

Att möta ungdomarna i deras värld – hälsofrämjande arbete i skolan

Lisa Hellström

Rektor med vetande – Malmö universitet 2018-03-14

Universitetslektor i Utbildningsvetenskap

PhD Folkhälsovetenskap

Tre gånger mer psykisk ohälsa bland unga

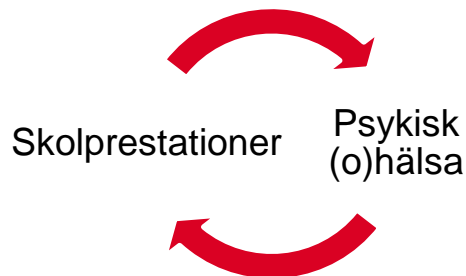


Oro och ångest ökar kraftigt bland unga, och forskare ser ett samband med den tuffare arbetsmarknaden och den mer krävande utbildningssituationen. Foto: sxc.hu

Den psykiska ohälsan har ökat dramatiskt bland unga i Sverige. Tuffare arbetsmarknad, hårdnackad utbildning och förändringar i förklaringen, menar ledare

Skolstress en orsak till ökad psykisk ohälsa

Dåliga skolprestationer kan orsaka psykosomatiska besvär. Men det är också så att elever med psykosomatiska besvär kan prestera sämre i skolan på grund av sin psykiska ohälsa.



Barn kränks i svenska skolor

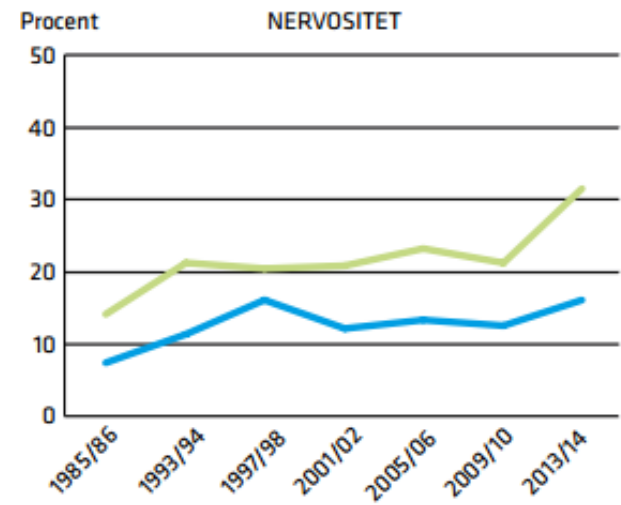
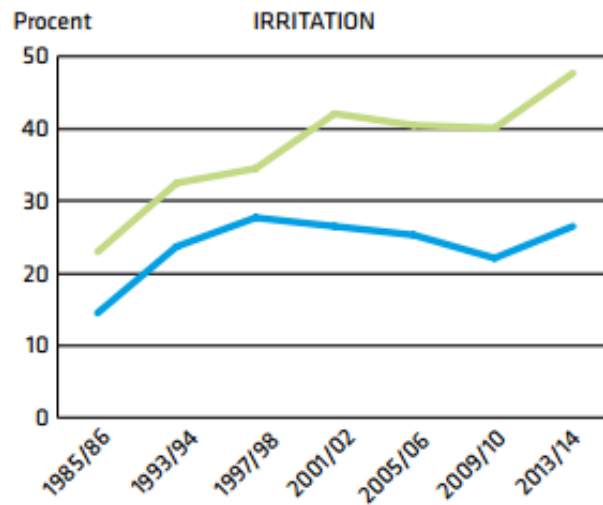
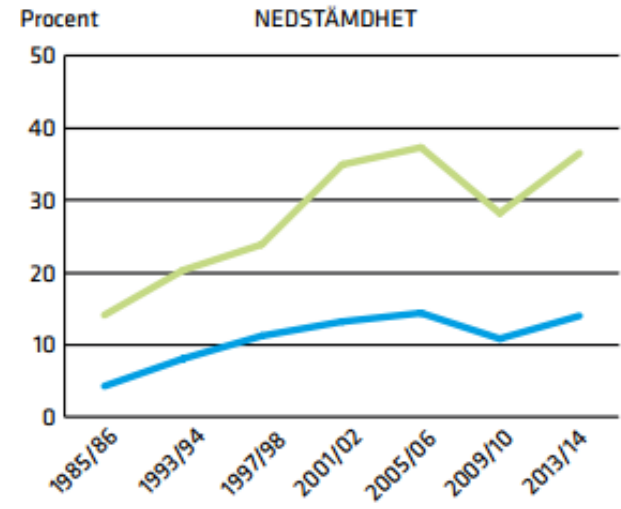
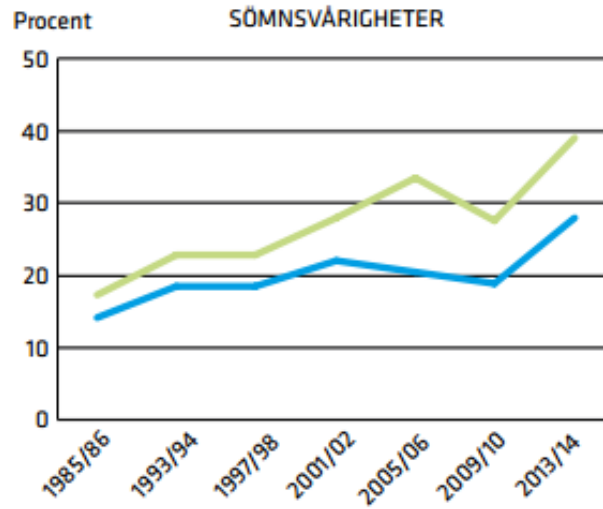
Rekordmånga anmälningar till Skolinpektionen om kränkningar i skolan

