

HÄLSA FÖR LÄRANDE, LÄRANDE FÖR HÄLSA.

EN STUDIE OM ELEVVHÄLSANS ARBETE FÖR
HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

MARIA ABRAHAMSSON
DOROTA RÖSTÉN

HEALTH FOR LEARNING, LEARNING FOR HEALTH.

A STUDY OF STUDENTS HEALTH'S TEAMWORK FOR HEALTH AND WELLBEING

MARIA ABRAHAMSSON
DOROTA RÖSTÉN

Abrahamsson, M & Röstén, D. Title. Subtitle. *Essay thesis in Social work 15 högskolepoäng*. Malmö University: Faculty of Health and Society, Department of Social Work, 2021.

ABSTRACT

Student health consists of several professions that together build a team with several professions. The team works to promote students' mental and physical health. The goal for student health is that all participating professions work together to ensure that all students feel involved, valuable and motivated to achieve the official school goals. Depending on how well this teamwork operates, it can either be an enabling or hindering factor for the student's participation in school activities. This study aims to investigate how a student health team can best work to create the sense of context that the school requires both by law and its required values. The study is based on two popular science books about health and unhealthiness in school and a fiction book with a "case description" of two teenage girls from different psychosocial environments feeling mentally ill. The results of the study show that student health teams can function well as there is a clear structure and determination among all participating professions. Some issues the popular science books discussed were the need to focus on health promotion and to provide adequate time for the required preventive work. A further development of this study is recommended to gain an understanding of the individual thoughts in student health and thereby make a comparison with the study that we have done through our interpretation of the literature.

Keywords: Adolescents, mental health, prevention mental health, promote mental health school, school, students health

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING OCH PROBLEMFORMULERING	3
1.1 Syfte	5
1.2 Frågeställningar	5
2. KUNSKAPSLÄGET	5
2.1 Bakgrundshistoria till elevhälsa, det hälsofrämjande och förebyggande arbetets framväxt i Sverige	5
3. TIDIGARE FORSKNING	7
3.1 Sambandet mellan hälsa och lärande	7
3.2 Skyddsfaktorer	8
3.3 Känsla av tillhörighet i skolan, KASAM	10
3.4 Riskfaktorer	12
3.5 Tonåringarnas egna utsagor	15
4. TEORI	19
4.1 Salutogena perspektivet	19
4.2 KASAM	20
4.3 Maslows behovshierarki	20
5. METOD	23
5.1 Kvalitativ metod	23
5.2 Datainsamling, tillvägagångssätt och urval	23
5.3 Analys	24
5.4 Arbetsfördelning	26
5.5 Förförståelse	26
5.6 Forskningsetiska överväganden	26
5.7 Förtjänster och begränsningar	27
6. RESULTAT OCH ANALYS	27
6.1 Presentation av empiri	27
6.2 Sambandet mellan hälsa och lärande	28
6.3 Känslan av tillhörighet i skolan	32
6.4 Riskfaktorer	35
6.5 Skyddsfaktorer	37
7. AVSLUTANDE DISKUSSION	39
8. REFERENSER	42

1. Inledning och problemformulering

Människans psykiska hälsa är komplex, mångfacetterad och påverkas av många faktorer under livets gång. Omständigheter och påfrestningar av olika slag som miljön, familjekonstellationerna och hur de sociala levnadsförhållandena ser ut påverkar.

För barn och ungdomar som tillbringar stora delar av sin tid i skolan, spelar skolan en central roll i barnens liv. Skolans uppdrag att säkerställa alla barns rätt till en likvärdig utbildning oavsett barnets bakgrund ställer höga krav på personalen som arbetar inom skolan. Dessa har såväl en pedagogisk roll med fokus på lärande såväl som en fostrande roll med fokus på bland annat att lära ut demokratiska värden och förmedla respekt för mänskliga rättigheter. Utöver detta har de vuxna som arbetar på skolan en viktig psykosocial roll gentemot eleverna. När de olika rollerna som dessa vuxna har gentemot eleverna sätts ihop, kallas de för skolans dubbla uppdrag, det pedagogiska och det sociala (Backlund et al. 2017).

Forskning visar att en grundläggande utbildning är en skyddsfaktor för välgång längre fram i barnens liv och ger bättre förutsättningar för en god psykisk hälsa. Trots att det är det många barn som utsätts för diskriminering, kränkningar och mobbning i skolmiljön vilket kan påverka deras psykosociala framtid på ett negativt sätt (Backlund et al. 2017). När ett barn känner sig lyssnad på av en vuxen och upplever att funderingar och känslor som denne har tas på allvar skapas en avgörande roll för barn och ungdomars möjlighet till ökat psykiskt välmående (Henrikson et al. 2019). Elevhälsan, som vi framöver kommer att förkorta som EHS, som enligt Skollagen SFS 2010:800 ska finnas på varje skola, har uppdraget att arbeta hälsofrämjande och ska innehålla medicinsk, psykologisk, psykosocial och specialpedagogisk kompetens. Socialstyrelsen (2016) skriver i stödmaterialschriften *Vägledning för elevhälsan*:

Elevhälsan ska användas som ett verktyg i skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete och i skolans arbete med att stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål. (Socialstyrelsen 2016, s. 6).

Orsakssambandet mellan hälsa och lärande är tydligt. En individ vid god hälsa har bättre förutsättningar för att lyckas i sitt lärande (Bähr 2020) än någon som mår dåligt. Goda relationer skapar trygghet i livet och där är skolan en viktig arena för att skapa färdigheter för barn och ungdomar att lära sig att knyta an till flera personer samtidigt, kamrater såväl som vuxna. Risken för utanförskap, ensamhet och psykiskt dåligt mående ökar om ungdomen inte får vara med och känna sammanhang (ibid). Att jobba med att utveckla goda relationer och sociala färdigheter förebygger framtida motgångar och stärker självkänslan (Skolverket 2019). Relationerna mellan lärare, andra vuxna i skolan och eleverna spelar roll för barnens och ungdomarnas psykiska hälsa enligt Warne (2013). Även relationerna klasskamrater emellan påverkar ungdomarnas psykiska hälsostatus (ibid).

Vad är det då som möjliggör god psykisk hälsa i skolan? I media rapporteras det återkommande om barn och ungdomars dåliga psykiska mående. Socialstyrelsen gav 2017 ut en rapport som säger att psykisk ohälsa hos barn i åldrarna tio till sjutton år har under en tioårsperiod 2006 - 2016 ökat med över hundra procent. Socialstyrelsen skriver fortsättningsvis att det finns inga säkra svar och förklaringar till varför det är så. De nämner delvis att det kanske har att göra med att det inte längre är stigmatiserat att tala om att må dåligt men också att ökningen av psykisk

ohälsa kan vara kopplat till ungas livsvillkor, det vill säga miljöer som barnen och ungdomarna vistas i och där skolan är en central punkt.

Att hälsa har en plats i skolans uppdrag framgår av läroplanerna. I gymnasieskolan (Lgy 11) finns uppdrag kring hälsa beskrivet i avsnittet kring skolans värdegrund och uppdrag, övergripande syften, kursplanernas mål och examensmålen:

”Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska präglade verksamheten” (Skolverket 2019, s. 22).

I Skolinspektionens forskningsöversikter och rapporter (2010 och 2018) poängteras vikten av att utveckla och anpassa skolarbetet för att möta alla elevers behov. Individanpassning och tilltro till elevens förmågor och delaktighet beskrivs som viktiga för elevernas kunskapsutveckling och sambandet mellan ungas delaktighet, engagemang och inflytande i lärandet relaterar till frågor som rör hälsa och välbefinnande (Skolverket 2019).

Då hälsa och lärande har ett samband är det av stor vikt att skolans personal, pedagogerna och elevhälsans personal, kan stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål och det är betydelsefullt att skolledare tar ansvar och leder arbetet med elevhälsan på ett sätt som gynnar elevernas välmående.

Enligt skollagen ska EHS främst vara förebyggande och hälsofrämjande. Skolan är en skyddande faktor och det är viktigt att den fokuserar på det som fungerar bra (Socialstyrelsen 2016). Inom EHS behöver professionerna som står för den specialpedagogiska, psykosociala, medicinska och psykologiska samverka i ett tvärprofessionellt team. EHS bör vara organiserad så att det finns tid för samarbete och reflektion så att det blir lätt att planera det främjande och förebyggande arbetet som även kontinuerligt ska följas upp, utvärderas och analyseras. En annan viktig del för elevhälsoteamet är att undanröja hinder för lärande på organisations-, grupp- och individnivå (ibid).

I *Vägledning för elevhälsan* står det att:

Samverkan ska användas som medel för att lösa sammansatt problematik på skolan där kompetens från flera olika professioner är nödvändig.”(Socialstyrelsen 2016, s. 70).

Även skolans övriga personal bör ha nära samarbete med EHS så att det klassrumsnära, förebyggande och hälsofrämjande arbetet blir lättare att stötta och anpassa (Skolverket 2019; 2020). En annan viktig samverkan är den som sker mellan olika skolformer. För att kunna forma den fortsatta utbildningen för elevens bästa, och garantera eleven viktig pedagogisk information eller annan anpassning och att stöd inte går förlorat i övergångar mellan olika skolformer.

Andra verksamheter som skolan även kan ta stöd av kan till exempel vara barn- och ungdomspsykiatri, ungdomsmottagningar, socialtjänsten och polisen. Samverkan med andra verksamheter och aktörer tar inte bort ansvaret för eleven, då skolan fortfarande har ansvar för att utifrån sitt kompetensområde hjälpa denne.

För att bidra till utveckling av en likvärdig EHS i hela landet har Socialstyrelsen och Skolverket gemensamt med representanter för elevhälsans yrkesföreträdare identifierat områden där EHS insatser är viktiga, såsom psykisk hälsa och ohälsa, arbetsmiljö, skolfrånvaro och levnadsvanor. Tillsammans har de tagit fram ett evidensbaserat kunskapsstöd i form av ett beslutsunderlag för elevhälsoarbetet. *Vägledning för elevhälsan* är framtagen för att stärka EHS arbete och beskriver hur EHS arbete kan bidra till en hälsofrämjande skolutveckling och undanröja hinder för enskilda elevers lärande. I *Vägledning för elevhälsan* beskrivs bland annat hur EHS kan arbeta med särskilt stöd, bedömningar och utredningar utifrån Skolverkets allmänna råd om arbete med åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd. Enligt skollagen (SFS 2010:800) ska elever erbjudas hälsobesök som innefattar allmänna hälsokontroller där det ingår att bedöma elevens allmänna hälsotillstånd, tillväxt, utveckling och inläring. Hälsobesöken utgör också en möjlighet för eleven att diskutera sin hälsa med skolsköterskan samt att ge förutsättningar att stödja elevernas utveckling mot målen, undanröja hinder för lärande samt återföra kunskaper som framkommit från hälsosamtalen i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet (ibid; Socialstyrelsen 2016).

1.1 Syfte

Syftet med vår undersökning är att med utgångspunkt i aktuell forskning, två populärvetenskapliga böcker samt en skönlitterär text belysa på vilket sätt EHS i gymnasieskolor kan arbeta preventivt och hälsofrämjande med ungdomars psykiska hälsa.

1.2 Frågeställningar

Hur kan skolan och EHS arbeta med att främja psykisk hälsa hos elever på gymnasiet?

Vad kan skolan och EHS göra för att upptäcka, bemöta och förebygga psykisk ohälsa och främja psykiskt välmående hos eleverna på gymnasiet?

Hur upplever eleverna EHS?

2. Kunskapsläget

I detta avsnitt ger vi en kort bakgrundshistoria kring hur elevhälsan har växt fram i den svenska skolan och hur den har förändrats över tid.

2.1 Bakgrundshistoria till elevhälsa, det hälsofrämjande och förebyggande arbetets framväxt i Sverige

Hälsobegreppet har en lång historia i den svenska skolan. Redan på 1800-talet diskuterade läkare och lärare kring skolmiljöns inverkan på barns hälsa (Backlund 2007; Skolverket 2019). I artikeln *Skolhälsovården i backspegeln* skriver Lena

Hammarberg (Skolverket 2019) om hur skolhälsovårdens synsätt har gått från moraliskt synsätt på barns utveckling till objektiva biomedicinska bedömningar för att numera ha en psykosomatisk inriktning. Hon tycker sig ändå se att fokus har legat på att arbeta främjande och förebyggande under hela skolhälsovårdens historia men att det har speglat samtidens samhällsutveckling och tidsanda. I en handledningsbok för skolhälsovården 1947 går enligt Hammarberg (2014) att läsa om att skolhälsovården främst ska vara av förebyggande natur och inte innebära sjukvård (Skolverket 2019).

Samma år fastställde skolkommissionen att skolans hälsovård för eleverna behövde utvecklas med en mental omvårdnad. Detta ledde till att elevvården breddades tvärprofessionellt med skolkuratorer, skolpsykologer och parallellt utvecklades specialundervisning i segregerade grupper för att ”avskilja stökiga elever” (Skolverket 2019). Under 1960-talet kom lärarens arbetssätt i fokus och termen *förebyggande* arbete inom skolan och elevvården kom att påverka skolans verksamhet mer övergripande där även lärarens arbetssätt skulle involveras i skolhälsan. Man börjar också ifrågasätta den segregerade specialundervisningen vilket också återspeglas i de framtida läroplanerna (ibid)

I läroplanen 1980 (Lgr 80) Myntades begreppet “en skola för alla” och klassläraren får ytterligare ansvar för sina elevers hälsa, svårigheter och lärande samt uppmanas att arbeta med elevens problem i forum som kallas arbetsenheten och som kan tolkas vara EHS på skolan. Detta efter flera statliga utredningar där frågan om elevvårdens och skolhälsovårdens organisering och arbetssätt behandlades. Barns och ungas hälsa och livsvillkor uppmärksammades och flera statliga utredningar tillsattes både under 1980- och 1990-talet. Trots detta kan man i forskning som gjordes i början av 2000-talet (Hörje och Sälljö 2013; Skolverket 2019) fortfarande inom elevvården se förklaringsmodeller på individnivå. I regeringens elevvårdsutredning 2000 som ledde till regeringens proposition som kom 2001, *Hälsa, lärande och trygghet*, fastställdes att skolan även har ett ansvar att skapa en god lärandemiljö för elevernas personliga utveckling inte enbart deras kunskapsutveckling samt att skolans arbete skulle riktas mot att vara hälsofrämjande och förebyggande (Skolverket 2019).

Ett normkritiskt perspektiv börjar att ta form och man börjar ifrågasätta dominerande tankemönster som kan leda till att barn och ungdomar konstrueras som avvikare från det som uppfattas som normalt. Det är först när normen blir synlig och ifrågasatt som man kan skapa en skola för allas lika värde på det sätt som styrdokumentet beskriver. Som ett svar på det kontextuella perspektivets framfart återspeglas det i begrepp som “elevhälsa” (SFS 2010:800) och skollagens formulering ändras från ”elever med svårigheter” till ”elevers behov av ledning och stimulans, extra anpassningar och särskilt stöd”. Fokus från riskfaktorer och svårigheter ändras till att se det friska och leta efter skyddsfaktorer, som i sin tur kan leda till att elever utvecklar hälsa och välbefinnande i skolan, enligt det salutogena synsättet, som vi kommer att beskriva närmare längre fram (Skolverket 2019).

Tio år senare kom en skollag, SFS 2010:800, och nya läroplaner, Lgr 11; Lgsär 11; Lgy 11, där begreppet elevhälsa ersatte begreppen skolhälsovård och elevvård och där uppdrag kring hälsa är beskrivet i skolans övergripande syften, värdegrund och uppdrag samt kursplanemål och examensmål:

Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten (Lgy 2011). (Skolverket 2019, s. 22).

Omsorg, inlevelse, trygghet samt förståelse för andra är numera centralt i läroplanerna i samband med begrepp som är kopplade till hälsa och välbefinnande. Utöver detta har skolan som uppdrag att arbeta för barns och ungas delaktighet och inflytande vilket även framgår av skollagen som omnämner att skolan har ett uppdrag att:

Stärka elevernas vilja att lära och deras tillit till den egna förmågan /.../ men också se till att eleverna får ett reellt inflytande på arbetssätt, arbetsformer och undervisningens innehåll (Skolverket 2019, s. 24).

Det går också att läsa att EHS arbete i första hand ska vara förebyggande och hälsofrämjande vilket ställer särskilda krav på att det finns tillgång till EHS tvärprofessionella kompetenser i form av specialpedagog, kurator, psykolog, speciallärare, skolsköterska och skolläkare som på så sätt kan stödja och bidra till ett hälsofrämjande och förebyggande arbete (Skolverket 2019).

3. Tidigare forskning

I kommande avsnitt presenterar vi tidigare forskning som gjorts inom ämnet för vår uppsats. Vi använde oss av databaserna Psycinfo, Sociological Abstract och Swepub i våra sökningar. Sökorden vi använde oss av var adolescents, mental health, adolescents, school, prevention, promote mental health school, schoolbased intervention, youth in a social context och de Svenska orden ungdomars psykiska hälsa, ungdomars psykiska ohälsa, ungdomar elevhälsa. Efter sammanfattning och analysarbete av våra tjugo artiklar delade vi in vårt material i fem teman. Våra teman är: sambandet mellan hälsa och lärande, känslan av tillhörighet i skolan, riskfaktorer, skyddsfaktorer och tonåringarnas egna utsagor

3.1 Sambandet mellan hälsa och lärande

Sambandet mellan hälsa och lärande är väldokumenterat i forskning och beskrivs av forskarna som dubbelriktat. Det innebär att om en individ mår bra så är det lättare att ta till sig kunskap men också att kunskap bidrar till hälsa och välbefinnande hos individen. Lärande och hälsa hör ihop och är också skolans dubbla uppdrag (Backlund et al. 2017; van Loom et al. 2019; Kostenius et al. 2019).

Backlund et al. (2017) skriver i sin artikel att förutsättningarna för att eleverna i sin framtid inte ska påverkas negativt socialt och hälsomässigt, är att se till att de får en fullständig skolgång. Barn som har det tufft i sin hemmiljö bör kunna känna att skolan är en fristad där de kan hämta trygghet och på så vis minskar deras utsatthet i framtiden genom att de får positiva skolerfarenheter. Då skolan arbetar med att främja psykisk hälsa hos eleverna och att säkerställa att alla elever klarar sin utbildning så skapar den även en bra grund för elevernas framtid oavsett vilken social miljö barnen eller ungdomarna kommer från (ibid).

