

Hälsofrämjande skolutveckling



Fysisk aktivitet spelar roll!

En ny studie visar på vikten av mer fysisk aktivitet bland barn. Barn och unga, 11, 13 och 15 år, har burit aktivitetsarmband under en vecka. Resultaten visade att de satt, halvlåg eller stod ganska stilla, större delen av sin vakna tid. Undersökningen har genomförts av Folkhälsomyndigheten och resultaten visar att det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet, mindre stress och bättre mående. Rapporten [Barns och ungas rörelsemönster](#).

När datorspelet blir problematiskt

En ny kunskapsöversikt sammanfattar svensk och internationell vetenskaplig forskning om gaming disorder med särskilt fokus på barn, unga och unga vuxna. [Ett webbsänt seminarium sker 5 september](#). Publiceringen av rapporten sker samma dag på [Länsstyrelsen i Västra Götaland webb](#). Presentation av översikten finns redan nu på Youtube, en [kortversion](#) och en [längre version](#).

Praktiskt verktyg för att minska cannabisbruk

I Uppsala har ett skolmaterial tagits fram som bygger på ungdomars egna tankar kring cannabis och sättet de önskar få information på kring ämnet i skolan. Materialet innehåller en lärarhandledning och får fritt användas! [Läs mer](#)

Ludde – en hjälp att prata med barn om vuxna som dricker för mycket

Junis har tagit fram ett läromedel för pedagoger och andra vuxna som handlar om att prata om alkohol i en barngrupp, utan att det blir utpekande eller svårt. Materialet är anpassat till åldrarna 5-9 år. Vart femte barn växer upp i ett hem där en vuxen dricker för mycket alkohol. Många av dessa barn pratar aldrig med någon vuxen om sin situation. [Läs mer](#)

Mycket nytt på Youmo.se – på sex språk

- [Bildspel om människohandel](#)
- [Bildspel om heder](#)
- [Frågor och svar](#) om t.ex. att vara orolig för rasistiska svärföräldrar, om könsidentitet, rätten att bestämma över sin egen kropp och vänta på besked länge.
- [Kortfilm med ungas berättelser om kärlek](#)
- [Kortfilm om ungas berättelser om missbruk och prostitution](#)
- [Fem kortfilmer om ungdomsmottagning](#)
Filmerna vill visa att ungdomsmottagningen är en trygg plats dit unga kan komma och ställa frågor om t.ex. att söka hjälp för ångest och oro, rätten att själv få bestämma vem man ska vara tillsammans med samt oror och frågor om sex första gången.

Tipsa om UMO-podd

I UMO-podden pratar unga om sina erfarenheter om t.ex sex, kroppen, relationer och att må dåligt. Varje avsnitt av gästas av experter som svarar på frågor och ger tips och råd. Affischer finns för att sprida information om podden. [UMO-podd](#). [Informationsmaterial](#).

Nationell befolkningsstudie om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR)

Nu finns resultat från den största SRHR studien som gjorts på 20 år. Folkhälsomyndigheten står bakom studien som besvarats av 14 500 personer i åldrarna 16-84 år. Studien rör allt ifrån preventivmedel och reproduktiv hälsa till pornografianvändning, digitala arenor, samtycke och sex mot ersättning. Tydligt i studien är de stora könsskillnaderna, främst när det gäller användningen av pornografi, köp av sexuella tjänster och utsatthet för sexuella trakasserier, sexuella övergrepp och sexuellt våld. Folkhälso-myndigheten anser att det förebyggande arbetet måste bli bättre för att öka jämställdheten och komma tillrätta med könsskillnaderna.

[Länk till rapporten](#).

Vad händer i Sörmland?

Ungdomar bidrar till Liv & Hälsa ung 2020

Ett femtiotal ungdomar i Eskilstuna, Nyköping och Katrineholm har delat med sig av sina tankar kring enkäten Liv & Hälsa ung: vilka frågor har de saknat och vilka har upplevts som jobbiga? Genom frågorna vill Region Sörmland fånga upp fler aspekter av ungas liv och hälsa. Undersökningen kommer att genomföras i början av vårterminen 2020 och målgruppen är elever i årskurs 7 och 9, årskurs 2 på gymnasiet och elever som går i högstadiet och gymnasiet i särskolan. [Mer om Liv & Hälsa ung.](#)

Ungdomars röster i frågor kring ANDTS är viktiga!

