

*Allt måste vara inbakat
för att man skall få en bra hälsa*

-en utvärdering av projektet
Hälsa på folkhögskola

Per Blanck

Augusti 2012

*En utvärderingsrapport från
Per Blanck Utveckling AB, Fritsla*

www.blanck.se

augusti 2012

Sammanfattning	5
Syfte med projektet	7
Organisation	7
Verksamhet	8
<i>Hälsovaneundersökning</i>	8
<i>Referensmaterialpaket</i>	8
<i>Hemsida</i>	8
<i>Process hälsovaneundersökningen – Tänk hälsa</i>	8
<i>Utbildningsinsatser för personal under projektiden</i>	11
Omfattande fortbildningsinsats	12
Om deltagande folkhögskolor	13
Metod - utvärderingen	14
<i>Resultat från hälsovaneundersökningen</i>	14
<i>Skolornas drogpolicy</i>	15
Resultat	16
Projektets programteori	16
Projektet i förhållande till programteorin	17
<i>Kortintervjuer</i>	17
På vilket sätt har det påverkat hälsofrågorna på skolan att ni medverkar i projektet	
"Hälsa på folkhögskola"?	17
Vad tycker du att skolan skall lägga fokus på, gällande hälsofrågor?	18
<i>Skriftliga utvärderingar av Tänk hälsa- processen</i>	18
<i>Utvärderingskonferens</i>	18
Enkäten om levnadsvanor.....	19
Skolornas planeringsprocess för det fortsatta arbetet	19
Utbildningar för personal och referensmaterialpaket	20
Processtöd från projektledning.....	20
Framtiden.....	21
Sätta individuella mål också när det gäller hälsa	21
Arbeta mer med gruppen – hälsa och solidaritet	21
Utnyttja det öppna fönstret.....	21
Nya hälsoteman – sex och samlevnad, att sköta ett hushåll	22
Fokusgruppsintervjuerna	23
<i>Metod</i>	23

<i>Hälsobegreppet – skolan som hälsofrämjande miljö</i>	23
Att diskutera	25
<i>Hälsa och lärande</i>	25
<i>Inställning till tobaks-, alkohol-, och drogpolicyn på skolan</i>	26
Att diskutera	27
<i>Insatser på skolan för att informera och diskutera kring levnadsvanor</i>	27
Att diskutera	28
Diskussion	29
<i>Helheten</i>	29
<i>Programteori och resultat</i>	29
<i>Tänk hälsa- processen</i>	30
<i>En hälsofrämjande miljö och process</i>	30
KASAM	31
Drogpolicyn och KASAM	31
<i>Folkhälsoarbete i jämlikhetsanda</i>	32
Förslag till fortsatt utveckling	32

Sammanfattning

Projektets verksamhetssyfte har varit att utforma en modell för folkhögskolor med utvecklande arbetsmaterial för skolpersonal, utbildningsmaterial för studerande och stödjande utbildningsinsatser under projekttiden. Utgångspunkt för arbetet var en hälsovanneundersökning som genomfördes bland samtliga studerande 2010 som tog upp tobaksalkohol och narkotikavanor samt sömn-, kost- och motionsvanor.

Utvärderingen är en processutvärdering med kvalitativ ansats där projektets programteori beskrivs och analyseras i förhållande till genomförd verksamhet. Utvärderingen uttalar sig därmed inte i vilken grad måluppfyllelse skett, utan om hur insatserna upplevts fungera i förhållande till de uppsatta målen och projektets tänkta programteori.

Resultat:

Hälsa på folkhögskola har varit ett väl genomfört projekt med en programteori som fungerat väl från tanke till genomförande.

De medverkande skolorna uppger att de haft god nytta av projektets insatser och projektet har bidragit till att en bred och djup diskussion kring viktiga hälsofrågor startats och i viss mån konkretiseras i planer och verksamhet.

Insatserna har främst riktats mot att försöka utveckla skolornas hälsofrämjande strukturer som personalens kunskaper och värderingar, att ge dem verktyg som motiverande samtal och undervisningsmetoder och inspiration i form av material, föreläsartips. Samt försöka påverka arbetet med regler, policy's och förhållningssätt. Vilket ligger i linje med aktuell kunskap om effektivt förebyggande arbete.

Att arbeta hälsofrämjande på det sätt som skolorna gör är en mycket viktig insats ur folkhälsans jämlikhetsperspektiv. Bildning, konkreta kunskaper, social samvaro och nya insikter som skapas i samspelet med andra på folkhögskolan, kan bidra till bättre förutsättningar att ta till sig hälsoinformation och förändra vanor och livsvillkor.

Rapporten innehåller förslag om fortsatt utvecklingsarbete:

- utveckla en strukturerad och återkommande dialog kring personliga hälsomål utifrån ett något vidgat hälsobegrepp där man förutom kost, motion, och droger också inbegriper sömn, fritidsaktiviteter och struktur i sin livsföring
- Hälsoundervisningen bör konkretiseras mera och göras mer personligt angelägen, detta kräver kunskap om vad de studerande kan och redan vet. Hälsofrågans politiska dimensioner bör belysas t.ex. det solidariska perspektivet.



Syfte med projektet

”Projektet syftar till att folkhögskolor i Västra Götaland ska erbjuda deltagarna möjligheter att välja en hälsosammare livsstil.

Målet är att skapa en skolmiljö som är hälsofrämjande, utan alkohol och andra droger och som bidrar till att minska alkoholkonsumtionen bland Unga Vuxna

Målgruppen är deltagare, personal och ledning på folkhögskolor i Västra Götaland. ”

(Ur: Broschyr om Hälsa på folkhögskola 2009-2012)

Projektets verksamhetssyfte har varit att utforma en modell för folkhögskolor med utvecklande arbetsmaterial för skolpersonal, utbildningsmaterial för studerande och stödjande utbildningsinsatser under projekttiden. Utgångspunkt för arbetet var en hälsovanneundersökning som genomfördes bland samtliga studerande 2010 som tog upp tobaksalkohol och narkotikavanor samt sömn-, kost- och motionsvanor.

Projektet har även omfattat ett utvecklingsarbete kring demokrati på skolorna. Denna utvärdering är avgränsad till de insatser som gäller att främja hälsa och berör inte demokratisatsningen.

Organisation

Projektet startade 2009 och pågick fram till våren 2012. Den mest intensiva projekttiden var 2010 och 2011.

Projektets initiativtagare och huvudman har varit IOGT-NTO i Västra Götaland. Projektet har bedrivits i samverkan mellan NBV (Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet), UNF (ungdomens nykterhetsförbund) Wendelsbergs Folkhögskola, Länsnykterhetsförbundet samt Föreningen Fruktdrycker. Alla verksamma i Västra Götalandsregionen.

Projektets operativa ledning har varit Anneli Simu Gunnarsson, projektledare och Emma Ekblom, projektassistent. Fram till våren 2010 var Mija Gustavsson projektassistent.

Hälsovaneundersökning

Basen för projektet var en enkätundersökning kring upplevd hälsa, motions- kost-, alkohol-, tobaks- och andra drogvanor som utformades och bearbetades av CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) och genomfördes av projektledningen. Undersökningen tog också upp i vilken mån de tillfrågade växt upp med föräldrar som har eller haft alkoholproblem. Undersökningen genomfördes i mars 2010 och resultatet redovisades i slutet av samma år genom fyra olika rapporter, en gemensam och de tre andra för respektive skola. Rapporterna diskuterades vid en serie träffar på respektive skola.

Referensmaterialpaket

Ett material- och temapakett har distribuerats på skolorna. Paketet innehöll material kring teman som kost, motion, sömn, stress, självkänsla, tobak, alkohol och narkotika. Materialet var i form av böcker, broschyrer, litteratur och filmtips samt länkar och distribuerades i tryckt form till en början och därefter som ett USB-minne.

Hemsida

En hemsida har funnits för projektet med information om projektet, länkar till olika självtester som ”testa ditt nikotinberoende”, ”testa din stressnivå” och ”Alkoholprofilen”. Hemsidans funktion var att samla information om projektet och kunna hänvisa till vid föreläsningar och lektioner.

Enligt projektledningen har hemsidan inte besökts så mycket, enligt besöksstatistiken har ca 300 besök registrerats under projekttiden.

Process hälsovaneundersökningen – Tänk hälsa

Tre träffar med all personal planerades för respektive deltagande skola. Syftet med att engagera all personal var att skapa en gemensam bild av situationen på skolan och stärka känslan av gemensamt ansvar för det hälsofrämjande arbetet på skolan.

I följande tabell redovisas de olika stegen och mått på medverkan från respektive skola. Varje träff omfattande en halv dag.

Innehåll	Genomförande
<p>Träff 1: Förstå och reflektera</p> <p>All personal skall förstå och reflektera över resultatet av hälsovaneundersökningen och att alla skall få en gemensam bild av hur deltagarna upplever sin egen situation.</p>	<p>Juni och augusti 2010, deltagande från hela personalgruppen. Billströmska: 30, Vara: 40 och Fristad: 50</p>
<p>Träff 2: Nulägesanalys</p> <p>Personalen gör en gemensam nulägesanalys över vilka insatser som idag görs på skolan i syfte att stärka deltagarnas hälsa. Samtal om hur det hälsofrämjande arbetet på skolan kan utvecklas.</p>	<p>Augusti, november och december 2010, deltagande från hela personalgruppen. Billströmska: 30, Vara: 40 och Fristad: 50.</p>
<p>Träff 3: Vi arbetar med framtiden</p> <p>Konkret arbete med skolans hälsofrämjande arbete vad gäller innehåll och strukturer för dess genomförande.</p>	<p>November och december 2010 samt februari 2011. Deltagande från hela personalgruppen. Billströmska 30, Vara: 40 och Fristad: 50.</p>

Processen redovisades i form av löpande minnesanteckningar och punkter med idéer att arbeta vidare med.

I tabellen nedan redovisas några av de konkreta förslagen till idéer som noterades från träff 3 och hur skolledningen bedömer att dessa insatser kommit till stånd¹. En ”bock i kanten” betyder att insatsen påbörjats/pågår.

Idé	Utfall
<p>Vara</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mer gympapass, yoga, Motionspass för alla studerande gemensamt ✓ Temadagar kring livsstil, kost, hälsa, motion alternativ motion ✓ Samtal individuellt och som motiverande 	<p>Det har blivit fler motionstillfällen på skolan. Olika för olika klasser från en g. per vecka till 1g varje dag.</p> <p>Temadagarna har fortsatt och kommer att innehålla hälsoteman i vid mening inkl. drogtemat.</p> <p>Drogpolicyn har skärpts bland annat genom förbud för rökning, om på enstaka väl avgrän-</p>

¹Källa: telefonintervjuer skolledning augusti 2012.

<p>samtal kring psykisk hälsa, hälsosamtal</p> <p>Pausgympa</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Temadagar kring Droger-föreläsningar <li style="padding-left: 20px;">Bokcirklar ✓ Musik – gå till konserthuset ✓ Friskvårdstimma – för personal <li style="padding-left: 20px;">Promenad före frukost ✓ Medborgerlig bildning 	<p>sade platser och regler för alkoholbruk vid studieresor.</p> <p>Strukturerade samtal en gång per termin som tar upp studier, relationer och hälsofrågor som kost, motion, droger. Strukturerat efter en mall. Musikbesök har introducerats.</p> <p>En halv dag per vecka tas ämnesövergripande frågor kring hur samhället fungerar upp i alla klasser.</p> <p>Förändringarna tillskrivs projektet som inneburit att frågorna aktualiserats för alla personalgrupper och att hälsobegreppet vidgats utöver traditionella ämnen som kost. Processen att få prata ihop sig har varit viktig för att motivera och genomföra förändringarna.</p>
<p>Fristad</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fler friluftsdagar ✓ Motion 2 ggr/vecka jämfört med en som det nu är <li style="padding-left: 20px;">Allaktivitet varje vecka för både personal och studerande <li style="padding-left: 20px;">Motionskläder till varje deltagare ✓ Använda gräsmattan till friskvårdsaktiviteter <li style="padding-left: 20px;">Samtalsgrupper ledda av kuratorn ✓ Kost – ingå i studierna, subvention, extra kostnad i kursavgiften ✓ Ta tag i rökningen – bara på vissa ställen 	<p>Friluftsdagarna har blivit mer strukturerade och med tydligare hälsoinriktat innehåll och reflektion över hälsofrågor.</p> <p>Inte fler motionstillfällen för alla, men utökad möjlighet genom att motion införts som tillval för den som vill.</p> <p>Grönytorna används betydligt mera nu i fler sammanhang.</p> <p>Fortsatt och utökad subvention av maten som serveras för de studerande.</p> <p>Rökning har begränsats till bara ett område som avgränsats. Tydligare med att rökning bara är tillåten där.</p> <p>Projektet har inneburit ökad medvetenhet hos personalen och de har lättare att argumentera för och inspirera till hälsofrämjande insatser.</p> <p>Fått mycket bra material att tillgå. Hälsobegreppet har vidgats från bara kost och motion till psykisk hälsa, och att satsa på gemenskap och att engagera sig också är viktigt för att må bra.</p>
<p>Billströmska</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Planerade ind. Samtal 2 ggr/termin ✓ Struktur i vardagen – närvaro, komma i tid, hjälp med studieuppläggnen <li style="padding-left: 20px;">Ha med eget husdjur <li style="padding-left: 20px;">Rummen – lära sig städa, hålla ordning ✓ Drogpolicy för skolan ✓ Gemensamma akt. Teaterbesök, studiere- 	<p>Varje studerande erbjuds nu två samtal per termin, vid skolstarten och mitt i terminen. Samtalen är strukturerade och omfattar även flera hälsofrågor som mat, sömn.</p> <p>Ökad uppmärksamhet kring struktur i vardagen och en särskild grupp för studerande som har svårigheter med detta.</p> <p>Drogpolicyen har ändrats och blivit mer restriktiv. En pågående diskussion kring denna vilket</p>

sor ✓ Matfrågan tas upp i stderandesamtalen Ökad vuxennärvaro – t.ex. elevcaféet kvällstid	är bra. Numera krav på nykter arbetsvecka. Dessa förändringar tillskrivs inflytande från projektet och det har möjliggjorts genom att all personal engagerats i förankringsprocessen.
---	--

Utbildningsinsatser för personal under projektiden

Till samtliga utbildningar uppmanade projektledningen skolorna att all personal skall delta/bjudas in

Utbildning: innehåll, föreläsare, längd (halvdag, heldag)	Antal tillfällen, var	Ca antal studerande, kategori (personal, deltagare)
Hur förstå och bemöta vuxna med uppväxt i missbruksmiljö Föreläsare: Barbro Henriksson (Prisma Pedagogik) Två separata heldagar med ca två veckor emellan, kurslitteratur innan för inläsning	En utbildning på varje skola	Billströmska: 31 alla personalgrupper Fristad: 17 (end pedagogisk pers) Vara: 27 alla personalgrupper
Unga vuxna med ADHD Pernilla Ekström (Hantera Livet) Två separata heldagar med ca två veckor emellan	Ett tillfälle Vara	Vara: alla personalgrupper Ca 30
En föreläsning om narkotika Heldag Nicklas Kartengren	Ett tillfälle Fristad	Ca 50 all personal på Fristad
En utbildning om risk- och skyddsfaktorer när det gäller droger halvdag Nicklas Kartengren	Ett tillfälle Fristad	Ca 50 all personal på Fristad
En introduktion till Motiverande samtal (MI) halvdag Nicklas Kartengren	Ett tillfälle på varje skola	Alla personalgrupper Billströmska: ca 30 Fristad: 50 Vara: ca 40

Motiverande samtal (MI) tre sammanhängande heldagar Tobias Sandberg (MI4all) Daniel Åhman	Ett tillfälle där alla tre skolorna deltog Wendelsbergs folkhögskola	Yrkeskategorier: Synpedagog, lärare i personlig assistentkurs, samordnare för miljöarbete, väv- och hälsolärare, pedagogisk personal, kökspersonal. Fristad 6, Vara 5, Billströmska 12, (Wendelsberg 1)
Inspirationsdag för studerandekårsstyrelsen heldag 1 Torbjörn Nilsson 2 Gustav Fridolin 3 projektledningen	Ett tillfälle per föreläsare Studerandekårsstyrelser från alla tre skolorna samtidigt Wendelsbergs folkhögskola Tillfälle 3: projektledningen erbjöd sig att komma ut till varje skola där endast Fristad antog erbjudandet	Deltagande från de tre projektskolorna sammanlagt: 1 17 deltagare 2 10 deltagare 3 11 deltagare

Omfattande fortbildningsinsats

Utbildningsprogrammet togs fram i samråd med skolorna. Ett av inslagen ” Hur förstå och bemöta vuxna med uppväxt i miss-bruksmiljö” var föranlett av att hälsovaneundersökningen pekat på att många, en fjärdedel, av de studerande på folkhögskolorna hade en sådan bakgrund och att personalen därför behövde kunskap och förståelse för denna problematik.

