



Lärarhandledning till Mindmap



Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.





Mindmap – ett skolmaterial om tankar, känslor och psykisk hälsa

Varannan elev i högstadiet och gymnasiet känner sig stressad i skolan varje dag eller ofta. För lärare är det tre av fyra, enligt en rapport från Skolverket. Stress påverkar både arbetsmiljön och lärandet.

Med "Mindmap – tankar, känslor, psykisk hälsa" får du ett flexibelt och stärkande skolmaterial som du kan använda utan särskilda förkunskaper. Samtidigt får dina elever utveckla sina insikter om stress och återhämtning, känslor, relationer och psykologisk trygghet. Du kan därmed bidra till att dina elever mår bättre och lär sig mer, även i andra ämnen.

Mindmap är förankrat i forskning och läroplanens grundläggande värden och mål. 1 500 lärare och personer från elevhälsan har bidragit med behov och önskemål och en referensgrupp bestående av unga personer har gett riktlinjer för urval och innehåll.

Materialet är framtaget av Mind med stöd av Arvsfonden.



Faktagranskare

Lisa Hellström, docent i utbildningsvetenskap och fil. dr. i folkhälsovetenskap

Maria Niemi, docent i folkhälsovetenskap och leg. psykoterapeut

Hanna Sahlin, docent i psykologi, leg. psykoterapeut och författare

Liria Ortiz, leg. psykolog, föreläsare och författare



Lärarhandledning

Vad finns i paketet?

Du får underlag för fem lektioner. Lektionerna heter "Visste du det här om ..."

1. psykisk hälsa
2. känslor
3. stress och återhämtning
4. att vara vän med sig själv
5. att finnas för varandra

I varje lektion ingår

- a. en kort, animerad film
- b. en faktatext att gå igenom gemensamt
- c. en övningsdel

Så här kan du lägga upp lektionen

Se upplägget som ett förslag att utgå ifrån. Du som lärare är den som vet bäst vad som passar för dig och din klass.

Inledning

- Börja med att visa filmen. Filmen introducerar ämnet med citat från unga personer i referensgruppen.
- Till varje film finns några frågor för att fånga upp vad eleverna har för tankar och förväntningar om innehållet.
- Dela ut lektionsbladen till alla i klassen. Gå igenom vad som ska hända med hjälp av frågorna på det inledande bladet: Vad handlar det om? På vilket sätt? Vad är det bra för? Svar finns för varje lektion.

Fortsätt med läsning

- Gå igenom lektionstexten gemensamt. Stanna upp om det behövs och se om något ord eller begrepp behöver förklaras. Det finns en ordlista till varje lektion som stöd.



Lärarhandledning

Tillämpa kunskapen med övningar

- Dela ut övningsbladen.
- För varje lektion finns minst fem övningar. Det är troligt att du inte hinner med alla under en lektion. Börja med den första övningen och fortsätt så långt ni hinner.
- Avrunda en stund innan lektionen är slut.

Avslut

- Gör en tillbakablick på lektionen. Dela gärna något du själv tyckte var intressant, lärorikt eller tänkvärt – och kanske också vad du tyckte var utmanande. Du kan också fråga vad eleverna tar med sig.
- Berätta vad nästa lektion ska handla om.
- Avgör om eleverna ska behålla materialet du har delat ut eller om du vill samla in det för att använda det igen.

Lektionerna kompletterar varandra i ordningsföljd. Men om något ämne är särskilt relevant för er – känn dig fri att börja med det. Lektionerna fungerar även var för sig. Detsamma gäller för övningarna. Om du har lite tid, välj det som passar dig och klassen bäst.



Hur lång tid tar det?

Materialet är flexibelt och ska passa för olika tillfällen. Alla klasser är också olika, så det är svårt att ge bestämda tidsangivelser.

Här är några hållpunkter:

Filmerna är 2–3 minuter långa.

Texten tar minst 4 minuter att läsa högt, utan avbrott.

Övningar kan ta olika mycket tid, beroende på om du har en klass där samtalet lätt tar fart eller där eleverna snabbt blir klara.

