



Elevers psykiska hälsa och skolans uppdrag

**Så blir skolan en friskfaktor
för elevers lärande, psykiska
hälsa och välbefinnande**

Elevhälsa 2025

Leda, utveckla och samverka för hälsa och lärande

Lisa Hellström

Malmö Universitet



Tre gånger mer psykisk ohälsa bland unga



Oro och ångest ökar kraftigt bland unga i den mer krävande utbildningssituationen. Den psykiska ohälsan har blivit ett stort problem på arbetsmarknad, hårdnanda förklaringen, menar ledande forskare.

DN Debatt. "Bara besvär mer aktiva medier"

Ludvig, 8, blev utbränd: "Han kraschade"

DAGENS NYHETER.

Nyheter Sv

ANNONS

Unga mår allt sämre: 100 000 väntar på vård

UPPDATERAD 29 FEBRUARI 2024 PUBLICERAD 29 FEBRUARI 2024

Nästan 100 000 barn står i kö till BUP. Det visar Barnombudsmannens senaste årsrapport.
– Barnen har slagit larm, men ingen lyssnar, säger Elisabeth Dahlin, barnombudsman.

Unga är stilla stor del av sin vakna tid

Ny studie visar att deltagarna bara var fysiskt aktiva tio procent av tiden

Av: Fanny Hedenmo/TT

PUBLICERAD: 29 APRIL 2019 | UPPDATERAD: 2 MAJ 2019

Allt fler barn och ungdomar lider av psykisk ohälsa

På tio år har antalet unga i Stockholms län som söker hjälp hos barn- och ungdomspsykiatrien

