

**OBS!- NY LOKAL**

Konferens och fördjupning  
den 15-16 november 2018  
Bonniers Conference Center,  
Torsgatan 21, Stockholm

Skolans förebyggande och  
hälsofrämjande insatser för elevers  
psykiska hälsa - forskning och  
praktiska insatser!

# Psykisk hälsa i skolan

## - förebyggande, hälsofrämjande och stärkande insatser för lärande och hälsa

- Senaste forskningen kring barn och ungas psykiska ohälsa - vilka är orsakerna till att allt fler känner ångest, depression, press/stress och en känsla av att inte räkna till?
- Skolans uppdrag för att stärka den psykiska hälsan och ge elever det stöd som de har rätt till - vad kan vi göra som har effekt?
- Läroplanen, kunskapskrav och elevers psykiska hälsa - strukturer som hjälper och bättre möter elever som har svårt att nå målen
- Elever som upplever skolrelaterad ångest - bemötande och insatser som förebygger och bryter ångestsituationer
- Relationell kompetens och effektfulla samtal som berör psykiskt mående och ger eleverna verktyg att hantera livet och tackla motgångar
- Hur utveckla förebyggande och hälsofrämjande strukturer i klassrummet som gynnar lärandet?
- Hjärnans utveckling och hur elevers livsstil påverkar psykisk hälsa och inlärning
- Praktisk samverkan där elevhälsans arbete och det pedagogiska arbetet förstärker varandra i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet

Missa inte!

Separat bokningsbara fördjupningseftermiddagen den 16 november

### Fysiskaktivitet som stärker den psykiska hälsan och elevens kunskapsinhämtning

- senaste forskningen och implementering i verksamheten

Under ledning av **Martin Lossman**, lärare i idrott & hälsa samt ledarskap. Martin föreläser om den senaste forskningen, aktiva klassrum, hälsofrämjande skolutveckling, psykisk ohälsa utifrån bl a inspiration och resultat vid Naperville Senior High School utanför Chicago, USA.

### Talare och praktikfall:

**Martin Forster**

Leg. psykolog, Karolinska Institutet

**Emelie Widman**

Högstadielärare, Malmaskolan i Kolsva, Köpings kommun

**Rosaria Galanti**

Professor, Karolinska Institutet, Kupolstudien

**Gergö Hadlaczky**

Forskare, Karolinska Institutet, Enhetschef vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), SLSO

**Annika Nilsson**

Förstelärare och läromedelsförfattare, Einar Hansengymnasiet i Malmö/Hajja - pedagogik och kommunikation

**Lena Winqvist**

Förstelärare och läromedelsförfattare, Einar Hansengymnasiet i Malmö/Hajja - pedagogik och kommunikation

**Annelie Westlund**

Rådgivare, Specialpedagogiska skolmyndigheten

**Martin Lossman**

Lärare i idrott & hälsa samt ledarskap, Teamkoncept

**Åke Pålshammar**

Senioruniversitetslektor, Uppsala universitet

**Petra Löfstedt**

Projektledare, Folkhälsomyndigheten

**Elinor Kennerö Tonner**

Skolledare, Huddinge kommun

**Rolf Agaton**

Pedagog, SKIFO, Stenungsunds kommun

# Psykisk hälsa i skolan

– förebyggande, hälsofrämjande och stärkande insatser för lärande och hälsa

Konferensprogram dag 1, den 15 november

08.30-09.00 Registrering

09.00-09.05 Välkommen till konferensen

09.05-09.45

## Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige – vilka är orsakerna till att allt fler elever känner, ångest, depression, press/stress och en känsla av att inte räkna till?

Sedan mitten av 1980-talet har andelen unga som uppger att de har återkommande psykosomatiska symtom fördubblats, och nästan hälften av 15-åringarna har denna typ av besvär. Dessutom vet man att låga skolprestationer och skolstress ökar risken för psykosomatiska symtom.

Ta del av Folkhälsmyndighetens senaste rapport *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga*. De visar bl a hur skolans funktion troligen har en roll i den stora ökningen av psykisk ohälsa bland barn och unga. Rapportens syfte är att ge beslutsfattare underlag för att rikta uppmärksamhet och resurser åt de verksamheter som har betydelse för barns och ungas psykiska hälsa.

Petra Löfstedt är projektledare vid Folkhälsomyndigheten

09.45-10.05 Förmiddagskaffe

10.05-11.30

## Skolans hälsofrämjande insatser kring psykisk hälsa bland unga: hur ser evidensen ut? Ett axplock från vetenskapliga studier

- Vad säger forskningen om läroplanens och kunskapskravens bidragande faktorer till att vi ser ökad psykisk ohälsa i skolan?
- Strategier inom skolans uppdrag för att stärka den psykiska hälsan och ge elever stöd - vad kan vi göra som har effekt?

