

SNACKA OM LIVET MED BARN OCH UNGA!

Aktiviteter och erfarenheter från Helsingborgs bibliotek

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Varför ska biblioteket hålla i existentiella samtal och på vilket sätt bidrar de till verksamhetens mål?

Existentiell hälsa är relativt nytt som begrepp och arbete med existentiella samtal står inte med i nationella styrdokument för bibliotek som exempelvis bibliotekslagen. I bibliotekets uppdrag ingår dock att användare ska känna sig delaktiga och att biblioteket ska ha en viktig roll när det handlar om demokratiska frågor. När användare känner sig delaktiga så uppstår ofta samtal om livet då de i olika sammanhang, lyfter sina egna tankar och perspektiv.

Det har visat sig att det går bra att få in existentiella samtal i befintlig verksamhet som exempelvis "Shared reading", "Bok-fika" eller skapande aktiviteter. Existentiella frågor kommer ofta upp "av sig själv" via samtal om kultur, litteratur, konst och musik. Personal behöver därför kunna fånga upp oplanerade samtal om livet. Samtal om livet uppstår när vi utför våra uppdrag och när vi tar dessa samtal så främjar vi också perspektiv om delaktighet som tas upp i Barnkonventionen, FN:s mänskliga rättigheter, Agenda 2030 och andra övergripande lagar och konventioner.

I Helsingborgs Biblioteksplan 2024–2028 tas dock existentiell hälsa upp som något att arbeta vidare med:

*"Genom gratis programverksamhet och aktiviteter för alla med fokus på gemensamma intressen och aktuella ämnen, öppnar Helsingborgs bibliotek för möten och samtal. På så sätt bidrar biblioteken till stadens mål om ett tryggt och säkert Helsingborg där människor är mindre ensamma. Bibliotekets verksamhet bidrar också till förbättrad psykisk, social och **existentiell folkhälsa**. Mötet mellan människor, kulturer, kunskap, olika åldrar, intressen och berättelser ska vara i fokus, och på så sätt bidra till integration i samhället och till förutsättningar för en god livskvalitet"*

Hur skapar vi en bra, anpassad miljö, för existentiella samtal under en aktivitet?

- Lugnt och lagom avskilt från resten av biblioteket så det känns tryggt.
- Avskildhet i den öppna ytan och trygghet i rummet samt att de som bemannar är trygga. Rätt sorts avskildhet är ett rum med insyn utifrån där det inte hörs utåt vad man säger.
- Gärna ett rum dit man hittar som besökare så att man lätt kan kalla in folk och det ska kännas lätt och kravlöst att gå in i rummet. (inga långa transportsträckor från biblioteket).
- En bra miljö för samtalen skapas med relationsbyggande genom att inledningsvis berätta att var och en själv väljer vad man vill dela med sig av, att det är ok att gå när man vill och att vi lyssnar på och respekterar varandra.
- Musik kan fungera avslappnande.
- Samla in mobiler eller be alla sätta på ljudlöst.
- För samtliga aktiviteter krävs värdskap av minst 2 anställda.

Hur kan vi sälja in konceptet för barn och unga så att det blir intressant och lockande?

Fika eller mellanmål fungerar både som lockande innan aktiviteten och som en trevlig gemenskap under själva aktiviteten. "Vi bjuder på fika och snackar" är en bra ingång. Utöver affischer, hemsida och sociala medier kan följande komplettera:

- Besöka skolor och berätta om aktiviteten, samt informera skolkuratorer.
- Tipsa barn löpande ute i biblioteket, eller barn som är med i andra aktiviteter.
- Prata med stammisar och be dem tipsa vidare.
- Skriv upp mobilnummer till de som visar intresse och sms: a en påminnelse när det börjar närma sig.

Aktiviteter med existentiella samtal

Sedan våren 2023 har Helsingborgs bibliotek på olika sätt testat och provat på att ha aktiviteter med existentiella samtal. Delar av personalen har fått kompetensutveckling inom ämnet och all personal har erbjudits att delta i samtalscirklar och själva prova på att ha existentiella samtal utifrån samtalsmodellen "Öppna kort". Här kommer några citat från barn, unga och personal om vad de har lärt sig av eller hur de upplevt samtalen:

- "I bemanningen har det hjälpt mig att förhålla mig mer öppen, om de vill så går det bra att prata med oss. Ställa frågor och prata med dem".
- "Utbildningen har hjälpt mig att förutsätta att det går att ha ett samtal och att det också beror på hur jag förhåller mig i mötet med dem".
- "Det går att hitta en existentiell fråga i alla ämnen/ samtal. Genom läsning kommer olika ämnen upp naturligt, så läsfrämjande verksamhet handlar till stor del om existentiella frågor".
- "Man borde få prata om sådant här oftare, i skolan eller något sånt, men det gör man typ aldrig. Jag hade velat prata om det oftare".

1. Shared Reading

Beskrivning

En aktivitet där deltagarna läser texter tillsammans och diskuterar sina känslor, tankar och reflektioner kring texten. Texten kan vara dikter eller annan typ av text som passar gruppen.

