



Första hjälpen till psykisk hälsa

Utvärdering av år 1 av 3



Insamlingsstiftelsen Choice grundades i januari 2010 med visionen att alla ungdomar ska ha en god hälsa och en bra start i vuxenlivet. Choice är en ideell, politiskt- och religiöst obunden stiftelse och arbetar med att förebygga psykisk ohälsa samt alkohol- tobak- och narkotikamissbruk bland ungdomar. Sedan starten har Choice samarbetat med läkarprogram runtom i Sverige och har på senare år även skapat samarbeten med olika psykologprogram. Studenterna genomgår förberedelser hos Choice och besöker sedan gymnasieskolor och undervisar eleverna. Undervisningen handlar ofta om kroppen och hur den påverkas av exempelvis alkohol, narkotika eller långvarig stress och depression. Målet med föreläsningarna är att eleverna ska erhålla kunskap, motivation och verktyg för att själva ta ställning mot skadliga beteenden och istället välja beteenden som förbättrar deras fysiska och psykiska hälsa.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Projektet ”Första hjälpen till psykisk hälsa är ett treårigt projekt och finansieras av Allmänna arvsfonden.

© Insamlingsstiftelsen Choice 2021

Författare: Jessica Pettersson
Formgivare: Jessica Pettersson

Stockholm 2021

Insamlingsstiftelsen Choice
Jungfrugatan 16
114 44 Stockholm

info@stiftelsenchoice.se
www.stiftelsenchoice.se

Innehållsförteckning

Bakgrund	4
<i>Orsaker till ökad psykisk ohälsa</i>	4
<i>Insatser i skolan mot psykisk ohälsa</i>	4
Första hjälpen till psykisk hälsa	5
Utvärderingen	6
<i>Deltagande skolor</i>	6
<i>Aktiviteternas upplägg</i>	6
<i>Syfte och frågeställningar</i>	7
<i>Metod och datainsamling</i>	7
<i>Utvärderingens resultat</i>	8
Kunskapshöjande insatser	8
Åsikter om aktiviteterna	9
Slutsats	15
<i>Utvecklingsmöjligheter</i>	15
Källor	17
Bilaga 1 – elevernas enkätsvar	18
Bilaga 2 – Intervjuguide elever	19
Bilaga 3 – intervjuguide lärare	21

Bakgrund

Den psykiska ohälsan bland barn och unga har ökat stadigt de senaste decennierna (FHM, 2018). Bland målgruppen 13–15 år har exempelvis andelen som rapporterar psykosomatiska symtom fördubblats sen mitten av 80-talet. Tjejer rapporterar överlag en högre grad av psykisk ohälsa än killar och totalt sett står psykiska sjukdomar och syndrom för en betydande del av sjukdomsördan bland barn och unga i Sverige idag.

Psykisk ohälsa definieras som ett samlingsbegrepp som innefattar olika psykiatriska tillstånd och psykiska besvär av olika svårighetsgrad (Socialstyrelsen, FHM & SKR, 2020). Exempel på psykiska besvär kan vara nedstämdhet, oro och sömnsvårigheter. Psykosomatiska symtom är psykiska besvär som visar sig kroppsligt såsom huvudvärk, magont eller yrsel.

Orsaker till ökad psykisk ohälsa

Varför ökningen sker kan ha olika förklaringar. En del av förklaringen kan enligt Folkhälsomyndigheten ligga i de många förändringar som har skett i skolan de senaste decennierna såsom kommunaliseringen, friskolereformen, införandet av skolpengen samt ett nytt betygssystem (FHM, 2018).

Skolprestationerna har överlag försämrats och Folkhälsomyndigheten menar att det finns ett samband mellan sämre skolprestationer och en ökad psykisk ohälsa bland barn och unga. Även skolstress anses vara en orsak till ökad psykisk ohälsa inom målgruppen.

En annan förklaring kan vara att unga idag pratar mer om psykisk ohälsa och därmed rapporterar om sitt hälsotillstånd i högre grad vilket skulle tyda på att uppgången inte är så stor som vi trott (FHM, 2018). Dock visar siffror från

Folkhälsomyndigheten att även psykiatriska sjukdomstillstånd som lett till specialistvård har ökat de senaste åren vilket tyder på en faktisk ökning av psykisk ohälsa.

Digitala medier som en orsak till ökad psykisk ohälsa har diskuterats de senaste åren (FHM, 2018). Den aktuella generationen är den första som helt växer upp med internet och smartphones som en naturlig del av vardagen och användandet av datorer, mobiltelefoner m.m. har ökat de senaste decennierna. Dock menar Folkhälsomyndigheten att det är svårt att utifrån dagens forskningsunderlag klargöra de direkta hälsoeffekterna av olika typer av digital medieanvändning.

En mer osäker arbetsmarknad och högre krav på utbildning kan också vara en bidragande orsak till ungas försämrade psykiska hälsa de senaste åren (FHM, 2018). Även om arbete oftast inte är aktuellt förrän efter gymnasiet visar en rapport från Folkhälsomyndigheten att unga i skolan troligen är väl medvetna om de högre utbildningskraven vilket ökar pressen på att gå ut gymnasiet med höga betyg för att kunna studera vidare.

Insatser i skolan mot psykisk ohälsa

Elevhälsans uppdrag innebär bl.a. att uppmärksamma och identifiera förhållanden hos elever som kan påverka deras lärande (Skolinspektionen, 2015). Enligt skollagen ska elevhälsan omfatta både medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser vilket betyder att varje skola exempelvis behöver ha en psykolog och en kurator knuten till skolan. Elevhälsans uppgift är dessutom att arbeta primärpreventivt, genom att förebygga och främja hälsa snarare än att vårda sjuka.

Enligt Skolinspektionens granskning av elevhälsan finns stora brister i skolans elevhälsa där framförallt det psykologiska perspektivet pekas ut som en särskild brist (Skolinspektionen, 2015). Exempelvis framkommer det i rapporten att hälsofrämjande insatser snarare initieras av lärare utan medverkan av elevhälsan och att dessa insatser sällan riktar in sig på elevernas psykiska behov. Granskningen visar även att en psykolog ofta saknas på skolan och att eleverna inte alltid känner till elevhälsans uppdrag och därför inte nyttjar elevhälsan som resurs.

Första hjälpen till psykisk hälsa

Konceptet ”Första hjälpen till psykisk hälsa” kommer från Australien, där Betty Kitchener och Antony Jorm år 2000 utformade programmet The Mental Health First Aid Training and Research (MHFA) (Mental Health First Aid International, 2021).

