

Psykisk hälsa och hållbara studier



Magdalena Berger

LÄRAR
FORTBILDNING AB



Magdalena Berger

- Specialpedagog
- Leg. förskollärare
- Leg. lärare F-9
- HR-konsult
- Författare
- Handledare
- Utbildningskonsult

Magdalena.berger@lararfortbildning.se



Upplägg och innehåll

Vad är psykisk hälsa?

Hur yttrar sig psykisk ohälsa?

Ett salutogent fokus - KASAM

Vad säger Skollagen?

Riskfaktorer och friskfaktorer

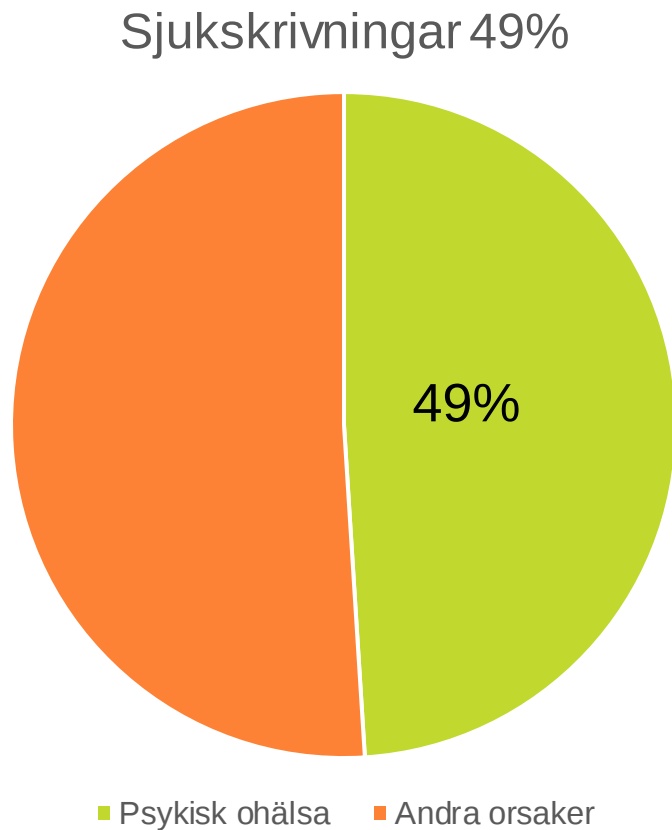
Krav-kontroll-stödmodellen

Psykis ohälsa - hur gör vi?

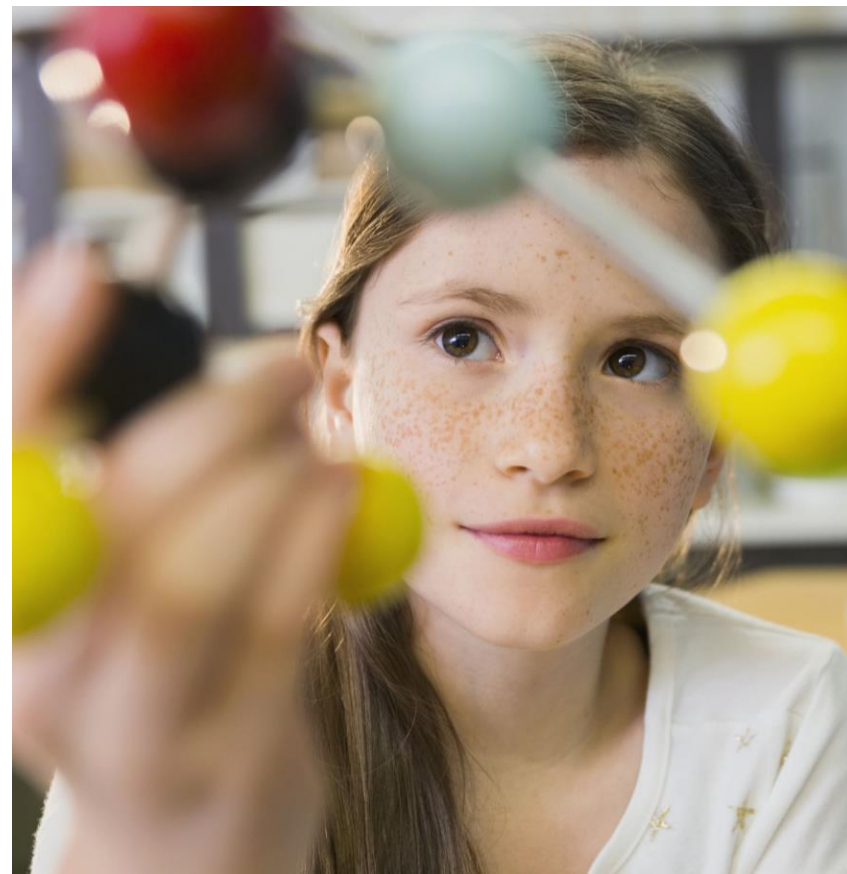
Sammanfattning

Psykisk ohälsa 49% av alla sjukskrivningar

(Försäkringskassan, 2022)



Välmående personal → välmående elever



Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar?

En rad olika tillstånd av nedsatt psykiskt välbefinnande som oro, ångest eller diagnostiserade psykiatriska tillstånd.

En hel del av dessa är normala reaktioner på en påfrestande livssituation.

[Socialstyrelsen.se](https://socialstyrelsen.se)



Har den psykiska ohälsan ökat bland barn?

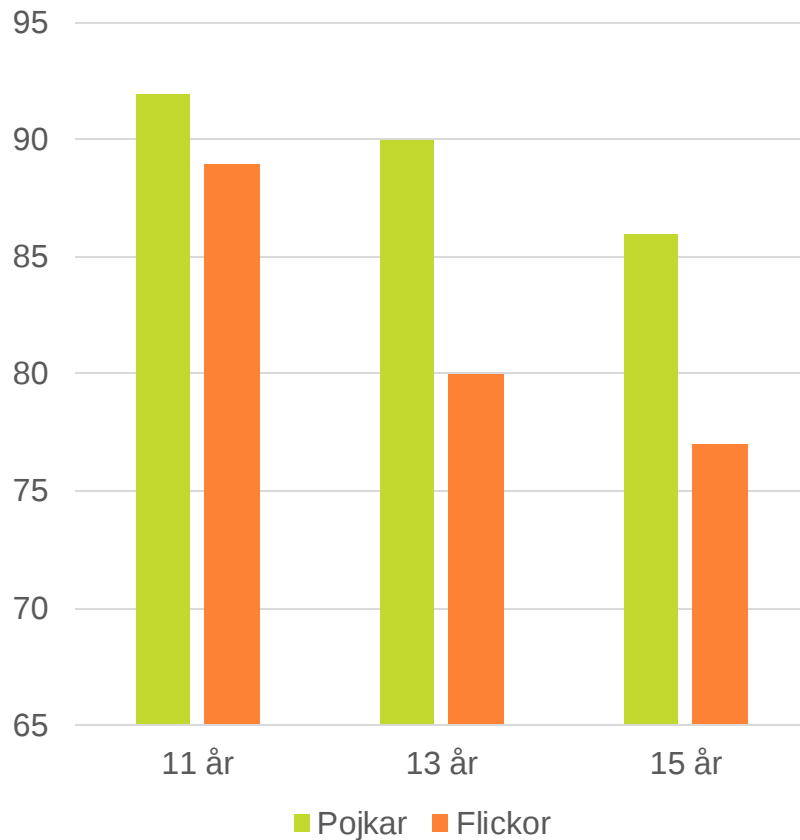
Ja och nej

- Självskattning visar att barn och ungdomar känner välmående.
- Skolstressen har ökat
- Förskrivning av läkemedel har ökat
- Barn med sjukdom och funktionsned-sättning skattar lägre