Ålder

9–12 (passar även för andra åldrar)

Förberedelser

- Välj texter att läsa tillsammans, till exempel dikter, noveller eller kapitel ur en bok.
- Gå igenom texterna och förbered frågor och dilemman för att stimulera samtalet.
- Kopiera texterna så att alla kan följa med.
- Förbered fika.

Genomförande

- Börja med att servera fika.
- Läs den första texten och diskutera den.
- Upprepå med ytterligare texter.
- Lägg tid på att läsa samma text flera gånger om det önskas.

Tid

1 timme

Antal deltagare

Max 8 per gång

Anmälan

Föranmälan via web och samtal med barn som verkade intresserade och lämnade in kontaktuppgifter.

Tips och trix

- En tvådagarskurs i Shared Reading krävs för att aktiviteten ska få kallas "Shared Reading", annars kan den exempelvis kallas "Läsa tillsammans".
- En skylt med "Stör ej läsande barn" kan vara användbar.
- Djupare samtal brukar uppstå mot slutet av aktiviteten när barnen blir bekväma. Aktiviteten kan därför med fördel förlängas till 1,5 h.

2. Läs-fika/ "Vi läser och fikar"

Beskrivning

En aktivitet där deltagarna samlas för att läsa en berättelse tillsammans och diskutera de tankar och känslor som texten väcker, allt medan de fikar. Fokus ligger på existentiella samtal och gemenskap. När du kallar det för "Läs-fika" behöver du inte ha gått utbildningen för "Shared reading".

Ålder

Mellanstadiet

Förberedelser

- Välj en lagom lång berättelse, till exempel ett kapitel eller en novell.
- Läs igenom texten och identifiera bra ställen att pausa för samtal.
- Förbered fika.
- Kopiera texten så att alla kan följa med.

Genomförande

- Samla deltagarna och förklara upplägget.
- Personal läser texten högt medan barnen följer med och fikar.
- Ta pauser för att diskutera texten och vad den väcker för tankar och känslor.

Tid

Ca 45 minuter

Antal deltagare

Max 10

Anmälan

Ingen föranmälan. Drop-in.

Tips och trix

- Det går också bra att kalla denna aktivitet för filmfika och i stället utgå ifrån en film eller ett Youtube-klipp.

3. Biblioteksrådet/ SOL på bibblan

Beskrivning

Det fanns en referensgrupp med barn och unga som redan träffades regelbundet på biblioteket. Det provades att ha existentiella samtal med den gruppen. Samtalen ersatte så småningom rådets funktion, då deltagarna hellre pratade om sina upplevelser än om vad de ville ändra med biblioteket.

Ålder

9–12 (passar även andra åldrar)

Förberedelser

- Boka rum och bestäm "händelse". En "händelse" är en övning som syftar till att väcka tankar och stimulera till samtal. De händelser som testats i den här aktiviteten har exempelvis varit:
 - "Black Out Poetry", varje deltagare fick stryka över med svart penna i gallrade böcker och få fram nya texter.
 - Legobygge med byte. Varje deltagare fick 5 min att bygga fritt, sen fick de byta legobygge med personen bredvid sig och fritt bygga vidare på den personens Beroende på vad som byggdes och vilka samtal som uppstod under bygget formulerade samtalsledaren frågor att prata kring. Exempelvis: när slutade huset du byggde att vara ett hus och i stället bli en bil? När började den förändringen märkas? Hur känns det med förändringar? Är det positivt eller negativt?"
- Ta fram material till händelsen.
- Förbered fika.
- Möblera med tre olika bord.

Genomförande

Aktiviteten delas upp i tre delar:

1. Händelse/text, legobygge eller pyssel.
2. Fika med samtal, kan vara mer vardagliga samtal. Målet är att mjukstarta samtalet inför mer filosofiska samtal.
3. Samtal med hjälp av samtalskortkort eller ämnen som kom upp under händelsen. Vi knöt an till händelsen i steg 1 och de spontana samtalen i steg 2, frågade vad som kommit upp i tankarna under händelsen, ibland med ledande frågor för att komma in på relevanta spår.

Tid

1,5 timme varannan vecka efter skol-tid.

Antal deltagare

1–15 deltagare, beroende på dag. Ingen fast återkommande grupp, vilket hade gynnat aktiviteten.

Anmälan

Nej (vi provade med frivillig anmälan en termin men det användes inte).

Tips och trix

- Öva på att bredda frågorna som uppstår. Exempelvis kunde en specifik fråga från en deltagare om födelsedagsfirande breddas till ett samtal om åldrande och att bli äldre. Det går att hitta en existentiell fråga i allt som sägs. Aktivitetsledaren är den som lyfter ut frågan och lägger den i mitten så alla kan snacka om dem.

4. Skapa och snacka

Beskrivning

En aktivitet där deltagarna pysslar, fikar och diskuterar livet. Ett samtalsämne tas upp under skapandet eller väljs av gruppen. Det finns inget krav på att prata, deltagarna kan bara lyssna och fortsätta pyssla om de föredrar det.

