

# INTRODUKTIONSHÄFTE

Så kommer ni igång med Hälsorådsmodellen på skolan



**reacta**  
FÖR UNGAS HÄLSA

# Introduktionshäfte - Så kommer ni igång!

Detta är ett introduktionshäfte för att komma igång med hälsoarbetet utifrån hälsorådsmodellen. I häftet presenteras bakgrund, syfte och en steg-för-steg guide för hur ni använder modellen praktiskt i hälsoarbetet på skolan. I slutet av häftet finns information om det stöd elever och personal kan få av Reacta samt ett antal övningar.

## Innehåll

|  |   |
|--|---|
| Introduktionshäfte - Så kommer ni igång! .....                           | 1 |
| Varför arbeta med hälsorådsmodellen? .....                               | 3 |
| Hur arbetar du med modellen? .....                                       | 3 |
| Vad är skillnaden mellan Hälsorådsmodellen och ett hälsoråd? .....       | 3 |
| Bakgrund till hälsorådsmodellen .....                                    | 3 |
| Varför ska unga organisera sig? .....                                    | 3 |
| Får elever starta ett hälsoråd på er skola? .....                        | 4 |
| Syftet med modellen .....  | 4 |
| Långsiktigt arbetssätt som komplement i det hälsofrämjande arbetet ..... | 4 |
| När? Var? Hur? .....   | 4 |
| Behöver elever och personal tidigare föreningskunskaper? .....           | 4 |
| Åtgärdande, förebyggande och hälsofrämjande – vad är skillnaden? .....   | 5 |
| Smalt och brett synsätt .....  | 5 |
| Hälsorådsmodellens lagstöd och evidens .....                             | 6 |
| Lagstöd .....  | 6 |
| Hälsofrämjande arbete .....  | 6 |
| Föreningsbildande .....  | 6 |
| Demokratikunskaper .....   | 6 |
| Inflytande .....   | 6 |
| Evidens .....  | 7 |
| Gemenskap .....  | 7 |
| Empowerment .....  | 7 |
| Ungas organisering .....   | 7 |
| Motiverande samtal (MI) .....  | 7 |
| Hälsofrämjande egenvård .....  | 7 |
| Modellens olika delar – Hur fungerar allt praktiskt? .....               | 8 |
| Var är vi? .....   | 8 |
| Var ska vi? .....  | 8 |
| Hur gör vi? .....  | 8 |

|  |    |
|--|----|
| Dags att starta med Kom-igång-häftet!.....   | 9  |
| Starta hälsorådet online på Reacta.se.....   | 9  |
| När hälsorådet startat .....   | 10 |
| Om ni får ett nej? .....   | 10 |
| Om ni behöver hjälp att komma igång.....   | 10 |
| Medlemskap .....   | 10 |
| Att vara kassör! .....   | 10 |
| Att vara revisor!.....   | 10 |
| Hälsorådets ordförande, sekreterare och ledamot.....                               | 10 |
| Hur blir eleverna medlemmar? .....   | 11 |
| Vilka får vara medlemmar? .....  | 11 |
| Hälsorådets stadgar.....   | 11 |
| Hur fungerar ett årsmöte? .....  | 11 |
| Om eleverna vill ha ett extra årsmöte?.....  | 11 |
| Vad är ett riksårsmöte? .....  | 11 |
| Bidrag till hälsoråden och skolan för att stärka det hälsofrämjande arbetet! ..... | 12 |
| Aktivitetsbidrag .....   | 12 |
| Medlemsbidrag .....  | 12 |
| Engagemangsprojekt.....  | 12 |
| Utvecklingsbidrag .....  | 12 |
| Stödmedlemskap.....  | 12 |
| Stödskola .....  | 12 |
| Hälsorådsskola.....  | 12 |
| Kompetensstöd för stödsolor och hälsorådssolor.....                                | 12 |
| Samordningsstöd för hälsorådssolor.....  | 13 |
| Nästa steg i hälsorådsarbetet - Samordnarutbildningen .....                        | 13 |
| Workshopsövningar för att starta igång hälsoråd på skolan! .....                   | 14 |
| Lyftballongen - Nulägesbeskrivning .....   | 14 |

## Varför arbeta med hälsorådsmodellen?

Elevhälsans huvuduppdrag enligt skollagen är att arbeta förebyggande och hälsofrämjande där utvecklingen mot utbildningens mål ska stödjas. En nyckel i detta uppdrag är att utifrån elevers behov skapa stödjande miljöer vilka ger en möjlighet att främja hälsan. Skolinspektionen har tidigare påvisat att det saknas långsiktiga strategier för detta arbete, något som ni genom att arbeta med hälsorådsmodellen kan åtgärda. Genom att arbeta utifrån hälsorådsmodellen får skolan stöd i det hälsofrämjande arbetet. Ni kan enkelt involvera elever att själva aktivera sig med positiva aktiviteter samtidigt som de lär sig grunder i föreningskunskap och demokratiska metoder.

Hälsorådsmodellen är skapat utifrån världshälsoorganisationen, WHO. Skollagen, skolverkets systematiska kvalitetsarbete, barnkonventionen, Socialstyrelsens vägledning för elevhälsan, folkhälsomyndighetens rekommendationer samt evidensbaserad forskning inom hälsa. I arbetet med modellen har Dalarnas högskola, DemokratiAkademin, Sveriges elevråd SVEA, Skövde högskola samt Allmänna arvsfonden varit delaktiga.

