

Uppföljning av projektdeltagarnas hälsa och hälsoutveckling i ESF-projektet Värmlands Nya

Sammanställning och analys av enskilda intervjuer genomförda hösten 2018 och våren 2019

Handläggare: Anna Sandberg och Anna Beata Brunzell Ekström
Folkhälso- och samhällsmedicinska enheten

Datum: 2019-06-11

Dokumenttyp: Slutrapport

Diarienummer: RS/191410

Sammanfattning

Värmlands Nya är ett ESF-finansierat projekt som pågår från mars 2017 till februari 2020. Projektets syfte är att utveckla metoder för studiestöd i grund- och gymnasieskola så att fler nyanlända ungdomar ska klara måluppfyllelsen i skolan. De operativa insatserna omfattar nyanlända ungdomar bosatta i kommunerna Filipstad, Karlstad, Storfors, Sunne, Säffle och Årjäng.

Ett av projektmålen är att bidra till förbättrad hälsa hos projektdeltagarna. Syftet med denna rapport är att kartlägga hälsotillståndet och hälsoutvecklingen hos deltagarna, samt att föra ett resonemang kring *om* och *hur* projektet påverkat deltagarnas hälsa i positiv riktning. Rapporten kommer runt årsskiftet 2019/2020 att kompletteras med data från en webbenkät.

Tolv enskilda intervjuer har genomförts med projektdeltagare som har olika ursprung, ålder och kön. Deras familje- och boendesituationer samt erfarenheter av skolgång skiljer sig också åt.

Merparten av respondenterna berättar att de trivs i skolan, har många vänner både i skolan och på fritiden och att de engagerar sig i olika fritidsaktiviteter. De flesta har också en stark studiemotivation och framtidstro som vittnar om att de tror på sin förmåga att skapa sig en ny tillvaro i det nya landet. Respondenternas framtidsplaner är överlag realistiska och de flesta har utarbetat en väg att nå dem.

Intervjupersonerna är medvetna om vad som kan skapa hälsa och under samtalen reflekterar de mycket kring situationen i skolan, sociala relationer, hem- och familjeförhållanden, levnadsvanor samt relationen de har till olika stödfunktioner som finns kring dem. Flera ungdomar pratar om vikten av att delta i såväl fysiska som sociala och kulturella aktiviteter – dels för att det gynnar deras hälsa, dels för att undvika ”hemmasittande” som kan leda till oro och nedstämdhet. Ett par respondenter beskriver ensamhet och saknad efter vänner eller familjemedlemmar. Brist på nära sociala relationer påverkar hälsan mycket negativt.

Projektets målgrupp är väldigt heterogen vilket ställer stora krav på de projektinsatser som anordnas. Målgruppens behov rör både skolgång och privatliv. I Värmlands Nya finns goda möjlighet att anpassa stödet efter den enskilda individen. Vi har identifierat insatser av olika karaktär; studiefrämjande insatser, sociala stödinsatser samt insatser som rör fritiden.

Vår bedömning är att insatserna sammantaget ger ökade och förtydligade handlingsmöjligheter för ungdomarna, hjälper till att sänka olika slags trösklar och hantera diverse hinder i skolan men också ”livet i stort”. Projektet tillgängliggör skyddsfaktorer och undanröjer riskfaktorer kring ungdomarna. Därigenom bidrar projektet till stärkt *känsla av sammanhang* hos deltagarna, vilket i sin tur ökar förutsättningarna för en god hälsa, både direkt och indirekt. På samhällsnivå, ger det potential till ökad folkhälsa eftersom det kan minska gapet mellan olika grupper.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Inledning	4
Beskrivning av uppdraget	5
Uppdragsgivare.....	5
Uppdragstagare	5
Uppdragets inriktning och omfattning	5
Tidplan	5
Utgångspunkter	6
Hälsodefinition och hälsosyn.....	6
KASAM – känsla av sammanhang	6
Hälsans bestämningsfaktorer.....	6
Hälsofrämjande och förebyggande arbete tar fasta på skydds- och riskfaktorer	7
Olika grupper har olika förutsättningar	7
Resultat	9
Projektet Värmlands Nya	9
Skola och studiemotivation	12
Socialt sammanhang och relationer	14
Fritiden – aktiviteter.....	16
Levnadsvanor	18
Psykisk ohälsa	19
Framtidsplaner och framtidstro.....	19
Diskussion	22
Studiefrämjande insatser	22
Sociala stödinsatser	23
Fritidsaktiviteter.....	24
Avslutande reflektioner.....	25
Referenser	27

Inledning

Ungefär en femtedel av Sveriges befolkning utgörs idag av personer som är födda i ett annat land, och andelen växer. Utrikes födda kommer till Sverige av olika anledningar och med olika bakgrunder. De som flytt från sitt hemland kan ha levt under stor stress, både före och under själva flykten. Efter ankomst till Sverige väntar en tid av ovisshet under asylprocessen. Sammantaget leder detta till större psykisk ohälsa – särskilt hos nyanlända flyktingar – än hos andra grupper av migranter. Vidare är utbildningsnivån generellt lägre bland utrikes födda än bland inrikes födda. Låg utbildningsnivå har ett starkt statistiskt samband med sämre hälsa.

I projektansökan till ESF-rådet beskrevs att de värmländska kommunerna under de senaste åren tagit emot ett stort antal nyanlända ungdomar i skolåldern, och att många av dem anlänt sent under studietiden och därför har särskilt svårt att få behörighet till gymnasieskolan. Utrikes födda ungdomar utan gymnasieexamen riskerar att hamna i långvarigt utanförskap och är den grupp som står längst från arbetsmarknaden.

Värmlands Nya är ett ESF-finansierat projekt som pågår under perioden mars 2017–februari 2020. Projektets operativa insatser riktar sig till nyanlända ungdomar (15–24 år) i kommunerna Filipstad, Karlstad, Storfors, Sunne, Säffle och Årjäng. Syftet är att utveckla metoder för studiestöd i grund- och gymnasieskola så att fler nyanlända ungdomar ska klara måloppfyllelsen och nå så långt som möjligt utifrån sina förutsättningar. Ett av projektmålen är att bidra till förbättrad hälsa bland projektdeltagarna.

Hälsa är en viktig och central aspekt av livet, eftersom hälsa kan betraktas både som ett mål och en resurs. Ett mål eftersom hälsa är ett av de mest eftertraktade värdena för människor. En resurs eftersom god hälsa är en förutsättning för att delta och bidra aktivt i samhället, arbetslivet och i sociala gemenskaper. Utanförskap och ohälsa å andra sidan försämrar handlingsmöjligheterna och förutsättningarna för ett aktivt deltagande.

Dessutom är en levnadsstandard tillräcklig för den egna och familjens hälsa och välbefinnande är en mänsklig rättighet, och alla offentliga verksamheter har ett grundlagsstadgat ansvar när det gäller att ”trygga rätten till arbete, bostad och utbildning samt verka för social omsorg och trygghet och för goda förutsättningar för hälsa”.

Med andra ord finns det många anledningar att både verka för förbättrad hälsa inom ramen för projektet och att följa upp hälsotillståndet hos deltagarna, vilket denna rapport syftar till.

Beskrivning av uppdraget

Uppdragsgivare

Värmlands projektparaply/projektkontoret, Karlstads kommun.

Uppdragstagare

Folkhälso- och samhällsmedicinska enheten, Region Värmland.

Uppdragets inriktning och omfattning

Ett av projektmålen i Värmlands Nya är att bidra till förbättrad hälsa bland projektdeltagarna. Syftet med denna utvärdering/uppföljning är att kartlägga och följa upp hälsotillståndet och hälsoutvecklingen bland de personer som medverkat i projektet, samt föra ett resonemang kring *om* och *hur* projektet påverkat deltagarnas hälsa i positiv riktning. Uppdraget har således en tydlig avgränsning till hälsoperspektivet och rör inte utvärdering av projektet som helhet, vilket Apel FoU ansvarar för.

Uppföljningen genomförs med hjälp av en kvantitativ enkät samt kvalitativa, enskilda intervjuer. Denna rapport omfattar redovisning och analys av de genomförda intervjuerna. Den kvantitativa delen (enkäten) rapporteras separat i ett senare skede då enkäten ska fyllas i även under hösten 2019.

