

3 MINUTER



treminuter.se

#3minuter

Ett initiativ av Ida Höckerstrand & Sofie Hallberg, Ångestpodden

3 MINUTER

Innehållsförteckning

| | | | |
|-----------------------|------|---|---------|
| Ångestpodden | (3) | Några ord från skolkuratorer | (11) |
| Bakgrund | (4) | Fokusgrupper | (12) |
| Syfte | (5) | Diskussion från fokusgrupperna | (13) |
| Mål | (6) | Problembild enligt fokusgrupperna | (14) |
| Metod | 7) | Förslag/Lösningar enligt fokusgrupperna | (15) |
| Enkäter | (8) | Workshop fokusgrupper | (16-21) |
| Diagram | (9) | Avslutande ord | (22-23) |
| Några ord från elever | (10) | | |

3 MINUTER

Sedan Januari 2015 har Ångestpodden pratat om psykisk ohälsa, varje vecka. Genom podden kan lyssnarna relatera och känna sig mindre ensamma.

Sedan start har Ångestpodden drivit opinion och förändrat i frågor som rör Sveriges psykiska hälsa och ohälsa.

Podcasten har mellan 100 000 - 150 000 lyssningar i månaden.

Ida och Sofie fick idén till Ångestpodden när Ida själv gick i terapi för panikångest. En idé som idag har lett till flertalet projekt, närmare 400 podcastavsnitt och kanske det viktigaste av allt: en gemenskap där de som mår dåligt kan stötta varandra men också få stöttning själva.

3 MINUTER

Alla grundskole- och gymnasieelever ska ha tillgång till elevhälsa. Men är det verkligen så? En skolkurator med ansvar för 1000 elever har tre minuter i veckan åt varje elev. Rimligt? NEJ. Elevhälsan är ofta den första relation till samtalskontakt som barn eller ungdomar har. Att det brister redan där är inte hållbart. Skolkuratorer ska ha möjlighet att arbeta förebyggande, inte bara släcka bränder.

Skollagen säger att i elevhälsan ska det finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, skolpsykolog och skolkurator. Men det finns ingen närmare beskrivning av vad "tillgång till" faktiskt innebär. Orden "tillgång till" är upp till varje huvudman att tolka. För kommunala skolor är kommunen huvudman. För friskolor är skolans styrelse huvudman. Det är tydligt att skollagen inte efterföljs i många delar av Sverige. Enligt regeringens egna utredning "Bättre möjligheter för elever att nå kunskapskraven" bör varje skolkurator ansvara för max 400 elever. Enligt vår enkätundersökning så hävdar majoriteten av de tillfrågade skolkuratorerna att det låter rimligt. Detta skulle innebära en kostnad på omkring 850 miljoner kronor årligen.

3 MINUTER

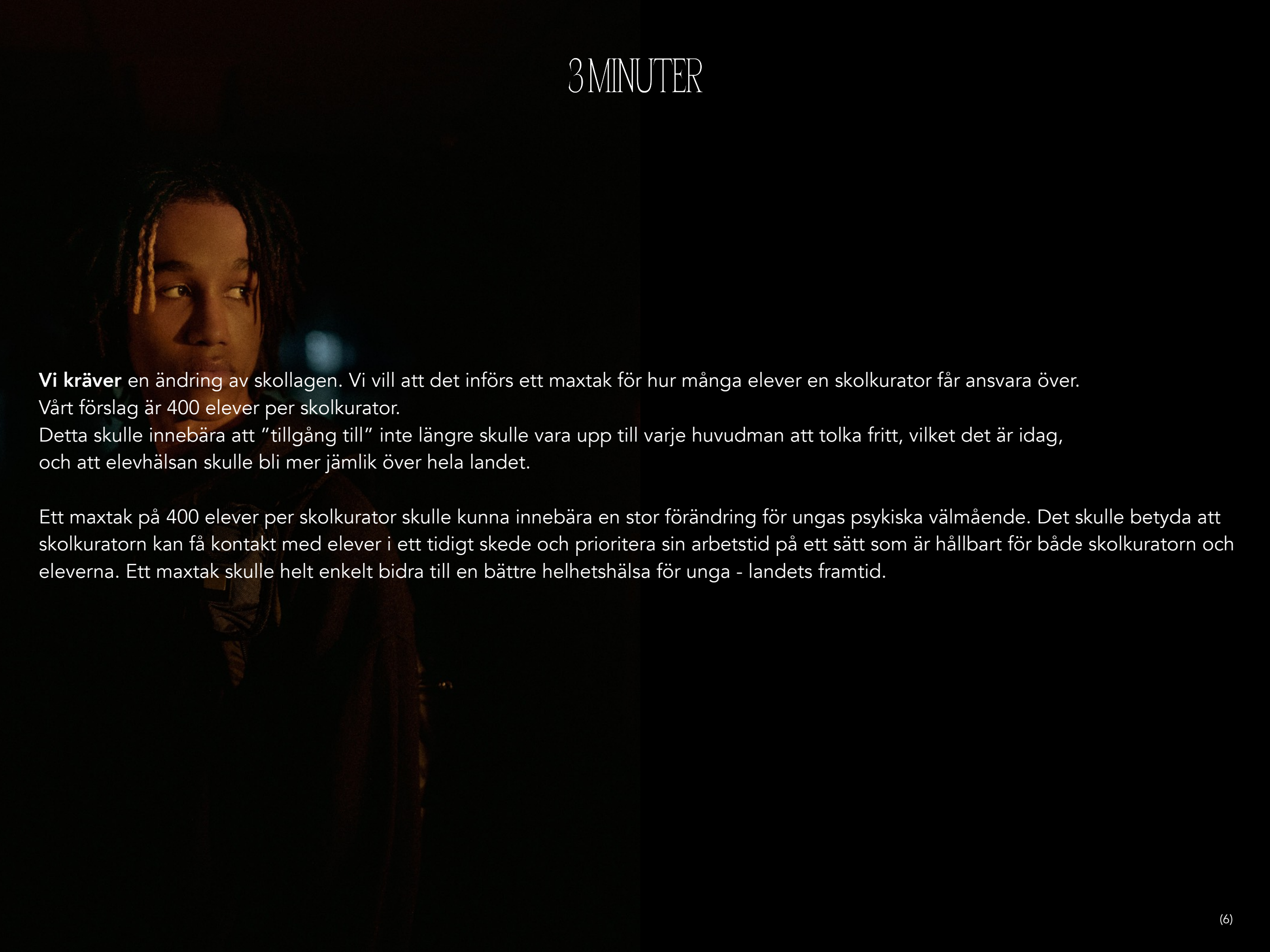
Syftet med kampanjen är att stärka barn och ungas psykiska hälsa tillsammans med förbättrade villkor för skolkuratorer. Det ingår i en skolkuratorers arbetsbeskrivning att arbeta förebyggande. Hinner man det? Enligt vår enkätundersökning, nej. Samtidigt mår unga allt sämre och är i stort behov av tidiga insatser för att inte hamna i långvarig psykisk ohälsa. För att förbättra situationen behövs en förändring.

