



” Jag inser vilket otroligt **viktigt jobb** jag har, när jag förstår vad viktig jag som vuxen kan vara i en elevs liv.”
Högstadielärare, Hofors kommun

Stödmaterial

Att främja psykisk hälsa i skolan och förebygga suicid

Innehåll

Förord	4
Inledning	5
For a better day	5
Skolans värdegrund och uppdrag	6
Grundläggande värden	6
Förståelse och medmänsklighet	6
Skolans uppdrag	6
Barnkonventionen	7
Vad säger statistiken och forskningen?	8
Att lära barn om psykisk hälsa kan minska psykiska problem	8
Socialt stöd från lärarna och mobbning i skolan har betydelse för psykisk hälsa	8
Samhörighet med skolan och skolprestationer kan också ha betydelse	8
Skolpersonal behöver rusta sig!	9
Särskilda riskgrupper	9
Förslag på fortbildning och kunskapsinhämtning för skolpersonal	10
Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever	10
MHFA – första hjälpen till psykisk hälsa	10
Stör döden – utbildningsmaterial om psykisk ohälsa och självmord för dig som är lärare	11
Livsviktiga snack	11
Suicide Zeros suicidpreventiva utbildning Våga Fråga	11
Maskrosbarn	12
Rätt att veta!	13
Öppna skolan!	13
RFSL	13
Att motverka rasism i förskolan och skolan	14
TRIS – Tjejers Rätt I Samhället	15
BRIS – Barnens rätt i samhället	15
Magelungen – Hemmasittarprogrammet online	17
KiVa – Ett evidensbaserat antimobbningprogram för skolan	17
Friends	18
Droginformation.nu	19
Aktiv skola	19
Organisationsnivå	20
Främja, förebygga, upptäcka, åtgärda och uppföljning.	20
Suicide Zero	26

Undervisningsmaterial	27
Jag & vi – känslor, samspel och empati	28
Peppy Pals förskoleklass – årskurs 3	29
Känsloboken	29
Ska det kännas så här? Och andra svåra frågor. Känsloboken 2	30
STOPP! MIN KROPP! – Verktyg	30
STOPP! MIN KROPP! – Material	30
Lajka – för en schysst nätvardag	31
Värdegrunden.se	31
Machofabriken	33
För alla unga	35
Resiliens i skolan	36
YAM – Youth Aware of Mental Health	37
Good Behavior Game förskoleklass	37
SOS – Signs of Suicide	38
EQ verkstan	38
Livsviktiga snack	39
GÖR NÅT	39
Forum för levande historia	40
Hur olika vi än är	40
Friends	40
Öppna skolan!	40
Gratis i skolan	41
Aktiv skola	41
Länkar att rekommendera	41
Boktips	43
Kopplingar till läroplan	44
Kopplingar till läroplanen förskoleklass	44
Kopplingar till läroplanen årskurs 1–3	44
5.1 Bild årskurs 1–3	44
5.4 Idrott och hälsa årskurs 1–3	44
5.8 Musik årskurs 1–3	44
5.9 Biologi & 5.10 Fysik & 5.11 Kemi årskurs 1–3	44
5.12 Geografi & 5.13 Historia & 5.14 Religionskunskap & 5.15 Samhällskunskap årskurs 1–3	44
5.18 Svenska årskurs 1–3	44
Kopplingar till läroplanen årskurs 4–6	45
5.1 Bild årskurs 4–6	45
5.4 Idrott och hälsa årskurs 4–6	45
5.8 Musik årskurs 4–6	45
5.9 Biologi & 5.10 Fysik & 5.11 Kemi årskurs 4–6	45
5.12 Geografi & 5.13 Historia & 5.14 Religionskunskap & 5.15 Samhällskunskap årskurs 4–6	45
5.18 Svenska årskurs 4–6	45
Kopplingar till läroplanen årskurs 7-9	45
5.1 Bild årskurs 7–9	45
5.2 Engelska årskurs 7–9	46
5.4 Idrott och hälsa årskurs 7–9	46
5.8 Musik årskurs 7–9	46
5.9 Biologi årskurs 7–9	46
5.14 Religionskunskap årskurs 7–9	46
5.15 Samhällskunskap årskurs 7–9	46
5.18 Svenska, årskurs 7–9	46
Kopplingar till läroplanen gymnasiet	47
Skolans värdegrund och uppgifter	47
Övergripande mål och riktlinjer	47

Förord

Många unga idag berättar att de upplever känslor som nedstämdhet, stark oro, ångest, panikångest. Den psykiska ohälsan bland våra unga ökar, att må psykiskt dåligt kan leda till depression och självmordstankar. Den senaste rapporten från myndigheten för ungdoms- och civilsamhällefrågor (mucf), *Ung idag 2021*, visar att var tredje ung person lider av ängslan, oro eller ångest. Drygt hälften av alla personer i åldrarna 13–18 år upplever psykosomatiska symtom som magont, sömnbesvär och huvudvärk. Antalet unga som beskriver att de har psykiska besvär är hög.

Vi behöver därför motverka psykisk ohälsa hos våra unga. Självmord, som idag är den vanligaste dödsorsaken bland unga, ska inte vara en utväg.

Tommy Stokka

*Stabschef Hälso- och sjukvård
Tf Ordförande i Länsledningens utskott psykisk hälsa*

Skolan är barnens arena. Där möter barnen vuxna människor varje dag som ansvarar för deras utbildning, sociala utveckling, trygghet och välmående. Eftersom skolan är en del av samhället och eftersom våra ungas psykiska hälsa är en stor samhällsfråga, bör alla som möter unga på skolan ta ett gemensamt ansvar för att motverka psykisk ohälsa. Vi behöver arbeta för att minska stigmatiseringen, erbjuda en hjälpande hand och framför allt rusta våra barn för livets utmaningar via utbildning, kunskap, dialog och relationsskapande.

Vi kan försöka göra vår del i det gemensamma arbetet för att unga idag ska få må bättre. På följande sidor finns tips, idéer och konkreta förslag på hur skolan kan arbeta mer för att främja psykisk hälsa och förebygga suicid.

Som underlag för detta projekt har jag valt att intervjua ett 30-tal grundskolelärare, gymnasielärare och rektorer med olika lång arbetslivserfarenhet i skolan. Syftet har varit att ta del av deras tankar om hur vi kan inkludera ämnet psykisk (o)hälsa i skolan, samt hur vi kan koppla det till den befintliga läroplanen och göra det till ett innehåll i undervisningen och till en del i skolans systematiska kvalitetsarbete.

Jessica Engholm Tiderman

*Skolkurator Hofors kommun
Hofors 2022*

” En nära vän till mig dog i suicid när vi var 18 år (2,5 år sedan nu). Jag önskar att det pratades mer suicid depression i skolan med fokus på vad man kan göra om andra mår dåligt eller om man själv gör det. Han hade kanske klarat sig bättre om han hade fått med sig mer verktyg och jag hade definitivt kunnat hjälpa honom bättre om jag visste mer. Jag har tagit reda på mycket mer saker man kan göra så här i efterhand och det gör ont att jag inte visste det jag vet nu innan det hände. Skolan behöver bli proaktiv istället för reaktiv när det kommer till suicidprevention.

Ur "For a better day"



Vår gemensamma patient och brukare
vårt gemensamma uppdrag

Inledning

Själv mord är den vanligaste dödsorsaken bland unga personer (15–24 år) och bland män (15–44 år).

Ungefär 50–60 personer i åldrarna 10–19 år tar sina liv varje år i Sverige och nästan 200 slutenvårdas på sjukhus för självmordsförsök och självskaador. Vidare är det över 100 personer i åldrarna 20–24 som tar sina liv varje år, och omkring 1 000 personer slutenvårdas på sjukhus för självmordsförsök och självskaador. Själv mord och självmordsförsök bland barn under 10 år är ovanligt och självmordsdiagnostiseringen bland dem är därför oftast osäker.

Under de senaste tjugo åren har självmordstalet i Sverige minskat med cirka 0,4 procent per år. Däremot har självmordstalen i genomsnitt ökat med cirka en procent per år i åldersgruppen 15–24 år.

Risikfaktorer individnivå:

- Låg självkänsla.
- Drog/alkoholmissbruk.
- Allt för stort ansvarsområde.
- Förluster av olika slag, främst relationer.

Skyddsfaktorer individnivå:

- Positiv självkänsla.
- Kommunikativ förmåga.
- Hälsosam livsstil när det gäller kost, motion, sömn, alkohol och droger.

Sociala risikfaktorer:

- Relationsproblem i familjen, otrygg uppväxt.
- Mobbning.
- Vänner och släktingar med psykiska problem.

Sociala skyddsfaktorer:

- Goda familjerelationer.
- Goda relationer till andra vuxna än föräldrarna.
- Bra relationer med jämnåriga.

Risikfaktorer samhälle:

- Svårigheter att få ett arbete.
- Svårigheter att få en bostad.
- Avsaknad av känsla för sammanhang.

Skyddsfaktorer samhälle:

- Möjlighet att få ett arbete.
- Möjlighet att få en bostad.
- Möjlighet till fysiska och kulturella aktiviteter.

Källa: NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention.

Varningssignaler

- Personen talar om självmord (subtillt eller konkreta hot).
- Dåliga sömnvanor.
- Dåliga/störda matvanor.
- Extrema beteendeförändringar, exempelvis kraftigt försämrade skolresultat.
- Skolk.
- Drog- och alkoholmissbruk.
- Tappad lust för fritidsaktiviteter.
- Självskadebeteende och/eller tidigare självmordsförsök.
- Tecken på depression; som nedstämdhet, irritation, hopplöshet, koncentrationssvårigheter och låg självkänsla.

For a better day

Vi måste prata med, inte om, barn och unga om deras psykiska hälsa.

Tim Bergling foundation är en svensk stiftelse som bildades 2019 av Klas Bergling och Anki Lidén, föräldrar till musikern Avicii, Tim Bergling, för att hedra hans minne och fortsätta agera i hans anda. Stiftelsen har tagit fram en bok där unga med sina egna ord berättar hur de mår. I boken, "Det här behöver vi for a better day" finns vittnesmål om allt från press och stress i vardagen till övergrepp, självmordstankar och drogproblematik. Men det finns också hopp.

Berättelserna samlades in genom en kampanj initierad av stiftelsen. På kampanjens hemsida kunde alla under 25 år bidra till "Sveriges största insamling av barn och ungas tankar, förslag och idéer för en bättre morgondag." Skolan och vården var återkommande teman i barnens berättelser.

En första sammanställning av det insamlade materialet har lämnats över till regeringen.



Boken kan laddas ned gratis här:
forabetterday.se

”Vi ska få in de unga i ännu större utsträckning, och **jobba tillsammans** med att diskutera fram lösningar. En sådan resa måste man göra tillsammans.

Klas Bergling

Skolans värdegrund och uppdrag

Grundläggande värden

Skolväsendet vilar på demokratins grund. Skollagen (2010:800) slår fast att utbildningen inom skolväsendet syftar till att elever ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja alla elevers utveckling och lärande, samt skapa en livslång lust att lära. Utbildningen ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på. Var och en som verkar inom skolan ska också främja aktning för varje människas egenvärde och respekt för vår gemensamma miljö.

Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män, samt solidaritet mellan människor är de värden som skolan ska förmedla. I överensstämmelse med den etik som förvaltats av kristen tradition och västerländsk humanism sker detta genom individens fostran till rättskänsla, generositet, tolerans och ansvarstagande. Undervisningen i skolan ska vara icke-konfessionell, vilket innebär att skolor inte ska vara religiösa. Skolans uppgift är att låta varje enskild elev hitta sin unika egenart och att delta i samhällslivet genom att göra sitt bästa och ha en frihet under ansvar.

Förståelse och medmännisklighet

Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten. Ingen ska utsättas för diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion, könsöverskridande identitet, sexuell läggning, ålder eller funktionsnedsättning. Alla sådana tendenser ska aktivt motverkas. Främlingsfientlighet och intolerans måste bemötas med kunskap, öppen diskussion och aktiva insatser.

Det svenska samhällets internationalisering och den växande rörligheten över nationsgränserna ställer krav på människors förmåga att uppskatta de värden som finns i en kulturell mångfald. Medvetenhet om det egna, och delaktighet i det gemensamma, kulturarvet ger en trygg identitet som är viktig att utveckla. Dessutom är det viktigt att ha förmågan att förstå och leva sig in i andras villkor och värderingar. Skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar att stärka denna förmåga hos alla som arbetar där.

Skolans uppdrag

Skolans uppdrag är att främja lärande där eleven stimuleras att inhämta och utveckla kunskaper och värden. Skolan ska, i samarbete med hemmen, främja barnens allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvars-kännande individer och medborgare. Skolan ska präglas av omsorg om individen. Utbildning och fostran är i djupare mening en fråga om att överföra och utveckla ett kulturarv – värden, traditioner, språk och kunskaper – från en generation till nästa. Skolan ska vara ett stöd för familjerna

” Ju mer vi kan hjälpa till och ge eleverna verktyg att **hitta sig själva**, desto bättre. Det är vårt uppdrag att bygga goda samhällsmedborgare och att eleverna mår bra.

Lärare

i deras ansvar för barnens fostran och utveckling. Arbetet måste därför göras i samarbete med hemmen.

Skolan har i uppdrag att förmedla och förankra grundläggande värden och främja elevernas lärande för att förbereda dem för att leva och verka i samhället. Skolan ska förmedla beständiga kunskaper som utgör den gemensamma referensram alla i samhället behöver. Eleverna ska kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Studiefärdigheter och metoder att få kunskap blir därför viktiga. Det är också nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska information och inse konsekvenserna av olika alternativ.

Skolan ska verka för jämställdhet och förmedla lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter för alla människor, oberoende av könstillhörighet. Genom utbildningen ska eleverna utveckla en förståelse av hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter. Skolan ska på så sätt bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska könsmonster och hur de kan begränsa människors livsval och livsvillkor.

Språk, lärande och identitetsutveckling är nära förknippade. Genom rika möjligheter att samtala, läsa och skriva ska varje elev få utveckla sina möjligheter att kommunicera och få tilltro till sin språkliga förmåga.

Skapande och undersökande arbete, samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska också sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt deras vilja att pröva och omsätta idéer i handling och lösa problem. Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar, samt utveckla sin förmåga att arbeta både självständigt och tillsammans med andra. Skolan ska bidra till att eleverna utvecklar förståelse för hur digitaliseringen påverkar individen och samhällets utveckling. Alla elever ska ges möjlighet att utveckla sin förmåga att använda digital teknik. De ska även få möjlighet att utveckla ett kritiskt och ansvarsfullt förhållningssätt till digital teknik för att kunna se möjligheter, förstå risker och kunna värdera information. Utbildningen ska på så sätt ge eleverna förutsättningar att utveckla *digital kompetens* och ett förhållningssätt som främjar *entreprenörskap*.

En viktig uppgift för skolan är att ge överblick och sammanhang. I all undervisning är det angeläget att anlägga övergripande perspektiv. Genom ett *historiskt perspektiv* kan eleverna utveckla en förståelse för samtiden och en beredskap inför framtiden, samt utveckla sin förmåga till ett dynamiskt, aktivt tänkande.

Genom ett *miljöperspektiv* får eleverna möjligheter att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande miljöfrågor. Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.

Ett *internationellt perspektiv* är viktigt för att kunna se den egna verkligheten i ett globalt sammanhang och för att skapa internationell solidaritet, samt för att leva i ett samhälle med täta kontakter över kultur- och nationsgränser. Det internationella perspektivet innebär också att utveckla förståelse för den kulturella mångfalden inom landet.

Det *etiska perspektivet* är av betydelse för många av de frågor som tas upp i skolan. Perspektivet ska präglade skolans verksamhet för att ge grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden och agera ansvarsfullt mot sig själva och andra.

Skolans uppdrag att främja lärande förutsätter en aktiv diskussion i den enskilda skolan om kunskapsbegrepp, om vad som är viktig kunskap i dag och i framtiden och om hur kunskapsutveckling sker. Olika aspekter på kunskap och lärande är naturliga utgångspunkter i en sådan diskussion. Kunskap är inget entydigt begrepp. Kunskap kommer till uttryck i olika former - såsom fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet - som samspelar med varandra. Skolans arbete måste inriktas på att ge utrymme för olika kunskapsformer och att skapa ett lärande där dessa former balanseras och blir till en helhet.

Skolan ska främja elevernas harmoniska utveckling genom ett varierat innehåll och arbetsformer. Ett ömsesidigt möte mellan de pedagogiska synsätten i förskoleklass, skola och fritidshem kan berika elevernas utveckling och lärande.

Skolan ska stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter. I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.

Eleverna ska få uppleva olika uttryck för kunskaper. De ska få prova och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar. Drama, rytmik, dans, musicerande och skapande i bild, text och form ska vara inslag i skolans verksamhet. En harmonisk utveckling och bildningsgång omfattar möjligheter att pröva, utforska, tillägna sig och gestalta olika kunskaper och erfarenheter. Förmåga till eget skapande hör till det som eleverna ska tillägna sig.

Källa: Skolverket

” Skolans värdegrund
och likabehandlingsplan
– ett levande dokument.

Lärare, mellanstadiet

Barnkonventionen

Barnkonventionens fyra grundprinciper

FN:s konvention om barnets rättigheter, *barnkonventionen*, innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn. Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter.

Konventionen består av 54 artiklar som alla är lika viktiga och tillsammans utgör en helhet.

Konventionen bygger även på fyra grundläggande principer. Dessa ska alltid beaktas när det gäller frågor som rör barn. Principerna återfinns i artikel två, tre, sex och tolv.

De fyra grundprinciperna är:

- **Artikel 2:** Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.
- **Artikel 3:** Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn. Vad som är barnets bästa måste avgöras i varje enskilt fall och hänsyn ska tas till barnet egen åsikt och erfarenhet.
- **Artikel 6:** Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. Här handlar det inte enbart om fysisk hälsa, utan även om den psykiska, moraliska, andliga och sociala utvecklingen.
- **Artikel 12:** Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad. Hänsyn ska tas till barnets åsikter i frågor som berör honom eller henne. Hänsyn ska också tas till barnets ålder och mognad.

” Många kanske är rädda för att ställa frågan, hur är det? Med rädsla för vad jag får i mitt knä? Jag tänker mer, vad händer med ungarna om vi inte gör det. Om vi inte frågar får vi en unge som exploderar senare, vi ska hjälpa till genom att **ställa frågan**, så hjälper vi till oavsett vilket svar vi får.

Lärare

” Se till att bygga relationer till eleverna, det är en skyddsfaktor. **Säg hej** till varje elev varje dag, ta emot dem i dörren före varje lektion. Varje unge förtjänar att bli sedd varje dag.

Lärare

Vad säger statistiken och forskningen?

Många skolbarn upplever nedstämdhet, ångest, huvudvärk, sömnproblem och andra liknande inåtvända psykiska problem. Att ha sådana problem vid tidig ålder kan ge konsekvenser på kort och lång sikt. Det är därför viktigt att förstå vad som kan förebygga eller minska den här typen av problem.

Folkhälsomyndigheten (FHM) har kartlagt vad forskningen säger om skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland barn.

Att lära barn om psykisk hälsa kan minska psykiska problem

När skolan lär barn om psykisk hälsa och hur den kan hanteras, både sin egen och andras, minskar förekomsten av inåtvända psykiska problem bland barnen. De positiva effekterna kan ses på skolbarn i alla åldrar, såväl på lågstadiet och mellanstadiet som på högstadiet och gymnasiet. De kunskapshöjande insatserna är effektiva när de riktas till alla barn i en klass eller en skola. Det gäller också när insatserna riktas specifikt till barn som har särskild risk att utveckla psykiska problem.

” Vi hör många historier av unga, som lider och har lidit i tystnad, mycket på grund av avsaknad av just ord. Har en inte ord för det, kan en inte prata om det. Införs begreppet psykisk hälsa i skolans läroplaner får alla unga **jämlik kunskap** och medvetenhet om vad psykisk (o)hälsa är. Fler skulle då tidigare få en förståelse för sin situation och kunna be om hjälp i tid. Därtill också verktyg att kunna hantera livet och dess utmaningar.

Debattinlägg SVT nyheter 2018, 2020

” Vi läser i tidningar, vi ser på internet, vi hör barn och unga vittna dagligen om hur deras psykiska (o)hälsa sätter hinder för deras välmående och utveckling. Vi läser också hur framstående forskare och organisationer uttalar sig om **skolans ansvar** i lärande om psykisk hälsa.

