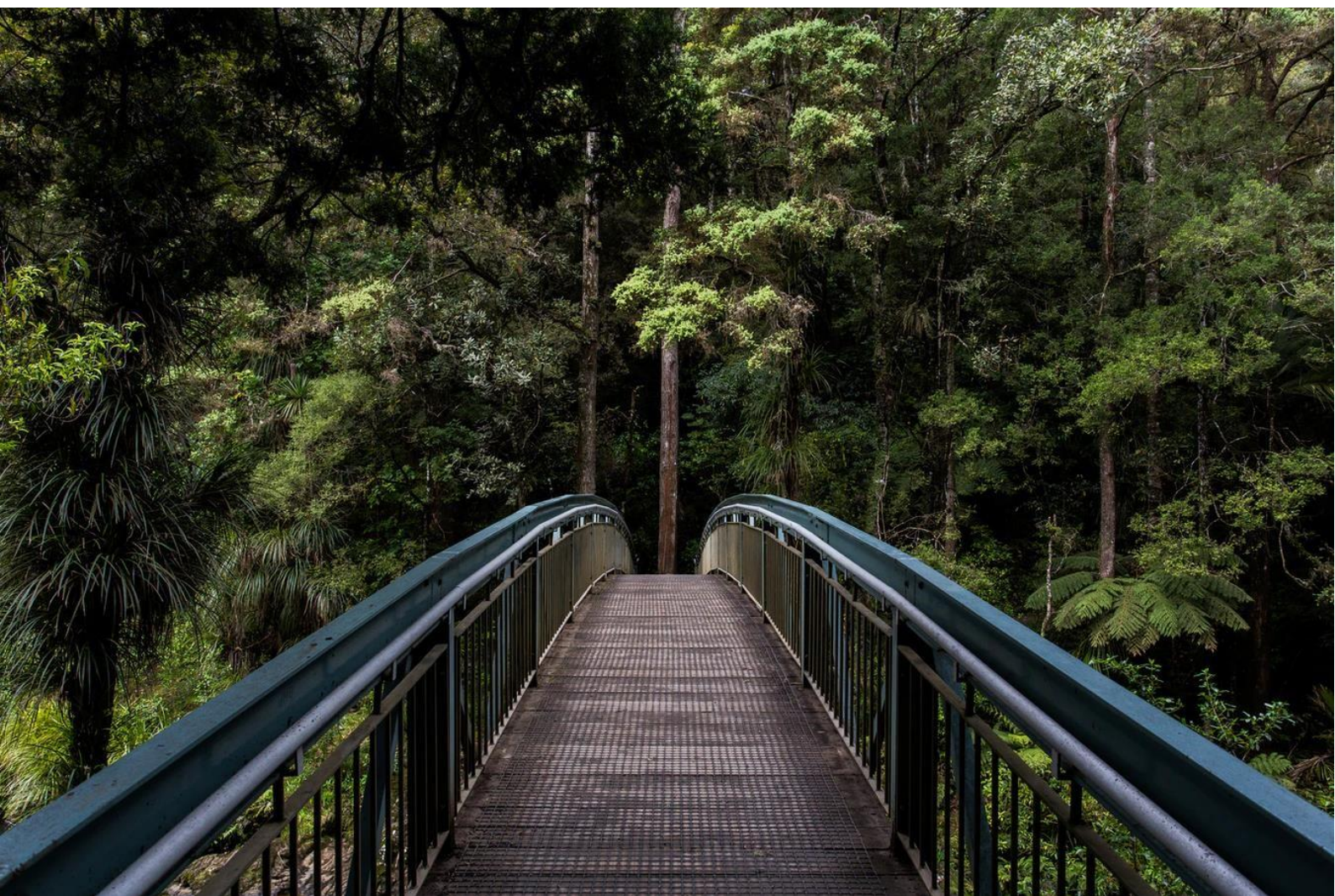


GEMENSAM ARBETSPLAN FÖR MENINGSSKAPANDE I VÅR TID

Maj 2024



Innehållsförteckning

MENINGSSKAPANDE I VÅR TID.....	0
GEMENSAM ARBETSPLAN FÖR DELARENAN MENINGSSKAPANDE I VÅR TID	2
Deltagarlista.....	2
KRAFTSAMLING FÖR PSYKISK HÄLSA	4
Om Kraftsamling för psykisk hälsa	4
Om arbetet med delarenorna	4
MÅLET MED DELARENANS ARBETE.....	5
Problem- och nulägesbeskrivning	5
Meningsskapande genom att känna hopp	5
Meningsskapande genom relationer.....	5
Meningsskapande genom att finna ett sammanhang och betyda något	6
Meningsskapande genom att själv skapa och hitta sin egen mening	6
Delarenans inriktning.....	6
Ett existentiellt folkhälsoarbete	6
Den unika människan i sammanhanget	7
Förebyggande arbete för psykisk hälsa.....	7
Meningsskapande i Coronans tid	8
Målsättningar	8
DELARENANS ARBETSPLAN	8
DETALJERAD BESKRIVNING AV INITIATIV	9
#1 Utveckla och sprida metoder i hur man kan arbeta med existentiell hälsa i offentlig sektor, civilsamhälle och andra relevanta sammanhang	9
Bakgrund och problembeskrivning	9
Målbild	9
Genomförda initiativ.....	9
Planerade webinarier och konferenser	11
#2 Sprida kunskap och verktyg till allmänheten.....	11
#2.1 Stötta människor i att samtala om existentiella frågor - riktat till allmänheten	11

GEMENSAM ARBETSPLAN FÖR DELARENAN MENINGSSKAPANDE I VÅR TID

Denna arbetsplan syftar till att skapa ett mer långsiktigt, tvärsektoriellt arbete på området meningsskapande och existentiell hälsa. Arbetsplanen har utarbetats inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa. I planen framgår dels ett antal målsättningar som vi gemensamt ställt upp för vårt arbete, dels konkreta initiativ som beskriver vad vi kommer att göra för att nå dessa mål.

Deltagarlista

Catharina Asklin-Westerdahl	Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, Svenska föreningen för Gruppsykoterapi och Grupputveckling samt Arbetsgruppen för utbildning i gruppsykoterapi
Lina Asklov	Beteendevetare och pedagog, samtalsledare i existentiella samtalsgrupper, US Linköping
Pia Litzell Berg	Socionom, leg. psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi, Gruppanalytiska Institutet
Viveka Bonde Björklund	Socionom, Fil. Kand. i sociologi, skolkurator i Helsingborg
Eva Fahlström Borg	Leg. psykoterapeut, handledare UHÄ, Chair of Trauma and Disaster Intervention (TDIT), International Association of Group Psychotherapy and Group Processes, IAGP
Pia-Lotta Bylund	Egen företagare, Egentligheter AB
Jesper Ekberg	Folkhälsovetare, samordnare på sektionen Folkhälsa och psykiatri, Sveriges Kommuner och Regioner, finns även på sektionen för folkhälsa, Region Jönköpings län
Kerstin Enlund	Direktor vid Betaniastiftelsen, beteendevetare, författare
Ida Hallgren	Leg. psykolog, doktorand i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet och företrädare för Tomrummet & sekulärt andliga samfundet Empty Space Temple
Anna Haraldsson	Innovationsledare, PART – Preventivt arbete tillsammans och projektledare för Arvfondsprojektet