Syftet med programmet har hela tiden varit att utveckla kunskap och verktyg inom ämnet psykisk hälsa (Mental Health First Aid International, 2021). Programmet fokuserar även på att lära personer att på egen hand identifiera tecken på psykisk ohälsa hos andra i form av bland annat ändrade beteenden, för att kunna hjälpa människor i sin omgivning genom att ingripa i god tid. Programmet bidrar även till att minska stigmat kring ämnet psykisk ohälsa.

Metoden uppkom när Antony Jorm diskuterade idén om en första hjälpen-kurs för depression och andra psykiska besvär med sin fru Betty Kitchener, som själv haft erfarenhet av psykisk ohälsa (Mental Health First Aid International, 2021). Kitchener och Jorm bestämde sig då för att utveckla en kurs som de själva genomförde frivilligt i Canberra. Denna kurs kom sedan

att benämnas som “Mental health first aid (MHFA)”.

Programmet utvecklades sedan till en global rörelse som idag utförs i 24 länder (Hart M.L. m.fl., 2016). Det är ett evidensbaserat utbildningsprogram med underlag från forskning och utvärdering. Eftersom programmet förekommer i ett flertal länder har bevis inhämtats från olika internationella studier som visar på effekten av MHFA-utbildning.

Programmet riktade sig först till vuxna som kan hjälpa andra vuxna med psykisk ohälsa men snart skapades ett anpassat program för unga, 10-12 år eller 16-18 år (Hart M.L. m.fl., 2016). Det programmet fokuserar på att ge kunskap och verktyg inom dessa områden:

- Identifiera tecken på psykisk ohälsa i personers omgivning
- Förstå hur samtal om psykisk ohälsa kan föras med personer som mår dåligt
- Kunskap om när och hur en vuxen behöver kontaktas
- Var unga kan hitta relevant information om psykisk ohälsa och var hjälp finns att söka



Utvärderingen

Deltagande skolor

Två skolor valdes strategiskt ut inför genomförandet av år ett, Spånga gymnasium och Franska skolan. Skolorna valdes dels för att testa metoden i både en högstadieskola och en gymnasieskola. Skolorna valdes även ut för att testa metoden i en skola från ett socioekonomiskt starkt respektive svagt bostadsområde. Att just skolor i Stockholm Stad valdes beror på att Choice har sitt kansli i samma stad och på så sätt blev skolorna lättillgängliga för Choices personal vid exempelvis utbildning.

	Spånga Gymnasium	Franska Skolan
Plats:	Järva, Stockholm Stad	Norrmalm, Stockholm Stad
Socioekonomisk demografi:	Svag	Stark
Årskurs för pilotklassen:	Årskurs 1 Gymnasium	Årskurs 9 Högstadium
Antal elever:	22 st (P 7/F 15)	29 st (P 11/F 18)
Deltagande lärare:	1 st	2 st
Metoden genomfördes i ämnet:	Svenska	NO/Idrott & hälsa

Aktiviteternas upplägg

Under våren 2020 anställdes 2 projektledare på vardera 100 %. En av projektledarna utbildades samma vår i metoden ”Första hjälpen till psykisk hälsa” genom Karolinska Institutet i Stockholm.

Efter utbildningen skapades undervisningsmaterial anpassat till högstadie- och gymnasieelever i svensk kontext, med inspiration från metoden ”Första hjälpen till psykisk hälsa”. Undervisningsmaterialet bestod av två föreläsningar samt ett elevarbete.

Föreläsning 1 bestod av följande teman:

- Vad är psykisk hälsa?
- Relationen mellan fysisk och psykisk hälsa
- Du som mår dåligt är inte ensam
- Tecken på psykisk ohälsa
- Stress

Föreläsning 2 bestod av följande teman:

- Depression och självmordstankar
- Ångest
- (Dåliga) sätt att hantera och fly från svåra känslor
- Självhjälp och hur du kan hjälpa en vän
- Vart kan du få hjälp?
- Information om elevarbete

Kontakt med skolorna skapades parallellt med framtagandet av materialet och föreläsningarna på båda skolorna hölls under följande veckor:

- Spånga Gymnasium:
 - Vecka 48 2020
 - Vecka 49 2020
- Franska Skolan:
 - Vecka 46 2020
 - Vecka 47 2020

Alla 4 föreläsningar hölls av Choices projektledare och varade i ca 1.5 timme vardera.

I det framtagna utbildningsmaterialet ingick även elevernas egna arbeten kopplat till föreläsningarna de hade fått ta del av. Enligt materialet som lärarna fick från Choice kunde elevarbetena ske mycket fritt, kopplat till vilket skolämne som helst och redovisas på det sätt lärarna ansåg lämpligast. Syftet med arbetet var att ge eleverna möjlighet att fördjupa sig inom något område kopplat till psykisk ohälsa. Elevarbetena presenterades enbart av lärarna på skolorna.

Spånga Gymnasium genomförde elevarbetena under december månad 2020.

Eleverna fick i uppgift att skriva en krönika, var elev för sig eller tillsammans med någon annan, inom ämnet svenska. Som hjälp fick de frågor att besvara i krönikan:

- Vad har jag lärt mig av föreläsningarna?
- Tycker jag att vi ska jobba med det mera i skolan?
- Mina tips
- Min slutsats eller mina egna reflektioner

Franska skolan genomförde elevarbetena under februari och mars månad 2021. Eleverna fick i uppgift att fördjupa sig i något ämne kopplat till föreläsningarna. Arbetena kunde ske både i grupp och enskilt där eleverna själva fick bestämma hur arbetet skulle redovisas. De flesta gjorde en Power point presentation men några skapade exempelvis en broschyr, en podd eller liknande.

Syfte och frågeställningar

Syftet med det treåriga projektet ”Första hjälpen till psykisk hälsa” är att utveckla en modell med ändamålet att minska psykisk ohälsa bland unga i Sverige idag. För att uppnå detta syfte ska projektet ta fram ett undervisningsmaterial som är tänkt att höja elevernas kunskap om psykisk ohälsa och hur en elev kan prata om ämnet samt söka hjälp.

Undervisningsmaterialet har som mål att leva vidare efter projektets slut.

För att ta reda på hur projektet hittills har levererat under det första året fokuserar denna utvärdering på nedan 3 frågeställningar:

- Har projektets första år haft en kunskapshöjande effekt bland eleverna på pilotskolorna?
- Vad är elevernas och lärarnas åsikter gällande de aktiviteter som har genomförts under år 1?

- Hur kan Choice förbättra metoden ”Första hjälpen till psykisk hälsa” under år 2 och år 3?

