

Boka-tidigt-pris  
t.o.m. 31 oktober

Nyhet!  
Delta online  
eller på plats!

# Elevhälsa

29–30 november | Göteborg  
3–20 december | Webbkonferens

## På konferensen medverkar

Kristina Bähr – barnläkare  
Magdalena Berger – specialpedagog  
Alexander Rozental – psykolog  
Maria Dufva – kriminolog och författare  
Maria Andersson – skolsköterska  
Annika Forsberg – specialpedagog  
Örjan Ekblom – professor  
Anneli Grip – regionombud Bris

## Konferensen berör

- Bris årsrapport 2020 – så påverkades barn och unga av pandemin.
- Resiliensprojektet – för psykiskt välbefinnande och hälsa.
- Att tala om porr, sex och samtycke i skolan.
- Prokrastinering – varför skjuter elever upp saker mot bättre vetande?
- Fokus på friskvårdsfaktorer för att förebygga psykisk ohälsa.
- Så vände Kungsgårdsgymnasiet frånvaro till närvaro.
- Den fysiska aktivitetens påverkan på vår hälsa – hur ligger det till?



SKOLPORTEN

# V

älkommen till en konferens som innehåller sju föreläsningar om aktuell forskning och praktiska exempel som berör elevhälsoteamets viktiga arbete. Välj om du vill delta i Göteborg eller online!

## ① Värsta bästa svårsnacket – att tala om porr

*Porren har blivit många barn och ungdomars förstahandskälla till sexualkunskap, vilket kan skapa skeva förväntningar på vad ett sexliv är. Både barn och vuxna kan känna oro inför denna utveckling, men hur kan vi egentligen prata om porr, sex och samtycke i skolan? Föreläsningen ger dig verktyg att närma dig ett svårt ämne på ett öppet sätt, utan att skuldbelägga eller moralisera.*

**Maria Dufva** är kriminolog och författare som utbildar kommuner, skolor, företag och myndigheter om barns och ungas liv på internet. Hennes senaste bok, *Värsta bästa svårsnacket: om porr, sex & samtycke* (2021), ingår i ett samarbete med World Childhood Foundation.

## ② Resiliens för psykiskt välbefinnande och hälsa

*I ett projekt startat av skolhälsovården har eleverna på Drottning Blankas Gymnasieskolor fått riktad undervisning i "resiliens", vilket kan översättas som "återhämtningsförmåga". Med enkla, beprövade verktyg skapas ökad medvetenhet om det egna måendet och hur eleverna kan påverka sin hälsa och sitt välbefinnande. Att hjälpa sig själv att bryta negativa, automatiska tankar ger ökad förmåga att hantera sin situation och må bra.*

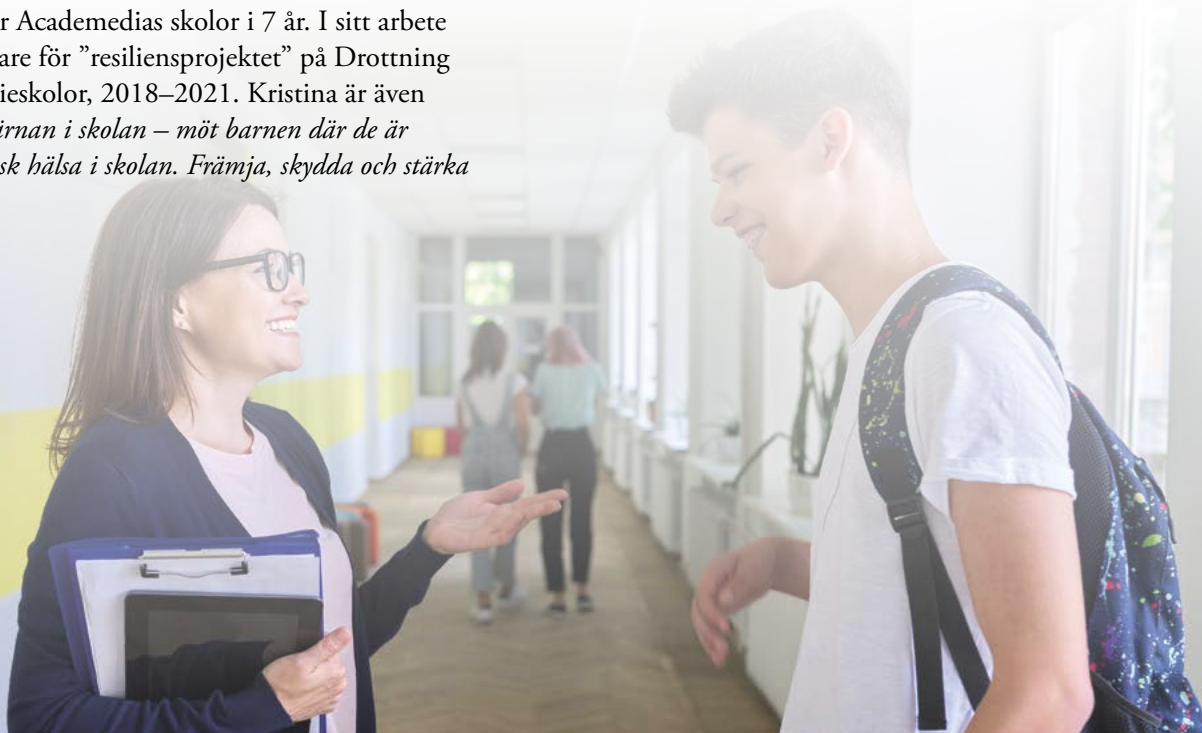
**Kristina Bähr** är barnläkare och har arbetat som skolöverläkare för Academias skolor i 7 år. I sitt arbete har hon varit ledare för "resiliensprojektet" på Drottning Blankas Gymnasieskolor, 2018–2021. Kristina är även författare till *Hjärnan i skolan – möt barnen där de är* (2015) och *Psykisk hälsa i skolan. Främja, skydda och stärka* (2020).

