

Anniina Pesonen / Piia Karjalainen / Eeva Huikko / Pihla Markkanen
Päivi Uro / Marjo Hannukkala



SIGNALEN

Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra

Handbok för att främja och stödja psykisk hälsa
i skolgemenskapen





FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

Författare: Anniina Pesonen, Piia Karjalainen, Eeva Huikko,
Pihla Markkanen, Päivi Uro och Marjo Hannukkala

Översättning: LanguageWire

Sakkunnig granskning av översättningen:

- pedagogik: Petra Weckström
- mental hälsa: Kristian Wahlbeck

Planering och layout: Tiina Kuoppala, Graforma

Figurer: Itla, Graforma

Fotografier: Itla, Shutterstock

Tillgänglighet: Du kan begära figurernas data i tillgängligt
format på adressen info@itla.fi

ISBN 978-952-7458-30-3

ISSN 2954-2855

Handboken hänvisas till på följande sätt: Pesonen, A.,
Karjalainen, P., Huikko, E., Markkanen, P., Uro, P. och
Hannukkala, M. (2025).

Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra.

En handbok för att främja och stödja psykisk hälsa i skolgemenskapen.

Signalen – Itlas guider och handböcker 2025:4

Innehåll

Förord	3
Tack	4
Inledning	5
Kapitel 1	8
1. Utgångspunkter och referensramar	9
1.1 Främjande av psykisk hälsa och flexibelt intensifierat stöd	10
1.2 Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra	12
1.3 Välbefinnande och psykisk hälsa	14
1.4 Färdigheter som främjar psykisk hälsa	17
1.5 En holistisk och gemensam syn på välbefinnande	19
1.6 Stöd för psykisk hälsa och vård av psykisk ohälsa för barn och unga i skolåldern	20
1.7 Lagar och förordningar som styr skolans arbete för välbefinnande	22
Kapitel 2	26
2. Ledarskap och arbete som främjar och stödjer psykisk hälsa i skolgemenskapen	27
2.1 Att leda en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa och gemensam elevvård	27
2.2 Att utveckla en kunskapsbaserad verksamhetskultur och ordna stödåtgärder	30
2.3 Samarbetets betydelse för att främja och stödja den psykiska hälsan	34
2.4 Psykiskt välbefinnande och kompetens i psykisk hälsa bland de vuxna i skolan	45
Kapitel 3	54
3. Metoder för att främja psykisk hälsa som en del av skolans verksamhetskultur	55
3.1 Stärk en positiv atmosfär	56
3.2 Främjande av psykisk hälsa i olika lärmiljöer	67
3.3 Färdigheter i psykisk hälsa som en del av undervisningen och det gemensamma arbetet	69
3.4 Evidensbaserade metoder och verksamhetsmodeller som främjar psykisk hälsa	80
Kapitel 4	84
4. När eleven har symtom på psykisk ohälsa	85
4.1 När man känner oro över elevens psykiska välbefinnande	85
4.2 Att stötta en elev med psykisk ohälsa i skolan	95
4.3 Bedömning av skolgångsförmågan och stöd vid psykisk ohälsa	113

Bilagor	122
Bilaga 1. Europeiska kommissionens rekommendationer om att införa ett tillvägagångssätt för hela skolan i utbildningssystemen i olika EU-länder	123
Bilaga 2. Lyft från innehållet i den allmänna delen av grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014, 2025), som också främjar psykisk hälsa i skolgemenskaper	125
Bilaga 3. Innehåll i mångvetenskapliga lärområden med tanke på främjandet av psykisk hälsa	126
Bilaga 4. Läroämnesspecifika mål och innehåll inom omgivningslära (årskurs 1-6) och hälsokunskap (årskurs 7-9) med tanke på främjande av psykisk hälsa	127
Bilaga 5. Enkät till eleverna om förverkligandet av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa	128
Bilaga 6. Lahtis stads verksamhetsmodell för utnyttjande av erfarenhetsbaserad kunskap om välbefinnande i gemensamt elevvårdsarbete	129
Bilaga 7. God praxis för genomförande av gemensamma elevvård och multiprofessionellt samarbete	130
Bilaga 8. Modell för årsklocka för psykiska färdigheter i årskurserna 1-6	131
Bilaga 9. Frågeformuläret Må bra-handen	132
Bilaga 10. Evidensbaserade metoder för att främja psykisk hälsa	133
Bilaga 11. Exempel på välfärdsområdets och utbildningsanordnarens samarbete i införandet av en evidensbaserad metod	139
Bilaga 12. Checklista över pedagogiska metoder som stödjer psykiskt välbefinnande	140
Bilaga 13. Bakgrund till systematisk observation av beteende	144
Bilaga 14. Stödmeter för olika symtom på psykisk hälsa	145
Bilaga 15. Evidensbaserade riktade metoder som stöd för psykiskt välbefinnande	156
Bilaga 16. Frågeformulär inom hälso- och sjukvården som används vid bedömning av elevens välbefinnande och psykiska symtom	158
Källor	159

Förord

Barns och ungas psykiska hälsa har tagits upp starkt i samhällsdebatten på 2020-talet. Skolhälsoenkäter och olika undersökningar visar att barn och unga i skolåldern har sämre upplevelser av sin egen psykiska hälsa än förut. Detta syns också i yrkespersonernas vardag: elevvårdstjänsternas personal rapporterar att de använder en betydande del av sin kundarbetstid med studerandes psykiska problem och samarbete kring dessa (Hietanen-Peltola m.fl., 2024). Undervisningsbranschens personal och ledning har i enkäterna lyft fram att de behöver alltmer kunskap och kunnande för att kunna främja och stödja elevernas psykiska hälsa.

Dagens osäkra och föränderliga tider återspeglas på många sätt i den psykiska hälsan och diskussionen kring ämnet. Psykisk hälsa påverkas av många aktuella fenomen, såsom globala kriser och krig, oro som väcks av den ekologiska krisen och klimatförändringen, belastningen som digitaliseringen medför samt den individ- och prestationsorienterade kulturen. Samtidigt pratas det mer öppet om psykisk hälsa, och diagnostiska begrepp har smält in i vardagsspråket. Att söka hjälp har blivit mer accepterat och unga kan söka hjälp bättre än tidigare. Mentalvårdstjänsterna på basnivå kan emellertid inte tillgodose behovet på ett tillräckligt sätt och köerna till specialiserad sjukvård är långa.

Fenomenen kring barns och ungas psykiska hälsa är mångfasetterade och kräver ett omfattande samarbete. Ingen enskild sektor, aktör eller metod kan ensam svara på de utmaningar som fenomenet medför. Det behövs ett långsiktigt och gemensamt arbete där skolor, familjer, kommuner, välfärdsområden, organisationer och servicesystemet bildar ett enhetligt stödnätverk. Skolan har en särskild roll i denna helhet, eftersom den är den viktigaste gemenskapen i barns och ungas vardag – en plats där man både kan stärka välbefinnandet varje skoldag och upptäcka behovet av stöd redan i ett tidigt skede.

Den nationella strategin för psykisk hälsa 2020–2030 betonar att barns och ungas psykiska hälsa kan stärkas genom att öka yrkespersonernas kompetens, utveckla skolans verksamhetskultur och inkludera träning av mentalvårdsfärdigheter i undervisningen.

Att stärka barns och ungas välbefinnande och främja den psykiska hälsan är en del av skolans uppgift. Enligt lagen om grundläggande utbildning ska undervisningen främja elevernas hälsosamma tillväxt och utveckling, och mentalvårdsfärdigheter och främjande av välbefinnande är en del av läroplansgrunderna för den grundläggande utbildningen. Skolorna kan genomföra sin grundläggande uppgift på ett sätt som stärker elevernas psykiska, sociala och känslomässiga välbefinnande på ett alltmer medvetet och systematiskt sätt som en del av den dagliga undervisningen och skolgemenskapens vardag.

Denna handbok stärker för sin del det gemensamma nationella arbetet för att stärka barns och ungas psykiska hälsa. Den samlar forskningsdata, praktiska verksamhetsmodeller och erfarenheter från skolgemenskaper som uppmuntrar och hjälper till att bygga en skola som stöder psykisk hälsa och lärande.

Katri Vataja

Verkställande direktör

Itla – Självtändighetsjubileets barnstiftelse

Tack

Handboken har utarbetats av Självständighetsjubileets barnstiftelse Itla som en del av projektet Nationell implementeringskompetens till stöd för barn och unga 2023–2025, som finansierats av social- och hälsovårdsministeriet.

Handboken har utvecklats av en multidisciplinär arbetsgrupp med yrkespersoner, experter och ledning från undervisningsväsendet och studerandevårdstjänsterna samt organisationer. Vi tackar därför varmt följande personer i vår arbetsgrupp som deltagit i arbetet: Terhi Aalto-Setälä, Katriina Anttila, Ronnie Djupsund, Outi Ervasti, Kati Helviö, Marke Hietanen-Peltola, Pasi Jalonen, Laura Kiviranta, Piritta Laiho, Tiina Myllymäki, Janina Mäntymaa, Hanna Nygård, Riia Palmqvist, Teemu Parpala, Miia Seppänen, Timo Sinivuori, Iida Toikka, Eija Tommo, Sari Tura och Sanna Vitikainen.

Handboken har skrivits i nära samarbete med MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och experter från Institutet för hälsa och välbefinnande. Ett särskilt tack till Marke Hietanen-Peltola och Terhi Aalto-Setälä för er betydande insats och expertis, som har varit centrala för handbokens högklassiga slutresultat.

I olika skeden av skrivarbetet har vi fått värdefull expertis från flera aktörer, såsom Utbildningsstyrelsen, Lärarnas fackförbund, Valteri, Kommunförbundet och Föräldraförbundet. Dessutom har vi fått viktig respons från experter inom undervisningsväsendet och hälso- och socialvården som verkar i kommunerna samt från andra aktörer som arbetar med barn och unga och ungdomsrepresentanter. Vi har också fått stöd av våra kollegors mångsidiga expertis på Itla. Flera personer har hjälpt till att skriva handboken, bland annat genom att kommentera innehållet i handboken eller producera text.

Vi vill särskilt tacka följande personer:

Aino Aulanko, Pauliina Auranaho, Siukku Erola, Sari Haapakangas, Tuija Harakka, Helmi Heinonen, Sanna Herkama, Ira Hietanen-Tanskanen, Jaana Hymmi, Hanne Kalmari, Tuula Kiesepä, Halla Kokkonen, Anne-Mari Kuusimäki, Nina Lahtinen, Suvi Lartamo, Mirjami Lehkoinen, Minna Lindberg, Johanna Lindberg-Naulapää, Noora Lindroos, Tiina Louhi, Tiina Lumijärvi, Tiina Luomanen, Riitta Merri, Tuija Metso, Päivi Mustonen, Merja Nordling, Riikka Nurmi, Terhi Ojala, Oona Palosaari, Hanna-Maria Partanen, Anita Puustjärvi, Riina Santala, Christine Schöderek, Annika Särkkä, Marika Tammeaid, Nina Tamminen, Elina Tolonen, Tanja Väänänen, Jukka Vetoniemi, Eija Viitala och Anna Virtanen.

Vi vill tacka Merja Suomela för det smidiga samarbetet i korrekturläsningen av handboken och Tiina Kuoppala för det trevliga och flexibla samarbetet i sammansättningen av handboken. Vi vill också tacka Petra Weckström och Kristian Wahlbeck för den utmärkta sakkunniga granskningen av översättningen.

För författararbetsgruppen

Anniina Pesonen och Piia Karjalainen

Inledning

Skolsamfundet har en unik möjlighet att främja varje barns och ung persons gynnsamma tillväxt och uppbyggnad av psykisk hälsa samt stödja den psykiska hälsan hos elever i utsatta situationer innan problemen blir komplexa och långvariga.

Forskning har visat att sådana åtgärder som skolsamfundet vidtar för att stödja lärande och välbefinnande i enlighet med grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) och lagen om elev- och studerandevård till stor del är sådana som också kan främja och stödja den psykiska hälsan. Till exempel bygger skolornas verksamhetskultur enligt läroplanen bland annat på jämlikhet, delaktighet och gemensamt arbete som främjar positiv interaktion. Det är också bevisat att dessa är viktiga nyckelfaktorer för att främja psykisk hälsa i skolgemenskapen. Därför vidtar skolorna redan många åtgärder som gynnar elevernas psykiska hälsa.

Skolan främjar elevernas psykiska hälsa genom att förverkliga sin egen lagstadgade uppgift: att stödja barns och ungas utveckling till humana och etiska samhällsmedlemmar samt genom att undervisa i kunskaper och färdigheter som behövs i livet. Glädjen i att lära sig och uppleva att man får stöd för sitt lärande i skolan och hemmet ger barnen och de unga en bättre upplevelse av att de har de kunskaper de behöver för att klara sig. Detta stödjer deras psykiska hälsa. Å andra sidan, när ett barn eller en ung person mår bra och får det stöd hen behöver, stöder det lärandet. Stöd för lärande, som motsvarar behovet och ges i rätt tid är också grunden för elevernas psykiska välbefinnande. Kort sagt: ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra.

I den här handboken beskrivs hur psykisk hälsa är kopplad till lärande och utgör en del av vardagen i en lärande gemenskap. Målet är att hjälpa alla att skapa sig en bild av den helhet som består av att främja och stödja psykisk hälsa och som bygger på elevernas och hemmens genuina delaktighet samt ett stabilt yrkesövergripande samarbete. Syftet är att synliggöra rollerna och situationerna för den pedagogiska personalen och elevvårdens personal, där den pedagogiska personalen samarbetar med elevvården, samt att erbjuda stöd för samarbetet med hemmen.

Varje yrkesperson som arbetar i skolan kan utifrån sin egen roll hjälpa och stötta ett barn och en ung person som uppvisar symtom genom sitt beteende eller humör. Handboken erbjuder konkreta tillvägagångssätt och metoder som bygger på forskningsdata och beprövad praxis. Med hjälp av handboken kan man bedöma nuvarande praxis och i samarbete med eleverna utveckla en verksamhet som stöder skolsamfundets välbefinnande och psykiska hälsa. Handboken kan också ses som ett verktyg för rektorerna för ledning av den gemensamma elevvården.

Handboken är inriktad på verksamheten i årskurserna 1-9 i den grundläggande utbildningen, men den kan till tillämpliga delar även utnyttjas på andra stadiet. Handboken är avsedd för alla som arbetar i skolan – lärare, handledare, skolföreståndare, elevvårdens personal och ledningen samt andra yrkespersoner som deltar i skolans vardag. I denna handbok används ibland begreppet *alla vuxna som arbetar i skolan*, vilket avser alla ovanstående yrkesgrupper. Parallellt med yrkesövergripande samarbete har man i handboken velat betona elevernas och vårdnadshavarnas delaktighet i genomförandet av samarbetet, varvid även begreppet *samarbete mellan flera aktörer* används.

Handbokens uppbyggnad

Handboken består av fyra kapitel. I början av varje kapitel finns en checklista över kapitlets viktigaste innehåll och hur de stödjer arbetet för de olika yrkesgrupper som arbetar i skolan.

1 I **det första kapitlet** beskrivs i korthet hur helheten av främjande och stöd för psykisk hälsa byggs upp i skolgemenskapen. I kapitlet presenteras dessutom de viktigaste forskningsbaserade utgångspunkterna och lagstiftningen som den helhet som beskrivs i handboken bygger på.

2 I **kapitel två** granskas främjandet och stödet av psykisk hälsa ur skolledningens perspektiv. Kapitlet öppnar upp betydelsen av långsiktigt och systematiskt arbete samt kunskapsbaserad ledning av arbetet med välbefinnande i skolan och med att bygga upp en verksamhetskultur. Att främja den psykiska hälsan blir en del av det strategiska ledarskapet och kärnan i det är smidigt samarbete och en välmående personal med den kompetens som behövs för att stärka och stödja elevernas välbefinnande.

3 **Kapitel tre** presenterar bevisat effektiva metoder för att främja psykisk hälsa i undervisningen enligt läroplanen och i det gemensamma välfärdsarbetet. Kapitlet innehåller konkreta metoder för systematiskt pedagogiskt arbete och förverkligande av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa.

4 **Det fjärde kapitlet** ger information om stöd för elevens psykiska hälsa ur både den pedagogiska personalens perspektiv och med tanke på elevvårdens personal. Läsaren lär sig förstå de bakomliggande orsakerna till symtom på psykisk ohälsa hos barn och unga samt får stöd för att ta upp oron med eleven och vårdnadshavarna. I kapitlet förklaras begreppet yrkesövergripande samarbete och samarbete mellan yrkespersoner som arbetar i skolan och externa tjänsters roller i att stödja elevens psykiska hälsa.

I handboken har vi sammanställt viktiga saker i form av checklistor och tabeller så att läsaren enkelt kan hitta de viktigaste sakerna i texten. Dessutom tipsar boken om experter och källor för främjande och stöd av psykisk hälsa, vilka erbjuder skolsamfundet mer material eller kompetens för sitt arbete med välbefinnande. I handboken presenteras vid sidan av evidensbaserad information även god praxis, varav en del finns i kapiteltexterna och en del i bilagorna. Alla bilagor (📎) finns i slutet av handboken.

Tips om hur du börjar använda guiden



Hej lärare!

Den här handboken ger dig evidensbaserad information om sambandet mellan lärande och psykisk hälsa samt konkreta sätt att stärka elevens psykiska välbefinnande som en del av ditt dagliga arbete. Dessutom hittar du information och pedagogiska metoder för att stödja en elev med psykisk ohälsa.

Som stöd för ditt eget arbete rekommenderar vi att du läser särskilt kapitel 3 och 4.1, men genom att läsa alla delar av handboken får du en bättre helhetsbild av främjandet och stödet av psykisk hälsa på hela skolgemenskapens nivå. I början av varje kapitel tipsar vi dig också om det viktigaste innehållet ur ditt eget arbetes perspektiv.



Hej du som arbetar inom eller är chef för elevvården!

Denna handbok ger dig evidensbaserad information om främjande och stödjande av psykisk hälsa som en del av gemensam och individuell elevvård. I handboken beskrivs rollerna för och möjligheterna till samarbete mellan skolans undervisningspersonal och elevvårdens personal i arbetet för psykisk hälsa.

Som stöd för ditt eget arbete rekommenderar vi att du läser särskilt kapitel 3 och 4 i handboken, men genom att läsa alla delar får du en bättre helhetsbild av främjandet och stödet av psykisk hälsa på hela skolgemenskapens nivå. I början av varje kapitel tipsar vi dig också om det viktigaste innehållet ur ditt eget arbetes perspektiv.



Hej du som arbetar i skolan!

Den här handboken ger dig evidensbaserad information om arbetet med välbefinnande i skolor samt förståelse för hur varje vuxen som arbetar i skolan har en betydelsefull roll i mötet med eleverna och i arbetet med välbefinnande i gemenskapen.

Som stöd för ditt eget arbete rekommenderar vi att du läser särskilt kapitel 3 i handboken, men genom att läsa alla delar får du en bättre helhetsbild av främjandet och stödet av psykisk hälsa på hela skolgemenskapens nivå. I början av varje kapitel tipsar vi dig också om det viktigaste innehållet ur ditt eget arbetes perspektiv.



Hej rektor!

Den här handboken ger dig evidensbaserad information och en helhetsbild av främjandet och stödet av psykisk hälsa på hela skolgemenskapens nivå. Handboken stöder ledningen av gemensam elevvård och yrkesövergripande samarbete i skolans vardag.

Som stöd för ditt eget arbete rekommenderar vi att du läser särskilt kapitel 1 och 2, men genom att läsa alla delar av handboken får du en bättre helhetsbild av främjandet och stödet av psykisk hälsa på hela skolgemenskapens nivå. I början av varje kapitel tipsar vi dig också om det viktigaste innehållet ur ditt eget arbetes perspektiv.

Kapitel 1

UTGÅNGSPUNKTER OCH REFERENSRAMAR

DETTA KAPITEL GER LÄSAREN:

Förståelse för hur psykisk hälsa och lärande hör samman

- Psykiskt välbefinnande är en förutsättning för lärande, och framgångsrikt lärande stärker i sin tur elevens psykiska hälsa.

Kunskap om psykisk hälsa som en resurs man kan lära sig

- Den psykiska hälsan kan stärkas genom vardaglig interaktion och på lektionerna.

Ett helhetsperspektiv för att främja och stödja psykisk hälsa i skolan

- Stödet för psykisk hälsa bygger på förebyggande, gemensamma åtgärder samt vid behov individuellt, sektorsövergripande stöd i samarbete med eleven och vårdnadshavarna.

Bekräftelse på att främjandet av välbefinnandet är varje vuxens uppgift i skolan

- Varje yrkesperson har en viktig roll både i gemenskapens arbete och i att möta och stödja eleverna.

Information om lagstiftningens och läroplanens roll i att stödja psykisk hälsa

- Lagar och förordningar som stöder arbetet med välbefinnande i skolan styr till att stödja elevernas välbefinnande, delaktighet och säkerhet



Hej lärare!

Den koppling mellan psykisk hälsa och lärande samt arbete enligt läroplanen som presenteras i detta kapitel stöder ditt arbete för att möjliggöra förutsättningarna för lärande och ger stöd för ditt arbete med elevernas välbefinnande.



Hej du som arbetar inom elevvårdstjänster!

En övergripande förståelse för hur man främjar och stödjer psykisk hälsa hjälper dig att skapa en bild av den helhet som arbetet med välbefinnande i skolgemenskapen utgör och att bättre identifiera till vilken del ditt eget arbete är sammanflätat med andras arbete.



Hej du som arbetar i skolan!

Helheten som presenteras i detta kapitel hjälper dig att bättre förstå psykisk hälsa och hur den kan stödjas i skolgemenskapen.



Hej rektor!

I detta kapitel hittar du forskningsbaserad information och rekommendationer för att främja psykisk hälsa och lagstiftningen som hjälper dig att leda arbetet med välbefinnande.

1. Utgångspunkter och referensramar

Grunden för lärande är psykiskt välbefinnande. En trygg och jämlik lärmiljö skapar grunden för elevernas lärande och välbefinnande (Aldridge m.fl., 2018; Jones & Kahn, 2017; Kutsyuruba m.fl., 2015; Lee m.fl., 2018; Thapa m.fl., 2013). Ett välmående sinne är mottagligt för lärande, och framgångsrikt lärande stärker i sin tur självförtroendet och upplevelsen av att man kan klara sig och ökar därmed välbefinnandet (Wigfield & Eccles, 2020).

Utvecklingspsykologen Urie Bronfenbrenners ekologiska systemteori (Bronfenbrenner, 1979) betonar miljöns betydelse för individens utveckling. Den ekologiska systemteorin öppnar upp relationer och processer i samt effekter av olika miljöer i förhållande till individen. I skolan utgörs barnets och den ungas närmiljö bland annat av relationer till andra elever, relationer till lärare och relationer till andra vuxna i skolan. Skolan formar elevernas självkänsla och sociala relationer samt upplevelser av lärande och delaktighet. På så sätt kan skolan som en meningsfull uppväxtmiljö stödja barns och ungas psykiska välbefinnande.

Det arbete som görs i skolorna för att främja den psykiska hälsan är effektivt när det bygger på att identifiera skolgemenskapens behov och arbetet integreras som en del av gemenskapens verksamhetskultur, verksamhetssätt och befintliga strukturer (Weare & Nind, 2011). Det systemiska tillvägagångssättet betonar en verksamhetskultur, vars kärna är vardagliga möten och positiv interaktion samt barns och ungas genuina delaktighet och att de blir hörda (Cefai m.fl., 2021). En verksamhetskultur som främjar den psykiska hälsan kan också ses som att man bygger en resiliert skolgemenskap, där gemensamma verksamhetsmetoder, samarbete mellan flera aktörer och glädjen i att lära sig tillsammans stödjer och stärker både individernas och hela gemenskapens välbefinnande och resiliens.

Skolgemenskapernas betydelse för främjandet av elevernas psykiska hälsa och för tidig identifiering av psykisk ohälsa samt möjligheten att få stöd identifieras som central i flera rekommendationer (WHO, 2021; Unicef, 2021; Unicef & WHO, 2022; EU, 2022; Solin m.fl., 2016, Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025a; Vormä m.fl., 2020). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) och lagen om grundläggande utbildning och lagen om elev- och studerandevård stöder skolgemenskapernas arbete med välbefinnande.

Utöver ett sådant dagligt arbete med välbefinnande behöver en del barn och unga mer riktad stöd för sin psykiska hälsa och skolgång. Det stöd för välbefinnande och psykisk hälsa som ordnas i skolan kan stärkas flexibelt efter elevens behov. Ett sådant flexibelt effektiviserat stöd för psykisk hälsa i skolgemenskapen baserar sig på nationella och internationella forskningsresultat och rekommendationer (August m.fl., 2018; Cefai m.fl., 2021; Europeiska kommissionen, 2022 och 2024; Vetter m.fl., 2024; Weare & Nind, 2011). Kärnan i detta är elevens och familjens delaktighet samt ett effektivt samarbete mellan olika aktörer och yrkespersoner.

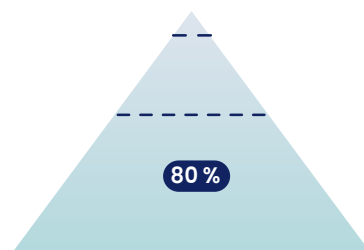
I detta kapitel i handboken finns en sammanfattad beskrivning av den helhet som utgörs av främjande av psykisk hälsa och flexibelt intensifierat stöd, som beaktar den finländska skolvärldens vardag, lagstiftning, förordningar och styrande dokument.

1.1 Främjande av psykisk hälsa och flexibelt intensifierat stöd

Främjandet och stödet av den psykiska hälsan byggs upp av de vuxna i vardagen som är nära barnet eller den unga och vid behov kan det utvidgas till sektorsövergripande stöd. Grunden för ett flexibelt intensifierat stöd för psykisk hälsa är en verksamhetskultur där alla skolans elever och vuxna främjar det dagliga välbefinnandet och den psykiska hälsan i hela gemenskapen. När den psykiska hälsan stärks systematiskt i varje undervisningsgrupp och i hela skolgemenskapen minskar behovet av riktat och starkare stöd. I planeringen och genomförandet av stödet står samarbetet med eleven och dennes vårdnadshavare i centrum.

Att främja psykisk hälsa

En positiv skolgemenskap som stöder välbefinnande och psykisk hälsa förebygger problem och stärker alla elevers välbefinnande. För majoriteten av eleverna (ca 80 %) är dessa metoder som främjar psykisk hälsa och ger förebyggande stöd tillräckliga.



Metoder som främjar psykisk hälsa i skolgemenskapen är bland annat:

- En atmosfär som stödjer trygghet, delaktighet och gemenskap
- Relationer och positiv interaktion
- Att stärka psykiska färdigheter
- Pedagogiska lösningar för undervisningen
- Samarbete mellan flera aktörer
- Evidensbaserade metoder.

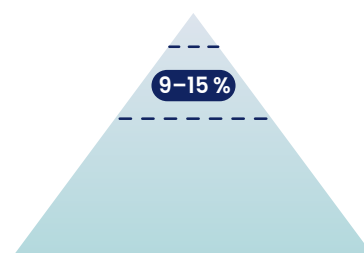
Det är viktigt att inkludera insatser som främjar den psykiska hälsan är som en del av skolans vardag och undervisningen. Främjande insatser utgör en fast del av skolans verksamhetskultur och ledningen av den och utgör därmed insatser inom den gemensamma elevvården som genomförs av alla vuxna i skolgemenskapen. Genom skolans gemensamma arbete byggs en solid grund för ett fungerande sektorsövergripande samarbete och ett samarbete mellan olika aktörer.



Mer information om metoder för att främja psykisk hälsa i skolgemenskapen finns i kapitel 3.

Riktat stöd för psykisk hälsa enligt individuella behov

I skolan kan stödet för psykisk hälsa förstärkas och riktas till de elever i vars liv man kan identifiera belastning eller eventuella riskfaktorer för den psykiska hälsan. Detta gäller i allmänhet mindre än en sjättedel av eleverna (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025b). Målet är att erbjuda tidig och riktad hjälp med metoder som genomförs i skolan för att undvika att eventuella problem förvärras.

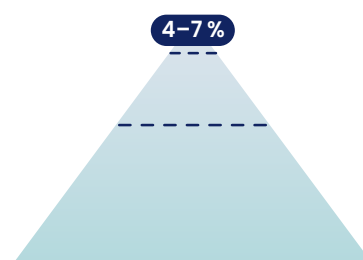


Ett sådant mer riktat stöd kan till exempel innebära mer strukturerat stöd i vardagen, anpassning av lärmiljön eller genom att öva på och förbättra vissa färdigheter som stärker den psykiska hälsan, såsom till exempel socioemotionella färdigheter eller att stärka färdigheterna i att identifiera och hantera känslor av ångest och depression. Behovet av stöd kan också finnas i en enskild undervisningsgrupp. Skolans olika yrkespersoner kan erbjuda tidigt stöd för grupper och individer samt anpassa de gemensamma förhållandena så att de stödjer den psykiska hälsan.



Se kapitel 4 för individuellt och riktat stöd för psykisk hälsa.

Intensifierat, individuellt psykiskt stöd erbjuds elever med allvarlig, eventuellt komplex, psykisk ohälsa för vilka de tidigare stödåtgärder som erbjudits i skolan har visat sig vara otillräckliga. Endast en liten del av eleverna behöver ett sådant intensifierat stöd för psykisk hälsa (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025b).



Om skolgångsförmågan har försämrats bör man i skolan tillsammans överväga sådana pedagogiska metoder med vilka man kan stödja elevens skolgång ännu mer individuellt och därmed möjliggöra skolgång. I detta fall kan eleven redan få stöd från mentalvården och eventuellt även stödåtgärder inom socialvården eller barnskyddet.

Det är viktigt att insatser och stödformer som främjar den psykiska hälsan i skolgemenskapen och på klassnivå fortsätter samtidigt som man ordnar intensifierat stöd för eleven. Behovet av yrkes- och sektorsövergripande sakkunnighet betonas när behovet av intensifierat starkt stöd bedöms, stödet ordnas och dess effekter följs upp. Det är viktigt att bygga upp stödet så att det yrkesövergripande samarbetet och de olika stödformerna blir en så sammanhängande helhet som möjligt ur elevens och familjens perspektiv. Här är det väsentligt att eleven och vårdnadshavarna är aktiva.

Att utnyttja information om välbefinnande

I utvecklingen av verksamhetskulturen och vid beslut om att erbjuda stöd efter behov kan man utnyttja information om välbefinnandet som samlats från elever och skolgemenskapen. Evidensbaserade metoder och interventioner hjälper till med att uppnå önskade resultat effektivt i skolans arbete med välbefinnande.



Mer information om kunskapsbaserat ledarskap inom välbefinnande finns i kapitel 2.

Figur 1. Främjande av psykisk hälsa och flexibelt tilltagande stöd i skolgemenskapen.

1.2 Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra

Lärande och psykisk hälsa hänger samman på många sätt. Skolgången i sig är en faktor som stödjer det psykiska välbefinnandet. Den ger en tydlig struktur och rytm i vardagen samt sociala kontakter. I skolan lär man sig också många viktiga livsfärdigheter som stödjer den psykiska hälsan och hanteringen av vardagen. I skolans vardag går pedagogik och välbefinnande hand i hand. Metoder för ordnande av undervisning, strukturering, metoder för differentiering samt val av olika undervisningsmetoder står i samband med elevernas välbefinnande (Korinek, 2021; Sutherland m.fl., 2019). Det är också viktigt för den pedagogiska personalen att förstå effekterna av till exempel elevernas känslotillstånd, vakenhet och ork för lärandet. Många pedagogiska arbetssätt och lösningar stöder också lärarnas egen känsla av kompetens och ork i arbetet. En skola som satsar på elevernas välbefinnande skapar samtidigt en grund som är gynnsam för lärande, och å andra sidan stärker en skola som stödjer lärandet elevernas välbefinnande och psykiska hälsa.

I en skola som satsar på välbefinnande kan eleven känna sig trygg och uppskattad, vilket förbättrar elevens inlärningsförmåga. Trygghetskänslan frigör hjärnans databehandling för målinriktad verksamhet, lärande och kreativitet. När eleven mår bra blir det lättare att rikta uppmärksamheten och fokusera på nya saker. Då kan man sätta upp och förverkliga egna mål och barnet och den unga både vill och har intresse av att påverka sitt liv. Då möjliggörs nyfikenhet, kreativitet och lärande.

Upplevelserna av framgång i lärandet producerar positiva känslor som stärker motivationen, självförtroendet och förmågan att identifiera och använda de egna styrkorna. Att lyckas med en utmanande uppgift stärker upplevelsen av förmåga, vilket stärker resiliensen (Schunk m.fl., 2020). Upplevelserna av framgång och positiv respons i studierna fungerar som personliga resurser och ökar tron på den egna förmågan även i framtida uppgifter (Salmela-Aro & Upadaya, 2014; Wigfield & Eccles, 2020). Positiva upplevelser i lärandet skapar också en känsla av meningsfullhet och stärker på så sätt elevens psykiska hälsa. Välbefinnande är alltså inte bara en förutsättning för lärande, utan också ett resultat av lärande.

”Välbefinnande är inte bara en förutsättning för lärande, det är också ett resultat av lärande.”

Psykisk påfrestning eller ohälsa kan försvåra lärandet och kan bland annat försämra funktionsförmågan samt de sociala och kognitiva färdigheterna. Till exempel symtom på ångest och depression eller uppmärksamhetsstörningar och känslolivsproblem har ett samband med sämre skolframgångar (Bas, 2021; Eschenbeck m.fl., 2021; Suhrcke & de Paz Nieves, 2011; Suldo m.fl., 2014).

Inlärningssvårigheter kan orsaka många slags utmaningar med att klara studierna och kan också orsaka psykisk ohälsa (Donolato m.fl., 2022; Hentegs, 2021; Nelson 2011a och b; Pickren, m.fl., 2024; Vieira m.fl., 2024). Inlärningssvårigheter kan leda till upprepade upplevelser av misslyckande, vilket kan göra att eleven känner skam eller upplever sig vara värdelös. Inlärningssvårigheter kan försämra elevens självkänsla och ha en negativ inverkan på studiemotivationen och engagemanget i skolan.

Att kompensera för inlärningssvårigheter med till exempel extra studier och kraftanstängningar eller att eventuellt försöka dölja dem kan orsaka stress och belastning för eleven. I kartläggningen av psykiatriska tillstånd i skolåldern ingår därför alltid en uteslutning av inlärningssvårigheter (Aalto-Setälä m.fl., 2023). I annat fall kan det finnas risk för att problemet behandlas som depression eller beteendestörning och att eleven inte får det stöd hen behöver för sitt verkliga behov – skolgång och lärande.

Med tanke på barnets och den ungas psykiska hälsa är det viktigt att identifiera inlärningssvårigheter så tidigt som möjligt och att i rätt tid få det stöd som behövs. När eleven får stöd i tid och på ett flexibelt sätt kan det förebygga belastning, skolstress och marginalisering. Upplevelsen av att få hjälp och bli förstådd stärker elevens förmågan att klara sig och ökar det övergripande välbefinnandet (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2013).

1.3 Välbefinnande och psykisk hälsa

Till välbefinnandet hör individens livskvalitet, hälsa och tillfredsställelse med livet. Välbefinnandet har därmed inte bara en psykisk utan även en fysisk, social och ekonomisk dimension. Särskilt barns och ungas välbefinnande innebär att ha en positiv uppfattning om sig själva, en förmåga att på sin egen åldersnivå reglera känslor och tankar samt att bygga och upprätthålla sunda sociala relationer, förmåga att interagera och även förmåga att hantera konflikter samt hitta meningsfullhet i livet.

Psykisk hälsa är bland annat

- ★ förmåga att identifiera och uttrycka egna känslor
- ★ förmåga att interagera med andra människor
- ★ att värdesätta och acceptera sig själv
- ★ strävan efter att uppnå egna mål
- ★ förmåga att bryta belastning
- ★ förmåga att möta och hantera motgångar

Psykisk hälsa är en del av välbefinnandet. Det definieras som ett tillstånd av välbefinnande där "en individ kan identifiera sina egna förmågor, kan lära sig och arbeta, delta i den egna gemenskapens verksamhet och klara av livets utmaningar" (WHO, 2025). Den psykiska hälsan utvecklas och formas ständigt genom hela livet, precis som den fysiska hälsan. Psykisk hälsa bygger på interaktion, och särskilt relationer och socialt stöd har en central betydelse för psykisk hälsa. Psykisk hälsa påverkas på många sätt av både individuella egenskaper, erfarenheter och sociala relationer och av en bredare miljö och samhällsförhållanden. Utbildning, arbete, utkomst, delaktighet och mänskliga rättigheter är viktiga stödpelare för psykisk hälsa. Även en trygg och trivsamt livsmiljö samt jämlika och fungerande tjänster är strukturella faktorer i samhället som har en betydande inverkan på den psykiska hälsan. Kulturella faktorer som attityder och normer styr uppfattningarna om vad som är värdefullt och vad som anses vara normalt.

Alla människor har faktorer i sitt liv som å ena sidan stödjer den psykiska hälsan och som å andra sidan gör dem mer benägna att drabbas av psykiska problem. Då talar man om faktorer som skyddar den psykiska hälsan och riskfaktorer (tabell 1). När skyddande faktorer stärks främjas och upprätthålls individens psykiska hälsa. Genom att stärka dem kan man stabilisera och till och med förebygga befintliga och eventuella riskfaktorer i barnets och den ungas liv. Att stärka skyddande faktorer som känslan av att vara accepterad, känna samhörighet eller ha sociala färdigheter är arbete i enlighet med läroplanen och målen för den gemensamma elevvården i skolorna. Skolgången i sig kan också på många sätt vara en faktor som skyddar elevens psykiska hälsa och kan erbjuda rutiner och struktur, socialt umgänge och trygga vuxna i vardagen. Genom att granska de faktorer som skyddar den psykiska hälsan samt riskfaktorerna kan man utveckla såväl det arbete som görs i skolan som det mer omfattande arbete för välbefinnande som utförs för barn, unga och familjer i området.

Psykisk hälsa innebär inte avsaknad av psykiatriska tillstånd, utan förmågan att leva ett fullvärdigt och meningsfullt liv. Psykisk hälsa kan också benämnas positiv psykisk hälsa, vilket avser psykiskt välbefinnande och de faktorer som upprätthåller välbefinnandet i livet. En person som har ett psykiatriskt tillstånd eller någon sjukdom i sitt liv kan också uppleva psykisk hälsa. Även i denna situation kan man identifiera och stärka individens resurser i vardagen. Psykiskt välbefinnande står i samband med bättre fysisk hälsa, livskvalitet, skolförfrågningar samt sunda levnadsvanor (Blanchflower m.fl., 2013; Hernandez m.fl., 2018; Keyes m.fl., 2013; Richards m.fl., 2015; Roman m.fl., 2023; Stranges m.fl., 2014; Tamminen m.fl., 2020).

Skolan stöder barnets och den ungas gynnsamma utveckling och grunden för psykisk hälsa

- ★ genom att skapa en trygg och förutsägbar miljö
- ★ genom att göra det möjligt att höra till en grupp
- ★ genom att ge utmaningar enligt ålder
- ★ genom att utveckla styrkor
- ★ genom att möjliggöra upplevelser av framgång
- ★ genom att skapa en positiv atmosfär

(enligt Aalto-Setälä, 2023)



Tabell 1. Den psykiska hälsans skydds- och riskfaktorer
(enligt Aalto-Setälä m.fl., 2023)

Skyddsfaktorer	Riskfaktorer
Individ	
• Positiv självbild • Trygg anknytning till familjen • Förmåga att skapa och upprätthålla vänskaps- och kompisrelationer • Känslan av att bli accepterad • Förmåga att lösa problem och konflikter och vid behov söka hjälp • Förmåga att varsebli, formulera och uttrycka känslor • Självförverkligande (t.ex. hobbyer) • God fysisk hälsa • Arvsanlag	• Låg självkänsla • Känsla av hjälplöshet • Känsla av att vara sämre än andra • Inlärningssvårigheter • Användning av alkohol eller andra rusmedel • Biologiska faktorer, såsom försenad fysisk eller intellektuell utveckling, intellektuell funktionsnedsättning • Arvsanlag
Gemenskaper	
• Positiv tidig relation • Familj, vänner och närstående • Stöd från närstående och socialt trygghetsnätverk • Känsla av att ingå i en gemenskap • Att bli hörd	• Otrygg tidig interaktions- och anknytningsrelation • Dåliga relationer med vänner, föräldrar eller närstående • Övergrepp och våld • Mobbning • Skilsmässor och förluster • Utanförskap och marginalisering • Ensamhet, isolering • Psykisk ohälsa i familjen
Strukturer	
• En trygg och trivsamt livsmiljö • Ekonomisk trygghet • Skolgång, studier, arbete • Positiva erfarenheter av skola, studier eller arbete • Tillgång till stödtjänster	• Skadlig livsmiljö • Ekonomisk osäkerhet • Arbetslöshet eller hot om arbetslöshet i familjen • Negativa erfarenheter av skolan eller studierna • Brist på stödtjänster
Kultur	
• Acceptans av kulturell olikhet • Olika kulturers delaktighet i gemenskapernas och samhällets verksamhet • Avsaknad eller låg grad av stigmatisering (stämpel) av psykisk ohälsa	• Social eller kulturell diskriminering • Utestängning av representanter från olika kulturer från gemenskapen eller samhällets verksamhet • Stigma och intolerans mot psykisk ohälsa

1.4 Färdigheter som främjar psykisk hälsa

Barns och ungas psykiska hälsa kan stärkas genom att lära och öva sig i färdigheter som främjar psykisk hälsa (Wahlbeck m.fl., 2017). Med dessa färdigheter i psykisk hälsa avses bland annat emotionella, närvaro- och interaktionsfärdigheter samt förmågan att skapa och upprätthålla meningsfulla relationer med andra människor. Färdigheter som stödjer den psykiska hälsan är också att på ett smidigt sätt klara av livets motgångar och kriser, förmågan att skydda sig mot överdriven belastning samt metoder för att reglera belastning och stress. Till färdigheterna inom psykisk hälsa hör också självkännedom, identifiering av egna styrkor samt vardagsfärdigheter, såsom att bygga upp en balans mellan studier, vila och fritid (Vorma m.fl., 2020). Färdigheter i psykisk hälsa är också att sätta egna gränser och ha kroppsregler, att göra saker som är betydelsefulla och som baserar sig på de egna värderingarna, att identifiera egna resurser samt att be om och söka hjälp. Färdigheter i psykisk hälsa är livsfärdigheter som stärker emotionellt, psykologiskt och socialt välbefinnande (se tabell 2). I internationella undersökningar beskriver bland annat begreppen socioemotionella färdigheter och psykisk hälsolitteracitet ofta motsvarande färdigheter (Jorm m.fl., 2012; Durlak m.fl., 2011).

Forskning visar att färdigheter i psykisk hälsa är lika viktiga för att bygga ett framgångsrikt och lyckligt liv som traditionella läroämnen (WHO, 2021; Jorm, 2015). Färdigheter i psykisk hälsa stöder utvecklingen och lärandet av kognitiva färdigheter och är också betydande med tanke på fortsatta studier och övergången till arbetslivet (Taylor m.fl., 2017). De skyddar också mot senare problem i känslolivet och beteendet samt mot missbruk (Kuosmanen m.fl., 2019; Taylor m.fl., 2017).

Goda färdigheter i psykisk hälsa stärker resiliensen och stöder krishanteringen (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Resiliens är bland annat förmågan att anpassa sig till förändringar och att möta och övervinna motgångar och kriser. Utöver det sociala stödet från gemenskapen kan resiliensen stärkas genom att öva på sätt att hantera svårigheter, stödja problemlösning och autonomi, stärka elevernas tro på sina egna förmågor och erbjuda möjligheter till upplevelser av framgång.

Tabell 2. Dimensioner av psykisk hälsa enligt Keyes (2007) och färdigheter i psykisk hälsa som stärker dessa (enligt Pesonen m.fl., 2022a)

	Dimensioner av psykisk hälsa	Färdigheter i psykisk hälsa
Emotionellt välbefinnande	Positivt känslotillstånd - Känna tillfredsställelse, sinnesro, lycka och livsglädje Livskvalitet - Tillfredsställelse med åtminstone vissa aspekter av livet	- Emotionella färdigheter - Förmåga att lyssna på kroppens och sinnets budskap - Förmåga att delta och påverka egna och gemenskapens angelägenheter
Psykologiskt välbefinnande	Självacceptans - Positiv och accepterande inställning till sig själv och de egna egenskaperna Personlig utveckling - Söka utmaningar, vara medveten om sin egen potential, vilja att utvecklas Meningen med livet - Hitta en riktning i livet och uppleva livet som meningsfullt Känsla av självständighet - Att leva enligt internaliserade och socialt accepterade egna normer och värderingar Känsla av kontroll i den egna miljön - Kännedom om egna påverkansmöjligheter och livshantering Positiva relationer - Förmåga att skapa varma och trygga relationer	- Hög självkänsla - Förmåga att delta och påverka egna och gemenskapens angelägenheter - Förmåga att göra val i vardagen som främjar den psykiska hälsan - Upplevelsen av att kunna påverka sin egen vardag - Kroppsregler och förmåga att hantera svårigheter - Emotionella och kommunikativa färdigheter
Socialt välbefinnande	Acceptans av mångfald - Positiv inställning till olikheter och mångfald hos alla människor Delaktighet - Att uppleva sig själv som betydelsefull och uppskattad i den egna gemenskapen Socialt förverkligande - Tro på individers, grupper och samhällets positiva utveckling Konsekvens i gemenskapens verksamhet - Intresse för den egna gemenskapen och dess sociala sammanhang samt upplevelsen av att det där sker åtminstone en del meningsfulla och förnuftiga saker Social integration - Känsla av gemenskap och att få stöd och tröst från gemenskapen	- Förmåga att uppskatta sig själv och andra - Förmåga att delta och påverka egna och gemenskapens angelägenheter - Emotionella och kommunikativa färdigheter

1.5 En holistisk och gemensam syn på välbefinnande

Det flexibelt tilltagande stöd för psykisk hälsa i skolgemenskapen som presenterades i början av kapitlet grundar sig på nationella och internationella rekommendationer samt på evidensbaserad praxis. Internationella rekommendationer, såsom Världshälsoorganisationens (WHO) modell för en hälsofrämjande skola (Nastasi m.fl., 1998) och grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen i Finland (2014), betonar ett holistiskt skolperspektiv och att främja elevernas välbefinnande och hälsa som en del av skolans grunduppgift. Europeiska unionen rekommenderar främjande av välbefinnande och psykisk hälsa på skolgemenskapsnivå för att förbättra elevernas inlärningsresultat som helhet (Europeiska kommissionen, 2024).

Ett sådant tillvägagångssätt som omfattar hela skolgemenskapen (Whole School Approach) är ett strategiskt referensramverk enligt vilket främjandet av psykisk hälsa och välbefinnande är en gemensam uppgift för skolgemenskapen. I USA har man utvecklat en så kallad Multi-Tiered System of Support-modell (MTSS) för skolgemenskaper, vars styrka är en kunskapsbaserad planering och genomförande av stödet (August, 2018; Havlik, 2020; Watson, 2023). I båda referensramarna ligger tyngdpunkten på förebyggande åtgärder och åtgärder som främjar varje elevs välbefinnande som en del av skolans normala vardag. Det centrala är att lära ut färdigheter i välbefinnande som en del av läroplanen, program mot mobbning och att stärka den positiva atmosfären i skolan.

Främjandet av psykisk hälsa som omfattar hela skolan kallar skolgemenskaperna till långsiktigt arbete, där engagemang och målmedvetenhet, skolledningens aktivitet, personalens delaktighet samt elevernas och vårdnadshavarnas genuina delaktighet, allokering av resurser, personalens välbefinnande och utbildning samt regelbunden utvärdering och starkt sektorsövergripande samarbete är centrala.

Undersökningar visar att det vid sidan av främjandet av psykisk hälsa på gemenskapsnivå är viktigt att erbjuda mer riktat stöd till de elever som har psykiska besvär lindriga psykiska symtom eller eventuella psykiska riskfaktorer (*mental health needs*) i sitt liv (Cefai m.fl., 2021; Havlik, 2020). Sådana riktade åtgärder är ofta gruppformade och ganska kortvariga och genomförs i små grupper eller som riktade interventioner, såsom till exempel gruppformad övning av socioemotionella färdigheter och metoder för att minska stress.

Elever med allvarlig eller långvarig psykisk ohälsa får individuellt och intensivt stöd. I planeringen och genomförandet av stödet betonas det sektorsövergripande samarbetet och betydelsen av externa tjänster.

För att behoven av stöd ska kunna identifieras och resurserna allokeras på ett effektivt sätt betonas i modellen för psykiskt stöd på flera nivåer (MTSS) regelbunden insamling och analys av information om välbefinnande. Systematisk datainsamling och utvärdering möjliggör kontinuerlig utveckling och anpassning av verksamheten till skolans föränderliga behov.

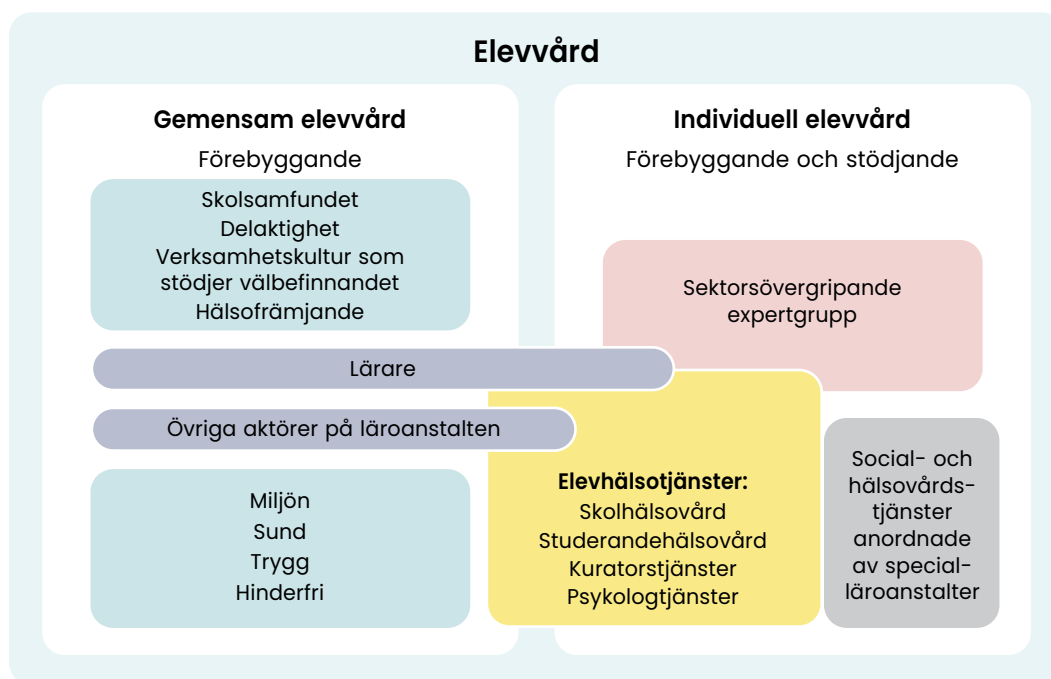
1.6 Stöd för psykisk hälsa och vård av psykisk ohälsa för barn och unga i skolåldern

I detta kapitel presenteras de viktigaste aktörerna och yrkespersonerna vad gäller att ordna stöd för barns psykiska hälsa. Det väsentliga är att identifiera rollerna och uppgifterna för olika yrkespersoner och sträva efter att skapa ett smidigt och övergripande stöd till förmån för barn, unga och familjer. Utöver de aktörer som nämns i kapitlet är bland annat kommunernas ungdoms- och fritidstjänster ofta en viktig samarbetspart för att stötta barn och unga.

Alla vuxna i skolan har en viktig roll i att möta, lyssna på och stötta eleverna. Lärare, handledare, kuratorer, psykologer, hälsovårdare och annan personal kan lägga märke till tecken på förändringar i elevens välbefinnande. Därför ansvarar alla som arbetar i skolan för att identifiera oro, föra oron på tal och identifiera behovet av stöd. En förtroendefull atmosfär och aktiv kontakt med elever och vårdnadshavare hjälper också i situationer som väcker oro. Det är viktigt att varje vuxen som arbetar i skolan både förstår hur viktig den egna rollen är och har den kompetens som behövs för att möta eleverna och föra oron på tal.

Elevvården som helhet är ett lagstadgat och planerat samarbete, vars mål är att främja elevernas välbefinnande, lärande och delaktighet samt förebygga att problem uppstår. Elevvården består av gemensam och individuell elevvård. Den gemensamma elevvården står främst, är förebyggande och genomförs av hela skolans personal och elevvårdstjänster personal. Den individuella elevvården riktar sig till enskilda elever och omfattar till exempel skolhälsovårdstjänster, psykolog- och kuratorstjänster inom elevvården och sektorsövergripande individuell elevvård (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025c).

Figur 2. Elevvården som helhet. (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2024)



Även om skolan spelar en viktig roll i främjandet av barns och ungas psykiska hälsa och förebyggandet av problem, ligger behandlingsansvaret alltid hos andra myndigheter. Behandlingen av psykisk ohälsa hos personer i grundskoleåldern hör inte till elevvårdens lagstadgade uppgifter. Grundskolans elevvård genomför ändå undersökningar avsedda för planering av vård samt motiverar och hänvisar barn och unga till behandlingsutbud inom primärvård och specialiserade sjukvård. (Aalto-Setälä m.fl., 2023.)

Ansvar för att **ordna mentalvård** på basnivå för barn och unga ligger hos välfärdsområdena. Mentalvård för barn i skolåldern kan ordnas inom primärvården, till exempel som en del av det sektorsövergripande nätverket av familjecentraler, eller i samband med uppfostrings- och familjerådgivning som hör till socialvårdens tjänster men tillhandahålls av hälso- och sjukvårdspersonal. Eftersom servicestrukturen kan skilja sig åt mellan olika välfärdsområden är det viktigt att utreda strukturen i och aktörerna inom mentalvården för barn och unga i det egna området.

Den specialiserade sjukvården ansvarar för behandling av de svåraste psykiatriska tillstånden. När elevens problem kräver specialiserad sjukvård är det skolans ansvar att tillsammans med föräldrarna och den specialiserade sjukvården planera för att eleven ska ha möjlighet att gå i skolan trots sina problem. I dessa situationer behövs förutom lärare och rektor även elevvårdstjänsternas personal i planeringen och uppföljningen. Den specialiserade sjukvården kan stödja arbetstagare på basnivå som arbetar med en elev på basnivå med hjälp av konsultation.

1.7 Lagar och förordningar som styr skolans arbete för välbefinnande

Läroplan för att främja välbefinnande och psykisk hälsa

Enligt grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) ska verksamhetskulturen främja lärande, delaktighet, välbefinnande och en hållbar livsstil. Centrala metoder för att främja elevernas psykiska hälsa är också att i enlighet med läroplanen bygga upp en positiv interaktion och atmosfär samt att utveckla en lärmiljö och vardagspraxis som stöder lärande och välbefinnande. Elevernas psykiska hälsa främjas också genom att de emotionella och kommunikativa färdigheterna stärks i enlighet med läroplanen som en del av stödet för engagemang i skolan och förebyggandet av frånvaro.

Läroplanen vägleder skolorna i att stödja elevernas kamratrelationer och att samarbeta med hemmen. Enligt läroplanen främjar hemmets och skolans samarbete elevernas sunda uppväxt och utveckling. Fostringssamarbetet ökar elevens, klassens och hela skolgemenskapens välbefinnande och säkerhet.

I läroplanen ingår därför omfattande åtgärder och rekommendationer som i sig främjar även elevernas psykiska hälsa. Sådana åtgärder genomförs i enlighet med läroplanen i all verksamhet i skolan som en del av läroämnena och omfattande inlärningshelheter samt stöd för lärande och skolgång.

Mångsidig kompetens främjar elevernas välbefinnande och psykiska hälsa på ett mångsidigt sätt som en del av olika läroämnena och skolans vardag. Alla sju omfattande kompetensområden innehåller mål som är centrala för elevernas psykiska hälsa.

I läroämnena för samhällslära i årskurserna 1–6 och hälsokunskap i årskurserna 7–9 beskrivs läroämnesspecifika mål och innehåll som främjar psykisk hälsa och färdigheter i psykisk hälsa. Dessa är bland annat att identifiera, uttrycka och reglera känslor, hälsovanor och resurser i vardagen, att identifiera den egna kroppens och sinnets budskap samt att vara medveten om egna tankar, attityder och värderingar. Till undervisningsinnehållet i hälsokunskap och samhällslära hör också att arbeta i grupp och olika interaktionssituationer, att uttrycka sig själv och lyssna på andra, att främja säkerhet och säkerhetsfärdigheter samt att identifiera hur de egna handlingarna påverkar barnet självt, andra människor och samhället.

