

# Snacka om livet (SOL)

Ett koncept för att främja existentiell hälsa



## **MODELL**

som lyfter ett existentiellt  
perspektiv på hälsa välmående  
och livskvalitet

## **FORUM**

för reflektion och samtal  
kring existentiella frågor

### **PART – Preventivt arbete tillsammans**

Inom PART arbetar Landskrona, Helsingborg och Region Skåne, tillsammans med andra samhällsaktörer och civilsamhällets ideella krafter, med innovation i välfärdsbygget. Målet för samarbetet är att hitta nya lösningar på gemensamma samhällsutmaningar kopplat till barn och unga samt deras föräldrar.

## Innehåll

Sammanfattning .....	3
Bakgrund .....	3
År 2020 – SOL som förstudie och pilotprojekt .....	3
SOL på skolans arena .....	4
SOL på ideell arena .....	4
Lärdomar från 2020.....	5
År 2021 – SOL som koncept.....	5
SOL på UNGSAMs arena .....	6
SOL på Habiteums arena .....	6
SOL på Svengårdsskolans arena.....	7
SOL på familjecentralernas arena .....	7
SOL konceptet och ungdomsutvecklare.....	7
SOL material .....	8
Lärdomar från 2021.....	8
SOL-konceptet .....	8
Samskapande arbetssätt .....	9
År 2022 – SOL fortsättning .....	9
Bilaga 1 - Samskapande processerna på olika arenor .....	11
Arenor i Helsingborg.....	11
Arenor i Landskrona .....	14
Studieförbund.....	14
Övriga presentationer .....	14
Bilaga 2 – Bilder på metodmaterial .....	16
Fysiskt material.....	16
Nedladdningsbara Pdf:er.....	18

## Sammanfattning

Existentiell hälsa är en viktig del i arbetet att främja den psykiska hälsan, och har identifierats som en lucka i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. Mellan åren 2020 – 2021 har PART därför arbetat tillsammans med unga och personal inom olika arenor för att samskapa fram material och metoder för att kunna reflektera över och prata om existentiella frågor. Arbetet under 2020 mynnade ut i ett SOL koncept som står på två ben; forum och modell. Under 2021 har olika forum fortsatt samskapat fram olika metoder och material för att arbeta med de fem olika dimensionerna som finns i modellen. Både unga själva och personal är i sin helhet positiva till SOL konceptet. Allmänna Arvsfonden och har beviljat PART medel för att under tre år fortsätta skapa förutsättningar för både unga och olika verksamheter att samtala och reflektera om existentiella frågor.

## Bakgrund

Existentiell hälsa handlar om det förhållningssätt vi har till livet i stort och den egna livssituationen. Förhållningssättet påverkar hur vi tänker, känner och handlar i våra liv. En god existentiell hälsa hjälper oss att tro på, och ta tillvara på livet och rustar oss för att klara av svårigheter och utmaningar. Existentiell hälsa är en viktig del i arbetet med att främja psykisk hälsa och har stöd i forskning och lyfts fram i olika sammanhang exempelvis WHO's nätverk Healthy Cities och Sveriges kommuner och regioners kraftsamling för psykisk hälsa.

PARTs arbetande nätverk har på olika sätt arbetat med barn och ungas psykiska hälsa, och har bla. kommit fram till att vi behöver arbeta tillsammans och samskapande inom följande tre kategorier: *normalisering*, *självomsorg* och *åtgärd från professionella*. Inom kategorin *självomsorg* har samtal om existentiell hälsa identifierats som en viktig pusselbit. Svensk lagstiftning slår fast att barn och unga har rätt till andlig utveckling (existentiell hälsa). Trots detta verkar det finnas luckor och begränsade förutsättningar för olika aktörer att arbeta förebyggande och hälsofrämjande inom detta område. Under åren 2020 – 2021 genomförde därför PART ett projekt för att utforska hur olika aktörer kan arbeta med existentiell hälsa. Arbetet mynnade ut i Snacka om livet, som förkortas SOL i denna rapport.

