

## Motion till riksdagen 2018/19:1993

av **Hans Hoff (S)**

# Mindfulness i skolan

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att stärka arbetet mot psykisk ohälsa och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Närmare 190 000 barn och unga vuxna i Sverige är drabbade av psykisk ohälsa. Under åren 2006–2016 ökade den psykiska ohälsan med över hundra procent i åldrarna 10–17 år och med nästan 70 procent i åldrarna 18–24 år, enligt en rapport från Socialstyrelsen tidigare i år.

Metoden mindfulness har prövats i skolor både utomlands och i Sverige med goda resultat. Mångårig forskning har exempelvis bedrivits av det Harvardbaserade utbildningsprogrammet Education Initiative, i amerikanska innerstadsskolor i områden med utbrett våld och kriminalitet. Genom enkla avslappnings- och mindfulnessmetoder som yoga, meditation, visualiseringar och andningsövningar har man kunnat uppmäta goda effekter på bland annat stresshantering.

I Sverige har det sedan 1995 pågått försöksverksamhet i ett stort antal förskolor och skolor med metoder från ”Drömmen om det goda” som inkluderar stillhet, beröring, reflektion, livssamtal och yoga. Visionen är att skapa trygga barn och ungdomar med god självkänsla och förmåga till närvaro och acceptans av andra människor och våra olikheter.

Metoderna i Drömmen om det goda är grundligt undersökta i flera forskningsprojekt. Man har funnit effektiva redskap för att bland annat förebygga den växande psykiska ohälsan, våld och försämrad självbild bland elever i alla åldrar. Dessutom är de lätta att lära, ej kostsamma och uppskattade av både elever och lärare. De hjälper också lärarna att hantera stressen och må bättre. I en lärarstudie anser samtliga deltagande lärare att eleverna fått förbättrad koncentrationsförmåga och fokusering på skolarbetet.

De senaste åren har det treåriga projektet ”Mitt lugn”, finansierat av Allmänna arvsfonden, nått stora framgångar bland både lärare och elever med mindfulness på schemat i åttio svenska gymnasieskolor. I de svenska skolor som testat att regelbundet

tillämpa mindfulness har märkbara resultat i linje med det forskningen visat uppnått. Eleverna har exempelvis lärt sig fokusera på en uppgift åt gången, fått bättre kompisrelationer samt gjort mer medvetna val, mindre styrda av känsloupulser. Internationell forskning visar även att mindfulnesssträning som pedagogiskt verktyg är bra för att utveckla nya förmågor och utveckla en förståelse på djupet.

Mindfulness i undervisningen är ett exempel på hur skolan skulle kunna stärka arbetet mot psykisk ohälsa.

*Hans Hoff (S)*