



Föreläsaren och författaren Therese Albrechtson möter eleverna på Partille Gymnasium för att prata om hur man kan träna sitt inre för att må bättre.

2021-08-26 10:54 CEST

Självledarskap och välmående i fokus på Partille Gymnasium

Frågor som rör psykisk ohälsa bland unga har blivit allt mer aktuella – inte minst i samband med coronapandemin. Därför genomför Partille Gymnasium en satsning för att stärka elevernas välmående. Föreläsaren och författaren Therese Albrechtson inledde arbetet med en föreläsning i skolans aula.

– Hur många sover med mobilen i sängen?

Händer far upp i luften. Föreläsaren och författaren Therese Albrechtson blickar ut över publiken och konstaterar att det är många som verkar ha nära

till sin mobil – dygnet runt.

Eleverna sitter utspridda i skolans aula. Therese Albrechtson är här för att prata om psykisk ohälsa, jämförelsehets och vikten av självledarskap. Utgångspunkten för föreläsningen är hennes kommande bok "Fuck psykisk ohälsa – vägen till bättre mående". I boken utgår hon både från forskning och egna erfarenheter för att förstå vad det är som gör att vi mår dåligt och vilka verktyg som behövs för att må bättre.

En del i ett större arbete

Frågor som rör psykisk ohälsa bland unga har blivit allt mer aktuella – inte minst i samband med coronapandemin. Nyligen presenterade Skolinspektionen en studie om hur gymnasieskolor arbetar för att motverka fysisk och psykisk ohälsa. I studien, som genomfördes på 28 skolor, framgår det att elever efterfrågar mer kunskaper inom området. Skolinspektionen efterlyser därför ett systematiskt arbete på skolorna för att motverka ohälsa.

På Partille Gymnasium utgör föreläsningen med Therese Albrechtson en del av ett större arbete.

– Vi ser att ungdomar mår allt sämre psykiskt idag i vårt samhälle och pandemin har spätt på det. Därför är det viktigt att vi som skola tar ett större grepp kring dessa frågor, säger Sofie Andrésen, skolledare på Partille Gymnasium.

Susanne Krook, rektor på Partille Gymnasium, beskriver insatserna som kommer att göras i varje årskurs under läsåret. Det handlar om allt från att stärka sammanhållningen i klasserna till studie- och yrkesvägledning med eleverna i årskurs tre.

– Målet är att eleverna ska må bättre, hitta sin potential och kunna fatta medvetna beslut, säger Susanne Krook.

Föreläsning, samtal och övningar

Dagens föreläsning utgör uppstarten för det kommande arbetet. Under 45 intensiva minuter behandlar Therese Albrechtson – som själv har varit elev på skolan en gång i tiden – ämnen som psykisk ohälsa, sociala medier, vikten att lyssna inåt och att följa sig själv. Hon sammanfattar sitt huvudbudskap:

– Det handlar om att träna sitt inre och att skaffa verktyg för att kunna må bättre.

Under hösten kommer Therese Albrechtson att möta mindre grupper med elever i årskurs två. Inför mötena ska eleverna läsa utdrag ur hennes kommande bok, som de sedan diskuterar tillsammans.

Therese Albrechtson har föreläst i många olika sammanhang, men att arbeta med just gymnasieelever ser hon som mycket givande:

– De har hela framtiden framför sig. Många är kanske lite osäkra och inte riktigt vet vilka de är och vad de vill. Då känns det som att man förhoppningsvis kan påverka och inspirera mycket.

Efter föreläsningen står flera elever kvar utanför aulan. Noel Berntzén som läser på samhällsvetenskapsprogrammet är en av dem. Han tycker att föreläsningen berörde flera viktiga saker och att det är bra att ämnet lyfts.

– Ja, det är många som inte mår bra, så det behöver lyftas mer, särskilt hur ungdomar kan jobba med sin självkänsla, säger Noel Berntzén.

Partille kommun är en kommun i Västra Götaland som består av de fyra geografiska delarna Partille, Sävedalen, Jonsered och Öjersjö. Partille är en geografiskt liten (57,2 km²) men till befolkningens mängden en mellanstor kommun (Invånare 2014: 36 528), granne med Göteborg.

Visionen är att Partille ska vara en förstad att vara stolt över. En plats där det är tryggt att bo, enkelt att vara och där det är nära till allt. – Mitt i det goda livet.

Följ Partille kommun och få mer info här:

Partille.se

[Partille kommun på Facebook](#)

[Partille kommun på Twitter](#)

[Partille kommuns nyhetsbrev](#)

[Skattekollen](#)

Kontaktpersoner



Anna Hartung

Presskontakt

Kommunikationschef

Kommunstyrelseförvaltningen

anna.hartung@partille.se

031-392 23 64

076-140 20 31