Utöver dessa länkas innehåll som främjar psykisk hälsa till andra läroämnena, såsom modersmål, religion och livsåskådning. Färdighets- och konstämnena i sig främjar elevernas kreativitet och självuttryck och erbjuder sätt att minska vardagens belastning och känslor på ett säkert sätt, vilket på så sätt stärker det psykiska välbefinnandet. Dessutom kan man i samband med dem även på många olika sätt öva på färdigheter som främjar den psykiska hälsan.



SE BILAGOR 2, 3 och 4

Exempel på innehåll i läroplanen som främjar psykisk hälsa

Lagar och förordningar som stöder skolornas arbete för att stärka psykiskt välbefinnande

Många lagar, såsom lagen om grundläggande utbildning, lagen om elev- och studerandevård, kommunallagen, hälso- och sjukvårdslagen, socialvårdslagen och barnskyddslagen, förpliktar till att ta hand om barns och ungas välbefinnande och psykiska hälsa.

Lagen om grundläggande utbildning (682/1998) betonar barnets bästa samt elevens rättighet till en trygg studiemiljö och delaktighet. Den förpliktar skolorna till att ordna verksamhet som förebygger marginalisering och främjar elevernas psykosociala verksamhet samt att ordna elevvårdstjänster för eleverna på ett sätt som överensstämmer med läroplanen. Den vägleder också skolorna i att samarbeta med hemmen. I Lagen om grundläggande utbildning (1090/2024) föreskrivs om stöd för lärande och skolgång, vars mål är att utan dröjsmål trygga tillräckligt individuellt stöd som motsvarar elevernas behov och att stärka förebyggande stödåtgärder. Syftet är att eleven ska få stöd för sitt lärande i ett så tidigt skede som möjligt och med låg tröskel. Stödåtgärderna planeras individuellt enligt elevens behov. Lagen betonar förebyggande arbete och tidigt ingripande, och behovet av stöd bedöms kontinuerligt som en del av skolans vardag (se figur 3).

Hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010) fastställer att välfärdsområdets och kommunens myndigheter gemensamt ska utveckla levnadsförhållandena så att de stärker faktorer som skyddar den psykiska hälsan och förebygger uppkomsten av psykiska störningar. Samma lag (1326/2010) föreskriver om ordnandet och innehållet av tjänster inom skolhälsovården och elevvården samt om ordnandet av psykologtjänster inom elevvården. Lagen ger anvisningar för att främja och följa upp säkerheten och välbefinnandet i skolgemenskapen samt elevens uppväxt och utveckling samt hälsa och välbefinnande, inklusive bedömning av psykisk hälsa. Lagen förpliktar också till att stödja elevens föräldrar och vårdnadshavare i deras uppfostringsarbete.

Lagen om elev- och studerandevård (1287/2013) fastställer på vilket sätt elevvården genomförs i skolorna. Bestämmelser om ordnande av kuratorstjänster inom elevvården finns i Socialvårdslagen (1301/2014) och om deras uppgifter i Lagen om elev- och studerandevård (1287/2013).

De grundläggande rättigheterna och de mänskliga rättigheterna främjar individers psykiska hälsa och skyddar dem mot riskfaktorer för psykiska störningar. Den psykiska hälsan främjas av alla människors jämställdhet, språkliga rättigheter, rätten att arbeta och få undervisning, rätten till en tillräcklig levnadsstandard för att trygga boende, utkomst, hälsa och välbefinnande samt rätten till social trygghet och tillräckliga hälso- och sjukvårdstjänster som nämns i **Grundlagen** (731/1999).

Figur 3. Stöd för lärande i den grundläggande utbildningen (Utbildningsstyrelsen 2025a och b)

4

Elevspecifikt stöd

Kräver förvaltningsbeslut om stöd, riktas regelbundet till en eller flera elever.

- undervisning av speciallärare, delvis i smågrupp eller i samband med annan undervisning
- undervisning av speciallärare eller specialklasslärare i smågrupp
- undervisning av specialklasslärare i specialklass
- tolknings- och assistenttjänster samt hjälpmedel

3

Gruppspecifikt stöd

Stödet riktas till hela undervisningsgruppen eller en mindre grupp som bildats flexibelt, som inriktat, temporärt eller kortvarigt.

- allmän stödundervisning som ges av läraren
- lärarens stödundervisning i undervisningsspråket
- undervisning som ges av speciallärare i samband med annan undervisning

2

Undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande

Undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande gäller all verksamhet inom den grundläggande utbildningen. I skolans verksamhet och undervisningsarrangemang beaktas tillgänglighet. Undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande skapar en grund för högklassig grundläggande utbildning, gruppsspecifika stödformer och elevspecifika stödåtgärder.

Strukturella arrangemang

- bilda undervisningsgrupper så att undervisningsmålen kan uppnås
- skolgångshandledare som arbetar med elever och utnyttjande av övrig personal som stöd för elevernas skolgång och deltagande i undervisningen

Pedagogiska arrangemang

- ordna undervisning som tar hänsyn till elevernas olika behov och förutsättningar och språkmedveten undervisning som öppnar upp för differentiering i undervisningen mellan olika läroämnen och kunskapsområden
- pedagogiska lösningar som, utöver elever som behöver stöd, även beaktar elever som framskrider i sina studier enligt målhelheter
- lärarens förmåga att i tillräcklig utsträckning beakta undervisningsgruppens behov och styrkor

1

Verksamhetskultur, yrkesövergripande samarbete och att leda dem

Stöd för lärande är en central del av skolans verksamhetskultur, som ger förutsättningar för alla elevers delaktighet, lärande och stöd för skolgång.

- Förutsätter målinriktad och systematisk ledning, bedömning och utveckling av den grundläggande utbildningen som helhet.
- Lärarnas ömsesidiga samarbete, lärarnas samarbete med multiprofessionella och sektorsövergripande aktörer samt strukturella lösningar som möjliggör samarbete är viktiga i planeringen och genomförandet av undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande. Tillräckligt med tid ska reserveras för gemensam planering och gemensamt genomförande.
- Undervisningsanordnaren ansvarar för att undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande har resurser, planeras och genomförs och att deras effektivitet bedöms som en del av skolans verksamhet.



Kapitel

2

LEDARSKAP OCH ARBETE SOM FRÄMJAR OCH STÖDjer PSYKISK HÄLSA I SKOLGEMENSKAPEN

DETTA KAPITEL GER LÄSAREN:

Förståelse för ledningens centrala roll i främjandet av psykisk hälsa

- Rektorns och ledningens uppgift är att tillsammans med personalen bygga en gemensam värdegrund, skapa en lägesbild och verksamhetskultur där psykisk hälsa är en del av skolans strategi och vardag.

Information om betydelsen av interaktion, delaktighet och vuxnas välbefinnande

- En positiv atmosfär, trygga relationer och välmående vuxna är kärnan i en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa.

Anvisningar för utnyttjande av information om välbefinnande

- Aktuell och mångsidig information stöder planering, bedömning och inriktning av åtgärder på individ-, grupp- och gemenskapsnivå.

Starkare ledning av det yrkesövergripande samarbetet

- Samarbetet mellan hemmet, skolan och tjänsterna möjliggör ett gemensamt arbete för välbefinnande och ett övergripande stöd för eleverna i rätt tid och enligt behov.

Förståelse för utvecklingen av kompetens i psykisk hälsa i skolan

- Att stärka och dela kompetens ökar skolans förmåga att stödja elevernas välbefinnande.



Hej lärare!

Informationen i detta kapitel om en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa i skolgemenskapen hjälper dig att identifiera hur den egna verksamheten och samarbetet med andra stödjer ett långsiktigt och systematiskt arbete för välbefinnande i skolan.



Hej du som arbetar inom elevvårdstjänster!

Förståelse för skolgemenskapens verksamhetskultur, yrkespersonernas olika roller och genomförandet av samarbete hjälper dig planera och genomföra ett yrkesövergripande arbete för välbefinnande.



Hej du som arbetar i skolan!

Innehållet i detta kapitel om en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa och betydelsen av samarbete hjälper dig att identifiera din egen och andra yrkespersoners roller i skolans arbete för välbefinnande.



Hej rektor!

Informationen i detta kapitel och hörnstenarna i en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa hjälper dig att bygga en gemensam värdegrund, utnyttja information om välbefinnande och säkerställa en yrkesövergripande skolgemenskap som arbetar i linje mot det gemensamma målet.

2. Ledarskap och arbete som främjar och stödjer psykisk hälsa i skolgemenskapen

Att leda arbete som främjar och stödjer psykisk hälsa hör på ett naturligt sätt samman med skolans strategiska och pedagogiska ledning samt ledning av personalen och hela verksamhetskulturen. Utmaningarna för den psykiska hälsan och lärandet som skolgemenskapen står inför är ofta komplexa och kräver samarbete och engagemang mellan olika parter (Korinek, 2021). Det är viktigt att identifiera och synliggöra faktorer som anknyter till elevernas lärande och psykiska hälsa samt sambanden och effekterna mellan dem.

Skolgemenskapen är en systemisk helhet där man betonar både interaktionen och kontakten mellan eleverna, mellan elever och lärare samt mellan personalen och olika aktörer. Skolledningens uppgift är att skapa en gemensam dialog om olika parter erfarenheter och kunskaper och på så sätt sträva efter att bygga en gemensam lägesbild och förståelse. Syftet med denna handbok är att stödja skolledningen i denna uppgift.

2.1 Att leda en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa och gemensam elevvård

Skolans verksamhetskultur återspeglas i all skolans verksamhet och omfattar regler och arbetssätt som överenskommits gemensamt i skolan samt värderingar och principer. Den består enligt läroplanen för den grundläggande utbildningen bland annat av gemenskapens kompetens, interaktion, atmosfär, vardagsrutiner och ledarskap (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014). Den är ett gemensamt värde- och attitydläge som styr skolans vardag, interaktion och beslutsfattande samt stärker hela skolgemenskapens resiliens, förebygger problem och skapar en grund för positiv uppväxt och utveckling.

Utgångspunkterna för en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa är att identifiera individers och gemenskapens resurser, vänlig interaktion och satsning på mänskliga relationer samt allas möjlighet att bli hörda och vara en del av gemenskapen (Cefai m.fl., 2021). De finns med i såväl den dagliga undervisningen och mötena som i planeringen, beslutsfattandet och det samarbetet mellan olika aktörer.

Det är viktigt att resursperspektivet även omfattar krävande situationer och stödformer samt till svåra diskussioner och att föra svåra frågor på tal. Varje elev eller vuxen har styrkor och resurser som kan stöttas och stärkas även i en belastande livssituation. Ledningens uppgift är att säkerställa personalens gemensamma förståelse för psykisk hälsa som en resurs för individen och gemenskapen och hur denna resurs dagligen kan främjas i skolgemenskapen. Det är också viktigt att granska och utforma enkäter som mäter skolgemenskapens välbefinnande utifrån ett resursperspektiv.

Att satsa på positiv interaktion, mänskliga relationer och samhörighet är en av de viktigaste faktorerna, om inte till och med den viktigaste, som stödjer psykisk hälsa och förebygger

problem och riskbeteende (Aldridge m.fl., 2018). Skolorna har exceptionella möjligheter att hjälpa barn och unga skapa kamratrelationer, öva på emotionella och kommunikativa färdigheter och lösa konfliktsituationer.

Enligt undersökningar byggs en verksamhetskultur som stödjer välbefinnande och psykisk hälsa i skolan med bland annat

- en positiv atmosfär och trygg lärmiljö
- att stärka psykiska färdigheter, såsom sociala och emotionella färdigheter
- att öka elevernas delaktighet och möjligheter att påverka
- att stärka samarbetet mellan hem och skola
- att stödja välbefinnandet hos lärarna och skolans personal.

(Cefai m.fl., 2021; Weare & Nind, 2011)

”Skolgemenskapens välbefinnande och psykiska hälsa främjas av alla medlemmar i gemenskapen. Rektorn har ansvaret för att leda den gemensamma elevvården.”

Gemensam elev- och studerandevård stärker den psykiska och fysiska hälsan och därmed en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa. Gemensamma arbetssätt är grunden för verksamhetskulturen och utgör en hörnsten vad gäller åtgärder som stöder välbefinnande och psykisk hälsa, förebygger problem och ger tidigt stöd. De främjar både elevernas och personalens välbefinnande och stärker den positiva atmosfären i skolgemenskapen.

Rektorn ansvarar för sin del för att leda och samordna den gemensamma elevvårdens helhet, men skolgemenskapens välbefinnande främjas av alla medlemmar i gemenskapen (Lag om elev- och studerandevård, 1287/2013). Varje vuxen som arbetar i skolan har en betydelsefull roll i det gemensamma arbetet som en del av sitt eget arbete och vardagliga möten med eleverna. Även vårdnadshavarna har en viktig roll i det gemensamma arbetet för välbefinnande och i att skapa atmosfären. Med gemensamma arbetssätt säkerställer man att eleverna och de vuxna i skolan mår bra och kan ta hand om skolans grundläggande uppgift, lärande och undervisning.

Gemensam elevvård innebär bland annat

1. att främja interaktionsfärdigheter och psykisk hälsa
2. att förebygga mobbning, våld och trakasserier
3. att främja studiernas framskridande
4. att ordna skolarbete och studier på ett sätt som stöder välbefinnandet
5. att säkerställa elevernas delaktighet
6. att stödja livsstilar som främjar hälsa och välbefinnande
7. att sörja för att miljön är sund och säker
8. att samverka utanför läroanstalten
9. att stärka vårdnadshavarnas delaktighet.

(Perälä m.fl., 2015)

Att bygga upp en gemensam förståelse och värdegrund

Rektorn och skolans ledning har en central roll som förmedlare av värderingar och betydelser i skolgemenskapen (Lahtero & Kuusilehto-Awale, 2015). Alla vuxna i skolan skapar tillsammans med ledningen en grund för verksamhetskulturen och producerar med sitt eget tal och sina egna handlingar en modell för eleverna om skolgemenskapens värderingar, attityder och rutiner. Att leda med exempel skapar gemenskap och förtroende i skolgemenskapen. Ledningens uppgift är att hjälpa de anställda identifiera gemensamma värderingar som verktyg som också styr bedömningen av arbetsgemenskapens verksamhet.

Grunderna i läroplanen för den grundläggande utbildningen

ger en bra värdegrund för en verksamhetskultur som stöder psykisk hälsa och vägleder skolorna i att bygga sin kultur med betoning på varje individs unika egenskaper och värde samt respekt för kulturell identitet. Det är bra att fundera på hur dessa kärnvärden som skyddar den psykiska hälsan syns i skolans vardag och interaktion. Det är också bra

Strategier som främjar välbefinnande och psykisk hälsa i skolan bör vara förebyggande, övergripande och integrerade i undervisningen och skolans arbetssätt, med beaktande av betydelsen av motion, färdighets- och konstämnen, lek, sömn och näring.

(Europeiska unionen, 2024)

att stanna upp och ta en titt på hur den dagliga atmosfären stödjer gemensamma värderingar. Till exempel känslan av brådska och fokus på prestationer kan minska utrymmet för möten och kreativitet. En gemensam värdediskussion mellan skolans personal, elever och hemmen skapar en grund för en verksamhetskultur som stödjer psykisk hälsa och som styr konkret verksamhet och resursfördelning.

”En gemensam värdediskussion mellan skolans personal, elever och hemmen skapar en grund för en verksamhetskultur som stödjer psykisk hälsa.”

Ledningens uppgift och ansvar är att säkerställa en gemensam förståelse inom skolan och med samarbetsparterna för hur psykisk hälsa kan stödjas i barns och ungas vardag och hur varje vuxen kan stärka den utifrån sin egen roll.

Att värna om dialog och delaktighet

Ett långsiktigt arbete som stöder psykisk hälsa och välbefinnande lyckas endast med hjälp av människors engagemang. Detta förutsätter en gemensam, delad uppfattning om psykisk hälsa och dess betydelse för både elevernas gynnsamma uppväxt och lärande och för alla medlemmar i gemenskapen. Det är också mycket viktigt att visa både elever och vuxna i skolgemenskapen samt vårdnadshavare och andra aktörer, vilket slags stöd som erbjuds i skolan och utanför skolan och vem man kan vända sig till i olika ärenden. Detta kräver att ledningen kan skapa utrymme och platser för en gemensam dialog samt kan uppmuntra till en öppen diskussionskultur där man tillsammans kan diskutera frågor som gäller välbefinnande, ork och psykisk hälsa. Genom att inkludera elever, vårdnadshavare, den pedagogiska personalen och elevvårdstjänsternas personal i diskussionen, planeringen och verksamheten kan skolans ledning säkerställa att det stöd som erbjuds verkligen motsvarar behovet och är korrekt genomfört och resursfördelat. Att stödja elevernas psykiska hälsa bör framför allt utgå från elevernas och deras familjers utgångspunkter och delaktighet.

”Upplevelsen av den egna möjligheten att påverka skapar ett gemensamt ägarskap, motivation och en känsla av betydelse.”

Rektorns centrala uppgift är att leda interaktionen. En trygg och god atmosfär skapas genom att lära känna och samarbeta med såväl barn och unga som med personalen. Det är viktigt att rektorn och skolans ledning säkerställer att varje vuxen i skolan förstår hur och har den kompetens som behövs för att stödja interaktionen mellan eleverna samt emotionella och kommunikativa färdigheter. Ledningens eget agerande fungerar som ett exempel på ett uppskattande bemötande och främjande av vänlig interaktion i skolgemenskapen (Luomanen & Luomanen-Jaakkola, 2024). Skolans interaktionskultur kan också ha en betydande inverkan på hur barn och unga söker hjälp (Onnela, 2023).

En öppen och respektfull interaktion upplevs som en av de viktigaste faktorerna även med tanke på hur väl skolans yrkesövergripande samarbete fungerar (Jalonen m.fl., 2024). Strukturer och fungerande praxis för kunskapsflöde, som har skapats tillsammans, och samarbete stödjer den dagliga interaktionen och tvärtom.

Genom att främja dialog och delaktighet kan skolläringen stärka välbefinnandet och engagemanget i hela gemenskapen, inklusive eleverna, personalen och hemmen. Upplevelsen av den egna möjligheten att påverka skapar ett gemensamt ägarskap, motivation och en känsla av betydelse.

2.2 Att utveckla en kunskapsbaserad verksamhetskultur och ordna stödåtgärder

Liksom med allt arbete för välbefinnande är det viktigt att planera, genomföra och bedöma främjandet och stödet av psykisk hälsa i skolan. Skolornas grunduppgift förutsätter att de håller jämna steg med tiden i samhället, utnyttjar aktuell forskningsbaserad information och aktuella verksamhetsmodeller samt samlar in information om välbefinnande och lärande hos eleverna och inom skolgemenskapen samt de behov som anknyter till dem. Med tanke på planeringen och genomförandet av verksamheten är det också viktigt att samla in respons från hemmen och samarbetsparterna.



Se även kapitel 4.2 Att stötta en elev med psykisk ohälsa i skolan

Ett **kunskapsbaserat arbetssätt** är det viktigaste i utvecklingen av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa och för stödåtgärderna för psykisk hälsa. Med kunskapsbaserat beslutsfattande i stödet för psykisk hälsa i skolan avses ett systematiskt och etiskt hållbart tillvägagångssätt, där planering, genomförande och utvärdering av åtgärder baserar sig på tillförlitlig och aktuell information (Hegestedt m.fl., 2024). Målet är att säkerställa att de åtgärder som genomförs i skolan för att stödja välbefinnandet och psykisk hälsa hos eleverna och i hela skolgemenskapen är så effektiva och rätt inriktade som möjligt samt att de genomförs i rätt tid (Reinke m.fl., 2025).

Med hjälp av kunskapsbaserat beslutsfattande kan man identifiera förekomsten av problem och utvecklingsbehov i skolgemenskapen, bedöma effekten av befintliga åtgärder och rikta de begränsade resurserna dit de ger störst nytta. Då kan skolan bättre förutse och svara på elevernas och hela gemenskapens behov vad gäller välbefinnande och psykisk hälsa. Undersökningar betonar därför en systematisk, kunskapsbaserad och kontinuerlig utveckling av ordnandet av stöd (McLeod m.fl., 2022; Reinke m.fl., 2025).

”Kontinuerlig uppföljning av information hjälper skolorna att hålla sig uppdaterade om elevernas föränderliga behov och att snabbt och flexibelt reagera på dem.”

Eftersom utmaningarna med elevernas psykiska hälsa kan variera över tid och med sociala faktorer hjälper en kontinuerlig uppföljning av information skolorna att hålla sig uppdaterade om elevernas varierande behov och att snabbt och flexibelt reagera på dem (Fazel m.fl., 2020). Med hjälp av information som samlats in från olika källor kan man identifiera samband mellan olika saker eller fenomen och även mellan olika informationskällor.

Informationen bör komma från flera källor, såsom anonyma elevenkäter om faktorer som stöder eller försvagar välbefinnande och psykisk hälsa i skolan, frånvarotrender på klass- och skolnivå, vårdnadshavarnas respons samt lärarnas och den övriga personalens kollektiva observationer och deras egen information om välbefinnande. Det centrala är att den insamlade informationen huvudsakligen är information på gemenskaps- och gruppnivå, som respekterar individens integritet och anonymitet och fokuserar på att bilda en bredare och aktuell lägesbild. Behandling av information enligt fenomen bryter inte mot dataskyddet. Det gör det möjligt att gemensamt förstå, planera och genomföra åtgärder på ett sektorsövergripande sätt.

Om liknande utmaningar lyfts fram från flera informationskällor kan man identifiera behov att förbättra, till exempel den allmänna atmosfären, förhindra mobbning, problem relaterade till stress eller ensamhet, utifrån vilka hela skolgemenskapens verksamhet kan utvecklas (Reinke m.fl., 2020; Reinke m.fl., 2025).

”Skolans ledning och den gemensamma elevvården kan använda den helhetsbild som sammanställts utifrån informationen, till exempel för att planera skolans läsårsnivå och ett mer långsiktigt arbete för välbefinnande.”



SE BILAGA 5

Enkät till eleverna om förverkligandet av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa

Skolans ledning och den gemensamma elevvården kan använda den helhetsbild som sammanställts utifrån informationen, till exempel för att planera skolans läsårsnivå och ett mer långsiktigt arbete för välbefinnande. När de som arbetar i skolan regelbundet för en gemensam dialog om aktuell information, observationer och fenomen stärker de en verksamhetskultur som har en gynnsam inverkan på psykisk hälsa och välbefinnande.



SE BILAGA 6

Läs om Lahtis stads verksamhetsmodell för utnyttjande av erfarenhetsbaserad kunskap om välbefinnande i gemensamt elevvårdsarbete!



I arbetet med samhällspåverkan utvecklar kommuner, välfärdsområden och organisationer tillsammans lokala lösningar som bygger på forskningsbaserad information för att stärka barns, ungas och familjers välbefinnande.

Läs mer!

<https://itla.fi/toiminta/yhteisovaikuttavuus/>

Informationen kan också utnyttjas i det regionala skolutvecklingsarbetet. Då kan man sammanställa information enligt fenomen på skolnivå, vilket ger en bredare bild av fenomen som påverkar barns och ungas liv inom ett visst område. Om det observeras fenomen som ger upphov till oro kan man i området fundera på om det behövs ett starkare samarbete över servicegränserna för att på ett mer övergripande sätt stödja barns och ungas välbefinnande. Komplexa fenomen kan oftast inte lösas snabbt eller enkelt, men när man tillsammans utvecklar och genomför åtgärder – på individ-, grupp-, skolgemenskaps- och intressentnivå – är deras sammanlagda effekt större än effekten av enskilda åtgärder.

Utnyttjandet av information och de åtgärder som genomförs i skolan kan bedömas och utvecklas a) på hela skolgemenskapens nivå ur ett verksamhetskulturellt perspektiv, b) på klass- eller gruppnivå och c) individuellt i en sektorsövergripande expertgrupp. Åtgärder på alla nivåer kan bedömas i till exempel följande steg:

1. kartläggning av nuläget
2. uppställning av mål
3. nödvändiga åtgärder
4. uppföljning och konsekvensbedömning.

Det är viktigt att föra en regelbunden dialog mellan skol- och områdesnivån. Genom att dela erfarenheter och lära av varandra på olika nivåer och i olika områden kan man utnyttja lösningar som redan har visat sig fungera i stället för att lösa samma utmaningar separat i varje skola. Det regionala elevvårdsarbetet kan stödja denna process till exempel genom att vägleda, stödja och harmonisera kommun- och skolspecifikt utvecklings- och utvärderingsarbete. Det är viktigt att utvecklingsarbetet och uppföljningen av det görs i samarbete med inte enbart elever, hem och yrkespersoner som arbetar i skolan, utan även med andra samarbetsparter.

Hörnstenar i ledningen av en skolgemenskap som främjar och stödjer psykisk hälsa

1. Strategi, ledarskap och värdegrund

- ★ Främjandet av psykisk hälsa fastställs som en del av skolans strategi, läroplan och läsårsplan.
- ★ En gemensam värdegrund och vision skapas tillsammans med elever, vårdnadshavare och personal.
- ★ Ledarskapet är strategiskt, inspirerande och engagerande och stödjer hela gemenskapens deltagande i utvecklingsarbetet.

2. Gemenskap, delaktighet och en trygg atmosfär

- ★ Skolans etik och atmosfär bygger på positiv interaktion och trygghet.
- ★ Hela gemenskapen – elever, vårdnadshavare och personal – deltar aktivt i utvecklingen och beslutsfattandet.
- ★ Arbetet för välbefinnande bedrivs i nära samarbete med hemmen, skolans interna och externa aktörer.

3. Undervisning, pedagogik och elevcentrering

- ★ Välbefinnande och att öva på färdigheter i psykisk hälsa är en del av undervisningen enligt läroplanen och dagliga interaktionssituationer.
- ★ Undervisningen stöder barns och ungas uppväxt, lärande och välbefinnande på ett systematiskt och långsiktigt sätt genom hela den grundläggande utbildningen.
- ★ Man använder pedagogiska och kunskapsbaserade lösningar samt evidensbaserade metoder.

4. Stöd, strukturer och verksamhetsmodeller

- ★ Skolan har tydliga roller, strukturer och processer för att identifiera behov av stöd och genomföra stödåtgärder.
- ★ Det regionala elevvårdsarbetet stöder en skolspecifik utveckling.

5. Personalens kompetens och välbefinnande

- ★ Skolans ledning och personal har tillräcklig kompetens i psykisk hälsa och den stärks regelbundet.
- ★ Personalens välbefinnande i arbetet stöds aktivt, eftersom en välmående vuxen är det bästa stödet för barn och unga.

6. Uppföljning, utvärdering och kontinuerlig utveckling

- ★ Förverkligandet och effekten av arbetet för välbefinnande följs upp och utvärderas regelbundet.
- ★ Uppgifter om välbefinnande samlas in och används i utvecklingen av verksamheten.
- ★ Resultaten av utvärderingen används för att kontinuerligt förbättra verksamheten och kontrollera riktningen.

2.3 Samarbetets betydelse för att främja och stödja den psykiska hälsan

Ett smidigt samarbete mellan eleven, vårdnadshavarna, den pedagogiska personalen och elevvårdstjänsternas personal samt andra yrkespersoner som arbetar i skolan möjliggör främjande av elevens välbefinnande samt att behovet av stöd identifieras och att stöd kan erbjudas på ett övergripande sätt. Ett bra samarbete i den dagliga verksamheten skapar en grund som hjälper till att hitta lösningar även i mer utmanande situationer eller kriser.

Samarbete mellan flera aktörer är samarbete mellan elever, hem och yrkespersoner som arbetar med eleven.

Med yrkesövergripande samarbete avses i denna handbok samarbete mellan olika yrkesgrupper som arbetar i skolan, såsom yrkespersoner inom undervisning, handledning och elevvårdstjänster.

Med sektorsövergripande samarbete avses ett bredare samarbete där ett nätverk bestående av yrkespersoner inom olika förvaltningsområden byggs upp runt barnet.

Högkvalitativt samarbete och interaktion påverkar lärarnas, vårdnadshavarnas och andra yrkespersoners ork och tilltro till den egna förmågan (Guindlunan, 2024; Ma m.fl., 2024). Att stärka samarbetet är en investering i både elevernas och hela gemenskapens välbefinnande.

För att främja och stödja psykisk hälsa behövs ett starkt samarbete mellan hemmen, den pedagogiska personalen och elevvårdstjänsternas personal, men också i större utsträckning med olika samarbetspartner, både i det lokala samhället och på regional nivå. Utvecklingen av samarbetet och de gemensamma arbetssätten mellan undervisningsväsendet, hälso- och sjukvården och socialvården är viktig för att eleverna och deras familjer ska få det stöd de behöver i rätt tid och på ett heltäckande sätt.

Ett tväradministrativt samarbete är särskilt nödvändigt till exempel i situationer där eleven har svårigheter med lärandet eller beteendet eller fysiska eller psykiska symtom som kräver utredning. Även skolfrånvaro kräver ett yrkesövergripande samarbete, liksom olika situationer där familjerna behöver stöd. Ett smidigt samarbete mellan yrkespersoner som arbetar i skolan är av största vikt för samarbetet med eleverna och hemmen.



SE BILAGA 7

Läs mer om god praxis i den gemensamma elevvårdens verksamhetsmodell och samarbete mellan flera aktörer vid skolan Kirkonkulman koulu!

”Det är väsentligt att utveckla lärares och andra yrkespersoners interaktions- och samarbetskompetens samt ge dem tillräckliga resurser för att genomföra ett yrkesövergripande samarbete i praktiken.”

Rektorn och skolans ledning har till uppgift att utveckla och leda gemensamma utvecklingsprocesser och samarbetet mellan flera aktörer (Lahtero & Kuusilehto-Awale, 2015; Lahtero & Salonen, 2022). Det är väsentligt att utveckla lärares och andra yrkespersoners interaktions- och samarbetskompetens samt ge dem tillräckliga resurser för att genomföra ett yrkesövergripande samarbete i praktiken. Att svara på behoven av stöd förutsätter att det i skolan finns tillräckligt många vuxna för att behoven av tidigt stöd ska kunna upptäckas samt tillräckligt många yrkesövergripande aktörer för att man i samarbete ska kunna svara på behovet av stöd (Valtonen m.fl., 2024).

Skolans ledning bör vara medveten om hur olika former av stöd påverkar elevernas välbefinnande och lärande och vilka yrkespersoner som behövs i stödåtgärdernas olika skeden. När elevens behov av stöd och stödåtgärder ökar, blir rektorns roll som ledare av samarbetet mellan skolan och hemmet allt viktigare (Tulikoura m.fl., 2025). Det är viktigt att elevens olika stödformer bildar en helhet ur elevens och familjens perspektiv. Ledningens stöd och förståelse för helheten hjälper bland annat lärarna att planera och genomföra stödet samt samarbeta med hem och andra yrkespersoner.

Strukturer som stödjer samarbete

Grunduppgiften och det inbördes samarbetet mellan yrkespersoner som arbetar i skolan inom undervisning och elevvård styrs av lagar och förordningar inom olika förvaltningsområden, såsom lagen om grundläggande utbildning, lagen om elev- och studerandevård, lagen om socialvård, lagen om hälso- och sjukvård eller barnskyddslagen. Skolorna har många olika fasta och situationsspecifika expertgrupper som stöd för elevernas välbefinnande och lärande. Det är viktigt att de olika gruppernas roller och deras lagstadgade uppgifter i skötseln av elevernas ärenden och ordnandet av stöd är tydliga (Perälä m.fl., 2015).

Strukturer och praxis som stöder yrkesövergripande samarbete och samarbete mellan olika aktörer i skolgemenskapen:

1. Läsårsvis presentation av yrkespersoner, uppgiftsbeskrivningar och kompetenser
2. Tid att lära känna varandra och definition av en verksamhetskultur som stöder psykisk hälsa
3. Tydliga och mångsidiga sätt att samarbeta med hemmen, som också har gåttts igenom tillsammans med vårdnadshavarna
4. Introduktion som överskrider förvaltningsgränserna, gemensamma tväradministrativa utbildningstillfällen och möjligheter till lärande i arbetet
5. Etablerade överenskomna arbetssätt och processer för stödåtgärder och smidigt genomförande av samarbetet
6. Anvisningar för elevernas övergångar och samarbetet i samband med dessa
7. Anvisningar för informationsflöde och sekretess
8. Utvärdering av ledarskapet och genomförandet av sektorsövergripande samarbete varje läsår, till exempel med hjälp av självutvärderingsverktyget för ledarskap inom elev- och studerandevården

(Raukola-Lindblom m.fl., 2024)

Ledning av yrkesövergripande samarbete förutsätter att man identifierar olika utgångspunkter, utnyttjar mångsidig kompetens och har en helhetsbild av psykiskt stöd. I det yrkesövergripande samarbetet mellan skolor och elevvårdstjänster kan det uppstå spänningar som gäller till exempel resurser, oklara ansvarsområden och roller, informationsflöde eller dataskydd (Jalonen m.fl., 2024), men genom att tillsammans identifiera och lösa dem kan ett smidigt samarbete och uppnåendet av målen i skolgemenskapens arbete för välbefinnande främjas.

”Samarbetet mellan olika yrkespersoner främjas av en tydlig arbetsfördelning och tydliga roller, gemensam kunskap och förståelse samt en jämlik och uppskattande interaktion.”

Samarbetet mellan olika yrkespersoner främjas av en tydlig arbetsfördelning och tydliga roller, gemensam kunskap och förståelse samt en jämlik och uppskattande interaktion (Lähdesmäki m.fl., 2024). Förtroendet och ett smidigt samarbete ökas genom att stödja den ömsesidiga interaktionen och bekantskapen mellan yrkespersoner, genom att bygga en öppen och tillåtande diskussionskultur, skapa tydliga strukturer och processer samt erbjuda gemensam utbildning över administrativa gränser (Jalonen m.fl., 2024; Sainio m.fl., 2025).

Genom en gemensam diskussion mellan yrkespersoner kan man stärka den ömsesidiga förståelsen och skapa strukturer som möjliggör samarbete mellan olika aktörer (Sainio m.fl., 2025). I skolan kan man främja samarbetet mellan yrkespersoner till exempel genom regelbundna schemalagda möten, konsultationspraxis samt gemensamt överenskomna arbetsfördelningar och arbetsmetoder.

Det lönar sig att planera och genomföra arbete som främjar **gemensam elevvård** och psykiskt välbefinnande i ett starkt sektorsövergripande samarbete. På så sätt skapas en grund för skolans gemensamma mål i arbetet för välbefinnande, fungerande praxis och smidigt samarbete vid ordnande av stödåtgärder.

Den sektorsövergripande elevvårdsgruppen i varje läroanstalt är en viktig struktur när man gemensamt utvecklar skolans arbete för välbefinnande. Gruppen ansvarar för den planeringen, utvecklingen, handledningen och bedömningen av den sektorsövergripande elevvården i läroanstalten. En form av sektorsövergripande samarbete kan vara utvidgade möten med elevvårdsgruppen i varje läroanstalt. Då kan lokala och regionala aktörer bjudas in till ett mer omfattande samarbetsmöte: till exempel representanter för ungdomsarbetet, organisationer, församlingen, polisen, social- och hälsovården samt såväl vårdnadshavare som barn och unga för att diskutera lokala fenomen och hitta lösningar på dem.

Ramarna för skolornas arbete för välbefinnande byggs upp i samarbete mellan välfärdsområdet och utbildningsanordnarna. **Den regionala samarbetsgruppen för elevvården** fungerar som ett samarbetsorgan för välfärdsområdet och utbildningsanordnarna. Samarbetsgruppen bereder en regional elev- och studerandevårdsplan för välfärdsområdet. Planen grundar sig på de utbildningsanordnares planer för elevvården som är verksamma i området och den ansluts till välfärdsområdets plan för välbefinnande. Utöver planen för elevvård har samarbetsgruppen till uppgift att följa upp genomförandet av den regionala planen för elevvården och bedöma genomförandet av samarbetet mellan elevvårdstjänsterna, utbildningsanordnarna och andra social- och hälsovårdstjänster. Arbetsgruppen behandlar också samarbetsfrågor inom elevvården mellan välfärdsområdet och de utbildningsanordnare som är verksamma i området.

Figur 4. Samarbetsgrupper mellan utbildningsanordnaren och välfärdsområdets elevvård

Den läroanstaltsspecifika sektorsövergripande elevvårdsgruppen (Lag om elev- och studerandevård 14§)

- Gruppen planerar, utvecklar, styr och bedömer genomförandet av elevvården på läroanstaltsnivå.
- I gruppen finns representanter för yrkespersoner inom elevvårdstjänsterna, lärare, elever och vårdnadshavare.
- Utbildningsanordnaren och elevvårdstjänsterna beslutar tillsammans om gruppens sammansättning och verksamhetssätt i anslutning till uppgifterna.
- Gruppen beslutar om evidensbaserade metoder för utbildningen som tas i bruk för undervisningspersonalen i gemenskapen.
- Vid planeringen av elevvården och införandet av metoderna beaktas anvisningarna från utbildningsanordnaren och den regionala elevvårdens samarbetsgrupp.

Utbildningsanordnarens sektorsövergripande styrgrupp för elevvården (Lag om elev- och studerandevård 14§)

- Gruppen ansvarar för den allmänna planeringen, utvecklingen, handledningen och bedömningen av den sektorsövergripande elevvården. Utbildningsanordnaren beslutar i samarbete med de aktörer som producerar elevvårdstjänster om styrgruppens sammansättning, uppgifter och verksamhetssätt.
- I gruppens sammansättning ingår representanter för bildnings-, social- och hälsovårds- samt ungdomsväsendet samt representanter för andra utbildningsanordnares läroanstalter som verkar i området.
- Även representanter för den specialiserade sjukvården, barnskyddet, rådgivningen i uppfostrings- och familjefrågor och eventuellt andra aktörer, t.ex. församlingen, polisen och organisationer som erbjuder fritidstjänster för studerande, samt representanter för studerande och vårdnadshavare kan delta.
- Styrgruppen kan diskutera behovet av och införandet av evidensbaserade metoder som främjar välbefinnandet.

Regional samarbetsgrupp för elevvården (Lag om elev- och studerandevård 14§, THL 15 a §)

- Arbetsgruppen leds av välfärdsområdet.
- Arbetsgruppen är ett samarbetsorgan för välfärdsområdet och de utbildningsanordnare som verkar i området.
- Arbetsgruppen utarbetar en regional plan för elevvården som baserar sig på elevvårdsplanerna hos de utbildningsanordnare som är verksamma i området. Dessutom har arbetsgruppen till uppgift att följa upp genomförandet av den regionala elevvårdsplanen samt genomförandet av samarbetet mellan elevvårdstjänsterna, utbildningsanordnarna och andra social- och hälsovårdstjänster.
- I arbetsgruppens sammansättning ingår representanter för bildningsväsendet samt social- och hälsovården och ungdomsväsendet samt representanter för andra utbildningsanordnares läroanstalter som verkar i området.
- Även representanter för den specialiserade sjukvården, barnskyddet, rådgivningen i uppfostrings- och familjefrågor och eventuellt andra aktörer, t.ex. församlingen, polisen och organisationer som erbjuder fritidstjänster för studerande, samt representanter för studerande och vårdnadshavare kan delta.
- I arbetsgruppen kan man diskutera behovet av och införandet av evidensbaserade psykosociala metoder.

En sektorsövergripande expertgrupp är en viktig struktur i situationer där det behövs experter inom både undervisningspersonalen och elevvårdstjänsternas personal för att hantera en enskild elevs elevvårdsärenden. Stödet byggs alltid upp omkring eleven, och det är bra att fundera på vilka personer som är centrala för barnet eller den unga när stödet ordnas.

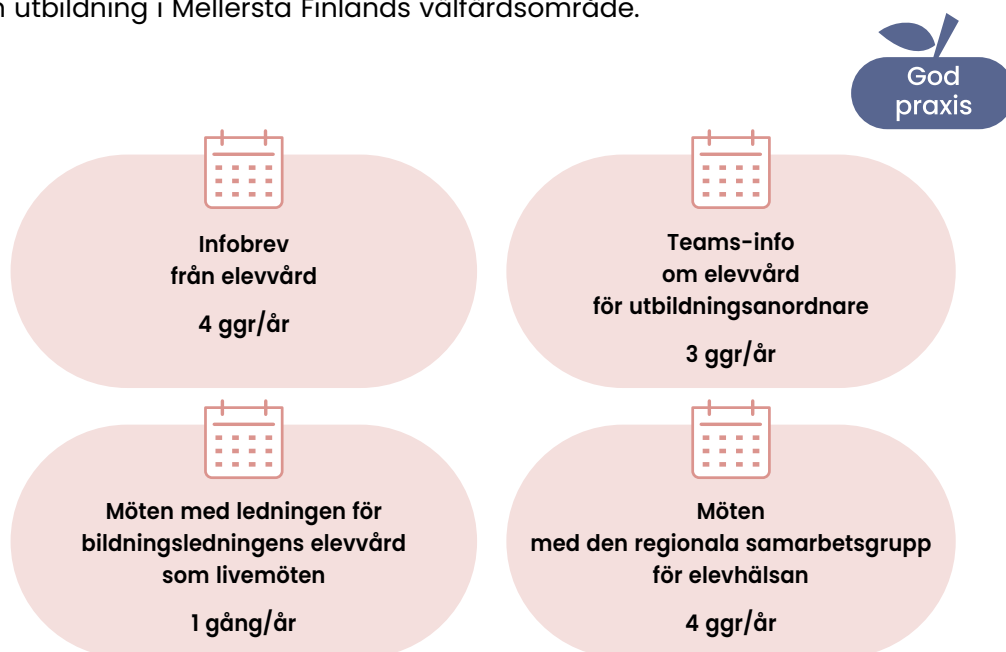


Mer information om individuell sektorsövergripande elevvård finns i kapitel 4.

Civilsamhällets organisationer och ideella föreningar kan erbjuda olika slags verksamhet som främjar elevernas psykiska hälsa och välbefinnande, gruppverksamhet och kamrattstöd för elever och föräldrar samt kan erbjuda stöd i krissituationer. Samarbete med föreningar kan förbättra tillgången till tjänster, minska stigmatisering och skapa mer enhetliga stödvägar för elever och familjer. Flera organisationer erbjuder olika lektionshelheter, undervisningsmaterial och utbildning för skolans personal. Skolorna kan stärka det externa samarbetet till exempel genom att delta i lokala nätverk, bjuda in experter till skolan, arrangera gemensamma evenemang och informera elever och föräldrar om tillgängliga evenemang, verksamheter och tjänster. I skolans ledarskap betonas förmågan att konkretisera nationella riktlinjer till praktiska anvisningar och handlingar. I ledning av samarbete är det väsentligt att förstå olika yrkesgruppers roller och kompetens samt att kunna engagera yrkespersoner i arbetet i enlighet med gemensamma mål och arbetssätt (Jalonen m.fl., 2024).

Skolans rektor och den övriga ledningen spelar en viktig roll när det gäller att möjliggöra samarbete i skolans vardag, men ett framgångsrikt sektorsövergripande samarbete kräver ömsesidig kännedom och praktiskt samarbete och möten mellan skolans ledning och ledningen inom elevvården och andra tjänster. Detta stöds till exempel av olika samarbetsstrukturer (se figur 5).

Figur 5. Exempel på samarbetsstrukturer för anordnare av elevvårdstjänster och utbildning i Mellersta Finlands välfärdsområde.



Till stöd för sektorsövergripande samarbete och gemensam diskussion

Hälsofrämjande – skolan som verksamhetsmiljö

- Hur ser vår skola ut som en miljö som stödjer lärande, psykisk hälsa och välbefinnande?
- Hur förstås yrkespersonernas olika roller och ansvarsområden och känner alla till dessa?

Elevvårdens planer – praxis inom elevvården

- Hur ligger de lokala och skolspecifika planerna i linje med de regionala och riksomfattande planerna?
- Finns det en interaktion mellan välfärdsområdets och kommunens planer?

Fungerande informationsflöde – barns och ungas dataskydd

- Vilken typ av diskussion och delad förståelse behövs om sekretess och elevernas dataskydd?
- Hurdana rutiner har skolan för ett smidigt informationsflöde mellan olika yrkespersoner och mellan skolan och hemmet?

Barnets och den ungas handlingsförmåga – yrkespersonens skyldighet och ansvar

- Hur deltar eleverna i planeringen och genomförandet av sitt eget välbefinnande och sitt stöd?
- Hur går man tillväga i skolan om ett barn eller en ung person vägrar ta emot det stöd som erbjuds?

Professionsbaserat arbete – yrkesövergripande samarbete

- Utifrån vilka utgångspunkter utför varje yrkeskår sitt eget arbete i skolan?
- Vilka utmaningar identifieras i genomförandet av den egna grunduppgiften och samarbetet?
- Finns det situationer där stödet till eleven kan äventyras på grund av otydliga ansvarsområden?

Behov av gemensam elevvård – krav på sektorsövergripande samarbete

- Vilka utmaningar identifieras i genomförandet av individuell och gemensam elevvård?
- Vilka resurser används och hur är de allokerade?
- Vilka förväntningar och önskemål finns det för genomförandet av ett sektorsövergripande samarbete?

Elevvård med inriktning på helheten – uppdelning av elevvården

- Vilka utmaningar förknippas med genomförandet av elevvården och det övergripande stödet för eleven?
- Hur skapas en helhetsbild och dess ansvar?

I grupperingen av frågorna har man utnyttjat enligt Jalonen m.fl. (2024) identifierade spänningar i yrkesövergripande samarbete.

Tabell 3. Samarbetspartner och tjänster för barn och unga i grundskoleåldern som stöd för arbetet med att stödja psykisk hälsa i skolorna (enligt Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2023)

GRUNDLÄGGANDE OCH KOMPLETTERANDE TJÄNSTER
Elevvården
• Skolhälsovård ◦ Hälsovårdarens och läkarens tjänster • Psykolog- och kuratorstjänster • Elevvård enligt läroplanen • Gemensamt arbete för välbefinnande
Hälsovårdscentralens allmänna tjänster
• Mottagnings- och jourtjänster • Andra mentalvårds- och missbrukartjänster • Ungdomspolikliniken och -stationens samt ungdomsrådgivningens tjänster m.m. • Grundläggande mentalvårdstjänster för barn och unga, t.ex. psykiatriska sjukskötare som besöker skolor
Socialvårdstjänster
• Uppfostrings- och familjerådgivning, familjearbete, socialarbete och handledning för barnfamiljer och unga • Stödfamiljs- och stödpersonsverksamhet
Kommunala ungdoms-, kultur- och fritidstjänster
• Ungdomsarbetets olika former, ungdomsverkstäder
Organisationer och inom tredje sektorn
• Material, god praxis och verksamhetsmodeller, utbildning
TJÄNSTER OCH SAMARBETSPARTNER PÅ SPECIALISERAD NIVÅ
Barn- och ungdomspsykiatrisk specialiserad sjukvård
• Öppenvård och avdelningsvård, mobila och konsultativa tjänster
Somatisk specialiserad sjukvård
• Specialisttjänster, såsom barnsjukdomar och barnneurologi, foniatri
Socialvårdens specialtjänster
• Barnskyddstjänster och stödåtgärder (bland annat familjearbete inom barnskyddet), öppenvård och placering, omhändertagande, social- och krisjour, handikappservice
FPA:s och försäkringsanstaltens tjänster
• Krävande medicinsk rehabilitering, habiliteringskurser och andra rehabiliteringsperioder
Tjänster på specialiserad nivå som produceras av den privata sektorn
• Tjänsterna kan genomföras som välfärdsområdets köptjänst eller betalas själv (t.ex. barn- och ungdomspsykiatriska och psykoterapeutiska undersökningar, behandlingar och rehabiliteringar, neuropsykologisk undersökning och rehabilitering, neuropsykiatrisk coaching, mångformig rehabilitering)
TJÄNSTER PÅ KRÄVANDE SPECIALISERAD NIVÅ
Krävande barn- och ungdomspsykiatriska tjänster
• Rättpsykiatriska undersökningar, nationellt centraliserade tjänster (t.ex. undersökning av könsidentitet), vård av personer med svåra (våldsamma) symtom
Specialtjänster som kräver barnskydd
• Skolhem
Tjänster för personer som omfattas av brottspåföljder
Krävande specialiserade tjänster för nyfinländare och asylsökande

Samarbete med hemmen

Skolan och hemmet är två centrala miljöer i barnets och den ungas liv, och lagen om grundläggande utbildning och grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) betonar ett smidigt samarbete mellan hem och skola för att stödja elevernas övergripande välbefinnande och lärande. Ett starkt och öppet partnerskap mellan hem och skola skapar en grund för elevens uppväxt och utveckling och är en central resurs för att främja och stödja psykisk hälsa. Stöd och uppmuntran från vårdnadshavarna, aktiv kommunikation om skolans verksamhet och interaktiva evenemang med låg tröskel bjuder in föräldrarna att delta. När föräldrarna tas med i skolgemenskapen förbinder de sig till att stödja skolans mål och verksamhet och lär sig att uppskatta skolan. Föräldrarnas nätverkande och gemensamma verksamhet stärker också gemenskapen och ger stöd för lärarnas och skolans gemenskapsarbete. Enligt grunderna i läroplanen för den grundläggande utbildningen ska samarbetet mellan hem och skola också stödja vårdnadshavarnas ömsesidiga interaktion och skapa en grund för föräldraföreningsverksamhet. Föräldraverksamheten är förebyggande arbete för välbefinnande som stödjer alla elever, både på klass- och gemenskapsnivå.

Undersökningarna betonar de många fördelarna med samarbete mellan hem och skola. Vårdnadshavarnas deltagande i skolgången och skolverksamheten står i samband med elevernas bättre skolframgångar, positivare inställning till skolan, starkare motivation att lära sig och mindre skolfrånvaro (Epstein, 2001; Henderson & Mapp, 2002; Wang & Sheikh-Khalil, 2014). Dessutom stöder samarbetet mellan hem och skola elevernas socioemotionella utveckling och psykiska hälsa (Wang & Sheikh-Khalil, 2014).

I vardagen finns många saker som påverkar elevernas välbefinnande och lärande: till exempel föräldrarnas välbefinnande, uppfostringsmetoder och stämningen i familjen påverkar barnets känsloliv, sociala färdigheter, självförtroende och motivation att lära sig. Skolan och hemmen kan diskutera vardagliga val och spelregler och på så sätt skapa en gemensam förståelse för hur man tillsammans kan stödja barns och ungas gynnsamma uppväxt. Sådana ämnen kan till exempel vara vid vilken ålder barnet får en smarttelefon, användningen av sociala medier och spel, ingripande i kränkande bemötande eller mobbning, tillräcklig sömn, kost eller motion osv. Det är viktigt att alltid inkludera barn och unga i diskussionen och låta dem delta i utarbetandet av gemensamma rekommendationer.

Skolorna har en unik möjlighet att nå ut till många olika slags familjer och erbjuda stöd med låg tröskel.

Skolan är en naturlig mötesplats för vårdnadshavarna och kan fungera som en uppmuntrande aktör för att de ska lära känna varandra.

Skolan kan fungera som en kanal för att dela information och stödtjänster och även nå familjer som annars inte skulle söka hjälp eller stöd.

”När hem och skola samverkar känner eleverna att de får stöd och blir förstådda i båda miljöerna.”

Eftersom föräldrarna är de viktigaste personerna i det egna barnets liv har de en unik förståelse för sitt barns styrkor, behov och eventuella bekymmer. När vårdnadshavarna upplever att skolan är intresserad av deras synpunkter och sakkunskap om det egna barnets utveckling och lärande ökar det deras förtroende för skolan och deras engagemang i samarbetet. Ett samarbete som bygger på ömsesidig respekt, förtroende och öppenhet är viktigt. Det gör det också möjligt att tidigt ingripa i eventuella problem och planera stödåtgärder tillsammans med familjen. När hem och skola samverkar känner eleverna att de får stöd och blir förstådda i båda miljöerna. Detta ökar trygghetskänslan och minskar stressen.

Vardagens informationsflöde och dialog är viktiga för samarbetet mellan hem och skola. Eftersom det mesta av kommunikationen sker skriftligen är det bra att vara uppmärksam på hur man kommunicerar och vilken typ av anteckningar som görs i elektroniska system som Wilma. Det är särskilt betydelsefullt för familjer med bekymmer i barnets eller den ungas beteende eller engagemang i skolan. I svårare situationer är samtal och möten ansikte mot ansikte ofta de bästa sätten att hitta en gemensam förståelse och gemensamma arbetssätt.

I skolgemenskapen är det bra att sträva efter att skapa inkluderande och flexibla samarbetsformer som passar olika familjer och livssituationer. Förutom traditionella föräldrakvällar och samtal kring lärande erbjuder digitala plattformar och kommunikationsverktyg nya möjligheter att kommunicera och dela kunskap i realtid mellan hem och skola. Innovativa samarbetsformer kan också öka vårdnadshavarnas delaktighet i skolans vardag och beslutsfattande samt föra hemmets och skolans verksamhetskulturer närmare varandra. I samarbetet är det bra att beakta vårdnadshavarnas diversitet samt olika sätt och möjligheter att delta i samarbetet med skolan.

TIPS!

Olika organisationer erbjuder information och stöd till föräldrar för att stödja barnets och den ungas psykiska hälsa, identifiera behov av stöd och hjälp samt hantera interaktionssituationer i hemmet

Till exempel

hemochskola.fi

mieli.fi/sv

mll.fi/sv

sos-lapsikyla.fi (på finska)

TIPS 1



Gemensamma trivselaktiviteter mellan hem och skola

1. Föräldraskolor över kulturgränser, där man lär känna varandra, lagar mat tillsammans och diskuterar på lätt finska/lätt svenska med föräldrarna i området
2. En föräldrakväll i lekparken och sedan en fotbollsmatch föräldrarna mot barnen
3. Veckomeddelande från läraren eller månadsmeddelande från klassföreståndaren/rektorn
4. Gemensamma filmvisningar som ordnas av föräldraföreningen
5. Morgonkaffe för hem och skola med gemensam diskussion om aktuella ämnen
6. Promenad till ett vindskydd för "korvgrillning"
7. Gemensam spelkväll för vårdnadshavare eller familjer, t.ex. Erövra flaggan, brädspel, elefantbollspel
8. Konstutställning för vårdnadshavare med elevernas arbeten
9. Dag eller vecka med öppna dörrar
10. Respons- och önskelåda för vårdnadshavare
11. Vårdnadshavarna deltar i lektionerna, t.ex. undervisning i en konkret färdighet eller genom att berätta om det egna yrket eller hobbyn (först görs en enkät om hobbyer eller specialfärdigheter bland klassens föräldrar)
12. Mentorskap för elever eller andra föräldrar
13. Läsande förälder/mormor/farfar
14. Samarbetskvällar tillsammans med ungdomsverksamheten. Kom överens med klassens vårdnadshavare och elever om t.ex. användning av mobiltelefon och tider för hemkomst.
15. Lokala föreningars presentationskvällar (psykisk hälsa, motion, hantverk etc.)
16. Temakvällar för vårdnadshavare som anknyter till en ålder eller ett fenomen
17. Kulturkvällar, där vårdnadshavare och barn tar med sig något från sin egen kultur (provsmakningar, föremål musik osv.)
18. Familjekväll eller evenemang som eleverna planerat
19. Skolcafé för familjer eller föräldrarnas vardagsrum
20. Klassens digitala portfolio som upprätthålls av elever, lärare och vårdnadshavare

God praxis delades bland annat av skolorna i området Etelä-Hervanta och Pohjois-Hervanta i Tammerfors, Karstulan Yhtenäiskoulu, Keskustan koulu i Eurajoki och Pappilanpellon koulu i Vichtis.

TIPS 2

**Wilho – interaktion för att möta föräldrar (på finska)**

Wilho är ett verktyg riktat till lärare för att ordna en interaktiv föräldravall eller ett föräldramöte. Alla föräldrar och familjer ska känna sig välkomna i skolan. Ett interaktivt föräldramöte skapar en bra grund för samarbete, särskilt i övergångarna i barnets skolgång. I materialet har man särskilt beaktat stärkandet av invandrarföräldrarnas delaktighet. Wilho innehåller diskussionsfrämjande teman som är översatta till sex olika språk: svenska, engelska, ryska, estniska, arabiska och somaliska.

SASY – samtal med hjälp av symboler

SASY är ett kommunikationsmedel anpassat till en spelform, där bilder och känslomojis snabbt kan tas i bruk. Genom att placera korten på underlaget kan barnet berätta och visa hur hen mår, oavsett hur bra hen är på att formulera saker. Materialet och verksamhetsmodellen har producerats av Valteri centret för lärande och kompetens i Ruskis, Uleåborgs stad och Föräldraförbundet i Finland. Materialet riktar sig till barn i årskurserna 1–6, men kan anpassas för barn och unga i olika åldrar.

