

# Hälsoskolan



FOLKHÄLSOARBETE FÖR OCH TILLSAMMANS MED BARN OCH UNGA I NORRBOTTEN • NR 1



Kroka arm  
för barn och  
ungas hälsa  
Sidan 4

Hälso-  
samtalen  
i skolan  
Sidan 6

Lyssna  
in och  
stötta upp  
Sidan 12

Med  
sikte på  
framtiden  
Sidan 14

# Varmt välkomna!

Jag har fått det fina uppdraget att introducera det första numret av tidningen **Hälsoskolan**. Följande 16 sidor beskriver det arbete som vi i Hälsoskolan i Norrbotten genomfört under de senaste fyra åren kopplat till den regionala folkhälsostrategin. I tidningen återfinns axplock från den forskning och utveckling som är ett resultat av att vi krokat arm med kommuner och skolhuvudmän runt om i Norrbotten. Hälsoskolan har under dessa fyra år bidragit med processtödd till de utvecklingsarbeten som syftar till att barn och unga i Norrbottens ska må bra.

Hälsofrämjande arbete för barn och unga kan göra stor skillnad för både hälsa och skolresultat. Detta är något som vi ser i vår egen och andras forskning. För att beskriva och definiera vad ett hälsofrämjande förhållningssätt innebär har vi skapat ett ramverk där nyckelorden är *främjande*, *uppskattande*, *medskapande* och *gränsöverskridande*. I tidningen kan du läsa mer om vad nyckelorden innebär i praktiken.

Vi kan se en rad positiva resultat av Hälsoskolans arbete och vi ser också sådant som kan förbättras ytterligare. Avgörande faktorer för att hälsofrämjande arbete ska vara framgångsrikt och hållbart är att de som berörs får komma till tals. Det innebär att, förutom barn och unga, behöver också all skolpersonal vara medskapare. Även om vi kan glädjas åt många framsteg finns en lång väg kvar innan vi kan slå oss till ro. Det väl använda uttrycket ”håll i och håll ut” är av största vikt ur ett hållbarhetsperspektiv så låt oss öka det regionala lärandet genom att dela och lära av och med varandra.

I faktarutan till höger finns några citat som styrgruppen för *Hälsoskolan i Norrbotten* vill dela med sig av. Inom ramen för den regionala folkhälsostrategin samverkar Norrbottens Kommuner, Region Norrbotten och Länsstyrelsen i Norrbotten.

Catrine Kostenius

Professor, Luleå tekniska universitet och Utvecklingsledare Folkhälsa, Norrbottens Kommuner

## I detta nummer

Om Hälsoskolan i Norrbotten .....	2
Utmaningar som motivation till förändring .....	3
Kroka arm för barn och ungas hälsa .....	4
Hälsosamtalen i skolan .....	6
Elevers hälsobagage .....	8
Alla är med .....	10
Lyssna in och stötta upp .....	12
Med sikte på framtiden .....	14
Vi lyssnar! .....	14
ChatPal – främja ungas psykiska hälsa med AI .....	14
Hälsoskolans bokhylla .....	15
Bygger broar .....	15
Tack .....	16

Bilden på första sidan och sista sidan är tagen av Oliver Åström



Lena Nyström, Catarina Lundqvist, Annika Nordstrand, Catrine Kostenius, Annica Henriksson och Cecilia Wagenius saknas på bilden.

## Om Hälsoskolan i Norrbotten

”Vi har under de senaste åren byggt broar för samverkan mellan verksamheter i våra 14 nordligaste kommuner och närliggande lärosäten vilket gynnar kunskapsutbytet för att forskning och utveckling ska berika varandra” *Catarina Lundqvist, FoUI, Norrbottens Kommuner.*

”För att hälsa och lärande ska gå hand i hand behöver hälsofrågorna finnas med i det systematiska kvalitetsarbetet i skolan” *Annica Henriksson, Avdelningschef Utbildning och arbetsmarknad, Norrbottens Kommuner.*

”Hälsofrämjande arbete i skolan är som pengar på banken. När utmaningar kommer, och det gör de förr eller senare, har det främjande arbetet skapat goda förutsättningar för att tillsammans hitta lösningar på utmaningarna. En hälsofrämjande ”buffert” *Lena Nyström, Utvecklingsledare Utbildning och arbetsmarknad, Norrbottens Kommuner.*

