

Erfarenheter av att utveckla metoder och arbetssätt för att främja existentiell hälsa i grundskola och gymnasieskola i Helsingborgs stad

Pia-Lotta Bylund, Hanna Burnesson

Pia-Lotta Bylund, fil kand i psykologi, Lunds universitet, verksamhetsutvecklare
Medborgarskolan Helsingborg, konsult Egentligheter, Ängelholm.
E-post: pialotta@egentligheter.se.

Hanna Burnesson, grafisk designer, konsult på Burnesson i Kvadrat, Landskrona.
E-post: hanna.burnesson@gmail.com.

Den här artikeln beskriver erfarenheter och lärdomar från det utvecklingsarbete som genomfördes inom ramen för projektet "Snacka om livet" under läsåret 2020/2021 på en gymnasieskola, en högstadieskola samt en verksamhet för ungdomar som faller inom kommunens aktivitetsansvar i Helsingborgs stad. Syftet med utvecklingsarbetet var att främja den existentiella hälsan hos eleverna genom att ta fram metoder, arbetssätt och material som skapade förutsättningar för reflektion och samtal om existentiella frågor. Utvecklingsarbetet genomfördes tillsammans med elever, pedagoger och elevhälsoteam i samskapande, iterativa processer. Processerna visade att det fanns ett stort intresse för att närma sig och samtala om existentiella frågor hos både ungdomar och vuxna. Möjligheten att kunna anpassa metoder och arbetssätt efter förutsättningar och kontext visade sig vara avgörande. Framgångsfaktorer som identifierades var kravlöshet, enkelhet och lekfullhet.

This article describes practice and experiences learned from the development work that was carried out within the project "Talk about life" during the academic year 2020/2021 at one high school, a junior high school and a unit within the municipal activity responsibility in the city of Helsingborg. The purpose of the development work was to promote the students spiritual health by producing methods and material that can facilitate reflection and conversation about spiritual topics. The development work was implemented in co-creative and iterative processes together with students, teachers and student health professionals. The processes showed that both adults and young people appreciated talking about spiritual topics. However it is important to use methods and material that fit the context. Identified factors of success were unpretentiousness, simplicity and playfulness.

Bakgrund

Ungas självs kattade psykiska ohälsa i Sverige har ökat under en längre period. En kartläggning av SKR (2022) visar att 6,2 procent av alla barn och unga mellan 0 och 17 år var i kontakt med BUP under 2021, en ökning med 5,5 procent från 2017. Detta bekräftas av en rapport från forskningsrådet FORTE (2021) som säger att allt fler unga i Sverige upplever psykisk ohälsa och söker vård för denna. Framför allt verkar det vara den självs kattade psykiska ohälsan i form av trötthet, stress, ängslan, oro och magont som ökar, i högre utsträckning hos tjejer än hos killar (MUCF, 2019; MUCF, 2021). I en rapport från 2018 lyfter MIND att många unga som hör av sig till dem vittnar om ensamhet och att de har svårt att hantera livets utmaningar.

Att arbeta förebyggande för att stärka ungas psykiska hälsa är ett arbete som görs av olika aktörer. I detta arbete spelar den existentiella hälsan ingen betydande roll trots att det finns stöd i forskningen för att den har betydelse för den psykiska hälsan och välmåendet (Lloyd, 2018; Melder, 2011). Exempelvis uppmanar WHO (1986, 1991) sina medlemsländer att arbeta med existentiell hälsa (spiritual health) och menar att den har betydelse för vår självs kattade, hälsorelaterade livskvalitet.

Inledning

PART (preventivt arbete tillsammans) är en förvaltnings- och stadsövergripande enhet som arbetar förebyggande för barn och unga i Helsingborg och Landskrona, med ett särskilt uppdrag från Helsingborgs stad att främja psykisk hälsa hos barn och unga. År 2020 initierade PART utvecklingsarbetet "Snacka om livet" i Helsingborgs stad. Syftet var att främja existentiell hälsa hos barn och unga genom att skapa förutsättningar för reflektion och samtal om existentiella frågor. Arbetet förlades till skolan med fokus på ungdomar i högstadies- och gymnasieåldern. Målet var att ta fram och testa metoder, material och arbetssätt som underlättar samtal om livet och existentiella frågor.