Metod och datainsamling

För att besvara utvärderingens frågeställningar användes 4 datainsamlingsmetoder:

- Enkäter till piloteleverna för respektive skola innan föreläsningarna genomfördes (förmätning)
- Enkäter till piloteleverna för respektive skola efter det att elevarbetena genomfördes (eftermätning)
- Semistrukturerade gruppintervjuer med pilotelever efter genomförandet av elevarbetena
- Semistrukturerade individuella intervjuer med lärarna för respektive pilotklass efter genomförandet av elevarbetena

Totalt besvarades förenkäten av 41 elever vilket motsvarar en svarsfrekvens på 80 % (14 elever från Spånga gymnasium och 27 elever från Franska skolan).

Efterenkäten besvarades av 31 elever vilket ger en svarsfrekvens på 61 % där 10 elever kom från Spånga gymnasium och 21 elever från Franska skolan.

Genom att piloteleverna fick svara på samma frågor både innan och efter aktiviteterna kan resultaten jämföras och på så sätt skapa en uppfattning av hur projektet har påverkat elevernas kunskap om psykisk ohälsa. Fem frågor tillkom i efterenkäten kopplat till elevernas åsikter om aktiviteterna. Övriga frågor var kopplat till kunskap för att kunna mäta en eventuell kunskapshöjning efter insatsen.

4 elever från Spånga gymnasium samt 3 elever från Franska skolan deltog i de semistrukturerade gruppintervjuerna.

Lärarna valde själva ut vilka elever som skulle delta. Intervjuerna skedde helt frivilligt och eleverna hade möjlighet att tacka nej till att delta. Eleverna från Spånga gymnasium bestod av 2 tjejer och 2 killar. 3 av dem var 17 år och 1 av dem var 19 år. Eleverna från Franska skolan bestod av 1 tjej och 2 killar. 2 av dem var 15 år och 1 av dem var 16 år.

Intervjun på Spånga gymnasium genomfördes fysiskt av två praktikanter från Choice. Intervjun på Franska skolan skedde digitalt av en projektledare från Choice. Intervjuerna med ansvarig lärare på respektive skola skedde individuellt och genomfördes digitalt av två projektledare från Choice.

Utvärderingens resultat

Resultatet av utvärderingen presenteras här nedan i två delar. Den första delen besvarar utvärderingens fråga kring kunskapshöjande insatser. Den andra delen består av en presentation av de 7 identifierade teman från intervjuerna och fokuserar på elevernas och lärarnas åsikter och förbättringsmöjligheter i relation till aktiviteterna.

Kunskapshöjande insatser

När svaren från den 10 kunskapsfrågorna jämfördes mellan för- respektive eftermätningen visar resultatet att 9 av 10 frågor hade en högre andel elever som svarade rätt på efterenkäten jämfört med förenkäten. Färre elever svarade förvisso på efterenkäten vilket kan ha påverkat resultatet. I efterenkäten ställdes dock frågan om eleverna hade lärt sig något om psykisk ohälsa under föreläsningarna och elevarbetet. 71 % (21 st) av eleverna svarade att de lärt sig något vilket stärker resultatet kring kunskapshöjande insatser ytterligare. En sammanställning av elevernas svar på kunskapsfrågorna finns i bilaga 1 i denna rapport.

Förutom kunskapsfrågor kopplat till fakta ställdes även 2 frågor beträffande elevernas vetskap om hur de kan hjälpa en vän som mår dåligt och vart de kan vända sig med frågor kring psykisk ohälsa.





Majoriteten av eleverna (83 %) visste till viss del eller till stor del, innan aktiviteterna, hur de kan hjälpa en vän som lider av psykisk ohälsa. Efter aktiviteterna visste en större andel elever till stor del hur de kan hjälpa en kompis som lider av psykisk ohälsa. En markant lägre andel svarade i efterenkäten att de inte vet hur de kan hjälpa en vän.

Även frågan om eleverna känner till någon organisation att vända sig till vid psykisk ohälsa visar på ett kunskapslyft bland eleverna. 68 % svarade i förenkäten att de kände till en organisation att vända sig till jämfört med 90 % i efterenkäten.

De organisationer som de flesta elever nämnde i både för- och eftermätningen var:

1. BRIS (16 respektive 14 elever)
2. BUP (11 respektive 9 elever)
3. UMO (9 respektive 8 elever)

Åsikter om aktiviteterna

Föreläsningarnas innehåll

Ingen elev svarade i efterenkäten att de tyckte att föreläsningarna var dåliga. 68 % (21 st) svarade att de tyckte att föreläsningarna var bra eller mycket bra. 26 % svarade att de varken tyckte att föreläsningarna var bra eller dåliga (8 st). 2 elever svarade inte på frågan.

Enligt intervjuerna var eleverna på båda skolorna över lag väldigt nöjda med föreläsningarna som Choice genomförde. Flera elever nämnde att ämnet var intressant och att föreläsningarna aldrig blev långtråkiga. Något som uppskattades extra mycket var att föreläsningarna varvades med olika värderingsövningar. På så sätt fick eleverna kortare rörelsepåuser samtidigt som de fick reflektera över ämnet på ett annorlunda sätt.

Även lärarna på båda skolorna var nöjda med föreläsningarna och dess upplägg. De uppskattade också blandningen av teori och praktiska övningar. Lärarna upplevde att innehållet stämde väl överens med elevernas nivå och kunskap, att föreläsningarna var sakliga och inte för personliga samt att föreläsarna tog upp de vanligaste psykiska sjukdomarna bland just ungdomar.

Eleverna från båda skolorna lyfte i intervjuerna att de hade en grundläggande kunskap om ämnet innan föreläsningarna men att de fick med sig en djupare förståelse, mer detaljerad kunskap och ett bredare perspektiv på ämnet efter föreläsningarna. Att den första föreläsningen var mer grundläggande ansåg flera elever nödvändigt för att klassen under andra föreläsningen skulle öppna upp sig mer och förstå den andra föreläsningen mer djupgående. Även läraren på Franska skolan lyfte fördelen med detta upplägg. Samma lärare nämnde också att det var positivt att ett dokument

delades ut i slutet av andra föreläsningen där eleverna fick med sig olika aktörer att söka hjälp hos. Dock lyfte läraren vikten av att lärare och/eller elevhälsan i samband med utdelningen av dokumentet berättar mer om hur elevhälsan fungerar på just den specifika skolan för att knyta an till en lokal kontext.

