

Utvärderingsresultat

Stockholm VT-21

Projekt: Hälsocoach “av mig för mig ”



Om



INSAMLINGSSTIFTELSEN
CHOICE

Insamlingsstiftelsen Choice

Insamlingsstiftelsen Choice är en ideell som är politiskt och religiöst obunden. Visionen är att förbättra ungdomars hälsa som bidrar till deras välmående i framtiden. Stiftelsen choice arbetar med läkar, psykolog och socionomstudenter för att få en bättre förståelse kring dessa ungdomar. Det gör vi genom preventiva insatser i gymnasieskolan där läkarstudenter utbildar elever om kroppen exempelvis hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak.

Målet med Hälsocoach är att först undervisa eleverna kring psykisk ohälsa för en ökad kunskap och motivation till att förbättra sin hälsa. Därefter ha hälsosamtal med elever som anser vilja prata ut och att vi blir som en lyssnande öra åt de. Målet är att minska psykisk ohälsa och därmed få ungdomarna att ha ett bättre välmående.

Insamlingsstiftelsen Choice grundades 2010 av medicinjournalisten Robert Åkesson som 2014 nominerades till Årets sociala entreprenör av Mittuniversitet och till Årets förebyggare av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN. Insamlingsstiftelsen Choice tilldelades IQ:s diplom för föredömligt arbete under 2015.

© Insamlingsstiftelsen Choice 2021

Författare: Onur koc & Melisa Halef, projektledare med ansvar för Stockholm

Stockholm 2021

Insamlingsstiftelsen Choice

Jungfrugatan 16 114 44

Stockholm

E-post: info@stiftelsenchoice.se

www.stiftelsenchoice.se

Innehållsförteckning

1. Introduktion	3
2. Metod	3
2.1 Datainsamling	3
2.2 Analys	4
2.2.1 Första momentet - Föreläsningar	4
2.2.2 Andra momentet - Hälsocoaching	4
3. Om utvärderingen	5
4. Resultat	5
4.1 Första momentet - Föreläsningar	5
4.2 Andra momentet - Elevformulärer	6
4.2.1 Elevernas förväntningar	6
4.2.2 Attityd till hälsosamtal	8
4.3 Hälsocoach reflektioner	9
4.4 Slutsats	10
5. Avslutande kommentar	11
6. Bilagor	12
Bilaga 1 - Anmälningsskema	12
Bilaga 2 - Avslutande formulär	13

1. Introduktion

Under vårterminen 2021 har Insamlingsstiftelsen Choice genomfört ett projekt i Stockholms stad, med syfte att motverka psykisk ohälsa bland ungdomar i gymnasieskolor.

Läkarstudenter har genomfört undersökningar kring psykisk ohälsa då de introducerar viktiga aspekter kring ämnet. Undersökningarna har genomförts i två pilot klasser på två olika skolor. På Viktor Rydbergs gymnasium och Enskilda gymnasiet har läkarstudenterna hållit i föreläsningar om stress och ångest för att eleverna ska få en överblick. Undervisningen genomfördes via zoom på grund av rådande Corona. I med detta introducerades Hälsocoach projektet för att få elever att delta vid behov av att prata med en hälsocoach. Projektet i sig hade sitt fokus på elevens vilja där de själva ska få bestämma vilka de vill tala med efter behov. Det skedde en matchning av projektansvariga för att para ihop universitets studenterna med eleverna från gymnasiet. Därefter fick dessa par talas vid via zoom och prata fritt om det de ville

2. Metod

2.1 Datainsamling

Denna rapport är delat i moment 1 med formulärsvar av elever gällande föreläsningarna, moment 2 hälsocoachens tyckande samt elevernas formulärsvar om projektet hälsocoach. Enkäten delades ut innan dessa samtal för att ta reda på elevernas förväntningar, samt delades ut efteråt för att ta reda på ifall förväntningarna uppfylldes. I första enkäten var eleven tvungen till att presentera sitt namn och email för att kunna kontaktas, på så sätt va den inte anonym, däremot var andra enkäten anonym eftersom där fick de uttrycka sina åsikter om hälsocoachens prestation. Eleven fick bedöma om programmet var effektivt. Hälsocoacherna

hade kontakt med projektledarna för att kunna sammanfatta sina möten med eleverna. Elevformulären är viktiga för resultatets underlag och därför varit obligatoriska.