SYKE – fördjupande samtal (på finska)

SYKE är bildmaterial för skolan, hemmet, elevvården och andra situationer där man diskuterar med den unga. SYKE innehåller bildkort, ordkort och ett underlag som anknyter till den ungas vardag. Genom att placera korten på det tredelade underlaget strukturerar den unga sitt liv och berättar om sina erfarenheter, utmaningar och styrkor på ett sätt som passar hen. SYKE baserar sig på positiv identifiering och på att bli sedd, hörd och delaktig på ett positivt sätt. Kortet stödjer den ungas uttryck och dialogen i samtalet. De skapar en trevlig stämning och funktionalitet i mötet.

TOIVO – verksamhetsmodell för samtal med barn och unga (på finska)

TOIVO-verksamhetsmodellen är avsedd för samtal med barn eller unga, till exempel i skolan, hemma och inom elevvården. En del av materialet lämpar sig även för diskussioner mellan vuxna. TOIVO-verktygslådan innehåller uppgiftsanvisningar samt ordkort och bildmallar som kan skrivas ut. TOIVO kan användas till exempel av lärare, kurator eller vårdnadshavare.

Med TOIVO kartläggs kundens livssituation på ett kundorienterat sätt, verbalt, visuellt och funktionellt. Syftet med det visuella collaget är att synliggöra kundens upplevelser och åsikter, även sådana som är svåra att uttrycka i ord. Utifrån collaget försöker man förstå ett för kunden meningsfullt liv och skapar en väg mot mål och möjligheter.

TOIVO bygger på positiv identifiering samt resurs- och styrketänkande. Frågorna granskas lösningsorienterat och målet är att främja attitydfrihet, jämlikhet och avlägsna hinder för delaktighet. Kortsortimentet tar hänsyn till neurospektrumet.

Föräldraförbundets tips för samarbete mellan hem och skola
vanhempainliitto.fi/sv.

2.4 Psykiskt välbefinnande och kompetens i psykisk hälsa bland de vuxna i skolan

Välbefinnande och kompetens hos de vuxna i skolan återspeglas direkt i eleverna. Skolans yrkespersoner upplever ofta att det egna arbetet är viktigt och att de är entusiastiska över sitt arbete, men antalet fall av utbrändhet har också ökat under de senaste åren (Upadyaya m.fl., 2025). De första stegen i att främja välbefinnandet i skolgemenskapen är en välbefinnande i arbetet för alla vuxna som arbetar i skolan. Ofta främjar arbetet i sig den psykiska hälsan: arbetet erbjuder möjligheten att förverkliga sig själv, uppleva meningsfullhet samt interagera med andra och tillhöra en gemenskap.

En verksamhetskultur som främjar den psykiska hälsan främjar välbefinnandet hos yrkespersonerna i skolan

Välmående och kunniga vuxna skapar en trygg och positiv lärmiljö, stödjer elevernas socio-emotionella utveckling och fungerar som förebilder för färdigheter i välbefinnande (Dreer, 2023). Skolans ledning kan främja en konstruktiv dialog i skolgemenskapen, där olika åsikter framförs på ett respektfullt sätt och stödjer gemensamt lärande.

Skolan är en gemenskap där barn, unga och vuxna har en gemensam verksamhetskultur. Samma metoder som främjar psykisk hälsa gäller alltså även när man främjar det psykiska välbefinnandet hos yrkespersoner i skolan. Identifiering av individernas och gemenskapens resurser och styrkor, vänlig interaktion och satsning på mänskliga relationer samt allas möjlighet att bli hörda och vara en del av gemenskapen står i centrum i både det dagliga arbetet, beslutsfattandet och förverkligandet av samarbetet. En verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa i skolan går hand i hand med pedagogiskt välbefinnande och ledningen av den.

God psykisk hälsa främjar arbetet och psykiska utmaningar kan i sin tur försämra arbetsförmågan.

Arbetsförmågan kan emellertid vara god trots psykiska problem.

Läs mer om Arbetshälsoinstitutets verktygslåda för psykisk hälsa!

Skolan är en gemenskap där barn, unga och vuxna har en gemensam verksamhetskultur. Samma metoder som främjar psykisk hälsa gäller alltså även när man främjar det psykiska välbefinnandet hos yrkespersoner i skolan. Identifiering av individernas och gemenskapens resurser och styrkor, vänlig interaktion och satsning på mänskliga relationer samt allas möjlighet att bli hörda och vara en del av gemenskapen står i centrum i både det dagliga arbetet, beslutsfattandet och förverkligandet av samarbetet. En verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa i skolan går hand i hand med pedagogiskt välbefinnande och ledningen av den.

Ofta kan saker som främjar arbetets smidighet också främja den psykiska hälsan på arbetsplatsen. Arbetsgemenskapens stöd, en öppen och uppskattande interaktion samt att göra saker tillsammans stödjer yrkespersonernas psykiska välbefinnande i arbetet. En positiv atmosfär stöds också när man blir glad över framgångar, uppmärksammar ett välgjort arbete och får positiv respons samt att öka glädjen och humorn i vardagen. Det lönar sig för ledningen att uppmuntra skolans personal att dela framgångar, god praxis och material. Entusiasm visar sig som en positiv relation till eleverna, strävan efter att utveckla det egna arbetet och den egna kompetensen samt viljan att påverka atmosfären och interaktionen i den egna gemenskapen på ett positivt sätt. Även att göra saker tillsammans och samundervisning ökar lärarnas välbefinnande i arbetet och kollegiala stöd samt minskar belastningen i vardagen (Weinberg m.fl., 2019). Genomförandet av samundervisning underlättas med hjälp av stöd från rektorn, till exempel när det gäller lokaler och läsordningslösningar.

”Att göra saker tillsammans och samundervisning ökar lärarnas välbefinnande i arbetet och kollegiala stöd samt minskar belastningen i vardagen.”

Människan har ett naturligt behov av att uppleva att de egna handlingarna har positiva effekter i den egna miljön och på andra människor. Att göra gott för andra skapar också välbefinnande och en upplevelse av meningsfullhet för en själv (Martela & Ryan, 2016). I skolgemenskapen kan man främja välvilja och en kultur av goda gärningar och hjälp bland både elever och vuxna.



Diplomet **för arbetsplats med välbefinnande®** hjälper till att främja den psykiska hälsan på arbetsplatsen!

Läs mer (på finska)
<https://hyvanmielentyopaikka.fi/>

Balans mellan arbetets krav och resurserna

Tydliga roller och uppgiftsfördelning, gemensamma rutiner och tillvägagångssätt samt rätt ramar för arbetet är också viktiga saker som ökar välbefinnandet i arbetet. Arbetsförmågan förblir god när resurserna är tillräckliga i förhållande till arbetets krav. Alltför höga krav kan göra dig utmattad och öka risken för utbrändhet. Typiska **arbetskrav** inom undervisningssektorn är, förutom hög arbetsbelastning och brådska, även krävande interaktionssituationer med elever, vårdnadshavare och andra vuxna (Upadyaya m.fl., 2025). Särskilt oro för eleverna kan öka den känslomässiga belastningen.

Arbetets resurser fungerar som motvikt till kraven och skyddar mot belastning. Det är viktigt för skolans vuxna att så tidigt som möjligt få stöd för svårigheter i interaktionen med grupper och elever. Det allmänna välbefinnandet hos skolans personal och gemenskapen samt den gemensamma verksamhetskulturen kan stödja den enskilda yrkespersonen vid tillfällig belastning och minska upplevelsen av otillräcklighet, till exempel i svåra interaktionssituationer mellan elev och lärare (Upadyaya m.fl. 2025). En öppen diskussionskultur och att förstå olika livssituationer gör det lättare att vid behov be om hjälp och detta stödjer arbetet.

”Sociala relationer spelar en betydande roll för lärarens vardag och välbefinnande i arbetet.”

Kollegialt stöd och chefens stöd i belastande situationer stöder yrkespersonen, såsom lärarens, tilltro till den egna förmågan och ork i arbetet. Sociala relationer spelar en betydande roll för lärarens vardag och välbefinnande i arbetet (Hascher & Waber, 2021; Melkko & Ilves, 2024). En öppen diskussionskultur och att förstå olika livssituationer gör det lättare att vid behov be om hjälp och detta stödjer arbetet. Kollegialt stöd och chefens stöd i belastande situationer stöder yrkespersonen, såsom lärarens, känsla av eget kunnande och ork i arbetet. Det kollegiala stöd och det välbefinnande i arbetet som lärarna upplever

påverkar också elevernas upplevelser av det sociala stöd som lärarna gett dem (Rautanen, 2025). Dessutom kan bra arbetsramar, såsom material som behövs, bra utrustning eller frågor som gäller arbetsergonomi, fungera som resursfaktorer.

Stöd för grundläggande psykologiska behov

Precis som kroppen behöver även psyket vissa grundläggande upplevelser för att stärka sitt välbefinnande. Upplevelserna av autonomi, förmåga och samhörighet utgör människans grundläggande psykologiska behov (Deci & Ryan, 2008). Vid sidan av dessa är det också viktigt för den psykiska hälsan att göra gott och uppleva meningsfullhet. De grundläggande psykologiska behoven är väsentliga för individens uppväxt och utveckling samt välbefinnandet. Förverkligandet av dem främjar arbetslusten och engagemanget i arbetet (Ryynänen m.fl., 2020; Schaufeli, 2021). De grundläggande psykologiska behoven är betydelsefulla genom hela livet och påverkar bland annat individernas inre motivation och välbefinnande.

Missnöje i anslutning till grundläggande behov har bland annat samband med risken för utbrändhet och utmaningar med att klara av arbetet. Det är särskilt viktigt att notera att lärarnas egna grundläggande behov uppfylls och deras välbefinnande i arbetet påverkar hur de kan stödja sina elevers psykologiska grundläggande behov och lärande samt främja en positiv atmosfär i klassen (Lerkanen m.fl., 2020; Reeve & Cheon, 2021).

Vilka saker i skolgemenskapen stödjer eller försvagar elevernas och personalens

- upplevelse av sina egna påverkansmöjligheter?
- tilltro till egen förmåga och kompetens?
- upplevelse av samhörighet och omtanke?
- möjligheter att göra gott för samhället?

Vid ledningen av en verksamhetskultur som främjar den psykiska hälsan i skolgemenskapen ska man därför fästa uppmärksamhet vid förverkligandet av de grundläggande psykologiska behoven hos både barn, unga och vuxna. Ledarskap i skolan som beaktar grundläggande psykologiska behov innebär i praktiken att ledaren har förmåga att inspirera och sammanföra sina anställda samt stödja deras förmågor (Kalakoski m.fl., 2024). I skolan är det därför viktigt att stärka sådana arbetsrelaterade resurser som främjar uppfyllandet av arbetstagarnas grundläggande behov och å andra sidan sträva efter att minska sådana krav i arbetet som eventuellt försvagar eller förhindrar uppfyllandet av de grundläggande behoven (Upadyaya m.fl., 2025).

Med tanke på skolgemenskapens välbefinnande är det också viktigt att identifiera rektorernas välbefinnande i arbetet och uppfyllandet av deras grundläggande psykologiska behov (Salmela-Aro m.fl., 2025). På samma sätt är det viktigt att rektorerna får uppleva att de kan påverka val och beslutsfattande i anslutning till sin egen arbetsmiljö och sitt arbete samt att de känner att de är en del av skolgemenskapen. Uppfyllandet av de grundläggande psykologiska behoven påverkar rektorernas arbetsengagemang, inre motivation och engagemang i arbetet (Rektorbarometern, 2025).

Professionell handlingsförmåga och att stärka kompetensen

Skolpersonalens yrkesmässiga utveckling, erfarenheter av lärande och utnyttjande av sina egna styrkor stöder deras känsla av kunnande och förmåga. Detta i sin tur ökar motivationen och modet att delta i utvecklingen av skolgemenskapen och samarbetet med olika aktörer.

Professionell handlingsförmåga innebär förmågan att säkerställa varje elevs lärande och välbefinnande. Den har också ett nära samband med till exempel lärarens egen ork: stark handlingsförmåga minskar symtom på utbrändhet, trötthet och känslan av att inte räckta till (Yli-Pietilä, 2025). Handlingsförmåga omfattar även lärarens vilja att lära sig nytt, förmågan att ändra sina arbetssätt, självreflektion och förmågan att reagera flexibelt på elevernas behov.

Även om lärarna och andra vuxna i skolan har en stark autonomi i sitt arbete, betyder det inte att de ska göra det ensamma. Professionell handlingsförmåga och självledarskap förutsätter att man identifierar sin egen roll i skolans gemensamma arbete för välbefinnande.

Skolans ledning och strukturer som stöd för personalens yrkesmässiga handlingsförmåga

Att stärka kompetens och samhörighet: ledningen ser till att personalens kompetens är aktuell, möjliggör dialog och stöd samt ger uppskattning och positiv respons.

Gemensamma arbetssätt: Gemensamt överenskomna tillvägagångssätt, principer och arbetssätt skapar ramar för arbetet och ökar känslan av kontroll. Det är viktigt för ledningen att identifiera hur skolans material, arbetssätt och maktförhållanden antingen stödjer eller begränsar handlingsförmågan.

Pedagogiska val: metoder som stöder elevernas delaktighet och autonomi (t.ex. funktionalitet, grupparbete) samt stöd för positivt beteende gynnar också lärarnas välbefinnande, ökar självförtroendet och minskar stressen.

”Vi behöver gemensamt överenskomna arbetssätt i skolan som ger en ram för den yrkesmässiga handlingsförmågan och samtidigt främjar upplevelsen av att ha kontroll över arbetet.”

Vi behöver gemensamt överenskomna arbetssätt i skolan som ger en ram för den yrkesmässiga handlingsförmågan och samtidigt främjar upplevelsen av att ha kontroll över arbetet. Handlingsförmågan stöds av arbetsgemenskapens förmåga att hantera och lösa belastande situationer samt av yrkespersonens förmåga att reglera sin egen arbetstakt och begränsa sina arbetsuppgifter. Att stödja handlingsförmågan, stärka samarbetet och utveckla nödvändiga färdigheter främjar välbefinnande och innovativ verksamhet i skolans vardag, men även mitt i kriser.

Genomförandet av delat ledarskap stöder förverkligandet av grundläggande psykologiska behov (Alava m.fl., 2012) och därmed även främjandet av psykisk hälsa i skolgemenskapen. Då grundar sig ledarskapet på samarbete och det pedagogiska arbetet planeras och genomförs mellan olika yrkespersoner (Ahtiainen m.fl., 2019). Med hjälp av delat ledarskap deltar lärare, elevvårdstjänsternas personal och den övriga personalen aktivt i utvecklingen av och beslutsfattandet i en verksamhetskultur som främjar skolans välbefinnande och psykiska hälsa.

Stärkande av kompetens i psykisk kompetens i skolgemenskapen

Genom att ta hand om aktuell och behovsbaserad kompetens hos skolans yrkespersonal stöds både elevernas välbefinnande och lärande samt yrkespersonernas upplevelse av förmåga och ork i arbetet. Skolans ledning ansvarar för en helhetsbild av kompetensen och för att upprätthålla kompetensen hos skolans personal och för att möjliggöra kontinuerligt lärande. Skolgemenskapens kompetens i psykisk hälsa kan främjas på många sätt.

En förstärkning av kompetensen grundar sig på en delad förståelse för det gemensamma målet och vilken typ av kompetens olika yrkespersoner behöver för att uppnå målet. Ju närmare vardagsarbetet målen ligger, desto mer sannolikt är det att de uppfylls. Det är därför viktigt att fastställa målen för stärkande av kompetensen utifrån de kompetensbehov och brister som observerats i arbetet, och därför är personalens deltagande i utvecklingen av kompetensen i psykisk hälsa något helt centralt (Rautava m.fl., 2023).

Det är viktigt att ordna tid och utrymme för interaktion mellan anställda, utbyte av olika synsätt, metoder och praxis samt för att lösa problem i det dagliga arbetet. Här är dialogen mellan undervisnings- och handledningspersonalen och yrkespersonerna inom elevvårdstjänsterna central. Skolan fungerar som en lärande gemenskap och medlemmarnas lärande och gemensamma utveckling sker genom dialog. Då upplevs kompetensutveckling och kollegialt lärande som ett starkare ansvar för varje yrkesperson i skolan. Målet för en lärande gemenskap är att utnyttja den omfattande yrkeskompetens som olika yrkesgrupper för med sig till skolgemenskapen (Lahtero & Salonen, 2022).



”Målet för en lärande gemenskap är att utnyttja den breda yrkeskompetens som olika yrkesgrupper för med sig till skolgemenskapen.”

Alla yrkespersoner behöver inte ha samma kompetens, men det är viktigt att identifiera vilken typ av kompetens som behövs i vilken arbetsuppgift och i vilket sammanhang. Rektorns uppgift är att möjliggöra en kultur som främjar lärande, där tyst kunskap och yrkeskompetens lyfts fram (Raasumaa, 2010.)

Det är viktigt att alla vuxna som arbetar i skolgemenskapen är medvetna om vad psykisk hälsa är, hur man kan ta hand om psykiskt välbefinnande i vardagen och vilka saker som skyddar och å andra sidan skadar den psykiska hälsan. Alla vuxna som verkar i skolan kan för sin del främja en verksamhetskultur som stöder psykisk hälsa utifrån sin egen roll och vid behov hjälpa och stödja eleven i en svår situation. Därför bör alla ha beredskap att möta och lyssna på eleven och känna till de vanligaste psykiska problemen och hur man kan söka hjälp och stöd. I centrum för kompetensen står de vuxnas egna emotionella och kommunikativa färdigheter, som är viktiga både för elevernas psykiska hälsa, arbetsgemenskapens funktionalitet och den egna orken i arbetet. Det är bra att säkerställa att alla vuxna som arbetar i skolgemenskapen, inklusive skolsekreterare, vaktmästare, kökspersonal och städare, regelbundet deltar i både introduktion för personalen och i gemensamma diskussioner.

KOMPETENS I PSYKISK HÄLSA HOS VUXNA I SKOLAN ÄR BLAND ANNAT

kunskap och förståelse

- ★ psykisk hälsa som en resurs och en del av välbefinnandet
- ★ skydds- och riskfaktorer för psykisk hälsa hos barn och unga
- ★ de vanligaste formerna av psykisk ohälsa hos barn och unga
- ★ metoder för att främja psykisk hälsa i skolgemenskapen och som en del av undervisningen
- ★ stödåtgärder för elevernas psykiska hälsa och olika yrkespersoners ansvar i skolgemenskapen

färdigheter

- ★ att undervisa i färdigheter i psykisk hälsa
- ★ att möta och lyssna på barn och unga
- ★ att identifiera elevens eventuella bekymmer och föra det på tal
- ★ att vid behov hänvisa eleven till stöd och hjälp
- ★ att främja en positiv och trygg atmosfär i klassrummet och skolan
- ★ att samarbeta med hemmen och elevvårdstjänsterna samt andra aktörer
- ★ att ta hand om sin egen ork och sitt eget välbefinnande

”I centrum för kompetensen står de vuxnas egna emotionella och kommunikativa färdigheter, som är viktiga både för elevernas psykiska hälsa, arbetsgemenskapens funktionalitet och den egna orken i arbetet.”

Det är viktigt att **undervisningspersonalen**, utöver den kompetens som beskrivs ovan, har en djupare förståelse för hur psykisk hälsa och välbefinnande påverkar lärandet samt uppväxten och utvecklingen, faktorer som skyddar och äventyrar den psykiska hälsan, undervisning i färdigheter i psykisk hälsa samt metoder för att främja den psykiska hälsan i skolan. Särskilt lärarens socioemotionella kompetens och färdigheter att möta andra har en positiv inverkan på relationen mellan elever och lärare, grupphanteringen och atmosfären samt elevernas lärande och engagemang i skolan (Gebre m.fl., 2025; Nanda m.fl., 2025).

Läraren har en betydelsefull roll i att främja elevernas psykiska hälsa. Att bygga upp en positiv relation, identifiera och formulera styrkor, ge uppmuntrande och positiv respons samt möjliggöra att lära sig olika färdigheter i psykisk hälsa är en central del av kompetensen i psykisk hälsa i undervisningsarbetet men också i det gemensamma arbetet för välbefinnande. Till kompetens i psykisk hälsa hör också metoder för stöd av beteende och färdigheter i grupphantering. Att stödja sådan kompetens främjar också lärarnas egen ork i arbetet och deras arbetshälsa.

≡ TIPS! ≡

Utbildning och material för att stödja yrkespersoners kompetens i psykisk hälsa i skolan, bland annat

Institutet för hälsa och välfärd, THL:

<https://thl.fi/sv/teman/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa>

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:

Nuori mieli -koulutus – MIELI rf

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/utbildningar/>

Skolor och andra stadiet – MIELI rf

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/utbildningar/psykisk-halsa-i-grundskolan/>

Psykporten:

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/skolpersonalen>

En del av undervisningspersonalen eller hela personalen kan också utbildas i att använda vissa forskningsbaserade metoder som främjar psykisk hälsa, till exempel Friends eller KiVa Skola.

Liknande kompetens är också viktig för skolans olika **yrkespersoner som utför arbete för välbefinnande**, till exempel skolgångshandledare samt ungdomsarbetare, skolcoacher och representanter för olika samarbetsparter som eventuellt arbetar i skolgemenskapen.

Arbetsbeskrivningarna för ungdomsarbetare eller andra anställda som inte är bundna av undervisningsskyldighet varierar. Till deras uppgifter kan höra att möta och lyssna på elever, förebygga mobbning och ensamhet samt främja gemenskap och god gruppanda. Det centrala är att arbetet blir en del av det gemensamma arbetets strukturer och att man i skolan kommer överens om samarbetet och arbetets mål. Skolungdomsarbetet ger kunskap om fenomen bland unga och stöder utvecklingen och genomförandet av den gemensamma elevvården. En skolungdomsarbetare kan delta i individuell elevvård med den ungas samtycke.

Elevvårdstjänsternas personal har kompetens i evidensbaserade mentalvårdsinterventioner med låg tröskel, som stöder utsatta elever samt elever med lindriga psykiska symtom. Vårdsområdet ansvarar för att uppdatera kompetensen hos yrkespersoner inom elevvårdstjänsterna, men det är också värdefullt för elevvårdstjänsternas personal att delta i utbildningar som gäller skolans gemensamma arbete för välbefinnande.

Skolgemenskapen får i första hand förstärkt stöd för elevens psykiska hälsa av mentalvården på basnivå. Utöver detta stöder till exempel Valteris konsultativa verksamhet, som är centrum för sjukhusundervisning och stöd för lärande, kompetensen hos skolans yrkespersoner i att stödja eleven.

Evidensbaserade metoder för att stärka välbefinnandet hos de vuxna i skolan och deras kompetens i psykisk hälsa

- ★ Regelbunden utbildning om välbefinnande i arbetet stöder personalens ork. I utbildningarna kan man till exempel behandla stresshantering och förebyggande av utbrändhet.
- ★ Arbetsvägledning och mentorskap ger möjlighet till reflektion och kamrattstöd. Dessa kan genomföras med kollegor eller med hjälp av externa experter.
- ★ Att minska arbetets belastning och öka känslan av kontroll främjar välbefinnandet. En bedömning av arbetsuppgifterna och arbetsfördelningen hjälper till att identifiera belastande faktorer och ökar möjligheterna att påverka det egna arbetet.
- ★ Att stärka gemenskapen och stödet i arbetsgemenskapen ökar känslan av tillhörighet. Gemensamma rekreativa aktiviteter och teamdagar ger stöd för att bygga en öppen och uppmuntrande kultur.
- ★ Det är viktigt att stödja återhämtningen under arbetsdagen. Att dela med sig av god praxis kan hjälpa till att hitta fungerande sätt att ta pauser i vardagen.
- ★ Att stärka kompetensen i psykisk hälsa genom utbildning stöder både personalens och elevernas välbefinnande. I utbildningarna kan man behandla grunderna för psykisk hälsa, emotionella och kommunikativa färdigheter samt hur man stöder elever.
- ★ Tydliga anvisningar och stödvägar för att tidigt identifiera och stödja psykiska utmaningar hjälper personalen att agera konsekvent och säkert.

(Cohen, 2004; Fazel m.fl., 2014; Granziera m.fl. 2025; Jorm, 2012; Kutsyuruba m.fl. 2019; Maslach m.fl., 2016)



Kapitel

3

METODER FÖR ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA SOM EN DEL AV SKOLANS VERKSAMHETSKULTUR

DETTA KAPITEL GER LÄSAREN:

Praktiska metoder för att bygga en trygg och jämlik atmosfär

- Stödandet av psykisk hälsa börjar från möten i vardagen, gemensamma spelregler och en kultur där alla känner att de är en i gruppen.

Metoder för att stärka gemenskapen och kommunikativa färdigheter

- Att satsa på mänskliga relationer och stödja kamratrelationer skapar grunden för en välmående skolgemenskap.

Redskap för att stärka färdigheter i psykisk hälsa och utveckla lärmiljön

- Elevernas och de vuxnas färdigheter i psykisk hälsa stärks och lärmiljön anpassas för att stödja både lärande och välbefinnande.

Förståelse för hur jämställdhet och inkludering stödjer psykisk hälsa

- Ett respektfullt bemötande, kulturell känslighet och förebyggande av mobbning stärker gemenskapen och förebygger psykiska ohälsa.

Kunskap om evidensbaserade metoder som en del av skolans arbete för välbefinnande

- Strukturerade och forskningsbaserade verksamhetsmodeller stöder ett effektivt och enhetligt arbete för välbefinnande i skolgemenskapen.



Hej lärare!

Teorin och de praktiska metoderna i detta kapitel hjälper dig att i ditt dagliga undervisningsarbete bygga en trygg atmosfär, stärka interaktionen och stärka elevernas färdigheter i psykisk hälsa.



Hej du som arbetar inom elevvårdstjänster!

Teorin i detta kapitel och de praktiska metoderna erbjuder arbetsredskap för att genomföra det gemensamma arbetet för välbefinnande tillsammans med lärare och andra som arbetar i skolan.



Hej du som arbetar i skolan!

Teorin och de praktiska metoderna i detta kapitel ger dig arbetsredskap för att möta eleverna, stödja kamratrelationer och stärka det psykiska välbefinnandet i gruppen och i skolgemenskapen.



Hej rektor!

De praktiska metoderna och evidensbaserade verksamhetsmodellerna i detta kapitel ger dig stöd i att leda skolans gemensamma elevvård och bygga en trygg och jämlik atmosfär.

3. Metoder för att främja psykisk hälsa som en del av skolans verksamhetskultur

Den psykiska hälsan kan främjas långsiktigt som en del av undervisningen och fostran genom hela grundskolan. Undervisning och att öva på färdigheter i psykisk hälsa samt att stödja elevernas kamratrelationer och sociala färdigheter är centrala metoder för att främja psykisk hälsa i skolgemenskapen. Dessutom är det viktigt att främja psykisk hälsa på gemenskapsnivå genom att bygga en säker lärmiljö och en positiv atmosfär.

Främjande av psykisk hälsa i skolan

- ★ minskar den socioekonomiska ojämlikheten
- ★ ökar jämlikheten och förebygger mobbning
- ★ främjar inlärningsresultat
- ★ stärker det sociala beteendet
- ★ stärker färdigheter i psykisk hälsa, såsom socioemotionella färdigheter
- ★ främjar tidig identifiering av psykiska symtom
- ★ främjar tillhandahållandet av nödvändigt stöd och vid behov hänvisning till hjälp
- ★ minskar risken för att psykiska symtom blir allvarigare

(Bonell m.fl., 2014; Cipriano m.fl., 2023; Garbacz m.fl., 2024; Kouznetsov & Jelastopulu, 2022; Reinke med flera, 2020; Sanches med flera, 2018; Weare med flera, 2015; Vetter med flera, 2024)

Alla vuxna i skolan ansvarar för att bygga en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa. Den förverkligas i vardagen på både klass- och skolgemenskapsnivå samt som ett samarbete mellan elever, hem samt skolans undervisningspersonal och elevvårdstjänsternas personal. Det är viktigt att varje vuxen har förmågan att möta och lyssna samt stötta barnet och den unga i lärandet eller i motgångar som hör till vardagen. Främjande av psykisk hälsa i skolgemenskapen innebär gemensamma vanor och rutiner som stärker välbefinnandet och glädjen i att lära sig och vara tillsammans.

”Främjandet av den psykiska hälsan förverkligas i den dagliga verksamheten.”

3.1 Stärk en positiv atmosfär

Skolans atmosfär kan förnimmas i alla vardagssituationer och i varje möte. En verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa är en förutsättning för skolgemenskapens välbefinnande och utgör en stark grund för en positiv atmosfär. Skapandet av en positiv atmosfär stöds av aktiv och konsekvent vardaglig interaktion som grundar sig på gemensamma värderingar, pedagogiska val och skolans strukturer.

En positiv atmosfär har visat sig förbättra inlärningsresultaten och motivationen, stödja elevernas rättigheter samt stärka allas psykiska hälsa och välbefinnande (Aldridge m.fl., 2018; Erdem & Kaya, 2024; Hinze m.fl., 2024; Verner-Filion m.fl., 2023; Wang m.fl., 2020). Det minskar också beteendeproblem som mobbning, våld och störande beteende (Crowley m.fl., 2021; Kutsyuruba m.fl., 2015; Reaves m.fl., 2018; Steffgen m.fl., 2013). Att skapa en trygg och uppmuntrande atmosfär är en gemensam uppgift för alla vuxna som arbetar i skolan.

”Att skapa en positiv och trygg atmosfär är en uppgift för alla vuxna i skolan.”

Kärnan i en positiv och uppskattande skolatmosfär är en kultur som värnar om jämställdhet och som bygger på interaktion, elevernas delaktighet, aktivt stöd för önskat beteende, tydliga och rättvisa regler samt de vuxnas konsekventa och förutsägbara agerande. Trygghet är en viktig del av atmosfären. En positiv atmosfär skapar psykologisk trygghet där misslyckanden och misstag ses som en naturlig del av lärandet. Uppskattande möten, fokus på framgångar och att alla accepteras som de är samt möjligheten att bli hörd och uppskattad stärker samhörigheten, förtroendet och engagemanget i skolan. Dessa centrala faktorer för en positiv atmosfär i skolan granskas närmare i följande underkapitel.

Omtanke i relationen mellan lärare och elev

En väsentlig del av en positiv atmosfär är respektfull och omtänksam interaktion, där skolans vuxna och deras färdigheter i att möta andra spelar en central roll.

Det är viktigt för lärare och andra vuxna som arbetar i skolan att möta eleverna som individer, lyssna på dem och visa genuin omtanke (Hosio, 2022; Kajamies m.fl., 2025). Sådana varmhjärtade och omtänksamma relationer mellan lärare och elev, vilket hör samman med elevernas psykiska hälsa, resiliens och självkänsla samt engagemang och framskridande i studierna, positiva relationer mellan eleverna samt skoltrivsel (Emslander m.fl., 2025; Endedijk m.fl., 2022; Göktaş & Kaya, 2023; Jamaluddin m.fl., 2021; Jiang m.fl., 2022; Pöysä m.fl., 2019; Roorda m.fl., 2017; Salo, 2022; Zheng, 2022). En positiv relation mellan lärare och elever ger näring åt elevernas nyfikenhet, målmedvetenhet och förtroende för framtiden.

”Omtänksamma och varmhjärtade relationer mellan lärare och elever hör samman med elevernas bättre psykiska hälsa, resiliens och självkänsla.”

Lärarnas emotionella och kunskapsmässiga stöd är centralt för att främja studierna och engagemanget i skolan samt för att förebygga skoltrötthet (Rautanen, 2025; Ulmanen m.fl., 2023). Att få stöd och hjälp när man känner att man behöver det ger en upplevelse av en omtänksam atmosfär och att man blir hörd. Elevernas resiliens i vardagen utvecklas i situationer där lärarna kan identifiera deras behov och flexibelt och sensitivt kan svara på dem (Salo, 2023). Elevers upplevelse av att läraren verkligen bryr sig och är intresserad ökar hans eller hennes förtroende och känsla av trygghet i skolan (UBS, 2020). Lärarens förtroende för och uppmuntrande respons på eleven kan till och med förbättra inlärningsresultaten (Roorda m.fl., 2017).

Genom att satsa både på relationerna mellan lärare och elever och på relationerna mellan skolans vuxna skapas en hållbar grund för en positiv och trygg skolatmosfär som främjar välbefinnande och lärande för alla medlemmar i skolgemenskapen (Barker m.fl., 2023; Emslander m.fl., 2025; Wang m.fl., 2020). Lärarna och skolans övriga personal fungerar som förebilder för positiv interaktion. Små handlingar i vardagen, som att hälsa, fråga hur den andra mår och att uppmuntra visar att man bryr sig. Respektfull, empatisk och konstruktiv kommunikation mellan vuxna och med elever skapar en grund för en positiv interaktionskultur i hela skolan.

Kamratrelationer och att känna sig som en del av gemenskapen

Lärarens vänliga bemötande och en modellering av interaktionen har observerats ha positiva effekter på elevernas ömsesidiga interaktion och bildandet av relationer (Endedijk m.fl., 2022). Starka kamratrelationer bygger inte bara en positiv och trygg skolatmosfär utan är också centrala för de ungas socioemotionella utveckling (Magro m.fl., 2024; Pepler & Bierman, 2018).

Kamratrelationer gör det möjligt att lära sig och öva på sociala färdigheter som empati, konfliktlösning och samarbetsförmåga – färdigheter som hjälper eleverna att bygga hållbara och sunda relationer, hantera osäkerhet och stress samt reglera sina känslor. Positiva kamratrelationer gör det möjligt att dela glädje och oro och stärker elevens känsla av att tillhöra gemenskapen. Dessutom blir det möjligt att bilda och strukturera ny kunskap, vilket engagerar eleverna i lärandet, främjar positivitet i skolan och förebygger även att skolgången avbryts (Gowing, 2019; Wentzel, 2022). Undersökningar visar att positiva kamratrelationer har ett gynnsamt samband med akademisk framgång (Wentzel, 2021).

”Starka kamratrelationer bygger en trygg skolatmosfär och är centrala för de ungas socioemotionella utveckling.”

Det är viktigt att de vuxna i skolan fäster aktiv uppmärksamhet vid att främja en fungerande gruppdynamik i klassen och i hela skolgemenskapen. Interaktionssituationer i klassen och skolgemenskapen och även eventuella konflikter erbjuder värdefulla inlärningsmöjligheter. Med hjälp av dessa kan man öva på att lyssna och möta en annan person på ett uppskattande sätt, reglera sina känslor och uttrycka sina egna tankar på ett konstruktivt sätt.

Forskning visar att starka kamratrelationer och att känna sig som en del av gemenskapen minskar ensamhet och ökar känslan av trygghet och är dessutom kopplade till bättre psykisk hälsa, mindre mobbning och bättre inlärningsresultat (Butler m.fl., 2022; Kutsyuruba m.fl., 2015; Liu m.fl., 2024; Raniti m.fl., 2022; Rose m.fl., 2024; Zheng m.fl., 2024).

Att stödja kamratrelationer och se till att ingen blir utanför är också ett sätt att **förebygga ensamhet**. Upplevelsen av att inte tillhöra en grupp orsakar upplevelser av rotlöshet och att vara betydelselös. Dessa erfarenheter kan på många sätt vara drivkrafter för psykisk ohälsa (Lyyra m.fl., 2025). Hos unga som har känt sig ensamma har man observerat fler psykosomatiska symtom, såsom huvudvärk och insomningssvårigheter. Långvarig ensamhet eller att känna sig utanför har samband med bland annat ångest, depression och självdestruktivitet samt aggressivt och impulsivt beteende (Lyyra m.fl., 2025).

Eleverna behöver stöd från lärarna och betonar deras roll i att skapa kamratrelationer och atmosfär. De hoppas att lärarna ska använda mångsidiga metoder för att skapa gruppsammanhållning, som att läraren väljer paren, göra uppgifter i par eller ordna olika slags händelser. Enligt eleverna är det viktigt att ta hänsyn till individuella behov när man skapar gruppsammanhållning, så att alla kan uppleva delaktighet och känna sig uppskattade. (Virmasalo m.fl., 2024.)

Sociala relationer och vänskapsrelationer är en viktig källa till motivation för skolgång, särskilt i puberteten. Eleverna själva betonar betydelsen av vänner och kompisar för trivseln i skolan och en meningsfull skolgång (Manninen, 2018; Institutet för hälsa och välfärd-THL, 2025d). Även om akademisk framgång och framtidsplaner är viktiga, blir den sociala dimensionen och kamratrelationerna ofta de främsta motivationsfaktorerna för eleverna i skolan. En gemenskapsatmosfär i skolan, en trygg och accepterande social miljö samt möjligheten till positiva kamratrelationer är väsentliga faktorer för motivationen och för att stödja psykisk hälsa.

Stärk positivt beteende

Kärnan i en positiv och trygg skolatmosfär är att främja elevernas önskade beteende, aktivt stärka det och etablera en positiv kultur för respons. Istället för att i första hand fokusera på problematiskt beteende och bestraffning betonas det att man ska observera, identifiera, uppmuntra och belöna önskat beteende (Lee & Gage, 2020).

Med stöd för positivt beteende avses en verksamhetsmodell som främjar elevernas socioemotionella och beteendemässiga färdigheter samt psykiska hälsa. Tillvägagångssättet bygger på en proaktiv och välstrukturerad lärmiljö där man stärker positiva interaktionsrelationer och lär ut socioemotionella och beteendemässiga färdigheter.

Konsekvent använda positiva och förutsägbara metoder samt modellering och förstärkning av önskat beteende med beröm och annan positiv respons stöder utvecklingen av beteendefärdigheter i vardagen.

TIPS!

Itlas kurspaket online
Käyttäymisen tuki (Stöd för
beteende) erbjuder forskningsdata
och god praxis för att stödja barn
som reagerar med sitt beteende.

itla.fi

Undersökningar visar att förebyggande metoder och positivt stärkande är effektivare än bestraffning när det gäller att styra beteendet och skapa en positiv atmosfär. Positivt stöd för beteende som genomförs på skolnivå är ett effektivt sätt att främja atmosfären och välbefinnandet i hela skolgemenskapen samt elevernas beteende, känsloreglering och lärande. Dessutom minskar användningen av verksamhetsmodellen avsevärt oönskat beteende, till exempel störande beteende och mobbning samt antalet disciplinära åtgärder. (Cook m.fl., 2015; Elrod m.fl., 2022; Lee & Gage, 2020; Santiago-Rosario m.fl., 2023).

*”När positivt beteende står i centrum kan skolorna
avsevärt förbättra atmosfären, minska problematiskt
beteende och främja elevernas välbefinnande
och lärande.”*

Positiv respons stärker önskat beteende och självkänslan samt ökar elevernas självförtroende. Den förbättrar också relationerna mellan lärare och elever och stärker den positiva interaktionen. Genom att satsa på positiv respons och uppmuntran i skolan känner sig eleverna uppskattade och motiverade och känner sig tryggare.

Stärka elevernas delaktighet

Elevernas upplevelse av delaktighet och jämlikhet står i centrum för en positiv och trygg skolatmosfär. Delaktighet innebär att eleven upplever att hen är en viktig och uppskattad del av sin egen grupp och av skolgemenskapen, där hen har möjlighet att påverka både sin egen och gemenskapens vardag. Delaktighet innebär också främjande av det gemensamma goda och en upplevelse av meningsfullhet genom ömsesidig interaktion (Nivala, 2021). Upplevelsen av delaktighet är kopplad till god psykisk hälsa (Isola m.fl., 2017), och detta stärker självkänslan och en positiv självuppfattning och kan också minska upplevelsen av ensamhet. När eleverna upplever att de på ett genuint sätt är delaktiga i skolans verksamhet och beslutsfattande stärks deras känsla av tillhörighet.

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) betonar att eleven ska ses som en aktiv aktör. Handlingsförmågan stöder resiliensen, livshanteringen och upplevelsen av livets meningsfullhet och betydelse. När eleverna deltar aktivt är de mer engagerade i åtgärderna och upplever dem som sina egna. Detta ökar effekten av åtgärderna i gemenskapen på kort och lång sikt.

Att uppmuntra unga att ta initiativ och behandla deras initiativ på ett vederbörligt sätt är en viktig del av att stärka de ungas känsla av att vara en del av gemenskapen och upplevelsen av delaktighet. Elevernas delaktighet stärker deras ansvarstagande och aktiva roll i att främja både sitt eget och andras välbefinnande.

”Elevernas åsikter om faktorer som stöder och belastar den psykiska hälsan i skolan är ovärderlig information för utvecklingen av skolgemenskapens välbefinnande.”

Elevernas delaktighet är ett evidensbaserat sätt att stärka effekten och hållbarheten i arbetet med att främja psykisk hälsa (Allen m.fl., 2024; De Róiste m.fl., 2012; Graham m.fl., 2022). Genom att göra eleverna delaktiga i planeringen, genomförandet och utvärderingen blir åtgärderna mer anpassade till deras behov och erfarenheter samt deras engagemang och motivation ökar. I skolorna är det därför viktigt att skapa tid och utrymme för barns och ungas delaktighet samt att utveckla metoder som stödjer deras behov och åldersnivå för att stärka delaktighet (Salo m.fl., 2025). Det förmedlar till eleverna att deras åsikter och välbefinnande är viktigt och att skolan är en gemenskap där alla kan påverka och ta ansvar. Även detta skapar en tryggare och trivsammare atmosfär i hela skolgemenskapen. Enligt eleverna främjas deras delaktighet bland annat av en uppskattande atmosfär utan brådska samt ett genuint barnorienterat tillvägagångssätt (se figur 6).

Elevernas åsikter om faktorer som stöder och belastar den psykiska hälsan i skolan är ovärderlig information för planeringen och utvecklingen av skolgemenskapens välbefinnande. Att göra eleverna delaktiga bidrar till att säkerställa att de åtgärder som vidtas i gemenskapen är relevanta, meningsfulla och inriktade på rätt saker. Dessutom stärker elevernas aktiva deltagande i arbetet med att främja gemenskapens psykiska hälsa skolans positiva och delaktiggörande verksamhetskultur.

Figur 6. Budskap från barndelegationen: Hur kan man stärka barnens delaktighet i skolgemenskapen? (Salo m.fl., 2025)

Centrala faktorer i interaktionssituationer med tanke på barnens delaktighet

I interaktionen råder en trygg och varm atmosfär

- Möte utan brådska, agera på barnets villkor och i barnets takt
- Det är tryggt för barnet att delta i interaktionen
- Interaktionen bygger på förtroende och respekt
- Deltagandet är frivilligt: man tvingas eller pressas inte till att delta

Barnens erfarenheter och åsikter respekteras

- Barnet får en upplevelse av att hens kunskap respekteras
- Alla blir tillräckligt hörda och förstådda
- Man berättar för barnen att alla erfarenheter och åsikter är värdefulla

Teman, uppgifter och begrepp som används är barnorienterade

- De begrepp som används är tydliga och begripliga för barn
- Uppgifterna inspirerar till delaktighet och gemensam diskussion
- De frågor som ställs till barnen är öppna och begränsar eller vägleder dem inte för mycket
- Temat är betydelsefullt för barnen

Det finns mångsidiga möjligheter att delta

- Barnen har möjlighet att delta på ett för dem naturligt och inspirerande sätt
- Barnen får komma med idéer om olika sätt att delta
- Barnet får det stöd det behöver för att kunna uttrycka sig och delta

Främja jämställdhet och förebygga diskriminering och mobbning

Att stärka delaktighet är ett sätt att främja jämlikhet och minska skillnader till exempel i psykiska, sociala, ekonomiska och kulturella dimensioner. **Genom att främja jämställdhet** säkerställer man att varje elev känner sig uppskattad och respekterad oavsett bakgrund (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014). På så sätt skapas en rättvis och stödjande miljö som är nödvändig för att främja psykisk hälsa. Inkludering innebär ett jämlikt och icke-diskriminerande arbetssätt, där ingen lämnas utanför. Tanken är att alla ska bemötas som individer och att alla ska erbjudas samma möjligheter oavsett bakgrund.

Kulturell känslighet är en väsentlig del av en verksamhetskultur som stöder psykisk hälsa, vilket innebär vilja, förmåga och känslighet att främja samförstånd mellan människor med olika bakgrund (2024 Mason & Anderson, 2024; Nguyen m.fl., 2024). Förståelse och beaktande av språkliga och kulturella skillnader samt till exempel respekt för könsvariation och en könsmedveten verksamhetskultur stöder den psykiska hälsan (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021; Poteat m.fl., 2021). Rätten att uttrycka sin egen kultur och bli accepterad och hörd är en rättighet för varje medlem i skolgemenskapen. Till exempel lärarens intresse

för elevens välbefinnande och åsikter och rättvist bemötande är centrala faktorer som skyddar den psykiska hälsan hos unga med invandrarbakgrund (Abdulhamed, 2025)

Psykiatriska tillstånd är ofta förknippade med stigmatisering och diskriminering (WHO, 2021). Upplevelser av diskriminering och tillhörande rädsla, skam och hemlighållande belastar den psykiska hälsan och kan utsätta personen för minoritetsstress, vilket gör det svårare att skapa en positiv självbild.

Upprepade upplevelser av diskriminering och rasism kan allvarligt skada den psykiska hälsan. Elever som tillhör minoriteter utsätts oftare för mobbning och trakasserier än andra och är därmed särskilt mottagliga för utmaningar inom psykisk hälsa (Institutet för hälsa och välfärd-THL, 2025d).

En otrygg miljö och att bli mobbad eller vara vittne till mobbningssituationer ökar elevernas känsla av otrygghet och risken för psykisk ohälsa senare i livet. Att bli mobbad, lämnad utanför sociala relationer och upplevelser av ensamhet försämrar utvecklingen av de sociala färdigheterna och utgör en allvarlig risk för barns och ungas välbefinnande långt in i framtiden. (Brandt m.fl., 2022; Menesini & Salmivalli, 2017; Moore m.fl., 2017; Park m.fl., 2020.)

TIPS!

Bekanta dig med Utbildningsstyrelsens webbsidor Identifiering, förebyggande och ingripande i mobbning och våld!

Identifiering, förebyggande och ingripande i mobbning och våld |

Mobbning är alltid olika grader av psykiskt eller fysiskt våld eller bådadera, där en person i en starkare ställning avsiktligt och upprepade gånger eller under en lång tid använder sin makt mot andra (Menesini & Salmivalli, 2017). Att bli mobbad kan väcka rädsla, hat och misstro samt försämra självkänslan och i värsta fall öka självmordsrisken hos unga. Mobbning är ett komplext gruppfenomen som grundar sig på inbördes relationer mellan gruppens medlemmar. Gruppens medlemmar har en avgörande roll med tanke på fortsatt mobbning. Även om definitionen av mobbning betonar upprepning är det viktigt att omedelbart ingripa i varje fall av mobbning, eftersom redan en enskild gärning kan vara skadlig. (Salmivalli, 2024.)

Förebyggande av mobbning i skolan förutsätter samarbete i hela skolgemenskapen, förebyggande åtgärder, förstärkning av gemenskapen, stöd och övervakning. De gemensamma principerna ska synas i vardagens attityder, tankar, tal och handlingar. Att bygga en verksamhetskultur som stöder psykisk hälsa är samtidigt ett effektivt sätt att förebygga mobbning. Att stärka upplevelsen av delaktighet är kärnan i förebyggandet av mobbning och ensamhet. En elev som känner sig sedd, hörd och accepterad kan göra detsamma mot andra (Nivala, 2021).

Att förebygga och ingripa i mobbning i skolan

1. **Hela skolans engagemang:** ledningen, lärarna, den övriga personalen och vårdnadshavarna arbetar tillsammans.
2. **Förebyggande åtgärder har en nyckelroll:** Eleverna undervisas i socioemotionella färdigheter och kamratrelationer stöds systematiskt. Lärarnas kompetens stärks.
3. **Vi stärker god interaktion och gemenskap:** vi skapar en trygg och positiv atmosfär där alla känner samhörighet.
4. **Uppmuntra till ingripande:** lär eleverna att inte tolerera mobbning och att försvara varandra på ett säkert sätt.
5. **Tydlig och konsekvent ingripandemodell:** alla i skolan och hemmet känner till hur man agerar när mobbning förekommer.
6. **Uppföljning:** genom aktiv uppföljning säkerställs att mobbningen upphör och alla parter stöds.

Att skolgemenskapens medlemmar visar respekt mot varandra är väsentligt när man förebygger mobbning. Genom att stärka positiv interaktion och stödja elevernas kamratrelationer främjar man tryggheten och förebygger konfliktsituationer i skolgemenskapen (Cipriano m.fl., 2023). Eleverna kan undervisas i empatifärdigheter och säkra sätt att ingripa i mobbning och försvara varandra. Dessutom utgörs kärnan i förebyggandet av mobbning av att undervisa i och öva på färdigheter i psykisk hälsa, såsom emotionella färdigheter, kommunikativa färdigheter och kroppsregler.

Mobbning ska förebyggas och man ska systematiskt ingripa i mobbning med beaktande av elevernas ålder och utvecklingsnivå. Varje skola ska ha en plan för att skydda eleverna mot mobbning och trakasserier (Laitinen m.fl., 2020; Lag om elev- och studerandevård, 2013; Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014). Lag om grundläggande utbildning (29 §) förpliktar skolor till att anmäla mobbning, och barnskyddslagen (25 §) förutsätter anmälan till polisen och barnskyddet, om mobbningen uppfyller kännetecknen på brott. Det är viktigt att man i skolan, förutom att förebygga, även ingriper i mobbning enligt planen, fastställer nödvändiga disciplinära åtgärder, tar hand om anmälningsskyldigheterna, erbjuder elevvårdstjänster och genom uppföljning säkerställer att mobbningen verkligen upphör.

Metoder för att ingripa i mobbning kan vara till exempel pedagogiska och didaktiska lösningar, såsom att dela undervisningsgruppen, stödåtgärder riktade till eleverna eller ökad närvaro av vuxna till exempel vid övergångar eller under raster. Det är viktigt att redan i ett tidigt skede fästa uppmärksamhet vid alla minsta situationer och hjälpa eleverna att identifiera sina egna attityder och beteenden och de konsekvenserna de orsakar. På så sätt märker eleverna att man ingriper i situationerna och att mobbning inte kan anses som normalt beteende i klassrummet. Genom att kontinuerligt ingripa i små situationer förebygger man också att det bildas besvärliga maktförhållanden i elevgruppen (Harkoma m.fl., 2024).



KiVa Skola är en evidensbaserad metod
för att förebygga mobbning!

Efter att ha ingripit i mobbningen är det viktigt att säkerställa stöd för alla parter så att de kan hantera det som hänt och de känslor mobbningen väcker (Peets m.fl., 2021). Mobbade personer kan uppleva rädsla eller hat som det är viktigt att bearbeta efter att mobbningen har upphört. Man ska även identifiera behovet av stöd för mobbare och personer som har varit vittne till mobbning, eftersom även dessa upplevelser kan ha konsekvenser för deras psykiska hälsa. Att stötta den mobbade i behandlingen av smärtsamma minnen och gnagande tankar kan bidra till att lindra hopplöshet och rädsla för kritik av andra, stödja byggandet av mänskliga relationer och förebygga utvecklingen av psykisk ohälsa, såsom ångest eller depression (Peets m.fl., 2021).

Vårdnadshavarna är viktiga partner i arbetet mot mobbning och ensamhet och i byggandet av en säker verksamhetskultur (Gaffney m.fl., 2022; Huang m.fl., 2019; Menesini & Salmivalli, 2017). Man kan till exempel på föräldrakvällarna diskutera hur man ingriper i mobbningssituationer i skolan och hemmet och hur man förebygger dem. Andra metoder är gemensamma evenemang, föreläsningar, dialogiska föräldrakvällar samt att vårdnadshavarna deltar i den gemensamma elevvårdsgruppens verksamhet, föräldrateamet på klassnivå eller föräldraföreningens verksamhet.

Vuxnas verksamhet i samma riktning

För att upprätthålla en positiv och trygg skolatmosfär är det nödvändigt att de vuxna i skolan agerar i samma riktning och konsekvent (Ellis m.fl., 2022; Lee & Gage, 2020). De vuxnas verksamhet i samma riktning innebär att alla vuxna i skolan – lärare, handledare, ledningen och övrig personal – delar gemensamma värderingar, förväntningar och arbetssätt gentemot eleverna.

När vuxna kommunicerar på ett enhetligt sätt och agerar konsekvent får eleverna en tydlig och förutsägbar ram för skoldagen, vilket ökar känslan av trygghet och minskar osäkerhet och ångest. Konsekvens innebär inte rigiditet, utan snarare en enhetlig linje i de viktigaste principerna och arbetssätten.

En konsekvent och rättvis efterlevnad av regler och praxis är en central del av de vuxnas verksamhet i samma riktning (Deltour m.fl., 2021). Tydliga, gemensamt utarbetade och begripliga regler och tydliga beteendeförväntningar ger eleverna information om vad som förväntas av dem och hur skolan fungerar. Genom att konsekvent och på ett rättvist sätt följa reglerna lär sig eleverna att lita på de vuxna i skolan och de upplever att de behandlas jämnt.

Rättvist ingripande när någon bryter mot reglerna är också viktigt, men det ska stödja utveckling och lärande, inte bara vara en bestraffning. Förebyggande och korrigerande åtgärder är ofta effektivare än reaktiva bestraffningar (Korpershoek m.fl., 2016).