Sammanfattningsvis så kan man konstatera att det har varit en omfattande utbildningsinsats som genomförts med sammanlagt 311 deltagardagar², under projekttiden. Till detta kommer processdagarna Tänk hälsa som omfattade 180 deltagardagar, totalt nära 500 deltagardagar.

² Föreläsning 2-3 tim har beräknats som ½ dag

Om deltagande folkhögskolor

Skola	Inriktning	Personal/studerande
Billströmska Folkhögskolan, Tjörn www.billstromska.fhsk.se	Allmän linje och allmänlinje med profiler som musik, bild eller textil. Musiklinje, ungas rätt och naturvetenskapligt basår.	41/123 studerande (2011) ³
Fristads Folkhögskola, Fristad www.fristads.fhsk.se	Allmän kurs BAS år 1,2 och 3, SFI, Personlig assistentkurs, Växa-kurs (lindrigt utvecklingsstörda), Hälsolinje – må bättre Synkurser (synskadade)	53 åa/180 långkursst. ⁴
Vara Folkhögskola Vara	Allmän kurs, Allmän kurs bas, Allmän kurs Hälsa och funktionsnedsättning, Växavidare (fd. särskoleelever), Fritidsledarutbildning och Radiolinjen	37 åa/ 107

Alla tre skolorna har Västra Götalandsregionen som huvudman. Urvalet av skolor skedde genom att styrgruppen för projektet angav att det skulle vara regionägda skolor på orter där IOGT-NTO hade lokal verksamhet och att det skulle vara en skola i vart och ett av organisationens tre distrikt. Erbjudandet gick sedan till de tre skolor som nu deltagit i projektet. Alla accepterade inbjudan att delta.

³ Årsredovisning 2011

⁴ Årsredovisning 2010

Metod - utvärderingen

Ursprungligen planerades att genomföra levnadsvaneundersökningen för att användas även för utvärderingsändamål, som en före- och eftermätning i projektet. Projektekonomin tillät inte att en eftermätning genomfördes och dessutom skulle eftermätningen göras på en helt annan population än ursprungspopulationen, eftersom de studerande vid projektets folkhögskolor ofta går ett eller två år på utbildningen. Bland annat detta innebär att mätningens värde som utvärderingsinstrument kunde ifrågasättas.

Istället valdes att göra en processutvärdering med kvalitativ ansats där projektets programteori beskrevs och analyserades i förhållande till genomförd verksamhet. Utvärderingen uttalar sig därmed inte i vilken grad måluppfyllelse skett, utan om hur insatserna upplevts fungera i förhållande till de uppsatta målen och projektets tänkta programteori.

Intervjuer med projektledningen har skett under projektets gång. Projektledningen har fört en verksamhetslogg med noteringar om arbetsinsatser, syfte, antal deltagare och reflektioner över insatsen.

Synpunkter från personal på skolorna inhämtades under projektets gång genom kortintervjuer bland personal som projektledningen genomförde och dokumenterade.

Vid projektslutet genomfördes en endags utvärderingskonferens.

De studerandes uppfattning om hur de såg på hälsoarbetet på skolorna har fångats genom fokusgruppsintervjuer med samma grupp studerande vid två tillfällen, med åtta månaders mellanrum på respektive skola. Fokusgrupperna bestod av 6-9 personer och de rekryterades genom slumpmässigt urval, men de som valdes ut hade naturligtvis möjlighet att avböja medverkan. Tre deltagare som deltog vid den första intervjun deltog inte vid den andra. Två nya deltagare deltog vid den andra intervjun.

Resultat från hälsovaneundersökningen

För att kunna jämföra data från folkhögskolaeundersökningen har jag här valt ut några av de resultat som går att jämföra med "Hälsa på lika villkor"⁵ som gjordes i regionen vid ungefär samma tid och med ungefär samma urvalsgrupp.

⁵ FHI:s enkät Hälsa på lika villkor genomfördes på ett representativt, slumpmässigt urval av befolkningen i Västra Götaland. Regionen hade beställt ett utökad urval bland annat för att kunna göra kommunanalyser. Totalt omfattade undersökningen 96 000 enkäter i regionen, varav 54 procent besvarades.

	Vg region		Folkhögskola	
	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor
Röker varje dag	9	12	21	32
Riskabla alkoholvanor	33	21	30	27
Någon gång använt narkotika ⁶	21	17	38	29
Allmänt hälsotillst. Mycket bra el bra	87	83	71	74

Siffrorna är inte fullt jämförbara eftersom åldersfördelningen är något olika i de olika materialen. VG-regionens resultat här är från åldersgruppen 16-29 år. Det saknas t.ex de äldre tonåringarna i folkhögskolegruppen där majoriteten ligger i åldersgruppen 19-24 år.

Skolornas drogpolicy

De tre skolornas karaktär skiljer sig lite när det gäller andelen studerande som bor på internat. En av skolorna saknar helt studerande på internat, Fristad. På de två andra skolorna är en majoritet av de studerande internatgäster.

Billströmska: Rökning bara tillåten på en plats utomhus på skolans område. Alkohol inte tillåtet under arbetsveckan. Alkohol tillåten under veckosluten. Andra droger helt förbjudna. Skolan har en majoritet av de studerande boende på sitt internat.

Vara: Rökning bara tillåten på en plats utomhus på skolans område. Alkohol bara tillåten i en lokal för uthyrning som finns på skolområdet och som används av studerandekåren, samt på de egna rummen. Andra droger helt förbjudna. Skolan har många studerande boende på sitt internat.

Fristad: Rökning tillåten på ett par platser utomhus på skolans område. Skolan har bara undantagsvis internatboende studerande.

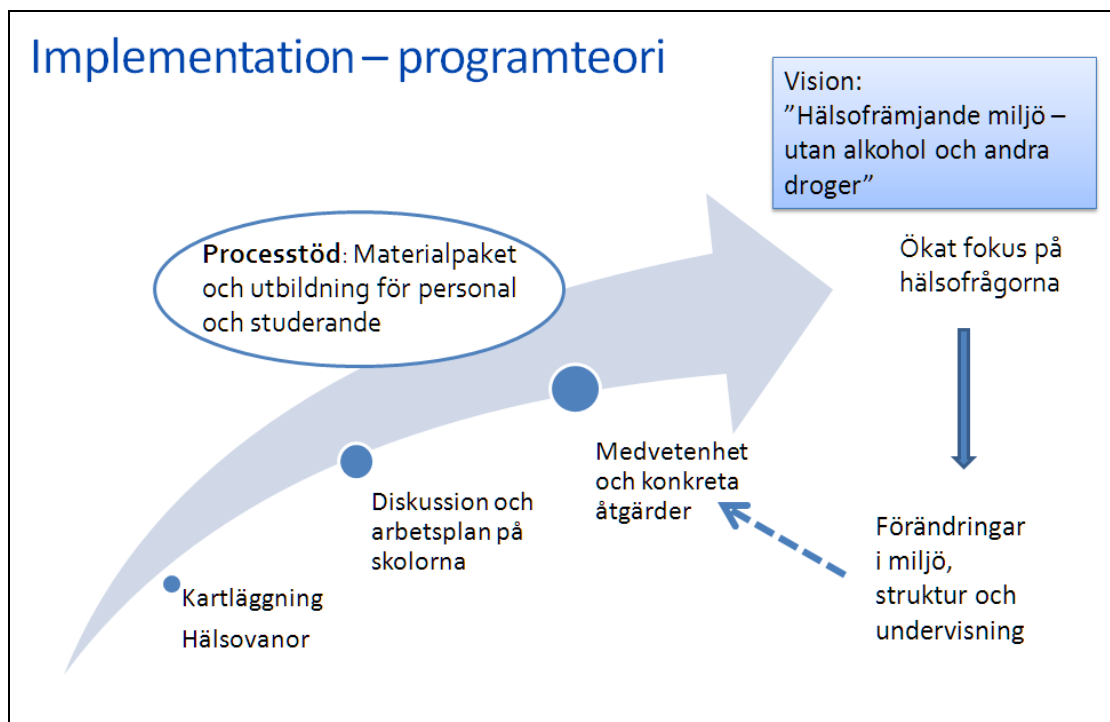
För alla skolorna gäller att alkohol- eller drogpåverkan när man deltar i skolans verksamhet inte är tillåten.