Skolan ska ses som en social arena för eleverna menar Backlund et al. (2017) då det som sker i dess sociala värld påverkar både självkänslan, identitetsskapandet

och barnens socialiseringsprocesser. Det är därför av vikt att de vuxna som arbetar i skolan fånga upp avvikande situationer som kan uppstå. Att de arbetar strategiskt, långsiktigt och kunskapsbaserat mot kränkande behandling, diskriminering och annan utsatthet som kan förekomma i en skola. Backlund et al. (2017) skriver vidare i sin forskning om vikten av att arbeta med ett positivt fokus på det sociala klimatet i skolan och hur viktigt det är med en inkluderande lärmiljö. En holistisk syn på hälsa där psykisk och fysisk hälsa hänger ihop är något som Kostenius et al. (2019) tar upp i sin forskning. De menar att all hälsa hos individen är av vikt och att psykosocial hälsa och existentiell hälsa också är något som borde implementeras i skolan, och om kunskap kring förståelsen om dess inverkan på individens totala hälsoprofil.

Att skolan inte bara är en plats för lärande utan också en plats där ungdomarna utvecklas socialt och emotionellt skriver även van Loom et al. (2019) om. De skriver om att välutvecklad social och emotionell kompetens är fördelaktig för en framgångsrik skolgång och menar att skolor som använder sig av interventionsprogram och insatser som stärker social och emotionell kompetens samtidigt skapar en positiv spiral mot gott lärande och psykisk hälsa. Författarna framför att skolor med en utvecklad EHS med fokus på att stärka elevernas psykiska hälsa har förknippats med högre närvaro och mindre stigma hos eleverna, framförallt hos de elever från etniska minoritetsgrupper och de elever som annars söker vård utanför skolan (ibid.)

Skolbaserad stress drabbar många ungdomar världen över. Forskarna van Loom et al. (2019) skriver i artikeln, *Can schools reduce adolescent psychological stress? A multilevel meta-analysis of the effectiveness of school-based intervention programs*, att det är ett bra resultat att många ungdomar upplever att de blir hjälpta av riktade insatser i skolan mot stress. van Loom et al. (2019) kan i sin forskning också se ett samband mellan många insatser och lägre stress hos eleverna. Forskarna menar att förhöjd stress hos ungdomar kan utveckla psykisk ohälsa. De anser att det är viktigt att arbeta med olika förebyggande insatser i skolan, som till exempel mindfulness-, antistress-program, progressiv avslappning och andningsteknikinlärning för att nämna några. Deras forskning visar att ungdomar i skolor som använder sig av ovannämnda interventionsprogram har mindre stressrelaterade symptom.

3.2 Skyddsfaktorer

Skyddsfaktorer kan definieras som de faktorer som ökar en elevs möjligheter till en god utveckling, trots utmaningar och problem.

Familj och vänner är en skyddsfaktor gentemot stress. Goda familjerelationer främjar psykisk hälsa och så gör även goda relationer med vänner. En annan skyddsfaktor är skolan som ger eleverna tillgång till ett socialt sammanhang utanför elevens familj. I skolan kan de hitta vänner och få stöd från andra vuxna som inte är deras föräldrar och detta är viktiga faktorer för att möjliggöra god psykisk hälsa (Henrikson et al. 2019).

Skolans främsta uppdrag är enligt Backlund et al. (2017), att se till att varje enskilt barn och ungdom har rätt till en grundläggande utbildning och den ska systematiskt ha hälsofrämjande och förebyggande insatser på alla nivåer. På organisationsnivå

ska det förekomma åtgärdande insatser som dels kan handla om integrering och deltagande inom och utom skolan och dels kring enskilda unga eller i grupper av unga som är behov av stöd eller far illa på något sätt. På elevnivå arbetar skolan med enskilda elever och i grupp med hela klassen. Skolan arbetar förebyggande med värdegrundsarbete, likabehandlingsarbete samt skolklimat och behovsbedömning. Systematiska kontinuerliga elevsamtal, enskilt eller i grupp är en annan hälsofrämjande insats. En grund i det skolsociala arbetet är ett empowermentperspektiv, som leder till att stärka eleven att stå upp mot begränsande normer och strukturer, att eleven ska kunna känna att den har makten över sin situation (ibid). Författarna definierar att skolsocialt arbete i en svensk kontext är skolkuratorns uppdrag, som de ser som den professionella socialarbetaren i skolmiljö, de nämner även att andra yrkesroller i skolan kan utföra uppgifter av social karaktär. Uppgifter av social karaktär kan handla om att informera och stötta elever kring deras psykiska hälsa, utföra preventivt värdegrundsarbete eller fånga upp och möta elever som det finns oro kring.

Skolans roll som skapare av en hälsosam psykosocial lärmiljö är viktig (Borg & Pålshaugen 2018). De menar att när de professionella som är verksamma inom skolan samverkar med varandra, får de också större perspektiv på elevernas mående. Då eleverna i skolan kommer från olika sociala miljöer så har de också olika, stundtals komplexa behov och samarbetet mellan de olika professionerna i skolan, hur de organiserar sig för att främja hälsa och tillhörighet är av stor vikt. De skriver också att skolor är ett eget socialt system där eleverna spenderar stor del av sin vardag och en positiv psykosocial sfär är viktig för att eleverna ska trivas. Ett väl utvecklat samarbete mellan professionerna i skolan är bra oavsett om det rör sig om individuella utmaningar för enskilda elever eller i grupp. Genom att visa ömsesidig respekt, tillit till varandra och kompromissvilja samt en tydlig kommunikation om uppdraget ger goda förutsättningar för ett lyckat samarbete. Att individuellt och i grupp reflektera kring processer stärker samarbetet och bidrar till goda resultat. Kontinuitet i antalet möten är positivt för att skapa ett sådant effektivt teamarbete. Deras slutsats är att reflektion kring processer stärker samarbetet och bidrar till goda resultat för eleverna. Ett systematiskt teamarbete ger positiva effekter enligt Borg & Pålshaugen (2018).

Schraml et al. (2010) ställer i sin studie, *Stresssymptoms among adolescents: the role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem*, frågan kring hur ungdomar kan bli bättre rustade för stress. I studien lyfter författarna fram kognitiva omvärderingar som skyddsfaktorer. Kognitiva omvärderingar handlar om hur vi kan ändra våra tankar som framkallar emotioner i en viss situation. När vi ändrar hur vi tänker om situationen som uppstått så kan vi också ändra på hur situationen påverkar oss. Effekten av kognitiv omvärdering är att den ger en högre självkänsla, skyddar mot depressiva symptom och minskar de negativa känslomässiga effekter som kan uppstå vid motgångar i livet. Schraml et al. (2010) menar att användandet av dessa metoder kan hjälpa elever som upplever krävande situationer som utmanande. Eleverna får verktyg att hantera krav och bakslag på ett för dem funktionellt sätt. Att stärka ungdomars globala självkänsla, känslan av att tro på sig själv och sitt eget värde är av godo för minskad stress och ökad självkänsla. Detta kan enligt författarna uppnås genom att se över den pedagogiska och terapeutiska verksamheten i skolan som riktar sig mot processen för identitetsutveckling och hanteringsförmågan hos eleven.

På grupp- och organisationsnivå inom skolan, nämner Backlund et al. (2017) ett antal hälsofrämjande arbetsinsatser som till exempel systematisk kartläggning av

prioriterade problem, planering och utvärdering av insatser och uppföljning av dessa, för att nämna några. Annat som forskarna tar upp är teambaserat samverkansarbete inom skolan mellan de olika professionerna och där ett team kan arbeta med att uppmärksamma och arbeta förebyggande med arbetet kring riskgrupper bland eleverna både avseende socialt och pedagogiskt stöd. Värdegrundsarbete på organisationsnivå i förebyggande syfte och krisberedskap för snabb och adekvat krisberedskap. De nämner också vikten av att möjliggöra för barns berättande, problemformulering och delaktighet i deras skolsituation. På organisationsnivå förekommer åtgärdande insatser som kan handla om initierande och deltagande i samarbeten inom och utom skolan kring enskilda barn eller kring grupper av barn.

På elevnivå och i gruppen i klasserna arbetar man förebyggande med värdegrundsarbete, likabehandlingsarbete, olika sorters behovsbedömning och arbete med skolklimatet. Kontinuerliga elevsamtal och kurativa samtal är en annan del av hälsofrämjande insatser. Som vi nämnde ovan är en grund i det skolsociala arbetet empowermentperspektivet som innebär att stärka eleven att stå upp mot begränsande normer eller strukturer och känna att eleven själv kan ta makten över sin situation. En elev som känner att hen kan påverka och äga sin egen kunskapsutveckling har goda förutsättningar att lyckas med sitt lärande(ibid)

Strukturer och samverkan kring planering och utvärdering av ovan nämnda preventiva åtgärder menar Backlund et al. (2017) också är ett skolsocialt hälsofrämjande arbete. Ett exempel är hur ageranden ska ske vid orosanmälningar till socialtjänsten och att alla professioner känner till anmälningsplikten och vad som är skolans respektive socialtjänstens roll. Vid skolans värdegrundsarbete skriver författarna om vikten av att utgå från att motverka de maktstrukturer som konstrueras på strukturell nivå i samhället. Att uppmärksamma och arbeta med inkludering, integration, likabehandling för att tydliggöra hur det påverkar ner på individnivå. Det är viktigt att belysa de normkritiska och antirasistiska perspektiven som finns i samhället för att synliggöra och jobba mot segregation och diskriminering. Skolan ska inneha lyhördhet att se, bevaka och sedan i sin tur påverka den psykosociala inlärningsmiljön för den enskilde eleven så denne kan lyckas i sin skola. Psykosociala insatser kan vara i form av enskilda samtal mellan skolkurator och elev. Det kan också vara gruppsamtal som handlar om till exempel värdegrundsarbetet i skolan. Vikten av goda relationer mellan vuxna och elever i skolan främjar psykisk hälsa hos eleverna där de känner att det finns någon vuxen att vända sig till om de har problem eller endast prata med. Författarna nämner det som att det är viktigt med en "key adult" för varje elev (ibid).

Ett lyckat samarbete inom organisationen i skolan som många gånger kan vara komplext att få ihop på såväl individ, grupp som organisationsnivå är en grundsten för möjliggörandet av en god psykisk hälsa för elevkåren på en skola enligt Backlund et al. (2017). De menar också att det centrala för socialt arbete är att se människan i sin sociala kontext, och genom att skolkuratorer, specialpedagoger, lärare och alla andra verksamma inom skolan arbetar med varandra i samverkan stärks teamets chans till en frisk skola. Skolan likt andra arenor i samhället består av motsättningar och dilemman och en komplexitet som uppstår då många perspektiv ska hanteras samtidigt, något som kan anses vara kärnan i socialt arbete.

3.3 Känsla av tillhörighet i skolan, KASAM

Det har i vår studie om tidigare forskning entydigt framkommit att känslan av tillhörighet i skolan är för de allra flesta elever en nödvändig faktor för att känna välbefinnande. Att relationer och skola är områden som påverkar ungdomarnas mående mest är inte så förvånande, eftersom eleverna tillbringar en så stor del av deras tid där. De resultat som framkommit visar på att de som har tillitsfulla relationer antingen hemma eller i skolan har högre värden vad gäller känslan av sammanhang, ett så kallat KASAM (Henriksson et al. 2019; Kostenius et al. 2019; Backlund et al. 2017).

Enligt Kostenius et al. (2019) och Plenty et al. (2014) var det emotionella stödet av stor vikt för att känna delaktighet. Det emotionella stödet syftar på empati, omtanke och förtroende och är den typen av stöd som enligt författarna verkar ha störst betydelse för välbefinnandet. Ett annat viktigt moment för att känna sig delaktig anser de ovanstående forskarna är att vara sedd och bekräftad, vilket även stärks av Henrikssons et al. (2019) studie som undersökte studenters erfarenhet av EHS, familj, vänner samt lärmiljö och återhämtning. De menar att ungdomarnas lärandemiljö och välmående bland annat beror på vilken relation de har med sin lärare. Om läraren har en relation med eleven där denne känner sig inkluderad och delaktig känner de större KASAM som i sin tur påverkar deras psykiska mående till det bättre. Vikten av att bli lyssnad på och vara delaktig skriver även Plenty et al. (2014) och Kostenius et al. (2019) om i sina forskningsartiklar, som båda är inriktade på att framhålla förståelsen om psykisk hälsa ur ungdomarnas perspektiv. Kostenius et al. (2019) poängterar starkt att ”respekt” för den unge och en ”lyssnande” kultur är av stor vikt för att förstå vad som får dem att känna KASAM men också ett förhållningssätt som öppnar upp för relationsbyggande.

God psykisk hälsa är central för god hälsa och välmående världen över, på så sätt att den även över tid uppnår såväl ett socialt som ett ekonomiskt resultat under individens livslängd (World Health Organization 2009). Genom att främja psykisk hälsa hos ungdomar får dem en bra grund att stå på inför vuxenlivet. Detta i sin tur leder till bättre förutsättningar för dem när de blir vuxna. I studien *The TEAM model for mental health promotion among school-going adolescents* (Mfidi et al. 2018) undersöker författarna hur skolan kan komma till rätta med emotionella och sociala problem som skapar oro och mental ohälsa hos ungdomar. I projektet föreslogs skolorna arbeta med mål som främjar den sociala och emotionella kompetensutvecklingen hos tonåringar och på så sätt vända den negativa spiralen hos de olika grupperingarna i skolan. Att arbeta med mål enligt TEAM- metoden ledde till att eleverna kunde verka som förebilder för varandra och på så sätt skapa nya positiva beteendemönster som skulle leda till ringar på vattnet och ge eleverna möjligheten till ett glädjerikt och meningsfullt lärande. Under studiens gång framkom att eleverna många gånger var medvetna om konsekvenserna av sitt handlande och att de sökte uppmärksamhet. Många av eleverna med utåtriktat beteende var medvetna om sin oförmåga att hantera negativa känslor som ledde till ilska och utåtagerande gentemot klasskamrater, lärare och föräldrar (ibid).

TEAM- modellen fokuserar på fyra implementeringsprocesser med fokus på mål och resultat. Dessa fyra är klassrumsundervisning, kompisgäng, fritidsaktiviteter och feedback med utvärderingstillfällen. Syftet med TEAM-interventionsprogrammet är att främja en miljö med fint kamratskap, fri från rädsla och känsla för utanförskap och att vända negativa upplevelser till positiva i klassrummets miljö. Att eleverna ska få skapa känslan av att själva kunna, skapar

goda förutsättningar för att utveckla positiva sociala färdigheter i samhället, likt KASAM, Antonovskys (1991) salutogena perspektiv. Författarna Mfidi et al. (2018) tar upp vikten av att ungdomarna under sin skolgång får kontinuerlig feedback från sina pedagoger där de i grupp kan tala om sina framgångar och utmaningar och sätta upp framtida gemensamma mål samt hur de ska ta sig dit. Att använda sig av gruppsamtal som bygger på positivism och framåtanda rekommenderas (Mfidi et al. 2018). Att främja psykisk hälsa ger ett fokus på att förbättra den enskilde individens psykiska välbefinnande, vilket i sin tur leder till skapande av en positiv och hälsosam miljö.

3.4 Riskfaktorer

Riskfaktorer kan sammanfattas som omständigheter som ökar oddsen för att eleven ska utveckla problem, eller något som inverkar på varaktigheten eller styrkan av ett problem. En riskfaktor behöver inte vara orsak till, utan kan vara förhållanden som visat sig öka risken, att problem utvecklas (Skolverket 2019).

Henrikson et al. (2019) undersökte i sin studie, som fokuserar på ungdomarnas inlärningsmiljö, specifikt hur ungdomarna upplever sin inlärningsmiljö och deras relation till sina lärare samt vilka faktorer som påverkar olika grader av stress hos eleverna. I studien framkom att faktorer som demografiska förhållanden, vad eleverna har för sociala relationer, i vilken omgivning de befinner sig i och andra förhållanden i uppväxtmiljön är av stor betydelse för hur den unge mår. Studien visade också på att elevhälsan inte alltid är synlig, samt att de elever med introverta drag visar sig ha mindre bra sociala nätverk och relationer. Många av de studenter som deltog i studien som Henrikson et al. (2019) genomförde, hade inte vetskap om att det existerade en EHS på skolan. En tredjedel av de som deltog i studien visste inte heller hur man kommer i kontakt med EHS.

Lärarna är den professionen som dagligen möter eleverna i skolan. Det är också läraren som vanligtvis är den person som slussar eleven som visar på ohälsa till kuratorn eller skolsköterskan på skolan. Därför spelar de en stor och viktig roll i skolans arbete med elevers hälsa där lärarkåren ska verka för att skapa förutsättningar för utveckling och lärande. Om lärarna saknar resurser eller kunskap kring hur de skall hantera elever med psykisk ohälsa kan det leda till negativa konsekvenser för såväl elever som lärare (Kostenius et al. 2019)

Då skolan är ungdomarnas sociala arena som påverkar både självkänslan, identitetsskapandet och socialiseringsprocessen, är det av vikt att de vuxna i skolan fångar upp svåra situationer som kan uppstå och arbetar strategiskt, långsiktigt och kunskapsbaserat mot kränkande behandling, diskriminering och annan utsatthet som kan förekomma i en skola (Backlund et al. 2017). Exempel är att arbeta med ett positivt fokus för det sociala klimatet i skolan och med en inkluderande lärmiljö. Om personalen i skolan upptäcker att barn far illa i sin hemmiljö så görs en orosanmälan till socialtjänsten, vilket kräver systematiska utarbetade rutiner för orosanmälningar och hur personalen ska agera vid upptäckt av sociala problem i barnets hemmiljö. Skolans primära uppdrag är att se till att varje enskilt barn har lika rätt till en grundläggande utbildning. Men det är viktigt att personal som arbetar i skolans värld är medvetna om att hemförhållanden kan påverka den unges möjlighet att tillgodogöra sig sin utbildning då inte alla elever har vuxna förebilder som finns för dem i deras hemmiljö (ibid).