## Hur arbetar du med modellen?

Hälsorådsmodellen består av tre delar. Var ska vi, var är vi och hur gör vi. Tanken är att ni tillsammans med er personal genomför de första två stegen, för att uppdatera er kring hur det hälsofrämjande arbetet ska genomföras och hur skolans förutsättningar att arbeta med hälsoråd kan fungera praktiskt. Efter detta introducerar ni hälsoråd till era elever och dokumenterar elevernas aktiviteter hela den skoltid de väljer att vara aktiva i ett hälsoråd.

## Vad är skillnaden mellan Hälsorådsmodellen och ett hälsoråd?

**Hälsorådsmodellen** är en processmodell för skolans hälsofrämjande arbete. Hälsorådsmodellen använder ni i skolpersonalen för att följa elevernas utveckling över tid när de aktiverar sig i hälsoråden.

Ett **Hälsoråd** är en elevförening som eleverna startar med hjälp av hälsorådsmodellen. Hälsoråden är anslutna till Reacta och får på så sätt stöd och ekonomiskt bidrag till sina aktiviteter. Det kan finnas flera hälsoråd på skolan, alla får vara medlemmar i ett hälsoråd.

## Bakgrund till hälsorådsmodellen

2014 startade Reacta arvsfondsprojektet Unga, Makt och Hälsa. Projektets målsättning var att ge skolelever ökade kunskaper om hur de utifrån ett egenmaktsperspektiv kunde stärka sin egen hälsa. Skolans hälsofrämjande uppdrag är en tuff utmaning där framförallt det åtgärdande arbetet tar upp mycket tid, något som innebär att goda initiativ ofta förbises då all fokus ligger på direkta så kallade "brandkårsutryckningar". Samtidigt är det i skolan unga spenderar merparten av sin vakna tid, det är här stress, press och oro ofta uppstår. Att kunna hantera detta, stärka sin hälsa tidigt och på så sätt minska riskerna för ohälsa var därför projektets långsiktiga målsättning.

## Varför ska unga organisera sig?

I skolans uppdrag ingår det att stärka elevers kunskaper om föreningsliv och närsamhälle. Detta är kunskaper som engagemang inom en elevförening kan stärka, detta eftersom elever genom deltagandet i en förening får praktiska möjligheter att omsätta teori i handling. När elever får möjlighet att organisera sig stärks möjligheter att komma till tals och bli lyssnade på, elever får med andra ord praktiska möjligheter att göra skillnad både för sig själva men också för andra elever.

## Får elever starta ett hälsoråd på er skola?

Ett hälsoråd är uppbyggt på samma sätt som ett elevråd eller matråd, den stora skillnaden är att hälsoråden arbetar med hälsan på skolan. Att vara delaktig i ett hälsoråd kräver inga tidigare kunskaper om hur en förening fungerar. Att vara en del av en elevförening stärker gemenskapen, demokratin och trivseln samtidigt som eleverna får bidrag till hälsofrämjande aktiviteter. Slutligen är det viktigt att notera att alla personer har rätt att organisera sig i en förening.

## Syftet med modellen

Modellens syfte är att ge skolan en evidensbaserad metod som långsiktigt kan stödja det hälsofrämjande arbetet. Genom att arbeta med hälsorådsmodellen kan skolan skapa ett strukturerat, långsiktigt och hållbart arbete som utgår från det systematiska kvalitetsarbetets faser där analys, planering, genomförande och uppföljning ingår.

## Långsiktigt arbetssätt som komplement i det hälsofrämjande arbetet

Hälsorådsmodellen är anpassad för att långsiktigt stärka elevers inflytande och delaktighet i hälsoarbetet på skolan. Tanken är att modellen kan användas som ett komplement i det hälsofrämjande arbetet under hela grundskolan/gymnasietiden. Ett hälsoråd kan startas när som helst under terminen och existerar så länge eleverna vill vara aktiva, de kan också ta med sig hälsorådet till exempelvis gymnasieskolan när de slutar grundskolan.

Modellens utgångspunkt är att fungera som ett komplement till det arbete som redan görs på skolan. Tänk därför långsiktigt när ni väljer att introducera hälsoråd till eleverna, allt eftersom eleverna utvecklas och växer utvecklas också det egna engagemanget i hälsoråden.

## När? Var? Hur?

Det är upp till varje skola att bestämma när tid till elevernas hälsoråd kan ges.

Erfarenheter från projektet Unga, Makt och Hälsa har visat att om skolan markerar en uttalad tid, exempelvis under elevens val eller erbjuder en lektionssal för eleverna att ha sin aktivitet ökar engagemanget. Detta eftersom ni uppmuntrar eleverna att själva ta ansvar för sin hälsa.

Är idrottssalen ledig eller går det att nyttja en lektionssal alternativt skolgården efter skoldagens slut? Tänk redan nu igenom vilka möjligheter och förutsättningar er skola kan erbjuda. Hälsoråden kan också ses utanför skolan även om tanken främst är att eleverna har aktivitet på skolan i anslutning till skoldagen.

