Framtidens Värmland

Tillsammans utvecklar vi god och nära vård, hälsa & omsorg

Inspirationskonferens 2026



Pass 1E - Gustaf

10:30-10:55

Läsa Äger Årjäng


LÄSA ÄGER
ÅRJÄNGS KOMMUN
Tillsammans för alla barns rätt till en läsande gemenskap
ÅRJÄNGS KOMMUN

https://www.youtube.com/watch?v=nBxGSHtyO44

Ett enkelt och kraftfullt koncept

Botkyrka 2018

Anneli Glamsare

Feriepraktikanter som högläsare och rörelseledare på fritids

Bibliotek- Fritids- Arbetsmarknadsenheten (AMI)- Skola

Kroka arm och vila i varandras kompetenser



Sommarlovets roligaste dag

Samverkan

Sponsorer och medverkande

Alla vill vara med

Författarbesök

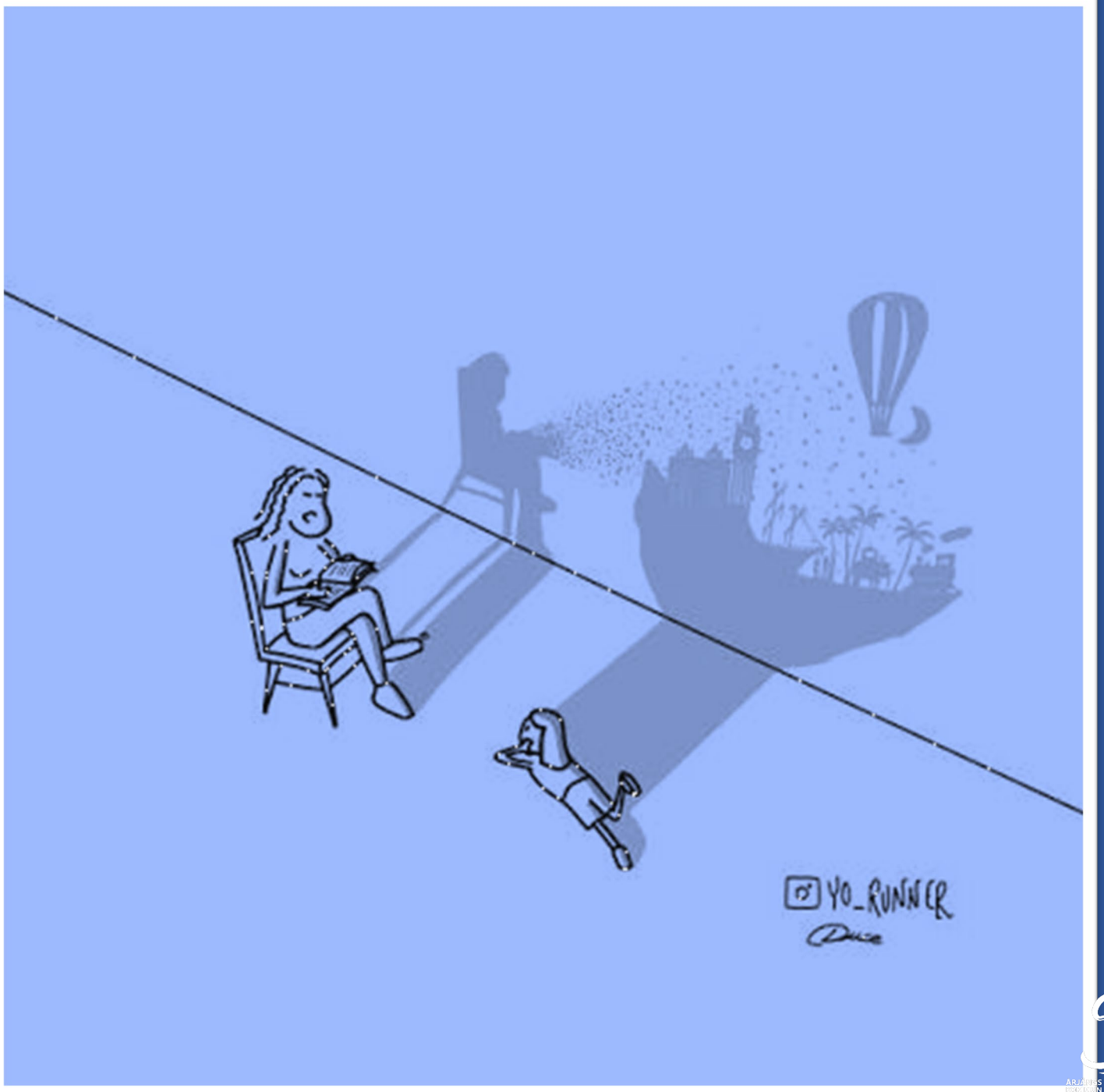
ÅRJÄNGS KOMMUN


LÄSA
ÄGER

It takes a village to raise a child






YO_RUNNER

Om jag kan läsa kan jag drömma på nya sätt.

Om jag kan drömma kan jag våga tro på det jag drömmer om.

Om jag kan tro på det jag drömmer om kan jag bli den jag vill vara.

