



## **Stillhet för elever på Panoramaskolan på BUP-kliniken i Stockholm**

av Sten Carlberg

På Panoramaskolan, på BUP-kliniken (Barn och Ungdomspsykiatri-kliniken) i Stockholm, är Drömmen om det goda-metodiken sedan många år ett populärt inslag i undervisningen.

– Vi gör stillhet och samlar oss, och jobbar med närvaron i kroppen och andningen, för att få kontakt med vårt inre, berättar läraren Eva Bjärhall. Det är spännande och värdefullt att se hur gärna ungdomarna kommer även fast de kanske aldrig gjort yoga eller stillhetsövningar tidigare.

Panoramaskolan ingår i ESS-gymnasiet i Stockholm. Skolan erbjuder undervisning för barn och ungdomar på BUP-kliniken. Sjukhuskolans främsta mål är att väcka ungdomars lust att vilja lära. Elever från både grundskolan och gymnasiet tas emot. De flesta som kommer är 14-17 år. Eva leder både öppna och fasta grupper med 3-9 elever per grupp. Barnen kommer för en vecka upp till ett år och schemat görs utifrån barnets individuella behov. De av Drömmen om det godas metoder som Eva framför allt använder är Yoga och Stillhet.

Eva säger så här om att arbeta med Drömmen om det goda.

- Vi börjar alltid med stillhetsövningar innan vi gör själva yogan. Även rösten använder vi på ett meditativt och stillsamt sätt för att få en bättre kontakt med vårt inre och den vi är. Vi avslutar sedan med en musikmeditation. Det är en stor skillnad mellan en fast grupp och öppna grupper där det kan komma in nya deltagare. Koncentrationen blir så mycket starkare och mer kraftfull i de fasta grupperna, speciellt då jag har haft samma elever i några veckor.

De reaktioner Eva kan få från barnen under lektionerna kan vara allt från skratt och fniss, till ett oemotståndligt behov av att prata. Hon kan bedöma hur mycket nytta hennes arbete gör genom elevernas kroppshållning, som berättar hur närvarande de är. Ofta kan hon se en positiv skillnad från starten av samlingen till avslutningen.

– Hur barnen upplever träningen är förstås individuellt. Men klart är att de tycker om den. De tycker själva att de behöver den. Att jobba med sin kropp och samla sig. Även föräldrar som upplever sig trötta eller slutkörda och behöver återhämta sig kan ibland komma med och träna.

Det har inte funnits några svårigheter vid införandet av Drömmen om det goda vid Panoramaskolan, säger Eva. Hon är stolt över att hon använder metodiken och att den fungerar så bra. Nu har den blivit en permanent och uppskattad del av verksamheten. Eva gick en grundkurs i Drömmen om det goda och berättade sedan för ledning och personal att hon ville börja arbeta med stillhetsmetodiken. Hennes initiativ välkomnades och hon inledde sitt arbete hösten 2006. Nu har hon två grupper i veckan och även träning med enskilda elever ibland om det behövs.

Någon vetenskaplig utvärdering av hur arbetet med Drömmen om det goda fungerar vid Panoramaskolan har ännu inte gjorts. Kanske framför allt för att det fungerat så väl att ingen efterfrågat en sådan.

– Vi har däremot gjort en egen utvärdering här med lärarna på vår enhet, säger Eva. Och vi har en allmän utvärdering med ungdomarna innan de skrivs ut. Dessutom har vi inspektörer från Skolverket som ibland kommer hit och granskar oss. Elever och personal fortsätter att efterfråga metoderna och söker sig till träningen månad efter månad, det måste ju betyda att de är bra. Man ser också ute på avdelningarna att de ger utbyte.