## YAM – en hälsofrämjande och preventiv insats med syftet att förbättra den psykiska hälsan och minska självmordshandlingar hos skolelever

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 att reducera självmordsförsök och depression en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder. YAMs siktar åt att främja utvecklingen av problemlösande förmåga, förståelse om egna eller andras känslor och stressreaktioner, relationer och empati. Eleverna

får, igenom rollspel och annan information, stärka psykiskt hälsofrämjande livsstilar, hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.

**Rosaria Galanti**, professor vid **Karolinska Institutet**, Kupolstudien och **Gergö Hadlaczky**, forskare vid **Karolinska Institutet**, Enhetschef vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), **SLSO**

11.30-12.30

## Läroplanen, kunskapskrav och elevers psykiska hälsa – hur ska vi göra med de elever som inte klarar kunskapskraven?

*Vi vet att det är många elever som inte klarar kunskapskraven i läroplanen. Skolans uppgift är att anpassa lärmiljön för att möta alla elevers behov men vi vet att det inte alltid räcker till.*

- Hur ska vi arbeta för att alla elever får en meningsfull och motiverande skola?
- Hur går vi vidare och hur ska vi förhålla oss till de elever som inte klarar att nå kunskapskraven?

**Annelie Westlund** är rådgivare på **Specialpedagogiska skolmyndighetens resurscentrum** för tal och språk.

12.30-13.30 Lunch

13.30-14.45

## Hjärnans utveckling och hur elevers livsstil påverkar psykisk hälsa och inlärning

*Flera av hjärnans viktiga funktioner berörs, bland annat minne, koncentration, känslsystem och hur olikheter mellan barn ifråga om hjärnans mognad bör beaktas för att få hälsoaspekterna belysta ur flera perspektiv! Och därmed öka möjligheterna att förebygga psykisk ohälsa.*

- Senaste forskningen – hur påverkar elevers vanor kring sömn, stress, kost, sociala medier, fysisk aktivitet välmående och möjlighet till inlärning?
- Hur medvetandegöra och praktiskt arbeta med hälsofrämjande arbete och livsstilsfrågor i skolan?
- Förhållningssätt och insatser som ger en balans mellan psykisk hälsa och prestation i skolan
- Sociala medier, mobiler, dataspel, internet mm – vilken påverkan har det på elevers koncentration, välmående och möjlighet att prestera i skolan?

**Åke Pålshammar** är senioruniversitetslektor i psykologi vid **Uppsala universitet**. Hans doktorsavhandling handlade om relationen hjärna och beteende för barn med bristande uthållighet ("grit"). Åke föreläser och skriver ofta populärt och humoristiskt om hälsa, stress, och mentala störningar. Ofta

# Psykisk hälsa i skolan

– förebyggande, hälsofrämjande och stärkande insatser för lärande och hälsa

med ett utvecklingsperspektiv och för ex Utbildningsradion, Hjärnfonden och mängder av organisationer.

## 14.45-15.05 Eftermiddagskaffe

### 15.05-16.15

#### Undervisa hjärnsmart

*En klassrumsmiljö och undervisning som stöttar eleverna*  
Att undervisa hjärnsmart låter stort. Men storheten ligger i de små justeringarna av didaktiken. Oavsett förkunskaper och kognitiva förmågor – skapar en hjärnsmart undervisning goda förutsättningar för lärande. Det handlar också om hur man kan synliggöra lärande för eleverna, så att de kan ta större kontroll över sitt eget lärande. Att lära sig att lära är en livslång investering.

- *Hjärnans plasticitet och formbarhet*  
Vad innebär det att hjärnan är plastisk och formbar och hur påverkar hjärnans formbarhet synen på lärande?
- *Strategier till ett bättre minne*  
Hur kan man effektivisera hållbara långtidsminnen?  
Utifrån modellen AGES - ges konkreta undervisningsstrategier hur pedagoger kan underlätta lärandet i undervisningen.
- *Brain breaks som stärker lärandet*  
Vår beprövade erfarenhet säger oss att man bör byta moment under en lektion för att hålla elevernas uppmärksamhet. Neurovetenskapen säger samma sak. Lär dig om rörelsens effekter på koncentration, vakenhetsgrad, kreativitet och minnet och hur du enkelt kan infoga rörelse i klassrummet. Få med dig flera olika brain breaks till ditt klassrum.