Anneli Glamsare, Läsa Äger



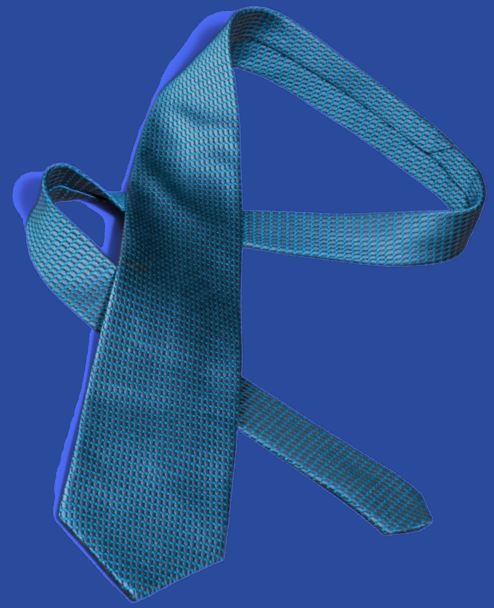
ÅRJÄNGS KOMMUN

Kontaktuppgifter

Anneli.warm@edu.arjang.se

Helena.jonehog.ericson@arjang.se

Cecilia.naslund@arjang.se



Framtidens Värmland

Tillsammans utvecklar vi god och nära vård, hälsa & omsorg

Inspirationskonferens 2026



Pass 2E - Gustaf

11:05-11:30

Hälsokurs för SFI



Region Värmland

HAGFORS KOMMUN

YRKESVÄG

Friskvården i Värmland

Presentation

Catharina Sandbäck Eriksson
Distriktssköterska, Asyl- och flyktinghälsan, Region Värmland

Isabell Wikström
Sjuksköterska, Asyl- och flyktinghälsan, Region Värmland

Karin Sandqvist
Lärare, SFI Hagfors

Frida Svensson
Hälsokonsulent, Friskvården i Värmland

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Idé och uppstart

Yrkesväg > SFI > Region Värmland > Friskvården i Värmland

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Målgrupp och urval

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Kursupplägg

6 träffar med olika teman inom hälsa, friskvård, sjukvård och egenvård.

Tid och plats
Tisdagar kl. 13.00 – ca15.15 under vecka 19-24 vid SFI:s lokaler vid Forsskolan i Hagfors.

Kursledare
Frida Svensson, Catharina Sandbäck Eriksson och Isabell Wikström.

Antal deltagare
13 elever + två SFI lärare/språkstöd.

HAGFORS KOMMUN
Region Värmland
Friskvården i Värmland

Ämnen under kursen

Vad
är hälsa?

Vad får mig
att må bra?

Mat och näring

- Näringsämnen; energi, vitaminer och mineraler i maten
- Vilken mat mår vi bra/mindre bra av (rekommendationer)
- Nyckelhålet, tallriksmodellen
- Gruppuppgift angående socker
- Matdagbok delades ut

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Fysisk aktivitet



- Vad innebär fysisk aktivitet
- Olika typer av träning
- Rekommendationer
- Tips för att bli mer aktiv i vardagen
- Genomgång träningsprogrammet muskelstärkande övningar för alla + träningsprogrammet
- Motionsdagbok delades ut

HAGFORS KOMMUN Region Värmland Friskvården i Värmland

Motivation



- Vad är motivation?
- Inre och yttre motivation
- SMARTA mål
- Personligt hälsomål – det här är jag nöjd med och det här vill/behöver jag förändra

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Friskvård, sjukvård, egenvård



- När ska jag söka vård
- När ringer jag 1177 och 112
- Vad kan vara bra att ha hemma från apoteket – alvedon, termometer, nässpray osv
- Så fungerar immunförsvaret
- Hur används en örontermometer
- När behöver man och när behöver man inte antibiotika

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Arbetssätt

- Tydlighet
- Kroppsspråk
- Bilder
- Rollspel
- Språkstöd

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Arbetssätt

- Teoretisk information med praktiska övningar
- Individuella uppgifter, gruppuppgifter och rörelsepauser
- Aktivitetspromenaden Uvån, 4 tillfällen
- Skrattyoga med SFI-läraren Tassanee, 2 tillfällen

HAGFORS KOMMUN
Region Värmland
Friskvården i Värmland

Kommentarer från lärare
SFI Hagfors

- Mycket bra arrangemang som utvecklade eleverna socialt, språkligt och i hälso- och friskvårdskunskaper.

- Lagom många tillfällen för ökad motivation, förståelse och repetition för att befästa ord och nya kunskaper.

- Fantastiska metoder som fick eleverna att våga vara aktiva och deltagande. Att dela i små grupper med en ledare i varje grupp vid varje tillfälle blev en framgångsfaktor då relationer skapades och alla fick komma till tals.

HAGFORS KOMMUN
Region Värmland
Friskvården i Värmland

Utvärdering



Vad har varit bra?

- Jag lärde mig mycket om hälsa och kroppen
- Inte äta mycket godis
- Äta mycket grönsaker och frukt
- Jag har lärt mig att inte sova på dagen
- Jag har lärt mig mycket om mat och träning
- Jag går 30 minuter
- Jag har börjat dricka mer vatten
- Att delta i utbildningen gav mig kunskap om hälsa och sjukvård
- Bra med rörelse/pausgympa och väldigt skönt att gå ut när vi har rast
- Mycket bra
- Bra att veta om sjukvård och 1177
- Bra lärare – tack så mycket!
- Bra information -bra gym, bra dansa
- Lärt mig om mat och motion, att jag ska dricka mycket vatten och gå 30 min
- Att inte sova på dagen!
- Mycket intressant
- Lärt mig om mat, träning och sjukvård
- Jag har lärt mig när jag ska ringa 1177 och 112
- Att vi har motionerat
- Jag har börjat cykla
- Jag har lärt mig om mat, 112, träning, nya övningar
- Termometer
- Bra lektioner
- Träning med nya övningar
- Vart jag ska söka vård, 1177
- Vad som är bra mat
- Nya träningsövningar

Utvärdering

Har något varit mindre bra/har du saknat något under kursen?