## År 2020 – SOL som förstudie och pilotprojekt

Inledningsvis genomfördes en förstudie (april-juni) för att undersöka behov, förutsättningar och möjligheter för att arbeta med existentiell hälsa kopplat till barn och unga i Helsingborg<sup>1</sup>. Förstudien resulterade i plattformen SOL, som handlar om att skapa förutsättningar för vardagliga och medmänskliga samtal om livet. En modell arbetades fram som utgångspunkt för samskapande processer för metoder och material kring arbete med existentiell hälsa. Modellen bygger på WHO's definition av existentiell hälsa samt på dialog med forskaren Cecilia Melder.

---

<sup>1</sup> Erfarenheter från ett arbete om existentiell hälsa genomförd av Hanna Jakobsen, VFU student hos PART, utgjorde grund till förstudien.

Utifrån förstudiens resultat beslutades att en pilot skulle genomföras för att testa att arbeta med existentiell hälsa tillsammans med elever och personal från högstadiet och gymnasiet. Detta med målet att ta fram en modell som skulle kunna spridas till fler skolor.

## SOL på skolans arena

Under hösten 2020 genomfördes samskapande och iterativa processer på två skolor<sup>2</sup>. delar av skolornas elevhälsa, pedagoger och elever testade och utvärderade olika sätt att arbeta med existentiell hälsa<sup>3</sup>. Både personal och elever uppskattade den samskapande processen.

Pedagogerna arbetade med SOL på temadagar och inom olika skolämnen<sup>4</sup>. Elevhälsopersonal använde SOL frågor i enskilda samtal med eleverna och bjöd in till ett event efter skoltid<sup>5</sup>.

Flera metoder verkade användbara i samtal om existentiella frågor<sup>6</sup>. Både pedagoger och elevhälsa lyfte att SOL-modellen erbjöd ett ramverk med relevanta teman som var lättförståeliga. Utifrån ramverket kunde olika professioner mötas och arbeta med samma teman och ett gemensamt språk. Samtliga medarbetare behövde själva få landa i frågorna före de samtalade med eleverna, och rektorerna lyfte att frågorna är viktiga att arbeta med i arbetslaget. Eleverna var positiva och de fem dimensionerna i modellen (hopp, mening, helhet, sammanhang och tillit) fungerade väl.

### Röster från eleverna

*Jag kände igen mig i allt ni pratade om och det var fint att se era ringar. Lärde mig mycket av det. Kändes bra med normaliseringen. Skönt att höra att allt dåligt mående inte är psykisk ohälsa".*  
(Gymnasieelev)

*"Jag tycker att ert material är jättebra. Jag kan verkligen relatera till allt. Blev inspirerad och kände wow. Det här är saker som man inte pratar om så ofta men det behövs verkligen".*  
(Gymnasieelev).

*"Jag tycker att det är jättebra att ni frågar oss vad vi tycker. Många vuxna bara pratar om ungdomar utan att veta".* (Högstadiellev)

## SOL på ideell arena

Under hösten 2020 testades även SOL på den ideella arenan. Framtidsverkstan är en ideell förening som jobbar med barn och unga i stadsdelen Adolfsberg, Helsingborg. Projektledaren från Framtidsverkstan introducerade de fem dimensionerna i modellen för tio ungdomar i åldern 12-13 år. Ungdomarna testade bland annat att rita och skriva om de olika dimensionerna. De områden som

<sup>2</sup> Olympiaskolan (gymnasium) och Holstagårdsskolan (grundskola) i Helsingborg.

<sup>3</sup> Totalt deltog tre arbetslag med pedagoger, elevhälsoteamet på båda skolorna samt ett hundratal elever.

<sup>4</sup> Svenska, idrott, historia, engelska samt mentorstid och Olweustid

<sup>5</sup> 50 elever deltog

<sup>6</sup> Kreativt skapande, storytelling, walk and talk, populärkultur och samtalskort med oavslutade meningar, gynnade samtal om existentiella frågor.

flest ungdomar valde att fördjupa sig i var mening i livet, hopp och framtidstro. Projektledaren från Framtidsverkstan upplevde att ungdomarna stärktes och att tyckte att arbetssättet var spännande. Framöver är projektledarens ambition att arbeta med ungdomar i åldern 15-16.

## Lärdomar från 2020

Nedan sammanfattas lärdomar från samskapande av SOL på de olika arenorna under 2020. Dessa utgjorde en viktig del i det fortsatta arbetet under 2021.

