REGION BLEKINGE

Mänsklighet som budskap, mål och medel

– hur kan vi bättre navigera tillsammans i en komplex samhällsutmaning?

Slutrapport av projektet Mission: Psykisk hälsa i skolan
Ett projekt inom länsgemensamt Uppdrag Psykisk Hälsa i Blekinge

"For every complex problem there is an answer that is clear, simple and wrong."
HL Mencken

Förord

Vad händer när vi i arbetet mot skolmisslyckande och psykisk ohälsa hos barn och unga riktar strålkastarljuset bort från "dom svaga grupperna", dom som inte når målen som vi har satt upp för dom och istället på oss själva som utgör systemet? Och om vi använder "dom svaga grupperna" som våra informanter istället för det som ska "fixas till"? Detta har vi utforskat i pilotprojektet Mission: Psykisk hälsa i skolan.

Vi har våndats av insikten om den anknytningsstörning vi vuxna har skapat i relationen till barn och unga och vilka förödande konsekvenser den får för dom. Överrumplats av självklara insikter som målgruppen har levererat till oss. Hur vi vuxna har krånglat till saker och skyller brister på andra och därmed skadat barnens tillit till vuxenvärlden.

Vi har sett att systemet till stora delar består av känslomässigt avstängda människor. Människor som har valt ett yrke utifrån ett starkt engagemang för barn och unga men som försvarsmekanism stänger av för att mildra lidandet över systemets tillkortakommanden. I projektet uttryckte många deltagare att dom tydligt känner att vi är mitt emellan två paradigm. Dom ser att det nuvarande inte fungerar men vet samtidigt inte vad det är för något nytt som behöver växa fram. Det kräver mycket av oss att klara att vara i det mellanrummet, samtidigt ger det oss enorma möjligheter att skapa något nytt och mer ändamålsenligt.

Vi som projektledare är övertygade om att det missionsorienterade arbetssättet och dess grundbultar i att bejaka komplexitet, gå under ytan och bjuda in alla samhällssektorer och deltagarnas professionella men även personliga jag, är det hittills bästa sättet att hantera våra stora samhällsutmaningar. Det finns så mycket att hämta bakom dom enkla svaren som kan lyda "mer resurser" eller "åldersgräns på sociala medier". Därför har vi velat skriva en slutrapport som ska inspirera andra till att gå från ord till handling och *praktisera* missionsarbetet. Detta gör vi genom att dela med oss av våra tillvägagångssätt, mallar, tips, lärdomar, misstag och fallgropar så att vi tillsammans, som system, kan ta fler nya kliv för att Blekinge ska bli en plats där alla barn och unga trivs, har framtidstro och får blomstra.

Rapporten riktar sig till alla som är intresserade av ämnet men särskilt till ledare i offentlig sektor som bär det yttersta ansvaret och där trycket på förändring och behovet av att göra annorlunda är som störst.

Tack till alla modiga deltagare som vågat lite mer tillsammans med oss. Alla ni som har vågat vara sårbara, fått syn på nya saker både i er själva och i det sammanhang ni verkar i och tagit något nytt steg i enlighet med er övertygelse. Det har varit en ynnest att få möta och arbeta ihop med er alla! Tack också till länsgemensamt Uppdrag psykisk hälsa som trodde på idén och ledningssamverkan Vård och omsorg i Blekinge som beviljade medlen.

Anna Lindeberg
Projektledare Region Blekinge

Hilda Ahlstrand
Projektledare Karlskrona kommun

Innehållsförteckning

Sammanfattning **4**
Bakgrund **5**

Sådden – intentionen **6**

Växtfasen –genomförandet **8**
Yttre händelser 8
Kraftsamlingen med vuxna aktörer 8
Demokratilabb 9
Frukostseminarierna 10
Pilotskolan: Rödebyskolan 10
Viktiga aspekter etc. 11
Inre händelser 13
Frukterna 14
Initiativ som projektet möjliggjort 19

Skörden – hur projektet levererade **22**
Mot syftet 22
Mot projektmålen 24
Utifrån förändringsagendan 27

Diskussion – lärdomar som kan ge näring och bättre jordmån **28**
Saker som inte blev som vi tänkt 28
Saker vi laddar stafettpinnen med 28
Har vi åstadkommit systemförändring? 31

Reflektioner från sista träffen **32**
Bilagor **35**

Sammanfattning

Den här rapporten redovisar arbetet i och resultatet från Mission: Psykisk hälsa i skolan. Ett projekt som utforskade nya sätt att hantera en komplex samhällsutmaning i Blekinge, nämligen den ökande psykiska ohälsan hos barn och unga. Projektet samlade både ungdomar och viktiga aktörer i systemet runt barn och unga för att medskapa och skapa nya kopplingar och djup i relationer. Tack vare att aktörernas respektive organisationstillhörighet och uppdrag förlades i bakgrunden och ett gemensamt fokus på utmaningen och systemets beteende i förgrunden framträdde en tydlig bild av hur systemet som helhet skapar de oönskade effekter vi ser idag.

Nyckelinsikter och konkreta initiativ kunde sedan växa fram helt och hållet utifrån utmaningens karaktär och inte utifrån befintliga strukturer och uppdrag som i detta sammanhang fungerar begränsande.

Det kunde konstateras att det i systemet saknas många mänskliga värden som är viktiga för barns välmående. Barns och vuxnas världar är separerade vilket på gruppnivå kan liknas vid en anknytningsstörning som påverkar relationerna negativt. Barn och unga känner sig inte sedda eller förstådda av viktiga vuxna i deras omgivning och verksamheter som finns till för dom tar inte tillräcklig hänsyn till deras inneboende olikheter. Det finns för få arenor där barn, unga och vuxna kan mötas förutsättningslöst och lustbetonat, och för få platser där barns intressen kanaliseras in i beslutsfattandet. Samhällets starka fokus på mätbar prestation hos både barn, unga och vuxna skapar en stress som spär på förhållandena ovan.

Slutligen så är verktygen som används för att råda bot på dagens utmaningar inte anpassade för deras komplexa natur utan det behövs en synvända – som adresserar dagens mentala modeller och värderingar – i hur vi ser på och agerar på utmaningarna. Här är det tydligt att vuxenvärlden behöver målgruppens hjälp att synliggöra blinda fläckar och ge upphov till nya och mer ändamålsenliga verktyg.

Projektet ökade kunskap och kapacitet hos deltagarna, utökade och fördjupade relationerna mellan aktörer i systemet och la grunden för ett tiotal initiativ, många tvärsektoriella. Dessa resultat förväntas ge ringar på vattnet som leder till framväxten av ett mer främjande system för våra barn och ungas välmående, handlingskraft och framtidstro.

Bakgrund

Trots många välmenande insatser för att förbättra den psykiska hälsan hos barn och unga i Blekinge är det mycket som tyder på en utveckling i motsatt riktning.

Hälsa och skolresultat hänger ihop och mer än var sjätte elev gick 2024 ut grundskolan i Sverige utan behörighet till gymnasiet. Detta är en riskfaktor för ytterligare ohälsa genom livet. Projektet som denna rapport redovisar drevs som ett länsövergripande samarbete med Region Blekinge och Karlskrona kommun som projektägare mellan den 1 april 2023 och den 31 mars 2025. Projektet utgick från utmaningens komplexa natur och provade nya metoder för att kunna angripa utmaningen på nya sätt.

Komplexa problem utmärks av att det finns många olika perspektiv och en hög grad av ömsesidiga beroenden. Dom är därmed sammanvävda och svåra att överblicka och kontrollera. Metoden som valdes tar hänsyn till utmaningens komplexitet och tar vara på den kollektiva visdomen i systemet vilket illustreras av de sektorsövergripande arbetsgrupperna i bilden nedan. En förhoppning är att projektets resultat bidrar till kunskapsbildningen om hur vi i Blekinge kan arbeta mer pricksäkert och effektivt med våra komplexa samhällsutmaningar i det vi kallar för missionsorienterat arbetssätt.

Rapporten är indelad i tre delar med olika färger på sidorna för att lätt kunna navigera. Första delen är en kort beskrivning av bakgrund, syfte, mål och metod så som det beskrevs i projektplanen. Den andra delen är beskrivningen av genomförandet. Den tredje delen är våra resultat, vår skörd, våra lärdomar, insikter och medskick till fortsatt arbete. Det finns bilagor som beskriver det konkreta tillvägagångssättet för den som vill få inspiration att få in mer av det missionsorienterade i sin kontext.

Färgerna på samarbetsparterna representerar deras olika tillhörighet och bakgrund.

Sådden – intentionen

Projektet hade två syften:

1) att med en systemförändrande ansats som utgår ifrån målgruppens behov skapa de bästa förutsättningarna att hållbart främja psykisk hälsa i skolan i Blekinge.
2) att förutsättningarna som projektet bygger upp ska skapa möjligheter att skala upp arbetet för att inom ramen för större nationella och internationella satsningar kunna främja psykisk hälsa hos fler elever och även skolpersonal och vårdnadshavare.

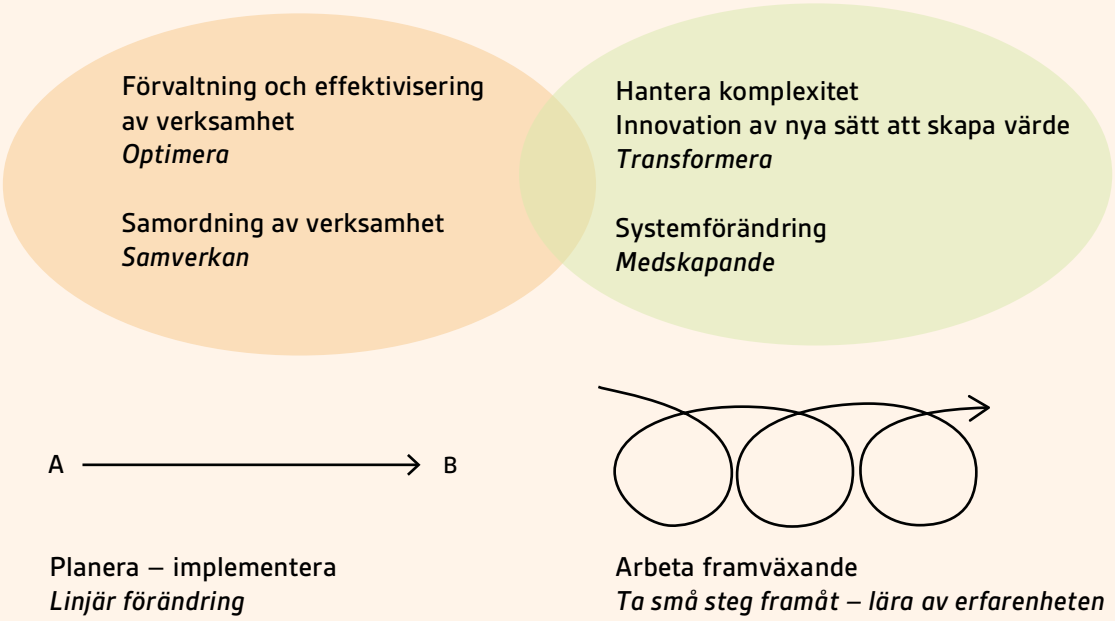
Projektmål:

- Förståelse finns för systemet och de mekanismer i samhällssystemet som hämmar respektive främjar psykisk hälsa i skolan och relationerna mellan dom
- Rotorsaker till psykisk ohälsa i skolan är identifierade och analyserade
- En bredd av aktörer har deltagit i sektorsövergripande forum för att främja psykisk hälsa hos barn och unga i Blekinge utifrån ett systemperspektiv
- Förutsättningar för bättre sociala relationer, ökad trivsel och trygghet för både elever och personal har skapats
- Flera olika aktiviteter som tillsammans förväntas påverka systemet har genomförts och utvärderats.
- Ett bättre utgångsläge för att skala upp till länsövergripande arbete

Förändringsagendan:

Från	Till	Effekt
Åtgärda symtom	Adressera rotorsaker	Skapa systemförändring med långvarig effekt
Skriftliga rekommendationer	Utveckla lösningar i praktiskt görande	En uppsättning lösningar som utgår från målgruppens erfarenheter
Förlita sig på experter	Involvera alla intressenter	Gemensamt ägarskap och relationer
Lära först, göra sen	Lära medan vi gör	Lösningar som skapats från små genombrott och insikter som kan skalas upp
Implementera en enskild åtgärd	Iterativt utveckla och hantera en portfölj av lovande insatser	Öppna upp för banbrytande lösningar som skapar nya infallsvinklar till situationen
Ett engångsprojekt	En växande plattform som levererar resultat både kort- och långsiktigt	Kapacitet byggs hos deltagarna att hantera nya frågor som dyker upp längs vägen

Processen:
Genom processen ville vi träna oss som aktörer i systemet i att navigera i komplexitet genom att arbeta framväxande. Inom ett område och med en frågeställning som inte erbjuder någon karta eller klar sikt från start till mål ville vi utveckla nya mer ändamålsenliga verktyg och angreppssätt.



Figuren visar skillnaden med det framväxande arbetssättet gentemot ett mer traditionellt angreppssätt.

Vad menar vi med "system"?
Ett system är ett organiserat samband mellan massor av aspekter som samverkar och bidrar till ett resultat. I projektet definieras systemet som sammanhang som barn och unga befinner sig i. Det består därmed av flera av våra konstruerade system som skolsystemet, hälso- och sjukvårdssystemet, "fritids-systemet", familjen och så vidare och även där dom överlappar varandra. Systemet består till stor del av vuxna och deras relationer med andra vuxna i systemet. Vuxnas handlingar är systemets resultat.
Ju fler delar av systemet vi tar med i förändring desto större chans att förändringen lyckas. Det gäller både mångfalden på aktörer i systemet och relationerna dom emellan men även mekanismer under ytan. Sådana mekanismer kan vara strukturer (yrkesroller, arbetssätt, organisering, uppdrag, mål och mätning, resursflöden), kultur (vanor och förhållningssätt, samarbetskultur och kvalitet på relationer, maktförhållanden, ledarskap) och tankemodeller (värderingar och egna inre förmågor).

Växtfasen – genomförandet

I den här delen beskrivs hur vi arbetade framväxande utifrån ett systemperspektiv och det ges exempel på vad som kom fram i processen. Nedan finns en kortfattad redogörelse. Det praktiska upplägget med mallar, modeller, frågeställningar och även dom konkreta resultaten i sin helhet har fått ta sin berättigade plats i bilagor. I avsnittet nedan har istället tyngdpunkten lagts på aspekter som visat sig vara viktiga för framgång i den här typen av ansats.

Förutom de "yttre" konkreta aktiviteterna så hände också mycket på insidan i oss när vi började utforska det nya arbetssättet och utmana våra invanda föreställningar. Vi ser att detta är minst lika viktigt som det yttre och har därför ett eget avsnitt i slutet som beskriver våra inre processer.

Yttre händelser

Våren 2024 genomfördes en kraftsamling bestående av en serie träffar för aktörer i systemet, tre demokratilabb med högstadieungdomar (där vuxna ingick) och frukostseminarier. "Aktörsträffarna" och demokratilabben hade ett upplägg för att genom en medskapande process kunna arbeta framväxande. Frukostseminarierna gav vatten och näring genom presentationer på olika teman för kunskap och inspiration från olika exempel och kännedom om olika aktörers arbete.