	Snacka om livet (SOL) – för en bättre existentiell hälsa
Linda Jax	Samtalsterapeut/Kurator, Ungdomsmottagningen Avesta
Anna-Karin Jeppsson	Utvecklingsledare, Qulturum, Region Jönköping
Sofie Johansson	Handläggare, Sveriges Kommuner och Regioner
Christina Lloyd	Leg. psykoterapeut, forskare och metodutvecklare inom existentiell hälsa, med anknytning till Uppsala universitet, Västerås stift och Svenska kyrkan
Cecilia Melder	Teol. Dr. i religionspsykologi med inriktning existentiell hälsa, Myndigheten för stöd till trossamfund – SST
Carina Modéus	Specialistläkare i onkologi och psykiatri, Palliativt centrum för samskapad vård Kronoberg, Regionalt Cancercentrum Syd
Pontus Nilén	Präst Oscar Fredriks församling, Svenska kyrkan i Göteborg
Martin Rödholm	Med. Dr., specialistläkare i psykiatri, verksamhetschef, Västra Götalandsregionen
Malin Sallstedt	Leg. sjukgymnast/fysioterapeut och certifierad filosofisk praktiker, Aleris Rehab Station, Stockholm
Annika Shelly	Fil. Kand., Initiativtagare och samordnare för collective impact MHPSS projekt – mental and existential health advocate – konsult (KI+Unicef)
Elin Stenudd	Rektor förskolan Bild & Tanke, Verksamhetschef Konstenskap AB, Stockholm
Marie-Louise Söderberg	Beteendevetare, spec äldres psykiska och existentiella hälsa samt suicidprevention, sakkunnig ensamhetsfrågor SPF Seniorerna
Henrik Tunér	Handläggare, Uppdrag Psykisk Hälsa, Sveriges Kommuner och Regioner
Eva Wikman	Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare, specialistpsykolog, PsykoterapiStiftelsen, Stockholm
Sofia Wrangsjö	Filosofisk praktiker och ackrediterad logoterapeut

Arbetet som beskrivs i detta dokument är en del av Kraftsamling för psykisk hälsa. Kraftsamling för psykisk hälsa är tvärsektorielt och långsiktigt arbete för att skapa ett samhälle som ger förutsättningar för en god psykisk hälsa.

För mer information: www.skr.se/kraftsamling

#kraftsamlingpsykiskhalsa
kraftsamlingpsykiskhalsa@skr.se

KRAFTSAMLING FÖR PSYKISK HÄLSA

Om Kraftsamling för psykisk hälsa

Psykisk hälsa påverkar och påverkas av samhällets alla delar. SKR har därför tagit initiativ till en Kraftsamling för psykisk hälsa, som fungerar som en samlade arena för ett långsiktigt och tvärsektorielt utvecklingsarbete för en bättre psykisk hälsa.

Kraftsamling för psykisk hälsa arbetar inom tre arbetsområden:

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadsätt.
2. Individer rustade för att nå sin fulla potential och välmående.
3. Hållbara stöd till de som behöver.

Dessa arbetsområden speglar Kraftsamlingens övergripande inriktning om ett brett och tvärsektorielt arbete, som inkluderar frågor om såväl samhällsplanering och levnadsvillkor, generella förebyggande och främjande insatser, som stöd och hjälp till de mest behövande.

Kraftsamlingens utgångspunkt är att psykisk hälsa berör alla, och att lösningar därför måste vara breda och tvärsektorieella. Kraftsamlingen är öppen för medverkan för alla aktörer – offentliga, privata och från civilsamhället. Hittills har över 550 organisationer deltagit i arbetet!

Under 2019 genomfördes flera aktiviteter för att samla in information om vad deltagarna i Kraftsamlingen ser som de viktigaste frågorna att arbeta med för att stärka befolkningens psykiska hälsa. På basen av insamlat material (från bland annat intervjuer, workshops och enkäter) formulerades 20 prioriterade teman och områden, som vi valt att kalla "delarenor".

Om arbetet med delarenorna

I Kraftsamlingens delarenor samlas aktörer från olika delar av samhället för att förbättra den psykiska hälsan genom konkret och fokuserat arbete inom de prioriterade områden som omnämns ovan. Varje delarena fungerar som en arbetsgrupp kopplad till ett specifikt tema, där deltagarna i arbetsgruppen gemensamt tar fram målsättningar för varje område och utformar sedan lösningar för att nå dessa mål.