Tabell 4. Metoder för att främja den psykiska hälsan och stärka en positiv atmosfär

Positiv relation mellan lärare och elev	• Att hälsa på eleverna och se dem i ögonen • Att möta eleven utan fördomar • Uppskattande blick och ett leende • Fråga eleven om hur hen mår • Att möta eleven individuellt • Att aktivt och empatiskt lyssna på eleven • Att ge positiv respons till eleven • Att visa ett genuint intresse för elevens ärenden • Att behandla eleverna på ett rättvist, jämlikt och konsekvent sätt • Att stödja eleverna i interaktionssituationer
Stödja kamratrelationer och att eleven känner sig som en del av gemenskapen	• Att främja att eleverna lär känna varandra genom olika gruppuppgifter och praktiska övningar • Att i all verksamhet öva på att arbeta tillsammans och samarbeta • Att öva på att dela med sig av egna åsikter och tankar och lyssna på andras åsikter • Klassens gemensamma projekt • Tutorskap och mentorskap • Klassmöten • Att använda vi-språk • Gemensamma mål • Att lyfta fram och fira framgångar • Stöd- och fadderelevsverksamhet • Skolans gemensamma tillställningar och andra sociala evenemang
Främja elevernas delaktighet och jämlikhet	• Att skapa en trygg lärmiljö • Att skapa genuina möjligheter till delaktighet i beslutsfattande och utveckling av skolan • Valfrihet i lärandeuppgifter • Att värdesätta olika perspektiv • Att identifiera och stödja styrkor • Att lyfta fram framgångar • Att säkerställa elevorientering • Att möjliggöra val på åldersnivå • Att beakta och stärka aktivitet och delaktighet • Att använda praktiska och inkluderande metoder under lektionerna • Att göra elevernas respons synlig (hur önskemål och åsikter har beaktats)

Tabell 4. Metoder för att främja den psykiska hälsan och stärka en positiv atmosfär FORTSÄTTER

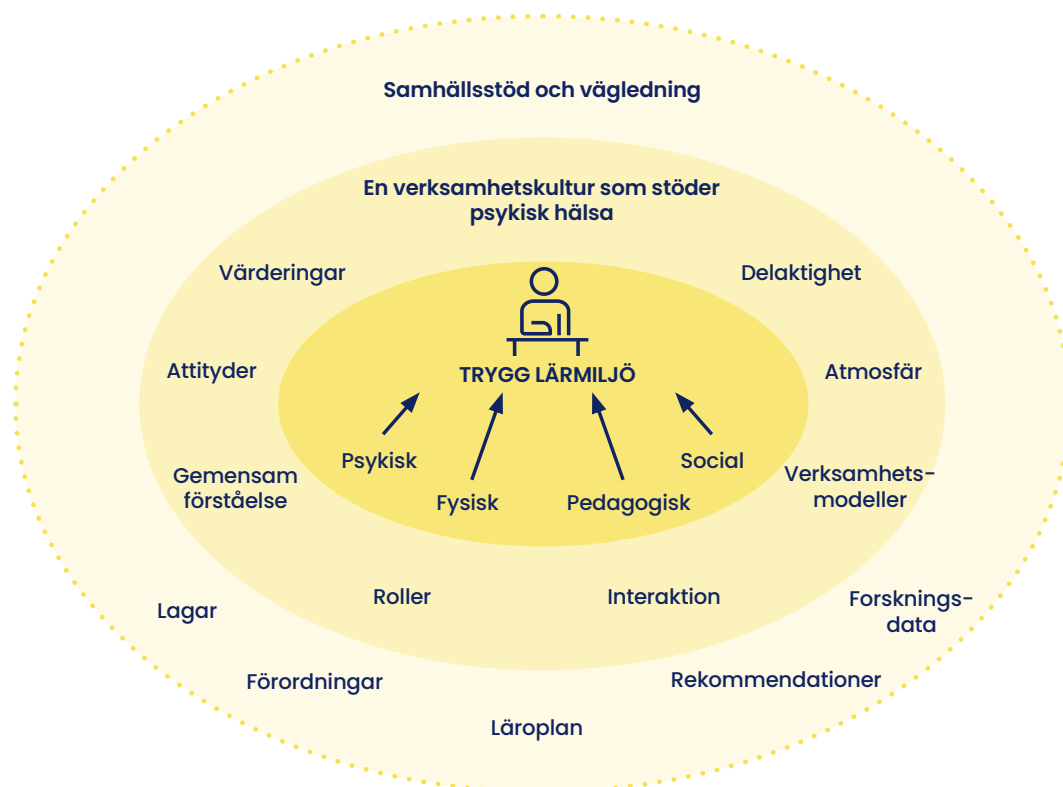
Stärka positivt beteende	• Lärarens förebyggande verksamhet • Att skapa konsekventa regler tillsammans med eleverna baserat på tydliga förväntningar • Att anpassa gruppens regler och rutiner till gemenskapens beteendeförväntningar • Att lära ut beteendeförväntningar och socioemotionella färdigheter • Att bekräfta önskat beteende genom att specifikt berömma och belöna • Positiv respons (verbal och icke-verbal) • Att reagera på oönskat beteende med tydligt definierade påföljder på ett respektfullt och vägledande sätt • Att anpassa miljön för att stödja önskat beteende (t.ex. tydliga instruktioner, rutiner, sittordning, tydligt markerade platser för aktiviteter och varor, tydliga regler och tidtabeller) • Modellerings av önskat beteende
Vuxnas verksamhet i samma riktning	• Att definiera och komma överens om gemensamma värderingar, förväntningar och arbetssätt • Att tillsammans skapa beteendeförväntningar för eleverna • Att lära eleverna om beteendeförväntningarna • Att kommunicera regler och beteendeförväntningar till elever och föräldrar • Konsekvent efterlevnad av regler och att ingripa på ett rättvist, gemensamt överenskommet sätt • Regelbunden uppföljning och utvärdering • Utbildning och stöd till personalen för att implementera konsekventa verksamhetssätt och principer för stöd för positivt beteende
Förebygga mobbning	• Att på ett konsekvent sätt genomföra en tydlig plan mot mobbning (t.ex. KiVa Skola) • Regelbunden repetition av planen och verksamhetsmodellerna och kommunikation till elever, personal och vårdnadshavare • Systematisk undervisning i emotionella och kommunikativa färdigheter samt konstruktiva metoder för att lösa konflikter • Låg tröskel för att anmäla mobbning och tydliga processer för hantering av dessa fall som alla känner till • Systematisk uppföljning av situationen och stödåtgärder för alla parter (den mobbade, mobbaren och gruppen) • Förstärkning av "inte vara tyst"-principen: uppmuntra eleverna att försvara varandra och att tryggt kunna rapportera problem till en vuxen • Förebyggande av mobbning på nätet och att lära sig en säker digital verksamhetskultur som en del av undervisningen • Regelbunden utbildning av skolans personal i att identifiera och ingripa i mobbning

3.2 Främjande av psykisk hälsa i olika lärmiljöer

Främjandet av psykisk hälsa i skolan kan också granskas med hjälp av olika lärmiljöer (Leino & Lindfors, 2024; Utbildningsstyrelsen, 2025 c). Enligt lagen om grundläggande utbildning (29 §) har alla som deltar i undervisningen rätt till en trygg studiemiljö. En trygg studiemiljö gör det möjligt för eleven att fokusera på att öva på sina färdigheter, lära sig och vara kreativ. Känslan av trygghet främjar öppen interaktion, mod att utsätta sig själv för risker och mod att försöka, även om man inte är säker på att lyckas. Elever som känner sig trygga i skolan anpassar sig bättre och beter sig mindre aggressivt än elever som har upplevt otrygghet. Att uppleva skolgemenskapen som trygg stärker också känslan av tillhörighet och minskar psykisk ohälsa (Kutsyuruba m.fl., 2015; Mori m.fl., 2021).

På motsvarande sätt kan en otrygg miljö utsätta eleven för psykisk ohälsa (Mori m.fl., 2021). Det är viktigt att inse att till exempel den brådska som lärarna och andra vuxna upplever, bristande resurser eller osäkerhet i anställningsförhållanden också indirekt kan försvaga elevernas trygghetskänsla. Utöver lektionerna finns det många situationer och skolutrymmen som raster, matsal samt omklädnings- och toalettutrymmen där elevernas trygghet ska säkerställas.

Figur 7. En trygg studiemiljö som en del av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa.



Den fysiska lärmiljön, det vill säga en trygg, tillgänglig och trivsamt miljö, är grunden för en känsla av välbefinnande och trygghet. Den fysiska säkerheten är central, eftersom den avspeglas direkt i den psykiska tryggheten. Välplanerade, tydliga och tillgängliga utrymmen förebygger farliga situationer och störande beteende. Trivsel, som ljus och ordning, påverkar sinnesstämningen positivt och kan till och med minska mobbning. Även genom att minska olika störningsfaktorer som buller, visuella stimuli och avbrott kan man påverka elevernas välbefinnande. Flexibla och anpassningsbara utrymmen samt vid behov egna, oförändrade arbetsutrymmen stödjer arbetsro och olika elevers behov.

En emotionellt trygg lärmiljö gör det möjligt att uttrycka känslor och be om hjälp, och bara genom att känna till tillgången till stöd ökar tryggheten. Kärnan är högklassig interaktion och en förutsägbar vardag som stöds av tydliga regler och strukturer.

I en social lärmiljö har gemenskap, en uppmuntrande atmosfär och goda relationer en nyckelroll. Det är viktigt att systematiskt och konsekvent ingripa i mobbning och diskriminering. Upplevelsen av trygghet bygger på känslan av att tillhöra skolgemenskapen och möjligheten att påverka gemensamma saker.

En pedagogisk lärmiljö möjliggör lärande utan prestationstryck och rädsla för misslyckanden och bygger på en grund av fysisk, psykisk och social trygghet. Kärnan i den är elevorienterade och inkluderande metoder och arbetssätt som skapar möjligheter för alla att lära och utvecklas. I praktiken innebär detta arbetsro, tydliga strukturer och förutsägbarhet samt möjlighet att gå vidare i egen takt. Uppmuntrande respons och uppgifter enligt färdighetsnivån säkerställer att alla kan uppleva framgång.

En digital lärmiljö är en del av alla andra lärmiljöer. Empatisk och respektfull kommunikation, identifiering och förebyggande av diskriminering eller trakasserier samt kroppsregler är viktiga färdigheter att lära sig i digitala miljöer. Digitala verktyg kan främja gemenskap och delaktighet, men det är också viktigt att uppmärksamma säkerhet, etik och ansvarsfullhet i den digitala interaktionen.

Den organisatoriska lärmiljön omfattar skolans strukturer, arbetssätt och ledarskap. Dessa ska stödja en positiv atmosfär, elevernas välbefinnande och säkerhet. Tydliga och konsekventa regler och rutiner, säkerhetsprotokoll, krisplaner, flexibla läsordningar och tillräckligt med tid för lärande och vila skapar trygghet och förutsägbarhet.

Pedagogiska metoder som påverkar även elevens psykiska välbefinnande

- uppmuntran, annan positiv respons
- positivt relation mellan lärare och elev
- att identifiera och stärka styrkor
- strukturer, tidtabeller
- anvisningar
- bildstöd
- tydliga regler och förväntningar
- förutseende
- stöd för övergången
- differentiering
- förmåga att lära sig (studiestrategier)

3.3 Färdigheter i psykisk hälsa som en del av undervisningen och det gemensamma arbetet

Färdigheter i psykisk hälsa ingår i läroplanen för den grundläggande utbildningen, så att varje elev får färdigheter att upprätthålla och stärka sitt eget välbefinnande genom livet (Utbildningsstyrelsen, 2014). Centralt för all undervisning och allt lärande vad gäller färdigheter i psykisk hälsa är systematisk övning både under lektionerna och i den dagliga interaktionen (Durlak m.fl., 2011; Goldberg m.fl., 2019). Att undervisa i dessa färdigheter som en integrerad del av olika läroämnen och skolans vardag ger eleverna praktiska redskap för att stärka sitt eget och andras välbefinnande och psykiska hälsa.

Man övar på elevernas färdigheter i interaktion med andra människor och i många olika vardagliga situationer som är fulla av olika känslor, konflikter och till exempel dagliga val som grundar sig på värderingar.



SE BILAGORNA 2, 3 och 4

Läs mer om hur grunderna i läroplanen för den grundläggande utbildningen stöder främjandet av psykisk hälsa och undervisningen i färdigheter i psykisk hälsa!

Färdigheter i psykisk hälsa

- **emotionella, kommunikativa och kroppsregler** som hjälper eleverna att identifiera, förstå och reglera känslor, skapa och upprätthålla mänskliga relationer samt identifiera och uttrycka sina egna gränser
- **hälsosamma levnadsvanor och vardagsfärdigheter** som hjälper eleverna att ta hand om sig själva och de egna resurserna, göra val i enlighet med sina egna värderingar och organisera vardagen
- **problemlösnings- och beslutsfärdigheter** som ger eleverna redskap för att möta utmaningar och göra ansvarsfulla val
- **självkännedom och självkänsla** som stärker elevernas positiva självbild, självförtroende och förmåga att identifiera och utnyttja sina egna styrkor
- **medveten närvaro** som stödjer elevernas förmåga att känna igen sina egna kroppsliga och psykiska budskap, lugna sig och vara närvarande i nuet
- **redskap att hantera svårigheter och färdigheter i att söka hjälp** som hjälper till att avlasta vardagens belastning och stödjer även i påfrestande livssituationer och kriser.

(Aalto-Setälä m.fl.; 2023; Jorm m.fl., 2015; Pesonen m.fl., 2022a; Vormaa m.fl., 2020, WHO, 2021)



SE BILAGA 8

Årsklockmodell för att öva på färdigheter i psykisk hälsa i grundskolan

Emotionella och kommunikativa färdigheter

Emotionella och kommunikativa färdigheter är centrala färdigheter i psykisk hälsa som gör det möjligt att bygga upp och upprätthålla ett hälsosamt känsloliv och positiva relationer (Denham & Brown, 2010). **Till de emotionella färdigheterna** hör förmågan att varsebli, namnge, förstå och reglera sina egna känslor samt att hantera dem på ett konstruktivt sätt. **Kommunikativa färdigheter** innebär i sin tur förmågan till positiv och respektfull interaktion med andra, inklusive förmågan att kommunicera tydligt och empatiskt, lyssna aktivt, samarbeta, lösa problem på ett konstruktivt sätt och sätta gränser.

Färdigheter i empati är en del av de kommunikativa färdigheterna. Empati innebär nyfikenhet och intresse för den andra personen och dennes tankar. Empati är att sätta sig i den andras ställning och försöka förstå den andras perspektiv eller upplevelse. Empati hjälper till att visa medkänsla och stöda andra.

Kroppsregler hör till helheten av emotionella och kommunikativa färdigheter. Kroppsregler hjälper eleven att försvara sina egna gränser och även respektera andras gränser. Genom att öva på kroppsregler lär man sig att respektera sin egen och andras kroppar och människovärde. Med hjälp av kroppsregler får barnen beredskap att skydda sig i situationer med våld, trakasserier och mobbning. Genom att öva på kroppsregler uppmuntras barn och unga att berätta även svåra saker för trygga vuxna.

Undersökningar visar att starka emotionella och kommunikativa färdigheter står i samband med psykisk hälsa, starkare självkänsla, bättre relationer, mindre stress och bättre akademisk framgång (Cipriano m.fl., 2023; OECD, 2024). Emotionella och kommunikativa färdigheter hjälper eleverna att klara av vardagens utmaningar, bygga stödnätverk och leva ett mer balanserat och lyckligt liv. De är också centrala färdigheter för att fungera i arbetslivet och samhället.

Man övar på emotionella och kommunikativa färdigheter under hela livet. Skolan erbjuder barn och unga en unik möjlighet att öva på dessa färdigheter både i interaktionssituationer mellan två personer och i grupsituationer, både under lektionerna och i skolans övriga vardagliga verksamhet. Att öva på emotionella och kommunikativa färdigheter är mer effektivt när man utnyttjar evidensbaserade arbetssätt och metoder (Cipriano m.fl., 2023).

Den vuxna spelar en viktig roll i modelleringen av känslouttryck och känsloreglering. De vuxna i skolan fungerar som exempel på hur olika känslor delas och formuleras. Det är viktigt att dela stunder av glädje och framgång och stödja eleverna i att upprätthålla positiva känslor och å andra sidan sätta ord på till exempel frustration eller sorg.

Medveten närvaro

Medveten närvaro stödjer välbefinnandet och den psykiska hälsan i skolan, men är också viktiga livsfärdigheter i vuxen ålder. Medveten närvaro innebär att man accepterar den egna upplevelsen och är närvarande i olika ögonblick. Medveten närvaro stöder avlastningen i vardagen samt ökar självkännedomen och möjligheten att lyssna på den egna kroppens och sinnets budskap. Olika närvaro- och andningsövningar lugnar ner det autonoma

nervsystemets funktion och hjälper eleverna att stanna upp och göra mer medvetna val även vid starka känslor. Undersökningar har visat att genom att öva på medveten närvaro utvecklas barns och ungas uppmärksamhet, självreglering, självkänsla, känslomässiga balans, beteendekontroll, sociala färdigheter och exekutiva funktioner. Att öva på medveten närvaro hjälper till att identifiera och reglera känslor samt minska impulsivt beteende, stress och känslor av ångest. Mindfulness-baserade metoder i skolor kan öka välbefinnandet, förbättra sociala relationer och stödja framgång i studierna (Carsley m.fl., 2018; Sumantry & Stewart, 2021). Man kan undervisa i medveten närvaro till exempel med ledda andningsövningar samt övningar i kroppsmedvetenhet och närvaro som en del av olika läroämnen eller välbefinnandelektioner.

Hälsosamma levnadsvanor och vardagsfärdigheter

Dagliga val och rutiner påverkar barns och ungas utveckling och lärande. Att ta hand om kroppens välbefinnande stöder också det psykiska välbefinnandet. Tillräcklig sömn och vila, hälsosam och mångsidig kost samt motion har stor betydelse för den psykiska hälsan (Firth m.fl., 2020). Även naturen och grönområdena har effekter som stärker det psykiska välbefinnandet (Engemann m.fl., 2019). Det är bra för barn och unga att lära sig att identifiera vilka saker som ökar det egna välbefinnandet och vilka faktorer som belastar och tar energi.

Vardagsfärdigheter hjälper till att smidigt organisera och genomföra dagliga uppgifter. Goda vardagsfärdigheter hjälper eleverna att klara av studieuppgifter, tidtabeller och skyldigheter i samband med skolgången samt att navigera bland kraven i skolan och på fritiden, minskar stress och ökar känslan av kontroll över det egna livet (Jones & Parker, 2014; Sherif m.fl., 2023).

Figur 8. Må bra-handen (MIELI Psykisk Hälsa Finland rf)



SE BILAGA 9

Bekanta dig med enkäten Må bra-handen, som kan användas för att kartlägga elevens välbefinnande i vardagen.



MIELI Psykisk Hälsa Finland rf erbjuder utbildning och material för undervisning i färdigheter i psykisk hälsa.

<https://mieli.fi/sv/>

Till vardagsfärdigheterna hör tidshantering, organisering, planering, prioritering, problemlösning och självreglering. Till vardagsfärdigheterna hör också att identifiera sina egna värderingar. Värderingarna styr de dagliga valen och styr mot ett liv som är meningsfullt för dig. Barn och unga behöver metoder för att bygga upp sina värderingar och sin identitet samt stärka sin egen handlingsförmåga (Benjamin m.fl., 2022). Genom värderingsdiskussioner kan man skapa en hoppfull framtid och hjälpa eleverna att göra saker som är viktiga för dem själva. Värderingsdiskussionerna i hemmet och skolan skapar däremot en grund för en gemensam verksamhetskultur.

Eleverna behöver handledning och stöd av en vuxen för att lära sig att planera sitt agerande och ta ansvar för sin egen vardag och skolgång på ett sätt som passar åldersnivån. Att stärka vardagsfärdigheter och hälsosamma levnadsvanor ger eleverna beredskap att bygga upp ett balanserat och välmående liv. Vardagsfärdigheter och att ta hand om sig själv stärker upplevelserna av självförmåga och känslan av att man kan påverka saker i det egna livet. Detta ökar självförtroendet, upplevelsen av säkerhet och förtroendet för framtiden. Vardagens färdigheter är betydelsefulla i ungdomens i de olika skeden när den unga blir självständig och stödjer i livets kriser och motgångar.

Vardagsfärdigheter kan läras ut på många sätt som en del av läroplanen. Lärarna kan modellera färdigheter och ge konkreta redskap för vardagens utmaningar. Exempel är att dela upp uppgifter, att göra listor, använda kalendern och organisera studierummet. Skolan i sig erbjuder rutiner och regelbundenhet i vardagen och fungerar därigenom som en skyddande faktor i barnets och den ungas liv. Skolan erbjuder goda möjligheter att öva på vardagsfärdigheter. Vuxna i både hemmet och skolan kan stödja eleven i att hitta balans mellan skolgång och fritid samt i att identifiera saker som är viktiga för honom eller henne. Kvällar med familjen och samtal kring lärande erbjuder goda möjligheter att diskutera med elever och vårdnadshavare om hurdana vardagsrutiner familjerna har, vilka saker som skapar välbefinnande i vardagen och vilka saker som utmanar elevens skolgång eller välbefinnande.

Motion för psykiskt välbefinnande

Motion stöder på ett mångsidigt sätt barns och ungas psykiska välbefinnande. Fysiskt aktiva barn och unga upplever ofta bättre hälsa och sinnesstämning än de som rör sig mindre (Ojala m.fl., 2025). Regelbunden motion skapar rytm i dagen och stödjer hälsosamma levnadsvanor, såsom god och tillräcklig sömn samt en balanserad kost. Motion stärker också barns och ungas hälsolitteracitet, det vill säga förmågan att förstå och utnyttja hälsorelaterad information för att främja sitt eget och andras välbefinnande (Paakkari m.fl., 2025).

Enligt undersökningar kan fysisk aktivitet minska symtom på depression och ångest (Wang m.fl., 2021). Fritidsmotion och deltagande i idrottsföreningsverksamhet har samband med mindre psykiska symtom (Ojala m.fl., 2025; Teychenne m.fl., 2025). Motion kan ha långsiktiga effekter på barns och ungas välbefinnande. En bakgrund med idrott som hobby kan synas i tidig vuxen ålder som bättre psykiskt välbefinnande, mindre psykiska symtom och en livskvalitet som upplevs som bättre. (Appelqvist-Schmidlechner, 2025.)

Effekterna av motion beror också på vilken typ av motion man utövar och vilka upplevelser som är förknippade med den – olika motionsformer kan stödja välbefinnandet på olika sätt. Motion kan lugna, lindra stress, stärka sociala relationer och förbättra humöret.

Motionens effekter på välbefinnandet uppstår inte bara genom motion, utan också genom hordana upplevelser barnet eller den unga får av den. Att göra saker tillsammans, känslan av framgång, en trygg miljö och motionsglädje är betydande faktorer som stärker välbefinnandet (Lenze m.fl., 2025).

Att röra på sig under skoldagen stöder alla barns och ungas välbefinnande, men det är särskilt viktigt för dem som rör på sig lite. Motion under skoldagarna kan genomföras till exempel under rasterna, som en del av den praktiska undervisningen samt genom att anpassa skolmiljön så att den uppmuntrar eleverna till att röra på sig (Rajala & Kämppi 2025).

Främjande av en motionsinriktad livsstil är i fortsättningen en del av förskoleundervisningens och den grundläggande utbildningens lagstadgade uppgift (2 § i Lag om grundläggande utbildning, från och med 1.8.2026). Målet är att öka barns och ungas rörlighet i förskolan och skolan, stödja och förbättra barns och ungas övergripande välbefinnande samt stärka motionens betydelse i förskolans och grundskolans verksamhetskultur och som en övergripande livsfärdighet. (Utbildningsstyrelsen, 2025d.)



Stöda barns och ungas välbefinnande i den digitala vardagen

Digitala enheter är en integrerad del av dagens vardag och lärande. Med hjälp av dem sköter man många vardagliga saker och de kan också fungera som ett meningsfullt stöd för att skapa sociala relationer, söka hjälp och få stöd. Samtidigt kan långvarig och överdriven användning avsevärt försämra välbefinnandet (Kiviruu & Paavonen, 2024; Presta m.fl., 2024).

Digitala enheters inverkan på barns och ungas välbefinnande

Ungdomars överdrivna användning av internet och sociala medier har blivit allt vanligare och har kopplats till psykisk ohälsa. De negativa konsekvenserna beror inte bara på användningen, utan även på hur och varför digitala miljöer används. Problemanvändning förknippas ofta med tvångsmässighet, svårigheter att minska användningen eller utnyttjandet av digitalt innehåll för att reglera känslor, till exempel för att lindra ångest eller ensamhet (Shannon m.fl., 2022).

Ensamhet och riklig användning av sociala medier kan ge näring åt varandra: den digitala världen kan erbjuda kamratstöd och en känsla av tillhörighet, men också stärka ensamhet och tillbakadragenhet (Marttila, 2025). Konsekvenserna varierar individuellt beroende på användningssätt och livssituation.

Dessutom förkortar överdriven användning av enheterna nattsömnen och försämrar sömnkvaliteten, vilket påverkar den kognitiva utvecklingen, känslolivet och skolprestationen negativt (Presta m.fl., 2024). Riklig användning av digitala applikationer kan försämma barns och ungas självreglering och socioemotionella färdigheter. Det är känt att elever i den grundläggande utbildningen som använder nätet mycket upplever mera problem med sinnesstämning, ångest och låg självkänsla än andra (Kiviruu & Paavonen, 2024).

Överdriven användning minskar också barnets och den ungas fysiska aktivitet, vilket har negativa effekter på hälsan. Digitala enheter går lätt före grundläggande behov som sömn och näring och kan ta tid från skolgång och sociala relationer. Överdriven användning av internet kan försämma koncentrationsförmågan, uppmärksamheten och lärandet (Kiviruu & Paavonen, 2024), och det kan vara svårt att begränsa användningen.

En balanserad digital vardag

Digitala enheter och sociala medier är en betydande del av barns och ungas vardag, och därför kan det vara svårt att balansera tidsanvändningen mellan digitala enheter och andra aktiviteter. Stöd från vuxna och gemensamma spelregler hjälper till att upprätthålla välbefinnandet och en balanserad digital vardag. Barnets och den ungas helhetsbetonade välbefinnande bör stöttas på många olika sätt – inte bara genom att begränsa användningstiden. Interaktion ansikte mot ansikte, lek och kreativitet, motion och friluftsliv, regelbundna måltider och tillräcklig sömn är centrala för barnets och den ungas gynnsamma tillväxt och utveckling.

Skolelevens digitala vardag bör fokusera på interaktion med familj och närstående, glädje och lärande samt dagliga rutiner som stödjer välbefinnande och en helhetsbetonad utveckling. Det räcker inte med att bara begränsa användningstiden, utan det är viktigt att förstå varför barnet eller den unga använder digitala enheter – till exempel om hen önskar bli accepterad, jämför sig med andra eller är rädd för att bli lämnad utanför (Nagata m.fl., 2025). Därför är det viktigt att vuxna stöder bildandet av kamratrelationer mellan barn och unga samt att de engagerar sig i skol- och hobbygemenskapen.

Mediefostran är en viktig del av välbefinnandet och säkerheten i den digitala vardagen. Med hjälp av den ökar man barnets och den ungas kritiska tänkande och förståelse för bland annat användningen av sociala medier och dess effekter. Innehåll som används på en digital enhet ska alltid vara lämpligt för barnets och den ungas åldersnivå och motsvara åldersrekommendationerna.

Samarbetet mellan skola och hem är centralt. En gemensam diskussion om effekterna av och praxisen för användningen av digitala enheter stöder en konsekvent uppväxt. Hemmen spelar en betydande roll i barns och ungas digitala beteende. Det har konstaterats att föräldrarnas egen användning av enheter hör samman med deras barns skärmtid (Presta m.fl., 2024).

Problemlösnings- och beslutsförmåga

Problemlösnings- och beslutsförmåga hjälper barn och unga att navigera bland livets komplexa situationer och är ett viktigt sätt att stödja psykisk hälsa. Med dessa avses förmågan att identifiera och definiera problem, söka efter lösningsalternativ, utvärdera dem och välja samt genomföra den lämpligaste lösningen. Problemlösnings- och beslutsförmåga är viktiga både för individens välbefinnande och sociala funktionsförmåga, och de stödjer elevernas förmåga att klara av utmaningar och fatta självständiga, genomtänkta beslut (Durlak m.fl., 2011; Taylor m.fl., 2017).

Problemlösningsförmåga hjälper eleverna att hantera svårigheter de möter på ett konstruktivt sätt. Förmågan är oundgänglig i barnets och den ungas vardag, oavsett om det handlar om skoluppgifter, vardagliga aktiviteter, övergångar eller konfliktsituationer med kamrater eller vuxna. God problemlösningsförmåga hjälper barn och unga att bättre hantera sina svårigheter nu och senare.

Forskning visar att genom att lära barn och ungdomar problemlösningsförmåga kan detta minska aggressivt beteende, förbättra sociala relationer och främja akademisk framgång (Durlak m.fl., 2011; Taylor m.fl., 2017). Att lära sig problemlösningsförmåga kräver övning med stöd av en vuxen och modellering. Målet är att stödja barn och unga att ta till sig sätt att lösa problem på egen hand som passar in i olika situationer. I skolan övar man naturligt på problemlösningsförmåga i olika grupp- och samarbetsituationer och handledda problemlösningssuppgifter.

Beslutsförmåga är i sin tur centrala förmågor att göra medvetna och motiverade val i olika situationer i livet. Till dessa hör förmågan att bedöma fördelar och nackdelar med olika alternativ, ta hänsyn till de egna värderingarna och målen samt ta ansvar för sina egna val. God beslutsförmåga hjälper eleverna att göra val som stödjer deras välbefinnande och deras långsiktiga mål. I skolan kan beslutsförmåga stärkas genom till exempel diskussioner, reflektionsuppgifter och simuleringar där eleverna får öva på beslutsfattande i en trygg miljö.

Självkännedom och självkänsla

Självkännedom är förmågan att förstå sig själv, sina egna känslor, tankar, styrkor, svagheter, värderingar och motiv. Det är en inre kompass som hjälper eleverna att göra val som passar dem. **Självkänsla** är däremot en positiv inställning till sig själv och en känsla av egen värdighet. Det är förmågan att uppskatta sig själv som en unik individ, inte perfektion.

Utvecklingen av självkännedom hjälper till att identifiera de egna känslorna och behoven, vilket är grunden för reglering av känslor och att ta hand om sig själv. Genom att förstå sina egna känslor, styrkor och värderingar kan man styra de egna handlingarna och göra val som stödjer välbefinnandet. Stark självkännedom är därför förknippad med bättre psykisk hälsa, mindre stress och bättre mänskliga relationer (Zhang m.fl., 2025). I skolan kan självkännedom stärkas genom reflektionsövningar, självbedömning, genom att identifiera egna styrkor och saker som är viktiga för en själv samt genom att öva på emotionella färdigheter.

En god självkänsla skyddar mot psykiska problem och är kopplade till positiva relationer i livet (Kiviruusu, 2017; Orth & Robins, 2022). Elever med god självkänsla är ofta modigare och knyter lättare relationer. Skolans positiva atmosfär och lärarens uppmuntrande agerande stöder utvecklingen av självkänslan. Den vuxnas verbala och icke-verbala respons påverkar också hur eleven uppskattar sig själv och sina egna färdigheter. I skolan kan självkänslan främjas genom konstruktiv respons, framhävande av styrkor, erfarenheter av framgång, undervisning i självmedkänsla och stöd för elevernas delaktighet.

Att identifiera **sina egna styrkor** stöder lärandet och att fungera i kamratrelationer. Styrkearbete har konstaterats ha många positiva effekter på det psykiska välbefinnandet (Niemiec, 2023). Det ökar individens välbefinnande och positiva känslor samt stödjer en god atmosfär på gruppnivå (Fernström m.fl., 2021). Att identifiera sina egna styrkor ökar elevernas engagemang i skolarbetet, lycka i anslutning till skolan och den allmänna upplevelsen av lycka (Vuorinen m.fl., 2021). Dessutom kan styrkearbete minska aggressivt beteende och stärka empati och sociala färdigheter.

Att identifiera styrkor är särskilt användbart för elever som behöver mer stöd och vars utmaningar med lärande eller beteende kan minska självkänslan och förtroendet för de egna förmågorna. Det är därför viktigt att handleda eleverna i att fundera över hur de egna karaktärsstyrkorna kan utnyttjas i olika vardagliga miljöer och aktiviteter samt i mänskliga relationer.

Färdigheter i att söka hjälp och redskap att hantera svårigheter

En central färdighet i psykisk hälsa är förmågan att lägga märke till när de egna resurserna börjar tryta och i vilket skede man behöver stöd och hjälp av en närstående eller en yrkesperson (Jorm, 2012; Seedaket m.fl., 2020). Då kan man också använda begreppet psykisk hälsolitteracitet, vilket innebär förmågan att identifiera faktorer som upprätthåller och hotar den psykiska hälsan i det egna och andras liv, stödja sig själv och sina närstående i belastande situationer samt vid behov söka utomstående hjälp (Kutcher m.fl., 2016). Barn och unga delar också sinsemellan med sig av sina egna bekymmer. Eleverna kan lära sig färdigheter i empatiskt lyssnande och sätt att ta upp ett problem i en kamratinteraktion. Barn och unga behöver kunna identifiera i vilka situationer stödet från en kamrat i samma ålder inte längre räcker till, utan att man bör vända sig till en vuxen eller en yrkesperson. En kamrats situation kan också belasta det egna sinnet, och då är det viktigt att ha metoder för att minska den egna belastningen och stärka resurserna.

"I en skolgemenskap som främjar psykisk hälsa förmedlas ett budskap om att alla någon gång behöver hjälp och att alla har en viktig roll i att stödja andra."

I en skolgemenskap som främjar psykisk hälsa förmedlas ett budskap om att alla någon gång behöver hjälp och att alla har en viktig roll i att stödja andra. Det är viktigt för barn och unga att veta vilket stöd och vilken hjälp som finns tillgänglig i skolan och vem man kan vända sig till om man grubblar över något. Det är också bra att tillsammans med eleverna

bekanta sig med tjänster utanför skolan i det egna området samt olika digitala tjänster. Till exempel kan anonymt samtalsstöd på nätet vara ett naturligt sätt för barn och unga att med låg tröskel få stöd för sina egna bekymmer.

Tillsammans med eleverna kan man reflektera över och synliggöra vilka trygga närstående, vuxna eller yrkespersoner som finns i det egna livet. Ett **skyddsnät** för barn och unga kan bestå av familjemedlemmar, släkt, grannar, hobbyer, vuxna i skolan och på fritiden samt vänner. Handledare inom till exempel ungdomsarbete eller hobbyer kan vara en del av elevens skyddsnät. Även yrkespersoner inom social- och hälsovården kan vara betydelsefulla vuxna i barnets eller den ungas skyddsnät.

”Det är viktigt för barn och unga att veta vilket stöd och vilken hjälp som finns tillgänglig i skolan och vem man kan vända sig till om man grubblar över något.”

Olika **metoder att hantera svårigheter** hjälper till att minska belastningen i vardagen, men samma metoder stödjer också i belastande livssituationer och kriser. Hanteringsmetoderna hjälper till att anpassa sig till förändringar samt stödjer hanteringen av svåra saker och höjer sinnesstämningen.

TIPS!

Hjälpen-chatten

för barn och ungdomar i åldern 7–15 år

SEKASIN-chatten

för ungdomar och unga vuxna i åldern 12–29 år

Barn- och ungdomstelefonen, MLL

Ärligt talat -chatten

för finlandssvenska ungdomar och unga vuxna i åldern 13–29 år

Hanteringsmetoderna är konkreta strategier och färdigheter som individen använder när hen står inför stress, problem eller svåra situationer (Waterhouse & Samra, 2025). Dessa metoder kan både vara avsedda att lösa problem och att reglera känslorna. Belastningen kan jämnas ut till exempel med motion eller lugnande och avslappnande övningar. Att rita, dansa eller spela ett instrument kan vara naturliga sätt för barn och unga att hantera svåra saker och minska belastningen. Fantasi är en resurs som kan användas för att överleva och hitta olika lösningar. Logiskt resonemang, att ta stöd av kunskap och att lista bra och dåliga saker stödjer överlevnaden och stärker upplevelsen av att saker och ting ordnar sig. Andlighet och värdereflektioner skapar också trygghet och stabilitet för många mitt i förändringar eller kriser. Belastningen kan också minskas genom att prata med andra människor om bekymmer och känslor i anslutning till dem.

Skolorna spelar en viktig roll när det gäller att öva på och stärka färdigheter som stödjer den psykiska hälsan, såsom stresslindring och hanteringsmetoder vid svåra situationer. I skolan kan man lära sig att identifiera sina egna hanteringsmetoder, bekanta sig med olika sätt att minska belastning och utmanande känslor samt öva på att använda dem i vardagssituationer. Barn och unga kan lära sig olika metoder för stresshantering, såsom avslappningstekniker och andningsövningar, problemlösningsfärdigheter och sociala färdigheter. När individen på ett flexibelt sätt kan använda olika hanteringsmetoder i sin vardag har hen också bättre förutsättningar att möta och hantera större kriser. Att lära ut hanteringsmetoder är ett konkret sätt att främja resiliens i skolan.

Tabell 5. Sammanfattning av metoder för att stärka färdigheterna i psykisk hälsa

Emotionella och kommunikativa färdigheter samt kroppsregler	• Öva på att varsebli och formulera känslor. • Bekanta er med och öva på olika sätt att reglera känslor i skolans vardag. • Främja positiv interaktion och samarbete i gruppen. • Bekanta er med olika metoder för att lösa konfliktsituationer. • Lär eleverna empati och förståelse för andras känslor och perspektiv. • Stärk sociala färdigheter som vänlighet och hjälpsamhet. • Skapa en trygg och accepterande atmosfär för att hantera känslor.
Medveten närvaro	• Lär eleverna konkreta sätt att lugna sig och slappna av. • Ge eleverna handledning i att identifiera tecken på stress och saker som orsakar belastning i vardagen. • Öva på närvaro och koncentration i små stunder. • Integrera övningar på medveten närvaro i skoldagen och undervisningen. • Erbjud lugna utrymmen och stunder för återhämtning under skoldagen. • Uppmuntra till hälsosamma levnadsvanor som stöd för stresshantering.
Vardagsfärdigheter	• Diskutera vardagens val och rutiner samt deras betydelse för välbefinnandet. • Hjälp eleverna att identifiera vilka saker i vardagen som gör dem på gott humör och skapar välbefinnande och vilka som ökar belastningen. • Främja balansen mellan skolgång och fritid i planeringen av vardagsrytmen. • Lär eleverna tidshantering och prioritering av uppgifter som en del av studiestrategier. • Ge eleverna handledning i att använda redskap som underlättar organiseringen av vardagen, såsom att göra upp listor och kalendrar. • Uttryck och synliggör goda vardagsfärdigheter i ditt eget undervisningsarbete.

Tabell 5. Sammanfattning av metoder för att stärka färdigheterna i psykisk hälsa FORTSÄTTER

Problemlösnings- och beslutsförmåga	• Inkludera problemlösningsuppgifter och övningar i olika ämnen. • Lär eleverna tydliga steg för problemlösnings- och beslutsprocesser. • Öva på att identifiera problem och fundera på olika lösningsalternativ. • Utveckla förmågan att bedöma alternativens fördelar och nackdelar i beslutsfattandet. • Uppmuntra eleverna att reflektera över sina egna värderingar och mål i sina beslut. • Skapa en säker miljö för att öva på färdigheter utan rädsla för att misslyckas.
Självkännedom och självkänsla	• Ge eleverna handledning i regelbunden självreflektion genom dagböcker och reflektionsfrågor. • Hjälpe eleverna att identifiera sina egna styrkor. • Ge positiv och konstruktiv respons på elevernas ansträngningar. • Ge eleverna upplevelser av framgång och möjligheter att utnyttja de egna styrkorna. • Lär eleverna självmedkänsla och acceptans även när du möter svårigheter. • Skapa en trygg och inkluderande atmosfär där varje elev känner sig uppskattad.
Överlevnadsmetoder och färdigheter i att söka hjälp	• Skapa en trygg och konfidentiell lärmiljö där eleverna känner sig accepterade. • Bekanta er med skolans och det egna områdets tjänster samt aktörer som erbjuder hjälp på nätet. • Hjälpe till att identifiera det egna skyddsnätet och de personer du kan vända dig till. • Lär eleverna konkreta hanteringsmetoder och öva på att använda dem i vardagen. • Stärk problemlösningsförmågan och ge redskap för att hantera utmaningar. • Uppmuntra till experiment och försök. • Stärk tron på elevens egen förmåga att klara av svårigheter. • Visa intresse för elevernas angelägenheter och fråga hur de mår. • Skapa en atmosfär där man förstår att alla någon gång har bekymmer och har det svårt och att ingen behöver klara av dem ensamma.

3.4 Evidensbaserade metoder och verksamhetsmodeller som främjar psykisk hälsa

Evidensbaserade psykosociala metoder är en del av helheten för främjande av psykisk hälsa i skolan (Weare & Nind, 2011). De är i allmänhet strukturerade interventioner och bygger på tydliga riktlinjer, vilket underlättar implementeringen och genomförandet av dem. Tydliga anvisningar säkerställer att interventionen genomförs på ett enhetligt och planerat sätt och att de centrala elementen inte glöms bort. Detta är särskilt viktigt i skolmiljöer där det ofta finns mycket personal och ett behov av enhetliga arbetssätt. Strukturerade program underlättar också utvärdering och uppföljning av resultaten, vilket säkerställer att metoden fungerar på önskat sätt i skolans eget sammanhang.

Psykosociala metoder är åtgärder eller insatser som kan stödja den psykiska hälsan samt förebygga och behandla psykisk ohälsa. Med metoder avsedda för barn, unga och familjer kan man bland annat förebygga beteendestörningar, behandla ångest och stödja föräldraskapet.

När skolans vardag är hektisk och resurserna begränsade är det viktigt att de arbetssätt och metoder som används fungerar och ger önskade resultat i främjandet av elevernas välbefinnande och psykiska hälsa. Om den valda metoden inte är evidensbaserad finns risk för att tid och resurser används för metoder som inte är effektiva eller till och med kan vara skadliga. Med evidensbaserad verksamhet tryggas också skolornas jämlika verksamhet, inte bara regionalt utan även nationellt.

För att den valda metoden ska kunna tas i bruk på bästa möjliga sätt måste användningen av den planeras noggrant (vem, var, när, för vem). De bästa resultaten uppnås när den integreras som en del av skolans övergripande strategi för främjande av psykisk hälsa. För att metoden ska förankras i skolans vardag och man ska åstadkomma önskade förändringar måste dess genomförande planeras, följas upp och utvärderas från början.

I skolans vardag stöter man ofta på situationer där det kan vara utmanande att genomföra en viss intervention. Då står man inför frågan om programmet kan avkortas, genomföras endast delvis eller integreras i ett annat program. Det kan vara nödvändigt att till vissa delar avvika från de ursprungliga anvisningarna för metoden för att programmet överhuvudtaget ska passa in i varje skolas arbetssätt. I en sådan situation är det bra att konsultera till exempel den som ger utbildning i metoden. En alltför omfattande anpassning av programmet kan leda till att de önskade effekterna blir små eller inte alls uppstår. Samtidigt kan resurser gå till spillo.

TIPS!

Dra nytta av forskningsbaserad information och redskap som ger konkret stöd för olika steg i implementeringen.

<https://itla.fi/toiminta/kasvun-tuki/menetelmien-kayttoonotto/>

En handbok i effektiv implementering – Itla

Målet med metoderna som riktas mot skolgemenskapen är att utveckla skolans verksamhetskultur och atmosfär till att bli mer positiv och särskilt att på ett starkare sätt stödja beteendet. Metoderna som riktar sig till vuxna i skolgemenskapen syftar till att utveckla personalens emotionella kompetens, kommunikativa färdigheter och psykiska hälsa samt stärka lärarnas färdigheter i gruppleddning. Målet med metoderna riktade till elever är att stärka deras emotionella och kommunikativa kompetens och deras färdigheter i psykisk hälsa. Många evidensbaserade interventioner kan minska beteendeproblem, förebygga mobbning, minska stress och ångest samt främja framgång i studierna.

Effektiva metoder som främjar den psykiska hälsan är till exempel

- **Friends-metoden** för att öva på emotionella och kommunikativa färdigheter samt förebygga och behandla depression och ångest.
- **Grupphanteringsmetoden De otroliga åren.** Grupphanteringsmetoden (TCM) som ingår i programhelheten De otroliga åren för att stödja prosocialt beteende och minska beteenderelaterade problem.
- **Åtgärdsprogrammet KiVa Skola** för att minska mobbning i skolor
- **De Ungas Kompass** för att stärka färdigheterna i välbefinnande hos ungdomar i årskurserna 7–9.
- **ProKoulu-verksamhetsmodellen** för att förebygga beteendeproblem i hela skolan och stödja positivt beteende.

En del av de metoder som skolorna använder genomförs av lärarna, en del av elevvårdstjänsternas personal eller båda i samarbete. Ibland kan de också genomföras av andra som arbetar i skolan, till exempel psykiatriska sjukskötare eller skolcoacher.

Välfärdsområdena bestämmer vilka metoder som används i elevvårdstjänsterna. Beslut och införande av metoder bör emellertid beredas tillsammans med bildningsväsendet och skolgemenskaperna. Det är också viktigt att tillsammans skapa en helhetsbild av vilka metoder som används både av undervisningspersonalen och elevvårdstjänsternas personal. Metoderna kan stödja varandra eller skapa kontinuitet för att stödja elevernas välbefinnande. Kontinuiteten kan till exempel vara kopplat till ungas känslor av ångest: vad kan vi erbjuda i varje skede från förebyggande till symtomlindring.

Det är därför viktigt att identifiera det nätverk där det är möjligt att mellan bildningsväsendet och välfärdsområdet föra diskussioner om vilka psykosociala metoder som används i skolgemenskapen. Detta kan till exempel vara en regional samarbetsgrupp inom elevvården.



SE BILAGA 10

Närmare beskrivningar av evidensbaserade metoder som främjar psykisk hälsa



SE BILAGA 11

Exempel på välfärdsområdets och utbildningsanordnarens samarbete i införandet av en evidensbaserad metod

En lyckad implementering av en ny psykosocial metod eller ett nytt psykosocialt program förutsätter att följande steg beaktas:

1. Planering och förberedelse

- Identifiera behov och välja metod: Man identifierar organisationens behov, kartlägger alternativen och väljer den lämpligaste metoden på ett genomtänkt sätt. Att implementera flera metoder samtidigt är vanligtvis inte lönsamt.
- Samarbete och ansvarsbestämning: En sektorsövergripande arbetsgrupp som ansvarar för implementeringen sammanställs. Definieras tydligt vem som gör vad, var och när.
- Planering av implementeringen: en skriftlig plan upprättas tillsammans med de personer som kommer att använda metoden.
- Identifiering av faktorer som främjar och fördröjer implementeringen: man kartlägger på förhand saker som kan stödja eller försvåra implementeringen och ingriper i dem.
- Gemensam förståelse och motivation: se till att alla har en gemensam uppfattning om metodens mål och väsentliga innehåll, och upprätthåll entusiasmen.

2. Genomförande och stöd

- Utbildning och material: tillhandahålla omfattande utbildning om metodens innehåll och mål samt tydliga instruktioner och material för dess genomförande.
- Aktivt stöd och mentorskap: chefer och ansvariga personer stödjer aktivt de anställda genom att lyssna på dem, säkerställa tillräckliga resurser (såsom arbetsredskap och utrymmen) och genom att erbjuda mentorskap under genomförandet.

3. Uppföljning, utvärdering och administration

- Kontinuerlig uppföljning och utvärdering: man följer regelbundet upp användningen av metoden till exempel genom observation, självutvärdering eller kamratrespons.
- Utnyttjande av information i ledarskapet: informationen från uppföljningen utnyttjas i utvecklingen av verksamheten och som stöd för ledarskapet.
- Aktivt upprätthållande: Kom ihåg att metoden inte kan användas av sig själv. Den ska upprätthållas aktivt, till exempel genom repetitionsutbildningar och regelbundet stöd.
- Ledningens helhetsbild: ledningen ska ha en tydlig helhetsbild av de metoder som används i organisationen och hur de fungerar.



Kapitel

4

NÄR ELEVEN HAR SYMTOM PÅ PSYKISK OHÄLSA

DETTA KAPITEL GER LÄSAREN:

Förståelse för grunden för psykiskt stöd i skolan

- Stöd för psykisk hälsa bygger på tidig identifiering, gemenskap och systematiska arbetssätt.

Principer för planering av elevorienterat stöd

- Utgångspunkten för stödet är elevens erfarenhet, funktionsförmåga och en helhetsbild, som granskas i samarbete med olika aktörer.

Praktiska sätt att ta upp bekymmer och stödja i vardagen

- Förtroendefull interaktion, pedagogiska lösningar och att stärka färdigheterna i psykisk hälsa stöder eleven i vardagen.

Kunskap om elevvårdens roll och sektorsövergripande samarbete

- Elevvårdstjänsternas personal erbjuder individuellt stöd och gruppstöd samt har ett nära samarbete med lärare och vårdnadshavare.

Lösningar för att möjliggöra skolgång trots psykisk ohälsa

- Flexibla lärmiljöer och en individuellt planerad utbildningsväg som med tjänster utanför skolan gör möjliggör skolgång för elever med psykisk ohälsa.



Hej lärare!

Innehållet i detta kapitel hjälper dig att identifiera och föra orosmoment på tal samt visar med vilka pedagogiska metoder du kan stödja en elev med psykiska utmaningar utifrån din egen roll.



Hej du som arbetar inom elevvårdstjänster!

Det riktade och starka psykiska stödet som öppnas i detta kapitel hjälper dig att förstå helheten av psykiskt stöd och olika evidensbaserade metoder för att stödja elevens psykiska hälsa i skolan.



Hej du som arbetar i skolan!

I det här kapitlet kan du särskilt hitta metoder för att identifiera orosmoment och föra dem på tal med eleven.



Hej rektor!

Genom att förstå strukturerna och de praktiska stödformerna för psykisk hälsa kan du att förstå helheten samt stödja personalen i stödprocesserna och genomförandet av ett yrkesövergripande samarbete.

4. När eleven har symtom på psykisk ohälsa

Skolornas gemensamma arbetssätt och en verksamhetskultur som främjar alla elevers psykiska hälsa är grunden för stödet för psykisk hälsa. Starkare, riktade och individuella åtgärder för psykiskt stöd byggs upp på detta enligt behov elev- eller grupporienterat. (August m.fl., 2018; Vetter m.fl., 2024). Innan man ordnar ett starkare stöd är det viktigt att säkerställa att de metoder som presenterats i tidigare kapitel och som stödjer lärande, välbefinnande och psykisk hälsa används aktivt och vid behov effektiviseras. Genom att systematiskt genomföra åtgärder som främjar psykisk hälsa och lärande i skolan kan man i ett tidigare skede identifiera elever som behöver extra stöd och erbjuda stöd i rätt tid.

Tidig identifiering av behovet av stöd och stöd i rätt tid kan förhindra att problemen förvärras och stödja elevens gynnsamma uppväxt och utveckling (Costello m.fl., 2016). Att föra saken på tal och erbjuda stöd redan i ett tidigt skede kan också minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa och uppmuntra elever och familjer att söka hjälp (Gulliver m.fl. 2015; Sakellari m.fl., 2016).

Det är viktigt att erbjuda stöd för psykisk ohälsa enligt varje elevs individuella behov (Costello m.fl., 2016). Om de åtgärder som har vidtagits hittills för att stötta det psykiska välbefinnandet inte har varit tillräckliga eller om symtomen förvärras, intensifieras stödmetoderna. Vid planering och ordnande av starkare stöd för psykisk hälsa betonas betydelsen av sektorsövergripande expertis (Korinek, 2021). Det är bra att komma ihåg att elever som behöver stöd dessutom drar nytta av gemensamma arbetssätt som stöder alla elever i skolan (August m.fl., 2018; Vetter m.fl., 2024). Det bästa stödet för barn och unga bygger på ett uppskattande och nära samarbete mellan eleven, vårdnadshavarna och olika yrkespersoner.

Statistikuppgifter

- Cirka 21 % av eleverna i den grundläggande utbildningen fick stöd för lärande (Statistikcentralen, 2024).
- Cirka 15 % behöver stöd för sitt beteende (Polanczyk m.fl., 2015, Kumpulainen m.fl., 1998).
- 5 % behöver individuellt stöd för sitt beteende (Almqvist, 1999; Sourander m.fl., 2007).
- Cirka 33 % av eleverna i årskurs 7–9 behöver stöd för psykisk hälsa (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2023b).
- 9 % av eleverna i årskurs 1–6 och 15 procent av eleverna i årskurs 7–9 har behandling vård inom primärvården i frågor som rör psykisk hälsa (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2023a).
- 4 % av eleverna i årskurs 1–6 och 7 % av eleverna i årskurs 7–9 har behandlats inom den specialiserade sjukvården för psykisk ohälsa (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2023a).

4.1 När man känner oro över elevens psykiska välbefinnande

Alla upplever någon gång psykisk belastning och psykiska besvär. Det är viktigt att komma ihåg att tillfälliga, förbigående känslor av att må dåligt hör till livet, till exempel nervositet eller ångest. I belastande situationer är normala psykiska och fysiska reaktioner till exempel sporadiska sömnproblem, nedstämdhet, stress eller känslor av ångest.

Variationer i den psykiska hälsan hör livet till

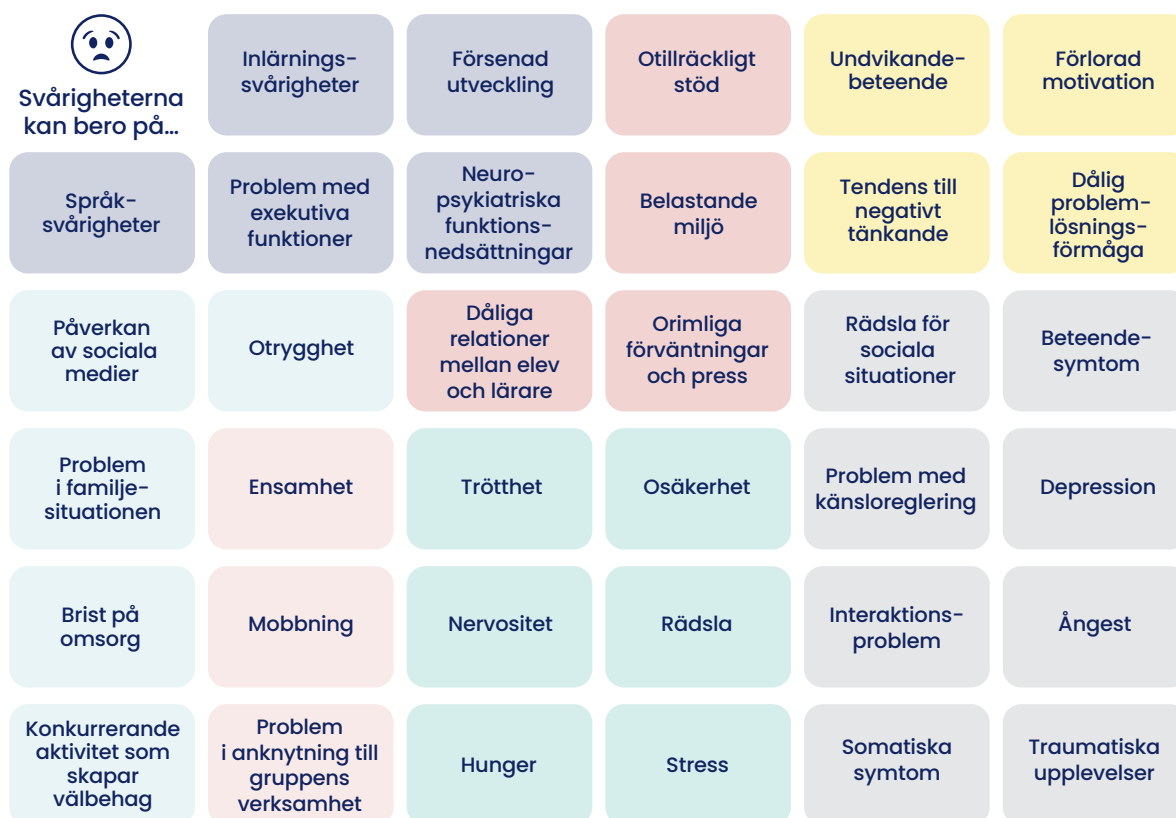
Belastning och nervositet som hör till det vanliga livet är ofta förknippade med någon identifierbar aktuell faktor eller stimulus i elevens liv. Ibland kan det handla om en stor förändring eller en kris som hör livet till, exempelvis att föräldrarna skiljs eller att en närstående insjuknar, vilket kräver tid och anpassning. Känsloreaktioner och fysiologiska reaktioner som är förknippade med en viss situation är vanligtvis kortvariga. Ofta skapar vardagens rutiner och skolgången trygghet och kontinuitet i barnets och den ungas liv i belastande situationer. Att läraren känner till och förstår elevens situation samt samarbete med hemmet är nyckeln till att läraren kan stödja eleven och erbjuda nödvändig flexibilitet i skolans vardag. Då är det bra att läraren fäster särskild uppmärksamhet vid elevens välbefinnande och ork och följer upp detta noga.

Olika utmaningar i livssituationen kan orsaka psykisk ohälsa, till exempel

- krissituationer i familjen (t.ex. skilsmässa, en närståendes död).
- mobbning eller upplevelser av utanförskap.
- ekonomiska svårigheter eller sjukdom i familjen.
- traumatiska upplevelser. (WHO, 2012.)

Olika kombinationer av belastande faktorer i omgivningen och i relationer eller faktorer som anknyter till elevens livsstil och egenskaper kan också påverka elevens psykiska symtom (figur 9).

Figur 9. Faktorer som påverkar elevens psykiska symtom. (Enligt Puustjärvi 2020 och 2025).



Även utvecklingskriser i anslutning till uppväxt och utveckling hör livet till. De omfattar ofta förändringar i kroppen och att växa från ungdom till vuxen ålder. Till exempel snabbt växlande känslor hör till ungdomens utvecklingsfas: kortvariga känsloutbrott i en viss situation. Den unga kan lätt känna sig missförstådd eller anklagad för något. Känslorna kan vara utpräglade och starka. Eleven kan själv tala om psykisk ohälsa, även om hen kan uppleva tillfällig belastning, nervositet eller ångest som hör till det vanliga livet (Hermanson & Sajaniemi, 2018). Även om emotionella ytteligheter och upplevelser av ångest hör ungdomstiden till, ska den ungas känslor dock alltid tas på allvar och inte underskattas. Det viktigaste är att barnet eller den unga inte behöver hantera svåra saker och känslor ensam. En vuxen kan visa medkänsla och förståelse och formulera hur man säkert klarar av även denna situation.

Ibland kan det vara svårt att veta vad som är normalt och vad man borde känna oro över. Det är bra att komma ihåg att det inte alltid är viktigt att veta vilket problem det eventuellt är fråga om, utan det viktigaste är att genast reagera när oron för barnet eller den unga väcks eller när hen själv uttrycker att allt inte är bra. Då måste man ta reda på hur eleven mår och på vilka sätt man bäst kan hjälpa honom eller henne. Det centrala är hur eleven själv upplever situationen och hur den påverkar hans eller hennes funktionsförmåga i vardagen. Elevens egen röst är ytterst viktig och det är centralt att hen deltar i planeringen och genomförandet av stödet för sig själv.

Grundorsakerna bakom elevernas psykiska ohälsa kan vara komplexa, och det är därför viktigt att alltid se situationen som en helhet för att eventuellt upptäcka frågor som i större utsträckning gäller familjen, sociala relationer, gruppen eller gemenskapen. Om de vuxna i skolan får kännedom om belastande faktorer som förekommer i elevens familj, såsom föräldrarnas skilsmässa eller en allvarlig sjukdom, skulle det vara viktigt att inleda stödet proaktivt – inte först efter att symtomen har uppstått. Att förstå livssituationens inverkan hjälper till att planera ett helhetsbetonat pedagogiskt och psykosocialt stöd.



