

# KULTURSKOLA OCH PSYKISK HÄLSA

Erfarenheter från ett Arvsfondprojekt  
genomfört 2021–2023



KULTURSKOLERÅDET



Kulturskolerådet är en ideell, partipolitiskt och fackligt obunden förening där kommuner samverkar för en tillgänglig och högkvalitativ kulturskoleverksamhet.

Vår vision är att alla barn och unga har likvärdiga möjligheter att utvecklas genom kulturutövande i verksamhet av hög kvalitet och tillgänglighet.

Kulturskolerådet bildades 1996 (då under namnet Sveriges musik- och kulturskoleråd, SMoK) och har idag omkring 90 procent av landets kommuner som medlemmar.

Organisationen verkar genom opinionsbildning, ledarstöd, omvärldsbevakning, kurser och konferenser samt olika utvecklingsprojekt för att stärka förutsättningarna för landets kulturskolor. Kulturskolerådet arrangerar bland annat återkommande Kulturskoledagarna.

Läs mer på [www.kulturskoleradet.se](http://www.kulturskoleradet.se)

Omslagsfoto: Harald Nilsson  
Foto inlaga: Helena Isaksson Baeck, Harald Nilsson & Ulrika Vallgård

© Kulturskolerådet 2024

Kulturskolerådet | Box 190 | 10123 Stockholm  
E-post: [generalsekreterare@kulturskoleradet.se](mailto:generalsekreterare@kulturskoleradet.se) | [www.kulturskoleradet.se](http://www.kulturskoleradet.se)

## INNEHÅLL

<b>FÖRORD</b> .....	5
<b>INLEDNING</b> .....	7
<b>FRAMGÅNGSFAKTORER</b> .....	8
KASAM – känsla av sammanhang .....	8
Barn och ungas psykiska hälsa är kulturskolans angelägenhet .....	8
Bemötande och förhållningssätt .....	9
Kunskapspåfyllnad och medvetenhet om det som redan görs .....	9
Fokuserad och uthållig organisation .....	10
Samverkan anpassad efter den lokala kontexten .....	11
Medvetna kontaktvägar .....	11
Sänkta trösklar .....	12
Flexibilitet möjliggör delaktighet som engagerar .....	12
<b>METODER OCH ARBETSSÄTT</b> .....	14
Förtur till kulturskolan .....	14
Platsoberoende, uppsökande verksamhet .....	15
Dans för hälsa och stärkande sång .....	16
Öppen verksamhet .....	16
Anpassade grupper .....	17
Dream Camp .....	17
<b>TIPS OCH RESURSER</b> .....	18



Foto: Ulrika Vallgård

## FÖRORD

Vi som jobbar och har jobbat på musik- eller kulturskolor har många gånger fått höra av barn och ungdomar själva, eller någon i deras närhet eller kanske när de själva har blivit vuxna, hur mycket vi har betytt för dem under en svår tid i livet. Vi har också mött unga som, i perioder eller vid enstaka tillfällen, mått så dåligt att de har behövt professionell hjälp från sjukvården. Tyvärr finns också erfarenheter av unga som har tagit sina liv.

Dessa diskussioner, vad kulturskolan kan bidra med för att främja ungas psykiska hälsa, eller vad vi som jobbar inom kulturskolan behöver för att bättre möta unga som lider av psykisk ohälsa, ligger till grund för detta treåriga projekt med medel från Allmänna Arvsfonden.

I denna skrift berättar de deltagande regionerna Norrbotten, Västerbotten och Sörmland om erfarenheterna från dessa tre år, med röster från de 32 kom-

muner som har deltagit. Förhållnings-sätt, bemötande och sänkta trösklar är sådant de flesta tar upp, men också hur viktigt det är att samverka med andra aktörer runt barnen och ungdomarna. Utbildning är också en gemensam framgångsfaktor för att öka förståelsen och bättre rusta personalen.

Förutom att ta del av regionernas erfarenheter så framhålls lyckade metoder och olika arbetssätt som slagit väl ut. Även tydliga konkreta tips ges kring bemötande och vart medarbetare kan vända sig för att få kunskap och råd. Projektet *Kulturskola och Psykisk hälsa* har visat vikten av att utveckla arbetet i kommunerna och fler samarbetsprojekt har därför initierats.

Vi kan numera glädjande slå fast – barn och ungdomar mår bättre av att ta del av kulturskolans verksamhet!