Sex av sju skolbarn är nöjda med livet

2017-2018



Folkhalsomyndigheten.se

Psykisk ohälsa ökar mest bland flickor 15 år

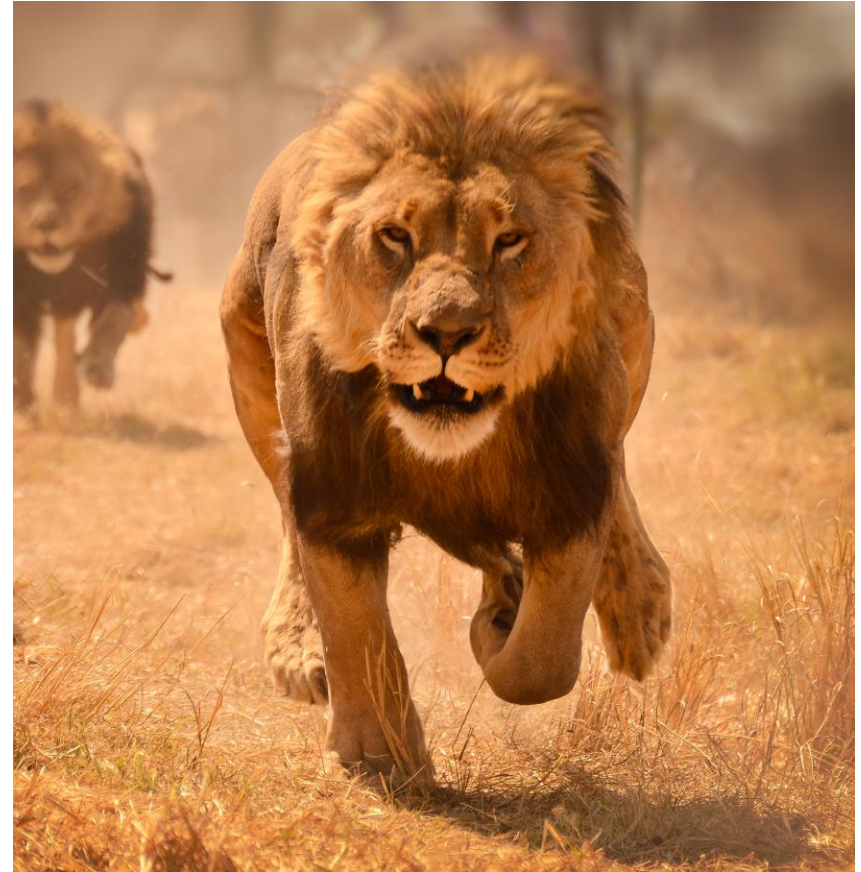


Stress

Stress är en naturlig och sund reaktion som får oss att fokusera, samla kraft och prestera.

Det som är farligt är osund stress.

Osund stress är långvarig, hög stress utan tillräcklig återhämtning.



Prestationsångest

Prestationsångest är rädsla för att misslyckas eller rädsla för att inte lyckas leva upp till sina egna eller andras förväntningar.

Rädsla för att:

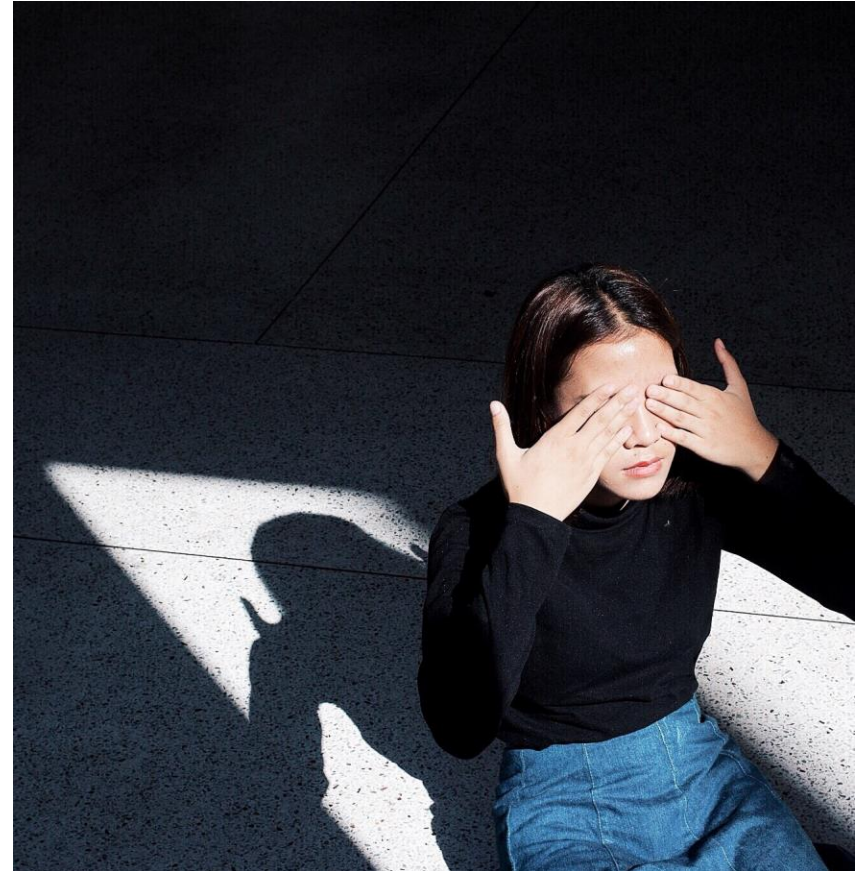
Bli granskad och bedömd

Bli avslöjad med att inte duga.

För att bli förödmjukad om det skulle hända.

Prestationsångest är inte en diagnos.

Bub.se



Skolrelaterad stress ihop med NPF

- Begränsning i flexibelt tänkande gör det svårt att förstå vad som är lagom.
- Nedsatta exekutiva funktioner som gör uppgifter övermäktiga och leder till dubbelt arbete och överkompensation.



Utmattningsdepression

Utmattningssyndrom beror på att du utsatts för stress eller påfrestning under lång tid utan tillräcklig återhämtning



Psykisk hälsa



Ett salutogent perspektiv i elevhälsoarbetet

Fokus på friskfaktorer



Patogent fokus

- Psykisk ohälsa
- Psykisk sjukdom
- Behandling –
farmakologisk
psykologisk
- Fokus på att lindra, bota
och behandla sjukdom



KASAM – Känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky

Ett *salutogent* synsätt
latin salu = hälsa, genesis =
uppkomst, ursprung

- Begriplighet
- Hanterbarhet
- Meningsfullhet



KASAM – Känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky



Reducera stress och oro

*Genom en stark **Känsla av sammanhang** blir vi bättre rustade och kan sätta gränser och göra väl avvägda prioriteringar.*



Ett salutogent synsätt

Patogent:

OHÄLSA
RISKFAKTORER
ICKE FUNGERANDE
SVÅRIGHETER
FUNKTIONSNEDSÄTTNING
FRÅNVARO
PROBLEM
ELEV **MED** SVÅRIGHETER



Salutogent:

HÄLSA
FRISKFAKTORER
VÄLFUNGERANDE
FÖRMÅGOR
FUNKTION
NÄRVARO
MÖJLIGHETER
ELEV I SVÅRIGHETER

ELEV I EN
FÖRÄNDERLIG MILJÖ

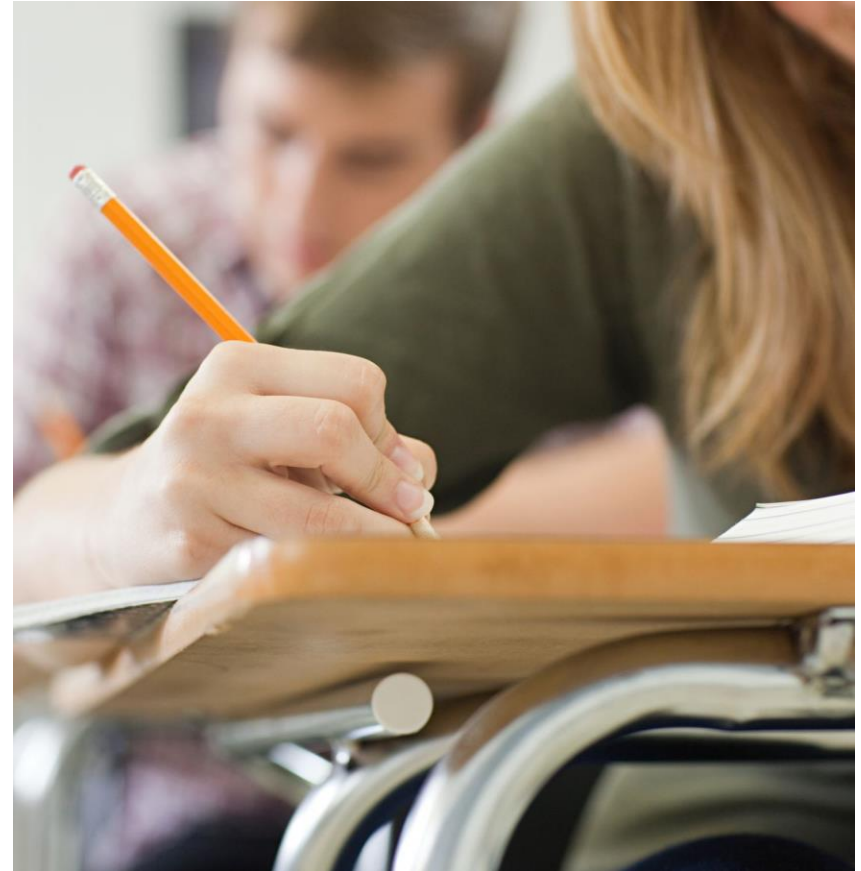
Begriplighet för elever

- Framförhållning
- Förförståelse
- Förutsägbarhet
- Schema, skolplattform
- Tydlighet, tydliga instruktioner
- Gruppindelning
- Tydliga rubriker
- Information och minnesstöd
- Repetition
- Vägledning i lär- och skolmiljön
- Visuellt stöd
- Tydliggörande pedagogik



Hanterbarhet för elever

- Fungerande utrustning
- Tillgång till material
- Mat och energi på rätt tider
- Klassrum, placering, ergonomi
- Ljudnivå, intryck, energiåtgång
- Pauser och återhämtning
- Schema, schemabrytande inslag
- Anpassningar som är anpassade
- Trygghet i klassrummet
- Goda relationer
- Raster och skolmiljö
- Avskärmning
- Tydliga ramar



Meningsfullhet för elever

- Ledning och stimulans
- Ett innehåll som knyter an till den egna verkligheten
- Engagerande undervisning
- Relationer till lärare
- Tillhörighet i gruppen
- Nyttan med lärandet
- Utmaningar
- Delaktighet
- Existentiella teman
- Eget utforskande
- Intresseväckande lärande



Vi ska stärka friskfaktorer!!



