

Förebygg psykisk ohälsa i skolan

Vi lever i en värld där vi ser att allt fler ungdomar drabbas av psykisk ohälsa. Vi har en möjlighet att använda skolan som arena för att förändra denna samhällstrend. Den här utbildningen kan hjälpa er skola eller undervisning att få verktyg för att starta i gång eller utveckla det förebyggande och främjande arbetet med psykisk hälsa.



Datum:

Kursen är uppdelad på två vardagkvällar:

Tillfälle 1: 9 oktober: 17.30-19.30.

Tillfälle 2: 13 november 17.30-19.30.

Plats

Billingeus, Skövde.

Målgrupp

Lärare och annan skolpersonal som arbetar och som kommer i kontakt med skolelever.

Syfte och sammanfattning

I en tid där allt fler ungdomar drabbas av psykisk ohälsa ställs allt högre krav på att hantera alla de utmaningar som man ställs inför som anställd inom skolan. Skolan har i uppdrag att arbeta

främjande och förebyggande vilket betyder att arbeta för att fler ska må bättre alternativt att inte falla in i en ohälsa från första början. Vem i skolan bär ansvaret för detta och hur kan lärare bli mer trygga att arbeta med främjande och förebyggande aktiviteter?

Det är något som kursen omfattar och det främjande och förebyggande arbetet handlar först och främst inte om att hantera och hjälpa personer i psykisk ohälsa utan att bygga på de faktorer som är fullt mänskliga och som kan få oss att må ännu bättre. Vi kommer här skapa en djupare förståelse för ämnet samt ge förslag på aktiviteter som gör att ni blir tryggare att arbeta vidare med detta på egen hand.

Kursinformation

Ni kommer att fördjupa er kring att arbeta främjande och förebyggande med psykisk hälsa i skolan.

Kursdag 1

Under den första kursdagen ges kunskaper om:

- Hjärnan, lärandet och sambandet till hälsa
- Emotioner och känslohantering
- Skolans uppdrag och möjligheter kopplat till hälsa.
- Orsaker för psykisk ohälsa och skolans roll
- Förebyggande, främjande och åtgärdande arbete. Vem gör vad i skolan?

Kursdag 2

Under det andra kurstillfället läggs fokus på hur man praktiskt kan implementera arbetet i skolan och undervisningen. Aktiviteter för att implementera arbetet i skolan:

- Praktiska exempel från andra skolor i Sverige och Finland
- Testa på aktiviteter som ni kan ta med er
- Idéer och förslag till hur ni kan implementera detta arbete i er redan rådande struktur
- Kopplingar till det systematiska kvalitetsarbetet
- Få med er en mängd praktiska tips och idéer på:
 - o Främjande aktiviteter
 - o Förebyggande aktiviteter

Kurslärare

Fredrik Bäck

Fredrik arbetar på Katedralskolan i Skara som psykologilärare inom IB-programmet. Hans ämneskombination med psykologi, samt idrott och hälsa vittnar om en kunskap och ett tydligt intresse för området kring lärande och hälsa. Vidare så har hans intresse och driv för ämnet gjort att han varit med i flertalet utvecklingsprojekt, exempelvis på en internationell nivå inom IB, samt inom ett projekt som ämnesexpert för UR.

Idag föreläser han om lärande, motivation och hälsa, samt är aktuell med sin nya bok: *För en bättre framtid - Skolan som arena för ungas psykiska hälsa*; en bok om hur det är att arbeta

främjande och förebyggande med psykisk hälsa inom skolan. Boken är framtagen i ett samarbete mellan Liber och Tim Berglings Foundation.

Pris

Båda kurstillfällena: 3 500 kr plus moms.

Ett kurstillfälle: 2 800 kr plus moms.

I priset ingår kursdagarna samt en lättare kvällsmat.

Kursanmälan

Anmälan till kursen görs på:

wisemind.se/utbildning under fliken "Kursanmälan".

Sista anmälningsdatum

10 september

Vid senare intresse kontakta oss gärna för möjlig kursplats.

Litteraturtips

Det finns möjlighet till egen inläsning inför kursdagarna, men detta är ej obligatoriskt.

[MIELI rf](#)

[Blandade känslor – om barn och ungas psykiska hälsa - Rädda Barnen](#)

[Elevhälsan | Uppdrag Psykisk Hälsa](#)

[Skolor – Psykisk hälsa på schemat](#)

WiseMind Psykologiskt Kunskapscenter grundades år 2000. Sedan dess har WiseMind arrangerat utbildningar av olika längd, format och innehåll som grundar sig i psykologins breda kunskapsfält och närliggande områden. Varje utbildning utformas utifrån aktuell psykologisk forskning och anpassas till målgruppen. Utbildningen ska bidra till evidensbaserade arbetssätt. Det ska vara enkelt att omvandla de nyvunna kunskaperna till praktiskt användbara principer och färdigheter i den egna verksamheten.