- Mer om sjuka barn
- Mer dans x 2
- Allt är bra för mig
- För min del såg jag allt som bra, jag såg inget dåligt ni lärde oss väl
- Allt bra, jag vill ha fler omgångar
- Allt var bra, tack alla
- Fler timmar per tillfälle

HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Långvariga effekter

Fler hälsokurser



Planering fördjupningskurs

Slutord kursledarna

Det har varit fantastiskt att se deltagarnas nyfikenhet och intresse för ämnet väckas till liv. Vi upplevde att de vågade vara mer öppna, ställa frågor och bjuda på sig själva mer och mer under kursens gång. Det har varit ett fint engagemang från både deltagare och lärare och ett folkhälsoarbete som vi är mycket stolta över!



HAGFORS KOMMUN

Region Värmland

Friskvården i Värmland

Tack!

catharina.sandback.eriksson@regionvarmland.se

isabell.wikstrom@regionvarmland.se

karin.sandqvist@edu.hagfors.se

frida.svensson@ihvarmland.se

Region Värmland

HAGFORS KOMMUN

YRKESVÄG

Friskvården i Värmland


MATEMATIKBOK
Nyckelhålet

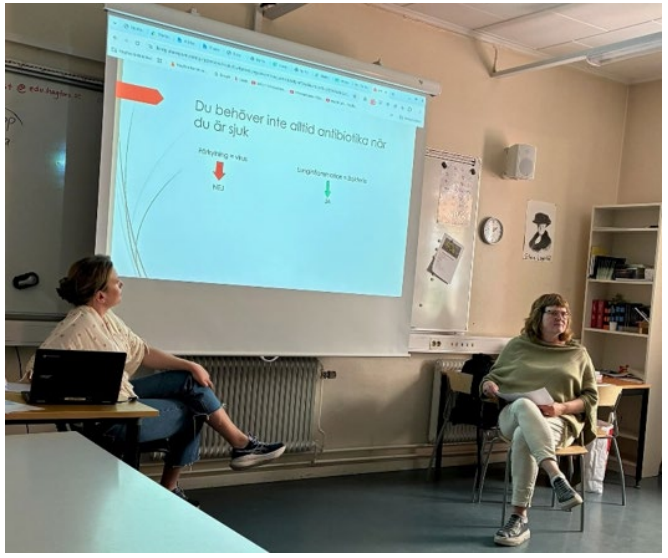





Vart kan man söka vård?
1177






Du behöver inte alltid antibiotika när du är sjuk

Framtidens Värmland

Tillsammans utvecklar vi god och nära vård, hälsa & omsorg

Inspirationskonferens 2026



Pass 3D - Gustaf

11:40-12:05

Samverkan mot våldsbejakande extremism



AGERA Värmland

ageravarmland.se



Anti-diskriminerings-byrå



Samordning mot extremism

Våra stödformer

Det glömda stödet
– med anhöriga



- Anhörigstöd
- Individstöd
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]





AGERA

Samordning mot extremism

De våldsbejakande miljöerna



AGERA

Samordning mot extremism

– Hur inkludering, tillit och trygga relationer stärker ungas motståndskraft mot extremism





