

Underlag till effektlogik för
Livsviktiga snack i skolan –
dokumentation från ett
utvecklingsarbete

Innehåll

Introduktion	2
Bakgrund till Livsviktiga snack i skolan	2
Skolans betydelse för barns hälsa	2
Arbetsmetod	8
Livsviktiga snack i skolan	9
Effektlogik Livsviktiga snack i skolan	10
Utkast effektlogik Livsviktiga snack	12
Referenser	13
BILAGA, Skolprogram för hälsa och välbefinnande	14
BILAGA SEL indikatorer	15

Introduktion

Suicide Zero är en organisation vars huvudsakliga syfte är att minska antalet självmord. De arbetar med bland annat kunskapsspridning inom psykisk hälsa, självmord och självmordsprevention. Som en del i det preventiva arbetet har Suicide Zero tagit fram materialet "Livsviktiga snack i skolan". Materialet har sitt ursprung i boken "Livsviktiga snack" som skickas till alla hushåll i Sverige där det finns en 9-åring skriven. Under arbetet med att utveckla Livsviktiga snack i skolan har det dels funnits en referensgrupp bestående av bland annat forskare, psykologer och psykiatriker, dels ett samarbete med pedagoger, elevhälsa, fritidspedagoger och skolledare på cirka 35 pilotskolor. Det finns också utvärderingar och erfarenheter från arbetet med att utveckla materialet, samt forskning och andra källor som legat till grund för materialet. Suicide Zero har önskat stöd i att utveckla en systematisk bild över Livsviktiga snack i skolan för att kunna använda för fortsatt utvecklingsarbete. Föreliggande rapport beskriver kort arbetet med att utveckla en första effektlogik för Livsviktiga snack i skolan.

Bakgrund till Livsviktiga snack i skolan

Boken Livsviktiga snack är ett material som är framtaget tillsammans med psykologer, forskare, psykiatriker och kuratorer och riktar sig till föräldrar och andra viktiga vuxna med barn mellan 9–12 år. Till grund för materialet ligger vetenskapen om att förmågan att kunna uttrycka sina känslor, berätta om hur man mår och be om hjälp när man behöver det är en av de starkaste skyddsfaktorerna som finns i livet. Livsviktiga snack i skolan bygger på det tidigare framtagna materialet men har utvecklats för att kunna utgöra ett studiematerial för pedagoger. Utvecklingsarbetet har genomförts tillsammans med, utöver ovanstående, pedagoger, elevhälsa och elever från 35 pilotskolor och bygger på Lgr 22.

Det innebär att Livsviktiga snack i skolan har en förankring i skolans vardag, och utgår även från skolans värdegrund, som finns beskriven i de två första kapitlen i Lgr-22. Arbetet med skolans värdegrund är avgörande för att utveckla en rad viktiga färdigheter och värderingar. Genom att lära eleverna om skolans värdegrund skall de få en djupare förståelse för vikten av att vara ärlig, respektfull och ansvarig, vilket är grundläggande värden för att bygga en hållbar och respektfull samhällsstruktur. Genom att förstå och respektera varandras värderingar kan eleverna utveckla bättre kommunikations- och samarbetsfärdigheter, vilket är särskilt viktigt i en globaliserad värld. Genom att reflektera över och diskutera skolans värdegrund kan eleverna utveckla sitt kritiska tänkande, en viktig färdighet för att analysera och utvärdera olika situationer och beslut (skolverket.se).

Det finns ingen färdig manual för hur värdegrundsarbetet ska genomföras, men bland annat "Värdegrundsarbete i praktiken: metodbok för skolan" av John Steinberg och Åsa Sourander samt "Värdegrund i skola och förskola" av Carl E. Olivestam och Håkan Thorsén är böcker som är utgivna till stöd för skolans värdegrundsarbete. På Skolverkets hemsida finns även där stödmaterial. Livsviktiga snack i skolan har en liten annan inriktning än tidigare angivna stödmaterial, där materialet tar sin utgångspunkt i forskning kring suicidprevention samt barns psykiska och fysiska utveckling och kopplar den till värdegrunden.

Skolans betydelse för barns hälsa

Svenska skolor har enligt skollagen inte bara till uppgift att utbilda elever utan också att verka både preventivt och hälsofrämjande. Det innebär att man i skolan ska arbeta för att förebygga ohälsa och samtidigt stärka förutsättningarna för en god hälsa bland eleverna. Det finns en betydande möjlighet för skolor att genomföra insatser som positivt påverkar barns och ungdomars psykiska hälsa. Till exempel kan skolor stärka elevernas förmåga att hantera skolkrav genom att ge lärare och annan personal större möjligheter att stödja eleverna på olika sätt. Den sociala miljön är också av stor betydelse att arbeta med, och det kan vara mycket värdefullt med insatser som motverkar mobbning eller syftar till att skapa ett

mer inkluderande och vänligt klimat, fritt från exempelvis sexuella trakasserier (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Arbetet med att främja barns och elevers hälsa innebär att stärka eller bibehålla deras välbefinnande, där alla inom verksamheten har ett ansvar för att barn och elever ska kunna lära, må bra och utvecklas. Detta arbete är en del av skolans systematiska kvalitetsarbete, vilket innebär att det är strukturerat och långsiktigt, med utgångspunkten att identifiera områden som är särskilt angelägna att utveckla för att uppfylla målen (Faktorer för framgångsrik skolutveckling – Skolverket 2023).