Skolkurator

Socialt stöd från lärarna och mobbning i skolan har betydelse för psykisk hälsa

Ju bättre stöd barnen får från sina lärare, desto mer minskar de inåtvända psykiska problemen. Ett gott socialt stöd från lärarna är ett skydd mot sådana problem. Däremot ökar mobbning i skolan risken för inåtvända psykiska problem. Det innebär att problemen är vanligare bland barn som mobbas i skolan än bland de som inte mobbas.

Skolan kan alltså bidra till minskade inåtvända psykiska problem bland barn genom att se till att alla barn får det stöd de behöver från sina lärare, samt genom att förhindra mobbning i skolan.

Samhörighet med skolan och skolprestationer kan också ha betydelse

Barn som upplever att de har en bra samhörighet med skolan verkar ha färre inåtvända psykiska problem än barn som upplever sämre samhörighet med skolan. Hur barn presterar i skolan kan också ha betydelse. Inåtvända psykiska problem tycks vara vanligare hos barn med låga skolprestationer än hos andra barn.

Det tyder på att upplevd samhörighet med skolan kan vara ett skydd mot inåtvända psykiska problem, medan låga skolprestationer kan öka risken för sådana problem. Det är därför viktigt att skolan arbetar för att alla barn ska känna samhörighet med sin skola och att andelen barn med låga skolprestationer minskar.

Källa: Folkhälsomyndigheten 2021

Skolpersonal behöver rusta sig!

I samtliga intervjuer med lärare har det kommit upp att lärare och annan skolpersonal upplever att de behöver mer kunskap inom ämnet psykisk (o)hälsa. Därför finns förslag på fortbildning och kunskapsinhämtning i ämnet listade i materialet. Det handlar om allt från lärarhandledning, boktips till underlag för reflektionsstunder med kollegorna.

Som del i det individanpassade vårdförloppet som utvecklas av region och länsledning tillsammans med kommuner har det tagits fram riktade insatser till framstående riskgrupper. Här är tidiga insatser prioriterat i arbete med suicidprevention. Därför är samtliga fortbildningar, boktips och information kopplat till riskgrupper som vi behöver mer kunskap om. Förslag på metoder och undervisningsmaterial är också kopplat till riskgrupper utifrån ett främjande och förebyggande perspektiv.

” Jag behöver utbildning/fortbildning i ämnet **psykisk hälsa/ohälsa**. Jag vill känna att jag har kunskapen innan jag ska undervisa mina elever. Hur bemöter jag det som kommer upp i helklass?

Lärare mellanstadiet

” Det behöver inte generera mer stress för oss lärare med ett **stödpaket** med förslag på lektioner och material. Och om jag kan få utbildas mer i psykisk ohälsa/hälsa, då ser jag till och med fram emot det och blir mer trygg i min roll.

Högstadielärare

Särskilda riskgrupper

- Unga hbtq-personer.
- Personer med funktionsnedsättning.
- Personer med beroendeproblematik (pågående eller tidigare).
- Barn till föräldrar med intellektuella funktionsnedsättningar.
- Personer med små nätverk, utanförskap och mobbning.
- Personer utan sysselsättning (särskilt långvariga).
- Personer med psykiska funktionsnedsättningar – ofta "ekonomisk ohälsa."
- Nyanlända – en grupp med ökade riskfaktorer.
- Vara ung längre – unga vuxna 18-25 år som "faller mellan stolarna."
- Elever och familjer som tydligt uttrycker en negativ stress.
- "Hemmasittare" – elever med problematisk skolfrånvaro.
- Dysfunktionella familjer – som exempelvis lider av missbruk, psykisk ohälsa och psykisk sjukdom.
- Barn som riskerar hedersrelaterat våld.
- Pojkar/män.
- Våldsutövare och våldsutsatta personer.
- Personer som själva förlorat en närstående eller familjemedlem i suicid.

Förslag på fortbildning och kunskapsinhämtning för skolpersonal

MATERIAL

Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever

För dig som vill sätta dig in i ämnet suicidprevention och få en djupare förståelse och kunskap om vad du som skolpersonal kan vara uppmärksam på och hur du i din yrkesroll kan agera.

Denna skrift riktar sig främst till lärare, rektorer, syokonsulenter, skolsköterskor, skolläkare, skolpsykologer och annan skolpersonal. Även andra personer och grupper som är intresserade av folkhälsofrågor och självmordsförebyggande åtgärder bör finna denna text användbar. Skriften tar kortfattat upp olika typer av självmordsbeteenden bland ungdomar och beskriver de viktigaste skydds- och riskfaktorerna. Vidare presenteras riktlinjer för hur man identifierar och tar hand om barn och ungdomar i riskzonen, samt hur man som vuxen bör agera om en elev genomför ett självmordsförsök eller begår självmord.



Du hittar skriften för gratis nedladdning här:

ki.se/nasp/stodmaterial-om-sjalvmordsprevention

Klicka på "För skolan".

UTBILDNING

MHFA – första hjälpen till psykisk hälsa

Genom Länsledning Vårld samverkar Region Gävleborg och länets kommuner för att utveckla ett personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för suicidprevention.

Efter en kartläggning som gjordes under 2021 framkom det ett stort behov av fortbildning gällande psykisk (o)hälsa. Därför togs beslut i Länsledning Vårld att utbilda instruktörer i Mental Health First Aid – första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA) som är en evidensbaserad metod som utvecklats i Australien, men översatts av Karolinska institutet och Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). Tanken bakom utbildningsprogrammet är snarlik den vid fysisk första hjälpen-utbildning: att ge kursdeltagaren kunskaper som gör det möjligt att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp.

Samtliga instruktörer i Gävleborg har utbildats i att hålla i utbildningar i tre olika inriktningar: ungdom, vuxen – och äldre.

Målet med att utbilda instruktörer är att nå ut till samtliga verksamheter och organisationer i länet med grundläggande kunskap om psykisk ohälsa, samt om hur vi kan bemöta en människa i kris.

Varje program pågår under två heldagar och innehåller bland annat föreläsningar, metodik, diskussioner och filmer. Efter fullgjord utbildning blir varje deltagare diplomerad som "första hjälpare" för psykisk hälsa och får en bok med fördjupad kunskap i ämnet.

Utbildningen kostar 300–400 kronor per deltagare, vilket endast är materialkostnad för boken (max 20 personer per utbildningstillfälle).

Rekommendation från Länsledning Vårld är att samtlig personal inom skolan bör delta i ungdomsprogrammet MHFA.

” Vi uppmärksamar och ser mycket, men hur bemöter vi? Jag vill gå **MHFA**, och ta del av material jag kan undervisa i, det vore guld värt.

Mellanstadielärare

Ta kontakt med din arbetsgivare för mer information om vem i din kommun som är instruktör i MHFA för mer information.



Stör döden – utbildningsmaterial om psykisk ohälsa och självmord för dig som är lärare

Antalet självmord minskar bland vuxna, men ökar hos unga. Därför har Suicide Zero, Mind och SPES (Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd), tillsammans med NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention) på Karolinska Institutet, tagit fram ett utbildningsmaterial för dig som är lärare på högstadiet och gymnasiet.

Om utbildningsmaterialet

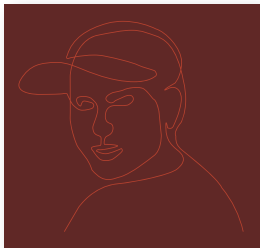
Utbildningen har skapats i samarbete med lärare och skolpersonal och syftar till att ge lärare stöd i arbetet med elevernas psykiska hälsa. Utbildningen är helt digital och en lärare kan genomföra utbildningen enskilt och förhoppningsvis få med sig nya tankar, kunskap och strategier, samt större trygghet i arbetet med elevernas psykiska hälsa. Utbildningen kan med fördel också genomföras som en del av det kollegiala arbetet, med tillfälle till gemensam reflektion. Utbildningen tar cirka 60 minuter att genomföra och är helt självinstruerande.

Syftet med utbildningen är att stötta lärare i arbetet med elevernas psykiska hälsa. Fokus ligger på att skapa trygghet i de samtal man som lärare ofta utför med sina elever, samt ge större kunskap kring psykisk ohälsa och självmord.

Materialet är helt kostnadsfritt.

Du hittar det här:

suicidezero.se/utbildningar/stor-doden-skolmaterial



TIPS!

Dela in personalen i grupper, förslagsvis i arbetslag eller i grupper om 5–6 personer. Ta hjälp av elevhälsan på skolan som samtalspartner i grupperna. Var rädda om er, ämnet berör och därför bör detta ges tid och utrymme för reflektion. Önskvärt är att rektorer deltar, dels för kunskap, och för vetskap om vad personalen tar del av.

Livsviktiga snack

Livsviktiga snack är ett initiativ av Suicide Zero och en del i det suicidpreventiva arbetet. Forskning visar att ju lättare barn har att prata om känslor och uttrycka hur de mår, desto bättre skyddade är de mot bland annat depression och självmord längre fram i livet. Livsviktiga snack finansieras bland annat av Allmänna Arvsfonden och innehåller tips, övningar och fakta som ska inspirera föräldrar att prata mer med sina barn. Materialet har tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatriker, kuratorer, läkare och forskare. Tanken är att vi alla kan bli bättre på att samtala med våra barn, också om lite svårare saker i livet. På så vis kan vi rusta dem för livet och ge dem de bästa förutsättningarna för att möta tonårens, och livets, alla utmaningar.

Boken finns med i stödpaketet som ett tips och förslag till skolpersonal för att få mer kunskap. I boken finns också tips och idéer på *hur* vi kan ta det där livsviktiga snacket med våra barn/elever. Boken är anpassad till åldrarna 9–12 år.

”Livsviktiga snack” kommer in i skolvärden som metod inom tre år. Suicide Zero har i år påbörjat ett projekt för att anpassa materialet till skolvärden.



Den finns att ladda ner gratis på:
suicidezero.se/livsviktigasnack/om-livsviktiga-snack/

” Det är ett samhällsproblem och skolan ingår i samhället. Så självklart ska vi jobba med det här och prioritera det. Vi ska ge det tid, vi har igen det, barnen har igen det och samhället har igen det!

Rektor

UTBILDNING

Suicide Zeros suicidpreventiva utbildning Våga Fråga

Våga Fråga är en två timmar lång suicidpreventiv utbildning som går igenom fakta och myter om självmord, lär ut hur man identifierar varningstecken på när psykisk ohälsa kan uppstå och hur man kan stötta någon som mår dåligt. I utbildningarna får man som medmänniska lära sig att hålla motiverande samtal och ge konkreta råd på hur man lotsar rätt vid en akut situation. Att prata om hur vi mår är det mest förebyggande vi kan göra – det kan rädda liv. Du behöver inte ha några förkunskaper eller arbeta med den här typen av frågor i ditt arbete för att kunna delta. Våga fråga UNG utarbetas under 2022.

Lär mer och anmäl dig på en digital utbildning här: suicidezero.se/utbildningar/vaga-fraga



Kursinnehåll för Våga Fråga

- Fakta och myter om självmord.
- Livsomställningar innebär en risk – reagera på dem.
- Varningssignaler att uppmärksamma.
- Viktigt att förmedla hopp.
- BÖRS (Bekräfta, Öppna (frågor), Reflektera, Sammanfatta).
- Våga fråga: Har du tankar på att ta ditt liv?
- Lotsa rätt – hänvisa inte vidare.
- Nästa steg.

ORGANISATION

Maskrosbarn

Maskrosbarn är en barnrättsorganisation som arbetar för att alla barn har rätt till sin barndom. I Sverige har omkring en halv miljon barn och ungdomar minst en förälder som har ett missbruk eller psykisk sjukdom. Många av de här barnen utsätts även för våld i hemmet, organisationen maskrosbarn har sedan 2005 arbetat med att förbättra deras levnadsvillkor. De jobbar för att barn mellan 13–19 år ska få chans att berätta om sina svåra hemförhållanden, kanske för allra första gången. Maskrosbarn erbjuder långsiktigt stöd, gemenskap och möjlighet att förändra sitt eget liv.

MASKROS BARN

Maskrosbarns material till skolvärlden

Projekt: Skolkurage

5–6 elever i varje klass har minst en förälder som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk. En fjärdedel av de barn som har en förälder med alkoholmissbruk går ut grundskolan utan gymnasiebehörighet. Målet med Skolkurage är att fler lärare ska få verktyg att upptäcka unga som far illa, öka psykiskt välmående bland dem och påverka betygen i positiv riktning.



Rapport: "Fråga hur vi mår, inte hur det går"

Våren 2019 släppte Maskrosbarn en rapport där över 2 000 elever och skolpersonal svarat på frågor kring utsatta barns skolgång. 72 procent av eleverna i rapporten uppger att deras hemsituation har påverkat deras skolarbete negativt och 58 procent av dem har aldrig berättat för en vuxen på skolan om hur de har det hemma. Samtidigt som 59 procent av lärarna upplever svårigheter att prata med sina elever om deras hemsituation och hur de mår.



Lärarmaterial: Skolkurage

Skolan är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för barn som lever i utsatta hemsituationer. Det är ofta i skolan som barn kan fångas upp av vuxna. Trots detta har lärare och annan skolpersonal mycket bristfällig kunskap och utbildning om barn i utsatta hemsituationer. Utifrån rapporten i projektet "Fråga mig hur vi mår, inte hur det går" tog maskrosbarn fram ett lärarmaterial tillsammans med lärare och elever i syfte att stötta lärare att upptäcka de 5–6 elever som har det jobbigt hemma. Som komplement till lärarmaterialet har maskrosbarn tagit fram ett APT-underlag som kan användas i arbetsgrupper. Förhoppningsvis kan det lägga grunden till ett samtal om den här målgruppen på er arbetsplats, så att ni tillsammans kan reflektera kring hur ni kan göra för att de här ungdomarna ska få en bra skolgång.



Samtliga material finns för gratis nedladdning på: maskrosbarn.org/ och maskrosbarn.org/publications/skolkurage/

UTBILDNING

Rätt att veta!

Rätt att veta! är ett utbildningspaket för dig som har samtal med unga om ämnen som ibland kan vara svåra att närma sig. Rätt att veta består av en grundutbildning om ämnen som sex, relationer, hälsa och jämställdhet. Därtill finns två fördjupningar om Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) och trauma.

Grundutbildningens upplägg

Webbutbildningen är helt gratis och tar ungefär två timmar att genomföra. Det är enkelt att dela upp utbildningen utifrån egna önskemål. Det är också en utbildning som du kan återkomma till, både enskilt och tillsammans med kollegor.

Grundutbildningen består av två delar:

- **Del 1** tar upp grundläggande perspektiv om ungas rättigheter, inkludering och rätten att slippa rasism.
- **Del 2** utgår från de nio ämnen som finns på youmo.se. Våren 2021 fylldes grundutbildningen på med ett avsnitt som handlar om att samtala med unga om hedersrelaterat våld och förtryck. Du hittar det under ämnet Familj.

Innehållet består bland annat av:

- Videointervjuer med experter och yrkesverksamma.
- Metoder.
- Interaktiva övningar.
- Frågor från unga och förslag på svar.
- Reflektionsövningar att genomföra själv eller i grupp.
- Ordlistor.
- Tips på fördjupande läsning.

Två fördjupningar i Rätt att veta!

I de två fördjupningarna finns inspirerande föreläsningar och tips på metoder för samtal om SRHR, samt stöd i att möta unga som upplevt trauma.



Du når webbutbildningen på:

mucf.se/verktyg/ratt-att-veta

mucf | Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor

MATERIAL

Öppna skolan!

Om hbtq, normer och inkludering i årskurs 7–9 och gymnasiet.

Öppna skolan är ett stödmaterial för dig som arbetar inom skolan på högstadiet eller gymnasiet och som vill skapa bättre skolmiljöer för unga hbtq-ungdomar. Materialet fokuserar på normer som rör sexualitet, könsidentitet och könsuttryck.



Finns för gratis nedladdning på:

mucf.se/publikationer/oppna-skolan-hbtq-normer-inkludering

ORGANISATION

RFSL

RFSL, Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter, är en ideell organisation som grundades 1950. RFSL:s målsättning är att samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter ska gälla för hbtqi-personer som för alla andra i samhället.

RFSL Utbildning är Sveriges största och mest erfarna aktör när det kommer till kompetensutveckling och processledning inom hbtqi och inkludering.

RFSL erbjuder hbtqi-certifieringar, utbildningar, föreläsningar och konsulttjänster till arbetsplatser som vill ligga i framkant med sitt inkluderingsarbete.

Via länken nedan finns det möjlighet att boka utbildningar, konsultuppdrag, samt ta del av normkritiska övningar, tips på aktiva åtgärder och likabehandlingsplan.

rfslutbildning.se/s/



” Jag skulle önska att grundskolan kunde utbilda om känslor lite mer, jag levde med panikångest dagligen i nästan ett år som 14-åring innan jag över huvud taget visste vad ångest var. Sen var det skolsköterskan som upptäckte min ohälsa och skickade mig till kuratorn. Det var som en sten lyftes från bröstet när jag kunde sätta ord på grejerna.

Från "For a better day"

Att motverka rasism i förskolan och skolan

Onlinekurs för att motverka rasism i förskolan och skolan

I samarbete med Natur & Kultur erbjuds onlinekursen *Att motverka rasism i förskolan och skolan* med forskarna Emma Arneback och Jan Jämte.

Kursen är kostnadsfri och vänder sig till blivande och verksamma lärare, förskollärare och rektorer i förskola, grundskola, gymnasieskola och vuxenutbildning, men är också relevant för huvudmän.

Kursen består av sex moduler där du får kunskap, verktyg och metoder att använda i det dagliga antirasistiska arbetet. Kursen innehåller också filmade föreläsningar, diskussionsuppgifter och övningar att använda individuellt eller kollegialt.



Du kan ta del av gratisutbildningen här:

levandehistoria.se/fakta-fordjupning/rasism/prata-rasism-i-skolan/onlinekurs-att-motverka-rasism-i-forskolan-och-skolan

Praktiska exempel från verksamheter

I kursen lär du dig om:

- Förskolans och skolans uppdrag att motverka rasism.
- Att förstå och analysera rasism.
- Olika arbetssätt för att motverka rasism.
- Metoder och kartläggningsstrategier att använda i det dagliga arbetet.

”Det är i skolan vi har barnen och ungdomarna, vi vill dem väl, vi vill att de ska må bra, skolan är deras arena.

Lärare

Anti-rasistisk handbok

– 20 steg till att bli medveten, förstå sig själv och skapa förändring

av Tiffany Jewell m fl.

Vardagsrasismen finns överallt. Ibland är den uttalad och ibland är den subtil, men den finns i alla sammanhang. Anti-rasistisk handbok är skriven för att stärka oss så att vi med rätt språk och kunskap kan stå upp mot de rasistiska strukturer som finns i vår vardag. I 20 kapitel berättas om identitet, om fördomar, om historia och nutid och om hur vi blir olika bemötta beroende på vårt utseende och ursprung. Viktigast av allt: den här boken ger oss redskap att skapa förändring och motverka rasism. Kort sagt, den här boken är för ALLA!



Du har rätt

av Matilda Westerman och Jason Diakité

Du har rätt är en handbok att ha med sig i fickan, om de livsviktiga rättigheter som alla under 18 år har enligt Barnkonventionen.

Boken innehåller gripande berättelser, konkreta råd och frågeställningar som på olika sätt belyser värdet av att behandla varandra rättvist och jämlikt. Berättelserna i boken berör allt från rasism, elevrådsengagemang, maktperspektiv, klass och föräldrar som lägger näsan i blöt. Jason Diakité och Matilda Westerman skriver personligt, engagerat och pedagogiskt om en av FN:s absolut viktigaste konventioner. Med boken vill författarna skapa en känsla av hopp och delaktighet, men också ge dig som läsare verktyg för att själv påverka din vardag och engagera dig.



ONLINEKURSER

TRIS – Tjejers Rätt I Samhället

Webbkurserna är framtagen av Länsstyrelsen i Stockholms län i samverkan med Origo, länets myndighetsgemensamma resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck, Länsstyrelsen Östergötland och Södertälje kommun.

Syftet med webbkurserna är att ge kommuner, stadsdelar och enskilda verksamheter ett verktyg för att erhålla och underhålla en grundkompetens om hedersrelaterat våld och förtryck.

Kurserna är kostnadsfria att använda och vänder sig i första hand till personal inom socialtjänsten, skolan och förskolan, men den kan också användas av yrkesverksamma inom vård, omsorg, och rättsväsende samt ideella aktörer.