**Annika Nilsson** och **Lena Winqvist** är läromedelsförfattare och förstelärare med över femton års erfarenhet av att undervisa på gymnasiet. De undervisar ständigt tillsammans i klassrummet på **Einar Hansengymnasiet** i Malmö. Med kunskap om hjärnan kan man effektivisera sin undervisning utifrån exempelvis minne, mindset, motivation och stress och man kan som pedagog förklara för eleverna varför det är naturligt att det är svårt när man lär sig något nytt och varför man måste träna för att utvecklas.

## 16.15-16.25 Bensträckare

### 16.25-17.45

#### Praktisk samverkan där elevhälsans arbete och det pedagogiska arbetet stärker varandra

*Kartläggning och systematiskt arbetssätt kring elever med psykisk ohälsa*

- Hur upptäcker man risksignaler på psykisk ohälsa innan man kommer till ett låst läge:
  - o Sårbarhetsfaktorerna
  - o De tidiga signalerna
  - o Riskbeteenden

- Framgångsfaktorer och verktyg där elevhälsans professioner och pedagoger arbetar tillsammans istället för i parallella spår
- Hur skapar man en fungerande kommunikationsplattform mellan elevhälsoteam, lärare, föräldrar och elever där alla berörda stöttar varandra och bidrar till de bästa förutsättningarna för att stärka eleven?
- Så blir elevhälsans professioner mer klassrumsnära – hur genomförs det i praktiken för att fånga upp svårigheter innan de hinner eskalera?

#### Elevhälsa i klassrummet – förebyggande och hälsofrämjande strukturer i klassrummet som stärker lärandet

- Hur kan elevhälsan stötta och få en tydligare roll i det klassrumsnära och förebyggande arbetet?
- Fokus bedömning och kunskapskrav – hur anpassas undervisningen för att elever som lider av psykisk ohälsa ska kunna nå längre i lärandet?
- Vad krävs av undervisningen och klassrumsmiljön för stötta eleverna:
  - o Ledarskapet
  - o Förhållningssättet
  - o Studiehänsyn för möjlighet till återhämtning
  - o Tillgängliga och anpassade lärmiljöer
  - o Bedömning och återkoppling

**Emelie Widman** är högstadielärare på **Malmaskolan i Kolsva, Köpings kommun**. I takt med att psykisk ohälsa ökar bland ungdomar i skolan idag behöver vi se över vår elevvård och vårt elevhälsoarbete. Vi måste skapa förutsättningar för alla elever att kunna lyckas i skolan, även när det är som tuffast. På Malmaskolan arbetar all personal som ett team med ett gemensamt mål, att alla elever genom rätt stöd och rätt anpassningar ska ges möjligheter att klara grundskolan.

## 17.45 Konferensens första dag avslutas

#### Sagt om Kompetentos konferenser:

*”Det har verkligen varit en konferens av mycket hög kvalitet som gett mig många tankar och idéer inför mitt fortsatta arbete”*  
Pajala kommun

*”Bästa konferensen på länge. Bred kompetens hos föreläsarna från olika ”yrkeskategorier”. Lämnar konferensen med ett leende på läpparna”*  
Stockholms stad

# Psykisk hälsa i skolan

– förebyggande, hälsofrämjande och stärkande insatser för lärande och hälsa

## Konferensprogram dag 2, den 16 november

### 08.00 Morgonkaffe

### 08.15-09.30

#### **Elever som upplever skolrelaterad ångest – bemötande och strukturer som förebygger och bryter ångestsituationer**

*Motivation och förhållningssätt för högpresterande elever så att de orkar och inte slås ut på vägen*

- Arbeta förebyggande innan kravsituationer leder till stress, ångest, depression – hur kan skolan bli mer balanserad och skapa hälsofrämjande miljöer i det klassrumsnära arbetet?
- Hur se tecken på stressrelaterad psykisk ohälsa och bryta ångestsituationer?
- Elevcoaching – hur kan pedagoger stödja högpresterande elever som sätter orimligt höga krav på sig själva?
- Hur ger vi eleverna strategier och verktyg att själv hantera och möta sin ångest?

**Martin Forster** är legitimerad psykolog med lång erfarenhet av att arbeta med barn och unga inom socialtjänst och egen verksamhet. Han arbetar för närvarande med forskning och undervisning på **Karolinska Institutet**. Forskningen handlar om hur föräldrar och pedagoger kan bidra till att främja välmående hos barn och ungdomar.