Man vet att skolbaserade insatser på sikt även har positiva effekter på hemmiljön, även om det inte är hemmiljö som är i fokus. En kombination av insatser till skola och familj kan förstärka varandras effekter (RISE, 2021).

Barn och unga tillbringar en stor del av sin tid i skolan, vilket gör den till en central plats i deras liv under många år. Skolans inverkan på en elev kan vara både skyddande och en riskfaktor, vilket påverkar deras psykiska hälsa och hur de upplever sin situation (Nordic welfare centre, 2019). En skolmiljö som är trygg, varm och accepterande för olikheter gör det mycket enklare för eleverna att förstå och navigera i sin omvärld. I Folkhälsomyndighetens analys från Skolbarns hälsovanor framkom att det för både pojkar och flickor fanns tydliga, positiva samband mellan lärarstöd, kamratstöd och psykiskt välbefinnande, ju högre lärar- och kamratstöd, desto högre psykiskt välbefinnande (Gäller klass 9). Om skolan å andra sidan känns osäker och hotfull, blir det svårare för eleverna att förstå och navigera i sin omvärld. På liknande sätt blir världen mer begriplig och förutsägbar när undervisningen är välstrukturerad, överblickbar och anpassad till elevernas behov samt möjlig att påverka (Kunskapsguiden). Att arbeta för att främja hälsa och förebygga ohälsa i skolan innebär att skapa en lärmiljö där eleverna känner sig väl omhändertagna och kan nå undervisningens mål. Det innebär att tidigt identifiera behov av stöd i undervisningen, förstärka de skyddande faktorerna som finns och främja psykisk hälsa.

Skolan spelar en nyckelroll i barns sociala och emotionella utveckling genom att erbjuda en optimal tid för lärande, där barn i förskoleåldern är mest mottagliga för nya kunskaper och erfarenheter. Under denna fas är det avgörande att fokusera på att utveckla sociala och emotionella färdigheter, vilket är grunden för barns framgång i både skolan och livet (Löwenborg, 2019). Socialt och emotionellt lärande är en process som skolan kan använda för att hjälpa barn att förstå och hantera känslor, sätta och uppnå mål, visa empati, upprätthålla positiva relationer och fatta ansvarsfulla beslut. Genom att skapa miljöer som uppmuntrar till social interaktion och emotionell intelligens, kan skolan bidra till att barn utvecklar dessa viktiga färdigheter. Utöver detta fungerar skolan som ett komplement till akademiskt lärande genom att kombinera lärande med omsorg.

Genom att erbjuda lek och skapande aktiviteter, kan skolan särskilt utveckla barnens sociala och emotionella färdigheter, vilket skapar en stark grund för fortsatt lärande. Detta inkluderar att skapa sociala sammanhang, utveckla kommunikationsfärdigheter och lära av varandra genom att vara tillsammans. Arbetet med socialt och emotionellt lärande i skolan har långsiktiga fördelar för både barn och samhället. Det bidrar till att utrusta barn med de färdigheter som behövs för att navigera i komplexa sociala situationer och med hjälp av KBT inspirerade tekniker ta ansvarsfulla beslut (a.a.).

Flera program som syftar till att träna förmågan att hantera svårigheter, särskilt inom skolan, innefattar element som innebär att utrusta eleverna med metoder för att prata om och hantera sina känslor. En omfattande granskning av 213 studier som behandlar sådana interventioner visar att det finns minskningar i depressiva symptom bland eleverna. I USA har det traditionellt sett använts pedagogiska program i skolorna med syfte att undervisa eleverna i att hantera sina känslor. Av åtta undersökta program, syntes effekt på självmordsförsök vid två program (Forte, 2015).

I en studie av De Ridder et al. (2013), ref Livheim 2019, analyserades ungdomars situation över en tioårsperiod från 1997 till 2007 för att se hur självrapporterade psykiska problem vid studiens början påverkade deras framtida utbildnings- och arbetsmarknadssituation. Resultaten visade att det fanns ett starkt samband mellan de psykiska problem som ungdomarna rapporterade i början av studien och sannolikheten för skolavbrott samt för att behov av långvarigt försörjningsstöd. Båda dessa negativa utfall ökade bland ungdomar med självrapporterade psykiska problem

Vid val och prioriteringar av insatser för att främja hälsa finns fem etiska principer att utgå från; Insatserna ska göra gott (godhetsprincipen), Insatserna ska inte skada (icke skada-principen), Insatserna ska utgå från att alla människor har lika värde (likavärdesprincipen), Insatserna ska respektera människors självbestämmande (autonomiprincipen), samt att Insatserna ska främja rättvisa och göra största möjliga nytta med givna resurser (rättvisprincipen eller behovs-/solidaritetsprincipen)(SBU, 2021).