Du når gratisutbildningarna på:

tris.se/digitala-forelesningar-och-utbildningar

För mer information:

tris.se

ONLINEKURSER



Hedersrelaterat våld och förtryck

I denna webbutbildning får du bland annat lära dig om mänskliga rättigheter, hedersbegreppet, hur många som berörs, familjestruktur, lagen om tvångs- och barnäktenskap, hbtq och heder och om intellektuell funktionsnedsättning och heder. Innehåller kunskapsunderlag från TRIS.

Framtagen av: Migrationsverket med stöd från Länsstyrelsen Östergötland.

Heder

Syftet med webbkursen är att ge kommuner, stadsdelar och enskilda verksamheter ett verktyg för att ge en grundkompetens om hedersrelaterat våld och förtryck.

Framtagen av: Länsstyrelsen i Stockholms län i samverkan med Origo, länets myndighetsgemensamma resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck, Länsstyrelsen Östergötland och Södertälje kommun.

” Det behöver bli ett levande ämne i skolan, diskussioner, pedagogiska café, årshjul med frågor som hur mår barnen? Vad ser ni nu? Hur bemöter ni?

Rektor

ORGANISATION

BRIS – Barnens rätt i samhället

Sitter du som rektor och eller chef på elevhälsan och har funderingar på att vidareutbilda någon eller några i din personal? Ser du att ni är i behov av fortbildning inom några eller något område på er skola/ verksamhet?



Här kommer några tips på utbildningar och föreläsningar BRIS erbjuder:

UTBILDNINGAR BRIS

Expertgrupp Barn

Barn har rätt till delaktighet och inflytande i processer som rör deras liv. För att uppnå det krävs det att vi vuxna lyssnar och låter oss påverkas av barns tankar på ett strukturerat sätt. BRIS har under flera års tid utvecklat metoden Expertgrupp Barn som kan användas i sammanhang där barn ska komma till tals. Utbildningen höjer kompetensen hos dig och dina kollegor och gör er tryggare i ert arbete med barns inflytande.

Innehåll:

- Konkreta instruktioner och tips för att kunna genomföra Expertgrupp Barn på ett barnrättssäkert sätt.
- Vägledning från planering till verklig förändring.
- Kunskap om barnets rättigheter med fokus på inflytande och delaktighet.

TRT Teaching Recovery Techniques

Många barn och unga som flytt till Sverige från krigs- och katastrofdrabbade områden drabbas av omfattande psykisk ohälsa. TRT är en gruppintervention som utvecklats av Children and War Foundation, en ideell organisation med bas i Norge och Storbritannien. Metoden syftar till att lära barn och unga att hantera symptom på post-traumatisk stress. TRT bidrar till att barn och unga får strategier att förhålla sig till det som varit, hantera vardagen och må bättre här och nu.

Innehåll:

- Traumakunskap.
- Verktyg för att hantera påträngande bilder, tankar och känslor.
- Stabiliserande tekniker såsom avslappning och djupandning.
- Verktyg för att hantera undvikande beteende.
- Förankring, rekrytering och implementering av TRT.

För mer information eller anmälan:

bris.se/om-bris/utbildningar/

Våld mot barn

Barn har rätt till en trygg uppväxt fri från våld, men trots det utsätts varje år ett stort antal barn för våld. Vad vet vi om våldet? Vad får våldet för konsekvenser? Vad behöver barn som utsätts för våld? Syftet med materialet är att vuxna ska få en ökad kunskap och medvetenhet om våldet, samt verktyg i bemötandet av barn med upplevelser av våld. Våld mot barn kan formas både som en föreläsning eller som en utbildning med möjlighet till fördjupning.

Innehåll:

- Vad är våld?
- Våldets konsekvenser.
- Vad säger barn om våldet?
- Samhällets skydd och stöd.
- Vad behöver barn som utsätts för våld?

Barnkonventionen introduktion

Sverige var ett av de första länderna i världen att skriva under barnkonventionen och den 1 januari 2020 blev barnkonventionen också svensk lag. Vad innebär det att den nu är lag? Föreläsningen ger på ett överskådligt sätt en grund till barnkonventionen och barnsynen i den - med möjlighet att reflektera över vad konventionen innebär för den egna verksamheten. I föreläsningen tas också konventionens grundprinciper upp, samt barnets rätt till delaktighet och inflytande.

Innehåll:

- Barnkonventionen.
- Barnsynen i barnkonventionen.
- Barnkonventionens grundprinciper.
- Vad betyder det att barnkonventionen är lag?
- Barnets rätt till delaktighet och inflytande.

Barnkonventionen i praktiken

Vad innebär ett praktiskt arbete med Barnkonventionen? Hur kan Barnkonventionens barnsyn speglas i medarbetares attityder och i det vardagliga arbetet? Utbildningen kombinerar teori och workshop och anpassas efter den egna verksamheten. Syftet är att stärka verksamhetens konkreta arbete med Barnkonventionen och att ge enskilda medarbetare verktyg i det praktiska arbetet.

Innehåll:

- Barnkonventionens barnsyn och grunder.
- Att arbeta barnrättssäkert.
- Workshop utifrån den egna verksamheten.

Samtal med barn och unga

Barn har rätt att bli lyssnade på och har rätt till stöd från trygga vuxna. Hur kan vi vuxna bli bättre på att samtala med barn och unga om svåra saker? Vad är viktigt i ett gott bemötande? Hur kan vi vuxna lyssna på och ta tillvara det som barn och unga uttrycker? Syftet är att ge vuxna ökad kunskap och praktiska färdigheter för att bättre kunna möta barn och unga. Samtal med barn och unga kan formas både som en föreläsning eller som en utbildning med möjlighet till fördjupning.

Innehåll:

- Barnkonventionens barnsyn.
- En trygg vuxen – bemötande.
- Samtalsmetodik.

Att möta barn och unga i kris och trauma

Hur kan vuxna vara ett stöd för barn och unga som drabbas av kris och trauma? Hur kan svåra upplevelser påverka barns psykiska hälsa? Denna utbildning ger dig teoretisk kunskap kring hur kris och trauma påverkar och tar sig uttryck hos barn och unga, samt praktiska verktyg för ett gott och ansvarsfullt bemötande.

Innehåll:

- Vad är trauma?
- Effekter och symptom av kris och trauma.
- Hur vuxna kan vara ett stöd.
- Reflektion och diskussion.

Ungas vardag på nätet

Nätet är en stor del av våra liv idag. Dagens unga har växt upp med nätet som en självklarhet, men för många vuxna är det inte lika självklart. Här blir det ibland en krock, speciellt om något händer ett barn på nätet. Vuxna kan känna att de inte har tillräcklig kunskap och barn kan tycka att vuxna är frånvarande. På denna föreläsning får du ta del av barns egna erfarenheter av, och berättelser om, nätet, samt kunskap om vad du kan göra som vuxen för att stötta barn som råkar illa ut.

Innehåll:

- Barn och ungas vardag på nätet.
- Barn och ungas egna röster om nätet.
- När något går fel – så kan du vara en viktig vuxen.

För mer information eller anmälan:

bris.se/om-bris/utbildningar/

ONLINEKURSER

Magelungen – Hemmasittarprogrammet online

Magelungen har förfinat och utvecklat Hemmasittarprogrammet online för att arbeta med ungdomar, familjer och skolor digitalt.

Sedan 2008 har Magelungen arbetat med att utveckla behandlingsmetoder för skolfrånvarande och socialt isolerade barn och ungdomar. Arbetet har resulterat i ett manualbaserat behandlingsprogram, Hemmasittarprogrammet (HSP), vars syfte är att bryta den sociala isoleringen och komma tillbaka till en fungerande skolgång. HSP riktar sig till ungdom och föräldrar och samarbetar med ungdomens skola. Insatsen utgår från kognitiv beteendeterapi och sker i de tre faserna: kartläggning, behandling och vidmakthållande.



Läs mer:

magelungen.com/hemmasittarprogrammet-online/

ONLINEKURSER



Att arbeta med och bemöta problematisk skolfrånvaro

Ta del av Magelungens erfarenheter och kunskap kring problematisk skolfrånvaro. Utbildningen innehåller föreläsningar, tips och konkreta råd för professionella. Genom utbildningen får du möjlighet att skapa en handlingsplan för problematisk skolfrånvaro.

Autismspektrumsyndrom (AST) i skolan

Andelen elever i behov av särskilt stöd ökar i skolan idag och ställer höga krav på pedagogisk personal. Denna utbildning ger dig kunskap genom föreläsningar, samt praktisk tillämpning via övningar.

Stress hos barn och unga

Ta del av de senaste forskningsrönen kring barn och stress och lär dig mer om hur det går att både bryta beteendemönster och förändra omgivningsfaktorer som leder till stress. Utbildningen innehåller filmer med rollspel, föreläsningar och material för dig att ladda ner och använda i ditt arbete.

Läs mer:

magelungen.addwisdom.se/kurskatalog

Fler utbildningar, föreläsningar och workshop hittar du här:

magelungen.com/akademi/typ/utbildningar/

UTBILDNING

KiVa – Ett evidensbaserat antimobbningprogram för skolan

Mobbning är i många fall en orsak till problematisk skolfrånvaro och påverkar skolresultat negativt. Att som skola ta tag i mobbning gör att man adresserar inte bara de akuta situationerna utan påverkar stämningen bland både elever och vuxna.

KiVa är ett evidensbaserat antimobbningsprogram som både arbetar preventivt på skolövergripande nivå och ger verktyg för att hantera akuta mobbningsärenden.

I samarbete med KiVa Finland kan nu Akademi Magelungen erbjuda detta program till svenska skolor. Som KiVa-skola får du utbildning i modellen, material i form av lektionsplaneringar, filmer och spel online. Din skola får också kontinuerligt stöd kring akuta mobbningsärenden samt hjälp med analys av utvärderingar.

Som KiVa-skola får all personal 20 procent rabatt på Akademi Magelungens övriga utbildningar.

KiVa är åldersanpassat för låg-mellan- och högstadieålder.

Läs mer på:

utbildning.se/kurser/akademi-magelungen/
kiva-antimobbningsprogram-for-skolan-1328092



”Prata mer om psykisk ohälsa i skolan och även hur vi alla är olika och då uppträder olika. Förklara vad ADHD, ADD, depression, social fobi osv verkligen innebär och berätta för elever/personer hur man ska behandla/bemöta personer med detta.

Från "For a better day"

Friends

Friends är en organisation vars uppdrag är att stoppa mobbning och andra kränkningar inom skolan och idrottsföreningar runt om i Sverige.



Nedan finns förslag på gratis webbutbildningar att ta del av.

ONLINEKURSER

Organisera en trygg skola

Den här kursen riktar sig främst till dig som har en central roll i skolans trygghetsarbete, men passar all personal som vill lära sig mer om systematiskt trygghetsarbete.

Efter utförd webbutbildningen har du:

- Tagit del av kunskap om vad mobbning är och varför det uppstår.
- Gått igenom organisatoriska framgångsfaktorer för att stoppa mobbning.
- Möjlighet att ladda ner en checklista för att se hur långt skolan har kommit i trygghetsarbetet.

Skolan och rasismen

Av lagens sju diskrimineringsgrunder är etnicitet den vanligaste orsaken till att barn och unga trakasseras i skolan. Den här kursen hjälper dig som jobbar i skolan att arbeta med frågan och se tendenserna tidigt. Kursen är framtagen med stöd av Gålöstiftelsen.

Webbkursen innehåller:

- Hur skolpersonal kan motarbeta rasism i skolan.
- Kunskap kring vad rasism är.
- Tips och metoder för att diskutera och arbeta med frågan.

Varje kursdel innefattar tre korta poddavsnitt samt en animerad film.

Bli normmedveten

Hur kan vi utmana och förändra ojämlika och begränsande normer som skapar maktförhållanden och sociala orättvisor? Hur ser vi till att alla barn och unga får så bra förutsättningar som möjligt att utforska och bli den som hen vill vara? Den här webbkursen riktar sig till alla vuxna med barn i sin närhet som vill lära sig mer om normer och bli mer normmedvetna.

I den här webbkursen får du:

- Kunskap om vad normer är, hur de skapas och hur de leder till maktförhållanden och sociala orättvisor.
- Reflektera kring dina egna erfarenheter och privilegier.
- Verktyg för att arbeta med att utmana och förändra ojämlika och begränsande normer.

Agera Alltid – om att hantera kränkningar

Syftet med webbkursen är att ge skolpersonal kunskap om hur det åtgärdande arbetet kan och bör hanteras när kränkningar uppstår i skolan.

Efter webbkursen har du:

- Gått igenom hur skolan ska agera steg för steg.
- Fått verktyg för att kunna arbeta systematiskt med dokumentation, analys och uppföljning.
- Fått stöd för att hålla utredande och uppföljande samtal med elever.

Att stötta ett utsatt barn

Hur kan du som vuxen stötta barn som inte känner sig trygga i skolan? På 30 minuter får du tips och råd som kan hjälpa både dig själv, ditt eget och andras barn.

Samtliga ovan listade webbutbildningar kan med fördel göras kollegialt under arbetslagsmöten, arbetsplatsträff (APT) eller temadagar (studiedagar). Skapa forum, dialoger, reflektioner.

Läs mer på:

friends.se/skola/

” Vi behöver jobba mycket med trivsel, gruppdynamik och trygghet. Vi ser hur utanförskap, ensamhet och otrygghet skapar för känslor hos våra elever. Vi behöver hitta forum och tid för att aktivt jobba med dessa teman i klassrummet. Det är förebyggande och främjande för fortsatt god psykisk hälsa.

Lärare

Droginformation.nu

Ingen vill att unga skall börja med skadliga droger. Därför arbetar droginformation.nu med att hjälpa skolor att ge förebyggande droginformation.

På sidan droginformation.nu/droginfo/drogforelasning-skolor/ finns massor av information ni kan använda i ert ANDT (Alkohol, narkotika, dopning, tobak (och spel)) arbete. På sidan finns fakta om olika sorters droger, utbildningsfilmer och dokumentärer där unga berättar om hur det var att ta droger. Det finns även faktablad och olika e-böcker ni kan ladda ner gratis. Här kan du också boka föreläsningar för både elever och skolpersonal.



” Det är viktigt att vi pratar med barnen och normaliserar att alla kan må dåligt ibland. Att vi gör det till ett ”vardagssnack” och att det är viktigt att berätta för någon om man inte mår bra, att det kan göra att man mår bättre efteråt.

Lärare

Aktiv skola

Stiftelsen Aktiv Skola arbetar med socialt entreprenörskap. De vill bidra så mycket de kan för att skapa en bättre skola i Sverige. De förmedlar aktuellt och relevant material kostnadsfritt till alla skolor.

Aktiv skola har valt att fokusera på områdena droger, grooming, hälsa, miljö och mobbning. Tyvärr kommer dessa frågor ofta i skymundan på grund av ekonomiska prioriteringar, och därför har de valt att kostnadsfritt erbjuda nedladdningsbart utbildningsmaterial till Sveriges alla skolor. De skickar dessutom ut tryckt material, till exempel Föräldrahandboken, kostnadsfritt till utvalda målgrupper och årskurser.

AKTIV NÅ SKOLA

Aktiv skola har sakkunniga på varje område och tillsammans med inhyrda experter och representanter från Förtroendegruppen har de tagit fram tidsenligt, användarvänligt och lättillgängligt material som efterfrågats på skolorna.

Aktiv skola erbjuder föreläsningar och webinarium

Aktiv skola har under årens lopp utbildat och föreläst för tusentals lärare, skolsköterskor och annan skolpersonal i ämnen som psykisk ohälsa, grooming och mobbning. Sedan 2019 föreläser de även för vårdnadshavare och elever i låg-, mellan- och högstadiet.

Alla föreläsningar och webinarier är kostnadsfria.

Materialet är anpassat efter ålder, lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet.

Läs mer här:
aktivskola.org/forelasningar/

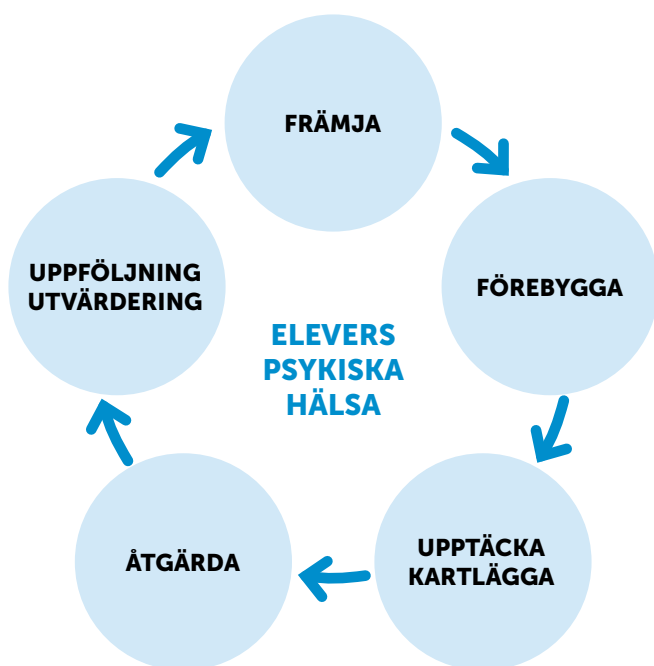
” Rektorer behöver också mer kunskap för att kunna motivera sin personal om varför detta är viktigt. Men också ge våra anställda rätt förutsättningar.

Rektor

Organisationsnivå

Främja, förebygga, upptäcka, åtgärda och uppföljning.

Skolan ska aktivt främja likabehandling och motverka diskriminering, trakasserier och kränkande behandling. Som en del i det suicidpreventiva arbetet och i det systematiska kvalitetsarbetet på skolorna behöver vi främja, förebygga, upptäcka, åtgärda och följa upp våra elevers psykiska hälsa.



Syftet med skolans främjande arbete är att skapa en trygg och tillitsfull arbetsmiljö för alla elever och all skolpersonal, där alla elever har maximala möjligheter att lära och utvecklas. Det uppnås när personal och elever både i ord och handling visar respekt för allas lika värde oavsett såväl kön, könsöverskridande identitet, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Källa: Skolverket

Alla har en psykisk hälsa, men det är inte något vi alla tänker på. När vi pratar om begreppet psykisk ohälsa innefattar det allt, ifrån psykiska besvär till psykisk sjukdom, som stör människors välbefinnande och påverkar vårt dagliga liv.

Depression, olika ångesttillstånd, tvångssyndrom, ätstörningar, beroendeproblematik, eller medfödda neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD och autism kan leda till psykiska funktionsförändringar. Det kan då exempelvis handla om svårigheter att planera sin tid, hantera stress eller sociala relationer. Då pratar vi om psykisk funktionsnedsättning.

Här kan vi också använda oss av *hjärnkoll*s begrepp psykiskt funktionssätt eller psykiska olikheter. Orden belyser att vi fungerar olika utan att peka ut någon som avvikare.

Källa: Hjärnkoll

Om vi utgår från att skolan ska arbeta främjande och förebyggande för allas lika värde ryms den psykiska funktionsnedsättningen inom ramen för skolans ansvarsområde utifrån värdegrundsarbetet. Arbetet bör vara en självklarhet inom det systematiska kvalitetsarbetet. Detta eftersom den psykiska hälsan ingår i alla barns och elevers utveckling och normmedvetenhet.

Främjande arbete

För att främja alla barns och elevers utveckling, lärande, trygghet, studiero och hälsa är värdegrundsarbete med exempelvis likabehandling, normmedvetenhet och arbetsklimat präglad av samarbete och tillitsfulla relationer, samt elevers delaktighet och inflytande i fokus.

Det främjande arbetet pågår alltid och utan att något särskilt har hänt. Det bedrivs långsiktigt, gäller alla, sker kontinuerligt både på och utanför lektionstid och det är målinriktat. Det betyder att detta arbete är en viktig del vid planering och genomförande av både undervisningen och den undervisningsfria tiden som eleverna har i relation till skolan. Det handlar bland annat om att lärare har samma positiva förväntningar på alla klasser och på alla enskilda elever, hur grupper organiseras så att alla elever kommer till sin rätt och hur lärare och elever bemöter varandra. Det handlar också om att organisera undervisningen så att alla elever utmanas och utvecklas, att eleverna får samtala om vilka värderingar som är viktiga att värda och att eleverna är delaktiga i skolans verksamheter.

