

”Uppskattning, delaktighet, rörelse och kärlek”

Barn och unga som får vara delaktiga i beslut som rör deras vardag mår bra. Det har Catrine Kostenius funnit i ett pågående forskningsprojekt som undersöker hur samverkande hälsoarbete kan främja elevernas hälsa.

Tack vare ”Hälsoskolan” har välmåendet ökat, kränkningsanmälningarna blivit färre och stressen minskat, framförallt hos flickor.

TEXT: ANN-CATHRINE JOHNSON FOTO: MARIE LARSSON

”
Det framkom också att elevhälsans arbete ibland kan upplevas som en öde ö i skolans hav.”

HÄLSOSKOLAN är en satsning i Norrbotten som innehåller såväl forskning som hälsofrämjande projekt. Syftet är att bygga en hälsofrämjande samverkan med fokus på barns och ungas hälsa och lärande. Bakom satsningen står Norrbottens Kommuner, Region Norrbotten samt Luleå tekniska universitet. Catrine Kostenius, professor i hälsovetenskap som forskar om samverkande hälsoarbete för barn och unga, leder arbetet.

– Vi är nyfikna på hur vi tillsammans kan formulera en gemensam riktning för att öka barns och ungas hälsokunskap och samtidigt bidra till jämlik hälsa i Norrbotten, säger hon.

I projektet, som startade hösten 2017, deltar elever i årskurs 4, 7 och 9 samt årskurs 1 på gymnasiet. Men också unga utanför skola och arbetsmarknad

samt skolledare, lärare, elevhälsans personal och andra aktörer som till exempel socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri, är delaktiga.

I sin forskning arbetar Catrine Kostenius med salutogent fokus där friskfaktorer betonas som bas för utveckling.

– Grundläggande är ett uppskattande förhållningssätt, som fokuserar på det som fungerar bra och att förstärka detta för att upprätthålla och bygga vidare på framgångsfaktorer, säger hon.

I SEPTEMBER förra året presenterade styrgruppen för Hälsoskolan delar av resultatet på den internationella konferensen ECER (European Conference on Educational Research). Elever, skolsköterskor och lärare delade då med sig av sina erfarenheter av elevhälsosamtalen.



Catrine Kostenius.

Generellt upplevde deltagarna att de var på väg åt rätt håll för att främja hälsa i skolan. Eleverna beskrev hur de lärt sig viktiga saker för att må bra, som att de känt sig upplyfta, fått komma till tals, blivit lyssnade till och fått vara delaktiga. Personalen talade om skolledningens stöd liksom hur resultaten från hälsosamtalen och elevhälsoenkäten togs till vara i det systematiska kvalitetsarbetet.

– De berättade också hur de samverkade över professionsgränser och hur känslan av att göra gott fick dem själva att må bra, säger Catrine Kostenius.

Men skolsköterskor uttryckte också att de inte alltid upplevde att de blev lyssnade till, att de saknar stöd och får för lite tid till hälsofrämjande arbete och aktiviteter.

– Det framkom också att elevhälsans

Hälsofrämjande arbete

Världshälsoorganisationens definition av hälsa omfattar fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.

På senare år har man också lyft vikten av existentiellt välbefinnande som till exempel känslan av meningsfullhet, hoppfullhet, harmoni och förundran.

Ett främjande förhållningssätt bygger på kunskap om hälsa – vad som gör att vi mår bra.

Ett uppskattande förhållningssätt fokuserar på det som fungerar och vad människor i organisationer vill ha mer av.

arbete ibland kan upplevas som en öde ö i skolans hav, och det fanns frustration över vem som förväntades ta tag i allt som behöver göras för att få elever och personal att må bra.

Catrine Kostenius kan dock redan nu berätta om flera lyckade satsningar till ►►

”
Alla får vara med, vi ser varandra i ögonen och så hälsar vi när vi möts i korridoren.”

följd av Hälsoskolan. Exempelvis vann en kommun i år Norrbottens jämställdhetspris för sitt arbete. De har tidigare fått föreläggande från Skolinspektionen på grund av stora skillnader i flickors och pojkars skolresultat, flickors höga stressnivå och pojkars låga studiemotivation, men har nu lyckats vända trenden.

En skola i en annan kommun har fått till ökad rörelse bland barnen med 100 procent tack vare satsningar på fysisk aktivitet i och utanför klassrummet. Något som också gjort att eleverna känner sig piggare och gladare samtidigt som de mår bättre och har lättare att lära.

En tredje skola har gått från ”skämmig till stolt” och rektorn där kan berätta att kränkingsanmälningarna efter ett års arbete med hälsofrämjande skolutveckling har gått ner från 72 till 8 per år, samtidigt som trygghet och trivsel har ökat. Personalen på skolan känner också större arbetstillfredsställelse.

Vilka råd vill du ge andra skolor, och framförallt elevhälsoteam, som vill arbeta främjande med elevernas hälsa?

Deltagande forskning

Innebär att forska med människor i ett givet sammanhang, inte forska på människor.

Då hälsofrämjande arbete är en process för att möjliggöra människors ökade kontroll över sin egen hälsa är delaktighet en viktig faktor, det gäller att de det gäller är med.

När människor känner sig hörda och deras bidrag värderas kan processen att öka deras kontroll över sin egen hälsa förstärkas.

Catrine Kostenius studier visar att delaktighet ökar välbefinnandet hos barn.

Läs mer!

www.norrbottenskommuner.se/haelsoskolan/

– Utan att ge en heltäckande lösning på de utmaningar som skolan har kan jag nämna några framgångsfaktorer. Först och främst ”the power of everyone” som innebär att det finns en enorm kraft när alla berörda är med, och då menar jag ALLA, säger Catrine Kostenius.

Det handlar inte minst om all personal i skolan – den pedagogiska personalen och elevhälsan, men även lokalvårdare, vaktmästare, bibliotekarier och personal med ansvar för skolmåltiderna.

Mest avgörande, menar Catrine Kostenius, är ändå att de det gäller är med – alltså eleverna samt föräldrar eller vårdnadshavare. Viktigt är också stödet från politiker.

– För att utvidga ”the power of everyone” kan det hälsofrämjande arbetet kopplas till samhället i stort. Intresset för hälsofrågor såg vi bland annat bland deltagarna i den workshop vi höll. Då kom representanter från idrottsrörelsen, Tjejjouren, Svenska kyrkan och patientföreningar.

FÖR LÅNGSIKTIGHET krävs ett ledarskap som tydligt lägger grunden till ett främjande perspektiv genom att identifiera det som fungerar väl i verksamheten för att sedan bygga vidare på det systematiska kvalitetsarbetet i skolan, menar Catrine Kostenius. Och sist men inte minst betonar hon vikten av ett uppskattande förhållningssätt som får människor att må bra, växa och lyckas.

– Det var så talande när en elev berättade om fem områden som de jobbar med i skolan för att må bra; kost, sömn, rörelseglädje, kärlek och kamratskap.

På frågan om hur de jobbar med kärlek i skolan svarade han: ”Alla får vara med, vi ser varandra i ögonen och så hälsar vi när vi möts i korridoren.” ❖