Hjälpknappen, Helsingfors stad

- ★ Elektronisk tjänst i Helsingfors stads skolor och läroanstalterna på andra stadiet.

Hjälpknappen finns i portalen som används på elevernas datorer. Eleverna kan enkelt kontakta den egna skolans kuratorer, psykologer och hälsovårdare samt social- och hälsovårdstjänster avsedda för unga, såsom servicestället för psykisk ohälsa Mieppi med låg tröskel eller rådgivnings- och handledningsstället Navigatorn för unga.

Eleverna behöver inte veta var de kan få hjälp med något, utan de väljer ett ämne och appen vägleder dem till att välja bland de tjänster som erbjuds, varvid kontakten styrs till rätt instans. Meddelanden kan skickas 24/7 och de besvaras under dagtid, inom 1-5 vardagar under skoldagarna. Man kommer överens med eleven om en fortsättning, som till exempel kan vara en träff.

Identifiering av behovet av psykiskt stöd

Elevers psykiska ohälsa kan uppträda på många sätt i skolan, till exempel som problem med lärande och koncentrationssvårigheter, tillbakadragande, upprepad frånvaro eller aggressivt beteende. Eftersom psykisk ohälsa påverkar tänkandet och känslolivet, återspeglas det naturligtvis även utåt i beteendet och förmågan till växelverkan med andra. Det är också viktigt att notera att en elev som har symtom oftare kan utsättas för mobbning, vilket i sin tur förvärrar symtomen och skapar en ond cirkel som kan leda till psykiatriska tillstånd.

Ju tidigare problem med lärande, arbete eller annan funktionsförmåga upptäcks i elevens vardag, desto mer sannolikt är det att eleven får den hjälp hen behöver och att elevens situation förbättras. Forskning visar att lärarnas observationer förutspår barnets och den ungas framtida psykiska hälsa väl (Dimitropoulos m.fl. 2022).

Att identifiera behovet av stöd är inte enbart lärarnas ansvar. Alla som arbetar i skolan, såsom kuratorer, psykologer, hälsovårdare och övrig personal, kan lägga märke till tecken på förändringar i elevens välbefinnande. Eleverna och deras vårdnadshavare kan också på eget initiativ berätta om behovet av stöd.

Det är vanligtvis inte svårt att upptäcka barn och unga som reagerar med sitt beteende. Däremot kan barnets och den ungas huvudsakligen inre symtom, såsom ångest- och depressionssymtom, gå obemärkta både hemma och i skolan. Ibland kan ett barn eller en ung person också medvetet försöka dölja att hen inte mår bra.



Det blir enklare att identifiera psykisk ohälsa genom att lära känna eleven och beakta små beteendeförändringar och att bemöta eleven som individ. Till exempel följande saker i elevens beteende kan vara tecken på att man behöver bedöma behovet av stöd närmare.

Förändringar i beteendet kan till exempel vara

- intensiva och plötsliga beteendeförändringar
- plötslig förändring i skolframgångar eller motivation
- ökad frånvaro eller förseningar
- drar sig undan sociala situationer och vänner eller byter plötsligt kompiskrets
- irritation, aggressivitet eller rastlöshet
- förändringar i mat- eller sovvanor
- ändrad dygnsrytm
- försämrad hygien
- självdestruktivt tal eller beteende.

Psykiska symtom kan till exempel vara

- ökad ångest eller rädsla
- sorgsenhet, nedstämdhet eller hopplöshet
- kraftiga humörsvängningar
- sensitivitet, känslig för kritik och gråtighet
- trötthet och brist på initiativ
- svårigheter att koncentrera sig eller komma ihåg saker
- huvudvärk, magont eller andra fysiska symtom som inte är relaterade till elevens kända sjukdom och för vilka ingen annan medicinsk orsak som bedömts inom hälso- och sjukvården konstateras
- överdriven omsorg eller perfektionism.

Om lärarna eller andra som arbetar i skolan bedömer att eleven behöver hjälp med sin psykiska hälsa, är de skyldiga att kontakta elevvårdstjänsternas personal (Lag om elev- och studerandevård, 1287/2013, 16 §). Då kan det vara nödvändigt att sammanställa en sektorsövergripande expertgrupp och erbjuda stöd inom den individuella elevvården. Genomförandet av dessa baserar sig alltid på elevens eller vårdnadshavarens eller bådas samtycke.

De vanligaste psykiska symtomen och beteendesymtomen

I den här handboken beskrivs de vanligaste symtomen på psykisk ohälsa hos barn och unga och hur de kan uppträda i skolan. Dessutom presenteras lämpliga stödmeter för att stötta barn och unga.

Det som är viktigare än en diagnosbeteckning är dock alltid att identifiera hur symtomen inverkar på elevens studie- och funktionsförmåga och erbjuda eleven det stöd hen behöver för att skolgången ska fungera. Ett enskilt symtom betyder inte nödvändigtvis att eleven har ett psykiatriskt tillstånd. Diagnosen ställs alltid inom hälso- och sjukvården och görs av läkare.

”Det som är viktigare än en diagnosbeteckning är att erbjuda eleven det stöd hen behöver för att skolgången ska fungera.”

Fler än ett av tio barn och fler än en av fem unga bedöms ha något psykiatriskt tillstånd. Hos barn är de vanligaste ångestsyndrom och depressioner, beteendestörningar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, hos unga blir dessutom ätstörningar och skadligt substansbruk och beroendesjukdomar vanligare. Det är vanligt att flera psykiatriska tillstånd förekommer samtidigt hos barn och unga. (Aalto-Setälä m.fl. 2023; Kumpulainen m.fl., 2025; Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025e.)



SE BILAGA 14

Mer omfattande beskrivningar av psykiska symtom och stödmeter i skolan!

Beteendesyntom kan uppträda till exempel som rastlöshet, impulsivitet, att undvika att arbeta och utföra uppgifter, oförmåga att samarbeta, snäsighet, olydnad, att bryta mot reglerna och motstånd mot auktoriteter och ibland som raseriutbrott. Ostrukturerade situationer skapar svårigheter. Beteendestörning på diagnosnivå förekommer hos 3–8 procent av barnen och 5–10 procent av ungdomarna.

Oro, rädsla, osäkerhet och tillbakadragenhet som påverkar barnets eller den ungas funktionsförmåga kan tyda på **ångestsyntom**. Ostrukturerade situationer, förändringar och nya händelser samt sociala utmaningar kan skapa svårigheter. Att undvika ångestframkallande situationer kan leda till skolfrånvaro. Ångestsyndrom på diagnosnivå förekommer hos 10–15 procent av barn och unga.

Depressionssyntomen kan uppträda som nedstämdhet och passivitet, olika typer av smärta samt brist på koncentration, irritation och grälsjuka. I skolarbetet kan det synas som ökade krav, men också underprestation och att eleven lätt ger upp. Ungefär två procent av barn och 5–10 procent av ungdomarna har depression på diagnosnivå.



Mer information om barns och ungas psykiska hälsa
Psykporten.fi

Neuropsykiatriska symtom kan uppträda som problem med uppmärksamhet och exekutiva funktioner, svårigheter att sitta stilla och impulsivitet eller svårigheter med ömsesidig social interaktion eller ibland raseriutbrott. Ostrukturerade situationer och förändringar i omgivningen och programmet skapar svårigheter. Cirka 6–10 procent av pojkarna och 2–6 procent av flickorna har uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet (ADHD) på diagnosnivå och 1–3 procent av barn och unga har symtom på autismspektrum. Symtom som är lindrigare än diagnosnivån är emellertid mycket vanligare.

Symtom i samband med ätandet kan visa sig som att eleven överdrivet betonar hälsosam mat, undviker gemensamma måltider, äter mycket selektivt och knappt eller äter okontrollerat mycket. En ätstörning kan vara förknippad med krav på sig själv och strävan efter perfektion. Det finns inga exakta uppgifter om hur allmänt förekommande ätstörningar är, men hos cirka 10 procent av flickorna i årskurs 7–9 handlar det om symtom på störningsnivå.

Tecken på **skadlig användning av substanser** kan vara koncentrationssvårigheter, försämrade betyg, ökad frånvaro, ändrad vänskrets, snabb förändring av utseende och klädstil samt att intresset för tidigare hobbyer försvinner. Eleven kan vara ständigt trött, ovillig att samarbeta, inbunden, irriterad, deprimerad eller känna ångest.

Självmordstankar kan visa sig till exempel som riskfyllt trafikbeteende, vårdslös användning av rusmedel eller försummelse att behandla en allvarlig sjukdom. Att skada sig själv är att avsiktligt skada den egna kroppen till exempel genom att skära sig. Att skada sig själv är alltid ett tecken på att ett barn eller en ung person inte mår bra och behöver professionell hjälp. Självmordstankar är inte så ovanliga, men om tankarna är förknippade med en stark vilja att dö eller en självmordsplan är behovet av hjälp omedelbart.

(Aalto-Setälä m.fl. 2023; Kumpulainen m.fl., 2025; Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025e)

TIPS!

Stöd och hjälp

Kristelefon 24 h
09 2525 0112

Centret för förebyggande av självmord
– stöd och hjälp för unga och närstående
som har försökt begå självmord

I en nödsituation ska du be om hjälp och
råd genom att ringa **112**

TILL LÄRAREN:**När du misstänker att en elev behöver stöd för psykiska problem:**

- 1. Utred situationen i undervisningsgruppen.** Eftersom barn och unga kan reagera på belastning även med starka emotionella eller beteendesyntom, kontrollera först faktorer som gäller sociala relationer och beteendeförändringar i hela din undervisningsgrupp, till exempel eventuell mobbning.
- 2. Diskutera med eleven.** Utred saken närmare genom att diskutera med eleven. Dela med dig av dina observationer och din oro och lyssna aktivt för att förstå elevens perspektiv. Om eleven inte är redo att prata om situationen kan du återkomma till saken senare. Om din oro inte är stor och akut kan du följa upp situationen en stund och efter en tid fråga om situationen har förändrats. Fråga vad du kan göra för att hjälpa eleven och hurdan hjälp eleven själv önskar.
- 3. Kontakta vårdnadshavarna.** Berätta för vårdnadshavarna om din oro och dina observationer. Fråga dem om deras tankar om elevens situation och eventuella behov av stöd. Kom ihåg att även en minderårig elev kan bedömas kunna sköta sina elevvårds-ärenden själv, och då får hen också bestämma om vårdnadshavarna ska kontaktas och vilken information de ska få. Bedömningen av den minderårigas beslutsförmåga görs alltid av en yrkesperson inom social- eller hälsovården. Beslutsförmågan bedöms alltid utifrån ärendets kvalitet och den ungas utvecklingsnivå, inte kalenderåldern. Om eleven förbjuder dig att kontakta vårdnadshavarna i fråga om din oro om elevens psykiska hälsa, konsultera elevvårdstjänsternas personal om hur man borde gå tillväga.
- 4. Hänvisa till elevvårdstjänsterna.** Kontakta elevvårdstjänsterna. Välj den yrkesperson som du bedömer behövs i första hand. Ta kontakt tillsammans med eleven och ge all nödvändig information för att behovet av hjälp ska kunna bedömas. Om det inte är möjligt att ta kontakt tillsammans, berätta för elevvårdstjänsternas personal vem eleven är. Berätta för eleven om att du har tagit kontakt och orsakerna till det. Berätta också för vårdnadshavaren om att du har tagit kontakt om det inte finns anledning att handla på ett annat sätt. Du kan på förhand meddela dem om din avsikt att kontakta en viss elevvårdstjänst eller om att du redan har tagit kontakt, men gör det omedelbart efter att ha tagit kontakt. På så sätt vet eleven och vårdnadshavaren att de kan förvänta sig att bli kontaktade av elevvårdstjänsternas personal.

Kom ihåg att 16 § i Lag om elev- och studerandevård förpliktar dig att utan dröjsmål kontakta elevhälsotjänsterna varje gång du bedömer att en elev behöver elevhälsotjänster. Du kan alltså inte låta bli att ta kontakt om du är orolig för elevens psykiska hälsa och inte med säkerhet vet att hen redan omfattas av elevvårdstjänster eller annan vård. Lagen förpliktar dig också att tillhandahålla all information som behövs för att bedöma behovet av stöd.

Vid behov gör elevvårdstjänsternas personal en inbördes arbetsfördelning, så det är inte kritiskt att du direkt hänvisar eleven till rätt yrkesperson. Dessutom erbjuder alla elevvårdstjänster hjälp med psykisk hälsa. I elevvårdstjänsterna utreds och undersöks situationen närmare och stöd- och uppföljningsbesök erbjuds. Inom elevvårdstjänsterna utförs även terapeutiska interventioner för några av de vanligaste psykiska problemen. Om stöd utanför skolan behövs görs en hänvisning eller remiss till de tjänster som behövs.

- 5. Planering och organisering av stödåtgärder.** Det är viktigt att bygga upp elevvårdens stöd och stödet för lärande som eleven behöver parallellt. Detta kan ske bland annat genom samarbete och konsultationer mellan elevvårdstjänsterna och lärarna som baserar sig på samtycke. Information som är nödvändig för ordnandet av undervisningen kan lämnas ut från elevvårdstjänsterna på grundval av lagen. Om ett bredare sektorsövergripande samarbete behövs, föreslå att en individuell sektorsövergripande expertgrupp bildas. En individuell sektorsövergripande expertgrupp är ett centralt verktyg för att planera, synkronisera, schemalägga och följa upp stödåtgärder när en elev behöver olika typer av stöd. Eleverna och vanligtvis även vårdnadshavaren deltar i gruppens arbete, och deras delaktighet är central i planeringen och genomförandet av stödet.
- 6. Följ upp och bedöm.** Följ upp elevens situation och bedöm stödåtgärdernas effekt. Kontakta vid behov vårdnadshavarna och elevvårdstjänsternas personal på nytt. Se också över de pedagogiska stödåtgärder som du använder i din elevgrupp och som eventuellt behöver ändras eller intensifieras.

Att föra oron på tal med eleven och vårdnadshavarna

Att fråga om dagliga saker och andra interaktionssituationer med eleverna bygger upp förtroende och sänker tröskeln för att prata om svåra eller tråkiga saker. Att prata om känslor och göra känsloordlistan bekant även i den dagliga kommunikationen skapar en grund för de stunder då det är fråga om större oro.

Att prata med eleven om observationer i vardagen och de tankar och den oro de väcker kan väcka osäkerhet hos vuxna. Ett samtal med en elev kan väcka olika känslor även hos den vuxna. Man kan förbereda sig på samtalet i förväg och fundera på hur man kan agera med de egna känslorna och var man kan få stöd för att hantera dem efteråt. Det är viktigt att barn och unga kan lita på att en vuxen klarar av deras tankar och känslor. Att prata om svåra saker förvärrar aldrig elevens situation (MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, 2024). Det lönar sig därför att ta oron till tals direkt, och konkreta exempel från elevens vardag kan hjälpa till att förklara varför en vuxen har blivit orolig.

Det viktigaste i mötet med eleven är medkänsla och en trygg och stressfri atmosfär, inte så mycket de exakt rätta orden. Det viktigaste är att den vuxna är närvarande, verkligen lyssnar och visar intresse för eleven.

Ibland kan samtalet kännas lättare och mer naturligt om det förs i samband med något man gör på tu man hand. Istället för färdiga lösningar kan en vuxen stötta barnet och den unga i att hitta egna lösningar och fråga vilket stöd hen önskar. Man behöver inte heller försöka lösa problemet i just den stunden. Att fråga om saken och prata om oron visar för eleven att man bryr sig om och att eleven kan känna sig trygg. Det är viktigt för barn och unga att veta att man tar hand om dem. I en svår situation kan man i samtalet utnyttja till exempel modellerna för motiverande samtal eller samverkande problemlösning.

Även om eleven inte är redo att prata om saken just då, kan hen vända sig till en vuxen vid en senare lämpligare tidpunkt. Det är bra att komma ihåg att det lönar sig att regelbundet ställa frågor och samtidigt påminna om möjligheten att prata.

När man pratar om bekymmer är det viktigt att också berätta för eleven om hens resurser och styrkor i vardagen (Eriksson & Arnkil, 2012; Korinek, 2021; Ruutu, 2019). Även i belastande livssituationer kan man hjälpa barn och unga att identifiera sina egna resurser och saker som hjälper dem att orka. När eleven hittar saker i vardagen som gör dem på gott humör stärker det hans eller hennes förtroende för framtiden. Det är därför viktigt att eleven ses som en helhet och inte bara genom sina problem eller diagnoser.

Samverkande problemlösning

Viktiga principer:

- Problemen löses tillsammans, i samarbete.
- Målet är att hitta en lösning som alla parter kan godkänna.
- Ett utmanande beteende är inte avsiktligt, utan ett tecken på bristande färdigheter.

Problemlösning i tre steg:

1. empatifasen: förstå elevens perspektiv
2. bygga upp en gemensam förståelse
3. hitta en lösning tillsammans

(Greene, 2009)

Att föra oron på tal med eleven

- ★ Berätta tydligt eller direkt om din oro.
- ★ Fråga vad eleven själv tänker och hur hen upplever situationen.
- ★ Lyssna lugnt och ge eleven tid. Tolerera även tystnad.
- ★ Uppmuntra eleven att berätta om den verkliga situationen. Man behöver inte vara rädd för elevens känslor eller reaktioner. Att prata om saker med rätt benämning hjälper eleven.
- ★ Var uppmärksam på både din egen och elevens icke-verbala kommunikation.
- ★ Prata också om elevens styrkor och resurser.
- ★ Hänvisa vid behov eleven till ytterligare hjälp.

(Pesonen m.fl., 2022b)

Att föra oron på tal med vårdnadshavaren

- ★ Reservera en lugn tid och plats för samtalet (t.ex. skola, telefonsamtal).
- ★ Inled samtalet positivt, berätta om elevens styrkor och framgångar.
- ★ Berätta om din oro på ett neutralt sätt och använd exempel, t.ex. "Jag har märkt att X den senaste tiden har varit trött och dragit sig undan gruppuppgifter."
- ★ Fråga föräldrarna om hur de ser på barnets eller den ungas välbefinnande.
- ★ Fundera tillsammans på vad som går bra och var det kan finnas utmaningar.
- ★ Gå igenom barnets eller den ungas vardag och hur den fungerar i olika miljöer: skola, hem, hobbyer.
- ★ Fundera tillsammans över sätt att stödja barnets styrkor och minska utmaningarna.
- ★ Hitta lösningar tillsammans: vilka konkreta metoder skulle kunna hjälpa eleven i vardagen.
- ★ Berätta om vilket stöd som kan erbjudas i skolan, till exempel i klassen och under raster, och berätta vid behov om det stöd som specialläraren eller elevvårdstjänsternas personal erbjuder.
- ★ Upprätta en plan och kom överens om hur ni ska följa upp situationen.
- ★ Håll kontakt med föräldrarna enligt överenskommelse och håll dem informerade om elevens framsteg.



Det är viktigt att eleven vet att samtalet med en vuxen är konfidentiellt. Det lönar sig för läraren att kontakta elevens vårdnadshavare med låg tröskel om man kan se förändringar i elevens beteende som väcker oro. Samtidigt kan man också berätta om eventuella metoder som man har tagit i bruk i klassen eller tillsammans med eleven, till exempel metoder för att stödja positivt beteende.

När eleven behöver psykiskt stöd är samarbetet mellan hemmet och skolan särskilt viktigt. Vårdnadshavarna uppmuntras att stödja sitt barns lärande och välbefinnande i vardagen. Det är viktigt att föra en diskussion med vårdnadshavarna om hur barnets eller den ungas välbefinnande och skolgång kan stöttas både i skolan och hemma och om familjen eventuellt behöver stöd i sin vardag. Elever och vårdnadshavare ges information om möjligheten att få stöd och om olika stödformer. Även om eleven eller vårdnadshavaren inte kan vägra ta emot det lagstadgade stöd som den pedagogiska personalen erbjuder, är individuell elev- och studerandevård frivillig (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014).

TIPS!

Information om och kompetens i att bemöta och stödja unga kan fås bland annat från MIELI rf:s utbildningar.

mieli.fi/sv

4.2 Att stötta en elev med psykisk ohälsa i skolan

De flesta elever med psykiska symtom går i skolan som vanligt. De som arbetar i skolan bör därför i möjligaste mån stötta eleven så att hen kan gå i skolan och lära sig på ett sätt som passar den egna situationen.

I skolan är det bra att inse att undervisningsarrangemangen och lärmiljöerna är viktiga för att stödja elever med psykisk ohälsa. Det är bra att utreda om de belastande faktorerna i miljön kan minskas och hitta pedagogiska metoder och lösningar som lämpar sig för elevens situation. Det är också bra att komma ihåg att pedagogiska metoder som kan stödja en elev med psykisk ohälsa i allmänhet också gynnar alla elever i klassen. Individuellt stöd för psykisk hälsa inom elevvårdstjänsterna omfattar skraddarsydda tjänster inom skolhälsovården, samt kurators- och psykologtjänster.

Lär miljös och undervisningsarrangemangens betydelse för att stödja psykisk hälsa

Lärarens pedagogiska undervisningsarrangemang som stöder lärande och välbefinnande är viktiga för att stödja skolgången för elever med psykiska symtom. Utgångspunkten är i första hand att se till gruppens och klassrummets trygghet (Rojas-Andrade m.fl. 2024). Om det i undervisningsgruppen förekommer något mer omfattande fenomen, till exempel störande beteende under lektionerna, utmaningar i interaktionen, mobbning, socialt tillbakadragande, social spänning eller ångestsymtom, kan läraren fokusera på att stödja de färdigheter som behövs i dessa situationer på allmän nivå i hela klassen och stärka en trygg lärmiljö. I ett sådant arbete kan läraren samarbeta med elevvårdstjänsternas personal, såsom kurator eller psykolog.

Elever med psykisk ohälsa kan behöva riktat stöd för att lära sig sociala färdigheter samt för självakttagelse, självreglering och styrning av de egna handlingarna (symtom som syns utåt). När det gäller elever med inåtriktade symtom (t.ex. ångest, sänkt sinnesstämning) betonas till exempel övning av metoder för att hantera ångest när man övar på socioemotionella färdigheter.

Läraren kan i undervisningsgruppen vid behov stärka

- *positiv interaktion och atmosfär*, till exempel genom att se till att eleverna lär känna varandra och gör saker tillsammans, genom att stödja delaktighet och gemenskap och säkerställa att barnen och de unga upplever att de bemöts jämlikt och rättvist.
- *elevernas önskade beteende* genom att tydliggöra beteendeförväntningarna och lära ut (målinriktat) önskade beteendemönster, regler och konsekvenser, dela upp beteendeförväntningarna i delmål samt öka exakt positiv respons, identifiera styrkor och formulera dem och införa gruppsspecifika belöningsmetoder för att stärka omedelbar positiv respons.
- *elevernas psykiska färdigheter*, såsom social kompetens genom att ge positiv respons om rätt agerande, stärka och förutse önskad verksamhet, lära ut och öva på självreglering, emotionella och kommunikativa färdigheter, såsom empati, att identifiera och hantera känslor och att reda ut konfliktsituationer, samt stödja till exempel användningen av metoder för självreglering och att lugna sig.
- *färdigheter som stöder elevernas eget välbefinnande och hantering av vardagen* i enlighet med åldersnivån genom att hjälpa till att lära sig betydelsen av sömn och vila, fysisk aktivitet och rätt kost för den egna psykiska hälsan samt genom att öva på strategier och metoder som underlättar studierna, rytmen i och hanteringen av vardagen.

Elevens psykiska problem är alltid individuella, även om de kan ta sig uttryck främst som till exempel ångest, depression eller svårigheter att kontrollera beteendet. Individuella metoder som stöder psykisk hälsa och välbefinnande kan enligt elevens behov omfatta undervisningsarrangemang, anpassning av lärmiljön, undervisningsmetoder, selektiv användning av stödmaterial för lärande samt bedömning av lärandet eller flera av dessa samtidigt (Korinek, 2021; Ruutu, 2019).

Beteendet kan stödjas genom att tydliggöra och rikta beteendeförväntningarna, öka handledningen i att följa dem och ge mer regelbunden och så omedelbar respons som möjligt på framgångar. Att undervisa i, öva på och stärka önskade beteendemönster och självregleringsfärdigheter är en viktig del av stödet. Beteendet kan styras till exempel med bildkort för verksamhetsledning och som stöd för beteenderegleringen kan man använda visuella hjälpmedel för beteende- och känsloreglering, såsom till exempel en vakenhets- och känslomätare (Karjalainen, 2022). Man kan för eleven ta i bruk ett mål- och uppföljningskort för beteendet samt konkreta belöningar för att stärka omedelbar respons.



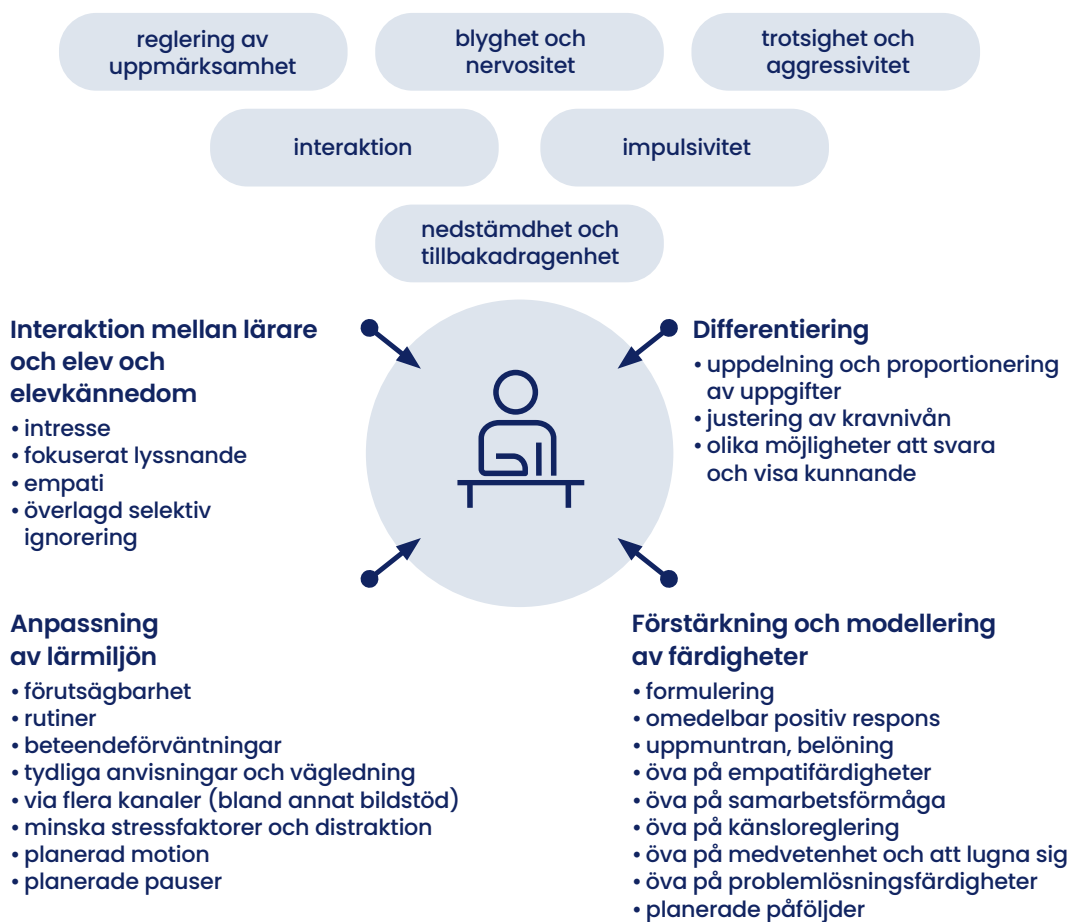
SE BILAGA 12

Checklista över pedagogiska metoder som stödjer psykiskt välbefinnande

Eleven kan läras hur man ber om hjälp och stöd av en vuxen och läras handlingsmodeller, till exempel att be om att få ta en paus när eleven känner att hen behöver det, istället för att agera med symtom. Det är bra att granska uppgifterna och arbetsmängden och dimensionera dem så att de motsvarar elevens resurser och studieförmåga. Eleven kan behöva stöd för att lära sig observera och reglera sitt agerande när hen är orolig eller frustrerad och kunna ta hjälp av de arbetssätt som hen har fått lära sig. Som hjälp kan man till exempel använda en känslomätare och ett formulär för observation av den egna verksamheten, som både eleven och läraren fyller i (Korinek, 2021.)

Andra konkreta stödmetoder under skoldagen är till exempel bildstöd och användning av timer som hjälper eleven att förutse och koncentrera sig. Man kan också komma överens med eleven och eventuellt även vårdnadshavarna om hur till exempel föredrag, hemuppgifter, prov och sittplatsarrangemang ska genomföras. Även till exempel pauser som planerats individuellt för eleven hjälper eleven att orka. Det väsentliga är att skapa och upprätthålla kontakten med eleven, visa omtanke och stöd i vardagen samt synliggöra att hen är värdefull genom att vara sig själv. I figur 10 presenteras centrala metoder som används i klassen i en situation där eleven uppvisar symtom på psykisk ohälsa.

Figur 10. Centrala metoder som används i klassen av läraren när eleven har symtom på psykisk ohälsa. (Ruutu, 2019; Karjalainen, 2022; Korinek, 2021).



Med tanke på elevens välbefinnande och framsteg i lärandet är det viktigt att skolans lärare har liknande arbetssätt. Det lönar sig inte att vara ensam om att stötta eleven, utan samarbete och konsultation med elevvårdstjänsternas personal och andra yrkespersoner som arbetar med eleven och med hemmet stöder både eleven och läraren.

"Det viktigaste är att visa omtanke och stöd i vardagen samt att synliggöra att eleven är värdefull genom att vara sig själv."



Fem tips på åtgärder som stöttar psykisk hälsa och positivt beteende

1. Planerade pauser

- Pauser enligt överenskommen längd och på överenskommen plats och i överenskommen situation kan hjälpa en elev med svåra symtom att orka med den belastning som skoldagen orsakar.
- Pauserna kan också användas förebyggande, till exempel mellan två uppgifter som eleverna inte tycker om.
- Pausen kan vara kort, under lektionen (t.ex. 5 min) eller längre mitt på dagen.
- Under pausen kan det finnas något roligt att göra som inte har med lärande att göra (rita, lyssna på musik, läsa, spela).

2. Skräddarsydd måltid

- Vuxna sätter sig ner och äter med eleverna.
- Alla har egna platser under måltiden.
- Måltiden ordnas i ett separat utrymme där även en liten grupp andra elever kan sitta med.

3. Skräddarsydda raster

- Rasterna hålls i ett litet utrymme eller i en liten grupp.
- Under rasten gör man saker tyst eller vilar.
- Sociala färdigheter och bildandet av kompisrelationer med någon vän stöds.
- Gör upp en verksamhetsplan för vad man avser att göra och vem man ska be vara med. Vid behov ges också stöd i genomförandet av planen (särskilt yngre elever).

4. Lugna rum

- Klassrummet eller annan gemensamt överenskommen övervakad plats har en separat plats för att lugna sig.
- Ett lugnt rum är ett rum som andra elever inte kan se.
- Användningen av lugna rum och lugnande metoder övas förebyggande när eleven inte upplever belastning.

5. Hjälpmedel som stödjer självreglering

- I klassrummet finns en låda med utrustning som stödjer lugnande (t.ex. hörselskydd, hörlurar och musikuppspelningsutrustning, terapivax eller häftmassa, tyngdkudde, filt, gosedjur) med hänsyn till individuella behov.

Stöd från elevvårdstjänsterna

Den individuella elevvården är förebyggande och stödjande och välfärdsområdet ansvarar för att ordna den (Lag om elev- och studerandevård, 1287/2013). **Individuell elevvård** är skolhälsovårdstjänster samt kurators- och psykologtjänster som ges till enskilda elever. Stödet kan till exempel vara individuella stödbesök, psykoedukation samt arbete med familj och nätverk enligt barnets och den ungas situation. När det behövs experter inom olika områden för att utreda och hantera en oroväckande situation hos en elev, sammanställs en sektorsövergripande expertgrupp som stöd för eleven.

Alla elever omfattas i princip av individuell elevvård när de går på regelbundna hälsoundersökningar. Vid skolhälsovårdens årliga hälsoundersökningar kartläggs barnens och familjernas välbefinnande på ett helhetsbetonat sätt med beaktande av både den fysiska och psykiska hälsan och vid behov görs en noggrannare bedömning. Eleven kan söka sig till individuell elevvård på egen hand eller tillsammans med sin vårdnadshavare. I elevvården stöds vid behov även vårdnadshavare. (Hietanen-Peltola m.fl., 2023.)

Psykoedukation är ett vägledande och hälsofrämjande arbetssätt där man delar information om barnets eller den ungas situation. Informationen kan gälla såväl normal psykosocial utveckling som psykisk ohälsa och ges till barnet, föräldrarna och vid behov även skolans personal, såsom läraren. Innehållet skräddarsys alltid efter barnets utvecklingsstadium och enligt behovet av individuellt stöd. Framgångsrik psykoedukation bygger på en tillitsfull och lyssnande interaktion där barnets och familjens styrkor beaktas och används.

Det individ- eller grupp-specifika riktade stöd som elevvårdstjänsterna erbjuder planeras på ett yrkesövergripande sätt inom den individuella elevvårdstjänsterna i enlighet med de metoder som används inom välfärdsområdet. Skolan bör emellertid samordna den pedagogiska personalens och elevvårdstjänsternas stödåtgärder så att de bildar en helhet som motsvarar behoven hos skolans elever. Elevvårdstjänsterna kan också ge konsultationer till lärare och annan skolans övriga personal.

Elevvårdstjänsternas personal kan ordna olika grupper för elever som behöver stöd, till exempel med symtom som rör interaktion och lindriga ångest- eller depressionssymtom. Även socioemotionella färdigheter kan övas i små grupper med elever som drar nytta av samma stöd.

Rollerna för elevvårdstjänsternas personal i stödet av den psykiska hälsan

Kuratorn främjar elevernas sociala färdigheter och funktionsförmåga, vilket förbättrar elevernas välbefinnande och därmed stödjer lärande och skolgång. Kuratorns uppgift är att bedöma elevens behov av stöd i förhållande till de omgivande sociala relationerna både i skolan, hemma och på fritiden. Kuratorn hänvisar familjer även till andra socialtjänster och samarbetar med dem. Kuratorn kan stödja elevens sociala kompetens med olika metoder, till exempel genom att ordna gruppinterventioner, samt hjälpa eleven och familjen i att stödja elevens välbefinnande.

Skolpsykologen kan stödja hela skolgemenskapens välbefinnande genom att erbjuda konsultationer åt lärare och rektor i frågor som gäller barns utveckling, lärande och psykiska hälsa. När ett barn eller en ung person har problem med utvecklingen eller skolgången bedömer psykologen situationen, gör vid behov undersökningar och deltar i planeringen och genomförandet av fortsatta åtgärder. Förutom undersökningar som kartlägger förmågan att lära sig kan psykologen erbjuda eleverna kortvariga stödsamtal. Psykologen bidrar med expertis till exempel i förebyggande av mobbning, i krissituationer eller med sätt att stödja eleven i utmaningar som rör självreglering och uppmärksamhet. Hen kan leda små grupper för elever som till exempel har nervositet eller ångest, utmaningar i kompisrelationer eller upplever stress.

Skolhälsovårdaren följer upp varje elevs hälsotillstånd vid de årliga hälsoundersökningarna. I samband med undersökningarna ger hen hälsofrämjande rådgivning och handledning. Målet är att så tidigt som möjligt identifiera de elever vars psykosociala utveckling väcker oro. Det är också möjligt att tidigt upptäcka behovet av stöd genom att eleverna kan komma till hälsovårdarens öppna mottagning utan tidsbokning för att diskutera sina problem eller andra saker som de grubblar över. Skolhälsovårdaren utreder för sin del elevernas psykiska symtom och saker som påverkar dem samt erbjuder stöd vid lindrig psykisk ohälsa. Vid behov hänvisar hen eleven till skolläkaren för planering av vård eller fortsatt vård.

Skolläkaren fungerar vanligtvis som hälsovårdarens arbetspar. Till läkarens uppgifter hör förutom omfattande hälsoundersökningar även att identifiera psykiatriska tillstånd hos eleverna och göra närmare utredningar och genomföra de tilläggsundersökningar som krävs för detta. Läkaren deltar vid behov även i planeringen av stödet och hänvisar alltid vid behov till fortsatt vård.

Många i elevvårdstjänsternas personal har utöver sina grundläggande yrkeskunskaper fått utbildning i att med evidensbaserade metoder stödja en elev med till exempel depressions- eller ångestsymtom.



Evidensbaserade arbetssätt för att stödja elevernas psykiska hälsa och att möta familjer

Reparativt tillvägagångssätt

Reparativitet är interaktion som stärker gemenskapen och relationer samt stödjer rättvisa och välbefinnande. Det hjälper till att förebygga och hantera konflikter samt utveckla elevernas sociala kompetens och känsloreglering. Forskning visar att ett reparativt arbetsgrepp förbättrar skolans atmosfär och ökar trygghetskänslan. I praktiken genomförs det till exempel genom gemenskapskretsar och medling.

Lösnings- och resursorienterat arbetsgrepp

Ett lösnings- och resursorienterat arbetsgrepp bygger på en tillitsfull och jämlik interaktion där klienten ses som expert på sitt eget liv. Arbetet fokuserar på resurser och förändringsönskemål i stället för på problem. Målet är att stödja klienten i att hitta sina egna lösningar och främja en positiv förändring. Yrkespersonen fungerar som den som går bredvid och är ett stöd i förändringsprocessen.

Motiverande intervju

Den vuxna och barnet eller den unga undersöker situationen tillsammans som jämlika partners. Barnet respekteras som det är och den vuxna agerar genuint omtänksamt. Barnet får stöd att själv formulera orsakerna till förändringen och lösningarna. De viktigaste metoderna är öppna frågor, reflekterande lyssnande, positiv bekräftelse och sammanfattningar.

Systemiskt arbetsgrepp

Det systemiska arbetsgreppet granskar barnets eller den ungas situation som en del av en större helhet där familjen, omgivningen och yrkespersonerna bildar ett interaktivt nätverk. Arbetet bygger på ett respektfullt och dialogiskt samarbete där barnets och familjens upplevelser, delaktighet och handlingsförmåga står i centrum. Målet är att stärka välbefinnandet, tryggheten och den gemensamma förståelsen för situationen. Arbetsgreppet stöder ett yrkesövergripande samarbete och gemensam problemlösning där man söker lösningar tillsammans med familjen och olika aktörer.

Traumamedvetet arbetsgrepp

Traumamedvetenhet innebär förståelse för hur trauma påverkar elevens utveckling, beteende och lärande. En traumamedveten skola erbjuder en trygg och medkännande miljö som stödjer återhämtning och förhindrar återtraumatisering. Undersökningar visar att detta arbetsgrepp förbättrar känsloregleringen, minskar beteendesymtomen och stärker studiemotivationen. De viktigaste sätten är tydliga strukturer, undervisning i känsloreglering, individuellt stöd och en förstående inställning till utmanande beteenden.

Stöd från andra yrkespersoner som eventuellt arbetar i skolan

Förutom undervisningspersonal och elevvårdstjänsternas personal arbetar även andra yrkespersoner i skolorna och i sitt eget arbete stöder de elevernas psykiska hälsa. Dessa kan vara bland annat skolungdomsarbetare, skolcoach, communitypedagoger och psykiatriska sjukskötare.

Skolungdomsarbetare, skolcoach eller communitypedagoger kan stödja elevernas skolgång genom att främja engagemanget i skolan och stärka sociala relationer samt delaktighet och handlingsförmåga, hjälpa till vid övergångar samt främja skoltrivsel och gemenskap.

Ungdomsarbetet i skolor och läroanstalter kan till exempel spela en roll både i den gemensamma och individuella elev- och studerandevården (Kompetenscentret Nuoska, 2024). Arbetet är ungdomsorienterat och informellt och bygger på frivillighet.

De psykiatriska sjukskötare som besöker skolor bör ha ett nära samarbete med elevvårdstjänsterna och erbjuda stöd till de elever för vilka elevvårdens stöd inte är tillräckligt. Psykiatriska sjukskötare som är anställda vid kommunens bildningsväsende kan till exempel utföra gemensamt arbete som främjar den psykiska hälsan samt stödja elevernas vardagsaktiviteter och skolgång.

Evidensbaserade riktade metoder och arbetssätt

När det gäller psykisk hälsa har man konstaterat att sådana riktade metoder som genomförs i skolan och som är integrerade i skolans vardag och pedagogik är särskilt effektiva. För att metoderna ska vara effektiva är det viktigt att tydliga mål, uppföljning och utvärdering har skapats för genomförandet av dem och att de genomförs regelbundet varje dag eller i flera olika undervisningssituationer under skolveckan.

TIPS!

Tillförlitlig information om evidensbaserade metoder finns på

webbplatsen Tidig insats,

God medicinsk praxis-rekommendationer och

**Institutet för hälsa och välfärds (THL)
anvisningar och rekommendationer.**

En del av de riktade metoderna kan bättre genomföras av den pedagogiska personalen och en del av metoderna kan genomföras inom den individuella elevvårdstjänsterna. Elevvårdstjänsternas personal kan i vissa situationer också arbeta som lärarens arbetspar. Till exempel Friends-metoden kan genomföras av kuratorn och läraren som ett arbetspar.

Elevvårdspersonal som är utbildade i korta interventioner, kan vid behov utöver andra tjänster och stödformer även erbjuda eleverna kortvariga interventioner som riktas mot psykiska symtom. Social- och hälsovårdstjänsterna i välfärdsområdet beslutar om interventionsutbildningar för elevvårdstjänsternas personal.

Interventionerna är dock inte den enda eller primära behandlingen eller serviceformen, utan behovet och lämpligheten för klienten bedöms alltid som en del av den övriga vård- eller stödheten. (SHM, 2025.)

Evidensbaserade riktade metoder

Friends-metoden för att öva på emotionella och kommunikativa färdigheter samt förebygga och behandla depression och ångest. Metoden kan genomföras av lärare och annan pedagogisk personal, antingen tillsammans eller separat.

Check-in check-out (CICO) för att stödja beteendet. Metoden kan genomföras av lärare eller annan pedagogisk personal.

TRT-metoden för att stödja återhämtning efter och hantering av trauma samt förebygga psykisk ohälsa, kan också genomföras inom elevvårdstjänsterna. Metoden kan genomföras av antingen lärare eller elevvårdstjänsternas personal.

KiVa Skola® åtgärdsprogram för att förebygga och ingripa i mobbning. Metoden kan genomföras av lärare och annan pedagogisk personal.

Cool Kids är en metod mot ångest och alla typer av ångestsyndrom. Den kan genomföras antingen individuellt eller i grupp. Man träffas cirka tio gånger. Metoden kan genomföras av elevvårdstjänsternas personal.

IPC-N (interpersonal counselling, interaktionshandledning) är en metod bestående av cirka sex gånger för att förebygga och behandla depressionssymtom hos unga. Metoden är inriktad på att korrigera viktiga mänskliga relationer med hjälp av psykoedukation, diskussion och övningar. Metoden lämpar sig för unga med depressionssymtom. Metoden kan genomföras av elevvårdstjänsternas personal.

ART (Aggression Replacement Training®) är en metod för att lära ut socialt acceptabelt beteende. Målet är att stärka den ungas sociala kompetens och självkontroll samt utveckla den ungas moraliska tänkande. Gruppen är avsedd att genomföras 3 gånger i veckan under 10 veckor. Metoden kan genomföras av elevvårdstjänsternas personal.

Terapigaranti

Terapigarantin säkerställer att personer under 23 år får avgiftsfri korttidspsykoterapi eller en fastställd korttidsintervention senast inom en månad efter att behovet har konstaterats.

Samarbetsområdena som byggs upp runt universitetssjukhusen beslutar vilka interventioner som tas i bruk i området. Velfärdsområdena bestämmer i vilka tjänster de erbjuder som en del av annan vård och annat stöd.

(SHM, 2025)



SE BILAGA 15

Evidensbaserade riktade metoder för psykiskt stöd

Andra metoder som ännu inte har bevis på effektivitet

AART är en applikation som utvecklats av ART och som har ett mer förebyggande och pedagogiskt grepp. Metodens effektivitet har ännu inte bedömts.

ALI är en kortvarig kognitiv intervention för ångest hos barn och unga med 3–8 kontakttillfällen som är avsedd för tidig behandling av symtom på ångest och rädsla hos barn och unga mellan 7 och 17 år och för att förhindra att problemen förvärras. Metodens effektivitet har ännu inte undersökts.

Planering och genomförande av stödåtgärder för psykisk hälsa i sektorsövergripande samarbete

Utmaningarna inom psykisk hälsa är ofta till sin natur sådana att det behövs sektorsövergripande kompetens och samarbete för att stödja eleven (Korinek, 2021). Skolans olika yrkespersoner kan erbjuda olika slags psykiskt stöd utifrån sin egen roll och uppgift. Olika aktörer kan sida vid sida erbjuda stöd, så länge stödåtgärderna har planerats och genomförs som en helhet. På så sätt undviker man överlappande stödåtgärder och kan säkerställa att stödet erhålls i rätt tid och enligt behov.

När man planerar åtgärder med vilka läraren i sin klass kan stödja skolgången och lärandet för en elev med psykisk ohälsa, är det bra för läraren att samarbeta med speciallärarna i den egna skolan och elevvårdstjänsternas personal. Utöver den egna skolans och områdets elev- och studerandevårdstjänster kan man be om konsultation hos Valteri, Elmeri-skolan eller konsultationstjänsten inom sjukhusundervisning. Arbetet kan genomföras som konsultation, som arbete i par mellan den pedagogiska och elevvårdstjänsternas personal eller inom elevvårdstjänsternas personal, i en sektorsövergripande expertgrupp eller som nätverksarbete där yrkespersoner utanför skolan deltar (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025c). Det sektorsövergripande individuella elevvårdsarbetet byggs omkring eleven och vårdnadshavarna.

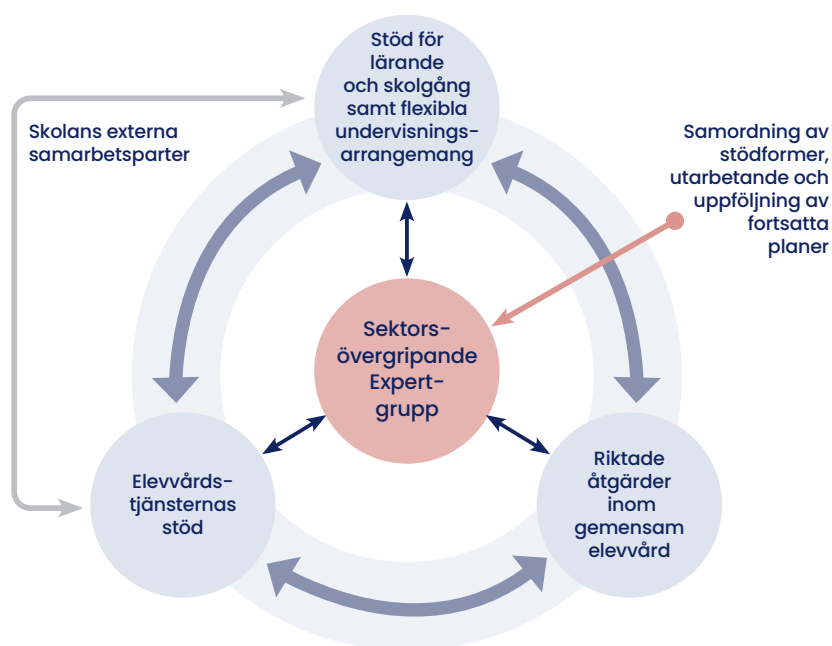
De former av stöd som erbjuds i skolan grundar sig på olika lagar (Lag om elev- och studerandevård, 2013; Lag om grundläggande utbildning, 2014), och till exempel vårdnadshavarens ställning i dessa är olika (Sergejeff, 2023). Med elevens och vårdnadshavarens samtycke kan de sektorsövergripande mötena i skolan som anknyter till ovan nämnda stödformer kombineras så, att mötesdeltagarna vid behov delvis byts ut beroende på det ämne som behandlas (se figur 11). När det nödvändiga stödet för lärande och skolgång har planerats och inletts kan man följa upp dess tillräcklighet och fortsätta samordningen av stödformerna i en sektorsövergripande expertgrupp efter att ha kommit överens om detta med vårdnadshavaren och eleven (Perälä m.fl., 2015). Det är bra att komma ihåg att stöd för lärande är barnets rättighet och att det inte krävs samtycke till det, till skillnad från elevvårdstjänsterna.

Figur 11. Exempel på planering av stöd för elever när eleven samtidigt har behov av att få stöd för lärande och skolgång samt individuell elevvård (Sergejeff, 2023).



En sektorsövergripande expertgrupp sammanställs från fall till fall för att stödja eleven när det behövs experter från både undervisningspersonalen och elevvårdstjänsterna för att sköta elevens elevvårdsärenden (se figur 12). Nätverksarbete kan utföras även på annat sätt än genom att bilda en sektorsövergripande expertgrupp. Den studerande eller dennes vårdnadshavare ska ge sitt samtycke till att en expertgrupp bildas och till att varje expert deltar i gruppen. Expertgruppen sammanställs av den vuxne i skolan som känner oro för eleven. (Lag om elev- och studerandevård, 2013.)

Figur 12. Samordning av elevens stödformer och uppföljning av dem i en sektorsövergripande expertgrupp (Sergejeff 2023).



Målen sätts upp och stödåtgärderna för psykisk hälsa planeras med eleven som utgångspunkt. Då är det viktigt att lyssna på eleven själv och på familjen. Genom att delta i planeringen av stödåtgärder får eleven möjlighet att påverka sitt eget välbefinnande och sin skolgång, vilket förbättrar elevens engagemang i målen. Samplanering med eleven och familjen hjälper också till att förstå elevens helhetssituation, individuella behov samt resurser och styrkor, varvid stödåtgärderna kan skräddarsys för att motsvara just hans eller hennes situation.

Det är viktigt att den pedagogiska personalen och elevvårdstjänsternas personal har en gemensam förståelse för helheten inom psykiskt stöd och personalens olika roller. Därför bör de tydligt antecknas i planerna.

Utifrån de sektorsövergripande mötena antecknar varje yrkesperson i enlighet med anvisningarna för sitt eget förvaltningsområde gemensamt överenskomna frågor som är centrala med tanke på att ordna stöd för eleven. Av anteckningarna bör framgå följande:

- Vad ska vi göra? (Konkret plan för åtgärderna.)
- Var genomförs det? (I klassrummet eller någon annanstans?)
- Vem genomför? (Lärare, speciallärare, kurator, psykolog eller någon annan?)
- Under vilken tidsperiod bedöms genomförandet av stödåtgärderna?
- Vem ansvarar för bedömningen av stödet och vem deltar i bedömningen?

När en elev får vård utanför skolan inom hälso- och sjukvården eller stöd från socialvården, kan deras yrkespersoner hjälpa till att tillsammans med skolans undervisningspersonal och elevvårdstjänsternas personal planera stödformer för elevens skolgång.

”Det är viktigt att den pedagogiska personalen och elevvårdstjänsternas personal har en gemensam förståelse för helheten inom psykiskt stöd och personalens olika uppgifter.”

Kunskapsbaserad planering och ordnande av psykiskt stöd

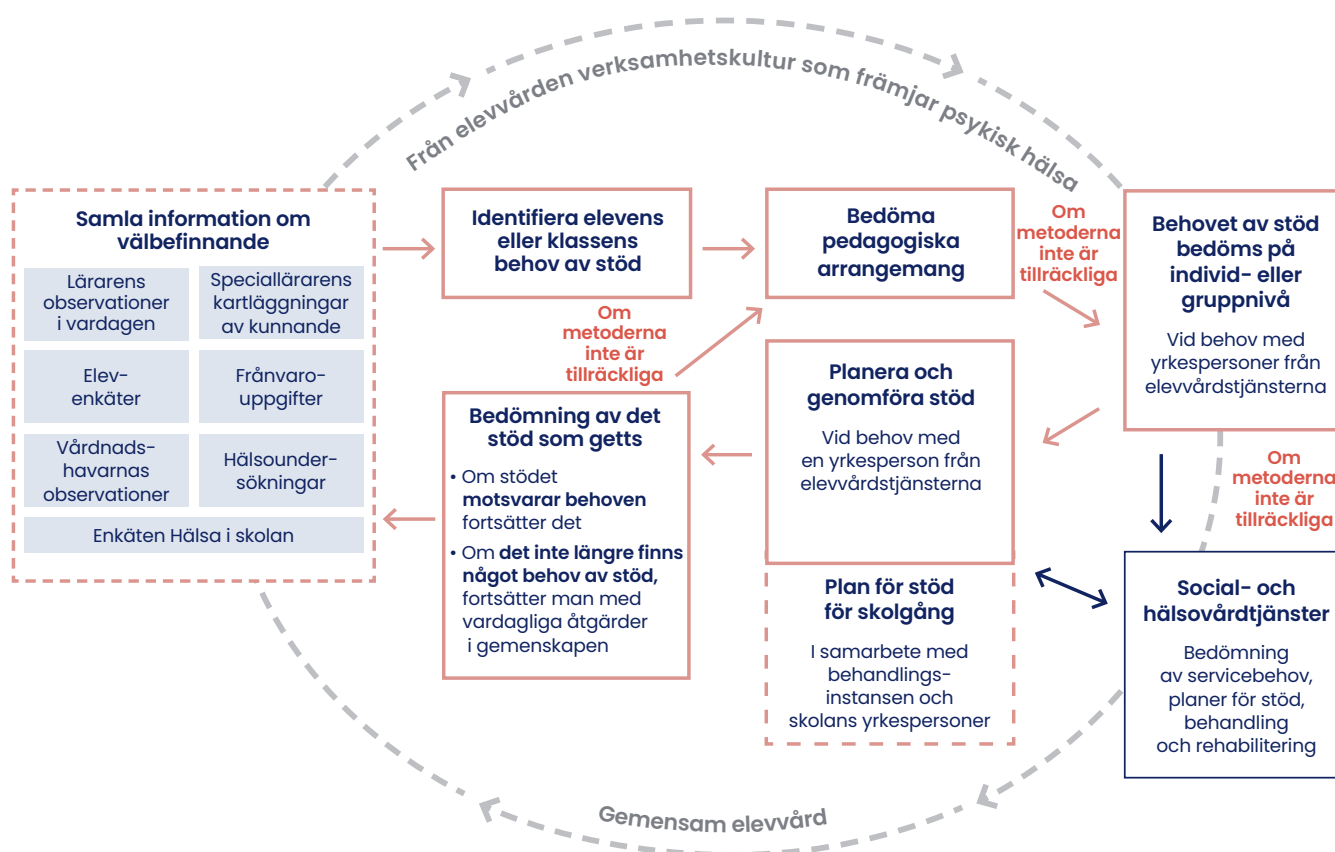
Främjandet av välbefinnande och psykisk hälsa i skolan bör grunda sig på systematisk, kunskapsbaserad och kontinuerlig utveckling (Hegstedt m.fl., 2024; McLeod m.fl., 2023; Reinke m.fl., 2025). Detta innebär att skolgemenskapens åtgärder planeras, genomförs och utvärderas mot en bakgrund av insamlad, tillförlitlig information. Målet är att identifiera allmänna utmaningar och utvecklingsbehov för elevernas och hela skolans välbefinnande och säkerställa att stödåtgärderna är effektiva.

Det vore bra att samla in information så omfattande som möjligt från olika källor, till exempel anonymt på gemenskaps- och klassnivå, till exempel från elevernas välbefinnandeenkäter, frånvarotrender, vårdnadshavarnas respons samt lärarnas och den övriga personalens observationer och deras eget välbefinnande (Hegstedt m.fl., 2024). Denna information från flera aktörer hjälper skolorna att snabbt reagera på föränderliga behov och styra begränsade resurser dit de ger störst nytta (Fazel m.fl., 2020). Enligt undersökningar bör information samlas in 2–3 gånger per läsår (Reinke m.fl., 2025) för att informationen ska vara aktuell och stödmetoderna kunna anpassas flexibelt när behoven förändras under skolarbetet.

”Utifrån den insamlade informationen kan man börja granska stödbehoven på gemenskaps-, klass- eller individnivå.”

Utifrån den insamlade informationen kan man börja granska stödbehoven närmare antingen på gemenskaps-, klass- eller individnivå samt planera stöd för välbefinnande och psykisk hälsa med hjälp av följande processbeskrivning (se figur 13). Samtidigt är det dock ytterst viktigt att sörja för en stark gemensam elevvård och en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa i hela skolgemenskapen. De viktigaste sakerna i processen är att lägga märke till allmänna fenomen på klassnivå och det stöd som behövs för dem, att bedöma tillräckligheten av de pedagogiska metoder som läraren använder i klassen och att planera en eventuell effektivisering av metoderna, identifiera individens behov av stöd samt planera stödet, vilket inkluderar ett eventuellt yrkesövergripande samarbete och kontinuerlig utvärdering.