E-DN
ARKIVET
KORSÖRD

KUNDSERVICE
QUIZ
FRÅGOR OM DANDEN

Ökar den grupp med psykisk ohälsa i Stockholms län

Ademin

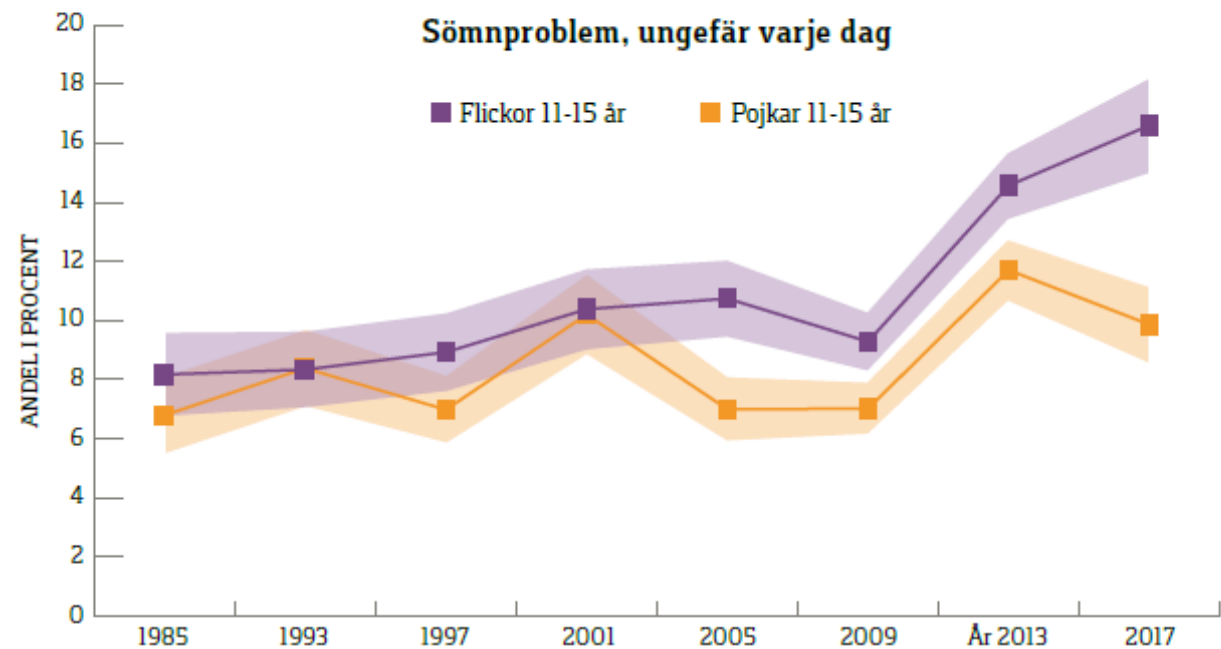
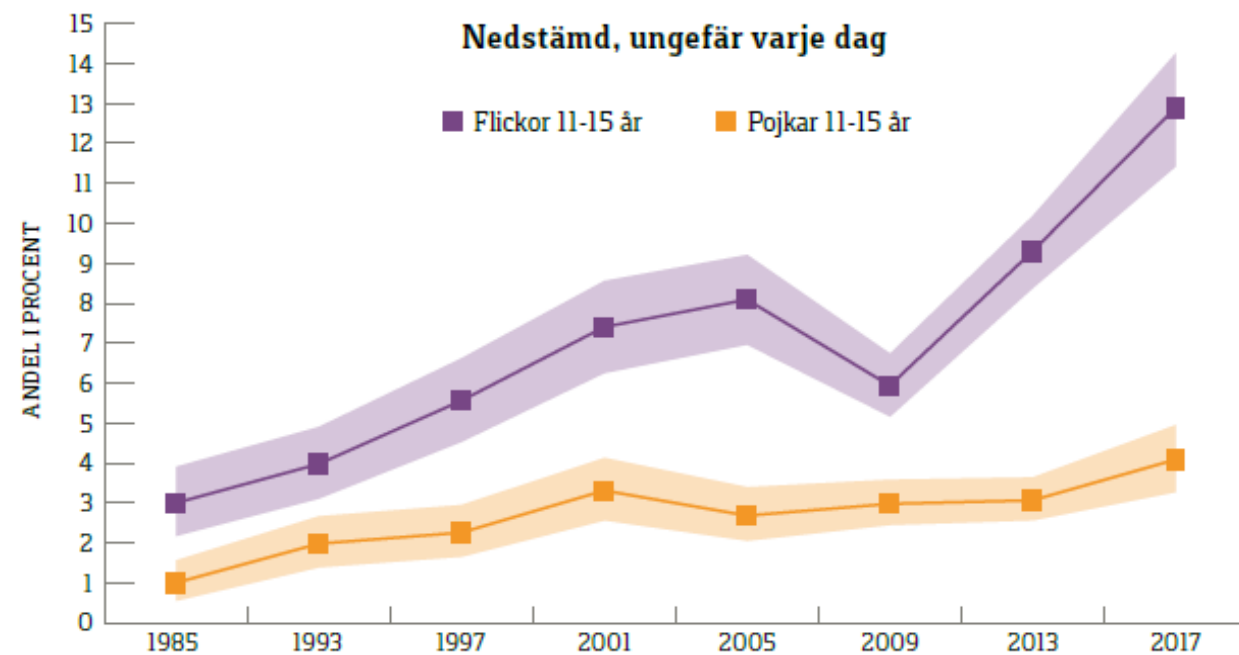
sig

in. Det visar en ny studie om sjukliga fetman,

g av ohälsosam vikt, kap vid Uppsala

riskt stressad

stressrelaterade problem. 8 jämföras med utbrändhet i Stockholm universitet.



*Health Behavior in School Aged Children, WHO

Vad är hälsa?

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom” (WHO, 1948).

Fysisk hälsa

Psykisk/Mental hälsa

Emotionell hälsa

Social hälsa

Existentiell hälsa

Pedagogisk hälsa

Vad är hälsa?

"Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom" (WHO, 1948).

Fysisk hälsa

Psykisk/Mental hälsa

Emotionell hälsa

Social hälsa

Existentiell hälsa

Pedagogisk hälsa



Vad är det som händer??

