

S  **L**
snacka om livet



**LÅT OSS
SNACKA
OM DET
SOM ÄR
VIKTIGT PÅ
RIKTIGT**



Existentiell hälsa - en outnyttjad resurs i det förebyggande arbetet med att främja psykisk hälsa

Ett behov hos unga av medmänskliga samtal om existentiella frågor

- Normalisera livets upp och nedgångar och vad det innebär att vara människa
- Få strategier för att stå stadigt och bli rustad för att hantera livet
- Utveckla ett språk för livet - ord och begrepp för mående som inte är kopplade till diagnoser eller sjukt/friskt

Snacka om livet

Ett utvecklingsarbete med målet att ta fram metoder, material och arbetssätt för att

- skapa förutsättningar för att snacka om livet på olika arenor där barn och unga finns
- lyfta ett existentiellt perspektiv på hälsa, välmående och livskvalitet
- lyfta vikten av medmänskliga samtal





Den existentiella hälsan handlar om hur vi förhåller oss till livet i stort och till den egna livssituationen.



EN GOD EXISTENTIELL HÄLSA HJÄLPER OSS ATT

TRO PÅ &
ta tillvara på
Livet



RUSTAR OSS FÖR ATT KLARA AV MOTGÅNGAR & SVÅRIGHETER.

