



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Fritidshem som en hälsofrämjande arena

En kvalitativ intervjustudie om fritidspersonals tankar kring
psykisk hälsa och ett hälsofrämjande arbete

Ann Louise Lopez Karlsson och Ulrika Jönsson
Grundlärarprogrammet med inriktning mot
arbete i fritidshem



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: LRXA2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: HT/2023
Handledare: Kristina Hunehäll Berndtsson
Examinator: Jonas Linderöth

Nyckelord: intervjustudie, psykisk hälsa, psykisk ohälsa, hälsofrämjande arbete, fritidshem, salutogent perspektiv, KASAM, känsla av sammanhang, begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet, sociala relationer.

Abstract

Studiens syfte är att undersöka hur personalen på fritidshem talar om och förstår begreppet psykisk hälsa i relation till fritidshemmets uppdrag samt hur de arbetar hälsofrämjande. Tidigare forskning ger oss en inblick i hur den psykiska ohälsan har ökat under de senaste åren och att det sjunkit ner i åldrarna. Vidare ger forskningen indikationer på att tidiga insatser hjälper främjandet av den psykiska hälsan. En mängd tidigare forskning har gjorts där mycket fokus ligger i skolmiljön men fritidshemmet lämnas helt utanför. Studien är kvalitativ och utgår från semistrukturerade intervjuer med tio personer som arbetar på olika skolor runt om i Sverige. Ett strategiskt urval användes för att säkerställa en mångsidig grupp informanter med varierande erfarenheter och bakgrunder. Resultatet av studien visar att begreppen psykisk hälsa samt psykisk ohälsa omfattar många tolkningar. Trots att personalen dagligen träffar barn som mår dåligt finns det inga tydliga handlingsplaner för dessa situationer. En bristande dialog kring begreppet skapar osäkerhet och bidrar till att samtalen undviks. Informanterna ger en blandad bild av det hälsofrämjande arbetet på fritidshemmen. Det finns flera olika strategier och metoder som fungerar väl för att jobba med att stärka elevernas välbefinnande men det saknas tydliga riktlinjer. Slutsatsen av studien är att eleverna behöver en hög känsla av sammanhang (KASAM) för att uppnå en god psykisk hälsa. För att kunna möjliggöra det behövs kompetensutbildning, ett gemensamt förhållningssätt, en samsyn kring begreppen, förtydligande i styrdokument samt fortsatt forskning.

Förord

Vi är två studenter som går vår sista termin på grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i fritidshem, på Göteborg Universitet. Vårt arbete under denna uppsats har breddat vår förståelse och sätt att tänka kring begreppen psykiska hälsa samt att arbeta hälsofrämjande på fritidshemmet. Vi ser fram emot att applicera den omfattande erfarenheten som har berikats oss under denna resa och omsätta den i praktiken som de lärare i fritidshem vi är idag.

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Kristina Hunehall Berndtsson, vars tillgänglighet, snabba och utförliga respons har varit värdefull för vårt arbete och som bidragit till denna färdigställda uppsats. Vår studie hade inte varit möjlig utan alla informanter, som gav sin tid till att delta i denna studie. Vår tacksamhet sträcker sig också till våra familjer samt nära och kära för all stöttning genom dessa år under utbildningens gång. Likaså våra partners som inte bara stöttat oss utan också även bistått oss med tekniska aspekter och tillgängliggörande av kontorsutrymmen att studera på.

Slutligen vill vi tacka varandra, där vi under hela uppsatsens arbetsgång motiverat och peppat varandra som bidragit till ett fantastiskt samarbete. Att skriva examensarbete ihop har varit otroligt lärorikt och väldigt roligt!

Ann-Louise och Ulrika

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.2	Begreppet psykisk hälsa	2
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Tidigare forskning.....	2
3.1	Ökning av psykiska ohälsa	3
3.2	Tidiga insatser.....	3
3.3	Relationer.....	4
3.4	Sammanfattning av tidigare forskning.....	5
4	Teoretiska ramverk.....	6
4.1	Utifrån det salutogena perspektivet	6
4.2	Känsla av Sammanhang (KASAM).....	6
5	Metod.....	7
5.1	Val av metod.....	7
5.2	Urval och avgränsningar.....	7
5.3	Genomförande av intervjuer	8
5.4	Analysprocess	9
5.5	Metoddiskussion	10
5.6	Studien validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	10
5.7	Forskningsetiska överväganden.....	11
6	Resultat och analys.....	11
6.1	Psykisk hälsa.....	12
6.2	Psykisk ohälsa.....	13
6.3	Hälsofrämjande arbeten på fritidshem.....	15
6.3.1	Känslor.....	15
6.3.2	Sociala relationer	17
6.3.3	Meningsfull fritid.....	22
7	Slutdiskussion	23
7.1	Hur talar fritidspersonal om begreppet psykisk hälsa?	23
7.2	Hur beskriver fritidspersonal verksamhetens hälsofrämjande arbete?	24
7.3	Didaktiska konsekvenser för fritidsläraryrket	25
8	Vidare forskning.....	26

Referenslista.....	27
Bilaga 1 – Frågeformulär till intervju:.....	30
Bilaga 2 – Samtyckesbrev	30

1 Inledning

Under de senaste decennierna har en ökad uppmärksamhet riktats mot frågor om psykisk hälsa, där forskning och statistik har påvisat att det har skett en oroväckande ökning av psykiska hälsoproblem hos barn och ungdomar. Bris (2019) rapporterar att antalet samtal om ångest, självmordstankar, självdestruktivitet och ätstörningar har ökat betydligt de senaste åren, med en 66 procentig ökning av självmordstankar, 64 procent självdestruktivitet och 47 procent ätstörningar. Sverige utmärker sig negativt i internationella jämförelser gällande psykisk ohälsa bland barn. Ett allmänt tema i de barnsamtal Bris får handlar om barnens brist på tillgänglig hjälp och stöd. Bris (2019) belyser att många barn upplever att de lämnas ensamma med sina problem och att samhällets stöd är otillräckligt. Det är tydligt att barn kämpar för att bli hörda och få rätt hjälp (Bris, 2019). Olika rapporter från bland annat Bris beskriver att majoriteten barn upplever att de kan prata med sina föräldrar om saker som besvärar dem, men att de barn som ringer in upplever att deras föräldrar inte förstår, att de inte riktigt lyssnar. Föräldrar kanske menar väl men att istället för att lyssna in och invänta barnets önskan sätter de en egen tolkning på situationen vilket resulterar i att barnet inte känner sig hört (Bris, 2019).

Bris (2019) påpekar vikten av att samhället aktivt engagerar sig i att främja barns psykiska hälsa, med specifik fokus på att stärka skolornas roll. Detta är av extra värde med tanke på den svenska skolplikten, vilket innebär att skolan utgör en central arena i barns och ungdomars liv. Skolan är en plats där barn och unga tillbringar en betydande del av sin tid där de påverkas i många avseenden, vilket ger skolorna en avgörande roll i att stödja och främja deras psykiska hälsa. Denna betoning av skolornas betydelse stöds också av Folkhälsomyndigheten (2023) som konstaterar att skolmiljön har försämrats sedan 2013/14 för elever i åldrarna 13 och 15 år. Trivsel i skolan minskar samtidigt som skolstressen ökar i alla åldrar sedan 2009/10. Därutöver har gemenskapen mellan eleverna försämrats och mobbning har också ökat sedan 2009/10.

I flera rapporter och forskningsstudier framhålls det gång på gång skolans viktiga roll i barns och ungas vardag, vilket väcker frågor om varför fritidshemmet, som är en annan viktig del av barns liv, inte lika tydligt uppmärksammas inom detta hälsoområde. Bris (2019) understryker exempelvis betydelsen av att barns psykiska välmående gynnas av närvaron och engagemang från vuxna i deras närhet. Denna närvaro och engagemang utgör en central uppgift för fritidshemmet, där vuxna enligt styrdokument ska finnas till för att lyssna och ge stöd. Enligt "Läroplan för grundskolan, förskoleklass och fritidshemmet" (2022) är fritidshemmets syfte att erbjuda alla elever en meningsfull fritid genom att ta hänsyn till deras individuella behov, intressen och erfarenheter. Alla elever ska få känna sig delaktiga och få möjlighet att påverka sin verksamhet. Dessutom har fritidshemmet ett stort ansvar att främja positiva relationer som skapar en känsla av tillhörighet och trygghet inom gruppen. Samtidigt är målsättningen att stödja elevernas utveckling i sin nyfikenhet, kreativitet och självkänsla, det vill säga att tro på sin egen förmåga. Det framgår klart att fritidshemmets huvudsakliga roll är att interagera med och lära känna varje enskild elev.

I denna studie undersöks hälsofrämjande arbeten inom fritidshemmet genom semistrukturerade intervjuer med personal som aktivt arbetar inom fritidshemmet. Vår förhoppning med denna studie är att inspirera till framtida forskning inom hälsofrämjande insatser på fritidshemmet. Barns och ungdomars psykiska välbefinnande spelar en betydande och kritisk roll för samhällets framtid och välmående. Daniélsdóttir och Ingudóttir (2020) beskriver att barns möjlighet till att få utveckla en god hälsa i tidig ålder är avgörande för

framtiden och eftersom barn i Sverige börjar delta i fritidsverksamhet redan vid 5 och 6 års ålder blir detta högst relevant. Att investera i barns och ungdomars psykiska hälsa är att investera i en hälsosam och hållbar framtid för samhället.

Det väcker frågan hos oss om varför man inte väljer att integrera dessa ämnen redan i de lägre åldrarna, särskilt med tanke på forskning som visar att det gynnar alla barn oavsett skolålder (Folkhälsomyndigheten, 2020).

1.1 Begreppet psykisk hälsa

Hälsa är ett brett begrepp med flera olika definitioner. I vår studie har vi valt att förklara de relevanta begreppen utifrån Socialstyrelsen (2020) som beskriver att *psykisk hälsa* är ett samlingsnamn som innefattar både psykiskt välmående och psykisk ohälsa där begreppet innefattar mycket mer än frånvaro från sjukdom. Det finns många faktorer som påverkar den *psykiska hälsan* såsom samhället, möjligheter, förhinder, relationer samt sociala situationer med mera. Att ha sin psykiska hälsa i balans kan ses som att leva ett liv fullt ut med ett *psykiskt välmående*. Enligt Socialstyrelsen i *Begrepp inom området psykisk hälsa* (2020) betyder *psykiskt välmående* att leva ett liv där motgångar och negativa situationer uppstår men man har resurser och förmåga att kontrollera situationen och ta sig igenom det.

Psykisk ohälsa är även det ett paraplybegrepp där ett flertal tillstånd är tänkbara. Psykisk ohälsa kan innefattas av olika psykiska besvär och psykiatriska tillstånd men även svårigheter i vardagen, relationer, och sociala sammanhang. Psykisk ohälsa kan utgå sig i olika skepnader, vanligt är även att ohälsan ger sig tillkänna genom kroppsliga symptom såsom magont, huvudvärk och ont i kroppen. En känsla av att inte känna välmående eller känna ett sammanhang kan betyda psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2020).

Vår studie inriktar sig på hur fritidshemmen arbetar för att främja hälsa. Ett hälsofrämjande arbete syftar till att ha kunskap om vilka faktorer som ger ett psykiskt välmående och kunna arbeta med det som fungerar och stärker individen. Fokus är på att arbeta kring friskfaktorer, att stärka individen till att tro på sin egen förmåga, och att vara delaktiga i sin egen hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2022).

2 Syfte och frågeställning

I denna intervjustudie är syftet att undersöka hur tio personer som arbetar inom fritidshem talar om och förstår begreppet psykisk hälsa i relation till fritidshemmets yrkesuppdrag, samt hur de i sin verksamhet arbetar hälsofrämjande. Studien syftar till att besvara följande frågor:

- Hur talar fritidspersonal om begreppet psykisk hälsa?
- Hur beskriver fritidspersonal verksamhetens hälsofrämjande arbete?

3 Tidigare forskning

I denna del presenteras tidigare forskning relevant för studien. Forskning som legat i vårt intresse är ungas psykiska hälsa, hur olika instanser arbetar hälsofrämjande samt resultaten kring ett sådant arbete. Vi har valt ut tio olika rapporter och vetenskapliga artiklar adekvata för vår studie som vi tematiskt sorterat under tre rubriker, "*ökning av psykisk ohälsa*", "*tidigare insatser*" och "*relationer*". Vi har främst använt oss av Göteborgs universitets sökmotor men även hittat intressanta vetenskapliga artiklar genom litteratur vi läst samt

sökningar på Google. Sökord vi använt oss av är *barns psykiska hälsa, hälsofrämjande arbete, psykisk ohälsa i skolan* och *psykisk ohälsa hos unga*.

3.1 Ökning av psykiska ohälsa

Redan i en utredning i Statens offentliga utredningar (2006:77) rapporteras det om en kraftig *ökning av psykisk ohälsa*. Rapporten redogör för WHO:s statistik som belyser att psykisk ohälsa är ett folkhälsoproblem som väntas öka med åren. Utredningen är omfattande och innehåller flera delar. De har kommit fram till att en god kognitiv förmåga kan minska psykisk ohälsa, vilket blir relevant för vår forskning. Ju större kognitiv förmåga desto lättare kan en individ hantera påfrestningar i livet (SOU, 2006:77). Utredningen utgår från beslut av regeringen angående folkhälsan i Sverige. Runt 700 elever i fyra svenska orter har deltagit i studien. Studien har fyra huvudinriktningar, alla rör ungdomar och syftar till att finna metoder för att minska psykisk ohälsa och stress, samordna samhällets insatser samt att förbättra uppföljningen av psykisk ohälsa. Utredningen visar på att ungdomar tycker att skolan är en bidragande orsak till stress. Ungdomarna kommer med idéer om hur det skulle kunna åtgärdas. En samplanering på skolan gällande uppgifter samt läxor är en önskan för att på det sättet öka ungdomarnas fritid vilket i sin tur främjar den psykiska hälsan (SOU, 2006:77). *Psykisk ohälsa* har varit ett aktuellt ämne i många år, trots många insatser i Sverige så verkar inte den psykiska hälsan minska utan tvärtom stiga.