Lärande är en viktig friskfaktor!



Rutiner är en friskfaktor, att ta sig iväg



Fysisk aktivitet och rörelse



Att promenera
till och från jobbet/skolan
varje dag ger uppenbara
hälsoeffekter enligt ny
studie från GIH.



Kunskap om psykisk hälsa



Att få prata om och definiera känslor



Socialt stöd



Hälsa leder till lärande, som leder till hälsa



Tillgänglighet främjar hälsa



Främja psykisk hälsa för alla elever



Förebygga psykisk ohälsa för vissa



Tidiga insatser för några få! Vänta inte!



Med ett åtgärdande fokus är det för sent



Skollagen och Skolverkets riktlinjer i urval



Elevhälsoarbetet i Skollagen



Utveckling mot utbildningens mål ska stödjas.

Individ-, grupp- och skolenhetsnivå

Samverkan: EHT, lärare och övrig personal.

Vid behov samverka med externa aktörer.

Olika kompetenser ska överlappa och komplettera varandra

En hög grad av samverkan

Elevhälsoarbetet ska präglas av:

- En hög grad av samverkan
- Bedrivs i alla miljöer
- Präglas av hälsofrämjande utveckling
- Att skapa en god lärandemiljö
- Att stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål
- Undanröja hinder för varje enskild elevs lärande och utveckling.

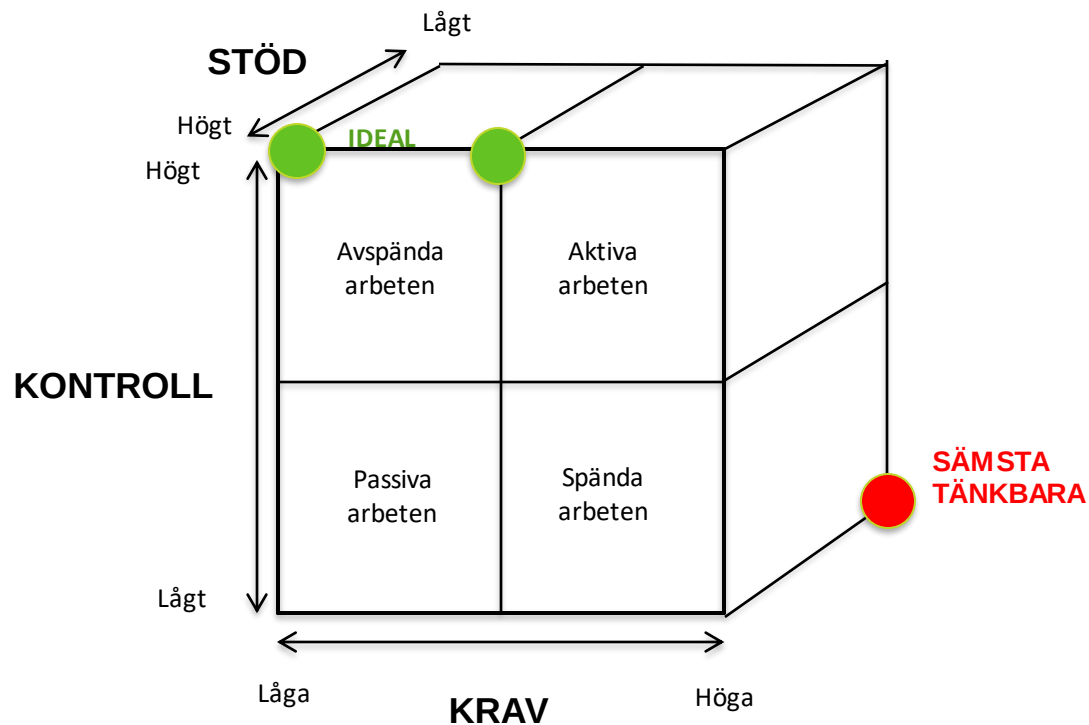


Krav-kontroll-stöd



Krav-kontroll-stödmodellen

Robert A Karasek
Töres Theorell



KRAV – Elevers upplevelser av krav

Alla barn och ungdomar har helt olika upplevelse av vad som är kravfyllt.

Vi får aldrig ta för givet att vi vet vad som är krävande för eleverna.

Krav behöver inte alls ha att göra med kunskapskrav.

Lyssna och kommunicera.

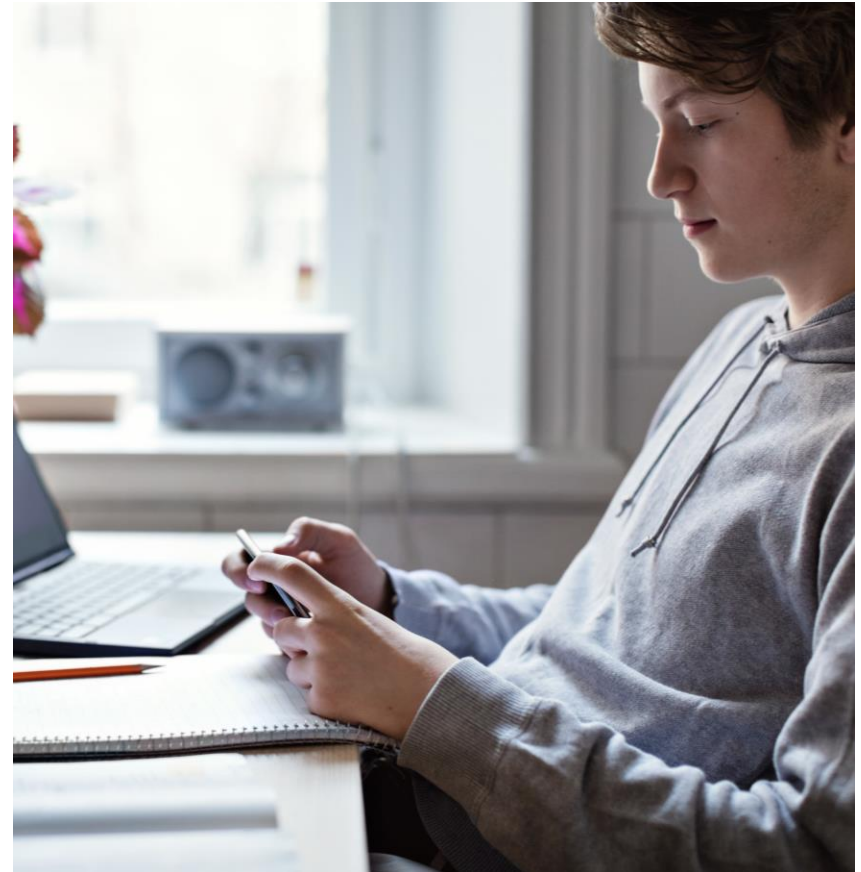


KONTROLL – Elevers upplevelser

Exempel på vad som kan upplevas som bristande kontroll:

- Otydliga uppgifter/instruktioner
- Bristfällig information
- Bristande framförhållning
- Oförutsägbara skoldagar
- För många uppgifter samtidigt
- Krånglande IT-system
- Störande ljudnivå
- För stor ansvarsbörda

Stress ökar när man känner att man håller på att förlora kontrollen över en situation.



STÖD – Elevers upplevelse av stöd

- Rutiner
- Struktur
- Förutsägbarhet
- Väl anpassade läromedel
- Pedagogiska metoder/strategier
- Kamratrelationer
- Stöd av lärare
- Informativt stöd
- Tydliggörande pedagogik
- Tidsstöd

Att höra att man är på rätt väg kan ofta vara ett värdefullt stöd.



