

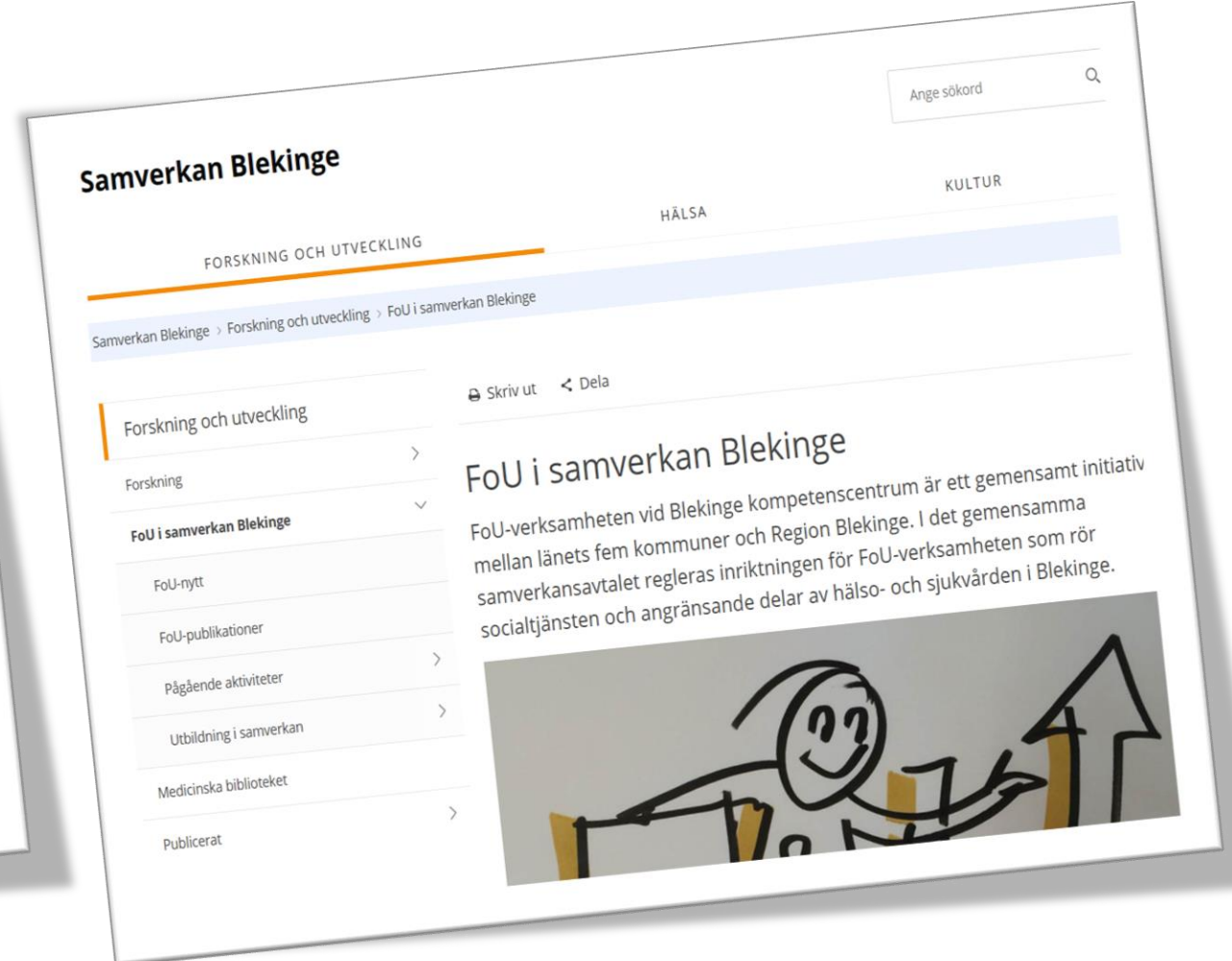
