



(H)JÄRNKOLL
Stockholms län

OM OSS



Fotograf:
Maja Brand

Om Hjärnkoll

- Ett regeringsuppdrag till Myndigheten för delaktighet 2009
- Förändra attityder och sprida kunskap om psykisk ohälsa
- 400 ambassadörer med egen erfarenhet som fått särskild utbildning – ge hopp!
- Arbetsplatser, utbildningar, psykiatri och skolan
- NSPH - Nationell samverkan för psykisk hälsa - står bakom

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

NSPH – Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa:





Hjärnkoll Ung





Resultat två år senare

- 70% i sysselsättning



FRÅGA	1	2	3	4	5	SV A R
Jag känner att jag ingår i en gemenskap i Hjärnkoll				2	8	10
Jag känner mig trygg i Hjärnkolls gemenskap					10	10
Jag tycker att träffarna är värdefulla				3	7	10
Jag tycker att uppdragen är utvecklande					10	10
Jag upplever att min självkänsla förbättrats efter att jag blev Hjärnkollambassadör				4	5	9
Jag upplever att min livskvalitet förbättrats efter att jag blev Hjärnkollambassadör			2	2	6	10
Jag skulle rekommendera någon annan att bli Hjärnkollambassadör					10	10

1= Stämmer inte alls 2= Stämmer till liten del 3= Vet ej 4= Stämmer till stor del 5= Stämmer fullkomligt

Framgångsfaktorer

- Omöjligt att misslyckas
- Små steg i taget
- Stöd – före, under efter
- Exponering
- Uppföljning



PSYKISK OHÄLSA BLAND UNGA



Fotograf:
Maja Brand

- Psykisk ohälsa hos barn i åldern 10-17 år har ökat med över 100 procent på tio år.
- 190 000 barn och unga vuxna i Sverige lider av någon form av psykisk ohälsa.
- Depressioner och ångestsyndrom bidrar till ökningen av den psykiska ohälsan.
- Nya sjukdomsfall ökar och tenderar att bli mer långvariga
- Ökningen kommer inte att mattas av den närmaste tiden
- Alla ungdomar ingår, inte bara socioekonomiskt utsatta

(Socialstyrelsen 2017)

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

- Riskerar att bli sjuka under lång tid
- Kan påverka förmågan att klara högre studier
- Ökad risk för självmordsförsök och självmord
- Pojkar 10-17 år 25 gånger vanligare med självmord
- Ungas livsvillkor idag en av orsakerna till den psykiska ohälsan

Socialstyrelsen 2017

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

- 115 000 ungdomar går ut skolan varje år
- 13 000 blir utan arbete eller studier
- 47 miljarder investerade i dem
- 6 miljarder kr per år och årskull i utanförskap
- 155 miljarder kr totalt per årskull

Magelungen 2018

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län

FRÅN HEMMASITTARE TILL UTANFÖRSKAP



Fotograf:
Maja Brand

Hemmasittare har ofta

1. Sociala problem
2. Upplever sig ha en utsatt situation
3. Negativ självbild och lågt självförtroende
4. Låg uppfattning om sina prestationer
5. Stor känslighet inför misslyckanden
6. Oro
7. Brist på stimulans och utmaningar
8. Fysisk sjukdom: astma, trötthet, magont
9. Psykisk sjukdom: Separationsångest, GAD, depression, social fobi, specifik fobi
10. AST vanligt enl Skolverket

Magelungen 2017

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

Unga med psykisk ohälsa upplever enligt MUCF:

- Utanförskap
- Låg självkänsla
- Skamkänslor - avvikande

MUCF – Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

Unga idag

- Pratar inte om hur de mår på insidan
- Skapar utanförskap och stigma kring psykisk ohälsa

Hjärnkoll Stockholm 2018

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län

VAD FUNGERAR?



Fotograf:
Maja Brand

Vad fungerar?

- Stärka elevers involvering
- Stötta elever att vara närvarande och aktiva i skolarbetet
- Stöd att klara studierna
- Stärka kopplingarna mellan studierna och övriga delar av elevernas liv
- Skapa en trygg miljö som präglas av positiva relationer

Sveriges Kommuner och Landsting, Plug In-projektet 2017

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

Vad fungerar? Bemötande och positiva relationer

- Relationen mellan lärare och elev är den enskilt största faktorn för att kunna frigöra elevernas potential
- Att eleverna känner sig sedda och uppmärksammade som individer med sina olika intressen och egenskaper
- Att relationerna mellan de vuxna i skolan och elever präglas av förtroende, tillit, respekt och medkänsla
- Förtroendefulla och positiva relationer mellan elever, lärare och andra vuxna på skolan påverkar elevers förutsättningar att klara skolarbetet



Fotograf:
Maja Brand

Vad fungerar? Bemötande och positiva relationer – Hur har de gjort?