”Hälsosamtalen i skolan är en möjlighet att knyta samman skolans akademiska uppdrag med folkhälsoarbetet” *Annika Nordstrand, f.d. chef för Folkhälsocentrum, Region Norrbotten.*

”Det är viktigt att lyssna till vad barn och unga upplever som viktigt och att ta vara på deras erfarenheter i folkhälsoarbetet” *Cecilia Wagenius, projektledare, Region Norrbotten*



## Utmaningar som motivation till förändring

Forskning visar att det finns ett tydligt samband mellan lärande och hälsa. Utbildning, hälsa och social inkludering är därför betydelsefulla faktorer för att säkerställa ungas framtida hälsa och ett gott liv med sysselsättning, inkomst och eget boende.

Inom den arktiska regionen och även i Norrbotten ser vi sämre förutsättningar för unga att klara av skolan och också bristande självständighet kopplat till anställning efter avklarade studier. Det finns därför ett behov av att stödja unga människor som kämpar med psykiska och fysiska hälsoutmaningar för att ta itu med denna samhällsutmaning.

### O-hälsotrenden

Även om majoriteten av alla elever upplever att de har god hälsa minskar självskattad hälsa med stigande ålder och förekomsten av psykiska och somatiska besvär ökar. Detta framträder i re-

gionala och nationella myndighetsrapporter. Den svenska skolan har länge kritiserats för sjunkande resultat och brister i arbetsmiljön, något som kan ge upphov till stress, mobbning och avsaknad av studiero. Skolstress kan vara en orsak till den psykiska ohälsa som ökat bland 13–15-åriga flickor i Sverige och likaså i Norrbotten. När det gäller pojkar i åldersgruppen 13–15 år visar studier som genomförts i Norrbotten att de uppger att de inte har någon att anförtro sig åt.

### Särskild utsatthet i vissa grupper

Fysisk och psykisk ohälsa bland elever har ett tydligt samband med försämra-

de skolresultat. Sedan 2012 har resultaten i den internationella PISA-undersökningen vänt uppåt för svenska elever som helhet men inte för elevgrupperna med utländsk bakgrund. Grupper som är särskilt utsatta för ohälsa är nyanlända, hbtq-personer och personer med funktionsnedsättningar. Under de senaste åren har också ökad skolfrånvaro blivit en utmaning för skolor. På grund av pandemin har skolor varit tvungna att övergå till distansundervisning, vilket påverkat både hälsa och skolresultat i negativ riktning för många elever. Dessutom ökar antalet unga 16–24 år som står utanför både skola och arbetsmarknad.

Med dessa utmaningar som inspirationskälla till förändring uttryckte flera kommuner och skolhuvudmän runt om i Norrbotten att *något måste göras!*

# Kroka arm för barn och ungas hälsa

Med utgångspunkt i de hälsoutmaningar som barn och unga i Norrbotten stod inför 2017 var det på sin plats att ställa några självkritiska frågor; Varför fungerar inte det vi hittills gjort? Vad kan vi göra annorlunda? Representanter från Norrbottens Kommuner och Region Norrbotten förde givande samtal som resulterade i idén att kroka arm och samverka med politiker, professionella, barn och unga för att främja hälsa och lärande.

Professor Catrine Kostenius anställdes som flexitforskare genom medel från Riksbankens Jubileumsfond. Tillsammans med styrgruppen för Hälsoskolan (se sidan 2) utarbetade hon en plan för ett forsknings- och utvecklingsarbete i Norrbotten.

Arbetet byggde på teorier om främjande förhållningssätt kopplat till ett uppskattande fokus, deltagande processer och gränsöverskridande arbetssätt.

Målet för Hälsoskolan var att beskriva och förstå deltagande aktörers erfarenheter av hälsofrämjande arbetssätt. Syftet var också att främja och öka kunskapen om barn och ungas hälsa samt bidra till en mer jämlik hälsa i Norrbotten.

## Hälsoskolan i Norrbotten sjösätts

Den 16 januari 2018, på Vetenskapens Hus i Luleå, gick startskottet för det regionala hälsoarbetet för barn och unga

som fick namnet *Hälsoskolan i Norrbotten*. På scenen samlades en rad aktörer som representerar deltagarna i forsknings- och utvecklingsarbetet (se bilden ovan). Huvudpersonerna - elever från två skolor som representerar de 51 000 barn och unga som bor i Norrbotten – står främst tillsammans med representanter för olika professioner, forskare och politiska företrädare som stöttade initiativet.