”Det är en klassiker att man bara pratar om dem, att man bara använder ordet depression. Alltför ofta används ordet depression utan att folk vet vad det är. Och allt blev mycket klarare. Och också att det är bra för när man är i den perioden i livet när ganska många i ens egen ålder tyvärr har psykiska problem. Så genom att veta hur dom mår och att lära sig om massa sjukdomar så blir det enklare att hjälpa dem och ge dem sitt stöd.”
- Elev 1, Franska skolan

Flera elever hade önskat en fördjupning i hur en kan upptäcka att någon är djupt deprimerad. Detta lyftes av föreläsarna men flera elever hade önskat än mer kunskap kring ämnet, exempelvis kopplat till tidiga signaler och vad en som kompis kan göra för att tidigare hjälpa någon som är deprimerad. Läraren på Franska skolan lyfte önskan om en fördjupning i något färre psykiska sjukdomar.

En viktig aspekt som framkom i elevintervjuerna var begreppet tystnadsplikt, främst kopplat till psykologer och kuratorer. Elevernas uppfattning var att många elever idag inte har kunskap om hur tystnadsplikten fungerar vilket bidrog till en önskan om mer kunskap kring detta under föreläsningarna.

”Jag vågade inte gå till psykolog innan jag var 18 till exempel för jag visste inte om så mycket vad de kan säga om vad man själv har sagt till dom. Om dom kan sprida informationen till typ föräldrarna eller lärarna eller någon myndighet.”
- Elev 4, Spånga gymnasium

Även om föreläsarna jobbade aktivt med att varva föreläsning med praktiska övningar hade läraren på Spånga

gymnasium gärna sett än mer av detta. I hennes klass fanns flera elever med en NPF-diagnos vilka behöver extra pauser.

Antal föreläsningar

Att just 2 föreläsningar genomfördes uppskattades bland eleverna, dels då den första föreläsningen sågs som en nödvändig repetition kopplat till elevernas befintliga kunskap samt att föreläsningarna innehöll mycket information som inte hade fått plats under endast ett föreläsningstillfälle.

Flera elever hade gärna sett fler föreläsningar. En anledning till detta är att eleverna upplever att ämnet inte lyfts tillräckligt ofta i skolan. Några elever reflekterade över att ha fler föreläsningar utspritt på flera årskurser. Detta för att få möjlighet att bli påmind om ämnet samt att om föreläsningarna sker längre ner i åldrarna finns möjlighet att förebygga psykisk ohälsa än mer.

Även lärarna var positiva till fler föreläsningar. Läraren på Franska skolan ansåg dock att en veckas mellanrum mellan föreläsningarna räckte då eleverna har kunskapen färskt i minnet mellan gångerna. Läraren på Spånga gymnasium hade gärna sett fler föreläsningar över tid för att på så sätt stanna längre i temat. Hon menade på att det tar tid för eleverna att ta till sig kunskapen vilket talar för fler föreläsningstillfällen.

Externa föreläsare

Alla elever som deltog i intervjuerna uppskattade att föreläsarna var externa personer. Det gjorde ämnet mer intressant och enligt eleverna blev det en markering från skolans sida för att visa på att psykisk ohälsa är ett viktigt ämne som kräver extra uppmärksamhet. Föreläsarna i sig fick dessutom goda betyg från alla elever som deltog i intervjuerna. De framstod som

professionella, engagerade och kunniga. Eleverna kände sig trygga och föreläsarna skapade en stämning i klassen som fick många att prata och ställa frågor. Eleverna uppskattade särskilt att föreläsarna kunde svara på frågor som inte direkt var kopplade till det som sades i presentationerna.

"För många skolor har ju en sån här föreläsning och då är det typ läraren som hämtat information på nätet och sen så presenterar dom det. Och det blir inte riktigt samma sak. För sen när man ställer frågor så vet ju inte dom och kan inte svara på samma sätt."
- Elev 1, Spånga gymnasium

Även lärarna på båda skolorna var väldigt nöjda med föreläsarna från Choice där de upplevdes få bra kontakt med eleverna. Lärarna ansåg, precis som eleverna, att det är bra att någon utifrån föreläser då det blir något schemabrytande som visar på hur viktigt ämnet är. Läraren på Spånga gymnasium lyfte även fördelen med att de externa föreläsarna inte ska bedöma eleverna och sätta betyg på dem vilket troligen kan gynna elevernas öppenhet under föreläsningen.

Läraren på Franska skolan inspirerades av föreläsningmaterialet från Choice och höll liknande föreläsningar med skolans övriga nior vilket uppskattades. Hon menade dock att de i framtiden bör göra detta till en temadag och ta in externa föreläsare så att flera klasser kan ta del av föreläsningarna samtidigt. På så sätt nås fler elever under samma aktivitet.

Elevarbetena

Elevarbetet fick över lag något sämre resultat bland eleverna i efterenkäten. En elev tyckte att elevarbetet var dåligt. 55 % (17 st) svarade att de tyckte att elevarbetet var bra eller mycket bra. 29 % svarade att de varken tyckte att elevarbetet vara bra eller dåligt (9 st). 4 elever svarade inte på frågan.

Elevarbetet blev relativt olika på de båda skolorna eftersom instruktionerna var väldigt fria och arbetet gjordes i olika ämnen (svenska på Spånga gymnasium respektive idrott och hälsa på Franska skolan). Av denna anledning blev även åsikterna kring elevarbetet under intervjutillfällena olika beroende på vilken skola eleverna kom från. Ett förslag från elever från båda skolor var dock att Choice skulle presentera elevarbetet. På så sätt skulle elevarbetena bli än mer tydliga, strukturerade och Choices medarbetare hade kunnat finnas tillhands för eventuella frågor.

Eleverna på Spånga gymnasium, som skrev krönikor på svensklektionen, upplevde uppgiften som något oseriös. Detta berodde på att uppgiften var relativt liten, inte betygsattes och vissa elever lämnade inte in arbetet. Eleverna hade önskat en större uppgift och mer lektionstid till att genomföra den. Däremot uppskattade eleverna på Spånga gymnasium en reflekterande skriftlig övning då vissa elever kan ha svårt att prata inför klassen, speciellt när det handlar om ett känsligt ämne.