Westerlund et al. (2018) nämner i sin 10-åriga uppföljningsstudie att EHS kompetens, vilket inkluderar psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska och medicinska insatser, är av betydelse för att fånga upp de elever som behöver hjälp. I EHS ska det enligt författarna finnas tillgång till skolsköterska, skolläkare, psykolog, kurator och specialpedagogisk kompetens. Det är dock så att det är rektorerna och huvudmännen som bestämmer vilka resurser de medicinska insatserna behöver. Författarna menar att EHS behöver resurser som kan göra det möjligt för tvärprofessionell samverkan som då inkluderar skolpsykolog och skolläkare. Detta för att snabbt kunna fånga upp de elever med psykisk ohälsa som behöver en första bedömning av vad som kan ligga bakom deras skolproblematik. Speciellt kan det hjälpa att upptäcka elever med neuropsykiatriska och utvecklingsneurologiska funktionsnedsättningar, då psykisk ohälsa kan vara ett delsymptom i dessa diagnoser (ibid.).

Henriksons et al. (2019) studie visar likt Schramls et al. (2010) och Plentys et al. (2014) att det finns en skillnad mellan könen vad gällande stressnivån. De fann att de kvinnliga studenterna upplever en högre stress och mindre välmående än de manliga. Schraml et al. (2019) menar även att de kan se en koppling mellan högre förväntningar på studenter av kvinnligt kön samt högre utfall på stressfaktorer. Syftet med Schramls et al. (2019) studie var att kartlägga förekomsten av allvarliga stresssymptom och kronisk stress bland ungdomar, för att bättre förstå de faktorer som kan bidra till eller förvärra stresssymptom hos ungdomar.

I studien kunde Schraml et al. (2010) urskilja skillnader på stressnivån hos elever med högre krav, mindre socialt stöd och sämre matvanor mot elever som upplevde mindre krav, hade större socialt stöd och bättre matvanor. Individerna i den förstnämnda gruppen som inte upplevde stress hade även en ökad global självkänsla än eleverna med hög stressnivå. Annat som kom till känna i Schramls et al. (2010) forskning var att de elever som hade höga stressvärden även hade sömnsvårigheter. I upplevelsen av kontroll var det den kroniska stressgruppen som upplevde minst kontroll över sin situation. Vidare uppmättes högre stressnivåer hos de kvinnliga deltagarna som också hade högre nivåer av prestationsbaserad självkänsla och mindre av den globala självkänslan samt högre krav på sig själva i skolan och sämre sömnkvalitet. Avseende socialt stöd och grad av kontroll sågs inga skillnader mellan kvinnor och män. Såväl kvinnor som män hade liknande tränings och matvanor (ibid).

Även Plenty et al. (2014) har i sin forskning kunnat se och förklara sambandet mellan stress och dålig hälsa. De elever som kände mest press och krav på sig i sitt skolarbete hade också fler känslorelaterade problem. Författarna i studien undersökte situationer och funktioner i den psykosociala arbetsmiljön som finns i skolan och som kan bidra till att förbättra elevernas psykiska hälsa. De har fokuserat på ungdomarnas upplevelse på krav och kontroll. Krav kan förklaras som arbetsbelastning och tidspress och kontroll med individens grad av autonomi och möjlighet till att fatta egna beslut om sina arbetsuppgifter. Kontroll förekommer på två sätt: emotionellt, som är socialt stöd som inkluderar individens känsla av tillhörighet och upplevda förtroende samt instrumentellt stöd så som praktisk vägledning av annan, för att nå sina mål. Situationer med höga krav, låg kontroll och lågt stöd ger enligt författarna en psykologisk belastning vilket sen kan leda till ohälsa, medan omständigheter med höga nivåer av kontroll och med socialt stöd underlättar förändring och kan uppväga det negativa som kan uppstå av alltför höga krav enligt Plenty et al. (2014).

Baserat på Plentys et al. (2014) forskning finns givna hierarkier i skolan, där läraren är auktoritär och eleven underordnad. Det finns även deadlines att förhålla sig till för eleverna och de har begränsad kontroll över sina uppgifter och aktiviteter. Författarna lyfter fram att tonårstiden kännetecknas av ökat behov av att få känna sig självständig, där tonåringen utvecklas såväl i självkänneteknedom som i utveckling av en relationsskapande förmåga. Hårt tryck i skolan har en negativ påverkan på elevernas prestation och väcker psykosomatiska åkommor. Stöd och förståelse från kamrater, föräldrar och lärare är då av hög prioritet för att minska stress och öka känslan av sammanhang och medbestämmande (Plenty et al. 2014). Skolan bör därför arbeta med åtgärder som minskar risken för stress och dålig hälsa. Det handlar om en enkel organisation, där eleverna ges möjlighet till att påverka sitt skolarbete genom att t.ex. vara med och bestämma vilka aktiviteter de utför i klassen, vilka regler som gäller och hur tiden i klassrummet ska användas. Viktigt här är att skolpersonal ger stöd, är rättvis, vänlig och tillgänglig, samt arbetar enligt värdegrunden i skolan, som bl.a. omfattar klasskamrats stöd, grupptillhörighet, hjälpsamhet och acceptans av gruppen (ibid.)

Problematisk skolfrånvaro är ett annat växande problem och mycket resurser läggs på att få unga att gå tillbaka till skolan efter att ha varit borta en längre tid. Då skolan utgör en central arena för socialt samspel och för elevers etablerande, upprätthållande och utveckling av relationer är det av vikt att ungdomar inte utesluts och närvarar i skolan. Elever som av olika anledningar uteblir från skolans sociala arena löper stor risk att uteslutas ur andra gemenskaper som ju är av vikt för deras psykiska välmående (Ford et al. 2018; Plenty et al. 2014). I artikeln *The Relationship between Exclusion from School and Mental Health: A Secondary Analysis of The British Child and Adolescent Mental Health Surveys 2004 and 2007* skriven av Ford et al. (2018) tar författarna upp kopplingen mellan elevers beteende, klassrumsklimat och psykiskt mående. De framhåller effektiviteten av tydliga regler och instruktioner i kombination med främjande av positivt beteende genom beröm och uppmuntran men också genom organisatoriska strukturer. Sådana strukturer kan handla om att förbättra kommunikationen mellan skolor och elevernas mentala hälsovårdstjänster, systematiskt genomförande av behovsbedömning, planerat stöd och regelbunden granskning av arbetssätt med ändringar där det är nödvändigt för elever med dålig mental hälsa etc. Ett fortsatt störande beteende hos eleven är ett tecken på ouppfyllda behov, som kan undvikas med lämpliga insatser (ibid). Kunskap om och ökad förståelse för skydds- och riskfaktorer hos ungdomar ger förutsättningar för att främja deras hälsa, förebygga ohälsa och bistå, när en elev visar symtom på ohälsa, internalisering och där aggressivt beteende ökar risk för sämre position i framtida arbetsmarknad, lägre utbildningsnivå och lägre lön (Magnusson & Låftman 2019; Ford et al. 2018). Studier pekar på en ökning av psykiska problem bland ungdomar under de senaste decennierna i många västländer. Psykiska hälsoproblem under tonåren kan försämra en individs samtida funktion men kan också påverka deras levnadsförhållanden senare i livet och psykiska problem i barndomen och tonåren har enligt Magnusson & Låftman (2019) ofta långvariga negativa konsekvenser. Elevernas ohälsa kan bero på många omständigheter, alltifrån svåra hemsituationer, elevens psykosociala miljö till neuropsykiatriska svårigheter. Enligt Westerlund et al. (2018) är alla omständigheter av betydelse.

3.5 Tonåringarnas egna utsagor

Tonårstiden är i sig själv en turbulent tid då individen går igenom hormonförändringar, kroppsliga förändringar samt många frågor kring existentialism och det egna jaget skriver Schraml et al. (2010) Trots det vill författarna lyfta fram deras studies oroväckande resultat, med högt förekommande stressnivåer och vill att detta ska ses som en varningsklocka. De menar att ungdomar måste bli bättre rustade för stress.

Wikström & Kvist-Lindholm (2020) Har i sin forskning *Young people's perspectives on the symptoms asked for in the Health Behavior in School-Aged Children survey* fått fram att miljön i skolan såväl som i hemmet är avgörande för hur barn och unga mår. De hänvisar till resultaten från skolbarns hälsovanor som gjordes av Folkhälsomyndigheten (2018) som visar på att en övervägande majoritet av eleverna uppger att de har en trygg hemmiljö. När det gäller miljön i skolan är utvecklingen däremot blandad. De flesta elever tycker om skolan och en övervägande majoritet av eleverna uppger att de trivs med sin klass och sina lärare men många elever uppger att de är stressade över skolarbetet. Andra faktorer som Wikström & Kvist-Lindholm (2020) framför är de ökade trösklarna till arbetsmarknaden, den ökade individu-aliseringen samt den höga ungdomsarbetslösheten. De hänvisar till Socialstyrelsens i en Folkhälsorapport (2009) samt i underlagsrapporten till *Barn och ungas hälsa, vård och omsorg* (2013) *Psykisk ohälsa bland unga*. Ovan nämnda kriterier lyfts fram som tänkbara bidragande orsaker till den ökade psykiska ohälsan bland unga (ibid).

Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar vart fjärde år där Sverige har deltagit sedan 1985. Studien genomförs som en enkätundersökning vart fjärde år på skolbarns hälsovanor. Eleverna som deltar i undersökningen är 11, 13- och 15-år. Under 2013/14 genomfördes den åttonde datainsamlingen på närmare 8 000 elever från 400 skolor runt om i Sverige. Syftet är att öka kunskapen om elevernas levnadsvanor och förhållanden som anses viktiga för barns och ungdomars hälsa men också att följa upp utvecklingen och kunna jämföra resultaten med andra länder (Folkhälsomyndigheten 2018; Wikström & Kvist-Lindholm 2020)

I Wikström & Kvist-Lindholm (2020) forskningsstudie, undersöktes även ungdomarnas perspektiv på varför de tror att självrapporteringen av symptom på psykisk ohälsa bland dem ökade med mer än hundra procent under de senaste tio åren trots att de uppger att de har god hälsa för övrigt och att de har en god relation till sina föräldrar. Ungdomarna förklarar de försämrade hälsoreultatet i forskningen med sin nutida samhällskontext, där de menar att det ofta finns en förklaring till det som skattas som psykisk ohälsa. Vissa symptom uppfattas inte som ohälsa av ungdomarna själva. De menar att de är mer varierande och komplexa än vad som kommer fram i de frågeformulär som används vid forskningen som HBSC-SCL genomförs (Wikström & Kvist-Lindholm, 2020). Många av ungdomarna kunde relatera symptomen till konkreta svar på varför symptomen uppstår. Exempelvis om telefonen är på under natten så får man svårt att sova. Har man feber eller mens kan det ge värk i magen eller i huvudet osv. Ungdomarna i undersökningen menar att symtomen representerar vanliga och återkommande kroppsupplevelser som inte är relaterade till dålig mental hälsa (ibid). Symptomen hänförde sig också till skolans fysiska miljö samt till skolrelaterade aktiviteter. Ljudet i skolan skapade yrsel eller huvudvärk för vissa deltagare, för andra skapade värme eller trånga rum yrsel. Den mest framträdande aspekten i Wikström & Kvist-

Lindholm studie (2020) gällde dock ungdomars erfarenheter av att presentera ett projekt eller få feedback på ett test. Vidare uppmärksammade de flera aspekter som har förändrats över tid och kan ses som en av flera rimliga förklaringar till den uppmätta ökningen av symptomen. En intressant sådan var ungdomarnas uppfyllda önskan att prata med någon om deras problem, vilket kan vara en anledning till den uppmätta ökningen av rapporterade symtom över tid. Andra orsaker till eskalering av rapporterade symtom kan bero på ökad öppenhet i diskussioner kring mental hälsa vilket kunde ses i deltagarnas förmåga att prata om deras djupgående problem. Samhällskontexten för en ung person i dag jämfört med 1985 då Sverige gick med i HBSC är annorlunda och kan också påverka utslaget i testen (ibid).

En annan utgångspunkt som kan diskuteras är vad som anses vara dålig psykisk hälsa och vad som anses vara reaktioner på livsvillkoren samt valet av avskärningspunkterna i screeningskalor. Wikström & Kvist Lindholm (2020) tar i sin forskning upp att bedömningen av screeningskalorna kan skilja sig mellan att ignorera onormala fall eller felbedömda normala och på så sätt påverka resultatet. I rapporterna från HBSC-SCL rapporteras symptomen "närvarande psykiska problem" och representerar en faktisk ökning av dålig mental hälsa (Folkhälsomyndigheten 2018). Att reducera rapporterade problem till en sannolikhet och utforma dem som en risk anses vara problematiskt då det kan innebära att fler och fler aspekter av ungdomars vardag abnormaliseras, alltså det "normala" blir sjukligt (ibid). Vidare menar författarna att känslomässiga reaktioner på ungdomars vardagliga problem, som tex mens- och huvudvärk eller relationsproblem kan betraktas som felaktiga och mänskliga tillstånd förvandlas till behandlingsstörningar. Risken är att ungdomar kan börja se vardagsproblem som orsakas av att leva, arbeta och interagera som hälsoproblem som behöver botas. Rapporter och mediepresentationer har konsekvenser för ungdomars mående. Författarna ser en tendens till att en majoritetsdiskurs har utvecklats om unga människor inte mår bra; en diskurs som politiker, tjänstemän och proffs har tagit till utgångspunkt när de planerar för interventioner i skolan. Ansträngningar för att motverka dålig mental hälsa menar de måste börja med en noggrann identifiering av behov i det lokala sammanhanget. Ungdomarna påpekade själva olika aspekter som kan hanteras inom skolans sammanhang, såsom ökat stöd för konflikter, förbättring inom den fysiska miljön och omorganisation av aktiviteter för att minimera trycket på deras prestationer (ibid). Hantering av ungdomars vardagliga problem och säkerställande av tillgång till professionella tjänster för dem som har djupgående problem utgör förebyggande av psykiska problem hos unga människor enligt Wikström & Kvist Lindholm (2020) och generalisering av ungdomars problem bör undvikas. I sin sammanfattning föreslår författarna i stället en försiktig tolkning när man rapporterar symtomskalor eller en noggrann identifiering av ungdomars upplevelser i deras sociala och kulturella sammanhang då kunskapsluckor kan kvarstå på grund av stora sociala skillnader bland de undersökta individerna och på så sätt även ge utslag på omvänd kausalitetsbias.

En holistisk syn på hälsa är av vikt anser ungdomarna som deltog i Kostenius et al. (2019) samt i Borg & Pålshaugen (2018) forskning. Borg & Pålshaugen (2018) kunde i sin forskning urskilja att samarbete kring elever inom hälsan skapar ett större fokus och ett bättre samarbete, vilket i sin tur leder till snabbare lösningar som kom eleverna till godo fortare, än om teamen samtalade rent allmänt kring hälsosituationen i skolan. När alla som ingår i EHS har information om varandras roller fungerar samarbetet bättre och det bidrar till att barn som behöver hjälp med sin psykiska hälsa säkerställs en bra insats utifrån ett holistiskt synsätt. I Kostenius

et al. (2019) forskning delade eleverna en vision om en skola där de kunde känna sig trygga, respekterade, inkluderade och accepterade för den de var. De önskade bort stigma kring psykisk ohälsa och ville att alla skulle accepteras som de är. Ungdomarna tog upp trycket på att passa in, som sociala medier skapar, där ungdomen ständigt blir granskad och jagar en acceptans av andra. Andra önskvärda holistiska perspektiv från ungdomarnas sida var att alla i skolan borde arbeta med ett helhetsperspektiv och oavsett position bidra till ett hälsosamt skolklimat. Vidare nämnde de att få vara med och främja en "lyssnande" kultur som öppnar upp för relationsbyggande, hälsofrämjande och lärande samtidigt för att öka hälsokunskapen samt utbilda och informera mer kring psykisk hälsa för att minimera stigma och öka förtroendet för att vidta lämpliga åtgärder (ibid).

I studien, *Well-being and Stress Among upper secondary school pupils in Sweden*, gjord av Henrikson et al. (2019) framkom det att EHS inte alltid är synlig för eleverna på det vis att eleverna inte vet vart de ska vända sig och till vem, när de mår dåligt. Vilket kan ses som en informationsbrist gentemot eleverna på så sätt att EHS oftast är den första hälsoinstansen som elever ska vända sig till vid hälsoproblem och som professionellt kan främja den psykiska hälsan för dem. EHS ska enligt skollagen främst vara förebyggande och hälsofrämjande. När fokus i skolarbetet ligger i att eleverna mår bra behövs det mindre tid för det förebyggande och åtgärdande arbetet. Elevhälsans- men även annan skolpersonal kan bidra till att elever mår bra på olika sätt genom att arbeta i tvärprofessionella team. Vilket också nämns av Henrikson et al. (2019) som i sin forskning lyfter elevernas röst och deras åsikt om vikten av att bli sedd av sina lärare. Även känslan av sammanhang, KASAM, är av stor betydelse för ungdomars psykiska hälsa.

Kostenius et al. (2019) skriver i sin artikel *Promoting mental health in school-young people from scotland and sweden sharing their perspectives* att EHS och lärare har dålig kunskap om psykisk ohälsa. De vill se eleverna som experter i sina egna liv och lyssna till deras åsikt och kom fram till att bristande kunskap om psykisk ohälsa och hur den kan yttra sig hindrar psykisk välmående för skolans elever. Ungdomarna i deras studie tog upp att kunskapen hos lärarkåren angående psykisk ohälsa borde ökas då de möttes av oförstående vuxna som inte kunde se att de inte mätte bra. En elev berättade att hen hade gråtit och när en lärare frågade om hen vill ha hjälp blev eleven oförskämd och blev då missförstådd av läraren som sa till eleven att om du har den attityden behöver jag inte hjälpa dig, och sedan gick läraren. På natten sökte eleven psykiatrisk hjälp. Elevernas uppfattning om EHS och lärarna var att de hade brist på kunskap om psykisk ohälsa och ingen tid för eleverna. Ett exempel som en elev lyfte var att om man har diabetes så vet alla hur de ska hantera en sådan nödsituation men om en elev mår dåligt och är självmordsbenägen så har lärare ingen aning om hur de ska bemöta eleven (ibid).