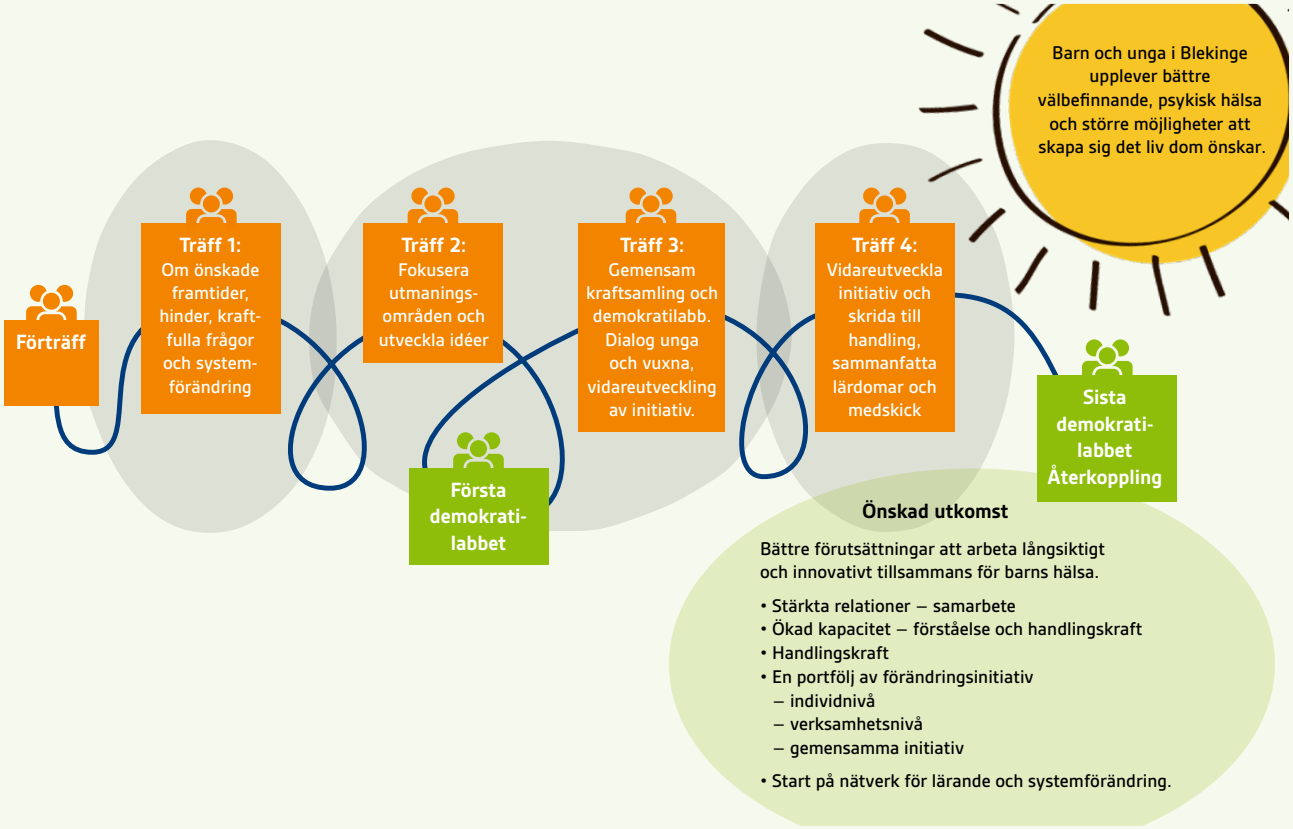
Kraftsamlingen med vuxna aktörer

Vi hade två digitala och två fysiska träffar varav en i Karlskrona och en i Karlshamn. Inför serien erbjöds en digital förträff för att få en försmak av ansatsen och inramningen. Sedan bjöd vi in brett. Alla som kände sig lockade att ta sig an utmaningen på nya sätt, som kände samma skav som vi välkomnades. Här ville vi att engagemanget för frågan skulle vara i förgrunden och eventuell organisationstillhörighet, mandat och ansvar i frågan vara i bakgrunden, så att inramningen inte begränsades av hur vi hittills valt att angripa utmaningen.

Frågorna vi valde att bjuda in med var:

- Hur kan vi utmana de rådande systemfelen och frigöra mänskliga och andra resurser i arbetet för skolbarns psykiska hälsa?
- Hur kan vi som personer navigera i ett system som inte fungerar, utan att tappa det engagemang och den känslighet som gör skillnad?

Totalt ca 80 vuxna deltog från kommun, region, idéburen sektor, föreningsliv, näringsliv och akademi.



Vision som togs fram baserad på första träffens önskade framtider:
2050 är relationerna och det känslomässiga växandet i fokus. En tid som präglas av tillit, glädje och lekfullhet. Här i Blekinge odlas den unika människans resurser med nyfikenheten och det lustfyllda lärandet som näring. Människan först, strukturen sen som stöd. Skolan andas framtidstro och är en plats för mod och möjligheter där alla känner sig lyssnade på, deltar och bidrar på det sätt dom önskar.

Demokratilabb

Vid Demokratilabben deltog närmare 50 elever och ca 10 vuxna. Deltagarna provade på lekfulla och kreativa sätt att mötas, ha samtal om frågor som unga tycker är viktiga. Demokratilabb är en metod för att låta unga påverka beslut som vuxna tar kring unga.

Två huvudfrågor vi jobbade med var:
– Vad är viktigt för att unga ska trivas och kunna må bättre?
– Hur kan sammanhang för unga utvecklas så att det stödjer alla att känna sig trygga och mår bra?

Några av de ungas budskap till vuxenvärlden.

Vernissage i Karlskrona kommunhus
Som avslutning ville vi återkoppla till eleverna hur deras arbete tas vidare och skicka vidare deras budskap till makthavare. Det skedde i ett kombinerat vernissage och demokratilabb där tavlor som eleverna tagit fram med budskap visades. Politiker och kommuntjänstepersoner fick labba tillsammans med eleverna runt olika frågor.

Frukostseminarierna

Varannan onsdagmorgon bjöd vi in gäster som berättade om sitt arbete med barn och unga. När systemnycklarna var framtagna (se avsnitt Fruktern-a) så kretsade alla seminarier runt en nyckel för att vara säkra på att vi fördjupade vår kunskap i teman som är potentiellt systemförändrande. Seminarierna blev öppenhjärtiga samtal fulla av lärdomar, insikter och relationsskapande. Nya samarbeten uppstod tack vare de nya kontakter som kunde tas. Se lista över seminarierna i bilaga.

Pilotskolan: Rödebyskolan

Rödebyskolan ställde upp som pilotskola och skulle fungera som en testbädd för projektets initiativ och skapa koppling mellan systemnivån och den lokala, fysiska platsen. Flera aktiviteter bedrevs, till exempel möten med elever för att lära hur vi kan skapa mer trygghet och trivsel. Cafét rustades upp enligt elevernas idéer och eleverna gjorde jobbet tillsammans med personal med att måla och inreda. Dans för hälsa erbjöds som beskrivs längre fram.

Flera möten hölls också med både skol- och fritidspersonalen där rotorsaksanalys gjordes och grupper skapades efter intresse för att jobba vidare med de behov som identifierats.

Förutom beskrivna aktiviteter deltog vi i många andra sammanhang. Vi är glada över att ha blivit inbjudna till konferenser, ledningsgrupper, nätverksträffar, nämnds- och utskottssammanträden. Projektet väckte även nyfikenhet utanför länet.

Viktiga aspekter för framgång i det systembejakande framväxande arbetssättet

Att processleda en stor samling aktörer som står utan karta och kompass men drivs av en gemensam vision och önskan att pröva nytt ställer andra krav än traditionella processer som går från A till ett fördefinierat B. Här har vi samlat dom lärdomar som gav framgång.

Bjud in utifrån engagemang, inte organisationsträd
Lär känna fältet för att kunna involvera så brett som möjligt utan att tappa relevansen. Tänk utanför den egna sektorn och formulera frågor i inbjudan som gör utmaningen relevant för fler. Ett exempel vi ofta tar är skillnaden i öppenhet mellan en fråga som: "Hur kan vi korta köerna till BUP?" och "Hur kan vi tillsammans skapa bättre välmående för våra barn och unga?" Ibland är den förstnämnda frågan viktigast men då rör vi oss i det åtgärdande fältet där vi optimerar egen verksamhet och inte i den komplexa rotorsakskontexten som tillvaratar resurserna i systemets mångfald. Låt gärna deltagarna svara på frågor om deras perspektiv på utmaningen inför första träffen för att kunna möta dom där dom är.

Skapa psykologisk trygghet och stöd relationsbygge
När flera olika, dom flesta för varandra okända, aktörer med olika intressen och ingångar till ämnet möttes för att skapa nytt tillsammans blev det viktigt att skapa psykologisk trygghet i rummet. Ofta inleddes mötena med korta övningar för att bygga relationer mellan deltagarna och få en snabb överblick över vilka som var närvarande. Fysisk förflyttning i rummet mellan olika ämnen eller sektorer som hade lagts ut på golvet bygger energi och initiativkraft. Att positionera sig på golvet och skapa flera grupperingar utifrån olika frågeställningar kan luckra upp maktförhållanden och cementerade roller. Detta går också bra att ordna digitalt genom att jobba i delade dokument där deltagarna förflyttar symboler mellan olika områden och fördelas in i mindre digitala rum. Relationsbygget har så klart även ett långsiktigt syfte och sträcker sig inte bara över kraftsamlingsträffarna.

Kollektivets kraftfulla frågor leder processen framåt
I ett traditionellt "A till B-projekt" är vägen utstakad på förhand och frågor från inblandade är närmast störande och stjäl tid. I det framväxande arbetssättet är det tvärtom deltagarnas frågor som för processen framåt och tar tillvara på den kollektiva visdomen i gruppen. Dessutom ser frågorna till att behålla kontakten med deltagarnas engagemang och deras eget "varför". Exempel på frågor som ställdes under kraftsamlingen var:

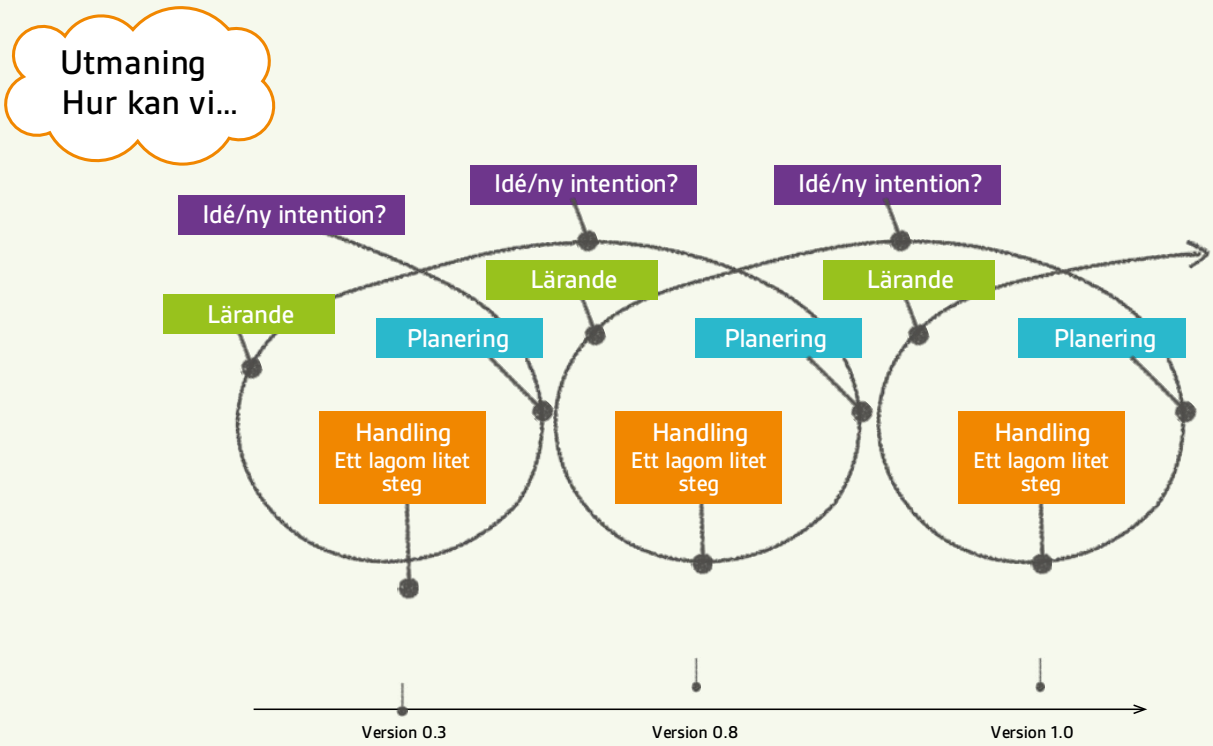
- Vilka behov möts inte idag, enligt dig?
- Vad upplever du utmanande?
- Nu när vi går vidare i processen, vad blir viktigt nu?
- Hur kan vi bättre beakta barn och ungas röster idag?
- Vad har vi lärt sedan sist?

Process-/projektledaren klustrar svaren i olika områden för att gruppen ska kunna se mönster och deltagarna kanaliseras vidare utifrån det som engagerar. Det finns inte en väg framåt utan idén är att flera olika perspektiv ska flöda samtidigt för att tillsammans göra rörelsen i önskad riktning.

För att inte förenkla utmaningen utan istället göra plats för välbalanserade svar är det värt att lägga tid på att formulera kraftfulla frågor. Om frågan präglas av förenklingar och generaliseringar och inte tar hänsyn till dom inneboende motsättningarna i den komplexa utmaningen får vi inga hållbara angreppssätt och kommer inte bakom symtomen. Kraftfulla frågor har en riktning och utmaning som ger energi och bjuder in olika berörda till lärande och medskapande. I kraftfulla frågor undviks värderingar och lösningar men polariteter inkluderas. Hur kan vi...samtidigt som vi...? Hur kan vi...och samtidigt...?

Benämn elefanten i rummet och håll syftet levande

Vi brukar likna träffar där systemet samlas i rummet vid en tryckkokare. Syftet är att få upp mål- och intressekonflikter till ytan och få förståelse för olika synsätt. Det är därför viktigt att orka vara i det obekväma som det innebär att inte ha konsensus eller kunna hålla kvar vid enkla svar. Konsensus är inte målet, tvärtom. Det underlättar att stödja engagemanget genom att hålla samtal om varför frågan är viktig.



Arbeta framväxande: ta ett litet steg fram i taget:

*) För mer information om SKR:s delaktighetstrappa:
https://skr.se/skr/tjanster/rapporterochskrifter/publikationer/delaktighetstrappan.69895.html

Involvera målgruppen på riktigt

Ta hjälp av delaktighetstrappan* för att reflektera över graden av målgruppens delaktighet och vilka förutsättningar som behöver skapas för jämlik inkludering. Framgångsfaktorer i projektet var att genom olika metoder som är anpassade till målgruppen skapa tillit och trygghet i rummet innan vi gick in på dom mer allvarliga frågorna. Det underlättade också att mötena skedde på en neutral plats, att eleverna kom från olika skolor och att alla därmed inte kände varandra sedan tidigare. En mix på ca 20 % vuxna och 80 % ur målgruppen var lagom.

Gå till handling och börja testa

Processen leder till handling på flera nivåer och deltagarna förväntas göra små tester i sin egen kontext mellan träffarna. Dessa är nog så viktiga men det är dom sektorsövergripande samarbetena som den framväxande processen sätter av tid för att stödja. Utforskandet, reflektionen och lärandet är i centrum vilket är viktigt att påminna sig om ifall krampande självpåtagna prestationskrav börjar visa sig. Ofta underskattar man svårigheterna och motståndet man möter och tror sig kunna ta större och snabbare steg än vad som är möjligt.

Inre händelser

Ytterligare en viktig aspekt för framgång har varit att bjuda in det personliga jaget hos deltagarna och även hos oss själva som projektledare. Här beskrivs vårt varande och de upplevelser vi fått som har lett till insikter.

Vi har varit utmanande och obekväma för att säkerställa att vi inte faller in i det invanda och kan bli insorterade i det redan pågående. Samtidigt har vi försökt vara inkännande och intuitiva för att känna in nästa steg och när det skulle tas. Vi har till exempel utmanat formen på möten och konferenser genom att hålla i meditationer och mindfulnessövningar.

Vi har varit i många känslor tillsammans med olika grupper. Med lärare upplevde vi ofta uppgivenhet och otillräcklighet och med elever ångest, osäkerhet och uppgivenhet bland annat baserat på dilemman som: "Jag måste gå i skolan för att ha en framtid men jag måste anpassa mig på ett sätt som inte känns bra". Vi har också upplevt skavet i mötet mellan vad elever säger att dom behöver och vad vuxna har bestämt att elever behöver. Vi har ansträngt oss för att släppa egna förväntningar, prestationskrav, förgivettaganden och förenklade sanningar för att kunna vara i det icke-dömande utforskandet. Med detta fick vi också uppleva sårbarheten i att vara beroende av andra för att se klart.

Hur fångar vi barns initiativ, inte bara barns reaktioner på vuxnas initiativ?