Många elever mår dåligt inför skolstarten.

De vet vad som kan vänta i korridorerna: mobbning och påhopp.

Och mitt i sommarlovet berättade Skolinspektionen att de och Barn- och elevombudet (BEO) har fått in rekordmånga anmälningar om kränkningar.

Hur ofta har du under de senaste 6 månaderna haft följande besvär?



Flickor Pojkar

Andelen 15-åriga flickor och pojkar som uppger att de har haft psykiska besvär mer än en gång i veckan under de senaste 6 månaderna (n=2840)

(Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten, 2014)

Orsaker?

- Ökad skolstress
- Minskad framtidstro – krav på utbildning
- Kraven är för höga/för låga
- Individualisering, valmöjlighet
- Arbetslöshet eller psykisk ohälsa hos föräldrar

- Förändringar i barns och ungas vardag?
 - Kränkningar och mobbning
 - Teknikutvecklingen

Tillgång till internet

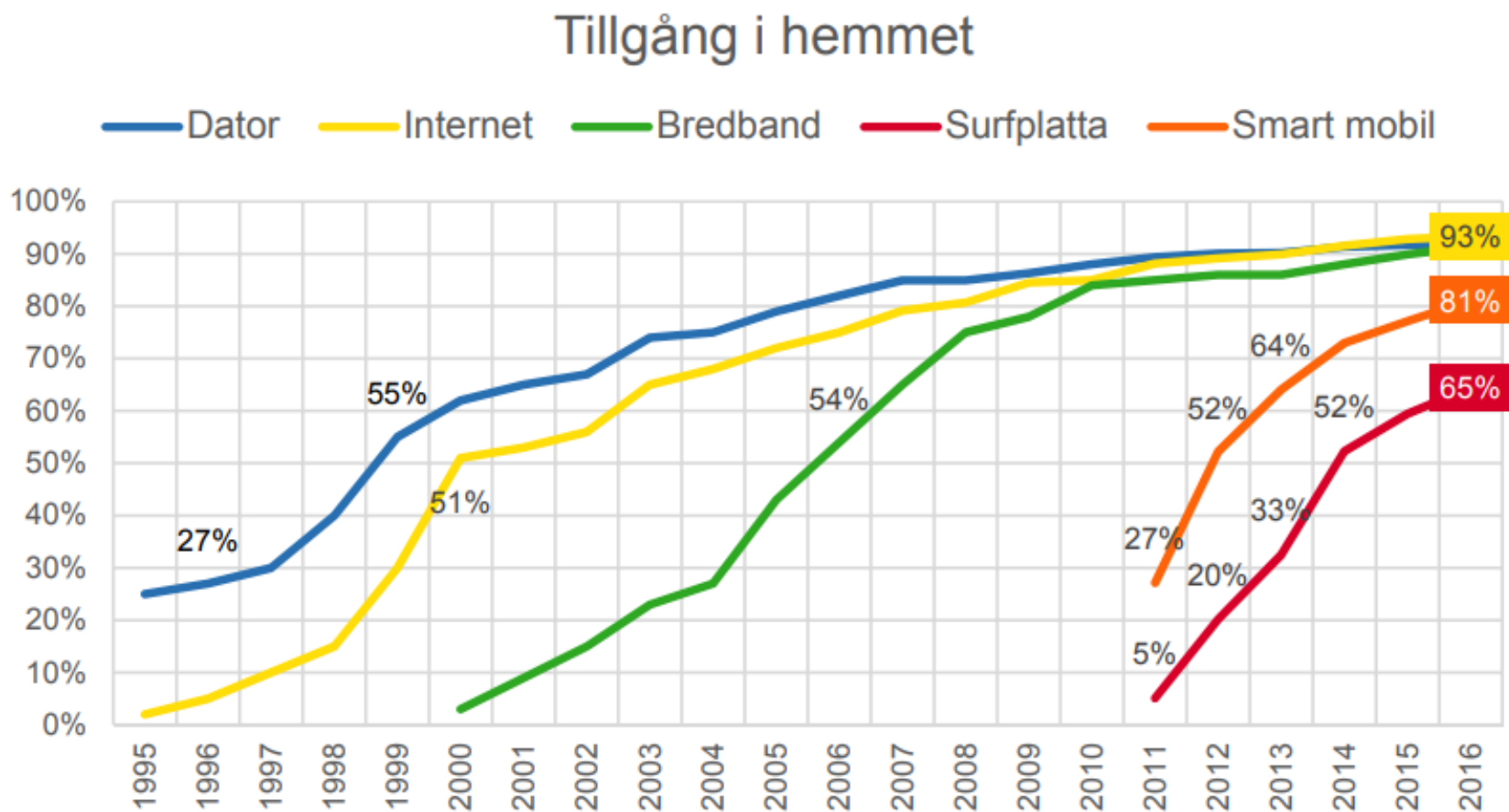


Diagram 1.1 Andel av befolkningen (12+ år) som har tillgång till internet, bredband, dator respektive surfplatta i hemmet.

Svenskarna och internet, 2016

iis (internetstiftelsen i sverige)

Svenskarna och internet, 2016

iis (internetstiftelsen i sverige)