Detta dokument är arbetsplanen för en av delarenorna: "Meningsskapande i vår tid". Förhoppningen är att alla delarenor, enskilt och tillsammans, kommer bidra till en positiv utveckling för den psykiska hälsa, och att vi med våra samlade erfarenheter, kompetenser och verktyg kan ta ett krafttag för att skapa förändring här och nu. Vi har funderat kring, och diskuterat frågor om psykisk hälsa och ohälsa länge nog, och vår tanke är att det är dags för verkstad. *Vad roligt att du vill vara med!*

MÅLET MED DELARENANS ARBETE

Problem- och nulägesbeskrivning

Att söka mening är ett grundläggande mänskligt behov. Hur vi ser på meningsskapande och vad som är meningsfullt är dock föränderligt – traditionellt viktiga sammanhang för meningsskapande upplevs inte längre som självklara. Delarenans Meningsskapande i vår tid undersöker frågor kring hur meningsskapande sammanhang kan stärkas och bidra till en god psykisk hälsa.

Delarenans utgångspunkt i arbetet har varit att ställa frågan ”Hur skapar vi mening?” och ”Hur kan vi hjälpa varandra att skapa mening?”. Nedan följer en sammanfattning av olika perspektiv på dessa frågor.

Meningsskapande genom att känna hopp

Genom att känna hopp görs framtiden meningsfull. Ett sätt att skapa mening kan därför vara ett aktivt arbete med hopp och framtidstro – hur känner vi inför framtiden, vad drömmer vi om, vad skulle vi vilja göra, vara eller känna? Genom att tänka kring dessa frågor och vad som göra oss hoppfulla, skapas mening.

- I religiösa sammanhang utgör hopp många gånger en fundamental del av läran – en tilltro till att saker kommer att ordna sig, men också en trygghet i att man inte kan styra över allt. Utanför den religiösa kontexten måste mening och trygghet nås på andra sätt.

Meningsskapande genom relationer

Ett sätt att skapa mening är genom våra band till andra. Genom relationer och möten med andra får vi en plats att vara på och andra att spegla oss i, vilket bidrar till mening genom att känna att man behöver och är behövd av andra.

- En viktig del av meningsskapande genom relationer är att få tid och tillfälle att lyssna på andra, och att bli lyssnad på. Vissa sådana arenor finns redan, exempelvis i form av samtalsgrupper kring existentiella frågor, men det skulle behövas fler möjligheter och fler arenor att ha sådana samtal.
- Genom att erbjuda sådana samtal i olika arenor, anpassade för olika målgrupper, kan många människor ges möjlighet att delta på villkor som passar dem – det finns redan nu exempel på hur det används i skolan, inom psykiatrin och för olika grupper av äldre.
- Behovet av relationer har tydliggjorts under coronapandemin – när många människor behöver hjälp, upptäcker många också glädjen och meningen i att hjälpa andra.

Meningsskapande genom att finna ett sammanhang och betyda något

Att finna ett sammanhang, där man betyder något och har en känsla av tillhörighet, kan vara en väg till meningsskapande. Exempel på sådana sammanhang är exempelvis att tillhöra en församling, en förening eller en informell grupp.

- Att ha ett sammanhang kan skapa en tillhörighet som inte hänger samman med prestation. Detta ger en trygghet i att bara vara, jämfört med andra situationer vi är i, där prestation är i fokus. Ett sådant mer kravlöst sammanhang kan minska stress och hjälpa oss att hitta mening.
- Sammanhang kan också ge en mening som inte är kopplat till individen – samhället är generellt individfokuserat, vilket gör att mening ofta antas hänga samman med hur något påverkar en som individ. Genom tillhörighet till ett visst sammanhang kan mening som ligger utanför det individuella finnas.
- En av funktionerna som kyrkan (traditionellt) har haft är att samla personer på samma ställe oavsett individuella faktorer, som ålder och fritidsintressen. Detta ger en tillhörighet som inte hänger samman med vem man är som individ, och som också är mer varaktig än bara i nuet.

