

Kratsamling ungas psykiska hälsa i Blekinge

Träff 1 - 13 februari



Syftet med Kraftsamlingen

Stödja samhällsaktörer att tillsammans fördjupa förståelsen, stärka relationer och agera konkret för att främja och förändra strukturella och kulturella hinder för psykisk hälsa hos barn i skolan.

Förträff
18/12

Samling 1
13 feb
09.00-16.00
Fysiskt

Samling 2
13 mars
08.30-12.00
Digitalt

Samling 3
18 april
09.00 - 16.00
Fysiskt

Samling 4
Juni
08.30-12.00
Digitalt

Fältarbete och konkreta försök

Förändringsinitiativ ger lärdomar om vad som behövs och fungerar så vi kan agera och ta steg framåt.

- Individnivå
- Verksamhetsnivå
- Gemensamma initiativ

Undersökning

Lär av ungas och vuxnas berättelser.

Frukostseminarier

Forskning och viktiga initiativ

Ungas medverkan

Fokusgrupp och Demokratilabb

Stöd till samarbete och utbyte

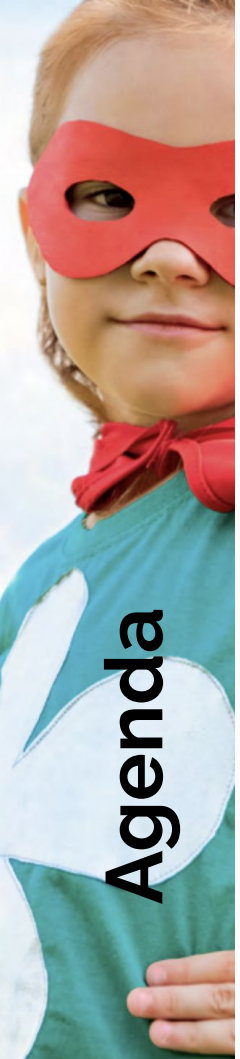
Digitala samarbetsyta

Barn och unga i Blekinge
upplever bättre
välbefinnande, psykisk hälsa
och större möjligheter att
skapa sig det liv dom
önskar.

Önskad utkomst

Bättre förutsättningar att arbeta långsiktigt och innovativt tillsammans för barns hälsa.

- Stärkta relationer - samarbete
- Ökad kapacitet - förståelse och handlingskraft
- Konkreta förändringsinitiativ
 - individnivå
 - verksamhetsnivå
 - gemensamma initiativ
- Start på nätverk för lärande och systemförändring.



- **Välkommen och inledning**
Kartläggning och dialog:
Vi som är här och våra perspektiv.
- **Kraftsamlingen och missionsorienterat förändringsarbete. Varför och hur?**
Paus
- **Framtidspaning**
Övning om önskade framtider
- **Cafedialog**
Djupare förståelse om hindren på vägen
Lunch (12:00)

- **Fördjupa utmaningarna**
Konkretisera missionsdrivande frågor i temagrupper.
Paus
- **Systemförändring.** Hur kan vi agera för och stödja förändring?
- **Integrering och planering av nästa steg.** Hur undersöka, agera och bjuda in före träffen 13 mars?

Slut kl 16.00

Fokus nästa träff 13 mars:
Ideér, insatser och initiativ

Utdrag ur förarbetet

Vilka behov hos unga möts inte? Vad upplever du utmanande?

Trygga relationer med vuxna - bristande tillit

Nära relationer till vuxna som bemöter med höga men anpassade förväntningar, värme och empati.

Vi ger inga verktyg för individen att se sin egna 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.

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.

Självkänsla

Att de får duga som de är, att deras värde inte hänger ihop med deras prestation.

Att vi litar på deras förmåga att leda sig själva, att inte någon annan alltid vet deras bästa

Att få vara som man är utan att jämföras med andra eller mot "premierade" beteenden/personlighetssdrag

Trygghet, lugn och hopp.

Frånvaron av vila och närvaro. Brist på kravlösa sammanhang.

Att få ha en känsla av trygghet och tillförsikt inför framtiden

Många är större delen uppe i huvudet och tappat bort närvaron i kroppen.

Hopp, tro på framtiden. Känsla av att vara behövd och ta sig en plats i samhället

Basala behov

Tillräcklig fysisk aktivitet,

Vi behöver lyfta in hälsa och rörelse i skolan.

Familj

Föräldrarnas hopplöshet och utanförskap

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 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.

Ibland svårigheter för skolan att anpassa miljön en del barn behöver, stora elevgrupper, många elever med stora behov.

Unga behöver mer kunskap om existentiell hälsa, förebyggande i skolan

Brister i stödet

Att man inte får hjälp på rätt sätt och i rätt tid. Att det saknas konkreta stödinsatser som hjälper familjer och barn.

Alldeles för lång ledtid från ansökan om hjälp till man får hjälp.

Att det är en fråga som är "någon annans". Det borde föräldrarna, skolan, kommunen, fotbollsklubben osv ta hand om.

Svårt hjälpa de "onåbara" som inte vill ha kontakt med personal på skolan.