De studerande informeras skriftligt om denna policy när de söker till skolan och den tas också upp i samband med skolstarten

⁶ Frågan gäller enbart cannabis.

Projektets programteori

Programteori (Vedung 1998) är uppfattningarna om vad man ville uppnå med de åtgärder som vidtas samt hur man tänkte sig att med hjälp av åtgärderna förverkliga detta. Programteorin, som ibland får rekonstrueras, visar vilka steg i processen som behövs och vad som leder till vad. I korthet kan Hälsa på folkhögskolas programteori beskrivas enligt skissen nedan:



1. För att få ett grepp om de studerandes vanor genomförs en kartläggning av hälsovanorna. Resultatet inspirerar skolorna till att ta tag i hälsofrågorna.
2. Med utgångspunkt från denna och från de anställdas erfarenheter och de studerandes behov görs hälsostrategier på respektive skola.

3. Detta resulterar i större medvetenhet om hälsofrämjande insatsers betydelse och konkreta åtgärder inom undervisning och skolmiljö vidtas.

4. Processen fortsätter med ny mätning och nya åtgärder.

Projektledarna bidrar med processtöd i form av utbildnings- och materialpaket, samt med råd och stöd under projektets gång.

Projektet i förhållande till programteorin

Kortintervjuer

Projektledningen genomförde under våren 2011 kortintervjuer med personal på respektive skola.

På vilket sätt har det påverkat hälsofrågorna på skolan att ni medverkar i projektet "Hälsa på folkhögskola"?

Genomgående är att intervjupersonerna tycker att det blivit mer diskussioner och engagemang kring hälsofrågor på skolan och några pekar också på konkreta förändringar i skolans verksamhet. Frågorna har "kommit mer på dagordningen" och många pekar på att det är viktigt att man blir påmind om hur viktiga frågorna är.

De tre rökrutorna som gjorts har fungerat bra. Innan stod de utanför alla ingångarna.

Det pratas mer om hälsa och friskvård på gemensamma personalmöten.

Bemötandet av deltagarna har blivit bättre och det har lett till att det blivit mindre skräpigt då deltagarna känner sig respekterade och inte påhoppade, när det påtalas.

Skolans alkoholpolicy har omarbetats efter diskussioner, vilket ledde till nykter arbetsvecka.

Mer fokus vid samtal med deltagarna, både planerade och spontana och deltagarna följs upp mer noggrant.

Vad tycker du att skolan skall lägga fokus på, gällande hälsofrågor?

Flera tar upp behovet av diskussion och praktiska åtgärder inom områdena kost och motion. Bland förslagen märks särskilt stimulans till att så många som möjligt äter i matsalen, äter frukost, deltar i gymnastik och motionsaktiviteter och olika sätt att stimulera detta. När det gäller alkohol och droger föreslås tydligare konsekvenser när regler inte följs.

Obligatorisk motion på radiolinjen!

Fokusera på positiva livsstilstrender gällande t.ex. motion, kost och hur man lever. Viktigt att visa på småstegen och inte alltid slutmålet. Det kan upplevas som ouppnåeligt och då orkar man inte ta tag i det alls.

Det är bestämda platser på skolområdet där rökning får förekomma, men detta följs inte och alla säger inte till.

Skriftliga utvärderingar av Tänk hälsa- processen

Referensgrupperna på respektive skola hade som uppgift att lämna in skriftliga utvärderingar från respektive processträff. Totalt har 31 sådana utvärderingar lämnats in.

Det framgår att deltagarna varit mycket nöjda med arbetssättet och den processmetodik som använts. Interaktivitet med post-it lappar och olika former av ställningstaganden är uppskattade. Att samla hela personalen upplevs också som positivt och man tycker det är bra att få en gemensam bild av läget, vad som görs på skolan och hur alla i personalen ser på både nuläge och vad som behöver göras.

Några påpekar att genomgången av hälsovaneundersökningen varit lite svår att förstå på grund av otydliga diagram och tabeller, samt att siffrorna borde satts in i ett sammanhang för att kunna relateras till andra ungdomar i samma ålder eller så.

Bland omdömena om träff två är det särskilt tydligt att deltagarna uppskattar genomgången av hälsofrämjande insatser på den egna skolan. Det är många olika insatser och träffen ger en översikt som man inte hade innan. Någon konstaterar både nöjt och kanske lite förvånad att man gör väldigt mycket. Det är tydligt att det hälsofrämjande arbetet uppfattas som viktigt och en förutsättning för de studerandes lärandemiljö och därmed en väsentlig del av skolans arbete.

Utvärderingarna av träff tre präglas också den av positiva omdömen och många understryker att man i många frågor har en samsyn, samt att det är viktigt att man samlar sig till en handlingsplan. Någon uttrycker dock farhågor om det är möjligt att få fram idéer som alla står bakom och att planerna inte bör läggas för långt fram i tiden.

Utvärderingskonferens

I slutet av maj 2012 anordnades en utvärderingskonferens under en dag på Wendelsbergs folkhögskola, med tre representanter ur personalen, varav en rektor, för varje deltagande skola, projektledning och utvärderare. Under förmiddagspasset diskuterade utvärde-

rare och skolrepresentanterna hur de tre första punkterna i programteorin fungerat under projektet, utan projektledningens medverkan. Under eftermiddagen diskuterade skolor, projektledning och utvärderare hur Hälsa på folkhögskola skall utvecklas i framtiden. I detta avsnitt redovisas skolornas syn på projektet utifrån fyra rubriker. Avsnitt i kursiv är citat från dessa diskussioner.

Programteorin innehöll i grova drag fyra delar:

- Enkäten om levnadsvanor hos de studerande
- Skolornas planeringsprocess för det fortsatta arbetet
- Temapaket och utbildningar för personal
- Processtöd från projektledning

Enkäten om levnadsvanor

Enkätens resultat med en hög andel rökare och många med erfarenhet av andra droger, samt skapade bra diskussioner på skolorna och resulterade i en bättre förankring av hälsofrågornas vikt i personalgruppen.

Jag tycker att personalen är mycket mera medveten nu om hur viktiga dessa frågor är för deltagarnas möjligheter att nå sina mål med studierna.

Vi behöver som personal ställa om oss lite mer och tänka mer på vilken grupp deltagare vi har och deras förutsättningar.

Skolornas planeringsprocess för det fortsatta arbetet

Alla skolor har startat en planeringsprocess för att få en sammanhållen struktur för hur hälsofrågorna framledes skall hanteras och integreras i skolans verksamhet. Utgångspunkt var då resultatet från träff tre i "tänk-hälsa processen" Tidigt i projektstarten introducerade skolorna nya verksamheter med hälsofrämjande inriktning. Några exempel:

Gympapass fritid	Temaeftermiddagar
Gemensam drogfri startfest	Sömnskola
Simning	Sumba
Hälsodagar "prova på" för personal	Söndagsyoga
Kultur som hälsa	Quigong
Temadagar	Stress-grupp
Matlagningskurs	Interpersonell ridkonst ⁷
Avslappning	Vattenjympa
Sluta röka grupp	

⁷ kommunikation underlättades av samspel med hästen och hur den kan överföras till mänsklig kommunikation/interaktion

Skolorna har också sett över sina regler om alkohol, tobak och andra droger på skolan och finjusterat i en del fall, tydligt skärpt till i andra fall.