Tidiga insatser kan förebygga långvarig psykisk ohälsa, förbättra arbetssituationen för skolkuratorer, korta köerna till barn- och ungdomspsykiatri, minska lidandet för barn och unga och det viktigaste av allt, rädda liv.

Förbättrade villkor för skolkuratorer och elever i skolorna runt om i landet ökar möjligheterna att både ge och ta emot hjälp.

Alla elever ska ha rätt till tillräcklig och god elevhälsa.

3 MINUTER



Vi kräver en ändring av skollagen. Vi vill att det införs ett maxtak för hur många elever en skolkurator får ansvara över. Vårt förslag är 400 elever per skolkurator. Detta skulle innebära att "tillgång till" inte längre skulle vara upp till varje huvudman att tolka fritt, vilket det är idag, och att elevhälsan skulle bli mer jämlik över hela landet.

Ett maxtak på 400 elever per skolkurator skulle kunna innebära en stor förändring för ungas psykiska välmående. Det skulle betyda att skolkuratoren kan få kontakt med elever i ett tidigt skede och prioritera sin arbetstid på ett sätt som är hållbart för både skolkuratoren och eleverna. Ett maxtak skulle helt enkelt bidra till en bättre helhetshälsa för unga - landets framtid.

3 MINUTER

Enkätundersökningar har genomförts inför kampanjen. En för grundskole- och gymnasieelever och en för skolkuratorer i hela landet. Enkäterna har bestått av frågor som rör elevhälsan, skolkuratorernas arbetssituation och vad de känner inför att en elev riskerar att endast få tre minuter i veckan med sin skolkurator.

Enkätsvaren visar att situationen är ohållbar på många håll i landet.

Det finns en tydlig problembild med för hög arbetsbelastning, långa köer, okunskap och bortprioriterat förebyggande arbete.

Enkätundersökningarna visar att elevhälsan brister för både elever och skolkuratorer.

Utöver enkäterna (1172 svar*) har två träffar med fokusgrupper genomförts. En grupp träffades fysiskt och en digitalt.

I dessa fokusgrupper deltog elever, kompisar, medmänniskor, föräldrar och skolkuratorer. I fokusgrupperna diskuterades bla. elevhälsan, begreppet "tillgång till", press, stress, ångest, betyg, arbetssituation och förhoppningar om framtiden.

Fokusgrupperna skapades för att ge en röst till både elever och skolkuratorer.

Vi ville också ge eleverna och skolkuratorerna en möjlighet att tillsammans skapa förståelse för varandra och diskutera fram gemensamma mål.

Kampanjen "Tre minuter i veckan" görs **för** och **med** både elever och skolkuratorer.

*585 elevsvar och 587 skolkurator svar

3 MINUTER

Av de elever som har svarat på **elevenkäten** går 64% i gymnasiet, 20% i högstadiet, 1% i låg- och mellanstadiet samt 15% tog studenten år 2020 eller senare. 71% går på en kommunal skola och 26% på en friskola.

51 % svarar att dom inte känner till all personal inom skolans elevhälsa och 46 elever vet inte alls vilka elevhälsoteamet är.

Det är **fler** elever som tycker elevhälsan är dålig (19%) än vad det är elever som upplever den som bra (16%).

Dessutom svarar 47% att det bör ske förbättringar inom elevhälsan.

Fler elever upplever att dom bara **ibland** har känt sig sedda av elevhälsan än elever som svarar att de har känt sig sedda.

Skolkuratorenkäten visar att 62% av de tillfrågade jobbar på en skola, men samtidigt är det 24% som jobbar på två, 10% på tre och 3% på fyra och 1 % på fem eller flera skolor. Svaren visar att skolkuratorerna har jobbat allt från några månader upp till 30 år eller mer.