Frukterna

Den medskapande processen bar frukt i form av kollektiva lärdomar, fem systemnycklar och ett tiotal konkreta initiativ.

Fem systemnycklar

Den medskapande processen i kraftsamlingen möjliggjorde att underliggande orsaker kunde framträda och vi kunde singla ut fem områden med stor potential att påverka systemet att bli mer hälsofrämjande.

1. Bättre och fler relationer över gränser (Initiativ C, I, J)

- unga och vuxna möts jämlikt
- samskapa mot samma mål
- tillit mellan generationer och roller

Exempel på möjliga insatser

- Mer demokratilabb
- Bygga kompetens i att facilitera möten över gränser
- "Interaktionsplattform" "systemvärdskap"
- Inrätta funktion som samverkar mellan skola och omgivande samhälle

2. Större fokus på inre förmågor och känslighet (Initiativ E)

- bekräfta känslighet och kreativitet, mer än prestation och leverans
- skapa plats för medveten närvaro, kravlöshet, utforskande

Exempel på möjliga insatser

- Designa lektioner annorlunda
- Uppmuntra en större bredd på fritidsaktiviteter
- Visa på olika sätt att leva ett gott liv, handlar inte bara om karriär
- Belöna beteende som inte bygger på prestation

Hur kan vi förändra arbetssätt samtidigt som vi har fullt upp som det är?

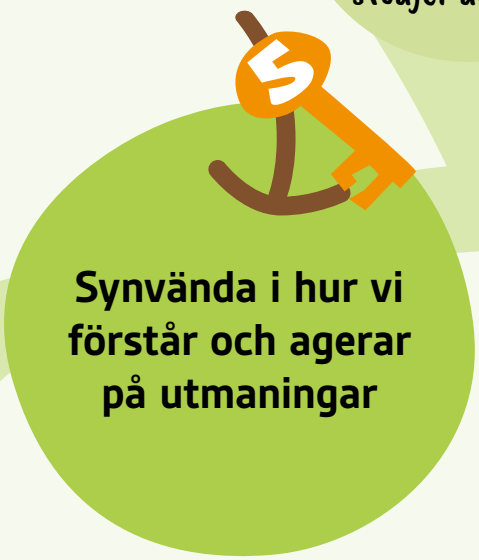
3. Mer närvarande viktiga vuxna (Initiativ C))
- motstridiga krav som skapar stress
- vuxna som orkar leka och vara mer i det allmänmänskliga med barn och unga

Exempel på möjliga insatser
- Utveckla föräldrastödet
- Bjuda in föräldrar och andra viktiga vuxna att samskapa runt frågor initierade av barnen
- Stötta nätverk med och mellan föräldrar

4. Bättre strukturer för inflytande och medskapande (Initiativ A, B, G)
- hälsa hänger ihop med känsla av delaktighet
- det behövs platser i offentliga strukturer där de jämlika mötena sker och resultaten av dom tas omhand

Exempel på möjliga insatser
- Inrätta forum för delaktighet utifrån delaktighetstrappan
- Bygga vidare på befintliga forum
- Få beslutsfattare att se värdet och skillnaden som blir av ett annat frågeställande och lyssnande

Hur kan vi skapa långsiktighet samtidigt som vi har ett system som inte stödjer det?



5. Synvända i hur vi förstår och agerar på utmaningar (Initiativ D, F)
- utveckla både verktygslåda och förmåga att förstå komplexa utmaningar
- träna in nya beteenden som utmanar det invanda

Exempel på möjliga insatser
- Modell för jämlik inkludering under framtagande
- Jobba systemutmanande i mindre skala: skolskjutsexemplet
- Lära oss om och motverka tankefällor vi lätt hamnar i

Tre synvändor

Den femte nyckeln kan behöva lite närmare presentation för att göra sig förstådd. Denna nyckel öppnar upp för den utveckling som kan ske på "mindset-nivå" för att påverka vårt sätt att tänka runt utmaningar. Vårt nuvarande system är riggat på ett sätt som är så invant att vi inte tänker på hur det gör oss blinda för alternativa sätt att se på verkligheten och därmed kunna skapa andra resultat. Denna nyckel uppmuntrar till att utmana det. Den är därmed lite mindre konkret än dom övriga, rymmer många olika lager och kan gå på olika djup beroende på mottagare. Den skulle kunna liknas vid ett kalejdoskop eller prisma som man kan vrida och vända på och beroende på positionen man tittar ifrån ser man olika saker och tolkningsmöjligheterna är oändliga. Det handlar om att tänka "tänk om.." och skapa nya bilder och visioner i vår föreställningsvärld.

Här kommer tre exempel på blinda fläckar i föreställningsvärlden som kommit upp under projektet och som vi tror att systemet skulle tjäna på att skärskåda.

1. Systemets förkärlek för att belöna symtomlindring och förenklade orsak-verkansamband

Vi ser att systemet gärna ägnar sig åt symtomlindring vilket är reaktivt och därmed ineffektivt och resurskrävande. Att istället inrikta sig på rotorsakerna är mer effektivt i längden men mer otacksamt då resultaten inte är lika synliga eller omedelbara. Hur skapar vi incitament för att ställa om till mer rotorsaksbekämpning?

Forskaren Jennifer Garvey Berger beskriver i boken *Five mindtraps when dealing with complexity* att vi människor har en förkärlek för hjältehistorier med förenklade orsak-verkansamband. Medan det i verkligheten sällan är en person eller en viss metod som är lösningen på allt. Målgruppen vinner istället på om systemet belönar det relationella, helhetstänkandet där ingen vinner om inte alla vinner eftersom vi vet att allt är sammanvävt och beroende av varandra. Vi kan bejaka mer att resultat uppstår i en sammanflätad väv av lyckliga eller olyckliga händelser och belöna när förutsättningar för välmående har skapats, inte när ett specifikt mål har uppnåtts eller ett fel har rättats till. Vi kan skifta fokus så att studieobjektet blir vi vuxna och vårt beteende och inte enbart grupperna där problemen yttrar sig, där symtomen på systemets brister yttrar sig. Vi kan fråga oss oftare hur vi kan mäta en önskad förändring hos oss människor som uppbär systemet eller i systemet som helhet istället för hos målgruppen eller en enskild verksamhet.

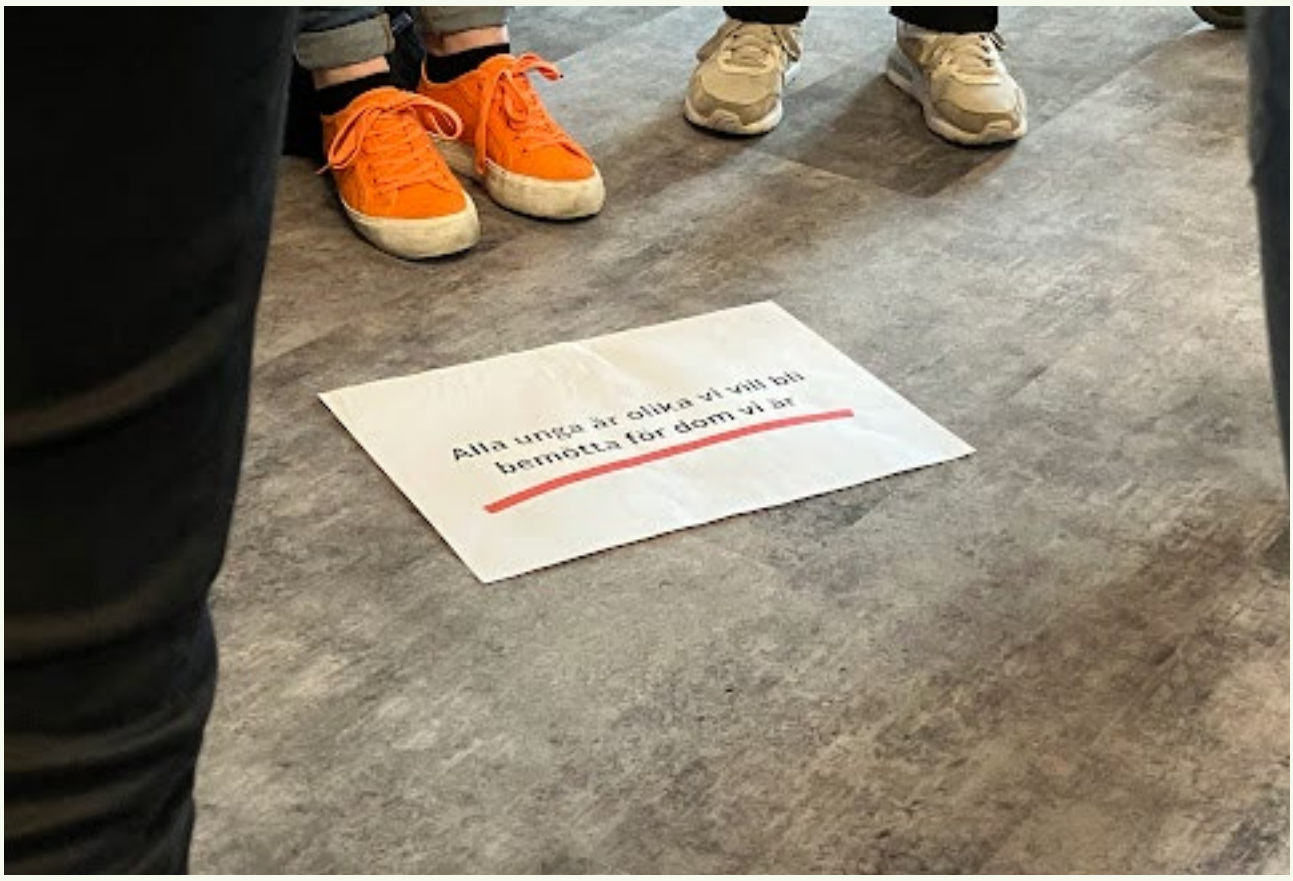
2. Ge akt på ordens makt över vår blick på tillvaron

Hur vi använder språket avslöjar hur vi ser på världen. Vi delar ofta in, avgränsar och skapar polariteter utan att vi tänker på det vilket skapar en illusion om att saker inte hänger ihop och vi riskerar att missa möjligheterna med att jobba proaktivt med orsaker utifrån ett helhetsperspektiv istället för symtom. Ett exempel är vår uppdelning i internt respektive externt arbete eller en dikotom uppdelning i frisk respektive sjuk vilket osynliggör gråskalan däremellan och därmed den utvecklingskraft som finns där.

En avgränsning som ofta görs är mellan det vi kallar operativt respektive strategiskt arbete. Ju mer strategisk du blir, desto mindre möter du målgruppen, dom vi finns till för. Som projektledare har vi rört oss på alla nivåer och upplevt hur dom befruktar varandra. Uppdelningen skapar avstånd till målgruppen då det inte finns några naturliga mötesplatser. Även med dom mest välgrundade och välformulerade underlag att fatta beslut utifrån är det svårt att uppleva en annans perspektiv utan ett möte med målgruppen och då ett möte mellan våra känsloliv, inte i den rationella delen av hjärnan. Något hände på det sista demokratilabbet i kommunhuset där

högstadieeleverna så modigt lyfte sina upplevelser för politiker och tjänstepersoner. Den upplevelsebaserade kunskapen har potential att minska avståndet mellan avsändaren (beslutsfattaren eller strategen) och målgruppen.

Språket vi generellt använder genomsyras också av begrepp som kommer från den finansiella sfären. Mänsklig tillväxt passar sällan ihop med dom ramar och regler som har skapats för den ekonomiska tillväxten. Satsningar på mänsklig tillväxt är ekonomiskt gynnsamt men inte utifrån dom kortsiktiga gränser som sätts för ekonomin. Det finns ett transaktionellt mindset där fokus på kostnader, avkastning och vinst med mera riskerar att göra oss blinda för nya möjligheter. Det finns så mycket mer resurser som skapar välfärd än dom ekonomiska tillgångarna runt barnen. Det blir ofta en snäv debatt om barn och ungas behov som handlar om fler lärare, bup-personal och så vidare. Så klart är ekonomiska resurser avgörande men i kraftsamlingen kom andra resurser i förgrunden. Det handlade om tillit, gemenskap, framtidstro, meningsfullhet, öppenhet, sårbarhet och egenmakt för att nämna några. Att benämna och värdesätta dessa resurser mer kontra dom ekonomiska och skapa dom rätta förutsättningarna för dom är en synvända som skulle bidra till ett mer hälsofrämjande system för barn och unga.



3. Kan vi avvara görandet för det avgörande varandet?

Värdet av att vara kontra att göra är ganska obefintligt i det rådande paradigmet. Pressen att göra en massa saker och visa på önskade resultat har i ärlighetens namn skapat prestationsångest i genomförandet i projektet. Men i vårt görande (kraftsamlingsträffar, frukostseminarier osv) har vi hela tiden kommit fram till att det är varandet som är avgörande.

Budskapet från demokratilabben var tydligt. När vuxna stannade upp och lyssnade på eleverna främjades hälsa och ångest dämpades. Vi vuxna blir genomskådade när vi säger en sak och gör en annan. Dom ser hur vi tror vi måste fixa allt. Mötena med eleverna blev en betydelsefull påminnelse om vad som egentligen är viktigt. Och det är inte det som vi i vår stressade tillvaro tror oss snappa upp. Det dom bad om var saker som att bli lyssnade på, behandlade som dom ungdomar som dom är och som försöker sitt bästa. När vi släppte våra förgivettaganden och försvar kunde vi vara med dom i känslan och dela samma upplevelse.

Kloka frågor väcktes på våra träffar: Hur kan vi stärka det inre ledarskapet i oss vuxna för att kunna ge detsamma till våra unga? Hur kan vi vara mer närvarande, ställa frågor och våga möta svaren? Hur ska vi orka vara närvarande vuxna i ett resultatinriktat samhälle? Hur kan vi låta barn vara i sina känslor? Hur kan vi tillsammans synliggöra värdet på relationer i en miljö som premierar individuell prestation i första hand? Att våga ställa dessa frågor är nummer ett, viktigare än svaren. Det är då vi vågar ifrågasätta det invanda och självklara och föreställa oss att en annan verklighet är möjlig.

"Roligt att få konkretisera idéer och faktiska handlingar."

Initiativ som projektet möjliggjort

Som redan har nämnts så var en viktig ledstjärna i projektet att komma till konkret handling för att testa systemet och dra lärdom av det. Men handlingarna behöver grundas i systemansatsen och rotorsaker för att ha stor förändringspotential. Systemnycklarna blev en bra grogrund för detta. Många goda idéer föddes och utvecklades vidare tack vare ungdomarnas feedback. Ett flertal omsattes i verklighet och några väntar fortfarande på rätt tillfälle. Se nedan en kort beskrivning av dom initiativ som hittills har sjösatts. I trädet på sidan 14–15 visas deras koppling till respektive nyckel. En förhoppning är att initiativen banar väg för fler sektorsövergripande samarbeten.

A. Barnets röst i styrkedjan, Karlskrona kommun
Karlskrona kommun (kunskapsförvaltningen) har gått vidare för att skapa plats för barn och ungas inflytande och delaktighet i sina beslutsprocesser.

B. Verktyg för jämlik inkludering
En initiativgrupp tog fram en modell för jämlik inkludering av unga trots byråkratiska hinder och har tagit hjälp av fokusgrupper för att utveckla den. Arbetet leder till en vetenskaplig artikel och ett verktyg för praktisk tillämpning.

C. Relationsdag på Wämöskolan
Wämöskolan är en högstadieskola i Karlskrona som beslutade att lägga en heldag att jobba tillsammans, alla elever och all personal, runt frågan: Hur skapar vi tillsammans en skola där elever och personal har bra relationer och där vi alla kan lära och utvecklas, samtidigt som vi har roligt? Dagen ledde till planer för ledning, olika team och grupperingar med relationsfrämjande aktiviteter som integrerats i det systematiska förbättringsarbetet på skolan.

