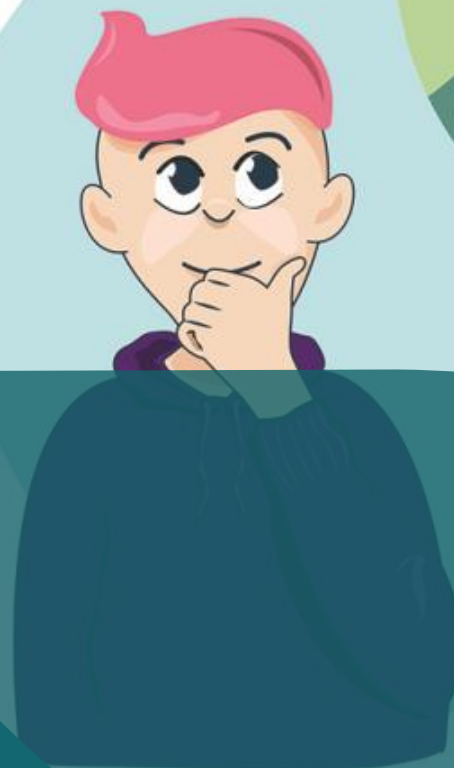


Sigtuna Folkhögskola

Socialpedagogisk utbildning

Existentiell hälsa
–för individ, grupp och samhälle

Meningen Med Mig





**PRÖVA
OMPRÖVA
UPP..
..TÄCKA
ERÖVRA**
Sigtuna folkhögskola



Presentation

Kjell Carles

- Kursansvarig och lärare på socialpedagogiska utbildningen och samtalsledare MMM, Kyrkans grundkurs och FLD.

Xandra Törnström

- Kurator och lärare på socialpedagogiska utbildningen och samtalsledare MMM.

Deltagare på Socialpedagogiska utbildningen

- Ulf Lilja.
- Azra Mohamad.



SOCIALPEDAGOG
ERFAREN ■ MEDMÄNSKLIG
POSITIV ■ VIKTIG ■ HOPPINGIVANDE
TÅLMODIG ■ KBT ■ PROFESSIONELL
AGERANDE ■ STRESSTÅLIG
FÖRSTÅENDE ■ STÖDPERSON
KUNNIG ■ DRIVEN ■ OMTÄNKSAM
ENGAGERAD ■ VÄNLIG ■ MODIG
VARDAGSHJÄLTE ■ EMPATISK
MÅLINRIKTAD ■ FÖREBILD
MOTIVERANDE SAMTAL
KLOK ■ TUFF ■ KRISHANTERARE ■ BESTÄMD
TRYGG ■ KONFLIKTLÖSARE
VÄGLEDARE ■ SNABBTÄNKT
PUSHANDE ■ INKÄNNANDE



Sigtuna folkhögskola och den existentiella inriktningens historia

GRUNDAT 1917

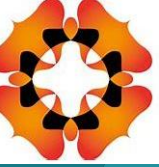
- Av Malmfred Björkquist
- Sigtunastiftelsen
- Svensk kyrkans lekmannaskola
- Sigtuna folkhögskola

MALMFRED BJÖRKQUIST

- Skapa en plats för personlig utveckling och reflektion
- Människor skulle ha en plats att växa intellektuellt och andligt

EXISTENTIELL INRIKTNING

- I en tid av gränssituationer – *existentiella frågor viktiga*
- Alltid varit en plats som erbjudit möjlighet för att reflektera över identitet, livsval och ens plats i världen.
- Existentiell inriktning har präglat SFH sedan begynnelsen.



Våra huvudmän

Främja bildning och personlig utveckling



Sigtunastiftelsen

Existentiella litteratursamtal
Plats för gränsöverskridande
möten.

MMM – samtal av deltagare



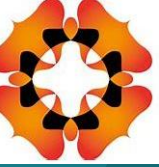
Sensus

Ledarintroduktion för
MMM



Svenska Kyrkans Unga

Var med och tog
fram MMM materialet



Meningen Med Mig

Som ett verktyg för utveckling och reflektion och metod för framtida yrkesutövning.



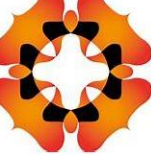
- MMM som 2 processer

1. Det börjar alltid med oss själva – *Vem är jag?*

- Som en del i att stödja våra deltagares personliga utveckling och förståelse för sig själv som individ och tillsammans med andra. Möjlighet att reflektera över livsval hittills och framåt.

