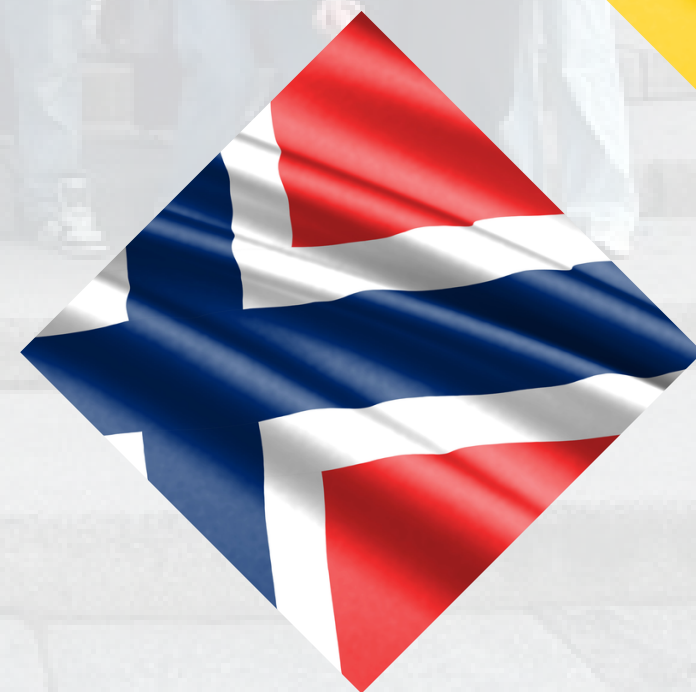
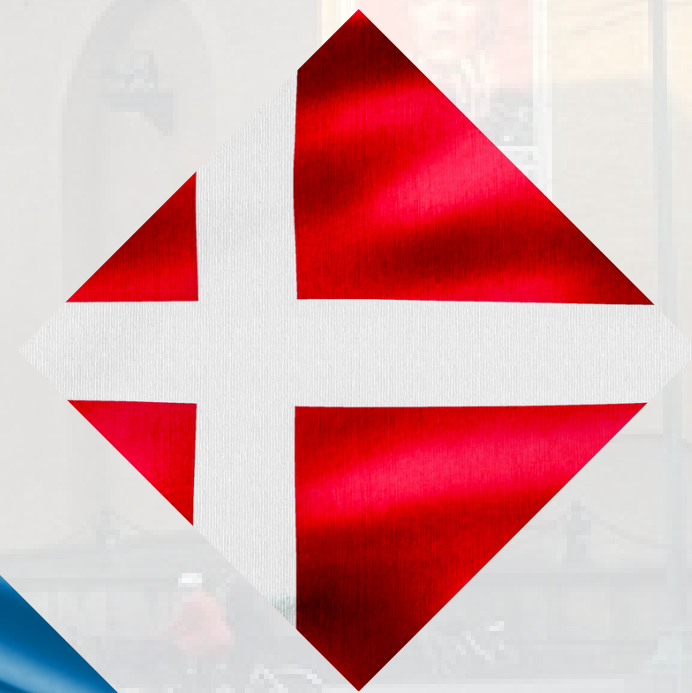


NORDISKT UTBYTE

9-12 APRIL

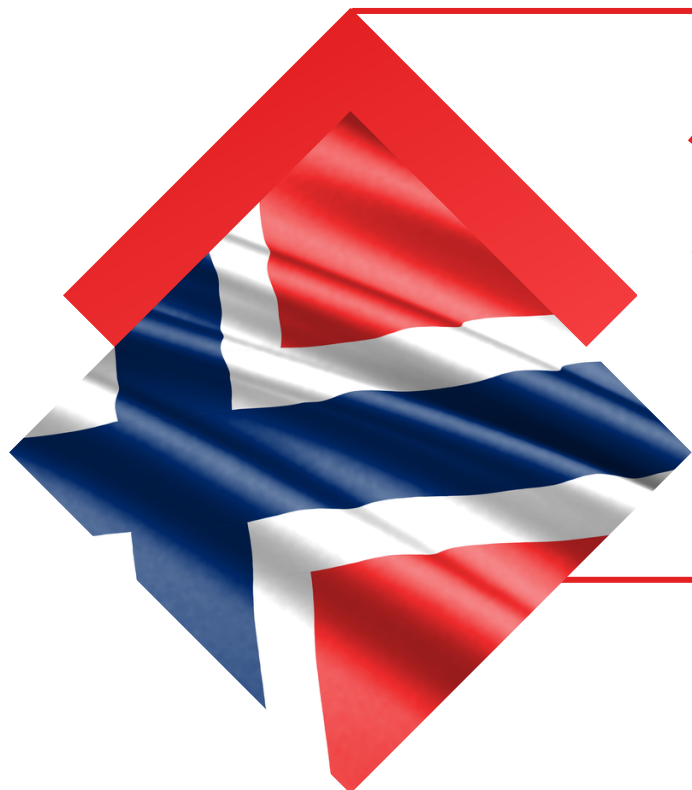
setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten
Alingsås Kommunn