7 skolkuratorer svarar att de har ansvar för mindre än 100 elever och dubbelt så många (14) svarar att de har ansvar för mer än 1000 elever.

17% har ansvar för 101-300 elever, 45% för 301-500 elever och 35% för 501-1000 elever. 87% jobbar på en kommunal skola och 13% på en friskola.

Över hälften, 365 skolkuratorer, svarar att de inte tror att alla elever vet om vilka personer som ingår i elevhälsan på skolan.

50 % har inte tid med alla elever som visar att de vill ha hjälp av elevhälsan och 31% svarar att de har tid ibland.

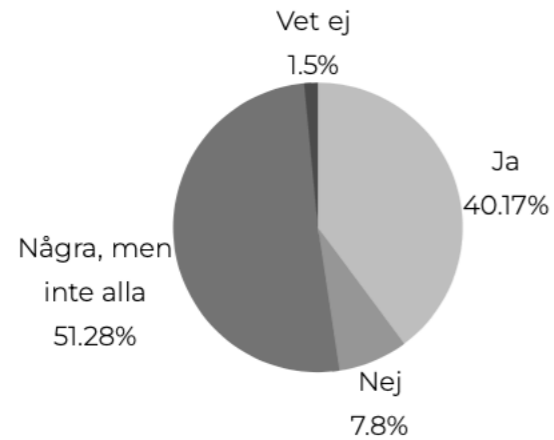
Endast baserat på vår enkät, har **14 000** grundskole- och gymnasieelever tillgång till sin kurator endast tre minuter i veckan.

Det är inte hållbart för varken eleverna eller skolkuratorerna.

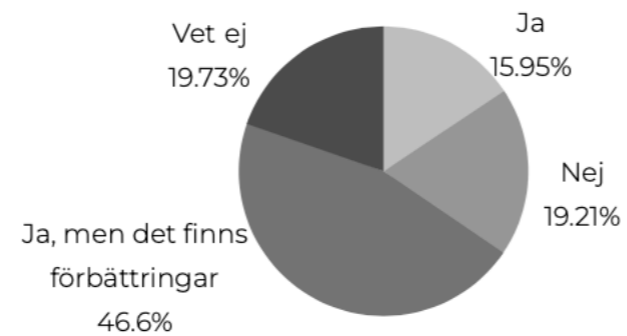
3 MINUTER

Elever

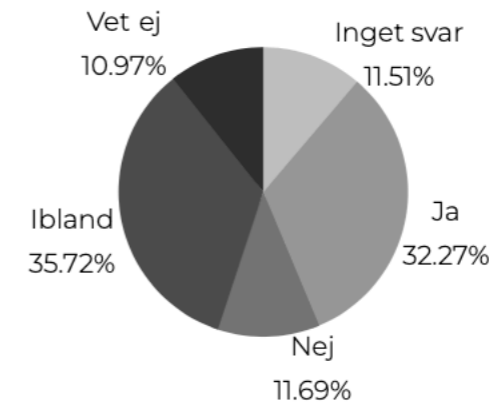
Vet du vilka som jobbar med elevhälsan på din skola?



Upplever du att elevhälsan på din skola är bra?

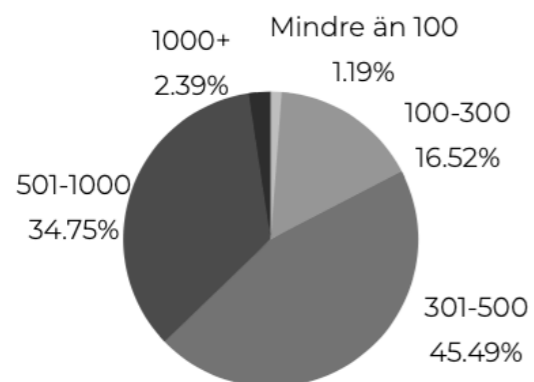


Om du har varit i kontakt med elevhälsan, har du känt dig sedd och hörd?

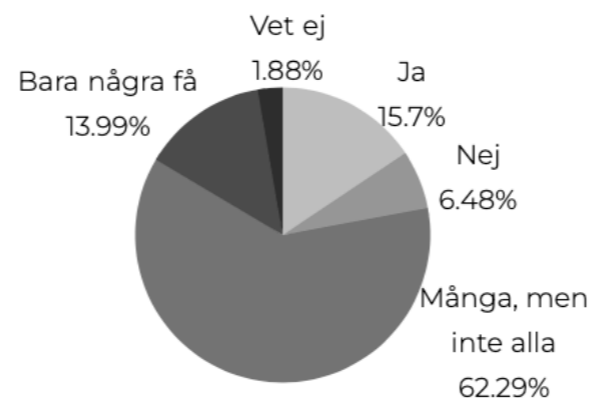


Skolkuratorer

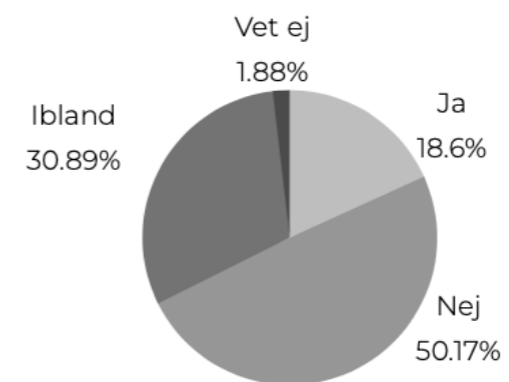
Hur många elever har du ansvar för?



