



Konferens och temaeftermiddag  
den 30 november-1 december 2020  
Livesänd konferens på webben

Forum skräddarsytt  
för elevhälsans medicinska  
insatser – välkommen!

# Elevhälsans medicinska insatser

## – strukturerade insatser som främjar och stärker hälsa och lärande

- Hur stärka uppdraget och kvaliteten i insatser för ökad psykisk hälsa och elevers möjlighet till positiv utveckling
- Vilka blir hälsoeffekterna på eleverna i och efter rådande pandemi – främja, förebygga och ge stödinsatser i kristider
- Förebyggande och hälsofrämjande metoder som ger eleven ett sammanhang med starkare koppling till hälsa för lärande, lärande för hälsa
- Problematisk skolfrånvaro och bakomliggande hälsoproblematik – proaktiva insatser som motverkar och arbetar förebyggande och hälsofrämjande
- Elever och barns levnadsvanor – senaste forskning om sömn, stress och dess påverkansfaktorer på hälsa och lärande
- Utveckla ett förhållningssätt i samtal där kroppen, maten och hälsan kommer in som en naturlig del
- Vidareutveckla systematiska elevhälsosamtal och dokumentationen som bidrar till den samlande elevhälsan som tydligare stödjer eleven mot lärandemålen

**Missa inte den separat bokningsbara temaeftermiddagen den 1 december som är full med praktiska tips!**

### Motivations- och förändringsarbete som stödjer elever till en beteende – och livsstilsförändring

Motiverande samtal är ett kraftfullt verktyg för att stimulera till elevens ökade tilltro till den egna förmågan att kunna styra och förändra sin livsstil. Ta del av en eftermiddag där du får verktygen att jobba nära eleven och bli en motiverande samtalspartner både i kortare och längre samtal.

**Under ledning av: Eva Hydén, pedagog, MI-utbildare.**

**Anmäl dig idag!** De 10 första som anmäler sig får den nyutkomna boken **"Skolsköterskans dokumentation"**



### Föreläsare och praktikfall:

**Sven Bremberg**, barn-, - och ungdomsläkare och docent i socialmedicin, Karolinska Institutet

**Marina Lundquist**, leg. sjuksköterska, distriktssköterska, verksamhetschef, Elevhälsans medicinska enhet, Örebro kommun

**Åsa Norman**, med. dr. projektledare inom En Frisk Skolstart Plus, Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet

**Ata Ghaderi**, professor i klinisk psykologi vid sektionen för psykologi, institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet

**Marianna Moberg**, distriktssköterska, doktorand inom projektet En frisk skolstart Plus, Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet

**Carolin Emond**, skolsköterska och hälsoutvecklare med erfarenhet av samverkan och utvecklingsprojekt i olika verksamheter

**Gustaf Andersson**, utvecklingsstrateg, Elevhälsan Helsingborg stad

**Eva Hydén**, pedagog, MI-utbildare

**Petter Iwarsson**, leg. psykoterapeut, författare samt socialpedagog med vidareutbildning inom handledning och familjebehandling

**Ia Sundberg Lax**, socialpedagog, Magelungen Utveckling

**Christian Benedict**, hjärnforskare och docent i neurovetenskap, Uppsala universitet

**Carolina Klüft**, verksamhetschef, Generation Pep

# Elevhälsans medicinska insatser

– strukturerade insatser som främjar och stärker hälsa och lärande

Programdag 1, 30 november 2020

08.30-09.00 Registerering

09.00-09.05 Välkommen till konferensen

09.05-10.05

## Skolans förebyggande och hälsofrämjande uppdrag för att främja elevers psykiska hälsa – vilka insatser har effekt och vad innebär det i praktiken?

*Psykisk ohälsa bland barn och unga, trender, förklaringar och åtgärder*

- Hälsa för lärande, lärande för hälsa – senaste forskningen om hur de olika delarna hänger ihop och vad är det som har evidens och fungerar
- Vilka är orsakerna till att allt fler elever känner ångest, depression, press/stress och en känsla av att inte räckta till?
- Vad säger forskningen om skolans bidragande faktorer till att vi ser ökad psykisk ohälsa bland barn och unga?
- Så kan skolans insatser motverka att hälsa inte blir en socioekonomisk fråga
- Strategier och åtgärder inom det förebyggande och hälsofrämjande uppdraget för att stärka elevens psykiska hälsa – vad kan vi göra som har effekt?