Om din lektion är 40 minuter lång kan du till exempel fördela tiden så här:

Inledning 10 minuter

Lektionstext 10 minuter

Övningar 20 minuter

Avslut 5 minuter

Om lektionen är 60 minuter:

Inledning 10 minuter

Lektionstext 15 minuter

Övningar 30 minuter

Avslut 5 minuter

Om du har 15 minuter:

Se filmen, prata kort om den och gör en av övningarna.

När någon elev mår dåligt

Om det kommer fram att någon elev mår dåligt, försök att ge en liten stund till eleven enskilt efter lektionen eller när du kan. Du kan till exempel säga "Vad bra att du (eller dina kompisar) berättade. Är det någon mer som vet om att du mår så här?"

Kanske har eleven redan en kontakt med vården och är nöjd med det. Du kan ändå föreslå att ni tillsammans tar kontakt med elevhälsan och berätta att ni brukar göra så i skolan när någon mår så där dåligt.

Om du vill kan du också fråga om det är något som skulle underlätta, till exempel att få ta en paus ibland, och hitta former för det tillsammans.



Förhållningsätt: Utforska gemensamt

Utgå från din erfarenhet som lärare och din kunskap om klassen för att skapa en så öppen atmosfär som möjligt. Inled gärna med övningen om psykologisk trygghet (övning 1 i delen "Visste du det här om psykisk hälsa?") för att sätta ramarna för trygga diskussioner. Eller gå igenom den som påminnelse, om det är något ni arbetar löpande med.

Frågorna i Mindmap är oftast öppna, utan något rätt eller fel svar. Syftet är att eleverna ska få tänka fritt och ta upp det som känns aktuellt och angeläget. I stället för att styra samtalet blir din roll att bekräfta eleverna och diskutera tillsammans. Du behöver därför inte själv ha svar på frågorna – ni kan förstå och utforska gemensamt.

Fråga gärna vad som är viktigt för dina elever. Bejaka olika tankar och perspektiv. När fler känner sig inkluderade blir ämnet relevant, meningsfullt och lättare att ta till sig.

Du kan bekräfta eleverna på många sätt. Här är några:

- Vänlig ögonkontakt (särskilt med de elever som kanske får det minst).
- Uttryck som visar att du står på elevens sida, som "just det", "jo, absolut", "klokt tänkt", "ja, det är också viktigt".
- Sätt ord på känslor och upplevelser, till exempel "spännande, roligt, stressigt, kämpigt".
- Visa att eleven inte är ensam (normalisera), till exempel "det är många som skulle reagera på det", "känner igen mig".

Lärandet sker genom reflektion, dialog, samspel och praktisk tillämpning.

Råd från referensgruppen:

"Gör det inte till ännu en prestationsgrej!"

"Viktigt att betona att trygghet och självmedkänsla är en livslång process."



Följ upp obekväma kommentarer

Ett utforskande förhållningssätt kan också vara användbart i lägen när elever säger saker du inte håller med om. Nyfikna frågor som "berätta hur du tänker", "vill du förklara mer?" visar att du försöker förstå elevens perspektiv och att alla tankegångar är välkomna, även de som är på prov.

Ibland kan en elev uttrycka sig olämpligt eller utanför ramarna. Beroende på situationen kanske du vill rikta uppmärksamheten till något mer konstruktivt, prata vidare med eleven efteråt eller påminna om avtalet i övningen om psykologisk trygghet.

Många elever är känsliga för kritik och rädda att göra fel. Du kan avdramatisera det genom att bjuda in till feedback i slutet av lektionen och dela med dig av dina egna reflektioner, med tonvikt på vad som varit bra. Då förmedlar du också ett värdefullt lärandeperspektiv.



Frågor och svar om Mindmap

Kommer det att ta tid ifrån mitt ämne?

Kanske, i ett kort perspektiv. I ett längre perspektiv kan det hälsofrämjande skolmaterialet bidra till att dina elever mår bättre och därmed också kan prestera bättre i ditt ämne.

