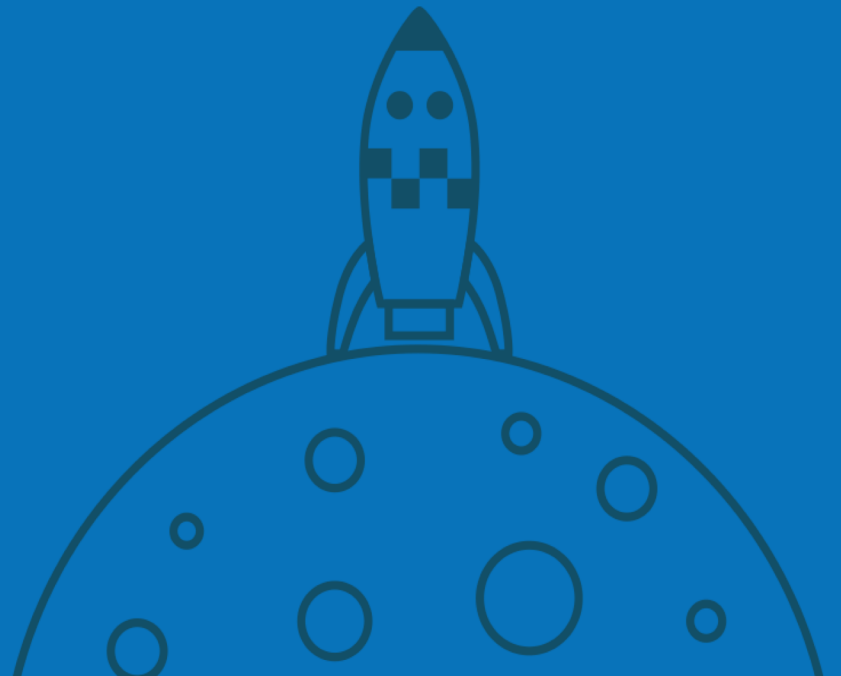


Att fånga, identifiera och förebygga psykisk ohälsa i skolan

Kristina Bähr,

Barnläkare , författare

Chefshandledare

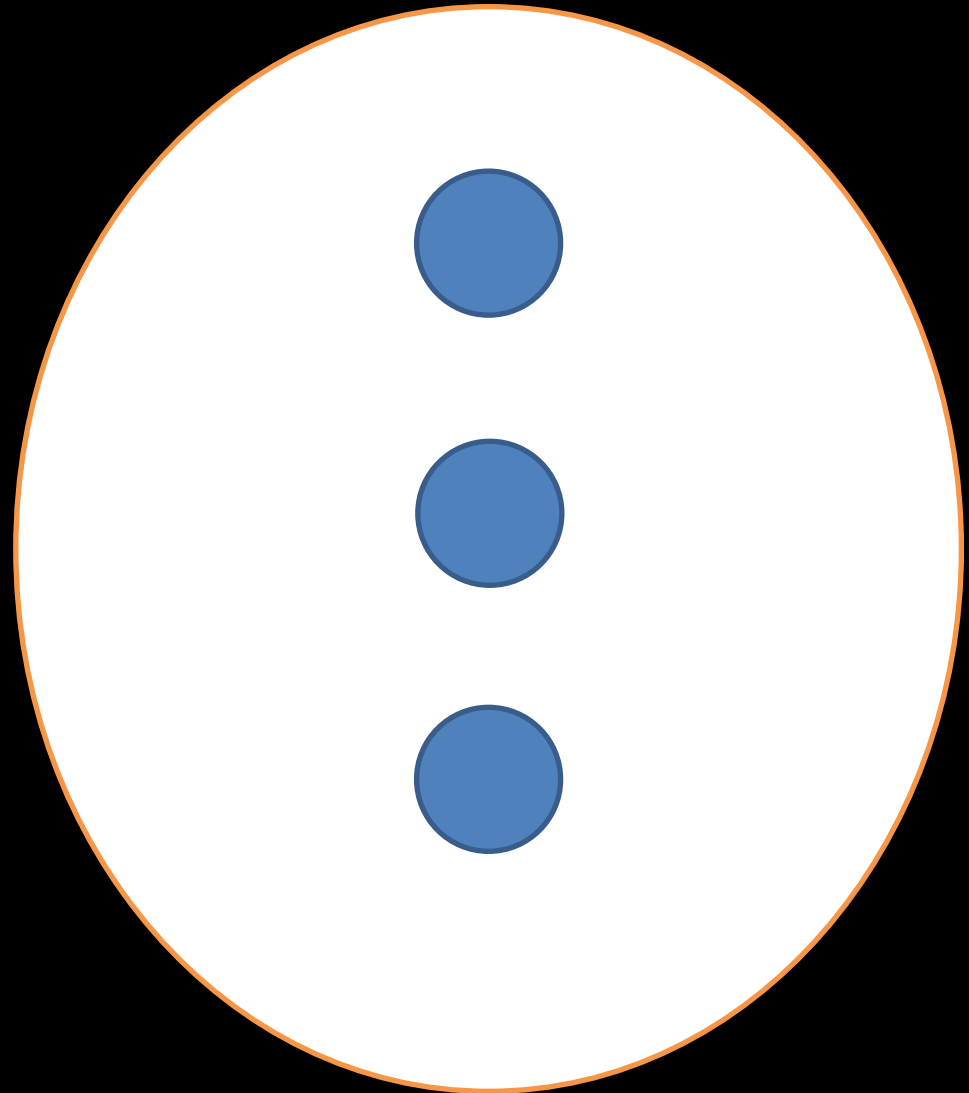


Viktiga siffror

- 82 %
- 70 %
- X 6

Svårigheter

- Förmågor
- Kontext



Psykisk ohälsa – kognitiv förmåga

- Koncentration
- Motivation
- Självbild
- Självförtroende



Undandragande!