### 09.30-09.50 Förmiddagskaffe

### 09.50-11.10

#### **Hur förebygga problematisk skolfrånvaro – systematiskt arbete för att främja skolnärvaro och förhindra långvarig frånvaro**

- Hur tidigare upptäcka problematisk skolfrånvaro –vilka är sårbarhetsfaktorerna, de tidiga signalerna och riskbeteenden att vara uppmärksam på?
- Hur kan vi förebygga och ta sårbarhetsfaktorerna på allvar – ta ett helhetsgrepp genom att sätta upp program för hela skolan – med början i de tidiga åren
- Bemötande och handlingsplaner för att få tillbaka hemmasittare – hur identifiera vilka anpassningar som krävs i lärmiljön och vad skolan kan erbjuda för att få tillbaka hemmasittare?
- Hur säkra ansvarsfördelningen kring skolfrånvaro så att eleven får det stöd som de har rätt till – är det ett EHT ärende eller pedagogiska insats som krävs?
- Hur organisera för en central samordning och stöd kring problematisk skolfrånvaro med kontakt och samverkan med både barn och föräldrar?
- Hur få igång goda och fruktsamma samarbetsformer mellan socialtjänst, BUP, habiliteringen och skolan?

**Rolf Agaton** är utbildad pedagog på SKIFO, även inom NPF och handledare med fokus på Systemiska teorier, och verksam i **Stenungsunds kommun**. Rolf samarbetar med, och ger konsultation och handledning till rektorer och EHT, arbetslag, elevassistenter, föräldrar och ungdomar. I det dagliga arbetet ingår möten med personal och chefer inom Utbildningsförvaltning och Socialtjänst och samverkan skola—IFO— föräldrar är en central del i Rolfs framgångsrika arbete med hemmasittare. Sedan fyra år arbetar han på SKIFO (skola/ IFO), ett team med socialpedagog, familjebehandlare och pedagog som samarbetar tätt med alla professionella som arbetar kring ungdomar och familj i kommunen. Han föreläser om sina erfarenheter kring samverkan och arbete med hemmasittare.

### 11.00-11.15 Bensträckare

### 11.15-12.40

#### **Inkludering för hälsofrämjande och förebyggande skolutveckling som genomsyrar hela skoldagen**

*Så blir elevhälsoarbetet integrerat i det systematiska utvecklingsarbetet och blir en central del/nav och resurs på skolan*

- Vad kan verksamheten göra för att förbättra möjligheterna till elevers psykiska välmående och möjligheterna att nå kunskapsmålen
- Hur praktiskt implementera inkluderande rutiner, förhållningssätt och hälsofrämjande kultur i hela skoldagen som stärker trygghet och elevernas kontroll över sin skoldag
- Hur skapa strukturer och arbetssätt där lärare och arbetslag ser eleven i ett helhetsperspektiv, inte bara ”min lektion”
- Hur systematiskt arbeta främjande och förebyggande på gruppnivå/organisationsnivå

**Elinor Kennerö Tonner** är skolledare i **Huddinge kommun** och har sin bakgrund som grundskollärare, lärarfortbildare och handledare i förhållningssätt. Hon brinner för elever med behov av det lilla extra och arbetar aktivt med att skapa strukturer kring hur man kan planera och strukturera lärande, miljö och förhållningssätt, för att skapa en skola som är tillgänglig och likvärdig för ALLA elever. Hon föreläser över hela Sverige om värdegrund, förhållningssätt och om hur man kan skapa en skola där man planerar för elever i behov av det lilla extra först – och hur det bidrar till trygghet och tillgänglighet för alla elever, oavsett förutsättningar.

### 12.40 Konferensen avslutas

### 12.40-13.30 Lunch för deltagare på fördjupnings- eftermiddagen

### 13.30-16.30 Separat bokningsbar fördjupningseftermiddag

# Psykisk hälsa i skolan

– förebyggande, hälsofrämjande och stärkande insatser för lärande och hälsa

Separat bokningsbar fördjupningseftermiddag, kl 13.30-16.30

## Fysisk aktivitet som stärker den psykiska hälsan och elevens kunskapsinhämtning

### – senaste forskningen och implementering i verksamheten

Forskningen visar att med hjälp av fysisk aktivitet kan vi stärka den psykiska hälsan och ge ökade möjligheter till lärande i skolan. Den visar även att vårt stillasittande beteende har betydligt större negativ påverkan än vi tidigare har trott vilket innebär att vi måste lära oss en ny pedagogik i skolan för att bryta stillasittandet, det är vårt ansvar. Faktum är att både den psykiska hälsan och inläringen ökar vid rörelse när den integreras i undervisningen och skoldagen.