- Ökad trygghet i klassen ger bättre arbetsro.
- Hjärnan lär sig bättre och för längre tid när den inte är under stress.
- När du är rädd att göra fel eller har dåliga erfarenheter i ett ämne kan det vara svårt att våga pröva. Avsnittet *"Visste du det här om att vara vän med sig själv?"* berör en av grunderna i inläring – hur du kan vara tillåtande mot dig själv.

Vilket stöd finns det för Mindmap i läroplanen?

"Omsorg om elevernas hälsa, välbefinnande och utveckling ska prägla utbildningen." (Skolverket, 2022, s. 10.)

"Det är skolans ansvar att varje elev har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa." (Skolverket, 2021.)

Med hjälp av metoderna i Mindmap kan eleverna få tillgång till sina egna drivkrafter och inre motivation. De kan också få syn på vad som stressar, sina stressreaktioner och pröva förhållningssätt till det som går och inte går att påverka, i samspel med sin omgivning. De värden som läroplanen vilar på, som generositet, tolerans och ansvarstagande, får relevans och blir både synliga och görbara i ett praktiskt sammanhang.

Psykisk hälsa har funnits med i grundskolans läroplan sedan 1980, men många lärare har önskat klarare riktlinjer. I den kommande läroplanen för grundskolan ska kunskap om psykisk hälsa få en tydligare plats. Dessa kunskaper har på samma sätt som ämnet svenska stor betydelse för elevernas "lärande inom alla skolans ämnen" då det utvecklar elevernas kompetens att "formulera tankar, åsikter och känslor, vilket är centralt för personlig utveckling och identitetsbyggande". (Statens offentliga utredningar, 2025, s. 327.)



Är Mindmap evidensbaserat?

SBU, statens beredning för medicinsk och social utvärdering, har granskat den vetenskapliga litteraturen och drar slutsatsen att "program för socioemotionellt lärande (SEL) stärker de förmågor hos barn och ungdomar som främjar psykiskt välbefinnande. Detta gäller oavsett ålder, kön, socioekonomisk status och grad av psykiskt välbefinnande innan insatsen påbörjades." (SBU, 2024.)

Till sitt innehåll motsvarar Mindmap ett SEL-program, ett program för socialt och emotionellt lärande. Spannet varierar men den vanliga definitionen är, enligt SBU (2024): "Socioemotionellt lärande (SEL) kan brett definieras som den process genom vilken alla ungdomar och vuxna förvärvar och tillämpar kunskaper, färdigheter och attityder för att utveckla hälsoidentiteter, hantera känslor och uppnå personliga och kollektiva mål, känna och visa empati för andra, etablera och upprätthålla stödjande relationer och fatta ansvarsfulla och omtänksamma beslut."

Av alla faktorer som påverkar hälsan lyfter Världshälsoorganisationen WHO (2025) fram hälsokunskap (health literacy) som en av de mest avgörande. Även Folkhälsomyndigheten har gått igenom forskningsläget för "insatser i skolan som syftar till att lära eleverna vad psykisk hälsa är och hur de kan hantera sin egen och andras psykiska hälsa".

"Den gynnsamma effekten av kunskapshöjande insatser bekräftas samstämmigt" i ett flertal översikter av medelhög eller hög kvalitet, skriver författarna till rapporten.
(Folkhälsomyndigheten, 2020, s. 28, 37.)

Kunskap om hur känslor fungerar och tekniker för att hantera dem är vanliga inslag i många program som lär ut psykosociala färdigheter. I Mindmap får eleverna pröva olika tekniker inom området mindfulness och självmedkänsla, till exempel fokus- och avslappningsövningar.

Dessa används för att öka välbefinnande och minska nedstämdhet, ångest och självkritiska tankar. Effekten beläggs i två översiktsstudier (Egan m.fl. 2022; Monsillon m.fl. 2023).

Det finns också stöd för att effekten förstärks om teknikerna används över tid. Under 2026 gör Department of global public health, KI, en pilotstudie om Mindmap i skolan.