Vi fick uppdraget att projektleda och driva utvecklingsarbetet och vi kommer i den här artikeln att dela med oss av våra erfarenheter och lärdomar.

Utgångspunkter för utvecklingsarbetet

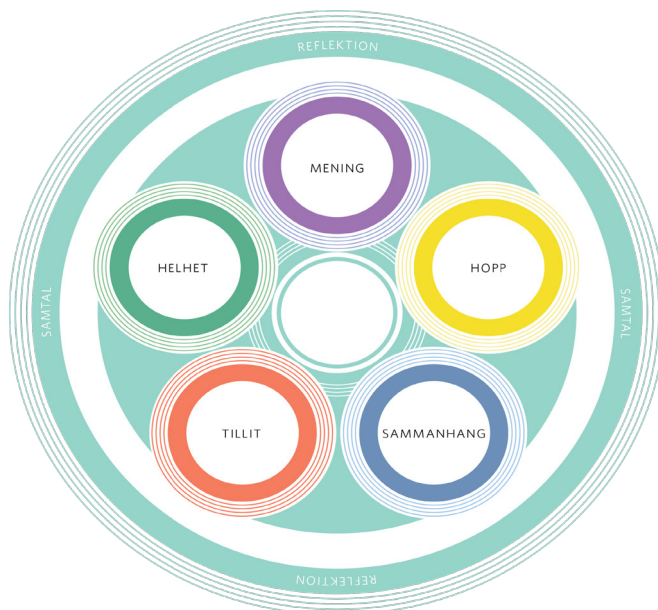
Existentiell hälsa är ett relativt nytt område i Sverige. Mot bakgrund av det valdes en utforskande ansats där fokus låg på att ta fram, testa och utvärdera metoder och material samt hitta nycklar och kartlägga framgångsfaktorer. Vi arbetade samskapande och iterativt tillsammans med både den primära målgruppen (elever) och den sekundära målgruppen (professionella i skolan). Vi valde att försöka närma oss ämnet från olika håll och tänka och testa brett.

Teoretiska utgångspunkter

Det finns ännu ingen entydig definition av existentiell hälsa. Utgångspunkten för vårt arbete blev Melder och Kostenius definition från 2015 som säger att “existentiell hälsa är de sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer, i relation till sig själv, sitt sammanhang och sina personliga uppfattningar”. I dialog med ungdomarna som deltog i processen utgick vi från en enklare formulering, “existentiell hälsa handlar om det förhållningssätt vi har till livet i stort och den egna livssituationen” och “en god existentiell hälsa hjälper oss att tro på och ta tillvara på livet och rustar oss för att klara av motgångar och svårigheter”.

Vi inspirerades av dimensionerna som WHO (2002) använder för att mäta “spiritual health” i sina folkhälsoundersökningar samt de temabaserade samtalskort som tagits fram av Melder och Bergquist (2013). Tidigt i processen blev det tydligt att det fanns anledning att förenkla och visualisera de teoretiska utgångspunkterna för att lättare kunna involvera ungdomar och professionella i utvecklingsarbetet. Utifrån Melder och Bergquists samtalskort tog vi fram en SOL-modell som blev det gemensamma ramverket för de samskapande processerna.

Av de åtta dimensionerna valdes fem ut och placerades runt en cirkel som fick symbolisera ”att vara människa” och ”livet så som det är” med dess upp- och nedgångar.



SOL-modellen lyfter mening, hopp, sammanhang, tillit och helhet som centrala teman för existentiell hälsa samt lämnar utrymme för livet precis som det är. Den förenklade SOL-modellen bygger på Melder och Bergquists samtalskort från 2013.

Tillvägagångssätt

Utvecklingsarbetet lades upp som ett pilotprojekt under läsåret 2020/2021 och involverade en gymnasieskola, en högstadieskola samt en verksamhet för ungdomar i gymnasieåldern som faller inom ramen för stadens KAA-verksamhet.¹ under läsåret 2020/2021. I högstadieskolan involverades samtliga elever i årskurs 8 (55 elever), två lärarlag och elevhälsoteamet. I gymnasieskolan deltog elever från humanistiska programmet åk 1-3 (40 elever) samt två lärarlag och elevhälsoteamet. Från KAA-verksamheten deltog 8 ungdomar samt tre ur personalen.