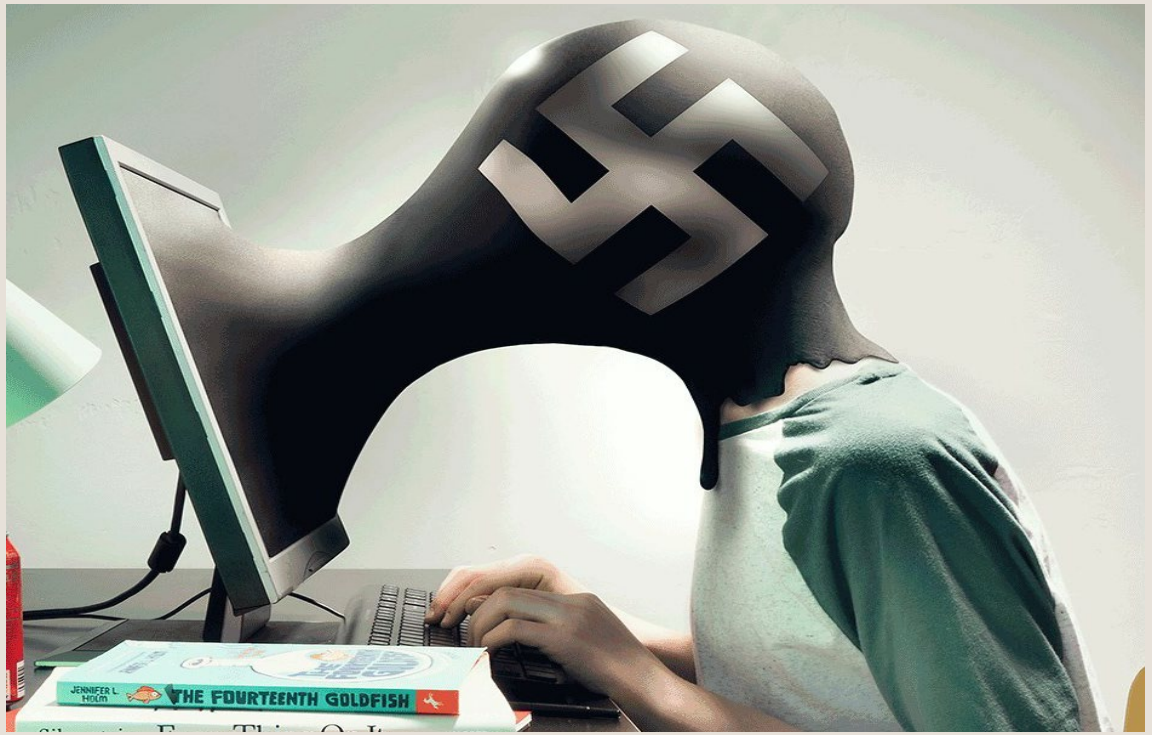






AGERA





Två huvudsakliga inriktningar

AGERA

Extremism som vi föreställer oss att den ser ut



Fysisk, ideologiskt med ett stort våldskapital

AGERA

Hypermaskulinitet

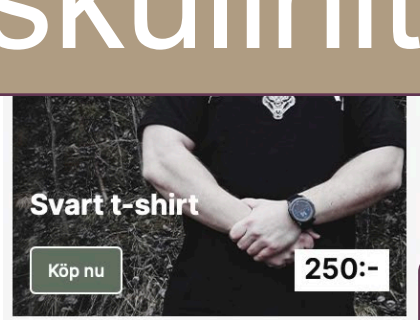


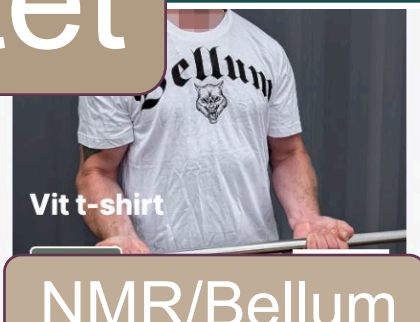


Aktivklubb

Manlighetstrender online

Manosfären -Misogyni







NMR/Bellum





Extremism som den oftast ser ut när vi möter den



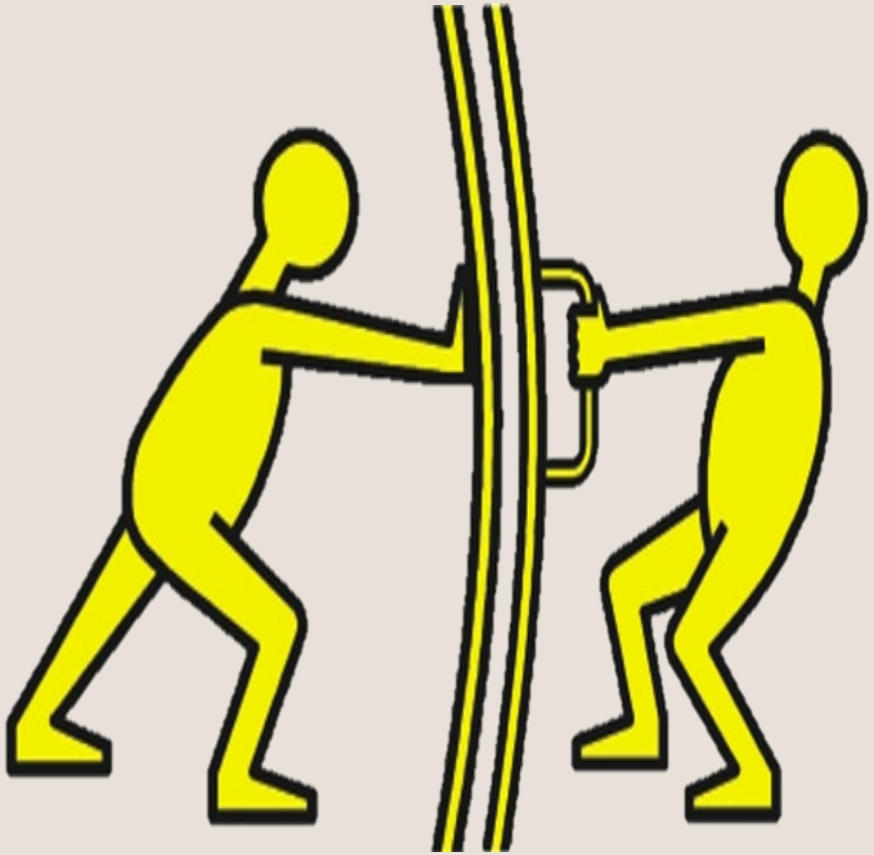

MOBBNING
TRAUMA
ÅNGEST
HAT
UTANFÖRSKAP
PSYKISK OHÄLSA
IDEOLOGI
RADIKALISERING
AGERA


MOBBNING
TRAUMA
ÅNGEST
HAT
UTANFÖRSKAP
PSYKISK OHÄLSA
IDEOLOGI
Algoritmernas makt
4chan
twitch
kun
BITCHUTE
Discord
ROBLOX
reddit
RADIKALISERING
AGERA
STEAM

Push och Pull-faktorer

Push

- Känna sig utanför
- Känna sig sviken
- Tidiga trauman
- Mobbning
- Låg självkänsla
- Hat mot samhället



Pull

- Makt och kontroll
- Att bli sedd
- Finna gemenskap
- Utlopp för frustration
- Enkla budskap
- Skapa ”content”

AGERA


Det finns en viktig sak inblandade är människor!
Alla inblandade är människor!

Metoder

- MI – Motiverande samtal
- SP – Samtalspedagogik
- FFT – Funktionell familjeterapi
- LAB – Lågaffektivt bemötande