Bristande socialt stöd

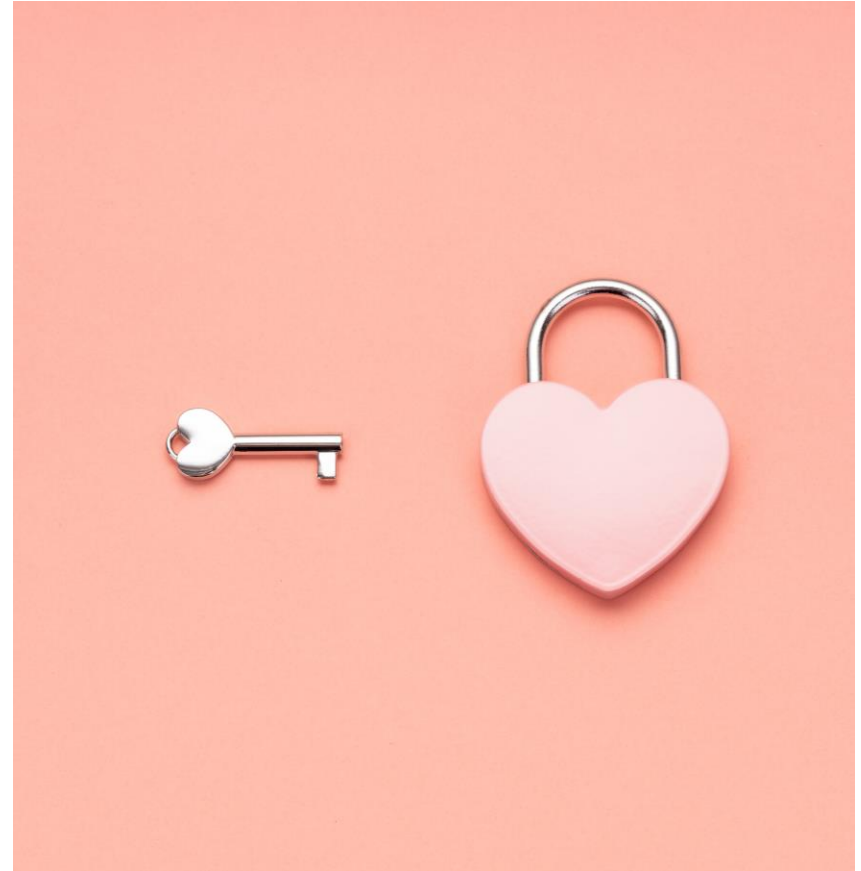
Ensamhet och brist på socialt stöd är lika hälsofarligt som hjärt-kärlsjukdom.

Kristina Orth Gomer,
Professor Karolinska
Institute



Friskfaktorer och skydd - Nycklar

- Återhämtning
- KASAM
- Tillgänglighet
- Självkänsla
- Krav-kontroll-stöd
- Socialt stöd
- Kunskap om psykisk hälsa
- Värna om sitt eget värde
- Upptäcka signaler i tid
- Känna till sina triggers



Riskfaktorer



Kunskap om psykisk hälsa är A och O



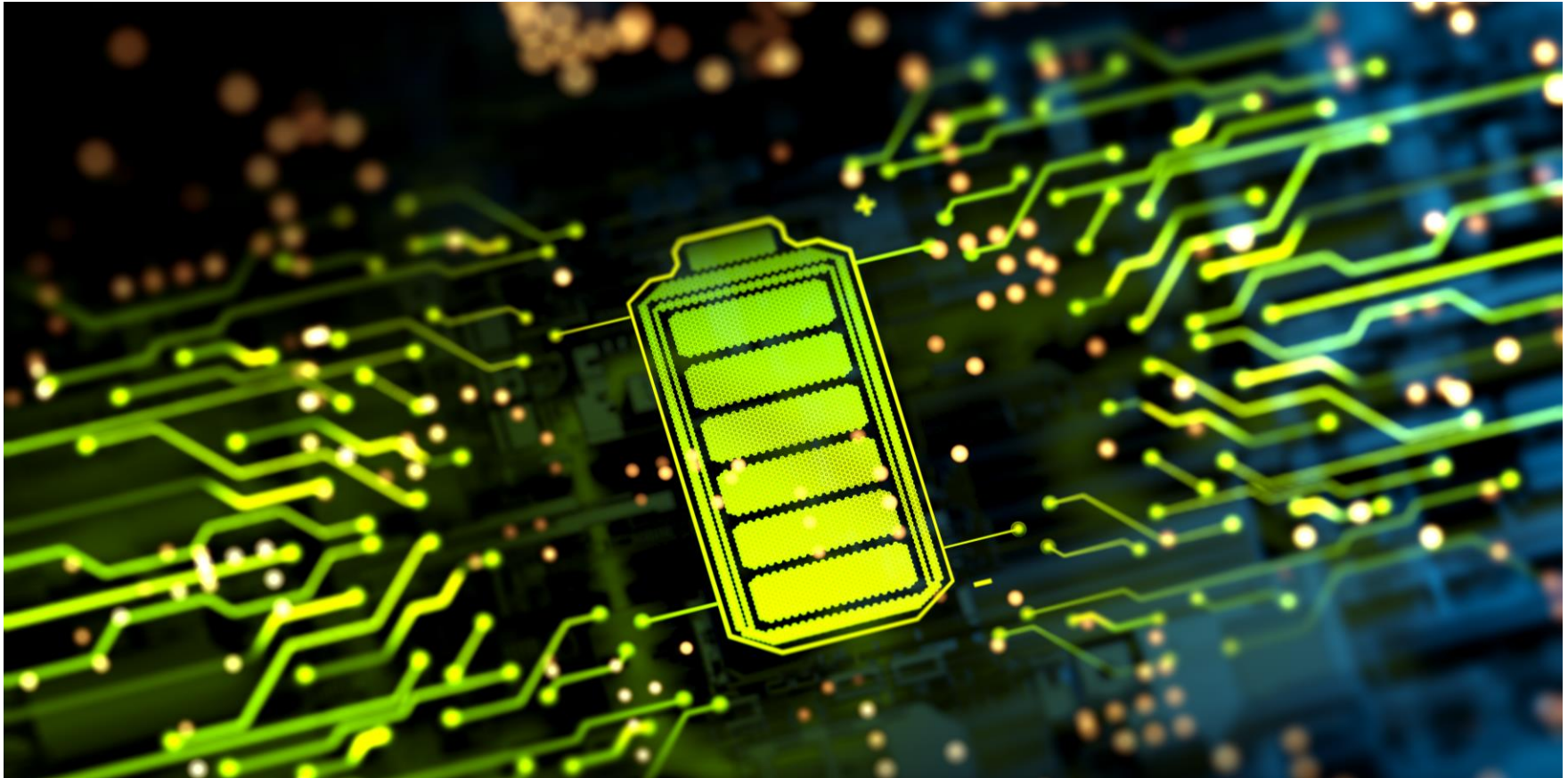
Triggers hos vuxna, triggers hos barn

Trots att vi vuxna har kunskap om behovet av återhämtning tillåter vi oss att triggas in i ett tillstånd av kraftig stress, som riskerar att leda till psykisk ohälsa och sjukskrivning.

Barn och ungdomar har i regel inte den kunskapen.



