

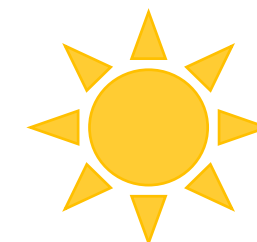


SAMHÄLLSKONTRAKTET



SIM – En lösningsfokuserad upptäcktsresa för att främja ungas psykiska hälsa

Fredrik Söderqvist, Urban Norling, Sussan Öster



Bakgrund

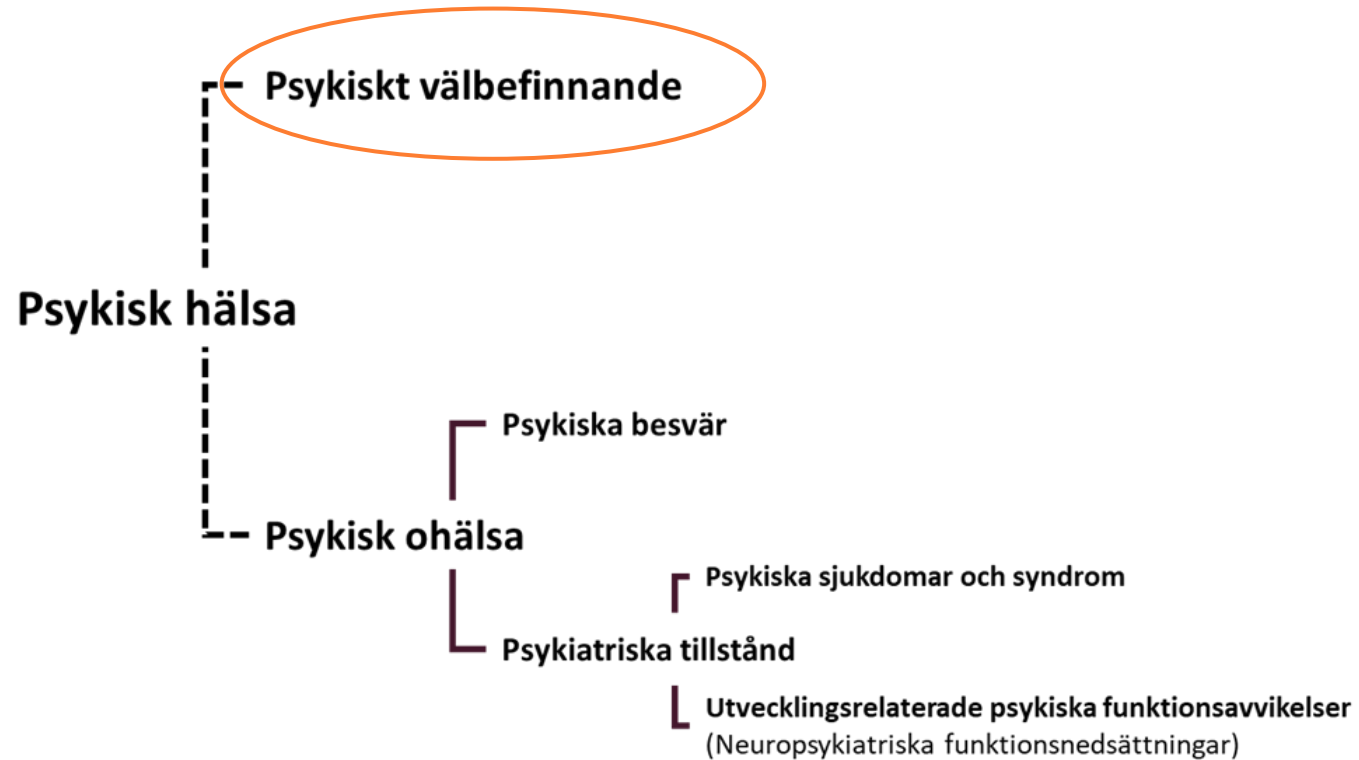
- Problem: det saknas skolbaserade metoder för att *främja* ungas psykiska hälsa med bevisad effekt.
- Det finns utvärderade metoder som förebygger psykiska problem (t.ex. stress, och smärta) och psykiska sjukdomar (t.ex. depression), men de har ett annat fokus.
- Gemensamt för dessa metoder är de har ett ganska starkt problemfokus, dvs de tar sin utgångspunkt primärt i ett *negativt* utfall.
- Det perspektiv som dessa metoder erbjuder riskerar att utarma bilden vi har av vad psykisk hälsa faktiskt är och vad som utvecklar den.