## ③ Prokrastinering – att dansa på deadline

*Prokrastinering handlar om att skjuta upp saker mot bättre vetande. Trots insikten om att det kan få negativa konsekvenser gör vi det ofta till vardags, och somliga prokrastinerar i sådan utsträckning att de hamnar efter i sina studier, på jobbet eller i livet. Genom att förstå de faktorer som påverkar förmågan att komma till skott, kan du hjälpa dina elever att skapa bättre förutsättningar att nå sina mål – i tid.*

- Prokrastinering – vad är det?
- Vilka strategier finns för att bemästra uppskjutandet?
- Hur hänger prokrastinering ihop med stress, perfektionism och psykisk ohälsa?

**Alexander Rozental** är leg. psykolog och fil.dr. i psykologi. Han är verksam som universitetslektor på Uppsala universitet, där han forskar och undervisar om psykologisk behandling. Han är också författare till tre böcker, *Dansa på deadline* (2014), *Tio i tolv: en bok om att lyckas med nyårslöften, mål och beteendeförändringar* (2018) och *Bättre än perfekt: En självhjälpsbok för perfektionister* (2021).



## ④ Den fysiska aktivitetens påverkan på vår hälsa – hur ligger det till?

*Inom få områden finns det så mycket populärvetenskap som när det gäller kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa, i synnerhet hos barn och unga. Vi vet att ungdomars rörelse ger fysiologiska effekter, inklusive påverkan på hjärnan. Men är all fysisk aktivitet bra? Hur är det med sittandet? Spelar det roll vilken typ av aktivitet som utförs? Är konditionen egentligen viktig? Vad vet vi om att röra sig mer i skolan, och ger det några meningsfulla effekter?*

*I den här föreläsningen reder vi ut begreppen och talar om vad vi egentligen vet om fysisk aktivitet i relation till hälsa, samt hur dessa kunskaper kan användas inom elevhälsan.*

**Örjan Ekblom** är professor vid GIH och forskar om hur fysisk aktivitet, stillasittande och kondition relaterar till hälsa och välbefinnande hos barn, vuxna och äldre.

## ⑤ Första året med pandemin – Bris årsrapport 2020

*Pandemin har inneburit samhällsförändringar som påverkat barns vardag. Omställningarna har varit påfrestande för många, men särskilt drabbat de barn som redan innan pandemin befann sig i en utsatt situation. Ta del av Bris årsrapport 2020, som baseras på 31 497 kurativa samtal med barn. Rapporten lutar sig mot aktuell forskning och rapporter om hur pandemin har påverkat barns mående och utsatthet i hemmet under året.*

**Anneli Grip** är regionombud på barnrättsorganisationen Bris – Barnens rätt i samhället. Där arbetar hon främst med att mobilisera samhället för barnets rättigheter, däribland genom Bris nätverk, Sveriges största mötesplats för barnrättsfrågor.



## ⑥ Frånvarosamtal – från teori om missad undervisning till praktik

*I ett försök att vända problematisk skolfrånvaro har elevhälsan på Kungsgårdsgymnasiets ekonomiprogram skapat en ny närvarorutin som gör skillnad. De har arbetat fram ett underlag som sedan används vid regelbundna samtal med eleverna, där utgångspunkten är att visa intresse, förståelse och nyfikenhet. Ta del av en föreläsning där skolans specialpedagog och skolsköterska delar med sig av sitt material och sina erfarenheter.*

**Annika Forsberg** är specialpedagog på ekonomiprogrammet på Kungsgårdsgymnasiet i Norrköping. Hon har tidigare erfarenhet av såväl undervisning som specialpedagogik på grundskolan. Maria Andersson är skolsköterska på ekonomiprogrammet på Kungsgårdsgymnasiet.