Elevers förutsättningar ser olika ut



Upptäckt och bemötande

Psykisk ohälsa är ofta svår att upptäcka

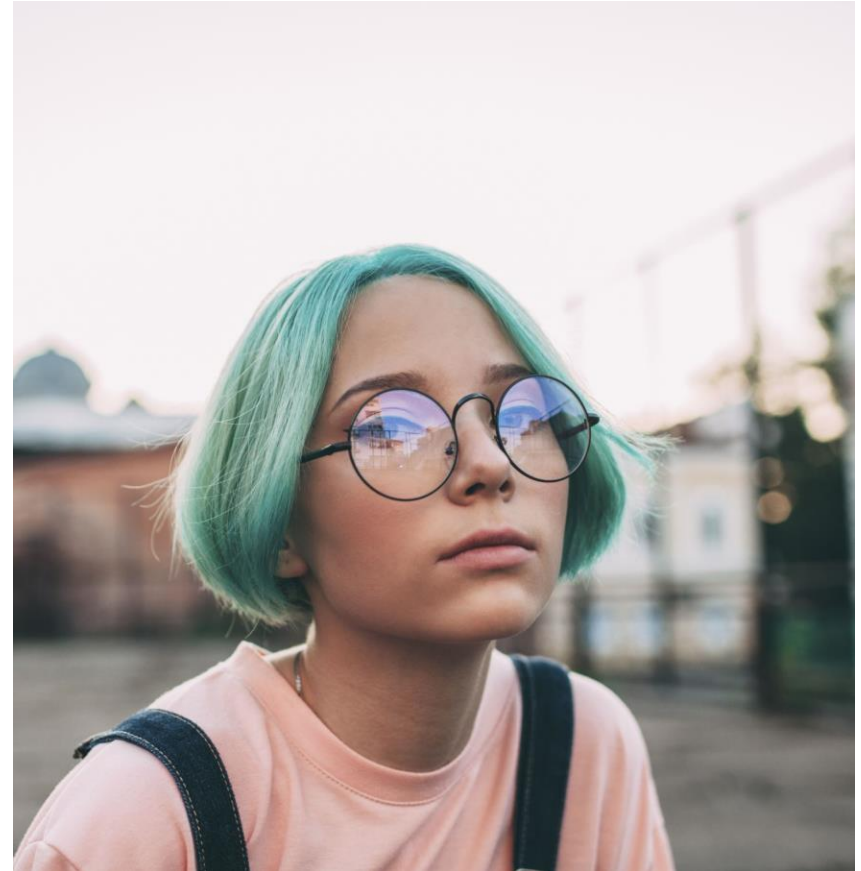


Hyperaktivitet syns inte alltid



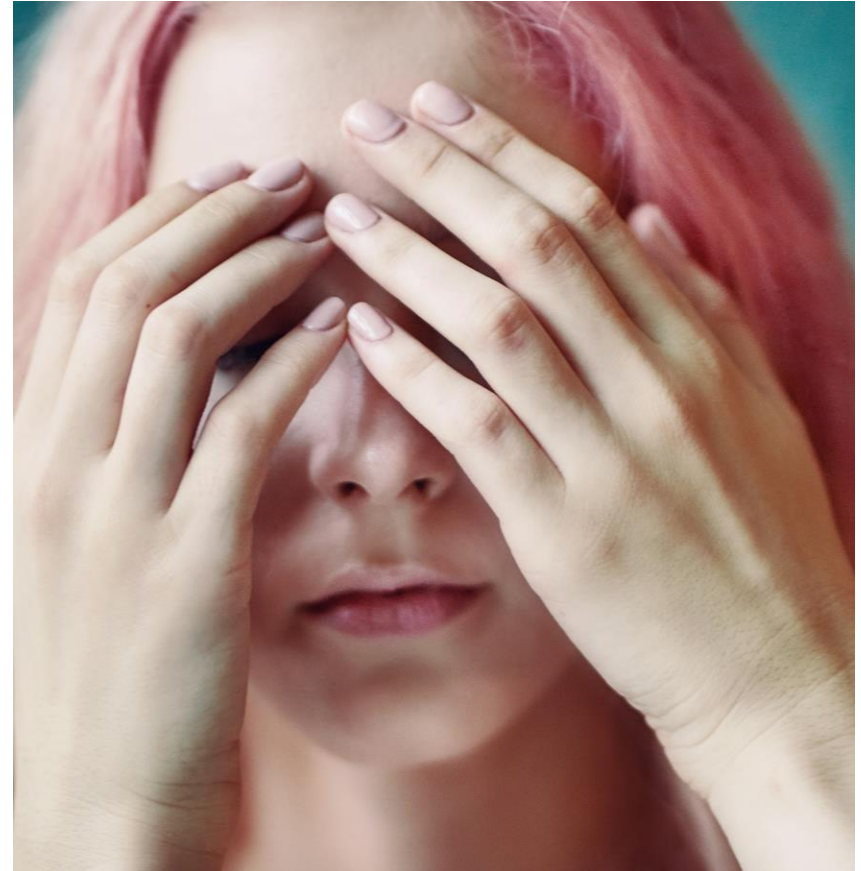
Upptäcka psykisk ohälsa

- Förändringar i största allmänhet
- Kroppsspråk, mimik, klädsel
- Hygien, ansiktsfärg, nariga händer
- Toalettbesök, tvångsmässiga ritualer
- Regelbundna sena ankomster
- Perfektionism (sudda, radera)
- Ilska, vredesutbrott, rastlöshet
- Stress, överpresterande
- Samarbetssvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Kontaktsökande elever
- Elever som somnar under skoltid
- Håglöshet, tecken på ångest
- Självskada, ätstörning, missbruk



Bemöta och sätta ord på

- Bygg relation – fokus på intressen
- Prata om det som fungerar
- Uppmuntra närvaro och rutiner
- Håll kontakten vid frånvaro
- Fokus på det som ger energi
- Var vuxen och medmänniska
- Fokus på studier, studierelaterade problem
- Ge strukturstöd och anpassningar
- Visa empati men var professionell
- Sätt tydliga, respektfulla gränser
- Sök stöd hos EHT vid affektsmitta
- Glöm inte dina andra elever
- Fortsätt främja hälsa för alla



Lägg aldrig ansvaret på den som mår dåligt

A photograph of a middle-aged man with grey hair, smiling and talking on a mobile phone. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with large windows.

*Hör av dig om du
behöver hjälp...*

*Då hör du av dig om
du skulle må dåligt
igen...*

Lägg aldrig ansvaret på den som mår dåligt

*Vi ses på måndag
kl 8.15 vid entrén, så
snackar vi en tio
minuter innan din
lektion. Jag väntar där.
Sköt om dig!*



Myter och rädsla hos den vuxne

*“Man vill ju inte väcka
den björn som sover.”*

*Tänk om jag
förvärrar eller
säger fel saker...*



Balansgång

“Vad spelar det för roll vad jag gör. Det kan ju inte förändra något i det stora hela.”

Du är inte ensam i elevhälsoarbetet!



Tänk om eleven säger det värsta!



Tänk om eleven säger det värsta!



*Jag vill inte
leva!*

*Jag är tacksam att du
berättar det här för mig.
Kom så tar vi en
promenad.*

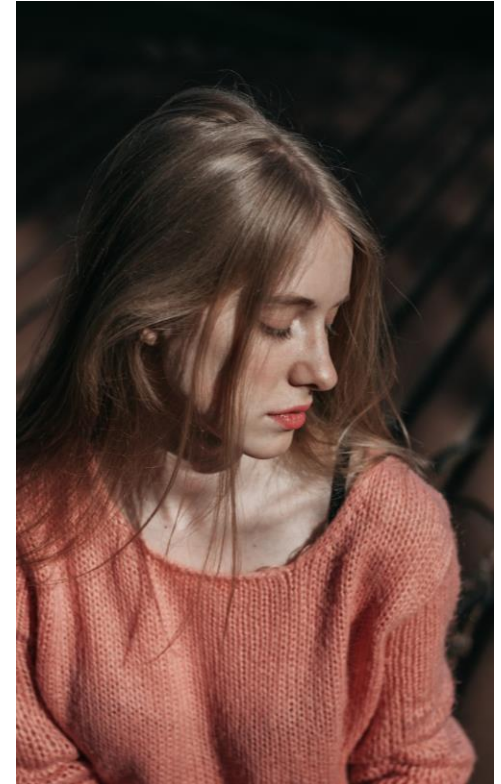
- Ta det som sägs på allvar.
- Visa medkänsla.
- Fortsätt att samtala.
- Ta kontakt med EHT.

Suicid 2021

Sverige		1226
Barn under 15 år		11
Ungdomar, unga vuxna		237

I gruppen 15 – 29 år står suicid för en tredjedel av dödsfallen

(Folkhälsomyndigheten, 2022)



Alla kan göra något



Samtalsmetoder



Hur känns det nu?
Har du haft någon
ångest på sistone?

Ja nu när jag tänker
efter så har jag
faktiskt mått rätt så
dåligt.

Som skola ska vi inte
stärka det sjuka! Vår uppgift är att
främja alla elevers hälsa!
Vi ska stärka det friska!