*Camilla Freedman*  
*utvecklingsledare Kulturskolerådet*

## INLEDNING

Kulturskolerådet har genom Arvfondsprojektet *Kulturskola och psykisk hälsa* velat bidra till bättre uppväxtvillkor för fler unga genom att förebygga psykisk ohälsa med kulturskolan som resurs. Projektet har utgått från en samhällsproblematisering med ökad psykiska ohälsa bland barn och unga. Många kommuner har på olika sätt arbetat mer medvetet med frågan om psykisk hälsa, exempelvis genom suicidprevention och främjande insatser. Genom Arvfondsprojektet har kulturskolan fått utforska hur den kan bidra i arbetet.

”Kulturskolan är en fantastisk resurs för barn och unga med psykiska utmaningar, det visar både forskning och erfarenheterna från det här Arvfondsprojektet. De insikter, kunskaper och arbetsätt som vi nu utvecklar kan bidra till att barn och unga mår bättre under hela sitt liv. Även om samhället långsiktigt sparar pengar när färre barn och unga behöver vård och akuta insatser så är vetskapen om att vi på riktigt bidrar till att barn och unga mår bra den största vinsten.”

Christer Olofsson, projektledare Västerbotten

I satsningen har kulturskolor i cirka 30 kommuner under 2021–2023 prövat nya metoder och arbetsätt för att främja psykisk hälsa.

Projektet har genomförts i tre regioner – Sörmland, Norrbotten och Västerbotten

och följande kommuner har deltagit i arbetet.

Arjeplog	Kiruna	Skellefteå
Arvidsjaur	Lycksele	Sorsele
Boden	Luleå	Storuman
Eskilstuna	Malå	Strängnäs
Flen	Nordmaling	Trosa
Gnesta	Norsjö	Umeå
Gällivare	Nyköping	Vingåker
Haparanda	Oxelösund	Vännäs
Jokkmokk	Pajala	Åsele
Kalix	Piteå	Älvsbyn
Katrineholm	Robertsfors	Övertorneå

Kulturskolerådet har haft en sammanhållande och stödjande roll i arbetet.

I denna slutrapport vill Kulturskolerådet summera de lärdomar, exempel och tips vi fått från projektet, så att de kan komma fler kulturskolor till del. Vår förhoppning är att det ska leda till att fler kulturskolor arbetar medvetet för att främja barn och ungas psykiska hälsa.

I rapporten använder vi begreppet deltagare för att beskriva de barn och unga som går i kulturskolan. Barn och unga har inom projektet inkluderat åldersgruppen 0–25 år.

Citaten från vuxna kommer från artiklar i Kulturskolan magasin och filmer som tagits fram om projektet. Citaten från barn och unga (omnämns projektdeltagare) kommer från delprojektens egna, och oftast anonyma, uppföljningar.

Mycket av det material som samlats om projektet hittar du på Kulturskolerådets webb: [www.kulturskoleradet.se](http://www.kulturskoleradet.se)



Foto: Harald Nilsson

## FRAMGÅNGSFAKTORER

I följande kapitel har vi sammanställt en rad framgångsfaktorer som utkristalliserat sig under projektets gång. De handlar om attityd, kompetens, arbetssätt, aktiviteter, organisation och samverkan.

### KASAM – känsla av sammanhang

Oavsett om det gällt interna arbetssätt och rutiner, kommunikation eller kulturskoleverksamhet betonas enstämmigt vikten av att kulturskolan förmår bidra till KASAM – en känsla av sammanhang. Det lyfts fram som en avgörande och genomgripande framgångsfaktor oavsett vilken fråga man fokuserat på. Flera exempel på hur man arbetat med känslan av sammanhang ges från delprojekten. Den gemensamma nämnaren handlar om att skapa verksamheter där barn och unga kan uppleva tydlighet, tillhörighet, förutsägbarhet och engagemang. I grunden behöver det finnas ett salutogent förhållningssätt – ett bemötande som fokuserar på en individs förmåga och framgångar snarare än eventuella problem – en avgörande förutsättning för skapande av KASAM.

”Jag mår bra av kulturskolan för att jag får dela min glädje till musiken med andra och jag känner att jag får ut något av det jag har gjort när jag är där.”

Projektdeltagare Sörmland

”It’s my happy place.”

Projektdeltagare Norrbotten

### Barn och ungas psykiska hälsa är kulturskolans angelägenhet

Samtliga delprojekt betonar hur viktigt det är att kulturskolan ser och gör barn och ungas psykiska hälsa till sin angelägenhet. Det är en förutsättning för att frågan ska få ta utrymme i verksamheten och ingå som en naturlig och integrerad del i planering, genomförande och uppföljning av kulturskolans arbete.