Westerlund et al. (2018) vill i sin forskning kring skolbarnens psykiska mående, lyfta fram betydelsen av de hälsoenkäter som fylls i av elever i flera kommuner vid besök hos EHS. Hälsobesöken är en rekommendation från Socialstyrelsen och ska ske tre gånger i grundskolan och en gång i gymnasieskolan. Författarna menar att enkätsvaren om den rapporterade psykiska ohälsan kan spegla såväl icke skolrelaterade som skolrelaterade faktorer samt att det blir lättare att skapa förståelse om elevens hälsa, livssituation och levnadsvanor om de analyseras mer noggrant. Detta tillsammans med individuella samtal med skolsköterska ger unika möjligheter att identifiera barn med problem, och att initiera åtgärder för eleven på övergripande skol- och samhällsnivån blir på så sätt lättare (ibid).

Den ökade stress av skolarbetet som rapporteras bör analyseras med beaktande av den nya läroplanen Lgr11 (Skolverket 2011) och Gyll (ibid) som ställer ökade krav på elevers kognitiva förmågor utan att man analyserat hur kraven relaterar till barn och ungdomars neurologiska utvecklingsnivå (Westerlund et al. 2018). Författarna yrkar också på att EHS behöver ökade resurser som möjliggör tvärprofessionell samverkan med skolläkare och skolpsykolog. De lägger stor vikt i att elever med psykisk ohälsa får möjlighet till en första bedömning av bakomliggande faktorer på deras psykiska ohälsa då det kan vara ett delsymtom vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och de förespråkar EHS som en första linjens mottagning (ibid)

Andra forskare som också är för utökad EHS är Sorbring & Bolin (2014) som i sin rapport *Team agera - Ett utökat och fördjupat barn och elevhälsoarbete genom tvärprofessionell samverkan* skriver om ett projekt med utökad EHS med en socialtjänst ”light” kopplad till skolan. I deras resultat av barnens upplevelse av insatsen skriver de om tydliga förändringar i förbättrade skolresultat som är kopplat till en högre närvaro och en förhöjd förmåga att koncentrera sig på lektionerna. En social förbättring relaterad till sociala problem och social utsatthet både i hemmet och i skolan samt en positiv utveckling av självförtroende och självkänsla hos eleverna blir resultatet. Även van Loom et al. (2019) instämmer i Sorbring & Bolin (2014) studie genom att de i sin forskning lyfter fram att skolor med en utvecklad EHS med fokus på att stärka elevernas psykiska hälsa har förknippats med högre närvaro och mindre stigma hos eleverna, framförallt hos de elever från etniska minoritetsgrupper och de elever som annars söker vård utanför skolan.

Skolbaserad stress drabbar många ungdomar världen över. Många ungdomar upplever att de blir hjälpta av riktade insatser i skolan mot stress, menar van Loom et al. (2019). Vidare framhåller de att eftersom förhöjd stress hos ungdomar kan utveckla psykisk ohälsa så är det viktigt att skolan agerar och ser möjligheter genom riktade insatser som mindfulness, antistress, avslappning och andningsteknik som är bra tekniker som många ungdomar efterfrågar samt att interventionsprogram stärker elevers ”coping skills”(ibid). Även Saphiang et al. (2018) ser mindfulness som ett komplement till skolans arbete med förebyggande åtgärder för psykosocialt gott mående, dessutom menar de att det även förbättrar inlärning, sociala emotioner stärks, oro sänks och depressioner motverkas (ibid).

Det vi har fångat upp kring forskningen om tonåringarnas utsagor är att ökade resurser och tvärprofessionell samverkan mellan personal inom elevhälsan och skolläkare och skolpsykolog möjliggör att elever som lider av psykisk ohälsa snabbare fångas upp (Westerlund et al. 2018). Även Sorbring & Bolin (2014) är av den meningen att samarbete mellan olika professioner i skolan och ökad kunskap om psykisk ohälsa främjar barnens möjligheter till välmående. Om ungdomarna mår bra tiden de tillbringar i skolan så främjas deras lärande och de upplever mindre stress (Wikström & Kvist-Lindholm 2020). När ungdomarna har någon vuxen som ser dem och lyssnar på dem när de mår dåligt minskar risken för att de utvecklar psykisk ohälsa (ibid). Då de känner sig sedda mår de också bättre och förmågan att lära sig ökar (Kostenius et al. 2019).

4. Teori

4.1 Salutogena perspektivet

Vi tar i det här avsnittet upp de teorier som vi anser vara relevanta för att besvara vårt syfte och frågeställningar. Teorierna berör de faktorer som påverkar det psykiska måendet hos skoleleverna till det bättre och kan på ett enkelt sätt förklara hur man som personal på skolan kan möta eleven så att denne kan fokusera på sitt lärande.

Utifrån vårt syfte och frågeställning om hur skolan kan arbeta preventivt med att främja psykisk hälsa i skolan vill vi belysa och beskriva varför ett salutogent perspektiv är att föredra. Maslows behovshierarki kan beskriva hur vi kan förstå, upptäcka och bemöta eleverna och Kasam är Antonovskys tankar och idéer om hur begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i sitt sammanhang inverkar på människors liv.

Ordet salutogen beskrivs i Svenska Akademiens ordbok på följande sätt ”som bi-drar till att främja och bevara hälsa” (svenska.se 2020).

Det salutogena perspektivet introducerades på 1980-talet av medicinske sociologen Aaron Antonovsky som fokuserade på de hälsofrämjande faktorerna hos individer med svåra livspåfrestningar. Han formulerade den salutogenetiska modellen som fokuserar på vilka faktorer som främjar hälsa, mer än på vilka faktorer som orsakar sjukdom. Salutogenes kommer från latinets salus, som betyder hälsa, och det grekiska ordet genesis som betyder ursprung. I boken Hälsans mysterium (1991) skriver Antonovsky om varför vissa människor klarar sig bra i livet trots hög belastning av påfrestningar och problem. Han uttrycker önskan om att i hälsovetenskaplig forskning mer uppmärksamma de instrument som människor använder sig av för att hantera och förstå livets utmaningar i stället för att leta orsaker till de patogena orsakerna. Han menade att en människa inte är helt igenom frisk eller sjuk utan befinner sig på en ringlande skala någonstans emellan de två polerna. Att det patogena och det salutogena kompletterar varandra och att det ena inte kan ersätta det andra då det patogena förklarar vad som gör människan sjuk medan det salutogena förklarar vilka faktorer som bidrar till god hälsa trots att människor utsätts för stressorer som framkallar sjukdom. Antonovsky intresserade sig för resurser som stärkte jaget och de sociala stöden som ger kraft åt individen att bekämpa de olika stressorer som vi människor ständigt utsätts för. Enligt honom skapas en känsla av sammanhang när en individs upprepade erfarenheter begripliggörs. Människor kan inte alltid botas, den sjuke blir inte alltid frisk, men enligt det salutogena synsättet kan det genom djupare förståelse och kunskap skapas en rörelse i riktning mot den friska polen vilket styrker upplevelsen av KASAM, ett begrepp i Antonovskys (1991) salutogena teori och som vi kommer att beskriva mer ingående under nästa avsnitt.

4.2 KASAM

Det som håller individen närmare friskpolen, som vi omnämnde i avsnittet om det salutogena perspektivet, likt en ringlande skala, är om denne upplever KASAM (en känsla av sammanhang) som enligt Antonovsky (1991) är svaret på den salutogena

teorin och uppbyggd av tre centrala beståndsdelar: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet och som tillsammans gör individen motståndskraftig mot stress vilket i sin tur bi-drar till att främja och bevara hälsan (ibid).

Hanterbarhet kan enligt Antonovsky (1991) handla om att en person som hamnar i kris upplever att den har resurser att hantera utmaningar och motgångar. Människor som upplever att de kan hantera livet och inte känner sig som offer för omständigheterna blir mer motståndskraftiga mot ohälsa. För att vi ska må bra är det också viktigt att hitta en mening med de olyckliga händelser som vi ställs inför. Meningsfullhet är den komponent som hänvisar till vikten av att vara delaktig, att livet har en känslomässig, värdefull innebörd som det är värt att investera energi och engagemang i, även när det gäller problemlösning (ibid)

Höga värden på dessa tre komponenter, enligt Antonovskys självsvarfsformulär kring KASAM, innebär att personen har en stark känsla av sammanhang. Ju starkare KASAM desto bättre förmåga har personen att hantera problemsituationer. Det har även visat sig att det finns skyddsfaktorer på både individ-, grupp- och organisationsnivå. Människor har olika uppfattningar om vad som är betydelsefullt och därför är det av vikt att personer som arbetar med människor (tex unga) har en holistisk människosyn och att vi fyller deras tillvaro med väsentligheter. Människans upplevelser av att kunna påverka sin livssituation är av betydelse för hur han eller hon ser på lösningar på problem som i sin tur stödjer deras bild av världen och tillvaron som meningsfull eller inte (Antonovsky 1991).

Känslan av meningsfullhet i arbetet har sitt ursprung i en stadigvarande upplevelse av medverkan i socialt värdesatt beslutsfattande. Detta kan betyda två saker: Vad Frankenhaeuser (1981) kallar »glädje och stolthet i arbetet« och att man har frihet att själv bestämma över sin situation. Om det finns glädje och stolthet i arbetet så kommer det, oavsett om man frivilligt har valt att göra det man gör eller bara hamnat där, att finnas en känsla av att »det är mitt«, att »jag vill göra det som jag gör« (Antonovsky 1991, s.152).

Så som vi tolkar Antonovskys syn på det salutogena synsättet och som också är i enighet med skollagen (SFS 2010:800), kan skolan använda sig av två angreppssätt eller strategier när de vill åstadkomma något. Det kan både främja det som fungerar och åtgärda det som brister. Skolan, som kan ses som den unges arbetsplats, ska bistå den unge att med hjälp av arbetssätt som ska skapa glädje, stolthet, delaktighet och framför allt hanterbarhet. Det leder till att alstra goda förutsättningar för god hälsa (vår egen reflektion).

4.3 Maslows behovshierarki

Den amerikanske psykologen Abraham Maslow (1908 - 1970) som var verksam i USA från 1940 till 1960-talet, formulerade en idé om hur människors motivation fungerar, det som kom att kallas Maslows behovshierarki. Hans centrala tanke, som så många andra inom den humanistiska psykologin hade om människan, var att hon i grunden är god och att hon besitter möjligheten att förverkliga sig själv ifall de miljöbetingade omständigheterna tillåter det. Enligt Maslows teori strävar varje individ efter att uppnå sin maximala potential och möjlighet i sitt liv och vi gör det efter bästa förmåga då vi alla har en inneboende kreativ förmåga (Carlsson & Hill 2007). Likt Antonovsky (1991), grundaren av det salutogena synsättet, var Maslow

av den mening att människan är i en ständig process av tillblivelse, ett slags självförverkligande och att varje individ ska studeras som frisk och välfungerande. Människans drivkraft och motiv är att bli tillfredsställd. Vi drivs av önsknings att uppnå ett högre sinnestillstånd enligt Maslow (Carlsson & Hill 2007) vilket även kan kopplas till lärandet i skolan där kunskap föder nyfikenhet att lära mer (vår egen reflektion).

Maslows behovshierarki innebär att människans behov uppstår enligt en stigande kravskala, där de lägre nivåernas behov först måste bli tillfredsställda innan de högre kan bli aktuella. Ofta visas behovshierarkin som en pyramid med start i botten. I den nedersta delen, på första nivån, finns de basala behoven som människan som biologisk varelse behöver, för sin överlevnad, dvs föda, sömn, vatten, värme. När dessa basala behov är tillfredsställda kan människan som individ uppleva de andra behoven i nästa nivå. I hierarkins andra nivå finner vi trygghetsbehoven, det vill säga att känna sig trygg med sin tillvaro. När trygghetsbehoven är tillfredsställda, kommer på nivå tre behovet av att känna tillhörighet och kärlek, viljan att knyta nära och känslomässiga band till andra individer. Här på tredje nivån grundar sig även ömsesidig respekt för våra medmänniskor. När människan känner sig älskad bidrar det till välmående. En motsats kan vara att uppleva tomhet och meningslöshet när vi som individer inte får uppleva kärlek. När vi inte känner eller får uppleva kärlek är det lätt att som människa bygga murar runt sig, vilket kan bidra till en sämre psykisk hälsa. Likt trygghetsbehovet bör behovet av tillhörighet och kärlek tillfredsställas under den tidiga barndomen. Detta utesluter dock inte att en individ som vuxit upp utan en känsla av tillhörighet, kan utveckla en inre trygghet och kärlek som vuxen (Carlsson & Hill 2007).

Den fjärde nivån i hierarkin handlar om behovet av uppskattning. När kärlek och tillhörighetsbehoven är tillgodosedda utvecklas nya behov på en högre nivå såsom självkänsla och självrespekt. Behovet av att känna sig uppskattad av andra, värdefull och kompetent. Den fjärde nivåns behov delade Maslow in i två undergrupper; behovet av självrespekt och uppskattning av andra. I självrespekt finner vi begrepp som oberoende, självförtroende, en känsla av styrka och kompetens att klara av livets uppgifter. Den andra delen uppskattning innehåller begrepp som prestige, att ha ett gott rykte, respekt, erkännande och känslan av status och att vara känd. Maslow poängterade att status och kändisskap inte alltid var av godo. Att få god tillit till sig själv och andra som kan komma av att självkänslan tillfredsställs skapar en känsla hos individen att denne är värdefull och kan utveckla en god självrespekt (Carlsson & Hill 2007). Känslan av att livet är meningsfullt kan bidra till att individen väljer att försöka sig på nya och spännande situationer, utmana sig själv. Ser vi till skolans värld så bidrar en god självkänsla ofta till goda resultat (Schraml et al. 2010).

I den femte och högsta nivån i Maslows behovshierarki finner vi behovet av självförverkligande och detta behov kan enligt Maslow först uppnås när de andra underliggande behoven är tillgodosedda. I boken *Personlighetspsykologi* skriven av Fahlke och Johansson (2007) citeras Maslow så här:

En musiker måste skapa musik, en konstnär måste måla, en poet måste dikta, om han ska finna ro i sig själv. Vad en människa kan bli, måste hon bli. Hon måste vara sann mot sin egen natur. (Carlsson & Hill 2007, s. 79).

Ser vi till dessa ord ovan och applicerar in dem i skolans värld så är tron på sig själv och sitt lärande centralt för att känna sig förverkligad (Skolverket 2020). Maslow talar om att endast en procent av människor uppnår högsta nivån i behovshierarkin och han är av den meningen att det finns två olika motiv till varför det är så: bristmotiv och utvecklingsmotiv. Bristmotiv ser vi framförallt i de två första nivåerna där det finns fysiologiska behov och trygghetsbehov och blir inte dessa tillgodosedda så kan individen inte utvecklas vidare till fullo upp i de andra nivåerna i behovshierarkin. Det som Maslow nämner som utvecklingsmotiv är strävan efter att berika våra liv, vår förmåga att fördjupa livsglädjen och livskänslan, som vi finner i de högre nivåerna. Brister det i utvecklingsmotiven är Maslow av den meningen att det kan leda till psykiskt lidande för individen som kan framträda som en känsla av meningslöshet och depression (Carlsson & Hill 2007).

För de elever som inte har en trygg situation i hemmet kan skolan vara en trygg punkt där de kan skapa närande relationer med klasskamrater och lärare (Henriksson et al. 2019). På så sätt kan de få trygghetsbehov tillgodosedda som i sin tur kan ge dem en känsla av tillhörighet, vilket främjar den psykiska hälsan (Plent et al. 2014). Enligt Maslow finns det ett tydligt samband mellan en uppväxt som kännetecknas av nära relationer och värme med ett psykiskt välbefinnande som vuxen (Carlsson & Hill 2007). I dagens samhälle där många barn växer upp i otrygghet och där förändringar sker i snabb takt, som vi som människor förväntas anpassa oss till, kan kärleksbehoven och de sociala tillhörighetsbehoven bli svårare att tillfredsställa (vår egen reflektion). Ifall elever med begynnande psykisk ohälsa uppmärksammas av elevhälsoteamen i skolorna kan den negativa spiral som van Loom et al. (2019) skriver om vändas och på så sätt leda till ett bättre mående för eleven. I Maslows behovshierarki på nivå fyra beskrivs hur uppskattning av andra individer leder till ökat självförtroende.

Maslows behovshierarki har kritiserats för att vara naivt positiv på det vis att den på ett okritiskt sätt endast består av ett västerländskt ideal på vad framgång är. Maslow använde sig av utvalda personer som han ansåg ha uppnått självförverkligande och vara psykiskt välfungerande. Några av dessa personer är namngivna såsom Albert Einstein, Abraham Lincoln och Thomas Jefferson. Dessa personer var döda när Maslow var aktiv i sin forskning och att basera sin forskning som rör psykologi på individer som inte längre lever och kan besvara frågor framstår inte som trovärdigt. Det har också riktats kritik mot att Maslow saknar empiriskt stöd för sin teori (Carlsson & Hill 2007). Vi människor är alla unika och har olika förutsättningar för självförverkligande som kan bero på vart i världen vi föds och hur vårt liv utvecklas. Maslows behovshierarki bygger på att behoven ska tillgodoses i en viss turordning, men kanske det kan vara så att vissa behov kan tillgodoses på samma gång (vår egen reflektion). Definitionen av tillfredsställelse är individuell, vad som är rätt för en person kan var fel för en annan. Maslows behovshierarki ingår i den humanistiska psykologin där grunden är att varje människa har en medfödd förmåga att vilja förverkliga sig själv och att vi har hela livet på att göra detta men med olika förutsättningar (Carlsson & Hill 2007). Med denna positiva syn kan vi se att behovshierarkin kan vara som en modell när vi försöker se helhetsperspektivet på hur vi kan utvecklas och att varje individ är som ett frö som växer med potential till att blomma ut (vår egen reflektion).

5. Metod

I nedanstående avsnitt kommer vi att redogöra för den metod som vi valt att använda oss av i undersökningen, hur forskarrollen ser ut och hur vi arbetat med litteraturen. I metodavsnittet ingår också hur vi analyserat vårt empiriska material samt hur vi arbetat med de forskningsetiska kraven i vår studie.