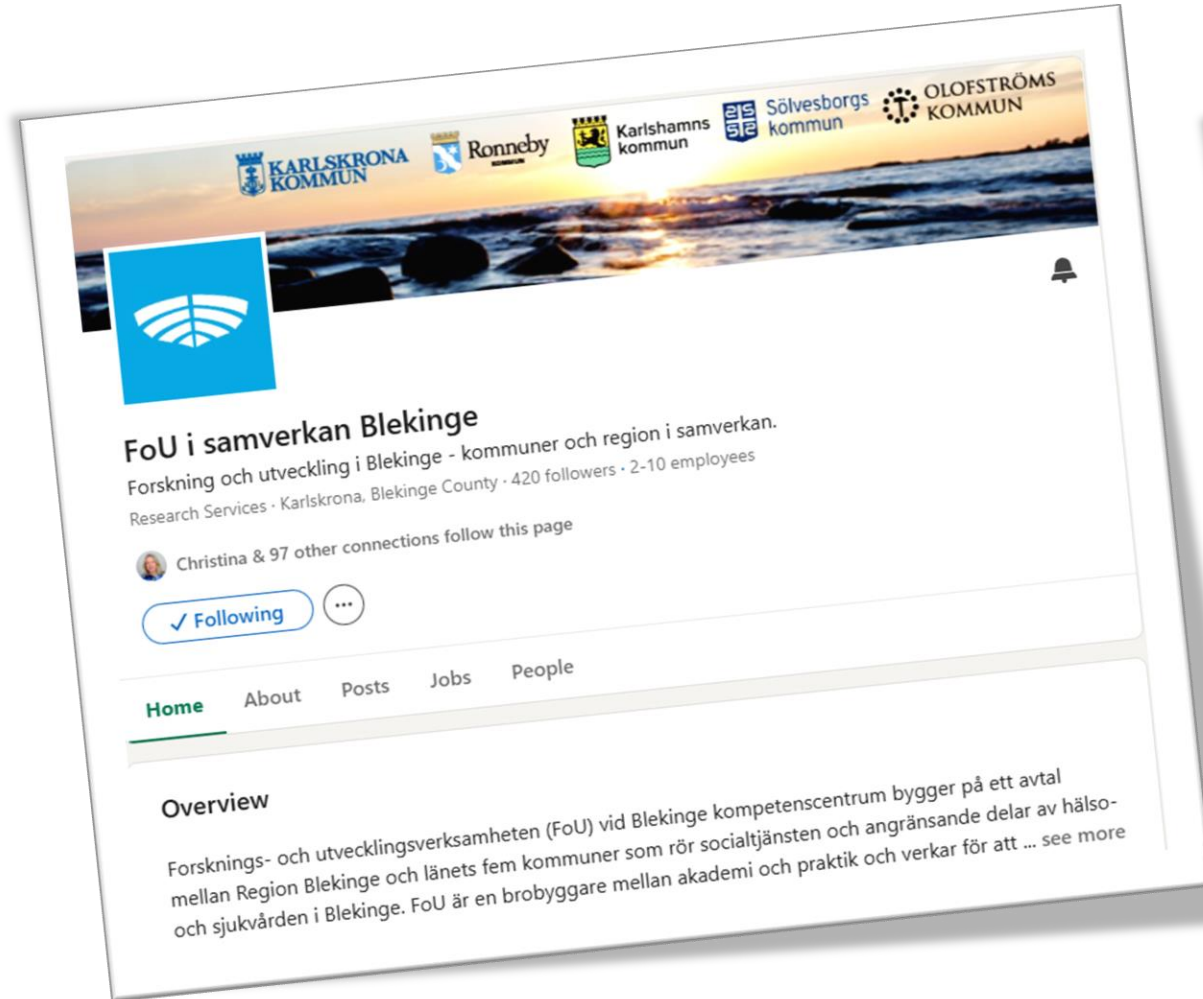
Välkomna till FoU-nytt!