- Behov och intresse – fanns både från vuxna och ungdomar, och från skolor och andra verksamheter.
- Viktiga komponenter - kravlöshet, enkelhet och lekfullhet.
- Angeläget och viktigt ämne - SOL berörde något som var angeläget och viktigt att lyfta fram.
- Samskapande och iterativa arbetssätt - detta behöver utgå från medarbetarnas kompetens och på arbete som redan fungerar bra i verksamheten.
- Miljön - flera ungdomar uttryckte att det var lättare att snacka om livet utanför klassrummet, för att minska känslan av bedömning och krav.
- Mötet och samtalen - med varandra och vuxna var viktiga. Ingen nämnde digitala lösningar.
- Olika forum - behövs för att snacka om livet.
- De professionella - medarbetarna vill känna sig trygga med ämnet för att kunna arbeta med ungdomarna.
- Fortsätta utforska SOL - detta behöver göras i olika verksamheter och beroende på kontext kommer olika metoder, material och arbetssätt att behövas.

## År 2021 – SOL som koncept

Utifrån erfarenheterna som gjordes 2020 så växte SOL konceptet fram. Konceptet fungerar som en ram och kan genom samskapande och iterativa processer fyllas med olika innehåll beroende på verksamhetens behov och förutsättningar. Bilden nedan visar SOL konceptet och dess två ben; modell och forum.



Under 2021 fortsatte SOL konceptet testat och utvecklas tillsammans med olika målgrupper och verksamheter i Helsingborg, och en dialog fördes kring samarbete med olika verksamheter<sup>7</sup>. Arbetsprocessen utgick från delar i PARTs innovationsprocess; förstå målgruppen och verksamhetens behov, kartlägga pågående arbete, undersöka befintlig kompetens, ta fram metoder och material och avslutningsvis uppföljning och återkoppling av resultat. Nedan presenteras fyra arenor som arbetande samskapande med SOL under 2021. Se bilaga 1 för mer information om dessa och andra arenor som projektet haft kontakt med under 2021.

## SOL på UNGSAMs arena

Samskapandet mynnade ut i en workshopserie som bestod av sju tillfällen. Medarbetarna beskriver att SOL bidrog till strukturerade och medvetna samtal för att främja ungdomarnas existentiella hälsa och de fick hjälp av konkreta metoder och material. De såg existentiell hälsa som en viktig pusselbit för ungdomarna som de arbetar med. De beskriver också hur engagerade ungdomarna var och att workshoparna bidrog till att skapa gruppkänsla hos ungdomarna som sällan varit del av en grupp.

### Röster från personalen

*"Ungdomarna var otroligt engagerade hela vägen"*

*"De ville prata, de ville vara delaktiga, de ville berätta"*

*"Jag tyckte om hela konceptet, ert engagemang och att ni hade med ungdomarna hela vägen... och en känslighet för dem så att de inte skulle känna sig pressade vilket gjorde att de kom och kom och kom på de här träffarna. Den gång de inte kom så fanns det verkligen någon anledning"*

*"Det vi kunde se under resans gång var att först var de satelliter, var och en för sig och så småningom blev de en grupp och började tom umgås privat..... så det gav dem fantastiskt mycket"*

*"Det överträffade mina förväntningar jättemycket, man såg verkligen att gruppen växte ihop och just när man pratar om saker som man kanske inte pratar om annars och blottar sig och blir lite sårbar så kommer man så nära varandra på ett helt annat sätt"*

*"Det är kul att se att de här ungdomarna fortfarande hänger ihop och det är på grund av SOL"*

## SOL på Habiteums arena

Medarbetare på Habiteum genomförde en workshop med temat helhet tillsammans med sex ungdomar. Ungdomarna berättade att detta bidrog till att de kände sig lugnare och mindre

---

<sup>7</sup> Fritid Helsingborg, Olweusgruppen, 107:an, Helsam, Invasam och Medborgarskolan i Helsingborg samt Team Tidiga insatser och Pilängens rektorsområde i Landskrona.

stressade. De trodde också att andra unga skulle kunna må bra av detta, och workshopen skulle passa unga från mellanstadiet till gymnasiet.