## Främjande och uppskattande fokus

*Hälsoskolans* forsknings- och utvecklingsarbeten utgick från ett främjande förhållningssätt, där man identifierar styrkor, resurser och faktorer som främjar barn och ungas hälsa. Olika aktiviteter som pågick i länet, exempel-



Hälsoskolans arbete bygger på att kroka arm med varandra.



Snöis, Hälsoskolans maskot, hälsa välkommen!

vis lagstadgade hälsobesök som brukar benämnas hälsosamtal som elever erbjuds under sin skolgång, låg till grund för processtöd och insamling av data. Genom kvalitativa metoder, exempelvis öppna brev, fick deltagarna formulera sina tankar om vad de uppskattade.

Deltagarnas skriftliga reflektioner blev ett sätt att fånga deras erfarenheter (s. 6–7). Genom elevhälsoenkäten som utgör underlag till hälsosamtalen kunde ytterligare data samlas in och bearbetades med hjälp av kvantitativ analys

(s. 8–9). I andra delar av utvecklingsarbetet användes forskningsmetoder som skapar delaktighet och samverkan i syfte att främja barn och ungas hälsa och lärande (s. 10–11).

Målet med datainsamlingen var, som tidigare nämnts, att beskriva och förstå olika erfarenheter av hälsofrämjande arbetssätt. Deltagarna var elever i åk 4, 7, 9 samt åk 1 på gymnasiet, nyanlända elever vid introduktionsprogrammet, skolledare, lärare, elevhälsans personal och annan personal som arbetar för och med barn och ungas hälsa i Norrbotten. Utanför skolans kontext fanns också intresse att delta. I aktiviteter och datainsamlingar deltog representanter från

”  
*Hälsoskolans forsknings-  
 och utvecklingsarbeten  
 utgick från ett främjande  
 förhållningssätt, där man  
 identifierar styrkor, resurser  
 och faktorer som främjar barn  
 och ungas hälsa*  
 ”

polisen, kommunala och regionala politiker, socialtjänsten, hälso- och sjukvården och från civilsamhället deltog Tjejjouren, patientorganisationer, Svenska kyrkan och Norrbottens idrottsförbund (s. 10–11).

#### **Bygga vidare på goda exempel och samverkan**

Ett digitalt forum för Hälsoskolans arbete utvecklades på Norrbottens Kommuners hemsida (se QR-kod här bredvid) där goda exempel på hälsofrämjande arbete delades och forskningsstudier som genomförts publicerades.

En grundläggande idé var att *Hälsoskolan* skulle bygga vidare på redan befintliga samarbeten och strukturer. Ett exempel är den samverkan kring hälsosamtalen som byggts upp mellan Norrbottens Kommuner och Region Norrbotten under många år. Detta samarbete banade väg för en datainsamling kring vilka erfarenheter som elever, lärare och skolsköterskor hade av hälsosamtalen och de elevhälsoenkäter som eleverna själva fyller i och som ligger till grund för samtalen med skolsköterskan (s. 6–9).

Delar av det processtöd som *Hälsoskolan* erbjöd kommuner och verksamheter i Norrbotten samlades i nätverket *Guldgruppen*. Genom nätverkets deltagare kunde olika erfarenheter av hälsofrämjande skolutveckling utgöra inspiration till fortsatt arbete, dela och lära med och av varandra. Nätverket fick namnet för att deltagarna var värda sin vikt i guld då de arbetade systematiskt för att främja barn och ungas hälsa och lärande.



# Hälsosamtalen i skolan

Enligt den svenska skollagen och läroplanerna är ett av skolans uppdrag att främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. Där står också att alla elever i förskoleklass, åk 4, åk 7 och åk 1 i gymnasiet ska erbjudas ett hälsobesök som ofta benämns hälsosamtal.

Forskning visar att de hälsosamtal som eleverna har med skolsköterskorna kan vara till hjälp för att öka elevernas förståelse för den egna och andras hälsa och öka kunskapen om hälsofrågor. Det finns dock utmaningar med att genomföra hälsosamtalen, exempelvis brist på tid och resurser. I några län i Sverige, däribland Norrbotten, fyller eleverna själva i en elevhälsoenkät i samband med hälsosamtalet. De yngsta eleverna tar hjälp av sina vårdnadshavare. Elevhälsoenkäten är ett verktyg under hälsosamtalet och består av ett antal frågor om bland annat hur eleven mår fysiskt och psykiskt, kostvanor, trivsel i skolan och fritidsvanor. Enkätsvaren samlas i en anonymiserad databas.