Bremberg (2020) har granskat den politiska diskussionen av orsaken till psykisk ohälsa genom Google-sökningar. Resultatet av googlesökningen *Psykisk-ohälsa-unga-orsaker* gav 131 000 träffar med 31 orsaker. Den högst rankade var skolan. Enligt undersökningen har riksdagen kommit med åtgärdade förslag där de åtgärder som ges ej är relevanta för orsaken. Den största satsningen på åtgärder var till barnpsykiatri samt andra psykologiska behandlingar vilket inte är vad webbsidorna menar är den största orsaken till *psykisk ohälsa* (Bremberg, 2020). Även Ahrén (2010) beskriver hur psykosociala problem drastiskt ökat de senaste tio åren. Rapporten syftar till att undersöka tidigare forskning angående ungdomars *psykosociala hälsa* kopplat till skolan. Rapporten visar på att barn med komplicerade vänskapsrelationer oftare drabbas av problematik såsom huvudvärk och magont. En annan studie som rapporten presenterar, menar att trakasserier, dåligt bemötande av vuxna samt för stor skolpress var framträdande orsaker till psykiska besvär. 13 procent av barn mellan 10-18 år uppger att de regelbundet kränks i skolan. Rapporten visade även att de elever som fick beröm av läraren ansåg sig ha bättre hälsa än de elever som upplevde att de inte fick uppskattning av läraren. I en studie där över 7000 elever i årskurs nio deltog visade resultatet att skolmiljön har en betydande roll för psykosociala hälsan. De som upplevde höga krav och lite kontroll hade sämre hälsa. Det framgick även att känsla av sammanhang var viktigt för det psykiska välbefinnandet (Ahrén, 2010).

3.2 Tidiga insatser

Psykisk ohälsa i unga år har en tendens att växa med och öka risken för ekonomiskt och socialt utanförskap. I en studie av Feldman m.fl. (2020) redogörs för en samhällsekonomisk modell, den första i sin kategori i Sverige som beräknar vinster för hälsan och ekonomin baserat på tidiga insatser kring ungas psykiska hälsa. Studien lutar sig på tre olika pelare, "bevis kring förebyggande insatser", "länkning mellan psykisk ohälsa i unga år med negativa följder i vuxen ålder" samt "den ekonomiska kostnaden". Studien refererar till tidigare forskning som påvisar att psykiska problem i barndomen ökar risken att hamna i negativa mönster i vuxen ålder. Modellen skapades utifrån flera olika steg, först ett urval och sammanställning av bevis kring skolans och föräldrarnas insatser för att förebygga psykisk ohälsa. Efter det gjordes en sammanställning av kopplingar mellan riskfaktorer och

långsiktiga utfall av psykisk ohälsa såsom missbruk och arbetslöshet. Sist gjordes en kalkyl angående kostnader kopplat till insatser och de långsiktiga utfallen. Resultatet av studien visar att verktyget som skapats ger en indikation på vad insatserna har för verkan samt vad det kostar. Modellen är inte vattentät och har flera svagheter såsom att alla mått är genomsnittliga. Slutsatsen av studien är att en modell är framtagen för att framhäva det ekonomiska värdet av tidiga insatser för barn och unga gällande psykisk ohälsa (Feldman m.fl., 2020). Petersen och Romqvist (2020) har beskrivit ett delresultat av Folkhälsomyndighetens kartläggning av systematiska litteraturöversikter som behandlar skolbarn psykiska problem såsom nedstämdhet och ångest. Artikelnen beskriver hur psykisk ohälsa blivit ett folkhälsoproblem bland ungdomar och barn. Därav är det viktigt att få fram kunskap kring vad som påverkar och skapar inätvända psykiska problem. Författarna hänvisar till Folkhälsomyndighetens sammanställning av skolans roll i ämnet. Den internationella litteraturen som används indikerar på en trend gällande den sjunkande åldern för psykisk ohälsa. Enligt rapporter är 12 respektive 20 procent av 11-åriga pojkar och flickor nedstämda flera gånger i veckan. När det kommer till 15-åriga pojkar och flickor är det 17 procent respektive 41 procent, vilket är en tredubbling sedan 1980-talet. Dessa siffror placerar Sverige på en topp tio plats när det kommer till nedstämdhet bland 15-åringar. Delar av studien visar att psykiska problem minskar då skolan lär barn om begreppet psykisk ohälsa. Effekten av kunskapen försvagas efter tid, därav finner författaren det intressant med fortsatta insatser. Sammanfattningen är att barn som lär sig om psykisk hälsa drabbas mer sällan av psykisk ohälsa då de bär med sig kunskap om hur det kan yttra sig samt hur den kan hanteras (Petersen & Romqvist, 2020).

3.3 Relationer

Holmström m.fl. (2015) skriver i en artikel om skolsköterskans rollstransformation mot ett hälsofrämjande arbete. Innehållet bygger på en kvalitativ studie. 16 kvinnliga skolsjuksköterskor från Västernorrlands län deltog i en intervju med tre huvudkategorier, "eget förhållningssätt", "hälsofrämjande arbete" och "elevcentrering". Eget förhållningssätt handlade mycket om skolsköterskans egen attityd till både elever men även till sin arbetsroll. Det ansågs vara en grund för att kunna jobba inom yrket. Ett flertal av informanterna lyfte vikten av att framhäva det som är bra, att se eleverna och skapa goda relationer. Relationer mellan skolsköterska och elev är centralt för ett hälsofrämjande arbete. Det är viktigt att vuxna, skolsköterskan i detta fall, är medveten om maktbalansen. Viktigt att visa respekt för eleven och lyssna in. Texten förklarar vikterna av implicit eller tyst kunskap, att en sak leder till en annan. Ett exempel är elevernas tidigare erfarenhet av rökning kan vara en indikation på en påbörjad skolproblematik med frånvaro från skolan. Elevcentrering handlar om eleven i fokus, att se och bekräfta eleven. Vara intresserade, lyssna och få eleven att känna sig speciell. Visa tillit till eleven och få hen att vara delaktig. Resultatet av studien visar att skolsköterskan har en betydande roll för ett hälsofrämjande arbete. För att lyckas med ett sådant arbete krävs en samverkan mellan skolans personal, ledning samt hemmet. En oerhörd viktig del i arbetet är att ha en relation och ett samtal mellan de olika parterna. Andra betydande delar för att lyckas arbeta hälsofrämjande är elevcentrering, bemötande och närvaro (Holmström m.fl., 2015).

Östlunds (1999) studie har ett fokus i sociala relationer, kamratstatus och dess betydelse för barns psykiska välbefinnande. Studiens syfte är att undersöka sambandet mellan kamratstatus och psykisk ohälsa. Resultatet av studien som baseras på "The Aberdeen Child Development Survey"- en studie med 14.000 barn visar att individer med hög kamratstatus mer sällan har psykisk ohälsa. Studien menar att status har betydelse för individen men även för gruppen i helhet. Att ett barn ställs utanför gruppen skapar inte bara problem på individnivå utan för

hela gruppen. De sociala relationerna man skapar i unga åldrar kan följa med till vuxenlivet och påverkar hälsan. Resultatet av studien, som gjordes med över 500 barn år 1964 i Aberdeen, visar att individer med hög kamratstatus mer sällan har psykisk ohälsa (Östlund, 1999).

Ytterligare en studie som lyfter relationers betydelse för psykiskt välbefinnande är *Främja psykisk hälsa- Elevers erfarenheter och förslag visar vägen för skolan* (Kostenius & Warne, 2020). Här har författarna fokuserat på två forskningsfrågor, den ena frågan fokuserar på nutiden och vilka erfarenheter eleverna har kring psykisk ohälsa. Den andra frågan riktar sig till framtiden och frågan hur psykiska hälsa kan främjas, vilka förslag eleverna besitter. Metoden som använts var en sekundäranalys av elever i åldrarna 10-21 år. Resultatet av studien delades in i tre teman där eleverna kom med konkreta förslag på hur de ville att skolan skulle arbeta för främja psykisk hälsa. De lade stor vikt vid att framhålla den vuxnes ansvar för att främja psykisk hälsa. Eleverna önskar att det fanns en öppenhet i skolan, samtal kring psykisk ohälsa, utbildning i ämnet samt betydelsen av att lyfta det positiva och goda. Eleverna vill känna sig sedda och delaktiga, att någon tror på dem (Kostenius & Warne, 2020).

Kassman och Kneck (2018) har tillsammans gjort en internationell litteraturstudie inriktad på föreningslivet och dess inverkan på hälsan. Ungdomsorganisationer har en betydande roll i att bidra till en god hälsa, då den innefattar en balans mellan stöd, kontroll och delaktighet. I litteraturen framgår det att den vuxne har en betydande roll för att främja hälsa. Det framgår också att de ungdomar som är i mest behov av aktiviteter hamnar utanför. Tidigare forskning har visat att ökat socialt deltagande har en positiv effekt på hälsan. För att främja folkhälsan har därför flera satsningar på ungdomsaktiviteter gjorts för att ge hälsosamma vanor tidigt i livet (Kassman & Kneck, 2018). Fredriksson m.fl. (2016) gjorde en studie med 362 ungdomar varpå 223 var under 15 år har genomförts i Stockholm och Örebro. Syftet med studien var att få en större medvetenhet i ett hälsofrämjande perspektiv. Fredriksson m.fl. (2016) menar att fritidsverksamheter har goda möjligheter till att arbeta hälsofrämjande. Resultatet pekar på att ledarna har en betydande roll i arbetet med att främja den psykiska hälsan. Ungdomarna efterfrågar en vägvisare, en trygg vuxen som lyssnar på deras behov men också sätter gränser. Ungdomarna vill vara delaktiga och veta vilka förväntningar det finns på dem. En annan sak som efterfrågats är aktiviteter som är kravlösa, ungdomarna behöver rekreation, en plats för återhämtning. Studien lutar sig tillbaka på en annan studie som genomfördes i Ottawa, Ottawa Charter. Ett hälsofrämjande arbete som menar att hälsa skapas och levs av människor i livet, där de lever, arbetar, leker och lär. Fritidsverksamheterna stämmer överens med Ottawas charters begrepp som dessutom är en stor del i många hälsofrämjande dokument och beslut i framförallt de nordiska länderna (Fredriksson m.fl., 2016).

3.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Tidigare forskning visar på en kraftig ökning av den psykiska ohälsan runt om i vårt land. Ett flertal studier visar att skolmiljön är en betydande orsak och regeringen har de senaste åren kommit med förslag på åtgärder för att stoppa den fortsatta trenden av psykisk ohälsa. I flera av rapporterna framgår det att våra barn och unga efterfrågar struktur med tydlighet och stabila vuxna som ser dem. Det visar sig även att insatser tidigt i livet främjar den psykiska hälsan. Den tidigare forskningen visar dock att det saknas forskning om hur ett arbete kring främjande av psykisk hälsa ser ut på fritidshemmet. Utifrån den tidiga forskning och informationen kring vikten av att arbeta med att främja den psykiska hälsan tidigt i livet ser vi vår studie som betydelsefull och viktig. Utifrån resultatet från våra intervjuer önskar vi en inblick i fritidshemmets hälsofrämjande arbete. Vår förhoppning är att få upp ögonen och inspireras och lära oss av varandras arbetssätt. Studien är även viktig för att få upp ögonen för

hur det verkligen ser ut runt om i landet på våra fritidshem. Arbetas det verkligen aktivt med psykiskt välbefinnande?

4 Teoretiska ramverk

I kommande avsnitt kommer vi att introducera den teoretiska grunden för vår studie, som är *Känsla av sammanhang (KASAM)* utformad av Aaron Antonovsky (1991). Känsla av sammanhang representerar en central del inom det salutogena perspektivet och belyser vikten av hur individer uppfattar och hanterar de utmaningar och påfrestningar de stöter på i sina liv. Denna teoretiska modell består av tre centrala komponenter: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*, vilka tillsammans ger en fördjupad insikt i hur människor uppnår psykiskt välmående trots livets utmaningar. Genom att använda känsla av sammanhang som teoretiskt verktyg i studien hoppas vi kunna ge insikt i hur fritidshemspersonal kan skapa en meningsfull och hälsofrämjande miljö för eleverna inom fritidshemmet och hur det kan påverka deras psykiska välmående.