14 september, 2026



Ett samarbete mellan





Funktionsbrevlåda: FoUsamverkan@regionblekinge.se

Existentiella reflektionssamtal

- en pilotstudie i hemsjukvården Karlskrona
tillsammans med Sjukhuskyrkan

Inledning	Anna Andersson, FoU
Vad är existentiell hälsa?	Ulrika Harris, FoU
Pilotprojekt i hemsjukvården Karlskrona	Lovisa Furingsten, Sjukhuskyrkan Anna Hedlund och Sandra Larsson, hemsjukvården Karlskrona
Frågestund och diskussion	Samtliga

Vad är existentiell hälsa?

- Olika definitioner, från engelskans ”spirituality”
- Relating to ‘questions such as meaning of life and purpose in life’ (WHO, 1998)
- Folkhälsomyndighetens slutredovisning 2025

Fyra utvecklingsområden:

- synliggöra och stimulera
- öka kunskap om samband mellan fysisk, psykisk och existentiell hälsa
- utvärdera verksamheter/skapa kunskapsunderlag
- utforska mätmetoder för uppföljning och analys

Förslag på definition av existentiell hälsa

”att uppleva mening i livet, vara i relation till sig själv, andra och naturen, känna sammanhang och trygghet, och att uppfatta sig vara en del av någonting större”. (Folkhälsomyndigheten, 2025)

”en grundläggande känsla av trygghet och tillhörighet i världen som dels gör det möjligt för människor att i sin vardag skapa mening med sig själva och med livet, dels stödja förmågan att hantera kriser och tillvarons yttersta frågor.” (Christina Lloyd, 2018)

Svensk forskning – ett urval

- [Existentiell folkhälsovård kan ge stora samhällsvinster – Uppsala universitet](#)
- [Livsstilsverktyget | Göteborgs universitet](#)
- [Ungas existentiella utmaningar och resurser med koppling till existentiell hälsa och resiliens](#)
- [Vårdande som kan stärka och stödja hälsoprocesser hos unga vuxna med existentiell oro - Högskolan i Borås](#)
- [LONE-studien: Existentiell ensamhet - en utmaning i vården av äldre](#)
- [Christina Lloyd - Enskilda Högskolan Stockholm](#)

Går det att mäta existentiell hälsa?

8 dimensioner →

WHO's Quality of Life
Measurement Instrument
(WHOQOL-SRPB)

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

Existentiella perspektiv i hälso- och sjukvård

- *Vägledning i existentiella samtal* (Dillmar och Sundelöf, 2025)
- Region Jönköpings län, budget med verksamhetsplan 2026:

”För att främja en hållbar hälso- och sjukvård behöver vi se hälsa som ett helhetsbegrepp där fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa samspelar. Den existentiella dimensionen – att hitta mening, sammanhang och hopp – är avgörande både för patienters återhämtning och för medarbetares välbefinnande. Medarbetare inom Region Jönköpings län ska ha en grundläggande kompetens avseende existentiell hälsa och kunna integrera den i den egna arbetsmiljön och den vård och det stöd som erbjuds patienterna.”

A photograph of a harbor at sunset. In the foreground, a large, polished metal ring is attached to a wooden post. The ring reflects the sunset and the harbor scene. In the background, several boats are docked, and the sun is setting over the water, creating a warm, golden glow. The sky is a mix of blue and orange. The water reflects the boats and the sunset. The overall mood is peaceful and contemplative.

Existentiell reflektion i hemsjukvården



KARLSKRONA
KOMMUN

Bakgrund och behov

Utgångsläge

- Personal har under många år efterfrågat handledning.
- Behovet handlade inte om medicinsk kunskap eller vårdinsatser.
- Svårt att sätta ord på vad som saknades.

Utmaningen

- Komplexa patientärenden.
- Stor känslomässig belastning.
- Svårighet att avgränsa sig emotionellt i mötet med patienter och anhöriga.

Budskap: Det fanns ett dolt behov av att få bearbeta existentiella frågor och känslomässiga upplevelser.



Insatsen

Samverkan mellan

-  Region Blekinge
-  Hemsjukvården Karlskrona kommun
-  Sjukhuskyrkan

Genomförande

- Reflektionssamtal i mindre grupp.
- Ledd process med stöd från sjukhuskyrkan.
- Hög prioritet och stort engagemang från deltagarna.

Resultat för medarbetarna

-Vad gav den existentiella reflektionen?

Personalen beskriver ökad förmåga att:

- ✓ Bära frågor som saknar tydliga svar
- ✓ Hantera komplexa situationer
- ✓ Känna trygghet i att alla känslor är tillåtna
- ✓ Reflektera över den egna sorgen kopplad till patienter och anhöriga
- ✓ Skapa professionell hållbarhet i svåra vårdssituationer

Viktig insikt

"Det var först då vi förstod att det var detta behov personalen haft under flera år."