**Sven Bremberg** är barn- och ungdomsläkare och docent i socialmedicin vid Karolinska Institutet. Han har tidigare varit verksam vid Folkhälsomyndigheten. Sven Bremberg har medverkat i arbetet med att utveckla en svensk strategi för att minska sociala skillnader i hälsa under uppväxten och varit ansvarig för uppdrag från regeringen som behandlat stöd till föräldrar, ungdomars psykiska hälsa och prevention av självmord.

10.05-10.25 Förmiddagskaffe

10.25-11.10

## En aktiv och hälsosam skola som når alla elever

*Generation Pep har sedan 2016 utvecklat stöd och verktyg med syfte att stötta skolor i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor som en naturlig del av skoldagen. Arbetet har som mål att bidra till en mer jämlik hälsa för barn och unga, och skapa bättre förutsättningar för lärande.*

- Hur arbeta för att främja hälsa hos elever och ge dem bättre förutsättningar till lärande?
- Hur kan skolan hjälpa barn och unga till att bli mer hälsosamma på en individ- samt gruppnivå

- Praktiska metoder för att stödja elever till att äta mer hälsosamt och vara mer fysiskt aktiva

**Carolina Klüft**, tidigare elitidrottare som nu är verksamhetschef för Generation Pep; en organisation hon har varit en del av sen den initierades av Kronprinsessparets Stiftelse 2016. Generation Peps vision är att alla barn och unga ska ha möjligheten och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv

11.10-11.15 Bensträckare

11.15-12.35

## Skolsköterskans uppdrag utifrån sin profession att arbeta med förebyggande och främjande arbete i den samlade elevhälsan

- Hur kan den medicinska elevhälsans kvalitetsmått bidra med kvalitet på organisation, grupp och individnivå för elevhälsans medicinska insats?
- Så tas den samlade elevhälsans kompetens och kunskap tillvara för att komma eleven till gagn och bidra till att nå lärandemålen
- Hur kan skolsköterskans roll bli tydligare utifrån uppdraget och bättre tas tillvara inom elevhälsoarbetet?
- Vad åligger skolsköterskan att göra utifrån uppdraget och hur kan dokumentationen och bedömningar säkerställa uppdraget?

**Marina Lundquist** är verksamhetschef för elevhälsans medicinska insats (EMI) i Örebro kommun. Hon är distriktssköterska och har en master i omvårdnad. Dessutom är Marina författare till *Kompetensbeskrivning för skolsköterska inom EMI* och medförfattare till *Kvalitetsmått för elevhälsans medicinska insatser* samt *Skolsköterskans dokumentation*.

12.35-13.30 Lunch

13.30-14.40

## En Frisk Skolstart Plus – ett strukturerat arbetsätt för skolsköterskor

*En Frisk Skolstart Plus [EFSPPlus] utgör ett nytt och strukturerat arbetsätt för skolsköterskor att använda vid de redan etablerade hälsosamtalen vid skolstart och därigenom stödja föräldrar att främja hälsosamma mat- och rörelsevanor i hemmiljön. EFSPPlus har sin grund i forskning och befintliga styrdokument för elevhälsan och syftar till att förebygga övervikt och fetma från tidig ålder genom fyra interagerande komponenter, varav en är motiverande samtal. Arbetsättet har utvärderats i tre randomiserade kontrollerade studier (RCT) sedan 2010 på Karolinska Institutet.*

# Elevhälsans medicinska insatser

## – strukturerade insatser som främjar och stärker hälsa och lärande

**Åsa Norman** är med. dr. och projektledare inom En Frisk Skolstart Plus, Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet. Åsa har en grund som beteendevetare och har mångårig erfarenhet av att arbeta med beteendeförändring utifrån metoden *Motiverande samtal*.