4.1 Utifrån det salutogena perspektivet

För att uppnå en förståelse av KASAM-teorin, är det nödvändigt att börja med en översiktlig beskrivning av dess ursprung, *det salutogena perspektivet*. Enligt Antonovsky (1991) fokuserar det salutogena perspektivet raka motsatsen till det möjligtvis mer traditionella synsättet (patogena) som främst fokuserar på sjukdomen och dess riskfaktorer. Det salutogena perspektivet lyfter istället fram tankar över vad som gör att människor förblir friska. Exempelvis inom vår studie lyfter det salutogena perspektivet fram inriktningen mer mot hur arbetet kan främjas, vad och hur vi behöver göra för att främja psykisk hälsa. Antonovsky (1991) uppmanar oss att inte enbart bygga broar över livets floder för att förhindra människor från att falla i, utan också att lära dem att simma. Det handlar om att stärka individens självförtroende och dess förmåga att aktivt hantera de utmaningar och påfrestningar som livet erbjuder. Det är en teori som förskjuter vårt perspektiv från att vara mindre problemorienterad till att vara mer lösningsinriktad. Det salutogena perspektivet ger oss verktyg som är avgörande i vårt arbete med att förstå och främja hälsa, och det är en teori som alla som är engagerade inom hälsoområdet bör uppmärksamma och omfatta (Antonovsky, 1991).

4.2 Känsla av Sammanhang (KASAM)

Med bakgrund i det salutogena perspektivet utformade Antonovsky (1991) känsla av sammanhang (KASAM) under 1980-talet. Denna teori syftar till att mäta människors grad av förtroende för sin egen kapacitet att bemästra de utmaningar som livet utsätter en för. Känsla av sammanhang består av tre grundläggande komponenter: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Första komponenten, *begriplighet* syftar på individens uppfattning om i vilken utsträckning de kan förstå och göra mening av de händelser eller situationer som de ställs inför. Det handlar om att kunna tolka och föra samman information för att skapa en sammanhängande bild av verkligheten. Individer med hög begriplighet kan bättre förstå orsakssamband, hantera stress och lösa problem. De har en känsla av att de kan hantera utmaningar och att de har kontroll över sina liv. *Hanterbarhet* bygger på individens förmåga att känna att de har de resurser som krävs för att hantera de olika situationer och utmaningar som livet ger en. Dessa resurser kan vara individens egna förmågor men kan också erhållas genom familj, vänner eller andra människor i sin omgivning. Det innebär att personen tror att de har förmågan att hantera stress och svårigheter på ett rimligt sätt. Individer med hög hanterbarhet känner att de kan ta itu med problem och finna lösningar, även när det uppstår utmanande situationer. *Meningsfullhet* är den sista komponenten och beskrivs som hur en individ upplever livet och dess innebörd. En känsla av meningsfullhet är viktigt eftersom den

ger motivation och stöd när man står inför utmaningar. Personer med hög meningsfullhet är mer benägna att hantera stress och svårigheter på ett positivt sätt eftersom de ser ett syfte och värde i det de gör. Personer med en stark känsla av meningsfullhet närmar sig problem med nyfikenhet, engagemang och intresse och ser livet som meningsfullt, även under utmanande omständigheter.

I denna studie tillämpas KASAM som ett teoretiskt analysverktyg för att tolka och förstå det insamlade datamaterialet. Vi kommer att använda oss av de tre centrala komponenterna, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

5 Metod

I detta avsnitt redogör vi för vårt tillvägagångssätt för att samla och analysera data genom kvalitativa intervjuer. Dessutom kommer vi att presentera de intervjupersoner som deltagit, diskutera både urvalsmetod och hur vi analyserat fram resultatet. Kapitlet avslutas med studiens validitet och sedan etiska överväganden som styrde vår forskning.

5.1 Val av metod

Till följd av studiens syfte ansåg vi att en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer skulle vara bäst lämpad. Ahrne och Svensson (2015) påpekar att en kvalitativ metod kan användas för att kunna studera indirekta fenomen såsom känslor, tankar, upplevelser osv. Författarna poängterar "Ingen har väl sett en tanke" (Ahrne och Svensson, 2015, s. 10) och menar att man kan genom en kvalitativ metod där intervjuer genomförs, höra en människa berätta hur hen tänker. Valet av att intervjuerna skulle hållas semistrukturerade grundar sig främst i att vi ville skapa en miljö som bidrog till utforskande av tankar och idéer för informanterna, samt att det skulle kännas inbjudande och tillåtande för varje informant till att tala fritt. Semistrukturerade intervjuer baseras på en uppsättning av intervjufrågor som är bestämda innan intervjun. Väl under intervjun har intervjuaren flexibiliteten till att ställa följdfrågor beroende på respondentens svar. Enligt Patel och Davidson (2019) blir intervjuerna mer som ett samtal mellan två personer. När en intervju är semistrukturerad bygger det på mer öppna frågor i jämförelse med strukturerade intervjuer som följer frågeformuläret enbart rakt av.

5.2 Urval och avgränsningar

Eftersom våra frågeställningar inriktade sig på hur fritidspersonal samtalar eller beskriver något, blev det självklart för oss att just personal som arbetar i fritidshem skulle delta som informanter i denna undersökning. Sammanlagt fann vi 10 personer som ville delta och samtliga är verksamma inom fritidshemmet. Väl vid valet kring vilka informanter som skulle delta i studien hade vi inte för avsikt att inkludera slumpmässiga informanter från fritidshemmet. Vårt mål var att skapa en varierad grupp av människor som besatt olika erfarenheter, jobbade på olika platser i olika områden, olika åldrar och kön, vilket ledde oss till att använda ett strategiskt urval. Detta urval lyfter Bryman (2018) men kallar det för målstyrt urval. Författaren beskriver att deltagarna väljs ut på ett strategiskt sätt i syfte att inte få slumpmässiga deltagare. De avgränsningar vi valde att förhålla oss till var bland annat att varje informant skulle ha någon form av utbildning som var kopplat till fritidshemmet i syfte att få så innehållsrika intervjuer som möjligt. Vi valde också att avgränsa tidpunkten för intervjuerna till en tidsram av en timme. Detta beslut togs med hänsyn till praktiska överväganden och för att säkerställa att intervjuerna höll sig inom rimliga tidsramar för både informanter och oss.

Tabellen nedan visar vilka våra informanter är. Vi har delat upp varje individ i kategorier som inkluderar namn, arbetsavdelning, geografiskt område, yrkeserfarenhet och utbildning. Informanterna består av tre män och sju kvinnor. När det gäller det geografiska området, har informanterna sin arbetsplats i tätorter, innerstäder, mindre orter och mindre kommuner. Yrkeserfarenheten varierar från 5 till 23 år, och informanterna har olika utbildningar, inklusive lärare i fritidshem, fritidsledare, fritidspedagog och förskoleklasslärare.

Tabell 1

Intervju	Namn	Avdelning	Område	År i yrket	Utbildning
1	Amir	Äppelgården	Tätort	23 år	Lärare i fritidshem (idrott)
2	Catalina	Solrosen	Innerstad	6 år	Fritidsledare
3	Emma	Elefanten	Mindre ort	5 år	Lärare i fritidshem (musik)
4	Fanny	Regnbågen	Förort	6 år	Lärare i fritidshem (bild)
5	Peter	Kristallen	Mindre ort	9 år	Lärare i fritidshem (idrott)
6	Laara	Björnarna	Innerstad	10 år	Fritidslärare (hem och konsumentkunskap)
7	Morris	Mossbacken	Mindre kommun	10 år	Lärare i fritidshem (idrott)
8	Karin	Lejonen	Innerstad	15 år	Fritidspedagog
9	Jamila	Blåbärsstigen	Förort	18 år	Klasslärare i förskoleklass (arbetar även på fritids)
10	Therese	Rävlyan	Innerstad	20 år	Lärare i fritidshem

5.3 Genomförande av intervjuer

Inför intervjuerna sammanställde vi ett frågeformulär på åtta frågor (se Bilaga 1). När vi diskuterade fram dessa frågor hade vi i åtanke att försöka ställa öppna frågorna istället för frågor som riktar till ett ja eller nej. Vid letandet efter informanter valde vi att både ringa och maila runt till olika fritidshem i Sverige för att se hur högt eller lågt intresset var. Efter att vi fastställt vilka informanter som skulle delta i studien, diskuterades detaljerna kring tid och plats för intervjuerna. Vissa informanter föredrog att intervjun skulle genomföras på deras arbetsplats, medan andra, främst de som bodde på avlägsna platser eller i andra städer, önskade använda Zoom som intervjuplattform. Baserat på våra tidigare erfarenheter med digitala hjälpmedel samt uppmaningen från Ahrne och Svensson (2022), genomförde vi noggrann förberedelse inför varje intervju. Vi säkerställde att Zoom-länken fungerade i förväg och genomförde testkörningar innan för att försäkra oss om att allt fungerade korrekt. Vid varje påbörjad intervju gjorde vi också testinspelningar för att försäkra oss om att vi inte skulle missa att spela in samtalet. Vi ville försöka att undvika offentliga platser såsom exempelvis fik med mera just för att inspelningen kan störas av buller eller annat ljus som kan

tänkas ta över (Ahrne & Svensson, 2022). Därefter skickade vi ut ett samtyckesbrev som innehöll en utförlig presentation av oss själva och syftet med studien. Brevet tydliggjorde även varje informants rättigheter i samband med deltagandet och bevarandet av deras anonymitet i studien. Samtyckesbrevet avslutades med en vädjan om godkännande för deras deltagande. Vid själva intervjun bad vi om ytterligare en muntlig bekräftelse för att genomföra och spela in intervjun. Detta är även något som Ahrne och Svensson (2022) påpekade. Samtidigt påminde vi om att vi följer Vetenskapsrådets (2017) fyra grundläggande krav. Under intervjuerna valde vi att utföra anteckningar för att främst fånga upp eventuellt kroppsspråk men också punkta upp nyckelord (till syfte att bekanta oss direkt med den insamlade data). Varje intervju varade i ungefär 45 minuter. Samtliga inspelningar transkriberades därefter och bildade sedan grunden för den data som samlades in i studien. Fördelar med att använda sig av semistrukturerade intervjuer var att intervjuerna blev som ett samtal där informanterna öppnade upp sig och det fria ordet blev mer beskrivande. Denna metod bjuder in till generösare och djupare svar. Det som kan ses som en nackdel är att det är lätt att man blir subjektiv i vissa frågor. Att bli en skicklig intervjuare kräver övning för att hitta en balans i att hålla sig objektiv samt att vara öppen.

5.4 Analysprocess

Vi har utgått från Rennstams och Wästerfors (2015) tolkning av ett analysarbete. De lyfter upp tre handlingar som innefattar *analys*, *sortera*, *reducera* och *argumentera*. I direkt anslutning till våra intervjuer valde vi att transkribera den inspelade intervjun så att ljudupptagningen förvandlades till text. Anledningen till att vi var snabba med transkriberingen var för att få med känslan, tankar och kroppsspråk vi noterat under intervjun. Vi valde att spela in intervjuerna med hjälp av Ipad eller telefon och använde oss av appen *Röstmemon*. Varför vi valde verktyget röstmemon var bland annat för att ljudfilen kunde spelas upp långsamt, vilket gjorde transkriberingen smidig. Vi hade även möjlighet att pausa och gå tillbaka om behovet fanns. I vår transkribering valde vi att skriva med eventuella skratt, suckar eller pauser som uppstod i intervjuerna samt tydliga kroppsspråk som vi antecknat under intervjuernas gång. Transkriberingen lades sedan in i ett gemensamt dokument där alla intervjuer samlades. När all transkribering var klart påbörjades processen med att sortera materialet. Liksom Rennstams och Wästerfors (2015) beskriver startade den näst intill oändliga *sorteringen*. Vi tänkte vår sortering som en stor tratt som smalnas av ju mer vi sorterar. Vi började med att färgmarkera texten kopplat till våra frågeställningar. Därefter gjorde vi ytterligare en färgkodning utifrån tre teman, psykisk hälsa, psykisk ohälsa och hälsofrämjande arbeten på fritidshem. Rennstam och Wästerfors (2015) uttrycker att man ska "umgås" med texten genom att sortera, granska och sortera igen, i syfte att se nya vinklar och perspektiv på sitt material. Utifrån den tematiska sorteringen skrev vi sammanfattningar för att lätt kunna hitta det relevanta när det sedan var dags för reduceringen av innehållet. *Reduceringens* syfte är att minska texten till en mer hanterbar volym (Rennstam & Wästerfors, 2015). Utifrån informanternas information kodade vi olika ord och teman som var av intresse och relevans. Rennstam och Wästerfors (2015) delar in reduceringens process i två kategorier, där den ena är kategorisk reducering och den andra är illustrativ reducering. Vår empiri reducerades utifrån en kategorisk reduceringsprocess. Efter de första gallringarna fick vi en överblick på hur informanterna besvarat frågorna. Ganska ingående visade det sig att flera av svaren var snarlika och vi kunde se en röd tråd. Utifrån denna kunskap fokuserade vi på vad som skulle lyftas fram i vår studie, vilket innebar att vi kategoriskt reducerade bort information (Rennstam & Wästerfors, 2015). När vi sorterat och reducerat startade *argumentationen* då vår data användes för att dra slutsatser och stödja vårt resonemang samt teori. Informanternas information ställdes mot den tidigare forskningen kring ämnet. I en

kvalitativ studie är det inte enbart en fråga om att ordna och filtrera insamlad information, det är också viktigt att förmedla fram påståenden eller argument (Rennstam & Wästerfors, 2015).

5.5 Metoddiskussion

I det här stycket kommer vi föra en diskussion av metoderna vi använt oss av i vår studie. Vi diskuterar valet av en kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer. Anledningen till att vi valde en kvalitativ studie var utifrån vårt syfte. Vi ville granska hur fritidshemspersonal förstår begreppet psykisk hälsa samt hur ett hälsofrämjande arbete såg ut på olika fritidshem. En kvalitativ studie tillämpar sig väl för vår frågeställning då vi är ute efter informanternas ord och berättelser snarare än statistik (Alvehus, 2013). Vi var intresserade av informanternas egna berättelser om arbetet runt psykisk hälsa och hur det väl utspelade sig på fritidshemmen. Denna nyfikenhet ledde oss till beslutet om att samla in kvalitativa data inom området. Vidare ledde den kvalitativa metoden oss till att hålla intervjuerna semistrukturerade.