Två intervjuer per kommun har genomförts i kommunerna Filipstad, Karlstad, Storfors, Sunne, Säffle och Årjäng. Kriterier för deltagande i intervju var att intervjupersonerna skulle ha tillräckliga svenskunskaper för att delta i intervju utan tolk samt ha deltagit i projektet i minst sex månader. Önskemålet var också att de skulle representera olika kön och födelseländer. I rapporten refererar vi till målgruppen som *ungdomar* oavsett om de är myndiga eller inte.

Under intervjuerna ställdes frågor om mående, livssituation och om projektdeltagarna upplevde någon hälsorelaterad förändring i och med projektet. Fokus lades på deltagarnas senaste år i Sverige och inte på det som skett tidigare.

Som en del av undersökningen ingick diskussion kring de preliminära resultaten med projektkontoret och de lokala projektledarna. Deras respons har vägts in i det avslutande diskussionsavsnittet.

Tidplan

Planering tillsammans med projektkontoret våren 2018, genomförande av intervjuer hösten 2018 och våren 2019, samt analys och sammanställning av resultat våren 2019.

Utgångspunkter

För att uppnå utvärderingens syfte – att kartlägga och följa upp hälso-tillståndet och hälsoutvecklingen bland de personer som medverkat i projektet Värmlands Nya samt att föra ett resonemang kring *om* och *hur* projektet påverkat deltagarnas hälsa i positiv riktning, behövs utgångspunkt i några teorier om vad hälsa är.

Hälsodefinition och hälsosyn

Inom det folkhälsovetenskapliga fältet är en helhetssyn på hälsa en viktig utgångspunkt. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa som "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning." Det innebär att individens upplevda hälsa – sett ur flera aspekter – behöver relateras till den rent kroppsliga/fysiska hälsan och funktionen. Däremot finns kritik mot denna definition på grund av uttrycket "fullständigt". Det finns också andra hälsoaspekter, såsom den existentiella och sexuella hälsan, som inte framgår i denna definition.

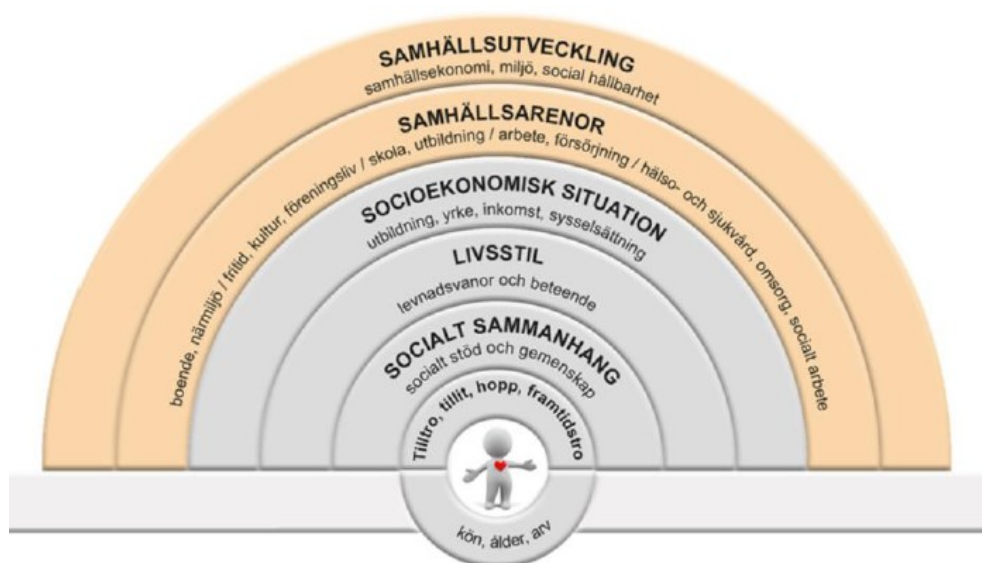
KASAM – känsla av sammanhang

En persons förmåga att hantera påfrestande situationer kan, enligt salutogen teori, kallas för *känsla av sammanhang* (KASAM). Känsla av sammanhang speglar personens förhållningssätt till hur begripligt, hanterbart och meningsfullt livet uppfattas. Begriplighet är känslan av att det som händer i världen, både inom och utanför individen, är begripligt och går att förstå och förutse. Hanterbarhet innebär att resurser och strategier finns tillgängliga för individen att hantera olika situationer och händelser. Meningsfullhet upplevs om det känns som att de utmaningar individen möter är värda att engagera sig i.

KASAM byggs upp under uppväxten och genom de samlade livserfarenheterna. Det sociala sammanhanget (nätverket) spelar en mycket central roll. KASAM har ett tydligt samband med upplevd livskvalitet. En person med stark KASAM har större motståndskraft och starkare skydd mot riskfaktorer och ohälsa, än en person med svag KASAM. Även svårt sjuka personer kan ha stark KASAM, och därigenom uppleva livskvalitet. KASAM kan förstärkas men också försvagas genom det som sker i livet.

Hälsans bestämningsfaktorer

En helhetssyn på hälsa innebär också att människan betraktas i hela sitt sammanhang och att förhållanden på individ-, grupp- och samhällsnivå samspelar och påverkar både livsvillkor och levnadsvanor. Det brukar beskrivas med hjälp av *hälsans bestämningsfaktorer*. Modellen ger en bild av vilka områden som inverkar på människors liv och hälsa, och visar att många aktörer på olika nivåer spelar en viktig roll för människors hälsoutveckling.



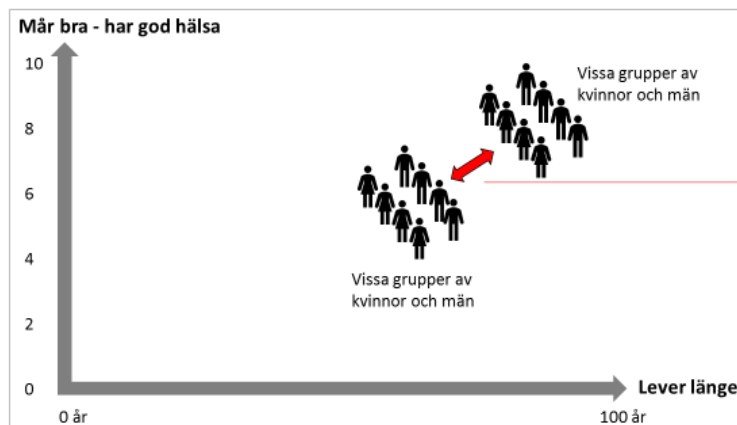
Hälsofrämjande och förebyggande arbete tar fasta på skydds- och riskfaktorer

Bestämningsfaktorerna kan påverka hälsan negativt och positivt, vilket benämns som risk- och skyddsfaktorer. Riskfaktorer ökar risken för ohälsa, problem eller riskbeteende. Skyddsfaktorer ökar individens möjligheter att bibehålla en god hälsa och utgör motvikt till riskfaktorer. Om insatser syftar till att stärka skyddsfaktorer kallas de hälsofrämjande. Om de istället bidrar till att reducera risker kallas de förebyggande.

Det går sällan att identifiera en enstaka riskfaktor som orsak till riskbeteende eller ohälsa. Det är ofta flera faktorer som samspelar med varandra och därmed ser man också att ju större ansamling av riskfaktorer desto större risk för ohälsa. Genom att stärka skyddsfaktorerna runt individen kan riskfaktorernas betydelse minska.

Olika grupper har olika förutsättningar

Människor föds, växer upp och åldras med olika förutsättningar och resurser. Vi har olika tillgång till skyddsfaktorer och exponeras i olika grad för riskfaktorer. *Den sociala gradienten för hälsa* beskriver sambandet mellan socioekonomisk status, hälsotillstånd och medellivslängd. Grupper med låg utbildnings- och inkomstnivå har generellt sämre hälsa och kortare medellivslängd än grupper med hög utbildnings- och inkomstnivå. Skillnaderna mellan grupperna ökar dessutom, eftersom den ena gruppen förbättrar sin hälsa och livslängd i högre takt än den andra. De nationella målen för folkhälsopolitiken, tar fasta på åtgärder för att minska gapet mellan de två grupperna.