I tre veckor har ungdomar från Eskilstuna, Oxelösund och Katrineholm gjort feriepraktik som ANDTS-ambassadörer. Praktiken syftade till att ge unga en röst och delaktighet i länets förebyggande ANDTS-arbete, genom att föra fram deras kunskap, tankar och idéer till politiker, tjänstepersoner och beslutsfattare. Ungdomarna ska också fungera som inspiratörer till sina kompisar att välja bort ANDTS. 4 september lanseras en film där de unga delar med sig av sina lärdomar, tankar och idéer. Filmen finns på Länsstyrelsens och kommunernas hemsidor.

Tjejjourerna kommer till skolan

Vi på tjejjourerna Meja, Miranda och Mira i Södermanlands län erbjuder kostnadsfria workshops kring ämnen som normer, genus, våld, sex och samtycke och porr. Detta med syftet att öka ungas medvetenhet kring samhällsstrukturer och minska risken för att de blir utsatta eller utsätter någon för våld. Boka oss gärna:

Meja Eskilstuna, sofia@tjejjourenmeja.se

Miranda Katrineholm, tjej@jourmiranda.se

Mira Nyköping kontakt@tjejjourenmira.se

Kontaktuppgifter

Caroline Lundh, samordnare för sexualitet och hälsa Region Sörmland caroline.lundh@regionsormloand.se

Katarina Gustafson, folkhälsoplanerare Region Sörmland katarina.gustafson@regionsormland.se

Elin Schelin, ANDT samordnare Länsstyrelsen i Södermanlands län elin.schelin@lansstyrelsen.se

Tipsa oss gärna om nyheter och händelser i Sörmland!



Nätverksmöte för skolor som vill utveckla samlevnadsundervisningen

Välkommen att anmäla dig till höstens nätverksmöte 10 oktober. Medverkar gör bland annat tjejerna som startade UF-företaget SNAF– Sexualkunskapen ni aldrig fick. [Länk till program och inbjudan.](#)

Maskulinitet, dopning och våld i nära relationer

Länsgruppen mot dopning bjuder in till en dag som fokuserar på att fördjupa kunskapen om och konsekvenserna av steroidmissbruk och belysa kopplingen till stereotypa maskulinitetsnormer och våld i nära relation. Datum: 10 oktober. [Länk till program och inbjudan.](#)

Informationsinsatsen - Sex ska vara schysst!

Varje månad får 70 sörmlänningar en könssjukdom (klamydia, gonorré, syfilis eller hiv). Just nu ökar gonorré i vårt län. Gonorré orsakas av en bakterie som blir alltmer resistent mot antibiotika och redan nu krävs behandling med injektioner. Det är kostnadsfritt med provtagning t.ex. på vårdcentral, ungdomsmottagning eller sex – och samlevnads-mottagning (SESAM). I Sörmland finns även möjlighet att kostnadsfritt beställa test på nätet via testadighemma.se. Behandling för både klamydia och gonorré är kostnadsfritt.

Smittskydd/Vårdhygien inom Region Sörmland genomför nu en informationsinsats i Sörmland.

Budskap: var schysst mot dom du ligger med, var schysst mot dig själv, testa dig för klamydia och gonorré om du har haft oskyddat sex.

Målgrupp: 15-29 år, med fokus på gymnasieelever.

Tidsperiod: september månad.

Spridning: insatsen kommer att uppmärksammas på gymnasieskolor i form av affischer och give aways. Insatsen kommer att synas på sociala medier i riktad annonsering och på regionens sociala kanaler, ungdomsmottagningar, SESAM och på vårdcentraler.

Prenumerera på nyhetsbrevet? Nyhetsbrevet skickas ut fyra gånger per år. [Anmälan sker via denna länk.](#)

Du får gärna tipsa andra om detta nyhetsbrev!

Detta nyhetsbrev finns också publicerat på [Samverkanswebben Region Sörmland](#)