

# Att främja psykisk hälsa i skolan och förebygga suicid

Jessica Engholm Tiderman, skolkurator Hofors kommun

Jennie Palmberg, samordnare suicidprevention Region Gävleborg



## Bakgrund

Uppdrag: att ta fram ett **sammanhållet och personcenterat vårdförlopp med bred ingång**

Kartläggning: i länets alla kommunala förvaltningar och Region Gävleborgs verksamhetsområden visade **brist på kunskap och behov av stöd i frågorna**



 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**

# Barn och ungas psykiska hälsa

- Många skolbarn upplever nedstämdhet, ångest, huvudvärk och sömnproblem (*LUPP*)
- När skolan lär barn om psykisk hälsa och det kan hanteras minskar förekomsten av psykiska problem bland unga (*Folkhälsomyndigheten*)

» 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

# Skolan som hälsofrämjande arena

- Eftersom vi når alla barn och unga i förskolan och skolan är det en arena där vi måste börja de främjande och förebyggande insatserna
- Skolchefer och pedagoger lyfter alltid att deras ordinarie uppdrag tar all tid

= Vi valde att kombinera dessa utgångspunkter och ta fram ett stödmaterial med fokus på att främja psykisk hälsa och koppla det till ordinarie uppdrag (Skollagen 2010:800)

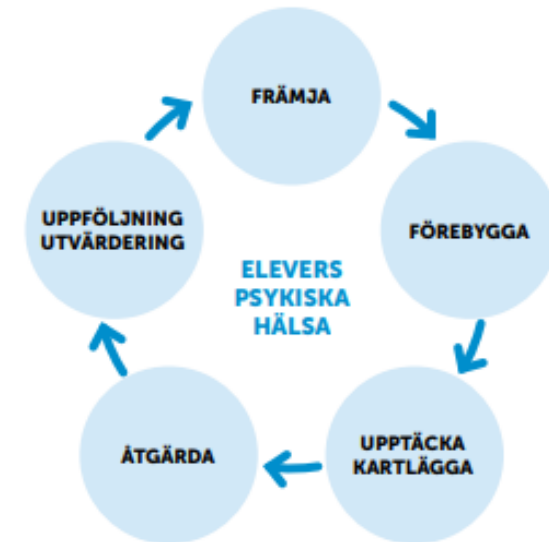
” Ju mer vi kan hjälpa till och ge eleverna verktyg att **hitta sig själva**, desto bättre. Det är vårt uppdrag att bygga goda samhällsmedborgare och att eleverna mår bra.

Lärare

# Skolans uppdrag

Skolan har ett uppdrag att främja, förebygga, kartlägga och upptäcka, åtgärda samt att följa upp och utvärdera (*Skolverket*)

Syftet med skolans främjande arbete är att skapa en trygg och tillitsfull miljö ... där alla elever har möjlighet att lära och utvecklas.



» 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*

# Stödmaterial: Att främja psykisk hälsa i skolan och förebygga suicid

Hur är materialet tänkt att användas?

Innehåll:

Skolans värdegrund och uppdrag

Statistik och forskning

Förslag på fortbildning och kunskap

Kopplingar till läroplanen

- förskoleklass
- årskurs 1-3
- årskurs 4-6
- årskurs 7-9
- gymnasiet

## Innehåll

<b>Förord</b>	<b>4</b>
<b>Inledning</b>	<b>5</b>
For a better day	5
<b>Skolans värdegrund och uppdrag</b>	<b>6</b>
Grundläggande värden	6
Förståelse och medmänsklighet	6
Skolans uppdrag	6
Barnkonventionen	7
<b>Vad säger statistiken och forskningen?</b>	<b>8</b>
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
<b>Skolpersonal behöver rusta sig!</b>	<b>9</b>
Särskilda riskgrupper	9
<b>Förslag på fortbildning och kunskapsinhämtning för skolpersonal</b>	<b>10</b>
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
Livsavgång	11
Suicide Zeros suicidpreventiva utbildning Väga 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
<b>Organisationsnivå</b>	<b>20</b>
Främja, förebygga, upptäcka, åtgärda och uppföljning	20
Suicide Zero	26

# Ett praktiskt exempel från Petréskolan i Hofors

## “Psykisk hälsa på schemat” ersätter elevens val (1 h/v)

Samtliga klasser på högstadiet

Årshjul med teman som:

- relationer
- normer
- ANDTS (alkohol, narkotika, doping, tobak & spel)
- hälsa
- mindfulness
- psykisk hälsa
- värdegrund - mobbning, rasism, hbtqi
- sex, samtycke och relationer
- självförtroende, självkänsla och självbild
- Machofabriken (metod)

- Vi som träffar ungdomarna på dessa lektioner är 2 kuratorer och 1 studie- och yrkesvägledare
- Material vi använder oss av finns rekommenderat i stödpaketet
- Inget betyg, men så mycket LIVSVIKTIG kunskap!

” 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"*

# Länkar till vårdförloppet och stödmaterialet

[Vårdförlopp suicidprevention - Region Gävleborg \(regiongavleborg.se\)](https://regiongavleborg.se)

[Stödmaterial – Att främja psykisk hälsa i skolan och förebygga suicid \(regiongavleborg.se\)](https://regiongavleborg.se)

**ONLINEKURS**  
**Att motverka rasism i förskolan och skolan**  
I samarbete med Natur & Kultur utbildningskonkurrens för mer hälsa i förskolan och skolan med författarna Emma Arneback och Jan Jäntje.  
Kursen är konceptdrift och vänder sig till föräldrar och verksamhetsledare i förskola, grundskola, gymnasieskola och vuxenutbildning, men är också relevant för förskollära.  
Kursen består av sex moduler där du får kunskap, verktyg och metoder att använda i det dagliga arbetet och i diskussioner med eleverna. Kursen innehåller också färdigheter och övningar att använda individuellt eller kollektivt.

**DU HAR RÄTT**  
Rätt att veta!  
Rätt att veta! är en utbildningspaket för dig som har samtal med unga om ämnen som skadade kan vara svårt att prata om. Rätt att veta innehåller en grundutbildning om ämnen som ras, relationer, våldsbrott, psykisk ohälsa, SSMH och trauma.  
I vår utgåva för samtal om våldsbrott och trauma är det utgångspunkt att unga ska få kunskap om våldsbrott och trauma.  
I vår utgåva för samtal om psykisk ohälsa är det utgångspunkt att unga ska få kunskap om psykisk ohälsa och trauma.  
I vår utgåva för samtal om SSMH och trauma är det utgångspunkt att unga ska få kunskap om SSMH och trauma.

**ORGANISATION**  
**RFSL**  
RFSL, Riksförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och interpersoner stiftelse, är en ideell organisation som grundades 1990. RFSL:s målsättning är att skapa trygghet, möjligheter och delaktighet för alla personer som är eller kan bli utsatta för diskriminering på grund av sin sexuella läggning eller könsroll. RFSL arbetar för att alla ska få en god livskvalitet och en god hälsa. RFSL arbetar för att alla ska få en god livskvalitet och en god hälsa. RFSL arbetar för att alla ska få en god livskvalitet och en god hälsa.

**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





[regiongavleborg.se](http://regiongavleborg.se)