



2024-08-23 13:06 CEST

Rädda Barnen vill hjälpa elever att må bra- lanserar nytt skolmaterial

Nu lanserar Rädda Barnen *Livsknep- när du mår bra dåligt och mitt emellan*, ett material för att förenkla undervisning om psykiska hälsa i skolan, med ambitionen att öka barns välbefinnande i vardagen. Genom att prata om goda vanor och förstå känslor kan jobbiga stunder kännas mer hanterbara.

Materialet består av faktablad och aktivitetsblad med fem olika teman, och är framtaget för barn i åldrarna 9-13. Materialet är ett komplement till Rädda Barnens vuxenvägledning *Blandade känslor* samt barnboken *99 Livsknep*.

Att främja barns psykiska hälsa kan göras på olika sätt och på olika arenor. Skolan är en arena där alla barn befinner sig. Rädda Barnens förhoppning är att bladen ska underlätta för skolpersonalen, och användas under hälsoundervisning eller på klassrådstitid, gärna tillsammans med elevhälsan.

Helena Berntsson, lärare åk 4-9 i Västerås, har varit med och tagit fram Livskneps-bladen.

Samtidigt pågår kampanjen *Psykisk hälsa på schemat*. I den arbetar Rädda Barnen tillsammans med 33 andra ideella organisationer för att regeringen ska ge Skolverket i uppdrag att göra psykisk hälsa till en självklar del av skolans hälsoundervisning. Organisationerna menar att det behövs tydligare formuleringar i läroplanen, och att skolpersonal behöver ges goda förutsättningar i form av tid och resurser för att kunna arbeta med frågan.

Mer info om Kampanjen:

Psykisk hälsa på schemat är en kampanj som samlar 34 ideella organisationer som t ex Rädda Barnen, Friends och Sveriges Elevkårer. Syftet är att visa alla barns rätt till skolundervisning i psykisk hälsa (Länk)

Mer info om *Livsknep- när du mår bra dåligt och mitt emellan* :

[99 livsknep: för dig som mår bra, dåligt och mittemellan \(raddabarnen.se\)](https://www.raddabarnen.se/livsknep)

[Rädda Barnen](https://www.raddabarnen.se) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.

Följ oss på:

[Twitter](#)

Kontaktpersoner



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

press@rb.se

08-698 90 90



Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

0723-57 67 56



Åsa Runström Awad

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

asa.runstrom.awad@rb.se

0733-55 34 33



Oskar Kollberg

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

oskar.kollberg@rb.se

0733 55 34 15



Oscar Nelson

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

oscar.nelson@rb.se

072-454 54 85