## Samlade erfarenheter med stora variationer

Med detta som bakgrund ställde vi frågor till 44 skolsköterskor från Norrbotten, 37 elever från årskurs 4, 7 och första året på gymnasiet från tre skolor i tre kommuner samt 12 lärare från de tre skolorna. Deltagarna skrev öppna brev i form av en skriftlig reflektion där de fick berätta om sina erfarenheter av att leda, alternativt att medverka i ett hälsosamtal. De fick också berätta på vilket sätt hälsosamtalen ska kunna nå full potential för att främja elevers hälsa och lärande.

Deltagarnas erfarenheter uppvisade stora skillnader, från skolor med goda förutsättningar där skolledare prioriterar hälsofrågor till skolor där hälsosam-

**Film: Så går ett elevhälsosamtal till!**

Filmen berättar hur ett elevhälsosamtal går till och kan visas på föräldramöten, bifogas i nyhetsbrev, osv. Filmen finns textad på svenska, engelska, finska, arabiska och (samisk undertextning är under produktion).



The video player interface shows a progress bar at 0:26 / 3:30 and standard YouTube controls. The video content is a collage of images: a plate of food, a girl's face, a school building, a girl sleeping, a girl's legs, and three girls with red eyes.

Se videon här



talen ges lite utrymme och resultaten inte tas tillvara. Deltagarnas berättelser om hälsosamtalen förmedlade en rad positiva upplevelser som signalerade att processen kring hälsosamtalen i många fall främjar elevers hälsa och lärande. Deltagarna beskrev också negativa erfarenheter där hälsosamtalen inte varit eleverna till hjälp. Vidare belyste de brister i verksamheterna som försvårat hälsofrämjande skolutveckling. Trots stora variationer pekar deltagarnas sammanlagda erfarenheter på att hälsosamtalen kan vara användbara och värdefulla verktyg för att främja elevers hälsa och lärande.

## Framgångsfaktorer

Genom deltagarnas samlade erfarenheter framträdde några olika framgångsfaktorer kopplat till hälsosamta-

len. Personalen upplever att resultaten från samtalen är ett värdefullt verktyg för att uppfylla utbildningsuppdraget och hjälper elever nå utbildningens mål. Möjligheten att främja elevers hälsa och lärande ökar när resultaten från hälsosamtalen används i skolans systematiska kvalitetsarbete. Helt avgörande för dessa framgångsfaktorer är att skolsköterskorna får rätt förutsättningarna att genomföra och följa upp resultaten av hälsosamtalen. En grundförutsättning är att skolsköterskors arbete värderas, ses som ett viktigt bidrag till utbildningsuppdraget och att deras arbetsvillkor är rimliga, vilket i sig blir en framgångsfaktor. När skolpersonal och skolledare har en grundläggande förståelse för samban-



Ett främjande förhållningssätt kan liknas vid att se glaset halvfyllt i stället för halvtomt.

det mellan hälsa och lärande är de också mer benägna att stödja skolsköterskornas arbete med hälsosamtalen.

#### Hela skolan är med

Resultatet i undersökningarna kring hälsosamtalen pekar på att en "hela-skolan-strategi" kan användas för att bygga goda relationer mellan skolpersonal och elever. Hälsosamtalen kan vara ett värdefullt verktyg för skolläda-re och all personal att bjuda in elever och deras vårdnadshavare till det hälsofrämjande arbetet. Förbättringsområden synliggjordes också, som till exempel att hälsosamtalen behöver få den tid som krävs för att ut-

### Främjande

Ett främjande förhållningssätt fokuserar på att identifiera tillgångar, styrkor och det som fungerar väl. Det kan liknas vid att se glaset halvfyllt. Frågor: När har jag/vi upplevt att skolan varit en bra plats för lärande? I vilka situationer har jag/vi mått bra?

QR kod Läs mer i boken *Elevhälsa och en hälsofrämjande skolutveckling*



göra ett användbart verktyg. Elevernas egna frågor behöver få mer utrymme men brist på tid kan leda till en enkelriktad kommunikation i stället för en dialog som kännetecknas av ömsesidighet.

Läs mer om den här forskningen nedan.