Meningsskapande genom att själv skapa och hitta sin egen mening

Ett annat perspektiv på meningsskapande är att resonera kring begreppet ”meningen i livet” snarare än ”meningen med livet”. I detta perspektiv ryms ett mer personligt och individuellt sätt att se på meningsskapande, där vad som ger mening kan variera, och där sökandet efter mening i sig självt är en meningsskapande aktivitet.

- Att prata om ”meningen i livet” avdramatiserar frågan - om man pratar om meningen med livet kan det kännas väldigt stort. Det kan därför vara enklare att prata om meningen i livet - vad känns meningsfullt just nu.
- Denna mening kan vara kopplad till enklare saker: att man klarar någonting, att man känner att man utvecklas, att man lär sig något om sig självt.
- Den egna meningen kan också variera och knyta an till utveckling i olika livsskedan – meningen knyts till att man genomlever och klarar olika faser i livet.
- Detta perspektiv kan också bli ett aktuellt i svåra situationer. Exempelvis kan människor när livet förändras, som exempelvis till följd av coronapandemin, hitta nya saker som ger mening, som upplevelser i vardagen och att vara i naturen.

Delarenans inriktning

Ett existentiellt folkhälsoarbete

Vi vill se ett existentiellt folkhälsoarbete - där existentiell hälsa och meningsskapande möten mellan människor är själva överbyggnaden. Vi driver budskapet om det stora behovet av att ge människor möjlighet till existentiella samtal och gruppens centrala betydelse i detta arbete - både hälsofrämjande, förebyggande och behandlande. På olika arenor och på olika nivåer i samhället, som vård, skola och i civilsamhälle. I det mellanmänniskliga relaterandet finner vi den dubbla funktionen av att både minska ångest och skapa mening.

Den existentiella dimensionen behöver bli en självklar del i hur vi möter människor då vi arbetar för psykisk hälsa. Inte minst då existentiella aspekter har en så stor påverkan på hur vi mår. Forskning visar tydligt meningens, relationernas och gruppens avgörande betydelse för vår psykiska hälsa. Vi ser en "existentiell alexitymi" i samhället och vården - där vi behöver erbjuda möjligheter att prata om existentiella frågor och känslor - tillsammans med andra. Vi ser att detta är avgörande för att vända den utveckling vi ser idag. Utvecklingen behöver samtidigt vägledas genom satsningar på kunskap om processer i grupp och processer kring meningsskapande.

Skiftet vi vill se och verka för handlar om att i en individualiserad, sekulariserad och biomedicinskt orienterad samtid se människors mer djupgående behov (existentiellt perspektiv - gruppssammanhang och tillhörighet i stort och smått) och jobba utifrån detta - snarare än att försöka ta bort symtomen på dessa behov. Människan är alltid i relation - det är så vi individer blir till, överlever, helas och utvecklas. En individ utan andra människor är en individ utan identitet. Vi behöver mening i våra liv. Och tillhörighet är centralt i upplevelsen av mening.

Den unika människan i sammanhanget

Vi ser behovet av en människosyn där vi ser den unika individen och hans behov av meningsskapande och sammanhang. Vi behöver en personcentrerad vård och ett holistiskt synsätt på psykisk hälsa. Samhället behöver erbjuda varje människa att bli sedd och lyssnad på i sin livsberättelse och sina behov - och en möjlighet att uppleva mening och personlig betydelse genom att vara viktig för andra. Genom att den unika människan får möjlighet att i samtal få möta sig själv och andra skapas mening på flera nivåer. En spegling och ett lärande kan äga rum som skapar hälsa, utveckling och motståndskraft mot svårigheter i livet. För livet kommer att gå upp och ned - och då behöver vi varandra och gruppssammanhanget, oavsett om det är samhället eller en mindre grupp som vi ingår i. Vi ser att ett individbaserat biomedicinskt synsätt riskerar att förstärka upplevelsen av ensamhet och känslan av att vara fel då man får psykiska symtom. Vi behöver ett salutogent förhållningssätt - där vi ser den unika människans resurser och symtom som meningsbärande. Vi ser också att vi behöver minska rädslan att öppna upp kring existentiella frågor och skapa mötesplatser för personliga samtal om livet. Skapa erfarenhet av att vi inte är ensamma.