Varför är detta viktigt i Blekinge?

-Blekinges hemsjukvård ställer särskilda krav

- Avancerad vård bedrivs i patientens hem.
- Personal följer patienter över längre tid.
- Tät kontakt med anhöriga genom svåra sjukdomsförlopp.
- Närvaro vid vård i livets slutskede.

Konsekvens

Större behov av stöd för personalens existentiella och emotionella arbetsmiljö.



Framgångsfaktorer

- ★ Verksamhetsnära upplägg
- ★ Professionell samtalsledning
- ★ Små grupper med tillit
- ★ Ledningens prioritering
- ★ Kollegornas stöd för deltagande
- ★ Fokus på reflektion istället för problemlösning

Existentiell reflektion är inte ett komplement till den avancerade hemsjukvården.

Det är en förutsättning för att personal ska kunna bära de svåra möten som nära vård innebär över tid.



FoU-nytt

14/9-26

Existentiella reflektionssamtal

Sjuksköterskor och Distriktsköterskor
i Karlskrona kommuns Hemsjukvård

+



Lovisa Furingsten, sjukhuspastor

Sjukhuskyrkan

Blekingesjukhuset, Karlskrona

Vad är en människa?

KROPP

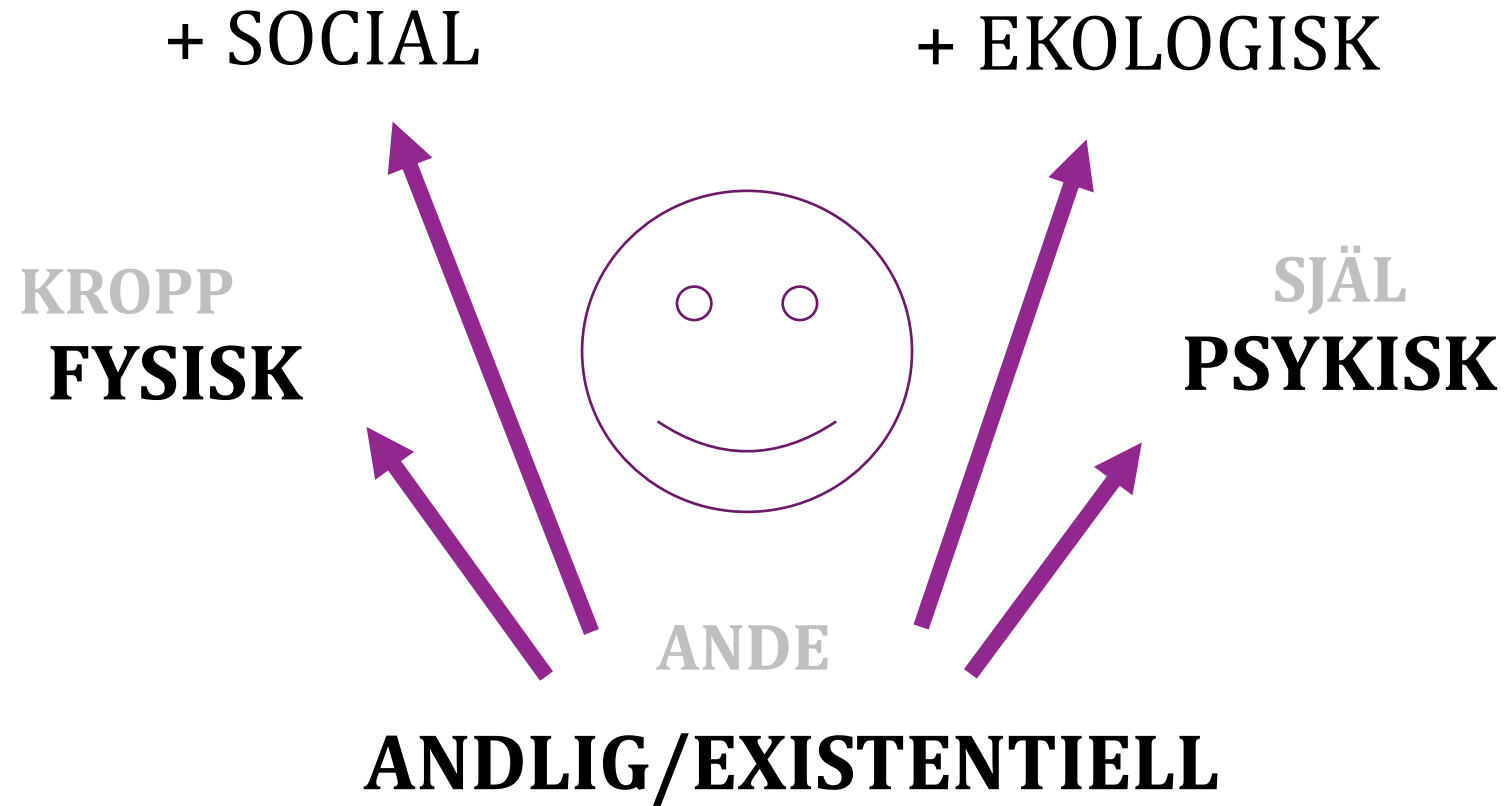


SJÄL

ANDE



HÄLSODIMENSIONER



Den existentiella hälsodimensionen

WHO

QOL; domän 6

8 betydelsefulla perspektiv

Sv. översättning: Melder C. & deMarinis V.

*Studieförbundet Vuxenskolan, Bilda och
Betaniastiftelsen*

Den existentiella hälsodimensionen

8 betydelsefulla **perspektiv**

(WHO + Melder C., deMarinis V., Bilda, Studieförbundet Vuxenskolan, Furingsten L.)

- Andlig kontakt och upplevelse av sammanhang
- Mening och syfte med, och i, livet
- Upplevelse av förundran
- Helhet och integration
- Andlig styrka och kraft
- Harmoni och inre frid, lugn
- Hoppfullhet och optimism, förhoppning, hopp
- Tro och tillit

Upplägg

”Existentiella reflektionssamtal”