Här krävs både ett tydligt beslut och ledarskap men också beslut som fastslår att det ingår i kulturskolans uppdrag. Konkre- ta mål och indikatorer kopplade till kulturskolans arbete med barn och ungas psykiska hälsa är ett sätt att säkerställa att frågan hålls levande och löpande följs upp. Det kan handla om mål kopplade till så kallade friskfaktorer – det vill säga förhållanden som visat sig främja god psykisk hälsa. Det kan exempelvis handla om mål och indikatorer kopplade till barns upplevelse av trygghet och delaktighet i kulturskolan och av att kulturskolan är en plats där det finns möjlighet att lära sig och utvecklas utan krav på prestation.

”Vi vet att ha en meningsfull fritid och ett sammanhang där man känner sig trygg är viktiga friskfaktorer. Det ska vi inte underskatta. Det är något vi kan jobba mer med.”

Anna-Karin Hagström,  
projektledare Norrbotten

Konkre- ta mål kopplade till kulturskolans bidrag till barn och ungas psykiska hälsa

gör det också lättare att avsätta resurser för arbetet. För att mål ska få genomslag i verksamheten över tid behövs också en budget som matchar målen.

Medvetenhet är sammanfattningsvis ledordet – medvetenhet om varför barn och ungas psykiska hälsa är kulturskolans angelägenhet, vad kulturskolan kan bidra med och hur det får utrymme i verksamheten.

### Bemötande och förhållningssätt

Ett genomgående tema i projektet har varit bemötande och förhållningssätt. Det handlar om hur kulturskolan kan omsätta en grundidé om att vara en välkomnande, respektfull, trygg och tillgänglig plats för alla barn och unga. En lärdom är att dessa två relativt vaga begrepp behöver konkretiseras till något som alla medarbetare i kulturskolan kan agera på. En utgångspunkt är en ökad förståelse för hur stor påverkan som våra sätt att formulera oss, planera och genomföra verksamheten kan ha på olika barn och unga. Utifrån den förståelsen går det sedan att utveckla mer medvetna och inkluderande arbetssätt.

”De gör så jag kan känna mig som mig själv när jag är där.”

Projektdeltagare Norrbotten

### Kunskapspåfyllnad och medvetenhet om det som redan görs

Samtliga delprojekt vittnar också om att gemensam kompetensutveckling varit en viktig grund för en medveten satsning på barn och ungas psykiska hälsa. I många fall har någon form av gemensam kompetensutveckling varit ett viktigt avstamp för ett intensifierat fokus på barn och ungas psykiska hälsa i kulturskolan. Det har skapat en gemensam kunskapsbas att utgå ifrån och bidragit med en trygghet att våga och vilja ta en mer aktiv roll i främjandet av barn och ungas psykiska hälsa. En

viktig dimension i arbetet har handlat om att utkristallisera de sätt som kulturskolan kan arbeta förebyggande och främjande men också tydliggöra vad kulturskolan inte kan och bör göra.

Då kompetensutvecklingen skett på regional nivå med flera kulturskolor närvarande uppges det gett mervärden. Det har skapat ett viktigt sammanhang för kulturskolans arbete och stimulerat till diskussion och erfarenhetsutbyte. Det har gett glöd till frågan i stort och idéer om insatser och åtgärder som kan bidra till att kulturskolan kan arbeta ännu mer medvetet med frågan.

Samtliga delprojekt vittnar om att kompetensutveckling också spelat en viktig roll i att medvetandegöra hur kulturskolan redan i nuläget bidrar till stärkt psykisk hälsa. Föreläsare har bidragit till att sätta ord på de sätt som kulturskolan redan bidrar till stärkt psykisk hälsa och gett verktyg för att analysera och skruva på den egna verksamhetens arbetssätt.

”Vi anlidade en psykolog och psykoterapeut som har haft tre föreläsningar för alla kulturskolelärare. Det har handlat om hur vi bemöter barn och unga som mår dåligt och även varit en slags psykologisk första hjälpen. Det har varit väldigt uppskattat.”

Erik Kristoffersson,  
projektledare Sörmland.