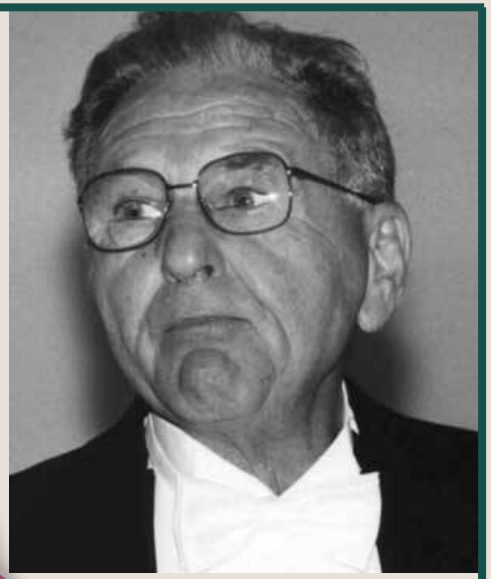








KASAM – **känslan av sammanhang** – Aron Antonovsky

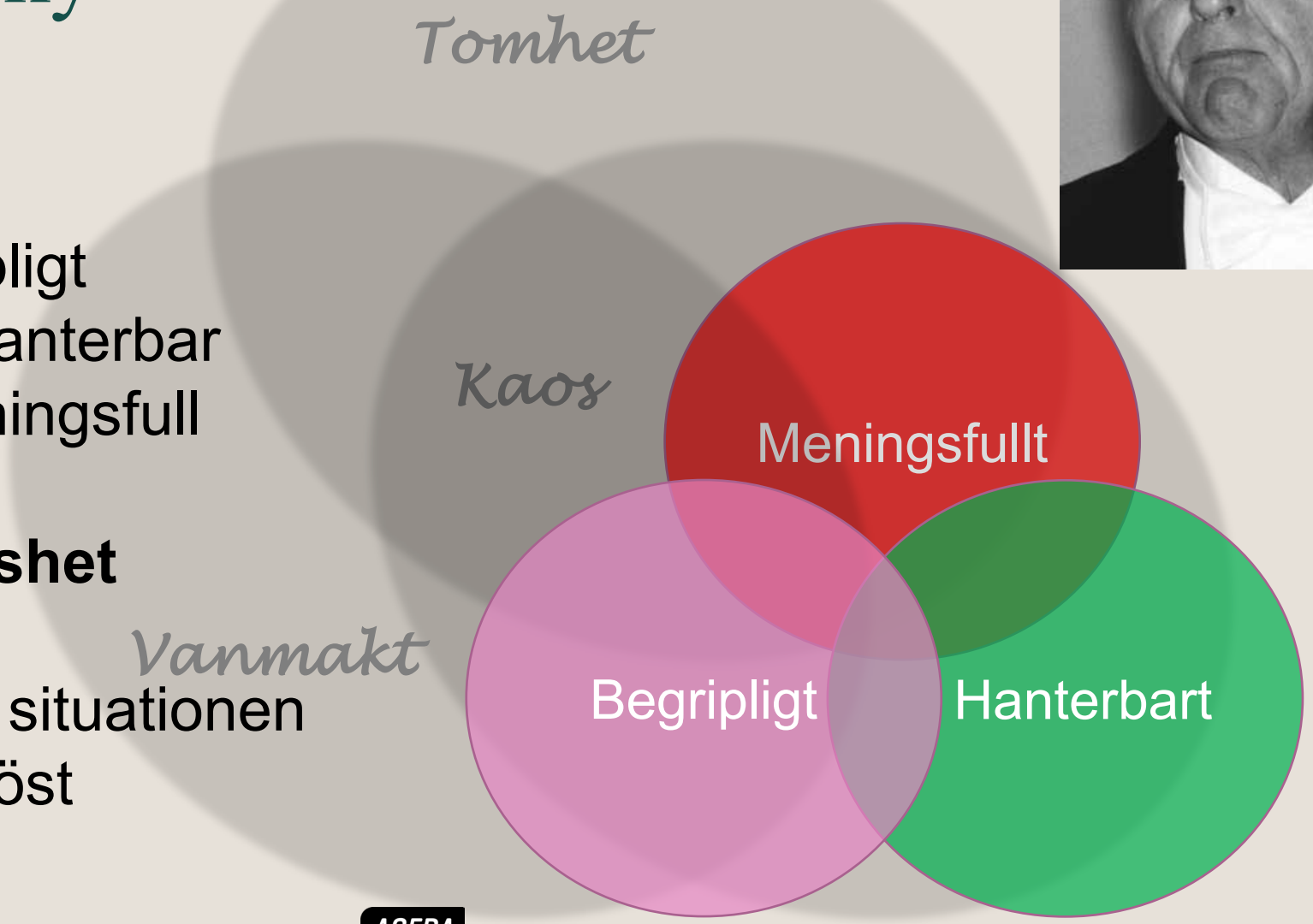


KASAM

- Livet upplevs begripligt
- Livssituationen är hanterbar
- Tillvaron känns meningsfull

Motsats - Meningslöshet

- Livet är kaotiskt
- Kan inte kontrollera situationen
- Allt känns meningslöst



KASAM som förklaringsmodell till radikalisering

FÖRE

- Ingår inte i ett meningsfullt sammanhang
- Kaotisk livssituation
- Oförmögen att påverka
- Livet känns meningslöst
- Vardagssysslor känns meningslösa
- Saknar mål med livet
- Känner sig orättvist behandlad
- Motstridiga känslor och idéer
- Känna sig misslyckad



EFTER

- Man blir en del av något viktigt
- Livet får struktur
- Man får göra skillnad
- Livet fylls av mening
- Vardag fylld av aktivitet
- Tydlig målfokusering
- Det är inte ditt fel det är deras
- Klar ideologi
- Stark kamratanda

AGERA

Möjligheterna finns i mötet

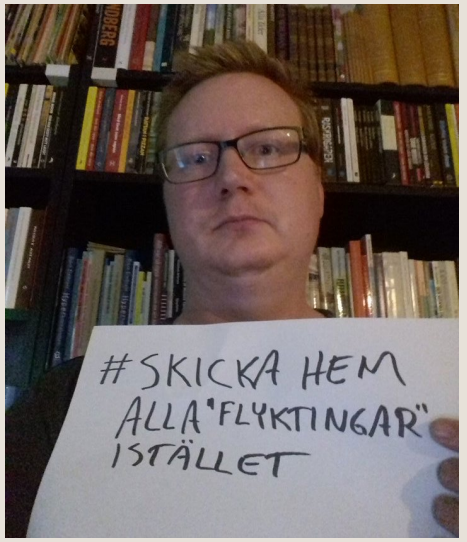


Ta debatten!