Källa: Skolverket

Skolan är en del av samhället och en arena där vi möter alla barn. Arbetet i skolan med att främja den psykiska hälsan, för att i förlängningen förebygga psykisk ohälsa och suicid, behöver struktureras för att det ska bli ett viktigt prioriteringsområde. Studier visar att elever med en god psykisk hälsa och trygga relationer når högre studieresultat, vilket i förlängningen ger fler arbetstillfällen, något som i sin tur genererar en god psykisk hälsa.

Skolan kan vara både en riskfaktor och en skyddsfaktor för varje enskild individ. Skolpersonal behöver därför mer kunskap inom psykisk (o)hälsa för att få förståelse för vad som kan påverka denna hälsoaspekt. Det främjande och förebyggande arbetet gällande diskriminering och kränkningar bör kunna anpassas till att främja den psykiska hälsan. Det kan innebära att förändra attityder kopplat till psykisk (o)hälsa, att minska stigmatiseringen, samt att vuxna på skolan bemöter och ser varje elev varje dag. Varje elev ska ha fått ett "hej, hur mår du?"

Arbete med psykisk hälsa på gymnasiet

Arbeta med gruppstärkande aktiviteter med årskurs 1, där rörelse kan finnas med för att främja den psykiska hälsan. Arbetar ni med "basgrupper" på gymnasiet kan de stärkande aktiviteterna ske i basgruppen. Om basgrupperna ändras efter en tid behövs gruppstärkande aktiviteter göras igen med den nya gruppen.

Arbete med psykisk hälsa på lågstadiet och högstadiet

Anordna rastaktiviteter för eleverna med samsarbetsövningar/teamwork för att eleverna ska röra på sig och aktiveras. Det ökar

sammanhållningen och samhörigheten och motverkar utanförskap. Fysik aktivitet främjar också psykisk hälsa.

Öka vuxentätheten på raster, inte för att förhindra konflikter, utan för att stärka relationer. ("Rastvärdar" – vuxna som befinner sig på skolgården eller i korridorer på ett "rastschema" 1–2 gånger i veckan per lärare, elevassistent, skolsköterska, skolkurator, och andra professioner på skolan.)

Prata med eleverna i korridorerna eller ute på skolgården när du har möjlighet och fråga hur eleverna har det.

Stå vid dörren och välkomna varje elev in i klassrummet vid starten av lektionen. Samlar ni in mobiltelefoner på er skola? Ta tillfället i akt att gå runt i klassrummet och gör det efter att eleverna satt sig. På det viset ser ni varje elev en gång till. Kom ihåg att ett leende gör så mycket mer än ni kanske tror!

Prata med eleverna!

Inled lektionen med "hej vad roligt att se er idag!" Avsluta lektionen med "tack för den här lektionen, ni är var och en av er betydelsefulla för mig och för varandra".

» Jag hoppas att ni sovit gott i natt, för sömn är så viktigt för hälsan.

» Jag hoppas ni ätit frukost i morse, för det är viktigt för er kropp för att ni ska må bra både fysiskt och psykiskt och orka hela dagen.

» Känner ni att ni har en dålig dag, för det kan alla ha ibland, tveka inte att berätta det för någon ni känner er trygga med, då kan det kännas lite bättre efteråt.

» Glöm inte att få lite frisk luft idag. Det behöver vi allihop för att rensa bakterier och det ger oss en bättre syreupptagningsförmåga. Våra kroppsliga system behöver det för att må bra.

» Vet ni inte vad ni ska göra på rasten? Ta några varv runt skolbyggnaden, men håll er till skolans område för vi är rädda om er och vill veta var ni är (beroende på ålder på barnen ni pratar med och vad skolans område är).

» Prova att utmana er själva i att inte titta så mycket på sociala medier eller på era telefoner under skoldagen och känn efter hur det påverkar dig. Eller ska vi göra en "klassutmaning" tillsammans och prata om hur det kändes i kroppen under denna vecka?

» Som skolkurator har jag många gånger hört elever säga att de upplever att ingen ser dem. Jag har också fått berättat för mig vad ett hej och ett leende kan göra för dem och hur mycket det betyder. Att ställa frågan hur är det? Och att lyssna öppet och fördomsfritt. Det är relationsskapande och eleverna känner sig sedda och bekräftade, att lyssna är en konst i sig.

Det främjande arbetet sker inte endast i klassrumsmiljö. Det sker all tid däremellan också. För att göra det främjande arbetet mer synligt organisatoriskt behöver ämnet beröras kollegialt. Det kan så göras i arbetsrummen, på APT, "pedagogiskt café" och på studiedagar.

Några frågor att diskutera och reflektera runt

- Hur mår våra elever?
- Vad ser ni?
- Vad hör ni?
- Hur kan vi lära oss mer om hur vi kan bemöta och stötta unga som inte mår bra?
- Lyft det ni redan gör, men agera på det som inte görs eller har gjorts.
- Ryms psykisk hälsa inom normer och värden?
- Hur kan elevers delaktighet bidra till ökad god psykisk hälsa?
- Hur ser arbetet ut med skolas värdegrund utifrån psykisk hälsa?

Här är det viktigt att rektor styr och lyfter frågan och att det ges tid till att reflektera runt ämnet. Bjud in elevhälsan att delta och använd som bollplank.

Jag vill också förespråka friluftsdagar som något viktigt. De främjar ett gott klimat bland våra elever och i relation till vuxna på skolan. Friluftsdagar kan för många elever vara svårt, dels för att det blir många elever på samma plats och från olika klasser, dels för att dessa dagar också är schemabrytande, vilket kan vara en svårighet för många elever. Men med god framförhållning och förberedelser och viktiga trygga vuxna med sig kan det ändå vara genomförbart.

Ta en sådan dag och lyft ordet *relationskapande* som ska genomsyra dagen. Tänk stort och brett när ni förbereder. Är ni en skola som låter eleverna välja på olika aktiviteter kan ni ta med elevernas synpunkter och idéer (i den mån det fungerar). Det kan locka fler elever att delta. Skulle ni exempelvis kunna ha med "gaming", musikskapande, teater, måla, laga maträtter från olika kulturer, rollspel "fantasy", eller "walk and talk" med skolkurator och skolsköterska? Mycket av detta kan även göras utomhus om er skola har det som motto inför friluftsdagar. Det kan stärka elevers identitet om de som inte vill delta i klassiska och normativa teman kan delta utan att känna ett utanförskap.

På gymnasiet är det inte lika vanligt med friluftsdagar. Ta då istället temadagar/temaveckor där ni arbetar utifrån olika ämnen/områden. Till exempel Pride, ANDT, sex, sömn, stress och normer. Här kan också elevhälsan vara behjälplig att samverka med. Både i vilket material eller metod ni vill använda, men också att hålla i samtal med eleverna. Samma förslag gäller även högstadiet där temadagar eller temaveckor är något ni använder er av i planeringen.

» Rektorer behöver styra arbetet kontinuerligt med årshjul. Återkommande teman. Det går absolut att få in. Vi behöver då plocka bort något annat, eller väva in det. Tex. som tema på pedagogiskt café. Temadagar, skapa forum och diskussioner, fortbilda vår personal.

Rektor

Främjande arbete sammanfattning

Trygghet – respektfullt bemötande, likabehandling, tillitsfulla relationer

Främjande arbete pågår alltid och utan att något särskilt har inträffat. Det är grunden i värdegrundsarbetet och syftar till att skapa en trygg arbetsmiljö för alla elever och all skolpersonal. Detta möjliggör att varje elev utvecklas i sin fulla potential. I ett framgångsrikt främjande arbete läggs ett värdegrundsarbete på både planering, genomförande och uppföljning av undervisningen. Skolans personal skaffar sig kunskaper om skolans kultur och hur den påverkar både elever och skolpersonal med fokus på inflytande, normer och värden.

Värdegrunden genomsyrar

Skolans värdegrund som uttrycks i skollagen och läroplaner är grunden i det främjande arbetet. Värden som bygger på demokrati och mänskliga rättigheter genomsyrar undervisningen och skolans verksamhet. Olika erfarenheter och synsätt är en tillgång i skolan och att lära tillsammans skapar samhörighet. Även då värdegrunden utmanas av föreställningar och ideologier ska skolan främja jämställdhet och allas lika värde, med bibehållen respekt för elevernas åsikts- och yttrandefrihet. Uppmärksamhet behöver bland annat riktas mot att bemöta sexism och rasism.

Öppen stabilitet

Det bör finnas en öppen stabilitet i skolans organisation och i de normer och värden som förmedlas. Då förutsättningarna för skolans verksamhet ständigt förändras, både vad gäller personal, elever och uppdragets form och innehåll, så behöver stabiliteten vara inbyggd i organisationen. Vid återkommande rektorsbyten, hög personalomsättning och hög elevomsättning är en skolans stabilitet avgörande för värdegrundsarbetet. Stabiliteten får dock inte vara sluten, ha sin grund i ett auktoritärt förhållningssätt som innebär inskränkthet, rädsla för förändring och misstro mot olikheter och strävan att utesluta. En skola med ett effektivt främjande arbete karaktäriseras av öppen stabilitet, en arbetskultur präglad av samarbete och en organisation som underlättar lärarnas och elevernas gemensamma lärande. Skolans personal och elever arbetar tillsammans för att skapa en tillåtande atmosfär och en nyfiken inställning till kunskap i skolans ämnen och till de normer och värden som styr relationerna till våra medmänniskor.

Reflektion om normer och värden

I skolans vardag finns det ibland normer som går emot skolans värdegrund och som kan leda till att elever kränks eller hindras från att utvecklas i sin fulla potential. Samtal om vilka normer och värden som kommer till uttryck både i och utanför undervisningssituationen behöver ges en tydlig plats i organisationen. Personalen behöver samtala om de normer som styr verksamhetens innehåll och det förhållningssätt som präglar samspelet mellan skolans personal, mellan personal och elever samt mellan elever. Samtalen behöver utgå från handlingar i vardagen. Skolans personal och elever behöver tillsammans diskutera normerna på skolan och utarbeta få men tydliga gemensamma regler för samspelet på skolan.

Elevers delaktighet

Elevers delaktighet och inflytande, att eleverna har en aktiv roll i utformningen av skolans arbete och vardag, är viktigt för det främjande arbetet för en trygg och tillitsfull arbetsmiljö. Eleverna behöver delta i samtal om normer och värden, men också ta del i ett konkret arbete för att öka den sociala gemenskapen. Eleverna

är experter på att vara i elevposition. Att känna delaktighet är att vara socialt inkluderad. Delaktighet och inflytande är rättigheter för eleverna. Med inflytande följer också ansvar. Inflytande och ansvar motverkar också kränkningar och främjar utveckling och lärande.

Källa: Skolverket

Psykisk hälsa benämns inte i ovanstående text. Dock är begrepp som *trygghet, respektfullt bemötande, likabehandling, tillitsfulla relationer, värdegrund, öppen stabilitet, reflektioner kring normer och värden och elevers delaktighet* ord som är av yttersta vikt för den psykiska hälsan. Tidigare i texten har synliggjorts att utanförskap, mobbning, främlingsfientlighet, avsaknad av trygga relationer till vuxna med mera, påverkar den psykiska hälsan. Därför bör det främjande arbetet inom skolan fokusera på den psykiska hälsan. Det behöver inte göras om, men begreppet *psykisk hälsa* behöver framkomma tydligt.

Förebyggande arbete

Syftet med det förebyggande arbetet är att avvärja risker. Som grund för arbetet ligger regelbundna kartläggningar av de risker för diskriminering och kränkande behandling som finns i den egna verksamheten. Arbetssättet kan också användas bredare för att avvärja andra risker, såsom användning av droger, ohälsa eller andra problem. Målet är att genomföra förebyggande insatser med utgångspunkt i den egna verksamhetens identifierade styrkor och svagheter. Det förebyggande arbetet är en del av skolans systematiska kvalitetsarbete och ska involvera alla.

Källa: Skolverket

Att förstå det förebyggande arbetet med fokus på (o)hälsa

I det förebyggande arbetet ligger fokus på att identifiera och avvärja risker för ohälsa.

All skolpersonal behöver äga denna kunskap för att kunna upptäcka och hantera situationer där elever riskerar att fara illa.

För att upptäcka risker för ohälsa är det viktigt att analysera om skolans rutiner, arbetssätt, regler och praxis kan hindra allas lika rättigheter och möjligheter. Även personalgruppens samarbete, normer, jargong och kompetens behöver undersökas.

” Vi behöver också sätta fingret på vad vi redan gör. Kalla det för rätt saker. För mycket gör vi redan men kanske kallat det för något annat.

Rektor

Förslag på förebyggande insatser – förebygga ohälsa

Skolverket menar att all skolpersonal bör ha kunskap kring förebyggande insatser. Dessa insatser skulle förslagsvis kunna innehålla följande:

- Fortbildning av personal i ämnet. En grundläggande fortbildning är förslagsvis MHFA (första hjälpen till psykisk hälsa). Utbildningen är en bemötandekurs, men deltagaren får också grundläggande kunskap om olika psykiska besvär och sjukdomar, samt hur psykiska besvär och sjukdomar kan upptäckas. Deltagaren får också kunskap om att erbjuda stöd och hjälp både i kris och hjälpa vidare till eventuella andra vårdinstanser. Ett annat material som är användbart är Suicide Zeros "stör döden" eller "väga fråga" som båda är med som förslag på fortbildning för skolpersonal.
- Eleverna behöver kunskap om psykisk hälsa, hur kroppen fungerar och hur vi uppnår en god psykisk hälsa, men också verktyg i hur de kan hantera och prata om jobbiga känslor. Alltså att *införa psykisk hälsa på schemat* i klassrummet.
- Personal bör ges tillgång till metoder och material i undervisningssyfte. Barn och ungdomar behöver lära sig och förstå vad psykisk ohälsa innebär. De behöver få verktyg för att kunna hantera kriser, få förståelse för att livet går upp och ner, samt erbjudas mer tillfällen och verktyg för att prata om hur det känns på insidan och hur man kan hjälpa klasskamrater som har det jobbigt. Förslag om metoder/material för att uppnå det kommer ni ta del av vidare i stödpaketet. Youth Aware of Mental Health (YAM) är exempelvis en evidensbaserad metod för högstadie- och gymnasieelever, som främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens. Fler förslag på material även för yngre åldrar presenteras vidare i detta material.

Kartlägg, på EHT, arbetslag och ledningsgrupp

- Hur ser det ut på respektive skola?
- Hur mår våra elever?
- Vilka elever mår inte bra på vår skola?
- Finns det hög frånvaro?
- Vad beror det på?
- Hur vet vi det?
- Hur ser mönstret ut?
- Ser vi det på gruppnivå?
- Vilka risker ser vi med att det finns elever som inte mår bra, som vi inte uppmärksammar?
- Finns det någon elev som långvarigt lider av psykiska besvär som vi inte har kunnat hjälpa?
- Hur ser kontakten med vårdnadshavare ut?
- Sociala relationer?
- Fritidsaktiviteter?

Använd er av riskanalys och identifiera styrkor och svagheter både på organisationsnivå, gruppnivå och individnivå.

Samtliga skolor har ett elevhälsoteam (EHT). Förslagsvis kan dessa möten delas in i EHT med fokus på individ och ett EHT med fokus på organisation där tid finns med bred kunskap av olika professioner. Här kan kartläggning genomföras och förebyggande insatser planeras.

Kartlägga och identifiera hur trygga eleverna känner sig i skolan, både i och utanför klassrummet. Hur relationerna ser ut i klasserna mellan eleverna, samt relationer mellan elever och personal. Här kan en trygghetsvandring vara till fördel, samt anonyma elevenkäter. Diskutera hur noll tolerans mot mobbning, trakasserier, våldsytringar och andra kränkningar ska realiseras i praktiken.

Trygghetsenkät

Om en trygghetsenkät vanligen genomförs på er skola föreslås utökade frågor, som tagits fram i samarbete med BUP och socialtjänst, utöver de frågor ni vanligtvis har med gällande trygghet och trivsel på skolan. Enkäterna ska vara anonyma, men med dessa utökade frågor kan skolan lättare förbereda material för att tillgodose elevernas behov på skolan som helhet och i klassen, om ni väljer att eleverna ska ange vilken klass de tillhör.

Förslag på frågor från BUP, Barn- och ungdomspsykiatri

- Jag upplever min fysiska hälsa...
- Jag tycker att min livsstil (levnadsvanor) är...
- Jag äter balanserad kost...
- Jag har god aptit...
- Jag får den sömn jag behöver för att orka med skoldagarna...
- Jag har svårt att somna på kvällarna...
- Jag motionerar och är aktiv i min vardag...
- Jag har trygga relationer med vuxna i min omgivning (antingen i skolan, fritid eller hemma)...
- Jag har kamrater i skolan som jag känner mig trygg med...

Förslag på frågor från socialtjänst

- Känner du att du kan vända dig till dina föräldrar för stöd/tröst om det är något som hämmar eller oroar dig?
- Upplever du att dina föräldrar lyssnar på dig? Ger dig stöd och tröst när det behövs?
- Kan du prata med dina föräldrar om bekymmer eller saker som du funderar över eller behöver hjälp med?
- Upplever du att dina föräldrar lyssnar på och respekterar dina åsikter eller negligerar eller avvisar dina föräldrar dina synpunkter, tankar och känslor?

Kom ihåg att anpassa enkäterna efter elevernas ålder.

Diskutera stress och krav

Många elever vittnar om för höga krav och att de jämför sig med varandra. Barn mognar i olika takt och det har inget med deras potential att göra. Betygen kan inte slopas, men kan det finnas en annan flexibilitet inom skolan för de ungas olika utvecklingsnivåer och behov? Alla behöver få chansen att lyckas och etablera en självbild som lyckade i stället för misslyckade i skolan.

Hälsosamtalen som skolsköterskan oftast håller med eleverna kan en skolkurator gärna vara delaktig i när det handlar om det psykiska måendet. Under hälsosamtalen kan elever som är i riskzonen för psykisk ohälsa fångas upp och elever som far illa i hemmet kan identifieras. Ge skolsköterskan tid att redovisa resultatet under EHT i den mån det går utifrån sekretess.

Systematiskt arbete för att förebygga

Modell inspirerad av aktionslärande – ett forskningsbaserat förhållningssätt. Se figur nedan.

Förslag:

Rektor kan tillsammans med EHT-teamet besluta att enkäten ska ge en bild både av skolans *främjande arbete* genom att mäta och kartlägga elevernas psykiska mående, relationer till vuxna och till varandra och av skolans *förebyggande arbete*, genom att mäta elevernas upplevelse av utsatthet. Kön och skolklass bör utgöra bakgrundsfaktorer. Tänk då på att ha med *ickebinär, annat alternativ, osäker* och *vill ej svara* som alternativ. Rektor utser vem/vilka som skapar en digital enkät. Förslagsvis kan det skapas 4 olika enkäter beroende på ålder och vilka årskurser ni har på er skola. Till exempel en enkät för årskurs 1-3, en för 4-6, en för 7-9 och en för gymnasiet. Förslagsvis kan det vara flera olika professioner som hjälps åt med enkäter, exempelvis kurator, specialpedagog, skolsköterska eller annan profession som har kunskaper som rektor anser passar. Klasslärare, skolsköterska, skolkurator, socialpedagog eller assistenter kan vara behjälpliga med att genomföra enkäten.

- EHT-teamet bearbetar materialet tillsammans med personalen som konstruerat enkäten. Vid analysen vill man se om det finns skillnader i upplevelsen av den psykiska hälsan i relation till kön och skolklass. Teamet undersöker också eventuella samband mellan elevernas upplevelse av tillit till lärare och skolkamrater och upplevelsen av utsatthet.
- På en arbetsplatsträff presenterar EHT-teamet sin analys och ger kollegorna i uppgift att kritiskt granska enkäten, genomförandet och den analys som gjorts.
- Efter kollegornas kritiska granskning görs en preliminär beskrivning av kartläggningen och de slutsatser som EHT-teamet och skolans lärare dragit.
- Med enkätresultatet framför sig lägger EHT-teamet fram en plan för insatser.
- Efter ett läsår gör EHT-teamet, som överenskommet, en uppföljande kartläggning av de vidtagna åtgärderna med samma kartläggningsmetoder.
- EHT-teamet träffas och ser vad den uppföljande kartläggningen gett och vilka slutsatser som kan dras av materialet.

Insatser för förbättring

EHT-teamet kan tillsammans med personal samarbeta om en extra satsning att under kommande år arbeta mot exempelvis kränkningar, främlingsfientlighet, utanförskap eller hög skolfrånvaro (beroende på vad som framkommer i enkäterna och eller hälsosamtal.) Beslut kan tas om att satsa på kompetensutveckling inom något visst område. Beslut kan också tas om handledning om så skulle behövas för personal.