D. Skjuts i skolan Fischerströmska gymnasiet
Initiativet växte fram som ett lagom avgränsat test att inrätta en hälsoekonomiskt gynnsam tjänst och dessutom främja förvaltningsövergripande samarbete i kommunen. Initiativet innebär att elever på introduktionsprogrammet till gymnasiet erbjuds skolskjuts för att sänka trösklar och öka skolnärvaro och därmed chansen att klara grundskolan. Då det är grundskoleutbildning men i gymnasiekontext är det inte skolplikt och därmed ingår inte skolskjuts i kommunens uppdrag. Dessa elever hamnar därför i ett mellanrum i systemet bara för att dom behöver lite mer tid att klara grundskolan. På sikt överskrider vinsterna med initiativet kostnaderna mångdubbelt då skatteintäkterna för en person med avklarad grundskola jämfört med en utan kan räknas i miljonklassen för stat, kommun och region samtidigt som löneintäkten för den enskilda ökar avsevärt. En liten kostnad nu genererar stora vinster på sikt men är ändå svår att motivera i dagens system. Vinsten kan räknas in på tre områden: Skolan lyckas bättre med sitt uppdrag, en person med arbetsmarknadsinsats rekryteras till en tjänst och kommunens elbilspool blir bättre utnyttjad. Det blev en större och svårare uppgift än förväntat men tack vare medarbetare som vågade gå utanför det invanda för målgruppens bästa kunde det sätta igång och pågår minst till juni 2025 och utvärderas därefter.

E. Magiska möten
Pågående initiativ som innebär att skapa generationsöverskridande möten mellan mellanstadieelever och seniorer runt olika livsfrågor. Initiativet drivs i samverkan med Mission: psykisk hälsa hos äldre.

F. Ungas lösningar från idé till verklighet – invånardriven innovation
Initiativet innebär att utforska hur det offentliga kan främja medborgarengagemang och social inno-

vation som drivkraft för psykisk hälsa och hållbar utveckling. Målet är att bygga en struktur för öppen/invånardriven innovation och stödja invånardrivna initiativ "från idé till verklighet". Pilot genomförs under våren 2025.

G. Regional plattform för social innovation
Ett antal aktörer från flera sektorer gjorde en ansökan till Europeiska socialfonden för att kunna bygga en regional plattform för social innovation. Detta hade varit ett ypperligt nästa steg. Tyvärr föll ansökan på en praktisk detalj men ambitionen finns kvar.

H. Dans för hälsa
En tidigt skördad, ganska lågt hängande frukt som sattes igång tidigt i projektet för att komma till handling. Tjejer på högstadiet som befinner sig mellan elevhälsans och vårdcentralens vårdnivåer erbjöds ett utrymme för kravlös och kroppsbejakande aktivitet. Initiativet bedrevs tack vare samarbete mellan idrottslärare på Rödebyskolan och fysioterapeuter på Karlskrona rehabcenter.

I. Medskapat skolcafé
Elever och personal rustade tillsammans upp Rödebyskolans café. Elevernas önskemål och behov var vägledande i arbetet såsom ökad trygghet, inbjudande miljö och en plats att umgås.

J. Insatser för delaktighet på fritids
Rödebyskolans fritids tillämpade mer metoder för att involvera barnen i beslut och planering av verksamheten.

Lärdomar hos deltagarna
Kraftsamling som märks: Vi delar känslan att det känns bra och tryggt att vi jobbar mot samma mål, men på olika nivåer. Vi känner att vi är på väg mot något nytt system, vi ser det inte helt framför oss men vi känner att vi är på väg mot något nytt. Energi: början på något nytt, skapat positiv energi kring frågan. Hur upprätthåller vi den? Det har hänt mycket på den individuella nivån, höjd medvetandenivå.

Delaktighet och inkludering på riktigt: Delaktighet måste bli på riktigt. Barn och ungdomar behöver inkluderas i alla förändringar vi gör samt ges möjlighet till att tycka till och påverka på riktigt. Andra vuxna kring barnen behöver också inkluderas i arbetet, tex vårdnadshavare. Viktigt att vi inte bara för med "de engagerade" i så fall utan bred representation.

Samverkan: Vi behöver kroka arm med varandra, mellan organisationer och sektorer. Kommunikation mellan alla parter. Nyfiken på att vi alla känner och är olika – upptäcka. Relationerna – vi har underlättat möten över stuprörsgränser men behöver vara uppmärksamma på att det skapar stress att överbrygga och människan skapar gärna upplevda gränser som är mindre än det faktiska handlingsutrymmet.

Struktur/verktyg för det nya: Hitta modeller/metoder för att skapa utrymme och göra tid för utveckling och samverkan brett över organisationen hos alla medarbetare. Mer hälsoekonomiska analyser behövs för att få igenom investeringar nu som ger vinster i framtiden. Behöver vara enkelt att hitta "rätt vägar" för att få hjälp som tex vårdnadshavare. Dra fördel av mognaden i systemet.

Förhållningssätt: Vara tydliga mot politiker vad dom faktiskt kan göra. Ingen ifrågasätter syftet. Vuxnas bemötande kopplat till framtidstro. Mod att våga testa utan att alltid veta vad som förväntas bli resultatet.

"En känsla av tacksamhet, hopp och att inte vara ensam i strävan."

Skörden – hur projektet levererade

Utvärdering och "skörd" av resultat skedde kontinuerligt längs resan. Det är inbyggt i den reflektion som är en viktig beståndsdel i att ta processen framåt. Det är inte enbart dom konkreta frukterna som ska ses som projektets resultat. Längs processen skapades många resultat på individ- och gruppnivå.

Hur mäter vi resultat när det är beteende och närvaro hos aktörerna och inte insatser mot målgruppen som är det viktigaste? Att jobba med rotorsaker till ett systems brister är inte lika lätt att mäta och slå på stora trumman för som att lindra symtom på konsekvenser av systemets brister. Forskningsinstitutet Rise bedrev aktionsforskning under hela projekttiden och har sammanställt slutsatser från denna och ett flertal intervjuer med deltagare i en egen rapport.[1] Några utdrag finns med i redovisningen nedan. Vi utforskade ett utvärderingsverktyg som heter Spryng som kan visa på mönster utifrån människors berättelser. Det fanns inte utrymme att ta det arbetet vidare men det finns en medvetenhet och nyfikenhet för detta. Det är också intressant att reflektera kring vad som är viktigt att ha med sig i ett nytt paradigm runt utvärdering och mätning. Detta citat fångar en av fallgroparna som finns:

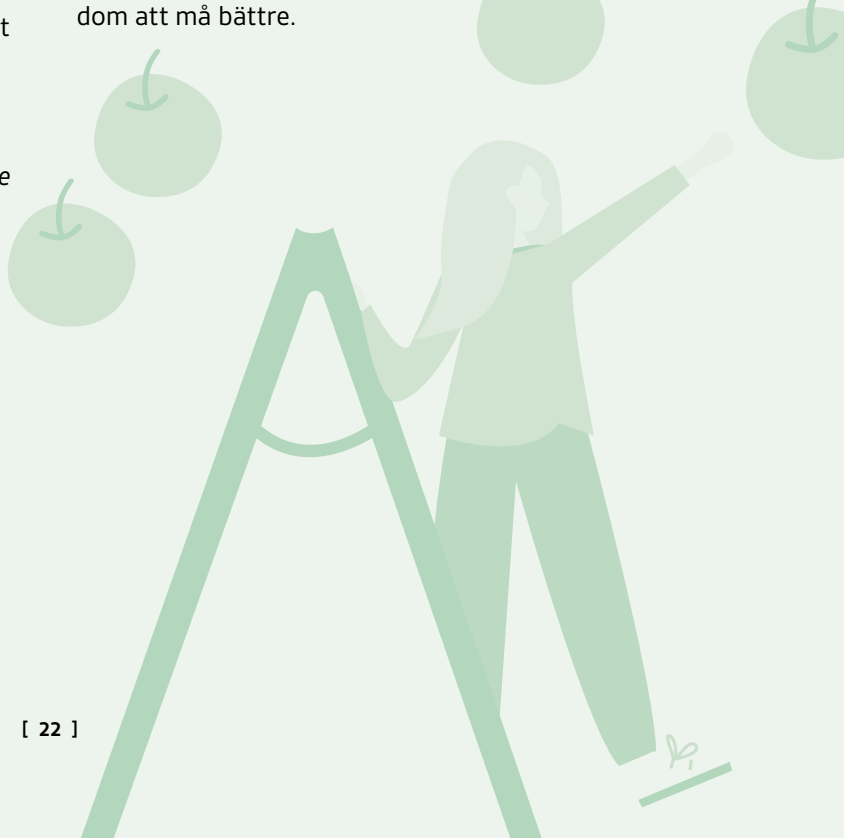
"When everything becomes a metric, it can feel like we are hitting the targets but missing the point."

Mot syftet:

1) att med en systemförändrande ansats som utgår ifrån målgruppens behov skapa de bästa förutsättningarna att hållbart främja psykisk hälsa i skolan i Blekinge.

Den allra viktigaste komponenten i detta var att involvera målgruppen. Hade vi inte lyssnat på eleverna med medvetenhet och utan att värdera hade projektet inte landat rätt. Mötena gav en djup insikt hos alla vuxna deltagare både om vilken resurs unga är, vad mycket dom kan bidra med som vi vuxna aldrig skulle kunna ersätta, och att vi nu för första gången lyssnade på riktigt. Vi märkte deras uppriktighet och pricksäkerhet, och fick tänka om kring mycket av det vi hade planerat för vi insåg hur begränsade vi hade varit innan vi träffade dom. Vi trodde att vi var bra lyssnare, men insåg att vi inte är det.

Majoriteten av röster i utvärderingen var lättnaden och glädjen över att vuxna lyssnade utan att döma på vad dom hade att säga och hur det fick dom att må bättre.



[1] Rapporten finns att läsa i sin helhet här:
RISE Slutrapport Mission: Psykisk hälsa i skolan

Från demokratilabbet:
Vad vill ni säga till vuxna om hur det har varit att vara med i demokratilabbet?

Projektet åstadkom en medvetandehöjning och kapacitetsuppbyggnad hos deltagarna där vi tillsammans utforskade begrepp som komplexitet, systemperspektiv, rotorsaker och kom upp på en metanivå som tillät helhetstänk. Detta bör bädda för mer komplexitetsbejakande arbete framåt. Vidare konstaterar Rise i sin slutrapport över projektet att: "Kraftsamlingens tillämpning av ett missionsinriktat angreppssätt har visat sig vara en utmärkt metodik för att driva förändringsarbete som utgår från att utforska och testa nya samarbetsformer i riktning mot en gemensam målbild. Kraftsamlingens nätverk har kapacitet att underlätta för regionövergripande strategier och operativa insatser på lokal nivå. Nätverket – genom överenskommelser och metoder – skapar möjligheter att fånga upp frågor som enskilda organisationer var för sig saknar rådighet över. Man kan därför över tid förvänta sig såväl en kulturförändrande som systemförändrande utvecklingskraft." ... "RISE samlade omdöme är att Region Blekinge har stora möjligheter att driva utvecklingen av ungas psykiska hälsa i positiv riktning med stöd av ett missionsorienterat arbetssätt.

För att fortsätta med metaforer från växtriket så skapade vi en kultur med ett mer gynnsamt ph-värde för artrikedom och mångfald, där alla perspektiv var viktiga och kunde öppna upp för nya vägar framåt.

2) att förutsättningarna som projektet bygger upp ska skapa möjligheter att skala upp arbetet för att inom ramen för större nationella och internationella satsningar kunna främja psykisk hälsa hos fler elever och även skolpersonal och vårdnadshavare.

"Superbra modell för att tillvarata allas erfarenhet och energi och systematiskt driva det framåt."

Missionprojektet har blivit en språngbräda för andra och nya initiativ och oväntade samarbeten. Projektet skapade utrymmet som behövdes för att leta efter extern finansiering för en fortsättning. En ansökan skrevs till den Europeiska socialfondens utlysning "Social innovation för aktiv inkludering i Sydsverige" och beviljades i sin helhet vilket innebär att arbetet kommer fortsätta med Rädda Barnen och RF Sisu som partners till den 31 augusti 2026. Projektet har fungerat som en fyr som har gjort att externa aktörer har hittat oss och vi har kunnat spegla och guida. Vi har knutit ihop befintliga aktiviteter som inte kände varandra sedan tidigare. Detta har lett till att mer resurser kanaliserats till Blekinge: organisationen Otto2020 förlägger sitt Summer camp för psykisk hälsa hos unga till Blekinge och Rädda Barnen har utökat sin verksamhet i länet tack vare att det har funnits en offentlig medpart.

Mot projektmålen:

- Förståelse finns för systemet och de mekanismer i samhällssystemet som hämmar respektive främjar psykisk hälsa i skolan och relationerna mellan dom

Resultat: aktörer från alla samhällssektorer har mötts utifrån en bred inbjudan och hittat vägar framåt för att på systemnivå se nya saker. Återkopplingen från deltagarna visar på en höjd medvetandenivå.

Vi ser också en större förståelse för vikten av målgruppsinvolvering och ett större intresse från region och kommun att involvera unga i sina processer. Men det har hittills handlat om att bjuda in målgruppen till vuxnas arenor för att jobba med vuxnas frågeställningar och målgruppen anpassar sig efter dom vuxnas processer. Ett nästa steg här skulle kunna vara att vuxna makthavare träffar målgruppen i deras sammanhang och utifrån dom frågor som är viktiga för dom istället för tvärtom.

- Rotorsaker till psykisk ohälsa i skolan är identifierade och analyserade

Resultat: Rotorsaker som framkommit kan delas in i olika teman.

Makt: Vuxna försöker lösa problem runt barn och unga över deras huvuden och målgruppen själv har lite inflytande. Argument som har kommit fram när det påtalats att unga borde involveras är sådant som: "Om vi frågade dom skulle dom inte förstå", dom skulle önska "fel saker" och ha helt orimliga förslag. "Dom vet ändå inte vad som är bäst för dom". Makten är också hierarkiskt fördelad i offentliga organisationer där dom med mycket makt träffar målgruppen minst.

Resurser: Undersökningar visar att endast 3 % av hälso- och sjukvårdens resurser går till förebyggande insatser. Även i skolan ligger mycket av resurserna långt ut i det åtgärdande skedet och frigörs först när skadan redan skett.

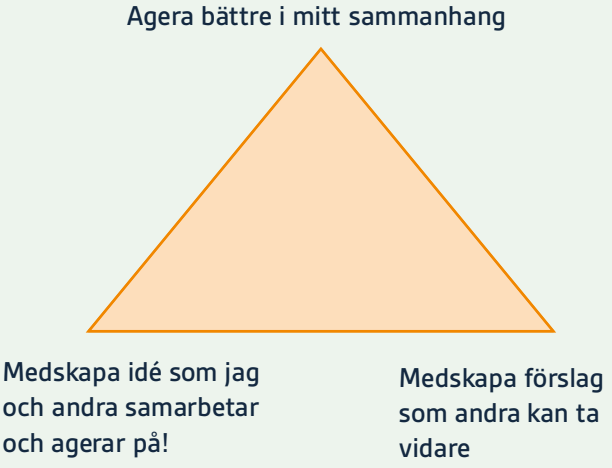
Kopplingar och relationer: Samverkan bygger på uppdelade ansvarsområden utan helhetsansvar. Vi ser också en ansvarsförskjutning hos vuxna som lägger skuld på andra vuxna på grund av bristande relationer och förståelse dom emellan. Då blir det lätt att hitta förenklade förklaringar och att lösningen ligger utanför en själv. "Om bara föräldrarna kunde..., om bara skolan kunde..." och så vidare. Skolan som nod är avskild från samhället i övrigt. Bristen på kopplingar mellan tjänster och service leder till exempel till att elever på landsbygden på grund av dåliga kommunikationer inte kan delta i aktiviteter på samma villkor som andra.

Mentala modeller och värderingar: Vuxnas värderingar skiljer sig mycket från målgruppens. Vi lever i olika världar med olika värderingar men dom vuxnas är dom rådande. Värderingar som värdesätter individualism och prestation skapar stress hos både vuxna, barn och unga.

- En bredd av aktörer har deltagit i sektorsövergripande forum för att främja psykisk hälsa hos barn och unga i Blekinge utifrån ett systemperspektiv

Resultat: Det blev ett brett gensvar på inbjudan till den sektorsövergripande kraftsamlingens träffar. Ca 80 personer deltog. Dock efterfrågades större deltagande från den politiska nivån och högre tjänstepersoner i region och kommun.

Deltagarna fick svara på vilken riktning de initiativ och frågor vi arbetar med i grupperna stöttar oss att agera och skapa förändring enligt bilden nedan.



