

MUSIKHJÄLPEN

P3 SR

svt▶



Lärarhandledning för högstadiet och gymnasiet

FÖR PSYKISK HÄLSA I KRIG OCH KRIS

Foto: UNICEF/UN0613710/lbarra Sánchez



Innehåll

För psykisk hälsa i krig och kris – din musik räddar liv	4
Så här kan du arbeta med Musikhjälpen 2026 i klassrummet	6
Lärandemål	7
Stöd och tips	7
Att prata om krig, kriser och rätten till skola – några tankar på vägen till dig som lärare	7
Läroplanskopplingar	8
Tre delar	8
Del 1: Psykisk hälsa i krig och kris	9
Del 2: Bistånd och musikhjälpens projekt	14
Del 3: Starta en insamlingsbössa till musikhjälpen	17
Vad räcker pengarna till?	18
Kopieringsunderlag	
1. Begrepp – utan förklaringar	19
2. Begrepp – med förklaringar	20
3. Faktaruta: Psykisk hälsa i kriser	21
4. Faktaruta: Arbete för psykisk hälsa i kriser	22
5. Källor	23

OM MUSIKHJÄLPEN

Musikhjälpen är ett program i P3 och SVT som en decembervecka om året engagerar Sverige i Radiohjälpens insamling för arbete mot en mänsklig katastrof. Tre kända programledare blir inlåsta i en glasbur på ett torg för att sända radio och tv dygnet runt i 144 timmar. Sveriges bästa artister, kända profiler och engagerade personer går ihop för att sprida kunskap, samla in pengar och stötta människor som kämpar för rätten till ett värdigt liv. Musikhjälpen görs av P3, SVT och Radiohjälpen sedan 2008. Under många år har även Utbildningsradion bidragit med lärarhandledningar och program.

Insamlingen hanteras av Radiohjälpen som är public services insamlingsorganisation. Sedan 1939 har Radiohjälpen samlat in pengar för att förändra liv och lindra nöd i Sverige och hela världen. Radiohjälpen samarbetar med professionella och kompetenta partnerorganisationer för att varje insamlad krona ska komma till mest effektiv användning. De projekt som får stöd ska verka internationellt och arbeta med och för de mest utsatta och sårbara människorna i samhället. Arbetet ska utgå från internationella överenskommelser, som till exempel FN:s konvention om de mänskliga rättigheterna.



Foto: Mattias Ahlm/Sveriges Radio



Här kan du se det bästa från Musikhjälpen 2025!

https://youtu.be/T4mu_noubB4?si=QXy83KDVl8gciWpV

För psykisk hälsa i krig och kris – din musik räddar liv

När en katastrof slår till tänker vi ofta på det vi kan se: de raserade byggnaderna, de sönderbombade gatorna, de överfulla sjukhusen. Men mitt i allt det synliga finns ett osynligt lidande. Förlusten av familj. Rädsla för nästa anfall. Minnet av explosionen. Osäkerheten om morgondagen. Genom Musikhjälpen 2026 kan du stötta rätten till psykisk hälsa, även i krig och kris.

Var femte människa drabbad

Var femte människa som lever i krig och konflikter drabbas av psykisk sjukdom. Det är ungefär dubbelt så många som i genomsnitt globalt. Bakom varje flyktingläger, varje provisorisk klinik och varje hjälpkonvoj finns människor som kämpar med psykiskt lidande.

Psykisk hälsa – en dold livlina

De psykologiska sår som människor bär på i krig, katastrofer och på flykt är en dold kris i krisen. När människors inre värld faller samman handlar kampen inte bara om fysisk överlevnad, utan också om värdighet, hopp och psykiskt välbefinnande.

Därför är psykisk hälsa en livlina i humanitära kriser. Det är att orka ta hand om sina barn. Att våga sova en hel natt. Att tro att livet kan fortsätta. Utan trygghet inifrån är det svårt att bygga upp något på utsidan.

Ditt engagemang för Musikhjälpen gör skillnad

Att stötta psykisk hälsa i kriser ger människor förutsättningar att fortsätta leva när allt annat rasat. Barn som får hjälp att bearbeta trauma kan återvända till skolan och fortsätta drömma. Föräldrar som får stöd

kan hålla ihop sina familjer. Samhällen som läker får chans att bygga upp sin ekonomi och kan lägga grunden för starkare hälso- och sjukvårdssystem långt efter att krisen är över.

Pengarna som samlas in genom Musikhjälpen kan gå till humanitära insatser runtom i världen som stärker psykisk hälsa och psykosocialt välbefinnande, så att fler får möjlighet att känna trygghet, gemenskap och hopp även i svåra situationer.