Jag är inte utbildad i detta, vad ska jag lära ut?

Skolan är den enda plats där nästan alla barn och unga befinner sig, oavsett bakgrund. Det gör skolan unik. Därför är det möjligt att just här bygga kunskap och förebygga problem innan de växer sig stora. Forskning visar att många psykiska besvär börjar i skolåldern. När elever får språk, kunskap och strategier tidigt minskar risken att problemen fördjupas.

Många tänker att lektioner om psykisk hälsa är terapi. Precis som med terapi öppnar lektionerna för ett hälsofrämjande lärande, men de är ingen behandling och du behöver inte vara terapeut för att ge grundläggande kunskaper om psykisk hälsa.

Med de grunderna kan du ge dina elever verktyg för livet: att förstå känslor, hantera stress, känna igen varningssignaler och veta vart man kan vända sig. Mindmap ger vägledning i det, och andra frågor som elever, lärare och elevhälsa efterlyser. Tillsammans med skolläring och elevhälsa kan du bidra till att främja psykisk hälsa.

Du behöver inte ha någon särskild utbildning för att använda Mindmap.

WHO (2020, s. 57) rekommenderar också att en bredd av personer deltar i insatser som stärker ungas kunskap om psykisk hälsa – lärare såväl som elevhälsa, fältarbetare, yrkeskunniga inom hälsa och icke-yrkeskunniga, med det gemensamma målet att minska psykiskt lidande.

Är det här terapi på skoltid?

Nej, Mindmap är ingen terapi. Däremot kan innehållet öka förståelsen för psykisk hälsa, vilket kan stärka alla elever, oavsett hur de mår. Olika delar, som fakta om känslor och olika avslappningstekniker, är vanliga inslag i många terapier. Som helhet syftar Mindmap till att vara användbart i vardagen.

"Jag tycker det är bra om man kan lära sig i skolan om både den psykiska och fysiska delen. Om hur man kan minska stress i hjärnan men också i kroppen."

En ung person i referensgruppen



Några kollegor är oroliga över vad eleverna kan ta upp.

Mindmap är ett främjande material om psykisk hälsa, tankar och känslor, stress och återhämtning. Frågorna i materialet bjuder in till diskussioner som ska kännas trygga och inte utlämnande.

Övningen om psykologisk trygghet (övning 1 i delen "Visste du det här om psykisk hälsa?") kan bidra till att sätta ramarna för trygga diskussioner.

För att ge plats åt elevernas egna funderingar har unga referenspersoner föreslagit en anonym frågelåda i klassrummet. Det ingår inte i Mindmap utan är något som du i så fall själv väljer att införa, kanske i samråd med elevhälsan.

Möta elever som mår dåligt

Elevhälsoteamet finns för att ge stöd till både dig och dina elever i olika frågor. Om det skulle komma fram att en elev mår dåligt eller om någon övning skulle väcka starka känslor kan du be elevhälsan om vägledning.

Kanske vill du och dina kollegor få veta mer om hur ni kan möta elever som mår dåligt, upptäcka varningstecken och våga fråga om självmordstankar. Vid sidan av elevhälsan finns **Stör Döden**, en digital kurs för lärare. Kursen är framtagen av Mind, Suicide Zero, Riksförbundet SPES och Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), är kostnadsfri och tar en timme att gå igenom.

Vara nere är en annan digital utbildning för ledare om hur du kan fånga upp den som mår dåligt, bemötande och vad som händer sedan. Från Mind och studieförbundet Bilda. Kursen är kostnadsfri.

Kurserna syftar till att du som lärare eller ledare ska känna dig tryggare med att möta elever som mår dåligt. I Mindmap är fokus i stället på att utforska ämnet psykisk hälsa och välbefinnande tillsammans. Du rustar dina elever med verktyg att må bättre. På samma sätt som hälsokunskap generellt är kunskap om psykisk hälsa till nytta oavsett hur du mår. Fakta och frågor finns i materialet.

