



Sammanställning av beviljade projektidéer för folkhögskolor inom Samverkanskonceptet för insatser inom folkhälsa och mänskliga rättigheter. Till 2024-09-16.

DRN Norra

*Ljungskile folkhögskola startar folkhälsosatsningen **Hälsotimmen** och en ny inriktning på allmän kurs med hälsofokus. Mer information kommer inom kort.*

DRN Västra

Allmän kurs *Nystart*.

Tema: Folkhögskola som arena.

Tid: april - augusti 2024 samt läsåret 24/25.

Ansvarig; Nordiska folkhögskolan i Kungälv

Var kommer insatsen / aktiviteterna ske: På Kungälv Folkhögskola i samverkan med närliggande kommuner.

Kortfattat om insatsen / aktiviteten: Utveckling av allmän kurs *Nystart* syftar till att nå ut till deltagare med psykisk ohälsa. En grupp som ofta har svårt att ta steget att påbörja arbete eller utbildning. Insatsen kommer att utvecklas i samverkan med Kungälv kommun kringliggande kommuner och övriga aktörer. Genom metodutveckling och att forma en anpassad lärmiljö är målet att deltagarna ökar sina möjligheter att slutföra sin utbildning. En ökad hälsa och ett bättre mående kommer stärka deltagarna att arbeta eller studera vidare.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Samverkan sker genom erfarenhetsutbyten med andra folkhögskolor som har liknande erfarenheter. Insatsen utvecklas också med kommuner, föreningsliv samt övriga aktörer.

DRN Östra

Skolambassadörer - deltagarlotsar för hälsa och gemenskap.

Tema: Folkhögskola som arena.

Var: Hjo folkhögskola och lokalsamhället.

Tid: läsåret 24/25.

Ansvarig: Hjo folkhögskola.

Var kommer insatsen / aktiviteten ske: Hjo folkhögskola.

Kortfattat om Insatsen: Deltagare som går sitt andra år på skolan har möjlighet att bli skolvärdar /deltagarlotsar till nya deltagare. Skolvärdarna blir så kallade ambassadörer och välkända ansikten för alla deltagare på Hjo folkhögskola. Förhoppningen är att insatsen skapar nya förutsättningar att arbeta med deltagare på skolan och internatet. Syftet med insatsen är att förebygga ensamhet, isolering och psykisk ohälsa genom en ökad social gemenskap. Skolambassadörerna är viktiga i det hälsofrämjande arbetet med att planera, strukturera och genomföra olika aktiviteter med hjälp av personal. De kommer att ha tillgång till olika stödfunktioner och kompetenser så som kurator, biträdande rektor, internatansvarig och pedagoger.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Hjo folkhögskola vill inspirera andra kommuner, skolor och föreningar att genomföra liknande aktiviteter. Nuvarande samverkansparter och andra folkhögskolor i Västra Götalandsregionen kommer att bli en viktig plattform för spridning och erfarenhetsutbyte.

DRN Göteborg

Folkhögskola Cup

Tema: Mötesplatser och fysisk aktivitet.

Tid: april – maj 2024 Cupfinalen 30 maj (förberedelser april-maj 2024).

Ansvarig: Arbetarrörelsens folkhögskola (Afig)

Plats: Hjällbovallen i Hjällbo Angered.

Kortfattat om Insatsen: Folkhögskoledeltagare i alla åldrar bjud in till att delta i planering träning och genomförande av *Folkhögskola Cup* på Hjällbovallen. Folkhögskolor i Göteborg och Angered's stadsdel medverkade. I förberedelserna ingick samtal om sömn, kost, träning, fysisk aktivitet/rörelse och betydelsen av gemenskap. Oavsett eventuella förutsättningar hade alla deltagare möjlighet att vara med i någon form av rörelse under dagen. Därför ordnades alternativa aktiviteter så som sällskapsspel, tipspromenad och korvgrillning m.m. Folkhögskolan Cup genomfördes med blandade lag.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Förhoppningen är att *Folkhögskolan Cup* ska utvecklas och att intresset att delta ökar under kommande år. Vi undersöker vilka möjligheter det finns att samarbeta med lokala idrottsföreningar.