#### Röster från ungdomarna

*"Uttrycka mig"*

*"Lärt mig nytt"*

*"Avslappnad"*

*"Återhämta sig genom att använda naturen"*

*"Behöver inte alltid prata med någon om jag mår dåligt, jag kan använda naturen"*

## **SOL på Svensgårdsskolans arena**

Elevhälsan genomförde en temadag för psykisk och fysisk hälsa där SOL var en del. Både elever och medarbetare upplevde dagens positivt, och vill arbeta vidare med kombinationen fysisk aktivitet och samtal om livet.

#### Elevernas röster om: vad ger det dig att snacka om livet?

*"Det kändes bra bara nu att snacka med någon"*

*"Man kan lära sig nya saker och bli mer säker. Ja, det är alltid bra att prata"*

*"Man har frågor trots att man inte tror det"*

*"Att man kan få ut mer av sina tankar"*

*"Det kan kännas bra att öppna upp och kunna berätta vad man tycker och tänker"*

## **SOL på familjecentralernas arena**

Samarbetet inleddes med en gemensam workshop för alla sex familjecentraler och därefter fortsatta PART samskapande processer med tre av dem Alfahuset, Fröhuset och Oliven. Målet är att resultatet ska kunna användas av alla sex familjecentralerna. En utgångspunkt var att hitta arbetssätt med en gemensam röd tråd och där varje yrkeskategori som arbetar på familjecentral kunde arbeta utifrån sina förutsättningar och målgrupp. De samskapande processerna har hittills lett till identifiering av verksamhetens behov och framtaget material och metoder som just nu testats och följs upp under 2022.

## **SOL konceptet och ungdomsutvecklare**

Under sommaren 2021 arbetade sex ungdomar i åldern 15-18 år med utveckling av SOL. Under tre veckor bidrog de med idéer och perspektiv på hur SOL kan vara en del i att förbättra ungdomars psykiska hälsa. Ungdomarna arbetade också med egna projekt som resulterade i; plan för att införa SOL i Olweus, skapande workshop för ungdomar under Skåneveckan för psykisk hälsa, grafiskt material kopplat till de olika dimensionerna, ett brädspel, citatkort samt enkät för att undersöka om ungdomar vet vilken hjälp som finns om man mår psykiskt dåligt. Ungdomsutvecklarna lyfte att SOL behövs och kan göra skillnad. De tyckte också om förhållningssättet som finns i SOL där vuxna lyssnar

på ungdomar och låter dem vara med och påverka och ta fram lösningar, vilket de uppfattar som ovanligt

## SOL material

Olika typer av material har tagits fram som ett resultat av de samskapande och iterativa processerna som har genomförts på olika arenor med olika målgrupper, och bygger på deras behov och önskemål. Materialet består av både fysiskt material och nedladdningsbara PDF:er. Se bilaga 2 för bilder på materialet.

## Lärdomar från 2021

Det har funnits ett behov och intresse att samtala om existentiell hälsa både hos unga och professionella, och SOL har tillfört något på olika nivåer. Det har också visat sig att existentiell hälsa är ett relativt utforskat ämne och att det behövs fortsatt utvecklingsarbete inom området. Nedan sammanfattas lärdomar från år 2021 som är viktiga att ta med in i det fortsatta utvecklingsarbetet.

### SOL-konceptet

- Enkelt - användarvänligt och tydligt hur arbetet med existentiell hälsa kan ske.
- Valbart - det finns utrymme att välja hur man tar sig an arbetet.
- Tydlig ram - gör det begripligt att arbeta utifrån och innehållet går att påverka.
- Helhet - Håller ihop, och är inte lika fragmenterat som andra lösningar kan vara.
- Visualiserar och tillgängliggör - sänker trösklar att arbeta med existentiell hälsa.

### Forum

- Behovet av att snacka om livet behöver mötas på olika sätt på olika arenor och forum där det finns utrymme för samtal och reflektion. Beroende på forumets kontext så behövs olika metoder och material.
- Samtalen kan ske i slutna respektive öppna forum, på individnivå eller gruppnivå, vara samtal som är spontana eller mer strukturerade och deltagarna kan prata utifrån sig själv eller lägga frågorna utanför sig själv.
- Fysisk miljö och central kontext är viktig för att åstadkomma gynnsamma samtal. När SOL finns inom skolans arena kan ett tips vara att förlägga samtalen på en annan fysisk plats. Detta kan ge gruppen en nystart utan befintliga bedömningar och rätt och fel, och eleverna får nya förutsättningar att interagera med varandra. Att ha SOL på en temadag ger sammanhållen tid och möjlighet att prata i mellanrummen. Att prata om livet i naturmiljöer kan påverka deltagarnas känsla av lugn och välmående.

