

# PSYKISK OHÄLSA HOS BARN OCH UNGA 2020

Fokus på metoder, insatser och förhållningssätt för att stärka psykisk hälsa och lärande i skolan

NATIONELL KONFERENS  
21-22 OKTOBER 2020  
STOCKHOLM



## UR INNEHÅLLET

- Så kan vi stärka ungas psykisk hälsa genom hälsofrämjande och förebyggande metoder samt tidiga insatser i skolmiljö
- Aktuell forskning och utveckling vad gäller psykisk ohälsa hos barn och unga – vilka riskerar att drabbas och hur kan vi se tidiga tecken?
- Strategier och förhållningssätt som hjälper barn och unga med höga prestationskrav, ångest och depression
- Så skapas en framgångsrik samverkan mellan olika instanser för att effektivt förebygga och hantera psykisk ohälsa
- Hur påverkar det digitala samhället barn och ungas psykiska hälsa och hur kan man hantera de utmaningar som ökat medieanvändande skapar?

## SPECIELLT INBJUDEN



**Selene Cortes**  
Författare, föreläsare, utbildare  
och konsult inom psykosocialt  
arbetsmiljöarbete

## MODERATOR OCH TALARE



**Joanna Lundin**  
Föreläsare och  
författare  
**Skolkraft**

## ÖVRIGA TALARE OCH PRAKTIKFALL

**Anna Nygren**, Livsstilspedagog, **Ung Livsstil**

**Håkan Nyman**, Med. dr, leg. psykolog och specialist i neuropsykologi

**Ellen Claesdotter Pettersson**, Leg. Psykolog och specialist i arbets- och organisationspsykologi

**Poul Perris**, Leg. läkare, leg. psykoterapeut, rektor och handledare, **Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi**

**Cajsa Tengblad**, Hälso pedagog, författare, yrkesföreläsare och dipl. coach

**Örjan Ekblom**, Docent, Med. dr i fysiologi, Enheten Fysisk aktivitet och hälsa, **GIH**

**Eva Elg**, Specialpedagog, **Landskrona stad**

**Espen Surén**, Rektor, **Linköpings kommun**

# PSYKISK OHÄLSA HOS BARN OCH UNGA 2020

NATIONELL KONFERENS 21-22 OKTOBER • STOCKHOLM

## ONSDAG 21 OKTOBER

### 08:30-09:00 REGISTRERING

Registrering, kaffe, te och smörgås

### 09:00-09:10 INLEDNING

Ability Partner inleder konferensen och lämnar över till konferensens moderator



**Joanna Lundin**  
Föreläsare och författare  
Skolkraft

Joanna Lundin har en bakgrund som NPF-pedagog på Källbrinksskolan i Huddinge kommun. Där handledde och coachade hon pedagoger angående NPF och anpassningar i skolan samt coachade elever i vardagsstrategier. Joanna är verksam i det egna företaget Skolkraft genom vilket hon föreläser och handleder runt om i Sverige om bla NPF och tillgängliga lärmiljöer. Joanna har även skrivit boken "En skola som fungerar för-alla" och bok nummer två beräknas komma ut under hösten 2020.

### 09:10-10:00 EXPERTANFÖRANDE

#### Aktuell forskning och utveckling inom psykisk ohälsa hos barn och unga

- Hur omfattande är den psykiska ohälsan hos barn och unga idag?
- Vilka orsaker ligger bakom den psykiska ohälsan vi ser i dagsläget?
- Vilka barn och unga riskerar att drabbas av psykisk ohälsa och finns det vissa grupper som är mer sårbara?
- Så kan man upptäcka tidiga tecken på psykisk ohälsa hos barn och unga
- Hur påverkar psykisk ohälsa elevers skolresultat och vilka är de viktigaste åtgärderna att vidta i skolan för att hantera och stödja elever med psykisk ohälsa?

Talare meddelas senare

### 10:00-10:30 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

### 10:30-11:20 EXPERTANFÖRANDE

#### Så skapas framgångsrik samverkan mellan olika instanser för att förebygga och hantera psykisk ohälsa

- Hur kan man utveckla god samverkan mellan skola, föräldrar, BUP och socialtjänst för att främja barn och ungas psykiska hälsa?
- Roll- och ansvarsfördelning – hur skapar vi bra lösningar i praktiken?