**Marianna Moberg** är doktorand inom projektet En frisk skolstart Plus, Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet. Marianna är utbildad distriktssköterska och har gedigen erfarenhet av att arbeta inom elevhälsan som skolsköterska.

### 14.40-15.00 Eftermiddagskaffe

#### 15.00-16.00

### Prevention av ätstörningar – möjlighet för ett mer proaktivt elevhälsoarbete

- Hur vanligt förekommande är ätstörningar hos barn och tonåringar?
- Vilka preventiva program är effektiva – vad säger forskningen?
- ”Body Project” – kort och effektivt program som lämpar sig för elevhälsoarbete
- Att bemöta elever som man misstänker lida av en ätstörning

**Ata Ghaderi** är professor i klinisk psykologi vid sektionen för psykologi, institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet. Han är också verksam som psykolog vid FoU-enheten vid Stockholms centrum för ätstörningar. Hans forskning och kliniska arbete gäller främst förståelse av ätstörningars psykopatologi, deras behandling, samt prevention.

### 16.00-16.10 Bensträckare

#### 16.10-17.30

### Samtal, psykisk hälsa och salutogent förhållningsätt

*Ta del av hur du kan omsätta det salutogena och hälsofrämjande förhållningsättet samt begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i samtal med barn. Om vikten av att vi vuxna möter barn i samtal.*

- Hur använda samtal och bemötande som ett sätt för att bidra till motivation och lust till lärande?
- Konkreta verktyg för ditt förebyggande arbete i den medicinska elevhälsan
- Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – ett fundament för lärande och psykisk hälsa
- Forskning kring motståndskraft och hur samtal kan skapa förutsättning för förändring och psykisk hälsa

**Petter Iwarsson** är legitimerad psykoterapeut och socialpedagog med vidareutbildning inom handledning och familjebehandling. Efter många år som sakkunnig på Bris arbetar Petter nu med psykoterapi, föreläsning och utbildning i egen regi samt som skolkurator. Petter är författare till böckerna *Samtal med barn och ungdomar*, *Samtal i skolan – en möjlighet till utveckling* och *Du behövs som vuxen*.

### 17.30 Första konferensdagen avslutas

#### Program dag 2, den 1 december 2020

### 08.00-08.15 Morgonkaffe

#### 08.15-09.30

### Elever och barns levnadsvanor - senaste forskning om sömn, stress och dess påverkansfaktorer på hälsa och lärande

- Senaste sömnforskningen – vilken påverkan har sömnen på vår hälsa, välmående och lärande?
- Hur påverkar våra levnadsvanor med stress, stillasittande och smarta telefoner sömnen och möjlighet till återhämtning?
- Hur hänger prestation och stressrelaterad psykisk ohälsa ihop med sömnen?
- Så stödjer du eleverna i sömnsanering och lär dem bryta dåliga vanor

**Christian Benedict** är hjärnforskare och docent i neurovetenskap vid Uppsala universitet, och har forskat om sömn sedan 15 år tillbaka. Han har tilldelats flera utmärkelser för sin forskning, bland annat Oscarpriset från Uppsala universitet. Han är även författare till boken *Sömn, sömn, sömn: Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn* som gavs ut i november 2018. Under sin föreläsning berättar Christian om hur sömnen stärker vårt immunförsvar, hur djup- och drömsömn gör oss till en smartare och kreativare person och hur den digitala revolutionen kan störa vår inre klocka.

### 09.30-09.50 Förmiddagskaffe

#### 09.50-10.50

### Förebyggande insatser mot övervikt, koncentrations- svårigheter och psykisk ohälsa – GoFaR, samverkan är receptet!

*GoFaR, ett nytt arbetssätt som möjliggör för fler elever att lyckas öka sin fysiska aktivitet och få uppleva alla de fördelar som kommer med en aktiv livsstil. GoFaR är en förebyggande insats*

# Elevhälsans medicinska insatser

## – strukturerade insatser som främjar och stärker hälsa och lärande

mot övervikt, koncentrationssvårigheter och ohälsosam stress där både det professionella och privata nätverket används som resurs. Med GoFaR underlättas samverkan över verksamhetsgränserna och det blir möjligt att använda kollektiva resurser och kompetens på ett strukturerat sätt. Ta del av frågeställningar som:

- Vad är GoFaR och vad visade utvärderingen av projektet?
- Praktiska erfarenheter från Helsingborg av att ta fram det nya arbetssättet GoFaR?
- Hur fungerar GoFaR i praktiken, hur har den implementerats och vem skriver ut recept?
- Praktiska strategier och processer för att implementera GoFaR i din verksamhet

**Carolyn Emond**, skolsköterska och hälsoutvecklare med erfarenhet av samverkan och utvecklingsprojekt i olika verksamheter samt **Gustaf Andersson**, utvecklingsstrateg, Elevhälsan Helsingborg stad. Lyssna till GoFaR i Helsingborg där du får följa ett hälsoprojekt från idé till verklighet. GoFaR möjliggör för elevhälsan att använda den kollektiva kompetensen på ett strukturerat sätt för att hjälpa elever att lyckas öka sin fysiska aktivitet.

### 10.50-11.00 Bensträckare

### 11.00-12.15

#### Problematisering skolfrånvaro och bakomliggande hälsoproblematik – proaktiva insatser som motverkar och arbetar förebyggande och hälsofrämjande

- Vad säger forskningen – vilka är de bakomliggande hälsosfaktorer som påverkar skolfrånvaro:
  - psykisk ohälsa
  - sociala faktorer
  - fysiska faktorer
- Hur behåller vi eleverna i skolan och hur rigga för upptäckt av tidiga varningssignaler och riskbeteenden?
- Hur kan vi förebygga och ta riskfaktorerna på allvar – ta ett helhetsgrepp genom att sätta upp program för hela skolan – med början i de tidiga åren
- Hur görs en grundlig kartläggning av bakomliggande hälsosfaktorer för att säkerställa vad det är som gör att elever väljer att stanna hemma
- Hur kan skolan arbeta med hela elevens problematik och hur agera när det är den sociala hemmiljön som är hindret
- Hur stötta och bygga broar för att möjliggöra en skolgång och återgång till skolan – vilka insatser kan skolan göra för att få tillbaka eleverna

#### Vilka blir hälsoeffekterna på eleverna i och efter rådande pandemi – främja, förebygga och ge stödinsatser för psykisk hälsa i kristider

Under rådande omständigheter ska det förebyggande och hälsofrämjande arbetet i skolan fortsätta. Det är fortfarande lika viktigt att stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål utifrån nya förutsättningar.

- Hur behöver skolor ställa om för att kunna främja, förebygga och ge stödinsatser för psykisk hälsa i kristider?
- Hur anpassa elevhälsans stödinsatser för att göra de insatser som krävs just nu där pandemin har gett effekter på elevers hälsa?
- Hur följa upp elever du har kontakt med och uppmärksamma nya elever som kan behöva stöd från elevhälsan utifrån rådande omständigheter
- Hur följa upp elever med hög frånvaro eller som på annat sätt visar tecken på att inte må bra eller fara illa

**Ia Sundberg Lax** är socialpedagog och utbildad inom kognitiv beteendeterapi. Ia arbetar på Magelungen Utveckling där hon är chef över Hemmasittarprogrammet och enheten i Stockholm. Ia har varit med och arbetat fram den modell som hemmasittarprogrammet bygger på samt är en av författarna till boken *Hemmasittare och vägen tillbaka*.

### 12.15 Konferensen avslutas

#### 12.15-13.30 Lunch för deltagare som deltar i den separat bokningsbara temaeftermiddagen "Motivations- och förändringsarbete som stödjer elever till en beteende – och livsstilsförändring"

#### Så här tycker några av våra tidigare deltagare om våra konferenser:

*"Mycket proffsigt! Min fjärde konferens hos er och har aldrig varit besviken"*

*"Mycket bra att det varvades både teori, forskning och praktiska idéer och övningar i klassrummet"*

*"Bra och kunniga föreläsare som har god kunskap om vilka framgångsfaktorer som gynnar alla elevers lärande i skolan"*