Förmodligen det sämsta alternativet av alla

Bemötande





AGERA

Ibland måste man orka befinna sig på en moralisk bakgård



AGERA

Prata Inte om elefanten i rummet (inledningsvis)




Kalle
AGERA


Hej!
AGERA

Att tänka på när jag bemöter

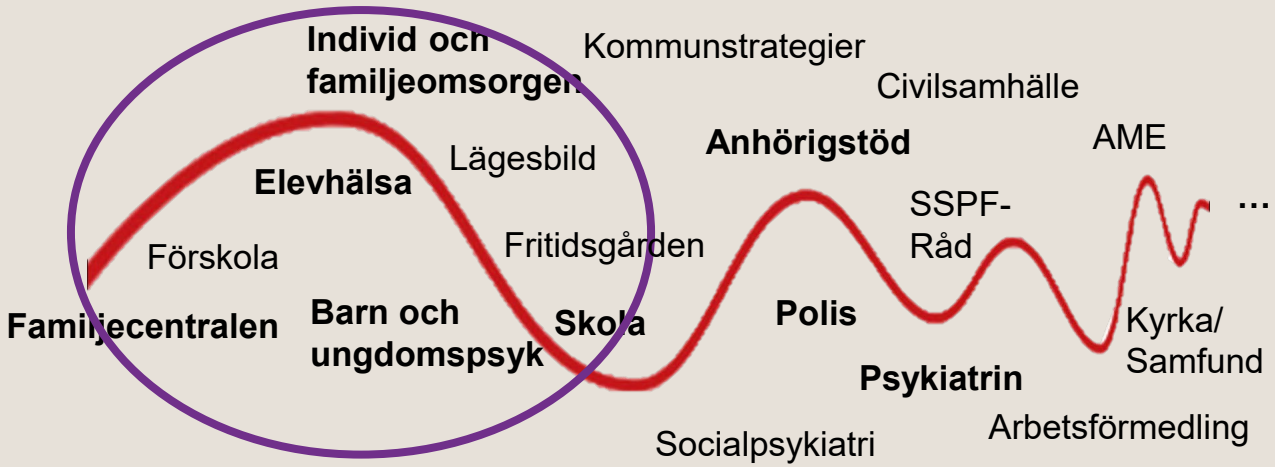
- Se en människa inte ett monster
- Lyssna, ge tid
- Samtal och dialog
- Empatisk nyfikenhet
- Detaljkänsla
- Äkthet