Ta del av forskning, faktiskt resultat samt konkreta tips om hur din skola kan stärka både lärandet och elevers hälsa. Under eftermiddagen berörs följande frågeställningar utifrån teori och kollegiala diskussioner/enklare workshops:

- På vilket sätt gynnar fysisk aktivitet våra kognitiva funktioner, impuls kontroll, psykisk hälsa mm?
- Hur kan den senaste forskningen om fysisk aktivitet, psykisk hälsa och inläring användas i praktiken i klassrummet: ”brainbreaks”, rörelse under inläring, stresshantering?
- Hur skapas pedagogik utifrån fysisk aktivitet – viktiga faktorer för anpassade lärmiljöer och undervisning?
- Ta del av ett praktiskt exempel där man kan påvisa resultat med ” Puls för lärande” – vad gjorde vi, hur ser utvecklingsresan ut?

Under eftermiddagen bryter vi för eftermiddagskaffe ca 14.45

### Eftermiddagen leds av:

**Martin Lossman**, tidigare lärare i idrott & hälsa samt ledarskap med erfarenhet av att arbetat med barn och ungdomar i alla åldrar från förskola till gymnasiet. Martin föreläser idag i hela Sverige om den senaste forskningen, aktiva klassrum, hälsofrämjande skolutveckling, psykisk ohälsa. Martin hämtar inspiration och resultat från Naperville Senior High School utanför Chicago, USA, en skola som har vuxit fram som en av de mest intressanta skolorna idag när man tittar på just kopplingen mellan fysisk aktivitet och inläring.

### Sagt om Kompetentos konferenser:

*”Har fått mycket användbara verktyg. Bra med forskning/metodik i blandning”*  
Linköpings kommun

*”Mycket spännande och intressant. Bra blandning av talare och ämnen”*  
Borås stad

Felaktiga uppgifter? Vänligen returnera till avsändaren

## Psykisk hälsa i skolan

– förebyggande, hälsofrämjande och  
stärkande insatser för lärande och hälsa

### Datum:

Psykisk hälsa i skolan, Konferens och fördjupning den  
15-16 november 2018

### Konferensanläggning:

Bonniers Conference Center, Torsgatan 21, Stockholm

### Fyra sätt att anmäla sig:

Telefon 072-2782892

Mail [anmalan@kompetento.se](mailto:anmalan@kompetento.se)

Post Kompetento, Maria Sandels Gränd 1,  
112 69 Stockholm

Web [www.kompetento.se/anmalan](http://www.kompetento.se/anmalan)

Priser	Boka före den 14 september	Boka före den 12 oktober	Ordinarie pris
Konferens	5995 kr <b>1 000 kr i rabatt</b>	6995 kr	6995 kr
Fördjupning	2495 kr	2495 kr	2495 kr
Konferens + fördjupning	6990 kr <b>2 500 kr i rabatt</b>	7990 kr <b>1 500 kr i rabatt</b>	9490 kr

Alla priser exkl moms, rabatter går inte att kombinera.

Förnamn \_\_\_\_\_ Efternamn \_\_\_\_\_ Befattning \_\_\_\_\_

Avdelning/enhet \_\_\_\_\_ e-postadress \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

### Jag anmäler mig till:

Konferens     Endast fördjupning     Konferens och fördjupning

Faktureringsadress; adress, postnummer, ort, ev referensnummer

Postadress; adress, postnummer, ort

### Betalningsvillkor:

Betalning sker mot faktura, 30 dagars betalningsvillkor, hela anmälningsavgiften måste vara betald innan konferensdagarna.  
Betalning efter förfallodagen debiteras dröjsmålsränta med 10 %.

### Avbokningsvillkor:

Din bokning kan alltid överlåtas till någon kollega. Vid skriftlig avbokning senast 4 veckor innan konferensen erhålls full avgift, vid avbokning fram till 2 veckor innan konferensen erhålls ett värdebevis på hela summan att använda som betalning på någon annan av Kompetentos konferenser, därefter utgår ingen ersättning vid avbokning. Vid avbokning tas en administrativ avgift på 500 kr.

Kompetento reserverar sig för eventuella mindre ändringar i programmet som t.ex. ändring av lokal eller enstaka talare.

**Varmt välkommen till konferensen!**

För anmälan, [www.kompetento.se/anmalan](http://www.kompetento.se/anmalan) eller ring 072-2782892. [www.kompetento.se](http://www.kompetento.se)