- Skapa trygga platser och erbjuda psykosocialt stöd, gruppverksamhet, samtalsstöd och psykologisk första hjälpen.
- Ge barn och unga möjlighet till lek, kreativt skapande och andra aktiviteter som stärker återhämtning, sociala relationer och en fungerande vardag.
- Integrera psykisk hälsa i andra delar av det humanitära arbetet, exempelvis i skolor, barnskydd, hälsovård och samhällsbaserade program. Projekt kan också stärka familjer och utbilda lokala aktörer, som lärare, socialarbetare och volontärer, så att stödet kan leva vidare över tid.

Exempel på vad ditt bidrag kan räcka till

Exempel är från Radiohjälpens partnerorganisationer. Exempelen gäller för det särskilda projektet i det specifika landet som anges. Eftersom projekten genomförs i skilda kontexter och länder samt att det är olika organisationer som implementerar dem kan kostnaderna variera mellan projekt.

500

kronor gör det möjligt att utbilda en lärare i psykosocialt stöd. När vuxna lär sig att känna igen tecken på psykisk ohälsa och ge rätt stöd kan barn som bär på oro, rädsla och traumatiska erfarenheter få hjälp att må bättre (Barnfonden, Moçambique, Cabo Delgado).

200

kronor kan ge ett barn i krigsdrabbade Ukraina professionellt psykologiskt stöd. För ett barn som bär på trauman från kriget kan ett sådant samtal vara början på vägen tillbaka till trygghet och hopp (ADRA Sverige, Ukraina).

180

kronor kan ge 20–25 barn i Västbanken, östra Jerusalem och Gaza en fristad där de för en stund får vara barn igen, med lek, kreativitet och stöd från trygga vuxna (Diakonia, Palestina).

350

kronor kan bidra till att en vårdnadshavare får verktyg att skapa lugn och trygghet för sitt barn i en tillvaro präglad av krig. Den tryggheten kan hjälpa barnet att hantera rädsla och stress, stärka motståndskraften och bevara hoppet om framtiden (Erikshjälpen, Ukraina).

80

kronor kan ge ett afghanskt flyktingbarn eller ungdom tillgång till en lektion i konstterapi. Med penslar, färger och papper som redskap får de möjlighet att bearbeta sådant som inget barn borde behöva uppleva (ACT Svenska kyrkan, Pakistan).

Så här kan du arbeta med Musikhjälpen 2026 i klassrummet

Den här lärarhandledningen ger ett underlag för att arbeta med såväl årets tema som bistånd i allmänhet. Målgruppen är både högstadiet och gymnasiet.

Lärarhandledningen innehåller tre delar:

1. **Psykisk hälsa i krig och kris**
2. **Bistånd och Musikhjälpens projekt**
3. **Starta en insamlingsbössa till Musikhjälpen**

Vi rekommenderar att arbeta med dem i den följd de står i lärarhandledningen, eftersom det kan bli en bra arbetsgång då eleverna först får kunskap om psykisk hälsa i krig och kris, sedan lär sig mer om bistånd och till sist själva får en chans att agera.

Varje del och alla uppgifter är fristående, så du kan välja det som passar just din klass och det fokus du har i din undervisning. Det finns både enklare och mer komplexa uppgifter. Hur lång tid det tar att genomföra ett moment kan variera från klass till klass.

Längst bak finns kopieringsunderlag med faktarutor och en begreppslista.

Alla uppgifter har ett elevtilltal, så du som lärare kan ge dem direkt till dina elever.

Arbetsätten och redovisningsformerna kan varieras på många olika sätt. De metoder och moment som beskrivs i lärarhandledningen bör ses som förslag.

Lärarhandledningen bygger på ett antal program från UR, externa källor och faktarutor med underlag från P3 Sveriges Radio och UNHCR.

OBS!

Några av programmen är bara tillgängliga i inloggat läge. Lärare, pedagoger och elever kan enkelt skapa ett eget konto på UR Play.

Lärandemål

Uppgifterna hjälper eleverna att förstå psykisk hälsa som en mänsklig rättighet, bistånd och Musikhjälpens projekt samt sambandet mellan psykisk hälsa och trauma.

Målet är att eleverna ska kunna resonera om hur krig, konflikter och katastrofer påverkar människors hälsa på kort och lång sikt samt stärka deras vilja och förmåga att hjälpa andra.