En viktig aspekt när man bedömer värdet av nya insatser hos till exempel SBU, är att genomlysna de etiska principerna i relation till metoden de undersöker. Den mest centrala blir att inte göra skada. Det finns program och metoder som har ett svagt vetenskapligt stöd och där den teoretiska eller logiska kedjan inte heller visar på kärnkomponenter som bidrar till ett gott resultat (se tex Drive for Life, SBU (<https://www.sbu.se/ut201914>)).

De etiska principerna är självklart relevanta även för Livsviktiga snack i skolan. Även då materialet inte beskrivs som en insats med behandlande syfte, är det viktigt att fundera över hur materialet förhåller sig till de etiska principerna och vilket vetenskapligt underlag materialet baseras på. Se nedan för referenser i urval

Pelare 1

Folkhälsomyndigheten (2021) Suicid bland barn i Sverige.

Johansson, M. (2021). Risk- och skyddsfaktorer – vad vet vi och vad kan göras med kunskapen? RISE Research Institutes of Sweden. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:ri:diva-59175>

Livheim, F (2019) ACT treatment for youth - a contextual behavioural approach. Thesis for doctoral degree, department of clinical neuroscience. Karolinska institutet

Ornaghi, V., Grazzani, I., Cherubin, E., Conte, E., & Piralli, F. (2015). 'Let's talk about emotions!'. The effect of conversational training on preschoolers' emotion comprehension and prosocial orientation. *Social Development*, 24(1), 166–183.

WHO (2014) Preventing suicide: a global imperative.

Webb

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-forebygga-suicid/suicidforebyggande-insatser/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/suicid-och-suicidprevention/om-suicid-och-suicidprevention/>

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/suicid-och-suicidprevention/risk--och-skyddsfaktorer-for-suicid/>

<https://respi.se/insatser>

<https://respi.se/insatser/evidensbaserade-insatser/insatser-i-skolan>

<https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/samhalle/social-hallbarhet/preventionspaketet.html>

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=acceptance%20and%20commitment%20therapy>

Pelare 2

di Giacomo E, Krausz M, Colmegna F, Aspesi F, Clerici M. (2018) Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2018 Dec 1

Folkhälsomyndigheten (2015) Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige

FORTE (2018) Hälsa och livsvillkor bland unga HBTQ-personer. Vad vet vi och vilka forskningsbehov finns?

Myndigheten för ungdoms och civillsamhällesfrågor, MUCF (2022). "Jag är inte ensam, det finns andra som jag". Unga hbtqi-personers levnadsvillkor

Nordiska ministerrådet (2021) Hälsa, välmående och livsvillkor bland unga LGBTI-personer i Norden. En forskningsöversikt och kartläggning av insatser

Skolforskningsinstitutet (2024) aktivt jämställdhetsarbete i undervisningen. Systematisk forskningssammanställning

Sun S, Kuja-Halkola R, Faraone SV, et al. (2019) Association of Psychiatric Comorbidity With the Risk of Premature Death Among Children and Adults With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. JAMA Psychiatry.

Webb

<https://www.mucf.se/om-oss/pressmeddelanden/ny-rapport-om-unga-hbtqi-personer-jag-ar-inte-ensam-det-finns-andra-som-jag>

<https://www.forskning.se/2019/08/07/psykisk-ohalsa-risk-for-okad-dodlighet-vid-adhd/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/augusti/okad-risk-suicid-unga-hbtq-personer/>

För skola, HBTQ, normer och makt. Lärarhandledning

<https://www.levandehistoria.se/lararhandledning-till-hbtq-normer-och-makt/checklista-att-tanka-normmedvetet>

Skolverket om normkritisk undervisning:

<https://www.skolverket.se/download/18.653ebcff16519dc12ef362/1539586793376/Normer-normmedvetenhet-och-normkritik.pdf>

<https://www.skolverket.se/download/18.653ebcff16519dc12ef364/1539586816611/normkritisk-pedagogik-ett-satt-att-motverka-strukturell-rasism-i-skolan-2017.pdf>

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/aktivt-jamstalldhetsarbete-i-skolan>

Pelare 3

Bennett K, Rhodes AE, Duda S, Cheung AH, Manassis K, Links P, Mushquash C, Braunberger P, Newton AS, Kutcher S, Bridge JA, Santos RG, Manion IG, McLennan JD, Bagnell A, Lipman E, Rice M, Szatmari P. A Youth Suicide Prevention Plan for Canada: A Systematic Review of Reviews. *Can J Psychiatry*. 2015 Jun;60(6):245-57.