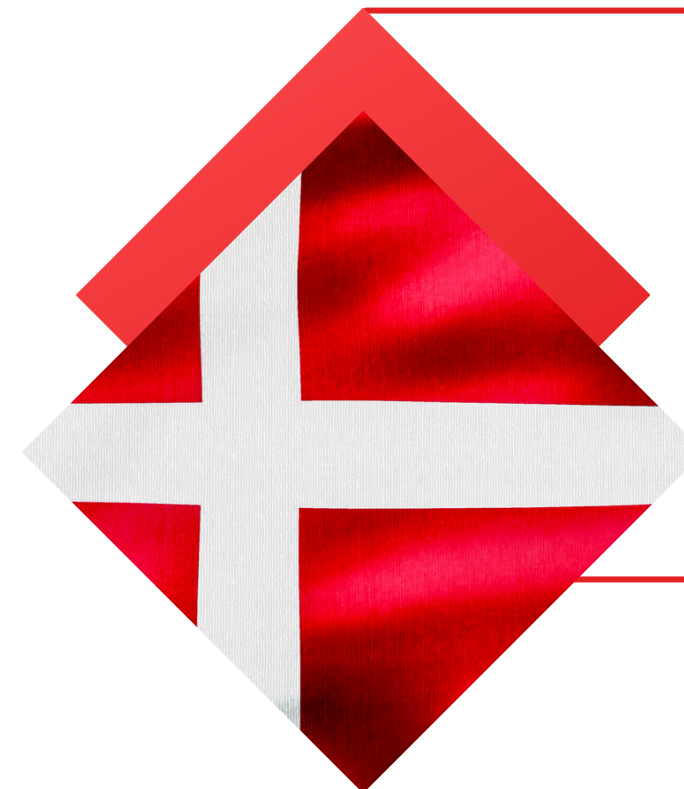
Vingen Ungdomsverksamheten

Alingsås, Sverige
Alingsås Kommun



Jolly Fritidsklubb

Skjetten, Norge
Lillestrøm Kommun



Ung Tårnby

Tårnby, Danmark
Tårnby Kommun

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

NORDISKT UTBYTE

Nordiskt Utbyte är ett internationellt samarbete där ungdomar från olika länder möts för att skapa förståelse för varandras bakgrunder, normer och samhällen. Genom språkligt utbyte får deltagarna möjlighet att kommunicera över språkgränser och utveckla en större förståelse för de nordiska språken.

Samtidigt sker ett viktigt erfarenhetsutbyte där unga delar perspektiv kring lokala samhällsfrågor. Utbytet stärker även den demokratiska delaktigheten genom att ge unga möjlighet att uttrycka sina åsikter och bidra med sina perspektiv till beslutsfattare.

Urval

15 Ungdomar från respektive land mellan 13-18 år
som är engagerade i sin lokala ungdomsverksamhet

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

PLANERINGSDAGAR

Planläggning av behov

Ungdomarnas egna erfarenheter och perspektiv låg till grund för en nulägesanalys. Genom dialog identifierades viktiga behov och fokusområden.

Utformning av årets tema

Utifrån nulägesanalysen och input från ungdomar och tjänstepersoner formulerades ett gemensamt tema att arbeta vidare med.

Utformning av programmet

Programmet sattes ihop med fokus på delaktighet och dialog, med föreläsningar, aktiviteter och kittersamtal där fler ungdomar kunde delta.