"Och så det här med elevarbete, det var ju lärarna lite mer ansvariga för. Och att lägga mer vikt på att faktiskt göra det. Blev mer som en sidogrej. Asså vi hade inte så mycket annat men var typ "gör det här". Istället för att vara seriös typ "det här SKA vi skriva". För jag tror att vissa lämnade inte in någon text och inte fått någon anmärkning på det på något sätt."
- Elev 1, Spånga gymnasium

Läraren på Spånga gymnasium berättade att hon hade planer på att göra elevarbetet mer omfattande men att pandemin och distansarbete satte stopp för planeringen. Den reflektionsövning som eleverna fick göra var endast tänkt som ett förberedande arbete. Både läraren och eleverna uppskattade dock reflektionsdelen och läraren föreslog en obligatorisk reflektionsövning i samband med föreläsningen som en vidareutveckling av

Choices aktiviteter. På så sätt kan kunskapen befästas bättre hos eleverna, enligt läraren. Även om pandemin stoppade lärarens planer på ett större elevarbete fortsatte hon att ta in temat psykisk ohälsa i ämnet svenska genom att exempelvis välja böcker kopplat till temat som eleverna skulle läsa och reflektera över.

Elevarbetet på Franska skolan blev mer fritt där eleverna fick välja ämne och presentationsmetod utifrån intresse. Att arbetet var så fritt uppskattades av eleverna som då kunde fördjupa sig i ett ämne de själva var intresserade av samt presentera materialet på ett sätt som de själva kände sig bekväma med. Även om upplägget var väldigt fritt upplevde eleverna på Franska skolan att de förstod vad de skulle göra då läraren förklarade ramarna genom en digital presentation. En elev på Franska skolan reflekterade över att föreläsningarna lade grunden till elevarbetet vilket var uppskattat. Även läraren på Franska skolan uppskattade att eleverna först fick ta del av föreläsningarna för att sen fördjupa sig i ett specifikt ämne kopplat till temat. Samma lärare lyfte även vikten av att berätta om elevarbetet redan innan föreläsningarna så att eleverna under föreläsningarnas gång kunde fundera kring vad de ville fokusera på i elevarbetet.

”Att de redan innan föreläsningen vet om att de ska göra ett elevarbete. För då kan det också vara så att under föreläsningarna snappar de upp något att ”ja men det där skulle jag vilja jobba vidare med”.
- Lärare, Franska skolan

Lärarna på båda skolorna uppskattade instruktionerna om elevarbetet från Choice. Dock hade de båda uppskattat några exempel på hur elevarbetet skulle kunna genomföras för att få inspiration.

Dynamik i klassen

Eleverna på Spånga gymnasium, som endast gått tillsammans några månader

innan föreläsningarna genomfördes, lyfte vikten av att ha en god dynamik i klassrummet för att få ut det mesta av föreläsningarna. Även om personliga diskussioner inte uppkom under föreläsningarnas gång så var eleverna övertygade om att en djupare diskussion under värderingsövningarna hade ägt rum och fler frågor hade ställts om eleverna hade känt varandra bättre.

Med tanke på att eleverna på Spånga Gymnasium inte kände varandra speciellt väl och var en grupperad klass när föreläsningarna hölls så var deras förslag att göra föreläsningarna först i helklass och sen göra övningarna i mindre grupper. Att göra föreläsningarna något senare på terminen eller läsåret hade också varit uppskattat bland dessa elever.

”Jo men jag tror att hade man känt varandra bättre hade man kunnat haft en större diskussion om det. För det kan ju ge mer än att bara få veta vart man kan söka hjälp. Hade man känt varandra bättre så hade man kunnat haft en större diskussion om det. Då hade folk vågat öppna upp sig lite mer.”
- Elev 2, Spånga gymnasium

Eleverna på Franska skolan berättade att dynamiken och sammanhållningen i deras klass var god vilket kan ha varit en fördel under aktiviteterna, speciellt under värderingsövningarna, enligt eleverna själva. Aktiviteterna med Choice hade inte för avsikt att lyfta personliga berättelser eller få eleverna att öppna upp sig om sina personliga erfarenheter av psykisk ohälsa. Däremot lyfte eleverna på Franska skolan att vissa elever eventuellt inte hade ställt lika många frågor om dynamiken i klassen hade sett annorlunda ut.

Lärarna från båda skolorna menade att det trots allt kan vara en fördel att eleverna inte känner varandra speciellt väl inför föreläsningarna. Båda lärarna berättade även för klassen innan föreläsningarna vad som skulle hända. På Franska skolan var

det dessutom frivilligt att delta där en elev valde att avstå föreläsningarna.

Läraren på Franska skolan betonade även vikten av att Choice bör diskutera med aktuell lärare innan föreläsningarna för att stämna av hur dynamiken i klassen ser ut. Detta för att bland annat skapa en uppfattning om huruvida föreläsningarna passar för hel-, eller halvklass.

Läraren på Spånga gymnasium tog upp en annan aspekt utifrån temat dynamik i klassen, nämligen att hon själv inte ville delta på föreläsningarna. Detta på grund av att hon inte ville att eleverna skulle ha en lärare sittandes i bakgrunden där eleverna kunde känna press på att bli bedömda. Tanken var att skolsyster skulle delta på föreläsningarna istället vilket blev ändrat i sista stund.

Betygsgrundande arbete

Eleverna på Spånga gymnasium hade önskat att elevarbetet var ett obligatoriskt och betygsgrundande moment. Enligt eleverna hade läraren exempelvis kunnat inkludera ämnet psykisk ohälsa i uppgiften om att skriva en debattartikel som var ett av de betygsgrundande momenten under läsåret. Eleverna föreslog dessutom att inkludera temat psykisk ohälsa i flera ämnen samtidigt då temat går att relatera till flera olika skolämnen såsom svenska, engelska och idrott.

Läraren på Spånga gymnasium hade planer på att få in arbetet mer i den betygsgrundande undervisningen om inte undervisningen hade genomförts på distans under stora delar av läsåret. Dock användes arbetet som en vågskål för de elever som lutade mot ett F. Läraren lyfte även att trots att uppgiften inte var betygsgrundande så fick eleverna öva på att skriva en reflekterande text.

Ingen av eleverna på Franska skolan lyfte problematiken med betygsgrundande

arbete under intervjun. Läraren på Franska skolan bekräftade att arbetet inte var betygsgrundande men att det fungerade bra ändå.

Covid-19

Pandemin startade våren 2020 i Sverige och pågick under hela tiden när Choice genomförde projektets aktiviteter på pilotskolorna. Båda föreläsningarna hann dock genomföras innan skolorna tvingades in i distansundervisning. Distansundervisning om vartannat på skolorna skapade en problematik i lärarnas undervisningsupplägg vilket även påverkade elevarbetet inom ramen för Choices projekt.

