

**Preventivt arbete
Tillsammans**

PART

www.partinfo.se



Snacka om livet (SOL)

Syfte:

Öka ungas existentiella hälsa

Mål:

- Skapa förutsättningar och möjligheter för att unga ska kunna reflektera och samtala om existentiella frågor
- Rusta verksamheter och vuxna som möter unga att vara möjliggörare för deras samtal om livet

Tidsperiod:

2022.01.01 – 2024.12.31

SOL

Snacka om livet (SOL)

Syfte:

Öka ungas existentiella hälsa

Mål:

- Skapa förutsättningar och möjligheter för att unga ska kunna reflektera och samtala om existentiella frågor
- Rusta verksamheter och vuxna som möter unga att vara möjliggörare för deras samtal om livet

Tidsperiod:

2022.01.01 – 2024.12.31

Filborna anpassade
gymnasieskola
Helsingborg

Ungdomsrådet.
Helsingborg

Studenter, Högskolan
Kristianstad

Helsingborgs
bibliotek

Konstfrämjandet
Skåne

Olympiaskolan,
Helsingborg

Soulful music

Lunds
universitet

Ung Fritid, Hbg

Anneroskolan,
Helsingborg

Svenska kyrkan,
Landskrona

Ungt inflytande,
Helsingborg

Musik i syd

Youth 2030
Movement

Elevhälsan
Helsingborg

Seminarieskolan,
Landskrona

Team tidiga insatser
Landskrona

Barn och unga

Erikshjälpen

Snacka om livet resultat

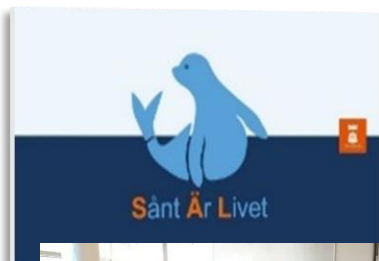


Ny forskning



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Preventivt arbete
Tillsammans
PART



Implementeras inom Helsingborgs elevhälsa och bibliotek



Verktöglåda med konkret samtalsmaterial – fritid, skola, elevhälsa, bibliotek i Hbg, Team tidiga insatser och suicidpreventionsarbetet i LA

”Existentiell hälsa”



Samtalskort från SOL:s förstudie



Samtalskort framtagna av unga

SOL:s verktygslåda



Unga röster om viktiga
samtalsämnen

Inspirationsbank med tips på
övningar, incheckningsfrågor och
format för övningar i syfte att få
igång samtal om livet



Ungas röster om vad som är
viktigt för att ett samtal om
livet ska bli bra



SOL:s verktygslåda

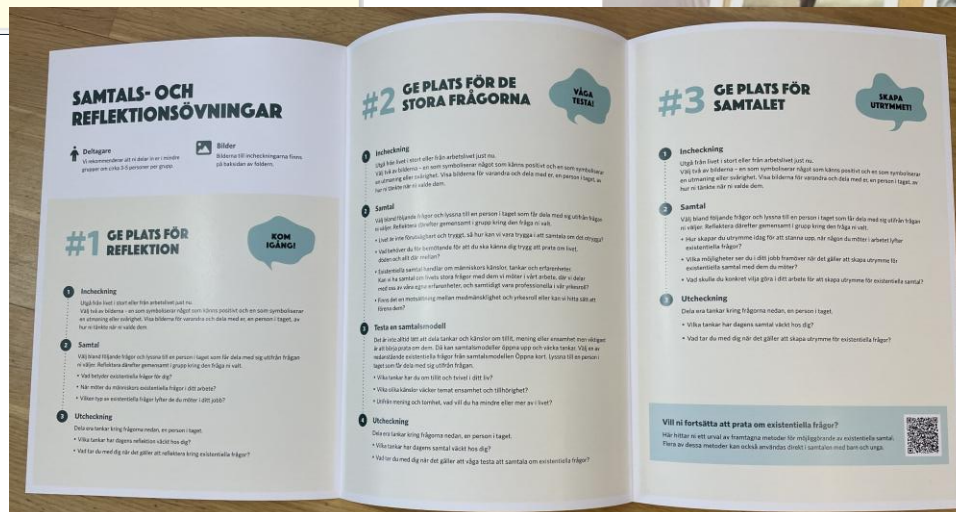
VÅGA TA DE EXISTENTIELLA SAMTALEN MED BARN OCH UNGA

Ett sätt att arbeta med existentiell hälsa

Livet i bilder



Material för
arbetsgrupper
som vill jobba
med ungas
existentiell hälsa
men inte riktigt
vet hur/var de
ska börja



NÅGRA MODELLER OCH VERKTYG FÖR EXISTENTIELLA SAMTAL

I den här översikten hittar du ett urval av samtals-
verktyg att använda som stöd för samtal om livet.
Klicka på länkarna eller skanna QR-koderna.
På vår hemsida partinfo.se finns ännu fler att hämta.

