

YSTÄVYYS & YKSINÄISYYS

Keskiviikkona 9. lokakuuta, klo 17:30-19:00
Trosa kommunhus, Västra Långgatan 4

Jokainen ikäluokka tarvitsee toimenpiteitä yksinäisyyttä vastaan. Yleisin katkeruus kuolinvuoteella on että ystäviä ei ole priorisoitu. Ystävien kanssa seurustelu rankataan niin korkealle, että sillä on vahvin yhteys onnentunteeseen. Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat meidän fyysiseen hyvinvointiimme enemmän kuin rikkaus, kolesteroliarvot, työ ja yhteiskunnan asema.

Esitelmä käsittelee seuraavia osa alueita:

- Mikä yksinäisyys on
- Mistä syystä hyvinvointimme huononee jos kokee "pakotettua" yksinäisyyttä
- Riskitekijöitä
- Suojatekijöitä
- Kuinka voi itse vaikuttaa omaan tilanteeseen
- Kuinka voi auttaa toista henkilöä, joka kärsii yksinäisyydestä

Satu Bermellin esitelmä pohjautuu moderniin psykologiaan. Tutkimukset osoittavat, että vahvat perhe- ja ystävyssiteet ovat hyvin merkityksellisiä, kun on kysymys ihmisen onnentunteesta ja pitkästä, terveestä elämästä.

Tilaisuus on ilmainen.
Rajoitettu määrä paikkoja.
Ennakoilmoittautuminen:
helena.edenborg@trosa.se