Figur 13. Kunskapsbaserat ordnande av stöd för elevernas välbefinnande och psykiska hälsa



Steg i stödprocessen

1. Systematisk insamling av information

Stödet för välbefinnande och psykisk hälsa bör grunda sig på regelbunden och mångsidig insamling av information om elevernas helhetsbetonade situation: lärande och välbefinnande. Med hjälp av detta kan man få information om vilka saker i skolan som enligt elevernas erfarenhet stöder deras välbefinnande och psykiska hälsa och vilka som försvagar. Detta systematiska sätt eliminerar dock inte behovet av kontinuerlig utvärdering och av att inleda stöd genast när behovet uppstår. Insamlingen av information kan till exempel göras med hjälp av de insamlingsmetoder som visas i figur 13.

Tabell 6. Olika källor kan utnyttjas mångsidigt i insamlingen av information

Exempel	
Lärarens observationer i vardagen	Lärarnas och skolgångshandledarnas observationer av sina egna elever och elevgrupper i olika situationer viktiga. Eftersom de träffar eleverna regelbundet kan de bäst upptäcka förändringar i en enskild elevs eller hela gruppens situation. Ett sociogram som görs om gruppen kan också hjälpa till att skapa en bild av gruppens sociala strukturer och hitta möjliga förklaringar till exempelvis fenomen som ensamhet eller mobbning. Med hjälp av lärarnas observationer kan man utöka annan erhållen information i olika skeden av processen.
Speciallärarens kartläggning av kunskande	Specialläraren gör regelbundet standardiserade tester i skolan för att undersöka svårigheter att lära sig till exempel läsning, skrivning och matematik. Även om dessa kartläggningar i första hand fokuserar på förmågan att lära sig, är deras resultat också viktiga för planeringen av psykiskt stöd, eftersom svårigheter att lära sig och psykisk ohälsa ofta hänger ihop. Specialläraren gör också observationer i vardagen av eleven både som individ och som en del av en grupp, i klassituationer och i olika grupper samt i fria situationer, såsom på raster och vid övergångar.
Elevenkäter	Av eleverna kan man samla in information till exempel om hur eleven upplever skolans atmosfär, trygghetskänsla, mobbning eller hur interaktionen med andra elever och skolans vuxna fungerar. Informationen samlas in anonymt till exempel med en elektronisk enkät enligt åldersnivå. Ett exempel på enkät är Hur går det?-enkäten som används i vissa kommuner. Även enkäter som hör till KiVa Skola- eller ProSkola-metoderna ger information om till exempel förekomsten av mobbning.
Frånvarouppgifter	Det är viktigt att systematiskt följa upp frånvaro och göra detta till en del av annan information om välbefinnande, eftersom detta kan vara ett tecken på dolda psykiska eller andra svårigheter (Sergejeff, 2023). Upprepad eller långvarig frånvaro kan till exempel tyda på ångest, depression, mobbning eller andra stressfaktorer som påverkar elevens förmåga att delta i skolgången.

Tabell 6. Olika källor kan utnyttjas mångsidigt i insamlingen av information FORTSÄTTER

Exempel	
Vårdnadshavarnas observationer	Samtidigt med elevenkäterna som genomförs i skolan kan en enkät med samma innehåll även riktas till vårdnadshavarna, till exempel via Wilma. Beroende på behovet av information kan enkäten vara antingen på klass-, årskurs- eller skolnivå.
Hälsoundersökningar	Syftet med hälsoundersökningarna är att identifiera elevens behov av stöd i ett tidigt skede. I klasserna 1, 5 och 8 genomförs omfattande hälsoundersökningar. I dem utreds förutom elevens hälsa och välbefinnande även föräldrarnas och hela familjens välbefinnande, och därför får föräldrarna alltid kallelse att delta. Läraren eller klassföreståndaren ger sin egen bedömning av elevens lärande och välbefinnande i skolan. Från de omfattande hälsoundersökningarna insamlas skol-specifik information på klass- och årskursnivå som grund för det gemensamma elevvårdsarbetet.
Resultat från skolhälsoenkäten	Den nationella skolhälsoenkäten ger information om elevernas hälsa, välbefinnande och levnadsvanor på klass- och skolnivå. Resultaten av enkäten kan användas till exempel för att utveckla skolans verksamhetskultur eller i elevvårdsarbetet. Eftersom enkäten genomförs vartannat år och resultaten publiceras i början av följande läsår ger enkäten inte aktuell information. Resultaten kan emellertid användas för att följa upp utvecklingsriktningar och se om elevernas psykiska hälsa har förbättrats eller försämrats över tid och om de genomförda stödåtgärderna har haft önskad effekt.
Välbefinnandeenkät för yrkespersoner i skolan	Eftersom personalens välbefinnande direkt återspeglas i elevernas välbefinnande, är det viktigt att utöver ovanstående fråga yrkespersonerna i skolan, såsom särskilt lärare och skolgångshandledare, om hur de upplever välbefinnande i arbetet, belastning, stödbehov och resurser. Här kan till exempel Helsingfors stads Välbefinnandeprofil användas.

2. Att lägga märke till klassens eller individens behov av stöd

Information från olika källor kan sammanställas på klassnivå för att skapa en bredare helhetsbild till exempel i en läroanstaltsspecifik elevvårdsgrupp som en del av den gemensamma elevvården. Man kan med läraren diskutera det välbefinnande på klassnivå som elevvårdstjänsternas personal känner till på en allmän nivå genom att fundera över klassens situation, varvid läraren kan utöka informationen genom att ta med sina egna observationer om klassen och eventuella oroväckande fenomen som uppstått där.

När informationen om klasserna kombineras genom diskussion till information på klassnivå och vidare till information på skolnivå, kan skolans ledning skolspecifikt bedöma vilket slags stöd som behövs för mer omfattande fenomen och utifrån det planera både skolspecifika och regionala utvecklingsåtgärder genom att överföra informationen till exempel till den regionala elev- och studerandevårdens samarbetsgrupp. Om läraren blir orolig för en enskild elev, förs ärendet till den individuella elevvården.

3. Utvärdering av arrangemang som främjar lärande och psykisk hälsa

Innan man inleder riktade stödåtgärder ska man alltid säkerställa att pedagogiska lösningar som främjar välbefinnande och psykisk hälsa används och att de fungerar. Detta innebär att man granskar frågor som rör skolans verksamhetskultur, atmosfär och lärmiljö. Som hjälp kan man till exempel använda redskapet Checklista över pedagogiska metoder som stöder psykiskt välbefinnande (bilaga 12) eller en annan motsvarande checklista för stöd. Detta skede säkerställer att grunden är i ordning och att skolgemenskapen och undervisningsgruppen använder metoder som motsvarar behovet.

4. Bedömning av stödbehovet på individ- eller gruppnivå

Om det systematiskt används metoder som främjar och stödjer välbefinnande och psykisk hälsa i klassen, men behov av stöd upptäcks hos en enskild elev eller en viss grupp, eller om ett tydligt individuellt eller gruppsspecifikt behov har upptäckts tidigare, kan man börja utreda ett mer detaljerat behov av stöd i samarbete med elevvården.

I detta skede bedöms om skolans egna pedagogiska eller samordnade pedagogiska och elevvårdens stödåtgärder är tillräckliga eller om det behövs samarbete med till exempel annan social- och hälsovård, om eleven inte redan omfattas av dessa tjänster. Vid bedömningen och planeringen av stödbehovet ska man också beakta eventuella tidigare resultat av bedömningar som gjorts av speciallärare eller elevvårdstjänsternas personal samt tidigare stödåtgärder (Utbildningsstyrelsen, 2024) och information från elever och vårdnadshavare.

5. Planering och genomförande av stöd

När stödbehovet har identifierats och bedömts upprättas en plan för genomförande av stödet. Stöd för välbefinnande och psykisk hälsa planeras i samarbete med eleven, andra lärare som undervisar eleven eller elevgruppen, skolgångshandledare, vårdnadshavare och vid behov elevvårdstjänsternas personal.

Om det finns behov av samordnade stödåtgärder, agerar man på det sätt som visas i figur 11.

När man planerar stödåtgärder bör man komma ihåg

- tydliga mål som fastställts tillsammans med eleven, vårdnadshavarna och skolans personal
- att samtidigt använda stödåtgärder för psykisk hälsa och arrangemang som främjar lärande
- tydligt fastställda ansvarsområden och tidtabeller
- att enligt överenskommelse registrera och uppdatera planerna
- effektiva metoder och arbetssätt som baseras på forskningsrön.

6. Bedömning av det stöd som har getts

Stödåtgärdernas effektivitet utvärderas regelbundet i förhållande till de uppsatta målen. Vid bedömningen av stödets effektivitet ska man komma ihåg att man använder på förhand fastställda mätare för uppnåendet av målen och att man samlar in respons både från lärare, handledare och elevvårdstjänsternas personal samt från elever eller elever och vårdnadshavare.

Beslut om att avsluta, fortsätta eller anpassa stödåtgärderna fattas utifrån en bedömning:

- **Inte längre behov av stöd:** Målen har uppnåtts, elevens situation har förbättrats. Gemensamma åtgärder i vardagen och allmänna metoder för att främja välbefinnande och psykisk hälsa fortsätter.
- **Stödet motsvarar behoven, stödet fortsätter:** stödet är effektivt, men det behövs fortfarande och det fortsätter.
- **Otillräckligt stöd:** De uppsatta målen har inte uppnåtts. Processen återgår till tidigare skeden: behovet av stöd bedöms på nytt och stödplanen ändras. Detta kan innebära att stödåtgärderna effektiviseras, nya metoder tas i bruk eller målen justeras. Som redan tidigare har konstaterats tidigare kan stödet planeras och genomföras i samarbete med en utomstående vårdinstans om skolans stödåtgärder inte räcker till eller om eleven redan behandlas för psykisk ohälsa.

Hälso- och sjukvården använder olika frågeformulär som hjälp vid bedömningen av psykiska symtom hos barn och unga. De fylls oftast i av föräldrarna och den unga, ibland även av barnet. Eftersom lärarna alltid har värdefull information om sina elever finns vissa frågeformulär också i en version som lärarna ska fylla i. Sådana avgiftsfria enkäter som fylls i på begäran av elevvårdstjänsterna eller annan social- och hälsovårdstjänster är till exempel SDQ och Viivi, som kartlägger omfattande information om funktionsförmågan, ADHD-symtomenkäten och ASSQ-REV, som samlar in information om neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.



SE BILAGA 16

Frågeformulär inom hälso- och sjukvården som används vid bedömning av elevens välbefinnande och psykiska symtom

4.3 Bedömning av skolgångsförmågan och stöd vid psykisk ohälsa

Skolgångsförmåga och faktorer som påverkar den

När elevens resurser är begränsade och funktionsförmågan försämrad är det viktigt att fundera på vilka åtgärder som möjliggör ett lämpligt sätt för eleven att gå i skolan. I dessa situationer behövs samarbete mellan eleven och vårdnadshavaren, undervisningspersonalen, elevvårdstjänsternas personal och en eventuell behandlingsinstans för att planera och följa upp det stöd som behövs. När stödet från skolan och elevvårdstjänsterna inte räcker till för att korrigera situationen hänvisas eleven enligt överenskommen praxis vidare till annan social- och hälsovård: primärvård, mental- och missbrukarvården på basnivå, barnskydd eller annan socialvård eller specialiserad sjukvård.

Även om man alltid i första hand strävar efter att elevens vardag ska förbli så regelbunden som möjligt och att eleven ska gå i skolan varje dag, kan elevens välbefinnande ibland vara sådant att en fullständig skolgång inte är möjlig.

Om elevens funktionsförmåga i skolan verkar ha försämrats avsevärt är det viktigt att bedöma elevens studie- och funktionsförmåga i skolan, det vill säga skolgångsförmåga. Det innebär i praktiken hur eleven bland annat kan

- lära sig saker och ta till sig kunskaper och färdigheter
- vara på rätt plats vid rätt tidpunkt
- ta hand om saker och uppgifter på ett åldersanpassat sätt
- arbeta i grupp
- ta emot handledning.

(Puustjärvi och Luoma, 2019)

Både studieförmågan och funktionsförmågan är situationsberoende. Som ett typiskt exempel kan en elev med ADHD-symtom (aktivitets- och uppmärksamhetsstörning) förlora sin studieförmåga i en rastlös grupp, men i ett lugnt rum går studierna bra (Puustjärvi och Luoma, 2019.)

Skolgångsförmågan påverkas av flera olika faktorer, till exempel elevens symtom och beteende, situationen i skolan och gruppen samt elevens livssituation (se figur 14).

Skolgångsförmåga

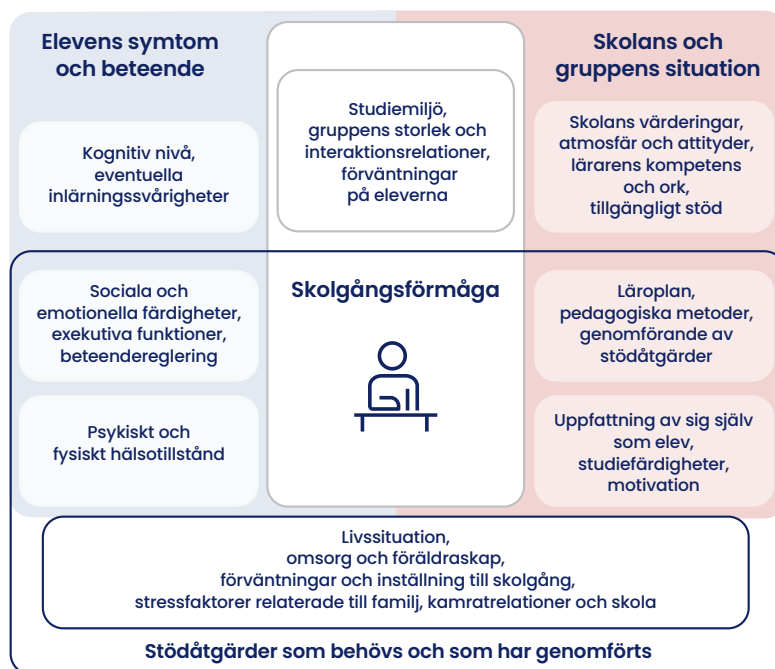
Skolgångsförmågan består av studie- och funktionsförmåga.

Studieförmåga avser elevens förmåga att ta till sig information enligt sina egna förutsättningar. Den bestäms av den kognitiva nivån, hälsan, resurserna, studiefärdigheterna, undervisningens kvalitet, lärmiljön och interaktionen mellan dessa faktorer.

Funktionsförmågan påverkas av förmågan att reglera känslor och beteende samt utvecklingen av social kompetens, verksamhetsstyrning och kommunikation under barndomen och ungdomen. Dessutom kan tidigare skolupplevelser och uppfattning om sig själv som elev antingen stärka eller försvaga skolmotivationen.

Skolgångsförmågan är en helhet där alla delområden är sammankopplade och påverkar elevens förmåga att fungera i skolan.

(Puustjärvi och Luoma, 2019)

Figur 14. Faktorer som påverkar skolgångsförmågan. (Puustjärvi och Luoma, 2019)

Sektorsövergripande bedömning av skolgångsförmågan och planering av stöd som en del av individuell elevvård

Innan åtgärder som stöder elevens skolgångsförmåga planeras och genomförs är det viktigt att noggrant utreda och bedöma de faktorer som påverkar situationen. Eftersom det är fråga om individuell elevvård för elever, så kan det sektorsövergripande arbete utföras till exempel i en sektorsövergripande expertgrupp som sammanställts för detta ändamål (Lag om elev- och studerandevård 1287/2013, 19 §). Vid behov kan även representanter för tjänster utanför skolan bjudas in till gruppen med elevens och vårdnadshavarnas samtycke.

Om eleven vårdas i primärvården eller den specialiserade sjukvården är det bra att behandlingsinstansen deltar i planeringen av stödet. Bedömningen kan också göras och stödet planeras som en del av elevens behandling vid ett vårdmöte eller nätverksmöte som behandlingsinstansen kallar till.

Det centrala är att kartlägga faktorer och situationer som försvagar skolgångsförmågan och identifiera vilka stödmetoder, till exempel stöd för lärande eller arrangemang i lärmiljön, som behövs för att stödja skolgången. Här kan Valteris Screening för skolgångsförmåga användas som hjälp.



Valteris screening av skolgångsförmåga erbjuder stöd i situationer där man är orolig för elevens skolgång.

Screening av skolgångsförmåga

Följande frågor kan användas i bedömningen (Puustjärvi och Luoma, 2019):

- Vad är det som oroar dig mest och hos vem?
- Hurdant är elevens fysiska och psykiska hälsotillstånd? Behöver han/hon ytterligare undersökningar och är behandlingen tillräcklig?
- Är de stödåtgärder som skolan erbjuder lämpliga?
- Hur ser klassens helhetssituation ut? Och hur orkar läraren?
- Hurdan är elevens situation hemma?
- Finns det behov av barnskyddets stödformer?
- Vilka är de tillgängliga lösningsalternativen och vilka är deras konsekvenser för eleven, föräldrarna, klassen, läraren och skolgången?

Man får en helhetsbild av situationen genom att sammanställa elevens eget perspektiv, vårdnadshavarens perspektiv, lärarnas observationer och andra experters bedömningar med beaktande av elevens psykiska ohälsa eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och belastning i förhållande till elevens resurser. (Puustjärvi och Luoma, 2019.)

När skolgångsförmågan bedöms och stödet planeras som en del av den individuella elevvården deltar elevvårdstjänsternas personal i arbetet i enlighet med sina arbetsuppgifter och elevens behov. I arbetet kan läkare, hälsovårdare, kuratorer och psykologer kan ta med sig sin egen kompetens enligt det aktuella behovet. Ibland kan man behöva dem alla: läkaren kan till exempel bedöma vilka tilläggsundersökningar eleven behöver och om vården är tillräcklig, psykologen kan bedöma förmågan att lära sig, hälsovårdaren hur vardagen löper och kuratorn sociala relationer. Ibland räcker det att en eller två från personer från elevvården deltar i arbetet. Elevvårdstjänsternas personal kommer överens om arbetsfördelningen och kan konsultera varandra för att få en helhetsbild.

Som stödåtgärd för den individuella elevvården kan man ordna besök och uppföljning för eleven av inom elevvården. Besöken kan till sin natur vara stödbesök där man diskuterar den aktuella situationen. Inom elevvårdstjänsternas personal kan man också erbjuda korta strukturerade interventioner, till exempel för att behandla lindriga depressions- eller ångestsymtom. När en elev behandlas inom primärvården eller specialistvården eller genomgår psykoterapi, fokuserar man inom elevvårdstjänsterna främst på frågor som gäller skolgång och att vara i skolan. Man kan komma överens om arbetsfördelningen med behandlingsinstansen och vid behov kontakta dem även i övrigt, till exempel när man inom elevvårdstjänsterna bedömer att elevens situation har försämrats eller att oron för situationen på annat sätt ökar. I elevvården kan man också genomföra uppföljning i anslutning till behandling som genomförts på annat håll, till exempel viktuppföljning som behövs vid ätstörningar och inledande av ADHD-medicinering.

Planering av stöd för lärande och skolgång

En elev som vårdas för psykisk ohälsa går oftast normalt i skolan. För en del av dem är det nödvändigt att planera och inleda pedagogiska metoder som möjliggör och stödjer skolgången. Målet är att lindra eller eliminera faktorer som försämrar skolgångsförmågan så att elevens resurser räcker till för skolgången.

Att planera stödet tillsammans med eleven och vårdnadshavarna är avgörande för att stödet ska lyckas. Det är bra att strukturera elevens nuvarande färdigheter och resurser i skolans och hemmets vardag och i situationer där hen skulle behöva stöd.

De mest lämpliga metoderna för pedagogiskt stöd för eleven och de mål för lärande och skolgång som är anpassade till situationen fastställs tillsammans med eleven och vårdnadshavarna. I samarbetet är det viktigt att komma ihåg att deltagarna inte behöver vara helt överens om de faktorer som påverkar elevens situation, utan bara ha en tillräckligt enhetlig uppfattning om på vilket sätt man kan hjälpa honom eller henne (Ruutu, 2020).

Man har fått goda erfarenheter av ett arbetssätt (Ruutu, 2020), där man separat antecknar elevens egen, hans eller hennes vårdnadshavares och skolans yrkespersoners syn på

1. vilka aktiviteter eleven klarar av bra
2. vilka aktiviteter eleven klarar av genom att anstränga sig, även om det är belastande
3. vilka aktiviteter eleven inte har förutsättningar att klara av utan stöd av en vuxen eller behöver hjälpmedel.

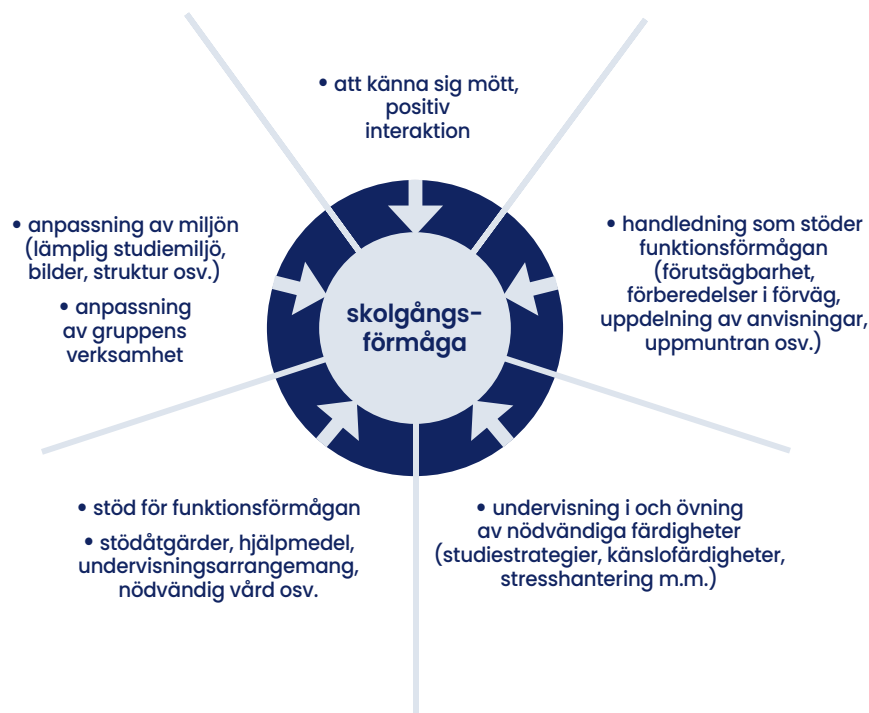
Av de aktiviteter där det behövs stöd väljs 1–3 saker som kräver uppmärksamhet och 1–3 mål eller färdigheter som man ska öva på i anslutning till dem.

När målen och de färdigheter som ska övas har fastställts, kommer man överens om och antecknar det stöd som eleven behöver, de metoder som används och eventuellt stödmaterial eller hjälpmedel som behövs, eventuella övningar, ansvariga personer samt hur och när situationen följs upp.

Stöd som möjliggör skolgång vid psykisk ohälsa

Med tanke på skolgångsförmågan är elevens upplevelse av att bli bemött och positiv interaktion i en säker miljö och en accepterande atmosfär central i alla situationer. Vid psykisk ohälsa är det viktigt att i första hand fästa uppmärksamhet vid elevens lärmiljö och behovet att anpassa den, faktorer som försvårar elevens skolgång och elevens styrkor för att kunna möjliggöra skolgång.

Undervisningspersonalen kan stödja skolgången genom att skapa en trygg, proaktiv miljö, lära ut färdigheter, stödja funktionsförmågan och anpassa kravnivån efter elevens välbefinnande (se figur 15). Vid anpassning av lärmiljön fästs uppmärksamhet vid alla delområden och anpassningen av dem efter behov. Ändringar kan göras till exempel i studierummet, gruppens verksamhet och den vuxnas egna arbetssätt. Centrala metoder är en allt starkare strukturering av miljön och verksamheten samt handledning som stöder funktionsförmågan, såsom till exempel förutseende, personlig handledning och att erbjuda valmöjligheter. Tydliga förväntningar, att sätta upp delmål och göra upp handlingsplaner för utmanande situationer är också ofta till hjälp.

Figur 15. Centrala element i stödet för skolgångsförmågan (Puustjärvi, 2020).

Som stöd för lärandet kan man använda flexibla arrangemang, differentiering och vid behov individuella pedagogiska lösningar som beaktar elevens behov. Sådana metoder är till exempel delvisa studier i små grupper, möjlighet att visa sin kompetens på olika skärmar, att helt eller delvis avstå från prov och läxor samt att förkorta skoldagen eller lektionerna. Man kan avvika från lärokursen i den grundläggande utbildningen eller läroplanens mål genom att bilda olika omfattande målhelheter för varje elev, genom att begränsa läroämnets mål och innehåll eller genom att tillfälligt befria eleven från att studera läroämnet på grund av hälsoskäl. (Utbildningsstyrelsen, 2025.)

Eleverna kan också få hjälpmedel som underlättar lärande och deltagande, till exempel terapeutiska produkter, hörselskydd och skärmar. Dessutom ska man individuellt utreda vilka faktorer i skolvardagen, till exempel sensorisk belastning, som försvårar elevens skolgång och försöka påverka dem.

Elev som behandlas i mentalvården

Hälso- och sjukvården ansvarar för behandlingen av psykiska problem. Behandlingen av lindriga och medelvåra, okomplicerade psykiatriska tillstånd hör till primärvården och behandlingen av svåra eller komplicerade problem till den specialiserade sjukvården.

Mentalvårdstjänster på basnivå kan genomföras till exempel på familjerådgivningar enligt en bedömning utförd av yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården, på ungdomsmottagningar och även på hälsocentraler. För den specialiserade sjukvården behövs alltid en remiss från en läkare inom primärvården. Till brådskande akutvård kan man också komma utan remiss. Vilken typ av tjänster som erbjuds i olika områden och hur de är ordnade varierar från område till område.

Inom specialistvården strävar man efter att i första hand behandla psykiatriska tillstånd i öppen vård, det vill säga besök hos en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården på en poliklinik för barn- eller ungdomspsykiatri. Behandling på en sjukhusavdelning är oftast en relativt kortvarig undantagssituation i den helhetsbetonade vården. Avdelningsvård kan i tillämpliga fall även ges på dagsjukhus, från vilket man skrivs ut för natten.

En konsultativ sjukhusundervisningstjänst är ett centralt sätt att stödja inkludering när man i den grundläggande utbildningen möter elever som behöver starkt stöd och för vilka det krävs krävande sektorsövergripande kompetens för att planera förebyggande eller kurativa åtgärder. Den omfattar både ordnande av undervisning för elever inom den specialiserade sjukvården och stöd för undervisningsarrangemang för sådana elever som skulle ha nytta av tjänster inom den specialiserade sjukvården, men som ännu inte omfattas av den. Konsultationen kan riktas till exempel mot skolgemenskapen, utvecklingen av dess verksamhetskultur, pedagogiska lösningar, undervisningsarrangemang, lärmiljöer eller stärkande av personalens kompetens (UBS 2025e).

Skolgång för en elev i avdelningsvård

Avdelningsvård kan bestå av på förhand överenskomna undersöknings- eller behandlingsperioder av olika längd, ibland av intervalltyp. En avdelningsperiod av individuell längd kan komma i fråga som en del av den helhetsbetonade behandlingen av bland annat depression, ångestsyndrom, skolvägran, svåra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och beteendestörningar med aggressivitet. Avdelningsvård erbjuder effektiviserad undersökning, behandling och rehabilitering. Behandlingen baserar sig på en individuellt upprättad vårdplan. Vårdplanen utarbetas i samarbete med patienten och om möjligt även med närstående.

Vården är ett yrkesövergripande samarbete, vilket innebär att yrkespersoner inom olika specialområden kan delta i vården. Vårdteamet kan till exempel bestå av läkare, sjukskötare, socialarbetare, fysioterapeut och ergoterapeut.

Elever i avdelningsvård har rätt att gå i sjukhusskola eller kan välja att gå i den egna skolan från avdelningen. Eleven har alltid rätt till undervisning enligt läroplanen.

Skolgång i sjukhusundervisningen

Enligt lagen om grundläggande utbildning ska elever som är patienter på sjukhus undervisas i den utsträckning det är möjligt med hänsyn till deras hälsa. Dessutom ges undervisning till en elev inom den polikliniska specialiserade sjukvården, om elevens hemkommun annars inte kan ordna undervisning enligt elevens behov. (Lag om grundläggande utbildning 628/1998 4a§.)

I sjukhusundervisningen betonas pedagogisk rehabilitering, undervisning som upprätthåller skolgången samt bedömning av färdigheter i lärande och skolgång. Undervisningen sker individuellt, i små grupper eller på avdelningen och anpassas efter elevens sjukdom och vårdplan. Skoldagens och undervisningslektionernas längd varierar beroende på elevens välbefinnande och ork.

Under sjukhusundervisningen förblir eleven elev i sin egen skola, hen följer dess läroplan och får det studiematerial som behövs från sin egen skola. Undervisningen genomförs i nära samarbete mellan elevens egen skola och sjukhusskolan, även om sjukhusskolan har huvudansvaret för ordnandet av undervisningen. Samarbetet mellan elevens egen skola, sjukhusskolan och sjukhusets vårdpersonal är centralt. Undervisningen och stödet planeras tillsammans med eleven och vårdnadshavarna. I elevens egen skola utses en kontaktperson vars uppgift är att fungera som en länk mellan skolan, vårdnadshavarna och sjukhusskolan. Alla som deltar i elevens undervisning ska genast i början få den information som är nödvändig för ordnandet av undervisningen.

Återgång till skolan efter längre frånvaro eller avdelningsvård

Att återgå till skolan efter en lång frånvaro, till exempel avdelningsvård, kräver individuell planering. Den behandlande läkaren bedömer när en återgång är ändamålsenlig. Sjukhusundervisningens anordnare och elevens undervisningsanordnare i hemkommunen ansvarar för samarbetet i övergången. Innan eleven återgår till sin egen skola kan en anställd inom den specialiserade sjukvården eller sjukhusskolan besöka skolan för att konsultera om nödvändiga arrangemang och stödåtgärder.

Förberedelserna för återgång till skolan rör både eleven och vårdnadshavarna och skolgemenskapen. Frånvaro kan vara en belastande upplevelse med oro för skoluppgifter och skam över frånvaron. Därför är det bra att övergången sker stegvis, i små steg. Ju längre frånvaron har varit, desto mer planering och yrkesövergripande stöd behövs. En individuell, gradvis genomförd återgångsplan samt en tydlig person som koordinerar återgångsåtgärderna stöder avsevärt elevens anpassning och minskar risken för misslyckad skolåtergång (DiGiovanni m.fl., 2024; Midura m.fl., 2023; Tougas m.fl., 2019).

Återgången planeras individuellt med hänsyn till elevens ork och funktionsförmåga. Som stödåtgärder kan man till exempel använda ovan nämnda pedagogiska medel, möjlighet till vilostunder, personlig handledning, skoltransport eller trygghetsperson. Det är också viktigt att komma överens om tydliga verksamhetsmodeller för övergångar, måltider och hur eleven bemöts i skolan. Eleverna uppmuntras att själva bestämma vad de vill berätta om sin frånvaro. Att aktivt involvera eleven och vårdnadshavarna i planeringen av skolåtergången stärker känslan av delaktighet och förebygger stigmatisering (DiGiovanni m.fl., 2024; Miduraym., 2023).

Vid behov kan undervisningen underlättas genom att man fokuserar på kärninnehåll enligt läroplanen. Då handlar det inte om

Efter frånvaroperioden bör elevens återgång till skolan stödjas i små steg så snart som möjligt. Återgången förbereds genom att avtala om bland annat

- eventuellt stöd för skolstarten
- eventuellt stöd under resan till och från skolan
- stöd när eleven kommer till skolan
- rum eller grupp som eleven återvänder till
- lektioner eller tidpunkt på skoldagen då eleven återvänder
- skoldagarnas eller -veckornas längd i början
- verksamhetsmodeller för övergångar, måltider osv.
- vad eleven själv vill berätta om sin frånvaro, om man frågar om detta
- rollerna för skolans personal och stödmetod (t.ex. hur eleven bemöts när hen återvänder, om det finns en kompis eller en vuxen i skolan som tar emot eleven)
- plan med tanke på psykiska eller fysiska symtom
- sammanfattad uppföljning av närvaro och frånvaro och kommunikation om dem

(Markkanen och Sergejeff, 2023)

individualisering, utan om att göra arbetsmängden rimligare på grund av tillfällig belastning. Målet är att eleven ska kunna gå vidare i sina studier och samtidigt behålla resurserna för återhämtning. En lyckad återgång förutsätter också att skolan är flexibel och har förmågan att anpassa undervisningen till elevens återhämtningsskede (DiGiovanni m.fl., 2024).

Att återgå till skolan och träffa kompisar kan vara spännande och väldigt viktigt för en elev. Återgången till skolan skapar rutiner och struktur i elevens vardag. Att behålla kontakten med kamratgruppen är betydelsefullt för barn och unga. Under tiden i slutenvården kan kontakten upprätthållas till exempel genom regelbundna distansförbindelser till klassen. När eleven återvänder till skolan efter avdelningsvården är det viktigt att skapa samhörighet på nytt och att stärka kompisrelationer. Att stärka det sociala stödet och skolgemenskapens kompetens i psykiskt välbefinnande är en central faktor för en lyckad återgång, eftersom stigma och upplevelsen av utanförskap annars kan försvåra elevens integration på nytt i skolan (DiGiovanni m.fl., 2024; Tougas m.fl., 2019).

Under ledning av skolans ansvariga person, såsom klassföreståndaren eller specialläraren, kan man ordna ett yrkesövergripande möte där man kommer överens om pedagogiskt och eventuellt individuellt stöd från elevvården. En gemensam, tydlig plan underlättar återgången, stärker elevens delaktighet och stödjer återgången till regelbunden skolgång.

Andra sätt att ordna undervisning för elever som behöver starkt stöd

Psykiatrisk undersöknings- och vårdenhet för särskilt svårbehandlade minderåriga

I Finland finns det två psykiatriska enheter på specialnivå avsedda för psykiatrisk vård av svårbehandlade och särskilt svårbehandlade minderåriga, så kallade EVA-enheter, i Tammerfors vid universitetssjukhuset och i Kuopio vid Niuvanniemi sjukhus.

På enheterna vårdas och rehabiliteras unga under 18 år som behöver säkerhetsavdelningsförhållanden på grund av allvarlig psykisk ohälsa, till exempel svåra problem med att hantera hat och våld samt särskilt svårhanterligt självdestruktivt beteende. Majoriteten av ungdomarna har flera samtidiga psykiatriska diagnoser. Under vården på enheterna går barn och unga i sjukhusskola (Sarno m.fl., 2023).

Statens skolhemsskola

Syftet med Finlands skolhemssystem är att förebygga marginalisering genom att erbjuda unga omhändertagna vård, fostran och undervisning som stöder deras individuella behov. Skolhemmets rehabiliterande helhet består av vård, fostran och grundläggande utbildning.

Skolhemmets skola erbjuder en övergripande och rehabiliterande lärmiljö där individualitet, välbefinnande, styrkebaserad undervisning och säkerhet betonas. Skolgången sker i små grupper i skolans lokaler samt som avdelningsundervisning på avdelningar för särskild omsorg. Förutom speciallärare finns det skolhandledare i skolorna. Ungas skolgång stöds också av boendeenheter och yrkesövergripande team. (Institutet för hälsa och välfärd, THL, 2025f.)



Bilagor

Bilaga 1. Europeiska kommissionens rekommendationer om att införa ett tillvägagångssätt för hela skolan i utbildningssystemen i olika EU-länder

Bilaga 2. Lyft från innehållet i den allmänna delen av grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014, 2025), som också främjar psykisk hälsa i skolgemenskaper

Bilaga 3. Innehåll i mångvetenskapliga lärområden med tanke på främjandet av psykisk hälsa

Bilaga 4. Läroämnesspecifika mål och innehåll inom omgivningslära (årskurs 1-6) och hälsokunskap (årskurs 7-9) med tanke på främjande av psykisk hälsa

Bilaga 5. Enkät till eleverna om förverkligandet av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa

Bilaga 6. Lahtis stads verksamhetsmodell för utnyttjande av erfarenhetsbaserad kunskap om välbefinnande i gemensamt elevvårdsarbete

Bilaga 7. God praxis för genomförande av gemensamma elevvård och multiprofessionellt samarbete

Bilaga 8. Modell för årsklocka för psykiska färdigheter i årskurserna 1-6

Bilaga 9. Frågeformuläret Frågeformuläret Må bra-handen

Bilaga 10. Evidensbaserade metoder för att främja psykisk hälsa

Bilaga 11. Exempel på välfärdsområdets och utbildningsanordnarens samarbete i införandet av en evidensbaserad metod

Bilaga 12. Checklista över pedagogiska metoder som stödjer psykiskt välbefinnande

Bilaga 13. Bakgrund till systematisk observation av beteende

Bilaga 14. Stödmetoder för olika symtom på psykisk hälsa

Bilaga 15. Evidensbaserade riktade metoder som stöd för psykiskt välbefinnande

Bilaga 16. Frågeformulär inom hälso- och sjukvården som används vid bedömning av elevens välbefinnande och psykiska symtom

Bilaga 1. Europeiska kommissionens rekommendationer om att införa ett tillvägagångssätt för hela skolan i utbildningssystemen i olika EU-länder

Rekommendation	Motiveringar tillvägagångssätt
1. Främjande av psykisk hälsa som ett obligatoriskt inlärningsmål i utbildningen på 2000-talet	- Alltmer forskningsevidens om skolornas roll i att effektivt främja barns och ungas psykiska hälsa och välbefinnande samt förebygga uppkomsten av psykiska problem - Alltmer forskningsevidens om betydande ekonomiska fördelar
2. Integrering av psykisk hälsa och välbefinnande i läroplanen och pedagogiken	- Välbefinnande och psykisk hälsa har en stark koppling till lärande, läroplaner och pedagogik. - Alla lärare ska ansvara för undervisningsmetoder som ökar samhörigheten, ska stärka elevernas delaktighet, öka deras kulturella känslighet, inkludering samt göra en modellering av sociala och känslomässiga färdigheter.
3. Att mäta välbefinnande enligt indikatorerna för skolframgång	Mätningen ska ingå som en del av de allmänna indikatorerna för skolframgång.
4. Börja använda ett systematiskt tillvägagångssätt som omfattar hela skolan	- Man måste omsorgsfullt börja använda tillvägagångssätt som omfattar hela skolan och det måste integreras i skolans kontext och upprätthållas på lång sikt. - Tillvägagångssättet ska antas i aktivt samarbete med elever, personal, föräldrar, yrkespersoner och lokalsamhället. - Tillvägagångssättet ska vara inbäddat i skolans kultur och etik. Detta stöds av riktade interventioner för elever som är i riskzonen eller lider av psykiska problem.
5. Vikten av kontakt och samhörighet för att främja den psykiska hälsan	- Kontakt och samhörighet främjar positiva interaktioner mellan skolans olika medlemmar och skapar en miljö där individer kan växa och blomstra. - Kontakt och samhörighet förebygger mobbning, klasshantering baserad på rädsla, ojämlikt bemötande och orimligt prestationstryck.
6. Ett tillvägagångssätt som riktas nerifrån uppåt och är inkluderande, inklusive representativ elevröst	- Man säkerställer att alla åtgärder är kulturellt lämpliga och uppfyller de olika behoven hos skolans elever och personal samt är genomförbara och relevanta i det lokala sammanhanget. - Lärare, elever, föräldrar och lokalsamhället måste delta aktivt i planeringen och genomförandet av program och initiativ.
7. Utveckling av ett program för psykisk hälsa och välbefinnande för skolelever i hela Europa	- Alla skolelever, från småbarnspedagogiken till gymnasiet, måste få en läroplan som ger dem de resurser och färdigheter som behövs för att aktivt agera för att upprätthålla sin egen och andras psykiska hälsa och välbefinnande. - Läroplanen bör omfatta social och känslomässig uppfostran, byggande av resiliens och mental läskunnighet och bör vara anpassad till skolans kontext och behov.
8. Skolans sektorsövergripande stöd för elever som behöver det	- Skolan samarbetar med andra sektorer för att erbjuda tidiga interventioner. - Ett nära samarbete med hälso-, mentalvårds- och socialtjänsterna säkerställer ett sektorsövergripande stöd som även föräldrar och elever deltar i.

Rekommendation	Motiveringar tillvägagångssätt
9. Strategiskt fokus på att stödja psykisk hälsa hos elever i en sårbar ställning	• Elever i en sårbar ställning, såsom elever från familjer med låg SES, elever med invandrarbakgrund, elever som har blivit utnyttjade, mobbade eller har upplevt något traumatiskt, är särskilt benägna att få psykiska problem. • Skolorna spelar en central roll för att förebygga uppkomsten av psykiska problem och för att genom tidig insats tillgodose behoven hos utsatta elever. • Interventionerna ska vara förebyggande och stödja elevernas resiliens så att problemen inte blir kroniska.
10. Att göra hela skolgemenskapen delaktig i planeringen av skraddarsydda interventioner för att förebygga mobbning	• Mobbning ska förebyggas i alla skolor på ett heltäckande sätt. • Interventionerna skraddarsys efter individernas, skolans, gemenskapens och områdets särskilda behov. • Det behövs en bedömning av mobbningsfenomenet och kontinuerlig uppföljning i ett flerparts nätverk. • Skolans personal och föräldrarna medverkar och man lyssnar aktivt på eleverna.
11. Prioritering av lärarnas utbildning i psykisk hälsa och välbefinnande	• Lärarna har en central roll för att genomföra åtgärder som stödjer den psykiska hälsan i skolan. • Att stärka mentalvårdskompetensen är av avgörande betydelse för lärare både i lärarnas grundutbildning och fortbildning. • De centrala kraven på mentalvårdskompetens ska fastställas för lärarutbildningen och myndigheterna.
12. Beaktande av psykisk hälsa och välbefinnande hos vuxna som arbetar med barn	• Psykisk hälsa och välbefinnande hos skolans personal och vårdnadshavarna spelar en central roll för elevernas välbefinnande. • Interventionerna ska också beakta de vuxnas välbefinnande. • Lärarna behöver aktivt stöd från de lokala myndigheterna, skolans ledning och kollegorna. • Skolan uppmuntrar föräldrarna att delta och stödjer deras välbefinnande genom föräldrautbildning.
13. Att stärka evidens och evidensbaserad praxis	• Det är särskilt viktigt att studera genomförandet och hållbarheten av hela skolans tillvägagångssätt. • Det behövs mer forskning i hur läroplanen och pedagogiken kan främja både psykisk hälsa och akademiska resultat. • I Europa behövs mer forskning i hurudana interventioner som fungerar och för vem. • En noggrann utvärdering av befintliga och framväxande interventioner i europeiska skolor är viktig för att stärka evidensbasen.

Bilaga 2. Lyft från innehållet i den allmänna delen av grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014, 2025), som också främjar psykisk hälsa i skolgemenskaper

Utveckling av verksamhetskulturen: Välbefinnande bygger på en trygg vardag, delaktighet och jämlikhet samt positiv interaktion. Den gemensamma elevvården är en viktig del av skolans verksamhetskultur och den dagliga omsorgen, med hjälp av vilken elevens delaktighet och upplevelse av att tillhöra klass- och skolgemenskapen stärks. Motion och gemensamma aktiviteter som främjar psykiskt välbefinnande ska utgöra en naturlig del av varje skoldag. (kapitel 4.1, 4.2, 5.1)

Att lära sig färdigheter: I skolan lär eleverna sig som en del av undervisningen i läroämnena och en övergripande kompetens både emotionella och kommunikativa färdigheter samt att fungera i grupp. Utöver lektionerna är det viktigt att öva emotionella och kommunikativa färdigheter i vardagliga situationer. (kapitel 5.1)

Elevens delaktighet: Skolarbetet ska ordnas så att det grundar sig på elevernas delaktighet och på att eleverna blir hörda. Eleverna ska enligt sin utvecklingsnivå få vara med och planera, utveckla och utvärdera verksamheten. (kapitel 4.2, 5.2)

Mångvetenskapliga lärområden: Mångvetenskapliga lärområden gör lärandet enhetligt och stöder en övergripande tillväxt. Lärområdena stärker bland annat elevernas delaktighet, interaktionsfärdigheter och inspirerar dem att agera som en del av samhället (kapitel 4.4)

Gemensamt ansvar: Att främja välbefinnande åligger alla vuxna i skolan, oberoende av uppgift. Elevvården omfattar allt skolarbete och är en gemensam uppgift för alla vuxna i skolgemenskapen. Till lärarens uppgifter hör att följa upp och främja elevernas lärande och välbefinnande samt att i ett tidigt skede identifiera eventuella svårigheter och att stödja eleverna. (kapitel 5.1)

Utveckling av lärmiljöer och arbetssätt: Vid utvecklingen av lärmiljöer beaktas skolgemenskapens och varje elevs totala välbefinnande. Miljöerna ska vara trygga och hälsosamma och främja en hälsosam tillväxt och utveckling i enlighet med elevernas ålder och förutsättningar. Mångsidiga arbetssätt ger glädje i lärandet och upplevelser av framgång. (kapitel 4.3, 5.2)

Elevvård: Elevvård innebär att främja och upprätthålla elevens studieframgång, goda psykiska och fysiska hälsa, sociala välbefinnande och verksamhet som ökar förutsättningarna för dessa i skolan. Elevvården ska i första hand bestå av förebyggande, gemensamt arbete. Gemensam elevvård är en gemensam uppgift för alla yrkespersoner som arbetar i skolgemenskapen. Dessutom har eleverna rätt till elevvårdstjänster, som är skolhälsovård samt kurators- och psykologtjänster. Utbildningsanordnaren ska utarbeta en elev- och studerandevårdsplan i enlighet med bestämmelserna för varje utbildningsform. (kapitel 8)

Yrkesövergripande stöd och samarbete: Att i ett tidigt skede identifiera behov av stöd för lärande och skolgång samt tillräckligt stöd i rätt tid förebygger frånvaro. Utgångspunkten för samarbetet är att medlemmarna i gemenskapen har goda samarbets- och interaktionsfärdigheter, som man lär sig vid möten i skolvardagen. Samarbete behövs bland annat i bedömningen och stödet för lärande samt i genomförandet av elevvården. (kapitel 4.2, 5.4)

Rätt till en jämlik och trygg lärmiljö: I gemenskapen känner man till att rätten till det egna språket och kulturen är en grundläggande rättighet. Att förebygga och systematiskt ingripa i mobbning, trakasserier, diskriminering och våld stöder den enskilda elevens och hela gemenskapens välbefinnande och engagemang i skolarbetet. För att trygga arbetsron och säkerheten använder skolan fostrande samtal och olika disciplinära åtgärder. I utbildningsanordnarens plan för elevvård ingår en krisplan som beskriver tillvägagångssätten i plötsliga kriser, hot- och risksituationer. I planen beskrivs förebyggande av krissituationer, beredskap för dem och tillvägagångssätt i krissituationer samt övning i verksamhetsberedskap. (kapitel 5.1, 8.1)

Elevernas och vårdnadshavarnas delaktighet: Skolarbetet ska ordnas så att det grundar sig på elevernas delaktighet och på att eleverna blir hörda. Elevkåren samt skolans och kommunens andra strukturer och verksamhetssätt som stöder delaktighet erbjuder möjligheter att delta i och påverka den egna och gemenskapens vardag. Samarbetet mellan hem och skola ökar elevens, klassens och hela skolgemenskapens välbefinnande och säkerhet. (kapitel 5.3)

Bilaga 3. Innehåll i mångvetenskapliga lärområden med tanke på främjandet av psykisk hälsa

Förmåga att tänka och lära sig (K1)	- Som medlemmar i gemenskapen får eleverna stöd och uppmuntran, deras förmåga att agera kan stärkas. - Eleverna uppmuntras att lita på sig själva, identifiera och stärka sina egna sätt för lärande.
Kulturell och kommunikativ kompetens (K2)	- Färdigheter och sätt att uttrycka sig i uppskattande interaktion - Kulturell mångfald som resurs - Att bemöta andra med respekt - Interaktionens betydelse för den egna utvecklingen - Utveckling av sociala färdigheter, självuttryck
Vardagskompetens och förmåga att ta hand om sig själv (K3)	- Det egna agerandets effekter på det egna och andras välbefinnande, hälsa och säkerhet - Att ta hand om sig själv och andra, färdigheter som är viktiga för det egna livet och vardagen, öka miljöns välbefinnande - Betydelsen av faktorer som främjar och stör välbefinnandet och hälsan samt säkerheten - Utveckling av emotionella och sociala färdigheter - Vikten av relationer och ömsesidig omsorg - Tidshantering som en del av vardagshanteringen och självregleringen - Att ta hand om den egna och andras säkerhet - Att ta hand om integritet och personliga gränser
Multilitteracitet (K4)	- Vi hjälper eleverna att förstå olika former av kulturell kommunikation och att bygga upp en egen identitet. - Multilitteracitet stöder utvecklingen av kritiskt tänkande och inlärningsfärdigheter.
Digital kompetens (K5)	- Eleverna handleds i att använda informations- och kommunikationsteknik (IKT) på ett ansvarsfullt, säkert och ergonomiskt sätt. - Eleverna får erfarenheter och övar på att använda IKT för att kommunicera och bilda nätverk. - Eleverna handleds i att upptäcka betydelsen av olika IKT-applikationer och användningsändamål i vardagen och i kommunikationen mellan människor och som medel för att påverka.
Arbetslivskompetens och entreprenörskap (K6)	- Man övar på lämpligt beteende och samarbetsfärdigheter som behövs i arbetslivet. - Man förstår betydelsen av språkkunskaper och kommunikativa färdigheter. - Man lär sig att arbeta i grupp och med projekt samt att nätverka. - Man lär sig att förutse eventuella svårigheter i arbetet och även möta misslyckanden och besvikelser. - Eleverna uppmuntras till att vara uthålliga när de slutför sitt arbete. - Eleverna uppmuntras att förhålla sig öppet till nya möjligheter och agera flexibelt och kreativt i förändringssituationer. - Eleverna handleds i att ta initiativ och söka olika alternativ. - Eleverna stöds i att identifiera sina yrkesintressen.
Förmåga att delta, påverka och bidra till en hållbar framtid (K7)	- Skolans uppgift är att stärka allas delaktighet - Rättighet att delta i beslutsfattandet enligt ålder och utvecklingsnivå - Deltagande i planering, genomförande och utvärdering av egna studier, gemensamt skolarbete och en gemensam lärmiljö. System och metoder för medborgarsamhällets deltagande och påverkande - Samhällsarbete utanför skolan

(Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014)

Bilaga 4. Läroämnesspecifika mål och innehåll inom omgivningslära (årskurs 1–6) och hälsokunskap (årskurs 7–9) med tanke på främjande av psykisk hälsa

Omgivningslära årskurs 1–2	Omgivningslära årskurs 3–6	Hälsokunskap årskurs 7–9
• Frågor som gäller det egna välbefinnandet och säkerheten • Övning av emotionella färdigheter • Främjande av psykiskt välbefinnande, att uppskatta sig själv och andra i enlighet med åldersnivån • Samarbetsförmåga och att arbeta i olika grupper • Vardagsbeteenden • Fysisk integritet • Att förebygga mobbning • Söka hjälp • Vardagens hälsovanor och färdigheter • Vad som gör oss på gott humör och ger glädje • Betydelsen av faktorer som främjar och stör välbefinnande och hälsa samt säkerhet • Att vara medlem i en gemenskap • Att tillsammans utveckla skoldagens verksamhetssätt med tanke på hälsa, välbefinnande och lärande • Att främja närmiljöns och skolgemenskapens välbefinnande • Planering, genomförande och utvärdering av de egna studierna, det gemensamma skolarbetet och lärmiljön • Att delta i det civila samhället	• Delområden inom hälsa och resurser • Vardagens hälsovanor • Psykiska färdigheter • Att förebygga sjukdomar och egenvårdsfärdigheter • Att identifiera, uttrycka och reglera känslor • Att främja säkerhet och säkerhetsfärdigheter, t.ex. rusmedel, förebygga mobbning, fysisk och psykisk integritet • Att agera i olika gemenskaper • Olika interaktionssituationer och gemenskapers betydelse för välbefinnandet • Att vara medveten om den egna kroppens och sinnets budskap • Att vara medveten om egna tankar, behov, attityder och värderingar	• Att bygga upp en egen identitet, självbild och självkännedom • Vikten av omsorg, familj och närstående • Psykiskt välbefinnande och självkänsla, säkerhetsfärdigheter • Emotionella och kommunikativa färdigheter • Hantering av konflikter, problemsituationer, stress och kriser • Resurser som stöder hälsan, centrala metoder för att främja hälsan och förebygga sjukdomar • Vardagsrytm, sömn, näring och motion • Mångfald i den sexuella utvecklingen • Miljöer och gemenskaper som stöder psykisk hälsa och välbefinnande samt meningsfull fritidsverksamhet • Egenvård samt att söka stöd och hjälp • Hälsorisker: ingen motion och en passiv livsstil, problem med näring och sömn, mobbning och stress • Psykiskt illamående hos unga, beroenden, rusmedel och förebyggande av deras användning • Studie-, arbets- och funktionsförmåga i ungdomen • Hälsotjänster, medborgarverksamhet och hälsorisker i miljön • Kulturens betydelse för hälsan och medborgarnas jämlikhet och delaktighet samt respekt för de mänskliga rättigheterna

(Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014)

Bilaga 5. Enkät till eleverna om förverkligandet av en verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa

En verksamhetskultur som främjar psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande kan bedömas genom att kartlägga elevernas erfarenheter, till exempel med hjälp av följande påståenden.

1. Det är tryggt och bra att vara i vår skola och i vår egen grupp.

2. De vuxna i skolan visar intresse för eleverna och bryr sig om dem.

3. De vuxna i vår skola hjälper eleverna med vänskapsrelationer och att bli bekanta med varandra.

4. I vår skola tolereras inte mobbning, diskriminering eller trakasserier.

5. I vår skola pratar vi om välbefinnande och psykisk hälsa och övar på färdigheter som stödjer psykisk hälsa.

6. I vår grupp råder en god gemenskapsanda och eleverna kommer överens med varandra.

7. Jag har kompisar i skolan.

8. Jag får vara mig själv och jag accepteras som den jag är.

9. Jag kan berätta om mina egna känslor och tankar för andra elever och vuxna.

10. Jag kan påverka min egen skolgång samt frågor som gäller gruppen och skolan.

11. Jag får uppleva att jag lyckas i skolan.

12. Det finns vuxna i skolan som uppmuntrar och litar på mina förmågor.

13. Jag kan berätta om mina bekymmer för någon vuxen i skolan.

14. Jag vet vem jag kan be om hjälp i skolan. Jag får stöd och hjälp vid behov.

Bilaga 6. Lahtis stads verksamhetsmodell för utnyttjande av erfarenhetsbaserad kunskap om välbefinnande i gemensamt elevvårdsarbete



Erfarenhetsbaserad kunskap om välbefinnande som styr det gemensamma elevvårdsarbetet

- Granskning av klassens välbefinnande med hjälp av enkäten Hur mår du?
- Man identifierar klassens styrkor och funderar över lösningar på utvecklingsobjekt
- Genom att samarbeta och göra eleverna och vårdnadshavarna delaktiga

1. GENOMFÖRANDE AV ENKÄTEN

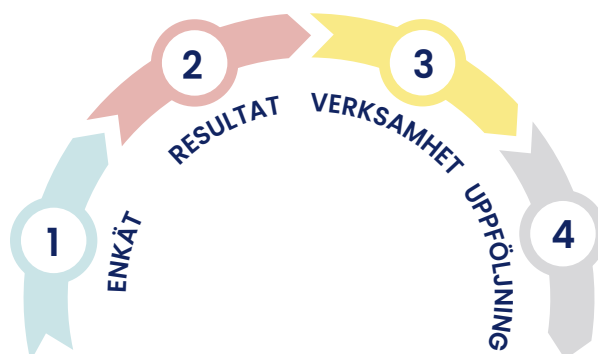
- Tidtabell för genomförandet av enkäten.
- Information till vårdnadshavarna.
- Eleverna svarar på enkäten.

2. KLASSEKSPECIFIK SAMMANSTÄLLNING OCH LYFT

- Viktiga punkter lyfts fram i enkätresultaten och hälsningar från vårdnadshavarna.
Vad går bra i klassen och vad skulle man kunna förbättra?
- Genomgång i klassen av de resultat som har lyfts fram (som metoder t.ex. learning café, diskussioner i små grupper, elevvårdspersonalen implementeras i klassen, barndialog).

