

Tänk till! – om *Hälsa och välbefinnande*



FN's Globala mål om hälsa och välbefinnande

Inledning

Frälsningsarmén önskar att säkerställa att alla kan leva ett hälsosamt liv och vi vill verka för alla människors välbefinnande, till ande, själ och kropp, i alla åldrar. God hälsa är en grundläggande förutsättning för detta. Detta kan också föra till högre livstillfredsställelse, eller lycka som det också kallas.

Presentation

Hälsa och välbefinnande för ande, själ och kropp är viktigt för att kunna vara väl fungerande människor i samhället. För att bidra till detta behöver vi göra investeringar i hälsa genom att t.ex. bidra till att alla människor får tillgång till ett fungerande hälso- och sjukvårdssystem. Bästa möjliga hälsa, inklusive nödvändig hälso- och sjukvård, mat, vatten, ren luft, sanitet, hygien och läkemedel, är också en av alla människors grundläggande rättigheter.

Den globala trenden är att människor lever allt längre liv men i många fall saknas stödsystem för äldre personer. Den tilltagande globaliseringen innebär även en ökad risk för spridning av olika typer av hälsohot. Vi behöver ta vår egen och andras hälsa och välbefinnande på allvar och se att ande, själ och kropp hänger ihop som en enhet.

Mår kroppen bra, så mår vi bra i vårt psyke och då kan vi få kraft till att ägna oss åt andliga övningar och bön. Som kristna har vi ett eget ansvar att ta väl hand om våra kroppar, 1Kor 6:19-20. Samtidigt så ska det inte gå till överdrift eftersom Gud alltid ser till helheten, både ande, själ och kropp, 1Sam 16:7. 1Tim 4:8 Kroppsövningar är nyttiga på sitt sätt, men samtidigt så är andliga övningar väl så viktiga för oss människor sett i ett längre perspektiv. 1Thes 5:23 talar om att ande, själ och kropp ska bevaras hela och oskadda när vår Herre Jesus Kristus kommer. Vi behöver ta in helheten när vi pratar om hälsa och välbefinnande i kyrkan. Allt hänger ihop, se Ordspråksboken 17:22, och helheten kan ge högre livstillfredsställelse.

Frågor till samtal

På vilket sätt kan träning ge ökad hälsa och välbefinnande?

Hur kan vi bidra till att förbättra hälsa och välbefinnandet för oss själva och andra människor?

Vilket ansvar har vi för andra människors välbefinnande och hälsa?

På vilket sätt menar du att andlig, mental och fysisk hälsa hänger ihop?

Vad är lycka?

Vad gör dig personligen mer lycklig i livet?

Fördjupning

Hälsa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-aktivitet-och-halsa/>

Lycka: http://www.globalhappiness.com/sites/globalhappiness.com/files/story/field_attachments/charity_int_lycka_rapport.pdf