Stelhet i organisationen

Att kortsiktig budget styr i organisationer som är uppbyggda av silos och som hindrar kloka och modiga initiativ.

Men det jag upplever är en väldig långsamhet i systemet och att det går oerhört trögt att få till förändring.

Att stödet för att driva projekt oftast har korta perspektiv. Det är svårt att få en finansiering för att ha ett längre perspektiv och det riskerar bara att leda till åtgärder/insatser som är grunda och inte genomarbetade.

Att räcka till!

Utmanande att jag inte räcker till, behovet är så enormt stort!

Hur jag ska nå de som inte mår så bra och på vilket sätt jag ska kunna ge dem det de behöver för att känna sig sedda.

Visa det objekt du tagit med dig dela med de andra:

Varför är du här egentligen? Vad bottnar ditt engagemang för ungas psykiska hälsa och välbefinnande i?



Syftet med Kraftsamlingen

Stödja samhällsaktörer att tillsammans fördjupa förståelsen, stärka relationer och agera konkret för att främja och förändra strukturella och kulturella hinder för psykisk hälsa hos barn i skolan.



Barn och unga i Blekinge
upplever bättre
välbefinnande, psykisk hälsa
och större möjligheter att
skapa sig det liv dom
önskar.



Missionsorienterat utvecklingsarbete

Genom lärande och förändringsinitiativ utmana ett rådande system och stödja framväxande av något nytt

1. **Aktörer i systemet medskapar tillsammans.**
Skapa nya kopplingar och djup i relationer.
2. **Ifrågasätta det invanda och fördjupa förståelsen av systemet**
Fler perspektiv och aspekter av systemet i vägen framåt.
3. **Lär om nya vägar genom konkreta försök.**
Förstärk det som fungerar
4. **Integrera resultat och fortsatt lära tillsammans.**
Utveckla samarbetsplattform och portfölj av förändringsinitiativ.

Ta med fler delar delar av systemet i förändring

Ett system är ett organiserat samband mellan massa aspekter som samverkar och bidrar till ett resultat.

Strukturer

Yrkesroller - arbetssätt - kompetens
Organisering och policys
Uppdrag, mål och mätning
Resursflöden