Det upptäckande arbetet

Skolan behöver skapa förutsättningar för att upptäcka psykiska besvär hos elever. Det krävs kunskap om förhållandena på skolan för att upptäcka vilka elever som besväras av ohälsa. Det finns en



nära koppling mellan att upptäcka fall av ohälsa och hur skolan klarat av att bedriva framgångsrika främjande, förebyggande och åtgärdande insatser.

Ett framgångsrikt upptäckande arbete är nära kopplat till det främjande arbetet med att skapa tillitsfulla relationer mellan skolans personal och skolans elever. Känner sig elever trygga och säkra på att bemötas med respekt vågar de berätta om sin skolsituation och kanske också hur de mår i hela sin livssituation. När eleverna får möjlighet att berätta om sin situation underlättas upptäckandet av problem på struktur-, organisations-, grupp- och individnivå.

Inspirerat av Skolverkets förslag på att arbeta främjande och förebyggande mot diskriminering och kränkningar.

Om vi prioriterar och lägger fokus på det främjande och förebyggande arbetet blir det både lättare att upptäcka ohälsa och för elever att våga berätta om sitt mående.

Grundläggande för att kunna upptäcka elever som upplever psykiska besvär och/eller ohälsa är att främja tillitsfulla relationer mellan elever och personal och att regelbundet kartlägga elevernas upplevelser av sitt psykiska mående. Det ger oss insikt om hur utbrett problemet är och hur vi kan hjälpas åt att lösa dem.

Åtgärdande arbete

Syftet med det åtgärdande arbetet är att snabbt kunna hjälpa eleven som upplever besvär. Det finns förstås stora skillnader på att åtgärda ohälsa och att åtgärda trakasserier eller kränkningar. Det är också stor skillnad på *hur* vi behöver bemöta eleven beroende på vad det är som besvärar hen.

Att främja, förebygga och upptäcka behöver ske på organisationsnivå. När det sedan kommer till att åtgärda behövs en kartläggning på individnivå av den enskilde elevens besvär.

Att åtgärda/hjälpa i eventuella krissituationer av olika slag kan innebära att föra ett så kallat medmänskligt samtal. Det är något som all skolpersonal bör kunna hantera, men det finns också förståelse för att många kan uppleva det skrämmande att samtala med en elev med exempelvis en pågående ångestattack eller en elev med suicidtankar. Det kan vara svårt för personal på skolan att bedöma allvarsgrad på psykiska besvär, psykisk ohälsa och psykisk sjukdom. Det kan även vara svårt att veta vilket behov av hjälp den enskilde eleven behöver. Många gånger kan det handla om att eleven bara vill ha någon som lyssnar för en stund för att det har hänt något som gjort hen ledsen. Det kan vara livets olika utmaningar som varit påfrestande just den dagen. Eleven behöver inte alltid vara i behov av ytterligare hjälp, som till exempel skolkurator eller annan vårdinstans. Men det kan också handla om en pågående ångestattack. Eller en elev som uttrycker för dig som lärare att hen har suicidtankar. Det kan vara svårt för personal som inte besitter kompetens att bedöma situationen. Känner du dig osäker kan du alltid konsultera skolkurator eller skolsköterska.

Det handlar om att hantera och bemöta eleven i att lyssna på hens situation. Här återkommer vi till att det finns ett stort behov bland skolpersonal för fortbildning. Detta är något som återkommer i stödpaketet där förslag ges på utbildningar till skolpersonal.

Åtgärder i EHT-team:

- Kartlägga elevens behov.
- Planera insatser efter behov. Samtalsstöd? På skolan?
- Anpassningar i skolan? Åtgärdsprogram?
- Samverka med vårdnadshavare och en planering till insats.
- Hänvisning till annan vårdinstans? Exempelvis Barn och ungdomspsykiatri (BUP), ungdomsmottagning (UMO), Barn och familjehälsa (BFH), barn och ungdomshabiliteringen, länsenhet för åtstörningar barn och ungdomspsykiatri.
- Hänvisning till socialtjänsten för råd och stöd.
- SIP – samordnad individuell plan.
- Är eleven utsatt för mobbning eller annat diskriminerande eller kränkande beteende på skolan? Behövs akuta åtgärder på organisationsnivå och individnivå?

Uppföljning:

- Släpp aldrig "taget" om en elev vars psykiska hälsa är lidande.
 - Håll tät kontakt med hemmet. (På gymnasiet: alltid eleven först.)
 - Håll tät kontakt med eleven.
 - Boka uppföljande möten, hur ofta det behövs bedöms utifrån allvarsgrad på besvären.
 - SIP är ett bra forum för samverkan mellan flera aktörer som finns för att hjälpa eleven och familjen.
- Exempel:** Familjen, skolan, socialtjänsten och BUP samverkar och gör en individuell plan och sekretessen upphävs under pågående SIP om vårdnadshavare godkänner det. Skolan är en aktör som kan vara sammanställande för en SIP.

Underskatta aldrig de medmänskliga samtalen och vikten av ett gott relationsskapande!

”Barnen har jättestort behov att prata om känslor och vi märker att det är extremt olika hur vana de är att sätta ord på känslor och att veta vad de känner.

Lärare

Suicide Zero

Suicide Zero har tagit fram beslutsstöd till skolor för hur man ska agera om det finns misstanke om akut självmordsrisk, allvarlig självskada och självmordsförsök samt vid fullbordat självmord. I länkarna nedan kan ni ladda ned och skriva ut beslutsstöden för att sätta i skolans krispärm.

SUICIDE ZERO

Beslutsstöd framtaget av Suicide Zero

” Skolan har ett stort och viktigt ansvar att fånga upp ungdomar som mår dåligt. Det är mycket viktigt att skolans vuxna själva har tillräckligt med kunskap om hur man bemöter ungdomar som mår dåligt och hur man kan förebygga psykisk ohälsa.

- Beslutsstöd till skolan vid akut självmordsrisk.
- Beslutsstöd till skolan vid allvarlig självskada och självmordsförsök.
- Beslutsstöd till skolan vid fullbordat självmord.

Ta del av ”Checklista förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever”. Hur kan självmord och självmordsförsök hos elever förebyggas. Från WHO:s resursmaterial ”Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever” som är anpassat till svenska förhållanden.

Länk till materialen

suicidezero.se/fakta-och-rad/stod-och-akuta-atgarder-for-skolpersonal-vid-risk-for-eller-vid-fullbordat-sjalmvord

” En nära vän till mig dog i suicid när vi var 18 år, (2,5 år sedan nu) jag önskar att det pratades mer suicid depression i skolan med fokus på vad man kan göra om andra mår dåligt eller om man själv gör det. Han hade kanske klarat sig bättre om han hade fått med sig mer verktyg och jag hade definitivt kunnat hjälpa honom bättre om jag visste mer. Jag har tagit reda på mycket mer saker man kan göra såhär i efterhand och det gör ont att jag inte visste det jag vet nu innan det hände. Skolan behöver bli proaktiv istället för reaktiv när det kommer till suicidprevention.

Från ”For a better day”

Elevhälsa i praktiken, hur gör vi?

av Semira Vikström, rektor Visättraskolan, Erik Hall, biträdande rektor med ansvar för elevhälsan, Dounya Hayyoun, biträdande rektor med pedagogiskt utvecklingsansvar och Ingrid Hylander, legitimerad psykolog och docent i pedagogik

Författarna berättar konkret om arbetet med att bygga upp en prioriterad elevhälsa. I boken får du tips på insatser och arbets-sätt på både organisatorisk nivå och i det dagliga arbetet med elevhälsa.

Författarna vill visa hur en prioriterad elevhälsa genomsyrar hela verksamheten. Oavsett vilken roll du har i din verksamhet ska du kunna ta med dig exempel att använda på din skola. Utifrån bokens struktur, med koppling mellan praktik och forskning och tillhörande reflektionsfrågor till varje kapitel, kan den med fördel användas som utgångspunkt för kollegialt lärande för arbetslag och elevhälsoteam.

Boken innehåller QR-koder. Det finns också en tillhörande handledning: *Elevhälsa i praktiken – hur gör vi – en handledning*.

En bok väl värd att läsa, där författarna visar konkreta exempel på HUR ett elevhälsoarbete kan gå till i praktiken.



” Vi ser ett behov av att förebygga psykisk ohälsa och att vi faktiskt kan vara en del av att göra det viktiga arbetet för våra barn och unga och vi måste börja redan på förskolan. Hela kommunen måste vara med på tåget.

Lärare

Undervisningsmaterial

I de sista sidorna som följer ges förslag på metoder och material ni kan använda er av i klassrummen. Stödmaterial har tagits fram med fokus på förebyggande och främjande insatser för att förebygga psykisk ohälsa och suicid, samt att främja psykisk hälsa. Samtliga material och metoder är kopplade till läroplanen och kan ingå i ordinarie timplan och behöver inte ligga utanför som något extra att lägga till.

” Jag tänker inte bara att det är möjligt att jobba mer med psykisk hälsa i skolan, det är ett måste.

Högstadielärare



Bild Depression illustrerad av Moa Fredriksson

Jag & vi – känslor, samspel och empati

Undervisningsmaterial för förskoleklass
av Lars Löwenborg & Björn Gíslason

Lars Löwenborg är legitimerad psykolog, familjeterapeut, föreläsare, handledare och författare som har arbetat som lärare och förskole- och skolpsykolog. Björn Gíslason är legitimerad psykolog, föreläsare och författare som under lång tid arbetat med handledning, konsultation och utbildning inom förskola och skola.



» Den viktigaste grunden till barns sociala och emotionella utveckling läggs i familjen, men när barnen kommer till förskolan blir de vuxna och de andra barnen där viktiga läromästare. Genom att ge barnen en god start från början av förskoletiden/skoltiden kan de utveckla olika färdigheter som hjälper dem att möta livets utmaningar och utveckla goda relationer.

”Jag & vi” är ett strukturerat material som kan underlätta och systematisera förskolans arbete med barnens sociala och emotionella lärande. Så som att förstå känslor och sätta ord på dem, samspela med andra, kunna uttrycka sina behov och ingå i sammanhang med kamrater.

Innehåll och arbetssätt i Jag & vi överensstämmer dessutom väl med läroplanen, se sid 41–43.

» Vi kan samarbeta, gå in i varandras klasser, göra blandade grupper med elever från olika årskurser, temadagar på årshjul. Detta ger mer gemenskap och är relationsskapande. Alla lär känna varandra, alla ska med.

Lärare

Innehåll

- Normer och regler i elevernas vardag, till exempel i lekar och spel, och varför regler kan behövas.
- Demokratiska värderingar och principer, i sammanhang som är bekanta för eleverna. Hur gemensamma beslut kan fattas och hur konflikter kan hanteras på ett konstruktivt sätt.
- Barnets rättigheter i enlighet med konventionen om barnets rättigheter (barnkonventionen).
- Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel kamratskap, rättvisa och könsroller.
- Skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.
- Kommunicera i tal och skrift i olika sammanhang och för skilda syften.
- Samtala, lyssna, ställa frågor och framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden som är bekanta för eleverna, till exempel etiska frågor och vardagliga händelser.
- Ord och begrepp som uttrycker behov, känslor, kunskaper och åsikter. Hur ord och yttranden kan uppfattas av och påverka en själv och andra.

Kortfattat handlar det om grundläggande livskunskap

- Anknytning.
- Samspel.
- Emotionell vägledning.
- Att känna igen grundläggande känslor.
- Att förhålla sig till sina känslor.
- Att vara tillsammans med andra.
- Att göra saker tillsammans med andra.
- Att dela upplevelser med andra.
- Att ha kompisar.

Materialet är uppdelat i teman

- A. Förstå känslor, tema 1–7.
- B. Social förståelse, tema 8–13.
- C. Färdigheter för samspel, tema 14–20.

Peppy Pals förskoleklass – årskurs 3

Peppy Pals utrustar barn med verktyg för att utveckla sociala och emotionella färdigheter och starta samtal om känslor och relationer. Alla produkter är framtagna tillsammans med barn och har deras perspektiv i centrum. Sedan har berättelserna förankrats med psykolog Bodil Wennberg och utgår från en forskningsbaserad standard för emotionell intelligens (EQ) som heter CASEL (advancing social and emotional learning).



Kopplingar till läroplan se sid 41–43.

Läs mer:

peppypals.com/skola-och-forskola/

CASEL

- Lekfullt lärande: Lek är ett kraftfullt verktyg för barns utveckling och centralt i alla Peppy Pals produkter. Barn lär sig allt som är roligt.
- Förankrat i forskning: Framtagna tillsammans med barn, granskade av psykolog Bodil Wennberg. Matchade mot ett forskningsbaserat standard för EQ.
- Skapar samtal: Uppmuntrar till samtal om känslor och relationer. Enkla frågor stöttar dig i samtalet med barn.
- Relaterbara händelser: Barn känner igen sig i berättelserna och karaktärerna. Hur kan du trösta en vän? Varför ska man dela med sig?
- EQ är en superkraft!
- Ökar barns självkänsla och självkänedom.
- Förebygger psykisk ohälsa.
- Motverkar mobbing.
- Utveckla impuls kontroll.
- Bli bättre på att hantera konflikter.
- Kunna handskas med stress.
- Utveckla och behålla hälsosamma relationer.
- Sätter grunden för framgång i livet.

TIPS!

Använd Peppy Pals som en del i värdegrundsarbetet i skolan. Peppy Pals har tagit fram ett digitalt läromedel för barn och elever i åldrarna 5–9 år som innehåller mer än 100 konkreta lektionsplaneringar med filmer, böcker och aktiviteter. Läromedlet är helt kostnadsfritt att använda och distribueras av Peppy Foundation som är en ideell organisation med målet att fler barn ska få möjlighet att öva på EQ.

Känsloboken

En bok för dig som går på
lågstadiet (6–9 år)
av Reyhaneh Ahangaran



Känsloboken för förskoleklass och lågstadiet. Reyhaneh Ahangaran, legitimerad psykolog, har arbetat inom barn- och ungdomspsykiatri och skola i över tio år. Med den här boken ger hon barn ett språk för att tillsammans prata om känslor och relationer.

Hur fungerar känslor?

Vilka känslor är sköna och vilka är jobbiga?

Vad ska man göra om känslorna blir för starka?

I den här boken får du lära dig om hur känslor fungerar. När man förstår varför något känns jobbigt är det lättare att be om hjälp och när man lägger märke till vad som får en att må bra så är det lättare att göra mer av det.

Hur använder vi boken i skolan som arbetsmaterial?

Du kan via högläsning läsa ett kapitel i taget och ställa frågor till barnen utifrån texten. Diskutera, reflektera, lyssna fördomsfritt, öppet och nyfiket på barnens tankar och idéer. Varje kapitel avslutas med ett litet arbetsblad som ni kan göra tillsammans via handuppräkning/förslag från barnen.

Ni kan sätta upp arbetsbladet på väggen i klassrummet och återkomma till ämnet då och då och hålla det levande på det sättet. Beroende på barnens färdigheter kan ni låta fantasin flöda och låta barnen måla teckningar för att beskriva känslan ni samtalat om och du kan formulera meningar i text på arbetsbladet.

Du som pedagog kan använda din egen kreativitet i hur just du vill arbeta med boken och vad som passar bäst utifrån dina elevers förutsättningar och ålder.

Innehållet i *Känsloboken* kan kopplas till läroplan se s. 41–43.

” Med små barn kan det vara lättare att titta på en film eller högläsning och sedan prata om det efteråt, på det viset kan vi nå igenkänningsfaktor.

Lärare

MATERIAL

Ska det kännas så här? Och andra svåra frågor. Känsloboken 2

En bok för förskoleklass och lågstadiet (6-9 år) av Reyhaneh Ahangaran
Reyhaneh Ahangaran, legitimerad psykolog, som har arbetat inom barn och ungdomspsykiatri och skola i över tio år. Med den här boken ger hon barn ett språk för att tillsammans prata om känslor och relationer.



Vad är meningen med livet? Varför får inte jag bestämma över allt själv? Vad händer i framtiden?

En del frågor är lätta att svara på, som ett mattetal eller vilken favoritfärg man har. Men så finns de där riktiga kluriga frågorna. De som inte alltid har ett svar. Om allt från varför kompisar sviker till vad som händer när man dör. Och det är just sådana frågor som den här boken handlar om. Ibland är det svårt att prata om känslor, man kanske inte tror att någon förstår en. Men oftast är det precis tvärtom. Man är inte alls ensam och väldigt många funderar på exakt samma saker. *Ska det kännas så här?* är en uppföljare till hyllade *Känsloboken* som lästs av massor av barn. Genom att försöka sätta ord på känslorna kan man bli av med den gnagande oron som sitter i kroppen.

Hur använder vi boken i skolan som arbetsmaterial?

Du kan via högläsning läsa ett kapitel i taget och ställa frågor till barnen utifrån texten. Diskutera och reflektera, lyssna fördomsfritt, öppet och nyfiket på barnens tankar och idéer. Varje kapitel avslutas med ett litet arbetsblad som ni kan göra tillsammans via handuppräckning/förslag från barnen.

Ni kan sätta upp arbetsbladet på väggen i klassrummet och återkomma till ämnet då och då och hålla det levande på det sättet. Beroende på barnens färdigheter kan ni låta fantasin flöda och låta barnen måla teckningar för att beskriva känslan ni samtalat om och in kan formulera meningar i text på arbetsbladet.

Du som pedagog kan använda din egen kreativitet i hur just du vill arbeta med boken och vad som passar bäst utifrån dina elevers förutsättningar och ålder.

Innehållet i *Ska det kännas så här?* (*Känsloboken 2*) kan kopplas till läroplan utifrån följande mål, se sid 41–43.

VERKTYG

STOPP! MIN KROPP!

Ett verktyg från Rädda Barnen för förskoleklass och lågstadiet

Stopp! Min kropp! är ett verktyg för barn och vuxna för att prata om kroppen, gränser och sexuella övergrepp, både i verkliga livet och på nätet. Det är en del av Rädda Barnens arbete för barn utsatta för våld och övergrepp i förebyggande syfte, men även för hur man kan agera när något har hänt.

Innehållet i *Stopp min kropp* kan kopplas till läroplan för skoleklass och årskurs 1-3 utifrån följande mål, se sid 41–43.

Materialet finns att ladda ner gratis via denna länk
raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/stopp-min-kropp/filmer/



MATERIAL

STOPP! MIN KROPP!

En bok för förskoleklass och lågstadiet av Henrik Backberg, Maria Borgelöv och Hanna Thermaenius



Stopp! Min kropp! är ett rikskänt begrepp bland både barn och vuxna. Ändå har det saknats förklaringar som talar direkt till barnen om det viktiga innehållet. Tills nu. I den här boken kan barn själva läsa om känsliga ämnen på ett lätthanterligt sätt. Boken kan fungera som ett utmärkt diskussionsunderlag i klassrummet.

En angelägen, lättläst och inspirerande bok om integritet och samtycke för barn. Hanna Thermaenius, barnpsykolog på Rädda Barnen, vet hur man pratar om svåra saker med barn och hur viktigt det är att inte väja för deras frågor och funderingar. Boken riktar sig till barn i lågstadiet och består av fem teman. Varje tema är fristående och består av en lättläst berättelse och kluriga fakta- och frågeuppslag där barn och vuxna kan interagera med bokens budskap.

De fem teman som ingår är:

- Lätta och jobbiga känslor.
- Min alldeles egna kropp.
- Stopp min kropp.
- Det här är förbjudet.
- Bra och dåliga hemligheter.

Hur använder vi boken i skolan som arbetsmaterial?

Du kan via högläsning läsa ett kapitel/tema i taget och ställa frågor till barnen utifrån texten. Diskutera och reflektera. Lyssna fördomsfritt, öppet och nyfiket på barnens tankar och idéer. Ni kan sätta upp arbetsbladet på väggen i klassrummet och återkomma till ämnet då och då och hålla det levande på det sättet. Beroende på barnens färdigheter kan ni låta fantasin flöda och låta barnen måla teckningar för att beskriva känslan ni samtalat om och du som pedagog kan formulera meningar i text på arbetsbladet (beroende på ålder på din barngrupp och barnens färdighet i skrift). Du som pedagog kan använda din egen kreativitet i hur just du vill arbeta med boken och vad som passar bäst utifrån dina elevers förutsättningar och ålder.

Innehållet i *Stopp! Min kropp!* kan kopplas till läroplan från förskoleklass och årskurs 1-3 utifrån följande mål, se sid 41–43.