Tror du att elever på den skolan/de skolor du jobbar på vet om vilka/vad som ingår i elevhälsan?



Upplever du att du hinner med alla elever som vill ha hjälp av elevhälsan?



3 MINUTER

Några ord från elever

En skolkurator som jobbar 40 timmar i veckan och har ansvar för 1000 elever har 3 minuter i veckan för varje elev. Vad tänker du om det?

- Helt sjukt! Alla elever behöver ju inte hjälp varje vecka men oavsett är det alldeles för lite tid.
- Oj, hur ska skolkuratoren hinna lyssna och hjälpa?
- Skolan och elevhälsan kan på riktigt rädda liv. Det är jag ett exempel på. Men inte på tre minuter.
- Skandal
- Jag, en kompis, skolkuratoren och rektorn hade ett möte men kuratorn var tvungen att gå efter halva eftersom hon hade ett annat samtal.
- Inte rimligt. Jag skulle boka tid och eftersom jag gick en högrepresterande skola var det många som mådde dåligt. Jag fick ELVA veckors väntetid.
- Alldeles för dåligt, vet inte ens vem som var kurator på min skola.
- Helt sjukt, då kan man ju lika gärna skita i.
- Sjukt, ofattbart, hemskt, otillräckligt, för jävligt och oacceptabelt.
- På 3 minuter hinner jag inte ens komma förbi känslan av att vara nervös för att prata om hur jag mår.
- Det är klart att om man inte har något val så tar man dom som är på botten först men om man skulle stötta från fler håll kanske inte så många kommer till botten.

Vad tror du skulle behövas för att elevhälsan ska förbättras?

- Mer resurser
- Bättre formulering i skollagen, tydligare riktlinjer för elevhälsan
 - Att dom faktiskt ska vara på skolan varje dag och inte typ en dag per vecka
 - Jag tycker man borde ha en bra relation med kuratorn oavsett om man har det jobbigt eller inte.
 - Att vi unga får vara med och påverka att det inte bara är massa vuxna som sitter och tar beslut om någonting som rör oss.
 - Att man gör den mer synlig och tillgänglig för alla, stort som litet.
 - Inte stigmatisera på det sättet vi gör idag. Det är ett helt projekt att gå dit, få tid, förklara för lärare varför man är borta osv. Även avdramatisera det hela. Man behöver inte gå dit för att man mår hemskt, utan det är okej för att bara snacka med någon om vanliga saker.
 - Att skolledningen faktiskt tar mental ohälsa på allvar istället för att hävda att de bryr sig.
 - Det har hänt att jag fått vänta veckor på att en kurator/specialpedagog ska återkomma om något vi sagt och när jag väl frågat dem om det uppger dem att de helt glömt bort det. Sen fick jag vänta ännu några fler veckor innan första lediga tiden.

3 MINUTER

Några ord från skolkuratorer

Akademikerförbundet SSR har sagt att en skolkurator ska ha ansvar för max 300 elever, vad känner du inför det?

- Det vore fint att känna att man skulle hinna med sitt jobb på alla nivåer. Hälsöfrämjande, förebyggande och åtgärdande insatser.
- Det är helt rätt för att det ska finnas utrymme för det förebyggande arbetet.
- Ja mer än så går inte!
- Det är en rimlig siffra. Jag har aldrig haft så få elever.
- Att det är svårt att sätta en exakt siffra, men ju fler elever en skolkurator ansvarar för ju mindre tid finns till att arbeta med relationer och förebyggande arbete.
- Det känns som en helt rimlig siffra jämfört med mina 850 elever.
- Vem bryr sig om oss egentligen? Dessa siffror låter fantastiska och skulle möjliggöra så mycket bra förebyggande arbete men det kommer aldrig hända då vi bara utnyttjas och blir psykiskt misshandlade som det ser ut just nu. Vem ska orka jobba med enbart psykisk ohälsa till en sjukt låg lön och egentligen göra jobbet som är tänkt att 2 personer ska göra? Tydligt ska skolkuratorerna göra det men ingen reagerar eller förändrar. Jag tror att alla mina kollegor varit sjukskrivna minst en gång pga stress eller utmattning.
- God tanke som jag hoppas blir verklighet!
- Det låter som en dröm!
- Bra, men jag tycker det är viktigt att titta på antalet enheter man jobbar på. Om jag tex bara har en skola, så hinner jag med fler elever. Att resa runt och ha fler rektorer har mer negativ påverkan än elevantalet i sig.

Vad tror du skulle förbättra din arbetssituation?