SIM – för ungas psykiska hälsa



Begrepp inom området psykisk hälsa



Keyes, 2007; Sveriges Kommuner och Regioner [SKR] et al., 2020; Westerhof & Keyes, 2010

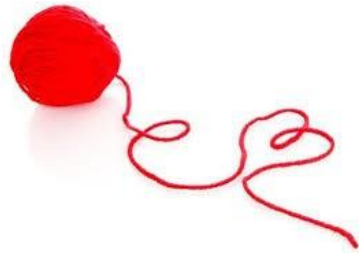


SIM – för ungas psykiska hälsa

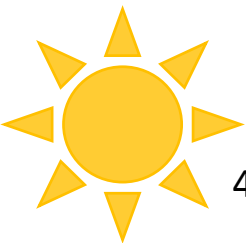


Den röda tråden

- **För** hur vi i SIM ser på och mäter **psykisk hälsa**



- **För arbetsprocessen** i SIM – hur vi arbetar för att främja psykisk hälsa



Teoretiska perspektiv och antaganden



- Positiv psykologi och Keyes' modell och operationalisering av hedoniskt and eudaimoniskt välbefinnande (Keyes 2002; 2005) och två antaganden:
 1. Psykisk hälsa har ett värde i sig självt.
 2. Att främja psykisk hälsa betyder att vi behöver stärka specifika resurser – funktioner och förmågor.
- Lösningfokuserad coachning och fyra antaganden
 1. En förståelse för orsaken till ett personligt problem tar inte nödvändigtvis klienten närmare en lösning.
 2. Det vi riktar vår uppmärksamhet mot, och pratar om, har en tendens att växa i våra liv.
 3. Alla elever "vill, och kan arbete med någonting"
 4. Alla elever har resurser och kan använda och utveckla dem.



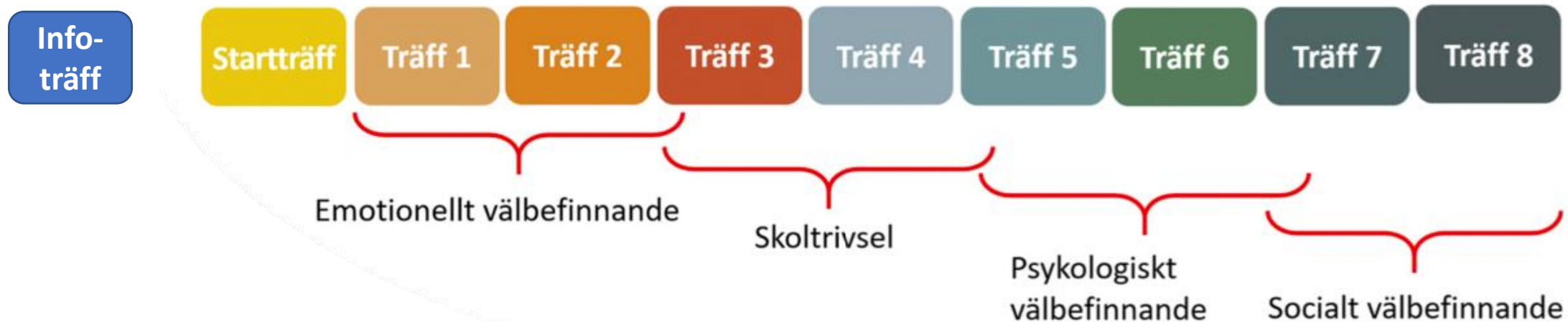
Hur vi definierar

“Ett tillstånd av mentalt välbefinnande där individen kan förverkliga sina egna möjligheter, kan klara av vardagliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle han eller hon lever i.”

WHO 2001



Upplägg och teman



Utgår från normativ modell av psykiskt välbefinnande

- En universell metod för att främja psykisk hälsa
- 9 st samtalsträffar om två timmar som leds av en gruppcoach – elevernas mentor
- Sker i mentorsgrupper (halvklaser), i resursteam 3-5 elever, och enskilt
- Korta psykoedukativa inslag varvas med olika övningar och coachande tekniker



SIM teman

Emotionellt välbefinnande

Fokus: att utveckla min
förmåga att känna mig...