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

NORDISKA DAGARNA: UTFÖRANDE

Under 9-12:e April diskuterade ungdomarna trygghet i skolan genom aktiviteter, föreläsningar och dialog. En central del var kwitterksamta, där ungdomar i roterande grupper mötte politiker och tjänstepersoner. Inför samtalen deltog de i en föreläsning med Joel Jonsson, som gav kunskap och perspektiv på temat. Utifrån detta formulerade ungdomarna egna frågor i grupp. Dessa låg sedan till grund för samtalen med beslutsfattare.

setare.azad-mohammad@alingsas.se

@Ungdomsverksamheten



KWITTERSAMTAL



FRÅGORNA BERÖRDE



Skolmiljö:
klassrum, raster,
schema och balans



Psykisk Hälsa:
stress, mående,
stöd och verktyg



**Stöd och
relationer: trygga
miljöer, trygga
vuxna och tillit**

FRÅGORNA

- Påverkas elever av mycket stress kring nationella prov? Tycker du att mobiler i skolan är en bra grej?
- Bör man kunna ha flera prov på en vecka?
- Lärare borde fokusera mer på grupparbeten för att stärka den sociala sammanhållningen i klassen.
- Det finns för många håltimmar i mitt schema
- Studie- och lovdagar mitt i veckan påverkar mina studier.
- Är skollunchen tillräckligt varierad?
- Hur borde man bestämma vilka ämnen som skall testas i nationella prov?

- Hur påverkas ni av bestämd placering i klassrummet?
- Pratar ni om psykisk ohälsa i skolan?
- Hur påverkas ni av att börja skolan tidigt?
- Är det bra att lärare ger 5 min frånvaro när en elev är en minut sen?
- Skulle ni uppskatta att börja en timme senare varje dag? Varför?
- Vad gör ni om skolmaten är dålig?
- Talar elever och lärare med respekt och vårdat språk?
- Har elever tiden att vila ut sig på rasterna mellan lektioner?

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

- Man har inte tiden att vila ut sig på rasterna mellan lektioner.
 - Många elever påverkas av mycket stress kring nationella prov.
 - Tycker du att mobiler i skolan är en bra grej? .
 - Bör man kunna ha flera prov på en vecka?
 - Lärare borde fokusera mer på grupparbeten för att stärka den sociala sammanhållningen i klassen.
 - Det finns för många håltimmar i mitt schema.
 - Studie- och lov dagar mitt i veckan påverkar mina studier.
 - Skollunchen är tillräckligt varierad.
 - Hur borde man bestämma vilka ämnen som skall testas i nationella prov
 - Mitt närmaste bibliotek har tillräckligt stort sortiment.
 - Upplever du att lärare är engagerade i sina elevers skolgång?
-
- Lärare är kvalificerade nog att sköta relationerna till sina elever, inte bara till att lära ut
 - Det finns för få konsekvenser för elever som inte beter sig eller respekterar skolmiljön
 - Hade du önskat att det var färre ämnen i lite längre lektioner på dina skoldagar (Är det för många olika ämnen på en skoldag)?
 - Jag tycker att 30 personer per klass är lagom.
 - Hur tidigt borde föräldrar kontaktas när en elev har problem i skolan?
 - Att skolan är i fint fysiskt skick påverkar mina studier

FRÅGORNA

Psykisk Hälsa: Nulägesanalys

- Psykisk ohälsa tas ofta upp först när problemen blivit väldigt allvarliga
- Lärare är ofta den första vuxna elever vänder sig till
- Tillgång till stöd finns, men upplevs ibland som otydlig eller svår att nå
- Ungdomar efterfrågar mer öppna och återkommande samtal



**“We don’t talk about it
enough”**

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

Psykisk Hälsa: Åtgärder

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

- **Inför regelbundna samtal om mående i skolan**
(t.ex. korta check-ins i klassrummet eller mentorstid 1-1)
- **Tydliggör, synliggör och öka tillgänglighet hos elevhälsan**
Vem man kan prata med, hur kontakt tas och när stöd finns tillgängligt, fler kuratorer och kortare väntetider, klassrumsbesök, informationstillfällen och kontinuerlig närvaro
- **Stärk lärarens roll som första stöd**
Genom utbildning i att fånga upp signaler och bemöta elever
- **Arbeta förebyggande, inte reaktivt**
Lyft psykisk hälsa tidigt och kontinuerligt, inte först vid allvarliga problem, säkerställ tillräckliga resurser, externa insatser (workshops, temadagar, föreläsningar)