Skolan som riskfaktor

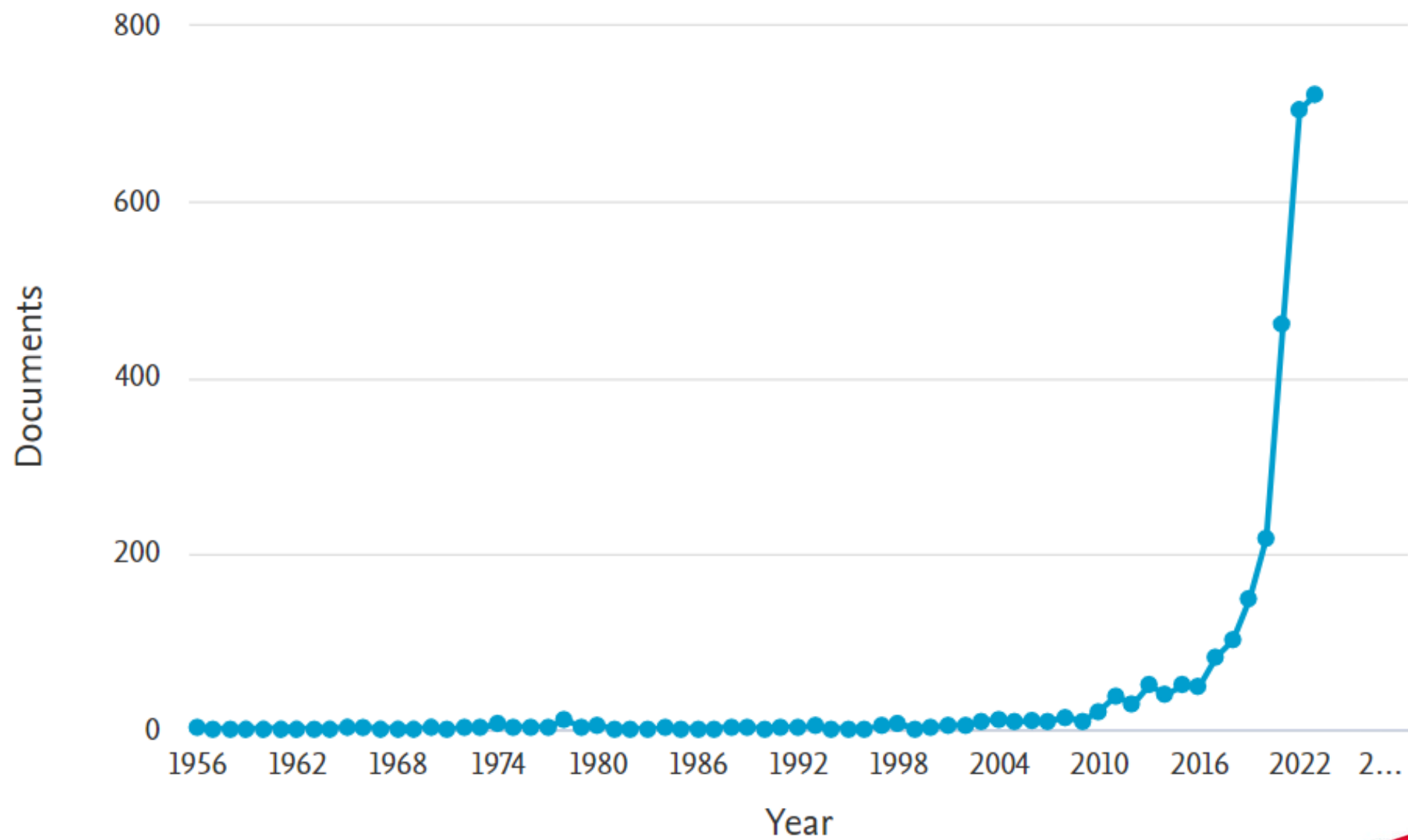
Digitala och sociala medier

Minskad stigma and större öppenhet

Avsaknad av kunskap: Var går gränsen

Brist på strategier för att hantera motgångar

Gustafsson et al., 2020; Högberg et al., 2022; 2021; Wahlström et al., 2021; Swedish Public Health Agency, 2018; 2022; Sveriges Kommuner och Regioner, 2021; Byrne et al., 2007; Siegrist 1996



[illegible]

“Min psykiska hälsa beror just nu på att alla kommer till mig för att prata. Och jag är den som gillar att vara tyst och inte heller prata så mycket”

Hellström & Beckman (2021). Life Challenges and Barriers to Help Seeking: Adolescents' and Young Adults' Voices of Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*..

Hälsa och lärande...

...går hand i hand...

...kan vi ha det ena utan det andra?



Friskfaktorer för hälsa

Vuxna är (super)viktiga!

