



j!

Slutrapport

## Hamsam 2.0 Hammarstrand

Författad av Margareta Nordling

2019-08-11



## Sammanfattning

Totalt har 14 elever deltagit i kursen språkstöd och hälsoinspiratörer under 2018 - 2019 varav 8 var kvinnor och 6 var män. Språkstödjarna och hälsoinspiratörerna har arabiska, tigrinja, somaliska, kurdiska och thailändska som modersmål. I samband med den stora flyktingvågen 2015 öppnade Migrationsverket flera boenden i Ragunda kommun. Antalet elever ökade explosionsartat inom samtliga skolformer. Behovet av språkstödjare och hälsoinspiratörer blev stort. Idag har Migrationsverket stängt sitt kontor i Östersund samt sina flyktingboenden i Ragunda kommun och övriga länet. Antalet elever har nu minskat och behovet av språkstödjare och hälsoinspiratörer är nu litet. Från juli 2017 – juni 2019 har totalt 82 elever genomgått hälsoskolan. Resultatet är mycket positivt enligt enkäterna. Elever mår bättre och tänker mer på sin egen hälsa när det gäller kost och motion. De kan prata öppet om psykisk ohälsa, vilket var tabubelagt i utgångsläget. Många av våra elever har en låg bildningsnivå på grund av lite skolgång samt saknar grundläggande kunskapen om kroppen och dess organ. Genom hälsoskolan har vi haft möjlighet ge eleverna dessa grundläggande kunskaper samt klargöra betydelsen av god kost och motion. Eleverna har vid flera tillfällen tränat cirkelträning, bollsporter och på gym i Forshallen. En del av kvinnorna kan endast tänka sig att träna om det finns tider för endast damer. Heder och våld i nära relationer är vanligt förekommande bland våra elever och vi har arbetat med dessa teman men det finns ett omfattande behov av fortsatt arbete med dessa teman.

Framtidens hälsoskola kan vara temadagar för alla elever.

# Innehållsförteckning

Projektets organisation.....	1
Bakgrund.....	1
Övergripande mål med för projektet språkstöd och hälsoinspiratörer.....	1
Förväntat resultat språkstödjare.....	2
Resultat språkstödjare och hälsoinspiratörer.....	2
Kursdeltagarna.....	2
Övergripande mål för projektet hälsoskola.....	2
Målgrupp.....	2
Resultat hälsoskolan.....	3
Samhällsorientering.....	3
Redovisning av hälsoskolan vårterminen 2019.....	3
Elevernas fysiska hälsa.....	4
Elevernas psykiska hälsa.....	5
Att söka hjälp för psykisk ohälsa.....	6
Elevernas fysiska aktivitet.....	7
Vardagsmotion.....	8
Social hälsa.....	9

## Projektets organisation

**Projektägare:** Jämtlands gymnasieförbund Vuxenutbildningen Ragunda

**Projektperiod:** 2017 – 07 – 01 till 2019 – 06 – 30

**Samverkanspartner:** Ragunda kommun, Arbetsförmedlingen, AMI och IFO.

**Projektledare:** Björn Sandal t.om 2018-08-05. Margareta Nordling fr.om 2018-08-06

**Styrgrupp:** Chef Arbetsförmedlingen, Integration, AMI, IFO från Ragunda kommun och Rektor JGY. Dessa har fått återkoppling 2ggr/år och möten i samband med dessa.

**Arbetsgrupp:** Projektledare, SYV, SFI lärare, Arbetsförmedlingen, IFO, och AMI. Arbetsgruppen har haft möten en gång i månaden. Samtycken från individerna finns på Arbetsförmedlingen, IFO och SFI. Vi har byggt upp ett väl fungerande samarbete i arbetsgruppen och kommer att träffas regelbundet fortsättningsvis.

## Bakgrund

Majoriteten av eleverna har någon form av hälsoproblem från medicinska diagnoser till psykosomatiska och traumatiska hälsoproblem som ej är bearbetade. De nyanlända fungerar ofta bra i 3-5 månader efter sitt uppehållstillstånd, sedan får många problem i livet. Vi träffar eleverna varje dag på SFI och ser en växande problembild som behöver bemötas. Här vill vi möta deltagarna preventivt med information från SO-lärare, vårdlärare, sjuksköterska och SYV.

Eleverna behöver få information tidigt om svenska hälsosystemet men även hur de själv kan påverka sin försörjning, boende, hälsa och etablering i Ragunda kommun.

