

Vårt paketerbjudande  
är flexibelt i omfattning och upplägg  
utifrån era förutsättningar  
och önskemål.

Beroende på personalgruppens storlek  
och tillgång till lokaler kan ni välja att låta  
hela gruppen vara med vid alla tillfällen  
eller göra det valbart till olika delar.

För mer information och prisuppgifter  
kontakta oss på

[erika@andrummetkreativfriskvard.se](mailto:erika@andrummetkreativfriskvard.se)

[sofia@andrummetkreativfriskvard.se](mailto:sofia@andrummetkreativfriskvard.se)



## ERIKA & SOFIA



ERIKA BERGMAN är teolog med  
lång erfarenhet som föreläsare  
samt att möta människor i  
samtal och vägledning i livet.

SOFIA OTTOSSON är  
musikpedagog med särskild  
kompetens för hur sången kan  
användas i hälsofrämjande syfte.

**ANDRUMMET**  
CENTRUM FÖR KREATIV FRISKVÅRD

Portföljgatan 2, 692 73 Kumla

Erika 070-603 84 72 Sofia 076-311 33 35

@andrummetkreativfriskvard

**ANDRUMMET**  
CENTRUM FÖR KREATIV FRISKVÅRD



Kreativ friskvård för hela  
människan med syfte att  
främja den psykiska och  
existentiella hälsan.



År 2030 förväntas psykisk ohälsa vara den dominerande folkhälsoutmaningen, inte bara i Sverige utan också globalt. Andelen av den svenska befolkningen som uppger nedsatt psykiskt välbefinnande har ökat i de flesta grupper under de senaste tio åren, bland både kvinnor och män samt i olika ålders- och utbildningsgrupper.

WHO:s forskning visar att den ökande psykiska ohälsan har tydligt samband med de existentiella frågorna. Man har sett att god existentiell hälsa, som exempelvis en stark känsla av mening och framtidshopp, påverkar den övriga hälsan också.

Andrummet utbildar och ger redskap för den existentiella hälsan vilket främjar god psykisk hälsa & förebygger sjukskrivningar.

# PERSONALVÅRD PÅ ARBETSPLATSEN

Vi erbjuder personalvård på arbetsplatsen med syfte att främja psykisk och existentiell hälsa.



## INNEHÅLL

- \***FÖRELÄSNING** om existentiell hälsa och kopplingen till vårt mående i stort samt redskap för att stärka existentiell hälsa.
- \***TIKVA - lättare stretch & avslappning**  
Positiva affirmationer och avslappnande rörelser som kan ge stressad personal lugn & ny energi.
- \***SÅNG** i hälsofrämjande syfte med fokus på närvaro, andning och sångglädje.
- \***BIBLIOTERAPI** Texten som verktyg med välbefinnande som mål.
- \***ANDRUM** Tankar för dagen kopplad till existentiell hälsa samt reflektion.
- \***SJÄLVSKATTNING** av personalens kunskap & redskap för existentiell hälsa.

## UPPLÄGG

Fem tillfällen à 60 minuter under 10 veckor

- \***TILLFÄLLE 1** Introduktion av existentiell hälsa, självskattning samt introduktion till kommande aktiviteter.
- \***TILLFÄLLE 2** Andrum med tankar för dagen och Sång.
- \***TILLFÄLLE 3** Andrum med tankar för dagen och Biblioterapi.
- \***TILLFÄLLE 4** Andrum med tankar för dagen och Tikva.
- \***TILLFÄLLE 5** Kortare föreläsning med smakprov på fler sätt att träna sin existentiella hälsa samt självskattning.