Ålder

13–18 år

Förberedelser

- Välj olika skapandeteman som löper över fyra veckor, till exempel "Book nooks", utsmyckning av anteckningsböcker eller skriva och illustrera en bilderbok.
- Förbered material och Ipads på en vagn.
- Planera samtalsämnena och förbered samtalsstartare. Det kan exempelvis vara ljudklipp, dikter, samtalskort eller korta filmer från YouTube.

Genomförande

- Börja med skapande i cirka en timme, med vardagligt prat.
- Den sista halvtimmen ägnas åt ett existentiellt samtalsämne, föreslaget av antingen ledare eller deltagare, medan deltagarna pysslar.

Tid

1,5 timmar en gång i veckan med olika skapandeteman varje månad.

Antal deltagare

Beroende på rummets utformning och kapacitet.



Anmälan

Ingen föranmälan.

Tips och trix

- Varje månad provas en ny skaparteknik.
- Material varierar beroende på skapandetema.
- Samtalsämnena uppstod naturligt och inget material behövdes när vi testade aktiviteten. Det är dock bra att ha förberedda samtalsstartare om samtalen inte skulle komma igång spontant.

5. Snacka om livets samtalskort

Beskrivning

En aktivitet där man diskuterar livsfrågor med hjälp av samtalskort. Upplägget är inspirerat av strukturen i samtalsmodellen "Öppna Kort", men här användes istället "Snacka om livets samtalskort" då de passade målgruppen bättre. Varje träff började med 30 minuters drop-in och fika.

Ålder

13–16 år

Förberedelser

- Förbered fika.
- Ordna ett enkelt, kravlöst pyssel som deltagarna kan välja att göra under samtalet.
- Läs på om samtalsmetoden Öppna kort här: www.oppnakort.se
- Ta med Snacka om livets samtalskort. Skriv ut dem här: <https://partinfo.se/uppdrag/snacka-om-livet>

Genomförande

- Börja med "Drop-in" och fika, med samtal om vardagliga saker och pyssel.
- Förklara hur samtalet går till och berätta om samtalsstrukturen:
 - En person pratar i taget och får max två minuter. Man kan även säga pass eller tänka efter en stund.
 - De som lyssnar ska bara lyssna aktivt, utan att ställa frågor eller förbereda egna svar.
 - Samtalsledaren deltar på samma villkor som alla andra.
- Informera om förhållningsreglerna:
 - Sekretess, det som sägs i rummet stannar i rummet.
 - Lyssna utan värdering: Ge inte råd eller ifrågasätt.
 - Respektera tiden och håll dig inom den angivna tiden per person.
 - Inget rätt eller fel, alla pratar utifrån sina egna tankar och känslor.
 - Sätt mobiler på ljudlös eller stäng av dem.
 - Utforska dina tankar fritt, provtänk och provprata.

- Ha några samtalsrundor:
 - En person väljer ett samtalskort, läser texten högt och delar sina tankar, känslor och önskningar kopplat till temat.
 - Kortet skickas vidare och nästa person svarar på samma fråga.
 - När kortet har gått ett varv, tar nästa person ett nytt kort och processen upprepas.
- Efter tre rundor (anpassa antal rundor efter grupp och sammanhang) lämnas strukturen och deltagarna har ett fritt samtal/ öppen diskussion om hur samtalsrundorna kändes och vilka tankar de väckte.

Tid

1,5 timmar per träff (kan avslutas efter 1 timme om det känns lämpligt)

Antal deltagare

Max 8–10 deltagare.

Anmälan

Föranmälan, men "Drop-in" går också bra.

Tips & trix

- Gå ut spontan i biblioteket och hitta ett gäng och fråga om de ville vara med (det har fungerade varje gång, men det var svårare att bygga tillit då gruppen var olika varje tillfälle).
- Inte övertänka utan bara sätta i gång. Det behöver inte vara ett färdigt solitt koncept, utan kan börja mitt i en termin. Det behöver inte vara en aktivitet som ska stå i kalendern utan det kan också vara pop-up för att testa. Det kan räcka med ett Youtube klipp och samtalskort när förutsättningarna är rätt.
- Det är viktigt att samtalsledaren ser till att strukturen följs, då det inte är ett vanligt samtal där man återkopplar till vad de andra har sagt och positionerar sig eller håller med. Det är lätt hänt att någon säger något stöttande när någon annan pratar, i all välmening, men det bryter tal-ordningen. Tal-ordningen och att lyssna aktivt utan att kommentera är en central del av samtalet. Ramarna gör att deltagare kan känna sig trygga och vet att de har sin tid att prata och bli lyssnade på utan att bli avbrutna.
- Välj ut texter eller poesi för att väcka tankar till ett ämne och använd sedan samtalsmetoden (låta en person prata i taget, lyssna utan värdering, med mera)
- Om man får en återkommande grupp kan man i stället introducera "Öppna kort".