I Ragunda har vi undervisning på svenska med språkstödjare och vi behöver utveckla information på deltagarnas modersmål. Dessa språkstödjare ska få en högre kompetens kring hälsofrågor. De kan då finnas om stöd i etableringsprocessen och tillsammans med olika aktörer fånga upp personer som löper större risk att hamna i ohälsa.

## Övergripande mål med för projektet språkstöd och hälsoinspiratörer

Att öka kvaliteten form rollen som språkstödjare samt genom samverkan på Jämtlands Vux och med andra aktörer i samhället.

## **Förväntat resultat språkstödjare**

Språkstödjare ska förbättras i sin kunskap i samhällsorientering och får ökad kunskap i hälsofrågor med syfte att få en större arbetsmarknad och att vi får behålla dem på lång sikt vilket är viktigt ur ett kvalitativt synsätt. Att det finns utbildade språkstödjare i de vanligaste språken i Ragunda kommun. De kan få en betydande roll även hos de olika aktörer och myndigheter som den nyanlända har kontakt med under sin etableringsprocess. Planerat var att utbilda 6-8 språkstödjare i fördjupad hälsoinformation och samhällsorientering under projekttiden. Förväntat var också en befolkningsökning i Ragunda kommun.

## **Resultat språkstödjare och hälsoinspiratörer**

Totalt har 14 elever deltagit i kursen språkstöd och hälsoinspiratörer under 2018-2019 varav 8 var kvinnor och 6 var män. Språkstödjarna och hälsoinspiratörerna har arabiska, tigrinja, somaliska, kurdiska och thailändska som modersmål.

## **Kursdeltagarna**

Av de 8 kvinnliga kursdeltagarna är 4 idag sysselsatta i AMI. En kvinna läser till undersköterska. En arbetar 60% inom handeln. En av kvinnorna fick timanställning inom Hamsam- projektet 2018 och kommer att fortsätta att arbeta på SFI. En kvinna har flyttat från kommunen.

Av de 6 manliga kursdeltagarna går 4 på arbetsmarknadsutbildning. En går kvar på SFI-D och en har flyttat från kommunen.

I samband med den stora flyktingvågen 2015 öppnade Migrationsverket flera boenden i Ragunda kommun. Antalet elever ökade explosionsartat inom samtliga skolformer. Behovet av språkstödjare och hälsoinspiratörer blev stort. Idag har Migrationsverket stängt sitt kontor i Östersund samt sina flyktingboenden i Ragunda kommun och övriga länet. Antalet elever har nu minskat och behovet av språkstödjare och hälsoinspiratörer är nu litet.

Den förväntade befolkningsökningen i Ragunda kommun uteblev utan istället har befolkningen fortsatt att minska. Ragunda kommun hade den 31/12 - 2014 en befolkning på 5440 och i mars 2019 5335 personer.

## **Övergripande mål för projektet hälsoskola**

Att ge nyanlända rätt stöd och förebygga ohälsa genom hälsoskolor.

## **Målgrupp**

Nyanlända i etableringsfasen, avslutad etableringsfas eller de med introduktionsersättning, ensamkommande från 18 år samt utrikesfödda utan flyktingstatus.

Antalet deltagare som kommer att genomgå samhällsorientering/hälsoskola under projekttiden borde ligga på 40-100 elever beroende på Ragundas inflyttningskvot gällande nyanlända.

## Resultat hälsoskolan

Från juli 2017 – juni 2019 har totalt 82 elever genomgått hälsoskolan. Resultatet är mycket positivt enligt enkäterna. Elever mår bättre och tänker mer på sin egen hälsa när det gäller kost och motion. De kan prata öppet om psykisk ohälsa, vilket var tabubelagt i utgångsläget. För att få de muslimska kvinnorna att träna eller delta i motionsgymnastik krävs det tider enbart för kvinnor. Några av elevernas höjdpunkter var de praktiska övningarna i metodrummet och besöket hos barnmorskan där även männen var mycket aktiva och ställde många frågor.

Våld i nära relationer är vanligt förekommande. Vi upplever ämnet som tabubelagt att prata om bland många elever då de vet att det är förbjudet och straffbart i Sverige. I Afghanistan är våld i nära relationer en naturlig del av vardagen och då endast i hemmet.