Vidare vet vi att låg utbildningsnivå och låg inkomst är vanligare bland utrikes födda än bland personer födda i Sverige. Men – oavsett hur exponerad en människa är för riskfaktorer – är hen också omgiven av potentiella skyddsfaktorer som kan identifieras och förstärkas.

För att minska skillnaderna i hälsa mellan olika grupper lyfts *proportionell universalism* fram som strategi. Det innebär att nivån och intensiteten i stödet ska motsvara nivån på utsatthet. Det betyder att det bör finnas både generella och riktade insatser men att mer ska ges till de områden och grupper som behöver det.

Resultat

I detta avsnitt redovisas de berättelser som intervjupersonerna delat med sig av under intervjuerna. Fokus ligger på hur de mår idag, vad som påverkar deras mående, hur de ser på projektet Värmlands Nya, skolgången samt framtiden.

Det faktum att medverkande intervjupersoner valts ut av de lokala projektledarna bör dock kommenteras. Det kan innebära att de inte är representativa för hela målgruppen inom projektet. Resultaten ska alltså i första hand betraktas som *skildringar av några projektdeltagares upplevelser* och inte som generella mönster eller uppfattningar. Positivt är dock att respondentgruppen speglar olika åldrar, ursprung och kön, och även har olika boende- och familjesituationer:

- Antal intervjuade personer: 13 varav 7 killar och 6 tjejer.
- Åldrar: 15, 16 (3), 17 (3), 18, 19 (2), 20 (2) och 21 år.
- Födelseländer: Afghanistan, Eritrea (2), Etiopien, Saudiarabien, Somalia (3), Syrien (5).
- Hemkommuner: Filipstad (2), Karlstad (2), Storfors (2), Sunne (2), Säffle (2), Årjäng (3).
- Bor med (del av) familj: 9 personer.
- Bor inte med familj utan i t.ex. delad lägenhet eller på HVB: 4 personer.

Projektet Värmlands Nya

Målgruppen för den här studien är mycket heterogen. Det ställer krav på de insatser som riktas till målgruppen. I Värmlands Nya finns god möjlighet att anpassa stödet efter den enskilda individens behov. Behoven varierar mycket från person till person och spänner över en mängd olika områden. Dessutom har vissa av de intervjuade deltagarna psykisk ohälsa som de behöver hjälp med.

De projektinsatser som projektdeltagarna tar del av varierar mellan kommunerna. En del av insatserna sker integrerat i skoldagen medan andra äger rum efter skoltid. Generellt gäller att det finns möjlighet till individuella samtal och coachning, olika typer av friskvårdsaktiviteter samt läsläsning med stödpersonal. Vissa intervjupersoner uppger att de får stöd av skolpersonal med samma modersmål som dem.

Projektet Värmlands Nya har gett ungdomarna tillgång till olika slags fritids- och friskvårdsaktiviteter. Vad som erbjuds varierar lite mellan kommunerna, beroende på lokalt utbud samt lokala prioriteringar.

De flesta respondenterna upplever att de genom projektet fått ökad tillgång till praktiskt stöd, till en person som kan hjälpa till med olika saker som dyker upp under skolgången och i deras vardagsliv.

Individuella samtal med lokala projektpersoner innefattar allt från planering och uppföljning av skolgången till samtal om framtiden och möjliga studievägval, samt hantering av diverse myndighetskontakter (såsom socialtjänsten, bostadsbolag m.m.). Det tycks också finnas utrymme för samtal av

mer personlig karaktär – flera intervjupersoner uppger att de vid behov kan prata om ”allt” med sina kontaktpersoner.

När vi behöver hjälp med läxor, vi kommer till XX eller när vi söker nånting eller när vi kan inte betala, XX hjälper oss. Allt, kan man säga. När vi behöver hjälp, xx kan hjälpa oss. Visa oss vägar hur vi går vidare och hur vi tänker på framtid och sånt. (Kille, 19 år)

XX hjälpte mig för att titta på vilka är bästa universitet att gå på. Sedan sitter vi och snacka i timmar. (Tjej, 17 år)

Gör allt tillsammans, XX hjälper till med allt. Läxhjälp, råd med det ekonomiska, visar vad man kan arbeta med och vilka skolor som finns. XX är duktig och fantastisk! (Kille, 19 år)

XX hjälper till i skolan och i min familj. (Kille, 17 år)

XX [är] mycket snäll. Och om jag vill, lite problem, jag kom till XX och pratade... och XX också hjälper [mig med] svenska, att träna på [att] skriva. Varje fredag jag skriver en text till XX. Och XX talar om det [är] lite fel. (Kille, 20 år)

De lokala projektpersonerna upplevs i många fall som tillgängliga och trygga, vilket uppfattas som positivt. Respondenterna känner stor tillit till dem och litar på att de finns där och ger den hjälp som behövs.

XX brukar vara med när vi pratar. XX berättar allting. XX vet ju nästan allting. Så vi kommer till henne för att prata om vad som helst. (Kille, 21 år)

Efter skolan, jag brukar komma hit. Plugga mer om jag vill eller så... Vi gör tavla som vi har där borta [pekar] som vi kan ställa frågor med XX så hon kan svara oss och allting. (Tjej, 17 år)

Jo, det är skillnad. Om jag kommer [till] skolan, om jag vill prata, jag kommer snabb här, blir lätt. (Kille, 20 år)

Att ha tillgång till studiestöd på eget språk och möjlighet till läxhjälp efter skoltid, menar flera är en framgångsfaktor. Personer i skolan som talar samma språk/är från samma land som ungdomarna blir också förebilder som är viktiga för ungdomarnas personliga utveckling.

Vi har fått mycket hjälp av XX, det måste jag erkänna. Innan XX var med, det var svårt med språket. Jag förstod inte alls. Jag förstod inte i klassen. Det var svårt att kontakta lärarna. Men när XX kom och började jobba, då blev det mycket lättare. (Kille, 17 år)

Att XX förstår oss och kan vårt språk och hjälper [...]. När vi har rast, då brukar XX sitta och säga ”nu måste ni göra, nu går ni inte på rast”. Alltså – XX är hård! Men sen när vi fick komma in på gymnasiet, då förstår vi när XX säger ”nu gör vi alla läxorna och proven”, då springer XX efter oss och gör allting. Då förstår man, varför gjorde XX så. (Tjej, 16 år)

Man får motivation av att se att många andra elever pluggar här samtidigt. (Kille, 21 år)

Jag har också läxhjälp med XX. Det är bra. XX lär mig vad betyder den ord på arabiska. (Tjej, 16 år)

Jag tänker på det där med självförtroende. För jag ser XX, XX har slöja på och XX är inte perfekt på svenska men XX vågar gå och prata med alla. Utan det, jag skulle inte vara här [på intervju], först. Jag skulle inte ha någon svensk kompis, tror jag. Det var XX som gjorde att jag började prata svenska [...] XX sa: "Våga! Försök, alltså." (Kille, 17 år)

Genom projektet har flera av intervjupersonerna fått ökad tillgång till olika fritidsaktiviteter. Det är något de uppskattar, både ur social och hälsomässig synpunkt. I vissa, men inte alla, projekt erbjuds gratis gymkort.

...och när man har nåt att göra efter skolan. [...] När de kom och gjorde saker till oss – alltså vi brukar träffas efter skolan, vi får fika, prata med varandra. De har gjort också gymkort till oss, och badhuset. (Tjej, 16 år)

XX lär mig svenska och [...] alla som vill, vi drar på gym. (Kille, 17 år)

För två månader [sen], jag började [på] gym. [...] Det var roligt men går inte med min ekonomi. (Kille, 19 år)

I intervjuerna framkom att projektdeltagarna har varierande kännedom om att de medverkar i ett projekt och därigenom får särskilda, tidsbegränsade insatser. För flera av intervjupersoner är insatserna en del av skolgången och i de flesta fallen finns de lokala projektledarna på plats på skolan. Några respondenter berättar också att deras lokala projektledare funnits i deras liv även före projektet, i andra stödjande roller. Därför har det varit svårt att fullt ut få svar på vilka insatser som projektdeltagarna tar/tagit del av i projektet, och vilken eventuell inverkan just projektet har/haft på deras hälsa.