### Modell

- De fem dimensionerna var användbara och tilltalande genom sin enkelhet.
- Den utgör ett gemensamt ramverk med ett flexibelt innehåll som går att påverka.
- Den tillhandahåller ett gemensamt språk som kan användas av olika professioner.



- Bidrar till samtala om existentiell hälsa på ett enkelt och kravlöst sätt.
- Det viktigaste för ungdomarna har också varit att mötas och samtala om de olika dimensionerna. Många ungdomar har uttryckt önskemål om att börja prata om livet mycket tidigare.

## Samskapande arbetsätt

- Samskapande och iterativa processer med fokus på det gemensamma lärandet. Det har upplevts som positivt av både professionella och unga och har upplevts som motiverande.
- Material och metoder har tagits fram och förfinats under processens gång utifrån verksamheternas och målgruppernas behov.
- För att både kunna utforma material, metoder och fånga värden har det varit viktigt att ha direkt kontakt med målgrupperna.
- En initial kartläggning av verksamhetens förutsättningar och målgruppens och medarbetarnas behov är viktig.
- Det har visat sig vara önskvärt för professionella att själv först förstå frågorna och prova metoder och material innan det har testas tillsammans med ungdomarna.

## År 2022 – SOL fortsättning

PART har blivit beviljade medel från Allmänna Arvsfonden för tre år (2022 – 2024) för att skapa förutsättningar för både unga och olika verksamheter att samtala och reflektera om existentiella frågor.

Målen med projektet:

- Föra ut ett ramverk för förbättringsarbete för att hantera och reflektera över existentiell hälsa inom verksamheter som arbetar med ungdomar.
- Samskapa fram, testa och utvärdera metoder, material och arbetsätt för att kunna samtala om livet med ungdomar, med utgångspunkt från dimensionerna i SOL-modellen.
- Identifiera och skapa forum för samtal kring existentiella frågor, tillsammans med ungdomar och olika aktörer.
- Att ta tillvara på lärande och kunskap om hur man kan arbeta med existentiell hälsa, samt sprida detta till andra.

Under 2022 kommer arbetet också fortsätta följas upp och analyseras för att kunna dra olika slutsatser som bidrar till att fortsätta utveckla arbetet med existentiella frågor. En tydligare förankring i olika led kommer också att göras i verksamheterna där de olika areorna finns för att skapa spridning och synergieffekter i den övriga verksamheten.

Arbetet kommer även fokusera mer på att integrera de resurser som finns inom området existentiell hälsa. Det är centralt att vi arbetar för att koppla samman dessa för att kunna använda våra gemensamma resurser på bästa sätt, dra nytta och dela lärdomar med varandra. Resurser kan

exempelvis vara kompetenser, fysiska miljöer osv. En del i detta arbete är att involvera civilsamhället ännu mer och en dialog har bl.a. inletts med Helsam, Invasam och Medborgarskolan.

Arbetet hittills har visa på att det finns ett stort intresse för existentiell hälsa bland både unga och professionella. Vi har dock inte kunnat fastslå var detta gör mest nytta dvs. vilka ungdomar som har störts behov av att samtala om existentiell hälsa eller i vilka delar av de kommunala förvaltningarna som frågorna bidrar mest. Vi har inte heller kunnat slå fast om existentiell hälsa kan användas som en grund för att integrera resurser kring ungdomars mående, eller om det på annat sätt kan bidra till en gynnsam samhällsutveckling, tex genom att ligga som grund för integrationsarbete eller folkhälsoarbete. Även dessa frågor är viktiga att utforska i det fortsatta arbetet.