- Färre elever, tydligare målbild, jobba mer förebyggande och främjande och jobba mer på gruppnivå.
- Jag vill endast vara på en enhet. Det är otroligt belastande att arbeta på flera enheter.
- Att det finns en given lokal att vara i när jag besöker respektive skola.
- Att på något sätt bli legitimerade. Just nu är det lång väntetid för många av våra elever och då skulle det vara bra om vi skolkuratorer delvis kunde jobba behandlande.
- Färre elever och en skolledning med rektor som kan elevhälso-teamet.
- Många saker. En sak är att en skolkurator nog ganska ofta går in och kompenserar för andras uppdrag och det märks tydligt av om det är hög belastning hos andra yrkesprofessioner och även inom externa insatser. Är det lång väntetid för en tid på UMO, första linjen, BUP, så blir det också högre belastning hos en skolkurator.
- Tydlig arbetsbeskrivning. Heltid på en skola. Ha en chef som har goda kunskaper om min yrkesroll, obligatorisk handledning, en chef som företräder oss och våra frågor i den centrala elevhälsan. Att man satsar på kompetenshöjning och inte bara har fokus på att lärarna ska utvecklas.

3 MINUTER

Fokusgrupperna ägde rum 22/2-22 digitalt och 26/2-22 fysiskt i Stockholm.
I grupperna deltog elever, skolkuratorer, medmänniskor och föräldrar.

Grupperna diskuterade elevhälsan, skolsystemet, relationen mellan elev och skolkurator samt vikten av att rusta elever på rätt sätt.

Deltagare:

Hillevi, 16 år, Värmland (Elev)

Clara, 14 år, Umeå (Elev)

Matheo, 14 år, Lerberget (Elev)

Alva, 15 år, Norrköping (Elev)

Elsa, 16 år, Stockholm (Elev)

Tove, 18 år, Uppsala (Elev)

Tamanna, 18 år, Uppsala (Kompis)

Christina, 49 år, Malmö (Förälder)

Eva-Lena, 61 år, Borensberg (Förälder)

Catrin, 30 år, Umeå (Medmänniska)

Jasminé, 30 år, Nacka (Skolkurator)

Evelina, 32 år, Stockholm (Skolkurator)

Rosalie, 30, Karlstad (Skolkurator)

Linnet, 49 år, Göteborg (Skolkurator)

Några av deltagarna önskade vara anonyma.

3 MINUTER

Diskussion i fokusgrupperna

Elevhälsan ska vara mer än att bara vägas och mätas. Man ska känna till och ha en relation till elevhälsan trots att man inte är i behov av den. Elevhälsan är ett väldigt brett begrepp som innefattar mer än skolkuratorer. Det är synd att barn växer upp med en elevhälsa som är bristfällig. Sjuksystrar är det man ser - det behöver förändras.

En och samma person kan ha helt olika bilder av elevhälsan eftersom det är så olika från skola till skola, även samma kommun. Hur kan man få en negativ bild av skolan genom att få hjälp? Minst ett samtal är okej även om föräldrar inte vet för att kunna öppna upp sig om saker som händer i hemmet tex. Det är inte eleverna som har fel eller som tänker fel. Få fram till politikerna att eleverna reagerar SUNT!

Se föräldrar som en resurs, som förälder är man maktlös i relation till elevhälsan. Det borde finnas möjlighet för minimum 1 timme i veckan för elever att prata med skolkuratoren. Att prata med en skolkurator kan vara anledningen till att en elev går till skolan och då är det lättare för eleven att stanna kvar i skolan. Ge lärare och pedagoger utbildning om psykisk ohälsa. Sluta se elever som pengapåsar, skolan har ansvar för att alla ska må bra och lyckas. Elever är och har ingen prislapp!

Skolkuratoren ska vara elevens röst i olika sammanhang.

Skolkuratorns mål borde vara att vara en del av skolan, att det ska vara lika självklart att komma till skolkuratoren som att prata med en lärare och då behöver man bygga relationer, prata med elever i samtal, inte bara i samtal där det är någonting som är dåligt utan också när det är någonting som är bra.

Skolkuratoren skulle kunna jobba 24 timmar om dygnet. Skolkuratoren ska vara ett bollplank, en resurs i klassrummet och en bra plats om man mår dåligt men inte behöver så mycket hjälp att man ska till BUP. Skolkuratoren ska vara synlig och enkel att nå för eleverna. För skolkuratoren kan arbetsgivaren ofta ändras och bytas ut.

Föräldrar måste godkänna att eleverna går till skolkuratoren och det är ett stort hinder. Skolkuratoren har orimliga tider. De kan säga att de är på skolan men så när tiden väl är inne så är de inte där. Stor skillnad på 100 elever för skolkuratorer.

Skolkuratorer ska kunna lägga fokus på att prata om psykisk hälsa och lägga fokus på de som mår dåligt. Skolkuratorerna är inte pedagoger, vilket är en del man måste ta hänsyn till.

Skolsystemet måste förändras. Det är pga det som det bildas oro, stress osv.

Att vara ung är inte samma sak idag som när skolsystemet skapades.

Att klämma in fler klasser än skolan är byggd för skapar sociala ytor som är väldigt jobbiga för många elever, oavsett problematik.

Skolan måste förändras i takt med att det förändras att vara ung. Ta bort pressen på eleverna!

Idrotten handlar om hur man sparkar på en boll, inte om sina egna mål eller hur man mår. Vi måste få en stark och frisk generation.

Vi måste rusta elever på rätt sätt på alla nivåer!

Alla ämnen kan inte vara svenska och skrivande, då kommer det gå dåligt för många. Det blir en ond cirkel eftersom man går till kuratorn och då hamnar man efter i skolan så att man måste gå till kuratorn igen.

En mindre prestationsinriktad skola som är mer individanpassad. Varje individ måste få utrymme att vara den den är!

Lär elever för livet och inte bara för prov.

Lika resurser över hela landet.