- Ett coachande, salutogent förhållningssätt samt motiverande samtal (MI)
- Utökad mentorstid
- Elevcoacher
- Stödpersoner
- Utbildning till personal (t ex i MI)

Sveriges Kommuner och Landsting, Plug In-projektet 2017

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

- Arbeta mot det negativa stigmat
- Få fler att våga prata och söka stöd
- Ge hopp och kunskap

MUCF – Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län



Fotograf:
Maja Brand

Vad kan skolan göra?

- Tydlig ansvarsfördelning
- Närvarokontroll
- Mindre klasser och mindre eget arbete
- Uppmuntra närvaro
- Attityder hos skolpersonal
- Konsekvenser vid frånvaro
- Utredda frånvaron: arbetsmiljö/individ
- Tidiga insatser, men ge det tid
- Goda rutiner
- Samarbete hem-skola - nätverk

Skolverket 2009/2018

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län

VÅRA ERFARENHETER

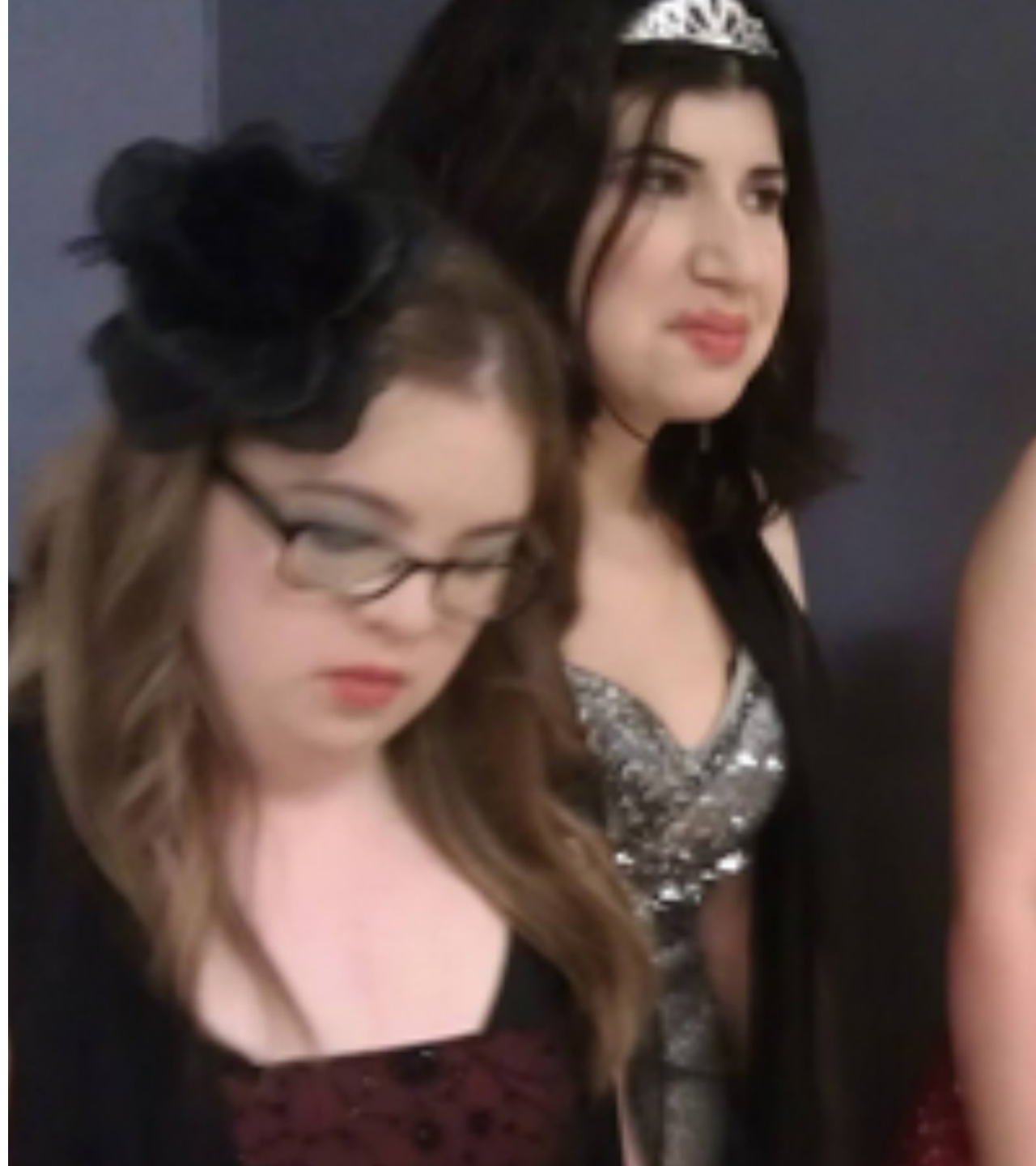




Självkänsla för livet

Vad stärker självkänslan?

- Självkänedom
- Utveckla färdigheter
- Exponering
- Ledarens förhållningssätt
- Fokusera på det friska



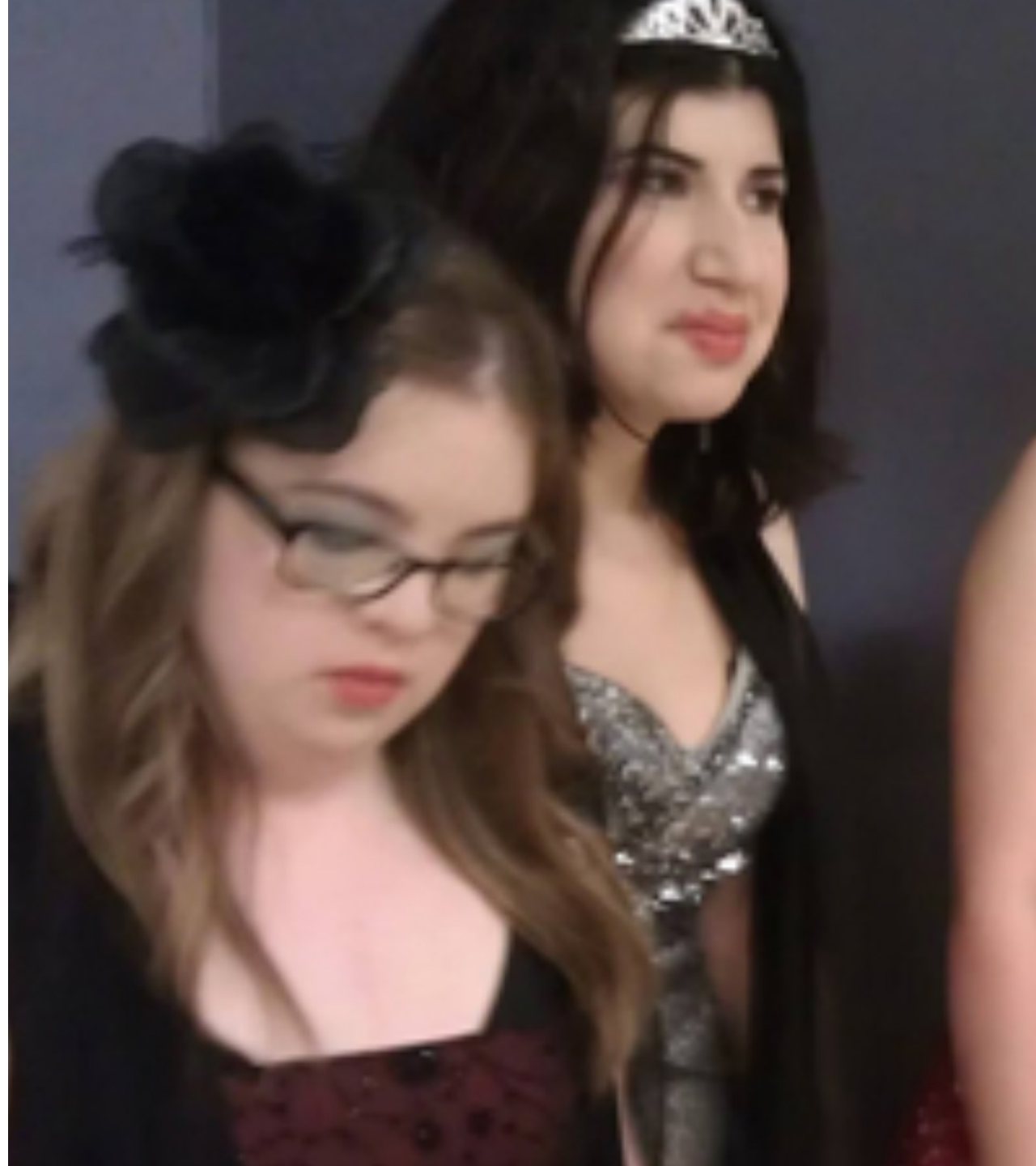
Vad var problemet?