## Bilaga 1 - Samskapande processerna på olika arenor

### Arenor i Helsingborg

#### Ungsam

Under våren 2021 genomfördes en samskapande process med Ungsam där tre medarbetare och sju ungdomar i ålder 16- 19 deltog. PART hade tagit fram en "SOL-introduktion" som testades och genomfördes via en workshopserie med sju tillfällen som byggde på de olika dimensionerna i SOL-modellen. Medarbetarnas önskemål var att målet med den samskapande processen var att ta fram en metod där ungdomarna kunde få möjlighet att i en trygg grupp närma sig de olika dimensionerna av existentiell hälsa. På så vis var förhoppningen att de skulle få en större förståelse för sig själv och för andra människor och som skulle leda till en stärkt existentiell hälsa. En viktig del var också att ungdomarna skulle känna tillhörighet i gruppen.

- Målgrupp: Ungdomar/unga vuxna i slutna grupper med 6-8 personer.  
Tidsåtgång: Workshopserie ca 2 timmar vid sju tillfällen. Träff varje eller varannan vecka.  
Fas: Genomfört  
Nästa steg: SOL introduktionen är paketerad och klar och kommer att fortsätta användas av Ungsam. Kan även användas av andra aktörer som arbetar med målgruppen.

#### Habiteum (Livskvalitetsverkstad)

Utifrån verksamhetens förutsättningar och önskemål arbetades tre olika workshops fram som baserades på några av dimensionerna i SOL-modellen. En grupp med sex ungdomar i ålder 15 – 18 år arbetade exempelvis med temat helhet i en workshop. Det gjordes genom naturupplevelser, skapande med naturmaterial, skriva dikt, storytelling och samtal utifrån samtalskorterna och därefter samtala om och dela med sig om detta. Habiteums mål är att workshopparna ska ingå i den ordinarie verksamheten och bidra med ett existentiellt perspektiv på livskvalitet till verksamheten som är hälsofrämjande.

- Målgrupp: Skolklasser som besöker Habiteum samt personalgrupper.  
Tidsåtgång: Tre workshops á 2, 5 timmar.  
Fas: Test/utveckling, en utvärdering gjord inom ramen för denna fas.  
Nästa steg: Fortsätta testa fler workshops med fler teman under 2022, gärna tillsammans med ungdomar i yngre åldrar.

#### Fritid Helsingborg - lägerverksamhet

Tillsammans med två fritidspedagoger togs ett lägerupplägg fram som kan användas vid läger som fokuserar på hälsa men även på alla typer av läger.

## PART

Lägret fick namnet "Feelgood week" och syftet var att erbjuda ungdomar en lägervecka (dagtid) med fokus på sitt välmående och psykiska hälsa. Erbjudandet gick ut i Fritid Helsingborgs kommunikationskanaler och det var öppet för vem som helst att anmäla sig. SOL och existentiell hälsa utgjorde två av fyra lägerdagar och dimensionerna från SOL-modellen var utgångspunkten för alla aktiviteter. Aktiviteterna bestod av skapande, populärkultur, samtal utifrån samtalskort, LIVET-bilder samt reflektion.

Feelgood week genomfördes vecka 29 av två fritidspedagoger och två ungdomar hade anmält sig. Uppföljningen med ungdomarna som PART gjorde var att de var mycket nöjda och tyckte det var givande att få möjlighet att prata om livet både med vuxna och med annan ungdom som de inte kände. De tyckte att samtalskortet och bilderna som användes var en hjälp att sätta ord på tankar och känslor.

Målgrupp: Ungdomar 15 - 18 år  
Tidsåtgång: Fem dagar (dagtid)  
Fas: Test/utveckling, en utvärdering inom ramen för denna fas.  
Nästa steg: Fritid Helsingborg erbjuder läger under 2022 och tillsammans utvecklar vi en lägerverktygslåda för SOL som kan användas på olika typer av läger.

### Fritid Helsingborg - Tryckeriet

Tillsammans med medarbetarna på Tryckeriet har två olika aktiviteter tagits fram. Dessa skulle testas under 2021, men har flyttats fram till våren 2022. Aktiviteterna som testas är SOL café som innehåller fika, samtal om livet samt pyssel och skapande, Storytelling som innebär att en ung person föreläser/delar med sig av sitt liv utifrån ett specifikt tema samt efterföljande fika och samtal. med tanken att det ska bli en del av Tryckeriets ordinarie verksamhet.