Journal of School Nursing



European Conference on Educational Research (ECER)



# Elevens hälsobagage

För att följa hur elevens hälsa, på individnivå, förändras över tid studerade forskarna Mats Jakobsson och Catrine Kostenius 1498 elevhälsoenkäter. De anonyma enkäterna omfattar ett antal frågor om hur eleverna mår fysiskt och psykiskt, deras kostvanor, trivsel i skolan, fritidsvanor med mera.

Resultatet visar ett tydligt samband mellan de enskilda elevernas självskattade hälsa i årskurs 7 jämfört med den hälsa samma person uppger i årskurs 1 på gymnasiet. Eleverna bar alltså med sig sitt hälsobagage från grundskolan till gymnasieåren. Sannolikheten är stor att elever som mår bra i årskurs 7 också gör det några år senare, och de som beskriver sin hälsa som sämre i årskurs 7 också gör det senare. De faktorer som verkar ha betydelse för elev-

ernas självskattade hälsa är att man trivs på sin skola, upplever att man klarar av sitt skolarbete (ej stressad över skolarbete), att man har tillitsfulla relationer (framför allt i gymnasiet), är fysiskt aktiv och inte upplever oro, nedstämdhet och irritation. Dessa faktorer kan tolkas som att den viktigaste friskfaktorn är en skolmiljö i vilken eleverna på ett tidigt stadium av sin skolgång upplever sig vara inkluderade med sociala relationer till kamrater och vux-

na. Detta utvecklar elevernas självtillit och självförtroende, där en stärkande faktor är att ha möjlighet att klara av skolarbetet.

## Praktisk tillämpning av resultatet

### - *Killar och tjejer kan behöva olika stöd.*

De faktorer som främjar elevernas hälsa är detsamma för pojkar och flickor. Däremot bland de elever som beskriver sin självskattade hälsa som sämre, något som förekom i större utsträckning bland flickor, är det mycket vanligare att uppleva nedstämdhet, oro och irritation jämfört med fysiska besvär. Det här visar på vikten av att tydliggöra könsskillnader så att stödet blir så värdefullt som möjligt.

## Uppskattande

För att fånga uppskattningens kraft identifieras det bästa i den rådande situationen, hos sig själv och hos andra. Uppskattade erfarenheter förstärks sedan med fokus på ett önskat läge. Frågor: Hur kan jag/vi göra mer av det som främjar hälsa och lärande? Nu på en gång? Långsiktigt?

QR kod Läs mer i boken *Elevhälsa och en hälsofrämjande skolutveckling*





- **Initiera tidiga insatser för att minska negativa effekter av ungas o-hälsobagage.** Forskarna understryker vikten av att både det sjukdomsförebyggande arbetet och det hälsofrämjande arbetet inleds tidigt under barnens skolgång och att det fokuserar på att minska risken för att hälsoproblem uppstår, kvarstår eller förvärras. Elevhälsan har ett viktigt uppdrag för att tidigt upptäcka de elever som är i behov av särskilt stöd och därför bör elevhälsans förebyggande och främjande arbete stärkas.

- **Fokusera på den viktigaste friskfaktorn - en hälsofrämjande skolmiljö och skolkultur.** Utan att förringa utmaningar, problem och ohälsa föreslår forskarna ett salutogent perspektiv, alltså ett främjande perspektiv (se cirkeln på sidan 7). Det fokuserar på resurser, kompetenser, förmågor och tillgångar på både individ- och gruppnivå exempelvis skolklasser och familjer men också samhället i stort.

- **Stärk skolans kompensatoriska uppdrag.** Redan i förskoleåldern är det tydligt att barn har olika sociala, kulturella och ekonomiska förutsättningar att klara av sin skolgång. För en stor andel elever innebär detta utmaningar vid sidan av skolan, medfödda eller förvärvade hälsoutmaningar, som också påverkar deras möjligheter att klara av sitt skolarbete.

Läs rapporten  
Elevhälsoenkäter  
synliggör hälsobagage





# Alla är med

Hälsoskolans styrgrupp bjöd in till två workshops där en särskild metod, som brukar benämnas 4-D eller 5-D, användes. Den första inbjudan var öppen för de som arbetar med att främja barn och ungas hälsa och lärande i Norrbotten. Den andra inbjudan riktades till all skolpersonal, politiker och elever i en kommun i Norrbotten.