Den iterativa processen bestod av inledande workshops med samtliga målgrupper, inventering av vad arbetslagen redan gjorde kopplat till området, idégenerering, skapande av prototyper, test, förfining och utvärdering.

När?

Under de samskapande processerna lyftes flera olika möjligheter att reflektera och samtala kring de olika temana från SOL-modellen i elevernas vardag. De viktigaste möjligheterna var:

- Integrerat i undervisning
- Utanför ordinarie undervisning - i "mellanrummen"
- Inom ramen för elevhälsoarbetet
- Temadagar
- Friluftsdagar
- Som en del av antimobbningsarbetet

Hur?

Flera olika arbetssätt och metoder som kunde underlätta samtal om existentiella frågor identifierades. Metoder som testades var:

- Bilder
- Samtalskort
- Skapande/Kreativitet
- Rörelse
- Natur
- Storytelling
- Populärkultur, exempelvis musik, film och litteratur
- Befintligt undervisningsmaterial

1. Genom det kommunala aktivitetsansvaret (KAA) är kommunerna skyldiga att uppmärksamma och erbjuda insatser till ungdomar under 20 år som inte studerar i gymnasieskolan eller genomför någon motsvarande utbildning.

Några konkreta exempel

Utifrån det som kom fram i idégenereringsfasen valde medarbetarna hur de ville testa att samtala om livet med eleverna.

Ordinarie skolundervisning

I ämnet historia valde en pedagog att diskutera vad det inneburit att vara människa under olika tidsepoker. Skiljer det sig jämfört med att vara människa idag?

I ämnet svenska genomförde en pedagog ett litteraturseminarium som berörde SOL-modellens olika teman. Bibliotekarien tog fram olika böcker som innehöll existentiella teman och eleverna fick välja en av böckerna och analysera och presentera denna inför klassen. En annan pedagog lät eleverna analysera en film utifrån temana och göra en skriftlig analys. Inom ämnet bild testades olika former av skapande kopplat till temana. På musiklektionerna fick eleverna lyssna på musik och analysera olika låttexter. Som en del av idrotten fick elever testa walk and talks där de promenerade samtidigt som de reflekterade kring en eller flera frågeställningar.

Elevhälsa

Elevhälsoteamen testade att lägga till ett par extra frågor rörande mening och sammanhang i skolsköterskans hälsosamtal med eleverna. Vissa kuratorer valde att medvetet ställa frågor kopplat till modellens olika teman. En kurator testade också att inleda vissa samtal med att eleverna fick skatta sin nöjdhet inom de olika cirkelarna. Elevhälsoteamet på gymnasieskolan hade en önskan om att arbeta mer förebyggande. För att skapa relationer och öppna upp för spontana samtal bjöd de därför in till "Fika, skapande och snack om livet" i cafeterian efter skoltid.

Temadagar/ ämnesövergripande

På högstadiet arrangerades två olika temadagar med fokus på hälsa. Fysisk aktivitet kombinerades med skapande aktiviteter och snack om livet. Eleverna delades in i mindre grupper och fick prova en aktivitet i taget. Temadagarna utfördes som ett samarbete mellan pedagoger och elevhälsa och förlades utanför skolan i en lokal som tillhör Fritid Helsingborg. Högstadieläverna fick också möjlighet att vandra i ett naturreservat under en friluftsdag. Under vandringen fick ungdomarna möjlighet att reflektera och samtala kring SOL-modellens olika teman.

Skapande samtalsgrupp i KAA-verksamheten

I KAA-verksamheten togs det fram ett koncept med sju träffar à två timmar där samtal kombinerades med skapande och praktiska aktiviteter. Konceptet bestod av en inledande och en avslutande träff samt en träff för varje tema i SOL-modellen. Träffarna hade en fast struktur med incheckning, inledande presenta-

tema

tion av temat, praktiska aktiviteter och utcheckning. De praktiska aktiviteterna varierade och inkluderade exempelvis skapande, samtal runt lägereld, walk and talks och tillitsövningar. Inför varje träff, fick eleverna en "hemuppgift", exempelvis att ta med sig en personlig sak som symboliserade något meningsfullt eller fundera ut en låt som kunde associeras till glädje och hoppfullhet.

Prototyper och material

Under den iterativa processen tog vi fram flera former av prototyper så som samtalskort och bildkort. De som visade sig vara mest lättanvända var "Samtalskort med oavslutade meningar", "Livet i bilder" och "Livet som ungdom".