Målgrupp:  
Tidsåtgång:  
Fas: Test/utveckling  
Nästa steg: Tre tillfällen för storytelling och tre SOL café träffar är inplanerade och startar 5 februari 2022.

### Svensgårdsskolan

Tillsammans med elevhälsan på Svensgårdsskolan genomfördes en temadag för psykisk och fysisk hälsa i maj på Tryckeriet. SOL utgjorde en tredjedel av dagen och SOL-aktiviteterna genomfördes av PART. Elever fick testa på att snacka om livet genom skapande aktiviteter och samtalskortet. De andra aktiviteterna som eleverna deltog i hade fokus på rörelse och fysisk hälsa och genomfördes av elevhälsan och personal på Tryckeriet. 25 ungdomar deltog och en kort uppföljning gjordes under dagen. Temadagen blev startskottet för samtalsgrupper på Svensgårdsskolan som genomfördes under ht 2021.

Målgrupp: Ungdomar åk 6 – 9.  
Tidsåtgång:  
Fas: Test/utveckling samt utvärdering av en testgrupp inom ramen för denna fas

Nästa steg: Att testa temadagen på fler elever/skolor

## Olweusgruppen

En pågående dialog finns med Olweusinstruktör för att diskutera möjligheten till att SOL är ett verktyg i Olweus verktyglåda. Instruktören ser bland annat möjligheter att lyfta in SOL i introduktion till nya medarbetare samt i olika utbildningar för medarbetare.

Målgrupp:

Tidsåtgång:

Fas: Uppstartsfas

Nästa steg: Fortsatt dialog och konkretisering av handlingsplan.

## Familjecentraler

Samarbetet inleddes med en gemensam workshop för alla sex familjecentraler och därefter fortsatta PART samskapande processer med tre av dem Alfahuset, Fröhuset och Oliven. Målet var att resultatet skulle kunna användas av alla sex familjecentralerna. Det finns fyra olika huvudmän och fyra olika yrkeskategorier hos familjecentralerna och en utgångspunkt var att hitta arbetssätt med en gemensam röd tråd och där varje yrkeskategori kunde arbeta utifrån sina förutsättningar och målgrupp. PART hade tidigare enbart arbetat med ungdomar i SOL och därför låg fokus i den samskapande processen att identifiera verksamhetens behov och ta fram material och metoder som kunde testas.

Målgrupp: Blivande föräldrar, föräldrar, familjer samt barn i förskoleålder.

Tidsåtgång:

Fas: Test/utveckling

Nästa steg: Metodmaterialet ska testas av familjecentralerna under våren 2022.

## 107:an

107:an är en mötesplats som drivs av Helsam och Invasam. Föreningarna är intresserade av att hitta olika sätt att snacka om livet på mötesplatsen och låta olika människor mötas och prata om livet. En behovsanalys som gjorts i området (Söder) visar att de boende önskar aktiviteter som handlar om att främja psykisk hälsa och om att träffas under kravlösa former. Föreningarna tror att ett samarbete med SOL kan bidra till båda önskemålen. 107:an vill börja med SOL café och samtal utifrån samtalskort och bildmaterial som finns i SOL, men ser också möjlighet att ha andra typer av aktiviteter.

Målgrupp:

Tidsåtgång:

Fas: Test/utveckling

Nästa steg: Under januari 2022 ha workshops/utbildning för personalen på 107:an samt testa SOL-café

## Arenor i Landskrona

### Team tidiga insatser (TTI)

TTI är intresserade av en samskapande process för att utforska hur existentiell hälsa kan vara en pusselbit i det förebyggande och hälsofrämjande arbete med olika målgrupper. De är också intresserade av om SOL kan bidra med ett språk som kan gagna samverkan.

Målgrupp:

Tidsåtgång:

Fas: Uppstartsfas

Nästa steg: En trettimmars workshop med TTI var planerad till december 2021 men sköts fram till börja av 2022 på grund av pandemin.

### Pilängsgårdens rektorsområde

Ett inledande möte hölls i slutet av 2021 där flera olika möjligheter till SOL identifierades inom rektorsområdet. Det finns ett intresse att fortsätta utforska dessa möjligheter.