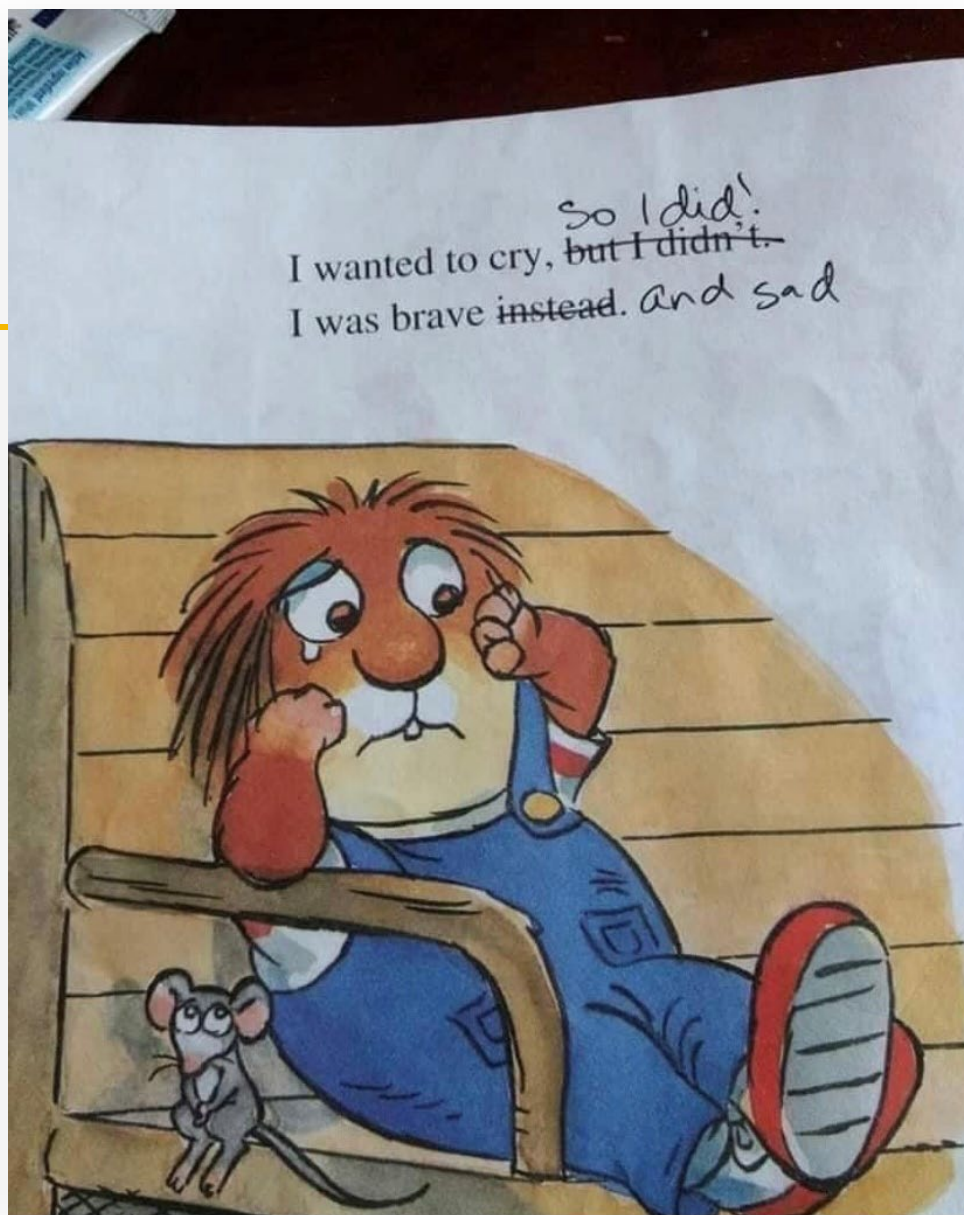
Hanteringsstrategier för livets upp-och nedgångar

Återhämtning

Välfungerande skola



Det här foto av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA-NC](#)



So I did!
I wanted to cry, but I didn't.
I was brave instead. and sad



Det här foto av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA-NC](#)

Trötthet	Återhämtning
Mental	Träna Umgås med vänner
Fysisk	Läsa Pyssla
Social	Vara själv Vara med familjen
Sömnig	Sova!

Källa: Siri Helle

Alla barn och unga i Sverige bör få lära sig mer om konsten att vara människa och hur de kan hjälpa sig själva och andra att må bra. För detta behöver unga närvarande och medmänskliga vuxna som utgår från den ungas behov och som lyssnar. Vi kan alla vara dessa vuxna!

Tack för er uppmärksamhet!
lisa.hellstrom@mau.se