

Strategi

• **Program**

Plan

Policy

Riktlinjer

Regler

Borås Stads  
**Program för att förebygga  
psykisk ohälsa i skolan**

# Borås Stads styrdokument

## Aktiverande

STRATEGI – avgörande vägval för att nå målen för Borås

PROGRAM – verksamheter och metoder i riktning mot målen

PLAN – aktiviteter, tidsram och ansvar

## Normerande

POLICY – Borås Stads hållning

RIKTLINJER – rekommenderade sätt att agera

REGLER – absoluta gränser och ska-krav

Fastställt av: Grundskolenämnden 27 november 2018, Gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden 3 december 2018  
För revidering ansvarar: Grundskolenämnden i samverkan med Gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden  
För ev uppföljning och tidplan för denna ansvarar: Grundskolenämnden och Gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden i samverkan.  
Dokumentet gäller till och med: 2022

# Program för att förebygga psykisk ohälsa i skolan

## Vi tar gemensamt ansvar för barn och unga

Trygga och välmående elever samt arbetsro i klassrummen är en förutsättning för att eleverna ska klara skolan med framgång. Därför är det oroande att den psykiska ohälsan bland ungdomar i högstadiet och gymnasiet är hög och framför allt bland flickor och unga kvinnor.

## Styrning

Enligt skollagens 3 kap 3 § ska alla barn och elever ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål.

I läroplanerna för grundskolan och gymnasieskola anges att alla som arbetar i skolan ska

- uppmärksamma och stödja elever som är i behov av extra anpassningar eller särskilt stöd, och
- samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande.

## Nuläge

I den lokala uppföljningen av ungdomspolitikerna, Lupp 2017<sup>1</sup>, konstateras att de flesta ungdomarna i Borås mår bra. 81 procent av högstadieungdomarna och 65 procent av gymnasieungdomarna svarar i undersökningen att de mår mycket eller ganska bra. Trots detta visar samma undersökning att förekomsten av psykiska och somatiska besvär som stress, nedstämdhet och huvudvärk bland ungdomarna är hög.

## Skolan är en viktig arena

Skolan är en viktig arena för att främja elevers psykiska hälsa liksom för att uppmärksamma elever som av något skäl inte mår bra och behöver stöd.

Det finns ett dubbelriktat samband mellan hälsa och lärande. Elevers hälsa har stor betydelse för skolprestationer, välbefinnande och möjlighet att fungera i skolan. Omvänt har en elevs skolprestationer stor betydelse för den psykiska hälsan.

## Definition av psykisk ohälsa

Med psykisk ohälsa avses psykiska symtom som till exempel nedstämdhet, oro, koncentrationssvårigheter, trötthet eller sömnsvårigheter. Psykisk ohälsa kan också visa sig som psykosomatiska symtom, till exempel magont och huvudvärk. Utagerande beteendeproblem som bråkighet eller överaktivitet kan vara andra uttryck för psykisk ohälsa.

---

<sup>1</sup> Lupp 2017: Enkäten riktades till elever i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2 på samtliga kommunala och fristående skolor.

## Skyddsfaktorer

För att kunna värdera betydelsen av ett symtom är det viktigt att känna till vad som är skyddsfaktorer. I en skola som präglas av trygghet och acceptans för varandras olikheter har eleven mycket lättare för att uppleva sin omvärld som begriplig än om eleven ständigt är osäker på om något ska hända. På samma sätt känns världen mer begriplig och förutsägbar om undervisningssituationen är strukturerad, överblickbar och anpassad till elevens förutsättningar och är möjlig att påverka. Påfrestningar kan aldrig undvikas, men elever kan lättare möta svårigheter på ett konstruktivt sätt om de upplever att de kan överblicka, förstå och se ett sammanhang i sin situation.

## Hälsofrämjande arbete

I det hälsofrämjande arbetet är en viktig utgångspunkt att elevers hälsa och skolresultat är starkt sammankopplade. Hälsofrämjande perspektiv fokuserar på att stärka friskfaktorer som leder till hälsa, och som underlättar utveckling och lärande. En skola med ett positivt skolklimat, det vill säga en skola där elever kan känna sig trygga, där de kan växa och utvecklas och där de trivs, är också en skola där elever med största sannolikhet både mår bra och där lärandet är lyckosamt. För att kunna åstadkomma positiva skol- och klassrumsklimat är flera olika aspekter avgörande. Dit hör sådant som trygga och stödjande relationer mellan lärare och elever, och mellan elever. Det handlar också om miljöer som verkar stödjande för elevers självkänsla och motivation till lärande.