Relationer och trygghet i klassrummet: Nulägesanalys

- Trygga och tydliga lärare skapar respekt och studiero
- Otrygghet hos lärare kan leda till oro i klassrummet
- Relationer påverkar både trygghet och motivation i skolan
- Sociala konflikter, ofta kopplade till sociala medier, följer med in i skolan



**“It depends on the
teacher”**

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

Relationer och trygghet i klassrummet: Åtgärder

- **Ge lärare mer tid för relationsskapande**

Minska administrativa uppgifter och frigör tid för elevkontakt

- **Inför regelbunden mentorstid**

Där fokus ligger på relation, trygghet och uppföljning, inte bara studier

- **Satsa på mindre elevgrupper eller fler vuxna i klassrummet**

Ex. genom lärarassistenter eller resurspersonal

- **Stärk lärarens ledarskap i klassrummet**

Genom kompetensutveckling i bemötande, konflikthantering och gruppdynamik, se till att rätt konsekvenser ges till störmoment

- **Skapa kontinuitet i relationer**

Undvik många lärarbyten och ge elever stabila vuxenkontakter över tid

- **Arbeta aktivt med värdegrund och respekt i elevgrupper**

Inte bara vid incidenter utan som en del av undervisningen

- **Förebygg konflikter kopplade till sociala medier**

genom att arbeta med digital respekt och sociala normer i skolan

setare.azad-mohammad@alingsas.se
[@Ungdomsverksamheten](#)

Schema & Raster: Nulägesanalys

**“There is no time
to rest between
classes”**

- Raster är ofta för korta och används till förflyttning istället för återhämtning
- Många olika ämnen under samma dag gör elever trötta och minskar fokus
- Scheman upplevs som ojämna, antingen för intensiva eller med för mycket väntetid
- Brist på pauser påverkar både koncentration och psykiskt välmående
- Långa håltimmar saknar innehåll och struktur
- Brist på aktiviteter gör att elever blir passiva så mobilen används som ett sätt att hantera tristess och socialt tomrum. Att begränsa mobilanvändning utan alternativ upplevs som orealistiskt



Schema & Raster: Åtgärder

- **Säkerställ fungerande raster**

Minst 15 minuter för både förflyttning, vila och återhämtning

- **Aktivera raster och håltimmar**

Erbjud aktiviteter, sociala ytor och lugna zoner

- **Skapa trygga och stimulerande skolmiljöer**

Platser där elever vill vara även utanför lektionstid, med vuxennärvaro

- **Minska och fyll håltimmar**

Genom bättre schemaläggning eller meningsfullt innehåll

- **Se över schemaläggningen**

- Jämnare arbetsbelastning, färre ämnen per dag och bättre samordning, ta hänsyn till återhämtning och elevernas fritid, Involvera elever i planering: låt deras perspektiv påverka schema och raster

- **Inför mobilpolicy med alternativ**

Begränsningar ska kombineras med aktiviteter och socialt sammanhang

setare.azad-mohammad@alingsas.se

[@Ungdomsverksamheten](#)

Stress i relation till provkultur: Nulägesanalys

- Hög stress kopplad till prov, särskilt nationella prov
- Elever jämför sig med varandra och pressen ökar
- Prov påverkar självkänsla och motivation negativt
- Fokus ligger ofta på resultat snarare än lärande

**“I feel
overwhelmed but
no adult is talking
about stress, it’s
normalised”**



Stress i relation till provkultur: Åtgärder

- **Samordna prov på skolnivå**

Undvik flera större prov samma vecka

- **Se över syftet med prov**

Använd dem mer som stöd för lärande än enbart bedömning

- **Minska betygsfokus i tidig ålder**

Skapa trygghet i lärandet innan prestation mäts

- **Inför samtal om stress och prestation**

Integrera det i undervisning och mentorstid

- **Ge elever verktyg för att hantera stress**

Ex. studieteknik, planering och återhämtning

Skolmat: Nulägesanalys

“We need more options, and no one should be made to feel less than or malnourished”