Ursprungligen användes 4-D som data-insamlingsmetod i forskningssammanhang för att möjliggöra medskapande processer men visade sig vara lika användbar i utvecklingsarbeten. De fyra D:na står för 1) **Discovery**: identifiera "guldgruv" för att må bra och lära sig i skolan, 2) **Dream**: formulera bilden av drömskolan (vad?) 3) **Design**: planering för drömskolan (hur?) 4) **Destiny**: illustrera bilden av framtiden. Senare har forskare lagt till ytterligare ett D som står för **Definiera** och handlar om att alla som deltar ska definiera det område som är i fokus för workshoppen. Det ska ske som första steg i metoden som då kallas 5-D.

## Första workshoppen

Vid den första workshoppen deltog drygt 100 personer som representerade skolan, polisen, politiken, socialtjänsten och hälso- och sjukvården samt civilsamhället Även elever från mellan-, högstadiet och gymnasiet deltog.



## *Det är viktigt att dem de galler är medskapare!*

Under workshoppen fick deltagarna reflektera tillsammans utifrån sina egna erfarenheter, om hur hälsosamtalen skulle kunna användas i det hälsofrämjande arbetet. De fick också i linje med 4-D metoden beskriva sin drömskola, planera aktiviteter i skolan och illustrera framtidsvisionen av en skola där alla mår bra och lär för livet. Avslutningsvis fick deltagarna reflektera kring hur det blev när drömmen gått i uppfyllelse? Några av deltagarnas bilder finns ovan.

## Andra workshoppen

Under den andra workshoppen deltog skolpersonal, skolpolitiker och elever från en kommun som arbetade kom-

munövergripande med hälsofrämjande skolutveckling. Inom ramen för detta utvecklingsarbete användes 5-D metoden, det vill säga 4-D metoden med tillägget **Define** d.v.s. låta deltagarna definiera begrepp som hälsa och hälsofrämjande som en första aktivitet. Genom *Hälsoskolan i Norrbotten* kopplades forskning till detta hälsofrämjande skolutvecklingsarbete. Forskaren Catrine Kostenius och forskare läraren Lena Nyströms ambition var att beskriva och förstå erfarenheterna av goda förutsättningar för hälsa och lärande i skolor i den arktiska regionen, med fokus på Norrbotten.

## Lärdomar

"När hela jag mår bra jobbar och lär jag mig bättre". Så formulerade sig en av



eleverna som deltog i den andra workshopen. Citatet säger en hel del om vikten av goda förutsättningar för hälsa och lärande i skolan. Det råder inget tvivel om att de två begreppen, hälsa och lärande, hänger ihop. Resultaten från de workshops som beskrivits pekar sammantaget på vikten av att hälsa ses holistiskt. Därför behöver både fysiska, psykiska, sociala och existentiella dimensioner av hälsa ges utrymme för att ett hälsofrämjande arbete ska bli framgångsrikt. Skolans företrädare skulle kunna överväga obligatorisk hälsoutbildning i syfte att öka elevernas hälsokunskaper och prioritera elevdelaktighet och personalsamverkan. Ta del av presentationer, bilder från ut-

### Medskapare

Avgörande för att hälsofrämjande arbete ska bli framgångsrikt är att huvudpersonerna, till exempel elever och personal, är medskapare. Fråga: Hur kan jag/vi ge utrymme för alla som berörs att vara delaktiga i processer som främjar hälsa och lärande?

QR kod Läs mer i boken *Elevhälsa och en hälsofrämjande skolutveckling*



vecklingsarbetet och forskning om deltagande processer som metoderna 4-D och 5-D i QR-koderna nedan.



Workshop 4-D metoden



9th Nordic Health Promotion Research Conference



Reflective Practice



Tillsammans!

## Lyssna in och stötta upp

En gemensam nämnare för de verksamheter som varit framgångsrika i sitt arbete med hälsofrämjande skolutveckling är att *alla är med*, det vill säga all skolpersonal, eleverna och deras vårdnadshavare. Personalen är lyhörd och gör det möjligt för eleverna att vara delaktiga i arbetet. När initiativ för hälsofrämjande skolutveckling dessutom får stöd bland skolpolitiker ökar förutsättningarna ytterligare för att skapa hållbarhet. Stödstrukturer för långsiktigt fokus på hälsa och lärande är ovärderligt.