3. STYRKOR OCH UTVECKLINGSOBJEKT

- Namnge klassens styrkor och behov.
- Vid behov kommer man överens om samarbete och åtgärder för att stärka klassens välbefinnande.
- Målet kan också vara att stärka bra saker.
- Man kommer överens om tidpunkten för uppföljning och utvärdering.
- Information till vårdnadshavarna.



4. UPPFÖLJNING OCH BEDÖMNING

- Bedömning och uppföljning av klassens situation där eleverna deltar.
- Information till vårdnadshavarna.
- Vid behov kommer man överens om fortsatta åtgärder för att stärka klassens välbefinnande.

Genomgång av enkätens resultat med eleverna



1 BEKANTA DIG MED RESULTATEN FRÅN ENKÄTEN

- Gå med tanke igenom enkätens resultat i din klass.

2 LYFT FRAM RESULTATEN FRÅN ENKÄTEN

- Vad är bra i klassen?
- Vad skulle kunna förbättras i klassen?

3 GÅ IGENOM RESULTAT SOM HAR LYFTS FRAM MED KLASSEN

- Presentera dina anteckningar från enkäten för din klass.
- Finns det något i den fritt formulerade responsen som det vore bra att diskutera?
- Kom ihåg att se till att respondenterna inte kan identifieras.
- Du kan till exempel utnyttja learning café-metoden, barndialog, arbete i smågrupp.
- Kommunicera viktiga saker till vårdnadshavarna.

4 DEFINIERA KLASSENS MÅL/BEHOV

- Fundera tillsammans på vilka mål klassen kan sätta upp för sig själv.
- Finns det behov i klassen som skulle kräva utomstående stöd för att uppfyllas?
- Målet kan också vara att stärka sådana bra saker som redan finns.
- Kom överens om en tidpunkt för uppföljningen.

(Lahtis stad)

Bilaga 7. God praxis för genomförande av gemensamma elevvård och multiprofessionellt samarbete

God
praxis

EN SKOLA DÄR MAN MÖTS – God praxis i skolan Kirkonkulman koulu, Tavastehus

Arbetsgruppen för gemensam elevvård planerade verksamheten för ett läsår med tonvikt på olika temamöten. Idén har sitt ursprung i ett behov och en vilja att samarbeta som har vuxit fram i skolans vardag. Målet var att mötas och höra. Centrala frågor i arbetet var:

- *Hur kan vi skapa förebyggande välbefinnande i vår skola genom att stödja våra elever och hela vår gemenskap?*
- *"Hur mår vår gemenskap?"*
- *Vad gör vi i fortsättningen för att må ännu bättre i vår skolgemenskap?"*

Tillsammans med arbetsgruppen för gemensam elevvård bjöd man i tur och ordning in olika årskursgrupper, representanter för föräldraföreningen, elevkårens styrelse och skolans olika personalgrupper till samtal vid ett gemensamt bord. Varje möte hade ett tema och innehöll en förhandsuppgift.

Varje tema utsågs för teamen utifrån aktuella ämnen som kommit fram i skolans vardag:

Temat för årskursteamet 1-2 **allmän kartläggning av stöd**. Förhandsuppgiften var en kartläggning av stödet i den egna klassen som klassläraren gjorde.

Årskursteamet 3-4 funderade på förebyggande sätt för förbättrad **arbetsro och självregleringsfärdigheter**. Förhandsuppgiften var att genomföra en enkät om arbetsro bland eleverna.

Temat för årskursteamet 5-6 var **främjande av sociala färdigheter**. Förhandsuppgiften var att kartlägga klassens sociala relationer.

Elevkårens styrelse, föräldraföreningen och personalgrupperna kom med idéer om vardagsgärningar och praxis som främjar skolgemenskapens välbefinnande.

Varje team planerade olika förebyggande tillvägagångssätt som en del av skoldagen. I skolan Kirkonkulman koulu hade man inlett en systematisk undervisning i emotionella färdigheter till exempel med hjälp av Aggression-trappan och Friends-programmet. Trappstegen pilottestades för att börja från skolans femte årskurs i andan «En skola där man möts». Trappstegen genomfördes som funktionella kvällsskolor, till vilka en elev i årskurs 5 kom tillsammans med sin vårdnadshavare för att samarbeta. Samarbetspartner är till exempel Ungdomsväsendet, 4H, Arx, Tavastehus församling, K-köpman, Nummen eräkävijät, A-kliniken och Lasten liikunnan tuki.

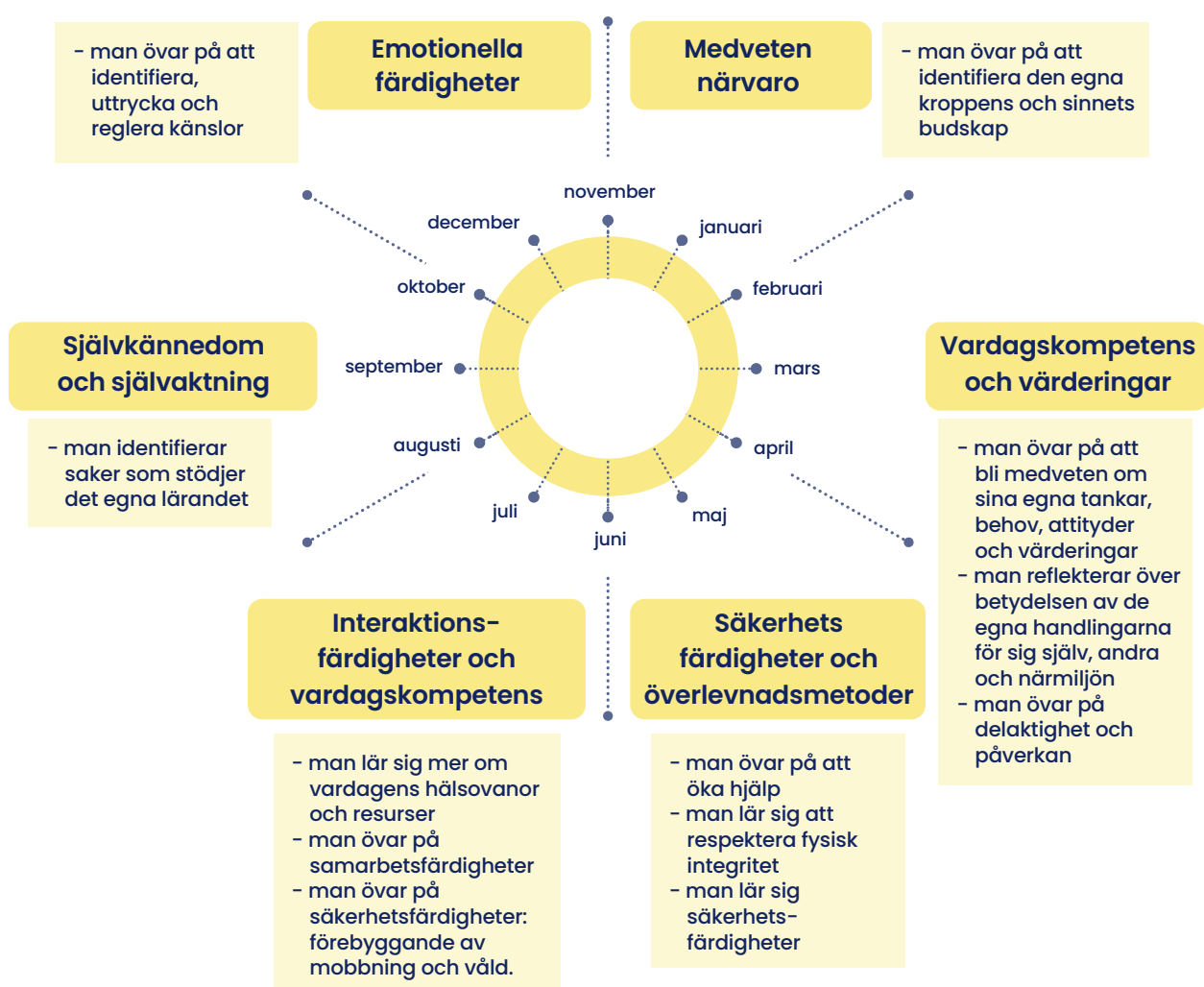
Främjande av en systematisk positiv interaktion och utvecklingen av ömsesidig omsorg har ökat välbefinnandet i hela skolgemenskapen i skolan Kirkonkulman koulu. I skolan skapas en hälsosam och trygg lär- och uppväxtmiljö genom att arbeta systematiskt och i nära samarbete med samarbetspartner.

I skolan fortsätter arbetet med **"En skola där man möts"** och under det kommande läsåret går man in ännu mer i detalj på **möten i vardagen**. I skolan planeras och genomförs aktiviteter i enlighet med deras tema i skolvardagen tillsammans med varje årskursteam. Dessutom berikas skolans övergångsfaser, samarbetet mellan hem och skola samt nätverkanter i välbefinnandets tecken.

Bilaga 8. Modell för årsklocka för psykiska färdigheter i årskurserna 1–6

Psykiska färdigheter som en del av läsåret i årskurserna 1–6

Som en del av undervisningen i omgivningslära
(Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014)



(Enligt MIELI Psykisk Hälsa Finland rf)

Bilaga 9. Frågeformuläret Må bra-handen

Med hjälp av enkäten Den mentala hälsans hand kan man kartlägga den vardag som stödjer elevens välbefinnande: rytm, vila, kost, hobbyer, relationer och värderingar. Enkäten kan också utnyttjas till exempel i samarbetet med hemmen eller som ett verktyg för skolhälsovårdaren. (Pesonen m.fl., 2022b)

REFLEKTERA över följande, med tanke på den senaste veckan.
KRYSSA för i rutan om du är av samma åsikt.

KOST OCH MÅLTIDER

- ☐ Jag har ätit frukost.
- ☐ Jag har ätit två varma måltider per dag.
- ☐ Jag har ätit sallad, frukter och grönsaker.
- ☐ Jag har ätit hälsosamma mellanmål.
- ☐ Jag har ätit i lugn och ro och inte haft bråttom att äta.
- ☐ Jag har ätit hemma tillsammans med andra.

MÄNSKLIGA RELATIONER OCH KÄNSLOR

- ☐ Jag har tillbringat tid med min familj.
- ☐ Jag har orkat lyssna på mina vänner.
- ☐ Jag har vågat berätta om mina åsikter och tankar för andra.
- ☐ Jag har pratat om mina egna känslor.
- ☐ Jag har tillbringat tid med mina kompisar.
- ☐ Jag har haft kompisar på rasterna.
- ☐ Jag har inte blivit mobbad.
- ☐ Jag har inte mobbat någon.
- ☐ Man har lyssnat på mig.
- ☐ Med hjälp av samtal har jag kunnat reda ut saker och ting med kompisarna.
- ☐ Jag har skrattat.

MOTION OCH ATT RÖRA PÅ SIG TILLSAMMANS

- ☐ Jag har lekt och rört på mig utomhus.
- ☐ Jag har rört på mig med min familj eller med mina kompisar.
- ☐ Jag har hittat ett sätt att röra på mig som jag tycker om.
- ☐ Jag har mått bra av att motionera.
- ☐ Jag har rört på mig dagligen.

SÖMN OCH VILA

- ☐ Jag har lagt mig i tid.
- ☐ Jag har sovit djupt.
- ☐ Jag har i allmänhet vaknat pigg.
- ☐ Jag har orkat koncentrera mig i skolan.
- ☐ Jag har kunnat ta det lugnt och varva ner under dagen.
- ☐ Jag har också hunnit koppla av och vila.

Dagens rytm

VÄRDEN OCH DAGLIGA VAL

- ☐ Jag har gjort någonting som får mig på gott humör.
- ☐ Jag har varit till hjälp för andra.
- ☐ Jag har varit schysst mot andra.
- ☐ Jag har skött om klassens gemensamma saker och goda atmosfär.
- ☐ Jag kan nämna saker som är viktiga för mig i livet.

FRITIDSINTRESSEN OCH KREATIVITET

- ☐ Jag har hittat ett trevligt fritidsintresse eller ett sätt att tillbringa fritiden.
- ☐ Jag har fått förverkliga mig själv och göra något kreativt.
- ☐ Jag har njutit av musik, böcker, bilder eller naturen.
- ☐ Jag har tillbringat fritid även annanstans än bara framför skärmen.

(MIELI Psykisk Hälsa Finland rf)

Bilaga 10. Evidensbaserade metoder för att främja psykisk hälsa

Nedan finns en lista över evidensbaserade metoder som för närvarande används i Finland för att främja psykisk hälsa. De presenterade metoderna kan riktas antingen mot 1) hela skolgemenskapen, 2) de vuxna i skolgemenskapen eller 3) eleverna. Målet med metoderna som riktas mot skolgemenskapen är att utveckla skolans verksamhetskultur och atmosfär till mer positiv och särskilt att på ett starkare sätt stödja beteendet. Metoderna som riktar sig till vuxna i skolgemenskapen syftar till att utveckla personalens känslomässiga kompetens, interaktionsfärdigheter och psykiska hälsa samt stärka lärarnas färdigheter i gruppleddning. Målet med de metoder som är avsedda för eleverna är att stärka deras emotionella, interaktions- och psykiska kompetens.

Vid metoderna anges graden av effektivitetsbedömning, om den har gjorts. En effektivitetsbedömning förutsätter att effektstudier har publicerats om metoden. För en del metoder finns det ännu inte tillräckligt med forskningsdata, så deras effektivitet har ännu inte kunnat bedömas.

Universella evidensbaserade interventioner

Metoder som utvecklar skolgemenskapens verksamhetskultur	
ProSkola – Att lära sig på ett positivt sätt i gruppen	
Beskrivning av metoden	En verksamhetsmodell för förebyggande av problem med beteende, som utvecklats för hela skolan och som syftar till att stödja positivt beteende, gemenskap och att rikta skolans resurser till att förebygga problem med beteende. Baserat på den internationella modellen för stöd för positivt beteende inom gemenskapen (SW-PBIS), vars teoretiska referensram fungerar som flera beteendepsykologiska teorier.
Målgrupp	Årskurserna 1–9
Genomförs av	Alla vuxna i skolgemenskapen och skolans ProSkola-team. Ansvarig organisation: Niilo Mäki-institutet.
Beskrivning av arbetsmetoden	Modellen är en flera år lång teambaserad utvecklingsprocess där man utvecklar skolans verksamhetskultur, lärarnas pedagogiska kompetens och handledningen av elevernas beteende. Under processen fastställs bland annat gemensamma mål för fostran, anvisningar för olika situationer, undervisning i beteende i enlighet med anvisningarna, stärkande av önskat beteende genom belöning, att främja arbetsro på lektioner och ingripa i oönskat beteende på gemensamt överenskomna sätt. I centrum står skolans ProSkola-team, som organiserar och planerar utvecklingsarbetet samt genomför uppföljningen. Verksamheten styrs av en guide och utbildningar.
Evidens	Stark forskningsevidens för effektivitet (bedömt av: Tidig insats) Verksamhetsmodellen ProSkola minskar enligt lärarnas bedömningar störande beteende och ökar deras kollektiva förmåga att styra beteendet.

Metoder som utvecklar skolgemenskapens verksamhetskultur	
KiVa Skola©	
Beskrivning av metoden	Åtgärdsprogram för att förebygga och ingripa i mobbning.
Målgrupp	Hela skolan
Genomförs av	Lärarna. Ansvarig organisation: Åbo universitet.
Beskrivning av metoden	Programmet innehåller material och digitala verktyg och lärmiljöer för lärare, elever och föräldrar. I programmet ingår en elektronisk elevenkät som skolan använder för att få information om sin situation. Programmets allmänna åtgärder riktar sig till alla elever och förebygger i huvudsak mobbning. De består av 10 dubbeltimmar i årskurs 1 och 4. Vid mobbning vidtas riktade åtgärder. Vid övergången till årskurserna 7–9 byts lektionerna ut mot KiVa-teman, som skolan kan genomföra till exempel som lektioner eller temadagar. Ett KiVa-team bestående av minst tre lärare eller andra vuxna grundas i skolorna.
Effektevidens	Stark forskningsevidens för effektivitet (bedömt av: Tidig insats) I de lägre klasserna i finländska skolor, där programmet KiVa Skola används förekommer mindre mobbning bland elever i årskurserna 4–6 än i klasser där programmet inte används.
Samspel	
Beskrivning av metoden	En metod som utvecklar emotionella och kommunikativa färdigheter och vars syfte är att utveckla skolans verksamhetskultur för att stödja barnens emotionella och kommunikativa färdigheter, välbefinnande och psykiska hälsa.
Målgrupp	Årskurserna 1–6 eller enhetsskola
Genomförs av	Skolans lärare och rektor samt föräldrarna. Ansvarig organisation: Niilo Mäki-institutet.
Beskrivning av arbetsmetoden	Verksamheten styrs av en handbok och utbildningar. Verksamhetsmodellens verksamhetssätt riktas enligt följande: — Klassens tillvägagångssätt – lärarnas arbete i klassen med eleverna — Arbetsgemenskapens verksamhetssätt – utbildningspersonalens ömsesidiga arbete — Samarbete mellan hem och skola – verksamhet med föräldrar — Utveckling av hela skolan – stöd för rektorn i ledarskap i förändring — Samarbete inom förskoleundervisningen och den inledande undervisningen – verksamhet i övergångsskedet mellan förskoleundervisningen och den inledande undervisningen Verksamheten styrs av en handbok och utbildningar.
Effektevidens	Ingen systematisk bedömning av metodens effektivitet har gjorts. För närvarande är tillgången till forskningsdata liten. I en randomiserad effektstudie som grundar sig på ett experimentellt forskningsupplägg observerades i mätningar som gjordes omedelbart efter interventionen en minskning av psykologiska problem hos pojkar och flickor i årskurs 3 och förbättrade samarbetsfärdigheter.

Metoder som utvecklar emotionella och kommunikativa färdigheter och psykisk kompetens	
De otroliga åren TCM® (Teacher Classroom Management Training) – en grupphanteringsprogram	
Beskrivning av metoden	Metod utvecklad för positiv och förebyggande handledning av en grupp och enskilda barn, förebyggande av problem med beteendet och stärkande av sociala färdigheter, vars mål är att öka önskat beteende och ingripa i störande beteende med konstruktiva metoder.
Målgrupp	Elever i årskurserna 1–6. Universell eller riktad metod.
Genomförs av	Lärarna. Ansvarig organisation: Åbo universitet.
Beskrivning av metoden	Metodutbildning för lärare där man övar på stöd för positivt beteende och strukturerade metoder för grupphantering. Utbildningen bygger på en grupprocess, där coachningen i gruppform är 6 hela dagar (42 timmar) cirka en gång i månaden.
Effektevidens	Stark forskningsevidens för effektivitet (bedömt av: Tidig insats) Problem med beteendet hos barn i åldern 3–7 år som uppvisar symptom är mindre jämfört med grupper vars lärare inte använder grupphanteringsmetoden De otroliga åren TCM när de arbetar med en grupp barn. Den sociala kompetensen bland barn i årskurserna 1–3 förbättrades, problemen med beteendet och konflikterna mellan lärare och elever minskade och inlärningsresultaten blev bättre. Även stämningen i klassen blev mer positiv. Ju mer utmanande beteendet var, desto bättre blev resultaten.
Toimiva koulu (En fungerande skola)	
Beskrivning av metoden	En metod som utvecklar interaktionsfärdigheterna hos skolans anställda och som syftar till att förbättra interaktionen mellan både lärare och elev, lärare och föräldrar samt skolpersonalen. Målet är att uppnå en lärmiljö där man mår bra och som är gynnsam för lärande.
Målgrupp	Medlemmar i skolgemenskapen som arbetar med barn och unga. Universell metod.
Genomförs av	Lärare och elevvårdens personal, eventuella andra vuxna i skolan. Ansvarig organisation: Gordonin toimivat ihmissuhteet ry (GTI ry).
Beskrivning av metoden	Kursen Toimiva koulu (En fungerande skola) består av åtta teman under cirka 3 lektioner. Kursen behandlar bland annat de egna känslorna och värderingarna, att lyssna och hjälpa genom att lyssna, relationer mellan människor i skolan och på fritiden, att lösa konflikter på ett respektfullt sätt.
Effektevidens	Ingen systematisk bedömning av metodens effektivitet har gjorts. En finländsk kvasiexperimentell studie av metoden med 20/20 deltagare har genomförts. Enligt resultaten hade lärarnas interaktionsfärdigheter förbättrats direkt efter utbildningen.

Metoder som utvecklar barns och ungas emotionella, kommunikativa och psykiska färdigheter	
FRIENDS	
Beskrivning av metoden	Ett program som främjar barns och ungas psykiska välbefinnande och förebygger ångest och depression. Målet är att stärka elevens självbild och självkänsla samt öka tron på den egna förmågan att klara sig.
Målgrupp	Programmet Fun FRIENDS för 4–8 år, Barnens FRIENDS 9–12 år, De ungas FRIENDS för 13–16 år. Programmet kan användas som en universell eller riktad intervention för barn och unga med lindrig ångest eller risk för ångest.
Genomförs av	Programmet kan ledas av personer som har genomgått FRIENDS-utbildningen, till exempel lärare eller yrkespersoner inom hälso- och sjukvården eller ungdomsarbetet. Ansvarig organisation: Stationens Barn rf
Beskrivning av metoden	Programmet består av tolv möten med diskussioner och övningar. Med hjälp av övningarna försöker man hitta konkreta sätt att klara av vardagssituationer som orsakar oro eller rädsla. Metoden bygger på erfarenhetsbaserat lärande och peer-to-peer-lärande. I barn- och ungdomsprogrammen erbjuds även material till barnens föräldrar. I programmet lär man sig hur man identifierar och hanterar känslor, uppmuntrar positiva tankemönster och erbjuder metoder för att klara av motgångar och besvikelser.
Evidens	Bra forskningsevidens för effektivitet. (Bedömts av: Tidig insats) Friends for Life-programmet påverkar det psykiska välbefinnandet hos barn och unga i åldern 9–12 år, särskilt ångest- och depressionssymtom.
Lions Quest	
Beskrivning av metoden	Utbildningsprogram för att skapa sammanhållning i elevgrupper och öva sig på livsfärdigheter. Målet är att stödja och stärka barns och ungas hälsosamma levnadsvanor samt emotionella och kommunikativa färdigheter samt att hjälpa barn och unga att uppnå sina personliga mål.
Målgrupp	Målgruppen är barn och unga i åldern 5–25 år.
Genomförs av	Metoden kan genomföras av lärare och skolgångshandledare. Ansvarig organisation: Finlands Lionsförbund rf
Beskrivning av metoden	De centrala temana i utbildningsprogrammet fokuserar på att stärka barns och ungas självförtroende, emotionella, kommunikativa färdigheter och beslutsfärdigheter samt välbefinnandekompetens. Vid sidan av individerna fäster man uppmärksamhet vid gruppens inbördes dynamik och på att bygga en atmosfär.
Evidens	Ingen systematisk bedömning av metodens effektivitet har gjorts. Metoden har utvärderats i Norge, där den har konstaterats ha ringa forskningsevidens.

Metoder som utvecklar barns och ungas emotionella, kommunikativa och psykiska färdigheter	
De Ungas Kompass	
Beskrivning av metoden	Syftet med metoden är att öka ungas välbefinnandefärdigheter och därmed förebygga psykiska problem i årskurserna 7–9 eller i början av andra stadiet.
Målgrupp	Elever i årskurserna 7–9
Genomförs av	Lärare, skolpsykologer, hälsovårdare och psykoterapeuter.
Beskrivning av metoden	Metoden kan genomföras helt online eller med hjälp av personlig och digital handledning. Det är möjligt att utnyttja metoden som en del av läroanstaltens verksamhet eller den unga kan göra det självständigt. Metoden består av fem steg: livets värderingar, att försvaga tankarnas effekter, närvaro i nuet och självmedkänsla, värderingar och medkänsla för andra. Varje steg innehåller en introduktion, tre övningsavsnitt och ett frivilligt avsnitt för respons. Övningsavsnitten öppnas när de rekommenderade övningarna från föregående steg har genomförts. Den rekommenderade tiden för att gå igenom ett steg är en vecka och metodens totala längd är fem veckor när den genomförs på detta sätt.
Evidens	Bra forskningsevidens för effektivitet (bedömt av: Tidig insats) Metoden har visat sig ha positiva effekter på depressionssymtom, ångestsymtom, tillfredsställelsen med livet, stress, akademisk flexibilitet och osäkerhet i anknytning till karriärplanering hos unga. Dessutom har den konstaterats öka förmågan att fatta beslut om karriärval.
Intervention för karaktärsstyrka	
Beskrivning av metoden	En metod baserad på styrkepedagogik där man fokuserar på vad som är fungerande och bra hos eleven. Målet är att främja en positiv atmosfär i klassen och en positiv skolkultur. Eleverna stöds i att upptäcka och utveckla sina egna och andras karaktärsstyrkor.
Målgrupp	Barn och ungdomar i grundskoleåldern.
Genomförs av	Läraren. Ansvarig organisation: Helsingfors universitet
Beskrivning av metoden	Programmet består av 16 lektioner som hålls av läraren och där undervisningsmaterial används. För att hitta elevernas kärnstyrkor används styrkemätaren VIA. En metod är en meritförteckning över omfattande färdigheter (positivt CV).
Evidens	Ingen systematisk bedömning av metodens effektivitet har gjorts. Hittills finns det endast lite forskningsdata. En kvasiexperimentell interventionsstudie visade att metoden minskade pojkarnas aggressiva beteende och ökade deras intresse för skolarbete. Hos flickor ökade metoden empati och uthållighet. Metoden främjar eventuellt också sammanhållning och klassandan.

Metoder som stöder barns och ungas kamratverksamhet och delaktighet	
Gutsy Go	
Beskrivning av metoden	Med hjälp av metoden främjas upplevelsen av delaktighet bland elever i årskurserna 7–9 och man förebygger polarisering och konflikter. Syftet är att tillsammans verka för andras bästa för att främja både individens och gemenskapens välbefinnande samt de ungas upplevelse av delaktighet och möjligheter att påverka.
Målgrupp	Elever i årskurs 8
Genomförs av	Lärarna. Ansvarig organisation: Gutsy Go ry
Beskrivning av metoden	Metoden börjar med en interventionsvecka där alla elever i årskurs 8 kommer på lösningar på problemen i sitt eget bostadsområde. Arbetet leds av lärare som har genomgått Gutsy Go-coachningsutbildningen. De lösningar som de unga förverkligat beskrivs. Videorna förevisas på premiärer och i sociala medier som inspiration för alla.
Evidens	Ingen systematisk bedömning av metodens effektivitet har gjorts. Tills vidare lite forskningsdata. En kvasiexperimentell effektstudie som genomförts i Finland, enligt vilken metoden ökar ungas upplevelse av delaktighet, samarbetsfärdigheter och empati.

Bilaga 11. Exempel på välfärdsområdets och utbildningsanordnarens samarbete i införandet av en evidensbaserad metod

Detta exempel illustrerar hur välfärdsområdet och utbildningsanordnaren tillsammans kan bygga en systematisk, evidensbaserad modell på flera nivåer för en situation där ångestsymtomen hos elever i en viss skola har ökat.

1. Kartläggningsskedet och en gemensam syn på behoven

I skolorna samlas information om elevernas välbefinnande och stödbehov.

Den regionala samarbetsgruppen för elevvården samlar in information om barns och ungas välbefinnande, lokala fenomen och stödbehov från utbildningsanordnarnas styrgrupper för elevvård och elevvårdsgrupper per läroanstalt.

Samarbetsgruppen konstaterar att särskilt två skolor i välfärdsområdet har behov av att stödja elever med ökade ångestsymtom.

2. Beslut om införande av en evidensbaserad metod

Samarbetsgruppen konstaterar att man kan svara på behovet av stöd med det evidensbaserade programmet Friends. Man konstaterar också att det i området finns några kuratorer och lärare som har utbildats i Friends-programmet, men att det borde utbildas ytterligare några.

Samarbetsgruppen föreslår ett systematiskt införande av Friends-programmet i de skolor där elevernas ångestsymtom hade ökat. Införandet av programmet antecknas i utbildningsanordnarens **elev- och studerandevårdsplan**.

Det beslutas att programmet ska genomföras på följande sätt:

- **För alla skolans elever som en del av** läroplanen och undervisningen i socioemotionella färdigheter antingen i årskurserna 2 och 6 och/eller i årskurs 8
- **Riktat via** elevvårdstjänsternas personal till elever som har ett ökat behov av stöd.
- **Inom gemenskapen** säkerställer man att andra metoder som stöder alla elevers välbefinnande används aktivt i skolorna.

3. Utbildning och förberedelse

Välfärdsområdet beslutar att utbilda två kuratorer i programmet.

Utbildningsanordnarens sektorsövergripande styrgrupp för elev- och studerandevård delar med sig av informationen till skolorna och säkerställer att metoden inkluderas i elev- och studerandevårdsplanen.

Kommunen beslutar att från två skolor skickas två lärare för årskurserna 1–6 och en lärare för årskurserna 7–9 för utbildning.

Utöver utbildningarna förbereds även praktiska resurser: personalen erbjuds tillräcklig information och material och tids- och lokalarrangemang för att genomföra metoden säkerställs.

4. Implementering på skolnivå

Skolans gemensamma elevvårdsgrupp ansvarar för planeringen och koordineringen av införandet av metoden i skolan i samarbete med välfärdsområdet. Gruppen ser till att hela skolgemenskapen känner till metodens mål och sin egen roll i dess genomförande.

5. Uppföljning och bedömning

Efter införandet följs metodens genomförande, effektivitet och målgruppernas erfarenheter upp. Resultaten utnyttjas både lokalt och på välfärdsområdets nivå som stöd för utveckling och beslutsfattande.

Bilaga 12. Checklista över pedagogiska metoder som stödjer psykiskt välbefinnande

Checklistan är avsedd som ett verktyg för läraren vid planering och bedömning av pedagogiska metoder, med vilka läraren kan stödja alla elevers psykiska välbefinnande. De är särskilt till nytta för de elever som har symtom på psykisk ohälsa. Metoderna kan användas antingen på skolgemenskapsnivå eller på grupp- eller individnivå. Metoder på gemenskapsnivå är grunden för att stödja alla elevers välbefinnande och de stärker också gruppens och individens psykiska välbefinnande.

METODER FÖR STÖD AV PSYKISKT VÄLBEFINNANDE PÅ GEMENSKAPSNIVÅ

(Kryssa för de metoder som används i skolgemenskapen)

Skapa en positiv atmosfär	
Positiv interaktion (att hälsa, ge positiv respons)	
Gemensamt upprättade regler (elever, vårdnadshavare och personal)	
Regler som vägledning	
Anvisningarna synliga i allmänna utrymmen	
Önskat beteende stöds med positiv respons	
Anvisningarna repeteras regelbundet	
Konsekventa påföljder vid brott mot reglerna	
Elevernas delaktighet säkerställs	
Lärarnas enhetliga verksamhet och enhetliga tillvägagångssätt	
Stödja problemlösning (modeller som stödjer färdigheter hålls synliga)	
Tid för att möta och lyssna på eleven	
Lärande och förstärkning av emotionella och kommunikativa färdigheter i olika vardagssituationer	
Planerad undervisning i psykiska färdigheter	
Metoder för att förebygga och ingripa i mobbning	
Metoder för att förebygga och ingripa i frånvaro	
Stärka gemenskapen (gemensamma tillställningar, stödelever)	
Stärka kamratrelationer (fortsatt sammanhållning på gemenskapsnivå)	
Medlingsverksamhet	
Använda ett restorativt arbetsgrepp	
Använda ett traumamedvetet arbetsgrepp	
Regelbunden och planerad uppföljning och bedömning av välbefinnandet	

Säkerställande av elevernas delaktighet

Möjlighet att påverka skolans och gruppens verksamhet	
Delaktighet i att sätta upp egna utbildningsmål	
Möjlighet att delta i den gemensamma elevvårdens verksamhet	
Möjlighet att delta i vänelevsverksamheten	
Möjlighet att delta i friare verksamhet enligt egna intressen	

Samarbete med vårdnadshavarna

Regelbunden kontakt med vårdnadshavarna (information om skolans och klassens verksamhet)	
Vårdnadshavarnas vetskap om ingripande i frånvaron och verksamhetsprinciperna för beteendestöd	
Regelbunden inbjudan att delta i skolans verksamhet	
Möjlighet att anonymt delta i insamlingen av information om elevernas välbefinnande	
Möjlighet att delta i den gemensamma elevvårdens verksamhet	
Möjlighet att delta i utarbetandet av skolans regler	
Möjlighet att påverka utvecklingen av samarbetet mellan hem och skola	

Yrkes- och sektorsövergripande samarbete

Den gemensamma elevvårdsgruppens regelbundna möten och information om verksamheten till lärare, elever och vårdnadshavare	
Den bredare gemensamma elevvårdsgruppens sammanträden	
Utnyttjande av den gemensamma elevvårdsgruppen i planeringen av stödet	
Användning av information om välbefinnande som samlats in från grupperna i planeringen och genomförandet av stödet (observationer, enkäter)	
Systematisk uppföljning och bedömning av stödåtgärdernas effektivitet	
Säkerställa smidig dataöverföring	
Sektorsövergripande samarbete med aktörer i området (t.ex. ungdomsväsendet, föreningar)	

Undervisningspersonalens yrkesmässiga verksamhet

Positiv interaktion med elever, föräldrar och andra yrkespersoner	
Reservera tid för att möta eleven	
Stärka elevernas emotionella och kommunikativa färdigheter i skolan enligt överenskommelse	
Stärka elevernas positiva beteende	
Självreflektion och stärkande av kompetens	
Säkerställande av ork	
Gemensam planering och kollegialt stöd	
Säkerställa smidig dataöverföring	
Vårdnadshavarnas delaktighet i skolans och klassens verksamhet och information om gruppens verksamhet	
Deltagande i välfärdsarbetet i samhället	

PEDAGOGISKA METODER FÖR ATT STÖDJA GRUPPENS OCH INDIVIDENS PSYKISKA VÄLBEFINNANDE

(Kryssa för de metoder som är tillgängliga för gruppen eller eleven)

Stödja gruppens verksamhet	För gruppen	För eleven
Lärarnas enhetliga, konsekventa och förutsägbara verksamhet		
Gemensamma regler och tydliga förväntningar på beteende		
Regler som vägledning		
Förhållningsreglerna är synliga		
Förhållningsreglerna repeteras regelbundet		
Modell för önskat beteende		
Fästa uppmärksamhet på önskat agerande		
Ignorera icke önskvärt beteende		
Positiv bekräftelse av önskat beteende (omedelbar respons: ord, gester, ansiktsuttryck, trafikljus)		
Göra framgångar synliga (klistermärken, poäng, bilder)		
Använda belöningar och incitamentsprogram för att stärka överenskommet beteende		
Aktivt öva på och stödja emotionella och kommunikativa färdigheter (t.ex. uttrycka i ord) i alla vardagliga aktiviteter		
Öva på känsloregleringsfärdigheter		
Öva på färdigheter i problemlösning och stöd vid problemlösning (bilder på lösningsmetoder)		
Konstruktiv genomgång av konfliktsituationer (snabb teckningskommunikation)		
Regelbunden uppföljning av gruppdynamiken		
Säkerställa gruppens samhörighet och kamratrelationer		
Stärka positiv växelverkan mellan eleverna		
Öva på färdigheter i att lugna sig och slappna av		

Anpassning av lärmiljön	För gruppen	För eleven
Strukturerad miljö: funktionernas egna, markerade platser		
Strukturerad miljö: egna, markerade platser för tillbehör		
Mångsidiga arbetsmöjligheter (sittande, stående osv.)		
Begränsa stimuli (föremål, ljus, ljud, andra visuella stimuli)		
Endast föremål som är relevanta för arbetet är framlagda		
Planering och flexibel anpassning av sittplatser		
Möjlighet att lugna sig enligt överenskommelse		
Möjlighet att röra på sig enligt överenskommelse		
Hjälpmiddel för att stödja lärande, vakenhet och lugn (inklusive hjälpmedel för att röra på sig, hörselskydd, skärmar, möbler)		

Strukturering av lektionerna	För gruppen	För eleven
Lektionens struktur och mål synliga som text och bilder		
Förklara lektionens mål för eleverna		
Skapa rutiner för att inleda och avsluta en lektion		
Att rytmisera arbetet med varierande aktivitetsstunder och pauser		
Undvika brådska, flexibilitet		

Stöd vid övergångar	För gruppen	För eleven
Skapa rutiner för dagens olika situationer		
Dagens struktur synlig som text och bilder		
Förutseende av undantagssituationer eller förändringar		
Stegvisa övergångar (t.ex. till måltider, klädhängare, om det behövs)		
Övergångarna är planerade och strukturerade		
Tillräckligt med tid för övergångar		
Verksamhetsstyrning med hjälp av bilder		

Språkligt stöd	För gruppen	För eleven
Korta, tydliga anvisningar		
Anvisningarna ges via flera kanaler (muntligt, skriftligt, med bilder)		
Man säkerställer att anvisningarna har förståtts		
Dela upp anvisningarna i delar		
Användning av bilder (anvisningar, läsordning per dag/lektion, hemuppgifter, övergångar)		
Öppna och presentera viktiga begrepp		
Högläsning (grupp, smågrupp, par)		

Differentiering	För gruppen	För eleven
Separerat material (ljudbok, lättläst bok, läxor, prov)		
Individuellt framskridande med handledning		
Bortgallrat undervisningsinnehåll		
Anpassade instruktioner		
Möjlighet att välja arbetssätt		
Möjlighet att välja i vilken ordning uppgifterna ska utföras		
Dela upp uppgifter eller ge en uppgift i taget		
Möjlighet att välja hur presentationen ska genomföras (t.ex. inspelning)		
Uppgiftsbaserat arbete med handledning		
Differentierande hemuppgifter, alternativa arbetssätt		
Ge extra tid i en provsituation, dela upp uppgifterna, frågor som har ställts på förhand		
Möjlighet till att välja hur provet genomförs och på vilken plats		

(Helsingfors stad, 2025; Karjalainen m.fl., 2022; Korinek m.fl., 2025; Parikka m.fl., 2025)

Bilaga 13. Bakgrund till systematisk observation av beteende

Elevernas beteende kan komma överraskande och det är inte alltid lätt att uppfatta orsakerna bakom det. Lärarens reaktioner har emellertid en avgörande inverkan på hur situationen utvecklas. Ett utmanande beteende kan inte ändras utan att man förstår vad eleven försöker kommunicera med sitt beteende.

1. Beteendet säger alltid något – det är kommunikation

Problematiskt beteende är ofta en följd av att eleven ännu inte behärskar vissa färdigheter. Det kan också tyda på ångest, frustration eller till exempel belastningsöverkänslighet som uppstått till följd av traumatisering och ett överansträngt kamp-flykt-system. Beteendet är elevens försök att lösa situationen på det sätt som hen anser vara bäst – även om vi inte uppfattar det som förnuftigt.

2. Beteendet har ett syfte

Eleven strävar alltid efter något med sitt beteende, till exempel

- uppmärksamhet – även negativ uppmärksamhet kan vara belönande för eleven, eftersom den ofta är snabb och kraftfull
- undvikande eller flykt – eleven kan försöka undvika krav eller obehagliga situationer till exempel genom ett störande beteende eller genom dra sig undan
- att få något – ett föremål, uppmärksamhet eller till exempel en känsla av trygghet kan vara motivet till agerandet
- att tillfredsställa sinnena – till exempel rörelse eller ljud- eller känselsinnet kan styra agerandet.

Ofta tjänar beteendet flera syften samtidigt. För att kunna reagera på beteendet på ett sätt som inte stärker ett problematiskt beteende och för att kunna ändra det i önskad riktning är det bra om man kan identifiera de bakomliggande faktorerna.

3. Beteendet är konsekvent – även när det inte verkar vara det

Även om beteendet verkar uppstå "ur intet" finns det alltid en anledning till det. När läraren lägger märke till händelserna före och efter beteendet kan hen identifiera de utlösande faktorerna och konsekvenserna som upprätthåller agerandet. Även händelser i omgivningen, familjesituationer eller små detaljer i skolvardagen kan påverka beteendet.

4. Läraren kan inte kontrollera elevens beteende – endast sitt eget

Lärarens viktigaste verktyg är det egna beteendet. När en vuxen ändrar sitt beteende kan det hjälpa eleven att anamma nya, bättre beteendemönster. Detta kräver konsekvens, vänlighet och en vilja att förstå orsakerna till beteendet.

5. Beteendet kan förändras

En förändring sker inte på en gång. Elevernas beteende kan styras genom att de saknade färdigheterna lärs ut och miljön anpassas för att stödja önskat beteende. Ett lösningsorienterat arbetsgrepp och långsiktighet spelar en nyckelroll.

Bilaga 14. Stödmetoder för olika symtom på psykisk hälsa

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

ADHD, det vill säga aktivitets- och uppmärksamhetsstörning och **ADD**, det vill säga en uppmärksamhetsstörning

Viktiga kännetecken:

- Eleven kan ha svårt att koncentrera sig och kan vara överaktiv och impulsiv.
- Symtomen framhävs i dåligt strukturerade situationer där målen är otydliga.
- Det är svårt för eleven att hålla sig stilla eller stanna på sin plats.
- Reaktionerna på händelser och sinnesstimuli i omgivningen kan vara snabbare och starkare än hos andra.
- Eleven kan prata mycket, vara högljudd och avbryta andra.
- Det är svårt att planera den egna verksamheten, liksom ofta även en långvarig ansträngning.
- När det huvudsakligen handlar om svårigheter med uppmärksamhet blir eleven kvar i sina egna tankar, är långsam och reagerar svagt på sinnesstimuli.
- Det kan också förekomma intensivt fokus på intressanta saker och svårt att sluta.

Konsekvenser för skolgången:

- Eleven har svårt att koncentrera sig på läsning eller diskussion.
- Det är svårt att ta till sig anvisningar i flera delar.
- Det är svårt att planera sina egna framsteg och hålla tidtabellen.
- Slarvfel kan vara vanliga.
- Belastning minskar prestationsförmågan och brådska kan förvärra situationen.
- Det är svårt att vänta på sin tur, man glömmer att räcka upp handen och elevens snabba kommentarer kan vara sådana som inte hör samman med ämnet och situationen.
- Eleven kan lämna eller röra på sig på sin plats.
- Eleven kan vara otålig i förhållande till andra elever och förhålla sig känslomässigt till även små konflikter.
- Svårigheterna framhävs under rasterna och i övergångssituationer samt i andra ostrukturerade situationer.

Stödmetoder i skolan:

Mål: stödja koncentrationsförmågan och utveckla hanteringen av impulsivitet

Metoder:

- lugna ner lärmiljön
- lämplig gruppstorlek
- indelning av uppgifter och anvisningar samt repetition av anvisningarna
- tydliga förväntningar på beteende och påminnelse om dem
- omedelbar, konsekvent, regelbunden positiv respons, även konkret, t.ex. klistermärken
- använda negativ respons enligt övervägande
- stödja hanteringen av motorisk rastlöshet med hjälpmedel (t.ex. sittkudde, viktväst, gummiband på pulpetbenen, tugghalsband)
- stödja koncentrationen med hjälpmedel (t.ex. hörselskydd, viktväst, timer)

Störningar i autismspektret

Viktiga kännetecken:

- Det förekommer svårigheter i ömsesidig social interaktion: bland annat ögonkontakt, muntlig framställning och användning av ansiktsuttryck och gester i självuttryck är annorlunda än de vanligtvis är hos personer i samma ålder.
- Eleven kan ha särskilt intensiva intressen eller hobbyer som kan skilja sig från kamraternas.
- Reaktionen på andras önskemål (undvikandebeteende) kan vara avvikande negativ.
- Intresset för social interaktion med andra är litet eller obefintligt, inklusive med kamrater i samma ålder.
- Vanliga kännetecken är också olika typer av rädsla, aggression och raseriutbrott.
- I förpuberteten framhävs skillnaden i förhållande till kamraterna i samma ålder.

Konsekvenser för skolgången:

- Liksom vid andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan eleven ha utmaningar med lärande, språkutveckling och motorik, till exempel svårigheter med öga-hand-koordination.
- Eleven har ett starkt behov av att göra saker på sitt eget sätt eller exakt "rätt".
- Eleven kan ha svårt att förstå samtalet eller hänga med i det. Eleven kan ha svårt att förstå språkbilder eller abstrakta uttryck.
- Eleven kan prata om sina egna intressen oavsett om man lyssnar på honom eller henne. Eleven kan reagera med fördröjning eller inte alls reagera på sitt eget namn. Svar och kommentarer kan verka oartiga eller opassande för situationen.
- Det kan vara svårt att använda fantasin för att leka eller hitta på en berättelse.
- Eleverna kan uppleva förändringar i dagsprogrammet, små förändringar i miljön och övergångssituationer som belastande. Belastning kan orsaka kraftig ångest eller aggression.
- I spel kan det vara svårt att förlora, byta plats och ändra reglerna.
- Eleven kan också reagera kraftigt på sinnesförnimmelser, såsom ljus, ljud och smaker, eller till exempel på materialen eller matens utseende. Det kan till exempel vara belastande att äta i matsalen.
- Känsloreaktionerna kan vara olämpligt starka i förhållande till situationen. Problem med känsloregleringen kan öka i förpuberteten.
- Eleven kan ha önskemål om vänskapsrelationer men svårigheter att skapa dem och problem uppstår, eftersom det egna perspektivet dominerar. Eleven kan också trivas för sig själv.

Stödmetoder i skolan:

Mål: hålla belastningen på en nivå som eleven klarar av.

Metoder:

- en så konstant daglig rutin som möjligt och att konkretisera den visuellt
- noggrann förhandsbeskrivning av ändringar och kommande evenemang och att markera dem som bilder i kalendern
- särskilt när det gäller högekänslighet som man känner till, förutseende av eventuell belastning och planering av verksamhetssätt
- belöningssystem
- hjälpmedel (bildstöd, visuell klocka)
- planerade raster
- flexibilitet

Tics och Tourettes syndrom

Viktiga kännetecken:

- Oavsiktliga, ofta upprepade plötsliga vokala eller motoriska tics är ganska vanliga (de vanligaste är bland annat att blinka med ögonen, slicka på läpparna, grimasera, snörvla, harkla sig, vissla och gäspa). Om symtomen försämrar funktionsförmågan är det fråga om en störning.
- Tics kan förekomma till exempel som att man hoppar, imiterar andra människors rörelser, upprepar vissa ord; orden kan också vara svordomar eller med sexuell antydning.
- Tourettes syndrom på diagnosnivå innebär att både vokala och motoriska symtom förekommer.
- Belastning och trötthet ökar symtomen.

Konsekvenser för skolgången:

- Symtomen försämrar koncentrationen.
- Att förhindra uppträdandet av symtom belastar och tröttar eleven.
- Symtomen kan leda till att man utsätts för mobbning om kompisarna upplever dem som konstiga.

Stödmetoder i skolan:

Mål: minska den belastning som symtomen orsakar

Metoder:

- för det mesta ignorera symtomen
- identifiera belastande situationer och saker som förvärrar symtomen (t.ex. bristande färdigheter) och åtgärder för att minska belastningen (t.ex. surfplatta för svårigheter att skriva)
- tillåtelse att lämna klassituationen, ordnande av ett tryggt utrymme (och reservutrymme för det) för att lindra symtomtrycket (förfarandet planeras tillsammans med eleven)

Ångest och ångestsyndrom

Viktiga kännetecken:

- Eleven kan verka osäker, orolig, rädd och tillbakadragen.
- Eleven kan vara spänd och gråtmild.
- Eleven kan undvika vissa situationer, till exempel att gå till en kamratkrets eller en matsal eller att komma till skolan. Eleven kan uppleva separationsångest som hindrar honom eller henne från att komma till eller stanna i skolan.
- Eleven kan vara oflexibel, irrationell, impulsiv eller överreaktiv, särskilt när hen upplever belastning.
- Beteendet kan förändras plötsligt till följd av belastning.
- Ångest och ångestsyndrom kan också visa sig som kroppsliga symtom, till exempel rodnad och spända muskler. På grund av sina kroppsliga symtom (t.ex. olika smärtor) kan eleven upprepade gånger besöka skolhälsovården.
- Unga kan försöka kontrollera sina symtom med hjälp av rusmedel.

Konsekvenser för skolgången:

- Ångest och ångestsyndrom försämrar elevens funktionsförmåga, inlärningsförmåga och förmåga att interagera med andra.
- Intrycket kan vara att eleven strävar efter perfektion och uppskattar förutsägbarhet.
- Eleven kan undvika att räcka upp handen och uppträda framför klassen.
- Ostrukturerade situationer, övergångar, oväntade förändringar i rutinerna, nya händelser och sociala utmaningar kan upplevas som svåra.
- Att äta i skolmatsalen kan vara en utmaning.
- Eleven kan undvika ångestframkallande saker och situationer, mitt i allt gå bort från dem och i extrema fall gå bort från skolan.

Stödmeter i skolan:

Mål: komma till skolan, vara i klassrummet och hålla ångesten på en tolerabel nivå

Metoder:

- lugnande miljö
- gå på morgonen först igenom läsordningen (5 min)
- förutseende presentation av kommande uppgifter
- planerade raster för att balansera ångest
- undervisa i lugnande tekniker (t.ex. paus, gymnastik, andningsövningar, avslappning, läsning) och belöna för användningen av dem
- hantera ångest under lektionen på ett sätt som passar eleven (t.ex. rita, andningsövningar, klicka på gummibandet på handleden, tuggummi, skölja ansiktet eller händerna med kallt vatten, vikttäcke)
- arbete i olika rum eller i olika grupper
- undervisa i strategier för tidshantering
- obegränsad tid för prov
- helt eller delvis avstå från prov, läxor eller föredrag
- genomföra skoluppgifter som diskussion
- undvika spel och lekar som kräver snabbhet
- stödja en elev som blivit borta från skolan att komma tillbaka till skolan enligt de stegvisa målen i samarbete med elevvården

Nedstämdhet och depression

Viktiga kännetecken:

- Eleven är glädjelös och trött och saknar energi.
- Elevens beteende blir alltmer passivt och hen tappar intresset för saker som hen tidigare tyckte om.
- Hos en elev i årskurs 1–6 kan detta ses som spexande eller trotsigt beteende.
- Vanliga symtom hos barn och unga är irritabilitet och grälsjuka.
- Elever i årskurs 7–9 börjar använda rusmedel i ung ålder.

Konsekvenser för skolgången:

- Inlärnings- och koncentrationsförmågan kan vara nedsatt (även på grund av trötthet) och eleven kan inte arbeta enligt vad hen har kapacitet till.
- Eleven kommer inte till skolan eller är försenad eller slumrar till på lektionen på grund av trötthet.
- Å ena sidan kan inställningen till egna prestationer vara mer krävande, å andra sidan kan eleven lättare ge upp.
- Eleven har svårt att komma ihåg detaljer eller fatta beslut.
- I klassrummet kan eleven också bli mer obemärkt och isolerad från andras aktiviteter, eftersom hen inte följer med när kamraterna ber om det.
- Kamratrelationer kan också bli mer konfliktfyllda. Hos elever i årskurserna 7–9 kan skolfrånvaro bli vanligare.

Stödmetoder i skolan:

Mål: komma till skolan, vara i klassrummet och få uppleva att hen lyckas

Metoder:

- att förutse skoldagen, vad som förväntas av eleven under dagen
- reglera mål och uppgifter så att de kan uppnås och slutföras
- sätta upp delmål
- ge mer tid för uppgifterna (om eleven är långsam)
- planerade motionspauser under dagen
- använda sinnesupplevelser som höjer vakenhetsnivån (t.ex. färgglada dekorationspennor, färgglada material, kall dryck, musik med snabb rytm, knastrande mat)
- ge positiv respons på ett sätt som eleven upplever som bra (alla gillar inte offentlig respons)
- undervisa i positiv inre dialog
- visa intresse för eleven genom att fråga om hur hen mår och ha tålamod även om eleven inte orkar svara
- främja kamratrelationer (t.ex. ordna gemensamma aktiviteter med en annan person som är intresserad av samma sak)
- övervägd tillfällig förkortning av skoldagen
- empatiskt lyssnande

Självmordet

Viktiga kännetecken:

- Självmordet kan ta sig uttryck som skärsår och annan avsiktlig skada på den egna kroppen, självmordet prat eller försök till självmord. Handlingarna kan vara förknippade med svårigheter i känsloregleringen, depression och missbruksproblem, hos pojkar även asociala symtom.
- En utlösande faktor kan vara något belastande, till exempel bråk med en närstående eller svårigheter med skolgången.

Konsekvenser för skolgången:

- Självmordet kan visa sig i skolan som att barn inte bryr sig om att något de gör kan vara farligt eller olycksfall.
- Självmordet kan hos både barn och unga ta sig uttryck i form av prat, teckningar eller skrifter som anknyter till självmord och död samt som hopplöshet.

Stödmetoder i skolan:

Mål: stödja självkänslan och humöret, hänvisa till lämplig vård

Metoder:

- samma metoder som vid nedstämdhet och depression
- annat stöd enligt överenskommelse med elevvården

Varningstecken på självmord:

- Att prata eller skriva om självmordstankar, självmordsrelaterade teckningar eller handlingar (t.ex. hoppa ut genom ett fönster eller låtsas strypa sig själv)
- Depressionssymtom och känsla av hopplöshet
- Ger bort egna saker
- Dödstecken i teckningar som har gjorts i klassrummet, i anteckningar eller hemläxor
- Att prata om eller fokuserat intresse för självmordsplaner eller -metoder
- Ökat intresse för vapen eller andra föremål med vilka hen kan skada sig

Ätstörning

Viktiga kännetecken:

- överdriven betoning av hälsosam mat
- fysisk aktivitet och motorisk rastlöshet
- rutinsökande
- depression eller ångest
- eventuell viktninskning och vid undernäring kalla fingrar, täckande och varm klädsel.

Konsekvenser för skolgången:

- Eleven är ofta krävande och strävar efter perfektionism.
- Ätandet i matsalen kan vara mycket selektivt och knappt, eller så undviker eleven att gå till matsalen.

Stödmetoder i skolan:

Mål: minska överbelastning och stödja hälsosam kost

Metoder:

- avslappnad och trivsamt atmosfär vid måltiderna
- granskning av målen för skolarbete och motion i enlighet med behandlingsinstansens anvisningar
- regelbunden bedömning av deltagande i skolans aktiviteter (skolidrott, raster, utflykter) och nödvändiga specialarrangemang, åtminstone att bevara de aktiviteter som ger mest glädje och innehåller positiva kamratkontakter

Beteendestörning

Viktiga kännetecken:

- Eleven uppvisar upprepade gånger trotsigt, aggressivt eller asocialt beteende som till exempel visar sig som mobbning, bråk, bryter mot reglerna och motsätter sig auktoriteter.
- Upprepade lögnar, snatterier eller skolfrånvaro förekommer oftast hos barn i pubertetsåldern.
- Orsaken till beteendesymtomen kan vara fördröjd språkutveckling, underutvecklade sociala färdigheter, inlärningssvårigheter eller upprepade traumatisering.
- Samtidigt med beteendestörningen kan avvikande sinnesstämning, som depression, eller ångest förekomma.

Konsekvenser för skolgången:

- En beteendestörning försvårar både koncentration, lärande och kamratrelationer.
- Eleven är benägen att tänka svartvitt, kan vara kognitivt oflexibel, kan fastna i tankarna om att det bara finns en lösning på ett problem och upprepar ofta sina misstag.
- Ostrukturerade situationer som lekar och utflykter skapar svårigheter.
- Eleverna misstolkar ofta sociala situationer och reagerar aggressivt.

Stödmetoder i skolan:

Mål: följa skolans regler och anvisningar, hantera impulsivt och aggressivt beteende och lösa konfliktsituationer på ett konstruktivt sätt.

Metoder:

- förutsägbarhet och strukturering av skoldagen, dock med valmöjligheter
- tydliga regler, påminna om reglerna och att hålla fast vid dem
- planerade strukturerade raster under skoldagen
- undervisa i metoder att söka lugn och kontroll över känslor och en handlingsplan för hur eleven använder dem
- beröm när eleven uppför sig på ett önskvärt och bra sätt (2 x så mycket som negativ respons)
- använda humor (ingen sarkasm)
- använda ett förklarande och motiverande språk
- om det behövs kommandon, möjlighet att alltid kunna välja när det är möjligt, efter kommandot riktas blicken och uppmärksamheten mot annat, även ett kommando skrivet på papper på pulpeten och att snabbt gå bort
- upprätta en säkerhetsplan om elevens beteende kan vara våldsamt
- överenskomna tillvägagångssätt i konfliktsituationer samt för eftertanke och -strukturering (i klassen, med eleven och föräldrarna och med andra som eventuellt varit närvarande i en svår situation) efter konfliktsituationer

Skadlig användning av substanser

Viktiga kännetecken:

- Tecken på skadlig användning av substanser kan vara koncentrationssvårigheter, försämrade betyg, ökad frånvaro, ändrad vänskrets, snabb förändring av utseende och klädstil samt att intresset för tidigare hobbyer försvinner.