Stöd och tips

I diskussionsfrågorna och värderingsövningarna tränas eleverna i att formulera sina åsikter, att våga stå för sina åsikter man har lyssnat på andra. Se till att avsätta mycket tid vid både diskussions- och värderingsövningar, så att ni inte behöver bryta en diskussion mitt i.

Ofta är det bra att utgå från EPA-modellen, det vill säga först tänka Enskilt, sedan prata ihop sig i Par och till sist prata Alla i gruppen.

Exit tickets är ett sätt att avsluta lektionen eller momentet där eleverna enskilt skriver ner några tankar om vad de lärt sig, kommit att tänka på och känt under lektionen. Detta kan göras anonymt och du som lärare kan knyta an till dessa exit tickets vid nästa lektionstillfälle för att vidareutveckla och fördjupa temat utifrån elevernas tankar. Det går även att göra muntligt i helgrupp förstås.

Att prata om kris, psykisk hälsa och bistånd – några tankar på vägen

I gruppen finns sannolikt ungdomar som har traumatiska erfarenheter. Var uppmärksam på att ämnet kan väcka känslor som kan vara svåra att dela med sig av. Det kan vara så att den elev som vet mest om temat förmår säga minst. Tvinga därför ingen att prata och var uppmärksam på om någon verkar tycka att övningen är jobbig. Du kan visa hänsyn till detta som lärare på flera sätt, till exempel genom att erbjuda skriftliga uppgifter som ett alternativ till gruppdiskussioner. Du kan också se till att du är tillgänglig ifall någon eller några i klassen vill ta kontakt med dig efter lektionen för att prata om känslor eller frågor som de inte ville ta upp i helklass.

Gå runt och lyssna när deltagarna samtalar i grupperna. Poängtera hur viktigt det är att lyssna på varandra.

Allt fler frågor kan upplevas som kontroversiella, och kan ge upphov till hårda ord i skolan. Bistånd är en fråga som många lärare vittnar om väcker många starka åsikter.

Här finns [en samtalsguide](#) till dig som lärare, med tips och råd om hur du kan förebygga och hantera kontroversiella åsikter och skapa en god samtalsmiljö.

Läroplanskopplingar

Samhällskunskap, åk 7–9, Lgr22

- Begreppen makt, rättvisa, jämlikhet och jämställdhet.
- FN:s syfte, huvuduppgifter och verksamhet samt det nordiska samarbetets bakgrund och innehåll.
- Kränkningar av de mänskliga rättigheterna i olika delar av världen och internationellt arbete för att främja mänskliga rättigheter.
- Lokala, nationella och globala samhällsfrågor och olika perspektiv på dessa.

Samhällskunskap 1b, Gy25

- Folkrättens samt utrikes- och säkerhetspolitikens roll för mellanstatliga förbindelser, däribland Natos roll.
- Friheter, rättigheter och skyldigheter i demokratiska samhällen samt de mänskliga rättigheterna. Rättsprinciper och rättsstaten i demokratin.
- Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap samt människors möjligheter och utmaningar utifrån varierande levnadsvillkor, till exempel beroende på kön och socio-ekonomisk bakgrund.

Psykologi 1, Gy25

- Psykisk hälsa, däribland psykologiska skydds- och riskfaktorer samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.

Del 1: Psykisk hälsa i krig och kris

Förberedande uppgifter

1. Diskutera i par eller i helklass.
 - a. Vad tror du att psykisk hälsa är?
 - b. Vilka faktorer kan bidra till psykisk ohälsa i krig eller kris? Tänk både på akuta händelser, och på hur vardagen kan se ut.
 - c. Vad kan man göra för att hjälpa personer som lider av psykisk ohälsa på grund av krig eller kris?
2. Läs igenom begreppslistan i kopieringsunderlag 1. Känner du igen alla orden? Var något ord nytt för dig? Förklara begreppen med egna ord.
3. Läs nu igenom begreppslistan i kopieringsunderlag 2. Rätta dina förklaringar.
4. Läs igenom faktarutan i kopieringsunderlag 3.
5. Diskutera: Fick ni några nya insikter om psykisk hälsa i krig och kris? Vilka?

Vad är psykisk hälsa?

1. Titta på dessa två UR-program. Lyssna efter fyra saker:
 - Vad är psykisk hälsa?
 - Vad kan göra att den psykiska hälsan försämras?
 - Hur kan psykisk ohälsa märkas?
 - Vad kan man göra åt psykisk ohälsa?
2. Jämför era anteckningar. Vad var det viktigaste ni lärde er? Var det något som förvånade er?