” Barn som varit med om våld och övergrepp dröjer ofta en lång tid med att berätta. Deras egen förklaring är ofta ”jag visste inte vad jag skulle säga”.

Hanna Thermaenius,
barnpsykolog Rädda Barnen

Lajka – för en schysst nätvardag

Ett digitalt verktyg för förskoleklass till årskurs 9



Lajka är en digital plattform om ungas hälsa på nätet. Lajka erbjuder skolan ett material för att skapa en bättre nätvardag. Sociala medier ökar risken att utsätta sig själv och andra för jämförelse, mobbning, hat, hot och trakasserier.

Kopplingar till läroplanen finns till varje kapitel i varje årskurs, se även sid 41–46.

Du hittar materialet här

lajka.prinsparetsstiftelse.se/

Mål med Lajka:

- Skapa ett tryggare och schysstare internet för barn och unga.
- Underlätta för pedagoger och skolpersonal att skapa meningsfulla och viktiga samtal med eleverna om livet på nätet.
- Öka antalet samtal om barn och ungas nätvardag och höja kvaliteten och enhetligheten på en skola kring dessa samtal.
- Ge barnen ökad förståelse för hur nätvardagen påverkar individen och samhället på olika sätt
- Kunskap och information om hur man kan förebygga och få hjälp när något skett är viktigt.

Lajka erbjuder något för hela skolan:

- Elever
- Lärare
- Fritidshemmet
- Elevhälsan
- Skolledning
- Föräldrar

Materialet vänder sig till:

- Förskoleklassen
- Årskurs 1-3
- Årskurs 4-6
- Årskurs 7-9
- Fritidshemmet
- Elevhälsan

” Skolan är en skyddsfaktor. Det är arenan för livet.

Lärare

Värdegrunden.se

Kurser på nätet för årskurs 1–3, 4–6, 7–9 och gymnasiet

Värdegrundens teman handlar om kamratskap och trygghet, social kompetens, hållbarhet, självkänsla, empati, samt elevhälsa. Lektionerna följer en pedagogisk modell som utgår från att lära om, för och genom. Du kan dela en länk till lektionen med dina elever eller visa lektionen i helskärm på skärm.

VÄRDEGRUNDEN

Värdegrunden.se innehåller sex rubriker med olika teman kopplat till läroplan.

För att komma åt Värdegrundens lektionsbank och få tillgång till alla lektioner behöver du, ditt arbetslag eller din skola vara medlemmar. Lektionsbanken uppdateras kontinuerligt med nya lektioner kring aktuella frågor. Med användare avses pedagoger eller annan skolpersonal.

Läs mer på: vardegrunden.se/

Så beräknas priset – tre olika typer av prenumerationer

- För en användare, arbetslag eller till exempel elevhälsa
1–6 användare – 2 700 kronor.
 - För ett helt stadium eller liknande
7–14 användare – 4 000 kronor.
 - För hela skolan
15 eller fler användare – 5 800 kronor.
 - För kommun eller flera skolor
kontakta värdegrunden.se för offert.
- Vill du teckna en licens eller har frågor?
Ring Edvin på 08-410 214 60 eller mejla edvin@vardegrunden.se

Allt material som rekommenderas nedan har gått igenom av kurator på högstadium i Gävleborgs län.

Tema: Jämställdhet och inkludering

Antal lektioner: 12

Ämnen: Bild, elevhälsan, religionskunskap, SO, samhällskunskap, svenska

Årskurs: 1–3, 4–6, 7–9, gymnasiet

Lektioner:

1. Tillgänglig lärmiljö
2. Jag har rätt till en meningsfull fritid (åk 4–6)
3. Jag får vara delaktig (åk 1–3)
4. Rättvisa
5. Teambuilding – Steg 3
6. Teambuilding – Steg 2
7. Teambuilding – Steg 1
8. Fördomar
9. Flytt eller flykt
10. Fobi mot sexuell läggning
11. Ingen lämnas utanför
12. Värdegrund, team och triggers

Tema: Kamratskap och trygghet

Antal lektioner: 27

Ämnen: Bild, biologi, elevhälsan, idrott och hälsa, religionskunskap, SO, samhällskunskap, svenska

Årskurs: 1–3, 4–6, 7–9, gymnasiet

Lektioner:

1. Träna upp ditt civillkurage – Civillkurage del 4
2. Jag har rätt till en trygg miljö i skolan (åk 4–6)
3. Vad menar vi med kränkande handlingar?
4. Konflikter i världen
5. Klassens ledord – Steg 7
6. Ansvar – Steg 6
7. Ge inte upp – Steg 5
8. Trygghet – Steg 4
9. Olika är bäst – Steg 3
10. Vi hjälper varandra – Steg 2
11. Bygg ett vänskapshus – Steg 1
12. Medkänsla i klassrummet
13. Vad du och jag behöver
14. Teambuilding steg 1
15. Klassens stil – Kamratserien Steg 7
16. Ansvar – Kamratserien Steg 6
17. Kamratskap – Kamratserien Steg 5
18. Trygghet – Kamratserien Steg 4
19. Respekt – Kamratserien Steg 3
20. Attityd – Kamratserien Steg 2
21. Värdegrundshuset – Kamratserien Steg 1
22. Barns rätt till liv och utveckling
23. Vad är du mest rädd för?
24. Rätt och fel i klassrummet
25. Vad är respekt?
26. Idrott och gemenskap
27. Trygga klassrummet

Tema: Självkänsla och empati

Antal lektioner: 14

Ämnen: Elevhälsan, idrott och hälsa, samhällskunskap, svenska

Årskurs: 1–3, 4–6, 7–9, gymnasiet

Lektioner:

1. Jag har rätt att ha roligt och vila (åk 7–9)
2. Jag har rätt att må bra (åk 7–9)
3. Jag har rätt att vara mig själv (åk 7–9)
4. Jag har rätt att leka och vila (åk 1–3)
5. Jag är en superhjälte (åk 1–3)
6. Jag har rätt att vara ifred (åk 4–6)
7. Jag har rätt att må bra (åk 1–3)
8. Hur pratar du om sommarlov med dina elever?
1–3, 4–6, 7–9
9. Vikten av att få gå i skolan
10. Idrott, hälsa och fair play
11. Utanförskap och radikalisering
12. Barns rätt i familj, skola och samhälle
13. Ideal, normer och manlighet
14. Idrott och självkänsla

Social hållbarhet

Antal lektioner: 24

Ämnen: Biologi, elevhälsan, geografi, historia, religionskunskap, SO, samhällskunskap, svenska

Årskurs: 1–3, 4–6, 7–9, gymnasiet

Lektioner:

1. Träna upp ditt civillkurage – Civillkurage del 4
2. Hotfullt i sociala medier – Civillkurage del 3
3. Stökigt i uppehållsrummet – Civillkurage del 2
4. Bråket i dungen – Civillkurage del 1
5. Studentfirande i en pandemi
6. Hänsyn och omtanke i en pandemi
7. Omtanke under en pandemi
8. Om du måste fly
9. Virala utmaningsspel och dess risker
10. Hur pratar du om sommarlov med dina elever?
11. Integritet och sociala medier,
12. #tystiklassen – Vad är sexuella trakasserier?
13. #Metoo – Dags att prata om det
14. Vem får jobbet?
15. Viktiga regler i barnkonventionen
16. Ansvar
17. Historiken om barnets rättigheter
18. Barnets rätt att tycka till
19. Carla får gå i skolan
20. Privilegiepromenad
21. Barnets bästa
22. Nätmobbning
23. Medborgare och medmänniska
24. Behov och rättigheter

Social kompetens

Antal lektioner: 10

Ämnen: Biologi, elevhälsan, historia, religionskunskap, samhällskunskap, svenska

Årskurs: 1–3, 4–6, 7–9, gymnasiet

Lektioner:

1. Dilemmaberättelser
2. Jag har rätt att påverka i skolan (åk 7–9)
3. Jag har rätt att umgås med familjen (åk 4–6)
4. Roll och identitet
5. Källkritik och sociala medier
6. Frihet i skolan
7. Rätten till ett socialt liv
8. Olympiska spel – Jämställdhet och politik
9. Ärlighet
10. Ta fram en fuskpolicy

Machofabriken

Machofabriken fungerar som ett verktyg för jämställdhetsarbete och mot våld bland unga. Det består av filmer, övningar och samtalsunderlag som möjliggör starten på ifrågasättande av begränsande och destruktiva killnormer. Materialet är gjort för lärare, ungdomsledare, tränare, fritidspersonal, fältassistenter och andra som arbetar med unga från 13 år och uppåt.

Machofabriken vänder sig till ungdomar – oavsett kön – i åldrarna 13–25. Deltagarna får genom filmer, interaktiva övningar och samtal möjligheten att reflektera kring ämnen såsom vänskap och relationer, sexuella trakasserier, samtycke, våld och ungas utsatthet på nätet. Materialet är uppdelat i fyra teman och passen kan genomföras på 20 till 60 minuter och är lätt att anpassa utifrån gruppen och verksamhetens förutsättningar.

Målet är att skapa förutsättningar för unga att leva friare liv och minska förekomsten av våld, kränkningar och trakasserier. Materialet är framtaget för att kunna användas inom skolan och i till exempel öppen ungdomsverksamhet, idrottsföreningar och tjej- och ungdomsjourer. Machofabriken är en verksamhet som ägs gemensamt av Unizon och organisationen MÄN. Amphi Produktion har i samråd med ägarorganisationerna producerat Machofabrikens filmer och visst innehåll. Organisationen ROKS har bidragit med sin kunskap och erfarenhet.



Varför Machofabriken?

Vad är syftet med Machofabriken och varför är det viktigt att prata om maskulinitet och våld?

Män står för en överväldigande del av allt våld i Sverige och världen. Många av de normer som bidrar till det befästs i tidig ålder – i en ålder då de flesta är öppna för förändring. Mäns våld drabbar kvinnor, männen själva och andra män. Normerna innebär även en ökad risk att män blir ensamma när de blir äldre. Ofta när vi pratar om jämställdhet kan det framstå som att det enbart rör kvinnor, men det angår oss alla i högsta grad.

Observera att passen genomförs via hemsidan och att det inte är krav på att ha en bok för att använda materialet. Machofabriken är kopplat till läroplanen och kan därför lätt anpassas till undervisningen.

Machofabrikens olika teman har en mängd kopplingar till de olika skolformernas läro- och kursplaner. Nedan finns ett antal exempel på hur metodmaterialet kan användas inom ramen för skolans uppdrag.

Priser Machofabriken

- **Pris för per licens/prenumeration** är 1000 kr/år och löper ett år.
- **Böckerna kostar 500 kr/styck.** Boken innehåller teori och instruktioner för ledare och ordinarie pass.

Normer och värden

Skolan ska aktivt påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dem komma till uttryck i praktisk vardaglig handling i olika sammanhang.

Skolans mål är att varje elev:

- Kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden, grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar, samt personliga erfarenheter.
- Respekterar andra människors egenvärde.
- Tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor.
- Kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla med deras bästa för ögonen.
- Visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

Alla som arbetar i skolan ska:

- Medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen.
- I sin verksamhet bidra till att skolan präglas av jämställdhet och solidaritet mellan människor.
- I sin verksamhet bidra till att eleverna interagerar med varandra oberoende av könstillhörighet.
- Aktivt motverka diskriminering och kränkande behandling av individer eller grupper.
- Visa respekt för den enskilda individen och i det vardagliga arbetet utgå från ett demokratiskt förhållningssätt.
- I arbetet med normer och värden uppmärksamma både möjligheter och risker som en ökande digitalisering medför.

Läraren ska:

- Klargöra och diskutera med eleverna om det svenska samhällets värdegrund och dess konsekvenser för det personliga handlandet.
- Diskutera med eleverna hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter, samt hur könsmönster kan begränsa egna livsval och livsvillkor.
- Planera och genomföra undervisningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans oberoende av könstillhörighet.
- Öppet redovisa och diskutera skiljaktiga värderingar, uppfattningar och problem.
- Uppmärksamma och i samråd med övrig skolpersonal vidta nödvändiga åtgärder för att förebygga och motverka alla former av diskriminering och kränkande behandling.
- Tillsammans med eleverna utveckla regler för arbetet och samvaron i den egna gruppen.
- Samarbeta med hemmen i elevernas fostran och klargöra skolans normer och regler som en grund för arbetet och för samarbete.

(Lgr11)

TIPS!

Innehållet kan anpassas enligt Kursplan för årskurs 7–9 i ämnen som: biologi, religionskunskap, samhällskunskap och idrott och hälsa, se sid 66–69, och på gymnasiet utifrån värdegrund och övergripande mål och ämnet idrott och hälsa till exempel, se sid 45–48.

INNEHÅLL/PASS Machofabriken

Kapitel 1: Normer och lådor

Kapitlet handlar om hur killar och män påverkas av de normer och förväntningar som finns kring hur de ska se ut, bete sig eller tycka. Deltagarna får diskutera och lära sig om normer och hur de påverkas av dem. Vidare introduceras konceptet med manslådan som en bild för hur normer och förväntningar kan verka begränsande för människor.

Kapitel 2: Våld och samtycke

Kapitlet handlar om olika typer av våld, samtycke och frivillighet, samt utsatthet på nätet. Deltagarna får lära sig om och reflektera kring olika typer av våld och hur de själva kan bidra till att motverka våldet genom att agera som åskådare. Vidare får deltagarna möjlighet att fundera kring samtycke och ansvar.

Kapitel 3: Makt och relationer

Kapitlet handlar om hur våra relationer påverkas av makt och normer. Deltagarna får reflektera kring hur deras och andras relationer påverkas av de förväntningar och normer som finns runtomkring dem. Passens olika teman är: omsorg och kontroll, gruptryck och vänskap, samt våld i ungas nära relationer.

Kapitel 4: Att känna efter

Kapitlet handlar om vikten av att vara inkännande gentemot andra och sig själv, samt kunna lyssna på och kommunicera om sina och andras känslor. Deltagarna får reflektera kring vilka faktorer och normer som kan göra det svårt att prata om vissa känslor, psykisk hälsa eller att vara inkännande gentemot andra och sig själv i olika sammanhang. Vidare behandlar kapitlet också pornografi.

TIPS!

Använd er av ett årshjul när ni planerar hur ni lägger upp Machofabrikens innehåll på skolan.

Värt att ha i åtanke i planeringen kan vara att samplanera med ämneslärare och exempelvis elevhälsan. För att göra det genomförbart kan det vara bra att planera under fyra veckor för varje årskurs, så att samtliga elever i årskurs 7, 8, 9, respektive år 1, 2 och 3 på gymnasiet får ta del av materialet under samma veckor. Tidsplan varierar såklart beroende på hur högt elevantal er skola har och hur ni planerar undervisning på respektive skola utifrån till exempel blockundervisning.

Tänk också på att de mål som är kopplade till läroplanen i Machofabriken kan rymmas inom flera ämnen som exempelvis svenska, SO, idrott och hälsa.

Exempelvis:

Januari åk 7 – april åk 8 – augusti åk 9 högstadiet

Januari år 1 – april år 2 – augusti år 3 gymnasiet

Följ sedan upp med nyblivna årskurs 7 och år 1 på gymnasiet årligen. På det viset hålls materialet levande och samtliga elever på er skola får ta del av Machofabriken.

Kvinnojouren Blåklockan har genom ett samarbete med Region Gävleborg möjlighet att komma ut till skolor i länet och hjälpa till med genomförande av Machofabriken.

Kontaktuppgifter:

kvinnjouren@blaklockan.com eller ring: 026-51 11 21

” Vi fortsätter prata om det. Kallar det för rätt saker. En stående punkt på dagordningen i rektorsgrupper, elevhälsoteam, ledning osv., all personal ska ges möjlighet att gå MHFA, samtliga rektorer ska gå MHFA. Det blir konstigt att motivera personalen att gå utbildningen om vi själva inte har gått den och vet vad det handlar om. Det blir också lättare för oss att skapa forum och frågeställningar inom ämnet om vi har mer kunskap.

Rektor

För alla unga

– en utbildning i psykisk hälsa

För alla unga är en digital utbildning som stärker ungdomars möjligheter att må bra under tonårstiden. Den är uppbyggd som en resa i fyra delar, som har fokus på hjärnan och vad unga behöver och inte behöver för att må bra. Innehållet har utvecklats tillsammans med ungdomar, lärare samt etablerade experter och forskare. Utbildningen är också anpassad till ungdomars förutsättningar och behov samt till skolans läroplan. För alla unga – en utbildning i psykisk hälsa har ett tydligt upplägg och en färdig struktur med exempelvis informativa filmer, uppdrag att göra både individuellt och i grupp samt möjlighet till råd och stöd via Bris dygnet runt. Utbildningen går att genomföra i sin helhet, men den är även möjlig att anpassa efter behov. Medverkar i utbildningen gör bland andra Hjärnberikad, Bris och Tilia.



För alla unga – en gratis utbildning i psykisk hälsa finns på forallaunga.se

UTBILDNINGEN BESTÅR AV:

- Del 1** – Hjärnhälsa
- Del 2** – Tonårstiden, känslor & psykisk ohälsa (lanseras i början av 2022)
- Del 3** – Alkohol & droger (lanseras VT 2022)
- Del 4** – Sammanfattning (lanseras VT 2022)

TIPS!

Innehållet kan anpassas enligt Kursplan för årskurs 7–9. Se biologi, samhällskunskap och idrott och hälsa, se sid 44–46.

Ansvarig utgivare på Trygg-Hansa tipsar om att materialet också kan användas på gymnasiet utifrån värdegrundsarbetet, se sid 45–48.

Tonårstiden skulle kunna vara den bästa tiden i livet, men vi vet att det också är en tid fylld av utmaningar, pressade situationer, lockelser och frigörelseprocesser. Som ung är det en stor utmaning att veta hur man ska hantera känslor såsom exempelvis stress och oro för framtiden. Det kan vara svårt att avgöra vad som är normala känslor som är en del av livet och som man själv kan ta hand om med rätt kunskap och verktyg, och när man är i riskzonen för psykisk ohälsa. Det kan även vara svårt att veta vart man kan vända sig om man behöver stöd.

Genom att utbilda ungdomar och skolpersonal i ämnen kopplat till psykisk hälsa, hoppas vi kunna påverka ungdomars möjligheter att hantera och förhålla sig till tonårstiden och dess utmaningar. På så sätt kan vi bidra till att få ungdomar att må så bra som möjligt och främja en god start på vuxenlivet.,

Syftet är bland annat att bidra med en ökad kunskap om vad psykisk ohälsa är, minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa och bidra med förståelse för det komplexa i begreppet. Vi vill ge ungdomar kunskap och verktyg för att själva kunna påverka hur de mår. Vi vill också lyfta den viktiga roll vuxna har i ungdomars liv. Syftet är inte att ungdomar på egen hand ska ta ansvar för sin psykiska hälsa. Det är kunskap, verktyg och möjlighet att påverka som är det centrala.

” För oss är det viktigt att göra skillnad på riktigt. Därför är utbildningen anpassad efter ungdomars förutsättningar och behov, samtidigt som den kan passa in i skolans undervisning. Genom att möta unga på deras villkor i skolan och på de arenor där de befinner sig hoppas vi kunna bidra till en positiv förändring.

Alexandra Björnsson, barnens försäkringsexpert på Trygg-Hansa.

Resiliens i skolan

– Främja och träna välbefinnande
av Kristina Bähr



Kristina Bähr är specialist i barn och ungdomsmedicin och har bland annat arbetat på Astrid Lindgrens barnsjukhus, men har även jobbat i många år som skolöverläkare. Numera är Kristina egen företagare och driver Exist nu AB, där hon arbetar med föreläsungsverksamhet, utbildning av yrkesverksamma och chefshandledning. Hon har en MBA från Edinburgh Business School och driver även den populära hjärnpodden: hjärnpodden.se.

Resiliens handlar om förmågan att hantera förändringar, motgångar och kriser, att återfå balansen i tillvaron och kunna fortsätta utvecklas och må bra. Förmågan är högaktuell i en tid av snabb förändring och den går att träna.

I boken *Resiliens i skolan – Främja och träna välbefinnande* presenteras ett treårigt program som visar hur det kan gå till i skolan, med lättförståelig handledning och konkreta övningar att kopiera upp.

Att kunna skapa och behålla relationer, planera, lyssna och samtidigt våga stå upp för sig själv är centralt för att klara utmanande omständigheter. I de skolor där resiliensträning har genomförts har välmåendet ökat och studieresultaten förbättrats. Här beskrivs konkreta modeller, metoder och övningar för att stödja utvecklingen av empati, känsloreglering, planeringsförmåga och goda sociala relationer. Alla elever gynnas av träningen, men främst elever med riskfaktorer, som psykosocial utsatthet och skolsvårigheter med risk för skolfrånvaro.

