

# Det syns inte

Susanne Sandgren, Maria Ek, Liv Anund & Kristina Carlén

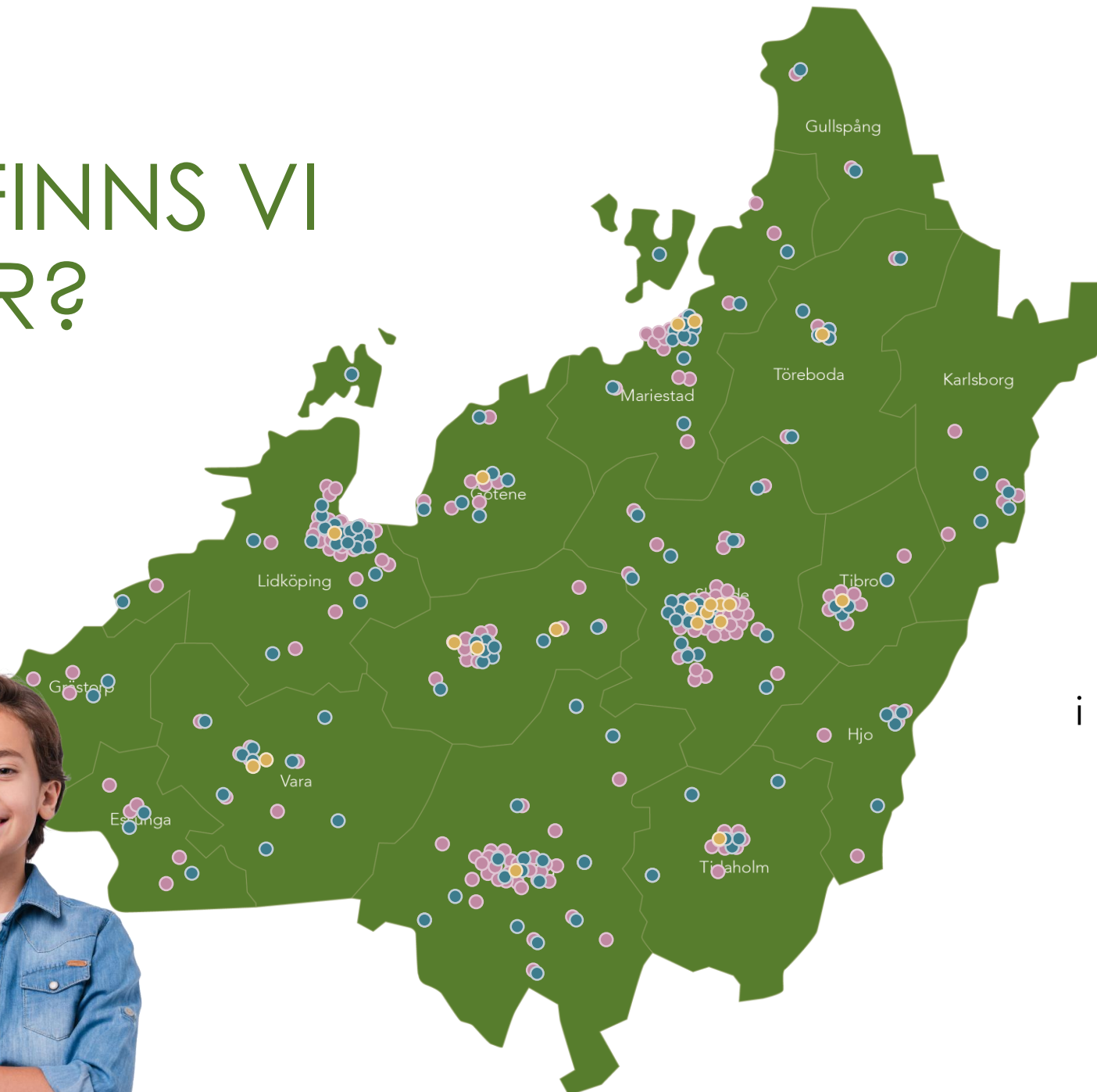




# Ungas psykiska hälsa – Det syns inte

Susanne Sandgren, Skaraborgs kommunalförbund

# VILKA FINNS VI TILL FÖR?



Ca. 13 000 barn  
i 143 förskolor

Ca. 31 000 barn  
i 129 grundskolor

Ca. 9 000 unga  
i 20 gymnasieskolor

# HUR MÅR VÅRA BARN OCH UNGA?

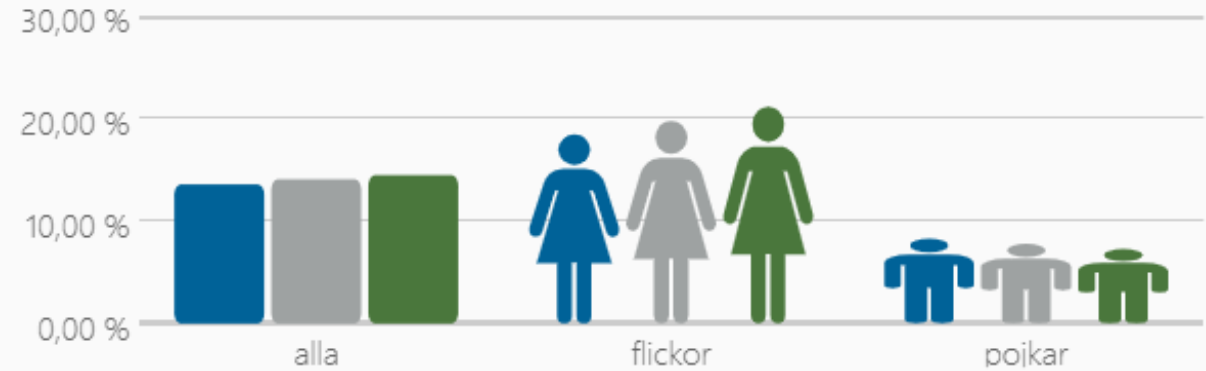


De allra flesta  