Genom projektet har också flera kulturskolemedarbetare fått gå så kallad MHFA-utbildning (Mental Health First Aid/Första hjälpen till psykisk hälsa). Det är ett internationellt utbildningsprogram som Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska institutet koordinerar. Utbildningen syftar till att utveckla deltagarnas kompetens att ge en första hjälp tills en person som drabbas av psykisk ohälsa fått professionell hjälp. Utbildningen har både gett konkreta verktyg

för att agera i ett akutläge men också en fördjupad förståelse för psykisk ohälsa och sjukdom.

### **Förstå målgruppens upplevelser av nuläget**

En viktig del av projektet har handlat om att få en bättre förståelse för målgruppens upplevelser av kulturskolan i nuläget. Här har många av de deltagande kulturskolorna konstaterat att de behöver bli bättre på att ta reda på hur barn och unga upplever verksamheten. Det är en viktig grund för att genomföra utvecklingsinsatser men också avgörande för att veta om utvecklingsarbetet blir framgångsrikt.

”Skolan kan vara stressig och jobbig ibland. Då är det skönt att träffas här.”

Projektdeltagare Västerbotten

Flera kulturskolor har exempelvis blivit bättre på att löpande i verksamheten göra olika former av snabbmätningar – exempelvis med hjälp av emoji-symboler, för att bättre förstå olika deltagares upplevelse av en aktivitet. Vissa kulturskolor har också genomfört mer omfattande enkätstudier både bland deltagare, vårdnadshavare och medarbetare för att bättre kunna analysera styrkor och utvecklingsbehov rörande kulturskolans arbete med psykisk hälsa.

### **Våga börja och ändra längs resan**

Projektet lyfter också fram vikten av att våga börja förstärka kulturskolans arbete med psykisk hälsa utan att ha alla svaren från början. Om utgångspunkten är att kulturskolan kan och ska vara aktiva i arbetet med att främja barns psykiska hälsa krävs också mod att börja agera. Här behöver ledare i kulturskolan skapa en grundläggande trygghet hos medarbetare att pröva och utforska.

Ett första steg kan vara att diskutera på vilka sätt som medarbetare upplever att

kulturskolan är bra respektive mindre bra på att främja psykisk hälsa och identifiera några första åtgärder. Ett annat steg kan vara att skapa en gemensam rutin med någon form av snabbincheckning i början och slutet av kulturskoleverksamheter för att försöka förstå och följa hur de påverkat deltagarnas mående. Det krävs också arbetssätt som säkrar ett kontinuerligt och gemensamt lärande. Att våga avsluta och ändra på saker som inte gett avsedd effekt är minst lika viktigt som att våga pröva nytt.

### **Fokuserad och uthållig organisation**

Projektet har gett möjlighet att pröva olika igångsättande aktiviteter som kan vara starten på ett stärkt fokus på kulturskolans arbete med barns psykiska hälsa. Ett viktigt medskick från delprojekten är att kulturskolan också behöver arbeta med ”igånghållande” arbetssätt som säkerställer ett långsiktigt fokus på barns psykiska hälsa.

I projektet har regionala kulturskolesamordnare lyfts fram som en viktig funktion för att behålla frågan på dagordningen och sprida erfarenheter mellan olika kommuner i ett län. Här finns också samordningsvinster att göra – exempelvis genom gemensam kompetensutveckling och erfarenhetsdelning.

Ett annat sätt att säkra att barn och ungas psykiska hälsa hålls kvar på agendan är att utse dedikerade funktioner på varje kulturskola med just fokus på psykisk hälsa. En sådan person har ett uttalat uppdrag att värna att perspektivet hålls vid liv och säkra successiv påfyllnad av kunskap och verktyg. I specifika utvecklingsinsatser kan det också vara värdefullt med en referensgrupp, exempelvis från andra kulturskolor, som kan hjälpa till att hitta rätt väg framåt i arbetet.

### **Samverkan anpassad efter den lokala kontexten**

Samverkan är en given framgångsfaktor för kulturskolans arbete med barn och ungas psykiska hälsa. Skolan, elevhälsa, föreningsliv, primärvård och socialtjänst är alla aktörer som utifrån sitt uppdrag och sina styrkor kan bidra i arbetet. På temat samverkan betonar de som deltagit i projekten att samverkan måste anpassas till den egna kommunens och regionens förutsättningar. Det finns ingen one-size-fits-all samverkan som passar överallt. Det viktiga är att kulturskolan hittar samarbetspartner som delar viljan att arbeta för barnets bästa och är villig att testa nya grepp som kan gynna fler barn. Projektdeltagarna lyfter också fram personberoendet som något som är svårt att inledningsvis komma förbi. Åtminstone i ett skede där ny samverkan ska initieras gäller det att hitta individer som både vill samverka och som över tid kan hjälpa till att utveckla en mer systematisk samverkan. Ibland drivs viljan av att samverka i mer strukturerade former av enstaka framgångsrika samverkansinsatser.