**Ellen Claesdotter Pettersson**  
Leg. Psykolog och specialist i arbets- och organisationspsykologi

Ellen Claesdotter Pettersson är legitimerad psykolog och specialist i arbets- och organisationspsykologi. Ellen har lång erfarenhet av att arbeta som psykolog inom skola och förskola samt som verksamhetschef för tvärprofessionella elevhälsa. Sedan 2019 arbetar Ellen som organisationspsykolog med inriktning mot samverkan runt barn och unga.

### 11:25-12:25 EXPERTANFÖRANDE

#### Samband och påverkan mellan medieanvändning och psykisk hälsa hos barn och unga – aktuell forskning och utveckling inom området

- Så påverkar dagens livsstil och det digitala samhället ungas psykiska hälsa
- Vilken problematik kan sociala medier bidra till hos barn och unga och hur kan man hantera de utmaningar som ökat medieanvändande skapar?
- Så kan skolan arbeta hälsofrämjande och förebyggande med problematik som kan uppstå på grund av digitaliseringen för att främja barn och ungas hälsa



**Anna Nygren**  
Livsstilspedagog  
Ung Livsstil

Anna Nygren är livsstilspedagog, föreläsare samt författare av böckerna "Så funkar det! sömn, stress och lite annat" samt "Hjärnskolan – inlärning, fokus, minne och motivation". Hon har en bakgrund som lärare i både grund- och gymnasieskolan och är grundare av Ung Livsstil, en sajt som förmedlar kunskap om och verktyg för hållbar livsstil för barn och unga.

### 12:25-13:25 LUNCH OCH NÄTVERKANDE

### 13:25-14:25 EXPERTANFÖRANDE

#### Stressrelaterad ohälsa – strategier och förhållningssätt som hjälper barn och unga med höga prestationskrav

- Viktiga faktorer att tänka på när man handskas med elever som visar tecken på psykisk ohälsa relaterat till stress
- Så upptäcka tidiga tecken på stressrelaterad psykisk ohälsa och bryta ångestsituationer innan de uppdrags
- Bemötande av högpresterande elever för att främja psykisk hälsa och stödja högpresterande elever som sätter orimligt höga krav på sig själva
- Hur kan skolan bli mer balanserad och skapa hälsofrämjande skolmiljöer?



**Selene Cortes**  
Föreläsare, författare, utbildare och konsult i operativt psykosocialt arbetsmiljöarbete

Selene Cortes har i många år arbetat med psykisk ohälsa ur olika perspektiv och är föreläsare och utbildare i ämnet samt konsult i operativt psykosocialt arbetsmiljöarbete. Hon arbetar också som strategisk verksamhetsutvecklare på Mind. Boken "Man dör inte av stress, man slutar bara att leva, – om utmattningssyndrom" kom ut 2019.

### 14:25-14:55 FIKA OCH NÄTVERKANDE

# PSYKISK OHÄLSA HOS BARN OCH UNGA 2020

NATIONELL KONFERENS 21-22 OKTOBER • STOCKHOLM

14:55-15:55 EXPERTANFÖRANDE

## Att upptäcka och bemöta barn och unga med självskadebeteende och självmordstankar

- Hur kan vi identifiera och upptäcka elever med självmordstankar och vilka signaler ska vi vara vaksamma på?
- Att möta självmordsnära med medmänskligt stöd – hur kan man bemöta och hantera unga som har självmordstankar?
- Verktyg för dig som möter unga med självdestruktivt beteende i ditt arbete



**Poul Perris**

Leg. läkare, leg. psykoterapeut, rektor och handledare  
Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi

Poul har mångårig erfarenhet av att hjälpa människor med psykiska lidanden och problem. Han företräder Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi i Stockholm där han ansvarar för psykoterapeutprogrammet. Han är en uppskattad och ofta anlitad föreläsare.

16:00-17:00 EXPERTANFÖRANDE

## Orsaker till ångest och depression bland unga samt förebyggande insatser och åtgärdande metoder

- Ångeststörning och depression – bakomliggande orsaker och förekomst
- Så kan du arbeta för att förebygga och förhindra ångest och nedstämdhet hos barn och unga
- Hur kan vi förse eleverna med metoder och verktyg att själva hantera och möta sin ångest?



**Håkan Nyman**

Med. dr, leg. psykolog och specialist  
i neuropsykologi

Håkan Nyman har arbetat som psykolog i 40 år. Han är Med. dr vid Karolinska institutet, leg. psykolog och specialist i neuropsykologi. På senare år har han företrädesvis arbetat med utbildning av blivande psykologer samt med handledning av yrkesverksamma kollegor.