- Det största hindret mot att komma in på arbetsmarknaden är inte främst funktionsvariationen, utan en låg självkänsla kopplat till ens självbild och vad man tror är möjligt för en att åstadkomma.
- Ligger fokus på möjligheter eller hinder?



Mitt misstag

- Mötte inte eleverna som de var, utan utifrån mina föreställningar.



HJÄRNKOLL STOCKHOLMS PROJEKT

Stanna kvar i skolan



- Uppdrag Psykisk Hälsa, Stockholms Stad
- Träffat 2000 elever
- Högstadiet och gymnasier
- Workshopkoncept
- Syfte: Börja prata om hur de mår på insidan
- Sprida kunskap om psykisk ohälsa

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län

- "jag har märkt att du förändrats"

• Judda de på lunch och sitta och snacka

• Med de ut på saker, bio osv.

• Om annat, få personen på andra tankar

• För sin mentor

• Att man finns där för personen

• Hjälp med plagget

• Gå in i deras steg, vad man själv

• Utlåtat att personen gjort

• Korrakta någon annan om man inte

• Vet själv vad man ska göra

• Säg nåt bra om personen för att göra den glad: komplimanger & pepp!

• Finnas där för dem,

• Så personen inte känner sig

• ensam

• Berör mycket på personen,

• Kan vara olika vad man

• ska göra

• Våga ett förtröende med personen - om giss
• Kontakta via SMS, fråga hur det mår

HJÄRNKOLL - VÅGA PRATA OM PSYKISK OHÄLSA

WWW.stannaiskolan.se

- Uppmuntra personen att göra något roligt, hitta på något kul ihop.
- Prata själv om sina egna känslor & problem så att personen kanske vågar berätta hur det mår.
- Fråga om personen vill vara med, hänga med på bio/fotboll.
 - Att man säger hej & bekräftar personen/ visar att alla inte tycker illa om hen.
 - Att låta personen vara ifred om de vill det.
 - Fråga om personen vill prata - om vad som helst.
 - Fråga om något har hänt och respektera vad personen svarar.
 - Vara snäll och positiv mot personen.
 - Prata med en lärare/kurator/förälder och kanske få mer hjälp med vad man kan göra, men stöd åt kompisar.



Saker som är roligt, är inte så långt

Inte följer sina
Vanliga rutiner

förändring beteende
mer social - isolerad

Kroppspråk

Agerar utåt

aggressiv, förändring i beteende

Sociala medier
Lägger ut inlägg, bilder

Hur ser man att en kompis mår dåligt?

Pratar inte mycket

Drar sig undan
Tyst för sig själv

Tyst, nedstämt

Berättar att mår dåligt

Stannat
nervöst



Stanna kvar i skolan



- 82% tycker att de lärt sig mer om psykisk ohälsa av vårt besök
- 81% har lärt sig mer om vad de kan göra när en kompis mår dåligt
- 91% tror att de kommer att agera om de ser att en kompis mår dåligt
- 64% tror att de kommer söka hjälp om de själva mår dåligt

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län

Stanna kvar i skolan

En webb för dig som mår dåligt i skolan



själv mordstankar

stanna kvar i skolan

om psykisk ohälsa

att söka hjälp

adhd add asperger

ångest fobier depression

ätstörningar

bipolär sjukdom

webbkarta

mobbing

problem hemma

psykos

självskadande

missbruk

tvångstankar och ocd



NÅ UNGA DÄR DE ÄR



www.vagaprata.nu

Psykisk ohälsa på sociala medier



VÅGA
PRATA
OM PSYKISK OHÄLSA





BERÄTTELSER

"JAG LÅG BARA PÅ MITT RUM OCH GRÅT HELA TIDEN"

Emilia har ADHD, Autism och GAD Jag minns inget annat än att ha ångest, det är liksom mitt normalstillstånd. Som barn var jag alltid ängslig, andra barn inte var som jag: så...