Psykologi förklarad – Psykisk hälsa

(Om ni har ont om tid kan ni enbart titta på de 5 första minuterna.)



Hej Sverige – Psykologen om ångest, terapi och PTSD

(Från 5.08 till slutet.)

Psykisk hälsa är en rättighet

Psykisk hälsa är en del av de mänskliga rättigheterna. Det betyder att alla människor har rätt att må så bra som möjligt, både i kroppen och i tankarna. Psykisk hälsa är alltså inte en extra fråga vid sidan av. Det är en grundläggande rättighet och en viktig del av hjälpinsatser i kriser.

Det här regleras i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, i Barnkonventionen och i de globala målen.

- Dela upp klassen i tre grupper. Varje grupp läser en av dessa tre källor, och söker efter skrivningar som handlar om rätten till psykisk hälsa.
- Sammanfatta tillsammans. Hur kommer rätten till psykisk hälsa till uttryck i de mänskliga rättigheterna?

Källor

- [FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna](#)
- [Barnkonventionen](#)
- [De globala målen](#)

Hur påverkar krig och kris psykisk hälsa?

Här finns tre olika program som alla speglar hur den psykiska hälsan påverkas av krig och kris. Välj ett av programmen, eller arbeta med flera av dem.

**Genom mina ögon – Migration**

Det här avsnittet är det första av tre. Titta gärna på alla tre om ni har tid. De berättar samma historia ur tre olika personers perspektiv.

1. Titta på programmet tillsammans i klassen.
2. Hur har Said påverkats av det han var med om i Irak för länge sedan? Hur påverkades hans liv?
3. Hur har Merwan påverkats av sin pappas upplevelser?
4. Hur har Selma och Samir påverkats av familjens historia?
5. Hur kan trauman, som krig eller migration, påverka människor i flera generationer?



Folkmordet i Rwanda - Vittnesmål

Folkmordet på tutsiminoriteten i Rwanda 1994 är ett av de mest brutala folkmorden i vår tid. På bara tre månader dödades nästan en miljon människor. Det här är några överlevares vittnesmål.

1. Välj olika personers vittnesmål och titta på varsitt.
2. Sätt er i grupper där alla sett olika vittnesmål. Berätta för varandra om vad personerna upplevt.
3. Avsluta med en gemensam diskussion:
 - a. Vad var gemensamt för personernas upplevelser och vad var olika?
 - b. Hur gör personerna för att leva vidare?
 - c. Hur har de mått? Har de fått hjälp? Hur har den sett ut?
 - d. Vad i deras berättelser gjorde starkast intryck på er?



Perspektiv på världen – Krigets offer

1. Titta på programmet om Omar tillsammans i klassen.
2. Samtala om:
 - a. Berätta om Omars tid i ett syriskt fängelse.
 - b. När Omar berättar om det helvete han varit med om i fängelset så ler han. Varför då, tror du?
 - c. Hur kan någon gå vidare efter att ha upplevt det som Omar upplevt? Vilket stöd behöver man?

Att arbeta för psykisk hälsa i krig och kris

Läs igenom faktarutan i kopieringsunderlag 4.

- Fundera på hur personerna i avsnitten *Genom mina ögon, Folkmordet i Rwanda – Vittnesmål och Perspektiv på världen* hade kunnat hjälpas genom olika stödinsatser. Vad hade de behövt?
- Stigma betyder att människor får negativa stämplat på sig eller behandlas sämre på grund av något, till exempel psykisk ohälsa. Det kan handla om skam, fördomar eller rädsla för att bli diskriminerad.
 - Vilka grupper kan vara extra utsatta och rädda för stigma?
 - Vilka kan ha svårare att be om hjälp?

Scenarioövning: Vad behövs först – och sen?

En grupp människor har tvingats lämna sina hem och har kommit till ett tillfälligt läger nära gränsen till ett grannland. De har fått lämna nästan alla sina tillhörigheter bakom sig.

Arbeta i grupp och fundera över:

- Vilka behov tror ni är viktigast under de första dygnet?
- Vilken hjälp behöver de under de närmaste månaderna?
- Vilken hjälp kan de behöva om några år?

Exempel på områden att fundera kring:

- säkerhet
- mat och vatten
- sjukvård
- information
- gemenskap
- empati
- boende

Konsekvensanalys

När ett land drabbas av krig eller kris drabbas hela samhället – som lärare, läkare, ingenjörer och ungdomar. Många tvingas på flykt. Det här leder till stor psykisk ohälsa som ofta varar i många år, längre än krisen i sig.

