



# MINDFULNESS I SKOLAN – PÅ ELEVERS INITIATIV?

## Metoder & inspiration för elevhälsans hälsofrämjande arbete

**Välkommen** till en utbildningsdag med senaste forskningen och metoderna för att starta mindfulnessaktiviteter på elevers initiativ. Vi ger dig senaste forskningen, evidensbaserade metoder och framgångsfaktorer för att starta ett utvecklingsarbete enligt Hälsorådsmodellen. Modellen är ett stöd för att arbeta med hälsofrämjande aktiviteter på elevers initiativ som t.ex. mindfulness.

### Framgångsfaktorer

Hur kan ett framgångsrikt hälsofrämjande arbete se ut? Linda Majuri, hälsopedagog och utvärderare, presenterar resultaten av projektet Unga, Makt och Hälsa. Vilka framgångsfaktorer behövs för att lyckas utveckla det hälsofrämjande arbetet - när elevernas initiativ är i fokus? Vi tittar på ett antal exempel där skolor utvecklat det hälsofrämjande arbetet enligt WHO och Reactas hälsovärderingar.

### Forskning

Katarina Laundry-Frisenstam presenterar sitt forskningsprojekt "TMR - Träning för medveten närvaro och resiliens". Vi går igenom den senaste forskningen som hjälper unga att hantera olika stressorer i sin yttre och inre miljö.

### Hälsorådsmodellen – en evidensbaserad metod

Vad är hälsofrämjande arbete och hur fungerar Hälsorådsmodellen? Joel Crawford visar hur Hälsorådsmodellen fungerar steg för steg för att engagera elever i ett hållbart och långsiktigt hälsofrämjande arbete enligt WHO och Reactas hälsovärderingar. Modellen bygger på evidensbaserade metoder som motiverande samtal, ungas organisering och empowerment, som tillsammans skapar engagemang och motivation hos eleverna.

Varmt välkomna!

# 14 NOVEMBER 2017

# UPPSALA

## PROGRAM

- 10.00 Registrering, kaffe och fralla
- 10:30 Vad är hälsofrämjande arbete och hur fungerar Hälsorådsmodellen?
- 11.15 Paus
- 11:30 Mindfulness och forskningen - evidens och effekter på elevers välmående
- 12:30 Lunch
- 13:30 Mindfulness i praktiken - övningar för skolan
- 14:00 Framgångsfaktorer och hälsofrämjande arbete
- 14:45 Fika
- 15:15 Hälsorådsmodellen – starta mindfulness på elevers initiativ
- 16:10 Så här arbetar vi med hälsoråd – elever berättar
- 17:00 Dagen avslutas

**Pris stödskolor:** 995 kronor (Ingen moms tillkommer)

**Övriga:** 1990 kronor (ingen moms tillkommer)

**Anmäl senast:** 1 november

ANMÄL  
DIG HÄR!

### Ingår

Fika och material

### Målgrupp

För dig som arbetar i skolan som skolsköterska, lärare, rektor, kurator, idrottslärare m.fl.

### Plats

14 november i Uppsala  
Hotell centralstation,  
Bangårdsgatan 13

### Kontakt

David Nilsson  
David.nilsson@reacta.se  
070-515 77 57

# PRESENTATION



Linda Majuri är utbildad hälsopedagog och har följt fyra skolors utveckling av det hälsofrämjande arbetet

inom projektet Unga, Makt och Hälsa. Genom processutvärderingar, intervjuer och samtal med elevhälsopersonal och elever har hon identifierat de processer som är framgångsrika, när skolor börjar utveckla det hälsofrämjande arbetet. Vad kan vi lära oss av detta arbete när vi startar vårt egna utvecklingsarbete på skolan? Vad kan överföras till att starta ett utvecklingsarbete med mindfulness i skolan, där elevernas initiativ och delaktighet är i fokus snarare än lärarstyrd mindfulness.

**Elever berättar** om varför de valde att starta hälsoråd och hur det fungerat på skolan. Eleverna har på eget initiativ satt igång med hälsofrämjande aktiviteter som alla på skolan är välkomna att delta på.



Katarina Laundry-Frisenstam är legitimerad psykolog och doktorand på Göteborgs universitet samt

skicklig mindfulnesslärare. Hon arbetar som doktorand i medicin på Institutionen för klinisk fysiologi på Göteborgs universitet inom det beteendemedicinska fältet. Där driver hon projektet TMR - Träning för medveten närvaro och resiliens, med syfte att beforska och implementera två metoder som bygger på medveten närvaro. En klinisk modell och en klassrumsmodell. Projektet drivs i samverkan med Elevhälsan i Göteborgs västra stadsdelar, Sahlgrenska Akademin, Närhälsan och Well-Aware-Ness AB och är finansierat av VGR:s sociala investeringsfond, elevhälsan samt Närhälsan.



Joel Crawford, medlemscoach och projektadministratör på Reacta. Joel har under två år utvecklat modellen

Hälsoråd tillsammans med elevhälsan på fyra pilotskolor i projektet Unga, Makt och Hälsa. Projektet har tagit fram kunskaper och erfarenheter av hur metoderna motiverande samtal, empowerment och ungas organisering kan anpassas och användas med Hälsoråd i skolan. Joel arbetar dels med coaching till eleverna i hälsoråden, dels är ett praktiskt stöd till elevhälsan hur MI och empowerment kan användas för ungas initiativ till hälsofrämjande aktiviteter.

ANMÄL  
DIG HÄR!

## OM OSS

Reacta är en ideell riksorganisation för ungas fysiska och psykiska hälsa. Huvudverksamheten består idag av över 70 lokal-föreningar och hälsoråd runt om i landet som engagerar mer än 3000 unga. Utöver denna ungdomsdel finns stödkommuner, stödskolor och flera vuxna volontärer som engagerar sig för att möjliggöra och förbättra ungas hälsa.

**Vill er skola bli stödskola för ungas hälsa?** Som stödskola får ni 25% rabatt på utbildningar riktade till elevhälsan, delta i nationella projekt och söka utvecklingsbidrag för hälsoråden. Dessutom står ni upp för och stödjer ungas rätt till en bra hälsa och självkänsla. Pris: 995 kr per år. Mer information i anmälan eller på [www.reacta.se](http://www.reacta.se)



### Ingår

Fika och material

### Målgrupp

För dig som arbetar i skolan som skolsköterska, lärare, rektor, kurator, idrottslärare m.fl.

### Plats

14 november i Uppsala  
Hotell centralstation,  
Bangårdsgatan 13

### Kontakt

David Nilsson  
David.nilsson@reacta.se  
070-515 77 57