2.2 Analys

Elevernas formulärsvar har i syfte att mäta ifall deras förväntningar uppfyllts men även ta reda på deras attityd till både hälsosamtal och föreläsningar. Formulärsvaren gällande föreläsningarna beskrev eleverna sina åsikter samt vad som hade kunna bli bättre. Mellan projektansvarig och hälsocoach har de haft ett kontinuerligt samarbete, där djupgående frågor har ställts. På så sätt blev de projektansvariga uppdaterad med info från hälsocoachens upplevelser samt motgångar. Eleverna fick i slutskede att besvara ett avslutande frågeformulär där de fått uttrycka sig kort men även i längre meningar.

2.2.1 Första momentet - Föreläsningar

Läkarstudenter från projektet Hälsocoach - “av mig för mig ” har hållit i föreläsningar om psykisk ohälsa med två pilotklasser under två olika tillfällen. Föreläsningarna skedde genom zoommöten i två tillfällen för respektive pilotklass. Läkarstudenterna valde själva att planera upplägget av mötet samt att andra deltagare fanns närvarande liksom projektansvariga. Skolorna som besvarade formulären var Viktor Rydbergs och Enskilda Gymnasiet och frågorna lyder:

1. Tycker du att fokus på evolutionen var för stor/lagom/för lite som bas för att förstå psykisk ohälsa?
2. Var det någonting som var oklart? Var det något, enligt dig, som var av mindre relevans?
3. Var det någonting som du tyckte fattades eller behövde utvecklas?
4. Någonting annat du vill framföra?

2.2.2 Andra momentet - Hälsocoaching

Hälsocoacherna bestod av läkare-, psykolog-, socionom- och beteendevetare studenter. Dessa studenter fick en MI utbildning ett så kallat motiverande samtal med Staffan Hultgren.

Lärarna i de respektive skolorna blev kontaktade och tilldelades formulär som vidarebefordras till eleverna. Eleverna fick en valmöjlighet att antingen delta eller inte. Det första formuläret samlade in personuppgifter för att kunna kontakta eleverna, även vad deras personliga samtal ska innehålla. Projektansvariga tog kontakt med alla deltagare för att sedan paras ihop med elever från gymnasiet. Sedan så avslutade man med ett anonymt formulär där de fick de kritisera coacherna. Frågorna från dessa formulär finns på Bilaga 1 och Bilaga 2.

3. Om utvärderingen

Utvärderingen bestod av 14 respondenter, 14 hälsocoacher, 1 MI utbildare och 3 projektansvariga. Två respondenter och två hälsocoacher gjorde avbrott under utvärderingens gång. Resultatet baserades utifrån båda skolorna men även en enskild undersökning i deltagandet görs. Man kunde se en tydlig skillnad i deltagandet av elever från dessa olika pilotklasser. På Viktor Rydbergs deltog det mellan 3-4 st elever medan hos Enskilda gymnasiet deltog majoriteten alltså ca 10 personer som deltog till nästa moment hälsocoaching.

4. Resultat

I detta avsnitt kommer vi redogöra studiens innehåll och dess huvudämnen. Vi kommer främst lyfta upp det som besvarades på föreläsningar, elevformulär, elevens förväntningar och Hälsocoacherna för att få en djupare förståelse samt relevans för ämnets aktualitet. Avslutningsvis kommer detta vara något gynnande för att i slutskede kunna sammanställa allt.

4.1 Första momentet - Föreläsningar

Här kommer föreläsningens formuläret

- Viktor Rydbergs resultat på respektive fråga (se 2.2.1)
 1. Majoriteten på denna fråga besvarade lagom

2. Majoriteten svarade nej och att det var relevant, lagom och tydligt
 3. Majoriteten svarade nej men att vissa ville veta om mindfulness, förebyggandet av psykisk ohälsa, mer om evolution och mer fördjupningar på dessa ämnen
 4. Majoriteten tyckte att det var lärorikt, viktigt att tänka på triggervarningar såsom depression och självmord, bra koppling mellan biologi, psykologi och mindset.
- Enskilda gymnasiets resultat på respektive fråga (se 2.2.1)
 1. Majoriteten tyckte det var för mycket om evolution
 2. Majoriteten svarade nej och att allt var tydligt och bra
 3. Majoriteten svarade nej men att evolutionen hade kunnat vara kortare, ville ha mer fokus på stress och ångest. Mer fokus på stresshantering samt förebyggande.
 4. Majoriteten menade att det var väldigt långdraget men att det var bra och lärorikt. Läkarstudenterna var väldigt bra talare vilket uppskattas.