Vi skapade också pdf-instruktioner för exempelvis skapande aktiviteter, utomhusaktiviteter samt för övningar kopplat till populärkultur.



Oavslutade meningar

Samtalskort med oavslutade meningar användes i många olika sammanhang. Både i mindre grupper, men även som en incheckningsövning för större grupper.



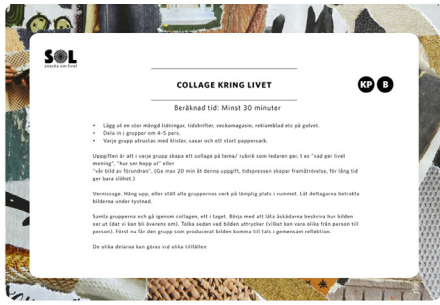
Livet i bilder

Livet i bilder användes för att skapa reflektion kring livets alla aspekter, både positiva och mer utmanade.



Livet som ungdom

Livet som ungdom gav förutsättningar för att svara på olika frågor med hjälp av en bild och användes framförallt i mindre slutna grupper.



Collage kring livet

Collage kring livet gjorde det möjligt att på ett kreativt sätt närma sig livet i både det stora och lilla.



Förundranspromenad

Förundranspromenad användes exempelvis under temadagar och idrottslektioner. Förundran är inte med i SOL-modellen, men är ett ytterligare tema av existentiell hälsa som vi valde att lyfta fram i denna övning.



Min Spotify-lista

Min Spotify-lista är ett sätt att använda populärkultur för att närma sig de stora frågorna i livet.

Resultat

Intresset för existentiell hälsa och existentiella frågor var stort bland både vuxna och ungdomar. Det syntes framför allt i de aktiviteter som var frivilliga. På elevhälsans träff i cafeterian efter skoltid "Fika, skapande och snack om livet" kom så många elever att alla inte fick plats. Många av ungdomarna uttryckte att de uppskattade att möta de vuxna på skolan och samtala om viktiga saker under lättsamma former.

Den KAA-verksamhet som deltog i utvecklingsarbetet vänder sig till ungdomar med någon form av NPF-diagnos. Flera av dem lider dessutom av psykisk ohälsa och gemensamt för dem alla är att de så kallade "hemmasittare". Det förväntades en hög frånvaro men resultatet blev tvärtom. Samtliga ungdomar kom till träffarna, förutom vid sjukdom eller planerade läkarbesök. Liknande signaler fick vi från temadagarna i högstadieskolan där elever som inte brukade vara i skolan på grund av hemmasittarproblematik valde att delta.

Respons från ungdomarna

Ungdomarna i projektet tyckte generellt att det var bra att de existentiella frågorna kom upp på bordet. Flera av ungdomarna poängterade att de uppskattade SOL-modellen och det faktum att den varit synlig på olika sätt. Flera elever uttryckte att det bästa med "Snacka om livet" var att de fått möjlighet att prata med klasskompisar de tidigare aldrig pratat med och dessutom fått möjlighet att lära känna sina vänner bättre. En del upplevde att stämningen i klassen generellt förbättrats och flertalet elever upplevde att lärarna blivit mer närvarande bland eleverna mellan lektionerna och oftare frågade hur de mårde. En respons som ofta kom upp var att det var skönt att "komma utanför skolbyggnaden" och att det kändes svårare att prata om den här typen av frågor i klassrummet. Några elever i trean på gymnasiet lyfte fram att det var "alldeles för sent" att börja ta upp de här frågorna i gymnasiet. De menade att de borde fått det här till sig mycket tidigare.

"Jag kände igen mig i allt ni pratade om och det var fint att se era ringar. Lärde mig mycket av det. Kändes bra med normaliseringen. Skönt att höra att allt dåligt mående inte är psykisk ohälsa" /Gymnasieelev

"Jag tycker att er modell är jättebra. Jag kan verkligen relatera till allt. Blev inspirerad och kände wow. Det här är saker som man inte pratar om så ofta men det behövs verkligen" /Gymnasieelev

"Jag tycker att det är jättebra att ni frågar oss vad vi tycker. Många vuxna bara pratar om ungdomar utan att veta" /Högstadieselev

Respons från arbetslagen

Samtliga professionella uttryckte att existentiella samtal är viktiga men samtidigt fanns det en hel del osäkerhet. De flesta hade provat att närma sig de här frågorna tillsammans med sina elever någon gång men aldrig kopplat ihop det med existentiell hälsa. De uppskattade att vi, som en del av processen, inventerade och tittade på vad de hittills gjort och vad som fungerat bra. Det gjorde att steget att börja testa nya saker inte upplevdes så stort.