- Förutsättningar för bättre sociala relationer, ökad trivsel och trygghet för både elever och personal har skapats

Resultat: Förutsättningar har skapats i stort genom att skolrepresentanter med sitt deltagande i kraftsamlingen har fått insikter om sin egen roll. På pilotskolan var det dock svårt att arbeta framväxande utifrån systemperspektiv när inte andra aktörer var närvarande. Och projektet var dessutom på besök i skolans rådande kultur och struktur. Att arbeta med fritids var mer framgångsrikt då det inte är lika styrt av läroplaner. Initiativen som växte fram i kraftsamlingen hamnade på de ställen där deltagare hade kontakter eller annan anknytning och inte i Rödeby. Mer skolpersonal hade behövts i kraftsamlingen för att direktuppleva mötena och utifrån den kraft och de nätverk som skapades där ta det vidare på skolan. I dagens system är detta väldigt svårt att uppnå. Något som forskningsinstitutet Rise också beskriver i sin utvärdering av projektet:

"En grundläggande fråga handlar om och i så fall hur skolan kan samverka med externa aktörer/det omgivande samhället. Det är en grannlaga uppgift för rektorer och skolpersonal att etablera kapacitet att – inom ramen för olika projektformer – genomföra reformdrivna insatser eftersom de inverkar på den ordinarie kärnverksamheten, inte minst på grund av personella och ekonomiska resursbrister. Man framför följande argument: "Alla aktörer vill in i skolan, de vill träffa lärare och rektorer, skolan hinner inte med att möta externa aktörer, skolan måste få hantera sitt kärnuppdrag."

I diskussionsavsnittet tas resonemanget att fokusera på kärnuppdraget upp och hur det riskerar att göra oss reaktiva. Men projektet öppnade upp för ESF-projektet som just nu framgångsrikt bedriver rastaktiviteter på Rödebyskolan och förbereder för fler insatser. Wämöskolan valde ett tydligt syfte med

ett relationsskapande initiativ som involverade både personal och elever vilket skapade bättre förutsättningar för trivsel och trygghet.

- Flera olika aktiviteter som tillsammans förväntas påverka systemet har genomförts och utvärderats.

Resultat: Processen utmynnade i ett tiotal initiativ. Det är tydligt att läget är pressat för personer inom offentlig sektor och skiktet med sociala entreprenörer, innovatörer och projekt är magert i Blekinge. Bristen på samverkansavtal (och -kultur) med privat- och idéburen sektor bidrar också till att den offentliga inte använder resurserna där för att driva aktiviteter och förändring. Vi tror också att det offentligas uppdelning i strategiska kontra operativa funktioner gör det svårare att skrida till handling. Det finns inget mellanskikt som kan omsätta strategiska folkhälsoambitioner eller sociala innovationer utan dessa ska förverkligas i roller som redan är pressade i det löpande. På grund av att detta taktiska utvecklingsstöd saknas har initiativen tagit längre tid att förverkligas än vad som förutspåddes i projektplanen och projektledningen fick ta ett större ansvar för detta än planerat.

- Ett bättre utgångsläge för att skala upp till länsövergripande arbete.

Resultat: Relationerna inom länet har utökats och förbättrats. Det finns en större kännedom om vad som pågår i länet och ett utökat ömsesidigt lärande. Att skala upp projektet kan dock bli svårt när dom lokala förutsättningarna spelar så stor roll för vad som växer fram i processen, men att inspirera och dra lärdom av framgångar och misstag ger ett bättre utgångsläge för framtida satsningar.

Utifrån förändringsagendan:

Från: Åtgärda symtom	Till: Adressera rotorsaker

Projektet har genom att ställa frågor och använt modeller som "isbergsmodellen" och rotorsaksanalys kommit bakom symtomnivån. Rotorsaker adresseras i dom framtagna systemnycklarna och initiativen.

Från: Skriftliga rekommendationer	Till: Utveckla lösningar i praktiskt görande

Här finns ett av projektets viktigaste resultat. Att bara planera tillräckligt mycket för att starta, prova ett nytt angreppssätt, möta reaktionerna det väcker och sedan låta det växa fram. Det skapar värdefulla erfarenheter av hur systemet fungerar. Vi stötte på stora svårigheter att införa även små förändringar, ofta i form av motstånd från administrativa funktioner. Det finns en rädsla för att gå utanför det invanda även om vinsterna med det är tydliga.

Från: Förlita sig på experter	Till: Involvera alla intressenter

Ansatsen var att bjuda in alla som själva ser sig ha en pusselbit, ovanan vid att arbeta med relevanta externa aktörer och ovetskapen om var dom och vad dom lockas av gjorde det svårt att nå ut till mer oväntade aktörer. Projektet blev ändå en friare nod än vad som funnits tidigare och lockade till sig initiativtagare från alla möjliga håll. Det blev en efterlängtad samtalspartner och ingång för civilsamhället och andra eldsjälar.

Från: Lära först, göra sen	Till: Lära medan vi gör

Det framväxande arbetssättet där vi tränade oss i att ta ett litet steg på hemmaplan mellan varje träff och fort gå till konkret gemensam handling och därefter reflektera var en bra metod. En metod som annars ofta tillämpas är att åka på studiebesök och försöka implementera det man har sett på andra platser på hemmaplan. Ett sådant tillvägagångssätt riskerar att missa viktiga lokalspecifika aspekter och att bygga den kapacitet som kommer med det framväxande arbetssättet och förbättrar hållbarheten.

Från: Implementera en enskild åtgärd	Till: Iterativt utveckla och hantera en portfölj av lovande insatser

Tio olika initiativ utvecklades och alla deltagare fick börja testa och möta den feedback som insatsen väckte och även de personliga känslor som insatsen väckte, tex att våga ställa en extra fråga till en ungdom trots att det var obekvämt, stanna kvar i närvaro med ett barn och så vidare.

Från: Ett engångsprojekt	Till: En växande plattform som levererar resultat både kort- och långsiktigt

Det återstår att se omfattningen på denna växande plattform. Vi hoppas att alla deltagare driver arbetet vidare utifrån sina egna sammanhang och att de tar hjälp av sina nyvunna kontakter. Flera samarbeten har tillkommit tack vare projektet, bland annat som tidigare nämnts organisationen Otto2020:s Summer Camp, Rädda Barnens utökade verksamhet och ESF-projektet som är ett samarbete mellan Karlskrona kommun, Region Blekinge, Rädda Barnen och RF Sisu.

Diskussion – lärdomar som kan ge näring och bättre jordmån

Även om projektledningen försökte tömma sig på förväntningar och låta det ena steget visa vägen för nästa och så vidare så fanns det vissa bilder av hur processen skulle bli. Några saker blev inte så lyckade som förväntat. Nedan följer tre lärdomar runt detta.

Saker som inte blev som vi tänkt

- Låg representation från näringslivet och pedagoger

Vi hoppades få länets industriföretag med oss men inser att vi har få kontakter in i näringslivet och inte heller har tillräcklig kunskap om näringslivets utmaningar och språk. Det var också förhållandevis få deltagare från skolans värld. Detta beror troligen på att pedagoger är uppbundna av lektioner och det finns små möjligheter att sätta in vikarier för att täcka upp för den här sortens utvecklingsarbete.

- Pengar var inte det smörjmedel som vi hade trott

Vi såg framför oss att kraftsamlingen skulle leda fram till en portfölj av pilotprojekt som vi kunde stötta på olika sätt, mer eller mindre självgående. Men eftersom det är pressat i systemet går det sällan att frigöra utrymme ens för små utvecklingsprojekt i befintliga strukturer. Dessutom finns det få aktörer utanför det offentliga systemet som har möjlighet att vidareutveckla initiativen, och om det finns aktörer så är det stor osäkerhet runt regelverk för att kunna samverka. En ytterligare försvårande omständighet är att det saknas viktiga funktioner i Blekinges innovationsekosystem där idéer kan få utrymme att växa.

Konsekvensen blev att projektledningen drev mycket själva och har också fyllt en viktig funktion som dörröppnare som vi inte förutsåg. Det var inte pengarna som var problemet, det fanns i projektet. Problemet var att få personer inne i systemet att frigöra tid till att prova att göra annorlunda.

- Omorganisationer hindrade innovation i samverkan

Flera samverkansparter har genomgått omorganisationer under projekttiden vilket har försenat och försvårat och gjort att dom har tappat fokus från den viktiga innovationsprocessen. Det har varit tydligt att en strukturell förändring, som omorganisation är, ofta tas till som lösning, även om vi vet att det finns många andra orsaker till att en verksamhet inte fungerar som önskat. Baksidorna av denna strategi har påverkat projektet negativt.

Saker vi laddar stafettpinnen med

Projektet Mission: Psykisk hälsa i skolan växte fram nedifrån, eller möjligen från sidan. För att kunna hantera komplexa samhällsutmaningar på bästa sätt behövs även ett engagemang och ägarskap uppifrån. När vi nu skickar stafettpinnen vidare till problemägarna tillika ledningarna i offentlig sektor laddar vi den med insikter som kan underlätta arbetet.

- Vidvinkelperspektiv, systemledarskap och att jobba uppströms

När resurserna är knappa är det som en ryggradsreflex att sluta sig och fokusera inåt mot den egna organisationen. Vi hör ofta att skolan och andra samhällsfunktioner behöver fokusera på sitt kärnuppdrag. Sett med dom komplexitetsmedvetna glasögonen leder detta synsätt till att de resurser som mångfalden i systemet erbjuder inte används. Om vi går emot reflexen och istället öppnar upp mot omvärlden blir vi mer medvetna om all hjälp som finns och vi kan jobba mer hälsofrämjande. Det finns stora möjligheter att utöka budgeten med hjälp av extern

"En utvecklingsmodell som funkar mycket bra i många olika sammanhang!"

finansiering. Detta kräver allt oftare samverkan med aktörer ur andra sektorer då dessa finansieringskällor har insett vinsterna med samverkan. Rise skriver i sin slutrapport att: " Nätverkssamverkan – i kontexten förändringsarbete över verksamhetsgränser – skapar goda förutsättningar för kreativa processer i gränssnitten mellan organisationer. Projektets parter har nu iscensatt denna förändringsresa i och med genomförandet av projektet *Mission: Psykisk hälsa i skolan.*"

Att orka hålla vidvinkelperspektivet i pressade tider innebär också att orka hålla "uppströmsperspektivet". Det vill säga att tona ner symtomlindring till fördel för rotorsaksbekämpning trots att det ofta sker i det tysta och är svårt att mäta med utfallsmått. Vi vet vilka mjuka värden som främjar hälsa även om vi inte kan peka ut exakt vilken insats som till exempel fick en elev att mot alla odds klara skolan eller en person att inte välja en kriminell bana. Eftersom rotorsaker bekämpas bäst i samverkan behöver mätning och utvärdering göras utifrån systemets resultat och leveranser, snarare än resultat från enskilda verksamheter.

- Psykologisk trygghet, förändringsförvaltning och invånarengagemang

En organisation som vill stötta det framväxande arbetssättet behöver ha ett ledarskap som skapar psykologisk trygghet hos medarbetarna. Rise redovisar från sina intervjuer med deltagare: " På frågan om hur olika aktörers verksamheter kan samordnas och om ansvar så svarade ett flertal respondenter att det är de offentliga organisationerna (regionen och kommunerna) som – genom sina formella mandat – ska ta ledningen i förändringsarbetet. Samtidigt uttryckte respondenterna en frustration över att kommunala tjänstepersoner är "odynamiska", och om organisatorisk skörhet och oförmåga att etablera en kultur – över organisationsgränser – med potential att skapa förändring."

Vi möttes ofta av rädslostyrda argument när vi ville förverkliga kraftsamlingens initiativ. Om vi till exempel lånar ut en lokal till unga, eller om vi erbjuder skolskjuts till vissa. Vi fick höra "Vad ska alla andra säga, tänk om andra kommer och vandaliserar, öppnar vi upp för detta så..." Vi behöver skifta från tänkesättet "Vad är det värsta som kan hända?" om detta går fel, till "Vad är det bästa som kan hända om vi vågar?" Det behöver vara enklare att testa nytt och "göra folkhälsa" på nya sätt. Offentlig sektor behöver hitta sätt att ibland förflytta sig utanför strukturerna för att kunna titta in med ett utifrånperspektiv och därmed se andra saker.

Det offentliga behöver också i större utsträckning se invånarna som en dialog- och medskapandepart. Detta gäller i synnerhet barn och unga som idag inte har något sätt att organisera sig i egna brukarorganisationer och dylikt. Har man makt behöver man använda den till att ge en röst åt dom som inte hörs. Detta speglas i deltagarintervjuerna: *"Respondenterna fick frågan om vad de skulle vilja göra om de själva hade mandatet att leda en förändringsprocess med målet att stärka ungas psykiska hälsa [...]* Ett flertal respondenter gav uttryck för relativt radikala förslag, exempelvis: "Skapa fackförbund för barn och unga", "Rebellisk organisation som utmanar formella organisationer" och "Starta en ny typ av förvaltning ... Förändringsförvaltningen" . Samtliga förslag bottnar i en vilja att tillsammans med barnen ge stöd för att driva deras frågor på mikro- och makronivå (bottom-up-perspektiv på "gräsrotsnivå" respektive top-down-perspektiv på systemnivå).

Har vi åstadkommit systemförändring?

Det går inte att säga var systemets tippningspunkt ligger. Det vill säga, hur stor andel av systemets aktörer hade vi behövt nå, eller hur många relationer hade vi till exempel behövt främja för att nå systemförändring. Deltagarna i kraftsamlingen har rapporterat att förflyttningar har skett men påverkan på systemnivå är svårt att mäta. Det som dock går att säga är att projektet har skapat förutsättningar för systemförändring enligt bästa tillgängliga kunskap:

- Vi provade att kraftsamla kring en gemensam utmaning
- Vi lyckades få till gränsöverskridande möten och samarbeten runt utmaningen.
- Vi skapade insikt om hur vi är sammanlänkade med varandra
- Vi skapade mening och fick syn på nya saker genom att fokusera på rotorsaker och målgruppens perspektiv
- Vi använde vårt inre engagemang och våra olikheter som drivkraft
- Vi "la oss i" varandras verksamheter

Vidare så har vi delat målgruppens upplevelse, fått ny kunskap, skapat verktyg, lagt fokus på mekanismerna som styr vårt beteende, såsom värderingar, känslor, kultur, struktur, incitament. Och vuxnas beteende är, som konstaterades inledningsvis, systemets resultat.

Nu behöver ledande funktioner i offentliga verksamheter ta ställning till hur det missionsorienterade arbetssättet ska bedrivas fortsättningsvis i Blekinge. Till deras hjälp finns ett framväxande sektorsövergripande nätverk, ett antal pilotsatsningar och en kommande metodbok. Mission: psykisk hälsa i skolan har skrapat på ytan och förhoppningsvis gett lite mer klarhet på vägen framåt.

Slutligen, ett sista citat från Rises slutrapport:

"Kraftsamlingen har visat vilken omfattande kunskap och kompetens som finns hos de involverade aktörerna. Den har även belyst vilken kraft och potential som kan frigöras genom ökad samverkan. Samtidigt framstår ungas röster och behov som avgörande för att säkerställa att framtida insatser är relevanta och hållbara över tid."

Reflektioner från sista träffen

Att fortsätta att jobba med att inkludera barn och unga – och fortsätta göra detta.

Hur gör vi för den del av världen som inte känner sig redo för förändring?

Vikten av att prata med och lyssna på barn – och att koppla tillbaka.

Sluta vuxengissa, sluta lednings-gruppsgissa.

Vi behöver mer av denna samverkan.

En i gruppen har nu ett arbete genom ett av initiativen.

Dubbla och blandade känslor: nedslående och hoppfullt.

Hur viktigt det är att jobba både i det lilla och det stora.

Det är stort att vi är så många som engagerar sig.

Frustration över att politikerna inte varit med – de med mandat behöver med.

Bär med mig samtalen med våra ungdomar.