2. Möjlighet att använda MMM som ett samtalsverktyg i sin praktiskt yrkesutövning som socialpedagog.

- Existentiellt samtalsverktyg där vi får möjlighet att vägleda andra och börja våga beröra *de mest grundläggande frågorna gällande livet.*



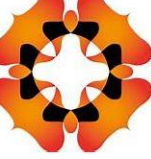
MMM som samtalsmetod för socialpedagoger.

TERMIN 1

- Genomgår 6 ledarledda träffar som en del av den personliga utvecklingen.
- Skapar sig en förståelse för materialets struktur.
- Tränar på att använda "jaget som verktyg" för att förstå och använda egna erfarenheter och känslor.
- Får känna på hur det är att dela med sig och vara deltagare i de fysiska övningarna.
- Få exempel på de fysiska övningar och hur vi som ledare tänk med val av musik fokus och avgränsning.

TERMIN 2

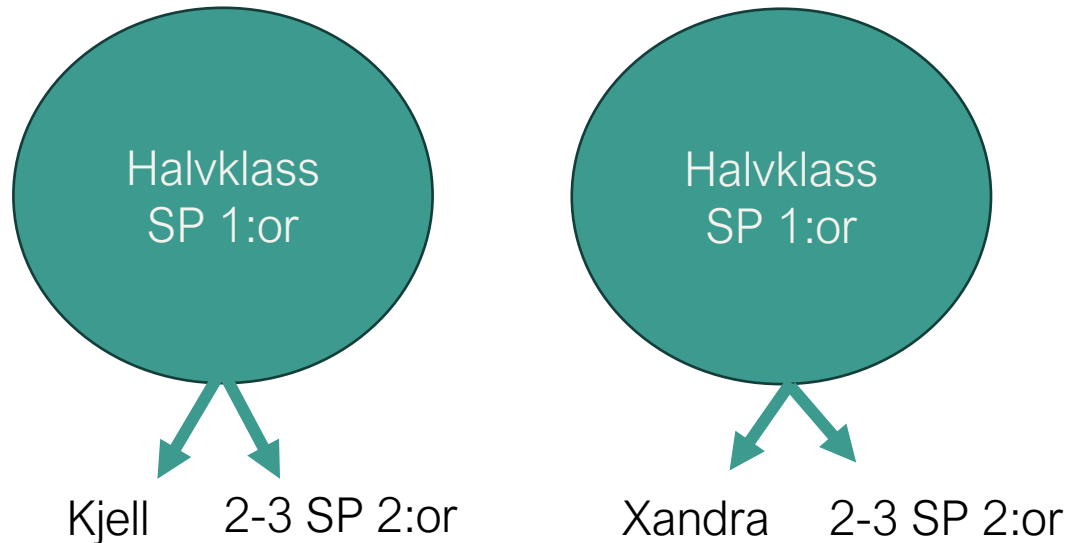
- Genomgår 7 träffar som de håller tillsammans 2 och 2.
- Deltagarna tränar i sin trygga grupp hur det är att vara samtalsledare för MMM.
- Med handledning/stöd från oss samtalsledare, vi finns med i förberedelser och under hela träffarna.
- *Förberedelser, leda och hålla gruppen, röda tråden, känna av och fatta beslut, genomföra fysiska aktiviteter och göra bra avslut i god tid.*



MMM som samtalsmetod för socialpedagoger.

TERMIN 3

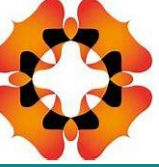
- Enskild arbete; eventuellt utveckling av MMM mot skola, HVB, Förskola mm.
- SP 2:or håller grupp med nya SP 1:or



TERMIN 4

Studerande gör sista praktiken

- MMM- grupp på praktikplatsen
- *MMM grupp på skolan?*
- *Deltar i pågående utvecklingsarbete?*



MMM som verktyg för att stärka hälsa

Vårt mål med MMM är att Socialpedagogerna ska

- Möta och utveckla förståelse för sig själv som hel människa i en komplex verklighet
- Bli trygga och stabila i sin roll som samtalsledare
- Ta med sig kompetensen ut i de olika verksamheterna som de kommer verka i, så som
 - Skola, HVB, LSS, Socialpsykiatri, KAA
- MMM möjliggör för oss att samverka med andra verksamheter vilket exemplifierar för våra socialpedagoger hur samverkan kan fungera.