Semistrukturerad intervju är nästan som ett samtal mellan två människor, vilket gör att intervjuerna förs fram och tillbaka över olika teman (Patel & Davidson, 2019). De tematiska frågorna vi hade med oss från frågeformuläret gav en struktur på intervjun men den övergick till ett dynamiska aspekter vilket visar sig genom alla de följdfrågor som skapas från svaren som gavs (Rennstam & Wästerfors). Nackdelen med semistrukturerade intervjuer anser vi kan vara svårigheten att hålla sig objektiv, det kan vara svårt att hålla sina egna värderingar borta från samtalen samt att i vissa intervjuer tillkom frågor av stort intresse som inte kom upp vid andra intervjuer. I det stora hela är vi nöjda med semistrukturerade intervjuer då flexibilitet blandas med struktur. I framtiden skulle vi kunna komplettera intervjuerna med en enkät för att få mer precisa svar från våra informanter, alternativt ha med fler styrda frågor och eventuellt test-intervjuat varandra innan första tillfället. För en slutsats vi tagit är att det är svårare att göra en professionell intervju än vad vi räknat med.

5.6 Studien validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Studiens *validitet* och *reliabilitet* är två väsentliga aspekter inom forskningen, då de hjälper till att bedöma hur pålitlig och trovärdig studien är. Patel och Davidson (2019) förklarar att *validitet* handlar om i vilken utsträckning studien mäter det den är till syfte att mäta. I vår undersökning är det av särskild betydelse att utvärdera om de teman och aspekter som våra informanter har diskuterat verkligen är kopplade till de tre centrala komponenterna inom KASAM (Antonovsky, 1991), nämligen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. För att säkerställa detta har vi noggrant utformat både vårt frågeformulär och våra forskningsmetoder för att garantera deras relevans för det specifika forskningsområdet. Det är också av yttersta vikt att inkludera direkta citat från intervjuerna för att tydligt visa hur fritidshemspersonalens egna erfarenheter och perspektiv kan relateras till KASAM-teorin. Genom att göra detta kan vi stärka studiens validitet och därmed öka dess trovärdighet. Vidare har vi *reliabiliteten* som handlar om att säkerställa att studien är konsekvent och tillförlitlig. Enligt Patel och Davidson (2019) innebär reliabilitet att försäkra sig om att liknande resultat skulle uppstå ifall någon annan skulle göra samma studie på samma sätt. Eftersom vi är två personer som samarbetar i denna studie, har vi noggrant granskat och diskuterat varandras tolkningar och analyser för att säkerställa att vi är överens. Detta har uppnåtts genom regelbunden kommunikation och samråd vid varje transkribering av intervjuerna, där vi aktivt samarbetat för att uppnå en gemensam förståelse. Vår höga överensstämmelse med våra anteckningar tyder på en pålitlig analys, särskilt med tanke på att två forskare har granskat materialet. Om vi jämför detta med om en enskild forskare hade skrivit studien, skulle den endast representera en persons åsikter och tolkningar. Vi beslutade att även spela in alla samtliga intervjuer, både för att noga förstå svaren och för att granska

hur vi utförde intervjuerna. Likaså om det uppstod situationer då svaren gav tvivel eller oklarhet kunde vi upptäcka detta och kontakta informanten i fråga för en mer tydligare förklaring. På detta vis kunde vi undvika missförstånd och då öka reliabiliteten. Ahrne och Svensson (2022) förklarar *generaliserbarheten* som syftar till att generalisera till bredare population, det vill säga att det endast är aktuellt i kvantitativa studier, och eftersom vår studie bygger på en kvalitativ aspekt är detta inte relevant för oss. Istället kan våra resultat ses mer som en värdefull insikt som kan bidra till en djupare förståelse av ämnet och fungera som grund för exempelvis framtida forskning eller kanske tillämpningar inom området.

5.7 Forskningsetiska överväganden

Vid forskningsetiska överväganden har vi beaktat det som Vetenskapsrådet (2017) framställer, såsom att vara ärlig och sanningsenlig i vår forskning. Likaså en medveten granskning och tydlig redovisning av studiens utgångspunkter. Vi har strävat efter att presentera metoder och resultat både öppet och transparent. Vår målsättning har varit att få samtliga informanter att känna sig trygga och bekväma under samtalen, samt att de inte ska komma till skada för sitt deltagande. Vi har med en hög medvetenhet arbetat med en rättvis bedömning av andras forskning (Vetenskapsrådet, 2017).

Vi har även utgått från Vetenskapsrådets (2002) fyra grundläggande krav för skydd av varje individs integritet. *Informationskravet* innebär att varje informant fått den information som gäller angående syftet med intervjuerna och att deras deltagande är av betydelse för vår studie. Vi har även sett till att varje informant har fått en fullständig förklaring av alla aspekter i vår forskning som eventuellt kan påverka deras beslut att delta (Vetenskapsrådet, 2002). Detta genomförde vi genom att skicka ut ett brev på mejl till samtliga utvalda informanter, där vi återigen presenterade oss själva och vår studie (Patel & Davidson, 2019). Nästa är *samtyckeskravet* som betonar vikten av att varje deltagare ger sitt samtycke eller godkännande och att informanterna är medvetna om sin rätt att själva bestämma omfattningen av sitt deltagande. Väl vidare i sitt beslut får deltagarna inte utsättas för påtryckning eller påverkan (Vetenskapsrådet, 2002). Innan varje bokad intervju och under själva samtalet påminde vi informanterna om att deras deltagande var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sitt medverkande. Vid varje intervju var vi också noggranna med att först inleda samtalet med en förfrågan om ett muntligt godkännande vid deltagande samt inspelning. Vi följer också *konfidentialitetskravet* som framhåller att all information om varje informant måste behandlas anonymt i studien på grund av att utomstående inte ska kunna identifiera deltagarna. Det kräver också att forskare aidentifierar detaljer som kan avslöja deltagarnas identitet. Detta krav har beaktats noggrant genom att använda alias för namn, skola och område för att säkerställa att deltagarna känner sig trygga att tala fritt under intervjuerna. Endast författarna som genomförde studien har tillgång till informanternas uppgifter. *Nyttjandekravet* föreskriver att all insamlade data från varje informant endast får användas i forskningssyfte och inte för kommersiell eller icke-vetenskaplig användning. Detta innebär att informationen inte får användas eller delas för andra ändamål än de som är kopplade till vår forskning.

6 Resultat och analys

I följande avsnitt besvarar vi våra forskningsfrågor genom att systematiskt belysa relevanta insikter från de tio genomförda intervjuerna. Datamaterialet har analyserats med hjälp av det teoretiska perspektivet KASAM och tidigare forskning. Resultatet har delats in i tre tematiska områden, *Psykisk hälsa*, *Psykisk ohälsa* och *Hälsofrämjande arbeten på fritidshem*.

6.1 Psykisk hälsa

Vid en sammanställning över resultaten från alla intervjuer blir det tydligt att psykisk hälsa är ett omfattande begrepp som tolkas brett.

Det är väl mer hur man mår psykiskt, både god hälsa och ohälsa. (Peter, Kristallen)

Enligt Socialstyrelsen (2020) innefattar begreppet både psykisk ohälsa och psykiskt välbefinnande men utifrån majoritet av intervjuerna uppfattas begreppet mer som ett främjande begrepp som syftar till att må gott och ha ett psykiskt välbefinnande. Med den insikten blir det tydligt hur viktigt det är att diskutera betydelsen av begreppen för att få en gemensam förståelse och ett likvärdigt språk. Informanterna från studien menar att det är av stor vikt personalen får tid för diskussion och reflektion samt att skapa en samsyn och ett yrkesspråk.

Ja och det spelar ju roll vilket begrepp vi använder inom vårt, så man måste ju ha tid att sitta och grotta ner sig. Vad betyder det för oss gemensamt, vad har vi för gemensam plattform att stå på. (Therese, Rävlyan)

Att ha ett gemensamt språk och en förståelse för begreppet är viktigt för informanterna. En gemensam grund att utgå ifrån då man möter eleverna i sin vardag. Amir (Intervju, Äppelgården) menar att det är viktigt att fritidshemmet är behjälpliga och delaktiga i elevernas mående. Att kunna erbjuda verktyg för eleverna. Utifrån intervjuerna framgår det att "verktygslådan" på de olika fritidshemmen ser olika ut, och framför allt saknas det manualer på hur de kan användas. För att som elev kunna hantera olika svåra situationer som kan uppstå behövs redskap som gör att situationerna blir hanterbara och begripliga vilket indikerar på hur viktigt det är att begreppen lyfts och diskuteras. Therese (Intervju, Rävlyan) berättar att de på hennes fritidshem inte samtalar med elever kring begreppen men att personalgruppen för ett samtal och även pratat med vårdnadshavare vars barn mått dåligt. Så här säger Therese:

Det är väl något vi pratar om sinsemellan och vi har ju pratat med vårdnadshavare om att man vart lite orolig och så men kanske inte nämnt själva ordet ångest. Det är så laddat och så. (Therese, Rävlyan)

Fler fritidshem i vår intervjustudie visar på att begreppen är något som det inte arbetas aktivt med trots att vi har sett i tidigare forskning att det efterfrågas av våra barn och unga (Petersen & Romqvist, 2020). I tidigare forskning beskriver eleverna att de önskar att psykisk hälsa lyfts fram ur mörkret och blir en del av vardagen. Ju mer kunskap kring begreppen desto större chans att värja sig mot den psykiska ohälsan. En medvetenhet kring begrepp kopplat till psykiska hälsa ger större möjlighet till att hantera situationer eleverna kan stöta på.

Vidare diskuterar informanterna olika faktorer kopplat till psykisk hälsa. Tydligt blir att relationer är någon som värdesätts högt och som de flesta anser vara betydande för att kunna uppnå en god hälsa. Flertalet informanter menar att goda, trygga relationer bidrar till ett välbefinnande. En god psykisk hälsa vilar på goda relationer. Relationers inverkan på god psykiska hälsa och välbefinnande blir tydligt i flera av de tidigare studierna. Östlund (1999) menar att de sociala relationerna i barndomen även speglar den psykiska hälsan som vuxen. Studien visar även på att barn med hög kamratstatus har en bättre psykisk hälsa än barn med låg status. Detta kan vi koppla till att kamratrelationer på fritidshemmet är viktiga då det kommer till den psykiska hälsan.

Alla informanter nämner att en god hälsa bygger på olika faktorer men framför allt på en god gemenskap och relationer. Att få känna en tillhörighet och ett sammanhang lyfts som betydande faktorer att uppnå en god hälsa. Informanternas reflektioner kan likställas med Antonovskys teori KASAM som betonar vikten av en känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991).

*Psykisk hälsa tror jag är så mycket mer om hur vi mår i sammanhangen vi är i.
(Fanny, Regnbågen)*

Information samt fakta från tidigare forskning (Kostenius & Warne, 2020) vittnar om att *Känsla Av Sammanhang* är återkommande tankar när det handlar om psykisk hälsa. Informanterna belyser vikten av att se och bekräfta sina elever, få dem delaktiga och känna att just dem har en betydande plats i sammanhanget. Genom att lägga tyngd på att bekräfta och lyfta det positiva återknyter man till det salutogena perspektivet. Perspektivet fokuserar på att främja det friska och det som fungerar väl. Genom att aktivt bekräfta eleverna stärks deras självkänsla vilket i sin tur främjar psykiskt välmående.

Therese (Intervju, Rävlyan) beskriver hur de lyfter eleverna och bekräftar minsta sak, vilket får eleven att känna sig betydelsefull samt att de har ett sammanhang, vilket gör att det växer som individer.

Återkommande i intervjuerna är även den holistiska synen på psykisk hälsa, balansen mellan det fysiska och psykiska välbefinnandet. Fanny (Intervju, Regnbågen) menar att psykisk hälsa är en balans mellan fysisk och psykisk hälsa, även Jamila (Intervju, Blåbärsstigen) menar att psykisk hälsa och rörelse hör samman.

Psykisk hälsa går ju hand i hand med rörelse, att den psykiska ohälsan har ökat i takt med allt stillasittande. (Jamila, Blåbärsstigen)

Sammanfattningsvis är psykisk hälsa ett omfattande begrepp som innefattar både psykisk ohälsa och psykiskt välbefinnande. Flera av informanter talar om vad som bidrar till god psykisk hälsa. Där blir relationer, social kontakt, bekräftelse och en känsla av sammanhang centrala faktorer. Gällande begreppen blir det tydligt att det finns en ovana i att diskutera dem men behovet för det finns och är tydligt.

6.2 Psykisk ohälsa

Vid frågan om vår informanter stött på psykisk ohälsa på fritidshemmet blir det genomgående svaret, ja!