Skolpersonalens stöd ska vara studierelaterat



Samtal ska vara korta och hanterbara



Att tänka på vid alla samtal





Som SYV behövs din kompetens för alla

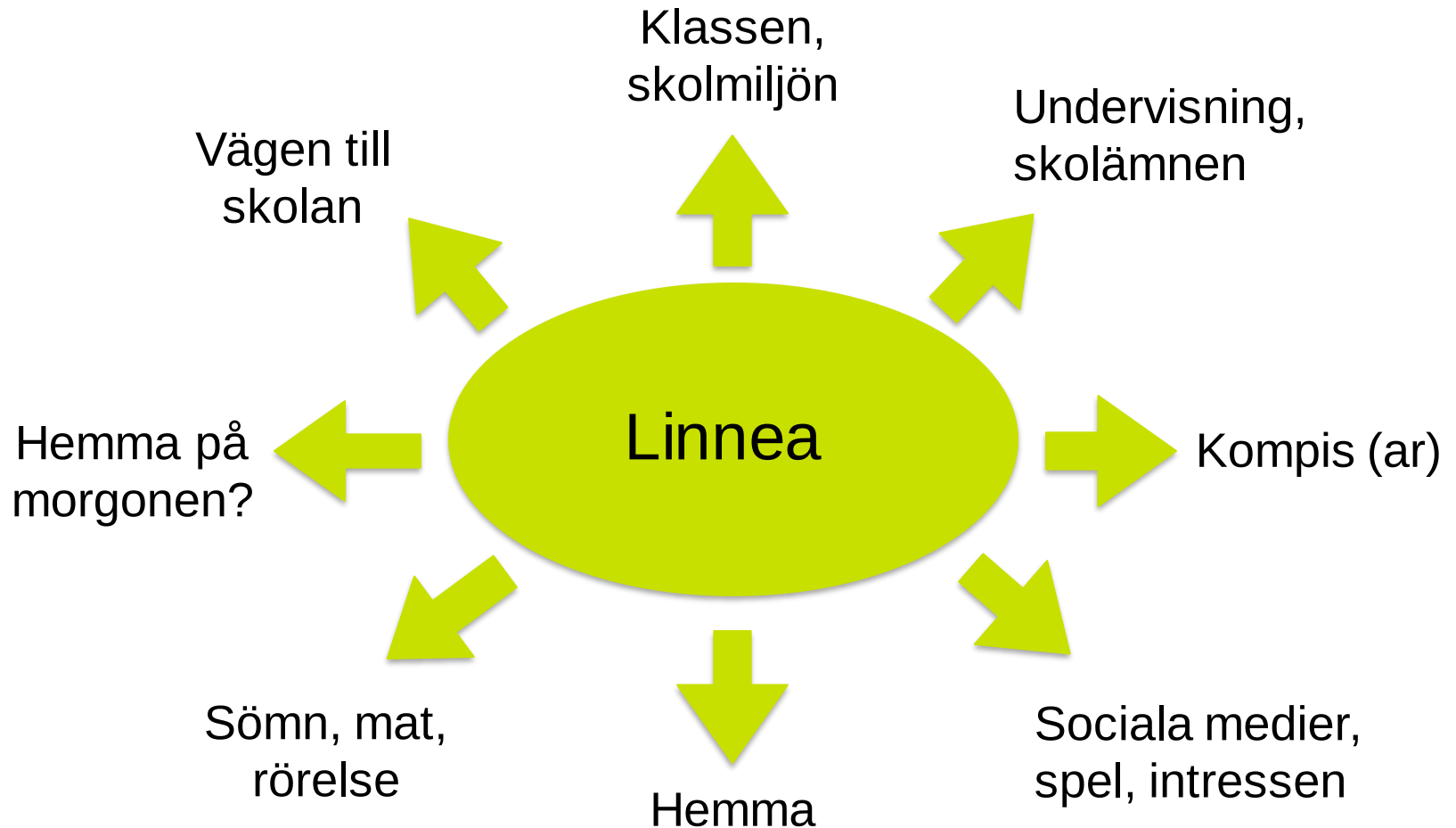
Lärare behöver kontinuerlig fortbildning i samtalsmetoder som är studierelaterade.



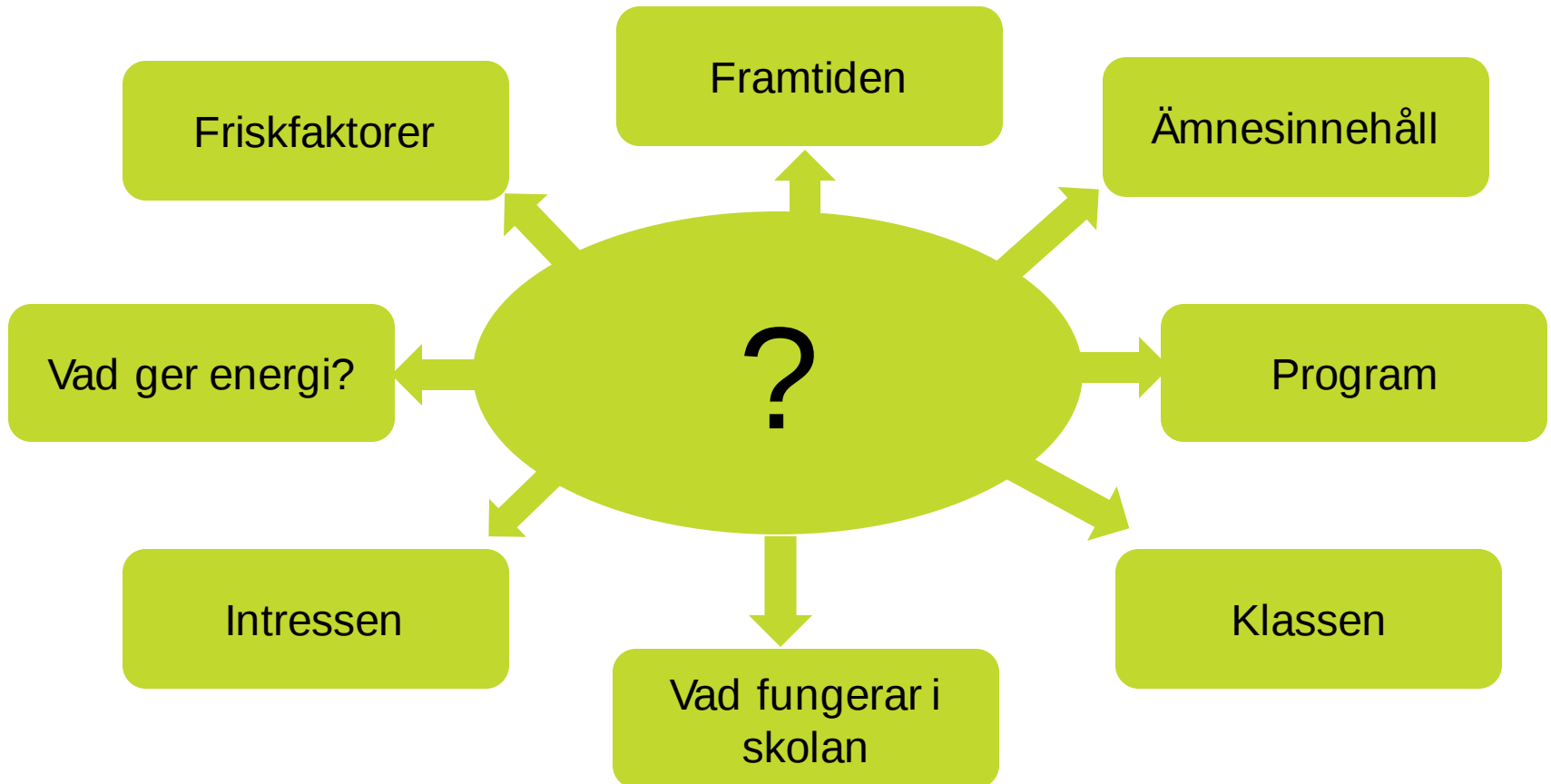
Använd Whiteboard



Visualisera och rita



Färdiga tankekartor i förväg



Kartläggning med hjälp av enkel enkät



Elevinflytande

Elevers inflytande kring sitt eget lärande

Vilken arbetsform gillar du mest?

☐ Grupparbete?

☐ Arbete i par?

☐ Enskilt arbete?