I temat heder visade vi filmen Heder av Ezzeddine Zein. Filmen har också visats i Sveriges Riksdag. I samtalen som eleverna förde i smågrupper efter filmen framkom det att hederstänket är utbrett bland samtliga våra elever från Mellanöstern, Afghanistan och Afrika. I samtalen med eleverna framkom också att man inte fick visa sin kropp ens för den egna partnern. En eritreansk elev sa: "Ibland dödas någon också." Det finns omfattande behov att arbeta vidare med de båda sistnämnda temana. Framtidens hälsoskola kan vara temadagar för alla elever.

## Samhällsorientering

Från juli 2017-juli 2018 har 63 elever genomgått samhällsorientering. Sedan augusti 2018 har samhällsorienteringen integrerats i SFI undervisningen. Utökad samhällsorientering är integrerad i de högre undervisningsgrupperna.

En fördel är att vi kan ägna mer tid till samhällsorienteringen, till att diskutera, samtala och repetera, vilket gör att alla elever får minst 100 timmar samhällsorientering istället för 60 timmar. Detta ligger också i linje med regeringens januariavtal. Idag deltar ett 50-tal elever i samhällsorienteringen och totalt har ca 100 personer deltagit sedan juli 2017.

## Redovisning av hälsoskolan vårterminen 2019

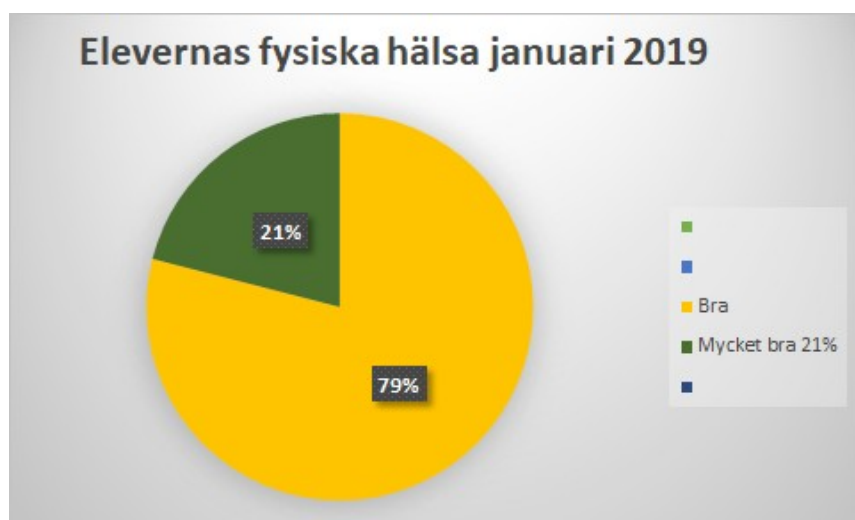
Totalt har 19 elever deltagit i hela eller delar av hälsoskolan. Hälsoskolan pågick från den 23 januari till den 19 juni, totalt ca 44 timmar. För att se hur en hälsoskola skulle kunna vara i framtiden valde vi att lägga ut delar av hälsoskolan som temadagar för alla elever på SFI, vilket visade sig vara lyckat. I teman som fysiska aktiviteter, våld i nära relationer, heder, psykisk ohälsa arbetsmarknaden, fackföreningar och arbetsmiljö, a-kassa och syv/utbildningar har samtliga elever på SFI deltagit. Temadagarna avslutades med elevsamtal i stora eller små grupper.

Teman där endast hälsoskolans elever har deltagit är sjukvårdens uppbyggnad, praktiska övningar som sårtvätt och lindningar av armar och ben i metodrummet, 112 och sjukvårdsupplysningen. Sjukvårdsläraren Carina Mårell har varit föreläsare i dessa teman. Vi har besökt barnmorskan på Hälsocentralen där vi har pratat om sex och samlevnad. Föreläsare här har varit IFO, arbetsförmedlingen, Carina Mårell, Johanna Forsgård och Marie Karlsson.

## Elevernas fysiska hälsa.

Eftersom diagrammen på konsumtion av mat, alkohol och tobak i stort sett är identiska med de i delrapporten har de inte inkluderats. Konsumtionen av alkohol och tobak är fortfarande ringa bland eleverna. Matvanorna har man tagit med sig från hemlandet. Frukt och grönsaker äts regelbundet efter säsong och pris. Konsumtionen av fisk är relativt låg. Många elever anser att fisk är dyrt. De känner inte till andra fisksorter än lax som säljs och vet inte hur de nya smakar varför de inte köps.

Kakor, läsk och godis konsumeras i regel en gång i veckan eller mer sällan nu. Majoriteten av eleverna åker regelbundet till stan och storhandlar då de tycker att maten i de lokala affärerna är för dyr.



