

Ett hälsofrämjande projekt i skolan ur ett läraperspektiv - en kvalitativ studie

Cia Törnblom

Master of Public Health

MPH 2010:8



Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap



Master of Public Health – Examensarbete –

Examensarbetets titel och undertitel				
Ett hälsofrämjande projekt i skolan ur ett lärarperspektiv - en kvalitativ studie				
Författare Cia Törnblom				
Författarens befattning och adress Lärare i Idrott och hälsopromotion, Yrkeshögskolan Arcada Jan-Magnus Janssons plats 1, FI-00550 Helsingfors				
Datum då examensarbetet godkändes 22 april 2010			Handledare NHV/Extern Professor Eva Johansson	
Antal sidor 42	Språk – examensarbete Svenska	Språk – sammanfattning Svenska/ Engelska	ISSN-nummer 1104-5701	ISBN-nummer 978-91-85721-96-2

Bakgrund: Skolan har visat sig vara en viktig arena för hälsofrämjande arbete. Det hälsofrämjande projektet Hälsoverkstaden genomfördes i 13 skolor i Helsingfors med omnejd under åren 2006-2008 med temaområdena kost, fysisk aktivitet och sömnvanor.

Syftet: Att undersöka lärarnas erfarenheter och upplevelser av engagemang och deltagande i Hälsoverkstadsprojektet.

Metod: Studien hade en kvalitativ ansats och fokusgrupper användes som datainsamlingsmetod. Fyra fokusgrupper genomfördes med 20 lärare från projektskolorna. Materialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: En god kommunikation och samverkan inom skolan och med projektorganisatören avgjorde hur fruktbart projektet i skolan hade varit. Faktorer som påverkade engagemanget var, hur skolan vid starten hade förbundit sig (commitment) och hur kollegiet förhöll sig, stödjande eller mindre stödjande, till projektarbetet. Commitment påverkades också av kommunikationen och informationsflödet. Ledarskapet i skolan hade en inverkan på organiseringen av projektarbetet i skolan, vilket inverkade på hanterbarheten och lärarnas engagemang. Lärarna önskade väl utarbetade verktyg som utgick från skolans behov och var formade för att integreras i undervisningen. Skolan upplevdes som en bra arena för att arbeta med hälsa och de valda levnadsvanorna upplevdes som meningsfulla. Projektprocessen hade upplevts som fragmenterad, men också som logisk och lätt. Skolornas målsättningar för projektet var oklara, vilket också kom fram i svårigheten att beskriva implementeringen av verktygen. Trots detta upplevde lärarna att de hade fått nya insikter, positiva erfarenheter och mycket hade genomförts under projektåren.

Slutsatser: En god kommunikation och dialog mellan alla berörda parter stöder engagemang och delaktighet i ett hälsofrämjande projekt i skolan. Ändamålsenligt utarbetat material och organiseringen av projektarbetet i skolan gör det hanterbart och begripligt för lärarna.

Nyckelord

hälsofrämjande i skolan, salutogenes, empowerment, kommunikation



Master of Public Health – Thesis –

Title and subtitle of the thesis				
School-Based Health Promotion. Teachers' Perspective. - A qualitative study				
Author Cia Törnblom				
Author's position and address Teacher in Sports and Health Promotion, University for Applied Science Arcada, Jan-Magnus Janssons plats 1, FI-00550 Helsingfors				
Date of approval April 22, 2010			Supervisor NHV/External Professor Eva Johansson	
No. of pages 42	Language – thesis Swedish	Language – abstract Swedish/English	ISSN-no 1104-5701	ISBN-no 978-91-85721-96-2

Background: Schools have long been considered a good arena for health promotion activities. The Health workshop was a health promotion project that was implemented in 13 schools in the Helsinki area during 2006–2008. The three health habits used were physical activity, nutrition and sleeping patterns.

Aim: This study aimed to explore how teachers experienced their participation and engagement in the Health Workshop project.

Results: Good communication between schools and project administrators was crucial for a fruitful process. Factors such as initial commitment and teachers' approach, whether supportive or unsupportive, influenced their experience, and communication and information flow influenced their commitment to the project. Internal management figured importantly in the project organization, affecting teachers' ability to manage and participate in the work. Teachers wanted well-designed and easily integrated tools based on the particular needs of the school. They perceived school as a good arena for health promotion, and they experienced the chosen health habits as meaningful. They ranked the project process as logical and easy, but also as fragmented. The schools' goals for the project were unclear, making it difficult to describe the implementation of the tools. However, the teachers' felt that they gained new insights and positive experiences, and that much had been accomplished during the project period.

Conclusion: Good communication and active dialogue among all participants support involvement and participation in school-based health promotion projects. Appropriately designed tools and well-organized tasks make health promotion both manageable and understandable for teachers.

Key words

health promotion in schools, salutogenesis, empowerment, communication

INNEHÅLL

INNEHÅLL	3
1. INTRODUKTION.....	5
1.1 Projektet Hälsoverkstaden	6
1.2 Ett nordiskt perspektiv	7
2. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER OCH BEGREPP	8
2.1 Salutogen ansats	8
2.2 Empowerment.....	9
3. SYFTE	10
3.1 Frågeställningar	10
4. METOD	11
4.1 Fokusgrupper	11
4.2 Val och informanter	11
4.3 Datainsamling	12
4.4 Analys	13
4.5 Författarens roll	15
4.6 Etiska överväganden	15
5. RESULTAT	16
5.1 God kommunikation och samverkan internt i skolan och med projektorganisation är avgörande för ett fruktbart projekt	17
5.2 Engagemang	17
5.4 Levnadsvanor i skolan	22
5.5. Verktygen	24
5.6. Implementering.....	26
5.7 Resultat och reflektioner.....	27
6. DISKUSSION	30
6.1 Kritisk granskning av metod.....	35
7. SLUTSATSER	36
7.1 Implikationer	36
7.2 Omnämmanden.....	37
8. REFERENSLISTA	38
9. BILAGOR	41
9.1 Bilaga 1 Brev till deltagarna	41
9.2 Bilaga 2 Diskussionsguide.....	42

1. INTRODUKTION

Stödjande miljöer är en del av Ottawadeklarationen för hälsofrämjande arbete från 1986. Människan är alltid en del av ett komplext samhälle. På det sätt som ett samhälle är organiserat skapas en grund för ett hälsosamt liv (WHO1986). Begreppet stödjande miljö kan beskrivas som miljöer som skyddar människor från hot mot hälsan och möjliggör att de utvecklar sin kapacitet, sitt självförtroende och sin hälsa. Miljön omfattar de samhällen där människorna lever, inklusive deras hem och arbete (Medin & Alexanderson 2000).

I skolan möter samhället alla barn på jämlika grunder och det finns stora möjligheter att där främja goda levnadsvanor och därmed förbättra folkhälsan (Haglund & Svanström 1995). Att använda skolan som en hälsofrämjande arena för att uppnå förändring i hälsobeteendet hos skolbarn har visat sig ge goda resultat (Summerbell et al. 2005). En hälsofrämjande arena är en plats eller en social kontext som ger människan handlingsutrymme. Där är hälsa en naturlig del av verksamheten. I en skola handlar det om att utgå från en helhetssyn både på elever och anställda och från en verklighet de är aktiva i (Medin & Alexandersson 2000). Hälsofrämjande interventioner i skolan är effektiva när det gäller att överföra kunskap, att utveckla vanor och att stödja goda hälsoval. Det finns ett behov av att utbilda lärare att se på sitt arbete utifrån ett mer hälsofrämjande perspektiv (EU 2000).

Övervikt och fetma är ett stort folkhälsoproblem i dag. Den ökande övervikten och fetman hos barn är mycket alarmerande. I den nordiska handlingsplanen för bättre hälsa och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet konstateras att 15–20 procent av barnen i de nordiska länderna är överviktiga (NCM 2006). Över 60 procent av de barn som är överviktiga före puberteten kommer även att vara överviktiga i sina tidiga år av vuxenlivet (WHO 2007).

Övervikt orsakar ohälsa hos individen. Riskerna att insjukna i livsstilssjukdomar såsom diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer är högre. Men också psykosociala faktorer påverkas av övervikten och i och med detta hela livskvaliteten. Övervikt och fetma är också dyra för samhället. Sex procent av hälso- och sjukvårdskostnaderna går till att vårda den ohälsa som beror på övervikt. Därtill kommer kostnader av nedsatt produktivitet. Dåliga matvanor och fysisk inaktivitet är några av orsakerna till den ökade övervikten. Att förebygga övervikt är därför en angelägen sak. Det finns ett behov av att utveckla hälsofrämjande program för fysisk aktivitet och kostvanor för att förhindra övervikt och fetma. Det förebyggande arbetet bör påbörjas tidigt i livet och leda till att människor genom hela sitt liv äter hälsosamt och rör på sig aktivt (WHO 2007).

Interventioner för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor har visat goda resultat, men de har inte visat sig effektiva i att förändra viktstatus hos barn (Summerbell et al. 2005). De interventionsstudier som gett gott resultat i att befrämja fysisk aktivitet och minska den fysiska inaktiviteten i skolan, är de studier vars

strategier har varit att nå olika nivåer i själva interventionen. De olika nivåerna är undervisningen, familjens deltagande och engagemang i förändringar i miljön samt förändringar i läroplanen för fysisk aktivitet (Haerens et al. 2006).

Utvärdering av hälsofrämjande insatser i skolor behöver visa på resultaten, dvs. effekterna, men också evalueringen av processerna är viktigt. Evaluering med empowerment som grund har som mål att öka möjligheterna att lyckas med ett program genom att förse aktörer med verktyg för att utvärdera planering, implementering och självevaluering av programmet. Viktigt är också att evaluera under processens gång, som en del av administrationen av programmet (Fetterman & Wandersman 2007). När empowermentmodeller används i skolan och inom hälsopedagogiken är det viktigt att lyfta fram elevernas deltagande för att underlätta inlärningsprocessen (Hagqvist & Starrin 1997).

1.1 Projektet Hälsoverkstaden

Projektet Hälsoverkstaden var en hälsofrämjande skolintervention. Projektet var uppdelat i två delar, ett utvecklingsprojekt och ett forskningsprojekt.

Den övergripande målsättningen för utvecklingsprojektet var att skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv så att fysiska aktiviteter, hälsosamma matvanor och tillräckligt med sömn blir en bestående del av barnens vardag. Levnadsvanorna i detta projekt var indelade i tre temaområden; matvanor, sömnvanor och fysisk aktivitet. Målgrupperna var både elever, föräldrar, skolans personal och skolmiljön. Skolan fungerade som en arena för det hälsofrämjande arbetet under projektet.

Hälsoverkstadsprojektet förverkligades i 13 projektskolor under åren 2006–2008. Empowerment låg som utgångspunkt för projektarbetet. Processen i projektskolorna kan delas upp i fyra faser.

Fas 1: Projektstart. Den första fasen innehöll presentation av projektet för de skolor som vid utlottning blivit valda till interventionsskolor. De kallades projektskolor i detta arbete. Inledningen handlade om att engagera berörda aktörer i skolan och de aktörer som skolan samarbetade med. Målet var att skolan skulle ta sig an det lokala utvecklingsansvaret för Hälsoverkstadsarbetet utgående från sina egna behov. Skolorna fick under handledning kartlägga hälsoarbetet i skolan med instrumentet Hälsoguiden. Utgående från resultatet av kartläggningen skulle skolorna skapa ett hälsoteam och sammanställa en handlingsplan för Hälsoverkstadsarbetet.

Fas 2: Inspiration och fortbildning. Projektet ordnade utbildningseftermiddagar, så kallade verkstäder. Två lärare eller representanter för övrig personal från respektive projektskola var inbjudna att delta. Under verkstäderna presenterades verksamhetsmodeller, fakta och idéer, för hälsoarbetet i skolan, så kallade verktyg. Olika verkstäder hade olika ämnen utgående från de tre temaområdena kost, fysisk aktivitet och sömn.

Fas 3: Aktiviteter och verksamhet i skolorna. Vissa aktiviteter utfördes i alla skolor medan andra verksamheter endast förverkligades i några skolor. Aktiviteterna och verktygen var bland annat rastlekstävling, ett pausrörelsekartotek, cykeldagar, mellanmålsklubbar, temaveckor, temadagar, sömndagbok, föreläsningar på föräldramöten, nyhetsbrev till hemmen via barnen och en interaktiv teaterföreställning.

Fas 4: Utvärdering och uppföljning. Några av verktygen som erbjudits skolorna utvärderades under projektprocessen.

Forskningsprojektets mål har varit att kartlägga elevernas levnadsvanor med fokus på temaområdena kost, fysisk aktivitet och sömn. I studien har data samlats in från 13 interventionsskolor och 14 kontrollskolor. Datainsamlingen har skett under våren 2006 och uppföljningen under våren 2008. Data har samlats in med enkäter och mätning av vikt och midjemått hos elever i årskurs 3 och samma elever två år senare. Också barnens föräldrar har svarat på enkäter 2006 och 2008. Dessa resultat redovisas i ett antal vetenskapliga artiklar och avhandlingar på annat håll.