1. Vilka blir konsekvenserna när människor drabbas av kris och krig? Tänk utifrån:
 - enskilda individer
 - olika grupper (till exempel olika ålder, socioekonomiska faktorer, kön och funktionsnedsättningar)
 - hela samhället
2. Tänk också på konsekvenser:
 - på kort sikt
 - på lång sikt
3. Fundera nu på hur konsekvenserna kan bli om personer får hjälp för att förbättra sin psykiska hälsa, respektive om de inte får det. Skriv två olika scenarier.
4. Finns det vissa grupper som är mer utsatta? Varför?

TÄNK TILL

Tänk till kommer att producera material om psykisk hälsa i krig och kris under hösten. Bland annat produceras poddavsnitt med ungdomar som upplevt trauma från krig och med personer som berättar om hur deras psykiska mående påverkades av krig och andra katastrofer. *Tänk till* kommer också att göra ett avsnitt där en ungdom och en vuxen berättar var för sig om samma trauma från sina olika perspektiv. Sedan möts de och pratar med varandra.

Tänk till hittar du på UR Play, Youtube, poddplattformar och i sociala medier som Tiktok och Instagram.



Del 2:

Bistånd och musikhjälpens projekt

Hur fungerar bistånd?



Titta på avsnittet [Perspektiv på världen – Bistånd och resurser](#) och svara sedan på frågorna.

Svara på frågorna:

1. Sveriges internationella bistånd delas in i två huvudtyper: utvecklingssamarbete och humanitärt bistånd. Förklara vad dessa är och ge exempel på bådadera.
2. Vad är en NGO?
3. Vad är SIDA?
4. Ett vanligt uttryck när man pratar om bistånd är "hjälp till självhjälp". Vad innebär det?
5. I filmen sägs att bistånd måste ges på mottagarlandets villkor och i samarbete mellan länderna. Vad betyder det?
6. Vilken risk finns med bistånd, särskilt i krigszoner?

Diskutera:

- Vem ska få bestämma hur bistånd används? Den som ger eller den som får?
- Hur ska bistånd organiseras för att fungera så bra som möjligt? Hur tänker du?
- Cirka 75 procent av befolkningen i Sverige är positivt inställda till svenskt bistånd, enligt Sidas årliga undersökning (2024). Varför tror du att biståndsviljan är så stor i Sverige?
- På Tiktok och Instagram ser vi ofta snabba nyhetsklipp eller insamlingar för kriser runt om i världen. Varför tror ni att vissa kriser får enorm spridning och viral uppmärksamhet, medan andra kriser (som den i Sudan) nästan helt drunknar i flödet? Hur kan det påverka viljan att hjälpa?
- Vilket ansvar har ett rikt och demokratiskt land som Sverige gentemot människor som drabbas av humanitära kriser i andra delar av världen?

Myter om bistånd

Det finns en del myter om bistånd. Gå in på Concords sida och läs mer om dem och om varför de inte är sanna.

- Var det något som förvånade dig?
- Har du hört någon av myterna tidigare?

Fyra hörn

Ta ställning till dessa påståenden genom att gå till olika hörn i klassrummet (håller med helt, håller med delvis, tar avstånd, tar helt avstånd). Ställ dig i mitten av rummet om du inte vet vad du tycker. Du kan också ställa dig mellan två hörn.

- Påstående 1: "Rika länder har en moralisk skyldighet att ge bistånd till fattiga länder."
- Påstående 2: "Det är bättre att skicka pengar till akuta katastrofer än att satsa på långsiktiga projekt."
- Påstående 3: "Bistånd kan skapa ett beroende."

Scenarioövning: Dilemma A och B

Dela in klassen i mindre grupper. Varje grupp får ett scenario att diskutera och lösa.

- Scenario A: Ett land styrs av en korrupt diktator, men befolkningen svälter. Ska vi ge bistånd direkt till staten, gå via lokala organisationer, eller stoppa biståndet helt för att pressa diktatorn?
- Scenario B: Ett givarland vill ge bistånd för att bygga brunnar, men kräver i gengäld att det mottagande landet köper allt material från givarlandets egna företag. Är detta okej?
- Varje grupp sammanfattar sina tankar i tre korta punkter för klassen.

HIT HAR MUSIKHJÄLPENS PENGAR GÅTT

Musikhjälpen samlar in mycket pengar. Projekten gör skillnad för personer som lever i de värsta humanitära kriserna i världen. Varje år har Musikhjälpen olika teman.

2025 samlades 75,5 miljoner in och 2024 blev summan över 60 miljoner.