Jag tycker att det ter sig på så olika sätt och att det är ganska vanligt, och att det faktiskt är på olika nivåer. (Emma, Elefanten)

Svaren från intervjuerna är relativt eniga gällande den psykiska ohälsan. Flera nämner utanförskap och brist på att känna gemenskap, inga kompisrelationer osv. Några informanter nämner den personliga utvecklingen i kombination med att inte förstå sig själva, diagnoser och sociala hinder samt svag anknytning till sina känslor. Amir (Intervju, Äppelgården) berättar att han stött på psykiska ohälsan i skolan vid flera tillfällen samt på olika sätt. Det har handlat om depressioner, olika diagnoser samt psykiska sjukdomar. Han lyfter även skolstress och oro kopplat till skolan och fritidshemmet. Det är även något forskningen stödjer då flera

studier menar att skolan i många fall är anledningen till psykisk ohälsa hos barn (Bremberg, 2020). Även Laara (Intervju, Björnarna) kopplar den psykiska oron till stress relaterat till skolprestation men också tydliga tecken från en skadlig press hemifrån.

Jag tänker också på pressen som eleverna får hemifrån, barn som får psykisk ohälsa av det. Föräldrarna har redan bestämt att deras barn ska bli professorer, läkare, jurister och så vidare. Jag återkopplar till hemmet hela tiden, men vi på fritids träffar ju barnens föräldrar mer än någon annan. Det har ju visat sig att barn har förändrats utefter press hemifrån, som liksom läkare väl har konstaterat medan vi på fritids har vetat om det långt i förväg. (Laara, Björnarna)

Vi förstår utifrån flera av våra informanter att vårdnadshavares krav på barnens skolgång har en negativ innebörd. Kraven överensstämmer inte alltid med elevernas förmågor eller intressen vilket många gånger leder till ökad psykisk ohälsa med stress samt andra åkommor. Den psykiska ohälsan kopplat till hemmet, med medtagna tankar och känslor är ett återkommande tema i intervjuerna. Det kan handla om skilsmässor, dödsbesked, sjukdomar eller andra faktorer som gör att eleven inte mår bra vilket kan resultera i ett ändrat beteende, en oro hos eleven eller att eleven får problemskapande beteende. Vissa elever tar sig an en vuxen eller en kompis och lättar sitt hjärta medan andra bär på det vilket kan ge utlopp i sorg, frustration och ilska. I det rådande Sverige är det ett känt faktum att barngrupperna är stora och förmågan för lärarna att finnas till och se barnens psykiska ohälsa minskar i relation till det faktum.

Psykisk ohälsa uppstår ofta i barngrupper, när vi vuxna inte hinner med att se och möta alla behov. Många utav eleverna har behov av extra uppmärksamhet och extra stöd. Och det är många gånger man inte hinner med för att man är för få i personalen eller för att man inte är rätt tillämpad. (Fanny, Regnbågen)

Att arbeta i stora barngrupper blir extra sårbart när det kommer till att fånga upp elever som drabbats av psykisk ohälsa. Informanterna återkommer flera gånger till barngruppens storlek då de känner en maktlöshet till att inte kunna tillgodose elevernas behov. Rädslan att missa eller inte hinna fånga upp en elevs mående har fått flera fritidshem att agera. I intervjuerna stöter vi på flera olika metoder för fritidsledarna att kartlägga eleverna. Kartläggning sker i olika kontexter med syfte att se och bekräfta eleverna vilket lyfts fram senare i studien.

Utifrån studien *Främja psykisk hälsa- Elevers erfarenheter och förslag visar vägen för skolan* (Kostenius & Warne, 2020) är just det faktum att inte bli sedd av en vuxen en orsak till psykisk ohälsa. Vi är sociala varelser som behöver bli bekräftade och lyssnade på för att inte drabbas av psykisk ohälsa. (Kassman & Kneck, 2018)

Ett ytterligare genomgående svar angående psykisk ohälsa var relationer, utanförskap, otrygghet och brist på känsla av sammanhang. Tidigare studier framkommer vikten av att känna en gemenskap, att man tillhör någon (Kostenius & Warne, 2020). Emma (Intervju, Elefanten) berättar om vikten att vara ett vi och bygga trygga relationer till eleverna.

Det är viktigt att en skola jobbar mot viet. Att trygghet finns över hela skolan. (Emma, Elefanten)

Utifrån citatet kan psykisk ohälsa förklaras utifrån ensamhet och utanförskap. Att tillhöra någon eller känna sig sedd är viktiga komponenter att ha för att stå upp mot psykisk ohälsa.

Tidigare forskning (Östlund, 1999) menar författarna att kamratrelationer och status är viktiga komponenter för psykisk hälsa. Forskningen visar att elever med hög kamratstatus har ett större psykiskt välmående. För att motverka psykisk ohälsa är det av stor vikt att personalen bär med sig den kunskapen. Att aktivt vara delaktiga med eleven, skapa gruppaktiviteter för att få en gemenskap samt bygga relationer mellan elev till elev och personal till elev. Utifrån denna synvinkel kan vi också förstå vikten att få eleverna delaktiga i sin tid på fritids, elever som känner att tiden på fritidshemmet är meningsfull har större möjlighet till att känna ett psykiskt välbefinnande. Är tiden fylld med aktiviteter som är av intresse och ger avkoppling så bidrar det till att hålla den psykiska ohälsan borta. Det kopplar vi till en av komponenterna i KASAM, meningsfullhet som innebär att eleven ser ett syfte med tillvaron, vilket är motiverande och bidrar till känsla av sammanhang.

Sammanfattningsvis innefattar psykisk ohälsa flera olika tillstånd varierande från små till stora bekymmer vilka kan yttra sig på olika sätt. En vanlig faktor till psykisk ohälsa är skolstress och press hemifrån där förväntningar överskrider förmågorna. Brist på kamratrelationer, gemenskap och att känna sig betydelsefull i sammanhanget lyfts som faktorer som kan bidra till psykisk ohälsa.

6.3 Hälsöfrämjande arbeten på fritidshem

Hälsöfrämjande arbeten på fritidshemmet beskrivs av samtliga informanter som innehåller många intressanta faktorer. Trots att informanterna inleder sina reflektioner från olika utgångspunkter, landar de slutligen i tre gemensamma aspekter som vi har kategoriserat i tre delar nedan: *Känslor*, *Relationer* och *Meningsfull fritid*.

6.3.1 Känslor

Många av informanterna beskriver att ett hälsöfrämjande arbete ligger i att samtala om känslor.

Jag personligen pratar ofta om mina egna känslor, för att visa att det är okej och viktigt att prata om sina känslor. (Catalina, Solrosen)

(...) och visa eleverna att vi i personalen också känner känslor och att det är okej med alla känslor man känner. (Catalina, Solrosen)

Catalina (Intervju, Solrosen) understryker betydelsen av att diskutera känslor med sina elever, att lära dem hantera sina känslor och främja öppen kommunikation inom gruppen. Vi tolkar att Catalina vill rikta fokuset mot att inspirera eleverna till att försöka hantera sina motgångar på ett hälsosamt sätt. I andra citatet ovan nämner hon att det är viktigt att vi vuxna också pratar öppet och ärligt om våra egna känslor med eleverna. Detta kan ses som att Catalina vill visa sina elever en förståelse kring vad de känner, att vuxna också känner dessa känslor och kan då relatera elevens eventuella motgångar. Kanske att också lyfta fritidspersonalens roll som goda förebilder. Ahrén (2010) beskriver att rapporter om ungdomars psykosociala hälsa i relation till skolan visar att komplicerade relationer till sina vänner leder till fysiska besvär såsom huvud- och magvärk. Vi kopplar detta till en känsla av oro och otrygghet. Med våra teoretiska glasögon kan vi vidare se ett samband i det Ahrén (2010) förklarar om komplicerade vänskapsrelationer till det Antonovsky (1991) poängterar om låg känsla av *begriplighet* i KASAM. Inom komplexa vänskapsrelationer har man möjligtvis inte den förståelsen och begripligheten kring sina känslor eller andras känslor i situationen. Liksom Catalina (Intervju, Solrosen) betonar vikten av att främja öppenhet och ärlighet kring känslor

tror vi att detta är en god strategi för att öka känslan av begriplighet. Med detta menar vi att genom samtal ges individen möjlighet till att förstå både sina egna och andras känslor. Eleverna kan då förstå och hantera konflikter eftersom det redan finns en etablerad öppen kommunikation.

I fritidshemmet handlar det också mycket om att komma i kontakt med sina känslor, lära sig att uttrycka sina känslor. (Fanny, Regnbågen)

Fanny (Intervju, Regnbågen) poängterar också betydelsen av att kunna uttrycka sina känslor i ord, i syfte till att skapa förståelse och som vi tolkar det möjligtvis uppnå en klarhet eller begriplighet i sina egna emotioner. Nedan följer ett annat uttalande från Fanny där hon beskriver att deras hälsofrämjande arbete är uppdelat i olika delar som sträcker sig över hela läsåret. För tillfället är de just nu i del två som fokuserar på just kontakten till sina egna känslor och bland annat förståelsen till andras känslor.

I period två kommer vi in på känslor, hur uttrycker vi våra känslor, hur ber vi om hjälp, hur löser vi konflikter, vad behöver vi för att må bra till exempel, prata om att vi alla behöver olika saker för att kunna må bra. (Fanny, Regnbågen)

Fanny (Intervju, Regnbågen) belyser vikten i att förstå sina egna men också andras känslor för att få en slags klarhet runt i sin omgivning när det uppstår konflikter eller andra motgångar. Samtliga citat ovan går att koppla till KASAM:s komponent begriplighet, som vi förklarade tidigare går in på individens förmåga till att förstå och organisera komplexa situationer som kan uppstå mer plötsligt (Antonovsky, 1991). I Kostenius och Warnes (2020) analys önskade eleverna att det fanns en öppenhet i skolan och att det pratades om ens mående och psykisk ohälsa.

Många av informanterna lyfter upp att arbetet med känslor är något som man ska börja med tidigt, gärna direkt med en ny elevgrupp.

(...) vi började direkt när elevgruppen var ny, då hade vi inplanerat en gång i veckan EQ-lekar. Mer för att de skulle få dels för att komma tillsammans som grupp men också för att de skulle kunna visa känslor och känna att det är okej men också trygg plats att kunna göra det. (Peter, Kristallen)

Peter (Intervju, Kristallen) förklarar ovan att de arbetade mycket med emotional intelligence, som också är känt som emotional quotient, där känslomässig intelligens innebär en medvetenhet om känslor, både sina egna och andras. Peter betonar att det är viktigt att förstå sina känslor och våga visa sina känslor inför en grupp man ska träffa varje dag. Utifrån Peters förklaring till olika EQ-lekar, kan vi se att en ökning av *begriplighet* blir centralt och en öppenhet bildas i gruppen (Antonovsky, 1991).

Ja, vi arbetar mycket med olika program och avsnitt som finns på urplay osv. Där de pratar om känslor, att det är okej att känna, vara ledsen, arg osv. Varje uppstart på termin så arbetar vi mycket med sammansvetsning, de får en fadder, de får gärna armband till varandra osv. (Laara, Björnarna)

Evas känslu-skola eller ja jag kommer ihåg vad den heter men de avsnitten pratar de om hur man mår och så där och så sen så tittar vi även på de här avsnitten "Vara

vänner” och där pratar de om om hur man kan må och hur man kan må av att utsättas för någonting och så där. (Laara, Björnarna)

Precis som Laara (Intervju, Björnarna) är det många informanter som beskriver att arbetet med känslor är avgörande för att få en förståelse. Vi kopplar detta som sagt att eleverna ska få känna en slags begriplighet, förstås sammanhanget och sig själv i känslorna. Citatet ovan får oss att tänka på frågan kring om man ska samtala med eleverna om begreppen psykisk hälsa och ohälsa för att ge en ännu bredare förståelse och begriplighet i tidig ålder. Petersen och Romqvist (2020) konstaterar att barn som får ökad kunskap om psykisk hälsa har en minskad risk för att uppleva psykisk ohälsa. Författarna menar att detta beror på att de utvecklar en förståelse för hur psykisk ohälsa kan manifesteras och hur man kan hantera det (Petersen & Romqvist, 2020). När vi ställde frågan ifall Laara (Intervju, Björnarna) och hennes kollegor samtalar om begreppen psykisk hälsa och ohälsa med eleverna svarar hon på följande sätt:

(...) vi har haft rollspel och då har man fått både utsätta andra och bli utsatt för någon för att kunna prata om det, men vi har inte pratat om begreppen så sätt med eleverna. Däremot har vi pratat med det i årskurs 5. Men sen vet jag inte om det är så bra att prata om begreppen med eleverna, tror det är bättre att sätta ord på känslor, att förstå känslor istället för begreppen. (Laara, Björnarna)

Laara (Intervju, Björnarna) betonar sitt engagemang kring den psykiska hälsan och relaterade begrepp, men poängterar samtidigt att man inte direkt tar upp psykisk hälsa och ohälsa verbalt med eleverna, utan snarare integrerar ämnet i olika sammanhang. Hon förklarar att man börjar diskutera dessa begrepp först med elever i årskurs 5. Det väcker frågan hos oss om varför man inte väljer att integrera dessa ämnen redan i de lägre åldrarna, särskilt med tanke på forskning som visar att det gynnar alla barn oavsett skolålder (Folkhälsomyndigheten, 2020). Vidare i resultatet var det inga andra informanter som arbetade med just begreppet psykisk hälsa med sina elever.