Diagrammet: Eleverna tycker att deras personliga hälsa är bra eller mycket bra.



Andelen elever som tycker att deras personliga hälsa är mycket bra har ökat. Medvetenheten om vikten av bra kost och motion har ökat.

## Elevernas psykiska hälsa



Diagrammet visar att undervisningen om psykisk hälsa och de efterföljande samtalen har gett ett positivt resultat.

Samtliga elever deltog i undervisningen om psykisk ohälsa och samtal om detta under våren 2019.

Mitt under lektionen reser sig en elev upp och berättar att hen mår dåligt p g a långvarig väntan på familjeåterförening och vill ha hjälp. Eleven får hjälp med tidbokning på Hälsocentralen i Hammarstrand och mår bättre idag. Ovanstående elev deltog i hälsoskolan höstterminen 2018. Majoriteten av våra elever har fått familjeåterförening och mår mycket bättre nu.



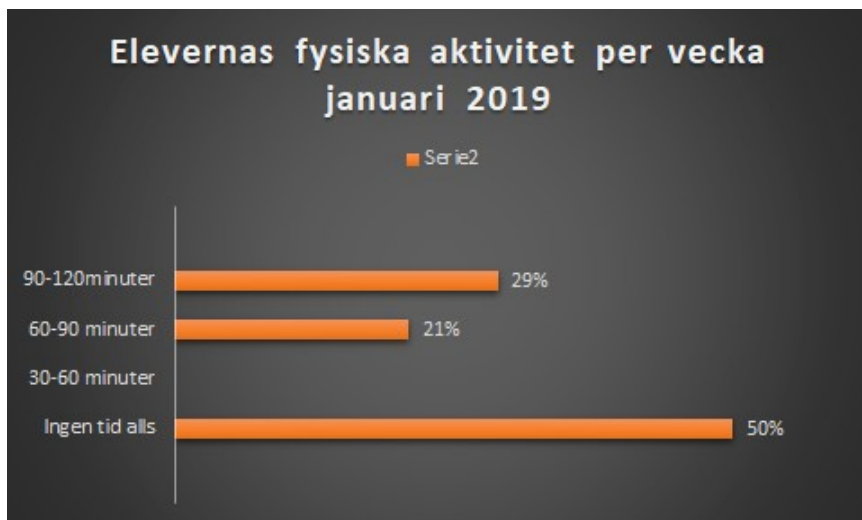
De fåtal elevers som fortfarande väntar på familjeåterförening mår dåligt. De nya reglerna om försörjningskrav för både sig själv och sina anhöriga gör det svårt att återförenas med sin familj i dagsläget. Samtidigt har eleverna försörjningsplikten gentemot sina kvarvarande anhöriga varför de skickar dessa så mycket pengar som möjligt och själva lever under svåra ekonomiska förhållanden.

## **Att söka hjälp för psykisk ohälsa**

Att söka behandling för psykiska besvär är ofta tabubelagt för en nyanländ och det är dessutom svårt att veta hur hälso- och sjukvården fungerar i Sverige. Många nyanlända uppvisar somatiska problem som trötthet och koncentrationssvårigheter vilket märks inte minst i SFI-undervisningen. Det tar mycket längre tid för dessa elever att slutföra SFI. Därför är det viktigt att vi på SFI fortsätter att prata om folkhälsa, sjukvård och psykisk ohälsa även efter hälsoskolans slut. På så sätt kan vi också nå elever som får psykiska besvär under den senare delen av SFI.

## Elevernas fysiska aktivitet

Löpning, bollsport eller motionsgymnastik



De 50% som inte tränar alls är framför allt muslimska kvinnor. Vid ett flertal tillfällen har samtliga SFI elever deltagit i fysiska aktiviteter som cirkelträning, styrketräning och bollsporter på Forshallen i Bispgården vilket var mycket uppskattat bland eleverna. Vår avsikt var att få män och kvinnor att träna tillsammans vilket visade sig vara omöjligt. Under cirkelträningen upptäckte vi att de flesta muslimska kvinnorna endast utförde enkla övningar där de inte riskerade att visa några kroppsdelar för männen eller ställde sig i grupper och pratade.

För att öka kvinnornas lust att träna delade vi upp eleverna i mans och kvinnogrupper. Männen fick spela bollsport och kvinnorna fick träna styrka i gymmet. Kvinnorna tränade hårt, tyckte att det var roligt och önskar att fortsätta med träningen om det finns tider endast för kvinnor.