En slutsats från projektet är att samverkan med skolan och elevhälsan, även om den stundtals varit utmanande och tidskrävande, är värd att ägna kraft och energi givet de positiva effekter de kan få. Skolan och elevhälsan är unik så till vida att den möter och ska värna alla barns välmående. Ett nära samarbete med dem kan markant påverka kulturskolans möjligheter att nå ut till målgrupper de annars har svårt att nå. De kan också bidra med kunskap som gör det möjligt för kulturskolan att anpassa sin verksamhet efter barns varierande behov.

”Vi har från vår sida ställt frågan om det är något som elevhälsan, skolan eller vårdnadshavarna tror att det vore bra att vi kände till inför bemötandet av eleven.

Vårt fokus har legat på att jobba stärkande och hälsofrämjande. I vissa fall har vi bett vårdnadshavare om samtycke så att vi fått mer bakgrundinformation.”

Paula Pleje, projektledare Västerbotten.

### **Medvetna kontaktvägar**

Ett område som många kulturskolor i projektet arbetat med har handlat om kommunikation och att nå ut till nya grupper av barn och unga. Nya kontaktvägar har setts som en förutsättning för att nå nya deltagare. En slutsats är att kulturskolan behöver skapa sig en bild av hur olika grupper av barn och unga önskar få information från kulturskolan. I projektet finns exempel på kulturskolor där barn och unga betonat att de inte vill få ”reklam” om kulturskolans erbjudanden. De har snarare efterfrågat saklig information, gärna via direkta möten, lappar och affischer, för att sedan i lugn och ro ta ställning till om de vill delta. Att informera via sådana sociala medier som barn och unga använder kan vara en del av kommunikationen men inte hela lösningen.

Projektet har också utforskat mer handgripliga metoder både för att nå nya deltagare och för att säkerställa att de känner sig trygga att ta sig till kulturskolans aktiviteter. Att vara på plats på skolor på raster och i slutet av dagen för att prata med och ge information om kulturskolan har, som sagt var, varit ett sätt som av vissa lyfts fram som framgångsrikt. I projektet finns det också exempel där steget att ta sig från skolan till en kulturskoleaktivitet identifierats som en tröskel för deltagande. Framgångsrika försök har då gjorts med att möta upp deltagare direkt efter skolan och följa med dem till aktiviteten.

Ytterligare ett exempel på en identifierad tröskel för deltagande har handlat om digitala anmälningssystem till kulturskolan. Här finns exempel på kulturskolor som gjort det möjligt att ringa in till kul-

turskolan och anmäla barn till aktiviteter, allt i syfte att underlätta för olika grupper av barn och unga att kunna delta.

### **Sänkta trösklar**

Överlag vittnar projektet om att ett stärkt fokus på psykisk hälsa i hög utsträckning handlar om att fokusera mer på vilka trösklar som finns för deltagande på lika villkor i kulturskolan – en fråga som många kulturskolor redan har på sin agenda. Sänkta avgifter, öppen verksamhet/drop-in, anpassade prestationskrav, tydlighet, anpassade lokaler och förutsägbara lektionsupplägg är exempel på sätt som kulturskolan redan idag arbetar med för att stärka förutsättningarna för jämlikt deltagande. I dessa frågor kan det vara värt att än tydligare identifiera hinder och möjligheter utifrån vad vi vet om de barn som lider av eller riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. I delprojektet i Sörmland har man identifierat att insatser som anpassas till barn och unga som lider av psykisk ohälsa också tenderar att vara inkluderande för andra barn och unga som inte självmant

hittar till kulturskolan. Sänkta trösklar för en målgrupp kan med andra ord också få positiva synergieffekter för fler.