Konsekvenser för skolgången:

- Eleven kan vara ständigt trött, ovillig att samarbeta, inbunden, irriterad, deprimerad eller känna ångest.

Stödmetoder i skolan:

Mål: öka självkänslan och stödja rusmedelsfria sociala relationer samt mål i enlighet med andra symtom

Metoder:

- ge positiv omedelbar respons
- uppmärksamma styrkor
- metoder enligt elevens övriga symtom
- hänvisning till elevvårdstjänsterna

Beteendeberoende

Viktiga kännetecken:

- Eleven har en stark upptagenhet eller ett starkt tvingande behov av en viss aktivitet, hans eller hennes kontroll försvagas eller det är svårt att upphöra med aktiviteten.
- Beteendet hör samman med att söka njutning och fortsatt beteende trots de olägenheter den orsakar.

Konsekvenser för skolgången:

- Skadlig användning av digitala enheter och beroende kan visa sig som koncentrationssvårigheter, skolsvårigheter, frånvaro eller förändringar i sinnestämning eller beteende samt smärtor i fingrar, handleder och armar.
- Spelberoende eller beroende av sociala medier kan visa sig som ett intresse och prat i skolan med fokus på spel eller sociala medier samt svårigheter att följa begränsningarna för användning av mobiltelefon.

Stödmetoder i skolan:

Mål: lägga till fler intressen för eleven

Metoder:

- utvidga begränsad användning av mobiltelefoner även till raster i hela skolan
- ordna olika aktiviteter på rasterna
- lära eleverna hur man hanterar användningen av smarttelefoner (se webbplatsen Somerajaton (på finska))

Tvångssyndrom

Viktiga kännetecken:

- Eleven har upprepade tvångsmässiga handlingar eller ritualer.
- De vanligaste tvångsmässiga handlingarna är att upprepade gånger tvätta händerna, kontrollera och säkerställa saker, organisera saker eller röra vid dem.
- Att hindra tvångsmässiga handlingar kan väcka ångest och raserianfall.

Konsekvenser för skolgången:

- Eleven kan vara ytterst samvetsgrann.
- Eleven kan i sitt tal eller beteende uttrycka tvångstankar, till exempel oro för att bli smutsig eller att hen själv eller någon annan råkar ut för en skada.

Stödmeter i skolan:

Mål: upprätthålla lärande och stödja symtomhantering enligt överenskommelse med eleven

Metoder:

- för det mesta ignorera symtomen
- mer tid för prov och återlämnande av omfattande uppgifter
- anteckningsmallar som fylls i under undervisningen, sammanfattningar av det som har undervisats i
- stödja förmågan att hantera symtomen om eleven så önskar, till exempel genom att gradvis minska antalet gånger eller tiden för handtvätt

Traumatisering och komplext posttraumatiskt stressyndrom

Viktiga kännetecken:

- Eleven är på sin vakt och spritter till.
- Elevens beteende förändras när något uppträder som påminner om traumat (inre: mentala flashbacks i samband med trauma, yttre: t.ex. röster, ord, dofter, människor), oftast så att eleven själv inte känner igen sambandet.
- Eleven är irriterad och kan ha svårt att koncentrera sig.
- Eleven har svårigheter med verksamhetsstyrning och nedsatt förmåga att hantera starka känslor.
- Problem i känslolivet kan visa sig som till exempel likgiltigt och aggressivt beteende.

Konsekvenser för skolgången:

- Det kan vara svårt för en elev att skapa en positiv relation till läraren och upprätthålla vänskapsrelationer.
- Eleven kan inte nödvändigtvis be om hjälp och är benägen att tänka negativt, till exempel kan en neutral uppmaning uppfattas som en negativ och orättvis befallning.
- Det är svårare att lära sig, och rädslan för att göra misstag kan leda till att eleven inte deltar.

Stödmetoder i skolan:

Mål: stödja förmågan att lugna sig och hantera känsloreaktioner, lära sig att be om hjälp, hantera impulsivt och aggressivt beteende

Metoder:

- vuxnas tillförlitliga och förutsägbara handlingar, undvika överraskningar
- förutse kommande händelser och förändringar
- varm och vänlig inställning även i svåra situationer
- ofta ge positiv uppmärksamhet
- ge omedelbar positiv respons
- använda minnesregler, visuella metoder, använda rörelser och berättelser som stöd för minnet
- dela in uppgifter, skriftliga anvisningar, modellering, göra saker tillsammans
- stödja sätt att lugna sig i sällskap av en vuxen
- enligt överenskommelse med vårdinstansen: namnge den känsla som eleven uttrycker samt formulera orsaken till känsloreaktionen utan att fysiskt komma nära eleven
- enligt överenskommelse med behandlingsinstansen: identifiera det som påminner om traumat och planera hur man förhåller sig till dem

Bilaga 15. Evidensbaserade riktade metoder som stöd för psykiskt välbefinnande

Metoder avsedda för starkt stöd för psykisk hälsa

Interpersonell handledning av unga, IPC-N-verksamhetsmodellen	
Beskrivning av metoden	IPC-N är en metod avsedd för humörsymtom, humör eller lindrig till medelsvår depression. Metoden fokuserar på svårigheter som anknyter till den ungas relationer och livssituation. Med hjälp av IPC-N-verksamhetsmodellen är det möjligt att lära sig att förstå livsrelaterade förändringar och relations-svårigheter samt deras samband med humöret. Samtidigt kan man lära sig att stärka sin förmåga att klara av stressituationer och sina relations-färdigheter så att problem och humörsymtom lindras.
Målgrupp	Ungdomar i åldern 12–18 år med symtom på depression eller lindriga till medelsvåra symtom på depression.
Genomförs av	Elevvårdstjänsternas personal. Ansvarig organisation: HUS
Beskrivning av arbetsmetoden	Verksamhetsmodellen är en intervention med 4–6 möten som genomförs med individuella möten både på plats och på distans. Vad gäller unga rekommenderas samarbete med föräldrarna. IPC-N-interventionen är inriktad på att korrigera viktiga mänskliga relationer med hjälp av psykoedukation, diskussion och övningar. Man väljer ett av fyra alternativ som man arbetar med: rollförändring, rollkonflikt, sorg och social skygghet/isolering.
Effektevidens	Bra forskningsevidens för effektivitet (Bedömt av: THL:s bedömning av HYTE-verksamhetsmodellen) Forskningsevidensen för verksamhetsmodellens effektivitet är ännu knapp. En i huvudsak bra och tydlig plan som ingår i verksamhetsmodellen kan, om den lyckas, ge betydande fördelar för både de unga i målgruppen och för samhället.
Åtgärds kod	DY27 (för yrkespersoner inom social- och hälsovården)

Cool Kids	
Beskrivning av metoden	Cool Kids är en grupp- eller familjespecifik metod som baserar sig på kognitiv beteendeterapi och riktar sig till alla ångeststörningar.
Målgrupp	Barn över 7 år samt unga med ångest eller ångestsyndrom. Metoden är inte lämplig att använda om familjen har stora problem, till exempel aktuella behov av stödåtgärder från barnskyddet. Metoden ger sämre resultat om symtomen är rädsla för sociala situationer eller tvångssyndrom.
Genomförs av	Elevvårdstjänsternas personal. Ansvarig organisation: HUS
Beskrivning av arbetsmetoden	Syftet med metoden är att öva på och stärka färdigheterna för att hantera ångest. De centrala målen med programmet är att minska negativt tänkande som anknyter till hot, öva på kognitiva färdigheter som minskar symtomen på överstimulering i kroppen och utsätter för ångestfyllda situationer. Programmet innehåller även psykoedukation. Barn eller unga och föräldrar som deltar i vården. Föräldrarna fungerar som tränare för sina barn. Antalet besök är totalt 10, varav de åtta första besöken genomförs med en veckas mellanrum och de två sista med två veckors mellanrum. Metoden kan genomföras både individuellt och i grupp.
Effektevidens	Stark forskningsevidens för effektivitet (bedömt av: Tidig insats) Undersökningar visar att metoden avsevärt minskar ångestsymtomen, både hos barn och vuxna. Cool Kids minskade ångestsymtomens intensitet som förebyggande och tidig behandling i skolmiljön hos barn i åldrarna 8-11 år med ångestsymtom.
Åtgärds kod	Grupp IDR11, familj IEP08, individ IDY19 (för användning av yrkespersoner inom social- och hälsovården)

Aggression Replacement Training®, ART	
Beskrivning av metoden	ART är en gruppintervention som bygger på kognitiv beteendeterapi och vars mål är att utveckla den ungas sociala kompetens, det vill säga sociala färdigheter, hantering av aggression och moraliska resonemang.
Målgrupp	Unga med problem att hantera aggression
Genomförs av	Elevvårdstjänsternas personal. Ansvarig organisation: Suomen ART ry
Beskrivning av arbetsmetoden	Den vanligaste modellen för ART-grupper är ett tioveckors övningsprogram med möten tre gånger i veckan (totalt 30 möten). Ett av de veckovisa mötena är övning i sociala färdigheter, ett i hantering av aggression och ett i moraliskt resonemang. Mötena varar vanligtvis i 45-50 minuter. Gruppstorleken rekommenderas vara sex till åtta unga, men gruppstorleken kan justeras efter deltagarnas behov och egenskaper.
Effektevidens	Ringa evidens för effektivitet (bedömt av: Tidig insats) Några studier har visat att unga med beteendeproblem som deltar i interventionen och som vårdas på institution får bättre sociala färdigheter jämfört med unga som inte deltar i interventionen. Vad gäller minskningen av återfallsbrottslighet är resultaten motstridiga. Variationer av metoden har utvecklats bland annat för skolkontext, men deras effektivitet har ännu inte undersökts.

Bilaga 16. Frågeformulär inom hälso- och sjukvården som används vid bedömning av elevens välbefinnande och psykiska symtom

SDQ-enkät Styrkor och svårigheter (Strengths and Difficulties Questionnaire)	Användningsändamål: bedömer svårigheter i känsloliv och beteende hos personer under 18 år, problem med överaktivitet och uppmärksamhet, sociala relationer, barns eller ungas styrkor, eventuella andra svårigheters inverkan på livet. Uppbyggnad: Den ensidiga enkäten innehåller 25 påståenden som beskriver elevens beteende. I den tvåsidiga enkäten beaktas även de olägenheter för funktionsförmågan som symtomen orsakar. Respondent: Under 11 år: föräldrar och lärare. 11 år och äldre: föräldrar, lärare och den unga. Utvärderingsperiod: de senaste 6 månaderna eller innevarande skolar. Tillgänglig: Mielenterveystalo, Mittaripankki i avsnittet för professionella mielenterveystalo.fi, SDQ:s webbplats sdqinfo.org samt TOIMIA-databasen terveystoimio.fi. Språk: över 80 språk på webbplatsen, till exempel finska, svenska och engelska. Tidsåtgång: i genomsnitt 5–10 minuter.
VIIVI-enkät (FTF, Five to Fifteen, 5–15R)	Användningsändamål: bedömer motorik, verksamhetsstyrning, uppfattningsförmåga, minne hos barn och unga i åldern 5–17 år, språkutveckling, sociala färdigheter, inlärningsproblem, känsloliv. Respondent: föräldrar och lärare. Uppbyggnad: En ganska omfattande enkät (181 frågor) vars påståenden besvaras på en trestegsskala. Dessutom bedöms den olägenhet som svårigheterna orsakar i samband med varje del på en fyrstegsskala. Formuläret innehåller även öppna frågor. Utvärderingsperiod: de senaste 6 månaderna. Tillgänglig: 5–15.org, TOIMIA-databasen (terveystoimio.fi). Språk: lärarens formulär: bland annat finska, svenska och engelska. Tidsåtgång: kan variera mellan 15 och 60 minuter beroende på elevens situation.
ADHD-symtomenkät (ADHD-Rating Scale IV)	Användningsändamål: bedömning av symtom på aktivitets- och uppmärksamhetsstörning. Uppbyggnad: 18 påståenden i anslutning till symtom på överaktivitet, impulsivitet eller ouppmärksamhet. Respondent: föräldrar och lärare. Utvärderingsperiod: de senaste 6 månaderna Tillgänglig: ADHD, God medicinsk praxis kaypahoito.fi. Språk: Finska. Tidsåtgång: 5–10 minuter.
ASSQ-REV Screening av autismspektrumstörning (Autism Spectrum Screening Questionnaire)	Användningsändamål: screening som ger riktning för autismspektrumstörning (elever i årskurs 1–6). Uppbyggnad: 45 påståenden som rör kännetecken på autismspektrumet och deras konsekvenser i social interaktion. Dessutom plats för kompletterande information. Respondent: föräldrar och lärare. Utvärderingsperiod: ingen tidsperiod angiven. Tillgänglig: Autismförbundets webbplats autismliitto.fi. Språk: Finska. Tidsåtgång: 5–10 minuter.

Källor

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. (2023). Kouluikäisten mielen-terveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Ohjaus 14/2023. Institutet för hälsa och välfärd, THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3>
- Abdulhamed, R. (2025). Mental Health Disparities Among Children and Adolescents of Immigrant Origin in Finland: Risks and Psychosocial Resources in Proximal Socioecological Contexts. (Dissertationes Universitatis Helsingiensis; 167/2025) [Doktorsavhandling]. Helsingfors universitet. <http://hdl.handle.net/10138/595246>
- Adelman, H. S., & Taylor, L. (2015). Immigrant children and youth in the USA: Facilitating equity of opportunity at school. *Education Sciences*, 5(4), 323–344. <https://doi.org/10.3390/educsci5040323>
- Ahtiainen, R, Lahtero, T & Lång, N 2019, Johtaminen perusopetuksessa: katsaus koulujen johtamisjärjestelmiin ja rehtoreiden näkemyksiin johtajuuden jakamisesta. I J Hautamäki, I Rämä & M-P Vainikainen (red.), Perusopetus, tasa-arvo ja oppimaan oppiminen: Valtakunnallinen arviointitutkimus peruskoulun päättövaiheesta. Helsinki Studies in Education, Nro 52, Helsingfors universitet.
- Alava, J., Halttunen, L. & Risku, M. (2012). Muuttuva oppilaitosjohtaminen. Lägesöversikt – maj 2012. Promemorior 2012:3. Utbildningsstyrelsen.
- Aldridge, J. M., Fraser, B. J., Fozdar, F., Ala'i, K., Earnest, J., & Afari, E. (2016). Students' perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity. *Improving schools*, 19(1), 5–26. <https://doi.org/10.1007/PL00010699>
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121–145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- Allen, K. A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., ... & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health*, 16(1), 149–160. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09626-6>
- Almqvist, F., Puura, K., Kumpulainen, K., Tuompo-Johansson, E., Henttonen, I., Huikko, E., ... & Tamminen, T. (1999). Psychiatric disorders in 8–9-year-old children based on a diagnostic interview with the parents. *European child & adolescent psychiatry*, 8(Suppl 4), S17–S28.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. (2024). Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla. *Liikunta & Tiede*, 1/2024. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2024/lt_1_2024_075-077.pdf
- August, G. J., Piehler, T. F., & Miller, F. G. (2018). Getting "SMART" about implementing multi-tiered systems of support to promote school mental health. *Journal of school psychology*, 66, 85–96. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.10.001>
- Barker, R., Hartwell, G., Egan, M., & Lock, K. (2023). The importance of school culture in supporting student mental health in secondary schools. Insights from a qualitative study. *British Educational Research Journal*, 49(3), 499–521. <https://doi.org/10.1002/berj.3853>
- Bas, G. (2021). Relation between student mental health and academic achievement revisited: A meta-analysis. In *Health and academic achievement-new findings*. IntechOpen.
- Benjamin, S., Koirikivi, P., & Kuusisto, A. (2022). Nuorten elämänsäntöön haasteita ja vastoinikäymisiä: Näkökulmia resilienssiin kestäväen hyvinvoinnin teorian valossa. *Nuorisotutkimus*, 40(3), 59–76. <https://doi.org/10.57049/nuoriso-tutkimus.9122544>
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables?. *Social Indicators Research*, 114(3), 785–801.
- Bonell, C., Humphrey, N., Fletcher, A., Moore, L., Anderson, R., & Campbell, R. (2014). Why schools should promote students' health and wellbeing. *Bmj*, 348. <https://doi.org/10.1136/bmj.g3078>
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational psychiatry*, 12(1), 398. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776–788. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021) 'A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU' NESET report, Executive Summary. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/50546>.
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94, 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cook, C. R., Frye, M., Slemrod, T., Lyon, A. R., Renshaw, T. L., & Zhang, Y. (2015). An integrated approach to universal prevention: Independent and combined effects of PBIS and SEL on youths' mental health. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 166.
- Costello, E. J. (2016). Early detection and prevention of mental health problems: developmental epidemiology and systems of support. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(6), 710–717. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1236728>
- Crowley, B. Z., Cornell, D., & Konold, T. (2021). School climate moderates the association between sexual harassment and student well-being. *School mental health*, 13(4), 695–706. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09449-3>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185.
- Deltour, C., Dachet, D., Monseur, C., & Baye, A. (2021). Does SWPBIS increase teachers' collective efficacy? Evidence from a quasi-experiment. *Frontiers in Education*, 6, 720065. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.720065>
- Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays Nice With Others": Social-Emotional Learning and Academic Success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- De Róiste, A., Kelly, C., Molcho, M., Gavin, A., & Nic Gabhainn, S. (2012). Is school participation good for children? Associations with health and wellbeing. *Health education*, 112(2), 88–104. <https://doi.org/10.1080/0965428121203394>
- DiGiovanni, M., Acquaye, A., Chang-Sing, E., Gunsalus, M., Benoit, L., & Martin, A. (2024). Children's Reentry to School After Psychiatric Hospitalization: A Qualitative Study. *School Mental Health*, 16(4), 1275–1292. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09692-4>
- Dimitropoulos, G., Cullen, E., Cullen, O. et al. (2022). "Teachers Often See the Red Flags First": Perceptions of School Staff Regarding Their Roles in Supporting Students with Mental Health Concerns. *School Mental Health* 14, 402–415. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09475-1>
- Donolato, E., Cardillo, R., Mammarella, I. C., & Melby-Lervåg, M. (2022). Research Review: Language and specific learning disorders in children and their co-occurrence with internalizing and externalizing problems: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(5), 507–518. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13536>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ellis, K., Gage, N. A., Kramer, D., Baton, E., & Angelosante, C. (2022). School climate in rural and urban schools and the impact of SWPBIS. *Rural Special Education Quarterly*, 41(2), 73–83. <https://doi.org/10.1177/1098300720940168>
- Elrod, B. G., Rice, K. G., & Meyers, J. (2022). PBIS fidelity, school climate, and student discipline: A longitudinal study of secondary schools. *Psychology in the Schools*, 59(2), 376–397. <https://doi.org/10.1002/pits.22614>

- Emslander, V., Holzberger, D., Ofstad, S., Fischbach, A., & Scherer, R. (2025). Teacher-student relationships and student outcomes: A systematic review of meta-analyses and second-order meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 151(3), 365–397. <https://doi.org/10.1037/bul0000461>
- Endedijk, H. M., Breeman, L. D., Van Lissa, C. J., Hendrickx, M. M., Den Boer, L., & Mainhard, T. (2022). The teacher's invisible hand: A meta-analysis of the relevance of teacher-student relationship quality for peer relationships and the contribution of student behavior. *Review of Educational Research*, 92(3), 370–412. <https://doi.org/10.3102/00346543211051428>
- Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J. C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(11), 5188–5193. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- Epstein, J. L. (2001). Introduction to the special section. New directions for school, family, and community partnerships in middle and high schools. *NASSP Bulletin*, 85(627), 3–6. <https://doi.org/10.1177/019263650108562701>
- Erdem, C., & Kaya, M. (2024). The relationship between school and classroom climate, and academic achievement: A meta-analysis. *School Psychology International*, 45(4), 380–408. <https://doi.org/10.1177/01430343231202923>
- Eschenbeck, H., Hofmann, H., & Heim-Dreger, U. (2021). Mental health and academic achievement in school-aged children: A systematic review. *Educational Research Review*, 34, 100408.
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2022). Pathways to school success. Commission staff working document. Publications Office of the European Union <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52022SC0176>
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2024). Wellbeing and mental health at school: guidelines for education policymakers. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/901169>
- European Union. (2022). Proposal for a Council Recommendation on Pathways to School Success. Official Journal of the European Union, 2022/C 469/01. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H1209(01))
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2020). Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 377–387. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)
- Fernström, N., Vuorinen, K., & Uusitalo, L. (2021). Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. *Sosiaalipedagogiikka*, 22, 113–137. <https://doi.org/10.30675/sa.102943>
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... & Stubbs, B. (2020). A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry*, 19(3), 360–380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of school psychology*, 85, 37–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>
- Garbacz, S. A., Eklund, K., Kilgus, S. P., & von der Embse, N. (2024). Promoting equity and justice in school mental health. *Journal of School Psychology*, 104, 101318. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101318>
- Gebre, Z. A., Demissie, M. M., & Yimer, B. M. (2025). The impact of teacher socio-emotional competence on student engagement: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1526371. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526371>
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of psychology of Education*, 34(4), 755–782. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Gowing, A. (2019). Peer-peer relationships: A key factor in enhancing school connectedness and belonging. *Educational & Child Psychology*, 36(2).
- Graham, A., Anderson, D., Truscott, J., Simmons, C., Thomas, N. P., Cashmore, J., & Bessell, S. (2022). Exploring the associations between student participation, wellbeing and recognition at school. *Cambridge Journal of Education*, 52(4), 453–472. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2022.2031886>
- Granziera, H., J. Collie, R., Roberts, A., Corkish, B., Tickell, A., Deady, M., ... & Werner-Seidler, A. (2025). Teachers' workload, turnover intentions, and mental health: perspectives of Australian teachers. *Social Psychology of Education*, 28(1), 149. <https://doi.org/10.1007/s11218-025-10113-w>

Greene, R.W., (2009). Koulun hukkaamat lapset: opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi. Finn Lectura.

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014). Utbildningsstyrelsens föreskrifter 2014:96, i kraft 1.8.2025, Revidering av stöd för lärande, föreskrift OPH-531-2025.

Guindulan, G.G. (2024). The Influence of Collaborative Professional Development to the Self-Efficacy of Teachers. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 9(8), 447-451. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/IJISRT24AUG543>

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>

Göktaş, E., & Kaya, M. (2023). The Effects of Teacher Relationships on Student Academic Achievement: A Second Order Meta-Analysis. *Participatory Educational Research*, 10(1). <https://doi.org/10.17275/per.23.15.10.1>

Harkoma, S., Marjanen, J., Junttila, N., Sainio, M., Stoor-Grenner, M., & Tiihonen, M. (2024). Arviointi kiusaamisen vastaisista sekä lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevista menetelmistä: Pisarapuuttuminen -menetelmä. Nationella centret för utbildningsutvärdering.

Hascher, T. & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. 34.

Havlik, K. L. (2020). A meta-analysis of school based mental health interventions for secondary students. [Doctoral dissertation]. The University of Utah.

Hegstedt, R., Nouri, J., & Fors, U. (2024). Factors Influencing the Implementation of Data-Driven Techniques for Students' Mental Health. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 19(8), 48-60. <https://www.learntechlib.org/p/225396/>

Helsingfors stad. (2025). Yhteisöä koskevan tuen tsekkauslista ja ryhmää ja oppilasta koskevan tuen tsekkauslista. Fostrans- och utbildningssektorn.

Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement. *Annual Synthesis*, 2002.

Hentges, R. F., Devereux, C., Graham, S. A., & Madigan, S. (2021). Child language difficulties and internalizing and externalizing symptoms: A meta-analysis. *Child Development*, 92(4), e691-e715. <https://doi.org/10.1111/cdev.13540>

Hermanson, E., & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim*, 134(8), 843-849.

Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29.

Hietanen-Peltola, M., Huurre, T., Jahnukainen, J., Lahdenkari, M., & Vaara, S. (2024). Yhteinen työ opiskelijoiden tueksi jatkuu hyvinvointialueilla: Opiskeluhoitopalvelujen seuranta OPA 2024. Rapport 8/2024. Institutet för hälsa och välfärd, THL.

Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Penttilä, M., & Sergejeff, J. (2023). Olika stödformer kan samordnas. I J. Sergejeff (red.) *Vår gemensamma skolväg. Handbok för att stödja elevernas närvaro och minska frånvaron inom den grundläggande utbildningen*. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2023:40, 77-80. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-746-8>

Hosio, M. (2022). Välittävä kasvatusta ja opetus peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kokemana: *Lectio praecursoria*. Kasvatusta & Aika, 16(2), 124-129. <https://doi.org/10.33350/ka.115234>

Huang, Y., Espelage, D. L., Polanin, J. R., & Hong, J. S. (2019). A meta-analytic review of school-based anti-bullying programs with a parent component. *International journal of bullying prevention*, 1(1), 32-44. <https://doi.org/10.1007/s42380-018-0002-1>

Hälso- och sjukvårdslag 1326/2010. <https://www.finlex.fi/sv/lagstiftning/2010/1326>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2013). Mielenterveyden edistäminen kouluissa. (Työpaperi 24/2013). Institutet för hälsa och välfärd, THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2023a). Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2023: Perusterveydenhuolto tarjoaa mielenterveyden tukea ja hoitoa yhä useammalle nuorelle. (Statistisk rapport 11:2025). Institutet för hälsa och välfärd, THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025032521229>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2023b). Kouluterveyskysely 2023. Hämtad 15.8.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2025a). Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Hämtad 25.9.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2025b). Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2023: Perusterveydenhuolto tarjoaa mielenterveyden tukea ja hoitoa yhä useammalle nuorelle. Statistisk rapport 11:2025. Institutet för hälsa och välfärd, THL.

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2025c). Opiskeluhoitopalvelut. Hämtad 25.9.2025. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoitopalvelut>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2025d). Kouluterveyskysely 2025. Hämtad 25.9.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2025e). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Hämtad 1.9.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Institutet för hälsa och välfärd, THL. (2025f). Koulukotijärjestelmä. Hämtad 25.9.2025. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/koulukoti>

Isola, A. M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Arbetsdokument 33/2017. Institutet för hälsa och välfärd, THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Jalonen, H., Laasanen, M., Salminen, J., Rantamäki, A., Raukola-Lindblom, M., Lindell, J. m Lindell, J., Niemi, T., & Rautava, P. (2024). Leveämmät hartiat vai syvempiä kuiluja? Moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet ja haasteet perusopetuksen opiskeluhollossa. MONOPS-projektin slutrapport. Vasa universitets rapporter, 51.

Jamaluddin, N. S. A., Kadir, S. A., Alias, S. N., & Abdullah, A. (2021). A review of psychosocial learning environment. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 10(3), 801-805. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPE/v10-i3/11189>

Jaskari, O., & Keski-Rahkonen, A. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Duodecim, 137(17), 1781-1788. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>

Jiang, X., Shi, D., Fang, L. & Ferraz, R. (2022). Teacher-student relationships and adolescents's school satisfaction: behavioural engagement as a mechanism of change. The British Journal of Educational Psychology, 92(4), 1444-1457. <https://doi.org/10.1111/bjep.12509>

Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. Consensus Statements of Evidence from the Council of Distinguished Scientists. Aspen Institute. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED577039.pdf>

Jones, M. I., & Parker, J. K. (2014). Life skills programs: What makes them work. Positive human functioning from a multidimensional perspective, 2, 15-36.

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. American Psychologist, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of "mental health literacy". Health communication, 30(12), 1166-1168. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037423>

Kajamies, A., Salo, A.-E., Eskola, A., Rasmus, M. & Pöysä, S. (2025). Opettajan monipuolisen vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen. I Lerkkanen, M.-K., Salmela-Aro, K. & Vauras, M. Koulun resilienssi, 160-189. Santalahti-kustannus.

Kalakoski, V., Urrila, L., Mäkelä, L., Lahti, H., Käpykangas, S., Kauppi, M., ... & Trosterud, A. (2024). Selviytymisestä uudistumiseen. Oppimisen ja innovoinnin johtaminen työpaikan kriisissä. Forskningsrapport. Arbetshälsoinstitutet och Vasa universitet. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-178-9>

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. American Psychologist, 62(2), 95-108.

Keyes, C. L., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. Journal of American college health, 60(2), 126-133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>

Kiviruusu, O. (2023). Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät 26 vuoden seuranta-tutkimuksessa. *Psykologia*, 52(6). <https://doi.org/10.62443/psykologia.v52i6.144905>

Kiviruusu O. & Paavonen J. (2024). Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023. Tutkimuksesta tiiviisti 25/2024. Institutet för hälsa och välfärd, THL, Helsingfors.

Kompetenscenter Nuoska. (2024). Koulu- ja oppilaitosnuorisotyö 2024. Kompetenscenter Nuoska, XAMK Juvenia, Utvecklingscentralen Lärarik, Undervisnings- och kulturministeriet, OAJ. https://www.xamk.fi/app/uploads/sites/2/2024/06/koulunuorisotyö_nuoska_oaj_150124.pdf

Korinek, L. (2021). Supporting students with mental health challenges in the classroom. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth, 65(2), 97–107. <https://doi.org/10.1080/1045988x.2020.1837058>

Korpershoek, H., Harms, T., de Boer, H., van Kuijk, M., & Doolaard, S. (2016). A meta-analysis of the effects of classroom management strategies and classroom management programs on students' academic, behavioral, emotional, and motivational outcomes. *Review of Educational Research*, 86(3), 643–680. <https://doi.org/10.3102/0034654315626799>

Kouznetsov, R., & Jelastopulu, E. (2022). Mental health promotion in the school environment. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3), ckac131–498. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac131.498>

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., & Sourander, A. (red.) (2025). Lasten-psykiatria ja nuorisopsykiatria. Duodecim.

Kuosmanen, T., Clarke, A. M., & Barry, M. M. (2019). Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>

Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016). Enhancing mental health literacy in young people. *European child & adolescent psychiatry*, 25(6), 567–569. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0867-9>

Kutsyruba, B., Klinger, D. A., & Hussain, A. (2015). Relationships among school climate, school safety, and student achievement and well-being: a review of the literature. *Review of Education*, 3(2), 103–135. <https://doi.org/10.1002/rev3.3043>

Kutsyruba, B., & Godden, L. (2019). The role of mentoring and coaching as a means of supporting the well-being of educators and students. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 8(4), 229–234.

Lag om elev- och studerandevård (1287/2013). <https://www.finlex.fi/sv/lagstiftning/forfattningssamling/2013/1287>

Lag om grundläggande utbildning 682/1998. <https://www.finlex.fi/sv/lagstiftning/1998/628>

Lag om ändring av lagen om grundläggande utbildning 1090/2024. <https://www.finlex.fi/sv/lagstiftning/forfattningssamling/2024/1090>

Lahtero, T. J., & Kuusilehto-Awale, L. (2015). Possibility to engage in pedagogical leadership as experienced by Finnish newly appointed principals. *American Journal of Educational Research*, 3(3), 318–329. <https://doi.org/10.12691/education-3-3-11>

Lahtero, T. J., & Salonen, M. (2022). Pätevästä erinomaiseksi: rehtori koulun toimintakulttuurin kehittäjänä. Professional Publishing Finland Oy.

Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., & Lahtinen M. (2020). Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Oppaat ja käsikirjat 2020:3a. Utbildningsstyrelsen.

Lee, A. & Gage, N. A. (2020). Updating and expanding systematic reviews and meta-analyses on the effects of school-wide positive behavior interventions and supports. *Psychology in the Schools*. 57(5), 783–804. <https://doi.org/10.1002/pits.22336>

Leino, M., & Lindfors, P. (2024). Oppimisympäristön turvallisuuden osa-alueet ja tilannekuva. Hallinnon tutkimus, 43(1), 1–20. <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/download/131217/94954/358810>

Lenze, L., Benzing, V., Schmid, J., Minder, B., Henn, R.-E. & Frahsa, A. (2025). The effects of different types of leisure-time physical activity on positive mental health among adolescents: a mixed-methods systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01834-4>

Lerkkanen, M.-K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A.-M., & Jögi, A.-L. (2020). Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylän yliopisto.

- Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., & Hu, Y. (2024). The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene. *Psychology Research and Behavior Management*, 2477–2489. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S460393>
- Luomanen, T., & Luomanen-Jaakkola, L. (2024). Inhimilliset systeemit. Pedagogisten yhteisöjen systeemitietoinen kulttuuri. Edita Oppiminen Oy.
- Lyyra, N. (2025). Koulun ja kodin sosiaalinen tuki suojaavat nuorta yksinäisyydeltä ja ostrakismilta. *Liikunta ja tiede*, 62(2), 31–32.
- Lähdesmäki, S., Niemi, H., Maunula, M., Harju-Luukkainen, H., & Matthies, A. L. (2024). Kohti systeemistä toimintamallia lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi sosiaali- ja opetusalan moniammatillisessa yhteistyössä. *Kasvun tuki -aikakauslehti*, 4(2).
- Ma, T., Tellegen, C. L., Hodges, J., & Sanders, M. R. (2024). The associations between parenting self-efficacy and parents' contributions to the home-school partnership among parents of primary school students: A multilevel meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(3), 93. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09937-3>
- Magro, S. W., Hobbs, K. A., Li, P. H., Swenson, P., Riegelman, A., Rios, J. A., & Roisman, G. I. (2024). Meta-analytic associations between the student-teacher relationship scale and students' social competence with peers. *School psychology review*, 53(5), 496–522. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2258767>
- Manninen, S. (2018). Kouluviihtyvyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, (612).
- Markkanen, E.-L., & Sergejeff, J. (2023). Att bevåra kontakten under frånvaroperioder stärker återvändandet till skolan. I J. Sergejeff (red.) *Vår gemensamma skolväg. Handbok för att stödja elevernas närvaro och minska frånvaron inom den grundläggande utbildningen*. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2023:40. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-746-8>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and emotion*, 40(3), 351–357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Marttila, E. (2024). Compulsion for connection: Exploring problematic social media use. (Annales Universitatis Turkuensis B 685) [Doktorsavhandling]. Åbo universitet.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mason, K. L., & Anderson, R. E. (2024). Using a culturally responsive, antiracist, and equitable approach to school mental health. *School Mental Health*, 16(3), 512–525.
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and resilience science*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- McLeod, B. D., Cook, C. R., Sutherland, K. S., Lyon, A. R., Dopp, A., Broda, M., & Beidas, R. S. (2022). A theory-informed approach to locally managed learning school systems: Integrating treatment integrity and youth mental health outcome data to promote youth mental health. *School Mental Health*, 14(1), 88–102. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09413-1>
- Melkko, S., & Ilves, V. (2024). Opetusalan työolobarometri 2024. Undervisningssektorns Fackorganisation OAJ.
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(sup1), 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Midura, S., Fodstad, J. C., White, B., Turner, A. J., & Menner, S. (2023). Supportive Transition Planning for Adolescents Transitioning From Psychiatric Hospitalization to School: A Systematic Literature Review and Framework of Practices. *Continuity in Education*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.5334/cie.61>
- MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. (2024). Nuori mieli. Mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen. Alocon-Yhtymä Oy.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60. <https://doi.org/doi10.5498/wjp.v7.i1.60>

- Mori, Y., Tiiri, E., Khanal, P., Khakurel, J., Mishina, K., & Sourander, A. (2021). Feeling unsafe at school and associated mental health difficulties among children and adolescents: A systematic review. *Children*, 8(3), 232. <https://doi.org/10.3390/children8030232>
- Nagata J. M., Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W. W., Kim, S. J., Lavender, J. M. & Moreno, M. A. (2025). Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 27(9), 491–499. <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3>
- Nanda, S., Satapathy, D., Panda, G., & Pradhan, Deepak, K. (2025). Socio-emotional learning and competencies in 21st-century education: a systematic review of teacher and student perspectives. *Discover Education*, 4. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00796-w>
- Nastasi, B. K. (1998). A model for mental health programming in schools and communities: Introduction to the mini-series. *School Psychology Review*, 27(2), 165–174. <https://doi.org/10.1080/02796015.1998.12085906>
- Nelson, J. M., & Harwood, H.R. (2011a). Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis. *Journal of learning disabilities*, 44(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/0022219409359939>
- Nelson, J. M., & Harwood, H. R. (2011b). A meta-analysis of parent and teacher reports of depression among students with learning disabilities: Evidence for the importance of multi-informant assessment. *Psychology in the Schools*, 48(4), 371–384. <https://doi.org/10.1002/pits.20560>
- Nguyen, D. J., Kumar, R., & Li, Y. (2024). Cultural diversity climate in school: A meta-analytic review of its relationships with intergroup, academic, and socioemotional outcomes. *Journal of School Psychology*, 102, 101–121. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.05.003>
- Niemiec, R. M. (2023). Mental health and character strengths: the dual role of boosting well-being and reducing suffering. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 294–316. <https://doi.org/10.1108/MHSI-01-2023-0012>
- Nivala, E. (2021). Osallisuuden vahvistaminen yksinäisyyden ehkäisemisenä varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(1) 2021, 33–59. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/26752>
- OECD (2024), *Nurturing Social and Emotional Learning Across the Globe: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/32b647d0-en>.
- Ojala, K., Appelqvist-Schmidlechner, K., Lyyra, N. & Tynjälä, J. (2025). Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi. I Kokko, S. & Hämylä, R. (red.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024*, s. 177–186. Statens idrottsråds publikationer, 2025:I. Statens idrottsråd. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202505214440>
- Ojala, K., Laasonen, A., Puupponen M. & Tynjälä, J. (2025). Liikunta ja terveyskäyttäytyminen. I Kokko, S. & Hämylä, R. (red.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024*, s. 167–176. Statens idrottsråds publikationer, 2025:I. Statens idrottsråd. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202505214440>
- Onnela, A. (2023). Mental health promotion in comprehensive schools. (University of Oulu, Faculty of Medicine, D 1714). [Doktorsavhandling]. Oulu universitet. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526236353>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Paakkari, L., Tynjälä, J. & Paakkari, O. (2025). Terveystietäminen, liikkuminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. I Kokko, S. & Hämylä, R. (red.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024*, s. 163–166. Statens idrottsråds publikationer, 2025:I. Statens idrottsråd. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202505214440>
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ... & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 294, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>
- Peets, K., Turunen, T., & Salmivalli, C. (2021). Rumination Mediates the Longitudinal Associations Between Elementary-School Victimization and Adolescents' Internalizing Problems. *Journal of Interpersonal Violence*, 37, 17–18. <https://doi.org/10.1177/08862605211025020>
- Pepler, D. J., & Bierman, K. L. (2018). *With a little help from my friends: The importance of peer relationships for social-emotional development*. Edna Bennett Pierce Prevention Research Center: University Park, PA, USA.
- Perälä M-L, Hietanen-Peltola M., Halme N., Kanste O., Pelkonen M., Peltonen H., ... & Heiliö P. (2015). *Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen*. Opas 36/2015. Institutet för hälsa och välfärd, THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-292-8>

- Pesonen, A., Larivaara, M., & Hannukkala, M. (2022a). Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielen-terveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. *Focus Localis*, 50(3). <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114>
- Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. (2022b). Hyvän mielen koulu: Käsikirja yläkoululaisten mielenterveystaitojen vahvistamiseen (5:e upplagan). Helsingfors: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.
- Pickren, S. E., Torelli, J. N., Miller, A. H., & Chow, J. C. (2024). The relation between reading and externalizing behavior: a correlational meta-analysis. *Annals of dyslexia*, 74(2), 158–186. <https://doi.org/10.1007/s11881-024-00307-w>
- Plackett R., Blyth, A. & Schartau, P. (2023). The Impact of social media use interventions on mental well-being: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Poteat, V. P., Calzo, J. P., & Yoshikawa, H. (2021). The impact of positive school climate on suicidality and mental health among LGBTQ adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 872–883. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.017>
- Presta, V., Guarnieri, A., Laurenti, F., Mazzei, S., Arcari, M. L., Mirandola, P., Vitale, M., Chia, M. Y. H., Condello, G. & Gobbi, G. (2024). The impact of digital devices on children's health: A systematic literature review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 236. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040236>
- Puustjärvi, A., & Luoma, I. (2019). "Mutta onko tämä lapsi koulukuntainen?" Koulunkäytökyvyn arviointi ja tukeminen. *Suomalainen Lääkärilehti*, 74:114–9.
- Puustjärvi, A. (2020). Koulunkäytökyky – mitä ihmettä se tarkoittaa? – verkkojulkaisu, VIPverkosto. Hämtad 20.5.2024. <https://vip-verkosto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Anita-Puustjarvi-Koulunkayntikyky-mita-ihmetta-se-tarcoittaa.pdf>
- Pöysä, S., Vasalampi, K., Muotka, J., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M. and Nurmi, J.-E. (2019). Teacher–student interaction and lower secondary school students' situational engagement. *British Journal of Educational Psychology*, 89, 374–392. <https://doi.org/10.1111/bjep.12244>
- Raasumaa, V. (2010). Perusopetuksen rehtori opettajien osaamisen johtajana. (Jyväskylä studies in education, psychology and social research 383) [Doktorsavhandling]. Jyväskylä universitet.
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G.C. et al. The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC Public Health* 22, 2152 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>
- Raukola-Lindblom, M., Salminen J., Rantamäki A., Jalonen H., Laasanen, M. (2024). Opiskeluhuollon johtaminen. Itsearviointityökalu monialaisen työskentelyn arvoimiseksi ja kehittämisen tueksi opiskeluhuollossa. MONOPS-hanke. Åbo universitet och Vasa universitet. Hämtad 2.10.2025. <https://osaamispuu.fi/wp-content/uploads/2025/08/OPISKELUHUOLLON-JOHTAMINEN.pdf>
- Rautanen, P., Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2025). Primary school students' perceived teacher support–associations with teachers' resources and contextual factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–17.
- Rautava, E., Talvensuu, T., & Rantakari, M. (2023). Mielenterveysosaamisen johtamisen toimintamalli. Käsikirja kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen johdolle ja esihenkilöille vuorovaikutustyötä tekevien työntekijöiden mielenterveys-osaamisen vahvistamiseen. Yhdessä mielessä – mielenterveysosaaminen paikalliseksi pääomaksi (2021–2023) –hanke. Sosiaalialan osaamiskeskus Verso och Päijänne–Tavastlands välfärdsområde.
- Reaves, S., McMahon, S. D., Duffy, S. N., & Ruiz, L. (2018). The test of time: A meta-analytic review of the relation between school climate and problem behavior. *Aggression and violent behavior*, 39, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.01.006>Get rights and content
- Reinke, W. M., Herman, K. C., Thompson, A., Copeland, C., McCall, C. S., Holmes, S., & Owens, S. A. (2020). Investigating the longitudinal association between fidelity to a large-scale comprehensive school mental health prevention and intervention model and student outcomes. *School psychology review*, 50(1), 17–29. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1870869>
- Reeve, J. & Cheo, S.H. (2021) Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*. 56(1), 54–77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Reinke, W. M., Herman, K. C., Thompson, A., & Owens, S. (2025). A Comprehensive School-Based Mental Health Model: A Decade in the Making. *Behavioral Sciences*, 15(10), 1428. <https://doi.org/10.3390/bs15101428>
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC public health*, 15(1), 1–8.

- Rojas-Andrade, R., Aranguren Zurita, S. & Prosser Bravo, G. (2024). Teachers as School Mental Health Professionals and their Daily Practices. *School Mental Health* 16, 566–576. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09664-8>.
- Roman, J. E. I., Ekholm, O., Algren, M. H., Koyanagi, A., Stewart-Brown, S., Hall, E. E., ... & Santini, Z. I. (2023). Mental well-being and physical activity levels: A prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 24, 100498.
- Roorda, D. L., Jak, S., Zee, M., Oort, F. J., & Koomen, H. M. (2017). Affective teacher–student relationships and students' engagement and achievement: A meta-analytic update and test of the mediating role of engagement. *School psychology review*, 46(3), 239–261. <https://doi.org/10.17105/SPR-2017-0035.V46-3>
- Rose, I. D., Lesesne, C. A., Sun, J., Johns, M. M., Zhang, X., & Hertz, M. (2024). The relationship of school connectedness to adolescents' engagement in co-occurring health risks: A meta-analytic review. *The Journal of School Nursing*, 40(1), 58–73. <https://doi.org/10.1177/10598405221096>
- Ruutu, P. (2019). Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettujen lasten ja nuorten koulunkäynnin tukeminen perusopetuksessa ja sairaalaopetuksen koetut vaikutukset koulunkäyntiin. (Kasvatustieteellisiä tutkimuksia URN:ISSN:2489–2297) [Doktorsavhandling]. Helsingfors universitet.
- Ruutu, P. (2020). Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettujen lasten ja nuorten koulunkäynnin edellytykset ja esteet. *Yhteiskuntapolitiikka*, 85:104–106
- Ryynänen, J., Simonen, A., & Karkkola, P. (2020). Psykologiset perustarpeet työelämässä – autonomian edistämiseksi kohti työn imua. *Työelämän tutkimus*. 18(3), 246–260. <http://dx.doi.org/10.37455/tt.97977>
- Sainio, M., Eskelinen, S., Aro, T., & Hämeenaho, P. (2025). Monialaista yhteistyötä edistävät ja vaikeuttavat tekijät oppilaitoksissa hyvinvointityön kontekstissa. *Kasvatus*, 56(3), 271–287. <https://doi.org/10.33348/kvt.162443>
- Sakellari, E., Sourander, A., Kalokerinou-Anagnostopoulou, A., & Leino-Kilpi, H. (2016). Opinions about mental illness among adolescents: The impact of a mental health educational intervention. *School Mental Health*, 8(2), 268–277. <https://doi.org/10.1007/s12310-015-9159-7>
- Salmela-aro, K., Toyama, H., Hietajärvi, L., Huotilainen, M., Ikonen A., Upadyaya, K. (2025). Rehtoreiden työhyvinvoinnin muutokset ja työn muokkaaminen. Teoksesta Lerkkanen M.-K., Salmela-Aro K., & Vauras M. (red.) *Koulun resilienssi*. Santalahti-kustannus.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137–151.
- Salmivalli, C. (2024) *Kiusaamisväkivalta: Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein*. Santalahti-kustannus.
- Salo, A.-E. (2023). Nähdä, kuulla ja ymmärretä tuleminen rakentaa resilienssiä varhaisnuoruudessa. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 3(1).
- Salo, A.-E., Heinimäki, O.-P., Eskola, A. L., Tiilikainen, M., & Kajamies, A. (2025). Viestejä lasten neuvottelukunnalta: Miten lasten osallisuutta voidaan vahvistaa kouluyhteisössä?. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 5(1).
- Sanchez, A. L., Cornacchio, D., Poznanski, B., Golik, A. M., Chou, T., & Comer, J. S. (2018). The effectiveness of school-based mental health services for elementary-aged children: A meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(3), 153–165. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.11.022>
- Santiago-Rosario, M. R., McIntosh, K., Izzard, S., Cohen Lissman, D., & Calhoun, T. E. (2023). Is Positive Behavior Interventions and Supports (PBIS) an evidence-based practice? Center on PBIS, University of Oregon. www.pbis.org
- Sarno, A., Kaltiala, R., Työläjärvä, M. & Kaarne, M. (2023) Erytisen vaikeahoitoiset alaikäiset psykiatriset potilaat – mitä he ovat? *Erikoislääkäri* 3/2023. https://www.sely.fi/wp-content/uploads/EL323_s86.pdf
- Schaufeli, W. (2021). Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? *Frontiers in Psychology*, 12, 754556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754556>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary educational psychology*, 60, 101832.
- Seedakot, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Sergejeff, J. (2023). Vår gemensamma skolväg. Handbok för att stödja elevernas närvaro och minska frånvaron inom den grundläggande utbildningen. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2023:40. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-746-8>

Shannon H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G. & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4):e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Sherif, Y., Azman, A. Z. F., Awang, H., Mokhtar, S. A., Mohammadzadeh, M., & Alimuddin, A. S. (2023). Effectiveness of life skills intervention on depression, anxiety and stress among children and adolescents: A systematic review. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 30(3), 42. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.4>

Social- och hälsovårdsministeriet (SHM). (2025). Säännökset lasten ja alle 23-vuotiaiden nuorten pääsystä perusterveydenhuollon lyhytpsykoterapiaan ja sosiaali- ja terveydenhuollon määrämuotoisiin lyhytinterventioihin (terapiatakuu). Ohjausasiakirja, VN/6380/2025. Social- och hälsovårdsministeriet.

Solin, P., Mattila-Holappa, P., Huurre, T., Santalahti, P., & Parkkonen, J. (2016). Mielenterveyden edistäminen kuuluu kaikille. (Tiedä ja toimi, 03 / 2016). Institutet för hälsa och välfärd, THL, Arbetshälsoinstitutet, Finlands Mentalhälsosällskap. <https://www.julkari.fi/handle/10024/13041>

Sourander, A., Jensen, P., Davies, M., Niemelä, S., Elonheimo, H., Ristkari, T., ... & Almqvist, F. (2007). Who is at greatest risk of adverse long-term outcomes? The Finnish From a Boy to a Man study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1148–1161. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e31809861e9>

Statistikcentralen. (2024). Oppimisen tuki. Hämtad 12.2.2025. <https://stat.fi/tilasto/erop>

Steffgen, G., Recchia, S., & Viechtbauer, W. (2013). The link between school climate and violence in school: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 300–309. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.12.001>

Stranges, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stewart-Brown, S. (2014). Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ open*, 4(9), e005878.

Stöd i vardagen. Metoder för att stödja barns och ungas emotionella och sociala färdigheter samt beteendefärdigheter. Guider och handböcker 2022:4b. <https://www.oph.fi/sv/statistik-och-publikationer/publikationer/stod-i-vardagen>

Suhrcke, M., & de Paz Nieves, C. (2011). The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/228885861>

Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. *School Mental Health*, 6(2), 84–98.

Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. *School Mental Health*, 6(2), 84–98.

Sumantry, D., & Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332–1349. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

Sutherland, K. S., Conroy, M. A., McLeod, B. D., Kunemund, R., & McKnight, K. (2019). Common practice elements for improving social, emotional, and behavioral outcomes of young elementary school students. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 27(2), 76–85. <https://doi.org/10.1177/1063426618784009>

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Teychenne, M., Sousa G. M., Baker T., Liddelow, C., Babic, M., Chauntry, A. J., ... White, R. L. (2025). Domain-specific physical activity and mental health: an updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2025-109806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109806>

Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385. <https://doi.org/10.3102/0034654313483907>

Tougas, A. M., Rassy, J., Frenette-Bergeron, É., & Marcil, K. (2019). "Lost in transition": A systematic mixed studies review of problems and needs associated with school reintegration after psychiatric hospitalization. *School Mental Health*, 11(4), 629–649. <https://doi.org/10.1007/s12310-019-09323-3>

Tulikoura, J., Äikäs, A., Pesonen, H. & Carpelan, R. (2025). Vaativa monialainen tuki ja toimiva yhteistyö opiskeluhoollissa rehtoreiden kuvaamana. *Kasvatus*. 56 (3), 308–326.

Ulmanen S, Rautanen P, Soini T, Pietarinen J and Pyhältö K (2023) How do teacher support trajectories influence primary and lower-secondary school students' study well-being. *Front. Psychol.* 14:1142469. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1142469

UNICEF, WHO. (2022) Global Case for Support – UNICEF and WHO joint programme on mental health and psychosocial well-being and development of children and adolescents. United Nations Children's Fund and World Health Organization, New York, 2022.

Upadaya, K., Heinimäki, O. P., Pöysä, S., Hietajärvi, L., & Salmela-Aro, K. (2025). Opettajien työhyvinvointi ja siitä huolehtiminen. In *Koulun Resilienssi* (pp. 136–159). Santalahti-kustannus.

Utbildningsstyrelsen (UBS). (2020). Koulun hyvinvointikertomus – Opas koulun toimintakulttuurin kehittämiseen. Utbildningsstyrelsen.

Utbildningsstyrelsen (UBS). (2025a). Undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande inom den grundläggande utbildningen. Hämtad 13.1.2025. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/undervisningsarrangemang-som-stoder-forutsattningarna-larande-inom-den>

Utbildningsstyrelsen (UBS). (2025b). Stöd för lärande: begrepp och förklaringar. Hämtad 13.1.2025. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/stod-larande-begrepp-och-forklaringar>

Utbildningsstyrelsen (UBS). (2025c). Säkerhetens delområden: Fysisk, social, psykisk och pedagogisk säkerhet. Hämtad 17.2.2025. <https://www.oph.fi/sv/teman-och-utveckling/sakerhet-inom-utbildning-och-fostran>

Utbildningsstyrelsen (UBS). (2025d). Främjande av en fysiskt aktiv livsstil fogas till lagen om grundläggande utbildning från och med augusti 2026. Hämtad 15.10.2025. <https://www.oph.fi/sv/nyheter/2025/framjande-av-en-fysiskt-aktiv-livsstil-fogas-till-lagen-om-grundlaggande-utbildning>

Utbildningsstyrelsen (UBS). (2025e). Konsultativ sjukhusundervisningstjänst. Hämtad 1.10.2025. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/konsultativ-sjukhusundervisningstjanst>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantausta, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim*, 133(10), 985–992.

Valtonen, V., Salo, A. E., & Kajamies, A. (2024). Oikeudellisten reunaehtojen vaikutukset oppilaan oppimisen ja hyvinvoinnin tukemiseen: monikerroksinen näkökulma. *Focus Localis*, 52(3), 62–78.

Wang, M.-T., Degol, J. L., & Selig, J. P. (2020). Classroom climate: A systematic review of measurement, validity, and impact. *Educational Psychology Review*, 32(1), 175–212. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100912>Get rights and content

Wang, M. T., & Sheikh-Khalil, S. (2014). Does parental involvement matter for student achievement and mental health in high school?. *Child development*, 85(2), 610–625.

Waterhouse, P., & Samra, R. (2024). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 1–41. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>

Watson, K. J. (2023). Meta-Analysis of School-Based Mental Health Interventions. [Doctoral dissertation]. University of Colorado Colorado Springs.

Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl 1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>

Wentzel, K. R. (2022). Peer relationships, academic motivation, and academic performance. *Education*. Routledge Resources Online. <https://doi.org/10.4324/9781138609877-REE49-1>

Wentzel, K. R., Jablansky, S., & Scalise, N. R. (2021). Peer social acceptance and academic achievement: A meta-analytic study. *Journal of Educational Psychology*, 113(1), 157–180. <https://doi.org/10.1037/edu0000468>

Verner-Filion, J., Véronneau, M. H., Vaillancourt, M. C., & Mathys, C. (2023). Perceived school climate and school grades in secondary school students: The mediating effect of self-determined motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 74, 102202. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102202>

Vetter, J. B., Fuxman, S., & Dong, Y. E. (2024). A statewide multi-tiered system of support (MTSS) approach to social and emotional learning (SEL) and mental health. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100046. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100046>

- Vieira, A. P. A., Peng, P., Antoniuk, A., DeVries, J., Rothou, K., Parrila, R., & Georgiou, G. (2024). Internalizing problems in individuals with reading, mathematics and unspecified learning difficulties: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Dyslexia*, 74(1), 4–26. <https://doi.org/10.1007/s11881-023-00294-4>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>
- Virmasalo, I., Kaarakainen, S.-S., & Kyösti, A. (2024). Nuorten näkemyksiä yksinäisyyden ratkaisusta. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 4(2).
- World Health Organization (WHO). (2012). Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors. Background paper by WHO Secretariat for the development of a comprehensive mental health action plan. Geneva: WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/75166>
- World Health Organization (WHO). (2021). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2025). Health and Well-being. Hämtad 16.1.2025. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. (2020). Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2020:7. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4140-3>
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L., & Uusitalo, L. (2021). Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian journal of educational research*, 65(5), 851–863. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1755361>
- Yli-Pietilä, R. (2025). Teacher's Professional Agency and Well-being in the Classroom. (Tampere University Dissertations – Tammerfors universitets doktorsavhandlingar: 1151). [Doktorsavhandling]. Tammerfors universitet. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3731-5>
- Zhang, Y., Chen, B., Hu, X., & Wang, M. (2025). The impact of self-affirmation interventions on well-being: A meta-analysis. *American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0001591>
- Zheng, F. (2022). Fostering students' well-being: The mediating role of teacher interpersonal behavior and student-teacher relationships. *Frontiers in psychology*, 12, 796728. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.796728>
- Zheng, Y., Panayiotou, M., Currie, D., Yang, K., Bagnall, C., Qualter, P., & Inchley, J. (2024). The role of school connectedness and friend contact in adolescent loneliness, and implications for physical health. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(3), 851–860. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>



SIGNALEN

Itlas guider och handböcker 2025:4