Eleverna på Franska skolan var överlag nöjda med elevarbetet. Däremot lyfte pandemin som en orsak till att elevarbetet hamnade under tidspress. De förstod dock att tidsplaneringen troligen hade sett annorlunda ut från början men att distansarbete i olika omgångar orsakade justeringar i schemat som läraren inte kunde rå över. Även läraren på Franska skolan lyfte pandemin som en orsak till revidering av den tänkta planeringen kring elevarbetet vilket skapade en tidspress för eleverna. Exempelvis var planen att göra arbetet nära inpå föreläsningarna under tre veckor i följd men på grund av distansundervisning och jullov blev elevarbetet förskjutet och fick plockas upp sent under vårterminen istället. En annan tanke som läraren hade var att elevarbetet skulle presenteras av eleverna själva för övriga nior på skolan som hade fått ta del av föreläsningmaterialet via idrottsläraren.

Som tidigare nämnts sattes planerna för elevarbetet ur spel även på Spånga gymnasium vilket gjorde att eleverna uppfattade elevarbetet som något oseriöst och litet. Lärarens tanke var dock att exempelvis skapa en uppgift där eleverna skulle skriva en artikel för den påhittade ungdomstidningen Chili. Temat på artikeln

skulle då kopplas till mental hälsa och "self care" där målgruppen skulle vara andra ungdomar. Precis som läraren på Franska skolan så hade även denna lärare alltså planerat en "peer to peer" aktivitet kopplat till temat psykisk ohälsa där pandemin resulterade i att detta inte blev av.

"Att timingen blev så dålig. Blev ju nedstängning och så var det jullov och så var det nedstängning 2 veckor. Att jag känner att det hade kunnat bli så mycket mer om förutsättningarna hade funnits där."

- Lärare, Spånga gymnasium

Stigmat kring psykisk ohälsa

I efterenkäten uttryckte en elev att hen inte tycker att stigmat kring psykisk ohälsa är så utbrett som föreläsarna framhävde. Detta bekräftades under intervjuerna då de deltagande eleverna reflekterade över att det pratas mer om psykisk hälsa och ohälsa idag än förr.

"Jag tycker inte att det är tabubelagt. Jag uppfattar i alla fall att jag kan prata om det här med mina kompisar, även dom jag inte är jättenära. Jag har aldrig märkt att det är någon som uppfattar att det är tabubelagt eller så. Men jag skulle kunna förstå att om man själv lider av något sånt att man inte blir, inte lägga över, men att man kanske skäms om man själv går igenom det. Men jag har aldrig liksom upplevt att det är något tabubelagt att prata om det. Jag har heller aldrig fått respons på det sättet om man väljer att prata om det."

- Elev 2, Franska skolan

Några elever meddelade att de upplever att flera av deras kamrater har en skev bild av medicinering mot psykisk ohälsa. En elev nämnde exempelvis att många elever har uppfattningen av att en är "sjuk i huvudet" om personen behöver medicinera för att må bra. Medicinering lyftes på föreläsningarna men flera elever hade alltså önskat en fördjupning i ämnet där föreläsarna lyfter medicinering som ett hjälpmedel och hjälper eleverna att undanröja förutfattade meningar kopplat till medicinering av psykisk ohälsa.

Både läraren på Franska skolan och Spånga gymnasium höll med om att stigmat idag kring psykisk ohälsa inte är lika utbrett som det var när de själva var yngre. Exempelvis togs det under intervjuerna upp att stigmat kring att söka professionell hjälp har minskat samt att lärarna upplever att både tjejer och killar kan prata om psykisk ohälsa idag. Både elever och lärare reflekterade i intervjuerna kring de personer vars vänner mår psykiskt dåligt och vikten av att även vännerna får stöd och hjälp.

Läraren på Franska skolan berättade att hon i de andra niorna gjorde en anonym enkät där hon ställde frågan "Tycker du att det är jobbigt att prata om psykisk ohälsa?". Ungefär 3 av 30 elever i varje klass svarade ja på frågan vilket stärker hypotesen gällande att ämnet inte är lika stigmatiserat bland unga idag.

Aktiviteternas effekter

Under intervjuerna med lärarna lyftes några direkta effekter av Choices aktiviteter på skolorna.

Läraren på Franska skolan berättar att 2 elever kom fram till henne direkt efter föreläsningarna och berättade om deras mående och egna psykiska hälsa. Något som läraren trodde inte hade hänt om inte föreläsningarna hade ägt rum. Läraren på Spånga gymnasium lyfte istället att hon sett effekter på elevernas resonemang inom temat i den vidare undervisningen under läsåret. Exempelvis var det många som valde att hålla tal och skriva om hur en tar hand om sig själv och andra kopplat till nationella provet i svenska. Även uppgifterna kopplat till böckerna som eleverna fick läsa på temat såg läraren ett fördjupat resonemang som hon är övertygad om var en effekt av Choices aktiviteter.

Slutsats

71 % av de elever som deltog i efterenkäten svarade att de har lärt sig något om psykisk ohälsa efter det att Choices aktiviteter genomfördes på skolan. Detta resultat är ett av flera som stärker svaret på utvärderingens fråga om att projektets år ett har haft en kunskapshöjande effekt bland eleverna på pilotskolorna.

Förutom att elevernas fackkunskap kring ämnet har höjts så visar utvärderingen att elevernas kunskap om verktyg i att hjälpa sig själv och andra med psykisk ohälsa också har ökat.

Därmed kan vi konstatera att projektets långsiktiga mål kring att skapa ett undervisningsmaterial som är tänkt att höja elevernas kunskap om psykisk ohälsa samt ge dem verktyg i hur de kan söka hjälp har uppnåtts redan nu. Däremot kan vi inte mäta om projektet har resulterat i en minskning i psykisk ohälsa bland unga idag.

Både elever och lärare var över lag positivt inställda till de aktiviteter som genomfördes inom ramen för projektet. 68 % av respondenterna bland eleverna i efterenkäten svarade att föreläsningarna var bra eller mycket bra. 55 % av respondenterna bland eleverna i efterenkäten svarade att elevarbetet var bra eller mycket bra.

Elever och lärare nämnde exempelvis i intervjuerna att föreläsarna var professionella, att innehållet i föreläsningarna var relevant och att de gillade upplägget med en blandning av teori och praktiska övningar. Elevarbetena fick något sämre betyg av eleverna vilket i utvärderingen förklaras med att lärarna inte kunde fullfölja sin ursprungliga plan för elevarbetet p.g.a. den snabba omställningen till distansarbete som en effekt av rådande pandemi.

Elever och lärare har under utvärderingen uttryckt flera olika förbättringsförslag på aktiviteterna så att Choice under år 2 och år 3 i detta projekt kan sikta mot ett högre utvärderingsresultat kopplat till föreläsningarna och enkäterna.