10 träffar á 1,5 timme

Inledande träff presentation/lära känna varandra

8 tematräffar *

Avslutande träff med utvärdering

Dagens TEMA (= en av åtta pusselbitar)

(motsats -> kan hjälpa 'igång' tanken;)

Att reflektera över:

Tanke –

Vad tänker/anser/tycker du om... <temat>? Vad är...?

Vad har 'temat' för betydelse i ditt liv?

Känsla –

Hur känns det att uppleva <temat> i din kropp? Var i kroppen? ... på kort/lång sikt?

Handling –

Vad behövs/vad kan ev. Du göra, för att bli/uppleva mer av temats goda delar... på kort/lång sikt?

I din yrkesroll som sjuksköterska

- Hur kan du bidra till att... / se... / möta behov inom detta område?
- Kan du ge exempel på verktyg? Vad kan vara till stöd/hjälp...?

Dagens TEMA (= en av åtta pusselbitar)

(motsats -> kan hjälpa 'igång' tanken;)

Att reflektera över:

Tanke –

Vad tänker/anser/tycker du om... <temat>? Vad är...?

Vad har 'temat' för betydelse i ditt liv?

Känsla –

Hur känns det att uppleva <temat> i din kropp? Var i kroppen? ... på kort/lång sikt?

Handling –

Vad behövs/vad kan ev. Du göra, för att bli/uppleva mer av temats goda delar... på kort/lång sikt?

I din yrkesroll som sjuksköterska

- Hur kan du bidra till att... / se... / möta behov inom detta område?
- Kan du ge exempel på verktyg? Vad kan vara till stöd/hjälp...?



Citat av deltagande sjuksköterskor vid avslutande utvärdering

”Bra med specifika teman”

“Alla borde gå igenom detta”

“Jag vågar nu fråga frågor som jag inte vågat förut”

“Det har gett mig insiktsfulla perspektiv på livet”

”Jag förstår på en helt annan nivå...”

“Nu vågar jag stanna längre i utmanande konversationer”

*“Det krävs mod...
att öppna upp och dela existentiella tankar och reflektioner”*



Frågestund och diskussion