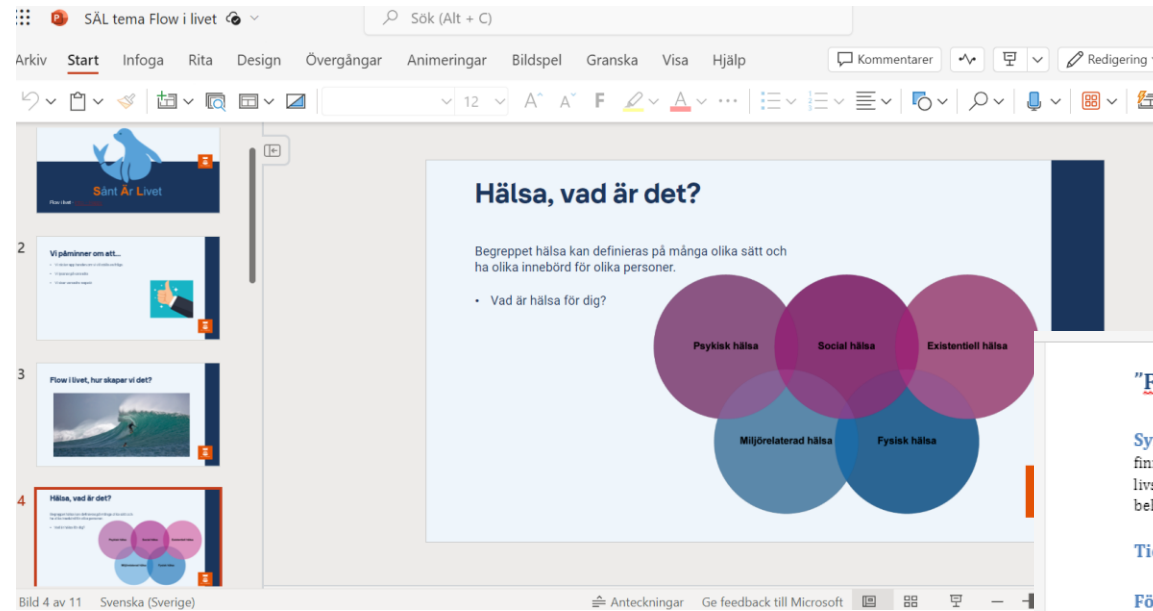
Översikt av ett urval existentiella
samtalsverktyg för fördjupade samtal

SOL:s verktygslåda

Sånt är livet (SÅL)

14 konkreta lektionsupplägg
fördelat på lågstadiet,
mellanstadiet, högstadiet:

1. Du, jag och alla andra
2. Barns rättigheter, HBTQI och normer
3. Konflikter och bråk
4. Känslor
5. Puberteten
6. Kommunikation – att ta kontakt
7. Kommunikation – att ta kontakt
8. Motivation & grit
9. Flow i livet
10. Framtid och valmöjligheter
11. Fem skäl att avstå narkotika
12. Psykisk hälsa – vad är det?
13. Sexualitet, relationer och samtycke
14. Slutsputten



"Flow i livet" - Hur skapar vi det?

Syfte: Temat Flow i livet syftar till att ge eleverna möjlighet att reflektera, få kunskap och finna mening i hur man kan få ett bra flow i livet för att ge livet som helhet en högre livskvalité. Vad är hälsa och vad innebär fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa? Vad behöver vi människor för att må bra?

Tidsåtgång: Cirka 45 minuter

Förberedelse: Inga materiella förberedelser

"Flow i livet" - Hur skapar vi det?
(Använd tillhörande powerpoint)

Bild 1:

Idag ska vi prata lite mer om psykisk och fysisk hälsa. Vi kommer gå in mer på vad det är för något och hur en kan må så bra som möjligt! Häng med!