Kultur

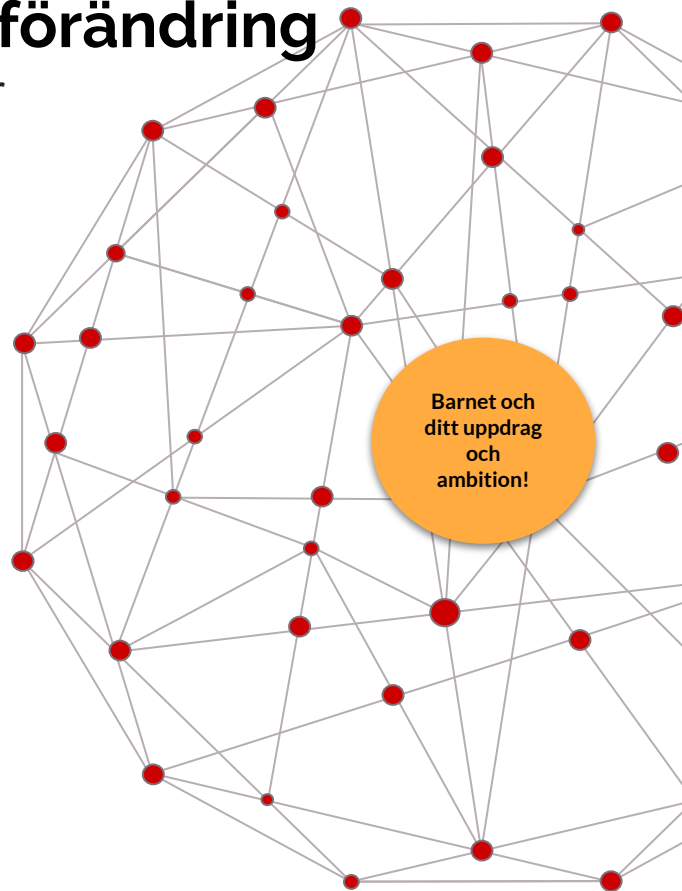
Vanor och förhållningssätt

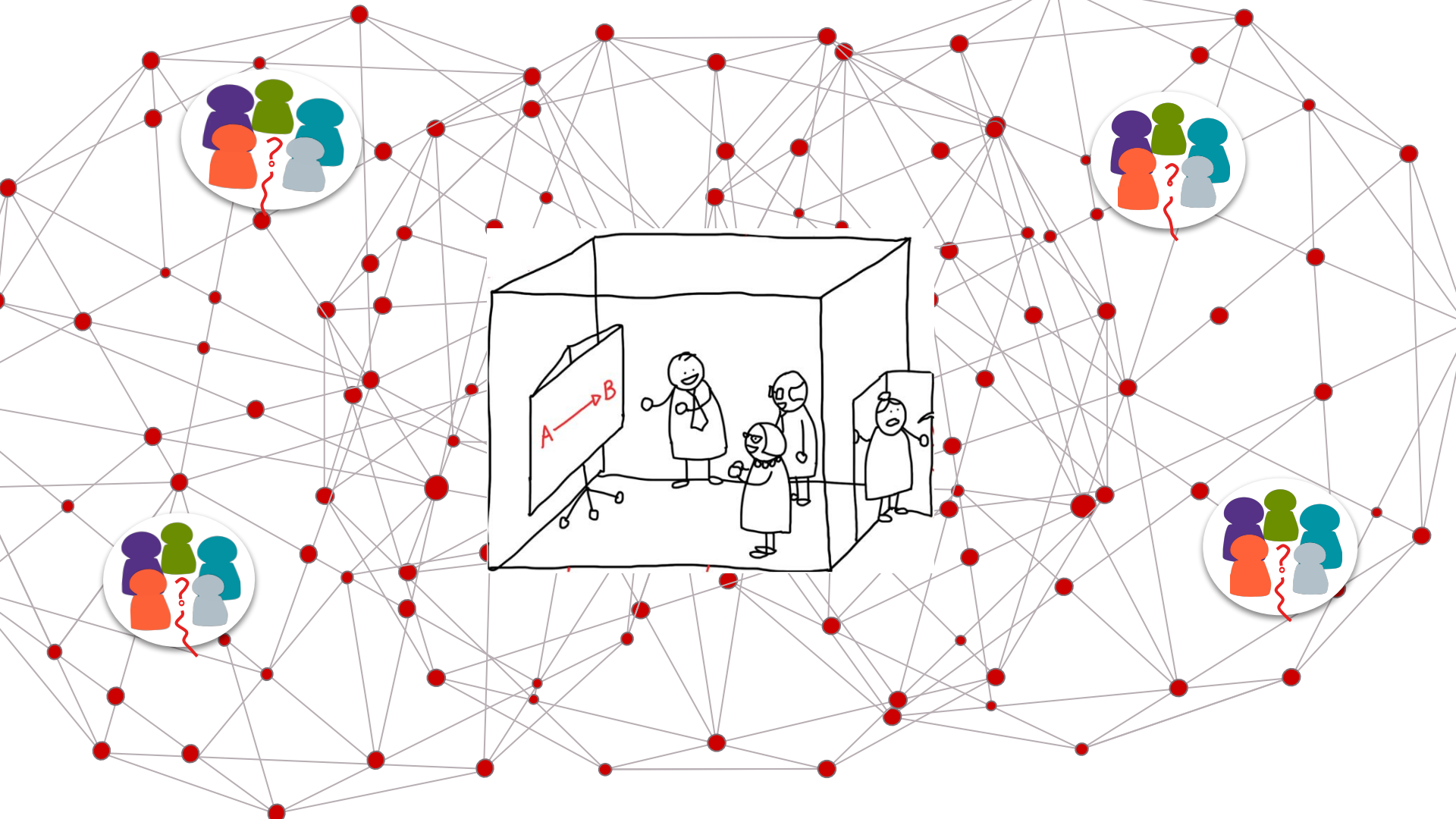
Relationer

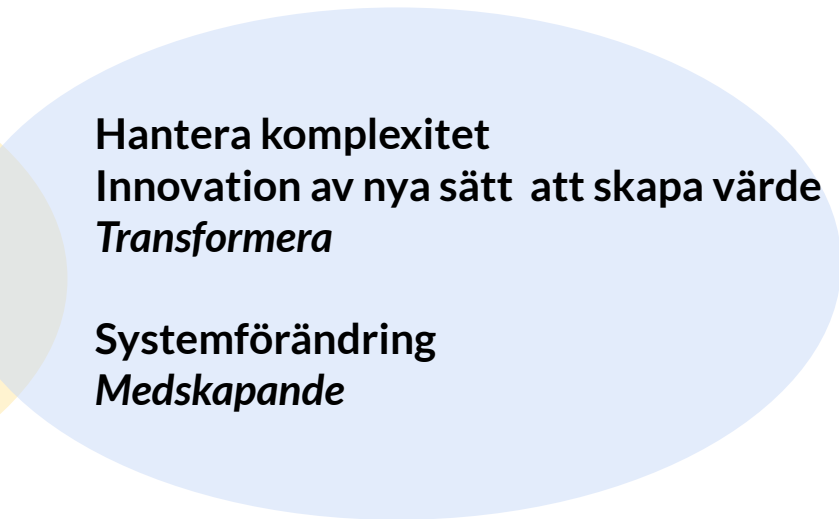
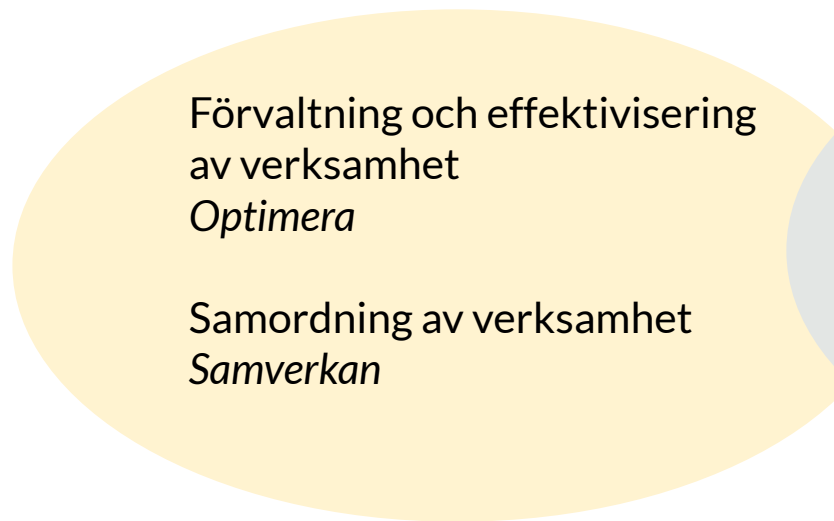
Egna inre förmågor
Samarbetskultur och kvalitet på relationer
Maktförhållanden - ledarskap