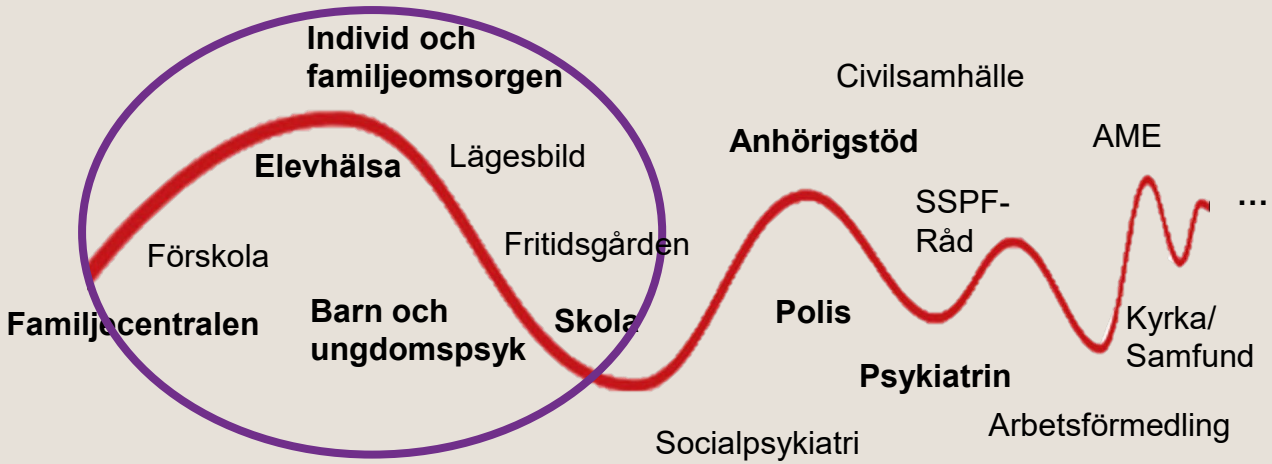
Viktiga lärdomar kring vår □□□ □□□□□□



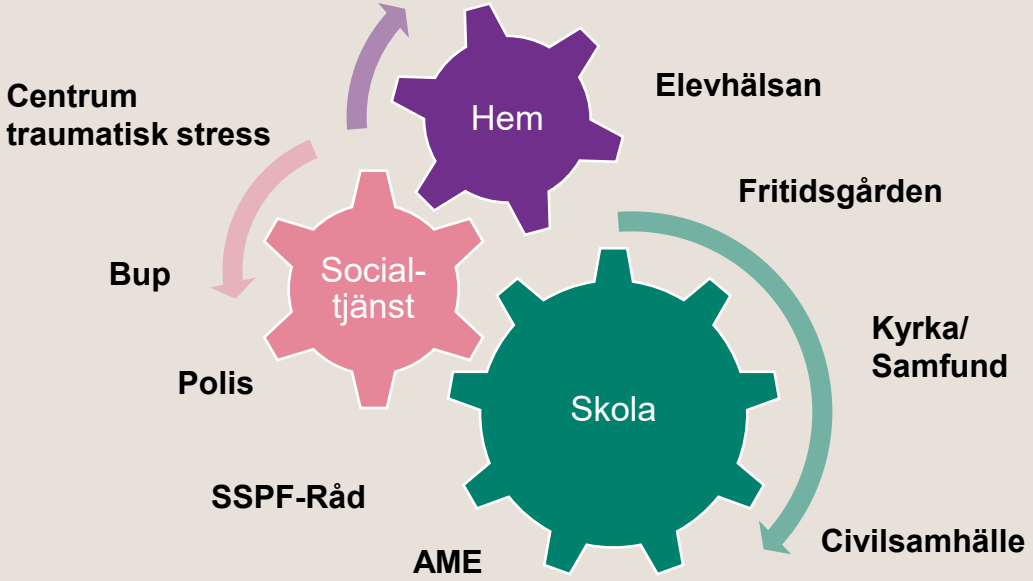
S nr 1 – Samsyn


Individ och familjeomsorgen
Kommunstrategier
Civilsamhälle
Anhörigstöd
AME
Lägesbild
Elevhälsa
SSPF-Råd
...
Fritidsgården
Förskola
Familjecentralen
Barn och ungdomspsyk
Skola
Polis
Kyrka/ Samfund
Psykiatrin
Arbetsförmedling
Socialpsykiatri