1. glad
2. nöjd
3. engagerad

Skoltrivsel

Fokus: att utveckla min
förmåga att ...

1. känna lust till att vilja lära mig nya saker
2. vara en bra kompis
3. ta stöd av andra när jag behöver
4. skapa studiero
5. studera på ett sätt som hjälper mig att nå ämnesmålen
6. föra goda samtal där jag lyssnar på andra och andra lyssnar på mig
7. använda det inflytande jag har i skolan
8. jag väljer och formulerar mitt eget fokus

Psykologisk funktion

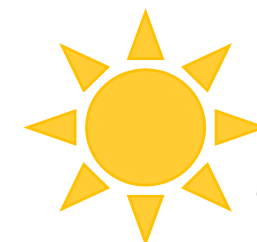
Fokus: att utveckla min
förmåga att ...

1. tycka om mig själva
2. vara mig själv med andra
3. känna att livet är meningsfullt
4. ta ansvar för och ha strategier för att hantera vardagen
5. anta utmaningar som får mig att växa
6. skapa och behålla goda relationer

Social funktion

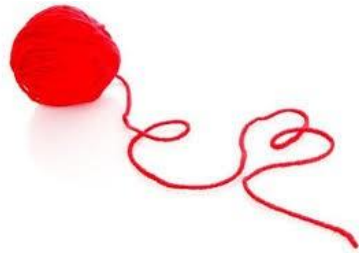
Focus: att utveckla min
förmåga att ...

1. bidra till det samhälle jag lever i
2. Känna gemenskap med andra människor
3. Upptäcka det goda som händer i samhället
4. Lita på andra människor
5. Förstå hur samhället fungerar



Den röda tråden

- För hur vi i SIM ser på och mäter **psykisk hälsa**



- **För arbetsprocessen** i SIM – hur vi arbetar för att främja psykisk hälsa



Arbetsprocessen i SIM

"Insett mina bra resurser, fått mer själv-känsla och insett att den personen jag vill vara är den personen som andra ser mig som. Detta är viktigt för mig då jag mår bra när jag får andra att må bra."

Deltagande elev SIM 2021



Vi **upptäcker** egna och andras resurser.

"SIM lektionerna har på ett sätt hjälpt mig med att märka hur bra jag verkligen är, hur snäll och positiv jag är. Jag har mått bättre och känner mig mycket bättre."

Deltagande elev SIM 2021



Vi **utforskar** resurser och hur vi önskar ha det framåt i livet. Vi funderar, vi ställer frågor och ger svar.

"Jag uppmärksammar mer när jag mår bra och om jag mår dåligt försöker jag stödja mig själv och coacha mig utifrån träffarna."

Deltagande elev SIM 2021



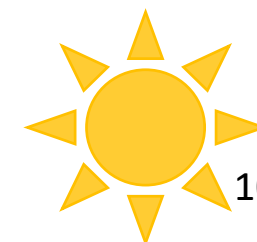
Vi **övar** oss i coachning, vi övar oss i att fundera samt att experimentera och prova.

"Jag har utvecklats som person och reflekterat mer över mitt mående och hur jag kan förbättra det."

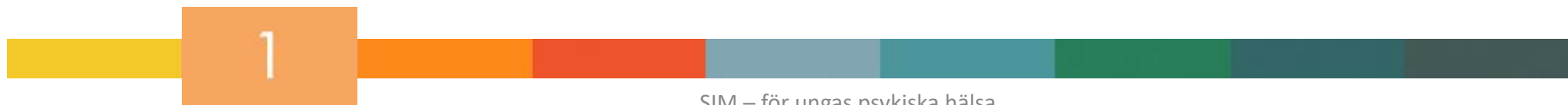
Deltagande elev SIM 2021



Vi använder våra resurser och **utvecklar** våra förmågor till färdigheter som hjälper oss att styra **utvecklingen** mot ökat psykiskt välbefinnande för oss själva och andra. Vi spanar på vår egen och andras **utveckling** och de vinster det ger. Man kan säga att den här ikonen är utfallet/resultatet av de tre första



Elevens digitala portal (app)



