

**Fra:** Annette Lindtner <annette@senterforlivsmestring.no>  
**Sendt:** 31.07.2026 11:54:52  
**Til:** Annette Lindtner <annette@senterforlivsmestring.no>  
**Emne:** Kan livsmestringsprogrammet «Snakk om det» være relevant for deres skoler?

You don't often get email from annette@senterforlivsmestring.no. [Learn why this is important](#)

**⚠️ ADVARSEL - VÆR  
FORSIKTIG ⚠️**

**Denne e-posten kjem frå ein avsender utanfor organisasjonen. Ikkje svar, klikk på lenker eller opne vedlegg med mindre du forventer å få denne e-posten og du har sjekka at innhaldet er trygt.**

#### ***Til postmottaket***

*Vi vil sette stor pris på om denne henvendelsen videresendes til følgende mottakere:*

- Kommunalsjef for oppvekst / skolesjef
- Skolenes fagansvarlige for kompetanseutvikling
- Rektorene ved kommunens ungdomsskoler

*På forhånd hjertelig takk for hjelpen.*

---

Hei 😊

Vi ønsker å gjøre dere oppmerksomme på livsmestrings-programmet "Snakk om det". I løpet av det siste året har nærmere 100 ungdomsskoler og videregående skoler tatt i bruk programmet, og vi opplever økende interesse fra kommuner som ønsker å arbeide mer systematisk med folkehelse, livsmestring og inkluderende læringsmiljø. Derfor ønsker vi å undersøke om programmet også kan være relevant for deres skoler.

Mange kommuner opplever i dag økende utfordringer knyttet til psykisk helse, skolefravær og utenforskap. Samtidig har skolene begrenset tid og kapasitet til å utvikle egne undervisningsopplegg innenfor tematikken livsmestring.

Derfor utviklet vi "**Snakk om det**" – et forskningsforankret og filmbasert progresjonsprogram som gjør det enkelt å arbeide systematisk med folkehelse og livsmestring gjennom tre skoleår.

Programmet bygger på prinsippet:

### **Filmene underviser – læreren fasiliterer**

"Snakk om det" gir skolene:

- Et ferdig verktøy for systematisk arbeid med folkehelse og livsmestring.
- Minimal forberedelsestid for lærerne.
- En tydelig pedagogisk progresjon gjennom tre skoleår.

Gjennom korte filmer, samtalekort, øvelser og lærerveiledning får skolene et ferdig verktøy som enkelt kan integreres i eksisterende undervisning. Målet er å gi lærerne trygghet og elevene et felles språk for følelser, relasjoner og livsmestring.

Det som skiller "**Snakk om det**" fra mange andre undervisningsressurser, er at programmet ikke består av enkeltstående undervisningsopplegg, men av en helhetlig modell med en tydelig pedagogisk progresjon gjennom tre skoleår.

Vi har lagt ved en kort introduksjon som gir en oversikt over programmets innhold, oppbygning og faglige forankring.

Dersom dette virker interessant, vil jeg gjerne invitere til et uforpliktende digitalt møte på ca. 20 minutter i løpet av august. Da viser jeg hvordan programmet fungerer i praksis, og hvordan det kan støtte det arbeidet dere allerede gjør.

Så dersom dette kan være av interesse, setter **jeg** stor pris på om dere tar kontakt. Sammen finner vi et tidspunkt som passer for et kort digitalt møte.

Dere kan lese mer om Senter for Livsmestring på:

**[www.senterforlivsmestring.no](http://www.senterforlivsmestring.no)**

Jeg ser frem til å høre fra dere 😊

Med vennlig hilsen

**Annette Lindtner**

Daglig leder  
Senter for livsmestring  
Tlf. 99216108  
[www.senterforlivsmestring.no](http://www.senterforlivsmestring.no)