- Skolmaten påverkar energi, koncentration och mående
- Begränsat utbud skapar missnöje
- Alla elever har inte ekonomiska möjligheter att köpa egen mat, skolmaten blir därmed en viktig jämlikhetsfråga



setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

Skolmat: Åtgärder

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

- **Öka variationen i skolmaten**

Fler alternativ som passar olika behov och preferenser

- **Säkerställ att maten håller god kvalitet**

Både smak och näringsinnehåll

- **Erbjud enklare mellanmål**

Ex. frukt under dagen

- **Involvera elever i utformning av matsedel**

Genom enkäter eller matråd

- **Ta hänsyn till socioekonomiska förutsättningar**

Skolmaten ska vara tillgänglig för alla elever och inte påverkas av socioekonomisk förutsättning

Struktur & Placering: Nulägesanalys

- Fast placering kan skapa trygghet och arbetsro
- Hjälper elever att lära känna fler
- Samtidigt behöver vissa elever flexibilitet
- Olika elever har olika behov av struktur



Struktur & Placering: Åtgärder

- **Använd flexibel placering i klassrummet**

Kombinera struktur med elevinflytande

- **Anpassa efter gruppens behov**

Olika klasser kräver olika lösningar

- **Ge elever inflytande över sin lärmiljö**

Ex. genom önskemål om placering

- **Skapa tydliga ramar för arbetsro**

Så att frihet under ansvar fungerar i praktiken

- **Stöd elever med särskilda behov**

T.ex. anpassningar för koncentration och NPF

Skolstart: Nulägesanalys

- Senare start kan förbättra sömn och mående
- Tidigare start ger mer fritid på eftermiddagen
- Elever har olika behov och preferenser
- Skoldagens start påverkar både energi och fokus