upplever att  
de mår bra.

Men...

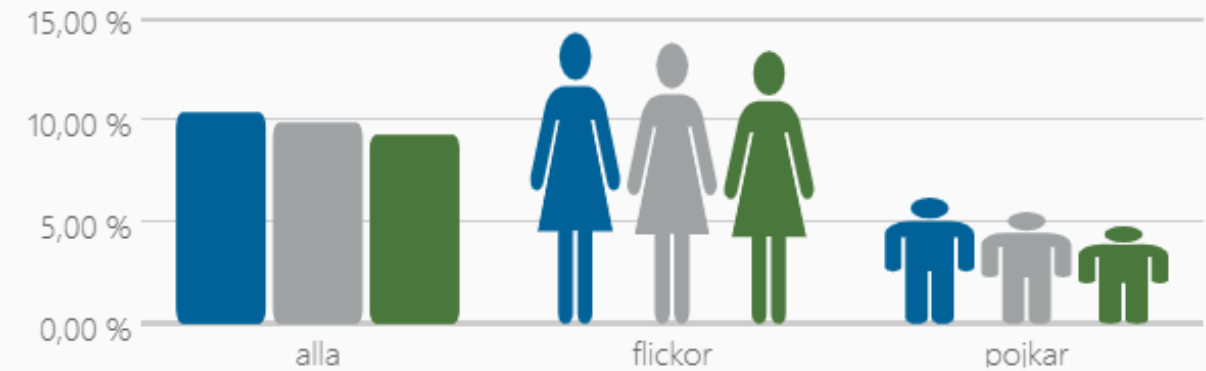
Andel ungdomar missnöjda med sig själva, per kön och årskurs, Västra Götaland 2022

Årskurs: ● gy 2 ● gy 2 & åk 9 ● åk 9



Andel ungdomar missnöjda med sin hälsa, per kön och årskurs, Västra Götaland 2022

Årskurs: ● gy 2 ● gy 2 & åk 9 ● åk 9



# HUR MÅR VÅRA BARN OCH UNGA?

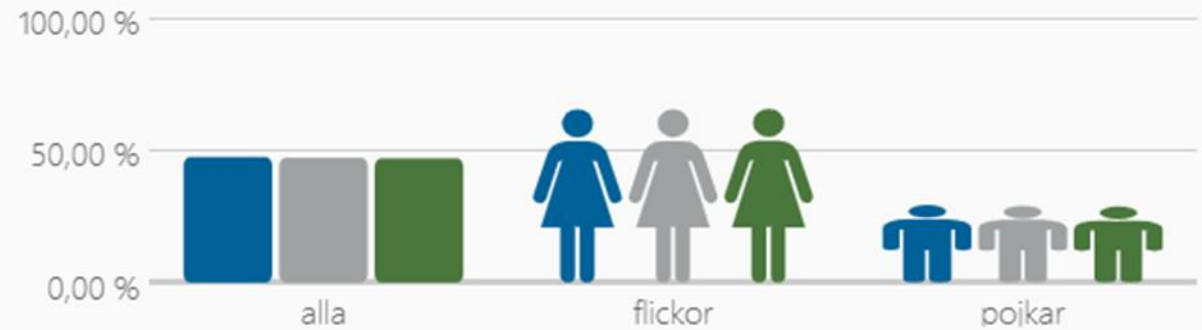
De allra flesta  
upplever att  
de mår bra.