Arbetet med resiliens är en del av skolans systematiska kvalitetsarbete. Ämnet kan också kopplas till kropp och hälsa, identitet och livsfrågor, etik och vad ett bra liv är. *Resiliens i skolan – Främja och träna välbefinnande* vänder sig till alla lärare, specialpedagoger och elevhälsoteam i grundskola och gymnasium som önskar baskunskaper om resiliens tillsammans med konkreta verktyg för att främja och träna psykiskt välbefinnande.

Materialet kan användas för både årskurs 7–9 och gymnasiet, se sid 44–48.

BOKTIPS

Psykisk hälsa i skolan – främja, stärka och skydda

av Kristina Bähr

Boken handlar om vad vi vuxna i skolan kan göra för att främja och stärka barns och ungas psykiska hälsa. Fokus ligger inte på ohälsa, beteendeproblem och diagnoser, utan på friskfaktorer.

Hjärnan i skolan, möt barnen där de är

av Kristina Bähr

Denna bok är för dig som är pedagog och som möter elever i klassrum. Boken förklarar hur barnets hjärna utvecklas under uppväxten och hur det sociala samspillet i klassrummet påverkar lärandet. Hjärnan i skolan förenklar och förtydligar orsaker, samt ger möjliga lösningar till situationer i klassrummet. Utifrån vad vi i dag vet om hjärnans utveckling och lärandets förutsättningar hjälper boken dig att fatta beslut i barnets vardag i skolmiljön.

” Den här efterlängtade boken ger ett gediget stöd till skolors arbete med att främja elevers psykiska välbefinnande. Den är informativ och skriven på ett lättillgängligt sätt, både på bredden och på djupet. Jag är övertygad om att Sveriges skolor kommer att ha enorm nytta av boken genom fördjupad kunskap på området, vägledning i hur arbetet kan organiseras över tid och en mängd konkreta metoder, lektioner och övningar som visar hur arbetet kan utformas.

Gabriella Dahlberg,
verksamhetschef, barn- och elevhälsan

” En initierad och välskriven bok som utgör ett välkommet tillskott till det främjande och förebyggande arbetet i skolan. Boken ger en utmärkt introduktion till området förankrat i forskning, med vardagsnära exempel kring hur man kan stötta elevernas hälsa och välbefinnande.

Petri Partanen,
fil.dr och leg. psykolog

YAM – Youth Aware of Mental Health

Materialet kan användas för både årskurs 7–9 och gymnasiet.

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett program för skolelever som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskap om psykisk hälsa.

Programmet har visat sig vara effektivt i en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder.



YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Eleverna får information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.

Ämnet psykisk hälsa utforskas genom samtal och rollspel med utgångspunkt i pedagogiskt material såsom en powerpoint-presentation, affischer och ett elevhäfte som varje elev får behålla.

Målgruppen är ungdomar 13–17 år. YAM är evidensbaserat och används i klassrum runt om i världen. Forskning visar att YAM är verkningsfullt för att förebygga depression och självmordsförsök. Eleverna får delta i fem timslånga tillfällen i klassrummet under tre veckors tid. Utbildningen leds av instruktörer utbildade av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). Skolans egen personal deltar inte vid dessa tillfällen.

Kopplingar till läroplan och värdegrundsarbete, se sid 44–48.

Läs mer:

y-a-m.org/

Good Behavior Game förskoleklass

För årskurs 4

Good Behavior Game (GBG) är ett program för att bygga upp psykosociala färdigheter för grundskolebarn. Vetenskapliga studier publicerade i internationell litteratur visar på att programmet är effektivt när det gäller att förbättra skolklimatet, men också när det gäller att förebygga långsiktiga psykosociala risker. Programmet erbjuder lärare en klassrumsstrategi baserad på undervisning om sociala beteenden, samarbete och positiv utbildning.

GBG är i korthet en lek/ett spel där eleverna delas in i lag som kan vinna belöningar när laget uppvisar prosocialt beteende. GBG går ut på att minska aggressivt och störande beteende, vilka har visat sig utgöra riskfaktorer för utveckling av skadligt bruk av tobak, alkohol och narkotika (ANT) samt antisocial personlighetsstörning (ASPD), våldsamt beteende och kriminalitet.

Koppling till läroplanen för förskoleklass – årskurs 3, se sid 41–43.

Läs mer:

sbu.se/sv/publikationer/interventionslista-sbu-databas/good-behaviour-game-gbg/



Good Behavior Game förskoleklass

Målgrupp: barn 5-11 år

Kompetenskrav: Lärare utbildas i GBG genom ett flertal aktiviteter. Första etappen är normalt en tvådagars gruppbaserad träning. Denna följs av en sex timmars booster-session. Förutom gruppbaserad utbildning erbjuds coaching direkt till lärare i klassrummet. GBG instruktörer ger stöd under hela första skolåret när programmet införs.

PROGRAM

SOS – Signs of Suicide

Signs of suicide (SOS) är ett evidensbaserat program utformat för mellan- och gymnasieelever som lär ungdomar att identifiera tecken på depression och självmord hos sig själva och sina vänner. SOS har distribuerats till över 10 000 skolor och organisationer över hela landet. SOS studentutbildning kan ske under så lite som en lektionsperiod.



SOS – Signs of Suicide består av två huvudkomponenter:

- **Middle School Program**
(1 licens per byggnad) årskurs 6–9
- **Gymnasieprogram**
(1 licens per byggnad) gymnasiet

SOS är designad för elever i årskurs 6–9, respektive gymnasiet. SOS lär eleverna hur de kan identifiera tecknen på depression och självmord hos sig själva och sina kamrater. Genom en guidad videodiskussion och kort screening för depression uppmanas eleverna att använda sig av Acknowledge, Care, Tell (ACT) när de oroar sig för sig själva eller en vän.

SOS evidensbaserade program tar bara en lektionsperiod att leverera, inkluderar utbildningsmaterial för lärare och skolpersonal och tillhandahåller personligt och online utbildningsmaterial för föräldrar. Licensen måste förnyas varje år.

Koppling till läroplanen, se sid 44–48.

Läs mer:

<https://www.mindwise.org/sos-sample/>
<https://www.sprc.org/resources-programs/sos-signs-suicide>

” Det ingår i hela samhället, ett världsproblem. Det är inte bara i skolan vi vuxna ska finnas för barnen. Vi ska finnas för dem precis som hela samhället ska finnas för dem, det är en självklarhet.

Lärare

LÄROMEDEL

EQ verkstan

För årskurs F–3, 4–6, 6–7

EQ verkstans läromedel är anpassat för årskurs F–3, 4–6 och 6–7 och du behöver inte gå kurser för att använda lektionsmaterialet. Grunden i metoderna är fysisk aktivitet, samtal, samarbete och egen reflektion. Metodiken är inspirerad av Aktiva värderingar. "Heta stolen" är ett exempel på en metod för att skapa samtal och själv ta ställning i olika frågor. Andra exempel på metoder är drama utan slut, dilemmafrågor, oavslutade meningar, samarbetsövningar och lekar.

I EQ verkstans material får eleverna möjlighet att träna och utveckla sina sociala och emotionella färdigheter.

EQ verkstans material kan kopplas till skolans värdegrundsarbete och kopplas till läroplanen se sid 41–45 för respektive årskurs.

” De barn som lekkamraterna undviker i allmänhet saknar de färdigheter som behövs för att få kontakt med andra, särskilt kunskap om de outtalade regler som styr mänsklig samvaro. Barn som inte kan avläsa eller uttrycka känslor känner sig ständigt frustrerade. De förstår i grund och botten inte vad som försiggår omkring dem.

Daniel Goleman, doktor i psykologi och vetenskaplig journalist.

MATERIAL

Livsviktiga snack

För mellanstadiet 9-12 år

Livsviktiga snack kommer in i skolvärlden som metod inom 3 år.

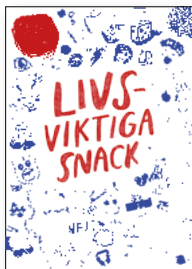
Jag vill redan här tipsa om att ni kan använda er av livsviktiga snack i klassrummet.

Tipsa gärna föräldrar till elever i åldrarna 9-12 år om Livsviktiga snack, eller boka en föreläsning till din skola för ett gemensamt föräldramöte.

Kopplingar till läroplanen, se sid 65-66.

Läs mer på:

suicidezero.se/utbildningar/livsviktiga-snack



FINNS PÅ FLERA SPRÅK

Livsviktiga snack finns på arabiska, engelska och somaliska.

Du som pedagog kan läsa Livsviktiga snack som en del i fortbildning om:

- Skyddsfaktorer.
- Psykisk hälsa och ohälsa.
- Ångest.
- Depression.
- Add, adhd, autism eller andra utvecklingsrelaterade utmaningar.
- Statistik.
- Vad som händer i kropp och knopp 9-12 år.
- Hur du kan stötta.
- Vad som "händer runt omkring" ett barn 9-12 år.
- Det digitala livet.

Konkreta tips och övningar

- **Övning 1.** "Vardagssnacket" tips om hur du som vuxen håller ett vardagligt samtal med ett barn.
- **Övning 2.** "Pratstartaren" – här finns förslag på frågor, men du som pedagog kan även göra egna frågor. Skriv frågorna på lappar och lägg i en burk. Denna övning kan ni göra tillsammans i helklass eller i mindre grupper, det beror på dynamiken och relationerna i klassen. Det kan också göras två och två. Det handlar om att skapa samtal, förtroende och relation med varandra. Både mellan dig som pedagog och elev och mellan eleverna. Denna övning kan göras vid flera tillfällen med olika frågor.
- **Övning 3.** "Emojitestet". Barn kan ha svårt att hitta ord på sina känslor och upplevelser. Här kan ni istället använda er av emojis. Ställ en fråga och låt eleven svara genom att peka på en emoji. Även tips på frågor finns här.

Fler tips och övningar finns på:

suicidezero.se/livsviktigasnack/

- **"Känslokartan"** – ett spel där du kan skriva ut en spelplan och låta barnen spela med varandra för att lära sig prata och sätta ord på känslor. Alternativt att du som pedagog använder dig av spelet med enskild elev. Du kan också använda spelplanen genom att låta barnen sitta i en ring, med spelplanen i mitten och spela spelet.
- **"Verktöglådan"** som går ut på att träna på att bemöta och hantera känslor i både roliga och svåra situationer.
- **"Känsloloppa"** (instruktioner finns på länken ovanför) låt barnen göra en varsin.

MATERIAL

GÖR NÅT

Material för högstadiet och gymnasiet. Workshopövningar om normer, grupptryck och mänskliga rättighetsfrågor för din pedagogiska verksamhet.

Av Andreas Jonsson och Anna-Lena Andersson.

Andreas Jonsson är en av skolor, föreningar och ungdomsorganisationer flitigt anlita föreläsare inom värdegrund, attitydförändring och antidiskriminering. Andreas föreläsningar, workshops och metodmaterial vidgar perspektiv, öppnar möjligheter och möter hat med kärlek. Inga pekpinnar.

Anna-Lena Andersson är grundskolelärare med erfarenhet från arbete i låg-, mellan- och högstadiet. Anna-Lena har varit verksam i flera barn- och ungdomsföreningar och har utbildning i ledarskap och gruppteori.

Materialet kan användas för både årskurs 7-9 och gymnasiet. Hur ni kan koppla det till läroplan och värdegrundsarbete, se sid 66-71.



Om boken/materialet

Varje vecka möts vi av rubriker som visar på den psykiska och fysiska ohälsa som finns bland unga i Sverige. Alla sitter vi där och tänker att så borde det inte vara. Men vad gör vi? För vad spelar det för roll om du kan, vill, hoppas och önskar, men fortfarande inte gör något? I boken finns 21 övningar indelade i fyra avsnitt:

- Allas lika värde.
- Vem bestämmer.
- Hur skapas förändring.
- Drömmar och framtid.

Till varje övning finns en tillhörande berättelse som ger deltagarna en hint om vad övningen kommer att gå ut på och öppnar upp för samtal. Flera av berättelserna är hämtade ur Andreas Jonssons föreläsningar. GÖR NÅT är ett modernt metodmaterial om allas lika värde, normer och mänskliga rättighetsfrågor som är framtaget för att enkelt kunna appliceras i din pedagogiska verksamhet för tonåringar och unga vuxna.

MYNDIGHET

Forum för levande historia

Forum för levande historia är en myndighet under Kulturdepartementet. Uppdraget är att vara ett nationellt forum som ska främja arbete med demokrati, tolerans och mänskliga rättigheter.



Ambitionen är att skapa verktyg som hjälper lärare i arbetet kring demokrati och mänskliga rättigheter.

På länken nedan hittar ni material till undervisningen, övningar, workshops och handledningar.

Materialet tar upp ämnen såsom civillkurage, hbtq, mänskliga rättigheter, normer, tolerans, rasism och mycket mer.

Materialen är anpassade för årskurs 4–6, 7–9 och gymnasiet med kopplingar till skolans styrdokument.

Läs mer på:

levandehistoria.se/klassrummet

” Inom SV – språk kan vi undervisa om språkbruk för att minska verbala kränkningar till exempel.

Mellanstadielärare

WORKSHOP

Hur olika vi än är

Skolmaterial för mellanstadiet

Skolmaterialet ”Hur olika vi än är” riktar sig till mellanstadiet och består av ett workshop-material och ett häfte om barns rätt att inte diskrimineras.

Skollagen och läroplanens skrivningar om skolans arbete med värdegrund, likabehandling och inte minst elevernas trygghet genomsyrar materialet.



” SO/religion, etik, moral och människosyn. Vi måste undervisa våra barn i psykisk hälsa.

Mellanstadielärare

Syftet med materialet är att:

- Öka kunskap och göra barnkonventionen levande.
- Samtala om diskriminering med fokus på rasism på ett tryggt och åldersanpassat sätt.
- Ge eleverna möjlighet att dela med sig av sina reflektioner, erfarenheter och tankar om vägar framåt.
- Öka barns kunskap om vart de kan vända sig ifall de blir utsatta för diskriminering.

” Genom skrivandet, förstå känslor. Hur vi upplever omvärlden. Undervisa vad lagen säger om kränkningar, mobbning och rasism.

Mellanstadielärare

ORGANISATION

Friends

Friends är en organisation vars uppdrag är att stoppa mobbning och andra kränkningar inom skolan och idrottsföreningar runt om i Sverige.



På Friends hemsida finns det mycket stödmaterial för dig som lärare och för dig som rektor. Med tips och konkreta förslag på hur ni på respektive skola kan arbeta främjande och förebyggande för att motverka mobbning och kränkningar.

Friends material och kunskapsbank kopplas direkt till skolans värdegrundsarbete.

Läs mer på:

friends.se/

Friends erbjuder:

- Tips på övningar att genomföra i klassrummet för årskurs 3–6 och 6–9.
- Stöd för dig som arbetar med förskolebarn.
- Fortbildning.
- Boka föreläsningar av Friends.
- Gratis webbutbildning.
- Boka workshops och seminarium.

” Vi behöver jobba mycket med trivsel, gruppdynamik och trygghet. Vi ser vad utanförskap, ensamhet och otrygghet skapar för känslor hos våra elever. Vi behöver hitta forum och tid för att aktivt jobba med dessa teman i klassrummet. Det är förebyggande och främjande för fortsatt god psykisk hälsa.

Mellanstadielärare

STÖDMATERIAL

Öppna skolan!

Om hbtq, normer och inkludering i årskurs 7–9 och gymnasiet.

Öppna skolan! är ett stödmaterial till dig som arbetar inom skolan på högstadiet eller gymnasiet och som vill skapa bättre skolmiljöer för unga hbtq-ungdomar. Materialet fokuserar på normer som rör sexualitet, könsidentitet och könsuttryck.

Kopplingar till läroplanen se sid 66–71.

Finns för gratis nedladdning på:

mucf.se/publikationer/oppna-skolan-hbtq-normer-inkludering



LÄROMEDEL

Gratis i skolan

För förskoleklass–gymnasiet.

Gratis i skolan ägs och drivs av Kunskapskraft & Media Sweden AB. Tanken är att erbjuda skolpersonal kostnadsfria material och verktyg kring viktiga samhällsfrågor.

Här finns ett stort utbud av metoder och material till dig som lärare som du kan använda dig av ämnesövergripande i värdegrundsarbetet.

Materialiet är kopplat till läroplanen i specifika ämnen, men är även ämnesövergripande med koppling till värdegrundsarbetet på skolan.

Läs mer på:

gratisiskolan.se/

GRATIS I SKOLAN

STIFTELSE

Aktiv skola

Aktiv skola finns med i stödpaketet tidigare för att uppmärksamma att det finns möjlighet för fortbildning för personal och kostnadsfria anpassade utbildningsmaterial inom områden som:

grooming, hälsa, droger, miljö, tobak och mobbing. Material finns för lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet.

shop.aktivskola.org/

AKTIV NÅ SKOLA

Länkar att rekommendera

Till elever, föräldrar eller till dig som skolpersonal som vill läsa och lära mer.

För unga

RFSU – Sex och relationer.

rfsu.se/

UMO – En webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.

umo.se/

Koll på soc – Om socialtjänsten för barn och unga.

kollpasoc.se/

Brottsofferjouren – Barn och unga

brottsofferjouren.se/brottsofferstod/sarskilt-sarbara/

Ungas jourer – Samlar alla jourer i Sverige som arbetar med att stötta och stärka barn, unga och unga vuxna.

ungasjourer.se/

BRIS – Barnens rätt i samhället.

bris.se/

Tjejers rätt i samhället – Specialiserade på att stötta och skydda mot hedersrelaterat våld och förtryck. Har särskild kompetens i att möta ungdomar som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck och som har en intellektuell funktionsnedsättning. Finns i Uppsala men jobbar över hela landet.

tris.se

Stjärnjouren – Chatt och kontaktjour, stöttar och stärker unga tjejer och transpersoner mellan 13 och 25 år.

stjarnjouren.nu/

YOUMO – ungdomsmottagningarna på nätet. Här finns faktabaser med frågor om kroppen, relationer och mående. Youmo.se finns på sex språk: arabiska, dari, somaliska, tigrinja, lätt svenska och engelska.

youmo.se/

Psykisk ohälsa och sjukdomar

SNORKEL – En sida om nedstämdhet, oro, ångest och stress med tips på vad du kan göra om du upplever något av detta.

snorkel.se/

KULING – För dig som har en förälder med psykisk sjukdom.

kuling.nu/

OCD-förbundet – En förening som ger stöd för dig med tvångssyndrom.

ocdforbundet.se/

TJEJZONEN – Stöd genom chatt för tjejer med ätstörningar.

tjeizonen.se/

FRISK & FRI – Riksföreningen mot ätstörningar.

friskfri.se/

Ätstörning – Om ätstörningar.

atstorning.se/

SPES – Riksorganisationen suicidprevention och efterlevandes stödcentrum. För dig som vill veta mer om självmord eller har förlorat någon i självmord.

spes.se/

1177 – Sjukvårdsrådgivning på nätet och telefon.

1177.se/gavleborg/

Hantera känslor – Denna hemsida finns för att hjälpa dig som ofta märker av starka och svårreglerade känslor som kan ställa till det i dina relationer, dina mål i livet eller påverkar ditt allmänna välmående.

hanterakanslor.se/

Självhjälp på vägen – Om ADHD, autism, Aspergers syndrom, OCD, Tourettes syndrom och bipolär sjukdom. Informationen på webbplatsen är uppdelad i verkliga berättelser, fakta om diagnoserna och hjälp på vägen genom livet. Informationen varierar beroende på vem du som besökare är.

sjalvhelpappavagen.se/

Våld och sexuella övergrepp

Kvinnofridslinjen – Nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa hit.

kvinnofridslinjen.se

Novahuset – För dig som varit utsatt eller har frågor om sexuella övergrepp – online som offline. Oavsett könsidentitet och sexuell läggning.

novahuset.com/

Storasyster – För dig som utsatts för sexuella övergrepp. Oavsett könsidentitet och sexuell läggning.

storasyster.org/

Föreningen Tillsammans – Mentorskap och stödgrupper för dig som utsatts för sexuellt våld. Oavsett könsidentitet och sexuell läggning. foreningentillsammans.se/

Rise Sverige – Riksföreningen stödcentrum mot incest. rise-sverige.se/

ATSUB – Föreningen Anhöriga till sexuellt utnyttjade barn. atsub.se/

ECPAT – Arbetar med att förebygga och stoppa alla former av barnsexhandel; barnpornografi, trafficking och barnsexturism. ecpat.se/

Känner du dig utsatt eller kontrollerad i din familj?

