



KARLSTADS KOMMUN



Marie Hammarberg, kurator och Anna Enström, skolöverläkare på barn- och ungdomsförvaltningen, har arbetat fram Hälsoutbildningen

2021-05-12 13:06 CEST

## Så arbetar Karlstads kommun med att stärka barn och ungdomars psykiska hälsa

**Färre sociala kontakter, inställda fritidsaktiviteter, andra rutiner och distansundervisning för vissa har satt spår hos barn och ungdomar under pandemin. Därför fokuserar barn- och ungdomsförvaltningen särskilt på det förebyggande arbetet kopplat till psykisk hälsa det kommande läsåret.**

Några av de viktigaste skyddsfaktorerna för psykisk hälsa hos elever är att de trivs i skolan och har gymnasiebehörighet efter genomförd

grundskoleutbildning. Barn- och ungdomsförvaltningen arbetar systematiskt med förebyggande och främjande insatser för att stärka den psykiska hälsan hos barn- och ungdomar - men i och med pandemin krävs ytterligare åtgärder.

– Det är viktigt att kunna ge barn och elever stöd både för att förebygga ohälsa men också för att finnas där när de behöver hjälp. Därför har vi under många år fokuserat på elevhälsan och andra insatser som ska främja barnens och elevernas hälsa, det arbetet blir extra viktigt nu under pandemin, säger Niklas Wikström, ordförande i barn- och ungdomsnämnden.

## **Arbete med att stärka skyddsfaktorer**

Arbetet med att rikta resurser mot elevhälsan har pågått under flera år. En stor del i arbetet med psykisk hälsa är att stärka skyddsfaktorerna hos barn och elever. Bland annat genomförs systematiska kartläggningar och uppföljningar på alla skolor för att kunna ge det stöd och förutsättningar som behövs för att eleverna ska få gymnasiebehörighet. En annan skyddsfaktor är att alla barn och elever ska trivas - vilket stärks genom utbildning i arbete för en trygg miljö samt arbete för att skapa goda sociala lärmiljöer. Det satsas även på att tas fram föräldrastöd, generellt och riktat.

Vidare hålls utbildning i MHFA (Mental health first aid) för personal som är en första hjälpen till psykisk hälsa. Det är ett utbildningsprogram med syfte att ge kursdeltagaren kunskap i att rycka in och ge en första hjälp, vilket ger ett verktyg för stöd och hantering av psykisk ohälsa utan att ta över ansvaret för professionell behandling.

– För att öka stödet till barn och elever har vi bland annat under de senaste åren stärkt alla yrkeskategorier inom elevhälsan, till exempel psykologer, kuratorer, skolsköterskor och specialpedagoger, säger Wikström

## **Hälsoutbildning för barn och ungdomar**

Till läsåret 2021–2022 satsar barn- och ungdomsförvaltningen dessutom på en hälsoutbildning som riktar sig till elever i grundskolan och till pedagoger som arbetar med barnen förskolan. Syftet med hälsoutbildningen är att främja god fysisk och psykisk hälsa både under och efter pandemin. Eleverna kommer genom denna satsning att få lära sig mer om- och reflektera över saker som rör både fysisk och psykisk hälsa – bland annat kost, sömn, fysisk aktivitet och vikten av balans mellan olika hälsofrämjande aktiviteter samt stresshantering och hantering av oro och ångest.

– Hälsa och lärande går hand i hand. När eleverna lär sig så mår de bra och om eleverna mår bra så ökar chanserna att nå goda studieresultat och att gå ut grundskolan med godkända betyg - vilket är en av de mest betydande skyddsfaktorerna för framtida hälsa som helhet, säger Anna Enström, skolöverläkare på elevhälsan, barn- och ungdomsförvaltningen.

**För mer information kontakta:**

Niklas Wikström, ordförande barn- och ungdomsnämnden, 054-540 12 82

Anna Enström, skolöverläkare barn- och ungdomsförvaltningen, 054-540 30 16

Marie Hammarberg, kurator barn- och ungdomsförvaltningen, 054-540 32 25

Amanda Karlsson, kommunikatör barn- och ungdomsförvaltningen, 054-540 35 20

---