Det finns inte heller några krav på ett exakt antal aktiviteter per år. Vanligtvis ses hälsoråden veckovis men om ett hälsoråd vill ansvara för en större aktivitet per månad eller termin går det självklart lika bra. Alla tendenser till engagemang kan växa och resultera i något större, exempelvis kan eleverna kanske själva få ansvara för en friluftsdag eller temadag om hälsa.

Att organisera sig skapar ett socialt sammanhang kring ett gemensamt intresse, elever får eget ansvar och makt att påverka sin omgivning. Att organisera sig är dessutom lagstadgat inom föreningsfriheten.

## Behöver elever och personal tidigare föreningskunskaper?

Nej, det krävs inga tidigare föreningskunskaper för att komma igång med hälsoråd. Genom kom igång häftet går ni igenom flera föreningsdelar som hjälper både personal och elever att få grundläggande föreningskunskaper. Ni får också stöd från Reacta med årsmötet. Er skola kan också anmäla

skolpersonal till Reactas samordnarutbildning där deltagare får ökade kunskaper om föreningsliv och hur en förening fungerar praktiskt.

## Åtgärdande, förebyggande och hälsofrämjande – vad är skillnaden?

I samarbete med Högskolan i Skövde har vi använt oss av följande definitioner i arbetet med hälsorådsmodellen:

### Hälsa

Begreppet hälsa kan definieras som fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Begreppet hälsa är inte endast frånvaro av sjukdom eller skada utan kan också ses som en resurs för personlig och social utveckling.

### Åtgärdande

Åtgärdande arbete innebär att hantera problem och situationer som uppstår inom en organisation, grupp eller hos en individ. Det åtgärdande arbetet syftar alltså inte på långsiktiga insatser utan snarare på "akuta brandkårsutryckningar".

### Förebyggande

Det förebyggande arbetet innebär att förebygga ohälsa och hinder i lärandet. I det förebyggande arbetet ingår det att kartlägga faktorer som utgör risker för olika former av ohälsa eller hinder i elevernas lärande.

### Hälsofrämjande

Ett hälsofrämjande arbete utgår från ett salutogent perspektiv, dvs från det friska. Det hälsofrämjande arbetet innebär att skapa lärmiljöer som främjar elevers fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Viktigt för ett hälsofrämjande arbete är att flytta fokus från det som inte fungerar till det som fungerar och skapa faktorer som är möjliga att påverka inom skolan som arena.

### Smalt och brett synsätt

I hälsoarbetet brukar normalt hälsa definieras utifrån det breda och smala synsättet, samt det negativa (patogena) och positiva (salutogena). Guvå & Hylanders bok Elevhälsa som främjar lärande: om professionellt samarbete i retorik och praktik definierar hälsobegreppen och hur elevhälsan ska utgå i sitt hälsoarbete enligt följande modell:

| HÄLSOBEGREPP  | DET NEGATIVA                                   | DET POSITIVA  |
|---------------|--|---|
| Smalt synsätt | FRÅNVARO AV SJUKDOM/LIVSTIL                    | FRÅNVARO AV SJUKDOM OCH UPPLEVELSE AV VÄLBEFINNANDE |
| Brett synsätt | FRÅNVARO AV SJUKDOM/LIVSSTIL OCH LEVNADSVILKOR | HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH LIVSSKVALITE               |

Utgångspunkt för elevhälsan

## Hälsorådsmodellens lagstöd och evidens

Hälsorådsmodellen bygger på aktuellt lagstöd för skolans hälsofrämjande arbete. Nedanför följer en kortare presentation av de insatser som skolan stärker genom att arbeta med hälsorådsmodellen samt rekommenderad läsning för mer information. I hälsorådsmodellen finns en kryssruta där ni själva kan kryssa i när ni anser att ni praktiskt arbetat med lagstöd och evidens tillsammans med eleverna.

## Lagstöd

### Hälsofrämjande arbete

Ett hälsofrämjande arbetssätt utgår från WHO:s definition av hälsofrämjande vilket innefattar insatser som skapar positiva aktiviteter, stärker hälsan och skapar social gemenskap. Skollagen samt dess riktlinjer syftar till att det hälsofrämjande arbetet ska underlätta att eleverna når utbildningens mål. Genom hälsorådsmodellen skapar vi en möjlighet för unga att själva välja en positiv aktivitet som grundar sig i gemenskap.

**Vill du läsa mer?** Se Skollagens andra kapitel om elevhälsans omfattning. Socialstyrelsen vägledning för elevhälsan. 2014 års demokratiutredning om delaktighet och jämlikt inflytande. WHO:s Ottawakonventionen från 1986.

### Föreningsbildande

Föreningsbildande är grunden för vårt arbete med ungas hälsa. I skolans uppdrag ingår att ge elever ökade kunskaper om föreningsliv och närsamhälle. Genom att elever själva startar och driver ett hälsoråd får de praktiska kunskaper om hur föreningslivet fungerar vilket fungerar som ett komplement till de teoretiska kunskaper som skolan ger. Att bilda ett hälsoråd ligger inom föreningsfriheten och är på så sätt något alla elever har rätt att göra.

**Vill du läsa mer?** Se Lgr11 om skolan och omvärlden. Svenska grundlagen om föreningsfrihet. Barnkonventionens artikel 15 om föreningsfrihet. DemokratiAkademins handbok för klassråd.