4.2 Andra momentet - Elevformulär

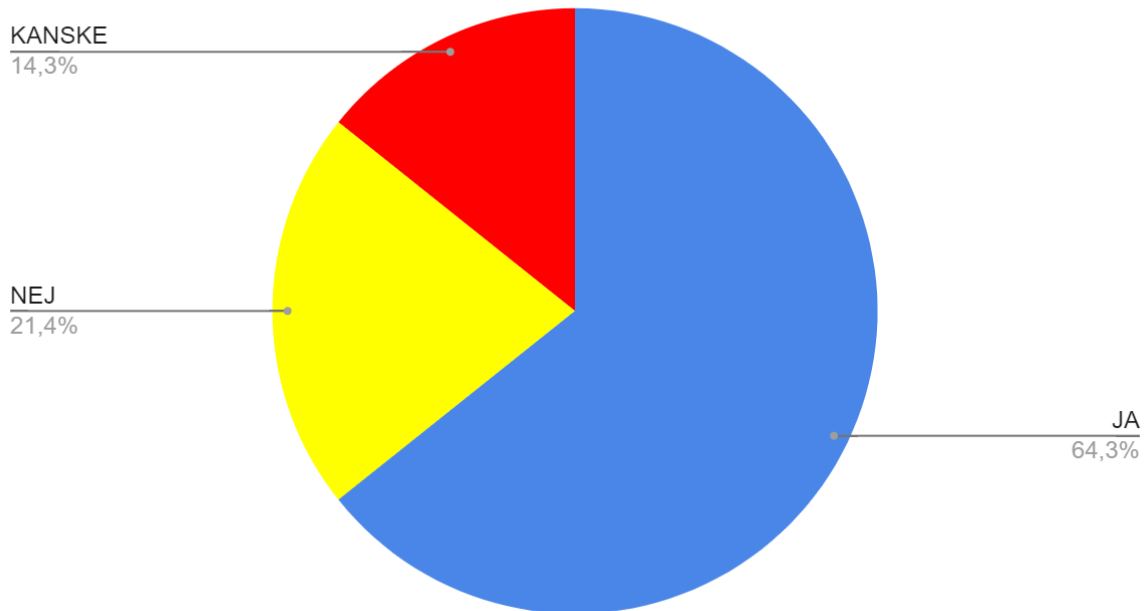
Här kommer första formuläret för anmälan respektive avslutande formulär. Frågorna för respektive formulär finns hos avsnittbilagor.

4.2.1 Elevernas förväntningar

Ålder: -->	17 år, 4 st	18 år, 6 st	19 år, 4 st	-
------------	-------------	-------------	-------------	---

Efterfrågat ämne: -->	Stress	Motivation	Ångest	Framtiden (studier)
Anledning för deltagande: -->	Prata ut	Hitta motivation	verktyg för hantering av stress	Lärdom/tips från pålästa coacher

Förväntningar



- Vid svar av nej handlade det om att det inte fanns några specifika förväntningar bara just att samtalet skulle vara anpassat för eleven samt få ut något av detta
- Vid svar av ja handlade det om att få verktyg till bättre välmående, givande samtal, krav på exempelvis att få möta en kvinnlig hälsocoach eller läkarstudent
- Vid svar av kanske fanns en liten osäkerhet men ändå en tydlig vilja om att få lite tips.