5.1 Kvalitativ metod

Vi har använt oss av kvalitativ metod i vår uppsats då vi anser att den bäst kan hjälpa oss att förstå, förklara och tolka (Eriksson Barajas et al. 2013) elevhälsans arbete med hälsa och välmående. Vi har en abduktiv ansats till vår empiri. Att vi har valt en abduktiv ansats innebär att vi under hela vår process har valt att pendla mellan induktiv och deduktiv ansats. Vi har haft ett systematiskt tänkande i vårt sätt att ta oss an vårt forskningsprojekt, där vi hela tiden rört oss fram och tillbaka mellan empirin och teorin och sedan tillbaka till empirin igen. På så vis har vi haft möjlighet att testa olika teorier mot vår empiri. Vissa teorier har vi valt att inte fördjupa oss i medan andra teorier har varit adekvata för vår analys (Aspers 2011). Att arbeta utefter en kvalitativ metod har för oss upplevts som en fördel på så sätt att vi har varit öppna för djupdykningar i empirin. Den har för oss öppnat upp för ett vidvinkelperspektiv till viljan att förstå den andre (vår egen reflektion).

5.2 Datainsamlingsmetod, tillvägagångssätt och urval.

Vi har använt oss av tjugo vetenskapliga artiklar, tre böcker varav en är skönlitterär och två populärvetenskapliga. Vi hade tidigare i höst bestämt oss för att skriva vår uppsats tillsammans och ämnet, psykisk elevhälsa i skolan, var ett givet ämne då det intresserar oss båda. Vi hade tänkt att intervjua personal inom elevhälsan men på grund av den rådande coronapandemin med restriktioner kring fysiska möten har vi fått tänka om. Med hänsyn till detta valde vi att göra vår uppsats som ett diskussionsunderlag om fenomenet Psykisk elevhälsa, baserat på litteratur och aktuell forskning inom området.

Då psykisk ohälsa ökat markant i skolan de senaste tio åren (Socialstyrelsen 2017) valde vi att använda forskning som är så aktuell att den berör den samtida kontexten. Vi ville i vår studie undersöka anledning till den markanta ökningen av psykiska ohälsan av unga samt hur skolan arbetar med att främja hälsa. Vi googlade runt och hittade *Psykisk hälsa i skolan- främja, skydda och stärka* som är skriven av skolöverläkaren Kristina Bähr och den andra boken heter *Psykisk ohälsa i skolan- upptäcka, bemöta och åtgärda*, skriven av specialpedagogen Magdalena Berger. Båda böckerna är utgivna 2020. Vi valde dessa två då vi ville undersöka skillnader och eventuella likheter mellan författarnas framställning av hälsa. De två böckerna fokuserar på elevernas hälsa men sett ur olika perspektiv. Detta ger vår undersökning mer djup anser vi, då tillgång till fältet via intervjuer och den s.k. "i verkliga livet kunskapen" är begränsad. Vi ville även hitta en bok som belyser ungdomars egna perspektiv på psykisk hälsa/ohälsa och Maria hade hört talats om en skönlitterär bok som heter *Farsta fritt fall*, skriven av Ulrika Lidbo. Den handlar om två sextonåriga flickor och deras liv sett ur deras perspektiv. Huvudpersonerna

i boken kommer från två skilda sociala förhållanden men det visar sig att de båda har ett djupt inre och mer gemensamt än vad de från början tror.

Vi startade med att läsa våra böcker och parallellt började vi med att söka forskningsartiklar. Vi sökte i tre olika databaser: Psycinfo, Sociological Abstract och SwePub. Alla sökningar som vi gjorde var peer- reviewed och refereegranskade. I Psycinfo och Sociological Abstract sökte vi efter engelska forskningsartiklar och i Swepub hade vi inget kriterium på språk. Vi använde oss av sökord som: adolescents AND mental health, mental health AND adolescents AND school, school AND prevention AND mental health, promote mental health school, schoolbased intervention, youth in a social context AND school, adolescent AND mental health, adolescence AND mental health AND school AND sweden, ungdomars psykiska hälsa, ungdomars psykiska ohälsa, ungdomar elevhälsa. Vi begränsade våra sökningar till en tidsram på femton år tillbaka i tiden. Vi fick till en början många förslag, ibland över 2000, så efterhand som vi valde bort vissa sökord, så smalnade vi av antalet artiklar och vi hamnade på ett femtiotal som vi läste igenom och till slut landade vi på tjugo stycken. Vi har under arbetets gång ändrat i våra frågeställningar för att slutligen hitta rätt.

5.3 Analys

I vår uppsats har vi gjort en kvalitativ innehållsanalys och låtit oss inspireras av hermeneutiken. Vi har gjort en innehållsanalys för att på ett systematiskt sätt kunna dela in vår data i teman. Vi har kodat texterna för att hitta kategorier och centrala teman (Eriksson Barajas et al. 2013). Våra centrala teman är: sambandet mellan hälsa och lärande, känslan av tillhörighet i skolan, riskfaktorer, skyddsfaktorer och tonåringarnas egna utsagor. Efter att systematiskt tagit oss framåt i vår analys har vi närmast oss vilka teorier som vi ämnat att använda i vår uppsats. Teorierna är det salutogena perspektivet av Antonovsky (1991) och hans begrepp KASAM samt Maslows behovshierarki (Carlsson & Hill 2007). Eriksson Barajas et al. (2013) skriver i boken *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap – vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*:

Målet är först att nå djupet i texten för att sedan kunna integrera data i en förklaringsmodell (Eriksson Barajas et al. 2013, s. 148).

Citatet ovan anser vi att det stämmer väl in på hur vi tagit oss an litteraturen som vi har studerat. Vi har låtit oss inspireras av hermeneutiken därför att den har en form av tolkning som går ut på att skapa förståelse för den innebörd och mening som finns i en text eller uttryck, men också att vi kan försöka sätta oss in i andra människors känslor, tankar, situationer och upplevelser. Det är en liknande grundsyn som används när empati omnämns. I den hermeneutiska tolkningen tar forskare hänsyn till bakgrunden och det sammanhang som den tolkade har i sin förankring (Ödman 2007). En hermeneutisk tolkning kan förklaras på så sätt att den sätter in ett fenomen i dess mänskliga, sociala, ekonomiska, historiska, eller konstnärliga sammanhang. Att forska hermeneutiskt är att tolka och förstå olika slags problem, att vilja förstå människans egna upplevelser och intryck. En fördel som Ödman (2007) tar upp med hermeneutikens sätt att närma sig sitt studieobjekt är att den på så sätt erkänner att det inte bara finns ett sätt att uppfatta verkligheten på, utan flera.

Den hermeneutiska cirkeln som vi använt som utgångspunkt kan beskrivas med att de humana vetenskaperna först utgår från förståelse men sedan med hjälp av tolkning utvecklar förståelsen till det bättre. Cirkeln kan beskrivas som följande: grundförståelsen ger → tolkning som ger → ny och förbättrad förståelse. Den hermeneutiska cirkeln kan inte omfatta allt då vår kunskap som individ är begränsad (Ödman 2007) och det är med denna begränsning som vi tar oss an våra logiska slutsatser i det som vi har studerat och funderar över dess hållbarhet och ifall den klarar ett vetenskapligt resonemang med argument för och emot. Att undersöka vårt material genom hermeneutiska glasögon har varit en utmaning på så sätt att vi har haft friheten att tolka samtidigt som våra tolkningar utsätts för vår förståelse när vi själva eller andra granskar dem (vår egen reflektion). Vi har använt oss av frågor som var, hur och varför (Eriksson Barajas et al. 2013) för att tolka vårt material i studien. En kvalitativ ansats syftar till att undersöka fenomen i ett sammanhang och samma fenomen innebär inte med automatik samma sak i olika sammanhang. Kringfaktorer såsom vår ålder, vårt kön, tidigare utbildning och social tillhörighet påverkar förförståelsen och därmed fenomenets kontext (ibid).

Ödman (2007) skriver om att det finns andra sätt än hermeneutiskt att tolka, förstå och förklara ovannämnda begrepp som sker. Ett exempel är naturvetenskapens sätt att ge förklaring och förståelse genom att identifiera orsak och verkan. Ett annat sätt är det fenomenologiska sättet, som kan användas för att uppfatta och förstå tingens "väsen", och dess förhållanden till varandra. Han beskriver hermeneutisk förståelse och förklaring som att den är avsedd att skapa inlevelse och gradvis fördjupad insikt i ett mänskligt, socialt och kulturellt sammanhang. Att söka orsaker till varför människor handlar som de gör utan att blanda in biokemiska processer i deras hjärnor och ta reda på vad som blivit avgörande för en individs eller grups sätt att uppfatta, resonera och handla på det sätt som de uttrycker det (ibid).

Nackdelar med en hermeneutisk ansats kan vara om vi som forskaren har bristande förförståelse eller kännedom om ämnet som vi studerar. Vi ser inte att det har varit praktiskt genomförbart att läsa allting, vilket vore en ouppnåelig uppgift. Vår kunskap är begränsad inom ämnet och den hermeneutiska cirkeln kan inte omfatta allt precis som vi tidigare nämnde och refererade till Ödman (2007). Allt som vi läser och försöker förstå refererar vi till upplevelser, uppfattningar och läsoplevelser som vi varit med om. Vi är historiska subjekt menar Ödman (2007) och anser att det är viktigt att vara medveten om sina egna referensramar då det inte är vår egen kunskap vi söker. Det är därför risk att vissa relevanta texter inte kommer med i vår studie. Ett annat hinder kan vara att vi som forskare inte använder tolkningar i rätt kontext. Olika tolkningar i olika sammanhang ger olika resultat (ibid).

Det är av vikt att vara kritisk och kunna begrunda sitt gamla vetande i ljuset av en ny och mer omfattande verklighetssyn menar Ödman (2007). Det kan vara så att vi av någon anledning har svårt att sätta oss in i och förstå de människors upplevelser och känslor som vi har studerat och tolkningen av materialet kan vara problematiskt av olika anledningar, och svårt att testa dess säkerhet. Annan påverkan som också kan vara av betydelse för resultatet är vilka värderingar vi har som forskare och hur bra vi är på att åsidosätta dem när vi tagit itu med och analyserat vårt forskningsmaterial (ibid). Vi har i vår uppsats efter bästa förmåga försökt att vara så objektiva och vetenskapliga vi förmår. Vi har även gjort vårt bästa för att skriva och värdera utan några personliga avslöjanden.

5.4 Arbetsfördelning

Under hela vår process har vi talat i telefon dagligen för att diskutera våra texter som vi har skrivit enskilt och för att sammanföra våra texter till en. Det har varit inspirerande att arbeta på det sättet då vi hittat nya perspektiv och infallsvinklar under processen. Vi har på så vis arbetat såväl individuellt som gemensamt. Vi har setts vid flertalet tillfällen och skrivit ihop texter som problemformulering, syfte och frågeställningar, resultat, analys och diskussion. Vi har delat upp våra forskningsartiklar mellan varandra och skrivit sammanfattningar på dem för att sedan skriva ihop dem i de fem teman som vi [1] jobbat fram. Maria blev i början av december sjuk i covid-19 i fyra veckor och under den tiden har hon inte skrivit något utan mer talat med Dorota i telefon för att vara närvarande i processen.

5.5 Förförståelse

Under projektets gång har vi hela tiden jobbat med oss själva på det vis att vi har försökt att förhålla oss objektiva till vår empiri. Vi människor har en förförståelse som är grundad i vårt livs erfarenheter och det är lätt att det färgar av sig på vårt sätt att bearbeta och ta till oss kunskap (Aspers 2011). Vi har båda två arbetat med människor i över tjugo år och Dorota har arbetat som lärare i tio år och såklart ger detta oss en vinkling i det vi läser. Vi har haft svårt att begränsa oss i början av vårt arbete då vi finner ämnet oerhört intressant och viktigt.

5.6 Forskningsetiska överväganden

Under arbetets gång har vi haft diskussioner om forskningsetiska frågor. Då vi är två personer som skriver tillsammans är det viktigt med en öppen dialog. Vi har olika bakgrund men med kunskap om att varje individs livserfarenhet och moralisk kompass ligger till grund för vår etiska hållning och handlande, (Vetenskapsrådet 2017) har vi alltid lyckats att få nedskrivet bådvas vinkling av det material som vi har forskat i. Genom våra diskussioner och reflektioner har vi sedan format etiska värderingar. Vi har i vårt arbete strävat efter ärlighet, tillförlitlighet och objektivitet. Vi har fört en öppen kommunikation med varandra och vår handledare. Vi har haft en opartisk och oberoende hållning till vår empiri (Vetenskapsrådet 2017). Kriterierna ovan är viktiga att ta hänsyn till i genomförandet av studier. De spelar en roll för forskningens kvalitet och för att resultatet ska kunna användas på ett ansvarsfullt sätt (ibid).

Då vi gjort en analys har vi varit noga med vår redovisning av källmaterial och belägg för de påståenden som vi gjort, grundade i den litteratur vi haft som vår empiri och på så vis har vi skapat förutsättningar för andra forskare att kunna värdera kvaliteten på vårt arbete och betydelsen av vårt resultat (Vetenskapsrådet 2017). Vi tolkar andras texter och har gjort vårt bästa för att inte förvränga det som sägs i texterna utan att återge texten objektivt och värna om författarnas betraktelsesätt och mening.

Universitetet rekommenderade oss att göra andra val av empiri-insamling än intervjuer för att vi inte skulle riskera smittspridning av Coronaviruset, vilket vi har valt att följa av etiska skäl gentemot våra medmänniskor (vår egen reflektion).

5.7 Förtjänster och begränsningar

Våra första funderingar som vi fick var kring tillförlitligheten och interaktionen med andra människor. Den mänskliga interaktionen som ingår i en intervju, gick förlorad då vi i stället har gjort en litteraturstudie. Vi är av den åsikt att det känns som om vi fattas viss information direkt från fältet även om vi valt nyskriven litteratur och forskning så har vi inte kunnat ställa den sortens frågor som går att ställa i en intervju.

Stundtals har vi varit frustrerade av att endast ha tillgång till litteratur och inte det mellanmänniska mötet. Att inte kunna tala med informanter som ämnet berör kan ha sina begränsningar då det i en bok eller artikel aldrig går att känna av stämning eller läge och information som vi kanske hade kunnat få i en intervjusituation kan falla mellan stolarna i den sortens studie vi gjort. Sett från den positiva sidan är att vi har haft tid att läsa mycket intressant litteratur och haft möjligheten att fördjupa oss i den.

6. Resultat och analys

I kommande avsnitt följer de resultat som har framkommit i vår studie. Vi har analyserat och sammankopplat dessa med våra valda teorier och tidigare forskning för att på så sätt besvara vår studies syfte och frågeställningar. Vi har delat in avsnittet i fyra övergripande rubriker: sambandet mellan hälsa och lärande, känslan av tillhörighet, riskfaktorer och skyddsfaktorer. Då vi kunde hitta en röd tråd i dessa begrepp både i svaren på vårt syfte, våra frågeställningar och den litteratur som vi har använt i vår uppsats.

6.1 Presentation av empiri

I följande avsnitt har vi analyserat det material som vi har använt oss av under vårt uppsatsarbete. Vår empiri är grundad på två populärvetenskapliga böcker som heter *Psykisk hälsa i skolan. Främja, skydda och stärka*, skriven av skolöverläkaren Kristina Bähr (2020) och *Psykisk ohälsa i skolan. Upptäcka, bemöta och åtgärda*, skriven av F-9 läraren och specialpedagogen Magdalena Berger (2020). Utöver dessa två har vi även läst en skönlitterär bok som heter *Farsta fritt fall* och är skriven av Ulrika Lidbo (2010).

Den skönlitterära boken skildrar två sextonåriga flickors vardag i en stockholmsförort. Mira lever i en utsatt social miljö med sin mamma som arbetar som pianolärare, där hon tar emot eleverna i hemmet, Miras pappa är död. Den andra flickan Henrika kommer från ett välbärgat hem i förorten, dit hon och hennes föräldrar har flyttat från Lund, då hennes pappa har blivit omplacerad från yttre till inre tjänst som polis efter en hjärtinfarkt. Mamman är ständigt på resande fot i jobbet. Båda flickorna lider av psykisk ohälsa och boken skildrar deras liv under en tid då de båda ska samarbeta i ett skolprojekt (Lidbo 2010).

Berger (2020) har ett antal intervjuer i sin bok av gymnasieungdomar och deras upplevelse av psykisk ohälsa och deras upplevelse av elevhälsan i skolan. Ser vi till

de upplevelsebaserade skildringarna och kopplar ihop med vår forskning hittar vi gemensamma nämnare som till exempel vikten av känslan av sammanhang, stöd av vuxna i sin inlärningsmiljö och hur viktigt det är med kamratstöd för en bra förutsättning för en lyckad skolgång.

Bähr (2020) skriver sin bok vägledande för läsaren och bidrar med metoder och inspiration till hur fokus kan flyttas från åtgärdande av psykisk ohälsa till främjandet av alla elevers hälsa i skolan på såväl lång som på kort sikt. Hennes syfte med boken är att tydliggöra hur skolan ska arbeta och med vad, och avgränsa hur mycket skolan kan och ska göra, allt för att främja elevernas psykiska hälsa.

6.2 Sambandet mellan hälsa och lärande

Sambandet mellan hälsa och lärande är, som vi nämnde under rubriken om tidigare forskning, dubbelriktat. Lärande och hälsa hör ihop och det är det som är skolans dubbla uppdrag. Det innebär att kunskap bidrar till välbefinnande och hälsa men också tvärtom. När en elev mår bra är det alltså lättare för denne att ta till sig kunskap (Backlund et al. 2017; van Loom et al. 2019; Kostenius et al. 2019).

I boken *Farsta Fritt fall* får vi följa Mira och Henrika, två elever från gymnasiet som har det tufft på olika sätt. De mår inte bra och detta påverkar deras skolgång. I boken tar författaren Ulrica Lidbo (2010) upp flera fall där vuxna på ett ansvarsfullt sätt hjälper Mira och Henrika att bli lyssnade på och känna sig värdefulla och på så sätt vänder den nedåtgående spiralen de befinner sig i. Kort sagt så speglar skolresultaten huvudpersonernas mående. Det finns en lärare på skolan, Olof Fernström, som har kämpat för att ungdomarna i Naturvetar- och Hantverksprogrammet ska få arbeta gränsöverskridande mellan programmen i Hantverksteknik 1. Ett projektarbete som Fernström verkar mycket stolt över och som också speglar sig hos eleverna så småningom (Lidbo 2010).