Sammanfattningsvis beskriver informanterna vikten av att inkludera känslor i hälsofrämjande arbete på fritidshemmet. Catalina (Intervju, Solrosen) understryker att öppen kommunikation om känslor är centralt och att hon personligen delar sina känslor för att inspirera eleverna att hantera motgångar hälsosamt. Fanny (Intervju, Regnbågen) poängterar att det är viktigt att uttrycka känslor verbalt för att skapa förståelse och möjliggöra begriplighet i egna emotioner men också i andras. De båda informanterna betonar arbetet med elevernas känslor som en grundläggande strategi för att öka begripligheten och främja öppenhet i gruppen. Vidare betonar Peter (Intervju, Kristallen) användningen av EQ-lekar för att främja emotional intelligence, och Laara (Intervju, Björnarna) lyfter vikten av att arbeta med olika program och avsnitt som fokuserar på känslor. Trots detta framkommer viss variation bland informanterna när det gäller att integrera begreppen psykisk hälsa och ohälsa i samtal med eleverna. Laara (Intervju, Björnarna) förespråkar att sätta ord på känslor snarare än att direkt prata om dessa begrepp medan andra informanter inte nödvändigtvis tar upp dessa begrepp i tidiga årskurser alls. Frågan om när och hur man bör diskutera dessa begrepp med eleverna kvarstår som ett ämne för fortsatt reflektion.

6.3.2 Sociala relationer

Informanterna betonar vikten i ett relationsarbete när det kommer till att främja elevers hälsa. När Laara (Intervju, Björnarna) samtalar om deras hälsofrämjande arbeten går hon mer in i verksamheten, det vill säga hur de gör i praktiken.

Varje uppstart på termin så arbetar vi mycket med sammansvetsning, de får en fadder, de får göra armband till varandra och så vidare. (Laara, Björnarna)

Laara (Intervju, Björnarna) understryker betydelsen av att vid starten av varje läsår alltid inleda arbetet med att bygga samhörighet inom gruppen och möjliggöra skapandet av nya relationer. I citatet nämner hon att detta görs i interaktionen med varandra. De får lära känna sin fadder genom exempelvis skapande verksamhet. Med detta citat tolkar vi det som att hon relaterar till trygghet och anser att det är en kontinuerlig process som man alltid ska arbeta med, men vid uppstart är det särskilt viktigt att ägna extra uppmärksamhet kring detta. Östberg (1999) understryker vikten av sociala relationer som byggs upp under barndomen och hur dessa relationer främjar individens psykiska hälsa, särskilt i vuxen ålder. Författaren betonar att personer med starka och positiva relationer bland sina kamrater har en lägre risk av psykisk ohälsa (Östberg, 1999). Nedan lyfter Laara (Intervju, Björnarna) också upp fritidslärares roll i arbetet.

(...) att vi har en god relation, att de känner sig trygga med oss, att vi har sunda tankar, att de vågar komma fram och prata med oss. Att man inte som lärare stoppar huvudet i sanden, utan man ska kunna prata om det, att eleverna kan känna att de kan ta upp det med oss utan att det ska kännas dumt eller så, att man har en god relation mellan lärare och elev. (Laara, Björnarna)

Citatet ovan poängterar fritidslärares viktiga roll i att alltid möta eleverna när det behövs. Fredriksson m.fl. (2016) betonar också den viktiga rollen personal som arbetar på fritidsverksamheter har. I författarnas intervjustudie med ungdomar som deltog i olika fritidsverksamheter framkom det att ungdomarna vill ha en vuxen som lyssnar och som agerar god förebild. De vill se upp till någon äldre som visar vägen framåt (Fredriksson m.fl., 2016). Vi tolkar att KASAM:s andra komponent fungerar på liknande sätt, det vill säga att en hög känsla av *hanterbarhet* bygger på ens egna resurser men också resurserna som finns runt ens omgivning (Antonovsky, 1991). Detta syftar till bland annat resurser som människor man förlitar sig på. Vi tänker framför allt när barn och ungdomar letar efter äldre att lita på och känna trygghet är det viktigt att vuxna möter dem, och inte viker undan.

Jag minns när en elev gick fram till en kollega till mig och frågade om ifall den vuxna kunde leka med hen. Men då säger den här kollegan att hen ska leka med barnen i parken exempelvis. Men jag kan känna då att det är väl klart att den eleven hade lekt med de andra om den hade känt den tryggheten. Men nu gjorde hen väl inte det. Barnet söker trygghet hos denna vuxna, och jag tänker att man kanske tror att man gör rätt men så blir det lite fel. (Morris, Mossbacken)

Enligt Holmström m.fl. (2015) bygger ett hälsofrämjande arbete på bland annat elevcentring, det vill säga att hela tiden försöka utgå från elevens behov och inte utifrån ens egen bekvämlighet osv. Morris (Intervju, Mossbacken) förklarar att det ibland kan handla om okunskap. Som i citatet ovan, när ett barn söker trygghet hos en vuxen tror den vuxne att den gör rätt i att försöka uppmuntra genom att säga till eleven att gå och leka med andra. Vidare samtalar Morris (Intervju, Mossbacken) om att det hälsofrämjande arbetet finns i interaktionen och att det är där fokuset bör ligga.

Min personliga åsikt tycker jag att fokuset mer ska ligga på att det vardagliga bemötandet, hur man talar med varandra osv och inte detta att det måste ske genom

aktiviteter osv. Det ska genomsyra hela verksamheten detta tema. (Morris, Mossbacken)

För Morris handlar det mer om när livet uppstår i vardagen, det är då man lär sig om relationer och skapar sina goda relationer. Detta påpekar även Fredriksson m.fl. (2016) på att ett hälsofrämjande arbete bygger på interaktionen, det vill säga där människor lever, leker och lär osv. Morris (Intervju, Mossbacken) framhäver i samband med detta att det krävs en gemensam syn från arbetslaget om det ska skapa kvalitet i ett sådant arbete.

Först, så tänker jag att man skulle ha en samsyn. Alltså hela lärarkollegiet. Och då krävs det ju liksom att man har tid att sitta och diskutera såna här saker. Prata om bemötande, relationer och kanske också fundera på "Hur tänker du i ditt uppdrag?" För alla kanske ser på sitt uppdrag olika. (Morris, Mossbacken)

Morris (Intervju, Mossbacken) betonar vikten av att man etablera en gemensam förståelse och målsättning som en grundläggande åtgärd. Kollegor kan ha olika perspektiv på sitt uppdrag, vilket ibland kan leda till oenighet i arbetsprocessen. Morris understryker att det finns de som avslutade sin utbildning för 20 år sedan och att förutsättningarna samt kraven ser annorlunda ut idag. Detta lyfter Holmström m.fl. (2015) också upp och betonar betydelsen av att reflektera över sin egen arbetsroll som grundläggande för att kunna bedriva hälsofrämjande arbete.

Samtliga informanter belyser problematiken kring kollegors olika syn och olika nivåer av kunskap. Några av informanterna påpekar att det är skolledningens ansvar att se till att ens personal är införstådd i alla delar vid ett arbetsområde så att det vidare ger en gemensam förståelse och samsyn.

Jag tror det behövs en tydlig styrning från ledningen, som talar om hur man ska arbeta i arbetslaget och där man har gjort övningar och så, att det läggs mycket tid att få jobba ihop i arbetslagen. (Fanny, Regnbågen)

Vidare förklarar Fanny:

Vi kan sitta på våra planeringsmöten och ha samtal om hur vi ska jobba och då är folk rätt överens om hur vi ska jobba. Men sen så när vi är i verksamheten så blir det något helt annat, där alla pedagoger jobbar olika och liksom gör något annat som motsätter sig mot det vi bestämt. (Fanny, Regnbågen)

Fanny (Intervju, Regnbågen) ser att det är främst skolledningen som har ansvar över att all personal utgår från samma grundtanke och förståelse. Hon påpekar att vissa följer arbetslagets överenskommelser om att arbeta med fokus på att skapa relationer i fritidsgruppen, medan andra inte gör det. Vi tolkar att detta är ett stort hinder för att främja elevernas psykiska hälsa eftersom en känsla av hanterbarhet baseras på, som tidigare nämnt, människor man känner tillit för (Antonovsky, 1991). Därför blir det viktigt att personal på skolor och fritidshem främst lägger fokus på att skapa en god relation till sina elever. I Fannys (Intervju, Regnbågen) tidigare citat om att använda den lågaffektiva metoden kan vi förstå hennes perspektiv och kopplar detta till vår tidigare diskussion om Bris (2019) och deras rapporter om vårdnadshavares bristande kunskap om hur man på rätt sätt bemöter sina barn. Detta kan också vara relevant för fritidspersonalen, där man inte möjligtvis förstår.

Därefter vill Fanny (Intervju, Regnbågen) tillägga:

Men jag tänker att det ändå finns så mycket vi kan göra personalmässigt. Jag tycker att exempelvis vår ledning har lyssnat väldigt bra när vi har tagit upp saker, och de gör ju vad de kan med de förutsättningar som de har. De får ju inte heller rätt förutsättningar alltid. Och det är väldigt svårt att hitta personal som är bra lämpade. Det är en lärarbrist och då blir det att man tar den personal som finns och det kanske inte alltid blir bra. (Fanny, Regnbågen)

Trots att förståelsen givetvis finns för ledningens förutsättningar anser vi att det istället blir extra viktigt att ledning tar ett ansvar i att vidareutbilda personal just för att det anställs ny personal utan tidigare erfarenheter. Precis som Fanny (Intervju, Regnbågen), lyfter även Jamila (Intervju, Blåbärsstigen) upp deras skolledningens stora insats kring främjandet av elevers psykiska hälsa.

Från och med i år så har vi börjat arbeta med en modell som är från Norge från början, som kallas för "PALS". PALS är en modell där man arbetar systematiskt med personalen förhållningssätt för att skapa god inlärningsmiljö där elever trivs och känner sig trygga, minska oro och konflikter genom positiva handlingar. Och vi lägger väldigt stor vikt att skapa goda relationer, uppmuntrar positiv beteende, och har bra rutiner. (Jamila, Blåbärsstigen)

Hon förklarar att den ökade medvetenheten bland personalen bidrar till kvalitet i arbetet och har stor betydelse för deras elevers mående och trygghet. Samtidigt som Jamila tackar sin skolledning lyfter hon också upp att det inte alltid finns tillfälle att arbeta utefter PALS-metoden:

(...) det största problemet har varit de stora barngrupperna, att man inte alltid kan finnas där som en trygg vuxen, att man inte ser alla barn alltid. (Jamila, Blåbärsstigen)

Jamila (Intervju, Blåbärsstigen) påpekar att det kan vara svårt att bekräfta alla elever också på grund av den underbemanning många fritidshem har. Det blir att man inte ser vissa elever alltid och då hamnar dessa elever under radarn.

Oavsett om fritids skapar bra aktiviteter, och försöker skapa lugn så är det mycket barn på en plats, och det är inte alltid att pedagogerna känner att de räcker till. Det bästa hade ju varit att det var färre barn såklart och att det är fler vuxna. (Jamila, Blåbärsstigen)

Personal som upplever att de inte räcker till är ett välkänt problem som finns på många skolor idag. Detta påverkar det hälsofrämjande arbetet och kan generera en upplevelse för eleverna att de inte vågar söka stöd från vuxna. Detta i sin tur bidrar till en känsla av otrygghet på fritidshemmet eftersom resurserna inte uppfattas som tillgängliga (Antonovsky, 1991). Som också nämnt tidigare indikerar forskning att barns erfarenheter av bristande bemötande och stöd från vuxna kan associeras med psykisk ohälsa (Kostenius & Warne, 2020).

Emma (Intervju, Elefanten) påpekar att man får använda sig av det man har och tipsar om plus, minus, noll-metoden, att se över ens relation till alla sina elever i syfte till att inte "glömma" bort någon.

Sen har vi jobbat mycket på att vi ser över hur vi ser på vår relation med våra elever. Vi har alltså då en lista på alla barn som vi då får fylla i hur jag tycker att min relation till denna elev är, genom att markera plus, minus, noll. Plus är liksom genomgående positiv relation, minus är mer en negativ relation som exempelvis att man ofta får säga till, att eleven inte söker sig till en osv, medan noll är neutral, det vill säga att det inte finns någon relation. Detta har vi sedan gått igenom tillsammans med arbetslaget och där då kan vi se vilka elever som bara har minus och vilka elever som bara har noll och så vidare. Detta görs då för att kunna förbättra relationerna till dessa elever. (Emma, Elefanten)

Genom en sådan kartläggning kan det också förväntas öka elevernas känsla av *hanterbarhet* (Antonovsky, 1991), då det förhoppningsvis leder till att de känner förtroende för fler vuxna. Därigenom arbetas det mot en mer kontinuerlig känsla av trygghet, oavsett om någon av de vuxna är frånvarande på grund av sjukdom eller slutar på skolan finns tryggheten kvar hos andra vuxna.

Karin (Intervju, Lejonen) påpekar också överbelastningen som idag existerar inom fritidshemmet, det vill säga de för stora elevgrupperna gör att ett planerat hälsofrämjande arbete inte hinns med helt enkelt.

Vi har ju väldigt mycket elever här. Det är ju en del elever som fortfarande känner att de inte har en klasstillhörighet. (Karin, Lejonen)

Karin (Intervju, Lejonen) förklarar att de inte fått möjlighet att arbeta mer ingående kring den psykiska hälsan. Hon påpekar att den främsta önskan ligger i att det blev mindre elevgrupper, så att det blir mer kvalitet i relationsarbetet. Vidare håller hon hoppet uppe och förklarar att de försöker så gott som det går med att skapa relationer i interaktionen.

Jag tänker i bamba, det är ju också väldigt centralt. När vi sitter och äter till exempel, då sitter inte jag och bara äter min lunch utan då ser jag till att skapa relationer med eleverna, och pratar med dem. (Karin, Lejonen)

Karins citat tar oss tillbaka till analysen om Morris (Intervju, Mossbacken) uttalande, att varje individ i personalen kan på eget bevåg främja elevers psykiska hälsa men för att det ska bli kvalitet med goda resultat som påverkar framtida motgångar krävs det att fler i personalen arbetar mot samma inriktning.