I ett par kommuner finns dock en märkbar medvetenhet hos intervjupersonerna om projektets innehåll och därigenom även ett tydligt "före" respektive "efter" projektet:

Jag var i 8:an när XX började hjälpa mig, och då hade jag många [ämnena] från 7:an som jag inte hade färdigt med. [...] På ett år har vi gjort 7:an och 9:an samtidigt. Nu har jag godkänt i alla ämnen och kom in här i gymnasiet. [...] XX hade inte bara mig [...], kanske sju stycken, som XX hjälpte med 7:an, 8:an, 9:an [...]. XX hann med alla – det är ingen elev som sitter [kvar] i [orten]! (Tjej, 16 år)

Nu, när XX finns här, är det skillnad. Man får liksom extra hjälp. [...] Innan, var det tråkigt i skolan. Man fick inte träffa vänner i nån lokal. Skillnaden är att komma nästan och sätta sig och få nån hjälp. Det fanns inget innan, liksom. Nu känns det roligare i skolan,

*också. Annars sluta man för tidigt, ibland. Då går man bara hem.
(Kille, 21 år)*

*Innan den är projekten, jag hade massa problem [...] Man kan säga
problem med sig själv [...]. [När] jag träffat XX, sen jag berättat
heller allting [...]. Alltså, innan, jag känt mig bara... jag är själv
heller tiden. Att jag inte är bra person, för att jag hade inte så mycket
kompisar. [...] Jag hade inte någon person som hjälpte mig – jag hittar
inte det. [...] XX har gett mig lite tips och sådär, [och] när jag
gjorde det där, det blev perfekt faktiskt. (Tjej, 17 år)*

Skola och studiemotivation

Samtliga intervjupersoner går i skolan i någon form. Antingen i grundskoleklass (9:an), på nationellt gymnasieprogram eller på gymnasieskolans introduktionsprogram. Vardagarna är fyllda med skolgång och läsläsning.

De flesta respondenterna berättar att de trivs i skolan, har många vänner både i skolan och på fritiden och att de engagerar sig i olika fritidsaktiviteter. Merparten av dem har också – för det mesta – en stark studiemotivation och framtidstro som vittnar om att de tror på sin förmåga att skapa sig en ny tillvaro i det nya landet. Vi uppfattar att intervjupersonerna är glada över att få en ny chans i ett nytt land. De drivs av en vilja att klara sig själva och stå på egna ben, samt att kunna hantera och förändra sin situation.

De flesta intervjupersonerna tycker att det är svårt i skolan. Framförallt är det språket, och förståelse för de sociala normerna, som är utmanande. Respondenterna berättar också att skolgången blivit lite lättare över tid, i takt med att svenskkunskaperna förbättrats.

Intervjupersonerna kommer från familjer med vitt skilda skolbakgrunder. Vissa av dem bor med sina föräldrar idag och i dessa fall har föräldrarnas skolbakgrund en tydlig inverkan på intervjupersonernas förhållningssätt och förväntan på sina egna studier. Ungdomarnas egna tidigare erfarenheter av studier spelar också roll. Några respondenter har haft en kort eller obefintlig skolgång i hemlandet, medan andra har haft en lång och målinriktad skolgång.

För de flesta intervjupersonerna gäller att de tycker om skolan - de har kul och gillar att vara där.

Jag gillar skolan. Jag träffar nya kompisar, nya lärare, när jag kommit hit. (Tjej, 16 år)

Jag har jättebra lärare och rektor och allt. De hjälper jättemycket oss. Därför, jag kände jättebra i skolan. (Kille, 19 år)

Älskar att vara i skolan mest, för att jag har massa vänner jag kan hänga med hela tiden. Plus, jag älskar att plugga. (Tjej, 17 år)

Några av dem nämner att vissa ämnen är svårare än andra, samtidigt beskriver de att de vill få betyg i fler ämnen.

Jag tycker det är lite svårt. Det är svårt med svenska, tycker jag. Jag studerar lite mer. Det är bara kvar svenska till mig och jag kan gå på gymnasiet. (Tjej, 16 år)

I klassen går bra, men ibland lite, till exempel förut, när lärare frågar mig och jag vill svara! Jag vet svaret på arabiska, men jag vet inte vad jag ska säga på svenska. Och sen dom skratta. När dom skratta, jag blir lite... inte bra. Men nu, dom skrattar inte. (Tjej, 16 år)

Några respondenter uttrycker att de känner stress och oro inför framtiden. De känner oro att inte klara av det svenska språket, studierna och att misslyckas med att uppnå sina mål.

Jag tänker mycket på framtiden. Jag har fokus på skolan men hela tiden när jag har rast tänker jag "okej, vad ska jag göra, hur ska jag planera mig? Vad kommer det att bli, om det inte går bra med det här, alltså om jag inte får de betyg jag behöver få?" (Kille, 17 år)

Vissa ungdomar uppger att det förekommer skoltrötthet och motivationsbrist emellanåt, men inte som ett konstant tillstånd.

I början av dagen är man glad att komma till skolan, man har höga förväntningar och sen byts humöret till nånting annat. Så blir man liksom lite ledsen. Man tappat motivationen. Och sen försöker man få motivationen igen. Det funkar ibland, men inte alltid. (Kille, 21 år)

Att ha liten eller obefintlig skolerfarenhet innan ankomst till Sverige innebär stora utmaningar. Men att ha haft en skolkarriär i hemlandet kan också skapa utmaningar i mötet med den svenska skolan.

Det är skolan som [är], lite svårt... Därför att, i mitt land, jag gick inte i skolan men när jag kommer Sverige jag börja[de] skolan. (Kille, 17 år)

Jag hade varit i Sverige i fyra månader när jag gick in i mitt första nationella prov i svenska. Jag lyckades inte. Jag blev arg. Varför lyckades jag inte? Men nu förstår jag att det var för tidigt. Jag var ivrig. Det gick bra för mig i skolan i mitt hemland. Men nu förstår jag att det var ett steg för mig. Att jag måste ta det lugnt. Jag ska inte lyckas hela tiden. (Tjej, 17 år)

Föräldrarnas utbildningsbakgrund och inställning till skola och utbildning, har betydelse för hur ungdomarna tänker kring sin egen skolprestation.

Jag vill bli barnläkare. Jag tycker jättemycket [om] barn. Jag tycker de är jättefina. Det är min dröm. Pappa också säger till mig "det är min dröm också, [att du] gå på universitetet". (Tjej, 16 år)

Min mamma, [gick] bara [i skolan] till klass fem, sen hon stoppade...Men hon sa till mig: "du måste studera, därför det är bra för dig, [...] du måste jobba, inte bara sitta hemma. Nej, nej, det är inte bra, aldrig! Du måste jobba och så". (Tjej, 16 år)

Min pappa är min förebild. Jag vill ha samma framtid som han hade. Men jag vill inte bli apotekare. Jag vill inte härma han. Jag vill göra något som är min egen, typ. (Kille, 17 år)

Några intervjupersoner beskriver en upplevelse av att de ibland utsätts för negativ särbehandling i skolan, på grund av ursprung, språk eller religion. Det kan exempelvis handla om att de - jämfört med svenska elever - får svara på frågor mer sällan i klassrummet, eller att lärare och annan personal är mer stränga mot dem.

Mobilerna måste ligga i skåpet hela dagen... De säger till mig och min kompis när vi har telefonen. När de ser andra, de sa inget, ibland... Det finns andra också, svenska elever, som tar mobilen. Men de säger inget till dem. Bara till oss. Jag tycker inte om den sak. (Tjej, 16 år)

Det är svårt att förklara vad jag menar med hur läraren är mot mig och de andra. Jag kan ta ett exempel när vi har matte, då brukar läraren ställa frågor. Om han märker att det är ingen som kan svara på frågan, då svarar han på frågan själv, fast att jag räcker upp handen. Jag tänkte gå och prata med han "Varför gör du så?" men jag vågar inte. (Kille, 17 år)

Socialt sammanhang och relationer

Majoriteten av respondenterna uppger att de har många vänner, både i skolan och på fritiden, och att vännerna är oerhört viktiga för deras välmående. I första hand är skolan den plats där sociala relationer utvecklas och upprätthålls, för dessa ungdomar.

Beroende på aktuell skolform, har vissa respondenter enbart utrikesfödda klasskompisar, medan andra även har svenskfödda klasskompisar. De som går i skolklasser för enbart utrikesfödda personer har få naturliga kontaktytor med svenskfödda ungdomar i skolan och det kan vara svårt att hitta svenska ungdomar att umgås med. Initiativförmågan och viljan att få kontakt med svenska ungdomar varierar också bland de ungdomar vi mött. En del uppger att de aldrig försökt ta kontakt med svenska ungdomar.

Några respondenter har både svenska och utrikes födda vänner. Men flera menar att umgänget med andra utlandsfödda är mindre kravfyllt än umgänget med svenska ungdomar. I de fall där respondenterna har vänner från samma land eller språkgrupp, är det som något de uppskattar mycket eftersom de har liknande upplevelser och erfarenheter. Dessutom kan de öva på det svenska språket tillsammans. Detta anser alla respondenter utom en, som menar att killar från samma land behandlar henne nedlåtande och sexistiskt.

Merparten av respondenterna uppger att de har bra klasskompisar och att de trivs bra i skolan.

Kärlek [från] alla [till] varandra. De respekterar, jag respekterar dem. (Kille, 19 år)

Det ser väldigt olika ut, hur mycket respondenterna interagerar med svenskfödda skolkompisar om dagarna.

Jag har många kompisar på skolan, i [orten] också. [...] Jag har många svenska kompis[ar], och de kommer [från] andra länder också. (Kille, 20 år)

Ja, men finns inte här, som kommer [från] mitt land.

Följdfråga: *Har du försökt få kontakt med svenska ungdomar?*

Nej, jag [har] inte provat. (Kille, 19 år)

Några respondenter beskriver ett stort avstånd mellan utrikes- och svenskfödda elever, och att det inte upplevs inbjudande att ta kontakt. En del berättar också om skillnaderna mellan att umgås med svenska och utrikesfödda personer, att det ibland kan vara svårt att träffa och vara tillsammans med svenskfödda medan samvaro med andra utrikesfödda känns mer avslappnad.

Det är inte detsamma att umgås med svenska vänner och med utländska vänner [...]. Vänner från andra länder, då har man liksom någonting gemensamt, vi kommer liksom från andra länder. Då känner man sig som om man är hemma från ingenstans. Men är man med svenskar, då måste man bete sig på något speciellt sätt. Man ska visa att man kan riktigt bra svenska och det finns små koder inom svenskar, som invandrare inte förstår. (Kille, 21 år)

Det finns [svenska] kompisar som är trevliga och skojiga. Men på något sätt är de liksom för skojiga så att allt man skojar om, är liksom acceptabelt. Och till slut, det blir skämmigt, fast man vågar inte säga till. (Kille, 21 år)

De ser ut som de inte [är] glada eller öppna. (Tjej, 17 år)

I de fall det fungerar bra, anser intervjupersonerna att de har stort utbyte av att umgås med svenska ungdomar, att det är en källa till språkutveckling och förståelse för det svenska samhället.

Det är bra när svenska ungdomar är med att diskutera viktiga frågor om livet, då får man andra perspektiv på saker och ting. (Kille, 21 år)

Jag har många kompisar. Det är bra, därför jag pratar med dom svenska. Jag kan lära mig så bättre. (Tjej, 16 år)

Jag sportar och pratar med det andra folket. Kanske lär mig lite kultur och så. (Kille, 18 år)

Det har ändrat sig här i den staden där jag bor. Folk är mer öppna. Det beror på invandring, så klart. Det finns svenskar som hänger med invandrare, de hänger och skojar med varann. Förut fanns det motsättningar mellan olika grupper, men inte nu. (Kille, 21 år)

Några av dem berättar att de umgås med både killar och tjejer.

Också jag har vänner [som är] pojkar. Många i skolan. Ja, också det är bra. Men inte kärlek, nej, nej. Ingen kärlek. Jag har tio pojkar, bättre. Om jag har kärlek, han ska säga till mig "du måste inte prata med pojkar". (Tjej, 16 år)

Någon enstaka person uppger sig inte ha några vänner och att det är mycket svårt att vara ensam.

Det är lite tråkigt, jag har inga kompisar här. [...] Förra året jag har många som kommit tillsammans, men alla de flyttat, bara jag som är kvar. (Kille, 19 år)

Respondenternas förhållningssätt och sociala initiativförmåga ser också olika ut. En respondent beskriver hur han vill hjälpa andra nyanlända med att förmedla det han lärt sig om det svenska samhället och ser inga hinder i att försöka kommunicera även med personer som talar andra språk.

Jag förstår inte [när] han pratar men jag pratar [med] händer! (Kille, 20 år)

Han berättar också att de kommunicerar genom att rita och använda Google translate, med varierat resultat. Ibland blir det fel men de tar sig framåt med hjälp av humor och kroppsspråk.

Fritiden – aktiviteter

Hur aktiva eller passiva respondenterna är på fritiden varierar något. Merparten är mycket aktiva både till vardags och på helgerna. De utövar olika sporter såsom fotboll, simning, gymträning och dans. Att utöva olika fritidsaktiviteter är ett sätt att träffa och umgås med vänner. Att kunna delta i fritidsaktiviteter på samma villkor som andra är viktigt. Även på fritiden ser det olika ut när det gäller vännernas ursprung – vissa har svenskfödda och andra enbart utrikesfödda vänner. De som bor med sina familjer spenderar också en hel del tid tillsammans med dem, ofta runt en måltid.

Läxläsning tas upp av flera respondenter som en syssla som ska göras på kvällarna. Några nämner att de får läxhjälp av familjemedlemmar eller andra bekanta. Utöver det ser de på TV och serier, lyssnar på och spelar musik samt kommunicerar med vänner via bland annat Snapchat.

Att ha en aktiv fritid med tillgång till många olika aktiviteter och möjlighet att träffa vänner, är viktigt för alla de ungdomar vi mött. De som upplever sig ha dålig tillgång till detta, uppger att det känner sig nedstämda och understimulerade.

På fritiden vi gör mycket, till exempel fotboll, simning och ibland vi går tränar gym. På en vecka, det är fem dagar i sport. (Kille, 18 år)

Jag gillar inte [att vara] hemma hela tiden, nej. Det är bättre att gå [och] sitta själv, lyssna på musik eller prata med kompis. Inte sitta hela tiden med familjen. [...] Lite studera, lite plugga. Lite också sport. (Tjej, 16 år)

Många av respondenterna umgås mycket med vänner på fritiden. En tjej fick genom sina svenska kompisar lära sig att spela fotboll.

Jag vill lära mig simma. Det är jättebra. På sommaren, vid sjön, min pappa säger till mig: "du kan gå och simma och så". Men jag kan inte, då bara jag sitter. Det är inte bra. När jag lära mig, då jag kan simma. (Tjej, 16 år)

När jag kom till Sverige, då visste jag inte om fotboll. Då träffade jag kompisar som spelar fotboll, då tyckte jag det var jätteroligt [...]. Jag är fotbollsspelare nu! (Tjej, 16 år)

Några intervjupersoner berättar att de umgås med vänner på café och restaurang, att de ibland åker buss till större städer tillsammans eller att de träffas för att bara vara tillsammans hemma eller ute i naturen.

Gymmar, umgås med vänner. Vi brukar åka till Karlstad och Örebro. Gå runt, äta mat. Ja, liksom leva livet, kan man säga. (Kille, 21 år)

Eftersom jag har så mycket tid efter skolan, har jag mycket vänner här. Vi gör olika saker. Om det är kallt, stannar vi hemma och chillar. Om det är bra väder, så gick vi ut och grillar eller sånt här. (Tjej, 17 år)

Respondenterna uppger att de har mycket glädje av att umgås med sin familj eller de vänner som de bor tillsammans med. De får praktisk hjälp och kan prata om viktiga saker.