### Demokratikunskaper

Att kunna genomföra ett demokratiskt möte, känna till olika sätt att rösta eller veta att en förening är öppen för alla är demokratikunskaper vilka påverkar elever i vardagen. Skollagen säger att skolan ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på. Skolan ska också se till att undervisning bedrivs i demokratiska arbetsformer vilket förbereder eleverna att aktivt delta i samhällslivet. Hälsoråden ger elever en möjlighet att tillsammans lära sig mer om grundläggande demokratikunskaper och prova olika typer av demokratiska övningar.

**Vill du läsa mer?** Se skollagens inledande bestämmelser. Lgr11 om skolans värdegrund och uppdrag.

### Inflytande

Ungas inflytande och delaktighet handlar för oss om att möjliggöra ungas egna initiativ att påverka sin egen hälsa. Enligt skollagen ska elevers arbete med inflytandefrågor stödjas och underlättas. Eleverna ska också ges tillfälle att under skoltid behandla frågor av gemensamt intresse. Eleverna ska alltid ha en möjlighet att ta initiativ till frågor som behandlas inom ramen för deras inflytande över utbildningen. Eget initiativ är den starkaste formen av inflytande vilket ges genom att elever själva får genomföra hälsofrämjande aktiviteter.

**Vill du läsa mer?** Se skollagens inledande bestämmelser. Lgr11 om skolans värdegrund och uppdrag.

## Evidens

### Gemenskap

Gemenskap speglar hela Reactas verksamhet. En god fysisk och psykisk hälsa skapas och upprätthålls genom interaktion mellan människor, vilket föreningsbildandet inom Reacta garanterar. Gemenskap och känslan av att befinna sig i positiva sammanhang stärker möjligheterna till hälsa och välmående.

**Vill du läsa mer?** Se Starrins bok Socialt kapital : i ett välfärds perspektiv. Meeuwisse & Swärd bok Perspektiv på sociala problem.

### Empowerment

Empowerment (egenmakt) är en central del i vårt arbete med elevers hälsa. Att elever ska känna att de har möjlighet att förändra sin livssituation, där fokus ligger på ökad förmåga att ta makten över sin hälsa är en avgörande del för att skapa en känsla av egenmakt. Genom att möta elever på lika villkor, ge förutsättningar, uppmuntra och visa tilltro på deras egen förmåga skapar vi en grund för ökad empowerment hos elever.

**Vill du läsa mer?** Se Scrivens bok Promoting Health: A practical guide. Trägårdhs bok Empowerment och egenmakt. Maynard & Stuarts bok Promoting Young People's Wellbeing through Empowerment and Agency.

### Ungas organisering

Ungas organisering är något vi uppnår genom att använda föreningsbildande som metod. Genom föreningsbildande skapas en möjlighet till ökad delaktighet och inflytande, något som stärker ungas motivation och engagemang. Unga som deltar i föreningslivet mår bättre och har en högre självskattad hälsa än löst sammansatta sociala nätverk, därför är det viktigt att alla elever känner att de på eget initiativ kan starta ett eget hälsoråd. Ungas organisering är en metod som också är tydligt kopplat till elevers demokratiska färdigheter.

**Vill du läsa mer?** Åkerströms avhandling Participation is everything: young people's voices on participation in school life. Wennerholm & Brembers bok När barn och ungdomar får bestämma mer påverkas hälsan, en systematisk forskningsöversikt.

### Motiverande samtal (MI)

MI är ett grundläggande förhållningssätt i arbetet med unga. Där fokus är att respektera elevens rätt att göra egna val (acceptans), att förmedla förståelse (empati), att tillsammans med eleven arbeta kring de frågeställningar denne har (samarbete) och slutligen locka fram elevens egna tankar som går mot förändring (framkallande). Förhållningssättet syftar till att skapa ett samtalsklimat som ger eleven möjlighet att kliva in i sitt eget reflekterande rum. Där eleven kan få tillgång till sin egen drivkraft och kapacitet att fatta goda beslut för sin egen hälsa. En grundläggande utgångspunkt i det motiverande samtalet är att genom olika metoder synliggöra, bekräfta och skapa förutsättningar för ungas egen vilja till förändring. På så sätt ökar initiativen att ta bra livstilsval vilket exempelvis kan vara hälsofrämjande aktiviteter i ett hälsoråd.

**Vill du läsa mer?** Se Holm Ivarssons bok MI- Motiverande samtal för skolan, Folkhälsomyndighetens introduktion till motiverande samtal.

### Hälsofrämjande egenvård

Egenvård syftar till de konkreta aktiviteter elever gör i sina hälsoråd. Alla aktiviteter som hälsoråden gör utgår från WHO's definition av hälsofrämjande arbete, vilket består av en positiv aktivitet som skapar social gemenskap och stärker hälsan. För att skapa hållbarhet krävs det också att aktiviteten är på elevers eget initiativ.

**Vill du läsa mer?** Se WHO's Ottawakonventionen från 1986.



## Modellens olika delar – Hur fungerar allt praktiskt?

För att komma igång med modellen utgår ni från skolans systematiska kvalitetsarbete. Här nedanför beskriv samtliga delar av modellen och hur ni praktiskt arbetar med den.

### Var är vi?

Hälsorådsmodellens första steg består av att ert elevhälsoteam tillsammans med rektor, lärare och övrig personal gemensamt skapar en nulägesbeskrivning av skolans hälsofrämjande arbete. Hur ser arbetet ut på er skola? Arbetar ni ens hälsofrämjande eller tar det åtgärdande och förebyggande arbetet all arbetstid? Hälsorådsmodellen är anpassad att fungera som ett komplement till det konkreta arbete ni redan gör. Därför är det viktigt att se till skolans förutsättningar och ta tillvara på de framgångsfaktorer som redan finns på er skola.

Frågor ni bör inkludera i en nulägesbeskrivning:

- Arbetar ni hälsofrämjande i nuläget?
- Är elever delaktiga, har de inflytande?
- Vilka hinder finns, hur hanterar ni dessa?
- Vilka möjligheter finns, hur tar ni tillvara på dessa?
- Hur ser skolans förutsättningar ut att arbeta med Reactas hälsorådsmodell?

För att skapa en nulägesbeskrivning kan ni använda workshopsövningen *luftballongen* som finns längst bak i detta häfte. Denna kan också med fördel användas tillsammans med elever i det generella hälsoarbetet på skolan.

### Var ska vi?

För att framgångsrikt arbeta med Reactas Hälsorådsmodell behöver hela skolan ha ett gemensamt synsätt på elevhälsans uppdrag. De erfarenheter vi har tagit med oss från Unga, Makt och Hälsa projektet visar att elevhälsopersonal ofta anser att de själva ägnar sig åt ett hälsofrämjande arbete, när de egentligen fokuserar främst på det åtgärdande och förebyggande. En förutsättning för att framgångsrikt arbeta med Hälsorådsmodellen är att ni introducerar den för både skolläda och personal innan ni startar arbetet med eleverna. Om ni är osäkra på de olika begreppen kan ni läsa mer om vad exempelvis ett hälsofrämjande arbete är föregående sida.

När ni skapar ert gemensamma synsätt kan ni använda följande frågeställning:

- Känner eleverna till elevhälsans uppdrag och funktion?
- Vet eleverna hur de ska använda elevhälsan?
- Vet skolans personal vad det hälsofrämjande arbetet innebär?
- Hur ser skollagen ut, hur beskrivs elevhälsans uppdrag i Socialstyrelsens vägledning?

### Hur gör vi?

Ni har ni nu skapat förutsättningar för er skola att arbeta hälsofrämjande. Er personal har också ett gemensamt synsätt kring elevhälsans uppdrag, förståelse vad det förebyggande och hälsofrämjande arbetet innebär samt insikt att detta arbete inte enbart är elevhälsans ansvar. Ni har också stöd från er skolläda och personal att arbeta med Reactas Hälsorådsmodell. Nästa steg blir att engagera elever i att starta egna hälsoråd och komma igång med hälsofrämjande aktiviteter.

Ni vet bäst själva vad ni behöver göra för att komma igång. Kanske passar en aktivitetsdag om hälsa? Kanske kan ni boka en spännande föreläsare som skapar engagemang hos eleverna. Vi rekommenderar att ni genomför övningen Pluppa er till en idé? Som finns i vårt introduktionsmaterial

till elever. Denna övning ger eleverna själva en möjlighet att reflektera över vad för aktiviteter de skulle vilja prova.

När hälsa existerar hos elever brukar sällan tankar på ohälsa och dålig självkänsla visa sig tydligt. När ohälsa existerar kan däremot ambivalens och liknande faktorer vara mer tydliga. Därför är det viktigt att hälsoråden introduceras som ett icke-tvunget moment för eleverna. Miljö och kommunikation blir därför viktigt i introduktionsmomentet. Finns det en plats på skolan som förmedlar en positiv reaktion? Finns det tillräckligt med tid avsatt? Vilka andra förutsättningar behövs? Modellens samtliga steg är anpassade utifrån ett MI-perspektiv för att stötta er på vägen.

## Dags att starta med Kom-igång-häftet!

Syftet med introduktionshäftet är att ge eleverna bra förutsättningar att komma igång med sitt hälsoråd. För eleverna handlar ofta hälsoråden om att få möjlighet att prova positiva aktiviteter, om de inte har några tidigare föreningskunskaper kan de dock stöta på hinder vilket resulterar i bristande engagemang och ökat behov av stöd. Därför ger häftet er åtta olika introduktionsdelar vilka samtliga bygger på hur en förening fungerar. Här följer en kort beskrivning av samtliga övningar:

- **Pluppa er till en idé** är en demokratisk övning där eleverna gemensamt röstar fram aktiviteter de tillsammans har intresse av. Denna övning ger er på skolan också ett underlag för vilka hälsointressen elever har.
- **Hur ska vi vara mot varandra?** Här får eleverna gemensamt diskutera vilka regler de vill ha i hälsorådet och samtidigt prova att hålla ett demokratiskt möte.
- **Planera er första aktivitet** Precis som det låter planerar eleverna här sin första aktivitet. Kanske behövs det material, lokaler eller något annat som eleverna tidigare inte tänkt på för att komma igång med aktiviteter.
- **Hur gör vi detta?** Alla hälsoråd har stadgar, denna övning hjälper eleverna att bestämma hur de vill att stadgarna ska se ut. I häftet finns också en ordlista som beskriver vad stadgar är.
- **Värsta-Bästa hälsorådet!** I denna övning diskuterar eleverna gemensamt hur en bra styrelse ser ut, de diskuterar också hur deras stödjare ska vara och vilka behov de har. I häftet finns en ordlista som beskriver de olika rollerna i en förening.
- **Bestäm er styrelse** här får eleverna bestämma vilka som ska sitta i hälsorådets styrelse.
- **Avslutande aktivitet** nu har eleverna provat olika övningar för att praktiskt ha en förening. När de slutat kan de fortsätta sin aktivitet.
- **Starta hälsorådet** nu är ni klara, dags att sätta igång! Ni startar hälsorådet på Reactas hemsida.

## Starta hälsorådet online på Reacta.se

När eleverna är klara med kom igång häftet startar de direkt på Reacta.se ([om ni läser häftet digitalt kan ni klicka direkt här!](#))

För att starta behöver ni uppfylla följande krav:

- Ni är minst tre personer med samma idé.
- 60% av er är unga (under 25 år)
- Ni har en idé på vad ni vill göra tillsammans för er hälsa
- Ni har en person på skolan som kan hjälpa er (en stödjare)
- Ni har en person på skolan (vuxen eller ungdom) som vill vara revisor i hälsorådet.
- Ni har en person på skolan som är över 18 år och kan tänka sig vara kassör i hälsorådet.

Det tar ca 20 minuter att starta. Alla dokument sparas på Reactas hemsida och skickas automatiskt till den mejladress ni uppger. Tänk på att vara noggranna när ni fyller i syftet.

Om ni har funderingar kan ni alltid kontakta Reactas skolenhet så hjälper de er med frågor. Klicka in på [www.reactase.se](http://www.reactase.se) för kontaktuppgifter.

### När hälsorådet startat

När eleverna startat hälsorådet skickas det till Reactas riksstyrelse. Riksstyrelsen beslutar om hälsorådet kan ansluta sig direkt eller om en komplettering av syftet behövs. Inom en vecka får ni beslut om ni kan starta, någon från Reactas kansli tar dock kontakt med er direkt och berättar att vi fått in hälsorådet och det ligger för beslut hos riksstyrelsen.

Under tiden ni väntar kan ni självklart göra er aktivitet om det är möjligt.

### Om ni får ett nej?

Om er aktivitet faller utanför det hälsofrämjande området alternativt inte fyller de kriterier Reacta har hjälper vi självklart er att hitta en riksorganisation där er aktivitet passar bättre.

### Om ni behöver hjälp att komma igång

Går det självklart bra att boka in handledning eller en inspirationsföreläsning på er skola. Reacta erbjuder en workshopsbaserad föreläsning och handledning för skolpersonal för hur ni tillsammans kan starta igång ([klicka här för att boka direkt](#))

## Medlemskap

### Att vara kassör!

Kassören är den medlem i hälsorådet som ansvarar för hälsorådets bidrag. Reacta har föreningskonton som kopplas till det Swedbankkonto som kassören har privat. När hälsorådet behöver använda bidrag till en aktivitet är det kassören som ansvarar. Kassören ansvarar också för hälsorådets kvitton.

För att vara kassör behöver kassören därför

- Vara 18 år gammal.
- Vara kund hos Swedbank.

Om ingen av er är Swedbankkund kan ni bli det direkt på Swedbanks hemsida ([klicka här](#)). Vill ni istället uppsöka ett kontor kan ni kontakta Reacta så skickar vi med er ett underlag för kassören.

### Att vara revisor!

Revisorn ansvarar för att granska hälsorådet på årsmötet. Varje år har hälsorådet ett årsmöte där det beslutas om hälsorådet vill fortsätta vara aktiva och vad hälsorådet gjorde under året som gått. Revisorn har här som uppgift att kolla så att kassörens kvitton stämmer med det hälsorådet sagt att de ska göra. Att vara revisor är ett enkelt uppdrag som endast kräver engagemang en gång per år. Tänk på att revisorn inte kan sitta i styrelsen.

### Hälsorådets ordförande, sekreterare och ledamot.

I introduktionshäftet finns en kortare beskrivning om varje styrelseroll. Tanken med hälsoråden är att hela styrelsen ska kunna bestå av elever (dock behöver kassören alltid vara minst 18 år). Ordföraren har som uppgift att leda era årsmöten, styrelsemöten och skicka ut information. Sekreterarens uppgift är att dokumentera det ni gemensamt bestämmer, ledamot är en styrelseroll som elever kan ha om ni har egna idéer på ansvarsområden.

## Hur blir eleverna medlemmar?

När hälsorådet startat kommer eleverna kunna gå in på reacta.se och skriva in sig som medlemmar på medlemssidan för hälsoråden ([Klicka här](#)). Medlemsregistret sparas i Reactas interna system. Inloggningsuppgifter till er medlemssida kommer skickas till hälsorådets ordförande tillsammans med ett startkit. Det är kostnadsfritt att vara medlem och alla är självklart välkomna att bli medlemmar i hälsorådet. Varje år behöver eleverna medlemskap uppdateras, enklast samtidigt som ni har årsmöte. Varje medlem ger hälsorådet 20 kr extra i medlemsbidrag. För var femte medlem får hälsorådet också 100 kr extra.

## Vilka får vara medlemmar?

Ett hälsoråd är en öppen förening och alla som vill får självklart bli medlem. Eftersom hälsorådet finns på skolan och fungerar som en elevförening är det viktigt att ni pratar med skolledningen om det finns personer utanför skolan som vill delta alternativt stötta hälsorådet som exempelvis kassör eller revisor. En medlem måste alltid finnas i hälsorådets medlemsregister. Varje år behöver medlemsregistret förnyas.