Bild 2

Vi påminner om att...

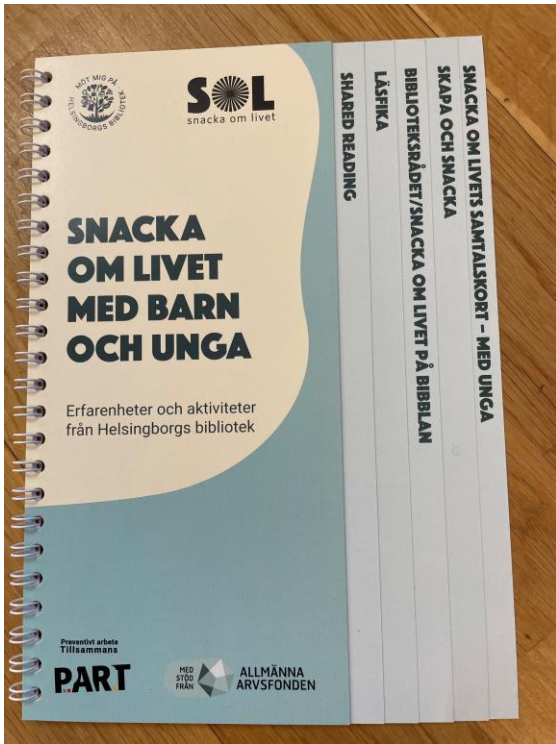
- Vi räcker upp handen om vi vill ställa en fråga
- Vi lyssnar på varandra
- Vi visar varandra respekt

Bild 3

Flow- hur skapar vi det?

Vad innebär det att ha "flow"? Forskning har visat att människor som upplever att man har **bra flow** tycker att man har en **högre livskvalité** och att **livet känns mer meningsfullt**. Så det verkar vara något att sträva efter...

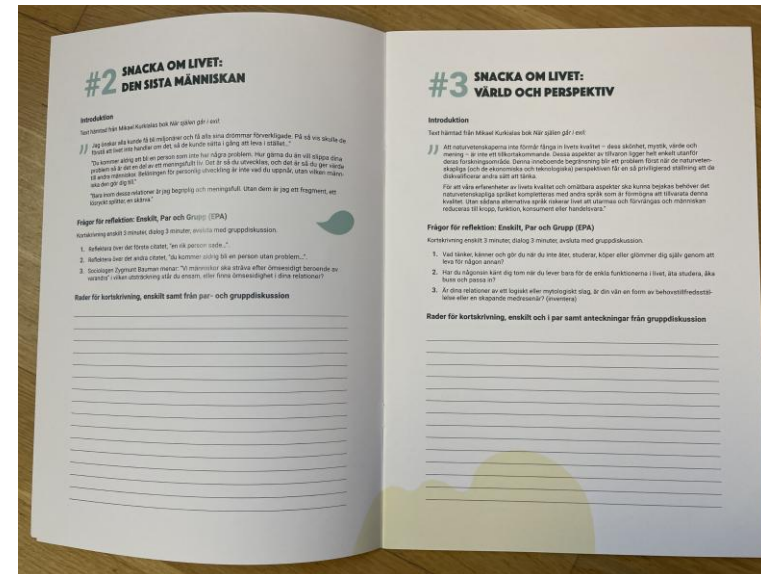
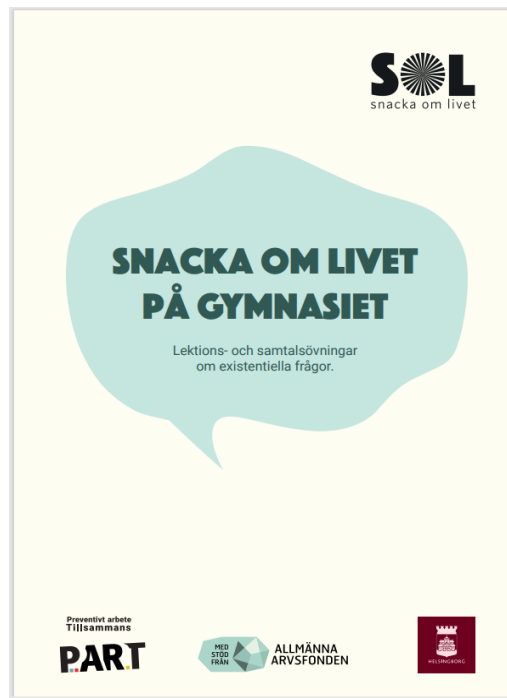
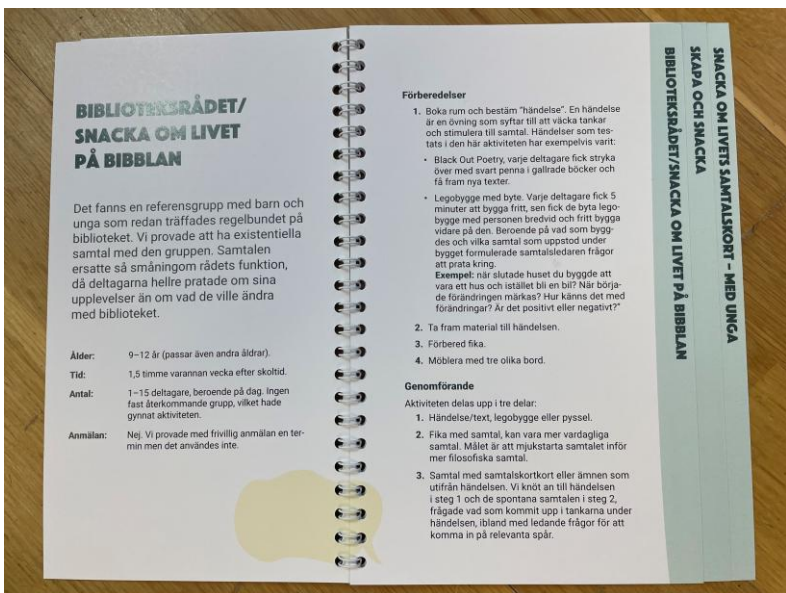
Dialog: - Har du upplevt flow någon gång?