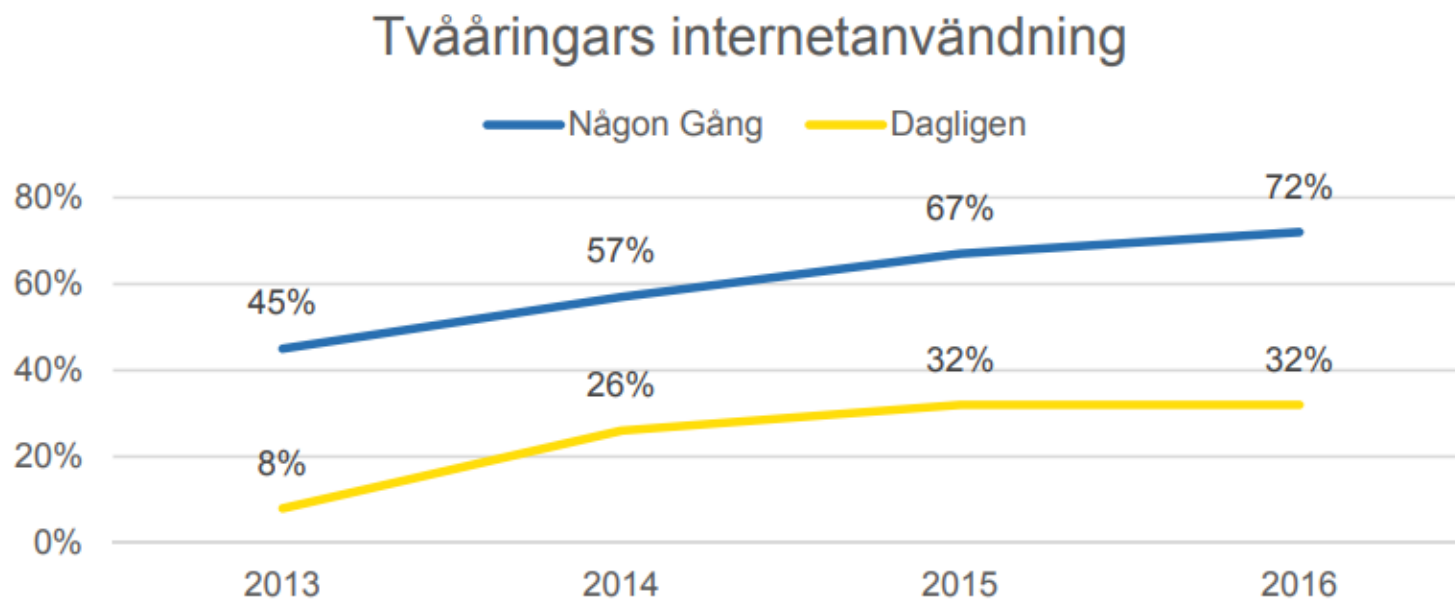


Diagram 3.1. Andel av de som är två år som använder internet någon gång och dagligen.

https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2016.pdf

Att möta ungdomar i deras värld

- Barn och ungdomars kommunikationsmönster har utvecklats över tid
 - Förnedrings TV och kränkningar på sociala medier vardagsmat?
 - Viktigt att tala om källkritik och netetik!
 - Barn och vuxnas förståelse för mobbning skiljer sig åt

Flickor mer nätmobbade än pojkar



Kränkande inlägg. Bilden är arrangerad. Foto: Fredrik Sandberg / TT

Flickor löper större risk att utsättas för nätmobbning. Det framgår av den nya rapporten "Eleverna och internet 2016" från Internetstiftelsen i Sverige.

”Jag tror att du har mer stöd ifrån internet...//folk agerar mycket mer på datorerna och mobilerna. Så det är nog enklare där än i skolan t.ex.// Då vill du kanske inte lägga dig i... som sagt är det enklare att skriva saker på datorn. Och då är det klart att folk hjälper dig”
(pojke, 15 år)

Nytt eller gammalt i ny dräkt?

• Nätmobbningens kännetecken

- Inte öga mot öga, vilket kan minska empatin för offret
- Förövaren ser inte offrets reaktion och det kan vara svårt att veta när man gått för långt
- Spridningen kan vara omfattande och mycket svår att stoppa
- Anonymitet och teknisk kunskap skapar nya maktrelationer
- Det är svårt att undkomma– den kan ske när och var som helst
- Lättare att slå tillbaka på nätet?
- Vuxna har liten insyn

Flickor mer nätmobbade än pojkar



Kränkande inlägg. Bilden är arrangerad. Foto: Fredrik Sandberg / TT

Flickor löper större risk att utsättas för nätmobbning. Det framgår av den nya rapporten "Eleverna och internet 2016" från Internetstiftelsen i Sverige.

Vad är mobbning?

- Definitionen på mobbning (Dan Olweus) inkluderar...
 1. Intention att såra eller skada
 2. Systematisk upprepning
 3. Maktobalans

- Är det en bra definition?

Barnens röster saknas

- Enligt Konventionen om Barnets Rättigheter har alla barn rätt att bli lyssnade på i frågor som rör dem
- Barn nämner sällan den onda avsikten
- Barns uppfattning haft liten eller ingen inverkan på definitionen av mobbning



Vad säger ungdomarna själva?

”Ifall du verkligen blir mobbad liksom, riktig mobbning så kanske... alltså du kanske inte ens borde vara med dem egentligen. Men annars får man gå runt ensam...”
(flicka, 13 år)

”...men går man ensam då tror man att han har ingen med sig. Han kan vi trycka ner, han kan inte göra någonting” (pojke, 15 år)

”Om man sticker ut har man mycket lättare för att bli mobbad. Om man inte liksom är som alla andra...då tittar de ju liksom ner på dig.” (flicka, 13 år)

”Jag tror att den som mobbar står ut egentligen också ganska mycket. Men att han försöker visa sig eller han eller hon försöker visa sig **normal** genom att trycka ner den för att dölja sin egen osäkerhet” (pojke, 15 år)

Hellström, L., Persson, L., Hagquist, C. (2015). Understanding and defining bullying – adolescents' own views. *Archives of Public Health* 2015, 73:4.

Vad säger ungdomarna själva?

- ”det är bara på skoj”

- ”Gränsen går när man slutar skratta” (pojke, 13 år)
- ”Jag menar, jag tycker att det är svårt att veta vad mobbning är. Därför tror jag att det endast är du själv som kan avgöra om du har blivit mobbad eller inte. Eftersom... alla tycker olika så är det väldigt svårt att veta” (flicka, 15 år).
- ”Man vågar inte berätta för lärarna. Tror inte att det är så många som vågar det. Det blir bara värre” (pojke, 15 år).

Hellström, L., Persson, L., Hagquist, C. (2015). Understanding and defining bullying – adolescents' own views. *Archives of Public Health* 2015, 73:4.

Varför förekommer mobbning?



Vilken syn man har på varför mobbning förekommer påverkar hur man arbetar för att förebygga/åtgärda mobbning!

Strategier för att hantera kränkningar och mobbning på nätet

- Flickor pratar med en vuxen eller en kompis
- Pojkar gör ingenting eller skriver något elakt/sårande tillbaka

Om Du har blivit cybermobbad de senaste månaderna, har Du berättat det för någon?

Föräldrar	25%
Någon vuxen i skolan	13%
För en kompis	49%
Jag har inte berättat för någon	22%

”Man berättar inte för att] jag tror att man skäms. Lite. Alltså, det är väldigt skämmigt. // Det är nästan som ett bevis på att man... inte kan stå upp för sig själv liksom. Man skulle känna sig väldigt svag tycker jag. För att...ja, det visat att man låter någon trycka ner dig”

*"Elevhälsans uppgift bör vara att i samverkan med övrig personal i skolan åstadkomma en god miljö för lärande och **främja** en allmän utveckling hos eleverna, det vill säga **främja** deras kroppsliga, känslomässiga och sociala utveckling samt ge stöd till elever i behov av särskilt stöd" (SOU 2000:19, s. 42)*

Vad kan vi göra?



Vad är hälsa?

- Hälsa tas ofta för givet och betyder olika saker för olika individer
- Biomedicinskt synsätt (Frånvaro av sjukdom)
- Holistiskt synsätt (Inte bara frånvaro av sjukdom)

Vad är hälsa?

Hälsobegreppet har många olika dimensioner och är komplext

- **Fysisk hälsa:** Kroppens funktion
- **Psykisk/mental hälsa:** Känna sig kapabel & kompetent samt kunna hantera normalnivåer av stress, leva självständigt
- **Emotionell hälsa:** Uppleva känslor
- **Social hälsa:** Meningsfulla relationer
- **Andlig hälsa:** Sinnesfrid och ro, KASAM
- **Samhällsbetingad hälsa:** Kan man vara frisk i ett "sjukt" samhälle?

WHO:s definition av hälsa (1948)

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp”

Ohälsa-----Hälsa

- Välbefinnande och livskvalitet

Vad kan vi göra?



”Hälsofrämjande arbete är den process som möjliggör för människor att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den” (WHO, 1986)

”Förebyggande arbete innebär att vidta åtgärder för att förhindra sjukdom”

- Tre barn som alla förstått att man inte ska leka på motorvägen (Rask, 2002):
- Det ena barnet leker inte där eftersom det vet att det är farligt! Det andra barnet leker inte där eftersom någon sagt att det är förbjudet. Det tredje barnet leker inte där eftersom det inte lyckades klättra över staketet”

Skolrelaterade friskfaktorer för barn och elevers hälsa

- Positiva förväntningar
- Fullständiga betyg
- Trivsel i skolan – lugn och trygg atmosfär, samspel med andra
 - Skolk och mobbning riskfaktorer
- Långsiktigt arbete som bygger på samverkan
 - Stöd till föräldrar, värdegrundsarbete, väl fungerande elevhälsa
- Lärarnas hälsa?

Hälsofrämjande

- Främja psykisk hälsa
- Främja skolnärvaro
- Främja måluppfyllelse
- Främja relationer

- Främja...

Förebyggande

- Förebygga psykisk ohälsa
- Förebygga skolfrånvaro/skolk
- Förebygga skolmisslyckanden
- Förebygga mobbning

- Förebygga...

Hur ska vi möta ungdomarna i deras värld?

- Lyssna!
- Visa intresse!
- Berätta!

Tack för mig! 😊

lisa.hellstrom@mau.se

Referenser & Litteraturltips

- Beckman, L., Hagquist, C., & Hellström, L. (2012). Does the association with psychosomatic health problems differ between cyberbullying and traditional bullying? *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 421-434.
- Eleverna och internet (2016). IIS. https://www.iis.se/?pdf-wrapper=1&pdf-file=eleverna_och_internet_2016.pdf
- Ellmin, R. (2014). Att förebygga mobbning i skolan. Stockholm: Liber AB
- Folkhälsomyndigheten (2014). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14. Grundrapport. Stockholm: Folkhälsomyndigheten
- Friends nätrapport 2015. <http://friends.se/wp-content/uploads/2015/03/Natrapporten-final-webb.pdf>
- Glew, G. M., Fan, M. Y., Katon, W., Rivara, F. P., & Kernic, M. A. (2005). Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(11), 1026-1031.
- Hellström, L. (2015). Measuring peer victimization and school leadership – A study of definitions, measurement methods and associations with psychosomatic health. Doktorsavhandling, Karlstad: Karlstads universitet.
- Hellström, L., Persson, L., Hagquist, C. (2015). Understanding and defining bullying – adolescents' own views. *Archives of Public Health* 2015, 73:4.
- Juvonen, J., Wang, Y., & Espinoza, G. (2011). Bullying experiences and compromised academic performance across middle school grades. *The Journal of Early Adolescence*, 31(1), 152-173.
- Modin, B. (2012). *Beteendeproblem bidrar till utsatthet för mobbning och psykisk ohälsa. I: Skolans betydelse för barns och ungas psykiska hälsa - en studie baserad på den nationella totalundersökningen i årskurs 6 och 9 hösten 2009.* (No. 2012-5-15). Stockholm, Sweden: National Board of Health and Welfare and Centre for Health Equity Studies.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do.* Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Randall, P. E. (1991). *The prevention of school based bullying.* Hull: University of Hull.
- Rose, C.C., Monda-Amaya, L.E., & Espelage, D.L.. (2011). Bullying perpetration and victimization in special education: A review of the literature. *Remedial and special education*, 32:114-130.
- Tattum, D. P., & Tattum, E. (1992). Bullying: A whole-school response. In N. Jones, & E. Baglin Jones (Eds.), *Learning to behave*. London: Kogan Page..