En skola för alla. Lika för alla, oberoende skola, kommun eller något annat. Elevhälsan är inte något som ska lösa allt.

Hela elevhälsan måste samarbeta och jobba i ett team för att hjälpa eleven.

3 MINUTER

Problemet

- Jag upplever att skolsystemet får fler att må dåligt.
- Elevhälsan bör också stötta anhöriga. Fråga föräldrar hur de mår, vad de kan göra osv.
- Barnets ålder spelar inte roll för föräldrarnas mående, föräldrar mår dåligt även om barnet är 5, 15 eller 25.
- Jag knackade på hos kuratorn och frågade om hon hade tid och hon sa "nej nej".
- Problemet är att alla lärare såg hur jag mådde och har hört i efterhand att alla pratade om mina problem, men det var ingen som pratade med mig. Det är inte bara skolkuratorns ansvar utan hela skolpersonalen.
- Jag har gått till kuratorn både med en kompis eller helt själv men har inte fått hjälp.
- Det är inte bara den som mår dåligt som mår dåligt. Alla runt omkring gör också det och påverkas på olika sätt.
- Jag har varit som en hemmasittande i skolan för att jag har mått så dåligt. Sen när jag väl ber om hjälp eller ställer frågor är det nedvärderande.
- Kontakten med skolkuratorer är väldigt begränsad så då bör föräldrarna vara med.
- Det var väldigt svårt eller till och med inte gått att boka tid hos skolkuratorn.
- Skolkuratorn bara försvann.
- I skollagen står det att varje elev ska ha tillgång till elevhälsa. Tillgång till är väldigt luddigt.
- Jag (skolkurator) jobbar förebyggande, men jag har egentligen inte tid så jag jobbar ju arset av mig.
- Mitt förebyggande arbete är mitt egna intiativ och det tar inte bort andra arbetsuppgifter, utan det läggs bara på.
- Hälsa är mycket mer än det vi menar idag.
- Man måste må så jävligt dåligt för att få hjälp. När man egentligen ska kunna få hjälp förebyggande när man mår lite dåligt.
- Märks och hörs man inte så får man inte den hjälpen man behöver.
- Jag vet aldrig när jag behöver någon att prata med.
- Det är vardag för en skolkurator att ha dåligt samvete för att man inte kan/hinner hjälpa alla.
- Man tänker att man förbättrade skollagen 2011, men gjorde man verkligen det?
- Man säger till barn att man inte behöver vara perfekt, men i skolan måste man ändå vara perfekt för att kunna komma vidare.
- Barn ska vara sig själva men inte i skolan för då får man F.
- Det är ett helvete att få tag på skolkuratorerna. Som max får man oftast 10 minuter mellan några möten om man inte har en bokad tid.
- De som sitter och bestämmer idag är inte samma generation som de unga, de har inte växt upp med sociala medier.
- Ingen vet hur man får en tid hos en psykolog.
- Den vanligaste frågan är "vart ska jag vända mig?".
- Det är lätt att säga att man ska söka hjälp men ingen vet vart man ska. Olika problem ska till olika enheter och vad händer då om det är olika problem hos en och samma person?

3 MINUTER

Förslag/Lösningar

- Skolkuratoren är för många det första steget till hjälp.
- Man måste reagera och agera!
- Tydliga steg till hur man får hjälp när man behöver det.
- Alla måste få samma chans till hjälp.
- Politikerna måste ändra upplägget på hälsokontrollerna i skolan, ska inte bara handla om längd- och viktkurvan utan även om det psykiska och det måste stå någonstans.
- Gör det lättare för elever att få hjälp. Tex att komma till BUP. Elever ska inte behöva skjutas runt mellan olika instanser.
- Hela skolan ska jobba som ett team.
- Man ska inte behöva vara nära döden eller suicidal för att få hjälp.
- Våga stå kvar i det som skaver där och då för att sedan ta hjälp från expertiser om man själv inte har kunskapen.
- Vi måste göra om, inte bara pengasystemet utan hela skolsystemet.
- Om man ska ta in psykiskt mående i skolan tycker jag man ska kalla det psykisk hälsa.
- Man måste vara bra på att se tidigare problem för att förhindra självmord.
- Kuratorer behöver synliggöra deras arbete.
- Ändra lagen så att det blir ett måste med elevhälsa.
- Alla barn lär sig inte bäst i skolan. Alla är olika.
- För att få mandat behöver det forskas på elevhälsa.
- Vi alla ska få hjälp utifrån våra styrkor och svagheter, inte utifrån olika diagnoser.
- Tänk på barnens hälsa och landets framtid!

3 MINUTER

Vad är elevhälsa för dig?

dlätig

En grupp av personer som finns på skolan men som ofta är väldigt distansierade från skolsköterskan och skolpersonal. Man vet inte riktigt vilka de är men alla är ändå överens om att de är viktiga och måste prioriteras.

Viktig +

Ska stå för bron mellan lärande & hälsa.

Underprioriterad.

• En viktig resurs i skolan

• Basic "vård"-psykisk ohälsa, fysiska besvär.

• Spetskompetens

Hjälpa eleverna att må bra och klara sina studier med glädje

- Kurator, Skolsköterska
- Samtal om prestationsångest
- Något som inte prioriteras
- Finns bara på plats 2 av 5 dagar //
- Varför ska välmåendet vara en fråga om pengar?