En önskan är också att socialpedagogerna som ledare på skolan ska ta en aktiv roll i hur vi på skolan gemensamt kan stärka och upprätthålla vår existentiella hälsa genom att vara de som vågar möta och arbeta med de 12 grundkänslor och meningsteman som man möter i materialet.





...tänks, jag tänker att det är viktigt att ringa eller besöka någon som är ensam, säger han.

Exempel på ämnen som ingår i den tvååriga kursen är socialpedagogik, psykologi, sociologi, socialpsykologi, filosofi, livsundervisning, etik och samtalsterapi. Skolan bjuder även in föreläsare från arbetslivet.

VICTORIA YACOB TREVIS utmärkt på kursen. Hon har tidigare läst personvetenskap och historia på universitet och boppat av en utbildning till sjukskötterska.

– Det är speciellt att komma från en universitetsmiljö till folkhögskola. Det är mer aktivt här. Jag tycker att det är kul och givande. Jag hittade den här utbildningen på nätet och fastnade direkt, säger hon.

Victoria Jacob har gjort sin första



HÄR DU TIDIGT

Det hade vi
starkt om
helt som på
folkhögskolan
vi hade en

Kurserna. Kendra Törnqvist är inbjuden i
skolan med hjälp av plattformen som
plattformen som typiska utbildningar för kvinnor.
Anna Mohammad följer till.



"Socialpedagoger är ledare och det handlar om att jobba med sig själv. Du är ditt arbetsredskap."

och det handlar om att jobba med sig själv. Du är ditt arbetsredskap, säger Kjell Carlén.

Kendra Törnqvist, som är kurator på folkhögskolan, berättar att kursen har utvecklats mot att arbeta i skolan.

– Men deltagarna får en bred kompetens. Vi ser gärna att de gör sin praktik, "Lärande i arbetslivet", inom olika områden.

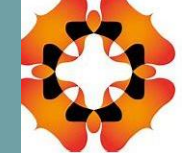
UTBILDNINGEN I SJÖTLINA har profilerat existentiell hälsa. En av grundarna är "meningen med livet". Kjell Carlén berättar att han tidigare har arbetat som fängelse-

och krigshälsare osv. Det handlar inte bara om andlighet utan om överlevnad och hopp.

Kendra Törnqvist undervisar inom fältet "meningen med livet". Nu sitter hon med klassen i en ring. Koet med olika symboler ligger utspärda över golvet.

– Finns det någon symbol som ger dig kraft och balans när du behöver tröst och stöd? frågar Kendra Törnqvist.

Anna Mohammad, som har sett kursen förut, tar upp ett koet med en person som är instängd bakom två pålstar. Men som med kraft biter upp dem mot en röd