1.2 Ett nordiskt perspektiv

Många projekt i skolmiljö med hälsa som tema har genomförts i de nordiska länderna. STOPP-projektet (Stockholm Obesity Prevention Project) i Sverige var en studie i Stockholmsområdet 2001–2005. Resultaten visar att insatser mot den ökande barnfetman kan genomföras inom skolans befintliga resurser. Tydliga regler i skolan kan hjälpa föräldrarna med gränssättning och bättre kostvanor i hemmet (Marcus 2007). Lena Nilsson har i Sverige forskat i möten med skolan hälsoprojekt. Hon menar att det hälsofrämjande arbetet i skolan kan ses på olika sätt. Hälsoarbetet kan vara ett verktyg för skolutveckling och övning i att skapa en dialog mellan olika nivåer i skolan (Nilsson 2003).

I Danmark har nätverket för Hälsofrämjande skolor arbetat med ett demokratiskt paradigm, där målet var att utveckla studenternas färdigheter att påverka sitt eget liv och sin handlingskompetens. Bjarne Bruun Jensen lyfter upp lärarnas roll. De behöver utbildningskompetens men också en handlingsorienterad kunskap och insikt i sitt arbete med hälsa i skolan (Jensen 2000). En norsk studie betonar att lärarna har en elementär roll i hälsofrämjande program i skolan. Deras erfarenheter och hur de förverkligar och implementerar programmet i sin egen skola kan hjälpa till att identifiera de faktorer som stärker eller hindrar att nå målen för programmet. Detta är viktig information för utvecklingen av liknade program (Viig & Wold 2005).

I Finland har Saaranen et al. (2006) studerat skolpersonalens välbefinnande i arbetsmiljön som ett skolsamfund. Positiv atmosfär i skolsamfundet, motivation och goda arbetsförhållanden, professionell kompetens och relevant utbildning var faktorer som främjade lärarnas välbefinnande. Författarna lyfter fram vikten av empowerment som en social och individuell process som är viktig för att främja välbefinnandet i arbete hos skolpersonalen. Saaranen betonar också vikten av att utveckla skolkulturen och uppmuntra de val som gör empowerment möjligt. Författarna framhåller också att familjen och fritiden är en del av det sociala kapitalet. Socialt kapital var en resursfaktor

som påverkade välbefinnandet i arbetet. I Finland har från och med 2007 hälsokunskap fått en viktig roll i läroplanen som ett läroämne. Den position som undervisningen i hälsokunskap har i skolan reflekterar hur hälsan värderas (Kannas 2006).

Många utvärderingar av hälsofrämjande program i skolan har fokuserat på programmens effekt på barnens hälsobeteende, medan relativt få har sett på vad som underlättar lärarnas deltagande i hälsofrämjande program i skolan (Viig & Wold 2005). Detta arbete är en del av utvärderingen av de 13 projektskolorna. I utvärderingen tas fasta på projektprocessen och implementeringen av hälsoarbetet i skolan utgående från ett lärarperspektiv. Integrering i verksamheten förutsätter allas delaktighet. Har skolan lyckats integrera arbetsmetoder för att arbeta med levnadsvanor, fysisk aktivitet, sömn och matvanor i sin verksamhet?

2. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER OCH BEGREPP

Bland de strategier som har lyfts upp i arbetet med hälsa i skolan i Finland är Antonovskys ”Känsla av sammanhang” (KASAM), empowerment, handlingskompetens och socialt och emotionellt lärande (Svedbom 2006). I detta arbete ligger känsla av sammanhang och empowerment som en teoretisk referensram.

2.1 Salutogen ansats

Ett salutogent synsätt handlar om att arbeta med faktorer som ger hälsa. Det salutogena arbetet utgår från det friska i fokus för arbete istället för att utgå från riskfaktorer gentemot sjukdom (Antonovsky 1991). Att jobba salutogent i en skola är dels att målmedvetet och långsiktigt satsa på att utveckla hela skolans vardag som en stödjande och främjande fysisk och psykosocial miljö för hälsa och lärande, dels att stärka och utveckla hälsoundervisningen.

Aaron Antonovsky har utgående från ett salutogent synsätt utvecklat en modell ”Känsla av sammanhang” (KASAM) som kan användas som en teori i hälsofrämjande arbete. KASAM består av tre centrala komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet syftar på att förstå händelser och att en person kan hitta en logik och struktur i dessa. Med hanterbarhet menas hur en människa handskas med situationen och om hon upplever att hon har de befintliga resurserna att klara av den. Meningsfullhet kan beskrivas som hur människan uppfattar att det finns en mening med det hon gör. I meningsfullheten finns också en motivationskomponent (Antonovsky 1996).

Salutogenes har använts i många olika sammanhang både i forskning och som en idé och ansats i hälsofrämjande arbete. Monica Eriksson (2007) gjort en omfattande syntes av forskning i KASAM i sin doktorsavhandling. Hon har kommit fram till bland annat, att ju högre KASAM desto högre allmän hälsa har personen. Hon menar vidare att ett salutogenes ansats stöder de grundläggande utgångspunkterna i hälsofrämjande arbete.

Hanson (2005) ser på arbetsplatsen som arena med en salutogenes som utgångspunkt. Salutogenes ligger som en värdegrund. Han har använt KASAM som teori för att förklara hur man hittar de beteenden, egenskaper och omständigheter som är viktiga för att ha en god hälsa på arbetsplatsen. I detta arbete kan skolan ses som den arbetsplats som studeras.

2.2 Empowerment

Empowerment är ett centralt begrepp i om det hälsofrämjande arbetet. Empowerment kan ses som en social, kulturell, psykologisk eller politisk process genom vilken individen och sociala grupper kan uttrycka sina behov och framhålla sina åsikter och ärenden. WHO har definierat empowerment inom hälsofrämjande arbete på följande sätt: *”empowerment är en process genom vilken människor når en bättre kontroll över beslut och handlingar som påverkar deras hälsa”* (WHO 1998).

Begreppet empowerment är ett komplext och utmanande begrepp. Begreppet är idag populärt men innehållet kan upplevas som delvis oklart. Begreppen har i några sammanhang översatts till svenska som maktmobilisering. Inom folkhälsovetenskapen är begreppet relaterat till hälsa (Ejlertsson & Andersson 2009). I begreppet finns ordet *”power”* som leder in till kraft, styrka och makt. Begreppet börjad användas i USA i samband sociala aktivistideologier och arbetarrörelser i slutet av 1960-talet. Pedagogerna Freire etablerade empowerment inom pedagogiken (Askheim & Starrin 2007). Begreppet används i många olika sammanhang av många olika aktörer. Empowerment används inom de sociala områdena i politiken, bland folkhälsoarbetare inom vård och omsorg. Empowerment kan belysas från olika infallsvinklar beroende på i vilket sammanhang begreppet används. Empowerment kan ses både som vertikal och horisontellt. Horisontellt empowerment handlar om att förstärka förmågan att handla mellan aktörer på samma nivå, att kollektivt mobilisera krafter att handla, medan den vertikala riktningen handlar om att förstärka aktörens maktposition i förhållande till överordnade maktutövare (Askheim 2007).

Askheim (2007) beskriver begreppet från fyra olika infallsvinklar. Empowerment kan ses som en *etablering av motmakt*. Med detta menar han att det ligger ett samband mellan de strukturella förhållandena i samhället och individens egen livssituation. Utgångsläget är att stärka grupper och individer att få kraft att ändra på villkoren de lever i. Genom ökad medvetenhet av sambandet mellan strukturen i samhället och individens livssituation kan processer och handlingar fås igång som stärker självkontrollen. Som andra infallsvinkel beskriver Askheim en *marknadsorienterad riktning*. I denna infallsvinkel av empowerment läggs vikten på att individen är självständig. Individens rätt att själv bestämma och välja hur dess behov skall tillgodoses. Individens autonomi blir därför i en central roll. Omgivningen och samhället fungerar här som ett medel för att uppnå individuella mål och krav. Empowerment kan också ses från en *terapeutisk position*. I denna infallsvinkel ser man på maktbalansen mellan hjälpare och patient. Askheim menar att detta har varit tydligt inom hälso- och sjukvården i de nordiska länderna. Hur kan en patient/klient påverkas av hjälparen att stärka sin förmåga att nå sina mål? Dessa mål kan vara allmänna

rekommendationer som till exempel livsstilrelaterade rekommendationer. Detta förhållningssätt som kan läggas inom denna infallsvinkel är begreppet bemästring. Hur en individ kan bemästra att leva med t ex en sjukdom eller funktionshinder. I den fjärde infallsvinkeln ses *Empowerment som liberal styrningsstrategi*. Här ses individen som autonom med ett ansvar och en förmåga att göra individuella val. Att arbete utgående från detta synsätt handlar om att som professionell medverka till att brukarens inneboende kapacitet och egenskaper kommer fram.

Det som är gemensamt oberoende av vilka olika sätt empowerment används är att det är det ligger en positiv syn på människan som grund. Individen är i grunden en aktiv handlande person som vill sitt eget bästa om omsändigheterna är för det är goda. (Askheim 2007) Starrin menar att tillit, goda relationer och gemenskap främjar empowerment (Askheim & Starrin 2007).

Empowerment har legat som grund i många hälsoprojekt. När empowermentmodeller används i skolan och inom hälsopedagogiken är ett deltagande förhållningssätt viktigt (Hagqvist och Starrin 1997). I empowermentevaluering är målet att öka möjligheterna att lyckas med ett program genom att förse aktörer med verktyg för att bedöma planering, implementering och självevaluering av sina program, och att evaluera under processens gång, som en del av administrationen av programmet (Fetterman och Wandersman 2007). I detta arbete kommer empowerment att belysas i förhållande till projektorganisationen och projektskolorna.

3. SYFTE

Syftet är att undersöka lärarnas erfarenheter och upplevelser av skolans genomförande av projektet Hälsoverkstaden.

3.1 Frågeställningar

- Hur har skolans engagemang och deltagande varit?
- Hur har projektet förverkligats och implementerats i skolvardagen?

4. METOD

En kvalitativ ansats har valts för att samla in lärarnas erfarenheter av deltagande i Hälsoverkstaden. Som datainsamlingsmetod har fokusgrupper använts. Valet av fokusgrupper utgick från att samla in lärarnas upplevelser i en gruppdiskussion där de på ett naturligt sätt kan dela och reflektera över sina upplevelser tillsammans med kolleger från andra skolor. Angreppssättet är induktivt för att utforska och öka förståelsen för projektarbetet utifrån lärarnas upplevelser och erfarenheter. Med en kvalitativ metod fås en djupare förståelse av lärarnas uppfattningar men också en variation och bredd av lärarnas erfarenheter.

4.1 Fokusgrupper

Fokusgrupper är en form av gruppdiskussioner. Det som kännetecknar en fokusgrupp är att skapa interaktion mellan deltagarna. Författaren agerar vanligtvis som moderator för diskussionen och en eller flera observatörer kan inkluderas i fokusgruppen. Forskningsmaterialet består av en utskriven text från fokusgruppsdiskussionen (Morgan 1997).

I denna studie har fokusgruppsdiskussioner använts som datainsamlingsmetod. Fokusgrupper lämpar sig väl för att undersöka människors erfarenheter, upplevelser, attityder och åsikter om ett ämne. Metoden ger möjligheter att undersöka människors olika perspektiv medan de verkar i interaktion i ett socialt sammanhang. Kitzinger och Barbour menar att ett lämpligt antal fokusgrupper för en undersökning utgår från forskningsfrågorna och syftet. Tidsaspekten och de resurser som finns att tillgå påverkar också antalet fokusgrupper och deltagare (Kitzinger & Barbour 2001).

4.2 Val och informanter

I denna studie har strategiskt urval använts eftersom målet i denna kvalitativa studie inte var att nå ett statistisk representativt sampel (Kitzinger & Barbour 2001). Urvalet gjordes utgående från undersökningens syfte och för att få en bred bild och ökad förståelse för de erfarenheter och upplevelser deltagarna hade av projektet Hälsoverkstaden. Valet av lärarna som informanter från projektskolorna var ändamålsenligt eftersom lärarna var mest aktiva i projektarbetet och en av projektets målgrupper. De deltagande lärarna representerade de 13 projektskolorna. De skolor som deltog i projektet var svenskspråkiga skolor med årskurserna ett till sex. Skolorna var belägna i Helsingfors samt de närliggande kommunerna. Fyra fokusgrupper utfördes med totalt 20 lärare, 18 kvinnor och 2 män.