SOL-modellen visade sig vara viktig för samtliga. Det upplevdes som en fördel att ramen var tydlig men att innehållet gick att anpassa både efter egna förutsättningar, elevernas förutsättningar och kontext. De tyckte att det var skönt att det inte fanns inte finns ETT rätt sätt att ta sig an området utan att det fanns möjlighet att använda olika metoder och material.

Personal på båda skolorna ansåg att SOL-modellen och hela arbetet med "Snacka om livet" bidragit till ett gemensamt språk som underlättar dialog inom arbetsgruppen och mellan olika professioner på skolan.

"Konceptet har gett mig den där stängen att hålla i lite när man färdas runt i den här bussen. Det har gett mig ett större sammanhang." /Pedagog

"Vi jobbar åt samma håll och eleverna möter samma sak. Att vi pratar samma språk och använder samma terminologi." /Kurator

"Att få själva konceptet serverat och hjälp med övningar material och så. Det har varit väldigt bra. Att man kunde ta det som var relevant för sina målgrupper." /Pedagog

Insikter och lärdomar

SOL-modellen visade sig vara viktig på olika sätt. En visuell bild av existentiell hälsa gjorde det lättare att lyfta upp de existentiella frågorna i vardagen. Den var enkel att ta till sig utan att tappa komplexiteten. Modellen blev också den röda tråd som höll ihop utvecklingsarbetet. Att ha en tydlig ram att utgå ifrån men ett flexibelt innehåll som kan anpassas efter förutsättningar och kontext var något som lyftes fram som positivt.

Det finns både ett behov och ett intresse av att reflektera och samtala kring existentiella frågor i skolan men det är viktigt att anpassa metod efter kontext och förutsättningar. Att prata om existentiella frågor utifrån sig själv ställer höga krav på att sammanhanget är tryggt och tillåtande. I en sådan kontext, exempel en mindre sluten grupp, är en viss typ av metoder användbara. I en klassrumssituation med många elever kan det behövas en helt annan typ av metoder och material där det finns möjlighet att lägga reflektionen och dialogen utanför sig själv, exempelvis kopplat till musik, film eller skönlitteratur. Det är

också viktigt att poängtera att samtal inte är det enda sättet att närma sig existentiella frågor. Alla vill inte *prata* om livet. Då är det viktigt att erbjuda andra sätt, exempelvis kreativa uttryck, skrivande eller kultur.

Det som genomgående verkade vara framgångsfaktorer är kravlöshet, enkelhet och lekfullhet. Utifrån detta har skolan en utmaning. Skolan är en arena som inte är frivillig och där det finns ett stort element av bedömning. Detta försvårar möjligheterna att få till reflektion och samtal om existentiella frågor. Vid samtal om livet under skoltid är det gynnsamt att göra det utanför klassrummet och helst utanför skolbyggnaden. Även gällande den fysiska miljön är kravlös ett nyckelord och naturen är ett exempel på en miljö som både unga och vuxna upplevde som kravlös. Gällande material och övningar var det enkla oftast det mest uppskattade. Exempelvis skapade något så enkelt som att göra collage eller armband av pärlor bra förutsättningar för samtal.

Värt att lyfta är att varken eleverna eller medarbetarna efterfrågade några digitala lösningar. Varken appar, digitala övningar eller digitala samtalsrum önskades. Istället var det närvaro, tid att ses, fysiska möten och samtal som efterfrågades.

Under utvecklingsprocessen visade det sig att existentiell hälsa och SOL-modellen fungerade som ett kitt mellan olika yrkeskategorier på samma arbetsplats. SOL-modellen bidrog till att olika yrkeskategorier kunde arbeta med samma område fast på olika sätt, beroende på yrkesroll, vilket också bidrog till att de kunde börja utveckla ett gemensamt språk. Både elevhälsoteamen och pedagogerna lyfte att arbetet med existentiell hälsa och med SOL-modellen bidrog till att samarbetet sinsemellan underlättades och de fick en gemensam ram för att arbeta för elevernas hälsa och välmående. De menade också att ramen underlättade att involvera andra yrkeskategorier såsom bibliotekarie, studie- och yrkesvägledare och fritidspersonal i ett gemensamt hälsofrämjande arbete.