Förebyggande arbete för psykisk hälsa

Vi ser det förebyggande arbetet som oerhört viktigt och vi ser stora möjligheter i det. Det handlar om att exempelvis få utsatta unga att förstå och finna livsmening och uppleva tillhörighet och sammanhang både i lokala grupper och i samhället i stort, snarare än att söka detta i destruktiva kretsar eller uttrycka sina känslor genom våld mot sig själv, andra eller samhället. Skolan ser vi som en central arena där existentiella samtal och arbete med gruppen skulle kunna göra genomgripande skillnad på ett tidigt stadium - för alla barn och unga. Vilket i sig är ett typexempel på existentiellt folkhälsoarbete. Vi ser också att det finns robust forskningsstöd för förebyggande insatser i vården - förutsatt att det är anpassat för den enskilda individen, enligt synsättet ovan. Människor efterfrågar också samtal framför medicinering - det visar både forskning och erfarenhet i den vardag där vi arbetar - och detta behöver ges i mycket större utsträckning än idag.

Meningsskapande i Coronans tid

Corona var inte bara en kris utan en möjlighet. Krisen och dess uttryck sätter fingret på de djupgående existentiella behov människor har och behöver bli sedda i - för ett samhälle med god psykisk hälsa. Vi behöver se människors verkliga rädsla, låta människor få berätta sin historia och mötas i det vi har gemensamt i krisen. Ensamhet, individualism, undvikande och distansering behöver ersättas av gemenskap, inkluderande, möten mellan människor, närhet och samtal kring de helt grundläggande existentiella frågor som påverkar oss på djupet. De existentiella frågorna, relationerna och hur vi upplever vår plats i gruppen och samhället är kärnan i hur människor mår och utvecklas. Det vi sett nu är också en möjlighet att förändra samhället och att börja prioritera de behov vi ser att människor har. Gruppen är en hittills outnyttjad resurs. Kunskap och goda exempel finns.

Målsättningar

Målsättningarna beskriver vad delarenans initiativ (se nedan) syftar till.

- Utveckla och sprida metoder i hur man kan arbeta med existentiell hälsa i offentlig sektor, civilsamhälle och andra relevanta sammanhang.
- Stötta människor i att samtala om existentiella frågor - riktat till allmänheten.
- Opinionsbilda och bevaka samhällsutvecklingen genom ex debattinlägg och inlagor i utredningar - för att påverka samhället för existentiell hälsa.

DELARENANS ARBETSPLAN

Delarenans arbetsplan består av ett antal initiativ. Ett initiativ innehåller en konkret plan för åtgärder som bidrar till att nå våra övergripande målsättningar, inom ett specifikt område. Ett initiativ kan exempelvis syfta till att ta fram en rapport eller ett kunskapsunderlag, sprida redan utvecklade metoder eller verktyg, utvärdera ett genomfört arbete eller förändra nuvarande arbetssätt.

Varje initiativ har en egen plan, som beskriver målsättningar, åtgärder, uppföljning och ansvarsområden inom ramen för initiativet. Både de enskilda initiativen och arbetsplanen som helhet kan komma att uppdateras, för att spegla ny information och nya behov av åtgärder. Nya initiativ kan också komma att läggas till.

Den arbetsplan som beskrivs i detta dokument bildar tillsammans med arbetsplanerna för övriga delarenor inom Kraftsamling psykisk hälsa en gemensam arbetsplan för hela Kraftsamlingen. Ambitionen med denna arbetsplan är att den ska skapa förutsättningar för ett långsiktigt arbete på tio års sikt, 2020–2030.