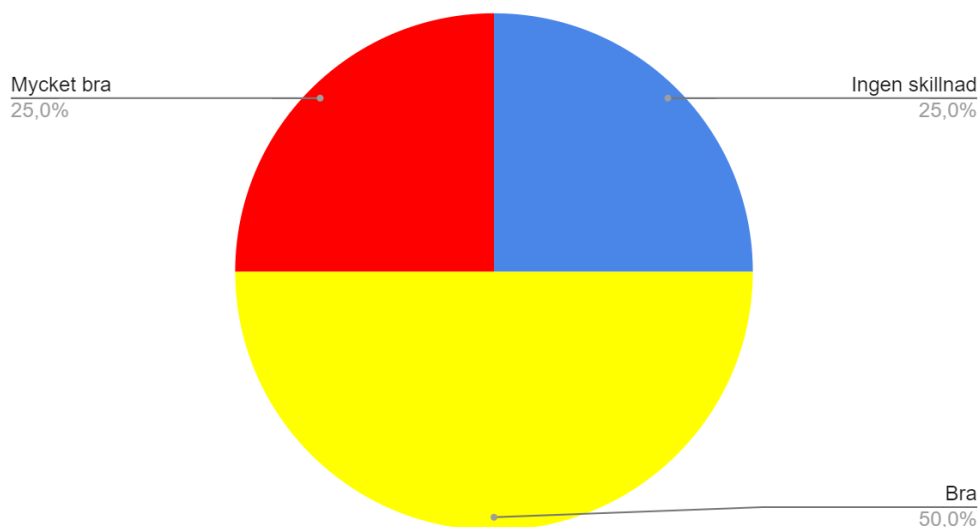
4.2.2 Attityd till hälsosamtal

Här kommer det avslutande hälsocoach formuläret

Kön: -->	Tjej, 7 st	Kille, 1 st	-
Ålder: -->	17 år, 3 st	18 år, 2 st	19 år, 3 st
Bra: -->	Att man hade någon trygg att prata med som lyssnar	Gav bra med tips samt verktyg. Utvärdera sig själv.	Bra att uppmärksamma psykisk ohälsa
Mindre bra: -->	För få samtal	Att det inte var fysiska möten	Väldigt lite tid
Förbättringar: -->	Vara tydligare med tidsåtgång	Mer tid, att fortsätta även nästa termin	Få en relation med hälsocoach, för att våga öppna sig mer

- Majoriteten tyckte om att ha en hälsocoach eftersom det var: bra, givande, motiverande och behövt. En blev missnöjd och tyckte den fick fel tilldelad coach

Välmående efter samtal



Rekommendera till andra: -->	JA, 8 st	NEJ, 0
Fick hjälp: -->	JA, 7 st	NEJ, 1 st

Skala 1-5: 0 0 2 st 4 st 2 st <---Antal

Sämre <--- 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ---> Bättre

- Elevernas åsikter kring projekt hälsocoach var positiva och till det bättre

4.3 Hälsocoach reflektioner

Allt insamlat från alla hälsocoacher sammanställdes via mail. De höll kontakten med oss projektansvariga. De uppdaterade veckovis med hur allt gick samt hur de själva sammanfattade hela sin upplevelse. Vi valde att samla allt och göra en helhetsbedömning.

Processen för hälsocoacherna har inte varit enkelt på grund av Corona pandemin då allt sker digitalt. Kontakten mellan projektansvar till studenter och till eleverna har varit en utmaning men som ändå har genomförts på det bästa sätt. När Hälsocoacherna blev tillfrågade om hur det går med eleverna och om det funkar via digital, så har allihopa kommit med positiva svar och någon utav svaren kunde följa på följande sätt:

“För mig känns det tämligen bra. Det är förstås en utmaning med digitala samtal och emedan jag är psykologstudent och nu läser min terapikurser är det en ytterligare utmaning att behöva hålla tillbaka min inre terapeut och enbart coacha. Men det är nyttigt, trevligt och lärorikt, så jag uppskattar erfarenheten. Hittills har det gått bra” (hälsocoach)

Alla Hälsocoacher har haft samtal med eleverna och i vissa fall har både coacherna samt eleverna velat ha flera tillfällen att genomföra och 35% av deltagarna ville ha flera samtal och en hälsocoach svar kunde lyda på följande sätt:

“vi har haft två samtal om ska ha tredje eventuellt nästa vecka! Det har gått jätte bra och hon uppskattar verkligen våra samtal och vill ha fortsatt kontakt. Det känns bra själv, speciellt att man utvecklat sina färdigheter att lyssna och inte ge tips. Utan att hon själv kan på egen hand komma på vad som passar henne bäst!”

När Hälsocoacherna blev tillfrågade om digitaliseringen lite mer djupgående så kom man fram till liknande beslut men i vissa fall var det mer aktuellt då kontakten gick lite segt med eleven som orsakade försening för uppstartningen. Detta kunde leda till att samtalen inte skulle kunna genomföras på grund av brist på tid. Eftersom projektet genomfördes i drygt 1,5 månad så var det tajt med tiden. Dryga 60 % av hälsocoacherna talade att kommunikationen var ett problem och kunde lyda på följande sätt:

“Jag fick kontaktuppgifter till en elev för 1,5v sen och det har gått lite långsamt med kontakten eftersom hon inte kunde men vi planerar ett samtal snart. Jag skulle gärna vilja ha fler elever om det finns behov.”

Något som var avvikande var att vissa elever hoppade av då de ansåg att de inte hade tid med detta då de är i slutskedet av skolan och verkligen vill fokusera sig till plugget. De ville antingen flytta fram det eller hoppa av helt. Coacherna fick höra av sig till oss och två sådana fall skedde. Ena meddelandet ledde på följande vis:

“Jag har inte haft några samtal eftersom eleven ville skjuta fram det. Hon vill gärna påbörja samtal i slutet av maj/början av juni, och min fråga är om detta är möjligt? Hur är det tänkt? Att detta projekt ska fortsätta över sommaren?”