EXISTENTIELL HÄLSA



fysisk hälsa

psykisk hälsa

social hälsa

Självskattad, hälsorelaterad livskvalitet

WHOQOL-SRPB

Andlig kontakt

Mening med livet

Upplevelse av förundran

Helhet & integration

Andlig styrka

Harmoni & inre frid

Hoppfullhet & optimism

Tro som resurs

SAMTALSKORTSTEMA

Upplevelse av sammanhang

Mening med livet

Upplevelse av förundran

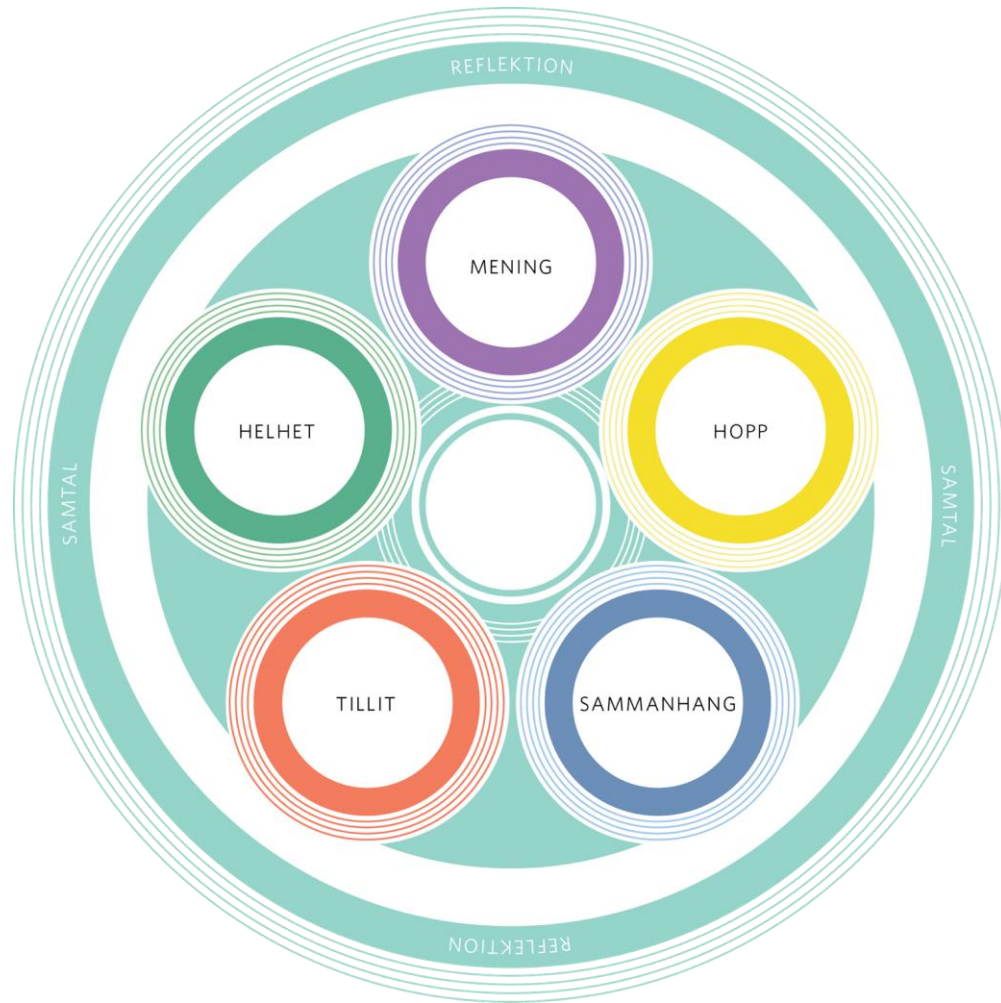
Upplevelse av helhet

Existentiell styrka & kraft

Harmoni & inre lugn


Förhoppning

Tillit som livskraft






MENING



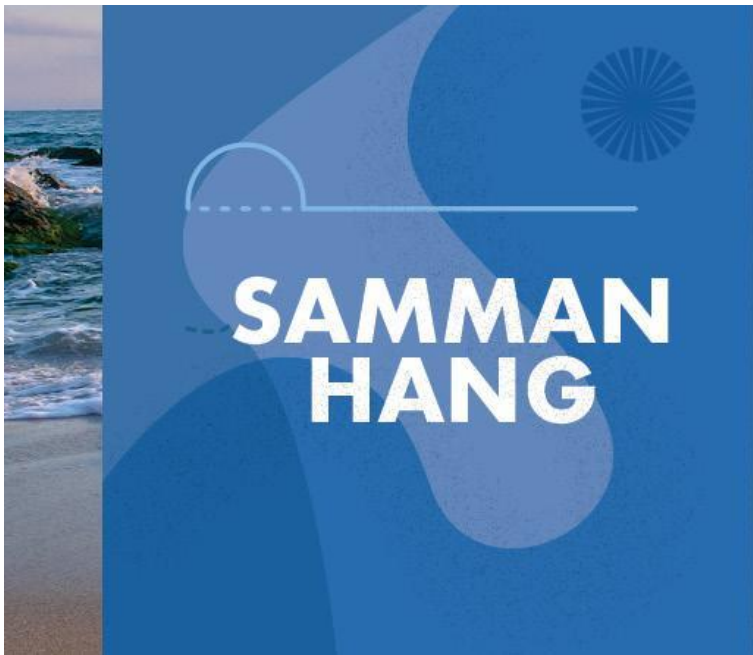
Ett
grundläggande
mänskligt
behov.



HOPP



Något att hålla
fast vid när
allting känns
osäkert.



SAMMAN HANG



Att vara en
del av något
större.



Att lita
på att
livet bär.



HELHET

När det vi tänker,
känner och gör
hänger ihop.

HUR?

SAMSKAPANDE PROCESSER

SKOLA

UNGSAM - en del av AMF

FRITID HELSINGBORG

HABITEUM - Helsingborgs verkstad för livskvalitet

FAMILJECENTRALER





Några saker vi testat

Kreativt skapande

Rörelse - walk and talk

Populärkultur

Bilder

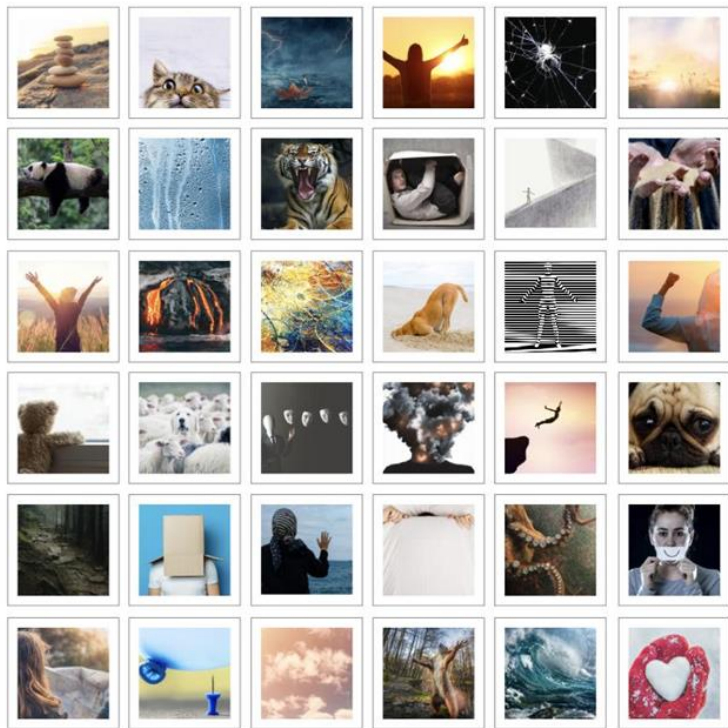
Samtalskort

Spel

Olika miljöer







VÄLKOMMEN
TILL VÅR FAMILJECENTRAL



Här möts vi och snackar om det som är viktigt på riktigt!



VÄLKOMMEN
TILL VÅR FAMILJECENTRAL



Här möts vi och snackar om det som är viktigt på riktigt!



Om livet, kropp och knopp, om mening och hopp. Om det vi inte vet och om sammanhang, tillit och helhet.



VÄLKOMMEN
TILL VÅR FAMILJECENTRAL



Här möts vi och snackar om det som är viktigt på riktigt!



Om livet, kropp och knopp, om mening och hopp. Om det vi inte vet och om sammanhang, tillit och helhet.





Vad blev inte
som du tänkt dig?

ETT GEMENSAMT RAMVERK

- gemensamt språk

Pedagoger

Fritidspedagoger

Elevhälsa

Coacher

Barnmorskor

Socionomer

Socialpedagog

Yrkesvägledare

Förskolepedagoger

ETT FLEXIBELT INNEHÅLL

Individnivå

Gruppnivå

Slutna grupper/öppna forum

Spontant/planerat, strukturerat, medvetet



NÅGRA LÄRDOMAR

Finns ett stort behov av reflektion, samtal och möten, både hos unga och hos vuxna.

Bygga på det man redan gör

Enkelt, lekfullt och kravlöst



Tre år med Allmänna Arvsfonden 2022-2024

Utvecklingsarbetet fortsätter

- snackas om livet på många arenor där ungdomar finns
- en verktygslåda
- hemsida - inspiration men även allt konkret material



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Vill ni komma i kontakt med oss?

www.snackaomlivet.se

Pia-lotta.bylund@helsingborg.se

0722476809

hanna.rosanderburnesson@helsingborg.se