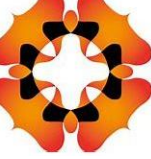




Sammanfattning

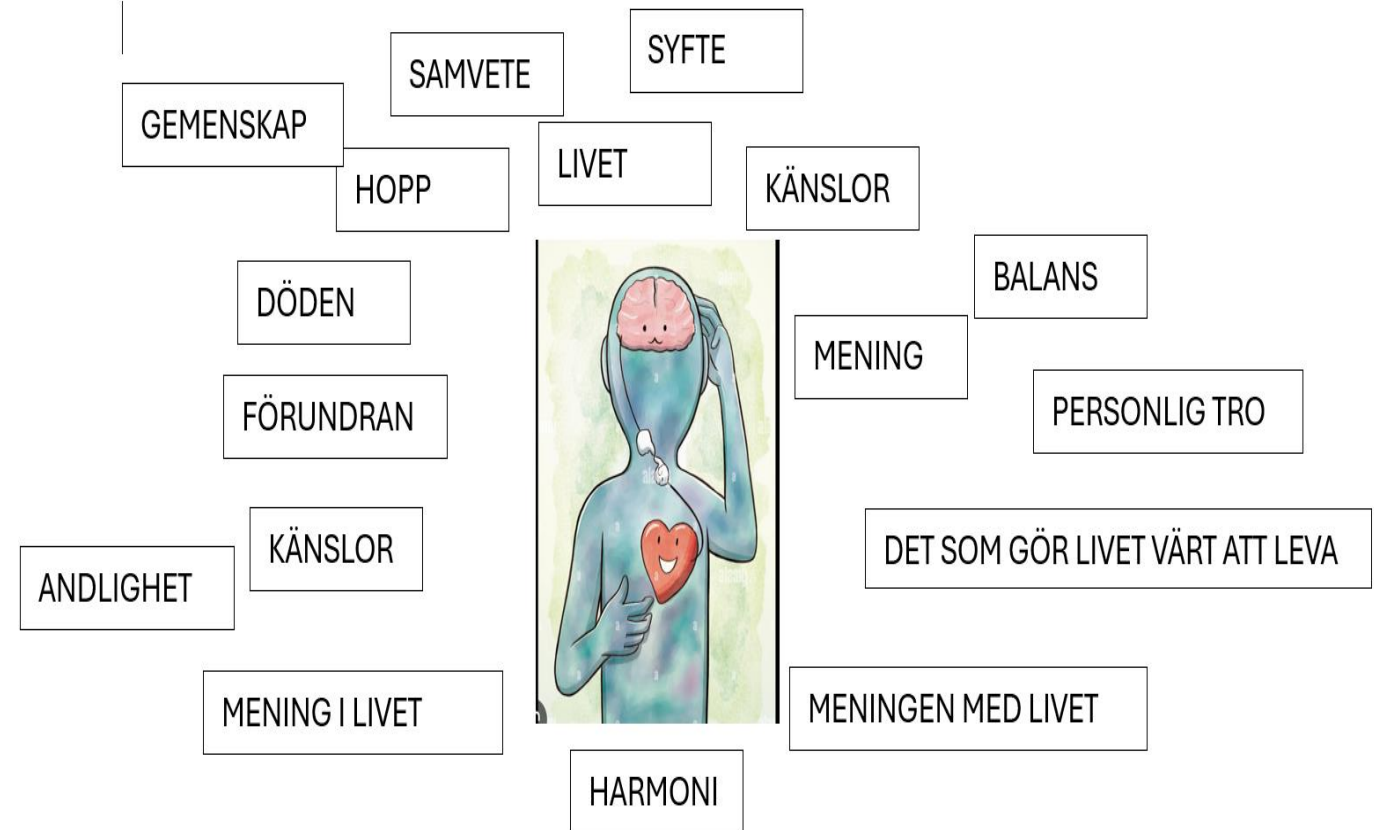


- Vi använder Meningen med mig som verktyg för självutveckling, gruppreflektion och för att stärka hela människan.
- Vi tror på samtalets och kroppens involvering i samtalet som en grund för att stärka såväl fysisk, psykisk, social som existentiell hälsa.
- Genom MMM i den socialpedagogiska utbildningen skapar vi trygga samtalsledare som funderat på sin egen plats i tillvaron och som omsorgsfullt kan leda samtal med andra för att den andre ska växa och utvecklas.
- **Framtidsförhoppning:** Utveckla MMM som en del i rehabilitering och samverkan med kommunen och fortsatt utveckling av MMM på skolan.



Varför socialpedagog med existentiell hälsa?

- Människans plats i världen
- "Jaget som verktyg"
- Hitta till mening och syfte
- Samband mellan kropp och känslor



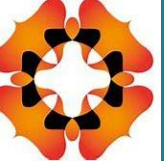


MMM – Personligt

”Självreflektion” - Azra

”Växa och utvecklas” - Ulf





MMM - Yrkesrollen

Att möta den andre

Ökat förståelse för den andres livsresa

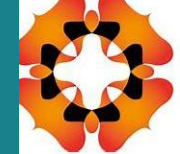
Utrymme för återhämtning och personlig
utveckling

Stötta, utforska och identifiera

Hitta svar på existentiell frågor

Autentisk och hållbar väg framåt





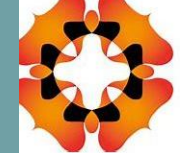
Vi får dela våra tankar, känslor och upplevelser anonymt och prata om det tillsammans



Exempel på sidfotstext



20XX-02-08



*I det dolda dansar jag, utan tyngden av blickar, utan speglande ögon.
Här där inget dömer, får stegen vara mina egna, och kroppen tala sitt
sanna språk. I skuggornas frihet finner jag mig själv, inte som den
andra ser, utan som jag är.
– I rörelse, hel, och tillräcklig*



Tack från Sigtuna folkhögskola

Namn på deltagarrepresentatörer: Azra Mohamad / Ulf Lilja

Namn på lärarrepresentatörer: Kjell Carles/Xandra Törnström

E-postadress:

xandra.tornstrom@sigtunafolkhogskola.se

kjell.carles@sigtunafolkhogskola.se

**PRÖVA
OMPRÖVA
UPP
TÄCKA
ERÖVRA**
Sigtuna folkhögskola



Gruppeledelse: meningen med meg

Elisa Stokka
Universitetslektor i sjelesorg

14.02.25

Pilot: Meningen med meg, Holmlia



- Oppstart våren 2024
- Avsluttet gruppen mandag 10. februar 2025
- Kapellan Johne Stødle kjenner ungdommene, fra konfirmantarbeid, konfirmantlederkurs.