### Styrning och ledning

Tidigare forskning har visat att i verksamheter där det finns ett starkt ledarskap kring hälsofrämjande skolutveckling har man stora möjligheter att lyckas. Det starka ledarskapet kan beskrivas i termer som att skolledare, exempelvis rektorer och elevhälsochefer, skapar förutsättningar för goda relationer mellan hemmet och skolan och att elever kan känna stolthet över sina skolframgångar. Egna studier i Hälsoskolan förstärker tidigare forskning om

att dessa ledare möjliggör samarbete över professionella och institutionella gränser och har hälsofrämjande frågor på agendan som del av det systematiska kvalitetsarbetet (se sidan 6–7).

### Ledarskap i Norrbotten

Genom Hälsoskolans arbete undersökte forskarna Catrine Kostenius och Catarina Lundqvist ledarskapets betydelse för att hälsofrämjande skolutveckling skulle vara framgångsrikt. De var särskilt intresserade av att förstå i

vilken utsträckning hälsofrämjande policy och ledarskapsengagemang återspeglas i skolaktörers erfarenheter av hälsosamtalen som erbjuds till eleverna. De fann goda exempel av detta ledarskap i Norrbotten. Deltagarna beskrev några gemensamma nämnare för de skolledare som ger kraft åt hälsofrämjande skolutveckling: 1) de sätter hälsa på dagordningen, 2) de skapar en gemensamt målbild 3) de går sida vid sida med elever, vårdnadshavare och all skolpersonal 4) de pekar ut en hälsofrämjande riktning.

### Förväntningar på skolledare

Genom forskningen framkom också förväntningar på skolans ledarskap att systematiskt arbeta med resultaten från hälsosamtalen. Och inte bara på individnivå utan också på klassrums- och skolnivå så alla skolans professio-



ner och elever kan involveras. Därmed främjas inte bara elevers hälsa utan också elevers lärande. För att göra detta praktiskt möjligt behöver skolledare medvetandegöra och navigera i det spänningsfält som det hälsofrämjande uppdraget utgör. Skolledarna behöver dessutom arbeta aktivt med att tydliggöra och möjliggöra skolans gemensamma hälsofrämjande ansvar. Det är många perspektiv som behöver tas tillvara och det kräver både tid, kunskap och engagemang.

För att också långsiktighet och hållbar utveckling ska uppnås behöver skolledare ges mandat av politiken att prioritera det hälsofrämjande arbetet. Det behöver därför förankras i lokala policyer, utvärderas och kommuniceras genom skolans systematiska kvalitetsarbete. Rektorens kunskap om hälsofrämjande arbete och deras vilja att leda arbetet som en viktig del i det systematiska kvalitetsarbetet blir därför avgörande.

### **Sandwich-strategi**

I stället för att välja ”top-down” eller ”bottom-up”, som är två motsatta strategier för ledarskap, föreslår forskarna både och. Det innebär en slags ”sandwich-strategi” där delaktighetsskapande processer får ta plats och där ledaren för samman olika perspektiv, utan att lämna någon utanför. I praktiken innebär det att all skolpersonal, elever och vårdnadshavare är delaktiga och samverkar tillsammans med skolchefer, elevhälsochefer och politiska företrädare.

Läs mer i forskningsstudierna om vad skolsköterskor, lärare och elever tänker om hur hälsofrämjande metoder i skolan kan utvecklas tillsammans med chefer och politiker (se QR koderna här bredvid).

### **Gräns- överskridande**

I gränsöverskridande arbetssätt ses alla som resurser oavsett ålder eller profession. Hur kan jag/vi ge utrymme för alla som berörs att vara delaktiga? Hur kan jag/vi visa att vi litar till deltagarnas förmågor och kompetenser?

*QR kod Läs mer i boken *Elevhälsa och en hälsofrämjande skolutveckling**



International Journal  
of Circumpolar Health



Health Education

## Med sikte på framtiden

Hälsoskolans arbete fortgår inom ramen för folkhälsostراتيجيةarbetet i Norrbotten där Norrbottens Kommuner, Region Norrbotten och Länsstyrelsen i Norrbotten samverkar. Fokus är att hantera aktuella samhällsutmaningar. Ambitionen är att bidra med ungas möjlighet att komma till tals, förbättra stödet för barn och elevers hälsa och lärande, testa ny teknik kopplat till kompetensförsörjning och arbeta för ett Norrbotten vi kan vara stolta över. Arbetssättet utgår från ramverket för ett hälsofrämjande förhållningssätt med nyckelorden är *främjande, uppskattande, medskapande* och *gränsöverskridande* (se faktacirklarna på sidorna 7, 8, 11 och 13).