## Förebyggande arbete

Syftet med det förebyggande arbetet är att minska risken för ohälsa det vill säga minska riskfaktorer och samtidigt stärka skyddsfaktorerna. Det förebyggande arbetet utgår från kunskapen om vad som orsakar ohälsa och vilka faktorer som kan leda till ohälsa eller svårigheter med att nå utbildningens mål. Det är viktigt att alla som arbetar i skolan lär sig att känna igen tecken på psykisk ohälsa och i tidigt skede behov av stöd hos eleverna, innan problemen har blivit mer omfattande. En väl utvecklad elevhälsa är en viktig del i såväl förebyggande hälsoarbete som tidig identifikation av och stöd till barn och ungdomar med tecken på psykisk ohälsa. Det är också viktigt att skolan är medveten om att elevens sammanhang utanför skolan kan påverka elevens välbefinnande och målluppfyllelse.

## Att upptäcka elever med tecken på psykisk ohälsa

Personal som möter eleverna dagligen har störst möjlighet att se hur en elev mår och klarar sitt skolarbete liksom att uppmärksamma förändringar hos eleven, exempelvis när det gäller frånvaro eller sänkta skolprestationer.

För den enskilde läraren kan det vara svårt att ensamt tolka elevens beteende, förstå orsaken till det eller veta hur han eller hon ska agera. I sådana situationer kan elevhälsan med sina medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska kompetenser bidra med sin kunskap och ge lärare råd om förhållningssätt och stöd. Ett nära samarbete och naturliga kontaktpunkter mellan den pedagogiska personalen och elevhälsan är av betydelse.

De återkommande hälsobesöken hos skolsköterskan ger en bild av hur eleven uppfattar sin skolsituation och sin hälsa i vid mening. Dessa hälsobesök är utformade så att de aktivt uppmärksammar elevens psykiska hälsa och avvikelser i utvecklingen som kan ha negativ påverkan på inlärning och skolanpassning.

Eleven eller elevens vårdnadshavare kan även själva kontakta en skolsköterska eller skolkurator om de har frågor som rör elevens psykiska hälsa.

## **Att göra när en elev visar tecken på psykisk ohälsa**

Elever kan reagera olika på en pressad situation i eller utanför skolan. Ett förändrat beteende hos eleven eller kroppsliga besvär som uppfattas som sjukdom kan vara tecken på psykisk ohälsa. Lärare och elevhälsopersonal måste försöka få en bred förståelse för elevens situation genom att identifiera faktorer som eleven upplever som belastningar. Identifiering av sådana riskfaktorer men även av elevens styrkor ska leda det fortsatta agerandet. I agerandet kan ingå att samverka med andra aktörer. Sedan 2010 är det lagstiftat, både i socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen, att kommun och landsting ska upprätta en samordnad individuell plan, SIP. I Västra Götaland sker samverkan inom Västbusöverenskommelsen. En SIP/Västbusplan gör den enskilde och närstående delaktiga i planeringen av insatser från hälso- och sjukvård, socialtjänst och skola och ansvarsfördelningen blir tydlig. Detta ett bra verktyg för samordning mellan verksamheter.

## **Elever med extra sårbarhet**

Elever har olika förutsättningar och psykosociala erfarenheter och är därför olika sårbara för de krav eller påfrestningar det kan innebära att gå i skolan. Att ingå i en grupp med jämnåriga, arbeta uthålligt med kognitivt krävande uppgifter eller att sitta stilla under lektioner kan vara kravfullt för vissa elever. Extra sårbara är till exempel elever med långvarig sjukdom, kroniska sjukdomar, neuropsykiatriska diagnoser och funktionsnedsättningar. Även en elev som befinner sig i en socialt belastad situation kan bära med sig en oro oavsett orsak till situationen och kan få svårt att klara skolans förväntningar på prestationer. Andra riskgrupper är till exempel elever som upplevt trauma eller upprepade separationer.

Källa: Vägledning för elevhälsan, Socialstyrelsen och Skolverket 2016



BORÅS  
STAD

**Postadress** 501 80 Borås **Besöksadress** Stadshuset, Kungsgatan 55  
**Telefon** 033-35 70 00 **e-post** boras.stad@boras.se **Webbplats** boras.se