REGION BLEKINGE

Karlshamns kommun

KARLSKRONA KOMMUN

OLOFSTRÖMS KOMMUN

Ronneby KOMMUN

Sölvesborgs kommun

Bilagor

Bilaga 1 – Inbjudan till Kraftsamling för ungas psykiska hälsa i Blekinge

Bilaga 2 – Genomförandet av workshopserie och demokratilabb

Bilaga 3 – Lista över frukostseminarier

Bilaga 4 – Berkana institutes Two loop model

Bilaga 5 – Process för att utveckla initiativ

Inbjudan till kraftsamling för ungas psykiska hälsa i Blekinge

Under våren 2024 träffas aktörer från flera samhällssektorer i en missionsdriven utvecklingsprocess. Detta är starten på en plattform – ett partnerskap för lärande och utveckling av hur vi bättre tillsammans kan möta ungas psykiska mående i Blekinge. Vårens träffar ger fördjupad förståelse av hur vi tillsammans fungerar, och bättre kan agera, som ett helt system. Under processen använder vi olika verktyg för att söka grundorsaker, undersöka lösningar och testa innovationer för att låsa upp blockeringar i systemet. Syftet är att stödja samhällsaktörer och engagerade personer att gå bakom de givna svaren och hitta nya vägar:

- Hur kan vi utmana de rådande systemfelen och frigöra mänskliga och andra resurser i arbetet för skolbarns psykiska hälsa?
- Hur kan vi som personer navigera i ett system som inte fungerar, utan att tappa det engagemang och den känslighet som gör skillnad?

Du är nu inbjuden och vi hoppas att du vill följa med på resan både med ditt professionella och personliga jag. Varmt välkommen!

Prova-på-träff den 18 december

Arbetet startar upp våren 2024 med fyra fysiska och digitala träffar. Den 18 december klockan 13:00 - 15:00 smygstartar vi med en digital prova-på-workshop. Du kan som intresserad lära dig mer om ansatsen, möta andra engagerade och redan nu lyfta ditt perspektiv på hur detta arbete kan göra så stor skillnad som möjligt. Du kan också ta reda på mer om hur ditt och din organisations engagemang i vårens process kan se ut.

- Anmälan till prova-på-träffen den 18 december
- Datum och mer information om vårens arbete kommer finnas på Mission: Psykisk hälsa i skolans hemsida: Klicka här för att komma till hemsidan

Behovet av en ny berättelse

Efter en period av kartläggning och samtal med många aktörer kring ungas hälsa i Blekinge framträdde bilden av viktiga initiativ och höga ambitioner. Men klarast framträdde en berättelse om alltför många misslyckanden.

Läs mer om behovet av en ny berättelse om skolelevers psykiska hälsa i Blekinge på nästa sida.

Återigen, varmt välkommen!

Har du frågor och/eller tankar om vem mer som ska bjudas in och vara en resurs för detta arbete. Hör av dig till projektledarna på psykiskhalsaiskolan@regionblekinge.se

Ett samarbete mellan

Region Blekinge · Karlshamns kommun · Karlskrona kommun · Olofströms kommun · Ronneby kommun · Sölvesborgs kommun

En ny berättelse om skolelevers psykiska hälsa i Blekinge

Det behövs nya historier om hur det är att vara ung i Blekinge. Idag hör vi om barn som sitter hemma istället för att vara i skolan, ett ökande antal barn som går på antidepressiva läkemedel och en stor andel barn som går ut skolan utan fullständiga betyg. För barnen har berättelsen precis börjat. I den ingår att utan karta eller instruktionsbok behöva lyckas med samhällsomställningar som ingen tidigare generation stått inför.

Vi hör också om känslomässigt utmattade föräldrar som kämpar för sina barn som inte passar in. Ibland varken i skol-, vård- eller det sociala systemet. Bristerna drabbar även skol- och vårdpersonal som vittnar om krav som är omöjliga att möta. I värsta fall behöver engagerade medarbetare stänga av känslor för att kunna arbeta vidare, eller till och med söka sig bort.

Det blir tydligt att barn och ungas hälsa är nära knuten till vuxnas hälsa. Vi hänger ihop i system där alla delar är beroende av varandra. De system vi har byggt upp för att förbereda våra barn för vuxenlivet skapar ohälsa och vi har svårt att möta komplexiteten i hälsoutmaningen och hantera grundorsakerna. En nyckel till framsteg är att bättre förstå oss alla som en helhet och ta höjd för komplexiteten i vårt uppdrag – att främja psykisk hälsa hos alla barn och unga.

Mitt i detta finns det ett stort engagemang hos många olika samhällsaktörer. Och många bra insatser att bygga vidare på. **Kraftsamling för ungas psykiska hälsa i Blekinge** vill samla dem som idag gör värdefulla insatser och aktörer som vill växla upp. Det kan bli en plattform för alla oss som vill och måste gå djupare i förståelse, utmana de etablerade systemen och öppna upp för förnyelse kring hur vi tänker, arbetar och samverkar för barn och ungas psykiska hälsa. Ja, hur kan vi tillsammans stödja barn utan framtidstro att vilja bli superhjältarna som räddar världen för kommande generationer och göra det första hjältedådet – att erövra självkänsla och autenticitet?

Detta är en inbjudan till att vara med och bidra till ett nytt kapitel i berättelsen. Det är en berättelse om medskapande, om gemensamt mod och engagemang för att långsiktigt låta nya mer hållbara aspekter växa fram i systemet kring barn och ungas psykiska hälsa.

Unga kommer bli delaktiga genom att själva mötas och arbeta i ett Demokratilabb som också löper under våren. Demokratilabbet för unga och kraftsamlingen för vuxna kommer att föda in tankar, inspiration och lärande till varandra.

Ett samarbete mellan

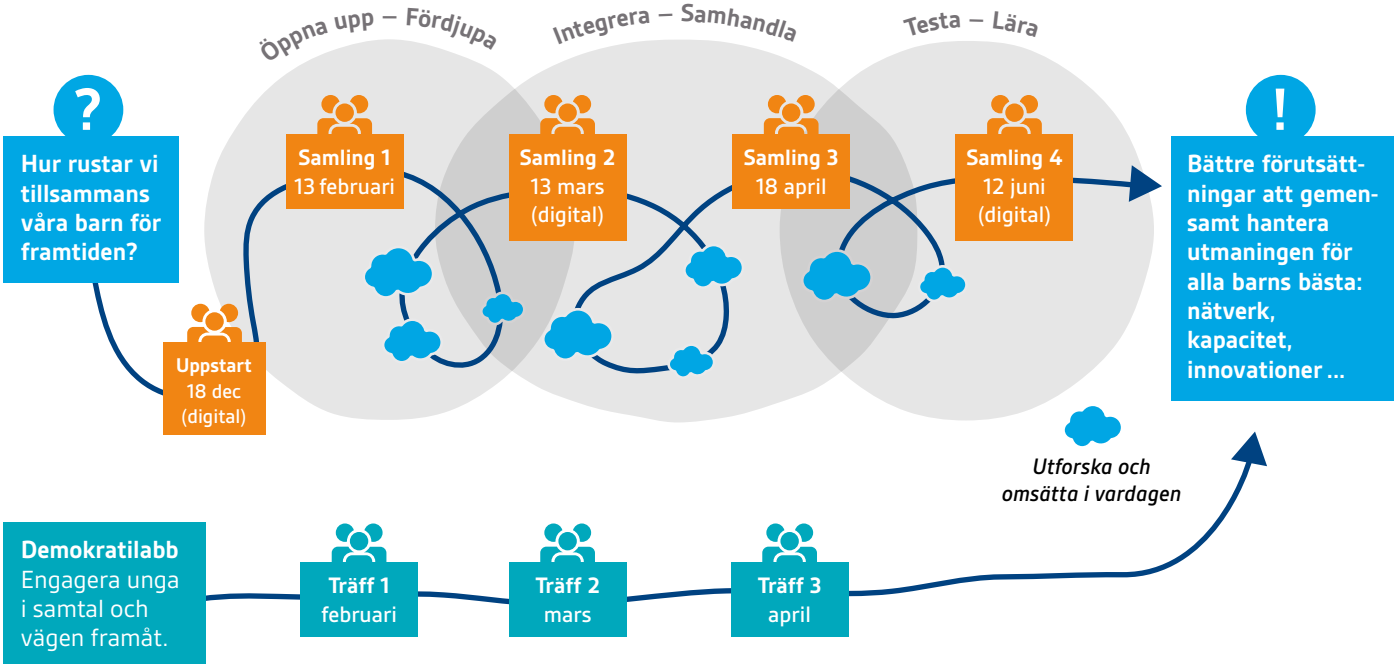
Region Blekinge · Karlshamns kommun · Karlskrona kommun · Olofströms kommun · Ronneby kommun · Sölvesborgs kommun

Om initiativet

Kraftsamling för ungas psykiska hälsa i Blekinge är en del i projektet Mission: psykisk hälsa i skolan. Projektet är tvåårigt och finansieras av länets kommuner och Region Blekinge via samverkansorganet LSVO (Ledningssamverkan vård och omsorg). Begreppet missions kommer från ett policyinstrument inom EU där ansatsen är att främja innovation genom att samla tvärsektoriella partnerskap för att bättre bemöta de stora samhällsutmaningar vi står inför.

Vårens kraftsamling syftar till att stödja samhällsaktörer och engagerade personer att tillsammans fördjupa förståelsen och agera konkret för att överbrygga strukturella och kulturella hinder för psykisk hälsa hos barn i skolan. En fråga som vi ställer oss i processen är hur vi kan ge mer plats för de inre förmågor och öppnare förhållningssätt som behövs när vi arbetar med en fråga med en så hög grad av komplexitet. Nya initiativ som genereras under processen och bedöms vara frön till hållbar förändring kommer att stöttas av projektet.

Kraftsamling för ungas psykiska hälsa i Blekinge



Ett samarbete mellan

Region Blekinge · Karlshamns kommun · Karlskrona kommun · Olofströms kommun · Ronneby kommun · Sölvesborgs kommun

Bilaga 2: Genomförandet av workshopserie och demokratilabb

Träff 1 (Karlskrona den 13 februari 2024): Om önskade framtider, hinder, kraftfulla frågor och systemförändring

Inför träffen fick deltagarna svara på frågorna Vilka behov hos unga möts inte? Vad upplever du utmanande? Svaren kunde delas in i nio teman:

- Trygga relationer med vuxna – bristande tillit: ”Ungas bristande tillit till vuxna gör det svårt att komma in i vissa sammanhang, många gånger för att den unga visats bristande tillit från vuxenvärlden.” ”Vi ger inga verktyg för individen att se sin egen del i sitt liv, till stor del anser jag att detta beror på att de vuxna inte har verktygen för att se sin egna del i sin tillvaro.”
- Självkänsla: ”Att vi litar på deras förmåga att leda sig själva, att inte någon annan alltid vet deras bästa” ”Att de får duga som de är, att deras värde inte hänger ihop med deras prestation.”
- Trygghet, lugn och hopp: ”Brist på kravlösa sammanhang” ”Många är större delen uppe i huvudet och har tappat bort närvaron i kroppen”
- Basala behov: ”Hälsa och rörelse”
- Utsatthet i sociala medier: ”Dagens barn/ungdomar lever många i en virtuell värld som inte alltid är tillgänglig för vuxna. En värld som inte säger ifrån om någon talar nedvärderande om dig, som inte sätter gränser.”
- Skolans oförmåga att skapa förutsättningar och anpassning: ”Jag ser hur vi i skolan (och andra ställen) inte bemöter individer på individens villkor utan det är snarare tvärtom att de unga är där på de vuxnas villkor.”
- Brister i stödet: ”Att det är en fråga som är ”någon annans”. Det borde föräldrarna, skolan, kommunen, fotbollsklubben osv ta hand om.”
- Stelhet i organisationen: ”Att kortsiktig budget styr i organisationer som är uppbyggda av silos och som hindrar kloka och modiga initiativ.” ”Det är svårt att få finansiering för att ha ett längre perspektiv och det riskerar bara att leda till insatser som är grunda och inte genomarbetade.”
- Att räcka till: ”Hur jag ska nå dom som inte mår så bra och på vilket sätt jag ska kunna ge dom det de behöver för att känna sig sedda.”

Vi gjorde övningar för att klargöra vilka som var ”systemet i rummet”. Viktigt med rörelse i rummet och skapa förståelse för olika perspektiv. Även för att skapa en psykologisk trygghet att våga utmana det invanda.

Vi började med att skapa en gemensam vision genom att ta fram önskade framtider. Med den gemensamma visionen för ögonen förde vi utforskande samtal i grupper runt frågorna: Vad är det som hindrar oss från att skapa den önskade framtiden? Och Vilka faktorer är drivande till att vi som system kommer till korta i att stödja barn och ungas välbefinnande och hälsa? Utifrån det som kom fram bildade vi temagrupper som diskuterade varför detta tema är viktigt att utforska och vad utmaningen handlar om för oss. Därefter ringade vi in utmaningens kärna och formulerade den som kraftfulla frågor.

Kraftfulla frågor

Utan en välformulerad fråga är det svårt att ge välbalanserade svar. Om frågan präglas av förenklingar och generaliseringar och inte tar hänsyn till dom inneboende motsättningarna i den komplexa utmaningen får vi inga hållbara angreppssätt och kommer inte bakom symtomen.

Därför formulerade vi ”kraftfulla frågor” runt utmaningsområdena. Kraftfulla frågor har en riktning och utmaning som ger energi och bjuder in olika berörda till lärande och medskapande. I kraftfulla frågor

undviks värderingar och lösningar men polariteter inkluderas. Hur kan vi…samtidigt som vi…? Hur kan vi…och samtidigt…?

Några av de frågor som formulerades var:

- Hur fångar vi barns initiativ, inte bara barns reaktioner på vuxnas initiativ?
- Hur öppnar vi dörrar mellan barn- och vuxenvärlden?
- Hur ska vi orka vara närvarande vuxna i ett resultatinriktat samhälle?
- Hur kan vi stärka det inre ledarskapet i oss vuxna för att kunna ge detsamma till våra ungar?
- Hur kan vi respektera varandra oavsett ålder i ett system där vuxna har tolkningsföreträde på sanningen?
- Hur kan vi utmana systemet och oss själva i att möta olikheter?
- Hur kan vi skapa långsiktighet samtidigt som vi har ett system som inte stödjer det?
- Hur kan vi förändra arbetssätt samtidigt som vi har fullt upp som det är?
- Hur kan vi tänka och göra utanför boxen inne i boxen vi är i?

Vi identifierade sedan utmaningsområden ur frågor som deltagarna såg som viktiga för det kommande arbetet. Dessa låg till grund för kommande träff.

Genomgång av hur system förändras och flöden och roller i systemförändring enligt Berkanas Two-loop model (se bilaga 4). Deltagarna placerar ut sig själva på den plats/fas där de identifierar sig själva. Förståelse skapas för det rådande läget och för aktörer som befinner sig i andra faser. Diskussion om hur vi kan hjälpa varandra. Genomgång av det framväxande arbetssättet.

Träff 2 (13 mars, digitalt): Fokusera utmaningsområden och utveckla idéer

Vi checkar in genom att avsluta följande mening: ”Jag kan beakta barnens röster redan i det här mötet genom att försöka…”
Svar som kom upp var:

- Förstärka den!
- Få större kunskap och insyn i digitala världar där våra barn och unga tillbringar mycket tid och delar mycket om sina liv.
- Ta tillvara på det som barn redan sagt.
- Ställa mig i barnens skor
- Vara mer närvarande och lyssna utan att lägga in egna värderingar eller förminska barn och ungs tankar och känslor.
- Inte tro att vi vuxna vet vad barn behöver

Sedan delgav vi varandra hur vi tagit vidare arbetet från kraftsamlingen in i våra respektive sammanhang. Den skillnad vi kan göra och omsättandet av lärdomarna från kraftsamlingen finns på flera plan: individnivå, verksamhetsnivå och gemensamma initiativ i kraftsamlingen.

Därefter presenterades den vision som projektledningen sammanställt av alla önskade framtider som togs fram på förra träffen:

2050 är relationerna och det känslomässiga växandet i fokus. En tid som präglas av tillit, glädje och lekfullhet. Här i Blekinge odlas den unika människans resurser med nyfikenheten och det lustfyllda lärandet som näring. Människan först, strukturen sen som stöd. Skolan andas framtidstro och är en plats för mod och möjligheter där alla känner sig lyssnade på, deltar och bidrar på det sätt dom önskar.