# Elevhälsans medicinska insatser

– strukturerade insatser som främjar och stärker hälsa och lärande

Separat bokningsbar temaeftermiddag den 1 december, kl 13.30 -16.30

## Motivations- och förändringsarbete som stödjer elever till en beteende – och livsstilsförändring

Motiverande samtal är ett kraftfullt verktyg för att stimulera till elevens ökade tilltro till den egna förmågan att kunna styra och förändra sin livsstil. Fokus ligger på att nå elevens inre motivation till förändring och syftar till att stödja ett positivt beteende genom att barn och elever själva får möjlighet att hitta sin egen lösning. Genom metodiken når du personens egen inre motivation och drivkraft till att vilja förändra sig - utifrån eget beslut och egna förutsättningar.

Ta del av en inspirationseftermiddag där du får verktygen att jobba nära eleven och bli en motiverande samtalspartner både i kortare och längre samtal.

### Under eftermiddagens bearbetas frågeställningar som:

- Hur kan samtalen utvecklas för att allt mer involvera frågor om livet och livsstilsfrågor?
- Hur stärker du din relationskompetens så att du når eleven på ett djupare plan i samtalen?
- Så bygger du upp ett samtal som stöttar eleven till en motiverande förändring där eleven själv tar kontroll över sitt eget liv och livsstil
- Så kan samtalen bli effektivare med ett resultat som har förutsättningar att bli hållbart
- Att våga fråga eleverna om dess mående och ställa de kritiska frågorna som leder till utveckling

### Under ledning av:

**Eva Hydén**, pedagog, MI-utbildare. Eva är pedagog med lång och bred erfarenhet av skolans värld. Idag arbetar hon huvudsakligen som nationell utbildare och handledare i Motiverande samtal. Eva Har gått den nordiska tränarutbildningen och är medlem i MINT – Motivational Interviewing Network of Trainers.

*Under eftermiddagen bryter vi för eftermiddagskaffe ca 14.45*

### Så här tycker några av våra tidigare deltagare om våra konferenser:

*”Jättefint hur delarna bildade en genomtänkt övergripande helhet. Välplanerad och organiserad konferens med tillfälle att träffa kollegor från hela landet. Roligt, lärorikt och inspirerande! Längtar till att utveckla arbetet på mina skolor!”*

*”Bra exempel, praktiskt nära, konkreta och djupa genomgångar. Spännande föreläsare”*

*”Bra och varierat utbud inom det spännande och komplexa området med språkstörning och språklig sårbarhet”*

## Elevhälsans medicinska insatser

– strukturerade insatser som främjar och stärker hälsa och lärande

### Datum:

Elevhälsans medicinska insatser  
konferens och temaeftermiddag  
den 30 november - 1 december  
Livesänd konferens på webben

### 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 innan den 30 september 2020	Boka innan den 28 oktober 2020	Ordinarie pris
Konferens	5 995 kr <b>1 000 kr i rabatt</b>	5 995 kr <b>1 000 kr i rabatt</b>	6 995 kr
Fördjupningseftermiddag	2 495 kr	2 495 kr	2 495 kr
Konferens + fördjupningseftermiddag	6 990 kr <b>2 500 kr i rabatt</b>	7 990 kr <b>1 500 kr i rabatt</b>	9 490 kr
Webbsändning konferens	4 995 kr <b>1 000 kr i rabatt</b>	4 995 kr <b>1 000 kr i rabatt</b>	5 995 kr
Webbsändning fördjupningseftermiddag	1 995 kr	1 995 kr	1 995 kr
Webbsändning konferens + fördjupningseftermiddag	5 990 kr <b>2 500 kr i rabatt</b>	6 990 kr <b>1 500 kr i rabatt</b>	8 490 kr

Alla priser exkl moms, rabatter går inte att kombinera.

Förnamn	Efternamn	Befattning
Avdelning/enhet	e-postadress	Telefon

#### Jag anmäler mig till:

- Konferens  Endast fördjupningseftermiddag  Konferens och fördjupning  
 Webbsändning konferens  Endast webbsändning fördjupningseftermiddag  Webbsändning 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)