Med familjen, vi sitter mycket med varandra på helgen. Tittar på TV och så. Vi lagar mycket mat, speciellt till helgerna, och sitter tillsammans och äter till natten. Om det är bra väder, vi går ut i naturen eller åker till Örebro eller Karlstad. (Tjej, 17 år)

Förra året, hemma, vi hade bara ett rum. Vi prata[de] jätte, jättemycket. Därför vi fortfarande pratar, "hur mår du", och så. (Tjej, 16 år)

Flera respondenter ägnar en del av fritiden åt att titta på film och lyssna på musik. Ibland ensamma på sitt rum, ibland tillsammans med vänner. Några berättar också att de själva utövar kulturella aktiviteter såsom sång eller dans och att detta är något som får dem att må bra.

Musik är viktigt för att jag ska må bra. [...] De brukar säga till mig: "du är duktig på att sjunga". Jag spelar också gitarr. Det känns jättebra. Jag glömmet allting och bara spelar. (Kille, 18 år)

Flera av intervjupersonerna understryker att det är viktigt att ha mycket att göra på fritiden. Inte bara för att det är roligt att träffa vänner och aktivera sig, utan för att ensamhet kan kännas tungt. I vissa fall uppger ungdomarna att de har för lite att göra på sin fritid och beskriver fritiden som ganska långtråkig och händelselös.

När jag sportar mycket. Alltså, ni vet när man bor ensam och din familj är långt bort och det känns lite tufft när du sitter hemma och gör ingenting, det är bättre att du går och spelar och gör nåt trevligt med kompisar och så. (Kille, 18 år)

Jag vill inte sitta hemma. [...] Vill ha extrajobb, jag har mycket tid efter skolan. (Kille, 19 år)

Levnadsvanor

Intervjupersonerna är överlag medvetna om vad som kan skapa hälsa och under samtalen reflekterar de kring situationen i skolan, sociala relationer, fysisk aktivitet, hem- och familjeförhållanden, mat- och sömnvanor samt relationen de har till olika stödfunktioner som finns kring dem och vilken betydelse de har.

De flesta respondenterna är medvetna om vilka levnadsvanor som leder till god hälsa. De pratar om att äta och sova bra samt att röra på sig. Flera av dem anser att de har goda kostvanor, de äter frukost innan skolan, lunch i skolan och middag på kvällen. Flera av de intervjuade ungdomarna menar att det förväntas från vänner och familj att de inte använder alkohol och tobak.

Flera intervjupersoner uppger att de har sömnproblem, framförallt att de har svårt att somna. Det kan bero på att de känner sig nedstämda, oroliga och känner saknad efter familjen. De som uppger detta, ser också kopplingen till att de känner sig trötta under skoldagen.

I stort sett alla intervjupersoner pratar om vikten av att röra på sig för att må bra, såväl fysiskt som psykiskt.

Älskar mycket idrott. Jag kan spela fotboll, jag kan springa, jag kan träna gym. [...] Jag är frisk, jag kan inte [bli] sjuk. Ska träna, det blir bättre. (Kille, 19 år)

När jag går till gymmet, känner jag mig motiverad. När jag har tränat klart, då känner jag att jag har gjort nånting bra, för mig själv. Jag går till gymmet hela veckan, varje dag. Jag går dit med kompisar, så klart. Då får man motivationen från vänner också, så. (Kille, 21 år)

Också träna, jag ska gå till gym snart. Också med min bror jag spelar. Han spelar mycket fotboll. Också han hjälper mig att spela. (...) Det är bättre för kroppen. Inte bara sitta hemma, nej. (Tjej, 16 år)

Några ungdomar understryker att de avstår från alkohol och tobak.

Jag kan dricka alkohol, röka cigarett – min kompis inte hälsar på mig. Säger ”varför? Du [får] ont i hjärta! Jag hatar dig”. (Kille, 19 år)

Aldrig röker jag, dricker inget. (Kille, 17 år)

Vissa av intervjupersonerna uppger sig ha sömnproblem, framförallt svårt att somna.

*Ibland jag sover inte så bra, jag väntar till klockan 3, 4...
(Kille, 19 år)*

Jag sover inte gott, jag tänker [på] min mamma. (Kille, 17 år)

Psykisk ohälsa

Nyanlända ungdomars liv påverkas mycket av olika myndighetsbeslut. Samtliga respondenter har vid intervjutillfället uppehållstillstånd eller svenskt medborgarskap, men vägen dit har ibland varit svår. Ett par respondenter beskriver ensamhet och saknad efter familjemedlemmar. När familjen inte är kontaktbar eller haft möjlighet att följa efter för ett gemensamt liv i Sverige, har det varit svårt att hantera.

Om jag ledsen, jag inte prata [med] ingen. [...] Jag inte träffat min familj i fyra år, nästan fem, jag [har] inte kontakt... (Kille, 20 år)

Jag har ansökt till min familj, de är utan[för] Sverige, men de vill komma till Sverige. [...] Jag hoppas de kommer. [...] Jag sover inte gott, jag tänker [på] min mamma. [...] Jag har kontakt. (Kille, 17 år)

En av de ensamkommande ungdomarna berättade om ett utvisningsbeslut efter ålderssuppskrivning av Migrationsverket, vilket ledde till tankar på att ta sitt liv. Under den tiden gav kontakt med psykolog stor positiv effekt och i och med den nya gymnasielagen, ändrades ungdomens förutsättningar att få stanna i Sverige.

Det känns dåligt. Man förstår ingenting. När de bedömer, hur känns det för den här personen? [...] Min dröm, allting som jag tänker jag ska göra i framtiden, på en gång allting det försvinde sig. Och jag var på väg utan hus, utan pengar, utan mat. [Psykologen sa:] "jag måste inte göra de dumma saker eller självmord eller skära dig i handen. Tänk på dina föräldrar. När du vill sluta från det här svårt liv, du ska fixa till dem ett svårare liv." Och därför jag har bytt min åsikt, jag vill inte mina föräldrar illa, att de blir ledsen eller tänker på mig. (Kille, 18 år)

I samtliga fall, där de intervjupersoner vi talat med varit ensamkommande, har de kunnat hitta styrka i att tänka på sin familj, även om de är långt borta. De känner ett ansvar över att familjen inte ska behöva oroa sig för dem. Undantaget detta var den ensamkommande ungdom som inte kunnat återupprätta kontakt med sin familj, vilket ledde till stark nedstämdhet. Men efter insikt om att situationen inte kunde förändras valde ungdomen att fokusera på sin egen framtid som vuxen i Sverige.

Framtidsplaner och framtidstro

Respondenterna ger uttryck för förhållandevis enkla och konventionella framtidsdrömmar som rör familjeliv, relationer, boende och arbete. De vill bli bättre på svenska, klara skolan och kanske studera vidare. Vissa av dem vill bo kvar i hemkommunen men de flesta vill flytta till större städer, med

hänvisning till att det finns mer att göra och fler människor i större städer. Å andra sidan kan den nuvarande boendeorten innebära trygghet och ett socialt nätverk.

Några respondenter pratade om kärleksrelationer och familjebildning som en del av ett framtidsscenario. Flera understryker dock att kärlek får vänta eftersom studier, jobb och inkomst behöver ordnas först. I samband med att kärlek, sex och familj kommer upp, pratar några ungdomar om skillnader i normer kring de frågorna mellan Sverige och hemlandet och hur de och familjen hanterar det.

Även om vissa av dem känner oro och osäkerhet uttrycker merparten hoppfullhet och tillförsikt inför framtiden – de har framtidsplaner och är subjekt i sina egna liv.

Men nu, jag [är] nästan 21 – jag ler, jag är stor! (Kille, 20 år)

Samtliga har en tydlig bild av vad de ska arbeta med, t.ex. som undersköterska, lastbilschaufför eller journalist.