3 MINUTER

Vilka känslor kopplar du till elevhälsan?

Minska skam

Skiljer mycket på

Kvaliteten och resurser

Scanned with CamScanner

Känner av stress från
Personal. Vill inte belasta
mer

Ensamhet och känslan
av att vara i vägen.

Ångest, stress, utmattning,
ensamhet, dåliga resurser,
förvirring

Scanned with CamScanner

Glädje... frustration...
engagemang... stolthet...
elevens advokat...
♥

Stress

förtvivlan

Stolthet

glädje

oro

dåligt samvete

★ Blandade känslor

★ Instabil

★ Oklar

Scanned with CamScanner

Oförstående

Distans
Frånvaro av förtroende
Sorg
Hopp

icke-existerande

Hjälper inte

3 MINUTER

Hur ser elevhälsan ut i din drömvärld?

En trygg plats att gå till när jag som elev behöver det. Det finns tid för de som har behov, alla blir sedda och omhändertagna inom rimlig tid. Jag som elev känner mig sedd och bekräftad.

Lättillgänglig, många fler i personalen som jobbar med frågorna

- Lättillgänglig
- Max tak på antal elever/skolkuratorer
- Fler socionomkollegor - kunna ansvara för olika delar
- "Första-instans"-typ som BUP - En väg in
- Snabba kontaktvägar
- Mer tid tillsammans med andra elevhälsoprofessioner

Tillgänglighet /
hjälpa & stötta. /
Ta mina känslor
på allvar! /
♡

Elevhälsan har tid och resurser. Man vet vilka de är. De har förståelse för att man kan må dåligt för att en vän eller närstående mår dåligt, och de har kunskap om diagnoser av olika slag, speciellt ätstörningar.

Kan stäcka remisser

Kurator alla dagar i veckan. Skolsyrra, hälsan ska vara i Elevplats alla dagar på 1 veckan.

lättillgänglig

hjälpssam

utbildade i förebyggande syfte

3 MINUTER

Vad kan få dig/dina barn/dina elever/dina kompisar att må dåligt?

betyg oro i världen
psykosomatiska besvär
Känna sig annorlunda
prestationer
mobbing skära tankar om mat
stress
sociala medier fobler
elever ångest depression
kompisproblem

- Att andra mår dåligt
- Prestationer
- Konflikter i andra länder
- Politik
- Mat
- Vintern
- Badkläder
- Religion
- Relationer
- Bli sedd som ett barn

Framtiden

• Att inte ta mig på allvar
• Att inte bry sig

Måste vara perfekt!

Stress och press, årstämningar, sociala medier, hur vi idag alltid är uppkopplade och nås av hela världens nyheter väldigt mycket!

- ★ Skola
- ★ Mat
- ★ Att göra någon ledsen
- ★ Sociala medier
- ★ Framtid
- ★ Karriär
- ★ Vad är min grej? Vad är min hobby?
- ★ Är jag bra på något
- ★ Prestation

Instagram

• Sociala medier
• Putin!
• krig

Skola

Tiktok

Stress miljö i skolan, sociala medier, mobbningen och utfrysningen i skolan. Årstämningar. Finns sååå extremt mycket som jag mår dåligt över. Kommer bli en hel lista om jag rabblar upp

3 MINUTER

Vad skulle en välfungerande elevhälsa bidra till, tror du?

Framför allt, i om att allting kretsar kring pengar idag... Om man tänker samhällsmässigt så sparar vi ju in enormt mycket pengar på att faktiskt se till att barn och unga mår bättre psykiskt. För att inte tala om allt vi spar in på när det kommer till dessa människor/samt anhörigas känslomässiga bidande. Vilket ju är värt så mycket mer än pengar

Minska självmord

ett generellt bättre mående
ökad psykisk hälsa.
Go stämning på skolorna.
Normalisering kring psykisk hälsa.
Att de som faktiskt behöver hjälp får hjälp.

Folk mår bättre, bättre självkänsla
Mindre psykisk ohälsa.

♥ Öppna samtal
♥ Förståelse för medmänniskor
Att det är ok att må dåligt

ökat trygghet
Mer fokus på det förebyggande och främjande arbetet

Förebygga psykisk ohälsa

En välfungerande elevhälsa skulle förebygga allvarlig psykisk ohälsa och motverka att elever utvecklar dåligt mående innan det redan skett. Agera bollplaner för högt och lågt

bättre mående för ungdomar

3 MINUTER

Hur upplever du att kunskapen kring psykisk ohälsa är idag?

Jag upplever och har upplevt en enorm bristande kunskap **ÖVERALLT**. Framför allt tror jag att man **LYSSNAR** för lite på de som är drabbade. Det är en sak att läsa sig till något, en helt annan att ha levt/leva den

• hög i allmänhet - bättre än när jag själv var ung
• det gäller att vara källkritisk - söka info på rätt ställen
• skulle behöva ökas bland skulptursonal
• föräldrar skulle få erbjudande om en kurs i psykisk ohälsa

Alldeles för dålig, det behövs många fler som har en, kalla det, bas kunskap och kan förstå vad det är för problem man möter och se/bekräfta/ta omhand dessa. Det måste också finnas en förståelse för att alla personer är olika.

- ★ Många vet
- ★ Få agerar
- ★ Föräldrar kan ha dålig koll
- ★ Unga har ganska bra koll
- ★ Information finns men finns förståelse?