Vi har jobbat med vilka zoner det får rökas på och vilka områden som måste vara helt fria från rökning och lyckats väl med att få detta att fungera. Antalet områden med tillåten rökning är betydligt färre och det följs. Egentligen lite förvånade över att det gick relativt lätt.

Vi försöker vidga de studerandes erfarenhetsbas av aktiviteter genom prova-på-dagar och att även ta med kulturaktiviteter som hälsofrämjande. Här är personalen också engagerad för att de skall vinnas över och bli positiva till aktivitet och inriktning.

Vi tror att vi idag har en större gemensam insikt i hur vi resonerar tillsammans när det gäller hälsofrågor på skolan och en rätt god samsyn, större samsyn nu än när projektet startade.

Vi fick se över hur alkohol kunde hanteras/serveras i samband med kortkurserna.

Utbildningar för personal och referensmaterialpaket

De utbildningar som anordnats fick mycket goda vitsord. Det har varit ”säkra kort” som engagerats som föreläsare. Speciellt angavs MI-utbildningarna som användbara både i den pedagogiska verksamheten när man diskuterar utbildningsmål och strategier med de studerande, men också när stödjande och utvecklande samtal förs kring personliga problem eller problem i samvaron studerande emellan.

Materialpaketet har använts som referensbas i utvecklingsarbetet och har på alla tre skolorna funnits tillgängliga i personalrummet. Urvalet av litteratur har på något håll gett upphov till diskussion då det ansetts vara ”onyanserat, populistiskt”. Men å andra sidan förde också denna diskussion i personalgruppen det goda med sig att det blev en engagerad debatt och materialet uppmärksammat.

Vi har redan en bra resurs i vårt bibliotek som om man ber dem lätt plockar fram mycket bra litteratur. Kanske skulle man [från projektledningens sida] arbetat tillsammans med dem för att komplettera?

Kanske har vi haft för lite positiva exempel – för lite hälsofrämjande ansats.

Skolorna framför som en invändning att det varit för mycket annat affisch- och broschyrmaterial där projektets tankar presenterats och som varit svårt att hitta bra avsättning för.

Processtöd från projektledning

Skolorna tycker att de fått mycket bra stöd i utvecklingsprocessen när projektledningen kunnat hjälpa till med föreläsarkontakter, material- och metodtips. Invändningen var att projektresursen kanske hade behövt omfördelas över tid. Det var stora insatser och

mycket hjälp i början, men när skolornas eget arbete började komma igång, fanns inte samma mängd resurser att tillgå. Skolorna påpekade att det hela tiden varit mycket lätt att nå projektledningen och att denna varit engagerade och positiva i sina kontakter.

För intensiv kommunikation i början och för lite mot slutet.

Framtiden

Sätta individuella mål också när det gäller hälsa

Ett sätt att göra praktik av kunskaperna från de MI-kurser som många gått är att använda s.k. meny-agenda i samtalet med de studerande när de börjar skolan. Inom vilka hälsorelaterade områden vill de använda sin folkhögskoletid till att förändra/förbättra sina vanor. I menyn finns då olika områden och i samtalet kommer handledare och studerande fram till mål som dokumenteras och sedan följs upp längre fram på terminen/läsåret.

Som en användbar akronym för hälsosamtalet nämndes SAMS (sömn, aktivitet, mat struktur)

Att se hälsa som ett medel att uppnå mina mål med studierna och för att utvecklas som människa.

Arbeta mer med gruppen – hälsa och solidaritet

Det är en viktig del av hälsoarbetet på skolan att klargöra sambandet mellan mina egna vanor och hur de kanske påverkar andras möjligheter. Att den solidariteten finns i ett samhällsperspektiv i form av monopol på alkohol t.ex. och i den enskilda skolans perspektiv som att man tar hänsyn till att en del studerande som börjar behöver det stöd som rökförbud på vissa områden innebär. Solidaritet blir ju speciellt viktig när man lever och bor tätt tillsammans i internatboende.

Solidariska perspektivet för olika regler och förhållningssätt är viktigt. Men det krävs då också att vi är solidariska i personalgruppen.

Utnyttja det öppna fönstret

Resultatet av fokusgrupperna pekade mot att de som börjar på folkhögskolan är i en fas när de är beredda att göra en del förändringar i sitt liv – ta ett kliv. Det kan vara ett bra tillfälle att också försöka påverka levandsvanor.

Välja något nytt – en ny värld Folkhögskolan bjuder på något annat i utbildningsväg kompisar i olika åldrar, mindre grupper

Hur skall vi arbeta för att starten blir en positiv start, där deltagare som är positiva sätter dagordningen?

Nya hälsoteman – sex och samlevnad, att sköta ett hushåll

Det finns ett viktigt hälsotema som inte berörts så mycket i projektet men som aktualiserades vid utvärderingskonferensen och det var sex och samlevnad. Ett annat var träning i att leva ett självständigt liv, vilket blivit mer aktuellt nu när många studerande kommer direkt från ett boende hos föräldrar och förväntas klara av mycket vardagssysslor som de inte tränat på.

Att lära ut vad som förväntas av en som vuxen? Vad är folkbildning i vår tid – ja kanske en del av detta? Temaförslag ”Livet och jag”.

Fokusgruppsintervjuerna

Metod

Tre grupper, en från varje deltagande skola, med 6-10 studerande har intervjuats vid två tillfällen. I september 2010 och april 2012. Det var i stort sett samma personer båggenångerna. Grupperna var slumpvis utvalda och därefter tillfrågade om de ville delta. Åldersmässigt motsvarade de studerande som går på respektive skola och var därför huvudsakligen ungdomar i 20-årsåldern, men någon var upp mot 40 år. Intervjuerna som tog en till en och en halv timma har bandats och betydelsebärande citat har noterats.

Hälsobegreppet – skolan som hälsofrämjande miljö

En stor del av intervjutiden i fokusgrupperna vid första intervjun ägnades åt att reflektera över vad som är hälsa och hur miljön, utbildningen och livet på folkhögskolan påverkade ens hälsa i vid mening. Sammantaget kan man säga att de intervjuades syn på folkhögskolan och dess verksamhet var att den i vid mening var hälsofrämjande. För många var steget att börja på folkhögskolan ett genomtänkt val mot att skaffa sig en grundläggande eller förkovrande utbildning som skulle leda vidare i livet. Det kunde handla om att få grundläggande gymnasiebehörighet, val av en specialkurs som radio i Vara eller att komplettera behörighet som behövdes för en önskeutbildning.

För mig betydde det mer självständighet. Att flytta till ett internat, att ta sig i kragen. (Billströmska)

Min tanke var att sådana som hoppar på folkhögskola har varit skoltrötta och kanske trötta på livet och att de hade byggt upp ett sug igen för att lära sig, för att man ville komma någonstans. Lite drivna, taggade... Jag hittade vad jag ville göra igen för ungefär ett år sedan och då blev det här ett delmål för att komma dit. (Billströmska)

Jag såg det här som en chans att kunna spegla mig i andras ögon. Och utveckla mig själv och få en struktur i vardagen. (Billströmska)

Jag fick utveckla mig själv. Fick många vänner (Vara)

Vi har rörelsemåndagen. Och där hänger vi i. Men ledaren är inte jättebra på att tajma rytmen. Han har å andra sidan världens entusiasm och sprider glädje. Folk gör andra saker, badminton, vattenjympa. Idag på samlings hade vi salsa. Skitkul var det, det blev världens pass. (Billströmska)

Jag tror det beror på vilka man umgås med, det är nog inte skolmiljön. Men vi läser en hel del hälsa friskvård och mig påverkar det, fast kanske inte alla. (Vara)

Folkhögskolans arbetssätt upplevde de intervjuade som individanpassat, att den utgick mycket från vars och ens förutsättningar, men samtidigt ställde krav på att individen tog uppgiften på allvar och visade engagemang.