Hälsoråden får ha medlemsavgift om de själva beslutar om detta, aktiviteter under skoltid ska dock alltid vara gratis.

## Hälsorådets stadgar

Eftersom hälsorådet är en förening innebär detta att de också har stadgar. När hälsorådet startar har de ett konstituerande årsmöte (vilket betyder att ni bildar föreningen), då skriver eleverna samtidigt i vilka stadgar de vill ha. Stadgarna skickas sedan digitalt till er men också i det startkit som skickas ut. Det är i stadgarna som de regler eleverna gemensamt bestämt för sitt hälsoråd finns.

## Hur fungerar ett årsmöte?

Varje år (vanligtvis i februari) har alla Hälsoråd årsmöte. Under årsmötet bestämmer ni ny styrelse, vilka aktiviteter ni vill göra kommande år samt redovisar era utgifter. Ni fyller i ert årsmöte direkt på Reactas hemsida ([klicka här](#)). När ni skickat in ert årsmötesprotokoll får ni ert aktivitetsbidrag för nästa år.

Ni bestämmer själva när och var ni vill ha ert årsmöte. Tänk på att alla medlemmar (både unga och vuxna) ska få information om årsmötet och möjlighet att komma med förslag på punkter de vill ta upp under årsmötet.

Reactas skolenhet skickar också ut information om årsmöte när vårterminen startar.

## Om eleverna vill ha ett extra årsmöte?

Om era elever vill ändra något i hälsorådets stadgar, exempelvis välja en ny sekreterare kan ni kontakta Reactas kansli för ett underlag.

## Vad är ett riksårsmöte?

Reacta har riksårsmöte vartannat år. Under riksårsmötet har samtliga hälsoråd rätt att skicka minst två ombud vilka har rösträtt. Frågor som tas upp under riksårsmötet är exempelvis riksstyrelse, verksamhetsmål och budget. Med andra ord har hälsorådens medlemmar möjlighet att påverka hela Reacta och själva kandidera till Reactas riksstyrelse.

## Bidrag till hälsoråden och skolan för att stärka det hälsofrämjande arbetet!

### Aktivitetsbidrag

Varje hälsoråd får ett aktivitetsbidrag utbetalt på 1000 kr per år hälsorådet är aktivt. Aktivitetsbidraget är tänkt att bekosta de aktivitetskostnader som hälsorådet har. Exempelvis inköp av bollar, yogamattor eller lokalhyra, t-shirts eller liknande. Självklart kan bidraget också gå till fika eller frukt i samband med hälsorådens möten. Alla aktiviteter som hälsorådet genomför är gemensamma.

### Medlemsbidrag

Medlemsbidraget är på 20 kr per ung medlem (i åldern 6-25 år). Det betyder att lärare i vissa fall också räknas som ungdomar och kan ge hälsorådet ett litet extra tillskott. Medlemsbidraget fungerar på samma sätt som aktivitetsbidraget och kan bekosta aktiviteter som hälsorådet har.

### Engagemangsprojekt

Ibland kanske inte bidraget räcker till för hälsorådets idéer, då är engagemangsprojektet perfekt att söka. Om eleverna i hälsorådet vill anordna en större aktivitet på skolan, kanske värva nya medlemmar genom en rolig hälsodag, en kickoff i början av terminen eller tillsammans med övriga hälsoråd på skolan genomföra en gemensam aktivitet. Engagemangsprojektet kan ni söka på reactas hemsida ([klicka här](#)) och ger ökade möjligheter för eleverna att engagera andra.

### Utvecklingsbidrag

Vill ni starta eller utveckla arbetet med ungas hälsofrämjande aktiviteter på skolan? Då kan ni söka utvecklingsbidrag. Utvecklingsbidraget kan sökas av alla stödsolor och hälsorådssolor. Bidraget är upp till 5000 kr och bedrivs som ett litet projekt vilket ni redovisar till reacta efter projektet är genomfört ([klicka här för att komma till utvecklingsbidraget](#))

## Stödmedlemskap

### Stödskola

Om ni vill stärka skolans möjligheter att arbeta hälsofrämjande kan er skola bli stödskola. Som stödskola kan er personal delta på nätverksträffar gratis. Ni får minst 25% rabatt på Reactas konferenser med olika teman om skolans hälsoarbete vilka reacta anordnar med stöd från folkhälsomyndigheten. Stödsolor kan också ansöka om plats till samordnarutbildning för att ytterligare stärka skolans hälsoarbete. Stödmedlemskapet ger också skolan kompetensstöd vilket kan användas för att exempelvis bekosta resa och boende när ni deltar vid en konferens eller utbildning.

### Hälsorådsskola

Om er skola har kommit igång med flera hälsoråd och har en eller flera samordnare på skolan är hälsorådsskola ett stödmedlemskap som passar er. Som hälsorådsskola får skolan ett ökat kompetensstöd, minst 40% rabatt på konferenser. Garanterade platser på samordnarutbildning och nätverksträffar samt gratis handledning/inspirationsutbildningar på er skola. Skolan får också ett samordningsstöd på 1000 kr per aktivt hälsoråd på skolan.

