

MOTVERKA OFRIVILLIG ENSAMHET

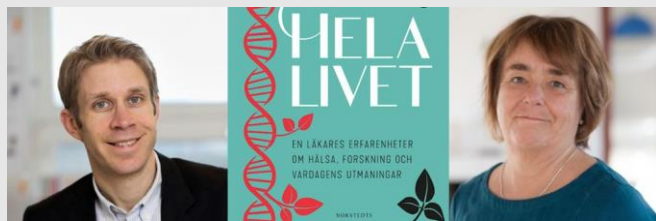
Skillinge Missionshus har beviljats medel från **Socialstyrelsen** för att under 2023 arbeta med att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Forskning visar att ofrivillig ensamhet kan leda till depression, demens, hjärt-kärlsjukdomar och fysisk smärta. Vi vill genom att skapa mötesplatser för samtal, föreläsningar och gemenskap bidra till ökad livskunskap och upplevelse av sammanhang, mening och hopp.

Statsbidraget ger oss möjligheten att bjuda in till dessa mötesplatser **helt utan kostnad för dig** som kommer.

Föreläsningarna är fristående medan samtalsserien, *Att söka och finna livsmod – en serie om existentiell hälsa*, innehåller åtta samlingar.

Anmälan till Kalle Spetz, pastor och ansvarig projektledare, kalle@skillingemissionshus.se tfn. 0735-284328. **Du är varmt välkommen!!**

FÖRELÄSNINGAR



19 September kl 19:00. Hela livet – en kväll om existentiell hälsa och vår motståndskraft mot livets prövningar. Anders Rosengren är läkare och professor i molekylär medicin vid Göteborgs universitet. Han har skrivit den uppmärksammade boken, *Hela Livet, en läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar*.

Efter föreläsningen följer ett samtal mellan Anders och Kerstin Enhund. Kerstin är bosatt i Skillinge och arbetar som direktor för Betaniastiftelsen. Hon är redaktör för boken, *Att leva med ovisshet, samtal om existentiell hälsa*.

Existentiell hälsa är ett begrepp framtaget av Världshälsoorganisationen (WHO). Enligt WHO påverkar din existentiella hälsa hur du uppfattar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. I existentiell hälsa ingår åtta dimensioner, Hopp, helhet, förundran, mening, inre frid, existentiell styrka, andlig kontakt och personlig tro.

12 Oktober kl 14:00.

Att höra till: om **ensamhet och gemenskap.**

Peter Strang är finlandssvensk läkare, specialist i onkologi och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet i Stockholm.



Självvald avskildhet är välgörande i vår stressiga tid, medan ofrivillig ensamhet har omfattande hälsoeffekter. Frånsett att ensamhet är tråkigt på det psykiska planet och är kopplad bl.a. till ångest och nedstämdhet, har ofrivillig ensamhet även långtgående effekter på den kroppsliga hälsan: risken för hjärt-och kärlsjukdom ökar, immunsystemet försvagas och till och med minnet påverkas. Varför är det så? Det kommer föreläsningen att ge svar på.

Samtidigt har gemenskapen motsatta effekter, oavsett om vi pratar om gemenskapen mellan människor, med husdjur, med naturen eller gemenskapen med något större.

Gemenskapen är förenad med välbefinnande, bättre livskvalitet, bättre kroppslig hälsa men även med existentiell hälsa. Altruism och äkta tacksamhet handlar också om gemenskap och gynnar både hjälparen och den som blir hjälpt.

2 November kl 14:00.

När kroppen vissnar vaknar själen till liv: **Tankar om andlighet på äldre dagar.**

Patricia Tudor-Sandahl, bosatt i Vitemölla och Stockholm, är en välkänd och uppskattad föreläsare som har en förmåga att prata om det svåra på ett enkelt sätt som skapar igenkänning.

Patricia är psykolog, psykoterapeut och författare. Hon är filosofie doktor i pedagogik, filosofie licentiat i sociologi.

På sin hemsida skriver Patricia, *Så länge vi lever har vi chansen att växa och blomstra. Livet går ut på detta. Hela livet. Det tror jag stenhårt på. Vi ställs dagligen inför val. Vad för sorts människa vill jag bli? Vilken väg vill jag gå? Hur jag lever min vardag påverkar inte bara mig, utan också människor omkring mig. I sin förlängning påverkar det världen.*





7 December kl 14:00. Vara skillnad: Om tröst och mod att finnas. Kerstin Dillmar och Lars Björklund.

Kanske är det bristen på tröst som gör att vårt existentiella skav blir så svårt att hantera?

Vi vet att tröst är något viktigt, ändå har vi så lätt att avfärda behovet av att bli tröstade. Vi kanske ser det som något främst för sörjande eller för små barn som ramlat och slagit sig. Eller som ett slags självömkan, ett sätt att inte ta tag i sina problem. Men tröst är en central del av självårdsmötet. Inte som ett sätt att släta över och förminska, att sätta ett litet plåster på ett stort sår. Nej, den som drabbats av något svårt behöver en jämställd tröst. Ett möte som innehåller respekt för den drabbades integritet och tilltro till den drabbades förmåga att kunna hantera sin livssituation.

Kerstin Dillmar och Lars Björklund beskriver bland annat tröstens fyra hörn – omtanke, perspektiv, tilltro och tillhörighet – som behövs för att tröst ska kunna uppstå. När det riktigt svåra sker kan vi inte göra något för att ändra på verkligheten, men vi kan *vara skillnad*.

Kerstin Dillmar är författare och kaplan vid Sigtunastiftelsen. Hon var tidigare enhetschef i sjukhuskyrkan på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Lars Björklund är präst, författare, poet och en flitigt anlitad föreläsare. Han har tidigare arbetat som sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset i Uppsala och kaplan på Sigtunastiftelsen.

SAMTALSSERIE



Att söka och finna livsmod – en samtalsserie om existentiell hälsa. Åtta tisdagar med fika, film och samtal om existentiell hälsa. I filmerna samtalar poddaren Britta Hermansson med bl.a. Patricia Tudor-Sandahl, psykolog, psykoterapeut och författare. Olle Carlsson, präst, författare och föreläsare. Robert Eriksson, Pastor i Betlehems kyrkan i Göteborg, musiker och författare som regelbundet medverkar i Sveriges Radios morgonandakter.

Existentiell hälsa - förmågan att tro på och ta vara på livet - är en viktig del av din hälsa. Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, påverkar din existentiella hälsa hur du uppfattar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. WHO lyfter fram åtta olika dimensioner för existentiell hälsa och varje tisdag samlas vi för att se en film som introducerar dagens tema innan vi sedan samtalar och utbyter tankar och erfarenheter i samtalsgrupper.

De åtta dimensionerna inom existentiell hälsa är:

- Hoppfullhet och optimism, 26 september
- Harmoni och inre frid, 10 oktober
- Mening och syfte med livet, 17 oktober
- Helhet och integration, 24 oktober
- Andlig kontakt, 31 oktober
- Upplevelse av förundran, 7 november
- Andlig styrka, 14 november
- Tro som resurs, 21 november

Vi genomför en kurs dagtid kl 14-16 och en kurs kvälltid kl 19-21.

Om du har frågor eller om du vill anmäla dig skriver du till Kalle Spetz, kalle@skillingemissionshus.se Du skriver då också om du vill vara med på dagen eller kvällen.