

Workshop i samband med årsmötet 2017-04-01

Hälsa ur ett salutogent perspektiv

Jag berättade om hur jag som kurator i primärvården i Örebro talat om hälsa på våra "stresskolor". Hälsa som ett komplext begrepp, som vår subjektiva upplevelse av välbefinnande vilket kan variera på en skala från mycket dåligt till mycket bra. Hälsan som föränderlig och till dels möjlig för oss att påverka. Att vi utsätts för stressorer, påfrestningar, under livets gång och att det finns skyddande, hälsofrämjande faktorer som hjälper oss.

Hälsofrämjande faktorer, vetenskapligt belagda, är: sömn, näring, beröring, sex, rörelse, kommunikation, nära relationer, natur, kultur, vardagsmakt, social gemenskap, avslappning och slutligen men inte minst KASAM = känsla av sammanhang, meningsfullhet (jmf med begreppet existentiell hälsa som var ämnet för föreläsning tidigare på dagen).
Kanske kan skönhet läggas till?

Vi målade sen var för sig en bild av hur vi upplevde vår egen hälsa och mående just nu. Efterföljande samtal i gruppen.

Karin Greve