, hälsoutvecklare för att nämna några.

Huvudpoänger och lärdomar

Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt, genom att dela tankar om sådant som tex tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, begränsningar och frihet, kan göra det hela mer hanterbart. Att få samtala med andra om frågor som kan beröra oss på djupet men som vi sällan sätter ord på är viktigt i livet vilket kan främja individens hälsa men också på samhällelig nivå. Känsla av sammanhang och tillhörighet kan främjas. En annan huvudpoäng är att alla kan initiera och leda denna typ av samtal utan särskild utbildning, man behöver inte vara präst eller filosof för att leda samtalen.

Erfarenheter som kan tillämpas i andra verksamheter

Det har inte varit självklart för alla vi mött att arbeta med existentiell hälsa. Vad är det? Kan alla göra det? I processen har vi sökt inspiration, vi har testat och skyndat långsamt. Förankring och samverkan har varit mycket viktigt. Särskilt Hälsolots styrgrupp och nätverk har varit viktiga genom hela processen.

Vill du veta mer?

Hälsolots Centrum www.halsolots.se
Erika Svenske, Johanna Rönnqvist och Maria Andersson
halsolots@socialcentrum.goteborg.se
031-365 70 54

Öppna Kort www.oppnakort.se
Pontus Nilsen, präst Oscar Fredriks församling Svenska kyrkan
pontus.nilsen@svenskakyrkan.se
Ida Hallgren, filosofisk praktiker Rent a Philosoph och leg.
psykolog ida.hallgren@rentafilosopher.se

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