



**Hälsa – ohälsa**  
**Kropp, själ och ande**  
Ett seminarium den 22.11.2018  
Lindgården Fagersta

## Hälsa - ohälsa i kropp, själ och ande

Vid mötet med en annan människa startar vi med att hälsa. Ett urgammalt rituellt beteende som handlar om att ge hälsa till någon eller att ta "hälsan" från någon. Idag talar vi om energier och välbefinnande. Problemet är att vi skapat repliker som inte förmår bryta igenom isolering och ensamhet.

Kanske saknar vi en större helhet, vad en människa är med hela sitt register. Det vi kan konstatera är att en reducering och förminskning leder till ohälsa i någon form. Ofta är det en roll som förkrymper personligheten och det uppstår obalans som kan få kroppsliga, själsliga och andliga konsekvenser. Vår inre brist orsakar behov av att kompensera med det orimliga.

Alltför många individer lider av ouppklarade tankesystem som mera handlar om maktfaktorer än om människokärlek. Konsekvensen blir ett stresstillstånd som blir permanent och orsakar överkrav.

Hälsa är en fråga om människokärlek och ohälsa är en fråga om söndrande maktutövning. Vilket spår vi väljer eller knuffas in på är avgörande för en enskild människa. Det går att se, förstå och träffa egna val som leder mot en ny livsorientering.

Den här seminariedagen går vi tillbaka till gamla begrepp som har använts för att beskriva fenomenet människan genom tusentals år. Ett språk som har sina rötter från grekisk filosofi fram till våra dagar. Det handlar om språket som verktyg. Ordet "själ" vad betyder det egentligen? Vad är livsnödvändigt för att en människa ska må bra och känna meningsfullhet? Vilka friskfaktorer är livsviktiga? Vad är hotande för vårt mentala välbefinnande?

Vår tid övergöder åkrarna på jakt efter ökade skördar. Men övergödningen stannar inte med det. Det mentala bruset verkar vara det farligaste hotet idag som skapar både mental ohälsa och ökar våldet i samhället.

*Välkommen till en dag med eftertanke, meditation och återhämtning i en "brusfri" miljö.*

*Per-Arne Bengtsson*

## Program

- 08.30      **Kropp, själ och ande**  
Ett betraktelsesätt på människan med rötter från antiken och den kristna traditionen. Vad är vad och hur förhåller sig de tre enheterna till varandra? Balans och obalans i förhållande till helheten, jorden och skapelsen. Ohälsans orsaker, döden som ett icke-varande.
- 09.30      **Kaffe**
- 10.00      **Livet måste ha mening**  
Erfarenheter från koncentrationslägren under andra världskriget genom Victor E Frankls ögon. Han var psykiatriker som arbetade med fångar efter frisläppandet för att få dem att se en livsmening som kunde ge dem hälsan tillbaka. Vad ger nutidsmänniskan en mening? Vilka mål har vi i samhället som kan förlösa meningsfullhet? För vad lever de flesta människor i ett konsumtionssamhälle? Kan flykt från döden ge oss livsmening?
- 11.00      **Promenadsamtal**  
Vi promenerar i mindre grupper och samtalar om frågor som berör oss själva om ohälsa och hälsa. Vad ger människor idag en livsmening?
- 11.45      **Minikonsert i Västanfors kyrka**  
Vi vilar från orden under några minuter och lyssnar på levande musik och låter våra tankar vila i musiken.
- 12.15      **Lunch**
- 13.15      **Hur mår dagens ungdom?**  
Fredrik Söderqvist är forskare vid Region Västmanland och arbetar med en studie om ungdomar i länets hälsa, en undersökning som pågått sedan 1997. Vad har hänt under den tiden och vilka är riskbeteenden idag?
- 14.30      **Kaffe**
- 15.00      **Vilsenhet – en ny folksjukdom**  
Livets stora frågor om hopp, inre frid, livets mål och mening är viktiga när vi möter människor inom hälso- och sjukvården. Avgörande för hur vi som patienter, personal och anhöriga mår, är hur vi hanterar dessa frågor. Utifrån sin forskning och kliniska studier presenterar Cecilia Melder en metod som utgår ifrån åtta existentiella aspekter som WHO lyft fram, kan stärka den existentiella hälsodimensionen och därmed stärka hälsa och livskvalité i vid bemärkelse.
- 16.30      **Avslutning**

## Vilka är föredragshållarna?

### **Per-Arne Bengtsson:**

arbetar som präst i Västanfors Västervåla församling och har lång erfarenhet av själavårdsarbete. Vid sidan om har han studerat människans inre själsliga landskap genom författare som CG Jung, Frankl med flera tänkare inom den psykoanalytiska skolan. Han har lett retreatar som ett led i att återfinna sig själv, befria sig från stress och återfå balans mellan kropp, själ och ande. Ett annat område som intresserar är det psykosomatiska förhållandet i människan.

### **Fredrik Söderqvist:**

arbetar som forskare vid Region Västmanland och är anställd vid Kompetenscentrum för hälsa. Han leder en pågående undersökning om ungdomars mående, ett arbete som pågått sedan 1995 och återkommer med en ny enkätundersökning var tredje år.

### **Cecilia Melder:**

Teol. Dr. i religionspsykologi med inriktning existentiell folkhälsa, arbetar som universitetslektor vid Uppsala universitet och THS. Cecilia studerar den existentiella hälsodimensionens betydelse för självskattad hälsa och hur denna dimension kan stärkas för att bli en resurs i vård och omsorg. Idag arbetar hon med att utveckla existentiella hälsofrämjande insatser för olika grupper och studerar hur dessa påverkar självskattad hälsa och livskvalitet.

**Plats:** Lindgården Fagersta (lokal Hjortronmyren)

**Arrangör:** Svenska Kyrkan i Fagersta

**Anmälan:** 0223 – 434 00

**Epost:** [vastanfors-vastervalaforsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vastanfors-vastervalaforsamling@svenskakyrkan.se)

**Sista anmälningsdag:** 16 november

**Kostnad:** 750 kr

**För mer information:** [per-arne.bengtsson@svenskakyrkan.se](mailto:per-arne.bengtsson@svenskakyrkan.se) tel 0223 – 434 14  
[cecilia.k.eriksson@svenskakyrkan.se](mailto:cecilia.k.eriksson@svenskakyrkan.se) tel. 0223 – 434 06

*Syftet med dagen: att erbjuda en miljö som kan ge återhämtning och ett nytt perspektiv för sammanhang och den enskilde individens situation i en värld som är alltmer komplex.*

**Svenska kyrkan**   
I FAGERSTA