### **Flexibilitet möjliggör delaktighet som engagerar**

Slutligen har en genomgripande framgångsfaktor under projektet handlat om vikten av att arbeta än mer med barns delaktighet och inflytande i kulturskolans verksamhet. Hittar kulturskolan ett arbetsätt där barn och ungas röster löpande får utrymme och påverkar verksamheten har kulturskolan byggt in en betydande kvalitetssäkring av sin verksamhet. För många barn och unga som lider av psykisk ohälsa är delaktighet och anpassning en förutsättning för att de ska känna sig trygga och komma tillbaka. Dagsformen måste få påverka aktivitetens innehåll. Här beskriver projektdeltagarna vikten av att hela tiden försöka balansera behovet av förutsägbarhet och tydlighet kring kulturskoleaktiviteterna och samtidigt alltid vara öppen för att anpassa genomförandet utifrån vad som händer i rummet.

Foto: Helena Isaksson Baeck



## METODER OCH ARBETSSÄTT

Ett av projektets huvudsakliga medskick är att barn och ungas psykiska hälsa behöver vara ett perspektiv i kulturskolan - ett perspektiv som i sig ska påverka hur kulturskolan planerar, genomför och följer upp sin verksamhet.

Samtidigt så har projektet gjort det möjligt för deltagande kommuner och regioner att utforska konkreta metoder och arbetssätt som just kan stärka kulturskolans fokus på barn och unga som befinner sig i eller löper ökad risk att drabbas av psykisk ohälsa. Nedan följer en rad exempel på arbetssätt som prövats inom projektet och i många fall även kommit att bli en del av kulturskolans löpande verksamhet.

### Förtur till kulturskolan

Kultur för hälsa, Kulturskola på recept, Friskvårdsplatser – kärt barn har många namn. Inom projektet har många kommuner etablerat ett samarbete mellan kulturskolan och elevhälsan som i stort handlar om att elever som elevhälsan har kontakt med kan få förtur till platser i kulturskolan. Tanken är att delta i ett sammanhang där eleven får utforska ett intresse, vara kreativ, samspela med andra och lära i mer kravlösa former än vad skolan kan upplevas erbjuda. I Sörmland är Katrineholm och Trosa två av flera kommuner som arbetat med metoden och sett stora fördelar med den.

”För de som jag möter och som hittills är en del av det här så är ju det verkligen den platsen där de kan få vila. Där allt runtomkring stressar eller oroar så blir musiken platsen där de kan få vila, vara sig själva och släppa allt det här andra som känns jobbigt.”

Johanna Sjöstedt, elevhälsan i Trosa.

”Vi kan verkligen bevisa att det hjälper. En tjej vågade vara med i lokaltidningen och berätta, att hon tidigare hade mycket frånvaro i skolan och att det här hjälpte henne”

Lotta Asplund, samordnare på kulturskolan Katrineholm.



Foto: Harald Nilsson

Från Västerbotten finns också medarbetare i skolan som vittnar om den skillnad projektet gjort för vissa elever.

”Vi har elever som förbättrat sin skolnärvaro tack vare att de varit med i projektet”

Ulrika Lundgren, rektor mellanstadiet i Vännäs



Klicka **här** eller skanna QR-koden för att se ett inslag från SVT om Trosas satsning på friskvårdsplatser



Läs gärna vidare i **Kulturskolan magasin nr 4, 2023**

### Platsberoende, uppsökande verksamhet

Kalix är en av många kommuner som under projektet prövat på att bedriva kulturskolaverksamhet på nya platser i syfte att nå nya målgrupper. Ett konkret exempel är samarbetet som etablerats med ett SiS-bo-



ende. Där har kulturskolan arbetat med drama för tonårspojkar. Verksamheten som etablerats inom projektet är nu inskriven i verksamhetsplanen för kulturskolan framåt.

”Ibland när någon får en slags aha-upplevelse av någon övning vi har gjort, då känns det i alla fall som jag har vunnit högsta vinsten”

Margareta Notsten, kulturskolepedagog  
Kalix kulturskola

### Dans för hälsa och stärkande sång

Dans för hälsa är en insats som många kulturskolor i projektet satsat på då den i forskning har visat sig vara effektiv för att stärka ungas psykiska hälsa. Vissa kulturskolor i Norrbotten och Västerbotten har använt Dans för hälsa som en insats som elevhälsan kan anvisa till som friskvårdsplats. Fokus i Dans för hälsa ligger på rörelseglädje, gemenskap och kravlöshet. I Katrineholm har Dans för hälsa under projektet genomförts i en grupp med högstadietjejer.

”De kommer och dansar i stunden. Det är kravlöst och handlar om att bara må bra. När de hade hållit på ett tag, ville de själva visa upp det. Det blev en bra bieffekt, även om det inte var målet.”