Folkhälsomyndigheten (2020) Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn – En kartläggning av systematiska litteraturöversikter

Ekman, R., Fletcher, A., Giota, J., Eriksson, A., Thomas, B., Bååthe, F. (2021). A Flourishing Brain in the 21st Century: A Scoping Review of the Impact of Developing Good Habits for Mind, Brain, Well-Being, and Learning. *Mind, Brain, and Education*.

Folkhälsomyndigheten (2016) Utblick folkhälsa. Skolbaserad prevention kan minska suicidförsök och suicidtankar

Socialstyrelsen (2021) Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom. Stöd för styrning och ledning

Socialstyrelsen (2024) Adhd och autism Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser i hälso- och sjukvården eller socialtjänsten

Webb

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolans-betydelse-for-inatvanda-psykiska-problem-bland-skolbarn/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/dbc679108bb7441eb1d8f6308c1208b3/skolbaserad-prevention-minska-suicidforsok-suicidtankar-16112.pdf>

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/depression-och-angest/>

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/adhd-och-autism/>

<https://forallaunga.se/>

Pelare 4

Johansson, M. (2021). Risk- och skyddsfaktorer – vad vet vi och vad kan göras med kunskapen? RISE Research Institutes of Sweden. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:ri:diva-59175>

Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY

Livheim, F (2019) ACT treatment for youth - a contextual behavioural approach. Thesis for doctoral degree, department of clinical neuroscience. Karolinska institutet WHO (2014)

Ringer, N, (2020) Patterns of Coping: How Children with ADHD and Their Parents Perceive and Cope with the Disorder. Stockholms universitet, Samhällsvetenskapliga fakulteten, Institutionen för pedagogik och didaktik.

SBU (2023) att stödja god psykisk hälsa hos barn och ungdomar. Utvärdering av främjande och förebyggande program.

WHO (2014) Preventing suicide. A global imperative.

Webb

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/suicid-och-suicidprevention/risk--och-skyddsfaktorer-for-suicid/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/att-forebygga-suicid/>

<https://kunskapsstodforvardgivare.se/omraden/psykisk-halsa/akut-handlaggning/suicidnara-barn-och-ungdomar>

Övergripande

Svanelid, G (2014) De fem förmågorna i teori och praktik: boken om The Big 5. Studentlitteratur

Arbetsmetod

Föreliggande underlag är framtaget av medarbetare på Suicide Zero samt RISE. Arbetet bygger på material från utvecklingen av Livsviktiga snack i skolan, samt referenser och material hämtat från de experter som deltagit i arbetet med Livsviktiga snack samt Livsviktiga snack i skolan.

Experter under arbetet:

Referensgrupp (intervjuer samt bidragit med underlag):

Reyhaneh Ahangaran, leg. psykolog och författare till bland annat *Prata känslor med barn – Känsloboken för viktiga vuxna*.

Johan Andreen, pensionerad överläkare och specialist i psykiatri och barn- och ungdomspsykiatri.

Louise Aronsson, tidigare verksamhetsledare Tilia.

Katarina Blom, leg. psykolog, författare till bland annat *Tillsammans-effekten*.

Martin Forster, leg. psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. Författare till bland annat *Fem gånger mer kärlek*.

Somaya Ghanem, kurator BRIS.

Lotta Halvardsson Ekdahl, kurator, utbildad i MI och ACT.

Maria Lalouni, leg. psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. Författare till bland annat *Vad alla föräldrar borde få veta*.

Kajsa Lönn Rhodin, leg. psykolog och psykoterapeut. Författare till bland annat *Vad alla föräldrar borde få veta*.

Ullakarin Nyberg, överläkare i psykiatri, författare och suicidforskare vid Karolinska Institutet.

Liria Ortiz, leg. psykolog och psykoterapeut. Utbildad i MI och ACT.

Jenny Rider, kurator BRIS.

Expertutlåtanden (publicerade intervjuer):

Livia Ambrus, överläkare och specialist i psykiatri. Forskar vid medicinska fakulteten, Lunds universitet.

Malin Bergström, leg. Psykolog och forskare vid Karolinska Institutet.

Noam Ringer, PhD och leg. psykolog, Specialpedagogiska institutionen, Stockholms universitet.

Detta underlag utgör primärt ett stöd för Suicide Zeros fortsatta arbete med att utveckla och arbeta i enlighet med en effektlogik, för att på så vis skapa metoder för uppföljning av dels Livsviktiga snack i skolan, dels kommande utvecklingsarbeten.