Men...



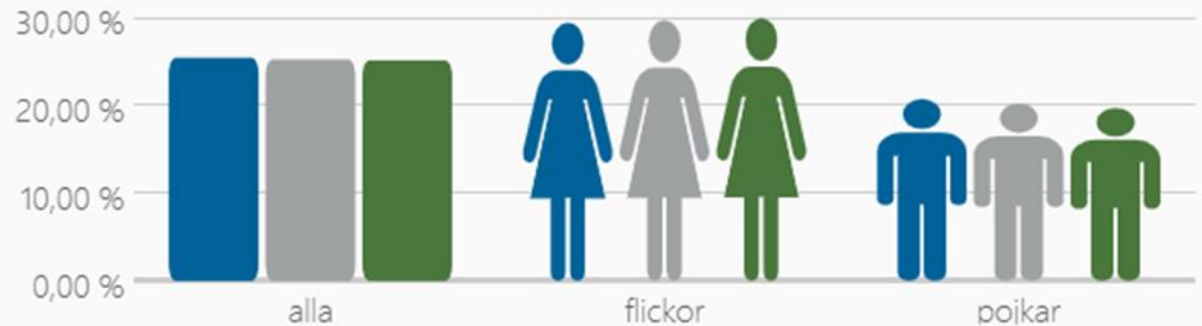
Andel ungdomar som är stressade (flera gånger i veckan), per kön och årskurs, Västra Götaland 2022

Årskurs: ● gy 2 ● gy 2 & åk 9 ● åk 9



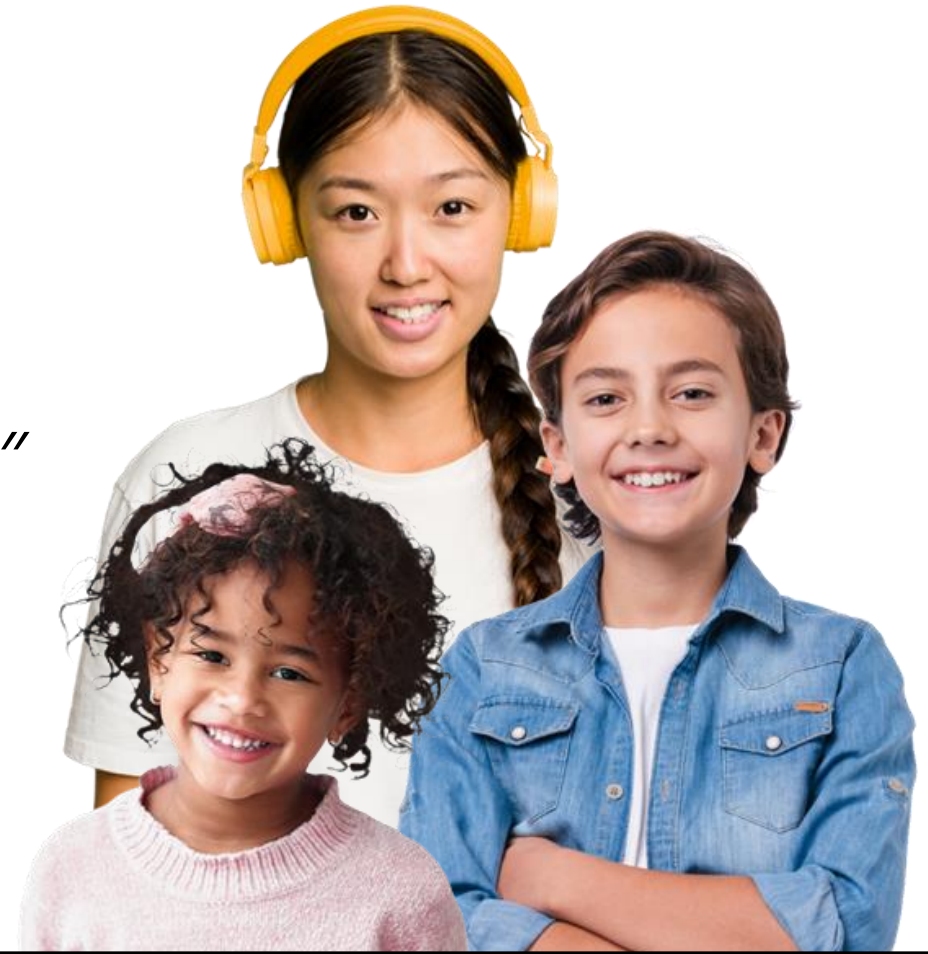
Andel ungdomar som har svårt att sova (flera gånger i veckan), per kön och årskurs, Västra Götaland 2022