4.3 Datainsamling

Lärarna inbjöds till ett utvärderingstillfälle. Tillfället gick under namnet utvärderingsverkstad i enlighet med utbildningseftermiddagarna i projektet. Projektskolorna informerades, via projektledaren, om att utvärderingen skulle utföras i form av fokusgruppsdiskussioner med ett brev från författaren där det framkom att utvärderingen utgjorde en del av en masteruppsats. I brevet informerades skolorna om att informanterna kan känna sig trygga och kan vara säkra på att materialet behandlas konfidentiellt (Kvale 1996). Informationen skickades via e-postlistor som användes under projektet. Skolorna blev även uppringda för att säkerställa att informationen hade gått fram. Skolorna fick välja två representanter från lärarkåren att delta i fokusgruppsdiskussionerna. Det var önskvärt att två lärare från samma skola inte deltog i samma fokusgrupp för att diskussionerna skulle ge en större variation av erfarenheter. Två lärare från samma skola deltog trots allt i en av fokusgrupperna av praktiska orsaker. Efter att skolorna valt ut sina representanter fick lärarna själva anmäla sig till ett av de fyra inplanerade utvärderingstillfällena direkt till författaren. Antalet deltagare i en fokusgrupp rekommenderas vara 3–6 personer (Kitzinger & Barbour 2001). Gruppernas storlek var 4–7 deltagare efter anmälningen. På grund av oförväntade händelser i de respektive skolorna och svårigheter med tidtabeller blev antalet deltagare 20 istället för 26.

Fokusgrupperna genomfördes i projektorganisationens lokaler. Rummet var bekant för deltagarna i och med utbildningseftermiddagarna under projektet. Tillfället inleddes med kaffe, te och frukt för att skapa en gemytlig stämning inför gruppdiskussionen. Förutom författaren som moderator var en observatör närvarande vid tre av fyra fokusgruppsdiskussioner. Observatören ansvarade också för inspelningsapparaturen under fokusgruppsdiskussionerna.

I undersökningen användes en semistrukturerad intervjuguide. Intervjuguidens frågor var uppbyggda utgående från Kruegers (1998) olika kategorier; öppnande frågor, introducerande frågor, överförande frågor till nyckelfrågorna och avslutande frågor. Frågorna kan ordnas i olika sekvenser vilket gör diskussionen lättare för deltagaren att få ett bättre grepp om betydelsen av vad som diskuteras.

Intervjuerna spelades in på en diktafon. Längden på intervjuerna var från femtio minuter till en timme och sju minuter. Den korta diskussionen berodde på att gruppen endast bestod av tre personer. Efter varje diskussion delgav observatören vad hon observerat i form av en reflektiv dialog med författaren. Observatören gjorde efter alla observationer en sammanfattning av sina reflektioner vilket har stött författaren under analysen av materialet. Banden transkriberades ordagrant vilket utföll i 115 sidor utskrivet textmaterial.

4.4 Analys

Som analysmetod har använts kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2003). Metoden har ett systematiskt och objektivt förhållningssätt till materialet. I innehållsanalys beskrivs och tolkas materialets budskap och innehåll. Materialet bearbetas genom att hitta meningsbärande enheter och under processens gång reduceras och kondenseras texten. Under vidare arbete identifieras och skapas koder, kategorier och teman, som beskriver och sammanfattar innehållet och dess mening. I innehållsanalys kan man få fram både ett manifest innehåll och ett latent innehåll. Det manifesta innehållet beskriver det som texten säger med mindre tolkning, kondensering och kategorier. I teman kommer det latent innehåll fram, och är mer tolkande och framlägger den underliggande meningen av texten.

Analysen inleddes redan vid genomlyssning av banden och transkriberingen av materialet till textform. För att få en helhetsbild av materialet lästes texten igenom några gånger. Därefter skapades meningsbärande enheter av innehållet där utsagor med samma centrala mening lades ihop. Texten reducerades därefter till färre enheter med en klar kärna av vad som sagts. Ytterligare en kondenseringsfas av texten genomfördes, där enheterna abstraherades och texten samlades ihop till mindre enheter. Textenheterna abstraherades ytterligare och koder skapades. En kod kan beskrivas som en beteckning av eller etikett för textenheten. Efter detta skapades kategorier utifrån koderna. Kategoriseringen är en central del av den kvalitativa innehållsanalysen (Graneheim & Lundman 2003). Från kategorierna uppkom ett tema som representerade den underliggande meningen i innehållet. I kategoriseringsfasen lästes koder och kategorier igenom av en annan forskare som inte deltagit i projektet. Analysprocessen är redovisad och illustrerad i en tabell (Tabell 1).

Tabell 1. Analysprocessen

Meningsbärande enheter	Kondenserad textenhet	Koder	Underkategorier	Kategorier
Jag är alltid positivt inställd efter att kollegiet också funderade på det, så var vi med. / Visst har det varit mycket emellanåt men som helhet har vi ett bra team, därför blev det bra commitment.	Bra samarbete och commitment Mycket men bra team arbete	Bra engagemang Teamet engagerade	Att förbinda sig till ett projekt	Engagemang
Förutom rektorn har ledningsgruppen tagit ansvar för temat och arbetsbördan har delats upp. /Ingen har tagit huvudansvaret. Det faller på alla och ingen tar i det ordentligt.	Arbetsbördan har fördelats jämnt. Vi kunde ha organiserat det bättre i vår skola genom att ha en ansvarsperson.	Fördelad arbetsbörda Organisering och ansvarsperson Ansvarsfördelning viktig	Organisering	Ledarskap
Det är viktigt att fundera på vad som är skolans ansvar och vad är föräldrarnas ansvar i frågan om levnadsvanor. / Hur mycket skall skolan axla av ansvaret? Och hur mycket skall skolan lägga sig i?	Att överväga skolans ansvar och familjen ansvar i frågan om levnadsvanor. /Skola och hem delar ansvar	Skola - hem balans Skola - hem delat ansvar	Balansering mellan skolans och familjens ansvar	Levnadsvanor i skolan
Lärarna kanske skulle vara mera samarbetsvilliga om allting var färdig planerat	Färdigt utarbetade material mycket bra	Färdigt material bra	Färdig utarbetat material	Verktyg
Det som blir kvar är den fysiska aktiviteten, de nya rastlekarna. /Projektprocessen har varit väldigt enkel	Fysisk aktivitet kommer att leva vidare efter projektet /Fysisk aktivitet har följt med under hela processen	Motion implementerat Rörelse följt processen	Projektprocessen	Implementering

4.5 Författarens roll

Författarens roll i projektet Hälsoverkstaden har varit att vara sakkunnig i projektets arbetsgrupp för utvecklingen av interventionerna och insatserna i skolorna. Författaren har inte varit aktivt deltagande i insatserna i skolorna, men har följt med projektprocessen. Hon har därför försökt skapa ett objektivare förhållningssätt som utvärderare i projektet.

Författaren är fysioterapeut (motsv. sjukgymnast) till sin grundutbildning. Efter erfarenheter av den professionen inledde författaren sin arbetskarriär i en folkhälsoorganisation. Där har författaren arbetat med utveckling av hälsofrämjande metoder och program för olika målgrupper, som sakkunnig inom fysisk aktivitet och hälsa. Till arbetsbilden har hört att förmedla det hälsofrämjande budskapet med fokus på fysisk aktivitet och hälsa. Inom ramen för arbetsbilden har författaren deltagit i olika projekt, vissa större forskningsprojekt och andra utvecklingsprojekt.

4.6 Etiska överväganden

De etiska aspekterna har begrundats och övervägts under processen. De deltagande lärarna informerades både skriftligt och muntligt om att materialet skulle behandlas konfidentiellt. Författaren har belyst för deltagarna att både negativa och positiva erfarenheter fick reflekteras under diskussionerna. Författarens roll i sammanhanget klargjordes för att deltagarna tryggt skulle kunna framföra sina upplevelser, trots att författarens var en representant för projektorganisationen. Observatörens roll som en neutral person klargjordes muntligt inför fokusgruppsdiskussionen. Ingen av deltagarna ställde sig öppet kritisk.

En utförligare ansökan om lov för studien gjordes inte på grund av att skolorna redan gett sitt medgivande till att delta i hela skolinterventionen. Denna studie var en del av utvärderingen av utvecklingsprojektet i interventionsskolorna.

Alla skolor hade inte möjlighet att delta i de organiserade utvärderingstillfällena. Detta kan ge en snävare bild och kan minska tillförlitligheten av projekterfarenheterna i sin helhet. Man valde att inte arrangera en extra fokusgruppsdiskussion för de skolor som inte hade möjlighet att delta. Detta beslut utgick från att majoriteten av projektskolorna var representerade.

5. RESULTAT

Resultaten är presenterade genom beskrivning av tema, kategorier och underkategorier som kommit upp under analysen och bearbetningen av texten utgående från fokusgruppsdiskussionerna. Texten bestyrks av direkta citat av informanternas kommentarer under diskussionerna. Citaten är inte källhänvisade eftersom det finns risk att informanterna kan identifieras. Citaten har språkligt modifierats för att öka förståelsen av texten utanför Finland. Informanterna talar finlandssvenska som är den svenska som används av den svenskspråkiga minoriteten i Finland. En översikt över resultaten är illustrerad i tabellform.

Tabell II: Översikt över tema, kategorier (n = 6) och underkategorier (n = 14)

Tema: God kommunikation och samverkan internt i skolan och med projektorganisationen är avgörande för ett fruktbart projekt						
Kategorier	Engagemang	Ledar-skap	Levnadsvanor i skolan	Verktyg	Imple-mentering	Resultat och Reflektioner
Under-kategorier	Commitment	Rektorns roll	Integrering	Verkstäder inspirationskällor	Mål och förväntningar	Lärdomar och insikter av projektet
	Kollegiet - resursfaktor eller motståndsfaktor?	Organisering	Balansering mellan familjens och skolans ansvar	Färdigt utarbetat material	Projektprocessen	Upplevda behov
	Motiv och personligt intresse					Positiva upplevelser av projektet som helhet

5.1 God kommunikation och samverkan internt i skolan och med projektorganisation är avgörande för ett fruktbart projekt

Resultatet av kategoriseringen visade att kommunikation och samverkan var viktiga komponenter i lärarnas erfarenheter och upplevelser av Hälsoverkstadsprojektet. Engagemanget under projektet avgjordes av hurdan kommunikationen var när projektet startade både i förhållande till projektorganisationen men också den interna kommunikationen i skolan. Detta påverkade skapandet av samverkan, en gemensam riktning och ett mål för arbetet. Upplevelserna av deltagandet och resultaten blev positivare om det fanns en tillåtande atmosfär som gav tillräckliga möjligheter och personliga resurser för att skapa dialog internt och externt. En klar ansvarsfördelning och ett gott ledarskap gör projektprocessen lättare och minskar arbetsbördan. Både samverkan och kommunikationen påverkade engagemanget i sin helhet. I integreringen av modeller i skolvardagen och i frågan om implementering av verksamhetsmodellerna behövdes en samsyn. Gemensamma motiv för att medverka i projektet behövdes för att kunna få in nya arbetssätt och verktyg i arbetet i skolan. Användningen av de implementerade verktygen i fortsättningen kan ses i form av hur samverkan och kommunikationen förlöpt under projektprocessen.

5.2 Engagemang

Ur diskussionerna framkom att engagemanget inom kollegiet avgjorde genomförandet av projektet i skolan. Engagemanget påverkades av många faktorer under hela projektet. Iver att förverkliga insatserna var större i början. Engagemanget hade upplevts som ojämnt i vissa skolor, medan andra skolor hade ett jämnare engagemang under projekttiden. Arbetet kring Hälsoverkstaden upplevdes som meningsfullt. Lärarna betonade att skolorna upplevde temana kost, fysisk aktivitet och sömn som viktiga, vilket höjde engagemanget. Elevernas entusiasm för temadagar och andra aktiviteter i skolan höjde vanligtvis lärarnas engagemang när de själva kände att projektet börjat tynga.

Diskussioner om huruvida skolans storlek påverkade engagemanget och det rent praktiska utförandet förekom. Storleken gav utmaningar och styrkor både i stora och små skolorna. De mindre skolorna framhöll att arbetsbördan blev större för varje lärare eftersom arbetsuppgifterna inte kunde fördelas på många lärare. De små skolornas styrka låg i att alla lärare var aktiva och deltog i projektarbetet som en helhet vilket kunde höja engagemanget. I en stor skola där lärarna kunde fördela ansvaret och dela upp arbetet utmanades de av brister i informationsflödet. I en stor skola kunde icke-engagerade lärare välja att inte göra något alls. Där upplevdes inte projektet som en gemensam satsning för hela skolan. Engagemanget avgjordes mer av andra faktorer än storleken på skolan, som till exempel hur lärarnas gemenskap och kommunikation fungerade överlag.

”Vi har upplevt det mycket intressant och givande och att man har haft vissa punkter att följa konkret i och med att de här människorna från Folkhälsan har kommit. Kanske det mera negativa har varit när vi är bara tre lärare. Ja, alla har liksom gjort allt tillsammans. Men å andra sidan när vi har gjort det tillsammans så har alla hela tiden vetat vad det är frågan om, att man inte har behövt informera vidare till de andra lärarna.”