Utvecklingsmöjligheter

Pågående pandemi försvårade projektet både för Choices medarbetare och för pilotskolornas lärare. Ett av projektets delmål var att genomföra ”peer to peer” aktiviteter där eleverna själva för kunskap vidare till andra elever. Lärarna på båda skolorna hade konkreta idéer om och planer på hur detta skulle genomföras men en snabb omställning till distansundervisning satte stopp för planerna. Även om ”peer to peer” aktiviteterna inte genomfördes detta år så har Choice fått med sig förslag på hur dessa aktiviteter kan genomföras på andra skolor under kommande år.

Eleverna har under utvärderingens gång lämnat flera förslag på hur Choice kan utveckla föreläsningarna. Exempelvis önskade de mer information om medicinering och tystnadsplikt. Lärarna önskade mer fokus på något färre psykiska sjukdomar för att än mer lyfta de allra vanligaste psykiska sjukdomarna bland unga. Både elever och lärare lyfte även att stigmat kring psykisk ohälsa inte är så utbrett idag som föreläsarna lade fram det. Därför kan en revidering av temat stigmatisering vara en bra utvecklingsåtgärd. Både lärare och elever lyfte även det positiva i att reflektera över temat direkt efter föreläsningarna vilket är ytterligare en utvecklingsåtgärd att ta i beaktning.

För att nå fler elever på skolan lyfte en lärare att Choice skulle kunna genomföra föreläsningarna för fler klasser på skolan samtidigt, exempelvis kopplat till en temadag. Flera elever lyfte även att flera

föreläsningar i ämnet utspritt under en längre period hade uppskattats.

Alla elever från intervjuerna hade önskat att Choice medarbetare var de som presenterade elevarbetet för eleverna. På detta sätt hade alla elever fått samma information och eleverna hade fått möjlighet att ställa kompletterande frågor på ett djupare plan. Att Choice skulle närvara mer under elevarbetena var ursprungsidén i projektet men p.g.a. pandemin blev inte det möjligt denna gång.

Något eleverna själva lyfte som en viktig aspekt i projektet var att elevarbetena inte blev betygsgrundande. Choices andra utbildningsprogram TUTCH är integrerat i ämnesplanen som gör att lärarna kan sätta betyg på elevarbetena som görs genom det programmet. Genom att samla in fler exempel på hur elevarbetena till programmet "Första hjälpen till psykisk hälsa" kan integreras i ämnesplanen kommer Choice tillslut att kunna ge lärarna de verktyg de behöver för att sätta betyg även på dessa elevarbeten.

Källor

Folkhälsomyndigheten, FHM. 2018. *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985-2014*. Tillgänglig från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/var-for-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf> (Hämtad 2021-07-22)

Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Sveriges kommuner och regioner. 2020. *Begrepp inom området psykisk hälsa*. Tillgänglig från: https://skr.se/download/18.4d3d64e3177db55b1663b360/1615533855867/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa.pdf (Hämtad 2021-07-22)

Skolinspektionen. 2015. *Elevhälsa. Elevers behov och skolans insatser*. Stockholm: Skolinspektionen. Tillgänglig från: <https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2015/elevhalsa/> (Hämtad 2021-07-22)

Mental Health First Aid International. 2021. *The History of Mental Health First Aid*. <https://mhfainternational.org/history-of-mental-health-first-aid/> (Hämtad 2021-05-26).

Mental Health First Aid International. 2021. *The MHFA Program*. <https://mhfainternational.org/the-mhfa-program/> (Hämtad 2021-05-27)

Mental Health First Aid International. 2021. *Research and Evaluation*. <https://mhfainternational.org/> (Hämtad 2021-05-27)

Hart, L. M., Mason, R. J., Kelly, C. M., Cvetkovski, S., Jorm, A. F. 2016. 'teen Mental Health First Aid': a description of the program and an initial evaluation. *International Journal of mental health systems*. 10(3). Doi: 10.1186/s13033-016-0034-1

Bilaga 1 – elevernas enkätsvar

Fråga	Nollmätningen			Eftermätningen			Rätt svar
	Sant	Falskt	Vet ej	Sant	Falskt	Vet ej	
Psykiska sjukdomar är största orsaken till sjukdomsördan bland unga	62 %	18 %	20 %	76 %	3 %	21 %	Sant
De tre vanligaste psykiska sjukdomarna /problemen i Sverige är: ångesttillstånd, depression och psykossjukdomar	80 %	2 %	18 %	90 %	0 %	10 %	Falskt
Man kan få fysiska symtom på psykisk ohälsa	72 %	15 %	13 %	90 %	10 %	0 %	Sant
Att skolka och att använda narkotika kan vara tecken på psykisk ohälsa	82 %	8 %	10 %	93 %	7 %	0 %	Sant
En panikattack är ett livshotande tillstånd	30 %	35 %	35 %	21 %	55 %	24 %	Falskt
Antidepressiv medicin bör vara det första steget i behandlingen för en ungdom med depression	2 %	73 %	25 %	7 %	86 %	7 %	Falskt
Ångestsyndrom i tonåren ökar risken för en rad andra sjukdomar i vuxen ålder	60 %	10 %	30 %	76 %	7 %	17 %	Sant
Många människor har en blandning av ångest och depression	72 %	5 %	23 %	73 %	10 %	17 %	Sant
Rökning är vanligare hos ungdomar som har depression jämfört med dem som inte har det	52 %	28 %	20 %	62 %	14 %	24 %	Sant
Att fråga om någon har självmordstankar ökar risken för att personen ska försöka ta sitt liv	20 %	32 %	48 %	27 %	52 %	21 %	Falskt

Bilaga 2 – Intervjuguide elever

Inledande frågor:

- Ni som sitter här med oss idag, hur gamla är var och en och vilket kön identifierar ni er som?
- Vilken skola går ni på?

Frågor om föreläsningen:

- Berätta, vad tyckte ni om de båda föreläsningarna som Choice höll för klassen? Berätta gärna både saker som ni tyckte var bra och det ni tyckte var mindre bra.
 - Vad tyckte ni om att ha två föreläsningar? Lagom, fler, färre? Varför tycker ni så?
 - Vad tyckte ni om längden på föreläsningarna? Lagom, längre, kortare? Varför tycker ni så?
 - Vad tyckte ni om innehållet på de båda föreläsningarna? Saknades något? Om ja, vad? Var det mycket ni redan visste? Om ja, vad visste ni sen innan? Var föreläsningarna intressanta/långtråkiga/spännande m.m.?
- Vi kommer genomföra de här föreläsningarna på andra skolor i höst. Har ni några tankar kring vad ni tycker att vi ska förändra i föreläsningarna för att de ska bli ännu bättre?
 - Innehållsmässigt?
 - Längd?
 - Antal föreläsningar?