Skolstart: Åtgärder

- **Testa flexibel skolstart**

Ex. senare start vissa dagar

- **Anpassa schema efter ålder**

Äldre elever kan ha större behov av sömn

- **Se över helheten i skoldagen**

Balans mellan starttid och sluttid

- **Involvera elever i beslut om schema**

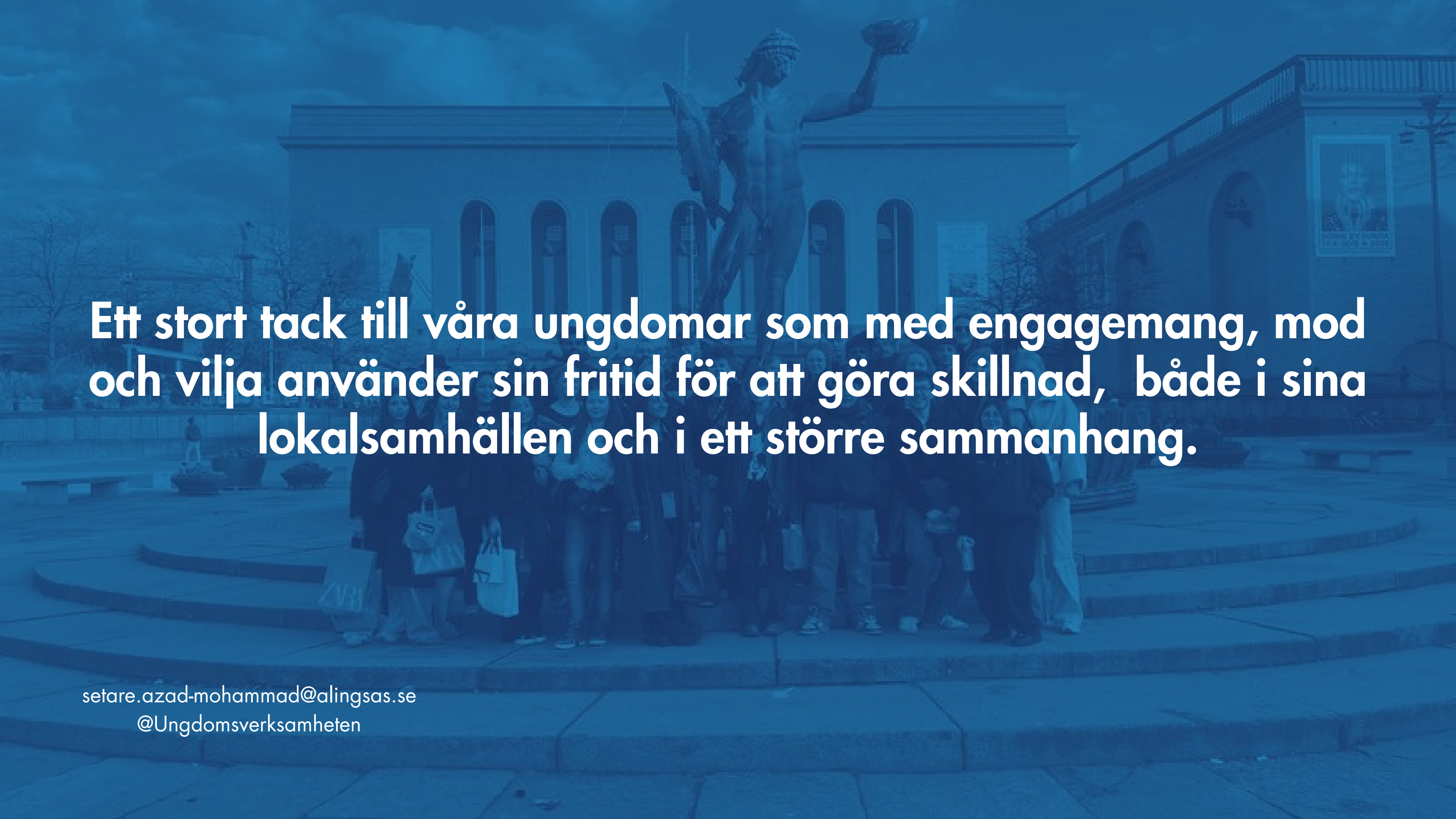
Ta hänsyn till deras upplevelser

Efter Kwittersamtalet samlades belsutfattare och tjänstepersoner som direkt eller indirekt påverkar ungdomar i sitt dagliga arbete för att spela in en podd och reflektera kring det som diskuterats fram.

**“Liknande utmaningar i Sverige, Norge och Danmark
Psykisk hälsa och stress återkommer i alla grupper
Relationer till lärare avgörande överallt
Skillnader finns, men behoven är gemensamma.”**

Sista dagen ägnades åt respektive kommun att formulera sina **konkreta** åtgärder som de kan arbeta med fram tills nästa år och nästa möte.

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten



Ett stort tack till våra ungdomar som med engagemang, mod och vilja använder sin fritid för att göra skillnad, både i sina lokalsamhällen och i ett större sammanhang.

setare.azad-mohammad@alingsas.se
@Ungdomsverksamheten

MEDVERKANDE & ARRANGÖRER

Ungdomsverksamheten

Setare Azad Projektledare & Samordnare

Alvin Gunnarsson Projektledare & Samordnare

Andreas Kjellström Projektledare & Samordnare

Amir Mahmutovic Samordnare

Marlene Mardo Samordnare

Kovan Issa Samordnare

Joakim Törnqvist Samordnare

Hampus Heed Nattpersonal

Byamukama Kisémbó Nattpersonal

Hannes Norrby Enhetschef Kultur & Utbildningsförvaltningen

Norska samordnare & ledare: Jolly Fritidsklubb

Chadi Quibaysi Kalvik

Mariam Isha Rashid

Sidsel Quist Bjerke Hommersand Avdelingsleder Barn og unge Kultur

Danska samordnare & ledare: Ung Tårnby

Elin Wallén

Kenn Yamaue

Marie Herborn Kultur- og fritidschef

Kristina Zanhari Demokratistrateg

Kimija Karimgholipour & Carlos Vales Fältgruppen

Johanna Fogelberg Rektor på Sollebrunn Skola

Camilla Stensson Ungdomskoordinator KAA-Din Väg & Ordförande Socialdemokraterna

Sandra Ekeving Kurator på Ungdomsmottagningen

Maja Gaudet Barnmorska på Ungdomsmottagningen

Anton César Vice Ordförande Kommunstyrelsen

Magnus Linde Ledamot Kommunfullmäktiga Moderaterna

Joel Jonsson Coach och föreläsare: Psykisk Hälsa & Mental Träning

setare.azad-mohammad@alingsas.se

@Ungdomsverksamheten