5.2.1 Commitment

En bra start gav goda förutsättningar för commitment och engagemang för projektarbetet. Ordet commitment används i detta arbete för att beskriva hur skolan engagerar sig och förbinder sig till projektet, ett slags åtagande i projektet. Ett lämpligt ord på svenska var svårt att finna. Ordet commitment definierades under fokusgruppsdiskussionerna för lärarna.

Hur och på vilket sätt projektet blev presenterat och huruvida skolan var redo att ta emot projektet vid starten påverkade hur skolan engagerade sig och förband sig till projektet. Ett gott informationsflöde var fruktbart för projektarbetet. Lärare hade upplevt att de inte hade fått tillräckligt med information om projektet innan arbetet skulle börja. Projektets omfattning av oklar. Lärarna upplevde att projektet var större och mer krävande än de hade förstått när de internt fick veta om projektet. I denna fas hade skolorna tillfrågats om de vill delta eller inte. Denna information hade gått via rektorerna till lärarna. De lärare som framhöll ett bristfälligt informationsflöde hade upplevt projektets omfattning som en överraskning vid projektstarten då projektorganisationen presenterade Hälsoverkstaden för lärarna i skolan. Om informationsflödet var bristfälligt påverkade det dialogen mellan projektorganisationen och skolan under hela projektet. Där informationen varit bristfällig upplevdes projektomfattning som en överraskning vilket försvagade engagemanget för projektarbetet. Även erfarenheter av att projektet var pålagt uppifrån presenterades. Lärare hade upplevt ett missnöje med att skolan inte själv hade valt temat. Detta resulterade i ett sämre engagemang.

I de skolor där informationsflödet varit bättre hade också engagemanget varit högre. De lärare som hade fått informationen i tid men också fått vara delaktiga i beslutsprocessen om att delta eller inte var från början engagerade. Där engagemanget hade varit bra framhölls att redan vetskapen om att skolan fick möjligheten att delta i Hälsoverkstaden satte i gång engagemanget, och då blev resultatet ett gott commitment.

”Det kom uppifrån att man skulle vara med, punkt slut. Det var ingenting vi diskuterade. Och budet hade kommit till vårt kansli då att det skulle komma någon från Folkhälsan och berätta om det här. Och vi satt på ett lärarmöte och förväntade oss att det skulle ta tio-femton minuter. Och de kommer upp med sina stora mappar och stordian och klockan tickar och folk skall till dagis och hämta

barnen. Och ingen hade informerat oss lärare på förhand att det här var något som tar en och en halv timme. Och det liksom, ja, den där projektstarten blev så fel. Sedan tog det ett tag före man lugnade ner sig och så började man tänka igenom det, att okej i och för sig är det ju alldeles fiffiga saker, det är inte alls fråga om det. Men starten blev helt enkelt fel. Och först när man hade gett sig tid att fundera över vad det egentligen handlade om så svängde det lite.”

5.2.2 Kollegiet – en resursfaktor eller motståndsfaktor

Samarbetsviljan inom kollegiet påverkade starkt engagemanget och förverkligandet av insatserna i skolvardagen. Under diskussionerna framkom varierande erfarenheter av kollegiets roll i upprätthållandet av engagemanget. Kollegerna kunde vara en resurskälla för engagemanget i de lärarrum där det interna samarbetet fungerade. Om lärare upplevde att de var på samma linje höjde lärarna varandras engagemang under processen. Med ”att vara på samma linje” avsågs att lärarna tillsammans ville arbeta med projektets teman och upplevde det som viktigt att ge tid för det i skolvardagen. Lärarna stödde då varandra i engagemanget trots att projektarbetet tidvis hade upplevts som tungt.

Erfarenheter av kollegers negativa attityder beskrevs också. Detta utmanade dem som var engagerade och utföll i ett mer ojämnt engagemang inom kollegiet. Engagemanget kunde hänga på specifika personer bland lärarna. I dessa fall blev det tungt för de enskilda engagerade lärarna att upprätthålla hela skolengagemanget. Själva samverkan saknades, den gemensamma känslan av att vi tillsammans vill arbeta med projektet. Upplevelser av lärare som varit inspirerad att sätta igång något nytt inom ramen för projektet men mötts av kollegernas brist på engagemang och negativa förhållningssätt till Hälsoverkstadsarbetet kom fram i diskussionerna. I dessa skolor fungerade kollegiet som en motståndsfaktor för engagemanget. I majoriteten av skolorna var viljan att jobba med projektet positivt. Men olika omständigheter utmanade engagemanget, som till exempel omsättningen av lärare under projektiden.

”Det har liksom varit mycket just med de här kurserna som vi haft. Så har man fått många bra idéer och när man kommer tillbaka till skolan och säger att nu fick vi det här och det där så är alla i skolan helt så där att äsch och blå. Så blir det platt fall för en själv. Det är ju så tokigt om det bara är vissa klasser som jobbar med det. Idén var ju att hela skolan skulle aktiveras.”

5.2.3 Motiv och personligt intresse

Alla lärare var överens om att den enskilda lärarens eget intresse för hälsofrågor var avgörande för engagemanget. En tro på saken motiverade lärarna att jobba med Hälsoverkstaden. Många lärare framhöll att hälsa var viktigt för eleverna. Men graden

av engagemang i projektarbetet avgjordes till en stor del av hur den enskilda läraren själv prioriterade hälsan i sin vardag. Några skolor hade gett ett större ansvar för Hälsoverkstadsarbetet på till exempel idrottsläraren.

Behovet av eldsjälur lyftes upp. En eldsjäl är en person som brinner för saken och har ett starkt eget engagemang. Diskussionsmaterialet ger tecken på att det sällan räcker till med en eldsjäl för att bedriva ett tvåårigt projekt. Å andra sidan framkom också att det fanns skolor som egentligen inte alls hade brunnit för Hälsoverkstadsarbetet. Men ändå hade de utfört olika insatser i skolan.

Motiven för att jobba med projektet kunde enligt lärarna hittas i läroplanen. Detta hade varit en av de faktorer som upprätthöll motivationen bland kollegerna. En annan faktor var att kost, fysisk aktivitet och sömn upplevdes som viktiga ämnesområden att ta upp i skolarbetet. Under projektprocessens gång hade också påminnelsen om att skolan hade valt att delta i Hälsoverkstadsprojektet i sig fungerat som ett motiv för att engagera skolpersonalen för vidare insatser.

”Den som tycker om det här med hälsa och lever i den här världen själv, så det är ju de som också tar initiativen. Ofta är det som när man startat vilket projekt som helst, så är det ju alltid sådana som är mer intresserade än andra, antar jag. De andra sätter sig kanske lite i bakgrunden och bara hänger med. Men förhoppningsvis så finns det ju alltid i varje lärarum någon eldsjäl som tar i det.”

5.3 Ledarskap

Vikten av ett gott ledarskap i en skola lyftes upp i diskussionerna. Det framhölls att ledningen bör ge en klar riktning för skolan, dvs. riktlinjer för vad skolan skall satsa på under de närmaste åren. Ledarskapets roll upplevdes också att vara att hjälpa med prioriteringar. Med detta menade lärarna bland annat vilka projekt som skolan skulle och kunde ta del av under de kommande åren. Då skulle onödiga överraskningar, i form av nya intressanta projekt som ökade lärarnas arbetsbörda, kunna undvikas. Många av de projekt som skolorna deltog i upplevdes å andra sidan som mycket intressanta och givande. Men behovet av klar styrning och organisering lyftes upp. De skolor som upplevt att de hade en klar struktur och en ledning som stod bakom hälsotemat och en god organisering hade ett mer givande Hälsoverkstadsarbete. Lärarna framhöll att det behövs någon som håller i trådarna och leder projektprocessen. Om det inte fanns det ökade risken att engagemanget för och aktiviteten i projektarbetet minskade.

”Vi har på det sättet i vår skola att förutom rektorerna så har vi en ledningsgrupp. Där sitter alltså lärare som med några års mellanrum byts ut. Och då har ledningsgruppen varit helt och hållet ansvarig för det här temat

hälsa i vår skola. Men det betyder ju inte att rektorn har gjort allt. Utan i vår skola har vi delat på arbetsbördan. Rektorn har planerat vissa grejer och arbetsgruppen har planerat vissa.”

5.3.1 Rektorns roll

I diskussionen betonas att rektorn hade en viktig roll i engagemanget och genomförandet av ett projekt i skolan. Lärarna upplevde att rektorn har en klar roll i informationsflödet. Mycket av kommunikation med projektorganisationen skulle gå via rektorn till lärarna. Den roll som rektorn tagit i projektarbete påverkade hur lärarna upplevelser av att orka engagera sig i projektarbetet. I diskussionen lyftes upp att rektorn inte behövde utföra allting, med tanke på rektoreernas redan så stora arbetsbörda i en skola, utan dennas uppgift var att delegera och fördela resurserna. Det konstaterade att rektorns roll skulle vara att engagera och inspirera sitt kollegium. Rektorns delaktighet i projektprocessen upplevdes som viktig. Erfarenheter av rektorer som varit inspirerande och engagerade i projektarbetet gav utfall i upplevd glädje under det, trots allt, arbetskrävande projektarbetet.

”Jag tycker att rektorn har en ganska stor roll också för att få hela kollegiet med. Att välja och säga att nu satsar vi på det här och kanske då i så fall lämnar någonting annat. Att man inte har för många projekt på gång samtidigt. För det orkar ingen människa med. På det sättet tycker jag att rektorn har en stor roll, att välja vad man skall satsa på och i så fall lämna någonting annat.”

5.3.2 Organisering

En god ansvarsfördelning och organisering av projektet kom upp som en viktig komponent. Om det fanns en klar struktur fungerade arbetet och då fördelades arbetet jämnt. I diskussionerna beskriver lärarna erfarenheter av oklar och orättvis ansvars- och rollfördelning. De som direkt vid inledning av projektet hade organiserat sig i hälsoteam och fördelat ansvaret till olika arbetsgrupper beskrev att det gav ett bra engagemang. Också negativa upplevelser av att organisera Hälsoverkstadsarbetet i ett team kom fram. Lärare hade upplevt att teamet hade fått axla både ansvaret och hela projektarbetet. De skolor där projektarbetet inte strukturerats väl hade upplevt ett mer fragmenterat projektarbete. De upplevde att de har genomfört många insatser under projektet, men att det hade varit mer fungerande om det varit bättre organiserat.

I diskussionerna lyftes upp att skolorna har många projekt samtidigt. Lärarna framhävde att för många parallella projekt kunde resultera i upplevd tidspress. Deltagandet i projektet blev tidskrävande då arbetsbördan kändes ohanterlig. Tack vare elevernas entusiasm och visade glädje kunde lärarna ändå konstatera att arbetet varit värt insatserna. Prioriteringar bland olika projektinsatser var nödvändiga under

projektprocessen. Hur skolorna hade lyckats balansera mellan olika projekt och insatser varierade. Lärarna önskade att utförande av projektarbetet skulle hållas inom arbetstiden.

”När jag tänker på vår skola skulle det här ha varit lite bättre utfunderat. Det skulle ha varit en och samma person som kanske skulle ha tagit det där ansvaret. Visst har vi ju gjort massor. Visst har vi varit med och vi har haft till och med pyjamasparty och avslutat med disco. Det var riktigt lyckat! Men det kunde kanske ha varit lite mer en som skulle ha varit mera ansvarig, det är lite alla som har varit, jag vet inte?”

5.4 Levnadsvanor i skolan

Alla lärare betonade att skolan är en bra arena för att jobba med levnadsvanorna fysisk aktivitet, kost och sömn. I diskussionerna beskrev lärarna att fördelen med skolan som arena för arbete med levnadsvanor var att skolan bemöter alla elever jämlikt. Lärarna konstaterade också att kost, rörelse och sömn behövs för barnens hälsa och inlärningsförmåga. Temaområdena beskrevs som bra och tacksamma ämnen för klasslärare. I diskussionerna kom det också fram att det är svårt att ändra barnens vanor via skolan. Men å andra sidan framhölls att hälsa hör till skolans fostrande roll. För många var temat inget nytt. Det flesta lärare upplevde att framför allt aktiviteter och insatser för fysisk aktivitet redan fanns i skolan innan projektet startade. Sömn lyftes upp som det viktigaste temat men också det mest utmanande och svåraste temat att få in i skolvardagen. Vissa skolor hade valt att ha mera aktiviteter inom vissa temaområden medan andra hade valt att lägga in alla tre teman under projektåren. Lärare hade erfarit att det varit lättare att förverkliga aktiviteterna och insatserna i de lägre klasserna eftersom de yngre barnen varit mer mottagliga för temaområdena.

”Jag tycker nog att skolan är en jättebra arena för det här. För när når vi annars alla hemmen? Det är ju de där aktiva föräldrarna som kommer till föräldramötena som kanske vet det ändå. Men man undrar ibland om det material som skickas hem kommer fram? Det har ju kommit fina månadsbrev från er, till hemmen via skolan. De har tagit upp viktiga saker. De har också varit ganska roliga, för det har alltid funnits något spel eller något som barnen kanske har behövt hjälp av mamma och pappa. Så då kanske också den där mamman och pappan som inte annars skulle läsa det där tråkiga månadsinfon gjort det?”

5.4.1 Integrering

I diskussionerna framfördes att läroplanen och projektarbetet tog tid av den vanliga undervisningen. Men det framhölls också att oron över att hinna med den vanliga undervisningen var obefogad. Vikten av att kunna integrera temaområdena i skolvardagen och undervisningen betonades. Erfarenheterna av att integrera arbete i undervisningen och skolvardagen var givande och det skapade en bättre helhet. Integreringen upplevdes som naturlig i olika skolämnen. Positiva erfarenheter av integrering av levnadsvanor i biologi och bildkonst presenterades i diskussionerna. Att kombinera olika projekt med varandra hade visat sig vara ett bra sätt att hantera många projekt samtidigt. Lärare beskrev att många av projekten kompletterade varandra, t.ex. kunde lek och motoriska övningar flätas ihop med social träning, som var tema för ett annat projekt. Integreringen visade sig vara central för att hantera projektarbetet i skolvardagen.

”Jag tycker å andra sidan att det är en inställningsfråga hos varje lärare. Att som klasslärare tycker jag att man har en stor helhet man kan bolla med ganska så friskt. Man kan sätta in olika teman i de här ämnena. Jag tycker på något vis att det är en inställningsfråga. Man kan nog göra nästan vad som helst och ta in vad som helst i skolarbetet. Jag tycker att det är ganska tråkigt när lärarna suckar och säger att, oj nej, nu är det igen någonting extra och inte hinner jag med det vanliga. Och visst är det ibland så att man måste välja bort någonting. Men om man nu riktigt experimenterar och är så där kreativ så får man det mesta med ändå. Jag är nog lite av den åsikten.”

5.4.2 Balansering mellan skolans och familjens ansvar

Lärarna upplevde att involveringen av föräldrarna i Hälsoverkstaden var viktig och bra. Det framkom att föräldrarna hade nåtts på ett helt nytt sätt. Lärarna tillade att det också varit en utmaning att engagera föräldrarna. Diskussionerna fördes in på vem som axlar ansvar för barnens levnadsvanor. Det handlade om balansen mellan vad skolans uppgifter är och var föräldrarnas ansvar kommer in. Lärarna framhöll att skolan inte kan förändra till exempel sömnvanorna men att insatser kan öka kunskapen och förståelsen för sömnens betydelse. Lärarna konstaterade att budskapet kan gå via barnen till familjen. Det handlar om en balans mellan skola och hem. Föreläsningar på föräldrakvällar hade upplevts givande och hade engagerat föräldrarna. Många beskrev ändå att bara de redan aktiva och medvetna föräldrarna deltog. Motgångar och besvikelser hade också upplevts under projektet i samband med aktivering av föräldrarna.

”Den fördelen som vi i skolan har är att vi möter hela gruppen barn. Som till exempel det här med sömnvanor är kanske lättare när man har alla barnen

tillsammans och diskuterar och man gemensamt kommer överens om att man skall sova en viss mängd. Föräldrarna känner sig ensamma med besluten när barnet kommer hem och säger att, jo men kompisen får se på det tv-programmen och de filmer som kommer sent på kvällen. De kanske inte riktigt vet hur det är men när man sitter så här tillsammans så kan man gemensamt diskutera kanske lättare när man har hela gruppen. Kanske vi kan påverka den vägen i vissa fall.”

5.5. Verktyn

De olika formerna av material, de så kallade verktyn, som erbjudits skolorna hade upplevts som inspirerande och bra. Många var tacksamma för det material som har delats ut. Eftersom olika verktyn hade fungerat i olika skolor upplevdes det som positivt att de erbjudits olika alternativ av aktiviteter. Det konstaterades att alla skolor inte är lika. Storleken på skolan var en av skillnaderna. En liten skola hade större nytta av verktyn i en annan form än en stor skola. Lärarna hade upplevt att det var bra att skolorna kunde tillämpa vissa verktyn utgående från sina egna förutsättningar. Skolorna är också olika på andra sätt. Någon skola hade profilerat sig med motion och rörelse. Därför hade skolorna valt att satsa på olika slags aktiviteter och insatser. Lärare hade också upplevt att projektorganisationen inte hade förståelse för hur en skola fungerade när det gäller hurdana material och verktyn som var anpassade till skolvardagen.

Det var de verktyn som de alla skolor hade använt, som mest kom fram i diskussionerna. De verktyn som diskuterades mest var temaveckorna, mellanmålsklubbarna, rastleksaktiviteterna, pausrörelsekartoteket och sömdagböckerna. De verktyn som låg inom sömnetemat var lärarna mycket tacksamma för. Med sömn hade de arbetat mindre innan Hälsoverkstaden. Lärarna upplevde att det var ett svårt ämne att själv ta upp i skolan. Lärarna diskuterade sina upplevelser av pyjamaspartyn och hur de hade arbetat med sömdagböckerna. Vissa lärare berättade att de hade engagerat föräldrarna mera i samband med sömdagböckerna. Andra lärare framhöll att de gjort en uppföljning för att kunna jämföra om det skett en förändring.

Nyhetsbreven, vars mål var att via skolan nå familjerna, kom också upp som ett bra verktyn i diskussionerna. Det dryftades huruvida material som skickats ut från skolan hade nått hemmen eller inte. Varierande användning och distribution av nyhetsbreven kom fram i diskussionerna. Lärare hade upplevt att innehållet i nyhetsbreven var väl genomtänkt. De upplevde att nyhetsbreven innehöll bra information om temaområdena. Ibland fanns de något pyssel eller uppgift som barnet kunde göra tillsammans med föräldrarna. Det hade upplevts som något mycket bra eftersom det engagerade föräldrarna att läsa nyhetsbrevet.

”Till exempel de här pausrörelsekorten är just sånt som är jättevälkommet. Då får vi in det på vilken timme som helst. Har använt dem speciellt på de lägre klasserna men jag har gjort det också med sexor. Inte är det liksom någonting som hindrar det, man tänker lätt så där att det är nu de där mindre det fungerar med. Men att det där lilla som du kan göra i en klass varje dag är jätteviktigt,

både med pausgymnastik eller femton minuter med StegVis eller massage eller någonting.”

5.5.1 Verkstäder som inspirationskällor

Verkstäderna, utbildningseftermiddagarna för lärarna, beskrevs i diskussionen som inspirationskällor. Lärare upplevde att de fick bra tips och idéer för hälsoverkstadsarbete i sin egen skola. Engagemanget, som slocknade ibland i vissa skolor, kunde höjas efter en verkstad. För vissa skolor var det en utmaning att lösgöra sig från skolarbetet för att delta i en verkstad. Olika skolor hade olika policy för användning av vikarier. Möjligheter att omorganisera klassundervisningen så att två lärare kunde delta i en verkstad varierade också bland skolorna. Under diskussionerna framkom olika erfarenheter av hur skolorna hade delat upp deltagandet i verkstäderna. Andra framhöll att de vanligtvis hade skickat samma representanter till varje tillfälle. Skolan påverkade valet av deltagare till verkstäderna. De verkstäder som ordnades mot slutet av projektet upplevdes som upprepning. Lärarna fick lite mindre ut av dem. Lärarna diskuterade om att verkstäderna kunde ha varit i form av workshops. Några ville lyfta fram att verkstäderna kunde ha varit en hel dag eftersom det i vilket fall som helst krävdes en del omorganisering för att delta för en halv dag.

”Och just när man har varit på de där dagarna så har man fått något nytt igen, om man har lidit av glömska. Man har igen kommit till skolan med nytt material och inspiration. Att, hej nu fick vi info om sömn igen så nu skall vi fortsätta. Det har varit lite som en vitaminspruta. Nu skall vi genast börja. Men om inte den där hjälpen skulle ha funnits skulle det nog ha fallit.”

5.5.2 Färdigt utarbetat material

I diskussionerna betonades att färdigt utarbetat material är mycket välkommet i skolorna. Detta berodde bland annat på den tidsbrist och arbetsbörda som många lärare känner att de axlar. Pausrörelsekartoteket hade upplevts som ett fungerande verktyg och var omtyckt i alla skolor. Det upplevdes som lätt att integrera i skolvardagen och klassundervisningen. Mellanmålsklubbarna, där personer från projektorganisationen genomförde hela konceptet med råvaror och tillbehör som behövdes, hade gett mycket goda erfarenheter. Lärarna upplevde att det engagemang som mellanmålsklubben väckte hos föräldrar och dess tillhörande receptbok till hemmen starkt hade påverkat barnen. I diskussionen kring mellanmålsklubben kunde konstateras att det var en större utmaning än väntat att genomföra den själv utan projektorganisationens insats.

”På det sättet tycker jag att allt som har kommit så där färdigt, vet du den där Ät morötter-broschyren. Allt som har varit färdigt har gjort att de alla har glatt

varit med. Men sedan när det har kommit till att göra nåt extra, hitta på något nytt så har det nog fallit helt och hållet.”

5.6. Implementering

Under diskussionerna hade lärarna till en början svårt att reflektera över implementeringen av verktygen. Men efterhand inleddes diskussionen om vad som kommer att leva vidare i skolvardagen. Lärarna framhöll att aktiviteter inom temat motion och rörelse blir bestående i skolan. De nya rastleksplanschererna hade fått en synlig plats i skolmiljön. Pausrörelsekartoteket lyftes upp som ett verktyg som har implementerats i klassundervisningen bland många lärare. Diskussionerna visar att det som varit gemensamt och lätt att förverkliga kommer att leva vidare efter att projektet avslutats. Det framkom att det säkert finns saker som lever vidare men det var svårt att sätta fingret på dem medan lärarna ännu var inne i processen. De förändringar som gjorts i skolorna har en synlighet också efter projektet.

”Ja, det tror jag också just den här hurtighetsrutten, som jag nämnde då tidigare, kommer att leva vidare. Nu har vi då i år haft en månad på hösten och en månad på vintern och en på våren. Och efter att den här månaden är slut så lämnar då eleverna in det här kortet och så är det då utlottning. På hösten vinner man några uteleksaker. Och det tror jag nog att vi fortsätter med för det har ju eleverna vant sig med.”

5.6.1 Målsättningar och förväntningar

Lärarna upplevde det som svårt att minnas om det hade ställts upp mål i början av projektet eller om de hade dokumenterats. Trots de oklara målen uppgavs det ändå att mycket hade lyckats. Mycket hade utförts trots oklart formulerade mål. Under diskussionen framkom att arbetet fungerat rätt bra trots att det inte funnits utsatta gemensamma mål. Målen hade upplevts som outtalade. De outtalade målen beskrevs som att alla lärare har en vilja att jobba för att barnen skall ha det bra. Upplevelserna av hur målinriktat arbetet hade varit stod i relation till hur en skola förbundit sig till projektet vid starten.

”Jag funderar och funderar om vi hade ... kanske vi inte egentligen heller satt upp några mål i vår skola. Jag tycker att mina egna förväntningar var nog att ... jag har nog fått ut någonting av det här och det har nog hjälpt mig och min skola helt klart.”

Bland lärarna var den allmänna opinionen att förväntningarna på projektet hade uppnåtts, i vissa fall över förväntningarna. Även besvikelser framhölls i diskussionerna. Gällande besvikelser framkom att det förväntats att flera utomstående personer skulle ha kommit in i skolan och utfört aktiviteter istället för att skolorna själva skulle ha skapat

sina insatser via de presenterade idéer och tips som lärarna fått under verkstäderna. I diskussionen kom också fram att de hade upplevt att det fanns förväntningar att producera för projektorganisationen.

5.6.2 Projektprocessen

Den stora majoriteten av lärarna beskrev projektprocessen som en rolig och givande process. Det lyftes fram att det är själva processen som är viktig och inte de direkta resultaten eftersom arbetet med dessa teman i skolan kommer att fortsätta då projektet avslutas. I diskussionen kom det upp att projektprocessens struktur varit enkel och klar, från introduktion och kontinuerliga inspirationseftermiddagar med verktyg för aktiviteter till planering i skolan och genomförande. Rörelse och fysisk aktivitet beskrevs som något som följt med längs hela processen. Att se på projektet som en process var inte naturligt för alla. En del lärare hade också upplevt att processen varit lösryckt och fragmenterad. De skolor som hade ett mera ojämnt engagemang upplevde också att processen inte varit kontinuerlig. Lärare berättade att det gått upp och ner. Det kunde bli ryck av engagemang och perioder där Hälsoverkstadsarbetet gick på sparlåga.

”Jag tror inte att vi hade satt upp några mål. Inte vad jag kommer ihåg åtminstone. Men jag tycker att vi kanske inte heller tyckte att det var det viktiga. Utan det är helheten, när man jobbar med det, den här processen, liksom. Det finns där i bakhuvudet helt enkelt hela tiden, ett målmedvetet kontinuerligt arbete, på det sättet.”

De skolor som hade gjort uppföljning och utvärdering under projektets gång hade upplevt det som givande och engagerande, medan det överlag inte presenterades mycket systematisk uppföljning eller självutvärdering under projektprocessen.

5.7 Resultat och reflektioner

Reflektioner kring vad som händer efter att projektet officiellt tagit slut varierade. Det framkom att det fanns en risk att det blir en mapp i bokhyllan av tidigare erfarenheter av projekt i skolan. I denna fråga lyfts läraromsättningen upp som en orsak till att projektet eventuellt kunde glömmas bort framöver. Däremot lades det fram att Hälsoverkstaden kan leva vidare i och med allt det material som skolorna har fått under projektet. Det konstaterades att det även fanns lärarkolleger som var nöjda över att projektet tog slut. Betydelsen av påminnelse och upprepningar av hälsotemat var stor. Erfarenheter av att hela skolan, även lärarna, hade börjat röra på sig mera i samband med projektarbetet framkom.

Förändringar i skollokaler och skolrutinerna dryftades under diskussionerna. Lärarna lyfte upp förändringar i knytkalastaditioner. Maten på knytkalasen hade gått från att vara godis till frukter och nötter i mera ändamålsenliga mängder. Många lärare lyfte

fram förändringar i matsalen och lunchsituationen. Förändringar var bland annat en ökad trivsel och en mer attraktiv matsal men också omorganisering av matserveringen presenterades. Projektet hade bidragit till förändringar i lärarrummet där det numera serverades frukt.

”Alltså, vår skola har ju nu det här med matsalen. Vi har haft namntävlingar, vi har fixat upp den. Och vi har mellanmål varje dag. Och sen de här rastlekarna har varit synliga över allt i skolan. Vi har hängt upp de där planscherna, vi har haft såna där temaraster, då alla eleverna leker. Sånt där som syns varje dag. Att liksom, varje elev har påverkats, att de känner till namnet på Hälsoverkstaden ... men just nu är vi medvetna för där står den där lådan, den står där på bordet. Dom som inte har varit med om det kommer nog inte att ta upp det, tror jag?”

5.7.1 Lärdomar och insikter

Diskussionerna visade att lärare genom projektet fått nya infallsvinklar på temaområdena kost, fysisk aktivitet och sömn. Lärare upplevde att det många gånger hade handlat om saker som de redan vet men att de nu lärt sig att det kunde arbeta med det på ett annat sätt. En ökad kunskapsnivå lyftes fram. Framför allt upplevde lärare att de hade mer kunskap om sömnen och dess betydelse för hälsa i och med Hälsoverkstaden. Bland lärarna diskuterades att alla dessa teman ligger i bakhuvudet i och med projektet. Men att det skulle göra gott med påminnelser med jämna mellanrum. Det kom fram att nya tänkesätt i fråga om rörelse hade skapats under projektet. Med detta menades bland annat att rörelse kunde integreras mera i skolvardagen på ett sätt som alla inte hade utnyttjat före projektet. En av insikterna var att mycket går att förverkliga med små medel. Lärare berättade att de i och med projektet lärt sig att acceptera att de gör bara det som känns bra utan att först reagera och utgå från det finns för mycket att göra. Det framkom att kartläggningar om vad som redan görs och vad behoven i hälsofrågor i en skola är hade varit bra. Det hade gett nya insikter för att kunna vidareutveckla hälsoarbetet i skolan.

”Nu hajade eleverna ju till lite när man sa att när du läser till ett prov så är det liksom i början av sömnen som du bearbetar saker i minnet. Så gav det liksom till en själv lite att fundera på. Jag tycker att den där faktabiten också var sådant som jag inte kunde ordentligt före projektet.”

5.7.2 Behov

Under diskussionerna framkom lärarnas upplevda behov i förhållande till arbetet med levnadsvanor i skolan. Behovet av stöd från utomstående betonades i alla gruppdiskussioner. Lärarna upplevde ett behov av personer som inte var en del av skolsamfundet som håller föreläsningar och leder temadagar eller dylikt. Motiven för detta menade lärarna var att eleverna inspirerades av att se andra ansikten än den egna lärarens med jämna mellanrum. Skolornas behov av material för att arbeta med levnadsvanor lyftes fram. Önskan om mera material även i andra ämnesområden som tobak och narkotika riktades till projektorganisationen för framtida projekt. Ett akut behov av verktyg för att arbeta med Internetkultur lyftes också fram i diskussionen. Ett annat tema som lärarna också lade fram var behovet av material för social träning i skolorna.

”Vi har också tänkt just så där, att det är dumt att vi lärare alltid gör allt. Det är mycket roligare för eleverna att det ibland kommer någon utifrån. Någon som gör på ett lite nytt annorlunda sätt. Skolan är inte någon sluten enhet. Det blir ju liksom lätt så att samma människor springer omkring där dag ut och dag in. Det är jättevälkommet när det kommer någon annan.”

5.7.3 Positiva upplevelser av projektet som helhet

Lärarna presenterade många positiva upplevelser av projektet. Samarbetet med projektorganisationen upplevdes ha underlättat arbetet i skolan. En tacksamhet för de insatser som gjorts för att skolorna skall kunna förverkliga projektet lyftes fram. Arbetet under projektet hade gett en puff för skolan att förverkliga aktiviteter och insatser med kost, fysisk aktivitet och sömn.

Alla hade inte upplevt att de fått med hela skolan i engagemanget, men att det som hade förverkligats hade varit mycket positivt. I diskussionen betonades att skolan i och med deltagandet i projektet hade kunnat utveckla sitt hälsoarbete. Projektarbetet hade upplevts som roligt trots att allting inte alltid har fungerat i skolan. Ett lyckat samarbete inom kollegiet under projektet kom upp under diskussionerna. Lärarna reflekterade över att de hade fått ny kunskap om sömn och kost. Men att det viktigaste är att eleverna har fått mycket ut av att skolan har deltagit i projektet. De upplevde att elevernas salladskonsumtion har ökat i och med projektet.

Trots utmaningar och sidovägar hade projektet som helhet fungerat bra. Under diskussionen kom det fram att det varit viktigt att se på arbete med hälsofrågor som en del av en större helhet i skolan.

"Jag tycker att det har varit en ganska rolig sån där samarbetsgrej. I och med att det där samarbetet har funkade hos oss. Jag tycker nog att vi lyckats bra just i det att vi varit ett så trevligt gäng."

6. DISKUSSION

Syftet med studien var att undersöka lärarnas erfarenheter och upplevelser av skolans deltagande i projektet Hälsoverkstaden. Arbetet utgick från hur lärarna upplevt skolans engagemang och delaktighet och hur projektet förverkligats och implementerats i skolan. Resultatet blev sex kategorier: engagemang, ledarskap, levnadsvanor i skolan, verktyg, implementering och resultat och reflexioner med 15 underkategorier. Ett tema uppkom ur kategorierna. Temat var att kommunikationen och samverkan internt i skolorna och med projektorganisationen hade en stor betydelse för hur projektet upplevts och förverkligats.

Resultatet visade att engagemanget påverkades av många faktorer. I praktiken är en god kommunikation mellan organisation och skola och mellan lärarna i skolan viktig (Audrey, Holliday & Campbell 2008). Hur och på vilket sätt informationen om projektet hade nått skolan inför projektets start satte en stark prägel på hur skolan engagerade sig under projekttiden, det vill säga att den fas där commitment skapas är essentiell. Commitment utgår från att alla parter är motiverade att bli involverade (Jensen 2005).

Om och vad skolorna hade för behov av förändring i sitt hälsoarbete när de accepterade att vara med i projektet hade inte klargjorts i alla skolor vid starten. Vissa skolor hade upplevt att projektet blev pålagt uppifrån och andra skolor var oförberedda på vad projektet skulle omfatta när de tackade ja till delta. Tossavainen menar att hela processen behöver ha sin grund i skolan. När ett hälsofrämjande projekt startar är det viktigt att ge tillräckligt med tid att klargöra skolans egen mission. Det är också bra att skapa förutsättningar i miljön som möjliggör commitment till projektprocessen (Tossavainen et al. 2005).

Trots att den introduktion och information som skolorna fick vid starten av projektet var densamma visade resultaten att skolorna skapat olika bilder av projektet och uppfattade det på olika sätt. Nilsson (2003) menar att utmaningarna i samband med hälsoarbetet i skolorna ligger mellan olika hälsobegrepp, hälsoarbete och skolarbete. När hälsoprojektsaktören erbjuder insatser i skolorna associerar personalen och eleverna till olika saker. Vad skolorna i denna studie associerade till kan ha påverkats av att projektaktören var bekant för skolorna sedan tidigare. Skolans förhållande till själva projektorganisationen kan ha präglat uppfattningen och förhållandet till projektet. Skolorna hade redan innan projektet började mött projektorganisationen i olika sammanhang. Under många år har projektorganisationen arbetat i skolor med hälsofrågor genom olika typer av verksamhet och projekt.

Variationen i hur skolorna tog emot projektet är intressant för projektaktören. Skolor är aldrig helt lika, utgående från skolans egen dåvarande kultur och atmosfär förhåller de sig till hälsoprojektarbetet på olika sätt. Olikskheterna kan då ses som en resurs eller ett problem under projektprocessen. Detta resonemang framhåller vikten av att skapa en dialog och en god kommunikation. För att få hälsofrämjande program i skolor att framskrida är olika former av dialog en central komponent. Att alla parter får göra sina röster hörda och att olika sätt att kommunicera är tillåtna är nödvändigt för att en dialog skall kunna uppstå (Nilsson 2007).

Saaranen framhåller att en god atmosfär och samarbetet och kulturen i skolsamfundet är resursfaktorer för skolpersonalens välbefinnande. Relationen och dialogen mellan ledning och personal påverkar skolkulturen och välbefinnandet (Saaranen et al. 2006). Kollegiet fungerade som en resurs eller broms för engagemanget under projektet utgående från resultaten i denna studie. Då ett samarbete skapades inom kollegiet fungerade det som resurs under projektprocessen medan de lärare som framhöll att de inte nått en samverkan hade ett svagare och ett mer fragmenterat engagemang i sitt Hälsoverkstadsarbetet. Saaranen et al. framhåller att motivationen för att engagera sig i arbetet också ligger i positiv feedback mellan lärare, mellan lärare och elever samt mellan lärare och familjer (Saaranen et al. 2006).

En god kommunikation bör säkerställas för att bemöta utmaningen i den spänning som ligger mellan organisering av hälsofrämjande aktiviteter i skolmiljö (Audrey, Holliday & Campbell 2008). Resultaten i denna studie visar på att organisering och prioritering var en underlättande faktor för projektprocessen. Ledarskapet i skolan har en stor roll i både att motivera och i att underlätta utveckling och implementeringsprocesser av projekt (Viig & Wold 2005). Lärarnas engagemang påverkades positivt av att ledningen tog en roll i projektarbetet också i denna studie.

Lärarna i denna studie hade upplevt att de hade för många projekt samtidigt, vilket ökade arbetsbördan och därmed blev situationen i vissa fall svår att hantera. Hanterbarhet, som är en av de tre komponenterna i Antonovskys känsla av sammanhang, kan ses som människans kapacitet och färdigheter att bedöma och förstå den situation som hon är i. Att skapa mening i att vara i processen för att främja hälsa men att också ha kapacitet att begripa situationen och uppleva den som hanterbar (Eriksson 2007). Trots att deltagandet i Hälsoverkstadsprojektet upplevdes som meningsfullt utgående från de relevanta levnadsvanorna, upplevdes projektarbetet utmanande att hantera i praktiken.

Antonovsky beskriver att vad som skapar mening och hurudan typ av resurser som är tillgängliga och lämpliga inför den utsatta utmaningen är viktiga (Antonovsky 1991). De lärare som beskrev att de i sin skola hade en klar struktur och en ledning som stödde hälsoarbetet och hade en bra organisering av projektarbetet upplevde det som mer hanterbart. Ur denna synvinkel kan man se att vissa skolor var mer resursstarka än andra. Resurser handlar i detta fall om tid och ork att engagera sig. Att integrera projektets aktiviteter i den vanliga undervisningen visade sig fungera som en resursfaktor i att hantera projektarbete i skolan.

Eriksson och Lindström (2008) menar att komponenterna meningsfullhet, hanterbarhet och begripbarhet även reflekterar interaktionen mellan individen och dess omgivning. Detta kan ses i relation till resultaten som visar på att den enskilda läraren upplevt arbetet med hälsa och levnadsvanorna i skolan som meningsfullt. Hela skolans engagemang och hur ansvarfördelningen och kommunikationen fungerar påverkar dock begripligheten och hanterbarheten av projektet i sin helhet. Där interaktionen var god fungerade det relevanta temat som en resurs och stärkte engagemanget för projektet. Resultaten tyder på att om de förväntningar skolan hade i relation till projektet inte besvarades minskade också meningsfullheten i att engagera sig i projektarbetet.