Tankemodeller

Värderingar
Kultur

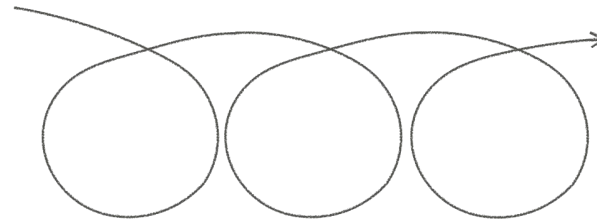






A —————> B

Planera - implementera
Linjär förändring



Arbeta framväxande .
Ta små steg framåt - lära av erfarenheten.

Framtidsresan





Människor möts över ~~gemenskap~~
"gränser", känner tillit till varandra,
framtidstro, glädje och hopp.
Alla får samma livschanser.

Ett samhälle där
gärker & resurser
är flyttade där
mångfald är normen
där barn & unga
~~har rätt till~~
har tillgång till
nåla sig själva &
varandra.

Ett inkluderande samhälle
Skapar en trygg & hållbar
framtid för våra barn.
Skolan ska vara en plats
för med- & mångfald.

Ett hållbart samhälle
byggt på gemenskap.

JATSA PÅ LIVS-
KUNSKAP OCH
INRE KÄNSLOMÄSSIGT
VÄXANDE.
ÖKAT MEDVETANDE
OM SIG SJÄLV & LIVET

RIVA STRUKTURER
OCH VÅGA VÄLSA BORT.

Den unika människans resurser
odlas, människan först, strukturen
sen som stöd.



FRED!

En samhälls förståelse
där vi valde vad som
var viktigt, slutade tjära
om massa saker och
prövade nya saker där
unga är i samma
kontext om vuxna.

• Främja strukturer för
relationer
• Mer tid för varandra

Skapar framtidstro och välmående
genom:

Gemenskap Känsla av sammanhang
Närvaro Fina relationer
Ungdomsråd Livskunskap

Med glädje, lekfullhet
och nyfikenhet
möts vuxna och barn
i varma relationer.

Alla människor
finns i sammanhang
där de får skina med
sin kompetens

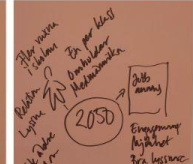
what you can
be you must
be!

Barn som blir lyssnade
på behåller och utvecklar
sin naturliga längtan
efter lärande.

Vi är i trånen —
Den positiva möjligheternas element
med en obegränsad budget och
ett obegränsat samarbete mellan
myndigheter.

lev, värnadschavare och alla
inställda upplever delaktighet
och har likvärdig samtycke,
där det gäller barns och ungdomars
möjlighet att bli sedda, hördas, jag.

Mod att tillsammans våga
skapa delaktighet och
tillit



2050 ~~är världen~~ är världen
en plats där relationerna är
i fokus och som präglas
av tillit, glädje och lekfullhet

Vi utgår från barnets färdigheter
och vara nyfiken på ett lustfylld
skapande och vägledande arbetsätt.
Utveckla ~~unika~~ ~~nätter~~ individuella

Utforskande samtal + Temagrupper

Vad är det som hindrar oss från att skapa den önskade framtiden?

Vilka faktorer är drivande till att vi som system kommer till korta i att stödja barn och ungas välbefinnande och hälsa?

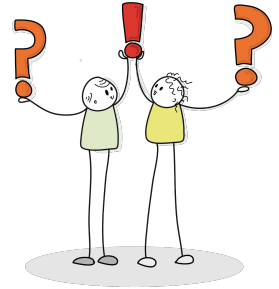
Varför är detta tema viktigt att utforska?

Vad handlar denna utmaning om för oss?

Ringa in utmaningens kärna och formulera den som en eller flera Hur kan vi...frågor.