Under arbetet med att ta fram en effektlogik (arbetet har pågått under Q1 2024) har företrädare för Livsviktiga Snack tydliggjort att materialet är ett läromedel som utgår från skolans värdegrund. Suicide

Zero har som organisation ett tydligt uttalat syfte att arbeta för att minska antalet självmord, och arbetet med Livsviktiga Snack (tidigare och nu) bygger på kunskapen om att det är en stark skyddsfaktor för psykisk hälsa att kunna prata om känslor. Livsviktiga snack i skolan kan antas leda till att man i högre utsträckning får utrymme och möjlighet att i skolan bland annat prata om känslor, copingstrategier, normer och får en ökad kunskap om hur de fungerar, likväl som hur kroppen och hjärnan utvecklas, även om skolmaterialets målsättning slutar vid en ökad kunskap om känslor, och hur känslor kan förstås, copingstrategier, psykisk hälsa och normer.

Livsviktiga snack i skolan

Effektlogik används ofta i utvecklingsarbete och är ett verktyg som underlättar bland annat förankring, planering och uppföljning. En effektlogik kan även användas för att strukturera en metod, eller ett arbetssätt, för att på så sätt få en tydlig överblick över innehållet.

En effektlogik hjälper till med att skapa en gemensam bild över vad vi gör det vi gör, och är således ett hjälpmedel till att beskriva och kommunicera verksamheten till andra. Utöver detta lägger en effektlogik även grunden för en bra uppföljning, som mäter det som är relevant. Det är ett systematiskt sätt för att tydliggöra hur olika delar av en praktik hänger samman, och på vilket vis man bäst kan följa upp det som görs. En effektlogik kan synliggöra hur saker och ting antas hänga ihop och kan utgöra en utgångspunkt för prioriteringar och justeringar. En anledning till att arbeta med effektlogik är att få en överskådlighet av det som ligger framför en, samt möjliggöra för en verksamhet att dela en gemensam bild samt skapa förutsättningar för uppföljning.

Livsviktiga snack i skolan hade initialt inte läromedel som inramning, eftersom det från början var utvecklat som ett föräldrastöd. Den utveckling som är gjord för skolans del har tagits fram i samråd med skolans aktörer och utgår från det som är skolans värdegrund. Många pedagoger har önskat ett material för att på ett konkret vis kunna lektionsplanera värdegrundsarbetet, något som ska omfattas av alla lektioner och hela skolans verksamhet.

Livsviktiga snack i skolan har en tydlig struktur och inom de olika pelarna används bland annat spel som stödmaterial. Även inom andra program riktade till barn och unga i syfte att stärka den sociala och känslomässiga utvecklingen används kortspel och andra spel som pedagogiskt verktyg.

Det finns likheter med skolbaserade program för barns välbefinnande. Sådana program har ibland andra ingångsvärden (se bl.a. SBU 2023 för exempel). Livsviktiga snack syftar till att stödja pedagogerna i att arbeta med skolans värdegrund och utgör till sin form ett komplement till övriga läromedel avseende värdegrundsarbete. Livsviktiga snack i skolan omfattar fyra moduler, eller pelare som de kallas, vilka omfattar: 1, Att identifiera och prata om känslor, 2, Normer och privilegier, 3, Psykoedukation (kunskap om psykisk hälsa och ohälsa generellt) samt 4, Copingstrategier. I materialet finns bland annat handledning till skolans personal, koppling till värdegrunden, lektionsplanering samt underlag för spel och tänkbara aktiviteter.

För till exempel SEL (utvärderat av SBU, 2023) kan man se att det finns likheter med LSIS, både till innehåll och till pedagogiska verktyg. Vid en övergripande genomläsning tycks de olika pelarna i Livsviktiga Snack i skolan omfatta innehållet i de fem kärnkomponenterna i SEL. Pelare 1 handlar om att kunna prata om känslor, som återfinns i temat self-awareness, Pelare 2 har temat kropp, knopp och normer, något som kan antas innefatta self-management och relationship skills. Den tredje pelaren innehåller bland annat kunskaper om psykisk hälsa och neuropsykiatri, vilket inte finns som eget tema i

SEL. Dock kan området social awareness tänkas omfatta även detta, då man inom SEL pratar om förmågor att förstå andras behov och utmaningar. I Pelare 4 övas bland annat problemlösning och omfattar copingstrategier, något som kan jämföras med bland annat responsible decisionmaking i SEL.

För en fullständig jämförelse de två programmen emellan krävs dock ytterligare analyser.

I SEL finns det ett flertal både digitala och analoga verktyg som stöd i arbetet. Som exempel kan nämnas Breathe think do with Sesame, Class Doju samt SuperBetter. Alla är spel som syftar till att utveckla barns förmågor inom de fem kärnområdena i SEL (se även [37 Social-Emotional Learning Activities and Games for Teachers and Students \(positiveaction.net\)](#)).