Digitalt videreutdannings- emne.

1. Samling Gruppeledelse
Astrid Sandsmark og Elisa Stokka
2. Samling Meningsskaping
Tatjana Schnell
3. Samling Følelser
Gry Stålsett
4. Samling Avslutning
Sandsmark og Stokka



Emnekode: **RPSY5000**
Studiepoeng: **10**
Semester: **Høst og vår**
Språk: **Norsk**
Timeplan [↗](#)

**Gruppeledelse: ungdom,
mening og eksistensiell
helse** RPSY5000

Det unike med gruppeledelse MMM

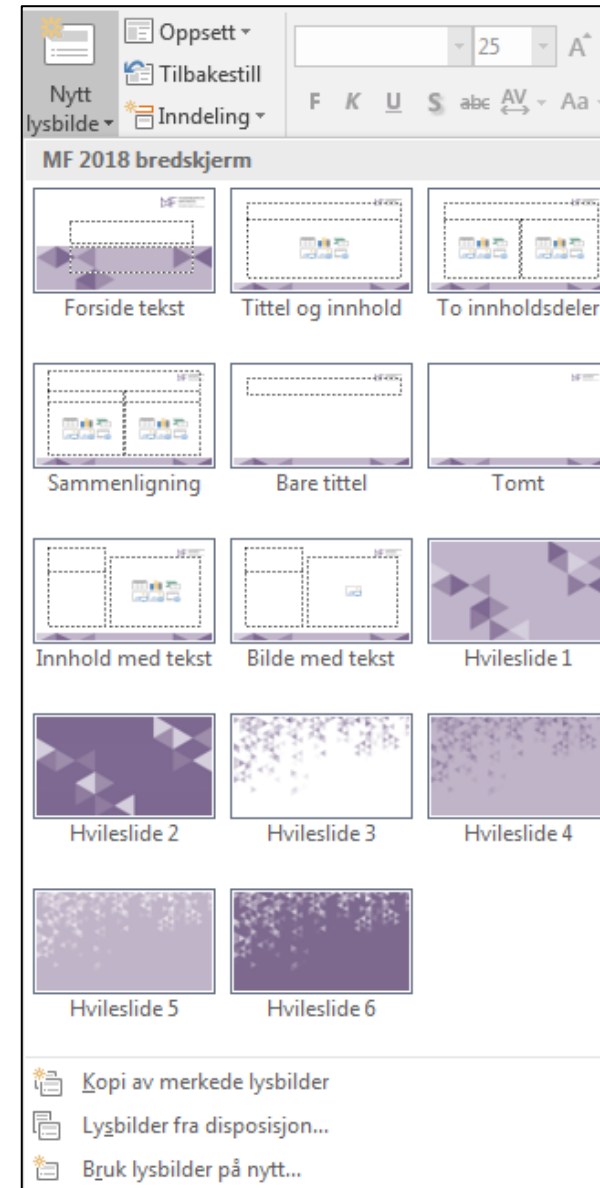
- Undervise
- Utforsker sammen med
- Vi byr på oss selv

Hva har jeg oppdaget om gruppeledelse i MMM

- Det som er likt med all annen gruppeledelse er at du er ansvarlig for rammene og tilretteleggelse for at gruppen blir god å være i.
- Lytte oss inn til den unike gruppen vår MMM gruppe utgjør
- Vi har stolt på vår intuisjon, vi har vært fleksible med tanke på at vi ikke måtte gjennom all undervisningen, men merket hva engasjerer gruppen.
- Struktur på samlingen som bidrar til ritualer. Kakao i pausen.

Hvileslides

- Det finnes et utvalg forskjellige hvileslides som du kan legge inn fra «Nytt lysbilde»-menyen:
- Har lagt inn KOM-hvileslides, selv om bildet her viser MFs generelle mal.



Animasjonstips

- For å velge at en slide skal vise et punkt om gangen:
- Klikk på tekstboksen med punktene som skal vises en og en
- Velg Animasjoner
- Velg «Kom til syne» eller et av de andre animasjonseffektene