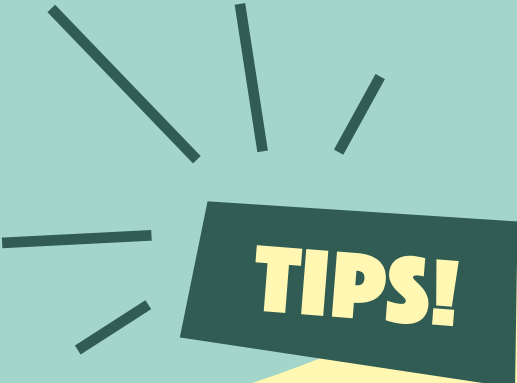




TIPS!

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.

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

När du vill...

PRATA OM HUR LIVET ÄR FÖR DIG

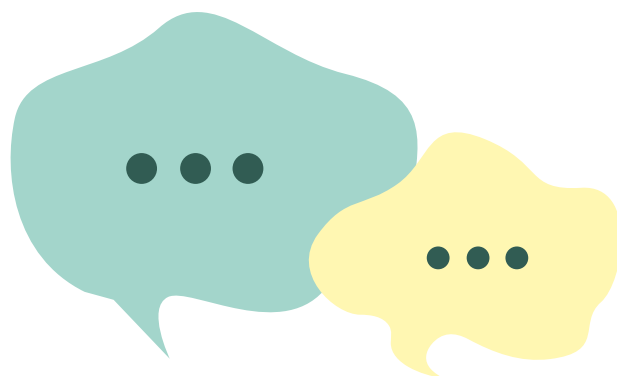
Våga börja prata

Det kan kännas läskigt att prata om stora existentiella frågor. För att lättare komma igång kan du testa dessa positivt laddade samtalskort från Studieförbundet Vuxenskolan.

Åtta teman

- Harmoni och inre lugn
- Meningen med livet
- Upplevelse och sammanhang
- Upplevelse av helhet
- Existensiell styrka och kraft
- Upplevelse av förundran
- Tillit som livskraft
- Förhoppning

Läs mer



Pröva varmpratskort

Minds Varmpratskort innehåller inspirerande frågor som kan vara användbara vid samtal som berör och ligger varmt om hjärtat. Prova dem gärna!



Läs mer

Hitta nya perspektiv

Här är samtals- och styrkekort som terapeutiska verktyg för att arbeta med livsriktningar enligt Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Korten skapar och utvecklar meningsfulla perspektiv på livet och passar både ungdomar och vuxna.

Läs mer och
ladda ner



Hjälp med ord

Vissa har extra svårt att sätta ord på sina känslor. Då är Magelungens samtalskort bra att luta sig mot. Följ länken och upptäck dessa styrke- och samtalskort.



Läs mer

När du vill...

PRATA OM DE STORA FRÅGORNA



Upptäck filosofi

Ett bra sätt att närma sig de stora livsfrågorna kan vara att se film ihop och reflektera över innehållet. Läs mer om hur Svenska Sällskapet för Filosofisk Praxis (SSFP) arbetar tillsammans med Sveriges Kortfilmsfestival.

Läs mer



Testa skogsbad

Naturen gör gott för existentiell hälsa. Skogsbad sägs öppna sinnen inför naturen och det större sammanhanget.

Läs mer



Sjung ut

Sång är bra för hälsan och kreativiteten. Projektet Sjungande barn ger barn rätt till sin röst och tillgång till musik som livslång resurs.

Läs mer



Läs böcker

Att läsa böcker väcker känslor, minnen och tankar som är bra att prata om tillsammans. I biblioterapi-grupper blir litteraturen terapeutisk.

Läs mer



Prova kafédöden

Death café är ett öppet och frivilligt gruppformat för frågor och samtal kring döden. Här samlas människor, ofta främlingar, för att äta tårta, dricka te och diskutera döden. Utan agenda, mål eller teman.

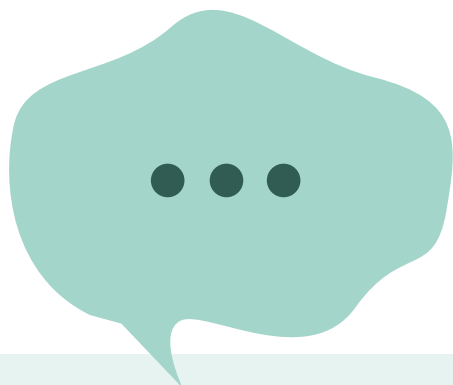
Läs mer



När du vill prata om att...

HITTA EN ROLL

i livet, samhället och existensen



Hitta meningen

I en serie ledarledda träffar får unga möjlighet att reflektera över och samtala om känslor och mening. Syftet är att stärka 13-18 åringars identitet och psykiska hälsa. Materialet är fritt att använda i sammanhang där unga möts.

Träffar om:

1. Nyfikenhet
2. Mening i livet
3. Ledsenhet och längtan
4. Sorg, saknad och ändlighet
5. Rädsla och otrygghet
6. Ilska och gränser
7. Förakt, avsky, avsmak och gränser i relationer
8. Skam och självvidentitet
9. Skuld och samvete
10. Avund, svartsjuka och integritet
11. Glädje och viktigt i livet
12. Ömhet och mening med livet
13. Förvåning - jag, andra och världen

Läs mer och
ladda ner



Förändra världen

Klimatprata! har verktyg och tips för konstruktiva klimatsamtal i din vardag.



Läs mer

Ta goda samtal om demokrati

#vimasteprata erbjuder samtalskort om demokratiska dilemman och mera.

Finns som fysiska kort eller att ladda ner.

Läs mer och
ladda ner



Kör med öppna kort

Öppna kort är en modell för gruppsamtal om allmänmänskliga existentiella frågor. Samtalskorten utgår från nio öppna ordpar:

Lycka - lidande, Ensamhet - tillhörighet,
Tillit - tvivel, Mening - tomhet, Liv - död,
Ändlighet - evighet, Begränsningar - Frihet,
Moral - egoism & Kärlek - hat

Läs mer





Samtalen slutar inte här

Projektet Snacka om livet (SOL) syftar till att öka barn och ungas existentiella hälsa genom att skapa förutsättningar och möjligheter för dem att prata om existentiella frågor. Översikten här är en del av projektet och syftar till att visa några olika modeller, verktyg och tillvägagångssätt som kan användas för samtal om existentiella frågor. Urvalet är framtaget i samarbete med Ida Hallgren, psykolog och filosof på Rent a philosopher, med mångårig erfarenhet av arbete med existentiella samtal.

Läs mer om projektet och hitta fler samtalsmodeller och konkreta verktyg för barn och ungas samtal om livet på partinfo.se

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN