EN BRA START

Ett systematiskt förebyggande arbetssätt för att främja elevers hälsa

- av Anneli Danielsson, Cajako AB

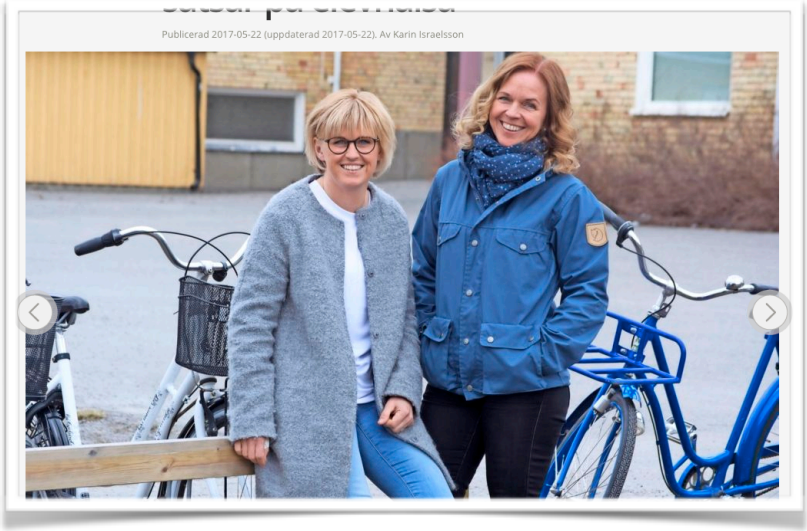
Exempel: Hälsosamtal utomhus

Som en del i projektet testar skolsköterskan Anneli Lindgren nya metoder. En sådan förändring var att utveckla de obligatoriska hälsosamtalen i årskurs 8.

Från och med höstterminen 2016 genomförs hälsosamtalen delvis utomhus i samband med en promenad.

Ambitionen är att hitta aktiviteter eller åtgärder som förebygger en negativ utveckling av elevernas mående. Utomhussamtalen har vid en första muntlig utvärdering upplevts som positiva av både skolsköterska och elever, men det är ännu för tidigt att veta om utomhussamtalen gör skillnad.
- *Utomhussamtalen är bara en av flera aktiviteter som vi gör på skolan samtidigt för att främja elevernas hälsa*, säger Anneli Lindgren.

Kopplingen mellan att röra på sig, vara utomhus och må bra blir mer uppenbar. Anneli berättar:
- *Många elever känner att det blir lättare att prata om hälsa. Fler saker kommer fram. Min förhoppning är därför att vi ska kunna fortsätta på detta vis även i framtiden.*



Bild; Norran, 2017-05-22

Elevernas hälsa i fokus

När den fysiska och psykiska ohälsan ökade bland eleverna bestämde sig personalen på Örjansskolan i Skelleftehamn att försöka göra något åt det.

2015 var ett jobbigt år.

Ett kraftigt ökat antal elever visade psykisk ohälsa i form av självskadebeteende, ätstörningar, sömnstörningar och utanförskap. Frånvaro var också ett stort problem. Många av de elever som mådde dåligt nådde inte heller godkända resultat i skolarbetet. Meritvärdet för åk 9 var 203,4 vt 2015 medan genomsnittet för kommunen var 219,6. Hela 23,3% av eleverna i åk 9 var vårterminen 2015 inte behöriga till gymnasiet.

Bild; Heléne Hedström

Exempel: Äventyrspedagogik

Trots regn och rusk lyckade årskurs 8 på Örjansskolan rädda världen från en terrorattack. Tack vare sina mattekunskaper och samarbetsförmåga lyckades de hjälpa Interpol att ta reda på av-aktivieringskoder som behövdes för att förhindra ett datavirus att sprida sig vidare över hela världen.

Dagen genomfördes som ett samarbete mellan flera lärare och skolfritidsledare. Matteproblemen togs fram av mattelärarna. Brevet från Interpol var på engelska och framtaget av engelskalärarna. Eleverna fick lösa vissa uppgifter inomhus, andra utomhus, i skogen. De skulle bland annat ta sig förbi vakter, förstöra sändare och luftintag till en fabrik under marken. För att lösa uppgiften krävdes både att eleverna samarbetade och rörde sig fysiskt utomhus oavsett vädret.

Dagen blev mycket speciell och eleverna uppskattade äventyret.
- V*i ska absolut genomföra fler sådana här dagar*", säger Heléne Hedström, skolfritidsledare. Hon fortsätter:
- *Utvärdering och planer för fortsatt arbete ska göras under vecka 44. En tanke är att involvera fler ämnen och arbeta med vissa delar i klass-rummet, veckorna innan dagen genomförs.*

Skälen bakom den jobbiga situationen var flera. Den ökande ohälsan hos barn var inte bara en lokal utmaning utan ett faktum på många orter i Sverige. Många elever hade ett annat modersmål än svenska och i samband med den stora flyktingvågen 2015 kom många nya elever till skolan. Självklart påverkade även detta det sammantagna meritvärdet. Frågan var vad skolan skulle kunna göra åt detta? Var det inte snarare Hälsocentraler och Socialtjänst som skulle ansvara för barnens hälsa?

Skolfritidsledaren Heléne Hedström och skolsköterskan Anneli Lindgren hade en idé om hur skolan skulle kunna arbeta och tog därför initiativet till ett projekt där fokus skulle ligga på att göra tidiga upptäckter av elever med komplexa behov. Skolan skulle ta ett helhetsgrepp och utveckla pedagogik, organisation och samverkan med i första hand Hälsocentral och Socialtjänst för att öka meritvärdet hos eleverna, minska frånvaron och bidra till en ökad hälsa. Man hoppades att insatserna på sikt även skulle kunna bidra till minskad psykisk ohälsa i samhället. Av detta skäl ville man aktivt arbeta för att sprida sina erfarenheter vidare till andra skolor, både lokalt och nationellt.

Stort intresse för projektet

En projektansökan gjordes och Samordningsförbundet Skellefteå-Norsjö gick in som finansiär. Projektet En bra start beviljades drygt 900 000 kr i projektmedel och för att bedriva verksamhet från augusti 2016 till juni 2018. I styrgruppen finns både Hälsocentralen och Socialtjänsten representerade.

På många sätt tycks projektet med sin hälsoförebyggande inriktning ligga helt rätt i tiden. Det visar inte minst det faktum att Norran har skrivit artiklar om projektet vid tre tillfällen, både i maj och i oktober 2017. I en av artiklarna intervjuas Jan Söderström, Verksamhetschef vid skol-och kulturkontoret i Skellefteå kommun. Där lyfter han förhoppningen att modellen som utvecklas i projektet ska kunna användas av andra skolor. Hur har det då gått med det? Ännu har inget konkret utbyte mellan skolor i kommunen skett, men däremot väntar projektledarna studiebesök från Nilaskolan i Malå kommun.
- *Det är därför vi har jobbat med att bygga en metodbank och konkretisera vår modell. Vi vill kunna förklara vad vi gjort och ge andra något att utgå ifrån i sitt egna arbete. Andra kan lära sig av våra erfarenheter.* ", säger skolfritidsledare och projektledare Heléne Hedström.

Fysisk aktivitet en grund till hälsa

Förutom att bygga en struktur med innehåll har man också börjat införa ett nytt arbetssätt på skolan. Äventyrspedagogik,

Bild; Norran, 2017-05-22

Exempel: Pausgympa och extra rörelsepass

Under vårterminen 2017 fick flera klasser pröva pausgympa i klassrummen, något som uppskattades mycket av både elever och lärare.

- *Vi gick in till klasserna och körde korta pass med pausgympa, alltså olika former av rörelser som bryter av och som ger energi*, berättar Anneli Lindgren, skolsköterska.

Flera lärare blev inspirerade och har sagt att de kommer att fortsätta med pausgympan under höstterminen.

Under höstterminen har man också infört 3 x 30 minuters extra rörelsepass för årskurs 6. Årskurs 7-9 har ett schemalagt pass per vecka. Passen är schemalagda men några betyg sätts inte. Till passen ska eleverna vara ombytta och aktiviteten ska vara pulshöjande.

- *Vi kommer genomföra en enkät bland lärarna vid årsskiftet för att ta reda på exakt hur många som använder sig av pausgympa, och hur det påverkat eleverna. Vi kommer göra en första utvärdering av rörelsepassen redan under höstlovet,* säger Heléne Hedström, skolfritids-ledare.

pausgympa och extra rörelsepass är några av dem. Tjej- och killgrupper samt skolpsykologens ökade närvaro på skolan är andra nyheter. Och det kommer mer. Kanske blir det en mobilfri dag i veckan för högstadieeleverna? Skulle inte många elever uppskatta om de slapp mobilstressen? En temadag för årskurs 6-7 är i alla fall inplanerad kring språkbruk och attityder. Vissa återkommande aktiviteter ska också få sin plats i kalendariet.
- *På sätt och vis har projektet påverkat all verksamhet, genom att hälsoperspektivet integrerats i det vi gör*, menar Heléne Hedström.

Skolan har skärpt sina rutiner för frånvaro generellt. Varje månad görs en genomgång av frånvaro hos alla elever i åk 4-9. Man ser både på frånvaron från terminsstart och under den senaste månaden. För alla elever som ligger på 10% frånvaro eller mer görs en koll vad frånvaron beror på, om det är sjukanmälan eller ogiltig frånvaro.

Genom att förändra sitt sätt att se på frånvaro har man förbättrat möjligheterna att göra tidiga upptäckter av elever som inte mår bra. Numera tar man även in frånvaro från idrotten, och noterar om eleverna varit anmälda till lektionen, men inte ombytta. Skälet är att man sett att ohälsa och annan frånvaro från skolan ofta börjar med frånvaro på idrott och annan fysisk aktivitet.