## Vi lyssnar!

”Unga i Norrbotten kommer till tals” är ett forum där unga bjuds in att berätta om och delge sina erfarenheter i aktuella frågor. Genom webbenkäter som är öppna för alla unga i Norrbotten skapas delaktighet genom anonyma svar. Inga personuppgifter samlas in, endast information om kön, skola, och kommun för att svaren ska ge en generell bild av de unga som deltagit. Resultatet från webbenkäterna görs tillgängliga för beslutsfattare, politiker, yrkesverksamma och allmänheten genom de deltagande organisationernas hemsidor, konferenser och nätverk. Sammanfattning av resultaten läggs fortlöpande ut på Hälsoskolans hemsida.

Unga i  
Norrbotten  
kommer  
till tals



## ChatPal – främja ungas psykiska hälsa med AI

Den psykiska ohälsan bland medborgarna ökar och världens resurser riskerar att inte räcka till. Med detta som bakgrund har fyra länder gått samman i EU-projektet **ChatPal**. Syftet är att undersöka om artificiell intelligens (AI) kan ge hjälp och stöd till ökat psykiskt välbefinnande och bidra till att avlasta professionella som till exempel skol- och vårdpersonal. I Sverige är fokus på ungas psykiska välbefinnande med AI som redskap. En chatbot baserad på AI-teknik är en mjukvara som kommunicerar med användare på en hemsida eller via en app i mobilen. Den ger information, föreslår övningar och

vägleder användaren för att simulera vardagliga samtal mellan människor. Projektgruppen arbetar med att utveckla en chatbot-tjänst som kan ge personen alternativ till olika övningar för att främja psykiskt välbefinnande. ChatPal interagerar med personen utifrån forskning och beprövad erfarenhet inom psykiskt välbefinnande och positiv psykologi. ChatPal kommer att finnas tillgänglig dygnet runt och med i utvecklingen är både yrkesverksamma och unga i Norrbotten.



**ChatPal**  
Digital Wellbeing Conversations

Hello I am your mental wellbeing assistant.

How can I help you?

•••

# Hälsoskolans bokhylla

Hälsoskolans processtöd för hälsofrämjande arbete fokuserar på hälsa, lärande, barnrätt och delaktighetskapande processer. I bokhyllan hittar du kunskapsunderlag i form av böcker, rapporter, forskning och inspelade föreläsningar och videoklipp..



## Bygger broar

Flexit-programmet som är initierat av Riksbankens Jubileumsfond bygger broar mellan akademi och samhälle. De erbjuder forskare och organisationer inom privat, offentlig och ideell sektor möjlighet att samverka, utveckla och utbyta



Foto: Per Lundström

kunskap och erfarenhet. I praktiken handlar det om att omsätta kunskap i praktisk nytta och skapa ny kunskap utifrån organisationers utmaningar och behov. Forskaren beforskar de områden som organisationerna har behov av och ges tillfälle att använda sitt kunnande utanför akademien. Därmed knyter forskaren också ihop forskning och utveckling. Hälsoskolan i Norrbotten utvecklades under perioden 2017-2021 inom ramen för ett flexitprojekt på Norrbottens Kommuner i samverkan med forskaren Catrine Kostenius vid Luleå tekniska universitet för att stötta kommuner i Norrbotten i deras arbete med att främja barn och ungas hälsa och lärande.

Läs mer om flexitprojektet i QRkoderna här bredvid.



Riksbankens jubileumsfond



Forskning Hälsoskolan



# Tack

Hjärtligt tack till alla er som bidragit till arbetet med forskning, utveckling och processtöd till kommuner och enskilda verksamheter för att främja barn och ungas hälsa och lärande. Vi uppskattar stöttande politiker, engagerad personal och de barn och unga som varit medskapare runt om i Norrbotten.

I tacksamhet och med sikte på framtiden vill vi tillägna detta citat till er alla:

”Ni påminner oss om att vi alla mår bra av att vara i ett sammanhang där vi är överens om att lyfta det fina i oss människor; närvaro, omtänksamhet, medkänsla, uppriktighet, generositet, förmåga att förlåta och försonas”

*(Fri tolkning av Björn Nattiko Lindeblad, Jag kan ha fel, 2020)*