Resultaten visar att det hade upplevts som positivt att projektet hade som mål att även engagera föräldrarna. Detta beskrevs också som en stor utmaning. Det ligger ett spänningsfält mellan vem som bär vilket ansvar för barnens levnadsvanor i allmänhet. Antonovsky påpekar också att det är bra att klargöra vem som axlar ansvaret för resurserna och hur mycket information som behövs för att en situation skall bli begriplig och hanterbar (Antonovsky 1991). Trots att sömnvanor kan ses huvudsakligen som föräldrarnas ansvarsområde kan skolan fungera som arena för ökad kunskap och ge eleverna verktyg för att ändra vanorna hemma. Bland lärarna kunde det ändå konstateras att insatser för levnadsvanorna i skolan kunde påverka barnens levnadsvanor både genom ökad kunskap och positivt gruppträck.

Delaktighet, demokrati och empowerment läggs ofta fram i samband med hälsofrämjande arbete i skolorna (Clift, Jensen & Paulus 2007). När resultaten belyses ur ett empowermentperspektiv kan det ses från olika infallsvinklar till begreppet.

Projektorganisatören för Hälsoverkstaden hade som utgångspunkt att arbeta med empowerment i sitt arbetssätt. Utgående från projektplanen var målet i den första fasen av projektet att engagera skolorna att ta sig an utvecklingsansvaret för det kommande projektarbete utgående från deras egna behov. I ljuset av empowermentperspektivet kan detta ses som att projektorganisationen i och med detta ville mobilisera skolan egenmakt att engagera sig och att utgå från brukarens perspektiv. Då ses empowerment som en mer liberal styrningsstrategi där man utgår från brukarens perspektiv. Empowerment kan i detta fall läggas i ett horisontellt plan där aktörens är i en jämställd nivå i relation till aktören, i detta fall skolorna, och utgår från att mobilisera krafter och sätta igång processer i skolorna för att engagera sig i arbete (Askheim 2007). Trots detta kommer det fram att lärarnas upplevelser att projektet inte alltid utgått från skolans behov eller haft en tillräckligt bra förståelse för hur skolvardagen fungerar. Det är viktigt att båda parterna är förbundna i en empowermentprocess (Koelen & Lindström 2005).

Lärare hade också upplevt att projektet var pålagt uppifrån, detta främst i den inledande fasen av projektet. I de skolor detta hade upplevts hade deras delaktighet i beslutsprocessen i samband med inledningsfasen inte beaktats. Även här fanns en stor variation där kollegiet varit delaktigt i valet av deltagande i projektet. Askheim (2007) framhåller att det som främjar empowerment är gemenskap, goda sociala relationer och tillit.

Koehle och Lindström (2005) menar att i ett empowermentkoncept är det viktigt att klart definiera meningsfullheten med det man utövar för att det skall kunna tillämpas i praktiken. Förhållandet mellan projektaktören och mottagaren för den hälsofrämjande verksamheten utgår från att den professionella skall möjliggöra egenmakt, handlingsberedskap och delaktighet för mottagaren. En av de insatser i projektet som starkast stödde empowermentprocessen var verkstäderna där lärarna fick verktyg för projektarbetet i skolan och hade möjlighet att påverka utformandet av några aktivitetsmodeller. Lärarna framhöll att verkstäderna i vissa fall fungerat som inspirationskällor för den fortsatta projektprocessen. Det kan dock konstateras att empowerment är utmanande att tillämpa i praktiken

Empowerment kan enligt Askheim (2007) användas i olika sammanhang beroende på vilken infallsvinkel man utgår från. Om man ser empowerment som etablering av motmakt, alltså att stärka individer och grupper så att de får kraft att ändra på de egna villkoren, gäller det att sätta i gång processer som förstärker deras situation genom till exempel olika aktiviteter. Från denna synvinkel kan det ses som att projektet delvis lyckats genom att lärarna upplevt att de fått nya verktyg och sätt att jobba vidare med levnadsvanor i skolan. Lärarna kunde konstatera att det fått ny kunskap och nya färdigheter att ta upp, som t ex sömnfrågan i skolan.

Att skapa dialog kräver alla parter deltagande (Nilsson 2003). Dialogen visade sig vara en utmaning under projektprocessen. Detta kan belysas ur olika synvinklar. Den ena är om projektarrangören är lyhörd och har en tillräcklig förståelse för lärarnas vardag i skolan. Dialog å andra sidan handlar om tvåvägskommunikation. Fanns det en vilja i skolorna att vara delaktiga och genomföra arbete i dialog med projektorganisatören?

De faktorer som möjliggör lärarnas inflytande och deltagande är projektledarens kompetens och hans eller hennes kapacitet att formulera klara mål för programmet och projektledarens förmåga att förmedla detta till lärarkollegiet (Viig & Vold 2005). Eftersom kommunikationen bör ske i båda riktningarna behöver det finnas en öppen kanal och en motpart som är villig att ta emot informationen eller engagera sig aktivt i förhållande till projektet. Detta blir intressant i förhållande till hur lärarna beskriver att det inte hade utarbetat några klara mål för projektet. Målen beskrevs i resultaten som uttalade och de utgick från att alla lärare arbetar för att barnen skall må bra och ha en god hälsa. Lärarna upplevde att de utfört mycket trots de vaga målen vid starten av projektet.

Det som främjar lärares deltagande i program är klart definierade gemensamma mål som är sammankopplande med den nationella läroplanen (Viig & Wold 2005). Resultaten stöder Viig och Wold genom att lärarna upplevde att ett av motiven för arbetet med levnadsvanorna i skolan låg i att de var i riktning med läroplanen där hälsokunskapen har fått en större plats de senaste åren.

Av resultaten framgick att lärarna hade varierande upplevelser av hela projektprocessen. Olika skolor hade olika förväntningar på att delta i ett projekt och på vad

projektaktörens insatser skulle vara. Vissa lärare framhöll att projektet tyvärr kommer att glömmas bort när det officiellt tagit slut. I detta fall har projektet uppfattas mera som ett avgränsat projekt. Detta stämmer med vad Nilsson lägger in i begrepp *genomresa*. Hon beskriver olika möten mellan skola och projektorganisation. Genomresa är ett ytligt möte mellan projekt och skola. (Nilsson 2003). I resultaten framkommer också att Hälsoverkstadsprojektet stödde det redan inledda hälsoarbetet i skolan. Då blev projektet som ett verktyg för det hälsoarbete som redan fanns i skolans plan och målsättningar. Dessa erfarenheter ligger i relation till vad Nilsson beskriver som ett djupare möte mellan skola och projektorganisatör. Då har skolan ett intresse av att utveckla skolan demokratiskt och att kombinera hälsoarbetet och skolutvecklingen (Nilsson 2003). Vissa lärare framhöll att de redan arbetade med hälsa i skolan innan projektet inleddes, framför allt fysisk aktivitet. Projektet kunde då upplevas mera som ett hot mot det de redan gjorde och inte som ett stöd. Här uppfattade lärare från olika skolor samma sak på olika sätt utgående från hurdan skolans möte med projektet varit. Dessa beslutat knyter an till ett annat slags möte som Nilsson beskriver som *rivalitet*. Rivaliteten handlar om utmaningen att ge tid och resurser till projektarbetet i relation till det vanliga skolarbetet (Nilsson 2003). Konkurrens mellan tid och mänskliga resurser kommer klart fram i resultaten. Även här ses en variation i erfarenheterna. De skolor som hade lyckats utnyttja projektarbetet som en del av utvecklingen av hälsoarbetet hade också lyckats integrera verksamhetsformerna från projektet i skolvardagen.

Det framkom också att det var svårt att beskriva vad som hade implementerats i skolvardagen. Viig och Wold (2005) menar att de nyckelfaktorer som underlättar för lärarna i implementeringsprocessen av det hälsofrämjande programmet i skolan ligger på en organisationsnivå. Även lärarnas upplevda konflikt mellan den vanliga undervisningen och sitt deltagande i programmet kan skapa hinder för implementering av de hälsofrämjande aktiviteterna. Svårigheten att gestalta implementeringen påverkas av tidsaspekten. Mycket hade hänt under de två projektåren, men lärarnas utvärdering skedde inför avslutningen av projektet, vilket begränsade perspektivet. Aktiviteterna bör utgå från skolans egna behov av förändring och att utveckling och implementering nås med gemensamma ansträngningar där alla nivåer i skolan är med (Viig & Wold 2005).

Hur klart projektorganisationen i denna studie lyckades kommunicera sitt budskap och hur skolorna tog emot informationen visar varierande resultat. Det som klart lyftes upp är ändå att de tre temaområdena klart hade nått fram i skolorna. Att lyssna på vad skolorna upplever att deras behov är och vilket slags material de önskar vid start kunde underlätta processen. Även i detta ligger kommunikationen och skapande av en dialog som en grundförutsättning. Men kommunikationskanalerna bör vara i relation till den vardag som lärarna upplever i skolan. Och kanalerna för kommunikationen bör vara klargjorda. Att alla parter ger sig tid att lyssna på varandra förstärker det positiva engagemanget i det ibland utmanande arbetet med hälsoprojekt i skolan.

Helhetsbilden visar att erfarenheterna av projektet var positiva. Men det fanns också förväntningar som inte hade uppfyllts och situationer som gett upphov till frustration bland lärarna. Det finns ett utrymme för vidare forskning i att utveckla verktyg för att skapa en deltagande atmosfär så att god kommunikation kan bedrivas mellan hälsoprojekt och skolor.

6.1 Kritisk granskning av metod

I denna studie valdes fokusgruppsdiskussioner som datainsamlingsmetod för att undersöka lärarnas erfarenheter, upplevelser och åsikter om ett hälsofrämjande projekt i skolan. Metoden gav möjligheter att undersöka deras olika perspektiv medan de verkade i interaktion i ett socialt sammanhang. Analysen gjordes genom innehållsanalys utgående från Graneheim och Lundman (2003). Metoden gav en klar bild av lärarnas erfarenheter och upplevelser av delaktighet och engagemang i Hälsoverkstadsprojektet. Metoden har fyllt sin funktion genom att lärarna fick möjlighet att reflektera över sina erfarenheter tillsammans i diskussionsform. I diskussionerna framkom samstämmighet, medan även variationen i upplevelserna kunde fås fram. Fokusgruppsdiskussionerna gav mera kunskap och förståelse av erfarenheterna från skolorna som helhet än vad individuella intervjuer kunde ha gett i detta fall.

I och med att det var två representanter från varje skola gav det en bredare bild av hur hela skolan upplevt projektarbetet. Att alla skolor inte kunde delta i de arrangerade fokusgruppsdiskussionerna kan minska på trovärdigheten. Men resultaten var samstämmiga med annan forskning och litteratur, vilket visar på att undersökningen har lyckats lyfta upp nyckelfaktorer för att arbeta med levnadsvanor i skolor.

Tillförlitligheten i studien kan ha försvagats av att författaren inte utförde någon testdiskussion före de egentliga fokusgruppsdiskussionerna. Författaren hade inte tidigare utfört fokusgruppsdiskussioner i ett forskningssammanhang. En testgrupp kunde ha gett mera erfarenheter av att få igång en interaktion mellan deltagarna och undvika att de endast svarar på frågor till moderatorn. Att det fanns en observatör med under diskussioner som reflekterade upplevelserna med moderatorn efteråt minskade på svagheten i att testdiskussionen uteblivit. Författaren har en gedigen erfarenhet att arbeta med människor både i individuell terapi och i arbete med grupper där en lyhördhet har skapats.

En kritisk punkt för tillförlitligheten till resultaten i en kvalitativ innehållsanalys är bearbetningen av texten och framför allt analysen av de meningsbärande enheterna (Graneheim & Lundman 2003). Författaren hade en förförståelse av både sammanhanget och substansinnehållet i materialet vilket kan ha påverkat tolkningen av materialet i de olika analysfaserna. Tillförlitligheten och trovärdigheten kan påverkas genom hur författaren har kunnat behandla materialet utgående från vad deltagarna har sagt utan att vara selektiv (Graneheim & Lundman 2003). Eftersom författaren var medveten om sin förförståelse och sitt perspektiv till projektet låg fokus på att utgå från ett objektivt förhållningssätt till materialet. Författaren utgick från att så systematiskt som möjligt analysera materialet. För att säkra trovärdigheten anlätades en annan forskare som läste igenom och tog ställning under analysprocessen. De inlagda citaten i resultattexten som illustrerar kategorierna, ökar också trovärdigheten.

7. SLUTSATSER

Målet med denna studie var att undersöka lärarnas upplevelser och erfarenheter av engagemang och delaktighet i ett hälsofrämjande projekt med levnadsvanorna kost, fysisk aktivitet och sömn i skolan. De faktorer som stöder engagemanget och delaktigheten är en god kommunikation, samarbete mellan lärarna, skolans ledning och projektorganisationen samt det relevanta hälsotemat. Att projektarbetet leds och organiseras väl minskar lärarnas arbetsbörda och stöder integrering och prioriteringar i samband med projektarbete och skolarbetet. Arbete med levnadsvanorna i skolan är meningsfullt för att hälsa är viktigt för både inläring och för en god livsstil framåt i livet för eleverna. Ändamålsenligt utvecklat material uppmuntrar och engagerar lärarna i skolans hälsoarbete. Att skapa utrymme för en dialog och att använda resurser till att skapa en god kommunikation ger ett fruktbart projektarbete.