Spel används ofta inom skolbaserade program (ex Good Behaviour Game, ett program som syftar till att skapa trygghet och studiero samt att elever får öva på självreglering och social problemlösning) då det är effektiva verktyg för att utveckla barns sociala och emotionella förmågor av flera anledningar. För det första är de mycket engagerande och motiverande. Eftersom spel är mer interaktiva och roliga än traditionella undervisningsmetoder, blir barn mer motiverade att delta och lära sig. Många spel använder belöningsystem som poäng, nivåer och priser, vilket ytterligare motiverar barn att fortsätta försöka och förbättra sina färdigheter. För det andra erbjuder spel praktisk tillämpning genom att simulera verkliga sociala situationer och känslomässiga utmaningar, vilket ger barn möjlighet att öva och utveckla sina färdigheter i en säker miljö. Rollspel inom spel hjälper barn att öva på empati, konflikthantering och samarbete. En tredje fördel är att spel ger omedelbar feedback på spelarens handlingar, vilket hjälper barn att förstå konsekvenserna av sina beslut och justera sitt beteende därefter. Många spel uppmuntrar också självreflektion genom att låta spelare analysera sina val och deras utfall. Spel bidrar också till utvecklingen av specifika färdigheter genom att utmana barn att tänka kritiskt och lösa problem, vilket är viktiga förmågor för emotionell reglering och självledning. Dessutom kräver många spel samarbete och kommunikation med andra spelare, vilket hjälper barn att utveckla sociala färdigheter och bygga relationer.

Spel erbjuder en trygg lärmiljö där barn kan experimentera och göra misstag utan verkliga konsekvenser, vilket uppmuntrar dem att ta risker och lära sig av sina misstag. Spel kan också vara en trygg plats där barn kan utforska och uttrycka sina känslor. I Livsviktiga snack i skolan finns spel, bland annat finns emojisnurren och memory, som används för att till exempel ge barn en möjlighet att utveckla sina förmågor att berätta om hur de mår.

I Livsviktiga Snack i skolan finns handledningar till pedagoger och till elevhälsan, samt stöd för kommunikation till föräldrar. Även om man från Suicide Zero uppmanar skolledningen att involvera sig finns det inget särskilt riktat skrivet stöd till rektorer och skolledare, ett stöd ges muntligt vid de digitala träffarna som anordnas. Det är ett område som skulle kunna utvecklas, då det är ett sätt att implementera ett hälsofrämjande arbete i hela skolans organisation (en hela-skolan-approach), vilket innebär att hela skolans verksamhet, i samverkan mellan lärare, den samlade elevhälsan, skolledning och övrig personal, fokuserar på och genomförs av ett hälsofrämjande arbete (Skolverket, 2021).

Effektlogik Livsviktiga snack i skolan

Effektlogiken omfattar i sin nuvarande form både individ och processutfall. Detta kommer att justeras allteftersom läromedlet används. Även då det inte är ett program för att arbeta med välbefinnande primärt, är det värdefullt att följa upp hur Livsviktiga snack tas emot och om det påverkar eleverna i de skolor där materialet används. Detta kan göras genom de befintliga undersökningar som genomförs på respektive skola, exempelvis elevenkäter. Det vore värdefullt med en mer systematisk uppföljning, för att kunna visa på om Livsviktiga snack påverkar skolan och eleverna. För ett sådant arbete krävs en

strukturerad studie, där man med fördel kan använda uppföljningsinstrument och design från andra likande insatser i skolmiljö. (se SBU för instrument)

Under arbetet har flera diskussioner förts avseende målformulering. Det centrala målet för Suicide Zero är initialt att Livsviktiga Snack når skolorna och används. Dock finns i själva innehållet en ambition att fler barn ska få tillgång till verktyg som kan påverka deras mående. I materialet till skolorna (pedagoger och elevhälsa) återfinns dels en specifik beskrivning av varje pelares koppling till värdegrunden, dels till de olika delarna i Lgr relevanta för varje klass (grund, grundsär mm.) och materialet ska på så vis utgöra ett konkret stöd för värdegrunden kopplat till respektive ämne.

Det nuvarande långsiktiga målet är att barn får ökade kunskaper och förståelse om känslor och hur de kan uttryckas samt att de får en högre kunskap om psykisk hälsa, om copingstrategier, normer och hur man kan söka stöd. De kortsiktiga målen är dels avseende användningen av Livsviktiga snack, dels att fler barn nås av kunskapshöjningen. Indikatorerna är både kopplade till användning av Livsviktiga snack och till tänkbara effekter av Livsviktiga snack, och resurserna utgörs av både Suicide Zero och av de som kan bidra till att läromedlet kommer i bruk. Nedan återfinns två olika effektlogiker som kan användas som underlag för fortsatt utveckling.

Det finns ingen utvärdering av Livsviktiga snack i skolan, utöver den mer kvalitativa utvärdering som gjorts av pilotskolorna. Dock baseras innehållet på vetenskaplig grund och liknar till stora delar det som återfinns inom SEL programmen.