Rörelseaktiviteter och mötesplatser på

Vinga folkhögskola.

Tema: Mötesplats för unga, Folkhögskola som Arena.

Tid: läsåret 24/25.

Ansvarig Vinga folkhögskola.

Var kommer insatsen / aktiviteterna ske: Vinga folkhögskola på Frihamnen, Hisingen.

Kortfattat om insatserna / aktiviteterna: Vinga folkhögskola kommer regelbundet och veckovis genomföra rörelseaktiviteter inom och utomhus. Oavsett förutsättningar samlas deltagarna och planerar aktiviteterna tillsammans. Kanske formas ett *Vingas fotbollslag* som under skolgemensamma aktiviteter kan möta andra folkhögskolor och delta vid gemensamma fotbollscuper. Insatsen kan på sikt möjliggöra en förändring i deltagarnas liv och hur de kan påverka sin livssituation. Målet är att det ska leda till en positiv påverkan på fritid, att öka möjligheten för ett bredare kontaktnät och stärka den psykiska hälsan. Insatsen har som syfte att undersöka om det finns möjlighet att starta ytterligare en profil och arbeta med *folkhälsokunskap* som inriktning.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Vinga folkhögskola är en samlingspunkt för hela Göteborg och alla stadsdelar. Vi har deltagare som kommer från kranskommunerna Borås, Ale, Partille, Härryda och Mölndal. Deltagarnas välbefinnande verkar positivt i deras familjer och nätverk. Vinga folkhögskola samverkar med kommunen, arbetsförmedlingen, KKA. Smyrnaförsamlingen och lokala föreningar deltar i samverkan och spridning.

Satsning på fullföljda studier: *Min framtid.*

Tema: Folkhögskola som arena, Mötesplatser för unga.

Tid: läsåret 24/25.

Ansvarig: Angereds folkhögskola.

Var kommer insatsen /aktiviteterna ske: Angered stadsdel, Nordost.

Kortfattat om insats /aktivitet: Insatsen riktar sig till både män och kvinnor på allmän kurs. Folkhögskolan har identifierat deltagare som är i riskzon för att hamna i långvarig ofrivillig ensamhet och psykisk ohälsa efter avslutade studier på folkhögskolan. Målet är att minska studieavbrott p.g.a frånvaro baserat på psykisk ohälsa.

Insatsen ska utveckla skolans studerandehälsa genom att deltagarna har möjlighet att välja ett tillval som heter *Min framtid*. En dag per vecka kommer klassen att arbeta med en gruppaktivitet där syftet är att kartlägga sin livssituation och formulera framtidsmål gällande

arbete, studier, fritid, vänskap samt skapa en handlingsplan som de får stöttning i att genomföra. Skolan erbjuder stöd för att hantera identifierade hinder för att bättre klara övergången från folkhögskola till en framtid efter skolan. Det kan ske bland annat genom att ta itu med sömnproblem, kontakt med vården eller andra stödinsatser tex i skolmiljön. Vi gör studiebesök och bjuder in gäster som arbetar med individuellt stöd för personer med psykisk ohälsa. Denna insats kommer stärka förutsättningar att klara och slutföra studier samt säkra en trygg övergång till arbete eller vidare studier. Insatsen kommer prioritera att skapa trygga förutsättningar för att möta kvinnornas behov.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Insatsen kommer att samverka med Finsam, Bräcke Diakoni, Hälsoteket i Nordost, Röda Korset, Framtidshubben och IOFF. Förhoppningen är att permanenta insatsen.

En utåtriktad folkhälsosatsning för Angeredsbör: *Må gott i Angered.*

Tema: Folkhögskola som arena och mötesplatser (för alla åldrar).

Tid: läsåret 24/25.

Ansvarig: Angereds folkhögskola.

Var kommer insatsen / aktiviteterna ske: Angered stadsdel, Nordost.