### Kompetensstöd för stödsolor och hälsorådssolor

Kompetensstödet ersätter resor och boende när personal på er skola reser till en konferens, kurs, utbildning eller nätverksträff i Reactas regi. Det kan också användas till att köpa litteratur från Reactas

samarbetspartners. Kompetensstödet erhålls årligen då varje hälsoråd lämnar in ett underskrivet årsmötesprotokoll med medlemsregister.

Stödskolor är berättigade till kompetensstöd för varje hälsoråd som är aktiva på skolan. Stödskolor får 500 kr/år för varje aktivt hälsoråd på skolan. T.ex. skolan startar och har fem hälsoråd på skolan som varje år lämnar in årsmötesprotokoll och medlemsregister. Kompetensstödet blir då 2500 kr/år.

Hälsorådsskolor är berättigade till kompetensstöd för varje hälsoråd som är aktiva på skolan. Hälsorådsskolor får 1000 kr/år för varje aktivt hälsoråd på skolan. T.ex. skolan startar och har åtta hälsoråd på skolan som varje år lämnar in årsmötesprotokoll och medlemsregister. Kompetensstödet blir då 8000 kr/år.

### Samordningsstöd för hälsorådsskolor

Samordningsstödet syftar till att öka era möjligheter att samordna det hälsofrämjande arbetet utifrån hälsorådsmodellen. Samordningsstödet betalas ut årligen till skolans angivna bankgiro/plusgiro när hälsorådet lämnar in årsmötesprotokoll och medlemsregister. Samordningsstödet är 1000 kr per aktivt hälsoråd på skolan. Om skolan t.ex. har 10 aktiva hälsoråd på skolan blir stödet årligen 10 000 kr.

Skolan kan använda samordningsstödet fritt för att stärka skolans samordning och samverkan i arbetet med Hälsorådsmodellen. Det kan t.ex. vara en föreläsning på skolan till personal, vikarier för att personal ska kunna delta vid en konferens eller utbildning. Stödet behöver ej rapporteras eller redovisas tillbaka till Reacta.

### Nästa steg i hälsorådsarbetet - Samordnarutbildningen

Samordnarutbildningen är till för dig som har kommit igång med hälsoråd och vill stärka skolans möjligheter att förbättra och utveckla det hälsofrämjande arbetet. Genom samordnarutbildningen tar hela skolan ett gemensamt ansvar för det hälsofrämjande arbetet och skapar välfungerande strategier för elevernas hälsa. Utbildningen är tre dagar lång fördelad på två tillfällen och ger er ökade kunskaper i ungas organisering, demokratiarbete, empowerment samt det motiverande samtalet.

När utbildningen är klar blir du Reactasamordnare med verktyg och kunskaper att samordna skolans yrkesgrupper, för att tillsammans arbeta hälsofrämjande utifrån modellen. Som Reactasamordnare får du kontinuerligt stöd i arbetet med modellen och har möjlighet att delta i utvecklandet av arbetet nationellt. Du blir en nyckelpersonen för det hälsofrämjande arbetet enligt Hälsorådsmodellen och har den information och kunskap som krävs för ett långsiktigt och hållbart arbete på hela skolan.

# Workshopsövningar för att starta igång hälsoråd på skolan!

## Lyftballongen - Nulägesbeskrivning

Detta är en reflektionsövning som syftar till att er skola ska komma igång med hälsofrämjande arbete. Målet med övningen är att få er ballong att lyfta, innan det kan ske måste först hinder som tynger ballongen röjas undan. Använd luftballongen på nästa sida som underlag till övningen.

### Gör såhär:

#### Steg 1 (5-10 minuter)

I er ballong skriver ni de möjligheter och förutsättningar er skola har att arbeta [hälsofrämjande Helt enkelt det som får er ballong att lyfta!](#)

Om ni vill kan ni använda inspirationsorden för att komma igång:

|                     |               |                     |
|---------------------|---------------|---------------------|
| Elevers delaktighet | Tid           | Intresse hos elever |
| Trygghet            | Skolledningen | Vardagliga övningar |
| Elevers inflytande  | Lokal         | Grupp/enskilt       |
| Telefonkonst        | Kollegor      | Material            |
| Digitalt material   | Hälsoråd      | Hälsopedagog        |
| Närvaro             | Föräldrar     | Böcker              |
| Lokaler             | Rum           | Hemsidor            |
| Musik               | Inspiratör    | Yogamattor          |

#### Steg 2: (5 minuter)

I ballongens korg skriver ni det som tynger ballongen och får den att stanna kvar på marken. Alltså de hinder ni måste undanröja för att kunna få igång hälsoarbetet på er skola.

#### Steg 3: (15 min)

Nu diskuterar ni gemensamt hur ni ska undanröja de hinder ni skrivit ner i korgen för att skapa bästa tänkbara förutsättningar på er skola.

- Är korgen tom?

**Nej:** hur ska vi gå tillväga för att få korgen tom?

**Ja:** Diskutera gemensamt om ni besvarat följande frågor:

- Hur ser skolans förutsättningar ut?
- Hur vet vi att eleverna vill arbeta på det sätt vi skrivit?
- Hur gör vi nytta av de ord vi skrivit i vår ballong?
- Är eleverna delaktiga? Har de inflytande?
- Hur får vi eleverna att aktivera sig utan att det kräver mer tid från oss i personalen?