För det fortsatta arbetet kan Suicide Zero med fördel skapa ett system för utvärdering där man använder befintliga datakällor såsom elevenkäter och liknade för att mäta utveckling hos barnen. En viktig aspekt vid användningen av Livsviktiga snack i skolan är att tillse att materialet inte används på ett sådant sätt att det riskerar att skapa negativa effekter hos barnen. Det finns inget i materialet som antyder att det kan skapa negativa effekter, men en uppföljning är ändå att föredra. Detta kan göras genom tät uppföljning under den inledande användningen av materialet, samt tillse att elevhälsan samt övrig personal i skolan är uppmärksam på elevernas reaktioner och mående under användningen av Livsviktiga snack i skolan. För att följa upp resultat och utfall mer systematiskt finns ett flertal instrument som använts i stora studier avseende barns mående och utveckling. Dessa kan hämtas från bland annat SBU-rapporten "Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar. En fördjupad analys av SEL-programmen" från 2024.

Det tydliga fokuset på välbefinnande i värdegrunden gör att Livsviktiga snack har ambitionen att fylla ett behov som uppstår i skolans arbete och som tydliggjorts under Suicide Zeros utvecklingsarbete.

Utkast effektlogik Livsviktiga snack

Resurser	Aktiviteter (vad som görs)	Indikatorer (vad som mäts)	Mål
Medarbetare Suicide Zero (2 personer på del av tid) Stöddokument på internet Utskrivet material Pedagoger Föräldrar Skolledning Elevhälsoteam	Svara på mejlfrågor Arrangera digitala tillfällen för stöd. Arrangera digitala träffar för frågor och dialog	x antal personer som deltar i möten X antal nöjda användare Pedagoger känner sig trygga med materialet Elevhälsans personal upplever att materialet ger stöd Antal lärare som ger Livsviktiga snack Antal genomförda LS i klassrum	Att skolans olika personalgrupper har ökad kännedom om LSIS och vad materialet syftar till. Livsviktiga snack skola används i x antal skolor
Resurser	Aktiviteter	Indikatorer	Mål
Pedagoger Föräldrar Skolledning Elevhälsoteam	Livsviktiga snack moduler Pelare 1. Att identifiera och prata om känslor Pelare 2. Normer och privilegier Pelare 3. Psykoedukation Pelare 4. Copingstrategier	Indikatorer på individnivå Elevenkäter Elevhälsodata Kidscreen Enkäter från SEL el liknande program Förbättrade relationer i klassen	Barn får ökade kunskaper och förståelse om känslor och de kan uttryckas Barn får ökad medvetenhet om andras känslor och behov Barn får en ökad förmåga att hantera problem Ökad kunskap om psykisk hälsa Ökade kunskaper om kontaktvägar vid psykisk ohälsa

Referenser

Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan. Skolverket, 2021

Att främja barns och ungas psykiska hälsa Vägledning inför val och implementering av metoder (2012)
Maria Pihlblad och Gunnar Åberg, Karolinska Institutet

Behandling av barn och unga med mild till måttlig psykisk ohälsa. Första linjen. Identifiering av systematiska översikter från år 2020 till år 2022. SBU 2023

Forskning i korthet. Problemet självmord. 2015

Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar. En fördjupad analys av SEL-programmen.
SBU 2024: 373

Hur hänger olika skolfaktorer samman med ungdomars hälsa och välbefinnande i Sverige? Analyser på data från Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2022

Jag är inte ensam, det finns andra som jag (2022). MUCF

Livheim, Fredrik (2019) ACT treatment for youth – a contextual behavioral approach

Löwenborg, L. Palm, (2019) Socialt och emotionellt lärande: Om att lyckas i skolan och livet. Natur & Kultur

Risk- och skyddsfaktorer- vad vet vi och vad kan göras med kunskapen? RISE 2021

What is the current state of mental health and well-being among adolescents? Nordic Welfare Centre, 2019

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr22

BILAGA, Skolprogram för hälsa och välbefinnande

Det finns ett flertal skolprogram som är inriktade på barns välbefinnande eller barns psykiska hälsa. SBU har genomfört en översikt med syfte att identifiera förebyggande och främjande program för barns psykiska hälsa (Att stödja god psykisk hälsa hos barn och ungdomar utvärdering av främjande och förebyggande program) där ett flertal olika program återfinns. Det program som SBU främst lyfter fram effekten av är SEL-programmen (socialt emotionellt lärande), som är ett program med syfte att "påverka känslor och tankar som kan stärka barnens förmåga att hantera vardagen. SEL-programmen är strukturerade och de förmedlas oftast av klassens lärare. I studierna följde läraren manualen men kunde även anpassa programmet efter klassernas behov." (Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar. En fördjupad analys av SEL-programmen. SBU 2024: 373).