17:00-17:10 SAMMANFATTNING

Moderatorn sammanfattar den första konferensdagen

17:10 KONFERENSENS FÖRSTA DAG AVSLUTAS

*Konferensen fick 4,2 i betyg  
vid förra tillfället!  
(på en skala 1-5)*

### Citat från deltagarna

*"Fantastiska 2 dagar, t.o.m. bättre än  
förväntningarna jag hade"*

*"Kunniga bra föreläsare, bra bredd. Både på att visa  
problemområdet samt visa på verktyg som vi kan  
använda för att vända/påverka detta"*

*"Bra blandning på innehåll och mycket bra och  
kompetenta föreläsare"*

TORSDAG 22 OKTOBER

08:30-09:00 SAMLING

Samling, kaffe, te och smörgås

09:00-09:10 INLEDNING

Moderatorn inleder den andra konferensdagen

09:10-10:40 EXPERTANFÖRANDE

## Så kan vi stärka ungas psykisk hälsa genom hälsofrämjande och förebyggande metoder, förhållningssätt och insatser i skolmiljö

- Hur kan man som hälsopedagog arbeta för att stärka ungas psykiska hälsa i syfte att förbereda dem för livets utmaningar?
- Hälsofrämjande metoder, stödinsatser och anpassningar att applicera i skolan och undervisningen för att främja lärande och öka välmående hos eleverna
- Hur praktiskt implementera ett framgångsrikt förhållningssätt och en hälsofrämjande kultur som ökar elevernas trygghet hela skoldagen?



**Cajsa Tengblad**

Hälsopedagog, författare,  
yrkesföreläsare och dipl. coach

Cajsas passion är att arbeta hälsofrämjande och förebygga psykisk ohälsa. Det gör hon genom att dela med sig av livsstrategier – redskap till att hantera livet när, och inte om, det är tufft. Cajsa har en förmåga att prata enkelt, lättsamt och med glimten i ögat om svåra saker. Hennes önskan är att det ska bli lika naturligt att våga prata om att man har "brutit själen", drabbats av psykisk ohälsa, som att man har brutit ett ben. Cajsa har skrivit böckerna Självbild, 5 minuters paus, Prestationsprinsessan – min revolt mot duktigheten, Tillsammans är det nya själv – att leva ett gott liv som förälder och Kroppsnöjd och själsstark. Under denna föreläsning får du ta del av hur vi kan stärka ungas psykiska hälsa genom hälsofrämjande och förebyggande metoder, insatser och förhållningssätt utifrån Cajsas samt elevernas egna perspektiv.

10:40-11:10 FIKA OCH NÄTVERKANDE

11:10-12:00 EXPERTANFÖRANDE

## Elevens psykiska hälsa och kopplingen till fysisk aktivitet – senaste forskningen och implementering i verksamheten

- Fysisk aktivitet och dess effekter på elevernas sociala hälsa och självkänsla – kortsiktigt och långsiktigt
- Sambandet mellan motion, kost, sömn och hälsa – så hänger allt ihop
- Hur rör sig barn och finns det skillnader beroende på kön, ålder, socioekonomisk bakgrund och geografisk placering?
- Så kan du arbeta för ökad fysisk aktivitet hos barn och unga i syfte att förbättra elevernas psykiska hälsa



**Örjan Ekblom**

Docent, Med. dr i fysiologi,  
Enheten Fysisk aktivitet och hälsa, GIH

Örjan Ekblom forskar kring fysisk aktivitet, stillasittande och kondition i relation till hjärt- och kärlsjukdomar, kognition och psykisk hälsa. Under 2019-2023 arbetar han med såväl mer omfattande tvärsnittsstudier som studier av mekanismer kring fysisk aktivitet av betydelse för hälsa hos barn och unga.

