

# LINKÖPINGS STIFT

"Jag har slutat säga ohälsa, det är mer positivt att använda hälsa", säger Viktoria Witt till mig. Och det har hon verkligen rätt i. Vi människor är inte skapta för att bara med knapp nöd hårda ut, även om det tyvärr är så ibland. Vi är skapta för att leva ett fullt och gott liv. Därför är initiativen kring existentiell hälsa så viktiga och värdefulla.



**BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING.**  
Vid definitiv eftersändning återsändes försändelsen med ny adress till:  
Verbum AB c/o: Xzakt Kundrelation AB Fältskärsleden 10 802 80 Gävle

KONTAKT: Postadress: Box 1367, 581 13 Linköping • Telefon: 013-24 26 18 • E-post: max.wahlund@svenskakyrkan.se

**MAX WAHLUND** stiftsredaktör

## NÄTVERK FÖR EXISTENTIELL HÄLSA

# "Vårt uppdrag är att ge hopp"

**Ohälsotalen stiger – och en viktig faktor är den existentiella hälsan. I Norrköping finns ett nätverk kring frågan som startats av Diakonicentrum i Norrköping.**

– Det började i det lilla, säger Viktoria Witt, verksamhetschef på Diakonicentrum (DC) i Norrköping.

– Vi arbetar med existentiell hälsa och vänder oss till ungdomar, vi är en samtalsmottagning. Vuxna hänvisar vi till församlingarna, annars skulle det bli för omfattande. Det finns en önskan om att starta en samtalsmottagning även för vuxna, men som det ser ut nu så är det 10–30 års ålder. Vi har hållit på i fyra år nu och det har visat sig att det finns ett stort intresse av att prata om dessa saker.

**I SAMBAND** med en föreläsning på DC av Lena Bergquist, som utvecklar metoder för att arbeta med existentiell hälsa, föddes idén om ett nätverk som förenar människor som arbetar med dessa frågor. I början av 2018 bjöd Viktoria Witt in många yrkesverksamma från region, socialtjänst, anhörigstöd, skolkuratorer och kyrkfolk. Nätverket är uppe i över 100 personer och även medlemmar från Linköping och Finspång har anslutit sig. Det märks att det finns ett behov.

Nätverket bjuder in till träffar och föreläsningar.

– Jag är lite förvånad över det starka intresset, men det är jätteroligt, säger Viktoria Witt.

– Så nu funderar vi lite grann



Viktoria Witt är verksamhetschef för Diakonicentrum i Norrköping och ser det stora behovet av samtal som finns i samhället.

FOTO: MAX WAHLUND

över hur vi ska gå vidare. Vi vet inte vart vi hamnar med detta till slut, vi är under utveckling.

**GRUNDEN ÄR** det stora behovet hos människor i staden och i hela regionen och stiftet för den delen.

– Jag tror att många unga vill ha något annat än det ytliga liv som erbjuds i samhället idag. Något mer, något djupare. Många funderar över meningen med livet, tron, tilliten... Hopp och förundran. Jag tror att människor söker en annan dimension, och där har ju också kyrkan mycket att bidra med.

– Sen mår ju folk ganska dåligt också, rent existentiellt. Det märker vi på alla ungdomar och unga vuxna som kommer hit. De söker ju, letar efter någonting.

### Vad kan kyrkan ge dem?

– Vi kan erbjuda ett sammanhang där man kan få slappna av och finnas till. Vi kan ge hopp – hur illa det än känns kan det trots allt bli bättre. Att i allt det här som känns så svårt hitta något som ger

»Det har gått att se mirakel – människor som sett allt i mörkt, stått högst upp på höghuset om man så säger... men som kommit på fötter.

en mening. Det är vad vi försöker ge. Jag brukar säga att det vi gör här är att vi är ljusbärare. Vi förmedlar ljus och hopp.

– Men alla samtal handlar inte om existentiella saker, det kan också röra psykisk ohälsa, stress, självskadebeteenden också. Men genom att mötas och komma nära varandra i samtal kan man ändå förmedla ett hopp, säger Viktoria Witt.

– Det har gått att se mirakel – människor som sett allt i mörkt, stått högst upp på höghuset om man så säger ... men som kommit på fötter. Hittat ett jobb, kanske träffat en partner ... kommit tillbaka till livet. Det är stort.

– Jag tror på magin i mötet.

I dag är det väldigt många människor som inte har någon att prata med.

– Det är verkligen så – de kommer in här och har aldrig någonsin pratat om det de bär på. Så bara det har ett värde. Miljön förmedlar att här får du vara. Vi har inga journaler, inga utredningar. Det tycker folk är väldigt skönt.

**MÖJLIGHETEN FÖR** ungdomar att få hjälp är olika på olika håll, och det är bland annat därför som nätverket ska finnas.

– En ambition skulle på lång sikt kunna vara att öppna fler diakoniceentra runtom i stiftet. Men det kan man förstås inte ha överallt, det är svårt att finansiera på mindre orter. Då är det i stället den vanliga församlingen som har en viktig roll att spela.

Alla stiftets diakoner har blivit inbjudna till nätverket.

– Förhoppningen är att det ska bli ett stöd i vårt gemensamma arbete och det är det redan.

MAX WAHLUND

## TVÅ SVARAR

### Vad betyder nätverket för existentiell hälsa för dig?

**Eva-Carin Kempe**, sjuksköterska och samtalsterapeut. Konsult i Region Östergötland kring psykisk ohälsa:



– Frågor om psykisk ohälsa ligger mig varmt om hjärtat. Nätverket ger ett helhetsperspektiv i mötet med människan.

**Maria Bergqvist**, skolkurator på Kunskaps gymnasiet i Norrköping:



– På nätverket samlas yrkesverksamma från olika områden som delar ett intresse för de här frågorna. Till sammans utbyter vi mycket kunskap!

DANIEL LÖNNBÄCK

## FAKTA

### WHO:s åtta teman

I arbetet kring existentiell hälsa använder Diakonicentrum Norrköping WHO:s åtta teman som i den svenska kontexten är omarbetade av Lena Bergquist och Lena Melder.

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Tillit som livskraft
- Existentiell styrka och kraft
- Förhoppning
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran