

Hjärnan i fokus! Hjärnfonden Barn och Team Rynkeby



Elevhälsoarbetet startar i klassrummet

I händerna håller du ett material från Team Rynkeby och Hjärnfonden Barn, som handlar om hur vi i skolan kan arbeta för att främja psykisk hälsa och öka medvetenhet och kunskap om hjärnan. Skolor har möjlighet att delta i Skolloppet, för att stödja insamlingen till Hjärnfondens forskning om barnhjärnan. Materialet innehåller fakta om hur hjärnan fungerar, vad som händer när hjärnan utsätts för skada eller sjukdom, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, intellektuella funktionsnedsättningar, psykisk ohälsa och hjärnhälsa. I materialet finns diskussionsunderlag för pedagoger och förslag på hur du kan arbeta kring hjärnan på låg-, mellan- och högstadiet.

Varför är det då så viktigt för oss i skolan att veta hur hjärnan fungerar? Skolans främsta uppdrag är lärande – och lärandet sker i hjärnan. För att på bästa sätt kunna skapa hälsofrämjande, kreativa och trygga lärmiljöer – behöver vi använda oss av kunskap om hur hjärnan fungerar. En viktig utgångspunkt i skolans uppdrag är att differentiera undervisning efter elevers olika behov. När hjärnan, exempelvis på grund av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, fungerar på ett annorlunda sätt, blir det uppdraget ännu viktigare.

I LGR 22, läroplanen för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet, finns följande riktlinjer:

Alla som arbetar i skolan ska:

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

Läraren ska:

- ta hänsyn till varje enskild individs behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande,
- stärka elevernas vilja att lära och elevens tillit till den egna förmågan,
- ge utrymme för elevens förmåga att själv skapa och använda olika uttrycksmedel,
- stimulera, handleda och ge extra anpassningar eller särskilt stöd till elever som har svårigheter,
- samverka med andra lärare i arbetet för att nå utbildningsmålen, och
- organisera och genomföra arbetet så att eleven:

- a) utvecklas efter sina förutsättningar och samtidigt stimuleras att använda och utveckla hela sin förmåga,
- b) upplever att kunskap är meningsfull och att den egna kunskapsutvecklingen går framåt,
- c) får stöd i sin språk- och kommunikationsutveckling,
- d) får använda läroböcker, andra läromedel och andra lärverktyg som behövs för en god kunskapsutveckling i enlighet med utbildningens mål,
- e) successivt får fler och större självständiga uppgifter och ett ökat eget ansvar,
- f) får möjligheter till ämnesfördjupning, överblick och sammanhang, och
- g) får möjligheter att arbeta ämnesövergripande.

Vidare läser vi att:

En likvärdig utbildning innebär inte att undervisningen ska utformas på samma sätt överallt eller att skolans resurser ska fördelas lika. Hänsyn ska tas till elevernas olika förutsättningar och behov. Det finns också olika vägar att nå målet. Skolan har ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att nå målen för utbildningen. Därför kan undervisningen aldrig utformas lika för alla.

Skolan ska aktivt och medvetet främja elevernas lika rättigheter och möjligheter, oberoende av könstillhörighet. Skolan har också ett ansvar för att synliggöra och motverka könsmonster som begränsar elevernas lärande, val och utveckling. Hur skolan organiserar utbildningen, hur eleverna blir bemötta samt vilka krav och förväntningar som ställs på dem bidrar till att forma deras föreställningar om vad som är kvinnligt och manligt. Skolan ska därför organisera utbildningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans samt prövar och utvecklar sin förmåga och sina intressen med samma möjligheter och på lika villkor oberoende av könstillhörighet.

Att arbeta hälsofrämjande är allas uppdrag. Ett välfungerande elevhälsoarbete där skolans professioner samverkar är gynnsamt för att främja psykisk hälsa. Att lyckas i skolan är en skyddsfaktor för elevernas lärande och liv. Pedagogen har en central roll i att skapa en trygg och positiv miljö för barn och ungdomar. Elevhälsoarbetet startar i klassrummet!

Fakta om hjärnan

Basfakta om hjärnan

Hjärnan är den mest komplexa struktur som vi känner till. Den mänskliga hjärnan väger mellan 1,3 och 1,5 kilo och har cirka 86 miljarder nervceller som vardera kan skicka signaler till tusentals andra nervceller, med en hastighet av upp till 423 km i timmen (120m/s). Hjärnan är vår öppning till världen, kroppens styrcentral och generatör för tankar, drömmar och idéer.

Hjärnans utveckling börjar redan under de första veckorna efter befruktningen och fortsätter sedan under hela livet. De delar som reglerar processer för basal överlevnad – hunger, andning och blodcirkulation – fungerar redan vid födelsen medan de delar som har betydelse för exempelvis våra mest avancerade kognitiva förmågor mognar först i 25-årsåldern.

Nervcellerna bildas under fostertiden och när vi föds har vi runt 86 miljarder nervceller. Nervcellernas uppgifter är att ta emot, bearbeta och skicka iväg signaler. Nervceller innehåller en cellkärna (cellkropp) och utskott, nervtrådar som kallas axon och dendriter. En synaps är den plats där en nervcell kontaktar en annan cell och där nervsignalen förs vidare. För att öka hastigheten i nervimpulser kläs axonen in i ett fettrikt material som heter myelin. Det bildas också andra typer av celler som heter Gliaceller. De bidrar till nervsystemets funktion, men deras uppgift är inte att skicka elektriska impulser som nervceller gör. Dessa

celler är som stödjeceller och har också en näringsmässig, defensiv och rengörande roll för nervcellerna. De två mest kända typer av gliaceller är astrocyter och oligodendrocyter. Astrocyterna försörjer nervcellerna med energi och oligodendrocyterna bildar bl.a. myelin.

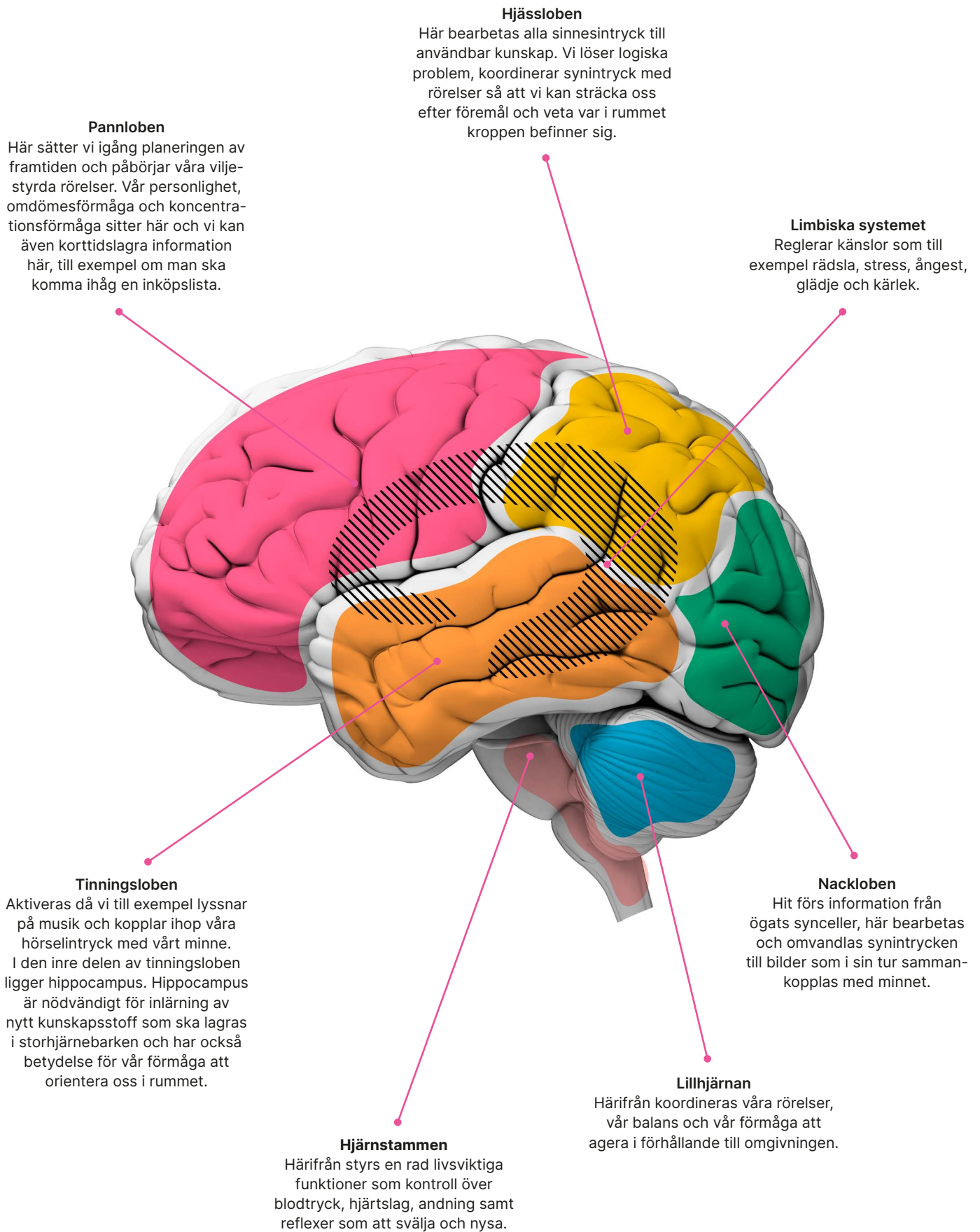
Hjärnans olika delar

Hjärnan kan delas in i tre delar; storhjärnan, lillhjärnan och hjärnstammen. Storhjärnan består av två hjärnhalvor som är förbundna med varandra genom hjärnbalken. De två halvorna har i princip samma funktioner, men behandlar information olika.

Hjärnans yttre skikt kallas hjärnbarken eller kortex, är 3–5 millimeter tjockt och består till största delen av nervcellers cellkroppar och kopplingar mellan nervtrådarnas ändförgreningar. Här kontrolleras våra sinnen, rörelser och högre funktioner som språk, minne och känslor. Hjärnbarken delas upp i olika lober som alla har olika funktioner.

Hjärnan är plastisk

Att hjärnan är plastisk innebär att den är föränderlig och anpassningsbar. Den kan skapa nya förbindelser mellan nervcellerna och bilda nya nätverk. Hjärnan utvecklas fram tills dess vi är ungefär 25 år gamla, men förblir plastisk hela livet. Det utnyttjar vi när vi lär oss nya saker eller när hjärnan återhämtar sig efter en skada.



När hjärnan blir sjuk eller skadas

Hjärntumör

Hjärntumör är en av de vanligaste cancerformerna hos barn. Av de cirka 350 barn som varje år får cancer i Sverige utgör hjärntumörer omkring en tredjedel av fallen. Man vet inte säkert vad som är orsak till hjärntumör, men kemiska ämnen och arv kan spela in. Huvudvärk, kräkningar och trötthet är vanliga symtom. Hos skolbarn kan det också yttra sig i form av försämrade skolprestationer, och personlighetsförändring. De flesta hjärntumörer hos barn sprider sig inte vidare genom metastaser utan växer enbart på ett ställe. Behandlingen går ut på att ta bort tumören. Många barn blir bra, men det är vanligt med komplikationer av behandlingen. Hur svåra dessa komplikationer är beror på var i hjärnan eller resten av det centrala nervsystemet tumören sitter och vilken behandling barnet får.

Epilepsi

Epilepsi beror på att vissa nervceller i hjärnan är överaktiva, något som leder till olika krampanfall. För över hälften av de drabbade läker epilepsin ut. Somliga får enstaka anfall under hela livet, medan andra kan få svåra anfall varje dag. Epileptiska anfall kommer plötsligt men är vanligtvis kortvariga, från några sekunder upp till någon minut. Anfallsbilden kan se väldigt olika ut från individ till individ, men hos en och samma person är anfällen oftast likadana varje gång. Epilepsi kan orsakas av en skada, eller vara medfödd. Cirka 81 000 personer i Sverige lider av epilepsi, varav 12 000 är barn och ungdomar.

Hjärnskada

En hjärnskada kan vara medfödd eller förvärvad. Hjärnskador kan uppstå vid en förlossning, efter en hjärntumör eller av infektioner. Bland unga är hjärnskador oftast ett resultat av trafik- och fallolyckor eller misshandel. Förvärvade hjärnskador sker ofta vid en olycka eller ett våldsbrott och kallas därför traumatiska hjärnskador. En hjärnskada kan ge bestående besvär i form av minnes- och koncentrationssvårigheter, inlärning, mental trötthet, sämre motorik, förlamning, talsvårigheter och nedsatt balans. Depression kan också förekomma vid förvärvad hjärnskada.

CP-skada

Cerebral Pares, är ett samlingsnamn för ett rörelsehinder, orsakat av en skada eller utvecklingsrubbing i den ännu omogna hjärnan. Varje år föds cirka 200 barn med en CP-skada. Det är en skada som ska ha inträffat antingen under graviditeten, i samband med förlossningen eller före två års ålder. Orsakerna kan vara flera och bero på faktorer som inträffat före förlossningen, som tex infektioner, cirkulationsrubbingar, blödningar, tillväxthämning, genetiska faktorer, syrebrist vid förlossningen, och för tidig födsel. CP-skador kan se väldigt olika ut och ge olika grader av symtom, men påverkar alltid motoriken och hur man rör sig. Det finns lindriga CP-skador som drabbar en kroppsdel till mer omfattande symptom som drabbar stora delar av kroppen. Förutom rörelsehindret har många även andra svårigheter, som intellektuell funktionsnedsättning, epilepsi, perceptionsstörningar, talsvårigheter och synskador.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) är ett samlingsnamn för olika tillstånd som påverkar hur hjärnan och nervsystemet fungerar och hanterar information – vilket kan leda till olika kognitiva och sociala svårigheter. Ungefär 10–15 procent av alla elever i skolan har någon form av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det är inte ovanligt att man lever med flera neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samtidigt. Också bra att känna till är att neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) inte har något med intelligens att göra.

Att leva med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kan ta sig i uttryck på olika sätt men några vanligare symtom visar sig i svårigheter att: fokusera och bibehålla uppmärksamhet, impulskontroll och reglera aktivitetsnivå, inlärning och minne, uttryck i tal och skrift, samspel med

andra människor och motoriken, förmåga att planera och samordna och filtrera ovidkommande ljud och brus i bakgrunden. Den annorlunda perceptionen kan också medföra en över- eller underkänslighet för sinnesintryck, exempelvis ljud, ljus och lukter. För barn har den omgivande lärmiljön därför stor inverkan på koncentration och lärande och därför finns också ett större behov av stöd.

Hjärnfonden har tillsammans med KIND (Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet) skrivit om hur vi tillsammans kan skapa en mer hjärnmedveten skola som gynnar alla elever men som är särskilt avgörande för att barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning ska trivas och klara skolgången.

[Här kan du läsa mer om hur du skapar en hjärnmedveten skola.](#)

ADHD och ADD

ADHD och ADD är neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som innebär att man har ett annorlunda sätt att bearbeta information och sätt att tänka och uppleva saker än de som inte har diagnosen. Barn som har ADHD är sinsemellan väldigt olika. Ett gemensamt drag är dock att de har svårt uppmärksamhet och koncentration. Den motoriska oron, starka känslor och känslighet för sinnesintryck, gör att man ofta blir trött och behöver vila och återhämtning.

Barn med ADHD kan också vara överaktiva och impulsiva. Men alla barn är inte det – ADHD utan överaktivitet och impulsivitet kallas ADD. ADD är en variant av ADHD och engelsk förkortning för Attention Deficit Disorder. Barn med ADD har uppmärksamhetsproblemen och kan istället upplevas som långsammare och har ofta svårare att komma i gång med uppgifter.

- ADHD är en engelsk förkortning av Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det betyder ungefär "problem med uppmärksamhet och överaktivitet".



ADHD kan yttra sig på olika sätt hos olika individer, men också på olika sätt under olika åldrar.

Autism

Att leva med autism påverkar ens sätt att tänka, vara och kommunicera med andra människor. Autism finns i ett bredare spektrum som kan ta sig olika uttryck hos olika individer men gemensamma nämnare är:

- varaktiga begränsningar i förmågan till social kommunikation och socialt samspel.
- begränsade, repetitiva mönster i beteende, intressen eller aktiviteter.

Det är också vanligt att personer med autism är över- eller underkänsliga för olika sinnesintryck – såsom ljud, ljus, lukt och beröring. Sådan känslighet kan påverka vardagen mycket och är viktig att känna till och ta hänsyn till. Symptomen för autism – och graden av symptom – varierar från individ till individ.

För den som lever med autism är det ofta svårt att hantera förändringar och nya situationer. Livet med autism blir därför mycket lättare med rutiner och struktur.

Sedan 2013 dras inte några gränser mellan olika autism-diagnoser i den psykiatriska diagnosmanualen DSM-5. Det innebär att Aspergers syndrom, autism och atypisk autism i Sverige benämns som autism.

Språkstörning

Elever som har en språkstörning har inte samma språkliga förmåga som jämnåriga. De kan ha svårt att förstå vad andra säger, att själva prata så andra förstår eller båda delarna. En språkstörning kan kvarstå under skolåren och ända upp i vuxen ålder, men svårigheterna visar sig på olika sätt i olika åldrar. Barn i förskolan med språkstörning har ofta problem med uttal och meningsbyggnad. I grundskolan kan det däremot visa sig som olika slags läs- och skrivsvårigheter.

En språkstörning är inte statisk utan varierar mellan olika individer, från situation till situation och ändrar karaktär över tid. Olika problem kan uppstå när barnet ställs inför olika utmaningar, men det är den underliggande språkstörningen som är orsaken. Många barn med språkstörning har syskon, föräldrar eller andra släktingar med liknande svårigheter.

Dyslexi

Dyslexi är en funktionsnedsättning som innebär att man har svårt att lära sig läsa, skriva, stava och förstå en text. Dyslexi har inte med begåvning eller intelligens att göra, utan handlar om hur hjärnan bearbetar språkljud och uppfattar skriven text.

Dyslexiproblematiken kan delas upp i tre olika faktorer:

1. Bristande fonologisk medvetenhet – man förstår inte språkets ljudmässiga uppbyggnad vilket gör att man får svårt att avkoda ord och att läsa och att stava rätt. Man har svårt att skilja mellan olika närliggande ljud, har svårt att uppfatta rim eller att bygga nya ord genom att byta ut stavelser.
2. Bristande fonologiskt arbetsminne – man har svårt att komma ihåg vad man just har läst, så man har glömt bort början på ordet eller meningen innan man kommit till punkt.
3. Bristande fonologisk ordmobilisering – det tar lång tid att hitta ordet man just har läst och dess betydelse i sitt inre ordförråd.

Visste du att ...

- Albert Einstein, John Lennon och Selma Lagerlöf alla hade dyslexi och lämnade bestående bidrag till vårt vetenskapliga och kulturella arv.

Dyskalkyli

Dyskalkyli innebär att man har svårt att räkna och förstå siffror och hur de förhåller sig till varandra. Dyskalkyli har inte med begåvning eller intelligens att göra utan räknesvårigheterna kan ha neurologiska eller medfödda orsaker och innebär en funktionsnedsättning.

Att ha dyskalkyli och att ha svårt för matematik är inte samma sak. Matematiksvårigheter kan delas upp i följande två huvudkategorier:

- Specifika räknesvårigheter, dyskalkyli – innebär att problemet finns inom den grundläggande räkneläran, det vill säga att hantera tal och antalsuppfattning.
- Generella matematiksvårigheter – är betydligt vanligare än dyskalkyli.

Motorisk koordinationsstörning

Motorisk koordinationsstörning eller DCD (Developmental coordination disorder) är en utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning som innebär olika typer av motoriska svårigheter, svårt med balansen och att samordna rörelser. Tillståndet debuterar vanligtvis tidigt och beskriver barn som saknar den motoriska förmåga som behövs i det vardagliga livet. Det är viktigt att de här barnen får en diagnos samt hjälp och stöd tidigt. Behandling kan bland annat handla om att hjälpa barnet att hantera fysiska problem och därmed att öka delaktighet i vardagsaktiviteter.

Tourettes syndrom, TS

Tourettes syndrom förkortas ofta TS och är ett neuropsykiatriskt tillstånd som innebär att personen får en kombination av motoriska och vokala tics. TS är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning där man vanligtvis redan under barndomen utvecklar tics. Tics är plötsliga ofrivilliga rörelser och ljud. Det kan se ut som att man gör tics med flit, men tics är alltid ofrivilliga.

Tics kan vara motoriska eller vokala:

- Motoriska tics innebär ofrivilliga rörelser och ryckningar, som exempelvis att blinka med ögonen, göra grimaser, att rycka med axlarna eller att härma någon annans rörelser. Det kan även vara skutt, hopp, sparkar och snurrar.
- Vokala tics innebär ofrivilliga ljud som man gör med munnen, nästan eller halsen, som exempelvis att hosta, harkla sig eller att fnysa eller snörvla med näsan. Det kan även vara att upprepa ord eller meningar eller härma eller upprepa vad andra har sagt. Man kan även ha en tendens att säga fula ord eller att använda svordomar, det kallas koproli.

Det går att minska eller undertrycka tics genom stark koncentration. Barn med TS lär sig ofta att dölja eller hålla tillbaka sina tics i skolan eller när de är tillsammans med andra, men släpper sedan loss sina tics när de kommer hem.

Att ha tics innebär dock inte per automatik att man har Tourettes syndrom utan för det krävs diagnostisering. Vid Tourettes syndrom finns behandling i form av KBT och läkemedel som kan lindra symtomen.

[Hos Hjärnfonden kan du läsa mer om olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar](#)

Särbegåvning

Särbegåvning definieras som de i befolkningen som har högre IQ. Även om det finns stora individuella skillnader inom gruppen, finns det ändå gemensamma drag som är vanligare förekommande än bland elever i stort. Med det följer även att särbegåvade har delvis andra möjligheter och behov. Det som kännetecknar skolelever med särbegåvning är att de har en större förmåga än sina jämnåriga att ta till sig ny kunskap, komma ihåg kunskap och bearbeta information snabbt. Man kan också vara extremt vetgiriga vilket kan leda till att ens frågor kan uppfattas som provocerande. Det kan också vara lättare för barn med särbegåvning att se lösningar som ingen annan ser och att vilja förstå orsak och verkan. Det kan vara svårt att släppa en aktivitet för att gå vidare till nästa, innan man hunnit gå till botten med allt. Avbrott kan också orsaka stor frustration och det kan vara utmanande med enklare uppgifter och ämnen men medan man kan trivas bättre med mer komplexa uppgifter.



Intellektuell funktionsnedsättning

Att ha en intellektuell funktionsnedsättning (IF) innebär att man har svårare att förstå och lära sig olika saker. IF är en bred diagnos som innefattar tre nivåer: grav, måttlig och lindrig funktionsnedsättning. Skillnaden mellan de olika nivåerna kan vara stor och stödbehovet som eleven har kan därför variera stort mellan olika individer.

Barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning har svårigheter inom minst två av följande tre områden:

- Kognitiv förmåga vilket påverkar förmågan att läsa, skriva och räkna.
- Social förmåga och socialt samspel.
- Förmåga till aktiviteter i dagligt liv (ADL) det vill säga vardagliga och praktiska saker som att klä på sig, äta och tvätta sig.

Intellektuell funktionsnedsättning är inte någon fysisk eller psykisk sjukdom. Det tidigare begreppet utvecklingsstörning finns fortfarande kvar i vissa lagtexter, men börjar mer och mer bytas ut mot förkortningen IF, intellektuell funktionsnedsättning. Att en person med IF även har andra diagnoser, som tex epilepsi, är inte ovanligt. Det går att kompensera för funktionsnedsättningen genom att träna goda rutiner och genom olika former av så kallad *alternativ kompletterande kommunikation*, AKK. Inom detta begrepp ryms bland annat bildstöd och tecken som stöd.

Barn och ungdomar med diagnosen intellektuell funktionsnedsättning kan ha rätt att gå i särskolan. För att bli mottagen i särskolan krävs att samtliga av följande fyra underlag visar att barnet har rätt att bli mottagen i särskolan: pedagogisk, medicinsk, social och medicinsk. Utöver detta krävs vårdnadshavarens medgivande till ett mottagande i särskolan. Barn och ungdomar med IF som är mottagna i särskolan kan även gå som individintegrerad elev i en grundskoleklass. Detta är vanligare vid en lindrig intellektuell funktionsnedsättning.

Downs syndrom

Downs syndrom är en kromosomavvikelse som i många fall leder till en intellektuell funktionsnedsättning. En person med diagnosen Down syndrom har tre exemplar av kromosom nr 21 istället för det normala två. Detta leder i de flesta fall till en intellektuell funktionsnedsättning som kan variera från mycket till lindrig eller grav. Varje år föds drygt 100 barn med Downs syndrom i Sverige. Ofta är även ett speciellt utseende länkat till Downs syndrom som varierar från person till person. Downs syndrom är inte en sjukdom, men personer med Downs syndrom har en ökad risk för vissa sjukdomar som hjärtfel, syn -och hörselpåverkan, epilepsi, infektionskänslighet, luftvägsbesvär, demensutveckling och autism.

Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar

Enligt en rapport från Folkhälsoinstitutet 2018, har den psykiska ohälsan hos barn och unga fördubblats sedan 1980-talet. Flickor är överrepresenterade, men ökningen är lika stor hos pojkar som hos flickor. Folkhälsoinstitutet pekar på att det finns flera orsaker till denna ökning, där skolan är en faktor. Slutsatsen är att skolan behöver stärkas och att skolbaserade insatser (rapport 2019) kan påverka psykisk hälsa hos ungdomar i positiv riktning.

I skolan möter vi psykisk ohälsa i olika former. Det kan till exempel handla om elever som lever med depressions- och ångestdiagnoser eller stressyndrom som PTSD. Vi kan även ibland se symptomen av detta i form av olika typer av självskadebeteenden. Det är inte ovanligt att stress och psykisk ohälsa tar sig i uttryck genom psykosomatiska symtom.



En stor andel barn och ungdomar är stressade på grund av skolan.

En stor andel barn och ungdomar är stressade på grund av skolan. Rapporten visar att barn och ungdomar som upplever att de själva kan påverka sina resultat mår bättre, medan de som tror att yttre faktorer påverkar har en större sårbarhet för psykisk ohälsa, som stress och depression. Insatser för att minska stress och främja psykisk hälsa i skolan behövs. Nedan beskrivs några av de vanligaste diagnoser vi möter i skolan idag.

[Barn mellan 13 och 25 år kan läsa och hitta fler stödlinjer på UMO.se](#)

Depression

Att känna sig ledsen eller nedstämd ibland – det är en del av livet. Men om ledsenheten håller i sig kan den övergå i en depression. Depression kan komma utan någon tydlig orsak eller utlösas av yttre händelser som till exempel stora livsförändringar, familjeproblem, separation från viktiga personer som ens föräldrar, långvarig stark stress, att man känner sig annorlunda eller går igenom många svåra saker. En del kan också drabbas av depression till följd av andra hjärnsjukdomar eller skador. Det finns också ett samband mellan depression och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Barn reagerar inte alltid på samma sätt som vuxna gör när de är deprimerade. Istället för att bli nedstämd kan unga till exempel bli irriterade och arga. Likgiltighet, tappa lusten för att göra saker, ändrad aptit och viktminskning, humörsvägningar, problem med sömnen, koncentrationssvårigheter, tänka negativt om sig själv, tänka på döden och inte vilja leva, är andra exempel på symptom vid depression.

Den vanligaste formen av depression kan delas upp i tre svårighetsgrader:

- Lätt eller lindrig depression – vardagen går att hantera.
- Medelsvår eller måttlig depression – vardagen är svår.
- Svår eller djup depression – påverkar livet väldigt mycket.

Ångest

Ångest och rädsla kan alla känna och är en naturlig reaktion när vi hamnar i situationer som upplevs hotande. Det har i likhet med smärta en viktig funktion för vår överlevnad. Vid ångest aktiveras försvarsreaktioner och beredskapen i kroppen höjs. Man kan känna sig ängslig och orolig, få hjärtklappning, svettas, må illa och få svårt att andas. Det är ofarligt, men kan kännas skrämmande. Men ångest kan ibland växa sig så stort att den istället för att skydda oss, begränsar oss och till och med förlamar oss i våra dagliga liv. Orsaken till denna typ av ångest kan vara medfödd sårbarhet, upplevelser under uppväxten eller associationsinläring. Det finns flera diagnoser inom ångestfamiljen, som paniksyndrom, social ångest, specifika fobier, separationsångest och generaliserat ångestsyndrom. Svåra stressituationer i vardagslivet kan leda till ångest, till exempel en skilsmässa eller en livshotande sjukdom.

Ätstörningar

Ätstörningar kännetecknas av ihållande problem och fokusering kring det man äter. Det är ofta kombinerat med en onormal strävan att gå ner i vikt samt tankar som upptas av vikt och kroppsform. Det påverkar i sin tur den drabbades relationer till andra.

Ätstörningar syns inte alltid på utsidan och det drabbar personer oavsett om du är underviktig, normalviktig eller överviktig. De mest kända ätstörningarna är Anorexia Nervosa, som utmärks av kraftig undervikt och Bulimia Nervosa som präglas av hetsätning och kräkning. Den mest förekommande ätstörningen är atypisk ätstörning. Det innebär att personen har vissa anorektiska eller bulimiska symtom men uppfyller inte alla kriterier för någon av de specifika ätstörningarna.

OCD/Tvångssyndrom

Förkortningen OCD kommer från engelskans Obsessive Compulsive Disorder och kallas även tvångssyndrom. Tvångssyndrom kan innebära tvångstankar eller tvångshandlingar. Att ha tvångstankar i ung ålder ingår också ofta i barnens utveckling, men det är när de övergår till att ha ingripande negativ effekt i barnets eller ungdomens vardag som man behöver vara uppmärksam. En tvångstanke är överrumplande och drabbande. För att lindra tvångstanken övergår den ofta i en tvångshandling.

EIPS

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom, eller borderline som diagnosen tidigare kallades, innebär att man har starka känslor som växlar snabbt, från glad till ledsen till arg till rädd, från lycka till djupaste avgrund. De tvära kasten mellan starka känslor skapar ångest, och kan leda till destruktiva beteenden, som självskada eller ätstörning. Många med EIPS upplever tomhetskänslor och har svårt att veta vem de egentligen är.

Det är vanligt att ha svårigheter som liknar EIPS när man är i puberteten eller som ung vuxen då många är osäkra på sin identitet. Det går ofta över av sig själv. Många lär sig så småningom att hantera känslor och relationer på ett sätt som inte är destruktivt. För att få diagnosen EIPS behöver en utredning göras av vården.

PTSD

Den som har varit med om något traumatiskt, skrämmande, chockartat eller kränkande (1177) kan drabbas av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). PTSD kan innebära att du upplever stark oro, ångest och rädsla när du minns eller får minnesbilder av det upplevda. PTSD kan ofta ge fysiska symtom, återkommande mardröm, stress- och panikkänslor. Det är kraftiga känslor och reaktioner som kan uppstå och dessa är svåra eller omöjliga att kontrollera utan stöd.

Symtomen på PTSD kan uppstå ganska lång tid efter den traumatiska händelsen, det beror på att hjärnan inte förmår bearbeta händelsen i stunden. Därför är det inte ovanligt att så kallade flashbacks, det vill säga plötsliga och smärtsamma minnesbilder av händelsen som spelas upp för ens inre, drabbar personen i fråga en tid efter händelsen. Detta är hjärnans sätt att bearbeta det inträffade. Men det är även vanligt med andra symtom som inte lika lätt kan kopplas till händelsen, t ex att personen i fråga är lättirriterad, undvikande, får plötsliga vredesutbrott eller minnesförlust.

Hjärnhälsa

– Hur tar vi hand om hjärnan?

Psykisk hälsa och skärmanvändning

Folkhälsomyndighetens *Kunskapsstöd om Digitala medier och barns och ungas hälsa* från 2024 baseras på forskning och visar hur skärmtid kan påverka vår hälsa. I den framgår att "Mycket skärmtid kan i viss mån även leda till depressiva symtom, delvis genom sämre sömn. Studier visar också att barn och unga med sömnbesvär och psykiska besvär kan vara mer benägna att använda digitala medier, så sambandet kan alltså gå i båda riktningarna. Ett annat tydligt resultat är att hög användning av sociala medier kan leda till ett ökat missnöje med den egna kroppen (för åldrarna 10–18 år)".

Det bör understrykas att Folkhälsomyndighetens rekommendationer inte hänvisar till all typ av skärmanvändning.

- Följande aktiviteter räknas inte som skärmtid: skolarbete, läxor, hjälpmedel till barn och unga med funktionsnedsättning, digitala verktyg till olika samhällstjänster, att lyssna på musik, radio, poddar, eller att läsa e-böcker.
- Följande aktiviteter räknas som skärmtid: att se på film, TV, videoklipp, sociala medier och att spela dataspel.

[Här kan du läsa mer om Folkhälsomyndighetens rekommendationer för en balanserad skärmanvändning.](#)

Hos Folkhälsomyndigheten finns du också tillgång till broschyrer och affischer som illustrerar ett hälsosamt dygnshjul för olika åldersgrupper.

Livsbalans och hjärnan

Våra levnadsvanor har stor betydelse för hjärnans välmående och vår förmåga till inlärning. Motion, god sömn och näringsrik kost stärker din hjärna, men också social aktivitet, kognitiv träning och stress.

[Se "Hjärnhälsa – Hjärnfonden" för mer information om de olika faktorer som påverkar hjärnhälsa.](#)

När vi rör oss bildas en faktor som fungerar ungefär som ett slags gödningsmedel för hjärnan. Den här faktorn stimulerar bildningen av nya nervceller men skyddar också mot att nervcellerna bryts ner. Det gör att det både blir lättare att lära sig nya saker och att komma ihåg sådant vi redan lärt oss. Fysisk aktivitet gör också att det bildas fler små blodkärl i hjärnan som gör att blodflödet och syretillförseln till hjärnans delar ökar. Det påverkar minne, inlärning, kreativitet och koncentrationsförmåga på ett positivt sätt.

Hjärnan är aktiv på ett annat sätt när vi sover och sömnen stödjer viktiga funktioner som vi behöver när vi är vakna. Sömnen spelar en viktig roll för att bearbeta känslor och lagra minnen om vad vi har varit med om under dagen. Under sömnen överförs information från hippocampus, där nya minnen bildas, till hjärnbarken, där minnena lagras. När vi sover förstärks viktiga synapser medan onödiga kopplingar och skadliga ämnen rensas bort. Hos en vuxen person använder hjärnan 25 procent av kroppens energi trots att hjärnan bara utgör 2 procent av kroppens vikt. Hos barn är energibehovet ännu större i och med att hjärnan fortfarande växer och utvecklas. En varierad kost ger hjärnan den energi och de näringsämnen den behöver för att kunna fungera optimalt. Hjärnan använder sig främst av glukos som energikälla och det är därför viktigt med en kost som håller blodsockret på jämn nivå över dagen. Att äta långsamma kolhydrater som bland annat finns i grovt fullkornsbröd, fullkornspasta och råris ger ett stabilt blodsocker och en längre mättnadskänsla. Hjärnan tycker om regelbundna måltider.

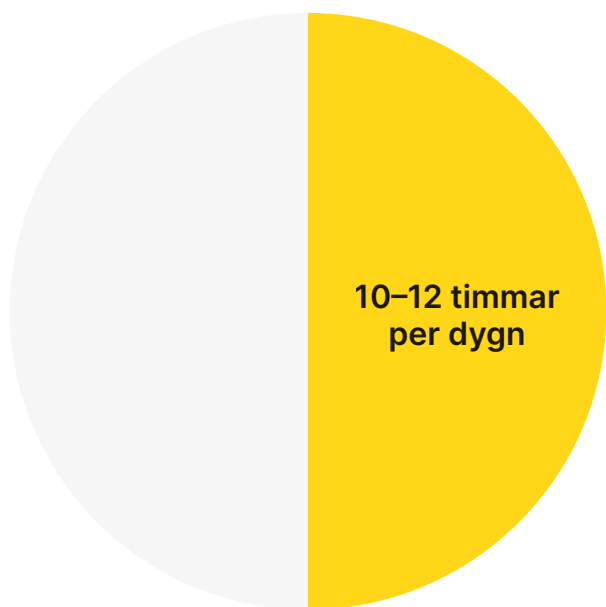
Hur påverkar sociala medier hjärnan?

Varför har vi så svårt att släppa ifrån oss mobiltelefonen? Sociala medier triggar vårt belöningssystem. Och det är signalsubstansen dopamin som spelar en viktig roll i hjärnans belöningssystem och styr oss mot olika beteenden. När vi mår bra, äter god mat, motionerar eller har umgänge med andra stiger dopaminnivåerna. Även mobilen får nivåerna stiga och gör att du kan känna ett beroende av att plocka upp mobilen och kolla om du har fått ett meddelande, views eller likes. När vi skaffar ny information, som vi gör via sociala medier, aktiveras belöningssystemet.

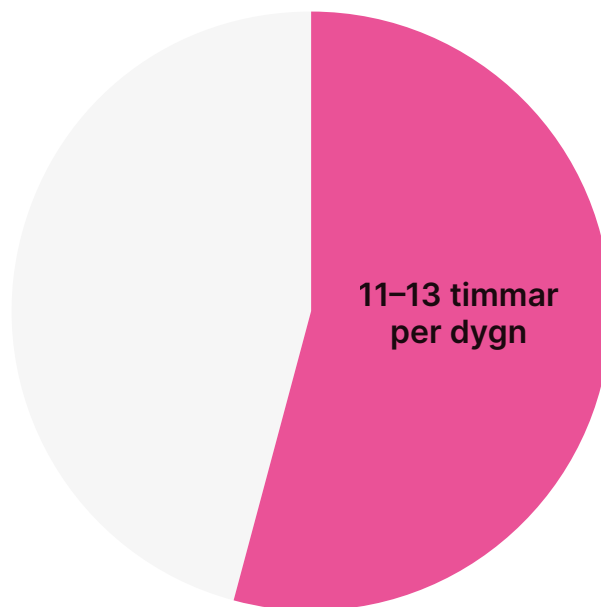
När vår smartphone fångar vår uppmärksamhet, dämpas aktiviteten i de hjärnområden som ansvarar för tänkande och minnesbildning. Eftersom det ger snabb och enkel belöning dras vår hjärna naturligt till innehållet på skärmar. För att motstå denna dragningskraft krävs det att vi bryter vårt "autopilotläge" och aktivt tänker på varför vi egentligen tar fram en skärm.

Och om vi fokuserar på flera saker samtidigt, det man brukar kalla att "multitaska", försämras både koncentrationsförmågan och arbetsminnet. Även om hjärnan har en viss förmåga att hantera olika processer samtidigt så är den begränsad när de gäller vårt fokus. Hjärnan har en viss ställtid och dröjer sig kvar vid det den just gjorde vilket innebär att om vi hoppar mellan olika uppgifter fungera hjärnan inte lika effektivt. Istället för att multitaska hoppar vi faktiskt från en uppgift till en annan. Det går inte att säga exakt hur lång den här ställtiden är men det tyder på att det kan ta åtskilliga minuter innan hjärnan kan fokusera hundra procentigt på en uppgift efter ett byte av fokus.

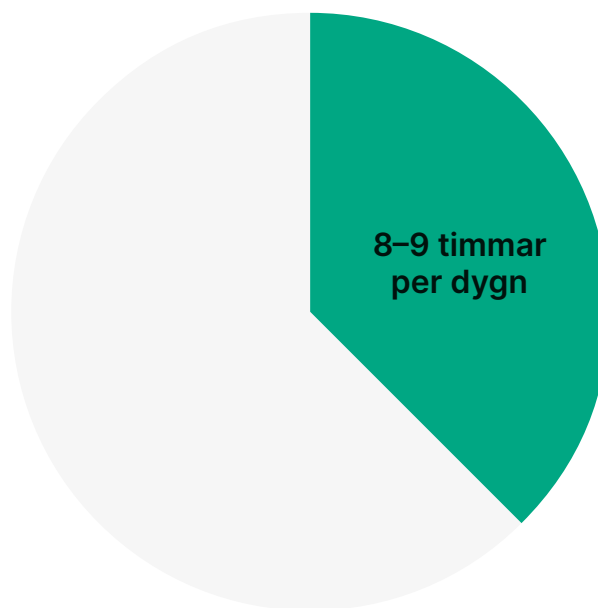
Så många timmars sömn behöver barn och ungdomar per dygn (enligt Folkhälsomyndighetens dygnsdjul 2024).



Barn i åldern
6-12 år



Små barn i åldern
2-5 år



Ungdomar i åldern
13-18 år



Kunskap om hjärnan kan bidra till mer likvärdig utbildning

Skolans uppdrag tydliggörs i läroplanen och Skollagen. Sammanfattningsvis kan vi som arbetar i skolan verka för att alla elever ska möta tillgängliga lärmiljöer och ges möjlighet att utvecklas så långt som möjligt, utifrån deras egna förutsättningar. För att kunna göra det behöver vi arbeta elevhälsofrämjande, och ha kunskap kring olika diagnoser och behov. Det är ett omfattande arbete där elevhälsans olika spetskompetenser spelar viktiga roller, men framför allt är det pedagogerna som står i centrum, som dagligen möter eleverna och som gör stor skillnad och lämnar avtryck i elevers lärande och liv.

Den psykiska ohälsan bland barn och ungdomar ökar. Antalet elever som diagnostieras med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar ökar, vilket i sin tur kan hjälpa fler att få det stöd och anpassning som de är i behov av. Antalet elever som hamnar i ofrivillig skolfrånvaro ökar. Det ställer stora krav på skolan att verka som friskfaktor i elevers liv. Vi behöver ha kunskap om psykisk ohälsa och känna igen symtom och tecken. Många av hjärnans

sjukdomar och diagnoser kan mötas upp av oss vuxna och på så minska lidande bland barn och ungdomar. Det är inte skolans uppgift att behandla, men skolan kan bidra till att eleven får rätt hjälp och stöd. Skolans uppgift är att skapa en trygg och stabil lärmiljö, där elever vågar misslyckas under vägen till att utvecklas.

Skolan har en unik möjlighet att påverka barn och ungdomars hälsa och lärande. Eleverna tillbringar stora delar av sin tid i skolan och vad vi väljer att göra med den tiden har stor betydelse. Skolan behöver därför kunna följa med i samhällets utveckling och anpassa utbildningen efter de förutsättningar och omständigheter som eleverna lever i just nu. I dag vet vi att psykisk ohälsa inte är ovanligt och vi vet även att elever rör på sig allt mindre.

Genom att fortbilda personal om hjärnan och hjärnans behov och funktioner kan vi designa en skolmiljö och utbildning som bättre främjar vår psykiska som fysiska hälsa. Skolan har även ett kompensatoriskt uppdrag som är tänkt att bidra till alla elevers likvärdiga utbildning mot målen. Alla barn och ungdomar behöver en utbildning som är medvetet planerad efter deras behov och förutsättningar. Här kan kunskap om hjärnan bidra till en mer likvärdig utbildning.

[Här kan du läsa mer om hur du skapar en hjärnmedveten skola.](#)

Lärarhandledning

Diskussionsunderlag för arbetslag.



Tidsåtgång:

- Inläsningstid av materialet för samtliga.
- Fyra möten (med fördel kan både arbetslagsmöten, elevhälsomöten och APT användas).
- Förberedelsestid för samtalsledare.
- Förberedelsestid inför lektioner.

Syfte:

- Team Rynkeby stödjer insamlingen till Hjärnfonden Barn, för mer forskning om barnhjärnan.
- Hjärnfonden Barn vill öka medvetenhet och kunskap kring hjärnan i skolan.
- Hjärnfonden Barn vill öka medvetenhet och kunskap kring psykisk ohälsa hos barn och ungdomar.

Första mötet – före inläsning (förslagsvis del av APT-möte)

Syftet med mötet är att introducera materialet från Team Rynkeby Skoloppet och Hjärnfonden Barn. Under det här mötet kommer vi att aktivera tankar kring det vi ska arbeta med. Arbetar du med materialet utan att delta i Skoloppet går det förstås bra att stryka den delen.