Kunskapen är väldigt låg skulle jag nog säga då tynggen tygit något på allvar känns det som. Och mer människor behöver mer kunskaper.

Borde bli bättre hos vuxna
- Dramatisera psykisk ohälsa hos barn & ungdomar

ingen fattar

Många vuxna äldre tycker tyvärr att psyk. ohälsa är hittepä.

väldigt bristande

Jag upplever att många är medvetna om problemet med psykisk ohälsa men att även om man pratar om den är det få personer som faktiskt har en djupare förståelse för olika problem och att folk drar egna slutsatser om sitt eget och andras mående vilket kan bli väldigt kontraproduktivt

ingen kunskap

3 MINUTER

Några avslutande ord. I över 7 år har vi skapat och producerat Ångestpodden. Alltid med tanken om att skapa innehåll som visar hur livet verkligen är. Hur livet känns i alla olika delar av det.

Varje dag skriver lyssnare till oss. Ibland en lång berättelse om livet och skavet i det. Andra gånger en kort mening om ett vårdbesök som inte kändes okej, om jämförelse i sociala medier och om någon anhörig som tagit sitt liv. Meddelanden som ofta uttrycker skam fast dom är fyllda av mod. Att berätta är modigt varje gång.

Att ha en plattform är inte alltid lätt och det går att förvalta den på hur många sätt som helst. Vi har många gånger ställt oss frågan hur vi förvaltar Ångestpodden bäst och rapporten du precis har läst är så nära svaret vi kan komma.

Kampanjen 3 minuter i veckan syftar till att ändra skollagen och införa ett maxtak (400 elever) för hur många elever en skolkurator får ha ansvar över. När vi bestämde oss för att sätta igång med ett större förändringsarbete för barn och ungas psykiska hälsa var det självklart för oss att börja i skolan och med elevhälsan.

Elevhälsan som för många är första kontakten när man börjar må dåligt, får ångest, känner oro. Om den inte fungerar hur kan vi då förvänta oss ungdomar som håller för ett arbetsliv? Hur kan vi förvänta oss det självklara i att våga söka hjälp om hjälpen inte "hinner med"?

Vi ville också sätta ljus på skolkuratorernas situation. Människor som valt sina yrken för att dom brinner för att hjälpa men som blivit bortprioriterade och inte lyssnade på.

3 minuter i veckan är vårt bidrag till att försöka förändra förutsättningarna för barn och unga. Det är vårt sätt att säkra en jämlik och hållbar elevhälsa. Vårt sätt att bryta stigma och riva barriärer. Vårt sätt att minska självmordstalen i den enda kategori där självmord fortfarande ökar, unga mellan 15-24 år. Vårt sätt att ge skolkuratorer en högre röst för fler kollegor och fler timmar till att utföra sitt faktiska arbete och inte bara "släcka bränder". Vårt sätt att korta köer till barn- och ungdomspsykiatri och vårt bidrag till Sverige genom Ångestpodden.

3 MINUTER

Det finns många vi vill tacka i det här arbetet. Tack Ångestpoddens lyssnare, utan er ingen kampanj och ingen ångestpodd. Alla elever och skolkuratorer som medverkat i våra enkätundersökningar och fokusgrupper. Den här kampanjen är av och med er. Maja Frick för att du valde oss som praktikplats och projektledde arbetet med den här rapporten. Julius Hayes. Du fina begåvade människa. Vi är så oerhört glada över att du tagit dig an det här projektet helhjärtat tillsammans med oss. Det finns ingen vi hellre skulle göra det här med. Din dyrbara tid är vi evigt tacksamma för. Emma Creed och Per Wélen, för ert arbete och för att ni trott på kampanjen från första stund ni hörde om den. Camp David för att ni stöttat det här projektet och varit med och producerat en film vi inte vågat drömma om. Hela teamet på filminspelningen som jobbade stenhårt för att få det otroliga resultat som vi ser i kampanjfilmen. Ni är proffs! Ronia, Eric, Isak och Victor. Vårt älskade musikgäng. Tack för Släck inte ljuset. Den finaste låten vi kunnat önska oss till kampanjen. Tack för att ni får 3 minuter i veckan att kännas enda in i hjärtat. Stockholm Studio Orchestra och Erik Arvinder, för stråkinspelning och gåshud. Extend Marketing för paid social och för att ni så tålmodigt förklarat saker vi inte förstår och gett av er tid. Convendum för att ni upplåter er lokal för filmvisning av vår kampanj. Ni alla har varit med och bidragit till barn och ungas psykiska hälsa och till att skolkuratorer i Sverige ska kunna utföra sitt jobb.

Avslutningsvis. Det sker förändring i samhället kring psykisk ohälsa. Skam och okunskap suddas ut och samtalen pågår i forum där det tidigare aldrig fått ta plats. Det är fantastiskt.

Men överallt finns också dom som lider i ensamhet, som inget vågar fråga. Dom som inte får hjälp när dom söker. Han som väntar på tid till en psykolog och hon som inte orkar leva.

Vi får ofta frågan: "men hur orkar ni jobba med ångest hela tiden"? Och svaret finns i den här kampanjen. Finns i förändringen. Finns i igenkänning, tårar och skratt. Finns i modet och ärligheten. När gryningen känns långt ifrån kommer du att se den.

Tack.

/ Initiativtagare

Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg

Ångestpodden