Sammanfattningsvis framgår det att informanterna betonar vikten av ett relationsarbete för att främja elevers psykiska hälsa. Laara (Intervju, Björnarna) exemplifierar detta genom att beskriva deras praktiska tillvägagångssätt för att skapa samhörighet vid varje uppstart på ett nytt läsår. Hon understryker att detta arbete kontinuerligt är nödvändigt för att bygga och stärka relationer. Forskning stödjer detta synsätt genom att betona att sociala relationer som skapas i väldigt ung ålder gynnar individens psykiska hälsa även i vuxen ålder. Informanterna Laara (Intervju, Björnarna) och Emma (Intervju, Elefanten) framhäver också fritidslärares roll som trygga vuxna och förebilder för eleverna. Denna trygghet och relationsskapande anses vara grundläggande för elevers psykiska hälsa. Morris (Intervju, Mossbacken) och Fanny (Intervju, Regnbågen) pekar på utmaningar relaterade till kollegors olika synsätt och nivåer av kunskap. De betonar behovet av en gemensam syn och förståelse inom arbetslaget, vilket lyfts fram i tidigare forskning som en viktig komponent för ett hälsofrämjande arbete. Fanny

(Intervju, Regnbågen) och Jamila (Intervju, Blåbärsstigen) diskuterar också skolledningens roll i att stödja och utbilda personal för att skapa en gemensam förståelse och samsyn. Informanterna belyser problemet med överbelastning inom fritidshemmet, särskilt på grund av stora elevgrupper. Karin (Intervju, Lejonen) poängterar behovet av mindre elevgrupper för att möjliggöra mer kvalitativt relationsarbete. Samtidigt understryker Emma (Intervju, Elefanten) och Karin (Intervju, Lejonen) vikten av att varje vuxen på fritidshemmet bör aktivt delta i att främja elevers psykiska hälsa genom att försöka skapa och underhålla goda relationer av det som redan finns.

6.3.3 Meningsfull fritid

I vårt resultat kan vi som sagt se att många informanter kopplar den psykiska hälsan i relation till fritidshemmet med elevers delaktighet. Väl i samtalen kring ett hälsofrämjande arbete lyfts detta inte upp lika tydligt. Vi tolkar att samtliga informanter mer indirekt samtalar om delaktigheten på fritidshemmet, men kanske inte kopplat till den psykiska hälsan. Däremot tar de upp att det är en viktig del inom fritidshemmet för att det ska kännas meningsfullt för eleverna.

Så dessa perioder är mer kanske stående för hela skolan som har syfte till att främja elevernas psykiska hälsa men att vad man gör i varje del är olika för olika grupper beroende på behov och intressen. (Fanny, Regnbågen)

Fanny (Intervju, Regnbågen) förklarar att deras centrala arbetsområden som är fördelade under läsåret baseras på elevernas behov och intressen. Hon beskriver att de har fritidsråd en gång i veckan där de ställer frågan vad eleverna önskar göra kommande vecka eller vad de har för aktuella intressen. Genom att visa att de försöker uppfylla elevernas önskemål lyfter de också upp vad de gjort under veckan som varit. Fanny menar att syftet här är mer för att de ska känna sig hörda och delaktiga. Vilket vi tolkar skapar en slags motivation och blir det en känsla för *meningsfullhet* (Antonovsky, 1991). När eleverna blir delaktiga och att de också ser samt förstår vikten med det som görs och att det har ett värde skapar det motivation till att fortsätta oavsett om det är givande eller mer motstridigt för stunden (Antonovsky, 1991).

Ibland har vi kört med en önskelåda där de får skriva ner önskemål också. På så vis får de som inte vågar prata inför andra göra sin röst hörd också. (Fanny, Regnbågen)

Att erbjuda olika möjligheter till att delta tolkar vi som en effektiv strategi i att alla eleverna ska få sin röst hörd. Både Holmström m.fl (2015) samt Kostenius och Warne (2020) betonar hur viktigt det är att eleverna blir sedda i sin delaktighet. Genom att skapa möjlighet att få påverka och vara delaktiga i sin egen vardag, främjas den psykiska hälsan (Holmström m.fl., 2015; Kostenius & Warne, 2020).

Emma (Intervju, Elefanten) påpekar delaktighet genom att lyfta upp att de är åldersblandade på fritidshemmet.

Det tänkte jag också på nu när vi pratar om åldersblandat, det är nog ganska viktigt för de äldre eleverna får ta ett slags ansvar, att de får hålla i saker och det gör ju väldigt mycket för deras utveckling och att de får växa i sig själva, vilket kan ge goda förutsättningar och resultat på ens mående och hälsa tänker jag. (Emma, Elefanten)

Emma (Intervju, Elefanten) belyser att det kan vara viktigt för framför allt de äldre eleverna att få ta lite mer ansvar. De kan få hjälpa till fritidshemspersonalen med vissa saker som i sig

kan upplevas meningsfullt. Vi kopplar Emmas tankar till Antonovskys (1991) beskrivning kring känsla av meningsfullhet. Likaså belyser Fredriksson m.fl. (2016) meningsfullheten för de ungdomar som får ett brett ansvar på fritidsgårdarna. Författarna lyfter upp att ungdomarna ser sitt ansvar som viktigt och påpekar att de som är äldre ska vara en bra förebild åt de som är yngre.

Sammanfattningsvis kan vi se i vår analys att många informanter kopplar samman psykisk hälsa på fritidshemmet med elevers delaktighet. Trots detta framkommer det inte lika klart när informanterna beskriver sina specifika hälsofrämjande åtgärder i verksamheten. Vi tolkar att samtliga informanter kanske mer indirekt betonar vikten av delaktighet, men när det gäller hur de faktiskt integrerar elevernas möjlighet till delaktighet, adresseras detta nästan inte alls. Två informanter (Fanny, Regnbågen; Emma, Elefanten) påpekar utifrån olika aspekter vikten av att skapa möjlighet för eleverna till att känna sig delaktiga i sin egen verksamhet. Genom exempelvis fritidsråd och önskelådan i verksamheten möts olika elevers bekvämligheter till att lyfta sina önskningar. Eftersom alla elever är olika kan det vara effektivt att erbjuda olika sätt att delta. Vissa pratar gärna inför grupp medan andra helst inte gör det. Likaså påpekas det en positiv aspekt kring åldersblandning på fritidshem. De äldre eleverna får möjlighet att ta mer ansvar i verksamheten och därigenom kan få en känsla av meningsfullhet.

7 Slutdiskussion

Syftet med studien är att undersöka vilka kunskaper fritidspersonal besitter kring psykisk hälsa samt hur de arbetar eller kan arbeta hälsofrämjande i verksamheten. Vi anser att fritidshemmet har stora möjligheter till att främja och bibehålla en psykisk god hälsa hos barn och unga. Tidigare studier såsom Statens offentliga utredningar (2006:77) och Bremberg (2020) styrker påståendet om att psykisk ohälsa ökat det senaste decenniet. Psykisk ohälsa visar sig på olika sätt och kan många gånger vara svårt att upptäcka. Skolan har ett uppdrag att främja psykiskt välbefinnande hos våra elever samt främja social emotionell utveckling. Skollagen betonar vikten av arbetet kring kränkande behandling vilket kan påverka elevens psykiska hälsa. I Lgr22s (2022) fjärde kapitel står det att fritidshemmets undervisning "ska ge eleverna möjlighet att utveckla goda kamratrelationer samt känna tillhörighet och trygghet i elevgruppen" (Lgr22, 2022, s. 25). Detta utdrag från fritidshemmets kapitel sammanfattar en del av vad våra informanter lyfter som bidragande faktorer till ett psykiskt välbefinnande. Likaså utdraget kring att verksamheten ska ge eleverna "*förutsättningar att utveckla tilltro till sig själv samt sin förmåga att samarbeta och att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt*" (Lgr22, 2022, s. 26). Mycket av det som läroplan och styrdokument belyser kan vi se kopplingar till i studiens valda teori KASAM (Känsla av sammanhang). Nedan delas diskussionen in i två underrubriker utifrån våra frågeställningar där vi kopplar vårt resultat till teorin KASAM, forskning och styrdokument.

7.1 Hur talar fritidspersonal om begreppet psykisk hälsa?

Psykisk hälsa är ett omfattande begrepp som beskrivs som ett paraplybegrepp där flera olika tillstånd räknas. Efter att ha gått igenom informanternas tankar kring begreppet blir det tydligt att deras generella uppfattning om psykisk ohälsa är det samma som psykiskt välbefinnande. Informanterna beskriver psykisk ohälsa på olika sätt, och det inkluderar små problem som tillfälliga bråk i kamratgruppen, bekymmer tagna hemifrån, identitetsproblem, känslor och diagnoser. Trots de olika aspekterna är enigheten stark – psykisk ohälsa finns i fritidshemmen. Feldman m.fl. (2020) betonar med koppling till forskning att psykiska problem under barndomen ökar risken för att hamna i ogynnsamma mönster i vuxen ålder. Detta är ett stort folkhälsoproblem som behöver uppmärksammas på största allvar.

Utifrån tidigare forskning framgår det att eleverna önskar att det fanns utrymme för samtal om begreppet psykisk ohälsa. Att förstå psykisk hälsa och vad psykisk ohälsa innebär skulle enligt Petersen och Romqvist (2020) göra en positiv skillnad. Om eleven får kunskap och förståelse för sina känslor och lär sig känna igen dem så kommer det också vara betydligt lättare att hantera situationer som oväntat dyker upp. Att förstå begreppet psykisk hälsa, psykisk ohälsa samt samtala om innebörden av begreppen skulle generera till att få en förståelse för sambandet mellan tankar, beteende och känslor. Att kunna tillgodose sig med det skulle innebära en större begriplighet (Antonovsky, 1991) vilket i sin tur leder till en större möjlighet att hantera svåra situationer.

Trots relevant utbildning verkar informanterna undvikande när det kommer till att prata om psykisk ohälsa. Även då informanterna har relevant utbildning uppstår frågor angående om utbildningen är tillräcklig eller om det är deras ansvar att lyfta begreppen och hantera ämnet. Lgr22 (2022) beskriver att den psykiska hälsan kan främjas genom att skapa en trygg miljö på fritidshemmet, möjligheter till att skapa goda relationer samt att känna en tillhörighet. Ska samtal om psykisk hälsa ingå under den beskrivningen? Flera av informanterna efterfrågar tid för att kunna sitta tillsammans och diskutera begreppet. De vill ha en samsyn, ett gemensamt språk och ett arbetssätt att förhålla sig till. Ett samarbete över hela verksamheten, mellan ledning, elevhälso teamet, skola samt fritidshem. Är det kanske så att skolan behöver göra en internationell förändring, en gemensam utbildning för alla anställda på skolorna. Tidigare forskning lyfter elevernas tankar om samtalen kring psykisk hälsa, även där ses en önskan om att föra ett samtal ämnet för att minska stigman (Petersen & Romqvist, 2020). Det blir tydligt att samtalen kring begreppen kopplas till kunskap vilket i sin tur leder till en förståelse som genererar till bättre möjligheter till att hantera situationer som innefattar psykisk ohälsa

Många informanter efterfrågar tid för att sitta tillsammans och diskutera begreppet. Det finns en gemensam önskan om att etablera en samsyn, ett gemensamt språk och ett enhetligt arbetssätt för att effektivt hantera psykisk hälsa inom fritidshemmen.

7.2 Hur beskriver fritidspersonal verksamhetens hälsofrämjande arbete?

Informanterna betonar vikten av att arbeta med en öppen kommunikation kring känslor, både inom aktiviteter i verksamheten och i interaktionen mellan individerna. Finns det en plattform för att samtala om och utforska känslor kan en atmosfär skapas som främjar ömsesidig förståelse och stöd vilket i sig kan ge en slags känsla av *begriplighet* (Antonovsky, 1991). Denna öppenhet och kommunikation identifieras som viktiga komponenter för att stödja elevernas psykiska hälsa. Informanterna enhälligt understryker att ett framgångsrikt hälsofrämjande arbete bygger bland annat på skapandet av goda relationer inom verksamheten. Genom att sträva efter möjligheter till att etablera starka och positiva relationer kan en känsla av *hanterbarhet* skapas (Antonovsky, 1991). Informanterna påpekar att relationen mellan sig själv som personal och elev är viktigt att prioritera men en del informanter lyfter upp att de ibland hindras för att personalstyrkan är för låg samt att elevgrupper är för stora. Vissa informanter ser också vikten i att etablera goda relationer nästan direkt när de blir en ny elevgrupp i verksamheten, just för att känna trygghet tidigt. Antonovsky (1991) belyser vikten i att individer också ska få känna motivation och ett engagemang i olika sammanhang. Vilket ökar en känsla av *meningsfullhet*. Det är främst två av informanter som lyfter upp elevens deltagande i relation till att främja den psykiska hälsan, resterande informanter talar inte om det alls. Varför framhäver endast två informanter betydelsen av elevernas deltagande för att främja den psykiska hälsan på fritidshemmet? I vårt

resultat kan vi se att samtliga informanter besitter bred kunskap vad gäller främjandet av elevers psykiska hälsa. Vid frågan kring hur varje informant ser på begreppet psykisk hälsa i relation till fritidshemmet lyfter många elevers delaktighet och kopplar det till vad som står i Lgr22 (2022). I Lgr22 (2022) betonas elevers delaktighet men möjligtvis inte till den bemärkelsen att det kan vara kopplat till individens psykiska hälsa, utan att det mer kan tolkas att en delaktighet ger en känsla av meningsfull fritid. Denna tanke får oss att fundera över hur väl psykisk hälsa är etablerad i styrdokument såsom Lgr22 med mera?