Trygga Barnen – För dig som lever i en familj där alkohol, droger och psykisk ohälsa tar alldeles för stor plats. tryggabarnen.org/

Maskrosbarn – För dig som har en förälder som missbrukar eller är psykiskt sjuk. maskrosbarn.org/

Medberoendeoasen – För dig som är närstående till en person som är beroende. Sidan har skapats för att hjälpa just dig att må bättre. medberoendeoasen.com/

Rädda Barnen – Kärleken är fri – Stödchatt för barn och ungdomar utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri

Mobbning och utsatthet – online och offline

Barn- och elevombudet – Arbetar mot kränkningar och företräder mobbade barn och elever i rättegångar. beo.skolinspektionen.se/

Surfa lugnt – Information om säkerhet på internet. surfalugnt.se/

Friends – Arbetar mot mobbning. friends.se/

Alkohol, droger och andra missbruk

Drugsmart – Bra information om olika slags droger och tips på var man kan få hjälp om man har ett drogberoende. drugsmart.se/

Cannabishjälpen – En plats för alla som berörs av cannabis. Fakta, frågor och svar och en guide om hur du kan få hjälp. cannabishjalpen.se/

Droginformation – Förebygger droganvändande och inspirerar till att vilja leva drogfritt. Föreläsningar och material till skolor, föräldrar och unga. droginformation.nu/

För transpersoner och dig som inte vill definiera dig

Transformering – En sida om trans, könsidentitet, kropp, vård, hälsa, relationer och sex. Här finns även kontaktuppgifter till alla könsidentitetsteam (i värden) i hela Sverige. transformering.se/

Transammans – Förbund för transpersoner och närstående. Har bra information om vårdens transutredningar och tips på transrelaterad kultur. transammans.se/

1000 möjligheter – Mottagning och stödchatt för dig upp till 25 år. De har även en stödchatt för dig som har eller har haft sex mot någon form av ersättning. 1000mojligheter.se/

För dig som är hbtq

Pegasus – Chatt och information om sex mot ersättning riktat mot unga hbtq-personer. pegasus.se/

RFSL – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter. rfsl.se/

RFSL ungdom – Ungdomsförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter. rfslungdom.se/

För dig som har en funktionsvariation

Attention – Arbetar för att barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) (till exempel ADHD, asperger/ASD, tourette, språkstörning) ska bli mer delaktiga i sin egen vård. attention.se/

Självhjälp på vägen – Om ADHD, autism, Aspergers syndrom, OCD, Tourettes syndrom och bipolär sjukdom. Informationen på webbplatsen är uppdelad i verkliga berättelser, fakta om diagnoserna och tips för hjälp på vägen genom livet. Informationen varierar beroende på vem du som besökare är. sjalvhjalppavagen.se/

Sex och kroppen

UMO – Ungdomsmottagning på internet. umo.se/

RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning. rfsu.se/

Transformering – Om sex och kroppen för dig som är transperson. transformering.se/

Mitt privatliv – En app om kroppen, känslor, relationer och sex för dig som är ungdom/ung vuxen och har en intellektuell funktionsvariation. OBS! Inte en app som du laddar ned, utan gå in på hemsidan från din mobil och följ instruktionerna där. mittprivatliv.se/

För killar

Killar – Stödchatt för dig som definierar dig som kille.
killar.se/

Under Kevlaret – Stödchatt för dig som definierar dig som kille, onsdagar och söndagar 20.00–22.00.
underkevlaret.se/

Feminism, jämlikhetsarbete och jämställdhetsarbete

Jämställ – Fakta, nyheter om jämställdhet och konkreta verktyg för jämställdhet.
jamstalldhetsmyndigheten.se/

Boktips

Böcker av Maria Dufva

Läs mer om böckerna på:
mariadufva.se/



Värsta bästa tonåren



Värsta bästa nätet



Värsta bästa svårsnacket



Värsta bästa hälsan

” På nästan varje prov i skolan får jag underkänt, och det enda mina lärare har att säga till det är att ”du försöker ju inte ens” eller ”du försöker för lite” men dom verkar inte fatta att jag försöker allt jag kan för att komma över godkänt. Det är jättesvårt för skolinformation att fastna i huvudet när det redan är fyllt med andra dåliga tankar, som bara fylls på när jag får höra att jag inte försöker i skolan.

Från "For a better day"

Kopplingar till läroplan

Kopplingar till läroplanen förskoleklass

Psykisk hälsa – suicidprevention

Genom undervisningen i förskoleklassen ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- Prova och utveckla idéer, lösa problem och omsätta idéerna i handling.
- Skapa och upprätthålla goda relationer, samt att samarbeta utifrån demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.
- Kommunicera i tal och skrift i olika sammanhang och för skilda syften.
- Skapa och uttrycka sig genom olika estetiska uttrycksformer.
- Röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.
- Samtala, lyssna, ställa frågor och framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden som är bekanta för eleverna, till exempel vardagliga händelser.
- Samtala om innehåll och budskap i olika typer av texter.
- Berättande texter, sakprosatexter och texter som kombinerar ord, bild och ljud.
- Ord och begrepp som uttrycker behov, känslor, kunskaper och åsikter. Hur ord och yttranden kan uppfattas av och påverka en själv och andra.
- Skapande genom lek, bild, musik, dans, drama och andra estetiska former.
- Normer och regler i elevernas vardag, till exempel i lekar och spel, och varför regler kan behövas.
- Demokratiska värderingar och principer, i sammanhang som är bekanta för eleverna. Hur gemensamma beslut kan fattas och hur konflikter kan hanteras på ett konstruktivt sätt.
- Barnens rättigheter i enlighet med konventionen om barns rättigheter (barnkonventionen).
- Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel kamratskap, rättvisa och könsroller.
- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.

Kopplingar till läroplanen årskurs 1–3

Psykisk hälsa – suicidprevention

5.1 Bild årskurs 1–3

- Kommunicera med bilder för att uttrycka budskap (till exempel känslor).
- Framställning av berättande bilder till exempel sagobilder (till exempel att välja tema, olika känslor att måla för att uttrycka känslor).

5.4 Idrott och hälsa årskurs 1–3

- Hälsa och livsstil – planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.
- Ord och begrepp för, och samtal om, upplevelser av lek, hälsa, natur och utevistelser.

5.8 Musik årskurs 1–3

- Associationer, tankar, känslor och bilder som uppkommer när man lyssnar på musik.

5.9 Biologi & 5.10 Fysik & 5.11 Kemi årskurs 1–3

- Kropp och hälsa
- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.
- Människans kroppsdelar, deras namn och funktion.

5.12 Geografi & 5.13 Historia & 5.14 Religionskunskap & 5.15 Samhällskunskap årskurs 1–3

- Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer.
- Normer och regler i elevens livsmiljö, till exempel i skolan, i digitala miljöer och i sportsammanhang.
- Samhällskunskap – grundläggande mänskliga rättigheter såsom alla människors lika värde, samt barnens rättigheter i enlighet med konventionen om barnets rättigheter (barnkonventionen).

5.18 Svenska årskurs 1–3

- Lässtrategier för att förstå och tolka texter samt för att anpassa läsningen efter textens form och innehåll.
- Enkla former för textbearbetning, till exempel att i efterhand gå igenom egna och gemensamma texter och göra förtydliganden.
- Att lyssna och återberätta i olika samtalssituationer.
- Ord, symboler och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

” Här kan lärare välja böcker som berör ämnen som känslor, relationer, och livskunskap. Till exempel känslöböckerna som finns i stödpaketet som förslag. Det finns en mängd bra böcker som är riktade till barn som innehåller text om känslor, som också hjälper till att utveckla EQ – emotionell intelligens – förmågan att känna igen och reglera känslorna i sig själv och hos andra.

Kopplingar till läroplanen årskurs 4–6

Psykisk hälsa – suicidprevention

5.1 Bild årskurs 4–6

- Framställning av berättande och informativa bilder, till exempel serier och illustrationer till text.
- Ord och begrepp för att kunna läsa, skriva och samtala om bilders utformning och budskap.
- Reklam och nyhetsbilder, hur de är utformade och förmedlar budskap.

5.1 TIPS

Här kan läraren välja bilder och budskap inom både fysisk och psykisk hälsa.

5.4 Idrott och hälsa årskurs 4–6

- Hälsa och livsstil – planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.
- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Ord och begrepp för, och samtal om, upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kropps-
uppfattning och självbild.

5.4 TIPS

Berör ämnet psykisk hälsa under teorilektioner och använd er av något av materialen som finns i stödpaketet.

5.8 Musik årskurs 4–6

- Ljudets och musikens fysiska tanke och känslomässiga påverkan på människan i olika sammanhang. Hur musik används för påverkan och reaktion i olika rituella sammanhang.
- Ord och begrepp som behövs för att kunna läsa, skriva och samtala om musicerande och om intryck, samt upplevelser av musik.
- Musik tillsammans med bild, text och dans. Hur olika estetiska uttryck kan samspela.

5.9 Biologi & 5.10 Fysik & 5.11 Kemi årskurs 4–6

- Kropp och hälsa.
- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Några vanliga sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas.
- Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar (biologi).

5.12 Geografi & 5.13 Historia & 5.14 Religionskunskap & 5.15 Samhällskunskap årskurs 4–6

- Ojämliga levnadsvillkor i världen, till exempel olika tillgång till utbildning, hälsovård och naturresurser samt några bakomliggande orsaker till detta. Enskilda människors och organisationers arbete för att förbättra människors levnadsvillkor (geografi).

Identitet och livsfrågor

- Hur olika livsfrågor, till exempel vad som är viktigt i livet och vad det innebär att vara en god kamrat, skildras i populärkulturen.

Etik

- Några etiska begrepp, till exempel rätt och orätt, jämlikhet och solidaritet.
- Vardagliga moraliska frågor som rör flickor och pojkar
identiteter och roller, jämställdhet, sexualitet, sexuell läggning, samt utanförskap och kränkning.
- Frågor om vad ett bra liv kan vara och vad det kan innebära att göra gott (religion).
- Familjen och olika samlevnadsformer. Sexualitet, könsroller och jämställdhet.
- Sociala skyddsnet för barn i olika livssituationer, i skolan och i samhället.
- Informationsspridning, reklam, opinionsbildning i olika medier. Hur sexualitet och könsroller framställs i medier och populärkultur.
- Hur man urskiljer budskap, avsändare och syfte, såväl i digitala som andra medier, med ett källkritiskt förhållningssätt.
- Hur man agerar ansvarsfullt vid användning av digitala och andra medier utifrån sociala, etiska och rättsliga aspekter.
- De mänskliga rättigheterna, deras innebörd och betydelse, inklusive barnets rättigheter i enighet med barnkonventionen.
- Samhällets behov av lagstiftning, några olika lagar och påföljder samt kriminalitet och dess konsekvenser för individen, familjen och samhället (samhällskunskap).

5.18 Svenska årskurs 4–6

- Ord, symboler och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords nyanser och värdebelastning.

Kopplingar till läroplanen årskurs 7-9

Psykisk hälsa – suicidprevention

5.1 Bild årskurs 7–9

Bildframställning

- Framställning av berättande och informativa och samhällsorienterande bilder om egna erfarenheter, åsikter och upplevelser.

Bildanalys

- Bilder som behandlar frågor om identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer och hur dessa perspektiv kan utformas och framställas.
- Massmediebilders budskap och påverkan och hur de kan tolkas och kritiskt granskas.
- Ord och begrepp för att kunna läsa, skriva och samtala om bilders utformning och budskap.
- Rättigheter och skyldigheter, etik och värderingar när det gäller bruk av bilder, samt yttrandefrihet och integritet i medier och övriga sammanhang.

5.2 Engelska årskurs 7–9

Kommunikationens innehåll

- Aktuella och för eleverna välbekanta ämnesområden.
- Intressen, vardagliga situationer, aktiviteter, händelseförlopp samt relationer och etiska frågor.
- Åsikter, erfarenheter, känslor och framtidsplaner.
- Levnadsvillkor, traditioner, sociala relationer och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där engelska används.

Lyssna och läsa – reception

- Sånger och dikter.
- Muntlig och skriftlig information, samt diskussioner och argumentation med olika syften, till exempel nyheter, reportage och tidningsartiklar.

Tala, skriva och samtala – produktion och interaktion

- Muntliga och skriftliga berättelser, beskrivningar och instruktioner.
- Samtal och diskussioner samt argumentation.

5.2 TIPS

Välj texter och nyheter och till exempel tidningsartiklar som berör ämnet hälsa på engelska.

5.4 Idrott och hälsa årskurs 7–9

- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.

Hälsa och livsstil

- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av kondition.
- Ord och begrepp för, och samtal om, upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Kroppsideal inom idrotten och samhället i övrigt. Doping och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer till exempel av kön.

5.8 Musik årskurs 7–9

- Ljudets och musikens fysiska, tankemässiga och känslomässiga påverkan på människan.

5.9 Biologi årskurs 7–9

Kropp och hälsa

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas.
- Människans sexualitet och reproduktion, samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar. Metoder för att förebygga sexuellt överförbara sjukdomar och oönskade graviditeter på individnivå, på global nivå och i ett historiskt perspektiv.

5.9 TIPS

Här kan ni använda er av materialen "för alla unga", "machofabriken" eller "resiliens i skolan".

5.14 Religionskunskap årskurs 7–9

Identitet och livsfrågor

- Hur olika livsfrågor, till exempel meningen med livet, relationer, kärlek och sexualitet, skildras i populärkulturen.
- Hur religioner och andra livsåskådningar kan forma människors identiteter och livsstilar.

Etik

- Vardagliga moraliska dilemman. Analys och argumentation utifrån etiska modeller, till exempel konsekvens och pliktetik.
- Föreställningar om det goda livet och den goda människan kopplat till olika etiska resonemang.
- Etiska frågor samt människosynen i några religioner och andra livsåskådningar.
- Etiska begrepp som kan kopplas till frågor om hållbar utveckling, Mänskliga rättigheter och demokratiska värderingar, till exempel frihet och ansvar.

5.15 Samhällskunskap årskurs 7–9

Individer och gemenskaper

- Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur dessa påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning.

Information och kommunikation

- Möjligheter och risker förknippade med internet och digital kommunikation samt hur man agerar ansvarsfullt vid användning av digitala och andra medier utifrån sociala, etiska och rättsliga aspekter.

Rättigheter och rättsskipning

- De mänskliga rättigheterna inklusive barnets rättigheter i enlighet med barnkonventionen. Deras innebörd och betydelse samt diskrimineringsgrunderna i svensk lag.
- Olika organisationers arbete för att främja mänskliga rättigheter.
- Rättssystemet i Sverige och principer för rättssäkerhet. Hur normuppfattning och lagstiftning påverkar varandra. Kriminalitet, våld och organiserad brottslighet. Kriminalvårdens uppgifter och brottsoffrets situation.

Samhällsresurser och fördelning

- Skillnader mellan människors ekonomiska resurser, makt och inflytande beroende på kön, etnicitet och socioekonomisk bakgrund. Samband mellan socioekonomisk bakgrund, utbildning, boende och välfärd. Begreppen jämlikhet och jämställdhet.

5.18 Svenska, årskurs 7–9

- Lässtrategier för att förstå, tolka och analysera texter från olika medier. Att urskilja texters budskap, tema och motiv samt deras syften, avsändare och sammanhang.
- Skönlitteratur för ungdomar och vuxna från olika tider, från Sverige, Norden och övriga världen. Skönlitteratur som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor. Lyrik, dramatik, sagor och myter.
- Ord, symboler och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.

Kopplingar till läroplanen gymnasiet

Psykisk hälsa – suicidprevention

Eftersom gymnasieskolan har en stor bredd på inriktningar och eftersom läroplanerna skiljer sig från varandra, vilar kopplingen till läroplanen på gymnasiet på skolans värdegrund och övergripande mål.

Skolans värdegrund och uppgifter

Grundläggande värden

Skolväsendet vilar på demokratins grund. Skollagen (2010:800) slår fast att utbildningen inom skolväsendet syftar till att elever ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. Utbildningen ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingarna som det svenska samhället vilar på. Undervisningen ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Var och en som verkar inom skolan ska också främja aktning för varje människas egenvärde och respekt för vår gemensamma miljö.

Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män, samt solidaritet mellan människor är de värden som utbildningen ska gestalta och förmedla. I överensstämmelse med den etik som förvaltats av kristen tradition och västerländsk humanism sker detta genom individens fostran till rättskänsla, generositet, tolerans och ansvarstagande. Undervisningen ska vara icke-konfessionell, det vill säga inte religiös.

Skolans uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart och på så sätt kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet.

”Det är absolut möjligt att jobba med psykisk hälsa i skolan. Jag tänker att det redan gör det, det gäller att hitta former, att det blir en del.

Lärare

”Normer och värden står redan skrivet i läroplanen och där ryms det mycket inom psykisk hälsa.

Lärare

Övergripande mål och riktlinjer

I de övergripande målen anges de kunskaper, samt de normer och värden som alla elever bör ha utvecklat när de lämnar utbildningen. Målen anger inriktningen på utbildningen.

2.1 Kunskaper

Mål

Det är skolans ansvar att varje elev

- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga.
- har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa.
- har kunskaper om de mänskliga rättigheterna.
- har förmåga att kritiskt granska och bedöma det han eller hon ser, hör och läser för att kunna diskutera och ta ställning i olika livsfrågor och värderingsfrågor.
- kan observera och analysera människans samspel med sin omvärld utifrån perspektivet hållbar utveckling.

Riktlinjer

Alla som arbetar i skolan ska

- ge stöd och stimulans till alla elever så att de utvecklas så långt som möjligt.
- uppmärksamma och stödja elever som är i behov av extra anpassningar eller särskilt stöd.
- samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande.

Läraren ska

- utgå från den enskilda elevens behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande.
- stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära.
- i undervisningen skapa en balans mellan teoretiska och praktiska kunskaper som främjar elevernas lärande.
- tydliggöra vilka vetenskapliga grunder, värderingar och perspektiv som kunskaperna vilar på och vägleda eleverna så att de kan ta ställning till hur kunskaper kan användas.
- se till att undervisningen till innehåll och upplägg präglas av ett jämställdhetsperspektiv.
- stimulera, handleda och stödja eleven och ge extra anpassningar eller särskilt stöd till elever i svårigheter.

2.2 Normer och värden

- Enligt skollagen ska utbildningen utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar och de mänskliga rättigheterna som människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet samt solidaritet mellan människor.
- Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dessa komma till uttryck i praktisk vardaglig handling.

Mål

Skolans mål är att varje elev

- kan göra medvetna ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar, samt personliga erfarenheter.
- respekterar andra människors egenvärde och integritet.
- tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa människor.
- kan samspela i möten med andra människor utifrån respekt för skillnader i livsvillkor, kultur, språk, religion och historia.

- Kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.
- Visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

Riktlinjer

Alla som arbetar i skolan ska

- medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen.
- i arbetet med eleverna verka för solidaritet med eftersatta grupper både i och utanför vårt land.
- aktivt främja likabehandling av individer och grupper.
- uppmärksamma och vidta nödvändiga åtgärder för att motverka, förebygga och förhindra alla former av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.
- visa respekt för den enskilda eleven och ha ett demokratiskt förhållningssätt.
- uppmärksamma de möjligheter och risker som den ökande digitaliseringen medför i skolans arbete med normer och värden.

Läraren ska

- klargöra det svenska samhällets grundläggande demokratiska värden och de mänskliga rättigheterna. Diskutera konflikter med eleverna som kan uppstå mellan dessa värden.
- öppet redovisa och tillsammans med eleverna analysera olika värderingar, uppfattningar och problemställningar, samt konsekvenserna av dessa.
- klargöra skolans normer och regler och hur dessa är en grund för arbetet.
- tillsammans med eleverna diskutera och utveckla regler för arbetet och samvaron i gruppen.

Lycka till med ert viktiga arbete!

”Innan gymnasiet visste jag knappt vad psykisk ohälsa var. Gör det obligatoriskt i grundskolan, starta dialogen och lär oss. Kunskap är makt, även mot hjärnspöken.

Från "For a better day"

Region Gävleborg

Regionkontoret
801 88 Gävle
rg@regiongavleborg.se
Växel 026-15 40 00

regiongavleborg.se