Jag har drömt att vara advokat eller journalist när jag var lite yngre. Men så lyckades jag inte att studera klart i mitt hemland. [...] Men jag ska gå på min dröm, som jag vill, att bli journalist eller advokat. Alltså, jag brinner för det här grej. (Tjej, 17 år)

Om min dotter frågar mig [i framtiden] ”vad är din jobb?” jag ska bli stolt, jag ska säga till henne. Hon ska säga också till sina kompisar ”min mamma är undersköterska, det är mycket bra.” (Tjej, 16 år)

Framtiden... jag vill först att jag klarar svenska [...]. Nu jag läser program till industri, jag vill jobba [inom] industrin också. (Kille, 20 år)

För att jag tycker jag [är en] stark tjej, som brukar göra saker och vill försöka göra mitt liv som en tjej som har slöja på sig [...]. För då har de [sagt] att man får inte göra, bli polis, när man har slöja, det sa de. Vet inte om det är sant eller inte, jag vill försöka stå emot det! (Tjej, 16 år)

En del av ungdomarna resonerar kring framtida bostadsort, om de vill flytta eller stanna kvar.

För att det är [en] stor stad. Då är det många folk där, man känner folk. Jag är [en] social person, jag gillar att träffa och prata. (Tjej, 16 år)

Åh, jag gillar [orten]. Alla folk som bor [här], de är jättesnälla. Också jag vill framtiden också jag bor i [orten]. [...] Om jag flyttar det finns ingen family eller kompis. Måste börja från början, svårt. (Kille, 20 år)

Familj och kärlek är en del av flera respondenters framtidsplaner, men inte förrän studierna klarats av.

*Ja... det är framtiden, jag tänker så också. Men måste ha jobb [först], måste [ha] bra ekonomi också. [...] Sverige och Somalia – det är inte samma. Jag vill gifta [mig med en] tjej... i Sverige, det är ingen som vill gifta... de bara går tillsammans. Men i Somalia – måste gifta, jag kan inte leva tillsammans utan gifte[rmål]. Först jag måste gifta. Och måste ha ekonomi – jobb och allt, lägenhet. Det blir lång[t fram], kanske tio år. [...] Jag har inte tid [för] tjejer (skratt).
(Kille, 20 år)*

Några respondenter pratar om hur en del saker är annorlunda i Sverige jämfört med i hemlandet. Det handlar framförallt om friheten att få gifta sig med vem man vill när man vill och att få studera och arbeta med vad man vill. Insatser som handlar om att prata om sex- och samlevnad uppskattas mycket av de som lyfter upp de här frågorna. I något fall berättar en ungdom att föräldrarna fått samhällsinformation i Sverige, vilket har lett till värdefulla diskussioner på hemmaplan om frihet och rättigheter.

Här i Sverige du bestämmer om du vill gifta svensk pojke eller också andra. Du bestämmer. Det är bra. [...] Efter 18, du kan bo själv. I Syrien, du kan inte bo själv. Bara med din familj. Det är inte bra. [...] När min pappa kom till Sverige, [...] min pappa säger till mig "nej, du ska bestämma. Men du måste studera och du måste ta examen". (Tjej, 16 år)

Diskussion

Ett av projektmålen i Värmlands Nya är att bidra till förbättrad hälsa hos projektdeltagarna. Syftet med denna rapport är att kartlägga och följa upp hälsotillståndet och hälsoutvecklingen bland de personer som medverkat i projektet (se resultatavsnittet), samt att föra ett resonemang kring *om* och *hur* projektet påverkat deltagarnas hälsa i positiv riktning.

Vi har intervjuat projektdeltagare och frågat dem hur de mår idag, om deras mående förändrats det senaste året (i och med deltagande i projektet) och vad som är viktigt för att de ska må bra. I följande diskussion sätter vi ungdomarnas berättelser i relation till de projektinsatser som erbjuds och diskuterar hur insatserna kan påverka ungdomarnas mående.

Under samtalen reflekterar intervjupersonerna kring olika aspekter som är viktiga för deras hälsa. De nämner i synnerhet situationen och stödet i skolan, sina sociala relationer, tillgången till fritidsaktiviteter, hem- och familjeförhållanden samt levnadsvanor.

De projektinsatser som projektdeltagarna tar del av varierar mellan kommunerna, och en del sker integrerat i skoldagen medan andra äger rum efter skoltid. Generellt gäller att det finns möjlighet till individuella samtal och stöd, olika typer av fritids- och friskvårdsaktiviteter samt personalledd läxläsning.

Studiefrämjande insatser

De flesta respondenterna pratar om skolan som en rolig, social och menings-skapande plats. De ser också att studierna är viktiga och att de kan föra dem närmare uppsatta mål. Inom Värmlands Nya erbjuds olika former av studiefrämjande insatser:

- Vägledning kring möjliga yrkes- och studieval utifrån individuella förutsättningar och aktuella behörighetskrav m.m.
- Läxläsningstöd under eller i samband med skoldagen, för vissa på eget språk.
- Särskilda insatser för att öka chanserna att få betyg i vissa ämnen (t.ex. idrott), i syfte att uppnå gymnasiebehörighet.

Respondenternas framtidsplaner är över lag realistiska och de flesta har utarbetat en väg för att nå dem. Detta var också något som slog oss – att i andra sammanhang där vi träffat svenskfödda ungdomar och resonerat om framtidsplaner, har det funnits större förvirring och beslutsvånda än hos de ungdomar som vi intervjuat inom ramen för Värmlands Nya. Det finns goda skäl att tro att de studievägledande insatserna i Värmlands Nya har hjälpt dem att orientera sig.

Att ha vetskap om sina valmöjligheter, och vad som krävs för att vissa val ska vara möjliga att göra, ökar såväl begriplighet som meningsfullhet för individen. Läxläsningstödet och de särskilda ämnesinsatserna ger ungdomarna strategier och handlingsalternativ - d.v.s. resurser - att hantera de uppgifter och utmaningar som de behöver klara av. Det kan sammantaget ge en känsla av kontroll över den egna situationen och skolprestationen.

Alla respondenter understryker vikten av att få det studiestöd som behövs, för att kunna utvecklas i den takt de vill och förmår. Skoltrivsel och lyckade skolprestationer har ett nära och ömsesidigt samband med hälsa. En lyckad skolgång utgör också ett starkt skydd mot framtida ohälsa - den enskilt starkaste bestämningsfaktorn för god hälsa och lång livslängd, är utbildning. Att ge fler grupper i samhället möjlighet till utbildning, och därigenom tillgång till arbetsmarknaden och andra samhällsarenor, minskar på sikt strukturella skillnader i hälsa. Att projektet bidrar till både känsla av sammanhang och känsla av kontroll kopplat till skolgången menar vi har uppenbara hälsofrämjande ”bieffekter”.

Även om ungdomarnas inställning till studier överlag är god och de har tydliga mål med sin studietid finns många faktorer, både inom och utom ungdomarna, som påverkar deras studiemotivation. Exempelvis kan oro och ansvar för familjen, eller komplikationer i asylprocessen, ta mycket energi och tankeverksamhet i anspråk. Det visar på värdet av att projektet även adresserar andra behov, som inte är direkt kopplade till skolgången.

Sociala stödinsatser

Vi har sett att de insatser som varit ämnade att ge socialt stöd, antingen genom individuella samtal eller genom gruppaktiviteter, har gett flera olika effekter. De sociala insatser som vi uppfattar genomförs inom Värmlands Nya är:

- Personligt samtalsstöd utifrån privata frågor såsom boendesituation, familj, asylprocess, mående, hur det är att leva i Sverige, relationer, myndighetskontakter m.m.
- Diskussionstillfällen i grupp, om sex- och samlevnad.

Projektet har i merparten av kommunerna erbjudit möjlighet för lokala projektpersoner att vara ett tillgängligt socialt stöd i skolan. För projektets deltagare har detta stöd uppfattats som mycket positivt.

Att vara i en situation som nyanländ i Sverige innebär många myndighetskontakter och andra frågor kring studier, arbete och boende. Att få möjlighet till personlig lotsning och guidning i det byråkratiska systemet avlastar individen och skapar en starkare känsla av sammanhang genom att begripligheten och hanterbarheten ökar. Det gör också att ungdomarna kan fokusera på sin skolgång. Vidare blir skolans ordinarie pedagogiska personal avlastad en del av det sociala ansvaret, så att mer tid kan ägnas åt det pedagogiska uppdraget.

De ungdomar som deltar i projektet har kommit till Sverige från länder där kulturer och normsystem i olika grad skiljer sig från den svenska kontexten. De lokala projektpersonerna har byggt upp tillitsfulla relationer med projektets deltagare, där frågor som rör hur det är att leva i Sverige har kunnat tas upp. Det handlar både om praktiska saker, som beskrivs ovan, men också om förståelse för kultur, språk och normer. Detta är av stor betydelse för ungdomarnas känsla av sammanhang och därigenom även hälsa.

En del ungdomar vi mött beskriver hur de kan få hjälp med att hantera de två parallella normsystemen som de befinner sig i, genom exempelvis diskussioner om sex- och samlevnad och mänskliga rättigheter. I vissa fall, berättar ungdomarna att deras föräldrar deltagit i motsvarande diskussioner via sina introduktionsprogram, vilket lett till bra diskussioner hemma där hela familjen försökt att hitta ett sätt att förhålla sig till det nya normsystemet.

Flera av de ungdomar vi mött berättar att de är eller har varit i perioder av psykisk ohälsa, på grund av stark oro för familjemedlemmar, sorg eller trauma. Genom en lättillgänglig och förtrolig kontakt med lokala projektpersoner men också andra stödfunktioner, kan ungdomar med dåligt mående fångas upp tidigt och länkas till rätt stöd.

Fritidsaktiviteter

Projektet har tillgängliggjort olika fritids- och friskvårdsaktiviteter för projektets deltagare, i syfte att öka deras möjligheter till socialt sammanhang och friskvårdande aktiviteter. Hur aktivitetsutbudet ser ut i de olika kommunerna beror på lokala förutsättningar. Generellt utgörs insatserna av:

- Tillhandahållande av platser att träffas och umgås på.
- Prova-på-aktiviteter.
- Gemensamma friskvårdsaktiviteter.
- Tillgång till gymanläggning och/eller simhall.

Alla intervjuade ungdomar understryker betydelsen av att ha vänner. De flesta menar att de har många vänner, både på fritiden och i skolan. Vissa har både svenskfödda och utrikesfödda vänner, och vänner av olika kön. Några uppger sig ha få eller inga vänner och att detta har stor negativ inverkan på deras mående. Vi vet att sociala relationer av stor betydelse för individens hälsa. För att kunna knyta och bibehålla sociala kontakter krävs att det finns platser att träffas. Skolan kan vara en sådan plats, vilket flera ungdomar vittnar om. Men projektet Värmlands Nya har tillgängliggjort fler mötesplatser och sammanhang utanför skolan genom att erbjuda läxläsningsstöd, gemensamma friskvårdsaktiviteter och särskilda lokaler i anslutning till skolan.

Ungdomarnas vardagsliv och skolsituation innebär att de konstant förhåller sig till (minst) två kulturer och normsystem - en uppsättning som de har med sig via uppväxten, familjen och sitt ursprung, och en som de möter dagligen via skolan, myndighetskontakter och annan samhällsinformation. Lokala projektpersoner har sett att skolnärvaron hos nyanlända tjejer är mycket hög, och högre än hos killarna. Det kan vara ett tecken på att skolan är en odiskutabel arena att befinna sig på under dagtid. Aktiviteter kopplade till skoldagen kan vara lättare att delta i, utan begränsningar. När aktiviteter läggs utanför skoltid eller på annan plats, kan det vara svårare för vissa ungdomar, särskilt tjejer, att vara med. Det lokala föreningslivets aktiviteter är därför inte lika tillgängliga för alla.

Genom projektet har ungdomarna kunnat prova på olika typer av fritidsaktiviteter, i syfte att stärka ungdomarnas fysiska och psykiska hälsa. Det

har också gett ökade möjligheter att träffa nya personer. Det stärker självkänslan att få testa sina färdigheter i olika områden. Att få prova en aktivitet i ett tryggt sammanhang inom projektets ramar, kan öka möjligheten för ungdomen att våga och kunna delta i aktiviteten i ett annat sammanhang. Trösklarna till deltagande blir lägre, vilket kan leda till ökad förståelse för och känsla av inkludering i det svenska samhället. Det ökar också möjligheten till kontaktytor med svenska ungdomar.

Dessutom är fysisk aktivitet en viktig bestämningsfaktor för hälsa och har stor betydelse för skolprestationer och kognitiv funktion. Även andra, mer socialt eller kulturellt inriktade aktiviteter, är av stor betydelse för såväl personlig utveckling som utveckling av olika slags kompetenser. Att regelbundet röra på sig och delta i olika fritidsaktiviteter ökar alltså möjligheterna för ungdomarna att lyckas i sina sociala relationer, med sin personliga utveckling och med sina studieprojekt.

Avslutande reflektioner

Respondenternas berättelser ger uttryck för en pågående ”omstart” som kräver ett stort arbete för var och en. De har tidigt i livet fått hantera olika utmaningar och besvikelser vilka kan ha bidragit till att vuxenblivandet tidigare lagts, jämfört med jämnåriga svenskfödda ungdomar. Detta kan betraktas som en fördel och skyddsfaktor, vilket är värdefullt då en del andra skyddsfaktorer saknas i deras liv.

Vår bedömning är att projektinsatserna sammantaget – tack vare sin helhetssyn på individen och anpassning till individuella behov - ger ökade och förtydligade handlingsmöjligheter för ungdomarna, hjälper till att sänka olika slags trösklar i såväl skolan som privatlivet, samt ger ökad tillgång till sociala sammanhang. Därigenom bidrar projektet till en stärkt känsla av sammanhang hos projektdeltagarna. I varje ”lager” av modellen för hälsans bestämningsfaktorer finns potentiella skyddsfaktorer, som genom projektet blir mer tillgängliga för ungdomarna. Det ökar i sin tur förutsättningarna för en god hälsa, både direkt och indirekt. På samhällsnivå, ger det dessutom potential till förbättrad folkhälsa eftersom det kan minska hälsogapet mellan olika grupper.

Att i ett så tidigt skede som möjligt stötta nyanlända ungdomar att lyckas med studier och inträde på arbetsmarknaden är, med största sannolikhet, en kostnadseffektiv insats som kan förhindra utanförskap och ohälsa längre fram i livet. Därför vill vi, i god tid före projektets avslut, lyfta frågan hur ansvariga verksamheter kan och bör hantera målgruppens behov senare, i ett mer långsiktigt perspektiv.

Hur kan ordinarie verksamheter implementera projektets lärdomar och arbetssätt för att möjliggöra skolframgång för denna heterogena målgrupp? Vad innebär, och hur långt sträcker sig, skolans kompensatoriska uppdrag? Hur ser man på och prioriterar målgruppen politiskt, och på ledningsnivå?

Att verka för ”innanförskap” och skolframgång hos denna målgrupp är dock inte en skolfråga utan snarare en samhällsfråga där flera aktörer är, eller skulle kunna utgöra, viktiga hälsofrämjande arenor. Det handlar lika mycket om möjligheter till en meningsfull fritid, som kan gynna det informella lärandet och upplevelsen av delaktighet och inflytande i samhället. Därför är det också relevant att fundera på hur föreningslivets roll och potential kan tas tillvara när det gäller sociala frågor.

Dagens samhälle är i hög grad organiserat i ”stuprör” och specialiseringar - med liten hänsyn till *hela människan*, som ofta har behov som sträcker sig över flera ansvars-/verksamhetsområden. För unga, liksom deltagarna i Värmlands Nya, finns behov av funktioner som utgör kittet mellan dessa olika aktörer, arenor och ansvarsområden, och som kan bemöta olika slags frågeställningar och lotsa till rätt instans.

Referenser

Om hälsans bestämningsfaktorer, risk- och skyddsfaktorer, helhetssyn på hälsa, sambandet mellan lärande och hälsa, den sociala gradienten för hälsa, proportionell universalism m.m. kan du läsa i:

Regeringens proposition 2017/18:249 [God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik](#).

SOU 2017:47 [Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa](#). Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa.

Om salutogen teori och känsla av sammanhang kan du läsa i:

Aaron Antonovsky (1991) *Hälsans mysterium*. Natur och kultur, Stockholm.