SIM – för ungas psykiska hälsa

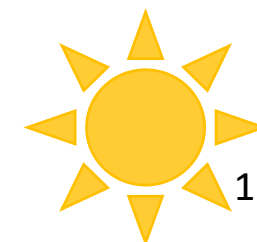
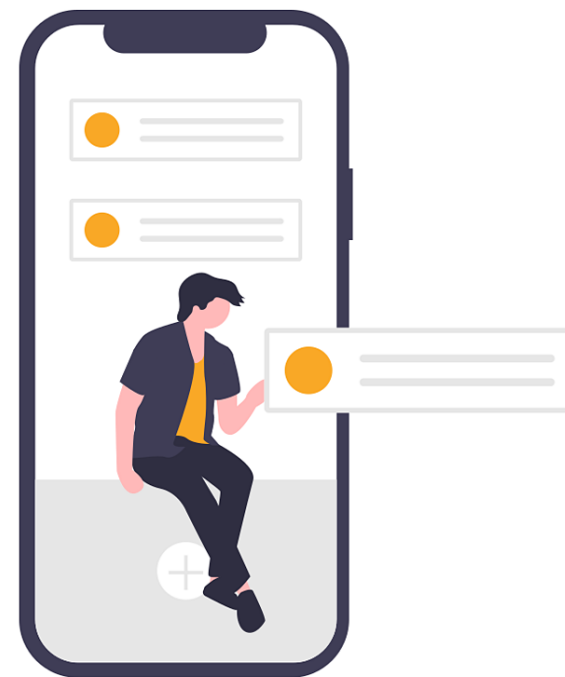


Arbetsalliansen följs upp med SRS:n

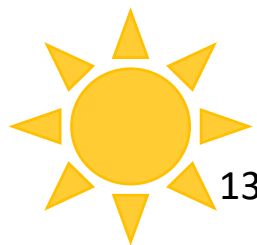
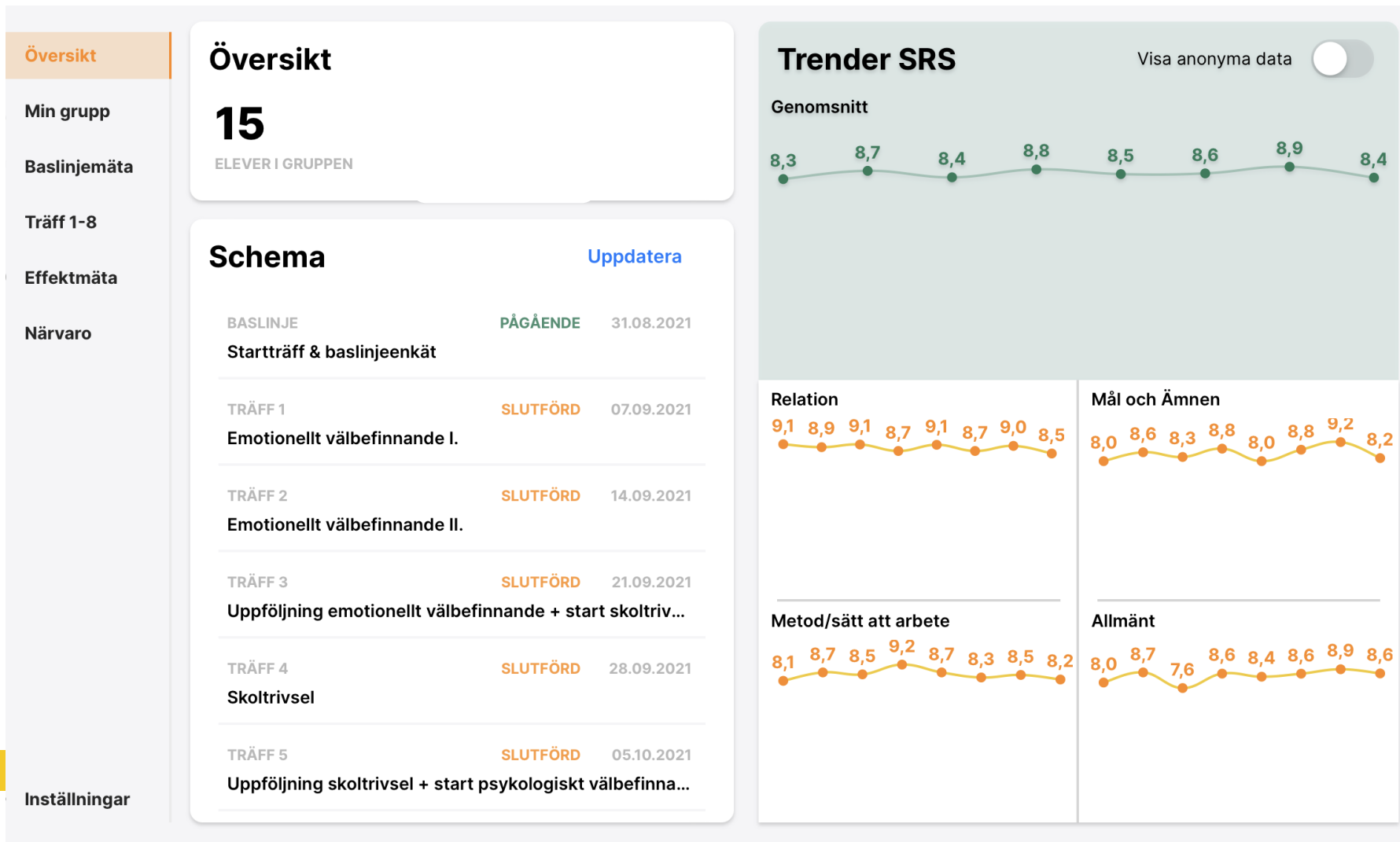
Var vänlig och skatta dagens träff genom att markera den siffra som bäst stämmer med din upplevelse för var och en av dessa fyra områden:

- Hörd, förstådd och respekterad
- Innehållet/temat
- Arbetssättet/hur vi arbetade
- Allt som allt

SRS=Session Rating Scale 0-10



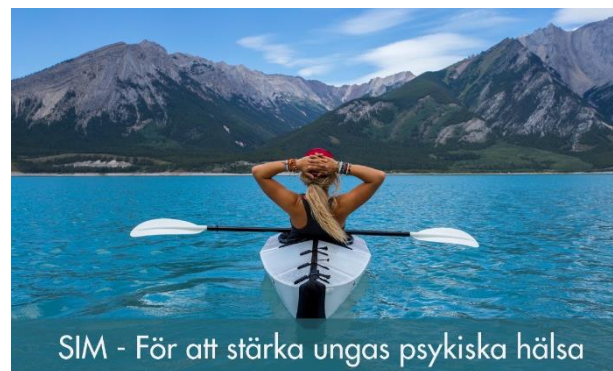
Lärarens digitala portal



Lärarens digitala material



Med punkter och
tidsschema för varje träff



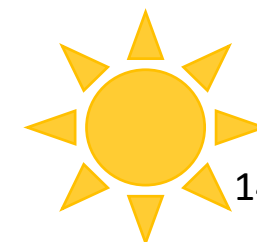
PPT bilder med
hänvisningar i manualen.



Manual för SIM: lösningsfokuserade gruppsamtal inom skolan för att främja psykisk hälsa.

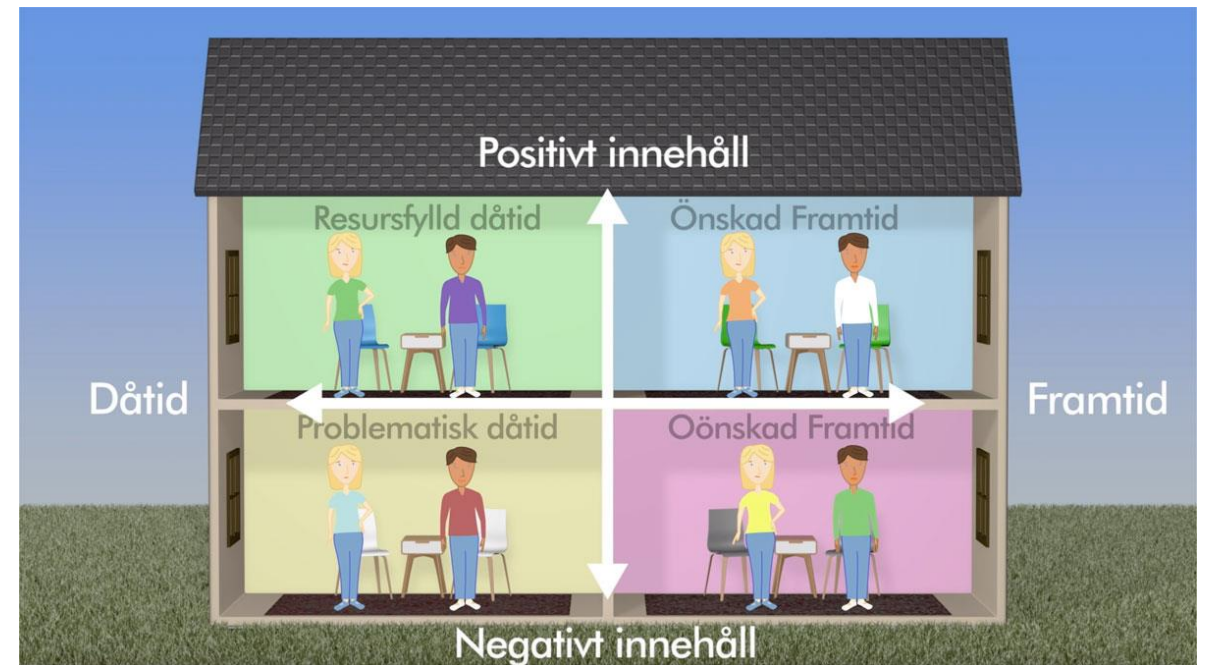
Pdf-dokument för utskrift:

- Temablad 1 – Emotionellt välbefinnande (pdf)
- Temablad 2 – Skoltrivsel (pdf)
- Temablad 3 – Psykologiskt välbefinnande (pdf)
- Temablad 4 – Socialt välbefinnande (pdf)
- Att coacha varandra med lösningsfokuserade frågor A3 (pdf)
- Brev till mig själv A3 (pdf)
- Resursåterkopplingslista A3 (pdf)
Både elevmaterial och Poster för SIM-coachen att sätta upp i rummet.
- SIM-biljett/Resursuttyg A5 (pdf)
- SIM-biljett/Resursuttyg A4 med svt ram (pdf)



Ett coachande förhållningssätt

- Den *lösningfokuserade* coachande processen kräver ett positivt mål eller utfallsmått.
- Vi kan inte coacha någon i något som hen inte vill (t.ex. att *inte* må eller att *inte* fungera dåligt).
- Dialogen i processen fokuserar på resursåterkoppling och frågor. Coachen bekräftar det som kan finnas på undervåningen i den så kallade dialogorienteringskvadranten och försöker sedan försiktigt och respektfullt styra dialogen mot övervåningen.



Källa: Haesun Moon, University of Toronto.



SIM teman

Emotionellt välbefinnande

Fokus: att utveckla min
förmåga att känna mig...

1. glad
2. nöjd
3. engagerad

Skoltrivsel

Fokus: att utveckla min
förmåga att ...

1. känna lust till att vilja lära mig nya saker
2. vara en bra kompis
3. ta stöd av andra när jag behöver
4. skapa studiero
5. studera på ett sätt som hjälper mig att nå ämnesmålen
6. föra goda samtal där jag lyssnar på andra och andra lyssnar på mig
7. använda det inflytande jag har i skolan
8. jag väljer och formulerar mitt eget fokus

Psykologisk funktion

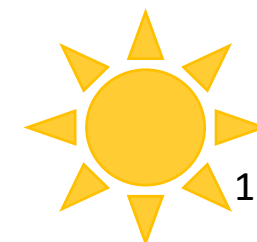
Fokus: att utveckla min
förmåga att ...

1. tycka om mig själva
2. vara mig själv med andra
3. känna att livet är meningsfullt
4. ta ansvar för och ha strategier för att hantera vardagen
5. anta utmaningar som får mig att växa
6. skapa och behålla goda relationer