# PSYKISK OHÄLSA HOS BARN OCH UNGA 2020

NATIONELL KONFERENS 21-22 OKTOBER • STOCKHOLM

12:00-13:00 LUNCH OCH NÄTVERKANDE

13:00-13:50 PRAKTIKFALL

## Så främja skolnärvaro och förhindra skolfrånvaro – orsaker till frånvaro, förebyggande åtgärder och strategier för att motivera eleven tillbaka till undervisningen

- Kopplingen mellan skolfrånvaro och psykisk ohälsa - grundläggande orsaker till varför eleven inte längre går till skolan
- Så arbetar du förebyggande och agerar proaktivt – ta del av framgångsrika strategier och metoder
- Hur kan vi som arbetar med barn och unga stötta och hjälpa de med psykisk ohälsa när de samtidigt har en stor frånvaro?
- Så motiverar du eleven tillbaka till undervisningen - att vända skolfrånvaro till skolnärvaro



**Eva Elg**  
Specialpedagog  
Landskrona stad

Eva arbetar som specialpedagog på Landskrona resursskola. I hennes arbete har hon under de senaste åren blivit allt mer medveten om hur viktigt det förebyggande arbetet är för att förebygga problematisk skolfrånvaro. Vi ska ju aldrig behöva komma dit! Oftast uppmärksammas problematiken när det redan är ett faktum. Eva vill gärna dela med mig av sina erfarenheter av ett framgångsrikt arbete för att förebygga problematisk skolfrånvaro men även berätta om de metoder och redskap hon arbetat med för framgångsrik skolåtergång. Eva vet att nästan inget är omöjligt så länge vi samarbetar med vårdnadshavarna och eleven och tillsammans tror på det vi gör.

13:50-14:20 FIKA OCH NÄTVERKANDE

14:20-15:10 EXPERTANFÖRANDE

## Så kan du individanpassa lärmiljön för personer med NPF för att förebygga psykisk ohälsa

- Hur anpassar du lärmiljön och undervisningen för elever med NPF – strategier som främjar elevens mående och lärande
- Så hanterar och bemöter du elever med NPF – stöd och vägledning som minskar risken för psykisk ohälsa



**Joanna Lundin**  
Föreläsare och författare  
Skolkraft

Joanna Lundin har en bakgrund som NPF-pedagog på Källbrinksskolan i Huddinge kommun. Där handledde och coachade hon pedagoger angående NPF och anpassningar i skolan samt coachade elever i vardagsstrategier. Joanna är verksam i det egna företaget Skolkraft genom vilken hon föreläser och leder runt om i Sverige om bla NPF och tillgängliga lärmiljöer. Joanna har även skrivit boken En skola som fungerar för alla och bok nummer två beräknas komma ut under hösten 2020.

15:15-16:05 PRAKTIKFALL

## Inkluderande lärmiljöer för bättre kunskapsutveckling och god psykisk hälsa

- Hur kan vi arbeta förebyggande med att stödja och anpassa, i syfte att minska stress som leder till ångest, som kan leda till att eleven stannar hemma?
- Så arbetar vi för att öka självförtroendet och självkänslan hos både elev och pedagog för att skapa en trygg och utvecklande miljö
- Ta del av praktiska och konkreta insatser och åtgärder för en inkluderande, trygg och utvecklande lärmiljö – hur, när och varför?
- Framtidens skola - hur bemöta morgondagens elever och hur vi kan forma skolan utifrån hur samhället förändras?



**Espen Surén**  
Rektor  
Linköpings kommun

Espen Surén är en f.d. sjukgymnast som bytte inriktning och kom in i skolans värld med andra perspektiv. Han arbetade 10 år som lärare innan han blev rektor, nu på Malmslättsskolan Tokarp i Linköpings kommun. Han fokuserar på relationer och ifrågasätter hela skolsystemet utifrån dess resultat och syfte.

16:05-16:15 SAMMANFATTNING

Moderatorn sammanfattar och avslutar konferensen

16:15 KONFERENSEN AVSLUTAS



## Intresserad av en affärsutställning?

Ability Partner erbjuder ditt företag unika möjligheter att stärka varumärket och bygga relationer med en väl avgränsad målgrupp såväl under som efter evenemanget. Vi skraddarsyr upplägget utifrån dina behov och önskemål. Kontakta oss så berättar vi mer!

Janne Huttunen

Tel: 08-694 91 00

Mobil: 070-495 73 50

E-post: [janne.huttunen@abilitypartner.se](mailto:janne.huttunen@abilitypartner.se)

## Om Ability Partner

Ability Partners vision är att förbättra individers och organisationers förmåga att hantera förändring, växa och uppnå goda resultat. Genom att lära känna dig och din organisations behov kan vi kontinuerligt erbjuda utbildningar, seminarier, konferenser, events, nätverk och konsultativa tjänster som hjälper dig i det dagliga arbetet och stärker konkurrenskraften.