Kraftulla frågor



- Ringa in utmaningens kärna och formulera den som en eller flera *Hur kan vi...*frågor.
Skriv frågorna på post-its (en fråga per post-it)
- Vad är en en kraftfullt fråga?
 - Har en riktning och utmaning som ger energi.
 - Bjuder in olika berörda till lärande och medskapande
 - Försöker undvika värdering eller lösning
 - Innehåller /inkluderar polariteter
 - Hur kan vi... samtidigt som vi ... ?
 - Hur kan vi ... och samtidigt ...?

Utmaningsområden

Teman och frågor som deltagarna ser viktiga för det kommande arbetet i Kraftsamlingen. Dessa ligger till grund för det fortsatta förändringsarbetet på nästa träff 12 mars.



Samverkan på
riktigt

Med gemensam
verksamhet

Olika
nivåer "pratar"
inte med
varandra.
Härda tag
vs
fler, rätt m.m.

Bristande
kommunikation
- kunskap om vad som finns
tillgängligt

Hitta lösning för
att hitta varandra
och vad vi gör -
synk av pågående

Riva
stuprör

mellan verksamheter, myndigheter
och civilsamhälle
Hur kan vi få långsiktig-
het i alla bra projekt
när det hela tiden
kommer nya?

Få med hela
styrkedjan

Hur kan vi få en
organisation som
"mäktar" med
förändringsarbete?

Sofia
Katarina

Hur kan vi samverka
"på riktigt" och
samtidigt följa
lagar och regler?
(båda sakernas)

Malin H

Anne B

Johanna M

Matthias R

hitta LÅNGSIKTIGHET
i DET KORTSIKTIGA

Kortsiktig
prioriteringar

- lek först, städa sen

Väga hålla i & ut på
en "metod" innan vi
byter ut & hoppar på
nästa (absolut skruva
om det behövs men inte
helt förkasta/byta ut)

RESULTATSTYRT

Föreningslivet

Skola

Politiks styrning

Ekonomi

LÅNGSIKTIGHET

(KRÄVS FÖR ATT SYNNA
HELVET)

gå ifrån
"beställartänket"



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

UTHÅLLIGHET

KONTINUITET

Hur kan vi skapa

långsiktighet

samtidigt som vi
har ett system som
inte stödjer det?

Hur få med barn-
delaktighet i
viktigt
kräver
att skapa samtal

Individen
själv vet.

Hur nyttjar vi
barns delaktighet redan
delat genom andra
projekt/lösningar?

Hur kliver vi högre
upp på delaktighets-
trappan?

Hur gör vi barn
delaktiga på riktigt?

Kultur & brett sättnings

Hur säkerställer vi att
barns delaktighet
stärker hälsan
på individ/grupp?

Hur öppnar vi
dörrar mellan
barn- och
vuxen världen?

Hur kan vi tillsammans
utgå ifrån barnens
perspektiv så de upplever
att det blir en förändring
på riktigt och inte bara
en nota som ska checkas av?

Hur kan vi respektera
varandra oavsett ålder
i ett system där vuxna
har tolkningsföreträde
på samlingen?

Makt &
inflytande.
Om barn får
mer makt
måste någon
annan släppa
makt.

INFLYTANDE
BARNENS -
PERSPEKTIV

Problematiserar vi
den psykiska hälsan
mer än vi borde?

* Anna
* Ida Henriksson

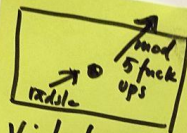
Hur fångar vi barns
initiativ, inte
bara barns reaktioner
på vuxnas initiativ?

Hur skapar vi
delaktighet med
alla barn, inte bara
"duktiga"?

Hur kan vi tillsammans
utmana våra vuxna-
samlingar för att barns
perspektiv kan ta plats
i ett system där
vuxna fattar beslut?
viktiga

Eva Hilda

VÅGA
(TROTS RÄDSLOR)



Vi befinner oss
i ett system.
(som behöver ändras)
Men rädsla håller
oss i mitten.
Mod & ledarskap
gör att vi nyttjar
hela ramen

Det börjar med
att våga möta
sig själv.

Våga skapa
nya mönster.

RÄDSLOR
el.
önskan

Hilda
Swann

Positivt
"mindset"

Mod att
våga göra
annorlunda

Hur kan vi ~~inman~~
utmana systemet &
i att möta olikheter?
Hur kan vi utmana
oss själva & i detta?

Hur kan vi hjälpa barnen
och oss själva att bli
modiga, våga lyckas &
misslyckas?

Hur kan vi främja
arbetet med att våga
möta sig själv?

(BRIST PÅ)
FOKUS PÅ
DET INRE

ATT VARA
MÄNNISKA

FOKUSERING
PÅ DET
YTTERE.

Barn ska inte
tillbaka bildas
utan
utvecklas.

x Johan
x Ann

Fokus på
individ istället
för struktur
- mallen

Egenmakt

Självledarskap
Självkänsla

Susanne
Murielle

Da. A
Lina

LIVSFÄRDIGHET
FÅ IN I DET
SKOLAN

Hur kan vi som vuxna
vara rustade för att
hjälpa unga till ett
bra självledarskap?

HUR SKAPAR VI
NÄRVARANDE
VUXNA?