Det är Radiohjälpen som tar beslut om hur pengarna ska fördelas. Ofta tar det ett tag innan man har beslutat detta, eftersom alla projekt måste granskas så noga. Det är viktigt att se till att pengarna kommer till så stor nytta som möjligt. Alla projekten drivs helt eller delvis av svenska organisationer med internationell verksamhet.

Musikhjälpen 2024 hade temat "Alla har rätt att överleva sin graviditet" och nu får 14 projekt runt om i världen stöd. Projekten bidrar bland annat till ökad tillgång till preventivmedel, säkra aborter, utbildning om sexuella och reproduktiva rättigheter samt vård av god kvalitet före, under och efter en förlossning.

Läs mer om vilka projekt som nu får pengar tack vare Musikhjälpens insamling 2024 [här](#).



Foto: Phillip Hatcher-Moore/UNICEF/UN0533054

"Säkra graviditeter för unga kvinnor och tonåringar"

via ACT Svenska kyrkan i Honduras, 5 miljoner kr

"Vård för mödrars trygghet"

via ADRA Sverige i Lesotho, 5 miljoner kr

"Stärkta hälsosystem för mödravård"

via Rädda Barnen i Mali, 5 miljoner kr

Musikhjälpen 2025 hade temat "Alla barn har rätt att gå i skolan" och nu har Radiohjälpen beviljat stöd till 16 projekt.

Projekten möjliggör insatser som stärker barns rätt till utbildning i konfliktområden, på flykt och i fattigdom. Projekten handlar bland annat om upprustning av skolor, tillgång till undervisningsmaterial, utbildning av lärare samt psykosocialt stöd till barn som drabbats av kris och konflikt.

Läs mer om vilka projekt som nu får pengar tack vare Musikhjälpens insamling 2025 [här](#).



Foto: Haitham Inad/TT

"Utbildning, skydd och psykosocialt stöd för barn i konfliktsituationer"

via ACT Svenska kyrkan i Libanon, 5 miljoner kr

"Flickors rättigheter, möjligheter och tillgång till utbildning"

via Kvinna till Kvinna i Demokratiska Republiken Kongo, 5 miljoner kr

"En trygg plats för lärande och utveckling"

via We Effect i Guatemala, 5 miljoner kr

Del 3:

Starta en insamlingsbössa till Musikhjälpen

Ett känt uttryck är ”Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.” Hur skulle ni kunna och vilja göra skillnad?

Ni kan nu starta en egen insamlingsbössa till Musikhjälpen.

Dela in er i mindre grupper.

1. Gå in och läs mer om andra som startat bössor och vilka aktiviteter de skapat för att få folk att skänka pengar. Titta särskilt efter exempel som inte bara innebär att be om pengar, utan om att göra saker som kan generera pengar.
2. Gör först en plan över ert projekt.
 - a. Sätt ett mål - hur mycket vill ni samla in? Tänk på att målet ska vara realistiskt!
 - b. Vad ska ni göra för att få folk att bidra till er bössa?
 - c. När och var ska aktiviteten göras?
 - d. Vad skulle kunna gå fel? Vad kan ni göra för att minimera risken att det går fel?
 - e. Kostar några aktiviteter något att genomföra? Tar de mycket tid?
3. Berätta för varandra om era projekt och be om feedback. Hur kan er insamling bli ännu bättre och mer effektiv? Är det något ni inte har tänkt på?
4. Starta insamlingsbössan. Tänk på att ni måste följa Musikhjälpens regler!
5. När Musikhjälpen är över och er insamling är klar, redovisa era resultat i klassen. Hur gick det? Varför gick det så, tror ni?
6. Hur mycket räcker era pengar till? Titta i rutan nedan.

Källor:

<https://bossan.musikhjalpen.se/starta-insamling>

Läs om tidigare insamlingsbössor här: <https://bossan.musikhjalpen.se/>



Foto: Mikael Grönberg/Sveriges Radio

VAD RÄCKER PENGARNA TILL?

Här är några exempel på vad pengarna kan räcka till.
Exemplen är från Radiohjälpens partnerorganisationers projekt.

82

kronor kan ge ett afghanskt flyktingbarn eller ungdom tillgång till en lektion i konstterapi. Med penslar, färger och papper som redskap får de möjlighet att bearbeta sådant som inget barn borde behöva uppleva (ACT Svenska kyrkan i Pakistan, 2025).

180

kronor kan ge 20–25 barn i Västbanken, östra Jerusalem och Gaza en fristad där de för en stund får vara barn igen, med lek, kreativitet och stöd från trygga vuxna (Diakonia i Palestina, 2024).