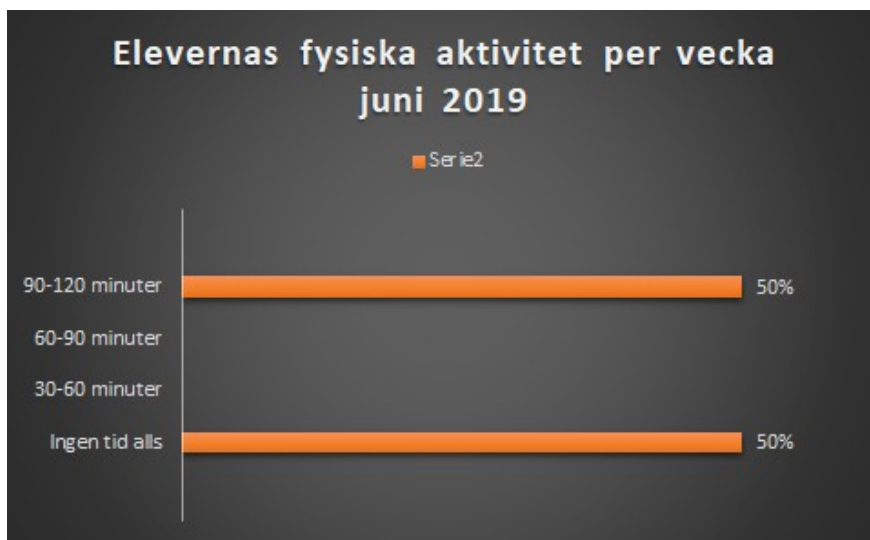


Diagram 2: Diagrammet visar att männen tränar mer och att de muslimska kvinnorna fortfarande inte tränar alls. Här spelar den religiösa synen på kropp och kön en avgörande roll. För kvinnorna är det mycket viktigt bevara sin heder.

## Vardagsmotion

Vardagsmotion januari 2019 per vecka, promenader, cykling etc.

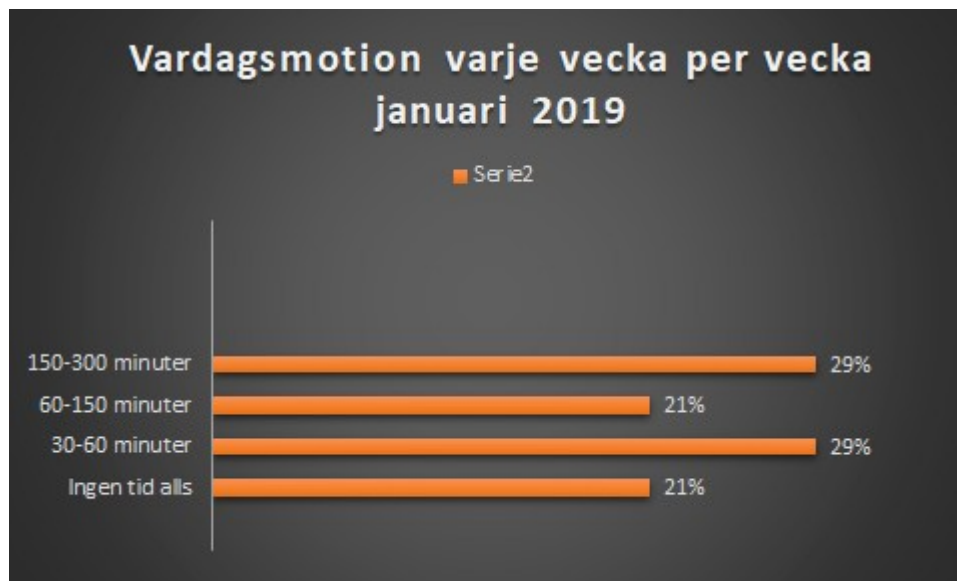


Diagram 1: De som inte använder någon tid alls till vardagsmotion är framför allt män. De tränar istället regelbundet på gym eller spelar bollsporter. Många män är bilburna och använder oftast bilen i vardagen istället för att promenera. Kvinnor och män som saknar bil eller körkort promenerar mest. En del tycker om att promenera med familjen eller vännerna, framför allt på helgerna och gör då längre promenader, 60 - 150 minuter per vecka.