1. Introducera utbildningsmaterialet.
2. Gå igenom syftet och förankra varför ni arbetar med detta material på er skola.

3. Stå på linje – övning.
 - a. Lägg ut lappar med siffrorna 1–10 på golvet. Se till att det finns mellanrum mellan lapparna. Förklara att siffran 1 motsvarar i låg utsträckning och siffran 10 i hög utsträckning. Deltagarna ska efter att du har läst upp frågan ställa sig på den siffra som bäst motsvarar deras upplevelse. När deltagarna har placerat sig på en siffra, be dem diskutera med de andra som valt samma siffra. Lyft några röster i helgrupp. Frågor:
 - b. På en skala mellan 1–10, hur mycket använder du dig av kunskap om hjärnan i din yrkesutövning?
 - c. På en skala mellan 1–10, hur mycket kunskap har du om psykisk ohälsa hos barn och ungdomar?
 - d. På en skala mellan 1–10, hur mycket kunskap har du om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)?
4. Avsluta med att sammanfatta och berätta att alla till nästa gång förväntas läsa igenom materialet.
5. Om tid finns se filmen Bryt tystnaden från Barnombudsmannen.

Andra mötet

Syftet med mötet är att skapa en gemensam kunskapsbas i arbetslaget, samt att få syn på vilka behov som finns hos eleverna och väcka medvetenhet kring behov som ännu inte upptäckts (exempelvis elever som inte passar in i mallen för hur man traditionellt sett har beskrivit elever med dessa diagnoser).

Till det här mötet förbereder sig deltagarna genom att läsa materialet.

Uppgift ! och ?

Samtalsledaren förbereder en whiteboard eller ett delat dokument med kolumnerna döpta till utropstecken (!) och frågetecknen (?)



Nu vill veta vad alla deltagarna tar med sig från läsningen av utbildningsmaterialet och om de har några frågor.

I kolumnen utropstecken samlar ni sådant som deltagarna tycker var intressant, nytt, lärorikt med mera. I kolumnen frågetecken samlar ni sådant som deltagarna inte förstår eller vill veta mer om. Gå laget runt. När rundan är klar, diskutera, fördjupa och hjälp varandra.

Mer information om hjärnan hittar ni på [Hjärnfondens hemsida](#).

EPA

Enskilt: Reflektera kring eleverna du möter varje dag. Av det du läst – vad vet du redan nu finns representerat i ditt klassrum? Kan det finnas sådant du inte sett och vad i så fall?
Par: Diskutera med kollegan närmast, jämför er reflektioner. Har ni uppmärksammat samma elever? Olika elever?
Alla: Samtalsledaren lyfter deltagarnas röster och sammanfattar reflektionerna på whiteboarden/i delat dokument. Ser ni mönster, eller tendenser, uppmärksamma detta.

Tredje mötet

Syftet med mötet är att aktivera deltagarnas kunskap och tidigare erfarenheter och skapa ett delat med sig-tillfälle som kan vara basen för ett kollegialt lärande.

Uppgift Kura skymning

I denna övning delar ni upp er i mindre grupper om 4–6 deltagare. Bifogat finner ni flertalet frågor kring det material ni tidigare läst, dessa klipper ni isär och lägger i ett kuvert/i en skål. Deltagarna drar en lapp i taget och läser upp och svarar på den egna frågan, utan att bli avbruten. Om man vill kan man släppa in fördjupande frågor från de andra deltagarna. Om man inte har något svar på frågan kan den gå vidare till nästa deltagare, eller lyftas till allmän diskussion i gruppen. Ibland kan det vara bra att använda tidsstöd och bestämma en tid för hur långa de egna svaren/reflektionerna får bli, förslagsvis cirka 3–5 minuter (då inklusive fördjupande frågor).

- Hur använder du dig av kunskap om hjärnans funktioner när du planerar och genomför din undervisning/aktiviteter?
- Hur kan elevers kunskap om hjärnan främja lärandet?
- Möter du, eller har du mött, elever med tvångsdiagnoser? På vilket sätt påverkar/påverkade det din yrkesutövning?
- Hur uppmärksammar du depression och nedstämdhet hos dina elever?
- Berätta om ett inkluderande lektionsupplägg.
- Hur planerar du för elevers återhämtning under dina lektioner/aktiviteter?
- En elev berättar för dig att hen har självskadebeteende. Hur hanterar du det?

- Hur planerar du för att möta elevers olika sätt att lära?
- Hur möter du elever med motorisk oro i klassrummet?
- Hur motverkar du känslor av stress och otillräcklighet hos dina elever?
- Har du arbetat med elever med intellektuell funktionsnedsättning integrerat i grundskoleverksamhet? Dela med dig av erfarenheter och tips.
- Har du mött elever med särbegåvning? Hur arbetade du med att möta behoven?

Samtalsledaren kan med fördel lägga till frågor som kommit upp under tidigare möten, eller som är relevanta för den egna skolan.

Avslutande uppgift

1. Gå igenom lektionsuppläggen i nästa avsnitt. Bestäm vilken lärare som genomför upplägget i vilken klass.
2. Läs igenom och diskutera om ni behöver justera något för att anpassa efter era elevers behov.

För arbetslag som vill rikta in sig mer på just NPF rekommenderar vi materialet Hej Hyper i sin helhet. Vi kommer delvis komma att använda oss av [Hej Hyper](#).

Fjärde mötet

Syftet med mötet är att dela erfarenheter och observationer efter arbetet med eleverna. Mötet kan leda fram till en riktning som ni i arbetslaget vill väva in i ert kollegiala lärande. Inför mötet har arbetslaget genomfört lektionsuppläggen i alla klasser.

Uppgift EPA

Enskilt: Fundera kring hur det var att genomföra lektionerna i klassen. Upptäckte du något nytt hos eleverna? Hur togs ämnet emot?
Par: Diskutera dina erfarenheter med en kollega.
Alla: Samtalsledaren lyfter några röster i arbetslaget.

Gemensam diskussion

Vad behöver ni som arbetslag arbeta vidare med när det gäller kunskap om hjärnan. Utgå gärna från de olika områden som finns i materialet:

- Fakta om hjärnan
- När hjärnan blir sjuk eller skadad
- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Särbegåvning
- Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar
- Hjärnhälsa – Hur tar vi hand om hjärnan?

Årskurs 1 till 3

Inför arbetet i klasserna behöver du som pedagog gå igenom lektionsuppläggen och reflektera kring vad som fungerar bäst för dina elever. Att arbeta kring olika behov och psykisk ohälsa, kan vara både svårt och känsligt och det är därför nödvändigt att planera för en trygg samtalsmiljö i klassrummet, samt att vara uppmärksam på hur eleverna reagerar. Elever kan känna igen sig själva, eller någon person i deras närhet, och det kan väcka starka känslor. Var därför noga med att berätta för eleverna om vart man kan vända sig om man behöver stöd, och samarbeta gärna med elevhälsoteamet redan från början. Informera vårdnadshavarna om att ni kommer att arbeta kring dessa områden i skolan.

Hjärnfondens fyra tips på hur du hjälper ett barn till bättre inlärning i skolan.

Syfte att gå igenom med eleverna:

Vi har deltagit i Skolloppet för att stödja deras arbete i att höja medvetenheten kring hjärnan, hjärnans funktioner och psykisk ohälsa. Vi lärare har fortbildat oss kring detta och nu kommer vi att arbeta ett antal lektioner med detta tema. Lektionerna kommer att handla om hjärnan och hjärnans funktioner, om olika behov, om vad som händer när hjärnan fungerar annorlunda och om psykisk ohälsa.

Lektion 1 – Om hjärnan

1. Presentera syftet med de kommande lektionerna.
2. Presentera Bamses hjärnskola för eleverna och gå igenom hjärnans olika funktioner.
Hjärnfonden & Bamses hjärnskola.
3. Be eleverna ge förslag på vad hjärnan mår bra av. Lista på tavlan!
Titta på den här hemsidan om ni behöver mer inspiration: Håll hjärnan frisk tillsammans med Arla.
4. Spela Bamses Hjärnspele och diskutera sedan om det finns fler saker som kan hamna på elevernas Må bra-lista.

Lektion 2 – Lätt och svårt

Berätta för eleverna att alla människor har saker som de tycker är lättare eller svårare. Det kan vara bra att berätta om sådant man tycker är lätt eller svårt, och det ska vi börja med nu.

1. Dela ut Hjärnkorten som du finner på Hej Hyper med fint pyssel om hjärnan.
2. Be eleverna skriva om vad de tycker är lätt eller svårt i skolan och skriva eller rita sina svar på hjärnkorten.

3. Om klimatet i klassrummet tillåter, kan ni sedan låta eleverna presentera sina kort för varandra i par eller små grupper.
4. Sammanställ på tavlan och be eleverna att hjälpa till med förslag på hur man kan göra det som är svårt lite lättare.

Lektion 3 – Filuren

Lektionen kan med fördel genomföras tillsammans med någon från elevhälsoteamet.

1. Göm ett mjukisdjur i klassrummet. Stöka ner genom att välta några stolar och klottra på tavlan, exempelvis.
2. När eleverna kommer in i klassrummet är allting huller om buller. Någon har varit ledsen och arg i klassrummet och gömmer sig nu någonstans i klassrummet. Till slut hittar ni den lilla Filuren. Runt halsen har Filuren ett brev. *Snyft, snyft! Jag är jätteledsen och jag vet inte hur jag ska göra för att bli glad igen. Kan ni hjälpa mig, snälla 3c?*
3. Läraren: Men vilken tur att Filuren bad just oss om hjälp! De två tidigare lektionerna har vi pratat om hjärnan och hur man kan göra för att göra det lättare i skolan. Men vad kan man göra om man märker att någon är ledsen? Fundera! Ni har säkert sett någon vara ledsen någon gång eller själva känt er ledsna ibland. Fyll tavlan med bra förslag till vår nya vän Filuren.
4. Efter lektionen kan läraren sammanställa små må bra-uppdrag som eleverna i grupp får göra med Filuren. Det kan t ex vara att leka med Filuren på rasten eller att ta med Filuren till kuratorn.
5. Upplägget kan sedan fortsätta med att eleverna redovisar sina uppdrag för klassen. På det viset samlar vi flera goda exempel på hur man kan göra när någon är ledsen.

Elevhälsoteamet kan med fördel ha en del av en lektion där de berättar om hur de kan hjälpa till i olika situationer.

Lektion 4 – Hjärnhälsa!

1. Utgå från elevernas Må bra-lista och Lärarhandledningens text om Hjärnhälsa.
2. Använd Filuren som utgångspunkt. Eftersom Filuren har mått lite dåligt och varit arg och ledsen behöver Filurens hjärna vila och hitta sätt att må bättre. Vad kan man göra då?
3. Lyft till diskussion i klassen och samla bra tips på tavlan.
4. Låt eleverna välja ett tips och rita en teckning till Filuren där de beskriver hur Filuren kan ta hand om sin hjärna.

Årskurs 4 till 6

Inför arbetet i klasserna behöver du som pedagog gå igenom lektionsuppläggen och reflektera kring vad som fungerar bäst för dina elever. Att arbeta kring olika behov och psykisk ohälsa, kan vara både svårt och känsligt och det är därför nödvändigt att planera för en trygg samtalsmiljö i klassrummet, samt att vara uppmärksam på hur eleverna reagerar. Elever kan känna igen sig själva, eller någon person i deras närhet, och det kan väcka starka känslor. Var därför noga med att berätta för elever om vart man kan vända sig om man behöver stöd, och samarbeta gärna med elevhälsoteamet redan från början.

Informera vårdnadshavarna om att ni kommer att arbeta kring dessa områden i skolan. [Hjärnfondens fyra tips på hur du hjälper ett barn till bättre inläring i skolan.](#)

Titta gärna på uppläggen för 1–3 och 7–9 för att se om det finns upplägg som passar din grupp bättre.

Syfte att gå igenom med eleverna

Vi har deltagit i Skoloppet för att stödja deras arbete i att höja medvetenheten kring hjärnan, hjärnans funktioner och psykisk ohälsa. Vi lärare har fortbildat oss kring detta och nu kommer vi att arbeta ett antal lektioner med detta tema. Lektionerna kommer att handla om hjärnan och hjärnans funktioner, om olika behov, om vad som händer när hjärnan fungerar annorlunda och om psykisk ohälsa.

Lektion 1 – Om hjärnan

1. Presentera syftet med de kommande lektionerna.
2. Om hjärnan – texter Här på [Hjärnfondens hemsida – Om hjärnan](#)
3. Om hjärnan – film som handlar om barn- och tonårshjärnan (fr Livet sitter i hjärnan) [Hjärnfondens filmer – Om hjärnan – första 6 min](#)
4. Arbeta i grupp med den kooperativa strukturen Karusellen:
 - a. Dela in eleverna i grupper om fyra.
 - b. Förbered stationer med A3-ark, där du skriver hjärnans olika delar (pannlob, hjässlob, tinninglob, lillhjärnan, hjärnstammen, limbiska systemet, nackloben) och lägger ut dem på olika ställen i klassrummet, alternativt tejpar upp på väggarna.
 - c. Grupperna utser en sekreterare, och sekreterarna i de olika grupperna har med fördel olika färg på sina pennor.
 - d. Läraren placerar ut grupperna vid varsin station.
 - e. Eleverna pratar sedan med varandra om vad de lärt sig/kommer ihåg om hjärnans funktioner. De kommer överens om vad just deras grupp ska skriva på arket. Sekreteraren skriver.
 - f. Efter fem minuter cirkulerar gruppen till nästa station, och arbetet fortgår tills grupperna har varit vid alla stationer.

Lektion 2 – Lätt och svårt

Berätta för eleverna att alla människor har saker som de tycker är lättare eller svårare. Det kan vara bra att berätta om sådant man tycker är lätt eller svårt, och det ska vi börja med nu.

1. Dela ut Hjärnkorten som du finner här på [Hej Hypers hjärnkort](#).
2. Be eleverna skriva om vad de tycker är lätt eller svårt i skolan och skriva eller rita sina svar på hjärnkorten.
3. Om klimatet i klassrummet tillåter, kan ni sedan låta eleverna presentera sina kort för varandra i par eller små grupper.
4. Sammanställ på tavlan och be eleverna att hjälpa till med förslag på hur man kan göra det som är svårt lite lättare.

Lektion 3 – NPF

Genomförs med fördel tillsammans med någon från elevhälsoteamet.

1. Berätta att NPF står för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och är ett samlingsnamn för diagnoser som till exempel ADHD och autism. Berätta också att NPF-diagnoser är vanliga, att det finns flera elever i varje klass med diagnoser, precis som det finns lärare med diagnoser, och mammor och pappor. En kompis med ADHD eller Autism, är precis som vilken annan kompis som helst, och precis som alla barn och ungdomar har kompisens styrkor och svårigheter (som vi pratade om förra lektionen). En NPF-diagnos kan också innebära vissa utmaningar, i exempelvis skolan. Nu ska vi lära oss lite mer om olika diagnoser, och tillsammans hitta bra tips och strategier som vi kan hjälpa varandra med. Det är nämligen så fuffigt att det som hjälper en kompis med NPF, hjälper en kompis utan NPF också.
2. Titta på filmerna från Attentions projekt Barns röst, som ni hittar på [Attentions youtubekanal – Vad är en språkstörning? Vad är Tourettes? Vad är ADHD? Vad är Autisms?](#)
3. Förbered lappar med namn och behov på i enlighet med nedan (fyll gärna på med egna exempel):
Anton – ljudkänslig
Elsa – kryp i kroppen
Saif – svårt att förstå och följa regler
Kim – tycker att det är jobbigt när saker och ting förändras
Mira – bokstäverna hoppar runt i boken
William – hittar inte orden när han ska berätta något
Yasmin – glömmer bort vad hon ska göra
Theo – blir snabbt trött i klassrummet
Zara – vet inte vad hon ska göra på rasten
Alfred – pratar ofta utan att räcka upp handen

- Läraren drar en lapp och läser upp namn och behov. Eleverna samtalar i par under en kort stund kring vilka tips de har till just den eleven. Läraren samlar dessa i en tipsbank.
- Eleverna gör tipskort utifrån det som kommit fram under övningen. Dessa kort finns tillgängliga i klassrummet och lyfts kontinuerligt av läraren. Skapa gärna en rutin där elever kan hämta tips om de känner något av ovanstående.

Lektion 4 – Psykisk ohälsa

Denna lektion, eller lektioner, behöver förberedas väl. Du som lärare känner din klass och vet säkerligen mycket om eleverna och deras olika livssituationer. Att prata om psykisk ohälsa är viktigt, och känsligt. Den här lektionen, eller lektionerna, bör genomföras tillsammans med någon från elevhälsoteamet, för att säkerställa att det finns extra mycket stöttning kring eleverna.

- Nu har vi arbetat med hjärnan ett par lektioner. Den här lektionen kommer att handla om att människor inte alltid mår bra och hur man kan göra om man själv eller någon man känner inte mår bra.
- Fråga klassen: När kan man ha glada tankar och känslor?
- Fråga sedan: När kan man ha ledsna tankar och känslor då?
- Berätta: Det är normalt att må dåligt ibland. Att känna sig ledsen, oroad eller arg ingår i livet. Både barn och vuxna kan ha ledsna tankar och känslor. Ibland har vuxna så ont i tankarna och känslorna att de inte orkar någonting alls. Man kan faktiskt ha det så svårt att hjärnan, eller tankarna och känslorna, kan få en sjukdom, precis som att kroppen kan bli sjuk. När tankarna och känslorna blir sjuka kallas det psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom.

- Nu ska vi se en film om Fredrik som har en pappa som har en psykisk sjukdom: Filmen om Fredrik och hans Pappa som lever med en psykisk sjukdom.
- Kommer ni ihåg att Fredriks lärare frågade klassen: Varför är det bra att prata om tankar och känslor, även när de är svåra? Vad svarade klassen? Vad tänker ni?
- När klassen pratade om tankar, känslor och psykisk ohälsa blev Fredrik lättad. Kommer du ihåg varför? (Det finns hjälp att få, läkare, det är skönt att höra att andra har upplevt samma sak och att det blivit bättre).
- Representant från elevhälsan berättar om de olika funktionerna som finns på skolan och var man kan vända sig om man vi prata med någon.
- Titta på bilden till vänster. Bilden beskriver en ung person med många negativa tankar. Kan ni hjälpa till att fylla i den andra pratbubblan med positiva tankar eller förslag på vad personen kan göra?
- Visa bilder för varandra. Diskutera i klassen.

Lektion 5 – Hjärnhälsa

- Gå igenom texterna om hjärnhälsa med eleverna.
- Gör ett digitalt ordmoln med eleverna (kan göras på www.mentimeter.com – ett digitalt verktyg där man anonymt kan svara på olika typer av frågor) – där eleverna skriver ord som är viktiga för att hålla sin hjärna frisk. Diskutera i klassen varför vissa ord blir större än andra.
- Eleverna skattar sin egen hjärnhälsa – vad ser de? Reflektion enskilt och i grupp. Vad kan man förändra? Hur?

– Hur mår du?

– Bra.



Åh nej!

Jag är ful

Jag är inte mig själv

Varför ser dom inte mig?

Så pinsamt

Paralyserad

Jag bara förstör allt jag har byggt upp

Var är jag?

Jag är fet

Jag är trött

Depression

Jag älskar dig

Jag är ensam!

Årskurs 7 till 9

Inför arbetet i klasserna behöver du som pedagog gå igenom lektionsuppläggen och reflektera kring vad som fungerar bäst för dina elever. Att arbeta kring olika behov och psykisk ohälsa, kan vara både svårt och känsligt och det är därför nödvändigt att planera för en trygg samtalsmiljö i klassrummet, samt att vara uppmärksam på hur eleverna reagerar. Elever kan känna igen sig själva, eller någon person i deras närhet, och det kan väcka starka känslor. Var därför noga med att berätta för elever om vart man kan vända sig om man behöver stöd, och samarbeta gärna med elevhälsoteamet redan från början. Informera vårdnadshavarna om att ni kommer att arbeta kring dessa områden i skolan.

Syfte att gå igenom med eleverna

Vi har deltagit i Skolloppt för att stödja deras arbete i att höja medvetenheten kring hjärnan, hjärnans funktioner och psykisk ohälsa. Vi lärare har fortbildat oss kring detta och nu kommer vi att arbeta ett antal lektioner med detta tema. Lektionerna kommer att handla om hjärnan och hjärnans funktioner, om olika behov, om vad som händer när hjärnan fungerar annorlunda och om psykisk ohälsa.

Lektion 1 – Om hjärnan

1. Introducera syftet med de kommande lektionerna.
2. Om hjärnan – texter [Hjärnfonden – Om hjärnan](#)
3. Om hjärnan – film som handlar om barn- och tonårshjärnan (fr Livet sitter i hjärnan) [Hjärnfondens film – Om hjärnan – första 6 min](#)
4. Arbeta i grupp med den kooperativa strukturen Karusellen:
 - a. Dela in eleverna i grupper om fyra.
 - b. Förbered stationer med A3-ark, där du skriver hjärnans olika delar (pannlob, hjässlob, tinninglob, lillhjärnan, hjärnstammen, limbiska systemet, nackloben) och lägger ut dem på olika ställen i klassrummet, alternativt tejpar upp på väggarna.
 - c. Grupperna utser en sekreterare, och sekreterarna i de olika grupperna har med fördel olika färg på sina pennor.
 - d. Läraren placerar ut grupperna vid varsin station.
 - e. Eleverna pratar sedan med varandra om vad de lärt sig/kommer ihåg om hjärnans funktioner. De kommer överens om vad just deras grupp ska skriva på arket. Sekreteraren skriver.
 - f. Efter fem minuter cirkulerar gruppen till nästa station, och arbetet fortgår tills grupperna har varit vid alla stationer.

Lektion 2 – Olikheter är en tillgång

1. Prata med eleverna om att vi alla har styrkor och svagheter och att det är bra att prata om sådant man tycker är lätt eller svårt. För in samtalet på att det blir lättare för alla om vi samarbetar och kompletterar varandra.
2. Gör en mindmap på tavlan eller i delat dokument kring vad som kan vara lätt och svårt i skolan.
3. Arbeta enligt EPA kring vad som kan göra det svåra lättare i skolan.
4. Sammanställ elevernas tankar på tavlan.

Lektion 3 – NPF

1. Berätta att NPF står för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och är ett samlingsnamn för diagnoser som till exempel ADHD och autism. Använd texterna om NPF i materialet och prata kring olika diagnoser och vad de kan innebära i skolan – utmaningar såväl som styrkor.
2. Titta på *Imorgon ska jag vara normal*, som finns på [AttentionPlay](#).
3. Låt eleverna arbeta enligt EPA med frågeställningarna: Känner du igen bilden av skolan som eleverna ger? Vad kan skolan göra för att det ska vara bättre för alla elever?
4. Ladda ner skriften [Få skolan att funka](#).
5. Låt eleverna läsa skriften och plocka fram tips och idéer som de tror kan skapa en bättre lärmiljö. Skapa en tipsbank för tillgänglighet för elever och lärare (med fördel digitalt).

Lektion 4 – Psykisk ohälsa – genomförs med fördel tillsammans med någon från elevhälsoteamet

1. Nu har vi arbetat kring hjärnan några lektioner. Den här lektionen ska vi prata om psykisk ohälsa. Vi ska börja med att titta på ett klipp där en kille som heter [Charlie berättar om sin panikångest](#).
2. Charlie säger att han hade behövt lättillgänglig information om psykisk ohälsa. Känner ni igen er? Vad vet ni om psykisk ohälsa?
3. Gör en undersökning i [www.mentimeter.com](#) Be eleverna svara på frågan: Vad vet du om psykisk ohälsa? Om du inte vill använda ett digitalt verktyg kan du låta eleverna skriva frågor på lappar som du sedan samlar in.

- Gå igenom resultatet av undersökningen och diskutera svaren med eleverna. Använd med fördel texterna ovan om psykisk ohälsa. Diskutera det faktum att den psykiska ohälsan har fördubblats bland barn och ungdomar sedan 1980-talet.
- Låt eleverna diskutera i en kort bikupa: Varför har den psykiska ohälsan ökat bland ungdomar, tror ni? Lyft några röster i klassrummet.
- Nästa fråga i www.mentimeter.com: Vet du var du kan vända dig om du är orolig för dig själv eller någon i din närhet?
- Sammanställ och diskutera svaren. Komplettera med information där det behövs. Kontaktuppgifter till skolans elevhälsoteam:
<https://www.umo.se/att-ma-daligt>
<https://www.suicidezero.se/hjalp>
<https://mind.se>
<https://maskrosbarn.org>
<https://storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp>
- Skapa ett ordmoln i www.mentimeter.com där du ber eleverna svara på frågan: Vem känner du att du kan prata med om du mår dåligt? Här ska eleverna inte svara med namn – utan med mamma, mentor, syrran, kompis etc.
- Avslutningsvis: Uppmana eleverna att alltid söka hjälp om de mår dåligt eller om de känner någon annan som gör det. Det finns hjälp att få! Ibland kanske du eller din kompis är hjälpt bara genom att prata om det som oroar eller stressar, eller så behövs det mer hjälp. Det kan innebära olika typer av behandling, medicinsk eller någon form av terapi. Skolans elevhälsoteam kan hjälpa dig med att få kontakt om du behöver mer hjälp.

Lektion 5 – Hjärnhälsa!

- Gå igenom texterna om hjärnhälsa med eleverna.
- Gör ett digitalt ordmoln med eleverna (kan göras på www.mentimeter.com) – där de skriver ord som är viktiga för att hålla sin hjärna frisk. Diskutera i klassen varför vissa ord blir större än andra.
- Titta på Folkhälsomyndighetens graf över hur mycket sömn vi behöver för olika åldrar. Skatta hur många timmar som du brukar sova ostört per natt? Vad är det som kan störa dig på natten? Reflektera enskilt eller i grupp.
- Eleverna skattar sin egen hjärnhälsa – vad ser de? Var god se längst bak i detta utbildningsmaterial. Reflektion enskilt eller i grupp. Vad kan man förändra? Hur?

Källor

Attention

Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet (KIND)

”Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders 5 (DSM 5)”, 2013, Svensk översättning

Dyslexiförbundet

Folkhälsomyndigheten, 2024, ”Digitala medier och barns och ungas hälsa, En kunskaps-sammanställning”

Folkhälsomyndigheten, 2024, ”Rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn”

Hej Hyper

Hjärnfonden.se och Hjärnfondens diagnosblad

”Hjärnkoll på skolan”, 2014, Martin Ingvar, Gunilla Eld

”I barnets hjärna”, 2005, Hugo Lagercrantz

Region Uppsala

SLSO, Hälsa & Rehabilitering

Socialstyrelsen

Specialpedagogiska skolmyndigheten

1177

Skanna QR-koden för att komma till en lista med alla länkar från det här dokumentet.



Följ Hjärnfonden

Prenumerera på vårt nyhetsbrev eller följ oss i sociala medier för tips om hjärnhälsa, senaste nytt från forskningen och berättelser från människor som berörs. Kunskap, inspiration och insikt – direkt i din mejlkorg eller ditt flöde.

Skatta din hjärnhälsa!

Skatta din hjärnhälsa från 1–10, där 1 avser det sämsta värdet och 10 det bästa. Ringa in det värde som stämmer bäst in på dig.

Sömn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Motion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sociala medier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Socialt häng IRL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----