Nu när vi går vidare i processen, vad blir viktigt nu?:

- Att ha inställningen att vi samlar för att lära och utforska
- Att lämna över bestämmandemakt till ungdomar

- Fokusera på friskfaktorer
- Att komma till initiativ som verkligen får effekter för barn och unga!
- Kliva ut ur boxen (systemet) vi befinner oss i
- Inkludera unga för att hitta nya strukturer, tankemönster som ligger till grund för framtida samhället. Minska maktobalansen mellan unga och vuxna.
- Ställa om i det befintliga, så att det inte blir ytterligare en sak att göra. Ska vi förändra system måste vi förändra det vi har och inte skapa nya.
- Lyssna, ta in, våga prova, våga göra
- Kan vår sammanlagda kraft och vilja att förbättra för barn synliggöras för barnen?
- Att inte bli överväldigad av den stora utmaningen utan se att vi tillsammans på våra egna sätt skapar rörelsen framåt

Våra utmaningsområden
Vi ringade in utmaningsområden utifrån vårt arbete hittills och alla valde ett område att arbeta vidare med.

- **Ungas perspektiv och inflytande:** Hur skapar vi delaktighet med alla barn, inte bara de ”duktiga”?

- **Hur kliver vi högre upp på delaktighetstrappan?** Hur säkerställer vi att barns delaktighet stärker hälsan på individ/grupp-nivå? Hur öppnar vi dörrar mellan barn- och vuxenvärlden? Hur kan vi tillsammans utmana våra vuxna sanningar för att barnens perspektiv kan ta plats i ett system där vuxna fattar viktiga beslut?

- **Inre kapacitet:** Hur kan vi stärka det inre ledarskapet i oss vuxna för att kunna ge detsamma till våra unga? Hur kan vi vara mer närvarande, ställa frågor och våga möta svaren? Hur ska vi orka vara närvarande vuxna i ett resultatinriktat samhälle? Hur kan vi låta barn vara i sina känslor?

- **Utmaning av befintligt system:** Hur kan vi utmana systemet i att möta olikheter? Hur kan vi utmana oss själva i detta? Hur kan vi tänka och göra utanför boxen, inifrån boxen som vi är i? Hur kan vi tillsammans synliggöra värdet på relationer i en miljö som premierar individuell prestation i första hand?

- **Förändringsarbete:** Hur kan vi ändra arbetssätt samtidigt som vi har fullt upp som det är? Hur kan vi få långsiktighet i alla bra projekt när det hela tiden kommer nya? Hur kan vi skapa långsiktighet samtidigt som vi har ett system som inte stödjer det? Hur kan vi samverka på riktigt och samtidigt följa lagar och regler? Hur kan externa parter stötta i skolan?

- **Vårdnadshavare:** Hur ska vi kunna stärka vårdnadshavare under hela uppväxten? Hur avdramatiserar vi möjligheten att söka och t emot hjälp i föräldrarollen?

- **Relationer:** Hur öppnar vi dörrar mellan barn- och vuxenvärlden? Hur skapar vi möten som främjar relationsskapande?

Nu var det dags att omsätta respektive utmaning till konkreta initiativ. Deltagarna i initiativgrupperna för respektive utmaningsområde delade vad dom vill göra framsteg kring, brainstormade olika angreppssätt, utvecklade idéerna och planerade praktiskt fältarbete. Se bilaga 5 Process för att utveckla initiativ.

Utcheckning: En känsla av tacksamhet, hopp och att inte vara ensam i strävan. Roligt att få konkretisera idéer och faktiska handlingar. Mycket bra faciliterat, stor delaktighet men lite tidsbrist. Superbra modell för att tillvarata allas erfarenhet och energi och systematiskt driva det framåt. En utvecklingsmodell som funkar mycket bra i många olika sammanhang! Tack för en fantastisk förmiddag, en verkligt härlig röra av idéer, tankar och reflektioner. Intensivt men lämnar med en känsla av att det finns många möjligheter till förändring – mycket givande!

Första demokratilabbet (10 april, Karlskrona)

I Demokratilabbet deltog närmare 50 elever och ca 10 vuxna. Deltagarna provade på lekfulla och kreativa sätt att mötas och ha samtal om frågor som unga tycker är viktiga. Demokratilabb är en metod för att låta unga påverka beslut som vuxna tar kring unga. Två huvudfrågor vi jobbade med var:

Vad är viktigt för att unga ska trivas och kunna må bättre?

Hur kan sammanhang för unga utvecklas så att det stödjer alla att känna sig trygga och mår bra?

Dom ungas medskick till vuxna:

- Vi upplever mycket press i skolan och försöker så gott vi kan
- Bemöt oss med respekt. Respektera vår självständighet
- Ta oss, och det vi säger, seriöst
- Anstränga er mer för att verkligen lyssna
- Visa mer förståelse och hjälp oss när vi mår dåligt
- Alla unga är olika vi vill bli bemötta för dom vi är
- Vi vill ha fler utflykter och utbyten
- Vi vill ha bättre skolmat

Utifrån frågeställningarna för demokratilabbet så skapade eleverna utmaningsgrupper av dom utmaningar dom ville jobba vidare med:

1. Hur kan vi skapa möjlighet till mer utbyten mellan skolor?
2. Hur kan vi minska skolpress?
3. Hur kan vi få färre elever att känna sig diskriminerade?
4. Hur kan vi jobba mot diskriminering?
5. Hur kan vuxna visa större förståelse för varje barns behov?
6. Hur kan lärare bli tryggare? (så att också elever kan det?)
7. Hur kan vi göra skolan till en plats för alla?
8. Hur kan vi göra samhället tryggare?
10. Hur kan vi skapa fler utbyten och studiebesök?

Träff 3 i workshopserien (18 april, Karlshamn):
Kombinerad kraftsamling och demokratilabb
Ungas idéer – vuxna lyssnar, dialog, vuxnas idéer – unga tycker till, vidareutveckling av initiativ

Sedan förra träffen har grupperna jobbat vidare och förfinat sina utmaningsområden till tydligare initiativ.
Dessa är:

1. Hur får vi barn och unga aktiva i styrkedjan?
2. Hur vår vi in barn/ungdomars röst till kommunen/politiker?
3. Identifiera och skapa arenor för deltagande och inkludering
4. Mötesplatser för att utveckla inre ledarskap
5. Hur skapar vi en skola där alla mår bra och där alla vill vara?
6. Skolan som arena. Hur kan olika aktörer arbeta tillsammans naturligt under eller i anslutning till skoldagar över tid?
7. Hur kan vi arbeta med förändring på bättre sätt?
8. Relationsskapande insatser med en plattform för alla som är involverade i en specifik fråga.
9. Hur kan vi förbättra relationerna mellan unga och mellan unga och vuxna?
10. Ökad prestation och mindre stress
11. Ett hållbart förändringsarbete på lednings- och länsnivå som resulterar i förändring av system, struktur och kultur.

Nuläge i initiativgrupperna: Vad har vi lärt om våra idéer sedan sists?

Samtal om: Hur kan vi konkret beskriva vad vi vill göra för ungdomarna, och vad kan vi fråga dom för att få inspel och perspektiv på vårt förändringsinitiativ/tema?

Parallellt demokratilabb på förmiddagen

I lokalen bredvid jobbade ungdomarna vidare med sina budskap till vuxenvärlden och konkretiserade hur det skulle kunna se ut i praktiken.

Gemensam kraftsamling/demokratilabb på eftermiddagen

Vuxna och elever möttes på eftermiddagen och dom vuxna var instruerade att utan värdering lyssna på ungas initiativ och budskap som dom hade arbetat fram under de två demokratilabben.

Fokus för vuxna:

- Lyssna aktivt.
- Försök förstå ungas perspektiv med nyfikenhet och öppenhet!
- Var medveten om talutrymmet.

Fokus för unga:

- Prata utifrån er själva.
- Försök förstå vuxnas perspektiv med nyfikenhet och öppenhet.
- Våga ta plats.

Mötena gav en djup insikt hos alla vuxna deltagare både om vilken resurs unga är, vad mycket dom kan bidra med som vi vuxna aldrig skulle kunna ersätta, och att vi nu för första gången lyssnade på riktigt. Vi märkte deras uppriktighet och pricksäkerhet, och fick tänka om kring mycket av det vi hade planerat för vi insåg hur begränsade vi hade varit innan vi träffade dom. Vi insåg att vi trott att vi var bra lyssnare, men insåg att vi inte är det.

Vi förde samtal om hur vi kan mötas på bättre sätt och dom vuxna fick inspel från unga på sina initiativ. Konkretisering och planering fortsatte bland annat via initiativtorg där vi fick feedback, erbjöd hjälp, skapade kopplingar, fördjupade och startade igång. De slutliga initiativen presenteras i avsnittet ”Frukterna” i slutrapporten.

Dom unga skapade collage av sina budskap. Unga och vuxna samlades runt frågan: Hur ska vi förändra vårt sätt att vara och mötas så att vuxna bättre kan lyssna till, förstå och bemöta unga?

Det blev en lång lista över vad vuxna kan göra mer respektive mindre och vad unga kan göra mer respektive mindre. Några exempel är:

Vuxna kan:

- Lyssna mer aktivt och agera
- Vara mer öppna för nya metoder och tekniker
- Skapa meningsfulla mötesplatser
- Skapa mer blandade grupper
- Förklara beslut och involvera
- Ge mer frihet och resurser till ungdomar
- Undvika att tro att man vet bäst
- Tillåta misstag

Unga kan:

- Öppna upp sig mer och vara tydligare med sina behov och känslor
- Ta mer plats och delta i olika råd

- Prioritera egenvård och goda levnadsvanor
- Ha mer tillit till vuxna och våga be om hjälp
- Argumentera mer respektfullt
- Ha mer fokus på skolan och mindre på telefonen

Som avslutning fick ungdomarna reflektera individuellt kring:
Hur har det varit för mig att vara med i Demokratilabbet?
Vad vet jag nu som jag inte visste innan?
Hur har jag känt mig?

Träff 4 (4 juni, digitalt):

Vi sammanfattade vårens arbete och presenterade dom fem systemnycklarna.

Reflektioner från deltagarna:

- Bär med mig samtalen med våra ungdomar.
- En i gruppen har nu ett arbete genom ett av initiativen.
- Vi behöver mer av denna samverkan.
- Sluta vuxengissa, sluta ledningsgruppsgissa.
- Vikten av att prata med och lyssna på barn - och att koppla tillbaka.
- Att fortsätta att jobba med att inkludera barn och unga - och fortsätta göra detta.
- Frustration över att politikerna inte varit med - de med mandat behöver med.
- Man vill att saker och ting ska gå snabbare Men har fått en känsla för att i mitt arbete våga lite mer. Att utmana oss själva, ifrågasätta hur vad vi gör.
- Det är stort att vi är så många som engagerar sig.
- Hospice-tanken, att värna det som behöver lägga ner, släppa. Det som inte längre tjänar, men som gjort sitt bästa.
- Dubbla och blandade känslor: nedslående och hoppfullt.
- Hur viktigt det är att jobba både i det lilla och det stora. Hur gör vi för den del av världen som inte känner sig redo för förändring? Det är upp till oss i systemet att komma med förslag och perspektiv som inte politiken kan säga nej till.

Lärandesamtal: Vad har vi lärt oss egentligen? (samtalscafé i mindre grupper)

Följande teman kom upp:

Kraftsamling som märks: Vi delar känslan att det känns bra och tryggt att vi jobbar mot samma mål, men på olika nivåer. Vi känner att vi är på väg mot något nytt system, vi ser det inte helt framför oss men vi känner att vi är på väg mot något nytt. Energi: början på något nytt, skapat positiv energi kring frågan. Hur upprätthåller vi den? Det har hänt mycket på den individuella nivån, höjd medvetandenivå.

Delaktighet och inkludering på riktigt: Delaktighet måste bli på riktigt. Barn och ungdomar behöver inkluderas i alla förändringar vi gör samt ges möjlighet till att tycka till och påverka på riktigt. Andra vuxna kring barnen behöver också inkluderas i arbetet, tex vårdnadshavare. Viktigt att vi inte bara för med ”de engagerade” i så fall utan bred representation.

Samverkan: Vi behöver kroka arm med varandra, mellan organisationer och sektorer. Kommunikation mellan alla parter. Nyfiken på att vi alla känner och är olika – upptäcka. Relationerna – vi har underlättat möten över stuprörsgränser men behöver vara uppmärksamma på att det skapar stress att överbrygga och människan skapar gärna upplevda gränser som är mindre än det faktiska handlingsutrymmet.

Struktur/verktyg för det nya: Hitta modeller/metoder för att skapa utrymme och göra tid för utveckling och samverkan brett över organisationen hos alla medarbetare. Mer hälsoekonomiska analyser behövs för att få igenom investeringar nu som ger vinster i framtiden. Behöver vara enkelt att hitta ”rätt vägar” för att få hjälp som tex vårdnadshavare. Dra fördel av mognaden i systemet.

Förhållningssätt: Vara tydliga mot politiker vad dom faktiskt kan göra. Ingen ifrågasätter syftet. Vuxnas bemötande kopplat till framtidstro. Mod att våga testa utan att alltid veta vad som förväntas bli resultatet

Framtidsagenda: Deltagarstyrda samtal med Open space, vad är något jag vill prata mer om, engagera mig i eller möta andra kring?

Teman som togs upp var:

- Hur kan vi hitta nyckelpersoner i det offentliga som är “modiga” och vill vara med och skapa förändring/lösa svåra samhällsutmaningar i samverkan? Vi vill träffa fler “dörröppnare”. :-)
- Generellt föräldrastöd 0-18 år Hur ger vi vh verktyg att utöva sitt föräldraskap på bästa sätt?
- Vi är ett gäng som träffas för att ta fram en tydligare bild över tältprojektet så vi kan genomföra ett suveränperfekt event för barn, unga och vuxna med inre ledarskap, lek och att leva livet fullt ut. Vad vill du skicka med oss?
- Hur hjälper vi varandra att vara bärare av kraftsamlingens agenda innan dom nya strukturerna finns?
- Samverkan- Vill ge råd och tips till vårdnadshavare och ungdomar var de kan vända sig för att hitta projekt, föreningar, organisationer, förvaltningar etc som kan vara till nytta för ungdomen med psykisk ohälsa. Jag vill veta mer om hur arbetet ser ut för att vidarebefordra till andra.
- Vi är en initativgrupp som tagit fram en modell för jämlik inkludering av unga trots byråkratiska hinder, vi ska göra fokusgrupper för att utveckla i höst men diskuterar gärna jämlik inkludering redan nu.

Sista demokratilabbet – Vernissage (17 maj, Karlskrona kommunhus)

Vi bjöd in politiker och tjänstepersoner till en vernissage av demokratilabbets tavlor där vi också hade ett labb tillsammans och lämnade över labbets resultat till kunskapsnämndens ordförande.

Eleverna fick lyfta önskemålet om fler möten med vuxna, att få samlas så som vi hade gjort i demokratilabbet, runt frågor som är angelägna för unga.

Vi avslutade med mingel och fika.

Andra aktiviteter som gjordes

Processteam – minisystem i rummet för att testa våra idéer i liten skala.

”Bakom kulisserna” hade projektledningen ett processteam med deltagare från olika sektorer som vi testade våra tankar och idéer på innan vi tillämpade dom i kraftsamlingen. Det var bra för att få in fler perspektiv och bli mer pricksäkra i planeringen.

Intressentberättelser – Spryng

Vi testade ett utvärderingsverktyg som heter Spryng. Syftet var att samla in berättelser och levande frågor från så många aktörer som möjligt för att därigenom se mönster och utveckling i systemet.

Bilaga 3: Lista över frukostseminarier

Den 6 mars – Tema: Ungas inflytande – vad är nästa steg?

Att involvera unga i beslut som berör dem är en rättighet. Hur arbetar kommuner och regioner just nu? Och vad är på gång i Blekinge?
På detta frukostseminarium ger Oliwer Karlsson från Youth2030 en kort översiktsbild över utvecklingen i landet just nu, Lisa Haglund från Ludvika kommun berättar om deras arbete med högstadieungdomar och Demokratilabb. Fokus är också att lyssna in och dela vad som är aktuellt från kommuner och andra aktörer i Blekinge! Kraftsamling för ungas psykiska hälsa i Blekinge startar i vår upp arbete kring ungas inflytande och vill utforska frågan: Hur kan vi tillsammans utveckla våra former för ungas inflytande?