Avslutningsvis ser vi att hälsocoacherna har tyckt att detta projekt har varit gynnande då de har kunnat ta en annan sorts av ansvar och verkligen kunnat hjälpa en person. Massa beröm har de fått från eleverna som har sett till att coachernas tankar har blivit positiva.

4.4 Slutsats

Föreläsningen är kopplad till projektet hälsocoach där alla elever deltog från första början, sen valde de som ville delta på moment två som innebär att få en hälsocoach. Det finns många olika faktorer till elevers deltagande i hälsocoach, skillnaden var relativt stor mellan dessa två olika pilot klasser. Det vi kunde uppfatta utifrån deras intryck av föreläsningarna var att Viktor Rydbergs tyckte allt var bra och

hade inge mer synpunkter i jämförelse med Enskilda gymnasiet som hade mycket att resonera kring och la verkligen tid på att besvara enkäten. Vår tanke är att engagemanget fanns mer hos Enskilda än Viktor Rydbergs. I cirkeldiagrammet hade 64,3 % av eleverna förväntningar till hälsocoaching, medan 14,3 % var lite osäkra kring sina förväntningar och 21,4% ansåg att de inte har förväntningar. Vid avslut av hälsocoachingen hade majoriteten känt att de fått ut något bra av att träffa en hälsocoach, medan 25% tyckte att det inte gjorde någon skillnad. Det man ser på diagrammen är att alla är mer eller mindre nöjda men att 25% av dessa elevers mål inte har blivit helt uppfyllda. Det kan bero på att deras förväntningar inte blev uppfyllda genom vilka de parades ihop med från början, även att missnöjet låg i att man inte fick tid att lära känna sin coach för att kunna öppna sig mer. Med anledning till att inte kunna ses på plats på grund av Corona blir det svårare att lära känna någon över zoom. Men även hur man som elev och coach klickar har en påverkan på hur eleven känner sitt behov uppfyllt.

Hälsocoacherna kunde uppleva liknande sekvenser kring brist på kommunikation och planering inför hälsosamtal. Man ansåg att det kunde dröja för att boka in samtal då man exempelvis var tvungen att höra av sig till eleven flertal tills det resulterade till samtal. Hälsocoacherna ansåg även att samtalen var lärorika och något intressant då de kunde hjälpa eleverna med deras välmående. Man ville ha fler samtal och engagera sig ännu mer då detta var ett givande projekt.

5. Avslutande kommentar

Hälsocoacherna ansåg att projektet var väldigt givande och intressant att delta i och väldigt glada att kunnat bidra med hälsosamtal. Med deras studieinriktningar och en kort utbildning gällande motiverande samtal fick de förmågan att föra flera hälsosamtal med eleverna som resulterades till en ökad förståelse av individen. Detta skapade en trygghet för eleven och skapades flera samtalsämnen. Vidare kommer dessa studenter kunna ta denna erfarenhet vidare till yrkeslivet och använda sig mer i praktiken. Både elever, studenterna och vi arbetsledare såg denna projekt som positivt samt givande och känner att alla som varit involverade har fått nytta av det. För att detta projekt ska kunna förebygga ohälsa och öka deras förutsättningar gällande deras livsstil bör Stiftelsen Choice nå ut till fler elever. Arbetet bör göras i större drag och presenteras mer eller mindre i hela Sverige och därför är det viktigt att sprida Stiftelsen choices arbete till flera klasser och visa resultatet som nås.

6. Bilagor

Bilaga 1 - Anmälningssformulär

Namn och Efternamn:

Ålder:

Email:

Telefon:

Hur vill du ha dina möten?

- Jag vill vara i grupp och ha diskussioner (om 2 eller fler deltagare + hälsocoach)
- Jag vill vara ensam (individuellt samtal med hälsocoach)

Vad skulle du kunna tänka dig att prata om med en hälsocoach? (något specifikt ämne)

Vad får dig att vilja delta i detta? Ge en anledning

Har du någon slags förväntning kring ditt samtal med en hälsocoach?

Bilaga 2 - Avslutande formulär

Kön:

Ålder:

Vad tyckte du om samtalen?

Vad var bra?

Fanns det något som var mindre bra, vad var det?

Hur hade man kunnat göra det bättre?

Hur mår du efter samtalen?

Kan du rekommendera detta till andra?

1 är sämst och 5 är bäst

Känner du att du fick hjälp?