

Främja psykisk hälsa i skolan - ungdomar från Skottland och Sverige ger sina perspektiv

I både Skottland och Sverige har den psykiska ohälsan bland barn och ungdomar ökat det senaste decenniet. Skolan har en viktig roll för att påverka både hälsa och utbildning. En viktig utgångspunkt för hälsofrämjande arbete i skolan är att involvera de som berörs, det vill säga eleverna. Syftet med den här forskningsstudien var att beskriva och förstå ungdomars perspektiv på hur psykisk hälsa kan främjas i skolan. Totalt 14 ungdomar i åldrarna 15-21 från Skottland och Sverige, 11 flickor och tre pojkar från tre kommuner, deltog i fyra fokusgrupper. Den fenomenologiska analysen resulterade i ett huvudtema: *Alla finns där för varandra* som innefattar tre teman utan inbördes rangordning: *Att vara i ett tryggt, inkluderande och kunnigt sammanhang*, *Att möta vuxna som är tillgängliga, lyssnar och agerar* och *Att känna sig betydelsefull och vara viktig för andra*. Baserat på dessa resultat föreslår vi att följande aspekter är väsentliga för att främja psykisk hälsa i skolan: (1) Efterfråga och tillskriv ungdomars upplevelser ett värde (2) Anta en "hela-skolan-strategi" för att visa att alla i skolan oavsett ålder eller yrke är en viktig del i pusslet för att främjande psykisk hälsa (3) Främja en lyssnande kultur med fokus på att bygga möjliggörande relationer (4) Öka kunskapen om hälsa (hälsolitteracitet) genom att främja hälsa och lärande samtidigt (5) Minimera stigma och öka tilliten till den egna förmågan att kunna vidta lämpliga åtgärder genom att utbilda om psykisk hälsa. Ladda ner och läs den vetenskapliga artikeln i sin helhet på den här länken: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11469-019-00202-1>

Tack!

Först och främst vill vi tacka de 14 ungdomarna från Skottland och Sverige som deltog i den här forskningsstudien. Tack till alla kontaktpersoner i de deltagande organisationerna som gjorde denna forskning möjlig. Vi är tacksamma för insatsen från chefen på Highland Children's Forum som ansvarade för kontakten i Skottland, höll de skotska fokusgrupperna och transkriberade bandinspelningar. Studien finansierades dels av Northern Periphery and Arctic-programmet 2015-2018. Dessutom möjliggjorde Riksbankens Jubileumsfond den här forskningsstudien genom att finansiera Flexit - det nationella forskningsprogrammet för att främja samverkan och kunskapsutbyte mellan akademiska organisationer och det övriga samhället. Sist men inte minst är vi tacksamma för det stöd för forsknings- och utvecklingsarbete som vi fått från våra arbetsgivare Norrbottens Kommuner och Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsovetenskap, som skett i samverkan med Region Norrbotten och Länsstyrelsen i Norrbotten.

Med vänliga hälsingar från oss författare,
Catrine Kostenius, Sebastian Gabrielsson & Eva Lindgren

Frågor eller funderingar?
Kontakta Catrine Kostenius på catkos@ltu.se