Kortfattat om insatsen/aktiviteterna: Psykisk hälsa och fysisk aktivitet är i fokus. Målgruppen är människor i Angered med behov och en önskan om att förbättrat sitt mående tillsammans med andra. Insatsen riktar sig till allmänheten, seniorer och daglediga. Deltagare i ordinarie folkhögskolekurser och SFI kan delta i mån av plats. Kursen fokuserar på lärande genom upplevelser och innehåller bland annat; Medvetenhet om hur kroppen fungerar, fysiologi och anatomi, Självmedvetenhet om kost, kropp och hälsa, kvinnohälsa, sömn och mindfulness. Deltagarna får prova på olika hälsofrämjande aktiviteter och träningsformer. Hur ser det ut med folkhälsan i Angered, rökavvänjning och beroendeproblematik, frågor som tandhälsa, stress m.m.

Deltagarna kommer föra loggböcker för att reflektera om sin hälsoutveckling. Gruppen arbetar med rundor där alla får möjlighet att få bekräftelse för sina behov. Ambitionen är att testa denna modell och utveckla det till en bestående kurs eller som en del integrerad i ordinarie kursutbud.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Vi kommer att utveckla vår samverkan med aktörer i närområdet, Föreningen stödnätet, IOFF Angered och Folkets Hus m.fl.

Generationsträff med: *Må bra dag.*

Tema: Äldre 60 +

Tid: den 17 maj.

Ansvarig; Arbetarrörelsens folkhögskola.

Var kommer insatsen/aktiviteterna ske; Göteborg, Tre stiftelser Änggården.

Kortfattat om insatsen/aktiviteten; Arbetarrörelsens folkhögskola planerar att genomföra sin årliga solidaritetsdag som en aktivitetsdag mellan deltagare på skolan och äldreboendet Tre stiftelser. Syftet är att mötas och umgås genom olika aktiviteter; sång, spel, fika, yoga, skapande verkstad, brädspel, poängpromenad och boulé. Förhoppningen är att möten med samtal mellan generationsgränser ska stärka gemenskap mellan unga och äldre personer. Aktiviteten engagerar både personal på Afig, tre stiftelser och personer på boendet.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland

Afig vill dela med sig av aktiviteten och de medverkandes upplevelser av mötena till övriga folkhögskolor och samverkansparter. Förhoppningen är att insatsen ska utvecklas och bli ett återkommande inslag som sprider sig till andra folkhögskolor.

DRN Södra

Uppstart: Hälsosatsning på Hellsjön folkhögskola

Tema: Mötesplatser och fysisk aktivitet samt Naturen som resurs.

Tid: april - augusti 2024

Plats: Hellsjön folkhögskola och Horred lokalsamhälle.

Ansvarig Hellsjön folkhögskola.

Kortfattat om insatsen / aktiviteten: Syftet är att prova på och starta upp ett hälsoarbete på skolan. Första fasen är en prova på period inför en långsiktig satsning. Med fysisk aktivitet och gruppsamtal berörs områden som sömn, kost och hälsa. Målet är att bryta ensamhet och psykisk ohälsa. Förhoppningen är att lågröskelaktiviteter ska underlätta att mötas på fler sätt än i klassrummet och därmed skapa gemenskap utanför skoltid. Skolan vill utveckla och stärka en samverkan med föreningsliv och aktörer i lokalsamhället Horred.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Ett mål är att på sikt utveckla ett idéblad som vi kan dela med andra folkhögskolor för att inspirera andra och varandra.

Fortsättning för hälsosatsning *Ett Gott Liv för alla.*

Tema; Mötesplatser för unga och Naturen som resurs.

Tid: läsåret 24/25.

Ansvarig: Hellsjön folkhögskola.

Var: Hellsjön folkhögskola, Horreds lokalsamhället med omnejd.

Kortfattat om insatsen/aktiviteten: Syftet är att deltagarna ökar sin förutsättning för ett gott liv. Allmän kurs kommer att arbeta med temat *En god hälsa för alla* kommande läsår. Målet är att folkhögskolan, tillsammans med föreningslivet, ska kunna fortsätta arbetet (om än i mindre skala) när insatsen är slut.