7.1 Implikationer

Skolan är i dag en attraktiv arena för hälsofrämjande arbete. I Finland har hälsokunskapen fått en starkare roll i undervisningen. Det initieras också många projekt med ett hälsofrämjande mål i skolorna i de nordiska länderna. Trots att det klara målet med skolan är elevernas inläring och utveckling bör lärarnas välbefinnande lyftas upp i samband med projektarbetet. Hälsofrämjande arbete i skolorna har utvärderats i Europa och Norden men har haft ett mindre fokus på lärarnas upplevelser och hur de hanterar projektarbetet i skolan.

Den ökade förståelsen och kunskapen som nåtts av dessa resultat är användbara i andra hälsofrämjande projekt i skolor. När ett hälsofrämjande projekt initieras i en skola är det viktigt att utgå från skolans behov. Utöver att finna meningsfullhet i att arbeta med levnadsvanor i skolan bör man lyfta upp vikten av att skapa en struktur och organisera projektarbetet så att det blir hanterbart och begripligt i skolvardagen. De verktyg som skapas i samband med hälsoprojekt i skolan skall lägga fokus på integrering i undervisningen. Det är viktigt att betona vikten av en god kommunikation och dialog för delaktighet för att nå en fruktbar projektprocess. De verktyg som tydligt utformade är lättare att integrera i undervisningen.

7.2 Omnämningen

Jag vill tacka Folkhälsans förbund för att det gett mig möjligheten att göra detta arbete i samband med Hälsoverkstadsprojektet. Jag är tacksam för den arbetstid som gavs för denna utvärdering. Jag vill också tacka forskare Clary Corander från Folkhälsans forskningscentrum som stödde mig i analysprocessen. Till sist vill jag tacka min handledare Eva Johansson för hennes uthållighet under skrivprocessen.

8. REFERENSLISTA

- Antonovsky, A. 1991, Hälsans mysterium, Natur och Kultur, Köping.
- Antonovsky, A. 1996, "The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion", *Health Promotion International*, vol. 11, no. 1, pp. 11-18.
- Askheim, OP. 2007, "Empowerment – olika infallsvinklar" i s.18-32.
- Askheim, OP., Starrin, B. 2007, "Empowerment – ett modeord" i *Empowerment i teori och praktik* ed. Askheim, OP., Starrin B., Gleerups utbildnings AB, Malmö, s. 9-17
- Audry, S., Holliday, J., Campbell, R. 2008, "Commitment and Capability: Teachers' Perspective on the Implementation of an Effective School-based, Peer-led Smoking Intervention", *Health Education Journal*, vol. 67 no. 2, pp. 74-90.
- Ejlertsson, G., Andersson, I., 2009, Folkhälsa – några begreppsdefinitioner i *Folkhälsa som tvärvetenskap – möten mellan ämnen* ed. Andersson, I., Ejlertsson, G., Studentlitteratur, Lund, s. 17-26
- Eriksson, M. 2007, Unravelling the Mystery of Salutogenesis, The Evidence Base of the Salutogenic Research as Measured by Antonovsky's Sense of Coherens Scale, Diss. Åbo Akademis tryckeri, Åbo.
- Ericsson, M., Lindström, B. 2008, "A Salutogenic interpretation of the Ottawa Charter", *Health promotion international*, vol. 23 no.2, pp. 190-199.
- EU 2000, The Evidence of Health Promotion Effectiveness Part two A Report for European Commission by International Union for Health Promotion and Education, ECSC –EC-EAEC, 2 edition, Brussels - Luxembourg.
- Fetterman, D., Wandersman, A. 2007, "Empowerment Evaluation: Yesterday, Today, and Tomorrow", *American Journal of Evaluation*, vol. 28 pp. 179-196.
- Graneheim, U.H., Lundman, B. 2003, "Qualitative Content Analysis in Nursing Research: Concepts, Procedures and Measures to Achieve Trustworthiness", *Nurse Education Today*, vol. 24, pp. 105-112.
- Haerens, L., Deforche B., Maes L., Cardon G., Stevens V., De Bourdeaudhuij I. 2006, "Evaluation of a 2-year Physical Activity and Healthy Eating Intervention in Middle School Children", *Health Education Research*, vol. 21, no. 6, pp. 911-921.

- Hagquist, C., Starrin, B., 1997, "Health Education in Schools – from Information to Empowerment Models", *Health Promotion International*, vol. 12, no.3 pp. 225-232
- Haglund, B., Svanström, L. 1995, *Samhällsmedicin – en introduktion*, Studentlitteratur, Lund.
- Hanson, A., 2005, *Hälsopromotion i arbetslivet*, Studentlitteratur, Malmö.
- Jensen, B.B. 1997, "A Case of two Paradigms within Health Education", *Health Education Research*, vol.12, no.4, pp. 419-428.
- Jensen, B.B. 2000, "Health Knowledge in the Democratic Health Promoting School", *Health Education*, vol. 100, no.4, pp. 145-153.
- Kannas, L. 2006, "Pedagogiska utgångspunkter för läroämnet hälsokunskap i skolan" i *Hälsokunskap – en första hjälp för undervisningen i hälsokunskap* eds. Peltonen, H., Kannas, L. Utbildningsstyrelsen, Hakapaino, Helsingfors, s.9-35.
- Kitzinger, J., Barbour R. 2001, *Developing Focus Group Research. Politics, theory and practice*, London, Sage.
- Koelen, M.A., Lindström, B. 2005, "Making Healthy Choices Easy Choices: the Role of Empowerment", *European Journal of clinical Nutrition*, vol. 59, no.1, pp.10-16.
- Krueger, R. A.1998, *Developing Questions for Focus Groups Kit 3*. Sage Publications, Thousand Oaks, California.
- Kvale, S. 1996, *Inter Views: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*, Sage Publikations, UK.
- Marcus, K. 2007 Godisförbud i skolan hjälper barn hålla vikten, Karolinska institutet. Tillgänglig: <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=130&a=31242&l=sv> 23.2.2007.
- Medin, J. Alexanderson, K. 2000, *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*, Studentlitteratur, Lund.
- Morgan, D. L. 1997, *Focus Groups as Qualitative Research*, Sage Publications, California
- Nilsson, L. 2003, *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik*. Diss. Örebro Universitet, Örebro.
- Nilsson, L. 2007 "The Roles of Participation and Dialogue in Health Promoting Schools" in *The Health Promotion School: International Advance in Theory, Evaluation and Practice*, eds. Clif, S., Jensen B.B. Danish university of education press, Copenhagen, pp. 253-269.

NCM 2006, Health, Food and Physical Activity. Nordic Plan of Action on Better Health and Quality of Life Through Diet and Physical Activity. Nordic Council of Ministers, Copenhagen, ISBN 92-893-1344-7.

Saaranen, T., Tossavainen, K., Turunen, H., Vertio, H. 2006, "Occupational Wellbeing in a School Community – Staff's and Occupational Health Nurses' Evaluations", *Teaching and Teachers Education*, vol. 22, pp. 740-752

Summerbell, C.D., Waters, E., Edmunds, L.D., Kelly, S., Brown, T., Campbell, KJ. 2005, "Interventions for Preventing Obesity in Children" *Cochrane Database Systematic Reviews*, issue 20 no. D001871.

Svedbom, J. 2006, "Hälsoundervisningens didaktik – några perspektiv med problembaserat lärande som exempel" i *Hälsokunskap – en första hjälp för undervisningen i hälsokunskap*, eds. Peltonen, H., Kannas, L., Utbildningsstyrelsen. Hakapaino, Helsingfors, s.67-90.

Tossavainen, K., Turunen, H., Vertio, H. 2005, "Collaboration as a Learning and Research Method in Promotional and Participatory Action Research in the Finnish ENHP Schools" in *The Health Promotion School: International Advance in theory, evaluation and Practice*, eds. Clif, S., Jensen, BB. Danish university of education press. Copenhagen, pp. 271-290.

Viig, N.G., Wold, B. 2005, "Facilitating Teachers' Participation in School-based Health Promotion – A Qualitative Study", *Scandinavian Journal of Education Research*, vol. 49, no.1, pp. 83- 109.

WHO 1986, Ottawa Charter for Health Promotion. *Health promotion*, 1 (4), World Health Organization, Genève.

WHO 1998, Health Promotion Glossary, World Health Organization, Geneva.

WHO 2007, The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response Summary eds. Branca, F., Haik, Nikogosian., Tim Lobstein. World Health organization, Copenhagen.

9. BILAGOR

9.1 Bilaga 1 Brev till deltagarna

Bästa lärare, Välkommen på utvärderingsverkstad

Under våren 2008 kommer projektet hälsoverkstaden att avslutas och utvärderas.

Utvärderingsverkstaden kommer att göras i form av fokusgruppsdiskussioner (en ledd gruppdiskussion). Vi kommer inte att värdera om skolan har varit mer eller mindre aktiv under projekt processen. Vi är intresserade av att höra era erfarenheter av hur det har varit att implementera Hälsoverkstaden i er skolvardag. Allas erfarenheter och upplevelser av projektet är värdefull information för oss med tanke på fortsatt arbete med skolor. Vi önskar att alla projektskolor skickar två representanter till utvärderingsverkstäderna. Det är önskvärt att skolans två representanter inte deltar i samma diskussionsgrupp.

Diskussionen kommer att spelas in. Det insamlade materialet kommer att bearbetas och analyseras. I analysen av materialet kommer du inte som person att kunna identifieras. Den skola du representerar kommer heller inte att framkomma.

Det ordnas fyra diskussionstillfällen

1.4.08, 2.4.08, 3.4.08 och 7.4.08 kl. 13.30-15.00

Plats: Folkhälsan, Topasen Paasikivigatan 4. Eftersom diskussionen spelas in måste vara på plats i tid och det finns inte möjligt att gå tidigare. Vi bjuder på kaffe och frukt före vi inleder.

Anmälning till Anna-Lena Wiik senast den **29.2.08**

Materialet kommer även att användas till min Master uppsats (examens arbete) som jag utför i Nordiska Högskolan för Folkhälsovetenskap. Om du har några frågor var gärna i kontakt. Resultaten kommer att presenteras i Hälsoverkstadens slutrapport och som Master uppsatsen från Nordiska Högskolan för Folkhälsovetenskap.

Med vänlig hälsning.

Cia Törnblom

Cia Törnblom
Tfn 050 511 7655
e-post: cia.tornblom@folkhalsan.fi

Anna- Lena Wiik
Tfn: 044 788 1045
anna-lena.wiik@folkhalsan.fi

9.2 Bilaga 2 Diskussionsguide

DISKUSSIONSGUIDE - Utvärderingsverkstäder Hälsoverkstaden Fokusgrupper april 2008

Presentation

- Välkommen kaffe och frukt, skapa trevlig atmosfär
- Vem är jag, vem är Nina, vad är hennes roll
- Vad är en fokusgrupp

Öppningsfråga

- Berätta ert namn och i vilken årskurs du jobbar och på vilka grunder det just är du som är här på utvärderingsverkstad idag.

Introduktionsfråga

- Dagens diskussion kommer att utgå från projektprocessen i din respektive skola. Kommer ni ihåg vi inledde med hälsoguiden där ni kartlade var ni står i relation till hälsa och levnadsvanor och vad ni vill jobba med i skolan.
- Hur skulle du beskriva er skolas projektprocess?

Nyckelfrågor

- Hur upplever ni att er skolas engagemang och deltagande i projektet har varit?
 - Följdfråga -> varför?
 - Vad spelar rektorn och ledningen i skolan för roll i skolans engagemang?
- Hur har ni upplevt och erfart arbetet med projektets temaområden, i skolvardagen under projektprocessen?
 - Följdfråga: Är skolan en bra arena att jobba med hälsa?
 - Följdfråga: Hur skulle ni villa jobba med hälsa och levnadsvanor i skolan?
- Har ni nått de mål er skola la upp i starten av projektet
 - Följdfråga om skolan inte skapade direkta mål för projektet så har det nått era förväntningar inför projektet.
- Har ni implementerat nya verksamhetsmodeller/arbetsredskap för levnadsvanorna fysisk aktivitet, kost och sömn i skolvardagen under projekt åren?
 - I så fall vilka och varför?

Avslutande /sammanfattande- frågor

- Final position: Vad har ni lärt/vad är det viktigaste ni lärt er av projektet Hälsoverkstaden?
- Summary question: efter att jag kort har gjort ett sammandrag av diskussionen: Har ni bild av hur ni kommer att använd era erfarenheter av er deltagande i Hälsoverkstaden vidare i skolvardagen
- Final question: Vad skulle ni vilja säga till Folkhälsan eller andra aktörer som jobbar med hälsofrågor för framtida projekt i skolor?