Inriktade på att nå målen

För att få till stånd ett implementerat systematiskt förebyggande arbetssätt på Örjansskolan för att främja elevers hälsa arbetar projektledarna med tre delmål i fokus:

1.En plan för förebyggande arbetssätt i respektive årskurs (4-8) ska tas fram, kommuniceras och vara känd av berörd personal

2.En ”materialbank” ska utformas, göras tillgänglig och spridas till andra skolor

3.En långsiktig plan för fortsatt samverkan på Örjansskolan ska vara framtagen tillsammans med aktörerna i styrgruppen

I den utvärderingsrapport som presenterades av den externa projektutvärderaren i maj 2017 konstaterades att projektet tycktes på god väg att uppnå sina huvudsakliga mål, men att det inte fanns några mätbara resultat gällande ökade meritvärden, minskad frånvaro och ökad elevhälsa. Detta var

Hur ser det systematiska arbetssättet ut?

Det systematiska arbetssättet på Örjansskolan är på väg att ta form. Allt är inte klart ännu, men i skrivande stund innehåller det följande beståndsdelar:

ORGANISATION

- En digital metodbank och ett årshjul/ kalendarium indelat i rubrikerna:
  - Gruppstärkande
  - Jag, du, vi
  - Hälsa
  - Internet, sociala medier
  - Skola
  - Pausgympa/brainbreaks
- Testa och utvärdera nya metoder för flera yrkesgrupper på skolan
- Systematisera de metoder som används och synliggöra vem som gör vad
- Konkretisera åtgärder som leder till tidig upptäckt, t ex frånvaro på idrotten.
- Rutiner för uppföljning av frånvaro. Kurator och specialpedagog använder sig av ”Saknad”, ett material kring frånvaro.
- Rutiner för uppföljning

PEDAGOGIK

- Extra rörelsepass i åk 6-9
- Satsning på äventyrspedagogik
- Införande av ”Effekt” ht 2017, ett material för att stärka föräldrarna i deras förhållningssätt till ungdomarna, gällande alkohol och tobak
- Tjej- och killgrupper

SAMVERKAN

- Samverkan och utbyte med hälsocentral, socialtjänst och andra samhällsaktörer
- Samverkan inom skolan; sprida lärdomar till andra, temadagar och gemensamma äventyrsdagar

inget som uppfattades som oroande utan det var helt i enlighet med planen. De första projektaktiviteterna riktade mot eleverna startade under vårterminen 2017, och ökade i omfång först under höstterminen 2017. Mätbara resultat kan tidigast förväntas efter ett läsår, d v s i slutet av vårterminen 2018.

Utmaningar på vägen

Vad är då den största utmaningen i projektet? Heléne Hedström och Anneli Lindgren är överens. Det svåraste delmålet att jobba med är det som handlar om samverkan mellan skolan, socialtjänst, hälsocentral och andra samverkansaktörer och hur man tillvaratar allas engagemang. Vissa saker blir svåra för projektledarna att ansvara för, framförallt när det som ska genomföras ligger utanför deras ansvarsområde.
-*Vi kan jobba med det praktiska, men strategiska frågor måste skolans rektor och våra samarbetspartners ansvara för*, säger Heléne. Ett exempel är att man på styrgruppsnivå diskuterat möjligheten att bjuda in hälsocentralens medarbetare till föräldramöten för att prata om vikten av god sömn. För att förverkliga detta förväntas rektors inbjudan av hälsocentralens medarbetare till skolans föräldramöten.

Det finns också en del saker som måste lösas innan man går vidare och sprider den digitala metodbanken vidare till andra skolor. Heléne, som jobbat med framtagandet av den, konstaterar:
- *Det är svårt få alla att dela med sig av sitt bästa material, ge tips till varandra och kommentera metoderna. Samtidigt, när vi sprider metodbanken vidare förväntar sig folk att den ska vara aktuell. Någon måste alltså ansvara för att hålla metodbanken uppdaterad, vilket projektet inte har resurser till.*

Förhoppningen är att projektet ska kunna bidra till högre meritvärden i årskurs 9. Därför har man också skärpt sina rutiner för uppföljning av meritvärden. Det har visat sig att sammanställningarna för betygen i årskurs 9 inte alltid är helt jämförbara, eftersom man ibland angett om eleven varit svenskfödd eller utlandsfödd, ibland också använt begreppet okänd bakgrund. Exakt vad detta innebär för bedömningen av måluppfyllelse i slutändan är svårt att säga idag, men det kan komma att göra det svårare att verifiera om projektet fått den önskade effekten på sikt.

En annan viktig utmaning och lärdom i det här sammanhanget är att saker måste planeras i god tid för att verkligen bli av. Helene och Anneli utvecklar vidare:
-*Det går inte att säga att vi ska göra det någon gång under hösten, för då blir det inte av. Det krävs lång framförhållning och även planeringstid*.

Det gäller även att ha tålamod. Heléne förklarar:
- *När man gör saker första gången så tar det extra mycket tid. Vi måste ha det i åtanke. Det krävs en del innan vårt nya arbetssätt blivit en naturlig del av jobbet hos alla*.