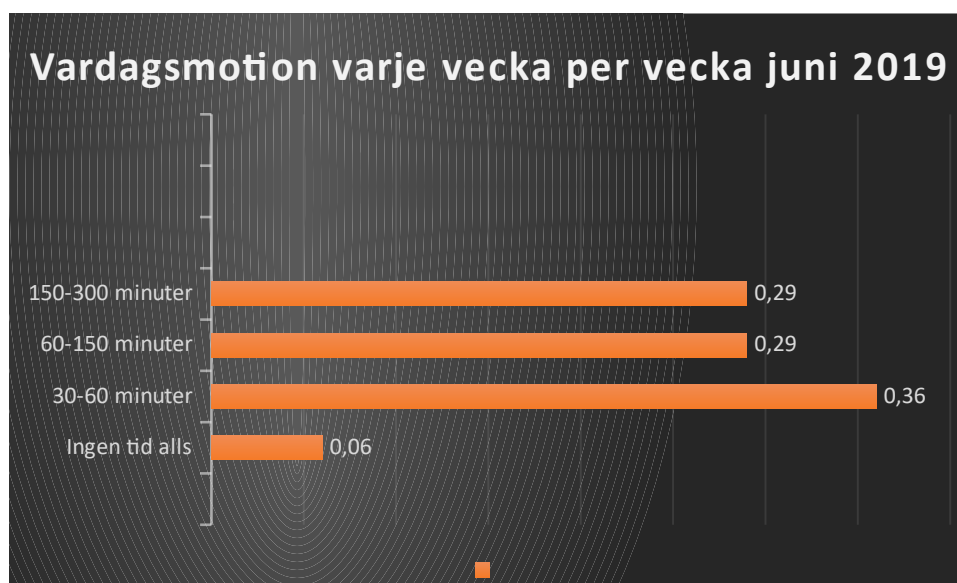


Diagram 2: Vardagsmotionen har ökat och det är endast 6% som inte motionerar alls, detta kan bero på årstid. Vi är ute och rör oss mer under vår, sommar och höst än när det är vinter och kallt.

## Social hälsa



Alla elever anser att de har en bra eller mycket bra social hälsa. Många har ett stort socialt nätverk. Det är vanligt att man umgås inom sin egen språkgrupp. Desto större språkgruppen är desto fler vänner har man och vice versa.

Endast några enstaka elever har svenska vänner. Alla elever vill ha svenska vänner men upplever att det är mycket svårt att få några. De försöker att prata med grannar, svenskar på lekplatsen, i tvättstugan eller när möjlighet ges utan att få några nya bekantskaper.

Banden inom den egna familjen är mycket starka. Hos oss på SFI har vi ett flertal kusingiften, framför allt bland elever från mellanöstern eller delar av Afrika där kusingiften är vanliga. Det senaste kusingiftet ägde rum för drygt ett år sedan. De tycker det känns tryggare att gifta sig med någon man känner sedan länge jämfört med någon vars familj är obekant.

På SFI arbetar vi ständigt med att stärka vänskapen mellan elever i de olika språkgrupperna och mellan män och kvinnor. Detta gör vi dagligen genom arbete i små grupper med blandade språktillhörigheter och kön.

En grupp kvinnliga elever fick möjligheten att gå på svets-utbildning en dag innan semestern och det blev en succé varför fler kvinnor nu önskar att prova på. Det kommer de att göra direkt efter semestern. Några kvinnor har börjat på körskolan under våren och tar lektioner en gång i veckan.

## Elevernas sociala hälsa juni 2019

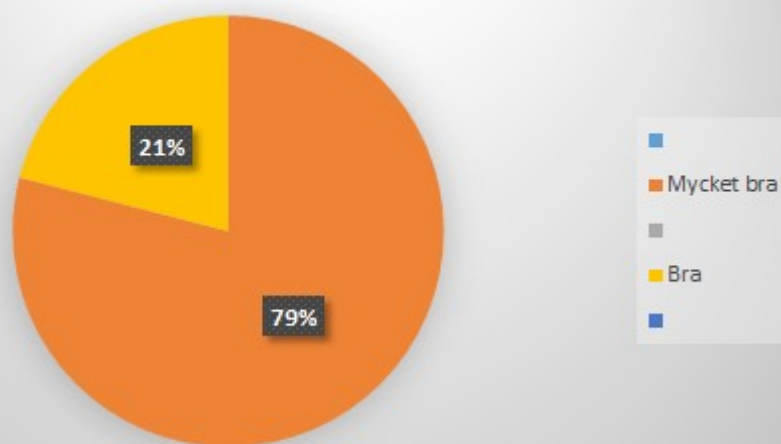


Diagram 2: Majoriteten av eleverna har en mycket bra social hälsa.