

PSYKISK HÄLSA I SKOLAN

Elevhälsans psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser

STOCKHOLM 7 NOV

Vill du stärka skolans insatser för psykisk hälsa? Behöver du praktiska verktyg som fungerar? Kom och lyssna på prisbelönta forskare och inspiratörer som ger de senaste forskningsresultaten i en högaktuell fråga. Ta del av framgångsrika metoder och evidensbaserade modeller för elevhälsans psykosociala och psykologiska insatser.

- Stärk ungas psykosociala hälsa med relationella insatser

- Dansintervention och rörelseglädje som framgångsrik metod för ökad psykisk hälsa!

- Varför uppstår den psykiska ohälsan hos unga? Ta del av ungas egna berättelser om vilka insatser som skapat hållbara resultat!

- Ta del av fungerande metoder och evidensbaserade modeller

- Hur påverkar sömn och livsstil elevers psykiska hälsa?

- Utveckla ert hälsoarbete, möt skollagens krav inom främjande och förebyggande arbete för psykisk hälsa.

FÖRELÄSARE

- Ingrid Hylander -
Forskare, Karolinska institutet

- Anna Duberg -
Forskare, Region Örebro län

- Louise Aronsson -
Ansvarig påverkansarbete, Tilia

- Eva Randell -
Forskare, Högskolan i Dalarna

- Pernilla Garmy -
Forskare, Högskolan i Kristianstad

- Joel Crawford -
Skolsamordnare, Reacta

**BOKA INNAN
23 OKTOBER
GÅ 4 FÖR 3**

Datum: 7 Nov

Tid: 08:00 - 17:00

Pris Hälsorådsskola 995 kr/person

Stödskola: 1900 kr/person

Övriga: 3500 kr/person
(ingen moms tillkommer)

Ingår

Fika, övningar & material

Målgrupp

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

Plats

Klaragården
Stockholm

Kontakt

Joel Crawford
joel.crawford@reacta.se
076-03 29 628

PROGRAM 7 NOVEMBER

08.00 Registrering och kaffe

08:30 Så kan du stärka den psykiska hälsan med Hälsorådsmodellen!

Reacta har i samarbete med elevhälsa, forskare och elever tagit fram en evidensbaserad modell för ett ökat hälsofrämjande arbete i skolan. Modellen utgår ifrån det systematiska kvalitetsarbetet, där tvärprofessionell samverkan skapar ett salutogent och hälsofrämjande förhållningssätt. Modellen ger enkla och konkreta verktyg för att organisera och skapa en struktur för elevers lärande, utveckling och hälsa där den psykiska hälsan främjas hos dina elever.

- Så skapar du ett salutogent och hälsofrämjande arbete på din skola!
- Enkla evidensbaserade verktyg som stärker elevers psykiska välmående.
- Så kan elevhälsan få stöd av Reacta att samordna det hälsofrämjande arbetet!

Joel Crawford, skolsamordnare på Reacta. Tillsammans med elevhälsopersonal från fyra pilotskolor har Reacta under tre år utvecklat hälsorådsmodellen, där samverkan stödjer elevers möjligheter till hälsofrämjande egenvård och skapandet av inkluderande lärmiljöer. I modellen ingår metoderna motiverande samtal, empowerment och ungas organisering.

9:30 Fika och nätverkande

9:50 Varför uppstår psykiska ohälsa hos unga?

Tilia är en ideell organisation för ungas psykiska hälsa som dagligen arbetar med att stötta unga med psykisk ohälsa. Tilia arbetar med både direktstöd och långsiktigt påverkansarbete för att lyfta ungas röster, vilka ofta glöms bort i debatten om ungas psykiska (o)hälsa. Under föreläsningen får ni höra hur unga upplever samhället. Vad säger unga själva om samhällets insatser? Vilka insatser och förändringar vill de själva se? Är vuxenvärlden beredda att lyssna till unga, på riktigt?

- Ta del av en fungerande metod för att stärka ungas hälsa!
- Varför uppstår den psykiska ohälsan hos unga? Unga berättar!
- Hur önskar unga att bli bemötta?

Louise Aronsson, ansvarig påverkansarbete Tilia. Louise har en bakgrund från Socialdepartementet på regeringskansliet. På Tilia arbetar Louise med påverkansarbete, onlinestöd och opinionsbildning för ungas psykiska hälsa. Louise blev 2017 nominerad till årets samhällsförbättrare av Fryshusets initiativ Sveriges ungdomsentreprenörer.

11:00 Så får du dina elever att sova

Hur kan psykisk ohälsa förebyggas hos elever med stress, sömnproblematik och skärmtid dygnet runt? Pernilla Garmy, sömnforskare och skolsköterska forskar om sömn, mental hälsa och medievänor. Hon har även undersökt hur psykisk hälsa kan stärkas med systematiska insatser och förändrade livsstilsvanor. Vi får konkreta tips och verktyg för ett hälsofrämjande arbete som stärker elevers hälsa och sömn.

- Hur påverkar skärmtid elevers sömn, stress och hälsa?
- Så kan ohälsa förebyggas genom systematiska insatser.
- Hur kan skolprestation stärkas genom förändrade medievänor?

Pernilla Garmy är doktor i medicinsk vetenskap, leg. sjuksköterska och specialistutbildad barnsjuksköterska. 2009 utsågs hon till årets skolsköterska och disputerade vid Lunds universitet 2016. Hennes avhandlingsarbete är en utvärderingsstudie i skolmiljö om hur psykisk ohälsa kan förebyggas hos ungdomar med hjälp av systematiska skolbaserade insatser.

12:00 Lunch

13:00 Dansintervention för elevers psykiska hälsa, gemenskap och egenmakt!

Ta del av innovativa metoder hur dans kan öka elevers psykiska och fysiska hälsa på skolan. Anna Duberg, forskare vid Region Örebro presenterar sin studie "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Resultaten av studien har visat på minskad stress, ökad känsla av gemenskap, glädje och egenmakt samt stärkt tilltro på den egna förmågan.

- Hur kan psykiska hälsa stärkas genom dans och rörelseglädje?

- Ta del av resultaten från forskningsprojektet om dansintervention
- Konkret introduktion till dansintervention – prova enkla praktiska övningar.

Anna Duberg, fysioterapeut, medicine Dr. samt forskningshandledare vid Region Örebro län. Anna disputerade 2016 med sin avhandling "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Den vetenskapliga studien har resulterat i ny kunskap om hur dans kan stärka elevers psykiska hälsa vilket 2018 belönades med årets Forskning på Yogagalan.

14:00 Tonårspojkars psykiska hälsa – att hantera känslor, maskuliniteter och subjektiv social status

Det finns lite forskning gällande hur tonårspojkar uppfattar och upplever hälsa och vad som bidrar till hälsa. Eva Randell har via sin avhandling om tonårspojkars hälsa genomfört tre delstudier om vad tonårspojkar ser som viktigt i att uppnå hälsa och välbefinnande. Av forskningsresultaten framkommer att sambanden mellan subjektiv social status i skolan, socioekonomisk status och självskattad hälsa är viktiga delar och hälsa som begrepp både tar holistiska och separata uttryck.

- Vilket värde har känslomässiga och relationella aspekter för hälsan?
- Hur ser relationen mellan psykisk och fysisk hälsa ut för unga tonårspojkar?
- Hur påverkar normer och värderingar pojkars hälsa?

Eva Randell är universitetslektor socialt arbete vid Högskolan i Dalarna. Eva har en mångårig bakgrund inom socialtjänsten och skolan med fokus på ungdomar. 2016 släppte Eva avhandlingen Tonårspojkars hälsa - att hantera emotioner, maskuliniteter och subjektiv social status.

15:00 Fika och nätverkande

15:30 Elevhälsa som främjar lärande, utveckling och hälsa!

Elevhälsan fastnar ofta i det åtgärdande arbetet, detta trots att de olika professionerna är eniga om att de främst ska arbeta förebyggande och hälsofrämjande. Ingrid Hylander är psykolog och har bred erfarenhet av hållbar och kvalitetsbaserat

elevhälsoarbete, där tvärprofessionellt samarbete är en nyckelfaktor. Baserat på forskning får vi konkreta tips och verktyg på hur er skola kan stärka samarbetet i hela skolan när det gäller att främja elevers hälsa, utveckling och lärande.

- Hur skapas ett salutogent förhållningssätt där hela skolan är inkluderad?
- Utveckla ert arbete - möt skollagens krav inom främjande och förebyggande arbete.
- Elevhälsan i den nya skollagen – skolans gemensamma definition av hälsofrämjande arbete.

Ingrid Hylander är psykolog och docent i pedagogik med stor erfarenhet av forskningsprojekt, undervisning och handledning inom elevhälsans samverkan. Hon är även författare till flera böcker, bland annat en nyutkommen bok skriven tillsammans med Gunilla Guvå: Elevhälsa som främjar lärande om professionellt samarbete i retorik och praktik.

17.00 Avslutning av dagen

OM OSS

REACTA ÄR EN IDEELL RIKSORGANISATION SOM BESTÅR AV ELEVER, SKOLSKÖTERSKOR, SPECIALPEDAGOGER, KURATORER & LÄRARE. VI ARBETAR HÄLSOFRÄMJANDE MED DEN EVIDENSBASERADE HÄLSORÅDSMODELLEN. BLI STÖDMEDLEM IDAG OCH FÅ GRATIS PLATSER PÅ NÄTVERKSTRÄFFAR, KRAFTIGT SUBVENTIONERADE KONFERENSER OCH KOMPETENSSTÖD.

REACTA FINANSIERAS GENOM FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN. LÄS MER PÅ WWW.REACTA.SE

B



STOCKHOLM
7 NOVEMBER

PSYKISK HÄLSA I SKOLAN

Elevhälsans psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser

- Stärk ungas psykosociala hälsa med relationella insatser
- Dansintervention och rörelseglädje som framgångsrik metod för ökad psykisk hälsa!
- Varför uppstår den psykiska ohälsan hos unga? Ta del av ungas egna berättelser om vilka insatser som skapat hållbara resultat!
 - Ta del av fungerande metoder och evidensbaserade modeller
 - Hur påverkar sömn och livsstil elevers psykiska hälsa?
- Utveckla ert hälsoarbete, möt skollagens krav inom främjande och förebyggande arbete för psykisk hälsa.

**BOKA INNAN
23 OKTOBER
GÅ 4 FÖR 3**

INFORMATION

Tid:

7 November 2018
klockan 08:00 - 17:00.

Pris:

Hälsorådsskola 995 kr/person
Stödskola 1900kr/person

**SUBVENTIONERAS AV
FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN**

Övriga:

3500 kr/person
(ingen moms tillkommer)

*Boka innan 23 oktober, gå 4 för 3
Gäller på samtliga konferenspriser!*

Plats:

Klaragården, Stockholm

Målgrupp:

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

Ingår:

Fika, övningar och material

Anmälan:

Via reacta.se. Bli stödmedlem direkt i anmälan och få subventionerad anmälningsavgift från Folkhälsomyndigheten!



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Ingår

Fika, övningar och material

Målgrupp

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

Plats

Klaragården
Stockholm

Kontakt

Joel Crawford
joel.crawford@reacta.se
076-03 29 628