Något som informanterna också är eniga i är de utmaningar som hindrar fritidspersonalen från att uppnå hög kvalitet i sitt hälsofrämjande arbete. Bland de identifierade hindren framkommer behovet av fortbildning för att höja kompetensnivån inom området. Utbildning och fortbildning är avgörande för att rusta personalen med de nödvändiga verktygen och kunskaperna för att effektivt främja psykisk hälsa hos barn. Genom en ökad utbildning tillsammans med kollegor kan en samsyn i arbetslagen öka, vilket informanterna också betonar vikten i vid ett hälsofrämjande arbete. En gemensam målbild och enighet om tillvägagångssätt är centrala för att skapa en enhetlig och samordnad insats. En idé som diskuteras i några intervjuer är om det finns ett behov av att prata med eleverna om begreppen psykisk hälsa och ohälsa. Eftersom det betonas att ha öppna och ärliga samtal som kan bidra till ökad förståelse och medvetenhet bland eleverna kanske även betydelsen för begreppen ger fler redskap och verktyg. Dessa samtal kan kopplas till begriplighet inom ramen för KASAM-teorin (Antonovsky, 1991), där dialog och förståelse för det psykiska välbefinnandet blir en del av strukturen för att skapa sammanhang och meningsfullhet. Den välkända debatten om för stora elevgrupper och personalbrist lyfter informanterna också upp som en bidragande faktor till låg kvalitet på arbetet och menar att tiden till att se och bekräfta alla elever inte finns. Informanterna lyfter också att det inte ges tillräckligt gemensam tid till arbetslagen att sitta och samtala med varandra. Vi kan se hur detta skapar ett folkhälsoproblem i vårt samhälle som kanske mynnar ut i att det hänger på vårdnadshavare som inte kanske har den förståelsen till att bemöta sitt barn på rätt sätt (Bris, 2019).

7.3 Didaktiska konsekvenser för fritidslärarprofessionen

Vi konstaterar att personalen på fritidshemmen är i behov av djupare kunskap och konkreta metoder för att kunna agera som vägledare för elevernas psykiska välbefinnande, framför allt vid skapandet kring en gemensam samsyn. En central utmaning som framkommer i vår diskussion är behovet av ett enhetligt synsätt och gemensamt språk, vilket kräver investeringar i rätt kompetensutveckling. Det är vår övertygelse att fritidshemspersonalen bör få vidareutbildning inom barns och ungas psykiska hälsa, där fokus ligger på att förstå hur det fungerar och hur det kan främjas på olika sätt. Vidare återkommer vår analys till den grundläggande insikten att förutsättningarna för detta arbete på fritidshemmen bygger på en engagerad ledning.

Vi tolkar även att det behövs en förtydligelse och möjligen en ökad fokusering på detta område inom själva lärarutbildningen. En avgörande fråga som uppstår är i vilken utsträckning behöriga fritidslärare har fått möjligheten att integrera och utforska dessa aspekter under sin utbildning. Det vill säga, att de fått tillräcklig möjlighet att mer ingående arbeta med barns psykiska hälsa som utgör en djupare förståelse för begreppen samt metoder för ett hälsofrämjande.

Vår diskussion sträcker sig även till att undersöka hur nuvarande styrdokument beskriver fritidslärares uppdrag i relation till barns och ungas psykiska hälsa. Vi observerar att det kan

finnas ett behov av att utveckla och förtydliga fritidshemmets kapitel i Lgr22 (2022). Genom en sådan fördjupad granskning kan det säkerställas att fritidshemmet får tydligare riktlinjer och ramar för att effektivt stödja barns utveckling och välbefinnande, särskilt inom området psykisk hälsa.

8 Vidare forskning

För att bredda forskningsfältet angående främjandet av barns och ungas psykiska hälsa kan forskningen involvera flera olika metoder. En kvalitativ studie med barnintervjuer skulle kunna ge en annan ingångsvinkel då barnens behov och synpunkter skulle istället kunna komma fram. Som komplement till det skulle observationer av barnen och personal göras i syfte att se hur interaktionen är, hur psykisk hälsa bemöts samt hur begreppen används. Kvantitativa studier är värdefulla för att samla in mätbara data i form av statistik. Datan kan ge betydelsefull information kring vilka metoder som är effektfulla för främjandet av psykisk hälsa. Vidare forskning skulle kunna utgå från andra teorier som exempelvis en socialpsykologisk teori för att fokusera ytterligare på sociala relationer. Utifrån intervjuerna väcktes även tankar kring vidare forskning som lutar sig på traumateori, där TMO (Traumamedveten omsorg) skulle vara en ingång i arbetet (Skolverket, 2023).

Referenslista

- Ahrén, J. C. (2010:80). *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*. Statens offentliga utredningar.
<https://www.regeringen.se/contentassets/a0ccc4a748f44af795cb96169ff426dd/skolan-och-ungdomars-psykosociala-halsa-sou-201080/>
- Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Liber.
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. Liber.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur.
- Bremberg, S. (2020). "Psykisk ohälsa" bland unga i Sverige - Olika aktörers perspektiv på orsaker och åtgärder. *Socialmedicinsk tidskrift*, (5-6), 991-1006.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi0Up_Eg8SCAxUGIRAIHY8TBLMQFnoECBwQAQ&url=https%3A%2F%2Fsocialmedicinsktdskrift.se%2Findex.php%2Fsmt%2Farticle%2Fdownload%2F2319%2F2211&usg=AOvVaw00eoWYTMIHMSHr3OiwVHCs&opi=89978449
- Bris. (2019). *Hur har barn det? Om barns livssituationer - trender, utmaningar och möjligheter*. https://www.bris.se/globalassets/om-bris/bris-rapport-2019/bris_arsrapport2018_2019_1.pdf
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3 uppl.). Liber.
- Danielsdóttir, S., & Ingudóttir, J. (2020). *The First 1000 Days in the Nordic Countries: A Situation Analysis*. Nordiska ministerrådet. Hämtad 2023-11-14
<https://pub.norden.org/nord2020-051/>
- Feldman, I., Nystrand, C., & Sarkadi, A. (2020). Att sätta värde på tidiga insatser för barn och unga : Ett evidensbaserat beslutsstöd för sociala investeringar: Psykisk hälsa hos unga. *Socialmedicinsk tidskrift*, 97(5-6), 933-950.
<https://socialmedicinsktdskrift.se/index.php/smt/article/view/2321/2213>
- Fredriksson, I., Geidne, S., & Eriksson, C. (2016). Fritiden som arena för hälsofrämjande arbete - exempel från två ungdomsaktiviteter. *Socialmedicinsk tidskrift*, (2), 138-153.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi75vLNhcSCAxWiPxAIHaTgCWgQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fsocialmedicinsktdskrift.se%2Findex.php%2Fsmt%2Farticle%2Fdownload%2F1421%2F1215%2F0&usg=AOvVaw3kVcxRyNI1pBNZotL7xEPu&opi=89978449>
- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22 - Nationella resultat*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2022, 28 oktober). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn - En kartläggning av systematiska litteraturöversikter*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolans-betydelse-for-inatvanda-psykiska-problem-bland-skolbarn-/?pub=67680>

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf>

Holmström, M., Häggström, M., & Kristiansen, L. (2015). Skolsköterskans rolltransformering till den nya hälsofrämjande positionen/The transformation of the school nurse's role towards the new health-promoting position. *Nordic Journal of Nursing Research*, 35 (4), 210-217.
https://www.researchgate.net/publication/277884509_Skolskoterskans_rolltransformering_till_den_nya_halsoframjande_positionen

Kassman, A., & Kneck, Å. (2018). Ledarnas betydelse för hälsa och sociala relationer bland organiserade ungdomar. *Socialmedicinsk tidskrift*, 95(5), 517-527.
<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1803/1715>

Kostenius, C., & Warne, M. (2020). Främja psykisk hälsa. *Socialmedicinsk tidskrift*, 97(5-6), 847-865.
https://www.researchgate.net/publication/348431509_Framja_psykisk_halsa_-_Elevs_erfarenheter_och_forslag_visar_vagen_for_skolan#fullTextFileContent

Läroplan för grundskolan, förskoleklass och fritidshemmet. (2022). Skolverket.
<https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Petersen, S., & Romqvist, A. (2020). När skolan lär barn om psykisk hälsa minskar inåtvända psykiska problem bland barnen: En kartläggning av systematiska litteraturöversikter. *Socialmedicinsk tidskrift*, 97 (5-6), 832-846.
<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/2325>

Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie - Om analysarbete i kvalitativ forskning*. Studentlitteratur.

Skolverket. (2023, 2 augusti). *TMO, utbildning i traumamedveten omsorg*. [TMO, utbildning i traumamedveten omsorg - Skolverket](#).

Socialstyrelsen. (2020). *Begrepp inom området psykisk hälsa*.
https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/pm_begrepp-inom-området-psykisk-halsa.pdf

Socialstyrelsen. (2020). *Nationella riktlinjer för vård vid stroke. Stöd för styrning och ledning*. (Artikelnummer 2020-1-6545).
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2020-1-6545.pdf>

Statens offentliga utredningar. (2006:77). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder*.

<https://www.regeringen.se/contentassets/c403f046f8e14884891297c24ee5814a/ungdomar-stress-och-psykisk-ohalsa---analyser-och-forslag-till-atgarder-sou-200677/>

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

Östberg, V. (1999). Barn i klassrum. Kamratstatus, statusfördelning och psykiskt välbefinnande. *Sociologisk Forskning*, 36(2), 36-62. <http://du.diva-portal.org/smash/get/diva2:1130527/FULLTEXT01.pdf>

Bilaga 1 – Frågeformulär till intervju:

1. Be om ett godkännande av informanten att intervjun spelas in
2. Vetenskapsrådets etiska aspekter upprepas för informanten

Intervju börjar:

- Vad heter du och hur gammal är du?
- Hur många år har du arbetat inom yrket?
- Har du gått någon utbildning? Isåfall till vad?
- Berätta gärna om er skola lite, hur den ser ut, hur många elever osv.

Lyfter upp vad Lgr22 (2022) säger inom fritidshemmets uppdrag (inom hälsa och välbefinnande)

1. Vad betyder ordet psykisk hälsa för dig?
2. Hur ser du på begreppet psykisk hälsa kopplat till skola/fritidshemmet?
3. Har du sett eller stött på psykisk ohälsa hos er? Om ja, hur har det så fall visat sig?
4. Arbetar ni aktivt med att främja elever psykiska hälsa på fritidshemmet? Ge gärna förslag på hur ett sådant arbete kan se ut?
5. Har du upplevt framgångar med ert arbete? (be om exempel)
6. Vilka svårigheter har du stött på? (be om exempel)
7. Vad skulle behövas för att du skulle känna att ett främjande arbete skulle kunna ske? Vad anser du behövs?
8. Finns det något annat du skulle vilja tillägga innan vi avslutar?

Bilaga 2 – Samtyckesbrev

Hej (Fritidshemmet)!

Vi heter Ann-Louise Lopez Karlsson och Ulrika Jönsson och är studenter vid Göteborgs universitet som för närvarande genomför ett examensarbete inom ramen för vår utbildning till lärare i fritidshem. Vår studie fokuserar på barns psykiska hälsa och vi vill genom att intervjua verksamma fritidspersonal få reda på hur olika hälsofrämjande arbeten kan se ut i en verksamhet.

Syftet med vår studie är att bidra till en forskning som vi anser är kopplat till en av de viktigaste uppdragen vi har som lärare i fritidshem. Genom vår forskning vill vi också betona den centrala roll som fritidshemmet spelar och förhoppningsvis öppna dörren för ytterligare studier inom ämnet. Vi tror att din insikt och dina erfarenheter kommer att vara värdefulla för vårt arbete.

Våra intervjuer kommer att spelas in för att säkerställa noggrann dokumentation av dina åsikter och insikter. Efter inspelningen kommer vi att transkribera materialet och analysera det som en del av vårt studiearbete. Vi följer samtliga riktlinjer och etiska aspekter som fastställts av Vetenskapsrådet i *God forskningssed* (2017) och alla uppgifter kommer att behandlas med största sekretess. Det innebär att personal, skola, område och annat insamlat material som påvisar en typ av identifiering kommer att förbli anonymt genom att vi använder oss av alias. Din medverkan i vår studie är helt frivillig, och du kan när som helst dra tillbaka ditt samtycke utan några konsekvenser. All insamlat material får endast användas för denna studie och vid godkänd uppsats kommer allt material därefter raderas. Den godkända uppsatsen kommer att publiceras digitalt.

Om du samtycker till att delta i vår forskning, ber vi dig att skriva under detta samtyckesbrev som en bekräftelse på ditt deltagande. Om du har några frågor eller vill ha ytterligare information om vår forskning är du välkommen att kontakta oss när som helst via e-post eller telefon.

Tack för din tid och för ditt bidrag till vår forskning. Vi ser fram emot att höra dina åsikter och erfarenheter.

Med vänliga hälsningar,
Ann-Louise Lopez Karlsson och Ulrika Jönsson

Jag har tagit del av all information ovan och ger härmed mitt samtycke till att delta som informant samt att intervjun spelas in:

Underskrift: _____

Förtydligande: _____