Hanna Olsson, enhetschef  
kulturskolan Katrineholm

Liknande exempel finns kring andra konstuttryck. Musikskolan i Vännäs har exempelvis, med hjälp av projektet, startat grupper i stärkande sång. De har riktat sig till elever i årskurs 5 och 6 samt på högstadiet. Fokus har varit att med hjälp av sång, andning och kroppen skapa en prestigelös och kravlös fristad och gemenskap.

Från delprojektet i Sörmland lyfts El Sistema-verksamheten fram som gynnsam – även för målgruppen barn och unga som

riskerar att drabbas av eller lider av psykisk ohälsa. El Sistema har upplevts vara en verksamhet som förmår nå ut till målgrupper som kulturskolan i stort har svårt att nå och bidra till känsla av sammanhang och tillhörighet.



Klicka [här](#) eller skanna QR-koden för att läsa mer om konceptet Dans för hälsa



Klicka [här](#) eller skanna QR-koden för att se en film om satsningen på Dans för hälsa i Norrbotten.



Klicka [här](#) eller skanna QR-koden för att se en film om Stärkande sång i Vännäs.

### Öppen verksamhet

Många kulturskolor har utforskat och vidareutvecklat olika former av öppen kulturskoleverksamhet. I Haparanda har projektet exempelvis möjliggjort en satsning på så kallade musiklek – en verksamhet som når barn i tidiga åldrar och deras familjer. Det är ett sätt att arbeta förebyggande för att motverka psykisk ohälsa som varit ett växande problem i kommunen. Musiklek sker som en öppen verksamhet på Familjecentralen i Haparanda och dit välkomnas hela familjer för sång och lek med musik i fokus. Man sjunger både på svenska och finska givet att Haparanda

har en stor andel finsktalande medborgare. Musikleken ska skapa en möjlighet till social samvaro men också få barn att tidigt upptäcka musik på ett lustfyllt sätt.



Läs gärna vidare i **Kulturskolan magasin nr 4**, 2023.

### Anpassade grupper

Ett sätt att främja den psykiska hälsan hos olika grupper av barn och unga är att rikta och anpassa vissa kurser och verksamheter till vissa specifika målgrupper. Kulturskolan i Umeå har exempelvis, bland annat inom projektet utvecklat sin anpassade verksamhet riktade till barn och unga med funktionsnedsättning. Här finns exempelvis teatergrupper – en för personer med intellektuell funktionsnedsättning och en för personer med NPF. Kulturskolan i Umeå erbjuder också funktionsinriktad musikterapi riktade till personer med olika typer av särskilda behov.



Klicka [här](#) eller skanna QR-koden för att läsa mer om Umeå kulturskolas anpassade verksamhet.

### Dream Camp

Genom projektet har också höstlovslägret Dream Camp kunnat utvecklas vidare. Lägret startade i Vingåker som en del i en större satsning i kommunen på temat framtidstro – detta efter en tid med negativ utveckling för barn och ungas psykiska hälsa. Dream Camp är ett höstlovsläger där högstadielärover får möjlighet att delta i föreläsningar, seminarier och kulturaktiviteter; spela i band, skapa, fotografera eller dansa. Ungdomarna och deras ledare bor på en kursgård i tre dagar där en egen värld skapas; omvärlden och dess bekymmer ställs på paus. Psykisk hälsa, framtidstro och välbefinnande löper som en röd tråd genom hela lägret. Fokus ligger på gemenskap och samvaro och ambitionen är att deltagarna ska få utveckla sin självkänsla med hjälp av olika konstnärliga uttryck och varandra.



Klicka [här](#) eller skanna QR-koden för att se en film från Dream Camp 2022.

## TIPS OCH RESURSER

Ett sätt att underlätta för kulturskolans medarbetare att stödja barn och unga som lider av psykisk ohälsa är att ta fram rutiner och resurssamlingar på varje kulturskola. Här kan ni både samla länkar, check-listor och kontaktuppgifter till exempelvis elevhälsan och socialtjänsten.

I följande avslutande kapitel har vi samlat en rad exempel på tips, frågeställningar och resurser som använts inom ramen för projektet. Vår förhoppning är att de kan vara hjälpsamma för fler i utvecklingen av lokala resurssamlingar och rutiner.

### **Vart kan jag som medarbetare vända mig för kunskap, stöd och råd?**

I projektet har i flera fall kuratorer vid elevhälsan varit den viktigaste kontaktytan för kulturskolan. Det finns goda erfarenheter av att vända sig till elevhälsans kuratorer för övergripande råd och kunskap men också för stöd i konkreta ärenden.