Av Våga Prata



BERÄTTELSER

"PAPPA OCH JAG KROCKADE SÅ IN I HELLSKOTTA"

Mathias har ADHD och är barn till en förälder med bipolär diagnos. Han går första året på en yrkesutbildning till att bli musikalartist Jag levde tonåren började jag märka av att...

april 4, 2019

Av Våga Prata



BERÄTTELSER

"MINA FÖRÄLDRAR HITTADE MIG I EN SNÖDRIVA"

Skulle in i det inrutade livet Igenjag vet inte exakt när det började, men det blev verkligen allvarligt efter att jag hade varit ute och backpackat i Australien och levt en sorglös tillvaro. Under nästan ett år innhade jag nå...

april 4, 2019



BERÄTTELSER

"MINA TVÅNGSTANKAR SA ATT JAG SKULLE KASTA MIG FRAMFÖR TÅGET"

Började skada mig själv mycket Det började när jag var 9 år med att jag inte kunde sova själv på nätterna, men jag kämpade på med skolan i 4 år till. När jag var 13 år fick jag tvångstankar att jag...

Tweets av @vaga_prata

VÅGA PRATA (psykisk ohälsa på @vaga_prata)
Den här fantastiska människan stöttar oss i Våga Prata. Så tacksamma för det! <3 >

29 mars 2019

VÅGA PRATA (psykisk ohälsa på @vaga_prata)
Möt vår nya Youtuber Anton, 21, som kommer berätta om hur det är att vara ung och sårbar - det har verkligen inte alltid varit en gäva [youtu.be/_q7PpEFByJg](#)

YouTube @YouTube

27 mars 2019

BERÄTTELSE

“JAG FÖRSTOD INTE ATT JAG EGENTLIGEN MÅDDE DÅLIGT OCH DÖVADE DET MED ALKOHOL OCH DROGER”

september 26, 2019



Tweets av @vaga_prata

VÅGA PRATA (psyisk ohälsa på s...
@vaga_prata

Jonas 21, fick bipolär diagnos redan som ung tonåring. Läs hans kloka insikter om hur han får livet att fungera: vagaprata.nu/berattelser/ja...



30 aug. 2019

VÅGA PRATA (psyisk ohälsa på s...
@vaga_prata

NYTT PODDAVSSNITT: Hör Mathias 20, berätta om skolgången med ADHD, prestationsångest, utanförskapet på Balettskolan och en pappa med bipolär diagnos. soundcloud.com/user-852022289...





- Finansieras av Postkodsstiftelsen 2019-2020
- Motkraft till tillrättalagda ideal
- Kunskapsbank för vuxna
- Nått ut till över 1 miljon människor sedan april 2019



JUST NU



VÅGA PRATA



10

10



09:47



FÅ UT UNGA PÅ ARBETSMARKNADEN

A photograph of four young people (three women and one man) smiling and looking at something together. The text 'äntligen ett jobb!' is overlaid on the image in a large, purple, outlined font.

äntligen ett jobb!

ÄNTLIGEN ETT JOBB!

- Förehabiliterande insats 16-25 år
- Nytt yrke
- Lära sig sociala medier – möjlighet till arbete
- Ingå i ett sammanhang – rutiner – social träning
- Personlig utveckling och självkänedom – stärkt självkänsla
- Nå de unga där de ändå är – sociala medier: deras intresse!



äntligen ett jobb!

VAD ÄR PROBLEMET?

- Självkänsla, erfarenhet, rädsla.
- Hindret kanske inte är på arbetsplatsen!
- Arbetsledning största hindret, inte ovilja att anställa.
- Avlastning för arbetsgivarna!



äntligen ett jobb!

KAMRATSTÖDJARE

- Vedertagen metod – evidens
- Maktbalans
- 25 till 30 år
- Länken mellan arbetstagare och arbetsgivare
- Hub för upp till 10 personer med särskilda behov
- Finansieras med anställningsstöd "Introduktionsjobb"
- Utbildning och handledning av Hjärnkoll

A photograph of four young people (three women and one man) smiling and looking at something together. The text 'äntligen ett jobb!' is overlaid on the image in a large, white, outlined font.

äntligen ett jobb!

MÅL

- Starta 2020-2021
- 10 deltagare
- 5 kamratstödjare
- 1 år i projektet
- Gruppen fylls på kontinuerligt
- Alla ska få arbete



lou.rehnlund@hjarnkollstockholm.se

(H)JÄRNKOLL
Stockholms län