☒ Flerval

×

×

×

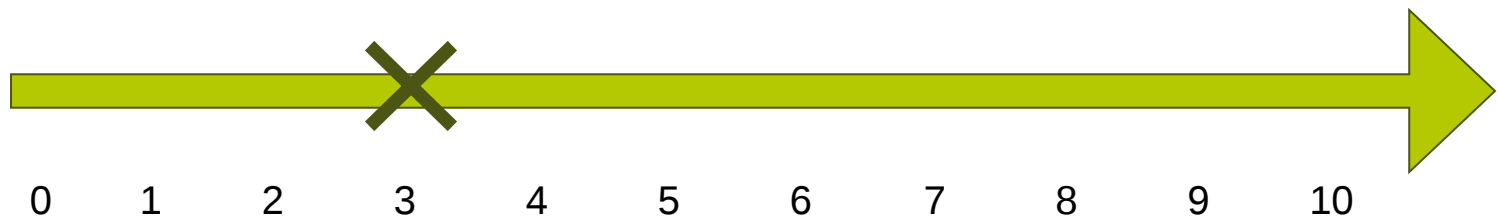


Frågor och svar på Post it lappar

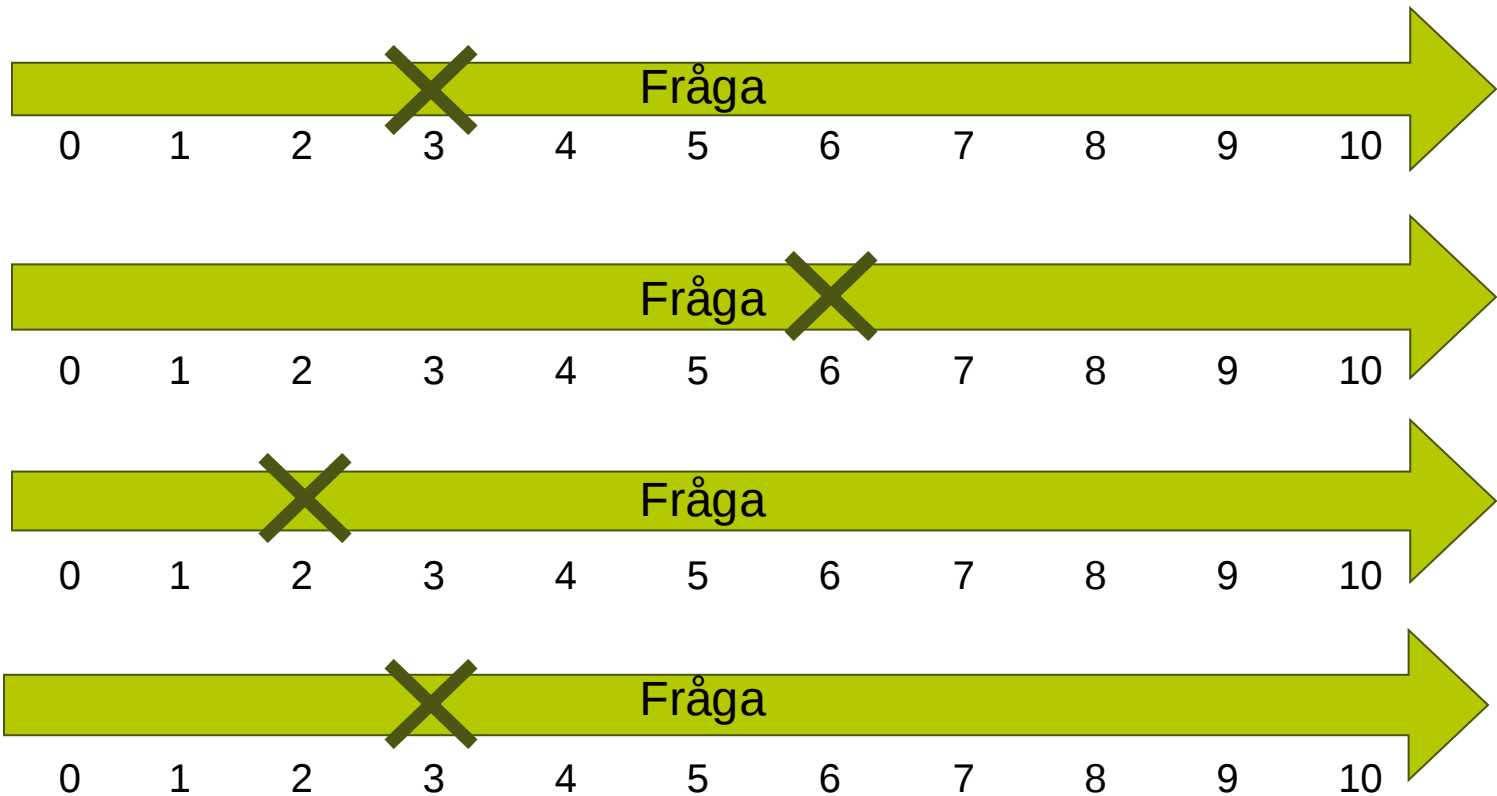


Skalfrågor när det är svårt att prata

Hur funkar det i matten?