345

kronor kan bidra till att en vårdnadshavare får verktyg att skapa lugn och trygghet för sitt barn i en tillvaro präglad av krig. Den tryggheten kan hjälpa barnet att hantera rädsla och stress, stärka motståndskraften och bevara hoppet om framtiden (Erikshjälpen i Ukraina, 2025).

500

kronor kan räcka till en clownföreställning och kreativ workshop där barn i krigsdrabbade Ukraina får skratta igen. Clownerna skapar rum för lek och glädje, där både barn och deras familjer får hjälp att bearbeta det de varit med om (Clowner utan Gränser i Ukraina, 2025).

547

kronor kan ge ett barn från ett krigsdrabbat område i Ukraina en dag som påminner om hur det känns att bara få vara barn. Genom lek, rörelse och kreativa aktiviteter får barnet en trygg plats att andas ut, bearbeta svåra upplevelser och känna gemenskap med andra. För barn som lever med krigets konsekvenser kan sådana upplevelser bli en viktig skyddsfaktor mot långvarig psykisk ohälsa (Plan International Sverige i Ukraina, 2026).

200

kronor kan ge ett barn i krigsdrabbade Ukraina professionellt psykologiskt stöd. För ett barn som bär på trauman från kriget kan ett sådant samtal vara början på vägen tillbaka till trygghet och hopp (ADRA Sverige i Ukraina, 2025).

Kopieringsunderlag 1

– begrepp – utan förklaringar

Begrepp

Egen förklaring

psykisk hälsa

trauma

bistånd

PTSD (posttraumatiskt stressyndrom)

ångest

terapi

mänskliga rättigheter

stigma

utvecklingssamarbete

humanitärt bistånd

NGO (icke-statlig organisation)

Kopieringsunderlag 2

– begrepp – med förklaringar

Begrepp
Egen förklaring

psykisk hälsa	Ett tillstånd av välbefinnande där en person klarar av livets stress, kan arbeta produktivt och bidrar till samhället.
trauma	En känslomässig eller fysisk skada som kan ha långvariga effekter på en persons hälsa och välbefinnande.
bistånd	Hjälp och stöd som ges till länder eller människor i behov för att förbättra levnadsvillkoren, ofta i form av pengar eller resurser.
PTSD (posttraumatiskt stressyndrom)	Ett tillstånd som kan uppstå efter att ha upplevt en mycket skrämmande eller stressande händelse, vilket leder till ångest och andra symtom.
ångest	En känsla av oro eller rädsla som kan vara tillfällig eller långvarig och påverkar den mentala hälsan.
terapi	Behandling som innebär samtal och stöd från en professionell för att hantera psykiska eller känslomässiga problem.
mänskliga rättigheter	De grundläggande rättigheter och friheter som alla människor är berättigade till, oavsett bakgrund eller nationalitet.
stigma	En negativ stämpel eller uppfattning om en person eller grupp som kan leda till diskriminering.
utvecklingssamarbete	Samarbete mellan länder eller organisationer för att stötta utveckling och förbättra livskvaliteten i fattigare delar av världen.
humanitärt bistånd	Snabb och direkt hjälp som ges i krissituationer, till exempel vid naturkatastrofer eller konflikter, för att rädda liv.
NGO (icke-statlig organisation)	En organisation som är fristående från staten och arbetar för sociala, miljömässiga eller humanitära mål.

Kopieringsunderlag 3

– faktaruta: Psykisk hälsa i kriser

Psykisk hälsa handlar om hur vi mår, hur vi hanterar svårigheter och hur vi fungerar i vardagen. WHO beskriver psykisk hälsa som ett tillstånd av välbefinnande som gör att människor kan hantera livets påfrestningar, använda sina förmågor, lära sig, arbeta och bidra till samhället (WHO 2025d).

Vid krig, naturkatastrofer och flykt utsätts människor för stora påfrestningar. De kan förlora anhöriga, sitt hem, sin trygghet eller möjligheten att gå i skolan och arbeta. Vanliga reaktioner är oro, sorg, rädsla, sömnproblem, ilska, trötthet och hopplöshet.

För många blir reaktionerna mildare med tiden, särskilt om de får trygghet, stöd och hjälp. Men för en del blir reaktionerna långvariga. Ungefär 1 av 5 personer som har upplevt krig eller väpnad konflikt drabbas av psykisk ohälsa, till exempel depression, ångest, PTSD, bipolär sjukdom eller schizofreni.