Målgrupp:

Tidsåtgång:

Fas: Uppstartsfas

Nästa steg: Möte med ledningsgruppen i januari 2022

## Studieförbund

### Medborgarskolan region syd

Medborgarskolan är intresserad av ett samarbete och ser olika möjligheter på hur SOL skulle kunna bidra i ordinarie verksamhet och vill fortsätta utforska dessa möjligheter.

Målgrupp:

Tidsåtgång:

Fas: Test/utveckling

Nästa steg: En utbildning i SOL till alla cirkelledare under våren 2022 samt hitta sätt att få in SOL i en anhängcirkel som ska anordnas under våren 2022.

## Övriga presentationer

### Lunchseminarier

Under våren 2021 anordnades öppna lunchseminarier vid sex olika tillfällen som ett sätt att introducera SOL - konceptet till olika aktörer och undersöka vilka verksamheter som var intresserade

av att veta mer/arbete med SOL. Totalt deltog ett 90-tal medarbetare från fem förvaltningar i Helsingborg och tre förvaltningar i Landskrona samt från flera olika privata aktörer. Utifrån det inleddes dialog med intresserade verksamheter.

## **Barnrättsdagarna**

Temat för Barnrättsdagarna var 2021 Barns rätt till bästa uppnåeliga hälsa, och arrangeras av Stiftelsen allmänna barnhuset tillsammans med Barnombudsmannen, Örebro universitet och Örebro kommun. SOL blev antaget som ett av de valbara seminarierna. Under presentationen belystes de existentiella dimensionernas betydelse för barns rätt till hälsa med utgångspunkt från den forskning som finns på området och därefter presenterades de erfarenheter och lärdomar som hittills gjorts. Länk: [www.barnrättsdagarna.se/forelasning/43-snacka-om-livet-ett-koncept-att-framja-existentiell-halsa/](http://www.barnrättsdagarna.se/forelasning/43-snacka-om-livet-ett-koncept-att-framja-existentiell-halsa/)

## **Sveriges kommuner och Regioner (SKR)**

Under 2021 presenterades SOL på ett webinarium med namnet: Skolan – en arena för att stödja existentiell hälsa. Arrangör var SKR inom ramen för kraftsamling psykisk hälsa och under delarena ”Meningsskapande i en sekulär tid”.

Länk: [Skolan - en arena för att stödja existentiell hälsa | Uppdrag Psykisk Hälsa \(uppdragpsykiskhalsa.se\)](https://www.skr.se/om-skr/uppdrag/uppdrag-psykisk-halsa)

## **Filmer**

Under 2021 togs två filmer fram vid två tillfällen för att presentera SOL. Kontakta PART för att se filmerna.

- Ungdomar presenterar SOL på nämndsdagen.
- Pedagoger och elevhälsopersonal berättar om arbetet med SOL.

## Bilaga 2 – Bilder på metodmaterial

### Fysiskt material

#### Samtalskort oavslutade meningar – unga samt äldre



#### Reflektionsmaterial för arbetsgrupper

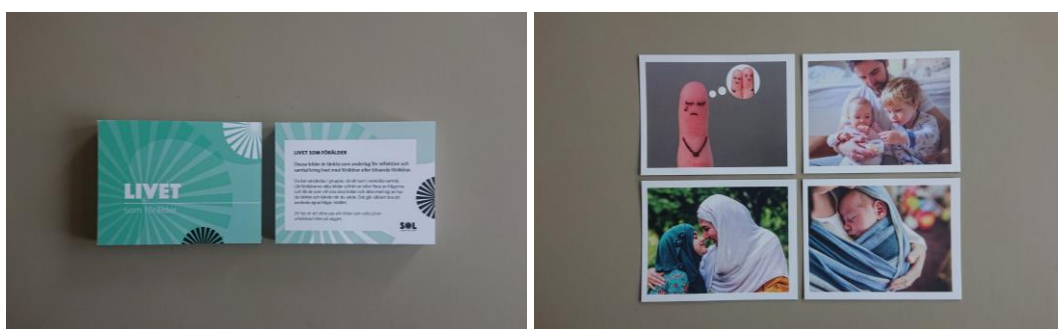




## Livet som ungdom - ett bildmaterial



## Livet som förälder - ett bildmaterial



## Känslotavla med bilder och Incheckningsbilder livet



## Memory med illustrationer och Memory med bilder