Några slutsatser

Att arbeta med existentiell hälsa utifrån en tydlig ram med ett flexibelt innehåll förefaller vara en möjlig väg att främja ungas existentiella hälsa.

Vi tror därför att det kan vara viktigt att fortsätta att testa och ta fram olika metoder och material med målet att det ska finnas ett utbud som passar olika kontexter, sammanhang och förutsättningar. Som en del i detta är det viktigt att rusta och stärka de vuxna som finns i skolan och ge dem möjlighet att själva få landa in och reflektera kring de här frågorna. Flera av ungdomarna som deltog i utvecklingsarbetet uttryckte att de vill att vi vuxna kliver fram och vågar möta deras behov av att "Snacka om livet".

Referenser

- Bergquist, L., Melder, C. 2013. Samtalskort existentiell hälsa. Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland.
- Dalman, C., Bremberg S., Åhlén, J., Ohlis, A., Agardh., E, Wicks, S., och Lundin, A (2021). Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga - begrepp, mätmetoder och förekomst. Stockholm: Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. <https://forte.se/publikation/begrepp-matmetoder/> (Hämtad 2021-12-02)
- Kostenius, C., Melder, C. 2015. Existentiell hälsa - en outnyttjad resurs i hälso- & sjukvård? https://plus.rjl.se/info_files/infosida36311/Cecilia_Melder_160601.pdf (Hämtad 2020-05-21)
- Lloyd, C. 2018. Moments of meaning – Towards an assessment of protective and risk factors for existential vulnerability among young women with mental ill-health concerns: A mixed methods project in clinical psychology of religion and existential health. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. https://uu.diva-portal.org/smash/record.jsf?aq2=%5B%5B%5D%5D&c=8&af=%5B%5D&searchType=LIT_COMING&sortOrder2=title_sort_asc&query=&language=sv&pid=diva2%3A1163769&aq=%5B%5B%5D%5D&sf=all&aq=%5B%5D&sortOrder=author_sort_asc&onlyFullText=false&noOfRows=50&dswid=-7976 (Hämtad 2020-05-14)
- Melder, C. 2011. Vilsenhetens epidemiologi – en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1353184/FULLTEXT01.pdf> (Hämtad 2020-05-14)
- Mind 2018. Unga mår allt sämre - eller? Kunskapsöversikt om ungas psykiska hälsa i Sverige 2018. Stockholm: MIND. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-rapport-om-ungas-psykiska-halsa.pdf> (Hämtad 2020-06-17)
- Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor (MUCF) 2019. Unga med attityd. Hälsa, fritid, framtid (3: 3). Växjö: Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor. <https://www.mucf.se/publikationer/unga-med-attityd-2019-del-3> (Hämtad 2020-06-17)
- Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor (MUCF) 2021. Goda levnadsvillkor för många, men inte för alla. Ung idag 2021. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. <https://www.mucf.se/publikationer/goda-levnadsvillkor-manga-men-inte-alla> (Hämtad 2021-05-12)
- Sveriges Kommuner och Regioner (SKR), Uppdrag psykisk hälsa. 2022. Psykiatri i siffror. Barn- och ungdomspsykiatri. Kartläggning 2021. Stockholm: Sveriges Kommuner och Regioner. <https://www.uppdragspsykiskhalsa.se/psykiatri-i-siffror/> (Hämtad 2022-05-27)
- World health organization (WHO) 1986. Ottawa charter for health promotion. Genève: World Health Organization https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf (Hämtad 2020-05-21)
- World health organization (WHO). 1991. Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health, Third International Conference on Health promotion, Sundsvall, Sweden. Genève: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HED-92.1> (Hämtad 2020-05-21)
- World health organization (WHO) 2002. WHOQOL-SRPB Field-Test Instrument. Department of Mental Health and Substance Dependence. Genève: World Health Organization. <https://silo.tips/download/whoqol-spirituality-religiousness-and-personal-beliefs-srpb-field-test-instrumen> (Hämtad 2020-05-21)