Axplock av kommande verksamhet är:

- Föreläsningar och samtalsgrupper kring psykisk hälsa. Dessa syftar alltid till att skapa egenmakt och att själv få verktyg till att förändra sin situation.
- Erbjuder hälsofrämjande aktiviteter, framförallt lågtröskelverksamhet i samverkan med närliggande idrottsföreningar och föreningar.
- Gemensamma aktiviteter där vi tar stor hänsyn till deltagarnas villkor och förutsättningar t.ex. drejning och skapande, gemensamma utflykter på fritiden.

Fortbildning av personalen i att bemöta och motivera deltagare.

Hur kan aktiviteten spridas i Västra Götaland: Insatsen kommer att ske på eller runt omkring Helsjön folkhögskola samt i närområdet tillsammans med lokala idrottsföreningar, bland annat Horreds IF och Viskadalens IBK. Samverkan med de lokala föreningarna är mycket viktig för att bygga ett långsiktigt arbete. Om vi lyckas få igång en stabil samverkan kommer det lokala föreningslivet och Helsjön folkhögskola kunna vara en resurs för varandra för ett effektivt hälsoarbete.

Kompetensutveckling och kunskapshöjande insatser för studerande på folkhögskola, tidigare studerande, föreningsaktiva, cirkelledare, personer med psykisk ohälsa samt närstående till personer med psykisk ohälsa.

Tema: Folkhögskola som arena, Mötesplatser och Kompetensutveckling

Tid: läsåret 24/25.

Ansvarig: Borås folkhögskola.

Var kommer insatsen / aktiviteterna ske; Borås folkhögskola och på turné som resurs om nätverket önskar. Nätverket består av personer och organisationer som arbetar kring psykisk ohälsa i samarbete med Boråsstads suicidsamordnare.

Kortfattat om insatsen/aktiviteten: Föreläsningar och workshops kring psykisk ohälsa med teman tex, friskfaktorer, hur man hanterar panikångest, PTSD, oro och skam, vad gör man själv och när söker man vård, arbete med suicidprevention, ungas mående, relationer, medberoendeproblematik, utsatthet med mera. Samt att skolans kurator fortbildas inom *Mental Health First Aid kurser (MAFA)* för fortsatt utveckling av skolteamets studerandehälsa.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Samverka med andra aktörer genom att sprida information om deras aktiviteter och erbjuda våra lokaler för samverkan. Erbjuder öppen mötesplats varje onsdagar eftermiddag/kväll för deltagare som tidigare har gått på folkhögskolan samt nuvarande deltagare och övriga som önskar en mötesplats med

sammanhang. Upparbetade föreläsningar kan spridas och vissa av dem spridas i samverkan med studieförbund. Upparbetad modell kan också spridas inom VGB:s kuratornätverk samt rektorsnätverk. Borås stads Överenskommelse med civilsamhället och Regionens överenskommelse med civilsamhället.

Distanskursen *Jag Hälsan och Folkhälsan*.

Tema: Kompetensutveckling.

Tid: 12 augusti – 1 juni 2025.

Ansvarig: Viskadalens folkhögskola.

Kortfattat om insatsen / aktiviteten: Distanskursen riktar sig till arbetarrörelsens medlemmar i Västra Götaland i åldern fyrtiofem till sextiofem år. Vid antagningsintervjun förbereds sökande på att kursen innehåller teori och praktik. Folkhälsokunskap och metoder varierar med praktiska övningar om hur man gör livsstilsförändringar och ökar sin hälsa. Deltagarna får ta del av ämnen som tex. motion, kost vikten av relationer för en god hälsa. Förhoppningen är att kursen ger nya nätverk, kunskap och förutsättningar för att stärka den egna hälsan som så småningom sprider sig genom att ge *ringar på vattnet* i de egna nätverken.

Samverkan och Spridning i Västra Götaland: Kursens upplägg innebär att deltagarna får utåtriktade uppgifter. Ett exempel är att skaffa en träningskompis eller organisera *walk and talk* inom sin organisation. Innehållet för *walk and talk* är relaterad till kursens innehåll med frågor som - Hur kan vi lyfta och arbeta med folkhälsopolitiska frågor inom vår organisation.

Samordnare för folkhögskolor:

Suzanne W Nyman

Kontakt : 070-4446782

suzanne.w.nyman@vgb.nu