Konkreta hands-on upplägg för de SOL-aktiviteter Helsingborgs bibliotek genomför.

SOL:s verktygslåda

Samtalsmaterial om existentiella frågor för gymnasieelever. Kan användas som del i undervisning, samtal under mentorstid och för frivilliga samtalsgrupper utanför skoltid





Extra spännande läsning just nu

Ta del av våra spännande projekt och utvecklingsarbeten som pågår just nu!

Utforska våra uppdrag →



ETT HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSSÄTT Aktivitet förebygger

Aktivitet förebygger är ett hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt för att förbättra barns fysiska och psykiska hälsa. Aktivitet förebygger grundades i Ängelholm 2009 och har blivit mycket framgångsrikt. [Läs mer...](#)



BARN OCH UNGAS EXISTENIELLA HÄLSA Snacka om livet

Snacka om livet är ett utvecklingsprojekt som syftar till att öka ungas existentiella hälsa. Utgångspunkten för SOL är att samtal om existentiella frågor bidrar till att normalisera livets upp- och nedgångar. [Läs mer...](#)



FOLKHÄLSA SOM PRIORITERAD OMRÅDE Psykisk hälsa på schemat

Projektets övergripande och långsiktiga mål är att alla barn och unga i Landskrona ska få sammanhållna hälsofrämjande och förebyggande utbildningsinsatser kopplat till deras psykiska hälsa, från förskolan till gymnasiet. [Läs mer...](#)



PSYKISKA HÄLSA GENOM FYSISK AKTIVITET GoFaR

GoFaR, Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept, är en vidareutveckling av FaR-metoden och riktar sig till barn och unga. GoFaR är en metod som tillämpar Barnkonventionen i praktiken och bygger på Självbestämmandeteorin, SDT. [Läs mer...](#)

Allt material i Snacka om livets verktygslåda samt den inspelade avslutningskonferensen finns på PART:s hemsida: www.partinfo.se

Aktuellt



Avslutningskonferens SOL

Här kan du ta del av de inspelade föreläsningarna från Snacka om livets avslutningskonferens som



Forskarföreläsning unga...

Se en inspelad föreläsning om den nya forskning som bedrivs i samarbete med Snacka om livet,



Socialstyrelsen lyfter...

Se inspelningen om GoFaR när Socialstyrelsen lyfte arbetssättet som ett lärande exempel!



Välkommen till våra...

Många personer från kommun, region och civilsamhälle har redan gått och nu välkomnar vi

Ing-Marie Wieselgrens stiftelse – fortsatt nationell spridning