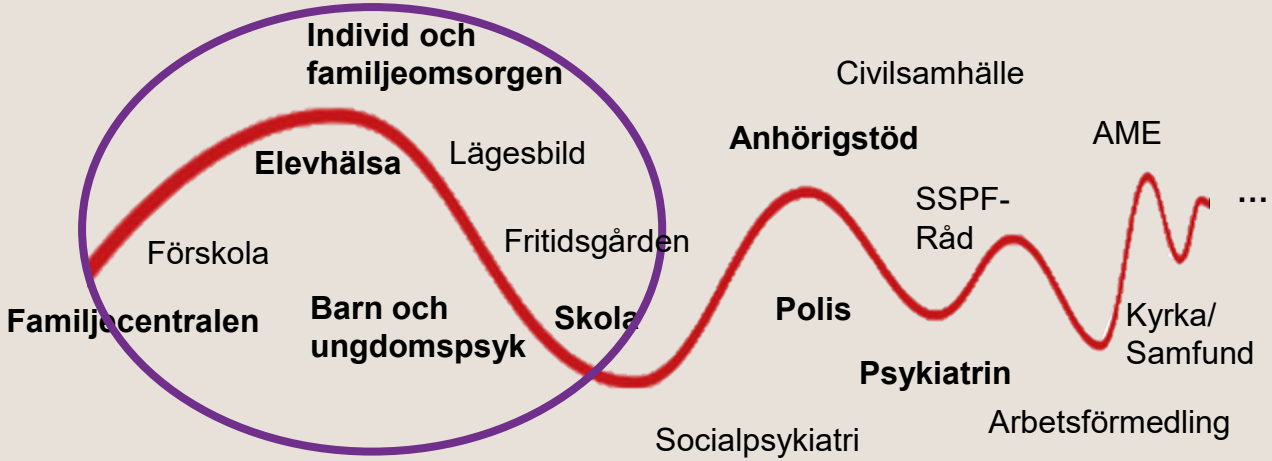
S nr 1 – Samsyn



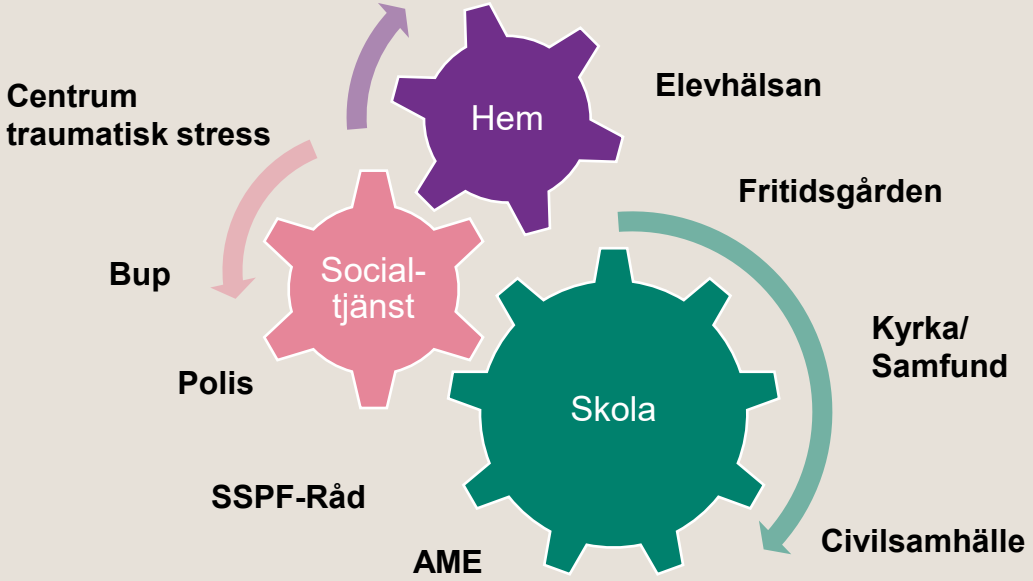
S nr 2 – Samverkan



S nr 1 – Samsyn



S nr 2 – Samverkan



S nr 3 – Samtycke



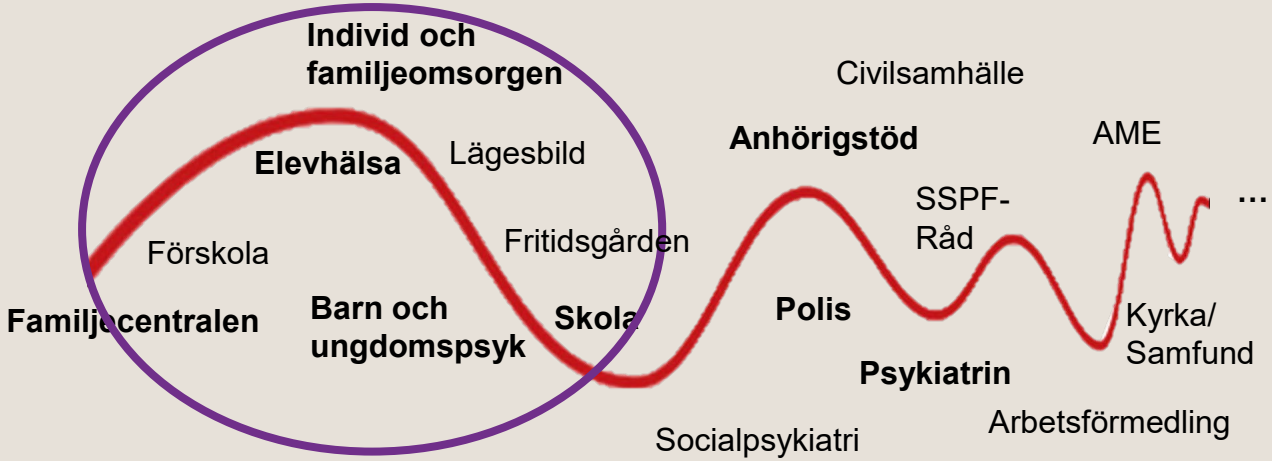
Backa barnet

SSPF

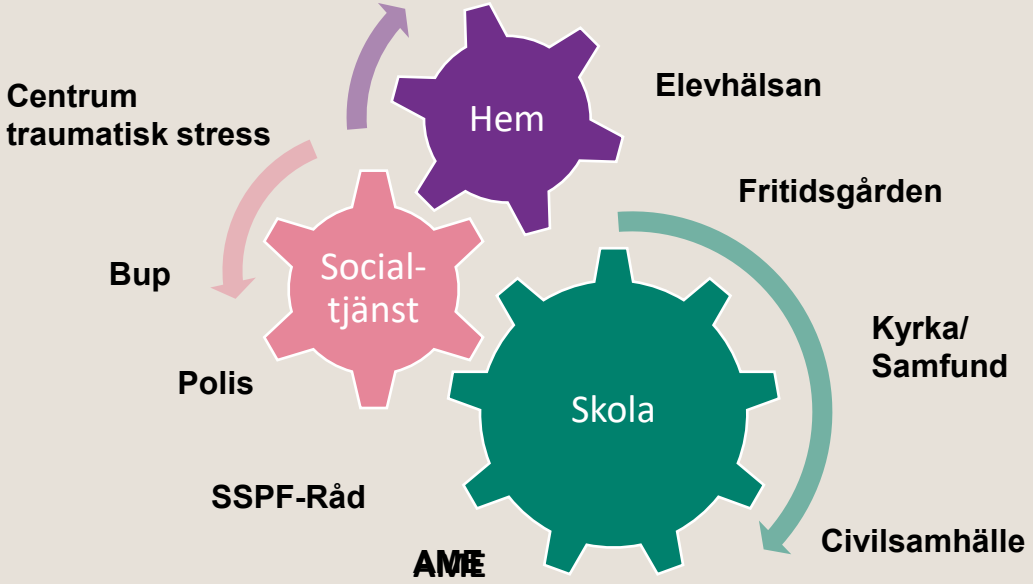
Skola Socialtjänst Polis Fritid

Bob

S nr 1 – Samsyn



S nr 2 – Samverkan



S nr 3 – Samtycke



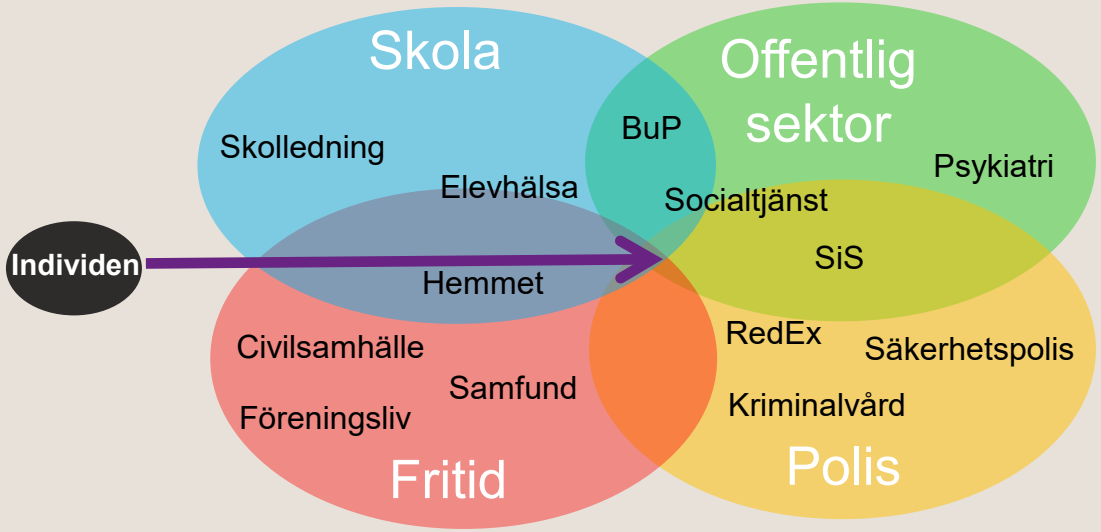
Backa barnet

SSPF

Skola Socialtjänst Polis Fritid

Bob

S nr 4 – Samarbete





Hitta rätt fokus

”Du hjälper inte en person i kris för att förhindra en masskjutning
– Du hjälper en person i kris för att den är i behov av hjälp”

Jon Harris

Det finns alltid

nåt

man kan göra

AGERA

AGERA Värmland

ageravarmland.se



Lars Stiernelöf
lars@ageravarmland.se

MED STÖD AV
cve
CENTER MOT VÅLDSBEJAKANDE EXTREMISM



Värmlands kommuner | Region Värmland

regionvarmland.se/naravard