DETALJERAD BESKRIVNING AV INITIATIV

#1 Utveckla och sprida metoder i hur man kan arbeta med existentiell hälsa i offentlig sektor, civilsamhälle och andra relevanta sammanhang

Bakgrund och problembeskrivning

Existentiell hälsa är en viktig del i vårt övergripande mående. Att arbeta med existentiell hälsa, i form av exempelvis samtalsgrupper, kan vara relevant för många verksamheter och målgrupper, för flera olika syften. I dagsläget finns etablerade metoder för detta, som dock behöver spridas och komma fler till del.

Målbild

Ökad spridning av och kännedom om metoder för hur man arbetar med existentiell hälsa.

Genomförda initiativ

Under hösten 2020 skickade deltagare i delarenan skrivelser angående betydelsen av existentiella hälsa till Coronakommissionen respektive till den statliga utredningen Rätt stöd till psykisk hälsa (SOU 2021:6).

Det huvudsakliga arbetssättet har sedan blivit att ordna webinarier. Det sker genom att det bildas arbetsgrupper inom delarenan. Inom arbetsgrupperna finns det ofta föreläsare för de aktuella webinarierna, men arbetsgrupperna kan också engagera föreläsare utifrån.

Se översikten på nästa sida över de webinarier som anordnats och antalet anmälda till varje webinarium. Totalt har det varit 7945 + 206 skolor anmälda.

Webbinarier	Antal anmälda
Musik som medicin – mätbarhet och möjligheter – 17 april 2024	560
Naturens läkande kraft – 5 mars 2024	1 170
Samtal om livsfrågor i grundskolan – praktisk tillämpning – 31 oktober 2023	206 skolor 202 ind.
Existentiell hälsa för ett hållbart arbetsliv – 11 maj 2023	381
Musik som medicin – en väg till existentiell hälsa – 22 mars 2023	1 250
Kroppen och den existentiella hälsan – 19 oktober 2022	474
Samtal om livsfrågor i grundskolan – varför, när och hur? – 13 september 2022	757
På tröskeln till det okända – att omvandla ovisshet till dådkraft – 6 april 2022	349
Existentiell folkhälsa – Hur lyfter vi existentiella frågor som en resurs i samhället? – 14 dec 2021	443
Covid-19 – en existentiell utmaning för samhället – 26 maj 2021	252
Skolan – en arena för att stödja existentiell hälsa – 28 april 2021	384
Existentiell hälsa – från teori till praktik – 17 mars 2021	610
Existentiell hälsa – en outnyttjad resurs – 9 dec 2020	1 113
Summa	7945+206 skolor

På sändlistan är det totalt 4 872 mailadresser eftersom många varit anmälda till fler än ett webinarium, och några velat bli bortplockade från sändlistan.

Planerade webinarier och konferenser

- 26 september 2024: Existentiella frågor i en digital miljö (utgår från utredning om ungas mediaanvändning i förhållande till hälsan). Cecilia Melder
- Datum i oktober 2024: Gruppens egenkraft. Catharina Asklin Westerdahl och Pia Litzell Berg
- Datum i november 2024: Meningen med mig. Ett pedagogiskt material för att stärka identitet och psykisk hälsa hos ungdomar 13–19 år. Christina Lloyd
- 14 februari 2025: Webinarium om ensamhet och äldre. Marie-Louise Söderström, Linda Jax och Ida Hallgren
- Våren 2025: Webinarium om studieförbundens roll och möjligheter. Pia-Lotta Bylund, Christina Lloyd och Anna-Karin Jeppsson
- Fysisk konferens 12 september 2024 i Stockholm för deltagarna i delarenan
- Planering för en större nationell konferens hösten 2025

#2 Sprida kunskap och verktyg till allmänheten

#2.1 Stötta människor i att samtala om existentiella frågor - riktat till allmänheten

#2.2 Opinionsbilda och bevaka samhällsutvecklingen genom ex debattinlägg och inlagor i utredningar - för att påverka samhället för existentiell hälsa