Gymnasieskolan är mer inriktat på ämnena. Folkhögskolan är mer inriktat på individen. (Vara)

Här är det att du skall göra det här och vill du ha hjälp med det fixar vi det åt dig. Stöttningen är en helt annan än under gymnasietiden (Vara)

Ja, jag har provat Komvux och sedan tog det många år innan jag vågade söka skola igen (Vara)

Jag ville bli klar med grundskolan. Hörde det var en bra skola här. Man oroade sig lite för hur det skulle bli. (Fristad)

Dom lägger upp en plan liksom, att alla har koll på en. Det är inte bara ens egna lärare utan annan personal, vaktmästaren, dom i köket, städerskor. Alla är engagerade. (Billströmska)

Hälsa beskrevs som balans i tillvaron, balans mellan krav och vad man kunde leva upp till, balans mellan hur man mår fysiskt och psykiskt, samspel mellan kroppen och ens tankar och känslor, att man kan koppla av ordentligt, att bli uppskattad av människor omkring sig, att man tränar, sover och äter bra.

Om man har det jättejobbigt hemma eller att man är jättestressad för att det är sjukt mycket att göra i skolan, då mår man inte bra. Och det kan påverka mig mer än om jag åt en kakbit för mycket. (Billströmska)

Ja men nu när allt är nytt här på folkhögskolan kan man ju känna att åh så roligt det skall bli här idag. (Billströmska)

[Jag mår som bäst när:] Tränat, ätit bra, inte druckit alkohol och jag vet var jag skall bo någonstans. Jag hatar när jag inte vet var jag skall bo. En månad här, en månad där, det hatar jag. När det är lite strukturerat. Och jag vet vad jag skall göra närmaste framtiden – de närmaste månaderna. (Vara)

När man är med folk som är glada. När man sovit tillräckligt. När man klarar uppgifter, varit och sprungit och klarat en viss tid och så där. Då blir man taggad, när man nått ett mål i ett jobb och så. (Fristad)

Om man inte har ett socialt umgänge och är ensam så kan man bli deprimerad. Allt måste vara med. (Fristad)

Jag tror att vissa lärare kan plantera en del saker i skallen på en. Inte så att de talar om hur man skall göra, så och så, utan få en att börja tänka lite själv. (Vara)

Jag var ju sådan förut att jag inte ville vara så mycket i kontakt med andra människor, vara i grupp och så. Men jag tror att man lär sig det här och att man så både får ett bra socialt liv och för hälsan är det bra att det är idrott på schemat. (Vara)

Maten här är hälsosam och de har temadagar där de försöker upplysa oss och obligatorisk idrott, det är väldigt hälsofrämjande (Fristad)

Man utvecklas som person, genom de relationer man får. (Fristad)

Jag vågar ta för mig mycket mera, jag vågar ställa frågor, jag vågar berätta om jag inte mår bra. (Vara)

Jag tycker det behövs en kurator här. Man bor på internat och behöver veta hur man skall hantera konflikter och jag vill inte gå till min lärare direkt då, utan till nån som inte vet nånting. (Vara)

Några större förändringar i detta synsätt kunde inte ses vid andra intervjun, utan de uppfattningar som fanns första gången bibehölls eller hade förstärkts. Vid andra intervjun pekade många på den personliga utveckling som tiden på folkhögskolan medfört för dem.

Detta vidgade hälsobegrepp anknyter väl till teori på området (se avsnitten Ottawa charter och Kasam längre fram i denna rapport!) och är speciellt intressant i det här sammanhanget.

Att diskutera

Mitt starkaste intryck av fokusintervjuerna var att ungdomarna så entydigt pekade på vilken stor betydelse för personlig utveckling och upplevelse av positivt lärande, tiden på folkhögskola haft för dem. Är detta ett hälsofrämjande perspektiv som kanske är folkhögskolans signum och något som man bör ta fasta på i det fortsatta utvecklingsarbetet?

Hälsa och lärande

Både vid den uppföljande och den första intervjun kom vi in på vad tiden på folkhögskolan inneburit när det gäller kopplingen mellan hälsa och lärande. De intervjuade pekade på den sociala samvaron och att man blev så personligt och engagerat bemött gjorde att man kände att man utvecklats både kunskapsmässigt och personligt, vilket stärkte upplevelsen av välbefinnande.

Ja jag mår bättre än vad jag gjort på länge. Man har träffat massor av härligt folk som man kan umgås med. Man umgås ju konstant. Jättemycket vänskap vilket betyder mycket. Att få satsa ett år på bara musik det är ju utvecklande för mig. (Billströmska)

Dom vill ju verkligen se framsteg hos eleverna. Ja det är sinnesjukt. Jag har aldrig kommit till ett ställe som brytt sig så mycket. Jag hade verkligen ingen motivation över huvudetaget, men nu är jag med överallt och pluggar jättehårt. (Billströmska)

Man märker verkligen att man utvecklas både i kunskap och som person. Typ hela tiden. Man märker verkligen skillnaden. Och det är bra. (Fristad)

Det är roligt att gå här, men många är mest här för att ha något att göra... men herregud för mig så har jag valt och vill detta så mycket. Och jag kan känna vad synd att de inte tar chansen och passar på. Jag kommer att gå härifrån med mina behörigheter och få den delen färdig i mitt liv. (Fristad)

Det är mer gemytligt och man hjälper varandra på ett annat sätt och man ser, till individen. Och utbildningsmässigt är det mycket mer praktiskt här. Deras mål är att man verkligen skall lära sig. Att man skall gå här och ta med sig något när man slutar inte att man skall få något på papper. De försöker verkligen hjälpa personen och man får verkligen fram sin egen personlighet. (Vara)

Inställning till tobaks-, alkohol-, och drogpolicyn på skolan

Genomgående för alla tre skolorna är att policyn på den aktuella skolan var väl förankrad hos de studerande. Den ansågs vara rimlig, förståelig och de intervjuade menade att den såvitt de visste följdes i stor utsträckning. Vid den uppföljande intervjun kvarstod detta intryck och hade dessutom i viss mån förstärkts eftersom intervjupersonerna pekade på att det blivit lugnare nu när alla gått en tid på skolan. Den gemensamma boendemiljön och att man var ”vuxen” sågs som tillräckliga motiv för att reglerna fanns.

Jag tycker lärarna är engagerade i denna fråga. De vill veta hur det funkar. (Billströmska)

Jag tror det fungerar ganska bra. Det är ju en vuxenskola så man tänker ju lite. Man har ju sitt eget ansvar så att man inte dricker varenda kväll när man skall upp till skolan dagen därpå. (Vara)

Ja, dom är jättebra. Droger är ju olagligt och när man lever så inpå varandra då skulle man lätt bli påverkade av varandra. Och så kan det ju finnas folk som du sa förut, att folk kan ha alkoholproblem, så det är jättebra att man inte får dricka i allmänna utrymmen. (Vara)

Annars skulle ju hela skolan kunna komma helt fulla och inte göra någonting. Folk sköter sig, de mår bättre då. (Fristad)

Reglerna för rökning med bestämda ”rökrutor” ansågs också rimliga, men ibland svåra att upprätthålla och de var också föremål för upprepade diskussioner, speciellt gällde detta Fristad.

När vi diskuterade motiven till de regler som skolan satt upp tog jag upp frågan om varför reglerna behövdes och bad intervjugrupperna reflektera över det solidariska motivet

– att man genom att aktivt stödja reglerna kunde underlätta för deltagare som av olika skäl behövde avstå från t.ex. alkohol. Detta sätt att se på frågan om policy verkade lite främmande för fokusgruppsdeltagarna. Det verkade som de inte varit med om att diskutera utifrån den utgångspunkten, men förståelsen var ändå stor:

Jag vet inte om man skulle avstå helt, men haft den respekten att man bara druckit en eller två öl (Billströmska)

Javisst, drickandet är inte en nödvändighet det är bara en kul grej. Det handlar väl om respekt för varandra. (Vara)

Några pekade på hur det fungerar med gruppptryck åt andra hållet:

På den här skolan går det inte att sluta att röka, för det är så många som röker. (Fristad)

När vi kom in på hur man ställer sig till alkoholbruk och dem som är under 20 som går på skolan var diskussionen rätt konkret. Några skulle kunna tänka sig att köpa ut åt någon som inte hade åldern inne, andra ansåg att det kunde man inte göra.

Det solidariska perspektivet internationellt var däremot tydligt i samtalet kring tobak på Billströmska som hade tagit upp många andra aspekter än individuell hälsa, som barnarbete, låga löner och miljöpåverkan i tobaksindustrin.

