

FOLKEHELSEPROGRAMMET
i Agder

Hvordan legge til rette for helsefremming i en skolekontekst

Dr. Migle Helmersen og Dr. May Olaug Horverak



AUST-AGDER
FYLKESKOMMUNE



Vest-Agder
fylkeskommune

Bakgrunn

- Mangelfull kunnskap om hvordan psykisk helsefremming kan tilrettelegges for på en best mulig måte i barnehage og skole
- Indikatorsett for helsefremming utviklet som en del av *HBS-Agder* (folkehelseprosjekt)
- Indikatorsett anvendt som analyseverktøy på tiltaket *MOT etter skoletid*

Studiens bidrag: et instrument som kan anvendes i analyser av helsefremmende arbeid i skoler og barnehager



©SAMM v. G. M. Langeland &
M. O. Horverak

Teorien Salutogenese (Antonovsky 1986)

Av *helse* — *saluto*, opprinnelse eller *tilblivelse* — *genese*

Grunnleggende beskrivelse på hvordan mestring kan skapes

Et nytt perspektiv på psykisk og fysisk velvære ved å fokusere på å forstå og fremme menneskets aktive evne til tilpasning for å øke mestring, helse og velvære

Gjelder på individ-, gruppe- og samfunnsnivå

Hovedsakelig dannet i de tre første tiårene av livet

Universelt anvendelig for alle kulturer og etniske sammenhenger

Utvikler seg over levetiden, noe som betyr at den kan læres (!)

Har en sterk sammenheng med opplevd helse, psykisk velvære og livskvalitet

Nyttig og relevant i læringsprosesser

Helsefremmende indikatorer og emneord

Handlingskompetanse	Sosial og emosjonell kompetanse	Stressmestringskompetanse	Psykisk helsefremmende kompetanse
Demokrati Motstandskraft/ Empowerment Selvledelse Deltakelse/ medvirkning	Selvbevissthet Styring av følelser Empati Motivasjon Sosial deltakelse Respekt Relasjoner Toleranse Sosial støtte Engasjement Tilknytning til barnehage/skole	Selvtillit Mestring/coping Robusthet/ resilience Kontroll/ autonomi	Kunnskap om god psykisk helse og psykisk velvære

Kort om tiltaket *MOT etter skoletid*

En kombinasjon av to programmer

- MOT (MOT til å leve, MOT til å bry seg, MOT til å si nei)
- Trivselslederprogram (Forhindre mobbing og ekskludering i friminutt)
- MOT etter skoletid = et lavterskeltilbud i ungdomsskolen

Ungdommer som er trivselsledere og MOT-coacher samarbeider om å gi tilbud til medelever på skolen etter skoletid i samarbeid med lærere

Mål:

- Forhindre psykisk helse problemer hos elever som har utfordringer knyttet til mobbing eller inkludering
- Gi ungdomsledere kompetanse på helsefremming og overføre dette til medelever
- Forebygge frafall



©SAMM v. G. M. Langeland &
M. O. Horverak

Analyse med indikatorsett

- 18 ungdomsledere (8 fra 10.trinn, 4 fra 9.trinn, 6 fra 8.trinn)
 - 10 intervjuer våren 2020, 8 intervjuer våren 2021
- Spørsmål om
 - Hvorfor de valgte å bli ungdomsledere
 - Om opplæring
 - Hvordan tiltak fungerer (hva er bra/dårlig?)
 - Hvordan det påvirker dem
 - Om samarbeid
 - Noe som kunne vært annerledes
 - Hvordan ble tiltaket påvirket av pandemi



©SAMM v. G. M. Langeland &
M. O. Horverak

Resultater analyse

Utfordring med å bruke indikatorsett som analyseverktøy:
Mulige overlappinger eller ulike forståelser av ulike emneord og indikatorer

Helsefremmende indikator	Emneord	Antall tilfeller	Totalt nummer
Handlingskompetanse	Selvledelse	11	31
	Deltakelse	17	
	Empowerment	3	
Sosial og emosjonell kompetanse	Motivasjon	38	176
	Engasjement	10	
	Empati	45	
	Sosial støtte	21	
	Selvbevissthet	28	
	Sosial deltakelse	10	
	Relasjoner	11	
	Respekt	11	
	Tilknytning til skole	2	
Stressmestringskompetanse	Selvtillit	9	31
	Mestring/coping	7	
	Robusthet/Resilience	5	
	Kontroll/autonomi	10	

Eksempler fra analyse

- **Handlingskompetanse:**

- deltar ved å organisere, ta avgjørelser, tilrettelegger for aktiviteter, og tar ansvar for å inkludere andre

- **Sosial og emosjonell kompetanse:**

- gøy og engasjerende å ta ansvar, opptatt av at andre skal oppleve skolehverdagen trygg

«De som ikke har noe å gjøre etter skolen, føler seg ofte utrygge generelt. Ikke alle har det bra hjemme, så de tør mindre på skolen også.»

«Vi har sett at noen elever alltid holder seg nær en lærer, og det betyr at de trenger noe ekstra oppmerksomhet»

- **Stressmestringskompetanse:**

- bedre til å mestre, som å ta lederrollen, blitt bedre rustet til å håndtere det å gå i ungdomsskole, en opplevelse av kontroll ift. organisering av aktiviteter

Konklusjon og veien videre

- *MOT etter skoletid*
 - fremmer ungdommers helse gjennom styrket handlingskompetanse, sosial og emosjonell kompetanse og stressmestringskompetanse.
 - Fungerte godt som tiltak til tross for utfordringer knyttet til koronapandemi
- Indikatorsettet for helsefremming
 - har bidratt til å belyse virkningen av tiltaket
 - anbefales som et rammeverk for å planlegge og evaluere helsefremmende tiltak i barnehager og skoler.
- Behov for å videreutvikle analyseverktøyet
 - operasjonalisere konseptene (forståelsen av de ulike emneordene/indikatorerne)
 - utvikle valide måleinstrumenter for ulike kontekster

Takk til:

HBS Agder med leder Eva-Kristin Paschen-Eriksen
Agder Fylkeskommune og Helsedirektoratet

for samarbeid, støtte og finansiering av prosjektet