Den 27 mars – Tema: Ny rapport om barns liv på nätet

Plan International och Telenor släpper tillsammans en rapport som svarar på frågorna: Hur mår egentligen barn på nätet idag och vad borde vuxenvärlden tänka på för att göra livet online så tryggt och trevligt som möjligt?
Andra frågor som täcks i rapporten är: Hur uppfattar barn och unga tryggheten på nätet? Var är det jobbigast att bli utsatt för kränkningar – online eller irl? Vem är det som kränker och hur påverkas barns liv när det sker? Är nätet lika för alla och om inte, hur skiljer det sig?

Förutom att presentera rapporten diskuterar vi specifika utmaningar i just Sydsverige och delger konkreta rekommendationer för hur barns och ungas viktiga vuxna i Blekinge kan ta samtalet vidare – för tryggare barn och unga på nätet.

Den 10 april – Tema: Ungas erfarenheter av ojämlikheter i vardagen

Forskare på Malmö universitet har genomfört ett kvalitativt forskningsprojekt i Skåne där högstadieungdomar deltagit i fokusgrupper om psykisk hälsa utifrån vardagliga utmaningar och vad som skulle kunna göras för att underlätta ungas vardagliga utmaningar. Det här seminariet fokuserar på en del av projektet som utforskar jämlikhet och ojämlikhet i ungas vardag. Vi har dels tittat på hur unga relaterar vardagliga utmaningar till kön, hudfärg och klass samt likheter och skillnader mellan skolor i områden med socioekonomiska utmaningar och områden med goda socioekonomiska förutsättningar när det kommer till deras idéer och förslag på förändringar/insatser.

Den 24 april – Tema: Livsviktiga snack i skolan

Suicide Zero har skapat läromedlet Livsviktiga snack i skolan med utgångspunkt från kapitel 1 och 2, samt det centrala innehållet i olika ämnen i lgr22 (läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet) och riktar sig till årskurs 3–6.
Genom det här läromedlet får eleverna möjlighet att utveckla förmågor som kan ligga till grund för bedömning i alla ämnen. Det vill säga: att diskutera och resonera om känslor genom att använda materialet ger eleverna möjlighet att till exempel utveckla sin kommunikativa förmåga.

Hilda Johnsson, projektledare på Suicide Zero, beskriver läromedlet och dess fyra pelare.

Den 8 maj – Tema: Hur överkommer vi hinder för samverkan mellan idéburen och offentlig sektor i Blekinge, för alla barns bästa?

Elisabet Johansson, utvecklingsledare på Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, berättar om deras rapport *Samverkan mellan civilsamhället och Sveriges regioner – det finns outnyttjad potential* och delger oss användbara verktyg för samverkan, till exempel Samverkansmodellen.

Vi öppnar därefter upp för ett samtal om hur vi tillsammans kan främja sektorsövergripande samverkan i Blekinge utifrån våra förutsättningar och bygga vidare på och framtidssäkra det vi skapar i projektet.
Ta chansen att lära och få skräddarsydda tips från vår expertmyndighet på området!

Den 22 maj – Tema: En livsviktig början

– insikter och visioner från projektet känslighet

Vad uppstår när det som är kännbart snarare än mätbart får lov att vara det allra viktigaste? När känslan och upplevelsen, snarare än tanken och resultat, får leda vägen. En människa behöver känsligheten. Ett samhälle behöver de känsliga. Det är oftast de allra känsligaste barnen som lyfts bort för att det stora sammanhanget skall fungera. Men tänk om känslighet och att få förtroende för den är en nyckel till barnens välmående? För vad händer om våra barn blir allt okänsligare, allt mer stänger av?

Frågeställningarna och tankarna ovan var Tillitsverkets utgångspunkt när de under tre år tillsammans med flera hundra förskolebarn och lika många pedagoger aktionsforskade på vad som händer när känslighet ses som en positiv mänsklig tillgång. När det lekfulla förhållningssättet leder vägen i lärmiljöer skapade för fantasi, fri lek, inlevelse och känslighet. Svaret är att det har varit OMVANDLANDE. För barnen. För pedagogerna. För de som utvecklat projektet. **Stora stunder av förundran. Barn som gör stora språng.** Och visar nya sidor av sig. Med varandra.
Vad hände?

Hör vår egen processledare Kajsa Balkfors och hennes syster Stina Balkfors berätta om projektet som de ledde på Tillitsverket och delta i ett samtal om vad det skulle kunna innebära för den psykiska hälsan hos barn och unga i Blekinge.

Den 5 juni – Tema: Dans för hälsa

Under vårterminen 2024 har Karlskrona rehabcenter anlitats till att hålla Dans för hälsa på elevens val för högstadieeleverna på Rödebyskolan. Hör fysioterapeuterna Lisa Thornéus och Linda Ax Linderoth berätta om sina erfarenheter.

Den 4 september – Tema: Fem nycklar för Blekinge

Vårens kraftsamling i *Mission: Psykisk hälsa i skolan* resulterade i att vi identifierade fem områden som verkar ligga till grund för flera av de problem vi ser med barn och ungas psykiska hälsa i Blekinge. Områdena, som vi valt att kalla systemnycklar, har blivit utgångspunkt för helt nya initiativ med potential att låsa upp blockeringar i systemet som vi inte skulle kunna åstadkomma om vi enbart verkade i våra indelade organisatoriska tårtbitar.

På seminariet, höstterminens första, kickar vi igång nästa fas i projektet. Vi presenterar nycklarna och för ett samtal kring vad de kan betyda för oss, hur vi kan jobba med dem i vår vardag och hur de vägleder projektet framåt.

Den 18 september – Tema: Inre förmågor och känslighet

– den första nyckeln

Vi fördjupar oss i den första av de fem systemnycklarna som projektet har identifierat som avgörande för att nå ett mer hälsofrämjande system runt barn och unga i Blekinge. Josefine Henriksson och Martina Hårdstål delar med sig av olika sätt på vilka man kan stötta och stärka barns psykiska hälsa med fokus på inre förmågor och känslighet.

Några av områdena de tar upp är hur vuxna kan hjälpa barn att få en ökad tillit till sig själva och sina förmågor, varför självmedkänsla är så viktigt, vikten av att barn blir medvetna om

och förstår sina känslor samt hur vuxna kan hjälpa till att förebygga stress hos barn och tonåringar.

Josefine Henriksson och Martina Hårdstål har i många år hållit föreläsningar, väglett föräldrar till sensitiva barn samt skapat coachingprogram och en podcast om sensitiva/högkänsliga barn.
De är båda diplomerade samtalsterapeuter, utbildade inom yoga och mindfulness och har tillsammans erfarenheter av att möta olika barn, både inom förskolan och föreningslivet.

Den 2 oktober – Tema: Inre förmågor och känslighet – den första nyckeln, del 2

Vi fortsätter att fördjupa oss i den första av de fem systemnycklarna som missionsprojektet har identifierat som avgörande för att nå ett mer hälsofrämjande system runt barn och unga i Blekinge.

Ida Almqvist och Ina Lennartsson är medskapare i projektets kraftsamling och kommer att dela med sig av sitt arbete med Erasmus+-projektet READY som de bedriver tillsammans med en organisation på Irland och en i Slovenien.
Projektet syftar till att ge människor som jobbar med ungdomar verktyg att starta en aktivitet/lektion där ungdomar får landa in i sig själva och i gruppen. Verktygen kommer från tonårsyoga, mindfulness och restorative träning. Ida och Ina driver projektet genom föreningen Young Souls som jobbar med ungdomars psykiska hälsa och välmående.

Både Ina och Ida har lång erfarenhet av att jobba med ungdomar i såväl skola som föreningslivet. Ida är utbildad inom bland annat olika yogaformer och mindfulness. Ina är skolsköterska och utbildad inom funktionsmedicin.

Den 16 oktober – Tema: Av unga, för unga, med kärleksfull omtanke. Den femte nyckeln: Synvändan

Vi fortsätter att fördjupa oss i de fem systemnycklarna som missionsprojektet har identifierat som avgörande för att nå ett mer hälsofrämjande system runt barn och unga i Blekinge. Idag pratar vi om den femte nyckeln som vi benämnt "Synvända i hur vi förstår och agerar på utmaningar". Vi får träffa 19-åriga Elsa Selin och hennes medgrundare av företaget En dag i taget och höra hur dom vände motgång till framgång, gick från svår psykisk ohälsa till prisbelönt företag och förmågan att nå ut brett och hjälpa andra i samma situation som de själva varit i.

Det offentliga har ett uppdrag att främja psykisk hälsa hos barn och unga, och utöver att alltid själva vara de som hjälper kan vi också stötta målgruppen som grupp att "hjälpa sig själv"? Bör vi det och i så fall hur? Behöver vi ändra i hur vi ser på oss själva och vår roll i så fall?

Den 30 oktober – Tema: Mod och trygghet att ställa obekväma frågor till barn och unga. Erfarenheter från Barnahus

Det har blivit dags att fördjupa oss i den tredje av de fem nycklar vi har identifierat som avgörande för att nå ett mer hälsofrämjande system runt barn och unga i Blekinge: Mer närvarande viktiga vuxna.

Louise Åhlén, polisinspektör och verksamhetsutvecklare på NOA, nationella operativa avdelningen, på Polisen delar med sig av sina erfarenheter från Barnahus och hur vuxna med olika kompetenser arbetar där för att på bästa sätt lyssna och ta emot barns berättelser i en förhörssituation. Vi får kunskap om vad Barnahus är och pratar om vilka lärdomar vi som vuxna med olika roller runt barn och unga kan dra av arbetssättet i Barnahus.

Den 13 november – Tema: Bättre och fler relationer över gränser – vilken skillnad kan en relationsdag på högstadiet göra?

Wämöskolan är ett högstadium i Karlskrona som precis som många andra skolor har utmaningar med skolnärvaro, välmående och resultat. Med insikten att goda relationer både elever sinsemellan och mellan elever och vuxna men också vuxna emellan är grundläggande för trivsel och trygghet har de startat ett stort förbättringsområde som kickade igång med en relationsdag för hela skolan. Efter att ha deltagit i demokratilabbet i vårens kraftsamling fanns också övertygelsen om att eleverna är en outnyttjad resurs som har mycket insikter och kunskap som kan göra skolan bättre för alla.

Vi får höra biträdande rektor Fatima Sigurd, idrottsläraren Christian Ahlström och eleverna Hampus och Meja på Wämöskolan berätta om insatsen och hur de vill ta arbetet vidare. Vilka framgångsfaktorer och fallgropar har de mött hittills? Vilka tips har de till andra som vill öka det relationella ledarskapet, och vilka behov ser de framåt?

Den 27 november – Tema: Vad kan kolmilan i Fjärdsjömåla lära oss om gränsöverskridande relationer?

Vi fortsätter att fördjupa oss i systemnyckeln "Bättre och fler relationer över gränser". En viktig beståndsdel i denna är tillit mellan generationer och roller.

Olivia Johansson blev Blekinges (kanske Sveriges?) enda kolgeneral när hon tog initiativ till en kolmila i Flymens hembygdsförenings regi. Förutom 400 säckar kol ledde projektet till nya vänskapsband över gränser, återupplivad kunskap från förr och flera lärdomar om hur vi bygger ett socialt hållbart samhälle.
Vad kan vi lära av detta när vi jobbar med att skapa ett mer hälsofrämjande system runt barn och unga? Hör Olivias berättelse som även innehåller många viktiga erfarenheter från egenupplevd psykisk ohälsa.

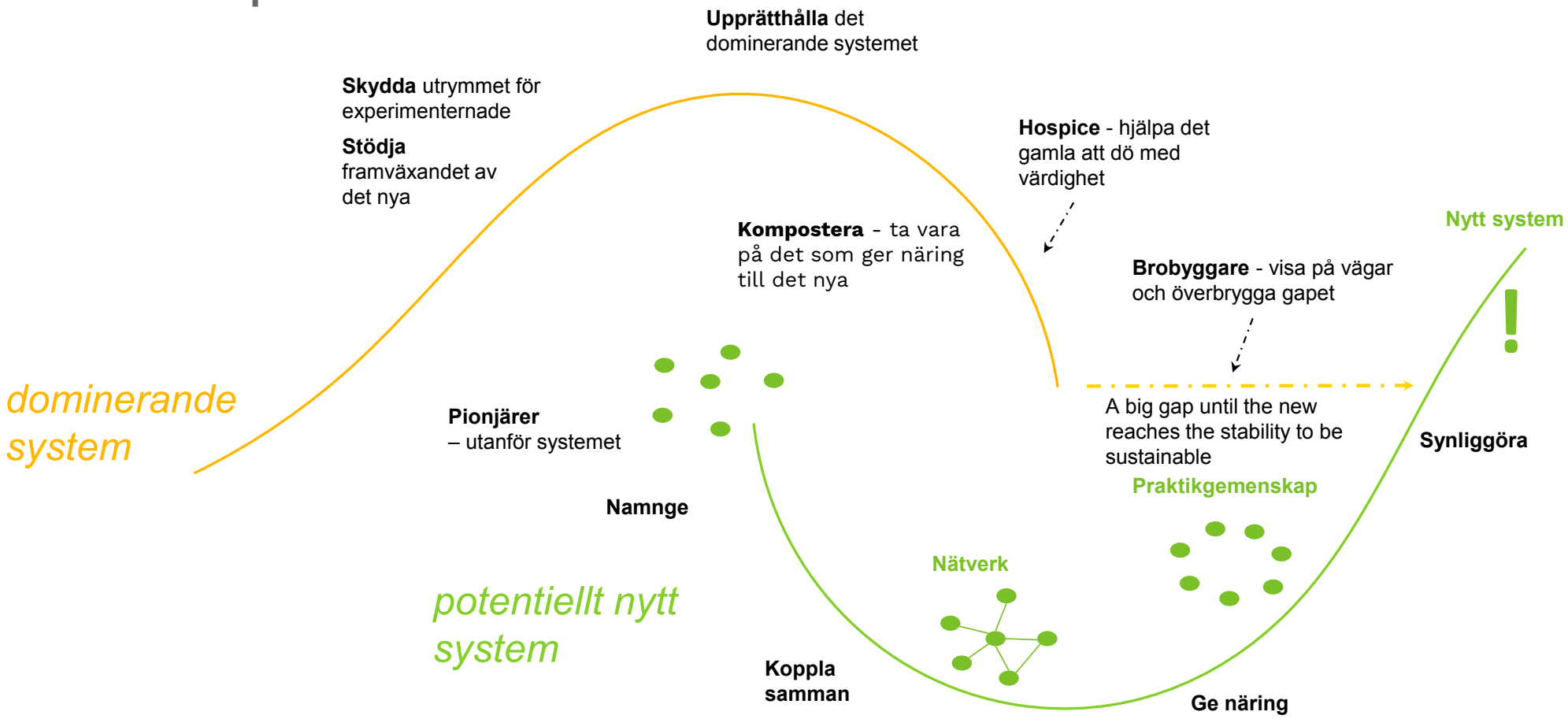
Den 11 december – Tema: Hur kan vårt community leva vidare?

Det är dags att dra lärdom av arbetet hittills och hitta vägarna framåt. Vi vet att goda relationer mellan aktörer är avgörande för ett fungerande system runt barn och unga. När projektet nu går in i sin sista fas, hur kan vi som system tillämpa denna lärdom? Vad har frukostseminarierna bidragit med? Vill vi fortsätta med dem eller hitta andra sätt? Vi för ett samtal där vi reflekterar över de seminarier som har varit, vad de bidragit med och vad nästa steg kan vara. Alla är välkomna med sina reflektioner, oavsett om man har varit med på alla frukostseminarier eller inget.

Berkana Institute

Two-loop model

Ett system har en tendens att vilja bevara sig självt.



Fältarbete inför 18 april och 4 juni

1. Frågor att utforska
Vad är det vi är nyfikna på eller osäkra kring?

2. Viktiga personer
Vilka är viktiga för vårt iniativ? Vilkas respons är vi nyfikna på?

3. Planering av fältarbete
Hur kan vi testa idén en liten skala?
Hur får vi in röster från viktiga personer?
Hur lär vi oss mer om våra frågor?

4. Ett konkret första steg

5. Nästa steg

5. När möts ni nästa gång?