## ⑦ Tillsammans gör vi skillnad! Så förebygger vi psykisk ohälsa i skolan.

*Med relativt enkla medel kan skolans personal fånga upp psykisk ohälsa i tid. Elevhälsoteamet på skolan har en viktig roll i att driva ett samverkansarbete och handleda lärare kring dessa frågor. Föreläsningen lyfter det salutogena perspektivet och lägger fokus på hur skolan kan fokusera på friskfaktorer. Genom pedagogiska beskrivningar av praktiska metoder får du vägledning som gör arbetet mot psykisk ohälsa konkret och hoppfullt.*

- Teorier kring psykisk ohälsa.
- Så kan skolan arbeta med informella kartläggningsmetoder.
- Samtalsmetoder för att ställa de rätta frågorna.
- KASAM – känsla av sammanhang för att förebygga psykisk ohälsa.

**Magdalena Berger** är leg. lärare, specialpedagog och handledare med spetskompetens inom psykisk ohälsa. Hon har lång erfarenhet av elevhälsoarbete och har arbetat inom BUP. Magdalena har också suttit i styrelsen för Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, Sthlms län samt OCD-föreningen i Sthlm. Hon skriver även böcker om psykisk ohälsa, bland annat *Psykisk ohälsa i skolan: upptäcka, bemöta och åtgärda* (2020) och *Elevhälsa och lärarhälsa - Så arbetar vi med Känsla av sammanhang i skolan* (2020).

## Konferens i Göteborg

### När och var?

**29–30 november 2021**, Konferenscentrum Wallenberg,  
Medicinaregatan 20A, Göteborg

### Pris Göteborg

Boka-tidigt-pris: Gäller t.o.m.  
3995 kr exkl. moms 31 oktober 2021

Ordinarie pris: Gäller fr.o.m.  
5595 kr exkl. moms 1 november 2021

I priset ingår förmiddagskaffe,  
lunch och eftermiddagskaffe  
samt dokumentation. Se  
konferensens exakta tider på  
[skolporten.se/konferenser](https://skolporten.se/konferenser).



## Webbkonferens

### När och hur?

Konferensens förinspelade föreläsningar publiceras den  
**3 december kl. 09.00** och finns tillgängliga t.o.m. den  
**20 december kl. 24.00**. Titta i den ordning du vill och vid  
den tidpunkt som passar dig under hela perioden.

### Pris webbkonferens

Boka-tidigt-pris: Gäller t.o.m.  
3395 kr exkl. moms 31 oktober 2021

Ordinarie pris: Gäller fr.o.m.  
3995 kr exkl. moms 1 november 2021

*I priset ingår 7 föreläsningar à 30–90 minuter samt  
dokumentation.*

Licensen är individuell och gäller för 1 deltagare. I priset ingår  
dokumentation. Ytterligare information om konferensen  
skickas ut via mail ca 10 dagar före start. Inloggningsuppgifter  
skickas ut kl. 08.00 på konferensens första dag.

## Övrig information

### För vem?

Konferensen vänder sig till dig som arbetar med  
och i elevhälsoteam/resursteam såsom skolläkare,  
skolsköterska, studie- och yrkesvägledare,  
kurator, psykolog, specialpedagog, speciallärare,  
lärare och kurator.

### Anmälan

Anmälan görs på [skolporten.se/konferenser](https://skolporten.se/konferenser)  
När du anmält dig får du en bekräftelse direkt  
via e-post. Om inte, kontrollera gärna din  
skräpkorg då vissa mail fastnar i spamfilter.

### Avbokning och villkor

Vid avbokning fram till 30 dagar före  
konferensen återbetalas fakturerad deltagaravgift  
(administrationsavgift 500 kr).

Avbokas platsen senare än 30 dagar före  
konferensens datum sker ingen återbetalning.  
Deltagarplatsen kan överlåtas till en kollega.

*OBS! Vi reserverar oss för eventuella lokal- eller  
programändringar. För att läsa mer om villkor,  
samt anpassningar gällande covid 19, se aktuell  
information på [skolporten.se/konferenser](https://skolporten.se/konferenser).*

### Frågor om programmet?

Nina Fahlén  
076-32 16 299  
[nina.fahlen@skolporten.se](mailto:nina.fahlen@skolporten.se)

Läs om alla våra konferenser  
och digitala kurser på  
[skolporten.se/fortbildning](https://skolporten.se/fortbildning)