Psykisk ohälsa - Fysisk utveckling

- Substansbruk
- Viktnedgång
- Minskad fysisk aktivitet

Psykisk ohälsa - Social utveckling

- Socialisering
- Självständighet
- Identitet
- Social funktion

Psykisk sjukdom

1. Diagnos - **bestämda kriterier > 2 veckor oftast**
2. Påverkar **tankar, sinnesstämning, känslor och beteende**
3. Orsakar **påtagligt lidande** och stör
 - arbete/skola
 - vardagliga sysslor
 - relationer

Lärande-> Hälsa -> Lärande



Systematiskt kvalitetsarbete

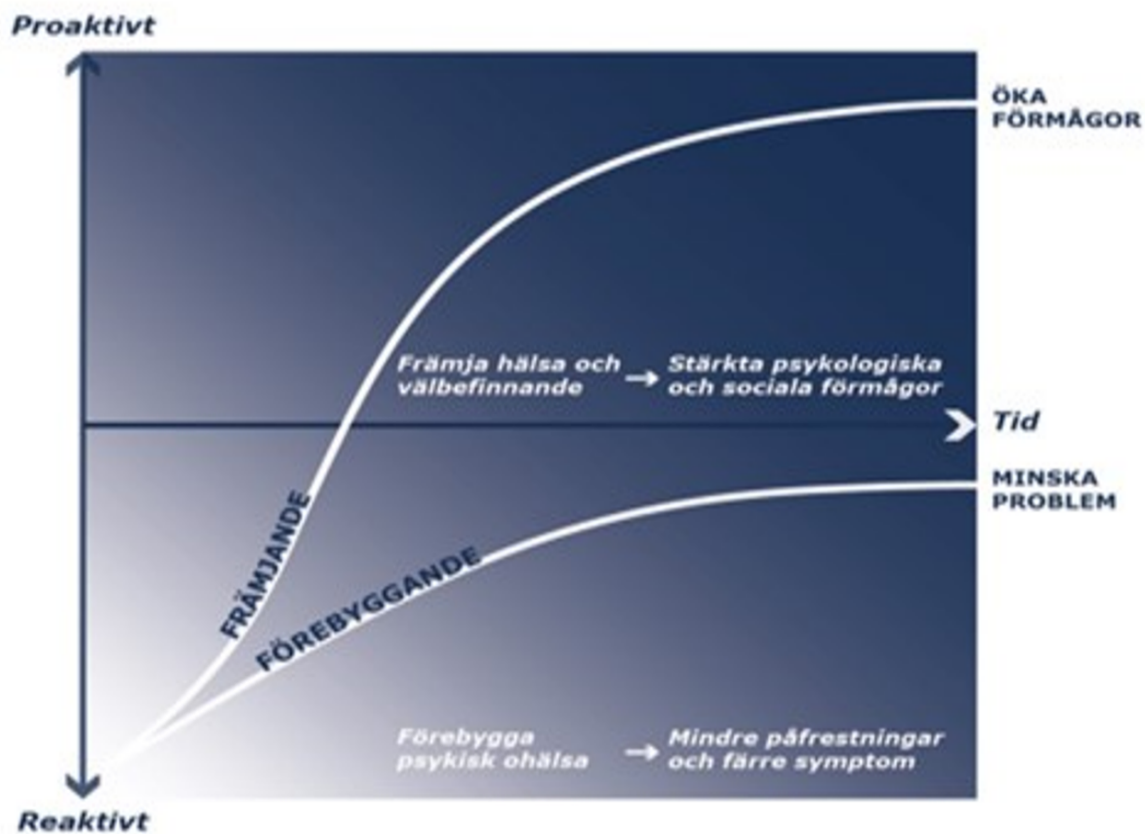


Främjande



Förebyggande





Bilden visar relationen mellan att främja psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande samt att förebygga psykisk ohälsa.

Misslyckanden

- Påverkar självbilden
- Psykisk ohälsa

Risikfaktorer - skolmisslyckande

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Stress
- Psykisk ohälsa
- Trauma

Spaceball

- Eisenberger, Lieberman (2004)



Livsstressorer

(Steinberg, 2010)

- Påverkar kognitiva förmågor
- Obalans i limbiska systemet
- → risker för missbruk, tidig graviditet, riskbeteenden

Skolforskning

- Relationer
 - Kvalitet på undervisningen (didaktik)
 - Tydlig pedagogik
 - Bemötande
 - Skolklimat
-
- Crehan 2018, Cummins 2017, Ekornes 2018, Werner&Smith 1979 m. fl.

Tillit, relationer

- Kompenserar för risker
 - Adverse Childhood Events (ACE-Study)
 - Funktionsnedsättningar
-
- Masten 2003, 2014, Farrington 2014, Lindén-Boström, Persson, Örebro Län (2014) Tough 2018.

Resiliensprojektet



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY](#)

Resilience

6 kompetensområden för resiliens

- Emotionell intelligens
- Impulskontroll
- Optimistiskt tänkande
- Flexibelt och realistiskt tänkande
- Självkänedom
- Relationsförmågor (ge och ta)

Första hjälpen till psykisk hälsa



MENTAL HEALTH



Kristina Bähr



HJÄRNAN I SKOLAN

Möt barnen där de är

Psykisk hälsa i skolan

FRÄMJA, SKYDDA
OCH STÄRKA

Kristina Bähr



Resiliens i skolan

ATT FRÄMJA OCH TRÄNA
VÄLBEFINNANDE

Kristina Bähr



Kontakt

- Kristina Bähr
- kristina@exist.se
- <https://kristinabahr.se>
- Instagram: kristinabahr.exist