HUR KAN VI LÅTA
BARN VARA I SINA
KÄNSLOR?

HUR KAN VI VARA
MER NÄRVARANDE
OCH STÄLLA FRÅGOR
OCH VÄGA MÖTA
SVAREN?

HUR KAN VI STÄRKA
DET INRE LEDARSKAPET
I OSS VUXNA FÖR
ATT KUNNA GE DET-
SAMMA TILL VÅRA
UNGAR!?

Resursbrist i
Samhället
(skolan, BOP, civil-)
samhället

STÖD TILL
DET PÅGÅENDE

Stötta
betintliga
verksamheter

inte uppfylla behovet idag...

Linnéa
James B

Floutantstänk
knig hälsa o väl-
befinnande i skolan
Vi gör!

PÅ
RITERING

Börja i det
lilla.

LISA

2. ?

Hur kan vi få in
hälsa på schemat?
Psyisk & Fysisk

Hur kan vi starta
med att göra små
saker NU!?

Hur kan vi
tänka & göra utan
för boxen inne i
boxen vi är i?

Hur kan externa
parter stötta i
skolan?

Hur kan vi inom skolans
värld dela in roller
vid behov?
Nytänkande

Vuxenvärlden måste
våga finnas för
våra barn/jungdomar

Hur ska vi kunna
stärka världshavare
under hela
uppväxten?

VUXENVÄRLDENS
ENGAGEMENT

Närvarande
VUXNA -
med knopp och
kropp

Hur ska vi orka vara
närvarande vuxna
i ett resultat inriktat
samhälle?

Engagemang
ta sig tid och utrymme
i stressad vardag.
Engagerade VUXNA

vi måste börja ändra
VUXENVÄRLDEN
föregå med goda exempel

Hur avdramatiserar
vi möjligheten att
söka och ta emot
hjälp i föräldrarollen?

Föräldrar har inte
möjlighet att stötta
sina barn
- skola i allians
med hemmet

Finns förutsättningar
att skapa relation?

Hur många relationer
klarar läraren/
eleven

Hur uppmuntrar/stärker
vi viljan att väga?

Vad skulle främja goda relationer?

Antal vuxna - mer tid

Ödmjukhet

Dela med sig och ta varandras perspektiv

Hur kan vi höja värdet på
relationer i en miljö som möter/
premierar prestation/resultat
i första hand?

(BRISTPÅ) RELATIONER GEMENSKAP

System

Relation inom lärolag
mellan eht-lärare
i klassen
på hela skolan
till föräldrar

Vad saboterar goda relationer?

Skuldbeläggande

Hot, straff, mutor

Ålder ökande
samband med
relation minskande

Hur kan vi tillsammans
synliggöra värdet på
relationer i en miljö som
premierar individuell
prestation i första hand?

Hur skapar vi möten
som främjar
relationsskapande?

Acceptans för olikheter
(för barn är detta inget
konstigt, vuxna har skapat
det) Lika är inte
alltid rättvist

^{för barn}
RELATIONER
mellan barn & vuxna, skapa
tillit & förbunden

Vi har byggt bort
lust & flexibilitet
& relationer, vilket är
förutsättningar för
lärande

Alla barn är
mina barn

**Social
gemenskap**
avsaknad av ansvar

VI - DEM
Mentalitet undervisar utvär-
dering och kunskap.

Annika S.
Anna L
Linn
Christina

Hur kostar
vi den vikt

Vuxenvärlden måste
våga finnas för
våra barn/jungdomar

Hur ska vi kunna
stärka vårdnadshavare
under hela
uppväxten?

VUXENVÄRLDENS ENGAGEMANG

Närvarande
VUXNA -
med knopp och
kropp

Hur ska vi orka vara
närvarande vuxna
i ett resultat inriktat
samhälle?

Engagemang
ta sig tid och utrymme
i stressad vardag.
Engagerade VUXNA

vi måste börja ändra
VUXENVÄRLDEN
föregå med goda exempel

Hur avdramatiserar
vi möjligheten att
söka och ta emot
hjälp i föräldrarollen?

Föräldrar har inte
möjlighet att stötta
sina barn
- skola i allians
med hemmet

PRESTATIONS-
FOKUS

Acceptans
Ickedömande

INDIVIDUALISM
(börjar...??)

Prestation

Värderad
utifrån prestation

Prestations-
inriktat
samhälle

Linn L

STRESS

STRESS
barn och vuxna

Stress kontra
reflektion

(BRIST PÅ)
GEMENSAMMA
SYFTEN OCH MÅL

Inte bara befinna
sig i nätet → målet
= samverkan

Eva T

Saknas
gemensamma
mål

Syftet, syftet,
syftet!