År 2025 uppskattades över 300 miljoner människor behöva humanitär hjälp. Av dem beräknades ungefär 66 miljoner vara drabbade av psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa i humanitära kriser kan bero på flera saker:

- **Sociala faktorer**
Människor kan förlora hem, arbete, familj, vänner och trygghet. De kan också tvingas leva trångt och osäkert.
- **Psykologiska faktorer**
Sorg, rädsla, våld och trauma kan leda till stress, ångest och depression.
- **Strukturella faktorer**
Sjukhus och vårdcentraler kan förstöras eller sakna personal, mediciner och resurser. Då blir det svårare att få vård.

Dessa faktorer påverkar varandra. Brist på trygghet och stöd kan göra att människor mår sämre, och psykisk ohälsa kan göra det svårare att klara vardagen.

Musikhjälpen fokuserar på människor i svåra krissituationer med stora humanitära behov. Då behövs inte bara mat, vatten och skydd, utan också stöd för psykisk hälsa. Att värna den psykisk hälsa handlar om att hjälpa personer som mår psykiskt dåligt, förebygga psykisk ohälsa och stärka trygghet, gemenskap och stöd från andra.

Arbetet för psykisk hälsa handlar alltså inte bara om att förebygga och behandla sjukdomar, utan också om att skapa förutsättningar för ett värdigt liv under mycket svåra omständigheter.

Kopieringsunderlag 4

– faktaruta: Arbete för psykisk hälsa i kriser

I kriser som krig, flykt och naturkatastrofer behöver människor inte bara mat, vatten och skydd. De behöver också stöd för sin psykiska hälsa för att kunna hantera stress, känna trygghet och börja återhämta sig.

I dag är stöd för psykisk hälsa en viktig del av många humanitära insatser. Stödet handlar både om vård och om att skapa trygghet, gemenskap och hopp.

Stöd kan handla om att:

1. ge grundläggande trygghet till exempel mat, vatten, skydd, säkerhet och information.
2. stärka gemenskap genom familj, vänner, trygga platser och gruppaktiviteter.
3. ge extra stöd till personer som behöver samtal, stödgrupper eller psykologisk första hjälp.
4. erbjuda specialistvård till personer med svår psykisk ohälsa, till exempel depression, PTSD eller psykos.

Exempel på insatser

- Barnvänliga platser där barn kan leka, lära sig och känna trygghet.
- Utbildade volontärer som lyssnar, ger stöd och minskar skam kring psykisk ohälsa.
- Psykologisk första hjälp för personer som är rädda, stressade eller chockade.
- Kreativa aktiviteter som musik, teater och lek för att stärka gemenskap och självkänsla.

Kort sagt: Stöd för psykisk hälsa är viktigt för att människor ska kunna återhämta sig och bygga upp sina liv efter en kris.

Källor

UN. 2026. Mental Health and Wellbeing

Humanitarian Action. 2025. Global Humanitarian Overview 2026

UNHCR. 2025. A critical step toward saving lives: helping humanitarian workers respond to substance use with empathy and care

IOM. 2025. IOM Chief Stresses Mental Health Care Is Lifesaving in Humanitarian Response

UNHCR. 2026a. Mental health and psychosocial support

UNDP. 2025. Hope, trust and healing

OHCHR. 2000. CESCR General Comment No. 14: The Right to the Highest Attainable Standard of Health (Art. 12)

OHCHR. 2022. Children have specific rights and should be protected at all times, UN experts

UNDP. 2026. The Response of Persons with Disabilities to Emergencies, Humanitarian Crises, and COVID-19

Unicef. 2023. Protecting children's mental health in emergency settings

Unicef. 2026a. Gender-based violence

UNOP. 2025. United Nations Launches New initiative to Elevate and Expand Response to Mental Health in Humanitarian Crises

WHO. 2007. IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings

WHO. 2013. Psychological first aid

WHO. 2020. Building sustainable mental health systems during and after emergencies

WHO. 2023. Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care

WHO. 2024. The overwhelming case for ending stigma and discrimination in mental health

WHO. 2025a. Beyond survival: mental health on the frontlines of crisis

WHO. 2025b. Mental health in emergencies

WHO. 2025c. Refugee and migrant mental health

WHO. 2025d. Mental health

WHO. 2026a. Gender and health

World Psychiatry. 2021. From exception to the norm: how mental health interventions have become part and parcel of the humanitarian response



i samarbete med



P3 SR

svt▶



Produktion: UR och Sveriges Radio

musikhjalpen.se