Hantverksprogrammet beskrivs av Mira som det program som eleverna som inte har ”tillräckliga” poäng får välja och Naturvetarprogrammet är det program som högpresterande elever väljer (Lidbo 2010). Fernström är en av bokens vuxna, som genom sitt sätt att bemöta och skapa trygghet minskar ungdomarnas framtida utsatthet och skapar positiva skolerfarenheter för dem, såsom Backlund et al. (2017) beskriver det i sin forskning om Skolsocialt arbete. Fernström arbetar med att främja psykisk hälsa hos eleverna och säkerställer på så sätt att de klarar sin utbildning. Vidare skapar han även en bra grund för elevernas framtid oavsett vilken social miljö de kommer från (ibid).

Sambandet mellan att lyckas i skola och psykiskt välmående skriver även Bähr (2020) om i boken *Psykisk hälsa i skolan. främja, styrka, stärka*. Hon menar att det är av vikt att som pedagog skyndsamt undersöka inlärningsmiljön och undervisningen om någon elev visar tecken på ohälsa. Hon tar upp vikten av goda relationer och att de inte kan låsas till en lärare eller mentor utan gäller alla som arbetar på skolan. Bähr (2020) förespråkar ett salutogent förhållningssätt där alla som arbetar på skolan hjälps åt att ta fram elevernas styrkor. Hon poängterar vikten av att fokusera på det som fungerar och att ta reda på varför just det fungerar då det kan hjälpa andra elever i liknande situationer. Även Berger (2020) tar i sin bok *Psykisk ohälsa i skolan. Upptäcka, bemöta och åtgärda*, upp vikten av att lägga fokus på det som är positivt. Hon beskriver ett fall om Erik som har erfarenhet av

betydelsefulla personer. Erik berättar om sin mentor som fokuserade på det som var positivt och bra och visade Erik hela bilden och Inte bara hur mycket han låg back eller det som var dåligt. I boken gör Erik en metafor med en sandwich där brödhälvorna är det positiva och smöret emellan är det som behöver bättras på.

Hon fokuserade på det positiva. I stället för att säga: "Du har såhär mycket kvar att göra." sa hon liksom: "Det här har du redan gjort och det gjorde du jättebra!" Hon gav mig så mycket positiva kommentarer. Hon motiverade mig liksom. I stället för att bara säga det negativa så gjorde hon lite som en "macka". Första brödet är positivt och sen kommer det negativa men sen slutade hon med en positiv grej. Det uppmuntrade mig. Det hjälpte verkligen jättemycket (Berger 2020, s. 132).

Bredvid kunskapsuppdraget tar Bähr (2020) även upp vikten av att visa omtanke gentemot andra, att lyssna respektfullt och att vara förebilder i bemötandet gentemot andra vuxna och eleverna. Respekt föder respekt enligt Bähr (2020) vilket vi också kan utläsa i läraren Fernströms bemötande gentemot ungdomarna på skolan (Lidbo 2010). Ett exempel vi kan ta är när Mira i början av boken har bestämt sig för att skärpa sig och göra sitt bästa i skolan. Klassen ska till Medicinhistoriska museet för att göra ett studiebesök. Mira är försenad p.g.a. hennes ogynnsamma psykosociala situation i hemmet. Hon tror att Färnström ska bli arg och förbereder sig mentalt på en ordkamp med läraren.

“Mira! Bra att du kommer. Som jag sa till de andra för en stund sen, har ni en halvtimme på er att gå runt på egen hand. Kvar i tio samlas vi i östra flygeln. Okej?” Vadå okej? Undrar han om hon tycker det känns okej att samlas kvar i tio? Kan det möjligtvis vara så att herr Gristryne fattar vad respekt är. Inte den typen av respekt som när folk skrämmer skiten ur en. Som man knappt kan undgå att känna när tre snutar stormar in mitt i natten och undrar varför ens morsa blöder överallt. Nej, utan riktig respekt. Det verkar nästan så (Lidbo 2010, s. 70).

För att elever ska känna sig motiverade att lära behöver de enligt Bähr (2020) i första hand få sina mänskliga behov tillgodosedda. Hon nämner Maslows behovstrappa och menar att den kan vara ett enkelt verktyg att ta till när de vuxna i skolan ska förstå eleverna och att lättare kunna se vad som kan göras för att engagera dem i skolarbetet. I botten på pyramiden finns de basala behoven som vatten, mat, kläder, boende och skydd. Sådant som vi människor behöver för att överleva. När dessa behov inte är till fullo tillgodosedda är det svårt att gå vidare till nästa steg som är trygghet och stabilitet. Hon menar att det blir mer begripligt varför det finns elever som har ångest och hellre stannar hemma i tryggheten om de inte känner trygghet i skolan och att det då också kan vara svårt att känna lust att utmana sig själv och att ha viljan att lära sig något. Detta stärks av Backlund et al. (2017) som i sin forskning framför värdet av att i skolan arbeta med ett positivt fokus på det sociala klimatet samt en inkluderande lärmiljö.

Mira i boken om Farsta, har i början av boken inte de basala behoven uppfyllda enligt Maslows behovstrappa. Hon har en dysfunktionell mamma som emellanåt inte kan ge henne trygghet. I boken beskrivs vid ett par tillfällen att Mira får gå hungrig, att hon inte sover och att hon får ta stort ansvar hemma. Familjelivet för Mira kan karaktäriseras av oförutsägbarhet, brist på struktur, kontinuitet och planering. Även periodvis förekommer kaos i hennes vardag. Hon har ofta en tung situation i vardagen och en ökad risk för negativa konsekvenser finns för hennes hälsa och utveckling både i hennes vardag hemma, bland kompisar och i skolan (Lidbo 2010).

Ungdomar i hennes situation behöver få betydelsefullt stöd från skolan. Genom att personalen på skolan skapar goda förutsättningar för lärande, inom ramen för sitt uppdrag, kan skolan bidra med goda skolresultat för eleven. Vilket enligt Berger (2020) och Bähr (2020) som skriver :

Goda relationer med lärare "skyddar" både pojkar och flickor (Bähr 2020, s. 58)

Hon poängterar även att ansvaret inte ligger på eleven utan hos den yrkesverksamma vuxna.

Det finns fortfarande många lärare och andra ute i våra skolor som tar för givet att elever kan om de bara anstränger sig lite mer. Vuxna, som tycker att barn och unga borde skärpa sig, rycka upp sig och uppfostras. En sådan inställning kan göra stor skada, för konsekvensen kan bli att elever som faktiskt behöver stöd för att klara skolan aldrig får den hjälp de behöver. Det blir extra problematiskt för de elever som har svårt att styra sig själva mot mål. De behöver ofta stöd - både akademiskt och socialt för att kunna lyckas (Bähr 2020, s. 15)

Forskarna Backlund et al. (2017) van Loom et al. (2019) och Kostenius et al. (2019) skriver även de om den vuxnes ansvar gentemot eleverna i skolan samt hur ett gott bemötande "skyddar" och stärker elevernas KASAM. De skriver även om att skolan är en skyddsfaktor för barns och ungas möjligheter att lyckas och må bra, trots svårigheterna hemma. Dessutom är kamraterna och relationerna till andra vuxna inom skola betydelsefulla för barn och unga som har svårigheter (Socialstyrelsen 2014).

Att all hälsa hos individen är av vikt skriver både Berger (2020) och Bähr (2020) om. Berger (2020) värnar starkt i sin bok om de elever som mår dåligt och menar att de eleverna också har rätt till att känna trygghet, lust och utmaningar. Hon poängterar att det är otydligt vilket ansvar skolan har för förebyggande och hälsofrämjande arbete kring psykisk hälsa. Att enbart fokusera på förebyggande arbete kan leda till något som hon kallar för "låsning" Berger (2020) vilket i sin tur kan leda till att de elever som av olika anledningar redan mår dåligt, faller mellan stolarna. Hon menar även att ett tydliggörande av skolans uppdrag är nödvändigt för att rätt resurser ska kunna tas i anspråk och för en systematisk implementering av insatser.

En skolledning har till uppgift att leda all personal, ledningsgrupp, elevhälsoteam, elever och en stark föräldragrupp. "....."

avsaknad av tydlig och professionell ledning blir mer rigida kring kursmatriser än de egentligen önskat. Utan en fungerande organisation har elevhälsoarbetet svårt att överleva annat än som en nödvändighet där var och en arbetar på så gott de kan (Berger 2020, s. 35).

Detta går också i linje med *Folkhälsoguidens rapport* (2020:1) som i sitt resultat framför att skolans organisatoriska och strukturella förutsättningar såsom skolledning, personal och fysiska miljö påverkar den övergripande verksamheten samt ger konsekvenser för elevernas psykiska hälsa. I rapporten kan man också utläsa att det huvudsakliga arbetet med hälsofrämjande och förebyggande insatser bör börja i klassrummet. Ansvaret ligger främst hos pedagogerna men respondenterna i intervjustudien är osäkra på om lärarna är medvetna om detta eller om de har förutsättningar för ett sådant arbete (ibid).

Skolan är inte bara en plats för lärande utan också en plats där ungdomarna utvecklas socialt och emotionellt (van Loom et al. 2019). Fernströms projekt i boken *Farsta fritt fall* (Libo 2010) ger ett tydligt exempel på hur två elever med olika bakgrund och förutsättningar möts i ett projektarbete som kräver ett samarbete för att de ska klara målen. Han skapar på så sätt förutsättningar för eleverna att lära och lyckas och som Bähr (2020) beskriver i sin tur leder till KASAM och som ”skyddar” mot ohälsa. Han är med och skapar också en arena för ungdomarna att utvecklas socialt i och få emotionell kompetens som är fördelaktig för en framgångsrik skolgång, samtidigt som det skapar en positiv spiral mot gott lärande och psykisk hälsa (van Loom et al. 2019). Man kan se en tendens till mindre stigma och så småningom också högre närvaro för båda huvudrollsinnehavarna i boken *Farsta fritt fall* (Libo 2010), vilket också är en effekt av det gränsöverskridande insatserna som Fernström använder sig av och som också van Loom et al. (2019) skriver om i sin forskning om.

I sin inledning skriver Bähr (2020) om att skolan är en viktig aktör när det gäller samhällsfrågor och hälsa. Hon lyfter fram vikten av en välfungerande skola då barn och ungdomar vistas i stora delar av sitt liv i skolmiljön. Hon framför även att skolan är den plats som ska ge trygghet och ska vara en skyddsfaktor för eleverna så att även de elever som likt Mira och Henrika i boken *Farsta fritt fall* (Libo 2010) omges av riskfaktorer på fritiden och i hemmiljö ska kunna känna att de bemästrar sin livssituation och på så sätt forma ett KASAM.

Upplevelsen av att bemästra sin livssituation har ett nära samband med det sociologen Aaron Antonovsky kallar "känsla av sammanhang" (KASAM). Vi ser också att detta hänger nära samman med upplevelsen av att kunna påverka sin situation, locus of control, och inlärd hjälplöshet. Antonovskys forskning handlar förenklat om varför två personer som upplevt "samma" utsatthet och stress kan reagera på så olika sätt (Bähr 2020, s. 118).

Även Berger (2020) framför vikten av känslan av sammanhang.

Genom att känna *begriplighet, hanterbarhet* och *meningsfullhet* kan man också få en känsla av sammanhang (Berger 2020, s.167).

Som Bähr (2020) skriver så ska skolan vara en plats där skyddsfaktorer ska verka och det är viktigt att lägga fokus på förhållanden knutna till skolan som genom interventioner lättare har möjlighet att stärka skyddsfaktorerna. Den sociala och pedagogiska miljön i skolan är intressant därför att ungdomar tillbringar avsevärt mycket tid i skolan och dels för att relationer till vuxna som inte fungerar i hemmet till viss del kan förmodas kompenseras av goda vuxenrelationer i skolan.

En gymnasieelevs skoldag präglas av sociala relationer men även av lektioner, prov, arbeten, redovisningar och bedömningar, vilket kan skapa prestationsbaserad stress hos eleverna. Forskarna van Loom et al. (2019) skriver i sin artikel om att skolbaserad stress drabbar många ungdomar och kan även se ett samband mellan många insatser och lägre stress hos eleverna som får hjälp i samband med olika insatser i skolan. De menar att förhöjd stress hos ungdomar kan utveckla psykisk ohälsa och det är viktigt att arbeta med olika förebyggande insatser i skolan, som till exempel antistress-program, progressiv avslappning, andningsteknik och mindfulness för att nämna några.

Bähr (2020) skriver om att barn har olika förutsättningar och olika sätt att införskaffa sig återhämtning. Sambandet mellan hälsa och lärande är också att

kunna återhämta sig. Utan återhämtning finns det ingen näring åt varken hälsan eller att lära sig något. Bähr (2020) menar att vila och aktivitet är två system som växelverkar och att återhämtning är av stor vikt även i skolans värld men att det sällan finns sådana platser att finna i skolans värld.

I många skolor saknas möjlighet till mer stillsam återhämtning på rasterna under dagen. I regel finns inte vilorum, som på förskolorna, för återhämtning. Påfallande ofta finns fotbollsplaner, lekplatser och annat som lämpar sig för gruppaktiviteter, men få platser skapade för dem som behöver vara för sig själva på rasten eller tillsammans med bara en eller två kompisar (Bähr 2020, s. 55).

Även Berger (2020) tar upp hur krav och tidspress skapar stress, ohälsa och prestationsångest hos elever och betonar vikten att avdramatisera betygen och organisera skolan på ett sätt som underlättar för eleverna att bli bedömda. Hon förespråkar formativ bedömning vilket innebär att en uppgift eleven gör bedöms av fler lärare i olika ämnen och på så sätt fokuserar mer på sin hälsa och sitt mående.

Det gör man genom att komma till skolan och lära sig nya saker och utvecklas, som en av många faktorer. Det gör man genom att sova, äta, röra på sig och ägna sig åt roliga fritidsaktiviteter. Inställningen till betygen som ett bevis på elevens värde måste åsidosättas och tonas ned. Den bär de allra flesta elever på ändå och här har vi vuxna en skyldighet att agera motvikt och lyfta individens andra viktiga värden samt bekräfta dem i deras ofta så bristande självkänsla (Berger 2020, s. 50).

Sammanfattningsvis har vi utifrån resonemangen ovan dragit slutsatsen att om individen mår bra så har den bättre förutsättningar för att lära och ta till sig kunskap. När en elev blir bemött med respekt, blir lyssnad på och känner sig sedd av såväl sina lärare som klasskamrater skapas det positiva skolerfarenheter för eleven. Detta i sin tur leder även till att minska risken för framtida utsatthet (Backlund et al. 2017). Vuxna i skolan som lyckas fånga upp elever med psykisk ohälsa i såväl tidigt stadie som sent skapar möjligheter till att skolans dubbla uppdrag med lärande och hälsa uppnås (Bähr 2020).

6.3 Känslan av tillhörighet i skolan

De olika sammanhang som vi människor ingår i under vår livsväg skapar en känsla av att höra till och vara betydelsefull (Carlsson & Hill 2007). Under skoltiden ingår eleven i olika gruppkonstellationer, det kan vara som kamrat i kompisgänget och som elev i en klass (Mfidi et al. 2018). Bähr (2020) skriver:

Vi ska komma ihåg att vad som är "hälsa" respektive "ohälsa" är olika från individ till individ. Dessutom kan detta förändras under livets gång och beroende på sammanhang. (Bähr 2020, sid. 74 - 75.)

Ett bra och betydelsefullt sammanhang kan skilja sig från en individ till en annan, där vissa trivs i större grupper medan andra helst vill vara själva. Vad som är av stor betydelse för att känna en känsla av att höra till är att individen upplever en begriplighet och meningsfullhet över sin situation och kan hantera det som uppstår i dennes liv. Ser vi till en elev som har en tuff psykosocial hemsituation kan skolan vara en fristad. Får eleven upplevelsen av att den är sedd och bekräftad av sina lärare och kamrater stärker det ungdomens känsla av sammanhang (Backlund et al. 2017; Henriksson et al. 2019). Tar vi på oss våra teoriglasögon med det salutogena

perspektivet inställt, ser vi att det som för den enskilde individen känns meningsfullt och betydelsefullt, så skapas en trygghet och nyfikenhet att lära mer. En elev som inte finner mening i sin vardag i skolan och därmed inte får en känsla av att höra till sammanhanget, dvs klassen, är lättare att förstå varför denne eventuellt drar sig undan och inte finner lust att lära eller utmana sig själv (Bähr 2020). Vi tänker att Maslows behovshierarki kan användas som ett verktyg att resonera kring hur vi kan synliggöra den enskilde elevens behov för att kunna hjälpa denne under skoltiden. Att anta ett helikopterperspektiv kan synliggöra såväl mot- som medgångar (vår egen reflektion).

I Bergers (2020) bok *Psykisk ohälsa i skolan - Upptäcka bemöta och åtgärda* intervjuas Osman, en pojke som går i ettan på gymnasiet. Osman har en hög frånvarostatistik på sjuttio procent som studievägledaren på skolan reagerar på. Osman klarar sina kunskapsmål och därför är ingen anmälan gjord till rektorn om en eventuell utredning av särskilt stöd. När specialpedagogen blir kontaktad av studievägledaren angående pojken, inleds på inrådan av EHS en utredning. Osman berättar i efterhand att han inte trivdes i sin klass och att detta påverkade honom så att han fick stressmage och att han till slut kollapsade helt och slutade gå till skolan. Föräldrarna kontaktade BUP (Barn och UngdomsPsykiatri) där Osman har en kontakt sedan tidigare då han haft en depression. Studievägledaren föreslog att Osman kunde få byta klass, då en av parallellklasserna inte var fulla. Osman tackade ja och arbetade snabbt ikapp det han var efter i och trivdes bra i sin nya klass. När han slutade på vårterminen hade han hundra procents närvaro och ingen stressmage och oro mer. Historien om Osman visar vilken betydelse det har att trivas i sitt sammanhang för att må bra.

Henrikson et al. (2019) skriver i sin studie *Well-being and stress among upper secondary school pupils in Sweden* om hur elever som har tillgång till ett socialt sammanhang i skolan, där de kan hitta vänner och få stöd av vuxna som inte är deras föräldrar, får goda förutsättningar för att möjliggöra sig god psykisk hälsa. Kostenius et al. (2019) är av den meningen att det är viktigt med en respektfullhet för eleven från lärarens håll och hur en inlyssnande lärare kan göra skillnad för den enskilde eleven att känna sig sedd. Berger (2020) framhåller hur viktigt det är att eleverna följs upp av sina lärare i samtal kring måluppfyllelse så att båda parter uppfattning kan synliggöras, så att inga onödiga missförstånd behöver uppstå. När en elev upplever sig ha kontroll över sin lärandesituation och kan påverka den, uppstår en positiv spiral som leder till välmående (Plenty et al. 2014) och det i sin tur bidrar till en känsla av empowerment. Skolan är ungdomarnas sociala arena och det som sker i denna värld påverkar såväl självkänslan, socialiseringsprocessen som identitetsskapandet (Backlund et al. 2017). Det som kan försvåra för elever som inte mår bra är om de inte vet vart de ska vända sig när de mår dåligt, Henriksson et.al (2019) skriver om en framtida önskan för att EHS ska vara synligt för alla som går i skolan så att eleverna vet vart de ska gå med sina problem. Bähr (2020) skriver om hur viktigt det är att alla på skolan är delaktiga i elevhälsoarbetet och fångar upp dem som inte hittar sin tillhörighet och sammanhang. Berger (2020) lyfter fram vikten av god kommunikation mellan elev, lärare och övriga professioner inom skolan, att alla som vistas inom skolan känner en känsla av sammanhang och tillhörighet. I Kostenius et al. (2019) forskning framgick att ungdomarna önskade en "lyssnande" kultur i skolan som främjar gemenskap, lärande och hälsa. Vidare nämnde ungdomarna att alla som är i skolan, såväl elever som vuxna, skulle arbeta utifrån ett helhetsperspektiv för att bygga ett gott hälsoklimat som ser till hela eleven och inte endast till deras prestationer.

Mfidi et al. (2018) skriver om hur elever kan agera som förebilder till varandra, stärka sin syn på sitt lärande och skapa en mer glädjefull tid i skolan genom att arbeta tillsammans. I den skönlitterära boken *Farsta fritt fall* (Lidbo 2010) inträffar detta mellan de två 16-åriga flickorna Mira, som kommer från en utsatt social miljö och Henrika, som kommer från ett välbärgat hem. Båda flickorna lider av psykisk ohälsa. Henrika efter att ha hittat sin pappa avsvimnad, då han fick en hjärtinfarkt och Mira med sin utsatthet på grund av hemförhållanden och umgänge med "tuffa" gänget som sysslar med såväl snatteri som droganvändning. När flickorna ska samarbeta i ett skolprojekt där de skapar en framtida lysande pacemaker, börjar deras gemensamma resa. Mira förstår snabbt att Henrika mår psykiskt dåligt, men inte varför. Henrika visar inte att hon mår dåligt utan försöker passa in i sin nya miljö i förorten Farsta. När Mira en dag går hem till Henrika för att Henrika inte varit i skolan på länge och Mira vill slutföra deras projekt finner de varandra. Mira har i sina tankar gett Henrika namnet Obesprutad.

Från boken *Farsta fritt fall* (Lidbo 2010) när Mira har visat skisser på den lysande pacemakern till deras projekt:

"Alltså, jag har gjort allt det här och vad har du gjort? Inte ett skit! Och så kan du inte ens säga tack eller nåt." [säger Mira] Obesprutad är helt stel. Andetagen hörs som snabba flämtningar. Hon flyttar blicken och nu ser Mira att det händer en massa där inne. Samma som på museet och på temadagen med livräddningsdockan. Och hon fattar. Det handlar inte om neonghjärtat. Eller jo, det är ju det det gör, men inte så att Obesprutad tycker att idén är skitdålig. Hon fixar inte sånt här bara (Lidbo 2010, s. 167 - 168).

Mira gör sig redo att gå hem igen när Henrika skakar på huvudet och säger:

"Mira, jag ..." hon suckar igen. "Vadå?" [svarar Mira] "Jag är glad att du kom hit" [säger Henrika] (Ibid s. 168.)

Efter denna scen startar en vänskap tjejerna emellan, om än trevande. Henrika har fått en vän i Farsta som numera vet att hennes pappa var nära att dö, då när Henrika hittade honom. För Miras del förändras mycket, från att vara omotiverad i skolan till att bli motiverad och lägga tid på sina studier och börja studera. Hon är inte längre bara en tjej i det "coola" gänget utan upplever sig som en del av ett nytt sammanhang i skolan. Tjejerna, Henrika från Naturprogrammet och Mira från Hantverkarprogrammet gör ett projektarbete tillsammans som stärker deras syn på sig själva och sina livssituationer. De är inte längre ensamma med sina mörka tankar, de speglar sig i varandra vilket också möjliggör ett bättre mående för dem båda (Ibid). Om vikten av att vara en del i ett sammanhang och att få känna sig sedd skriver även Backlund et al. (2017)

Vi kan även koppla Mira och Henrikas kollegialitet till Mfidis et al. (2018) artikel *The TEAM model for mental health promotion among school-going adolescents* som bland annat handlar om att elever kan vara förebilder för varandra. De tar upp vikten av sammanhållning elever emellan och hur det stärker eleverna och deras känsla av att ha makt över sig själva och sina respektive livssituationer. Allt detta stärker även jaget hos individen (Plenty et al. 2014) och ett stärkt jag ger positiva följder för såväl individen själv som för dennes omgivning (vår egen reflektion).

6.4 Riskfaktorer

Definitionen av riskfaktorer kan sammanfattas som faktorer som ökar riskerna att eleven utvecklar problem eller att eleven befinner sig i en livssituation som kan öka risken för problem. Bähr (2020) tar upp bland annat missbruk i hemmet, socioekonomiska faktorer, upplevelsen att ingen vuxen bryr sig, mobbning med mera. Ser vi till Miras hemsituation i boken *Farsta fritt fall* av Lidbo (2010) så har hon riskfaktorer på ett antal plan. Mira har blivit försummad sedan tidig barndom vilket lett till att hon först som 16-åring förstår att hon ser dåligt och skaffar glasögon. En helt ny värld öppnar sig för henne när hon väl kan se tydligt, där hon nu kan förnimma nyanser hos sina medmänniskor på ett helt nytt sätt:

Glasögon is the shit!

Folks ansiktsuttryck blir tydliga och man fattar liksom vad de känner utan att de säger något; om de är glada eller inte, om de är osäkra och försöker spela coola (Ibid s. 190 - 191)

Henriksson et al. (2019) skriver i sin studie *Well-being and stress among upper secondary school pupils in Sweden* att faktorer som uppväxtmiljö och sociala relationer spelar en stor roll i ungdomens mående. De tar även upp hur viktig relationen till de vuxna i skolan är och menar att utan en fungerande elev/lärare relation blir det svårt för eleven att tillgodogöra sig sina lärandemål. Vikten av att känna sig sedd för den man är och inte endast sina prestationer av såväl de vuxna i skolan och sina kamrater spelar roll för välmåendet och minimerar risken för ohälsa (Kostenius et al. 2019; Schraml et al. 2010).

I skolan så är läraren oftast den som står närmast eleven i dennes vardag och lärarens kunskap om tecken på ohälsa spelar roll, både för eleven men också för läraren själv. Okunskap kring psykisk ohälsa blir då en riskfaktor (Kostenius et al. 2019). Denna situation har vi kunnat urskilja i en av intervjuerna i Bergers (2020) bok *Psykisk ohälsa i skolan. Upptäcka, bemöta och åtgärda*, där Berger intervjuar en elev vid namn Lukas. Lukas gjorde bra ifrån sig i skolan och klarade sina kunskapsmål. I slutet av första året på gymnasiet berättade hans lärare för specialpedagogen att Lukas alltid hade så svårt att komma igång på lektionerna. Läraren hade inte kunskap om hur denne skulle göra och specialpedagogen träffade Lukas för ett samtal. I samtalet kom det fram att Lukas hade ADD (Attention Deficit Disorder) och hade i grundskolan gått i specialskola där han fått mycket hjälp. Lukas upplevde att han inte fick hjälp i sin nya skola och att han inte fick tydliga svar av sin lärare gjorde honom stressad.

Bristen på anpassningar som barn med ADD är i behov av för att komma igång och kunna slutföra sina uppgifter, gjorde att Lukas inte fick en känsla av sammanhang, KASAM, och det i sin tur ledde till hög frånvaro och psykisk ohälsa (Berger 2020). När Lukas fick frågan om vad skolan hade kunnat göra för honom så svarade han att det var oklart för honom. Han kunde själv inte se att han hade funktionsvariation och därför var i behov av stöd, som han inte hade fått. Berger (2020) nämner att många av lärarna på gymnasiet ofta tror att eleverna är mogna än vad de är när de börjar ettan och på så vis kan det uppstå missförstånd lärare och elev. Bähr (2020) bekräftar det som Berger (2020) nämner att elever som har svårigheter i skolan och inte får konkret och adekvat stöd löper ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa. Kostenius et al. (2019) nämner i sin artikel *Promoting mental health in school-young people from Scotland and Sweden sharing their perspectives* ett exempel att när en elev har diabetes vet alla vad som behöver göras, men om en elev reagerar

på ett utåtagerande sätt kan det missförstås som dålig attityd när det egentligen handlar om ett rop på hjälp.

EHS som enligt skollagen (SFS 2010:800) ska finnas på alla skolor behöver vara synlig för eleverna så att de vet vart de ska ta kontakt vid dåligt mående, såväl Bähr (2020), Berger (2020), Henriksson et al. (2019) samt Kostenius et al. (2019) tar upp detta i sina texter. EHS främsta uppdrag är att arbeta förebyggande och hälsofrämjande med fokus på att eleverna på skolan ska må bra (Skollagen SFS 2010:800) och när alla professionerna som ingår i EHS arbetar med varandra minimeras risken för ohälsa bland eleverna. Vikten av att se på helheten poängteras också av Borg & Pålshaugen (2018) för att kunna se vad som kan vara en lösning för hela klassen.

I en intervju i boken *Psykisk ohälsa i skolan- Upptäcka bemöta och åtgärda* (Berger 2020) med Michelle som gick i ettan på gymnasiet, ges en tydlig bild av hur en elev kan missförstås. Berger skriver:

Michelle nådde sina kunskapskrav med råge. Därför gjordes aldrig någon formell anmälan till rektor om att Michelle kunde tänkas vara i behov av stöd. Däremot gjordes is en informell anmälan när hennes lärare sökte upp mig och var orolig för hennes hälsotillstånd.

I och med att jag inte delegerats att göra en utredning och i och med att vi inte pratat om Michelles behov i EHT valde jag bara att träffa Michelle för att lyssna på henne och se om jag kunde hjälpa henne på något sätt.

Jag förstod nog inte själv hur illa ställt det var - hade jag gjort det hade jag själv sett till att en ordentlig utredning gjorts. (Berger 2020, s. 55)

Michelle går i ettan på gymnasiet och har höga prestationskrav på sig själv. Hon gick i en klass i grundskolan där all satsade på A och hon känner stor press att prestera lika bra på gymnasiet, men hon är rädd att inte hinna med. Hon vill visa sina lärare att hon kan. Specialpedagogen talar med henne om att de ska göra upp en plan för hur Michelle ska kunna minska stressen, de gör upp en pedagogisk plan. Att stärka Michelles självkänsla blir också en punkt som är viktig, och att ge positiv feedback till henne för det som rör hennes person och inte endast prestation (Berger 2020). Upplevd global självkänsla, som är summan av den inre och yttre upplevda självkänslan hos en individ, är starkare hos elever som upplever mindre stress i sin situation än elever med höga stressnivåer (Schraml et al. 2010). Vid tillfället då specialpedagogen träffade Michelle första gången var Michelles Aspergerdiagnos inte känd för vare personalen i skolan. Det är först när Michelle går i trean på gymnasiet som det blir känt för skolan efter att Michelle går in i väggen efter för hård press på sig. Michelle har medvetet undanhållit sin diagnos då hon inte vill bli placerad i ett fack. Specialpedagogen skriver om hur svårt det är att räkna till för alla elever på en gymnasieskola och att det på grund av okunskap och för lite resurser kan uppstå situationer som Michelles.

Michelle uttalar sig om sin situation:

Alltså om dom hade hunnit fånga upp mig innan, då tror jag inte att det skulle ha gått till den här botten det hamnade i. Och hade man då sett: "Jamen hon gråter ju varje dag i skolan och hon går hem typ hela tiden, borde vi inte kontakta någon nu?" Fast det gjorde de inte. Det var det som var så konstigt. (Berger 2020, sid. 113)

I situationen med Michelle ser vi hur lätt det är att inte se barnen som behöver hjälp. Tonårstiden är i sig själv en tid då mycket händer i barnens kroppar, eftersom de går igenom hormonella och kroppsliga förändringar och får tankar kring sitt jag och existentiella frågor uppstår (Schraml et al. 2010). Ungdomarna lever en stor del sina liv i sociala medier och lägger fokus på att passa in och vara lyckade. Det ständiga jagandet över att vilja passa in kan vara en riskfaktor (Bähr 2020). Att alltid vara tillgänglig och försöka leva upp till ett ideal skapat av samhällets normer kan utveckla stressnivåer som är ohälsosamma för ungdomarna. Att bli accepterad för den man är är en viktig faktor som minskar risken för ohälsa (Plenty et al. 2014).

Bristande skolresultat som kan bero på faktorer som skolfrånvaro är en riskfaktor och det är av största vikt att dessa elever får hjälp med att komma tillbaka till skolan. Att inte längre vara i skolan kan bidra till att eleven utesluts från gruppen, förlorar sitt sociala sammanhang och riskerar att hamna i psykisk ohälsa (Bähr 2020; Ford et al. 2018). Kommer eleven och skolan tillrätta med vad som orsakar skolfrånvaron kan den negativa spiralen vändas till en positiv situation och förutsättningarna för god hälsa ökar (Berger 2020).

Riskfaktorer kan bestå av många olika saker. I en kort resumé av texten ovan kan vi nämna socioekonomiska faktorer, missbruk i hemmet eller att skolan missar att uppmärksamma eventuella diagnoser hos elever. En faktor som verkar central som inte kan belysas nog så ofta, är om eleven blir sedd och bekräftad av sin omgivning i skolan får bättre förutsättningar för psykisk hälsa (Berger 2020). Vikten av att personalen som jobbar med ungdomarna i skolan har goda kunskaper i om hur psykisk ohälsa kan visa sig, skapar goda förutsättningar att fånga upp de elever som behöver hjälp (ibid). Riskfaktorer kommer alltid att finnas då livet i dagens samhälle går i snabb takt och är i ständig förändring. Det kan också vara svårt för ungdomar, som är mitt uppe i sin utveckling, att leva upp till alla de krav som ställs på dem. Därför är det av stor vikt att vi vuxna som arbetar på skolan vägleder och skyddar eleverna från att hamna i utsatta situationer (vår egen reflektion).

6.5 Skyddsfaktorer

Skyddsfaktorer är som vi nämnde under kapitlet tidigare forskning, en faktor som ökar en elevs möjligheter till en god utveckling, trots problem och utmaningar.

Skolan som skyddsfaktor ska ge eleverna tillgång till ett socialt sammanhang utanför elevernas fritid och familj. I skolan ska ungdomarna få stöd av de vuxna att skapa en hälsosam psykosocial närmiljö (Borg & Pålshaugen 2018). Stöd från andra elever är också av stor vikt enligt Henrikson et al. (2019) vilket i sin tur leder till god psykisk hälsa enligt Bähr (2020) som i sin bok jämför skolan med en komplex arbetsplats och menar att det är viktigt att hitta känslan av sammanhang för både de vuxna som arbetar där och för barnen som enligt lagen (SFS 2010:800) faktiskt måste tillbringa stora delar av sin tid i denna arena.

Skolan är en mycket komplex arbetsplats för både barn och vuxna, och därför behöver vi hitta ett användbart - hjälpsamt - förhållningssätt till uppdraget, där även vi vuxna upplever en känsla av sammanhang och kontroll (Bähr 2020, s. 121).

I *Farsta fritt fall* (Lidbo 2010) samarbetar eleverna med ett ämnesövergripande projektarbete vilket leder till att Mira och Henrika får större förståelse för varandras

situation. De har också stöd av en tillmötesgående lärare, Färnström och får på så sätt ett socialt sammanhang som sakta leder till ett bättre mående för båda. Även Berger (2020) skriver om att känslan av begriplighet och sammanhang gäller både eleverna och de vuxna på skolan.

Att ha en känsla av sammanhang är inte bara viktigt för eleverna, det är viktigt även för oss vuxna som ju också behöver hålla oss friska och vara försiktiga med stress och överbelastning. Därför är det viktigt att skapa meningsfullhet åt oss själva som lärare. Trivs vi och känner meningsfullhet i vårt arbete kommer detta med stor sannolikhet smitta av sig på våra elever (Berger 2020, s. 164).

Skolan ska arbeta förebyggande enligt Backlund et al. (2017) med bl.a. värdegrundsarbete och annan social karaktär som kan handla om att informera och stötta elever kring deras psykiska hälsa eller fånga upp och möta elever som det finns oro kring. Berger (2020) anser dessutom att skolan behöver bli mycket bättre på att fånga upp och lyssna på ungdomarna för att förstå vilka åtgärder som de behöver och som i sin tur skapar bättre psykisk hälsa bland dem. Även Bähr (2020) skriver om vikten att fånga upp och möta eleven för att minska utsattheten och stärka skyddsfaktorerna.

Liksom Borg & Pålshaugen (2018) och Backlund et al. (2017) poängterar även Berger (2020) och Bähr (2020) om vikten att professionella som är verksamma inom skolan samverkar med varandra för att få större perspektiv på elevernas mående. De menar att ett utvecklat kontinuerligt samarbete mellan professionerna i skolan är av godo både för enskilda elever och i grupp. Detta uppnås bl.a. genom ömsesidig respekt att kunna lita på varandra men också att kunna kompromissa när det behövs. Tydlig kommunikation om uppdraget är en ledstjärna och ger goda förutsättningar för lyckat samarbete. Trots att Borg & Pålshaugen (2018) i sin slutsats skriver att ett systematiskt teamarbete ger positiva effekter samt att reflektion kring processer bidrar det till goda resultat för eleverna och stärker samarbetet mellan professionerna så skriver både Berger (2020) och Bähr (2020) om att de ofta saknar dessa processer ute i skolorna.

Vi ska samarbeta med varandra och vi ska ha en samsyn (Berger 2020, s. 22).

Tyvärr sker det ibland att EHT får en roll som blir otydlig och kan bidra till att elever kommer i kläm, för att vi vuxna inte har ett klokt arbetssätt i våra processer (Bähr 2020, s. 171).

I Schraml et al. (2010) studie skriver författarna om hur elever kan bli bättre rustade för stress. De framhåller att verktyg för kognitiva omvärderingar kan användas som skyddsfaktorer och på så sätt vända tankarna i krävande situationer som utmanande istället för hotande. Detta stärks av Bähr (2020) som i sin bok beskriver ett program som kallas för Disa och som har en evidens att minska depressiva symtom men också att öka medvetenheten om hur positiva och negativa tankar påverkar vår psykiska hälsa. Bähr (2020) tar även upp ACT - Acceptance and Commitment Therapy, som går ut på att få en känsla av kontroll genom att ha insikten om vilka tankar som minskar respektive ökar stress. Hon skriver också om förmågan att anpassa sig och hantera förändringar och kallar detta för Resiliens. I sin text nämner Bähr (2020) att det finns olika verktyg och metoder kring begreppet men att den gemensamma nämnaren syftar till att inspirera eleverna att reflektera över vad som inverkar på deras välmående och vise versa. Övningarna hjälper ungdomarna att ha ett salutogent synsätt på livet och hur det varierar i sitt flöde under dagen men också i veckorna och från år till år (ibid). Berger (2020) skriver att hon använder sig av

motiverande samtal (MI) som är en samtalsmetod som används i rådgivning och behandling för att underlätta förändringsprocesser. För att visualisera och tydliggöra elevens tankar använder hon sig även av ritverktyg och tankekartor vid samtal med elever. Schraml et al. (2010) menar att användandet av dessa metoder kan hjälpa elever som upplever stress och nedstämdhet, och att det stärker elevernas känsla av att tro på sig själva och sitt eget värde, vilket är av godo för minskad stress och ökad självkänsla. De får verktyg att hantera bakslag och krav på ett för dem fungerande sätt. Backlund et al. (2017) skriver att grunden i det skolsociala arbetet är empowermentperspektivet, som innebär ett sätt att stärka eleven så att denne har makten över sin situation och kan stå upp mot begränsande strukturer och normer. De menar att känslan av att kunna påverka och äga sin egen kunskapsutveckling leder till goda förutsättningar att lyckas med sitt lärande (ibid) vilket vi också kunnat urskilja i Lidbos (2010) bok där båda huvudrollsinnehavarna Mira och Henrika i sitt projektarbete i hantverkskursen själva får styra hur och på vilket sätt de vill samarbeta och leverera sitt arbete. Båda blir stärkta i sin tro på sig själva och hittar verktyg att hantera de bakslag som dyker upp i deras sätt, inte bara i skolan utan även i deras fritid (vår egen reflektion).

En skola att trivas i är en stark skyddsfaktor för eleverna som tillbringar många timmar av sin barndom där (Bähr 2020). Om individen upplever att den har kontroll över sin egen livssituation så upplevs mindre stress (Schraml et al. 2010). I skolans värld innebär det att eleverna har lättare att ta till sig kunskap då de har mindre stress. För att skapa och främja trivseln för eleverna i skolan är det av betydande roll att samarbetet mellan elever och lärare är gott. Genom att de vuxna lyssnar till eleverna får de tillgång till ungdomarnas åsikter och tankar kring hur de vill ha det för att må som bäst. Eleverna kan då ta till sig kunskap på bästa sätt under sin skoltid och de vuxna kan på så sätt öka förståelsen för vad som behövs för att skapa en bra och utvecklande inlärningsmiljö för eleverna enligt (Berger 2020).

7. Avslutande diskussion

I vår uppsats ville vi undersöka hur kuratorerna på skolan arbetar preventivt för att främja elevernas hälsa då ingen av oss hade full insyn i ett sådant arbete. Vårt intresse väcktes först av de alarmerande rapporterna i massmedia om att ungdomar i dag mår mer än dubbelt så dåligt jämfört med för tio år sedan. Under insamlingen av vårt material har vi kunnat urskilja att den studien (Folkhälsomyndigheten 2018), som ligger till grund för massmediernas rapport kan tolkas på olika sätt och att ungdomarna själva ofta har förklaringar på utfallen kopplade till livets vardag vilket Wikström & Kvist-Lindholm (2020) studie faktiskt bevisar. Och vi har frågat oss själva hur stor vikt som läggs på validitet och reliabilitet när frågorna i folkhälsomyndighetens internationella undersökning av skolungdomar hanteras, då det är av stor betydelse för vad utgången kommer att bli.

På grund av den rådande pandemin, då vi från universitetet avråddes från att göra intervjuer bestämde vi efter att ha samlat in material i form av artiklar om tidigare forskning, populärvetenskapliga böcker och en skönlitterär bok att vi skulle ändra vår studie till att omfatta hela EHS. Detta på grund av att det inte var helt enkelt att hitta aktuellt material som fokuserade på endast kuratorns uppgift. Dessutom märkte vi ganska snart att hela EHS omfattas av preventivt arbete.

Då vi närmade oss vårt arbete med ett hermeneutiskt synsätt blev det mycket diskussioner både kring artiklarna om tidigare forskning men även kring de tre böckerna som ersatte våra intervjupersoner. Vi tyckte oss kunna se en röd tråd i det mesta av vårt material om att skolprestationer påverkar hälsan, hälsan påverkar skolsituationen samt att bakomliggande faktorer påverkar både hälsan och skolsituationen, dvs de påverkar varandra ömsesidigt. Vi har också fångat upp vikten av att eleverna får sina basbehov tillgodosedda liksom det beskrivs i Maslows behovshierarki, samt att arbeta med ett salutogent synsätt i skolan som sin tur leder till KASAM.

Sammantaget visar vårt resultat att ungdomars upplevelse av faktorer som meningsfullhet, tydlighet från lärare, uppmuntran och god kommunikation från och mellan alla vuxna på skolan samt elevernas känsla av delaktighet i sitt lärande kan bidra till minskad risk för psykisk ohälsa. Att eleverna får en känsla av att vara en del av ett sammanhang och en tillhörighet kan vi koppla till KASAM och Antonovskys (1991) salutogena perspektiv.

Skolan har ett ansvar att arbeta preventivt men även hjälpa elever med svårigheter eller elever som mår dåligt, och att vägleda elever och målsmän så att de elever som mår dåligt får hjälp från rätt instans. Vikten av att ungdomarna känner sig sedda som de är och inte enbart för vad de presterar spelar en stor roll för deras välmående.

Vår tolkning av resultatet på vår studie är att en holistisk syn på individen där lärandet och hälsan går hand i hand är av betydelse. För många ungdomar kan stressiga situationer i livet leda till att de blir nedstämda eller drabbas av ångest. Därför är det av vikt att skolan som arena i sin helhet fungerar som en skyddsfaktor för att främja psykisk hälsa men också för att upptäcka psykisk ohälsa hos ungdomarna. Det är av vikt att bekräfta eleverna och ge dem den kärlek och omsorg som de behöver. Känslan av egenmakt stärks när en elev känner att den kan påverka sin skolsituation. Detta gäller både lärandemålen och i kamratrelationer. Egenmakt stärker självkänslan som påverkar lärandet och en god spiral uppstår. Elever som uppnår känslan av egenmakt sprider positiva vibrationer till sin omgivning och fungerar som en skyddsfaktor till sina kamrater vilket gynnar alla på och utanför skolan.

EHS som är en del av skolans verksamhet och som behöver enligt vår studie arbeta strukturerat och långsiktigt och ingå i det systematiska kvalitetsarbetet på skolan. Då varje skola befinner sig i sin egen kontext bör detta arbete vara individuellt anpassat för att på så vis kunna omfatta och identifiera sådant som är särskilt angeläget att utveckla för den specifika miljön som finns på varje enskild skola. Tydlighet är också av vikt, såväl mellan kollegor i skolan som lärarens tydlighet i sin kommunikation med eleven. EHS samverkan kan ske på olika sätt på olika skolor men ska alltid se till elevens bästa. En tillitsfull relation mellan ungdomen och skolan skapas bäst i samarbete med den unge som ofta kan bidra med ledtrådar till ett sammanhang. Ju tidigare ett barn som mår dåligt fångas upp desto större är chansen att förebygga psykisk ohälsa.

Enligt skollagen, SFS 2010:800, ska EHS främst arbeta förebyggande. Det finns även krav på att det ska finnas tillgång till personal med specialpedagogisk kompetens, kurator, skolsköterska, skolläkare och psykolog samlat i EHS. Det framgår i vårt forskningsmaterial att skolor inte alltid förvaltar över den välbehövda kompetensen som vi ovan nämnde i EHS och som även verkar tvärprofessionellt och det sägs att "utan en bra grund faller i värsta fall hela bygget" (okänd källa).

Det gäller inte bara för hantverk och byggen av olika slag utan även för grupper och organisationer. Därför vill vi åter upprepa att skolans samlade personal i ledning av huvudmannen, rektorn, bör fokusera på att lägga en bra grund som EHS kan utgå ifrån. Tydliga mål om hur personalen kan ”upptäcka, bemöta och till viss del åtgärda” är bra verktyg för att arbeta med psykisk ohälsa inom skolans organisation. EHS är en del av skolan och måste också ses som en av byggstenarna i skolans uppdrag med utgångspunkt i läroplanerna och skollagen.

Det som vi gärna hade sett mer av i vår studie och som vi tror kan påverka samhällets syn på vad psykisk hälsa versus psykisk ohälsa är, är ungdomarnas egen syn på vad som är psykisk ohälsa och hur de vill bli bemötta från skolan och EHS. Alla är vi individer med olika uppfattningar och förnimmelser, horisonter och alla våra intryck ska silas genom vår egen subjektiva tolkning. I media förmedlas en bild av att den psykiska ohälsan ökar markant bland dagens ungdomar men vi funderar på ifall det finns ett samband mellan kausaliteten och verkan i den undersökningen som gjorts (Bringsrud Fekjaer, 2016). Massmediernas information och tolkning i form av forskningsnyheter om psykisk ohälsa är inte alltid korrekt. Tolkningen av frågorna som ligger till grund för resultatet av forskningen samt andra intressen som är knutna till resultatet kan ha uttryckts strategiskt vilket i sin tur påverkar resultatet. En annan fråga som har väckts är hur stor vikt Folkhälsomyndigheten lägger på validitet och reliabilitet när frågorna som ställs till ungdomarna hanteras? Detta är också av stor betydelse för vad utgången kommer att bli. Psykisk ohälsa har inte heller alltid haft samma definition, och på tio år har samhället och synen på psykisk ohälsa förändrats på ett sådant sätt att även det kan påverka resultatet i det forskningsprojekt som Folkhälsomyndigheten med hjälp av HBSC genomför bland svenska elever.

Hur som helst så är arbetet med psykisk hälsa i skolan och hur vi ska mäta detta både komplex och mångfacetterande, även om svaren söks i forskning som berör denna fråga. Vi kan ändå sammanfatta vår studie med att ett elevhälsoarbete som har sitt fokus på hälsa för lärande och lärande för hälsa ger möjligheter för eleverna att må bra i skolan och skapar de rätta förutsättningarna för ett gott lärande och en bättre hälsa.

8. Referenser

- Antonovsky, Aaron (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Aspers, Patrik (2011) *Etnografiska metoder*. Upplaga 2:4, Stockholm: Liber AB.
- Backlund, Åsa, Högdin, Sara och Spånberger Weitz, Ylva (2017) Skolsocialt arbete en introduktion. I: Backlund, Åsa, Högdin, Sara och Spånberger Weitz, Ylva (red.) *Skolsocialt arbete, skolan som plats för och del i det sociala arbetet*, Malmö : Gleerups Utbildning AB.
- Backlund, Åsa, Högdin, Sara och Spånberger Weitz, Ylva (2017) Socialt arbete i skolan - uppgifter, perspektiv och dilemman. I: Backlund, Åsa, Högdin, Sara och Spånberger Weitz, Ylva (red.) *Skolsocialt arbete, skolan som plats för och del i det sociala arbetet*, Malmö : Gleerups Utbildning AB.
- Berger, Magdalena (2020) *Psykisk ohälsa i skolan. Upptäcka, bemöta och åtgärda*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Borg, Elin & Pålshaugen, Öyvind (2019). Promoting students' mental health: A study of inter-professional team collaboration functioning in norwegian schools. *School Mental Health: A Multidisciplinary Research and Practice Journal*, 11(3), 476-488. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1007/s12310-018-9289-9>
- Bringsrud Fekjaer, Silje (2016) *Att tolka och förstå statistik*. Malmö: Gleerups Utbildning AB
- Bähr, Kristina (2020) *Psykisk hälsa i skolan, främja, skydda och stärka*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Eriksson Barajas, Katarina, Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne (2013) *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap. Vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ford, Tasmin, Parker, Claire, Salim, Javid, Goodman, Robert, Logan, Stuart, & Henley, William. (2018). The relationship between exclusion from school and mental health: A secondary analysis of the british child and adolescent mental health surveys 2004 and 2007. *Psychological Medicine*, 48(4), 629-641. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1017/S003329171700215X>
- Hammarberg, Lena (2014) Skolhälsovård i backspegeln. [<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65b16b/1553965719114/pdf3287.pdf>. Hämtat 2020.11.30]
- Henriksson, Fredrika, Lindén, Embla Kuller & Schad, Elinor (2019) Well-being and stress among upper secondary school pupils in sweden. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 172-195. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.11621/pir.2019.0411>

Hoffsten, Johanna, Hökby, Sebastian, Blazevska, Bianca, Hadlaczky, Gergö och Galanti, Rosaria (2020) Skolans arbete med elevers psykiska hälsa. Intervjuer med personal på grund- och gymnasieskolor i Stockholms län. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm; 2020. Rapport 2020:1.

[<https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2020.1-skolans-arbete-med-elevers-psykiska-halsa.pdf> Hämtat 2020.01.12.]

Hörje, Eva & Sällsjö, Roger (2013) *Att platsa i en skola för alla: elevhälsa och förhandling om normalitet i den svenska skolan*. Lund: Studentlitteratur AB.

Karlsson, Gunnel & Hill, Teci (2007) Humanistisk psykologi och fenomenologiska bidrag. I: Fahlke, Claudia & Johansson, Per Magnus (red.) *Personlighetspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Kostenius, Catrine, Gabrielsson, Sebastian & Lindgren, Eva (2019). Promoting Mental Health In School - Young People From Scotland and Sweden Sharing Their Perspectives. *Int J Ment Health Addiction* 18, 1521–1535 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00202-1>

Lidbo, Ulrika (2010) *Farsta fritt fall*. Stockholm: Alfabeta bokförlag AB.

Magnusson, Charlotta & Låftman, Sara.B (2019). Self-reported mental health problems in adolescence and occupational prestige in young adulthood: A 10-year follow-up study. *Children and Youth Services Review*, 101, 174-180. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1016/j.chilyouth.2019.04.006>

Mfidi, Finiswa H., Thupayagale-Tshweneagae, Gloria & Akpor, Oluwaseyi (2018). The TEAM model for mental health promotion among school-going adolescents. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(2), 99-110. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.2989/17280583.2018.1485570>

Plenty, Stephanie, Östberg, Viveca, Almquist, Ylva. B, Augustine, Lilly, & Modin, Bitte. (2014). Psychosocial working conditions: An analysis of emotional symptoms and conduct problems amongst adolescent students. *Journal of Adolescence*, 37(4), 407-417. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1016/j.adolescence.2014.03.008>

Repstad, Pål (2004) *Sociologiska perspektiv i vård, omsorg och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB.

Schraml, Karin, Perski, Aleksander, Grossi, Giorgio, & Simonsson-Sarnecki, Margareta. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34(5), 987-996. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1016/j.adolescence.2010.11.010>

SFS 2010:800. *Skollagen*

Socialstyrelsen (2014). *Barn som anhöriga - Stöd till barn i förskola och skola som har svårigheter hemma*,

[<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2014-5-10.pdf> . Hämtat 2020.12.01.]

Socialstyrelsen (2016) 3:e upplagan. *Vägledning för elevhälsan*.
[<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2016-11-4.pdf>. Hämtat: 2020.12.18.]

Socialstyrelsen (2017) *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. [<https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/kraftig-okning-av-psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga-vuxna/> . Hämtat: 2020.11.29.]

Sorbring, Emma & Bolin, Anette (2017) Skolans identifiering av barn i gråzonen. *Socialmedicinsk Tidskrift*. - 0037-833X. ; 94:4, s. 477-484.

Sapthiang, Supakyada, Van Gordon, William, & Shonin, Edo. (2019). Mindfulness in schools: A health promotion approach to improving adolescent mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 112-119. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1007/s11469-018-0001-y>

Skolverket (2013) Elevhälsa i skollagen
[<https://www.skolverket.se/publikationer?id=2477>. Hämtat 2020.11.30]

Skolverket (2019) Hälsa för lärande, lärande för hälsa.
[<https://www.skolverket.se/publikationer?id=40712019> Skolverket. Hämtat 2020.12.01]

Skolverket (2020) Leda elevhälsan i skolan
[<https://www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/leda-personal/leda-elevhalsan-i-skolan> Hämtat: 2020.11.28]

Svenska Akademiens Ordböcker (2020)
[<https://svenska.se/tre/?sok=salutogenes&pz=1> Hämtat: 2020.12.03]]

van Loon Amanda, W. G., Creemers, Hanneke. E., Beumer, Wieke. Y., Ana, Okorn & Voogelaar, Simone (2020). Can schools reduce adolescent psychological stress? A multilevel meta-analysis of the effectiveness of school-based intervention programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1127-1145. doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1007/s10964-020-01201-5>

Vetenskapsrådet (2017) *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Warne, Maria (2013) Där eleverna är: Ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö för hälsa. Doktorsavhandling vid Mittuniversitetet, Fakulteten för humanvetenskap, Avdelningen för hälsovetenskap.

Westerlund, Joakim, Amrén, Karin, Gillberg, Christopher & Fernell, Elisabeth (2018) Psykisk ohälsa bland unga - förstärkt elevhälsoteam krävs. *Läkartidningen*. 2018;115:E3FC

World Health Organization (2009) Child and Adolescent health and development. *HighlightsProgressReport2009*.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44314/9789241599368_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Hämtat 2020.11.28]

Wikström, Anette, & Kvist Lindholm, Sofia (2020). Young people's perspectives on the symptoms asked for in the health behavior in school-aged children survey. *Childhood*, 27(4), 450-467.
doi:<http://dx.doi.org.proxy.mau.se/10.1177/0907568220919878>

Ödman, Per-Johan (2007) 2:a upplagan. *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik*. Norstedts akademiska förlag.