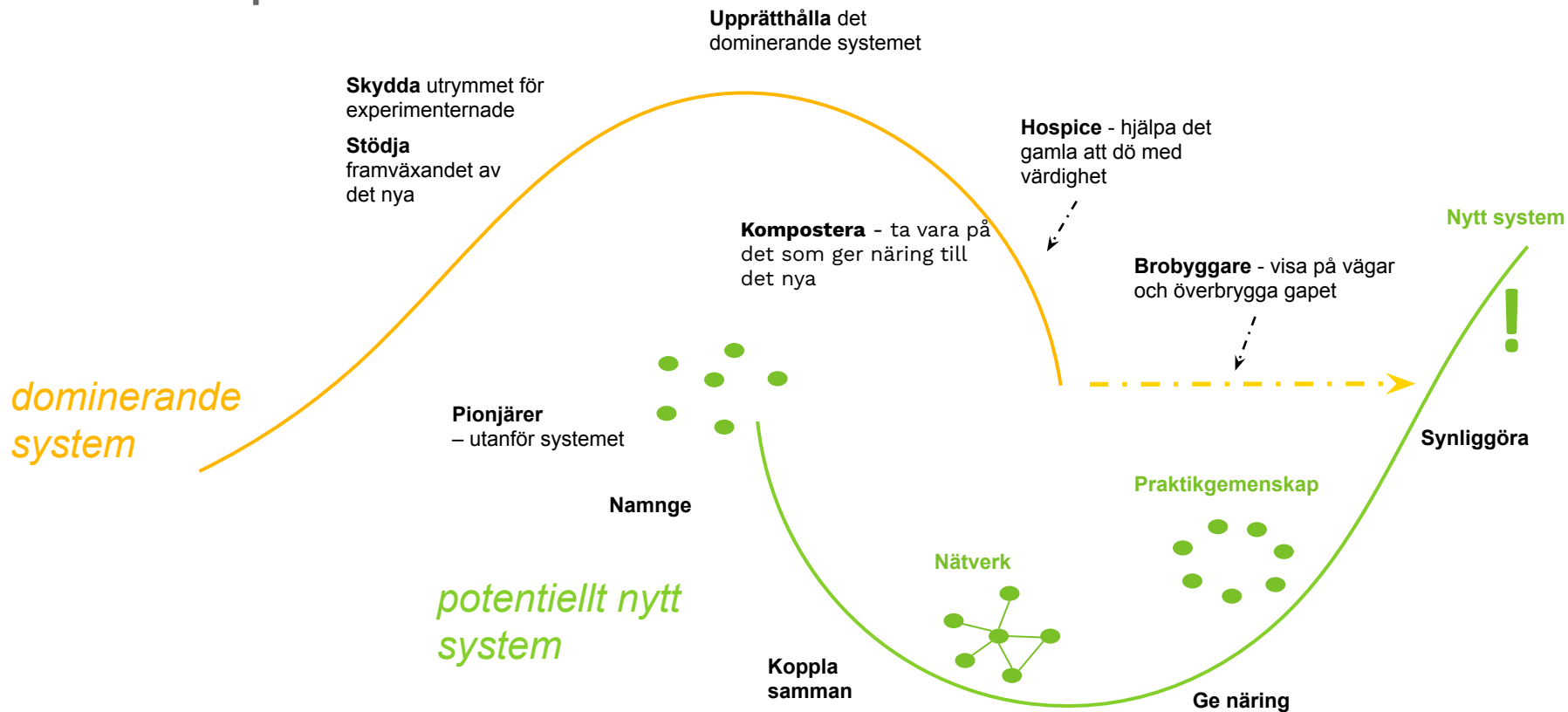
Hur förändras system.

Flöden och roller i systemförändring enligt Two-loop model



Two-loop model

Ett system har en tendens att vilja bevara sig självt.



A three-masted sailing ship, the Hanseatic Clipper, is shown from an aerial perspective, sailing on a dark, choppy sea. The ship's sails are partially set, and its hull is dark with a light-colored stripe. The name "Hanseatic Clipper" and "Sailing Ship" are visible on the stern. The sky is a soft, hazy orange, suggesting sunset or sunrise. The text "Nästa steg" is overlaid on the right side of the image.

Nästa steg

Syftet med Kraftsamlingen

Stödja samhällsaktörer att tillsammans fördjupa förståelsen, stärka relationer och agera konkret för att främja och förändra strukturella och kulturella hinder för psykisk hälsa hos barn i skolan.

Förträff
18/12

Samling 1
13 feb
09.00-16.00
Fysiskt

Samling 2
13 mars
08.30-12.00
Digitalt

Samling 3
18 april
09.00 - 16.00
Fysiskt

Samling 4
Juni
08.30-12.00
Digitalt

Fältarbete och konkreta försök

Förändringsinitiativ ger lärdomar om vad som behövs och fungerar så vi kan agera och ta steg framåt.

- Individnivå
- Verksamhetsnivå
- Gemensamma initiativ

Undersökning : För att lära av ungas och vuxnas berättelser.

Frukostseminarier

Forskning och viktiga initiativ
- Första digitala seminariet 27:e mars

Ungas medverkan

Fokusgrupp och Demokratilabb

Stöd till samarbete och utbyte

Digital samarbetsyta

Barn och unga i Blekinge upplever bättre välbefinnande, psykisk hälsa och större möjligheter att skapa sig det liv dom önskar.