Årskurs: ● gy 2 ● gy 2 & åk 9 ● åk 9



# "PRATA MED OSS – INTE OM OSS"

*"Vi är trötta på att höra er vuxna prata om hur dåligt vi mår. Vi vill veta hur vi kan göra för att må bra, både fysiskt och psykiskt. Vi vill få denna kunskap i skolan!"*





skaraborgs  
kommunalförbund



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



1977  
HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE



Erbjudande

# Satsning för ungas psykiska hälsa: Det syns inte

# SYFTE & MÅLGRUPP

Skapa förutsättningar för fullföljda studier genom att genomföra insatser som främjar psykisk hälsa och förebygger psykisk ohälsa.

Elever i åk 7 - 9 samt gymnasiet och unga som omfattas av det kommunala aktivitetsansvaret.



## MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Det finns 7 grundläggande behov att uppfylla för att hjärnan ska ha bästa förutsättningar att fungera väl. Hur ser din balans ut?



## PRESTERA UTAN ÅNGEST

Lär dig om varför det kan vara läskigt att prestera. Och hur du flyttar tankarna från ångesten till det som ska göras.



## TA KONTROLL ÖVER DIN UPPMÄRKSAMHET

Uppmärksamheten är dörren till vår hjärna. Hur fungerar den egentligen och vad behöver vi för att kunna fokusera?



## FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan formas utifrån vad vi matar den med. Och av tankar vi upprepar många gånger. Lär dig hur du kan forma din hjärna.



## SOCIALA MEDIER & SPEL

Lär dig vilka trix de digitala medierna använder för att styra ditt beteende. Och hur du kan använda samma trix tillbaka för att ta tillbaka kontrollen över din tid.



## TILL ALLA VIKTIGA VUXNA

Har du en närstående ungdom som arbetar med material från Det syns inte? Här finns tips om hur ni kan stötta positiv personlig utveckling.

[Intro till serien](#) 

# STORT INTRESSE!



2 600 elever/ ungdomar

9 skolor (16 skolenheter)

6 kommuner

# DELTAGANDE SKOLOR



Nya Centralskolan åk 7-9, Grästorp

Broholmsskolan åk 7-9, Lidköping

De la Gardiegymnasiet, Lidköping

Vadsbogymnasiet, Mariestad

Introduktionsprogrammet samt Kommunala  
aktivitetsansvaret, Tibro

Kommunala aktivitetsansvaret, Tidaholm

Centralskolan åk 7-9, Töreboda  
Kanalskolan,

Introduktionsprogrammet, Töreboda

Uddetorpsskolan, Västra Götalandsregionen

# UTVÄRDERING

Undersöka om ett interaktivt program, Det syns inte, kan främja ungas psykiska hälsa genom att påverka ungas livsstil och digital medieanvändning.



skaraborgs  
kommunalförbund



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



1977  
HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE



# Tillsammans kan vi göra skillnad!

Maria Ek & Liv Anund, De la Gardiegymnasiet i Lidköping  
Kristina Carlén, Högskolan i Skövde

# 2024



## **Januari**

- Skaraborgsgemensam träff 1

## **VT 2024**

- Digital föreläsning beslutsfattare 18/4
- Digital föreläsning viktiga vuxna 11/4

## **April**

- Skaraborgsgemensam träff 2

## **September**

- Skaraborgsgemensam träff 3

## **Oktober**

- Skaraborgsgemensam träff 4

## **Våren 2025**

- Spridningskonferens



## Livesända föreläsningar

18 mars - beslutsfattare

11 april - viktiga vuxna

Sissela Nutley är doktor i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet med fokus på hjärnans utveckling och formbarhet. Sissela kommer att presentera den senaste forskningen samt lyfta fram vad du som beslutsfattare/ viktig vuxen kan göra för att skapa goda förutsättningar för unga.



Tack för att ni lyssnade!

[susanne.sandgren@skaraborg.se](mailto:susanne.sandgren@skaraborg.se)



# Bikupa