Snabba kartläggningar

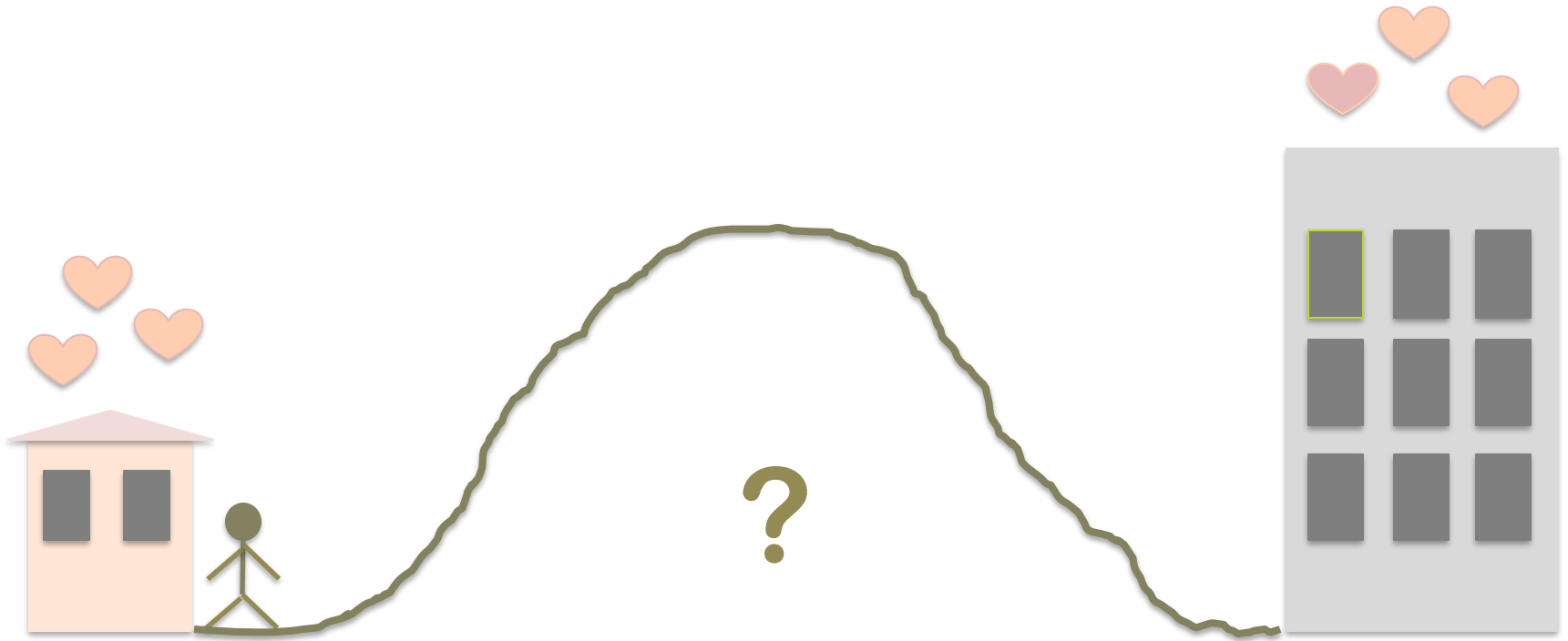


Kartlägg och utvärdera med KASAM

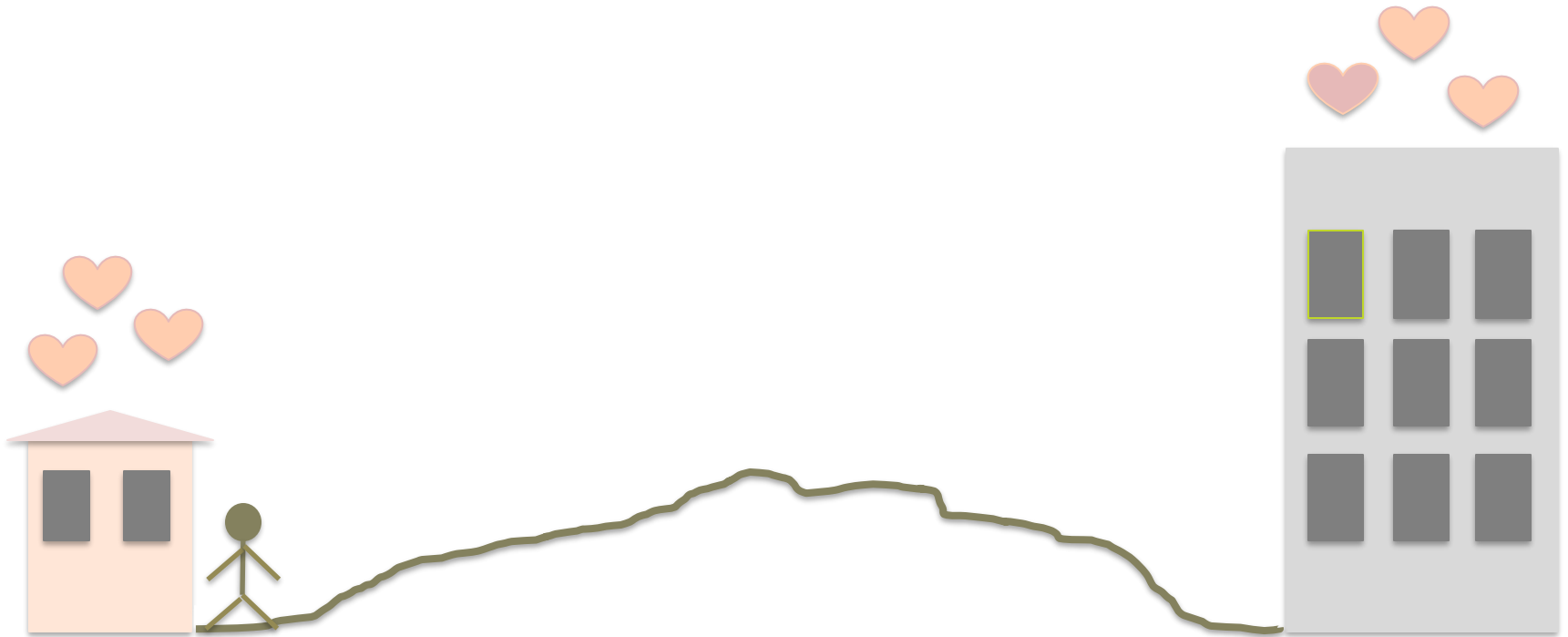


Annika Rehn, Sveaskolan.se

Visualisera och rita



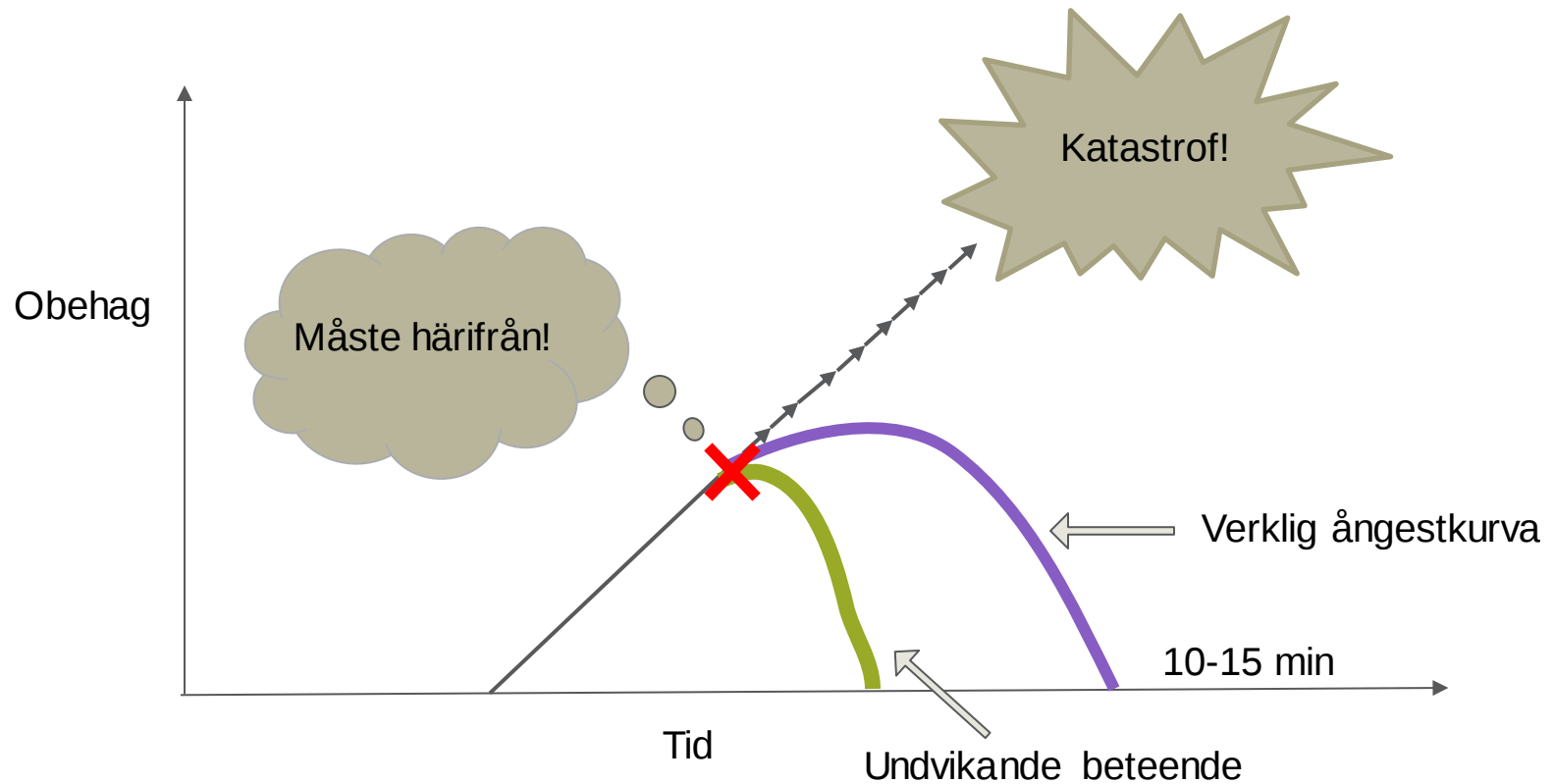
Visualisera och rita



Visualisera och rita



Ångestkurvan



Samtala och kartlägga

- Trygg, vardaglig miljö
- Lyssna aktivt!
- Ställ utforskande frågor
- Var konkret och tydlig
- Visa välvilja med kroppsspråk
- Var ej rädd för tystnad!
- Ögonkontakt kan vara svårt
- Använd Whiteboard
- Visuellt stöd
- Avbryt bara i särskilda fall
- Undvik att trösta
- Undvik att ge råd



Scaffolding

Ett stöd på vägen



Ett studieklimat som inkluderar känslor

- Värdegrundsarbete!!
- Känna tillhörighet och gemenskap
- VI-känsla
- Låta elever sätta ord på känslor
- Definiera känslor
- Stärka elevers självkänsla i grupp
- Stärka självkänsla individuellt
- Tona ned prestation
- Stärk egenskaper som inte stressar
- Beröm, bekräfta, visa välvilja



Vad främjar hälsa i skolan?

- Kunskap om psykisk hälsa
- Lärande
- Bekräftelse "Jag kan"
- Självkänsla "Jag är värdefull!"
- Ledning och stimulans
- Rutiner i vardagen
- Fysisk aktivitet
- Social gemenskap
- Meningsfull undervisning
- Tillgänglig undervisning
- Tillgänglig skolmiljö
- Återhämtning under skoldagen
- Sammanhållning, VI-känsla



Vad behöver barn och ungdomar?

Barn och ungdomar behöver samma saker som vuxna.

De behöver:

- känna tillhörighet
- social gemenskap
- bli sedda och bekräftade
- bli trodda på
- stärka sin självkänsla
- få positiv feedback
- lära sig nya saker
- känna meningsfullhet



Avslutning

Det är genom att vingla vi
lär oss att hålla balansen!



Tips på sidor och filmklipp

Mind.se

Simon Kyaga – Youtube

Anders Hansen – Youtube

NASP.se

Folkhälsomyndigheten.se

BUP.se

KIND.se

Attention.se

Livsviktigasnack.se

Känslogrejen.se

NSPH.se (paraplyorganisation)

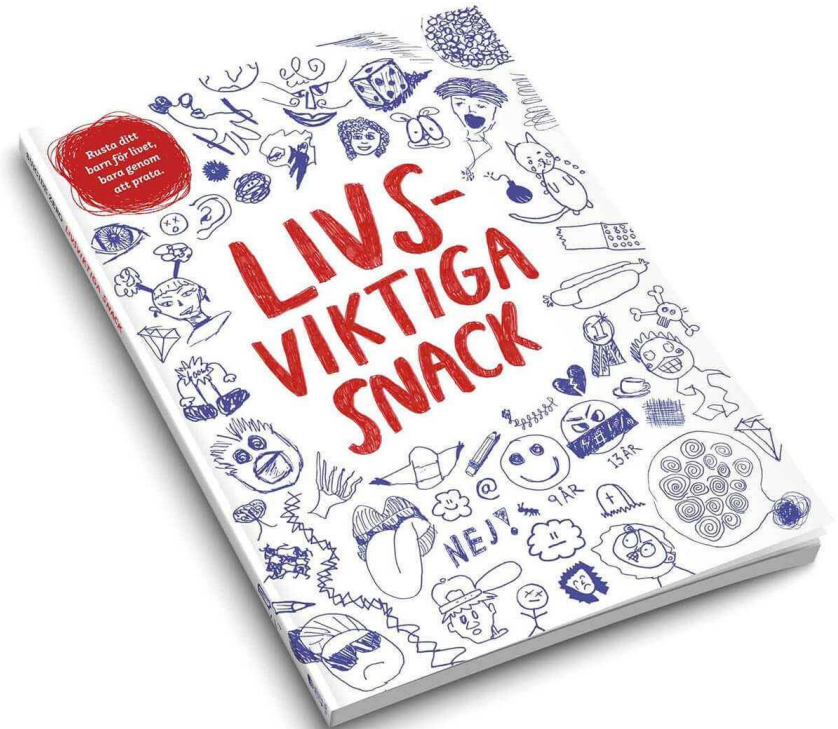
Suicide Zero.se

FöreningenBalans.se

OCDförbundet.se

Shedo.se

RSMH.se



Vad mår jag bra av i min vardag?

Ha ett salutogent synsätt i samtalet

- Vad behöver jag själv för att må bra på jobbet? (Nämn 3 saker)
- Vad gör att jag mår bra i min vardag hemma? (Nämn 3 saker)

Det ska vara rimliga saker du kan uppnå.



Vad är krav, kontroll och stöd för dig?

Vad påverkar dig på jobbet?

- Vilka situationer är särskilt **krävande**?
- I vilka situationer skulle du behöva känna ökad **kontroll**?
- I vilka situationer behöver du **stöd**?



PSYKISK OHÄLSA I SKOLAN

Upptäcka, bemöta och åtgärda



Magdalena Berger

Studentlitteratur

Tack!

Elevhälsa och lärarhälsa

Så arbetar vi med Känsla av sammanhang i skolan



Magdalena Berger

Studentlitteratur

