

KOSTNADSFRETT  
FÖR STÖDMEDLEMMAR



# PSYKISK HÄLSA I KRISTIDER

## DIGITAL KURS FÖR SKOLANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

**PREMIÄR  
JUNI 2020**

Carolina Klüft f.d. elitfriidrottare & Katarina Laundry leg. psykolog ger tillsammans med framgångsrika forskare och praktiker sina bästa tips, metoder och verktyg att arbeta hälsofrämjande i skolan under krisen. Välkommen till en utbildning där vi vänder oro och rädsla till ett positivt arbete med eleverna och deras hälsa.

### ***Hälsofrämjande metoder under kristider?***

Ökad frånvaro hos elever och lärare, införande av distansundervisning, brist på resurser, rädsla och oro utmanar skolans hälsofrämjande arbete och därmed arbetet mot utbildningens mål. Samtidigt minskar elevernas friskfaktorer hemma och på fritiden där barn och unga i utsatta situationer påverkas mest. Hur kan vi i denna situation och i framtiden bibehålla och öka skolans hälsofrämjande arbete? Hur kan vi arbeta på individ-, grupp- och organisationsnivå för ett väl fungerande hälsofrämjande arbete mot utbildningens mål?

### ***Förstärk skolan elevhälsoarbete!***

Utbildningen ger dig fungerande metoder som har dokumenterad effekt och evidens, som kan användas både i kristider och i framtiden för ett förstärkt elevhälsoarbete. Ge dig själv pep & kunskap att arbeta utifrån ett salutogent perspektiv med hälsofrämjande arbete som ökar och bibehåller elevernas psykiska hälsa, både i nuvarande läge och i framtiden.

### **Axplock av deltagare:**

#### ***Katarina Laundry & Josefine Bonnier***

Hur kan pedagoger möta elever i kristider? Katarina Laundry (leg. psykolog & forskare) & Josefine Bonnier (avgångselev gymnasiet) berättar om hur elev och pedagog kan mötas under bra förutsättningar i en tid av oro och rädsla. Katarina delar även med sig av en avslappningsövning som både elever och pedagoger kan använda.

#### ***Carolina Klüft***

Carolina Klüft presenterar Generation Peps senast rapport om barn och ungas hälsa. Ta del av resultaten och vilka faktorer som påverkar mest. Vad är viktigt i det hälsofrämjande arbetet under en kris? Få pep, tips och verktyg som du kan använda direkt i ditt arbete för att ge barn en god hälsa och ökad rörelse under rådande omständigheter.

#### ***Anette Pettersson Faye***

Hälsa och lärande går hand i hand. Hur kan vi fortsätta att arbeta mot utbildningens mål genom att stärka elevens hälsa utifrån rådande förutsättning. Anette pratar om hälsa för lärande och lärande för hälsa. Få senaste forskningen och tips på hur du kan fortsätta utveckla det hälsofrämjande arbetet i skolan.

# Reacta

## PSYKISK HÄLSA I KRISTIDER

### Medverkande:

**Katarina Laundry** - Legitimerad psykolog och mindfulnesslärare, Sahlgrenska Akademin Göteborgs universitet.

**Josefine Bonnier** - Avångselev på gymnasiet.

**Carolina Klüft** - Verksamhetschef Generation Pep

**Fredrik Thelander** - nationell samordnare på Reacta.

**Anette Pettersson - Faye** - nationell samordnare på Reacta.

### Kommande:

**Gita Hedin** - Forskare i ämnet sömn och mediavanor, Högskolan i Kristianstad.

**Ylva Brännström Almquist** - Docent och studierektor institutionen för folkhälsovetenskap vid Stockholms universitet.

### Inom kort byggs programmet på...

## ENDAST FÖR STÖDMEDLEMMAR

- Kostnadsfritt
- Tillgång till Learnster (digital plattform)

## BLI STÖDMEDLEM

Bli stödmedlem hos Reacta och få fri tillgång till våra digitala kurser samt mycket mer.

För mer information: [www.reacta.se](http://www.reacta.se)

### Information:

**Plats:** För att få tillgång till kursen behöver ni en inloggning till Learnster. Denna får du av oss på Reacta. Har vi inte skickat ut någon inloggning till dig? Kontakta oss på [info@reacta.se](mailto:info@reacta.se) eller 08-940 410

**Datum:** Löpande under vår- och höstterminen 2020

**Tid:** Kursen tar drygt 3 timmar att genomföra men du kan pausa och fortsätta när det passar just dig.

**Målgrupp:** Kursen riktar sig till dig som jobbar i skolan som exempelvis skolsköterska, idrottslärare, skolläda, specialpedagog, fritidsledare.