Önskad utkomst

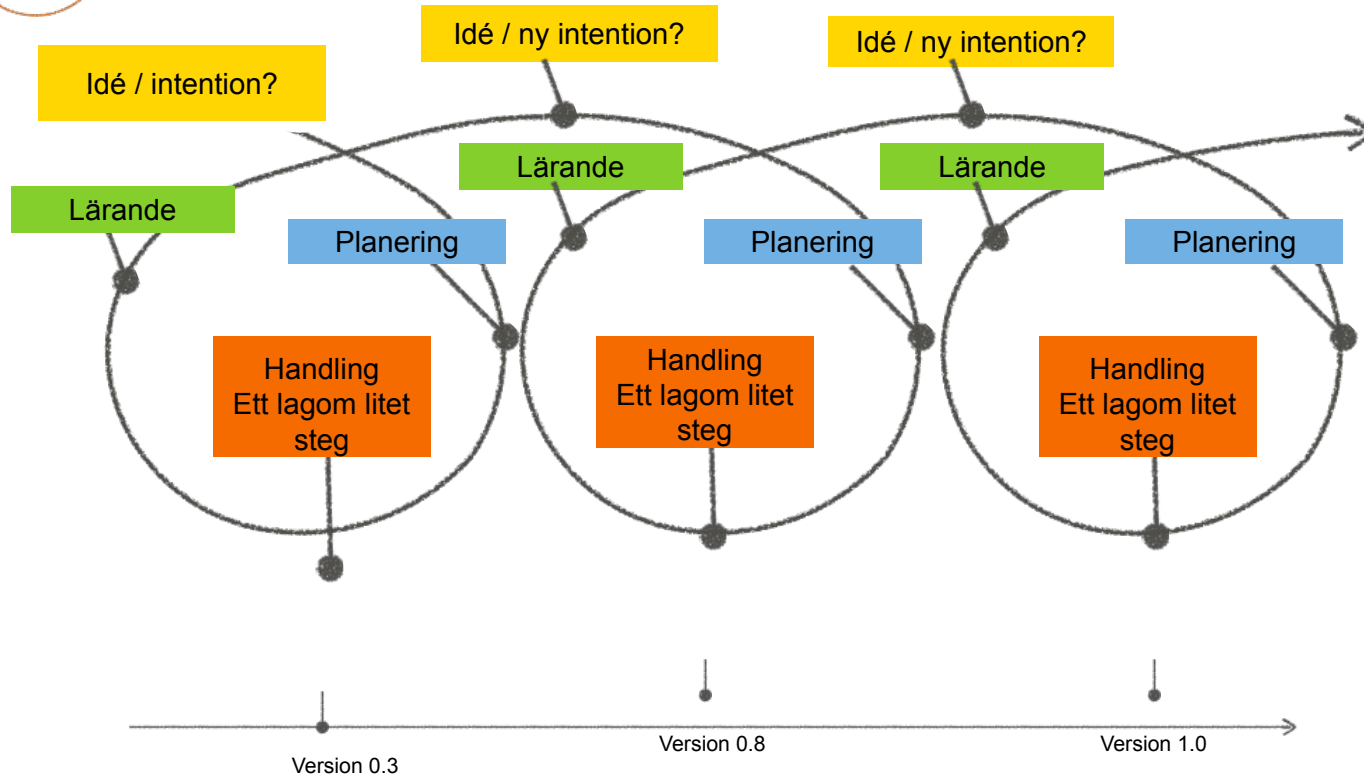
Bättre förutsättningar att arbeta långsiktigt och innovativt tillsammans för barns hälsa.

- Stärkta relationer - samarbete
- Ökad kapacitet - förståelse och handlingskraft
- Konkreta förändringsinitiativ
- Start på nätverk för lärande och systemförändring.

Utmaning
Hur kan vi...

Arbeta framväxande

Ta ett litet steg fram i taget



Individuell reflektion (avsluta meningarna)

- Något som jag känner engagemang kring är...
- En fråga jag tar med mig handlar om hur....
- Någon som jag vill prata mer med, eller bjuda in i det fortsatta arbetet är...
- Jag önskar att jag och mina kollegor oftare pratade om..
- Något som blivit synligt om mitt sammanhang är...
- Åhh, om jag skulle vara lite modigare så skulle jag...

Din plan för fältarbete och nästa steg

Genom dialoger, försök och att agera i liten skala lär vi oss mer. Gör en plan för ditt utforskande med stöd av frågorna:

1. Vad kan du göra för att ta reda på mer om din grupps utmaning/fråga?
2. Någon person du ska prata med inför nästa träff - eller bjuda med i det fortsatta arbetet?
3. Något du kan testa att göra annorlunda i ditt eget sätt att vara, relatera eller arbeta?
4. Något du vill ta reda på om ditt sammanhang - utifrån two-loop modellens roller.

Exempelvis: Vilka är pionjärer i ditt sammanhang? Vilka nyckelpersoner fungerar som beskyddare? Vilka fungerar som brobyggare?



Tack alla!

**Vi ses på nästa
träff 13:e mars!**