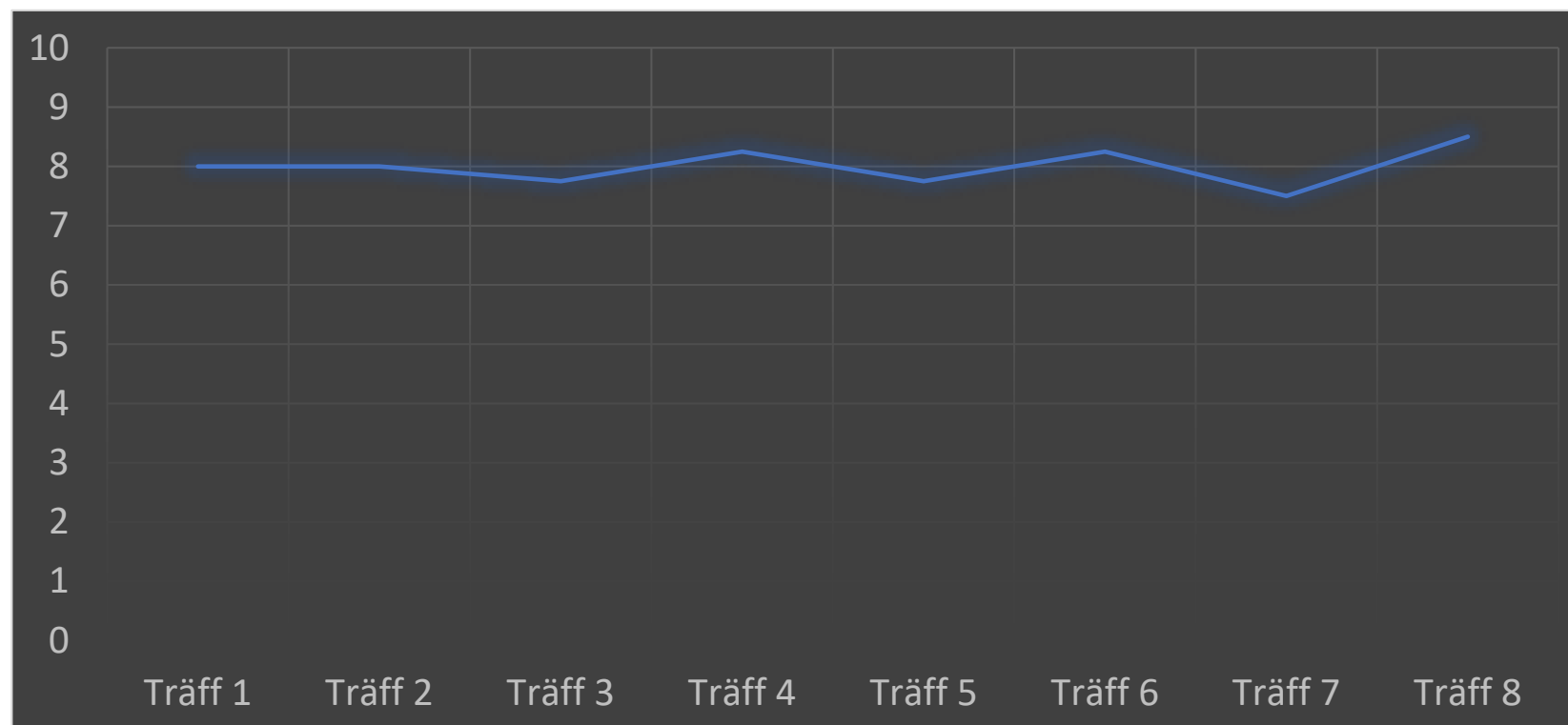
Social funktion

Focus: att utveckla min
förmåga att ...

1. bidra till det samhälle jag lever i
2. Känna gemenskap med andra människor
3. Upptäcka det goda som händer i samhället
4. Lita på andra människor
5. Förstå hur samhället fungerar



Medelvärdet för SRS i genomförande- studie II under hösten 2021

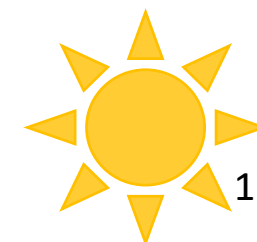


SRS=Session Rating Scale

n~190 elever i 18 grupper.



SIM – för ungas psykiska hälsa



www.simsweden.se



Forskning & utvecklingsgrupp

Fredrik Söderqvist, docent och forskningsledare vid Universitetssjukvårdens forskningscentrum vid Region Örebro län, affilierad forskare vid Örebro och Uppsala universitet.

Johanna Gustafsson, forskare vid Örebro universitet.

Cynthia Franklin, forskare vid University of Texas at Austin.

Lena Uvhagen, doktorand vid Örebro universitet.

Sussan Öster, metodutvecklare vid Vital Good Solution.

Urban Norling, förankrings- och utbildningsledare, Norling Education.