➔ **För mer information om utbildningarna:**
mind.se/stod-kunskap/ge-fa-stod/utbildningar/



Utgår Mindmap från eleverna?

Ja. En referensgrupp bestående av 45 unga mellan 15 och 25 år har diskuterat vilka frågor de tycker är viktigast och på vilket sätt de vill arbeta med frågorna. Detta genom sex workshops (med 21 unga deltagare sammanlagt) och sju enkäter (med 33 unga). Nio unga har deltagit vid både workshops och enkäter.

Svaren ligger till grund för innehållet i Mindmap. Citaten i filmer och övningar kommer från referensgruppen, liksom namnet på materialet.

Alla är olika. Vilka elever utgår Mindmap ifrån?

Mindmap är i första hand utformat för elever i högstadiet och gymnasiet. Ett genomgående perspektiv är att alla fungerar olika (neurodiversitet). Det ger förutsättningar för att fler kan känna igen sig och uppleva att innehållet är meningsfullt.

De ungdomar som bidragit till Mindmap kommer från hela Sverige, från Kalix till Malmö. En av tre uppger att de själva eller en förälder har någon form av migrationserfarenhet. Könsfördelningen har dock varit ojämn i gruppen med färre manliga deltagare.

En kommentar som återkommer i många former är att alla är olika:

"Det viktigt att poängtera att det inte alltid ser ut på samma sätt."

"Alla har olika gränser och klarar olika mycket."

"Det är olika för alla vad som hjälper och inte."

I dagsläget finns materialet endast i en version. Filmer är textade och några övningar inlästa. Helt inlästa versioner, bildstöd, teckenspråk, syntolkning, lättläst text, översättningar och andra anpassningar har dock inte rymts inom projektet.

För en del elever kan du därför behöva göra urval i innehållet och hålla passen korta. För exempelvis elever med IF, intellektuell funktionsnedsättning, kan du också behöva förenkla och lägga till bildstöd.



Lärarhandledning

Kan jag arbeta tillsammans med elevhälsan?

Ja. Materialet är upplagt så att du ska kunna använda det oavsett förkunskaper. Du kan därför lägga upp det tillsammans med en kurator eller skolsköterska så som det passar er. Några övningar inbjuder särskilt till samarbete, som övning 2 i *"Visste du det här om psykisk hälsa?"* och övning 5 i *"Visste du det här om att finnas för varandra?"* När ni arbetar förebyggande tillsammans kan det sedan bli enklare för elever att gå till elevhälsan när de behöver.

Tack för att du är med och stärker dina elever och deras hälsa – de är vår framtid.

Om Mind

Mind är en ideell organisation som sedan 1931 arbetar med psykisk hälsa genom kunskapsspridning, påverkansarbete och medmänskligt stöd. Mind driver bland annat Självordslinjen, Livslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum, ett modererat stödforum på nätet.

Vi arbetar för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande. Ett samhälle där människor med psykiska besvär och psykiatriska tillstånd blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv.



Referenser

Egan, S. J., m.fl. (2022). A review of self compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and policy in mental health and mental health services research*, 29(3), (385–403). DOI: 10.1007/s10488-021-01170-2.

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn – En kartläggning av systematiska litteraturöversikter*. s. 28, 37. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolans-betydelse-for-inatvanda-psykiska-problem-bland-skolbarn-/?pub=67680>

Monsillon, J., Zebdi, R., & Romo Desprez, L. (2023). School mindfulness based interventions for youth, and considerations for anxiety, depression, and a positive school climate: A systematic literature review. *Children*, 10(5), (861). DOI: 10.3390/children10050861.

SBU. (2024). *Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar: En fördjupad analys av SEL programmen* (SBU utvärderar, rapport 373). Stockholm: SBU.

Skolverket. (2021). *Läroplan för gymnasieskolan – Gy 2025: övergripande mål och riktlinjer*.

Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*. s. 10.

Statens offentliga utredningar. (2025). SOU 2025:19.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. s. 57.

World Health Organization. (2025). *Health literacy*. Hämtad 17 april 2026, från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>