Frågor om elevarbetet

- Berätta, vad fick ni göra för elevarbete kopplat till föreläsningarna om psykisk hälsa?
 - Vad fick ni för instruktioner av läraren?
 - Vad gjorde ni rent praktiskt?
 - Hur redovisades elevarbetena?
- Vad är era åsikter om att göra ett elevarbete efter föreläsningar på det sättet ni gjorde denna gång med oss på Choice?
 - Om bra, varför?
 - Om dåligt, varför?
 - Om ni inte gillade upplägget, Hur hade vi kunnat lägga upp arbetet så att ni kunde fördjupa er i ämnet psykisk ohälsa?
- Hur kan vi utveckla elevarbetesdelen till nästa år när vi ska genomföra den här undervisningen på andra skolor?

Frågor om handboken/manualen:

- Om ni eller någon annan skulle må psykiskt dåligt, vad skulle ni göra då?
 - Vad skulle ni säga till den som mår dåligt? Varför?
 - Hur skulle du tänka själv om det var du som mår dåligt? Varför?
 - Skulle ni kontakta någon för att be om hjälp? Om ja, vem? Om nej, varför inte?

- Skulle ni söka information om psykisk ohälsa? Om ja, vart? Om nej, varför inte?
- I och med det här Arvsfonsprojektet ska Choice ta fram en handbok för psykisk ohälsa som ska vara riktad till elever på skolor. Syftet med handboken är att dels ge elever kunskap om psykisk hälsa men också verktyg för att söka hjälp och för att förebygga psykisk ohälsa och hur man kan göra det.
 - Om ni visste att en sådan handbok fanns, vad skulle ni vilja att det fanns för information i en sådan?
 - Skulle ni använda handboken? Om nej, varför inte? Om ja, på vilket sätt skulle ni använda den?

Övriga tankar:

- Upplever ni att det finns ett tabu kring psykisk hälsa? Alltså att det är ett känsligt ämne att prata om?
 - Be eleverna att utveckla!
 - Om ja, varför är det ett känsligt ämne? Hur kan vi bryta tabun så att fler pratar om det?
 - Om nej, hur pratas det om psykisk ohälsa? Vad berättar eleverna för varandra? Vad berättar de inte för varandra?

Avslutande fråga:

- Vill ni säga något mer till Choice om psykisk ohälsa eller om aktiviteterna vi har gjort på skolan som vi inte har tagit upp än?

Bilaga 3 – intervjuguide lärare

Inledande frågor:

- Vad heter du och i vilket ämne är du lärare i?
- Hur länge har du jobbat på skolan?

Frågor om föreläsningen:

- Vad är din upplevelse av de två föreläsningarna som Choice höll för din klass?
 - Vad tyckte du om att ha två föreläsningar? Lagom, fler, färre? Varför tycker du så?
 - Vad tyckte du om längden på föreläsningarna? Lagom, längre, kortare? Varför tycker du så?
 - Vad tyckte du om innehållet på de båda föreläsningarna? Saknades något? Om ja, vad?
- Vi kommer genomföra de här föreläsningarna på andra skolor i höst. Har du några tankar kring vad du tycker att vi ska förändra i föreläsningarna för att de ska bli ännu bättre?
 - Innehållsmässigt?
 - Längd?
 - Antal föreläsningar?
- De ämnen som togs upp på föreläsningarna, har ni berört de ämnena tidigare i skolan? Om ja, i vilket ämne/hur? Om nej, har du själv funderat på att det borde tas upp mer i ordinarie undervisning?
- Vad tycker du generellt om konceptet att vi som utomstående kommer in till klassen och föreläser om psykisk ohälsa?
 - Ställ följdfrågor om varför läraren tycker som hen gör!
 - Ex om bra, varför/på vilket sätt är det bra? Om dåligt, hur hade du velat att lärare i skolan lyfter ämnet psykisk hälsa?

Frågor om elevarbetet

- Vad är din upplevelse av elevarbetet som gjordes efter föreläsningarna?
 - Tror du att eleverna lärde sig något? Om ja, vad? Om nej, varför inte?
 - Fick du som lärare tillräckligt med instruktioner från Choice för att genomföra ett bra elevarbete? Om ja, vad var bra? Om nej, vilken information saknade du?
- Vad är din åsikt om att göra ett elevarbete efter föreläsningar på det sättet ni gjorde denna gång med oss på Choice?
 - Om bra, varför?
 - Om dåligt, varför?
 - Om du inte gillade upplägget, Hur hade vi kunnat lägga upp arbetet så att eleverna kunde fördjupa sig i ämnet psykisk ohälsa?
- Hur kan vi utveckla elevarbetesdelen till nästa år när vi ska genomföra den här undervisningen på andra skolor?

Frågor om handboken/manualen:

- Vad är din upplevelse av vad skolan gör idag för att förebygga elevers psykiska ohälsa?
 - Kunskap till eleverna?
 - Elevhälsans arbete?
 - Fysisk aktivitet för att minska psykisk ohälsa?
 - Arbete med relationer elever emellan och mellan lärare och elever?
 - Annat?
- Vad tror du att elever har för verktyg idag att hantera sin egen eller andras psykiska ohälsa?
 - Vet de vad de ska säga?
 - Vem de kan prata med?
 - Vart de kan söka information?
- I och med det här Arvsfonsprojektet ska Choice ta fram en handbok för psykisk ohälsa som ska vara riktad till elever på skolor. Syftet med handboken är att dels ge elever kunskap om psykisk hälsa men också verktyg för att söka hjälp och för att förebygga psykisk ohälsa och hur man kan göra det.
 - Vad skulle du vilja att det fanns för information i en sådan?
 - Tanken är att en sådan handbok ska finnas tillgänglig gratis för skolor att ladda ner och sprida på sin skola. Tror du att skolor skulle ha nytta av en sådan handbok? Om ja, på vilket sätt? Om nej, varför inte?

Övriga tankar:

- Upplever du att det finns ett tabu kring psykisk hälsa? Alltså att det är ett känsligt ämne att prata om?
 - Känsligt för lärare att prata om med andra lärare?
 - Känsligt för lärare att prata om med elever?
 - Känsligt för elever att prata med andra elever?
- Om ja, hur kan vi bryta tabun?
- Om nej, vad inom ämnet psykisk hälsa pratas det om enligt din upplevelse?

Avslutande fråga:

- Vill du säga något mer till Choice om psykisk ohälsa eller om aktiviteterna vi har gjort på skolan som vi inte har tagit upp än?