Att diskutera

Reglerna är tydligt förankrade och accepterade. Kanske är det så att man kan ta nästa steg och fördjupa diskussionen genom att ta upp frågan om solidaritet mellan de studerande?

Hur kan man ta upp frågan om över och under 20 år när det gäller alkohol, konkret langning, men även fester där deltagarna har olika ålder?

Insatser på skolan för att informera och diskutera kring levnadsvanor

Konkreta erfarenheter av att levnadsvanor diskuterats under ordinarie lektionstid var relativt få, förutom några deltagare från Fristad som haft en hälsokurs på lektionstid.

De temadagar som ordnats på skolorna fick genomgående goda omdömen som intressanta, givande för det mesta. Men när frågor ställdes om dessa dagar påverkat de egna levnadsvanorna var utvärderarens intryck att den påverkan varit mycket begränsad.

Fokusgruppsdeltagarna hade en rätt skeptisk hållning till att man kunde uppnå förändringar i levnadsvanor genom undervisning och annan information. Flera av dem ansåg sig veta mycket om levnadsvanornas betydelse för hälsan, men att det var andra faktorer som ekonomi, tid och lust som styrde vilka vanorna blev i praktiken.

Möjligheten finns ju med väldigt bra mat i matsalen, men det jag fått lära mig om kosten det påverkar inte mig när jag tar med egen matlåda. (Fristad)

Jag har inte råd att äta hur bra mat som helst. Jag har inte mer än 50 kr om dan och då kan jag inte äta för 45 på skolan bara för lunch (Fristad)

De få beskrivningar av undervisning och information som gavs vid framförallt den uppföljande fokusintervjun pekade mot att informationen inte kopplats särskilt tydligt till de studerande själva och därmed inte engagerat dem.

Att diskutera

Vi vet från forskning⁸ att förändrade levnadsvanor framförallt åstadkoms med strukturella insatser av typen pris och tillgänglighet, restriktioner av typen rökförbud.

Främjande miljöer av typen ökad gymnastik på schemat i skolan har också visat på goda resultat på breda områden som benmassa, blodtryck, motorik och skolresultat.⁹

För att skapa intresse, förståelse och ge framförallt restriktiva åtgärder legitimitet behövs också fördjupade kunskaper. Fokusgruppsintervjuerna indikerar att det behövs en dialog med deltagarna om hur denna skall utformas för att bli bättre och engagera dem mer än vad som nu verkar vara fallet.

Vilka strukturer på vår skola påverkar bruk/missbruk?

Vad finns att göra på den strukturella nivån på respektive skola?

Hur kan undervisning och diskussion bland de studerande förändras för att påverka de personliga vanorna mer?

⁸ Babor, 2011 Alcohol no ordinary commodity, WHO "Noncommunicable diseases and mental health" http://www.who.int/nmh/resource_centre/strategic_objective1/en/index.html

⁹ Bunkefloprojektet,

Diskussion

Helheten

Sammanfattningsvis tycker jag man kan säga att Hälsa på folkhögskola har varit ett väl genomfört projekt med en programteori som fungerat väl från tanke till genomförande. De medverkande skolorna uppger att de haft god nytta av projektets insatser och projektet har bidragit till att en bred och djup diskussion kring viktiga hälsofrågor startats och i viss mån konkretiseras i planer och verksamhet. De framtidsplaner som skolorna redovisade vid konferensen i maj 2012 pekar mot att arbetet kommer att utvecklas vidare.

Ett hälsofrämjande arbete och framför allt hälsofrämjande miljöer och strukturer finns på de medverkande skolorna, vilket jag kan se både efter mina kontakter med personal och med skollledning, men framförallt tycker jag det kommer fram i fokusgruppsintervjuerna med studerande.

Deltagarnas berättelser visar på något mycket viktigt för det fortsatta utvecklingsarbetet, nämligen att de medverkande folkhögskolorna har en hälsofrämjande miljö som fungerar. Särskilt om man vidgar hälsobegreppet något att förutom levnadsvanor också omfatta personlig utveckling och empowerment¹⁰ – få verktyg för att skapa sig ett gott liv. När jag intervjuade slogs jag av hur deltagarna beskriver sin egen process mot en bättre hälsa där kunskap, social utveckling och mer ordande vanor tillsammans bildar en helhet och utgör en förutsättning för varandra.

Programteori och resultat

Det finns en god överensstämmelse med de planerade insatserna och det som genomförts. Enligt skolornas representanter har utbildningar, processtöd och annan verksamhet varit väl genomförd och med genomgående hög kvalitet och relevans för skolornas behov.

Programteorin i projektet har också varit relevant i förhållande till vad som kan förväntas utav ett utvecklingsprojekt av det här slaget. Insatserna har främst riktats mot att försöka utveckla skolornas hälsofrämjande strukturer som personalens kunskaper och värderingar, att ge dem verktyg som motiverande samtal och undervisningsmetoder och inspira-

¹⁰ Empowerment – maktmobilisering, arbete för att öka svaga gruppers möjligheter att påverka sitt eget liv (och därigenom sina hälsovillkor). (Janlert Folkhälsovetenskapligt lexikon, 2000)

tion i form av material, föreläsartips. Samt försöka påverka arbetet med regler, policy's och förhållningssätt.

Fokusgruppsintervjuerna ger starkt stöd för att arbetet med en viktig struktur, nämligen regler och policy när det gäller droger, har fungerat väl. Intervjuerna ger starkt belägg för att reglerna accepteras fullt ut av deltagarna, att de anses rimliga och att de fungerar och följs i praktiken.

En reflektion för fortsättningen och för kommande liknande projekt är dock att utgå än mer från de hälsofrämjande kvalitéerna som folkhögskolorna genom sin utbildningsverksamhet har. Och som för skolorna själva kanske anses alltför självklara för att fästa avseende vid? För en utomstående framstår urvalet av utbildningsinsatsen alltför problemorienterad. Några inslag borde handlat om hur man främjar hälsa och hur man kan nå deltagarna så att deras val av livsstil kan påverkas.

Tänk hälsa- processen

Utvärderingen av tänk hälsa-processen visar på flera positiva saker:

- Givit personalgruppen en gemensam bild av vad som är hälsofrämjande arbete på den egna skolan; både vad man gör, och med stöd av levnadsvane-enkäten, vad som behöver göras ytterligare.
- Arbetsättet på träffarna med mycket interaktivitet får beröm
- Materialet ger stöd för att personalen tycker frågorna är viktiga och värda tid och engagemang, samt att de hänger samman med skolans mål för lärande.

Men med tanke på den relativt stora arbetsinsatsen borde konkreta, skriftliga planer för det fortsatta arbetet tagits fram och förankrats. Slutprodukten blev nu bara anteckningar från träffarna i en form som är svår att följa upp utfallet av.

En hälsofrämjande miljö och process

1986 kom FN organets WHO:S slutdokument från den internationella hälsofrämjarkonferensen i Ottawa.

Att främja hälsa borde enligt denna deklaration ses som en process där människor får möjlighet att öka kontrollen över och förbättra sin hälsa. För att nå ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, individuellt eller i grupp måste människan kunna identifiera och realisera sina strävanden, få sina behov tillgodosedda och kunna ändra eller hantera den miljön man lever i. Dokumentet betonade att hälsofrämjande arbete därmed inte bara var en fråga för sjukvården utan många fler sektorer i samhället.

Hälsa skapas genom att man bryr sig om sig själv och andra. Att man kan ta beslut och har makt över sitt liv. Och att man försäkras om att samhället man lever i, förverkligar de förutsättningar som krävs för att goda hälsa skall uppnås för alla medborgare. Medkännande, helhetssyn och ekologi är avgörande när det gäller att utveckla hälsofrämjande strategier. Därför måste de som är involverade ha som vägledande princip i varje steg av planering, implementering och utvärdering av hälsofrämjande aktiviteter att kvinnor och män skall bli jämställda parter.¹¹ (Övers. Per Blanck)

Denna breda syn på hälsa och hur hälsa skapas tycker jag passar mycket bra in som teoretisk grund för det hälsofrämjande arbete som, enligt min mening fokusgruppsintervjuerna ger uttryck för, bedrivs på de tre skolorna. De intervjuade pekar på att de genom utbildning och social samvaro fått både kunskapsmässiga verktyg och upplevelsebaserade perspektiv, samt i en trygg social samvaro känt att de utvecklas mot sina mål. Det anknyter mycket starkt till den processyn som uttrycks i Ottawa charter.