SEL-program finns i flera olika versioner, men här nedan anges de fem kärnkomponenter vilka SEL är uppbyggda på:

Självmedvetenhet (färdigheter för att förstå sig själv) är förmågan att överväga och förstå dina egna känslor, tankar, värderingar och erfarenheter, och hur dessa kan påverka dina handlingar. Att förbättra självmedvetenheten kan ge en möjlighet att mer effektivt identifiera individuella styrkor och svagheter inom ett område, och därmed potentiellt förbättra beslutsfattandet och självkontroll. Att erkänna hur dina tankar och känslor påverkar ett beteende uppmuntrar till att göra positiva förändringar. Inom de fem kärnkompetenserna är självmedvetenhet essentiell eftersom den inte bara främjar optimism och ansvarsfullt beslutsfattande, utan också ger en grund för att etablera och upprätthålla hälsosamma relationer med andra.

Självkontroll (färdigheter för att kunna styra sig själv) fokuserar på en individs förmåga att reglera och kontrollera sina känslor, tankar och beteenden. Till exempel kan detta innebära att förbättra områden som stresshantering, organisationsfärdigheter, att sätta mål, impuls kontroll och självdisciplin. Förutom att leda till mer ansvarsfullt beslutsfattande och en större medvetenhet om säkerhetsfrågor, kan förbättring av självkontrollen förbättra skolresultaten och relationer.

Ansvarsfullt beslutsfattande (färdigheter för ansvarsfullt beslutsfattande) är förmågan som krävs för att göra positiva och konstruktiva val baserade på individuella och sociala faktorer och personliga, etiska standarder och sociala normer. Det innebär att kunna överväga konsekvenserna av olika potentiella åtgärder, förstår styrkor och begränsningar, och vet när man ska be om mer hjälp vid att göra vissa viktiga beslut.

Kompetensen i social medvetenhet (färdigheter för social förståelse) handlar om att förbättra färdigheter som förmågan att känna empati med andra, förmåga att ta andras perspektiv, medvetenhet om andra individer och grupper, och förmågan behandla andra rättvist. Den sociala medvetenheten bidrar till att skapa och upprätthålla goda relationer till andra och den kan därmed ha en positiv inverkan på familje-, skol- och samhällsliv.

Relationskompetens (färdigheter för att hantera relationer) handlar om förmågan att etablera positiva relationer med andra, samt förmågan att ta hänsyn till andras känslor i olika situationer och sociala interaktioner, för att upprätta och upprätthålla hälsosamma relationer. Relationskompetensen omfattar en rad färdigheter, såsom aktiv lyssning, tydlig och effektiv kommunikation, att skilja på lämpligt och olämpligt socialt beteende, viljan att kompromissa, kapaciteten att erkänna och respektera känslor, tankar och värderingar hos andra, samt förmågan att se situationer från en annan persons perspektiv och empati med dem (www.casel.org, Harvard graduate school of education).

BILAGA, SEL indikatorer



INDICATORS OF SCHOOLWIDE SEL

Schoolwide SEL is a systemic approach to integrating academic, social, and emotional learning across all school contexts. This approach provides a learning environment that infuses SEL into all aspects of instruction and promotes equitable outcomes for all students. Central to this system is high-quality professional learning and the use of data for continuous improvement. When fully implemented, schoolwide SEL contributes to more successful and equitable outcomes for young people, and is evidenced by the following indicators:

CLASSROOM		Explicit SEL instruction	Students have consistent opportunities to cultivate, practice, and reflect on social and emotional competencies in ways that are developmentally appropriate and culturally responsive.
		SEL integrated with academic instruction	SEL objectives are integrated into instructional content and teaching strategies for academics as well as music, art, and physical education.
		Youth voice and engagement	Staff honor and elevate a broad range of student perspectives and experiences by engaging students as leaders, problem solvers, and decision-makers.
SCHOOL		Supportive school and classroom climates	Schoolwide and classroom learning environments are supportive, culturally responsive, and focused on building relationships and community.
		Focus on adult SEL	Staff have regular opportunities to cultivate their own social, emotional, and cultural competence, collaborate with one another, build trusting relationships, and maintain a strong community.
		Supportive discipline	Discipline policies and practices are instructive, restorative, developmentally appropriate, and equitably applied.
COMMUNITY FAMILY		A continuum of integrated supports	SEL is seamlessly integrated into a continuum of academic and behavioral supports, which are available to ensure that all student needs are met.
		Authentic family partnerships	Families and school staff have regular and meaningful opportunities to build relationships and collaborate to support students' social, emotional, and academic development.
		Aligned community partnerships	School staff and community partners align on common language, strategies, and communication around all SEL-related efforts and initiatives, including out-of-school time.
		Systems for continuous improvement	Implementation and outcome data are collected and used to continuously improve all SEL-related systems, practices, and policies with a focus on equity.

casel.org