Staten och SKR samverkar kring psykisk hälsa och suicidprevention genom Uppdrag psykisk hälsa. Här finns stödlistan psykisk hälsa – en sammanställning av en mängd olika aktörer och organisationer

samt en kort förklaring av vad de gör.

Projektet har särskilt haft nytta av följande resurser:

- BRIS: [www.bris.se](http://www.bris.se)
- Folkhälsomyndigheten: **Ledare som lyssnar – en e-utbildning om psykisk hälsa**
- Karolinska institutet: **Nationellt centrum för suicidprevention**
- Kulturrådet: **Nationell översyn kultur och hälsa**
- Riksförbundet Attention: [www.attention.se](http://www.attention.se)
- Rädda barnen: [www.rb.se](http://www.rb.se)
- Socialstyrelsen: **Socialstyrelsens utbildningsplattform**
- Suicide Zero: **Utbildningen Våga Fråga**
- Vårdguiden 1177: [www.1177.se](http://www.1177.se)
- Världshälsoorganisationen WHO: **Rekommendationer om hälsa och kultur (2020)**

### **Exempel på hur du närma dig barn och unga för att förstå hur de mår (inspirerat av MHFA-utbildning)**

- Tänk på att du sällan bör eller kan lösa en svår situation på egen hand. Du kan däremot vara en "viktig vuxen" som finns för deltagaren. Genom ditt förhållnings-sätt kan du hjälpa barnet eller ungdomen vidare.
- Berätta och beskriv det du uppmärksammat och att du känner dig oroad.
- Viktigt att välja tid och plats, ställ inga frågor om du inte har tid att lyssna på svaren.
- Pressa inte deltagaren att samtala, det är

viktigt att deltagaren får veta att hen kan samtala med dig när den är redo att göra det, det kan underlätta om eleven själv får välja tillfälle.

- Be deltagaren berätta hur hen känner sig och lyssna öppet och fördomsfritt
- Ställ följdfrågor
- Fråga om eleven vill ha hjälp.
- Fråga vad eleven behöver hjälp med.
- Försök bekräfta/validera det hen berättar.
- Försök att inte döma eller ge "käck rådgivning".
- Erbjud stöd och information till deltagaren
- Uppmuntra eleven att söka professionell hjälp
- Kontakta Elevhälsan på den egna skolan
- Följ upp genom att fråga hur det går för deltagaren.

### **Vart kan jag lotsa barn och unga som mår dåligt?**

- BRIS: [www.bris.se](http://www.bris.se). Hos BRIS finns exempelvis stödgrupper för barn i familjehem.
- Föreningen Tilia: [www.teamtilia.se](http://www.teamtilia.se)
- Kyrkans SOS: **Nätvandrarchatten**
- Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH): [www.rshm.se](http://www.rshm.se)
- Sverige ungdomsmottagningar (UMO): [www.umo.se](http://www.umo.se)
- Vårdguiden 1177: [www.1177.se](http://www.1177.se) och vidare till primärvården och barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

### **Vad gäller för orosanmälan?**

Alla som arbetar med barn och unga har en skyldighet att anmäla om vi misstänker

att ett barn far illa. En orosanmälan är just en oro, en gnagande magkänsla om att något inte står rätt till. Du behöver inte ha vetskap om det finns grund för din oro – det ansvaret tar socialtjänsten hand om. Hellre en anmälan för mycket än för lite.

Innan ni gör en anmälan kan ni prata och rådgöra med personal på socialtjänsten. Detta kan göras utan att en individs identitet avslöjas.

Varje kommun har rutiner för hur en orosanmälan görs och varje kulturskola behöver känna till dessa. En orosanmälan från en medarbetare på kulturskolan görs ofta tillsammans med en chef.

Här kan du ta del av Socialstyrelsen information om orosanmälan.

### **Hur ska jag agera vid akut oro för ett barns eller ungdoms psykiska hälsa?**

Det är särskilt viktigt med uppdaterade och välkända rutiner för krissituationer och vid akut oro för ett barns eller ungdoms psykiska mående. Här kan exempelvis en checklista med de viktigaste att-göra-punkterna och kontaktuppgifterna tas fram och skrivas ut för alla medarbetare att ha nära till hands.

- **Vid en nödsituation ska du alltid ringa 112.**

Avs:  
Kulturskolerådet  
Box 190, 101 23 Stockholm



KULTURSKOLERÅDET