Ability Partner verkar på den nordiska marknaden utifrån ambitionen att erbjuda evenemang som ger mest värde för pengarna samt att ha 100 % nöjda och återkommande kunder. För mer information om Ability Partner eller detta evenemang, kontakta oss via telefon 08-694 91 00.

## Goda skäl att delta på konferensen

- ✓ Ta del av aktuell utveckling och forskning gällande psykisk ohälsa hos barn och unga
- ✓ Lär dig hur du kan stärka ungas psykisk hälsa genom hälsofrämjande och förebyggande metoder, förhållningssätt och insatser i skolmiljö
- ✓ Lyssna till strategier och förhållningssätt som hjälper elever med höga prestationskrav och stressrelaterad ohälsa
- ✓ Ta del av förebyggande insatser och åtgärdande metoder gällande ångest och depression bland unga
- ✓ Få insikt i hur du skapar en framgångsrik samverkan mellan skolan, föräldrar, BUP och socialtjänst för att förebygga och hantera psykisk ohälsa
- ✓ Öka din kunskap om hur det digitala samhället påverkar barn och ungas psykiska hälsa och hur du kan hantera de utmaningar som ökat medieanvändande skapar
- ✓ Nätverka och utbyt erfarenheter med kommuner från hela landet!

## ANMÄLAN



### Psykisk ohälsa hos barn och unga 2020

#### Tid

Nationell konferens  
21-22 oktober 2020

#### Plats

Hotell Hasselbacken  
Hazeliusbacken 20  
Stockholm

## Fyra sätt att anmäla sig

**Webb:** [www.abilitypartner.se](http://www.abilitypartner.se)

**Mail:** [bokning@abilitypartner.se](mailto:bokning@abilitypartner.se)

**Tel:** 08-694 91 00

**Post:** Ability Partner  
Telegrafgränd 5  
111 30 Stockholm



### Pris

I konferenspriset ingår kaffe, lunch och dokumentation. Rabatterna kan ej kombineras med andra erbjudanden. Alla priser är exkl. moms.

PRISER / PERSON	Boka senast 4 september	Boka senast 9 oktober	Ordinarie pris
KONFERENS 2 HELA DAGAR	6.490 kr <b>1.000 kr rabatt</b>	6.990 kr <b>500 kr rabatt</b>	7.490 kr

### Mängdrabatt vid minst 3 bokningar

Anmäl fler än 2 personer från samma organisation samtidigt så betalar person 3, 4, 5 osv endast **5.990 kr** exkl. moms per person.

**Nationell konferens 21-22 oktober 2020**

Förnamn		Efternamn	E-post adress
Befattning		Avdelning	
Telefon		Fax	
Företag / organisation		Adress	
Post nr		Ort	
Tel växel	Bransch	Antal anställda	

### Betalningsvillkor

Betalning sker mot faktura med 30 dagars betalningsvillkor. Vid betalning efter förfallodagen utgår dröjsmålsränta med 10%.

### Avbokningsvillkor

Anmälan är bindande men deltagarplatsen kan alltid överlåtas till en kollega. Vid skriftlig avbokning senast 4 veckor innan konferensen återbetalas full avgift. Vid avbokning 2-4 veckor innan konferenstillfället erhålls ett värdebevis som kan användas som betalning på någon annan av Ability Partners konferenser. Därefter utgår ingen ersättning vid avbokning. Vid avbokning tas en administrativ avgift på 500 kr.

### Boende

Vi samarbetar med nedanstående hotell där du får rabatt på boendet om du anger våra koder vid bokning.

#### Stockholm City

**Mornington Hotel** - Nybrogatan 53. Tfn 08-507 330 00

Ange kod: Ability Partner

**Freys Hotel** - Bryggargatan 12. Tfn 08-506 214 00

Ange kod: Ability Partner

#### Djurgården

**Hotell Hasselbacken** - Hazeliusbacken 20. Tfn 08-502 541 40

Bokning: [sales@hasselbacken.com](mailto:sales@hasselbacken.com). Ange kod: Ability Partner - Part

**Pop House Hotel** - Djurgårdsvägen 68. Tfn 08-502 541 40

Bokning: [frontdesk@pophouse.se](mailto:frontdesk@pophouse.se). Ange kod: Ability Partner - Part

#### Stockholm och övriga Sverige

**Scandic** - Se Scandics hemsida för olika hotell.

Ange kod: D000028081