När fokusgruppsdeltagarna fick sammanfatta med några få ord vad de ansåg kännetecknande den skola de gick på sa de bland annat:

- *det finns en anda av solidaritet,*
- *väldigt mycket gemenskap,*
- *det är så mycket sköna människor här och alla lärare är ju så speciella,*
- *gemenskap och man växer mentalt,*
- *gemenskap, hälsa och miljö,*
- *vi har ju lärt oss massor.*

KASAM

Känsla Av SAMmanhang (KASAM) är ett begrepp som lanserades av Aaron Antonovsky. Intressant nog var upphovet till begreppet ett bifynd från annan forskning. När Antonovsky undersökte hur olika etniska grupper av kvinnor anpassade sig till klimakteriet fann han att gruppen judiska kvinnor som överlevt koncentrationslägren trots allt de upplevt och fått utstå, hade bevarat sin hälsa i hög grad. Hans vidare forskning ledde fram till att tre huvudsakliga komponenter hade stor betydelse för hur en individs hälsa utvecklas nämligen **begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet**. Det vi upplever som individer skall ha någon grad av förutsägbarhet, struktur och begriplighet. Vi skall kunna hantera dessa skeenden och de utmaningar vi möter genom livet skall vara värda att engagera sig i.¹²

Drogpolicyn och KASAM

Även denna teoretiska ram är användbar i ett hälsofrämjande arbete på folkhögskolor och de jag intervjuat har givit uttryck för hög grad av KASAM i sin beskrivning av hur de upplevt sitt skolår. Ett mycket bra exempel på det var deltagarnas resonemang kring

¹¹ http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf

¹² <http://salutogenes.nu/OMkasam.shtml>

tobaks- alkohol- och drogpolicyn, som ju ansågs vara lätt att förstå, var användbar, tillämpades och att den också kändes som meningsfull som stöd både för den egna livsföringen på skolan och som ett stöd för de andra som gick där.

Folkhälsoarbete i jämlikhetsanda

Undersökningen av deltagarnas levnadsvanor pekar på att många av dem som går på folkhögskolan har andra och sämre levnadsvanor än en genomsnittsbefolkning i några hänseenden. Framförallt gäller detta tobaksvanor och erfarenhet av narkotika. Detta beror sannolikt på att en del av deltagarna i skolans kurser har en annan klassmässig bakgrund än genomsnittsbefolkningen. Att arbeta hälsofrämjande på det sätt som skolorna gör är därmed en mycket viktig insats ur folkhälsans jämlikhetsperspektiv. Bildning, konkreta kunskaper, social samvaro och nya insikter som skapas i samspelet med andra på folkhögskolan, kan bidra till bättre förutsättningar att ta till sig hälsoinformation och förändra vanor och livsvillkor. Folkhögskolornas verksamhet kan därmed bli ett främjande hälsoarbete med tydlig inriktning mot att minska ojämlikheten i hälsa.

Att få kunskap, bildning och nya perspektiv ger människor redskap att hantera en komplicerad verklighet och är centralt i arbetet för ett hälsosamt, jämlikt samhälle.

Förslag till fortsatt utveckling

Hälsa på folkhögskola är ett viktigt arbete ur jämlikhetsperspektiv. De studerande på folkhögskolorna representerar inte en genomsnittsbefolkning utan många kommer från socialt underprivilegierade grupper och har dessutom dåliga erfarenheter och litet utbyte av tidigare skolgång. Redskap i form av förbättrade kunskaper i kärnämnen, och i hur samhället fungerar, samt alla de sociala färdigheter som livet på en folkhögskola innebär, kan ge mer jämlika förutsättningar för ett gott liv som vuxna.

Att börja folkhögskola är ett viktigt steg i livet för många – en möjlighet till förändringar i synsätt och vanor öppnar sig – en möjlighet som man skall ta tillvara i det sociala och pedagogiska arbetet på skolan. Jag föreslår därför att man förutom lärandemål för deltagarna, fortsätter utveckla en strukturerad och återkommande dialog kring personliga

hälsomål utifrån ett något vidgat hälsobegrepp där man förutom kost, motion, och droger också inbegriper sömn, fritidsaktiviteter och struktur i sin livsföring.

Det är också viktigt att arbeta med det solidariska perspektivet. Öka medvetenheten om att min egen attityd och livsföring också påverkar andra och att jag ibland måste göra eftergifter så att andra kan få det bättre. Många som går på skolan kan ha besvärliga liv bakom sig och att de behöver stöd från sin omgivning i att behålla eller förändra sina levnadsvanor. Inte minst gäller detta yngre kursdeltagare. Ingen skall väl börja röka eller dricka mer alkohol bara för att det blir mer tillgängligt på en folkhögskola med äldre kamrater?

Hälsofrågor som sexualitet och samlevnad samt genusfrågor borde vara med som teman i det fortsatta utvecklingsarbetet på skolorna – inte minst eftersom man på de skolor som har internat bor och lever tillsammans och eftersom folkhögskolornas pedagogik i stor utsträckning bygger på att man lär sig arbeta tillsammans.

Hälsoundervisningen måste också konkretiseras mera och göras mer personligt angelägen. Sannolikt har vi för dåliga kunskaper om vad deltagarna faktiskt kan, vet och tycker. Att mer utgå från deltagarnas uppfattningar och behov är svårt men nödvändigt för att undervisningen inte bara skall kännas som ännu en i raden av upprepningar från grund- och gymnasieskolan. Det behöver också föras in lite andra perspektiv på vad som är en god hälsa. Att hälsa också är politik och har en samhällsförändrande funktion, borde inte vara främmande för skolorna?

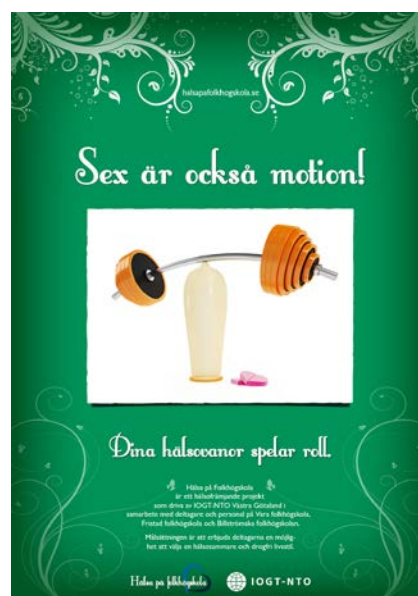
Bilaga 1. Affischmaterial (format 70x100 cm)



Texten nedtill på affischerna lyder:

"Hälsa på folkhögskola är ett hälsofrämjande projekt, som drivs av IOGT-NTO Västra Götaland i samarbete med elever och personal på Vara folkhögskola, Fristad Folkhögskola och Billströmska folkhögskolan. Målsättningen är att erbjuda eleverna möjlighet att välja en hälsosammare och drogfri livsstil."

Temaspecifika affischer format (70 x100)



halsvapen.se

Sova kan man göra när man blir gammal...



Dina halsövnar spelar roll.

Hälsa på förtärligheten är ett hälsobeskrivande projekt som drivs av IOGT-NTO Västra Götaland i samarbete med hälso- och sjukvård på Västra Sahlgrenska, Fria och Sahlgrenska och Sahlgrenska sjukhuset.

Platsen är ett arbetsmaterial som möjliggör att alla kan förstå och använda sig av den.

Hälsa på förtärligheten IOGT-NTO

halsvapen.se

Man kan dricka utan att ha roligt...



Dina halsövnar spelar roll.

Hälsa på förtärligheten är ett hälsobeskrivande projekt som drivs av IOGT-NTO Västra Götaland i samarbete med hälso- och sjukvård på Västra Sahlgrenska, Fria och Sahlgrenska och Sahlgrenska sjukhuset.

Platsen är ett arbetsmaterial som möjliggör att alla kan förstå och använda sig av den.

Hälsa på förtärligheten IOGT-NTO