

Det salutogena samtalet gör idrottsläraren till skolans hälsopedagog

FMS elevprofil

Värdet av samtalet som en pedagogisk metod att använda i hälsoarbetet i skolan stod klart för mig först när jag fick distans till skolan genom ett fyraårigt projekt i näringslivet. Min uppgift där var att bli stigfinnare för att minska de långa sjukskrivningarna och ströfrånvaro som härrörde från onda nackar, axlar och ryggar.

Det första steget var kartläggning. De onda nackarna, axlarna ryggar visade sig snart ha samband med många andra hälsovariabler, såsom stress, övervikt, låga konditionsvärden. Det var inte svårt att få

ledningen att förstå att satsningar måste göras för att öka den fysiska aktiviteten. Nu kom vi till frågan hur?? Det patogena synsättet var sedan länge inplanterat på företaget. Läkarmottagningen hade långa köer och tilltron till läkaren som auktoritet var orimligt hög. De anställda själva och ledningen lade hela ansvaret för de anställdas hälsa eller rättare sagt ohälsa i mycket stor utsträckning på läkarna. Sjukgymnasterna hade fullt sjå att massera och gå runt på arbetsplatsen och titta på arbetsställningar. Stolsisar ändrades, dataskärmar höjdes och sänktes, svetsar hängdes upp i vajrar, för att inte behöva lyftas och armar lades att vila i någon slag upphängningsanordningar. Det var inte helt enkelt att få kroppen att passa in i alla hjälpanordningar. Jag som arbetat med att under 12 år motivera elever till fysisk aktivitet för att klara arbetslivet stod förstas som paralyserad. Hur skulle jag få dessa vuxna människor att förstå att det inte alls är läkarna, som har

ansvar för deras hälsa och inte sjukgymnasternas uppgift att se till att de inte fick ont, utan dom själva. Här handlade det om människor som aldrig hade motionerat eller som hade slutat i 15–16-årsåldern. Människor som nu hade belastningsskador, högt blodtryck och mycket annat personligt lidande – ett många gånger fullkomligt onödigt lidande.

Det andra steget Min modell fick allt fastare former. Jag lärde mig att information om framtida faror, skrämselfpropaganda inte alls var det som fick människor att intressera sig för sin hälsa. De flesta människor och särskilt ungdomar har en stark övertygelse att det onda alltid drabbar andra. Nej, för att väcka intresse och funderingar kring livsstilens betydelse är det därför viktigt att den kopplas till livet ”här och nu” och till de egna upplevelserna. Det var i det här skedet som jag förstod att samtalet i dialogform måste till.

Ledningen lät sig övertygas och **samtalet** med samtliga anställda utifrån deras egna upplevelser fick en stor plats i hälsoarbetet. Ledningen och jag hade det gemensamma målet att öka den fysiska aktiviteten och medvetenheten kring betydelsen av den för att må och fungera bra i arbetet och på fritiden. Resultatet lät inte vänta på sig. Efter tre år hade vi inga onda nackar, axlar, ryggar kvar annat än i normal utsträckning. Tidigare visade sjukfrånvarostatistiken att 70% av de anställda var borta långa tider eller hade frekvent ströfrånvaro av dessa skäl.

Under åren på verkstadsföretaget gick mina tankar ofta tillbaka till skolan och till hur idrottsämnet skulle kunna vara utgångspunkten för ett hälsoarbete av det slag vi nu funnit vägarna för på företaget. Resultatet blev FMS Elevprofil som jag beskrivit i tidigare artiklar.

Positiva självbilder

När jag sedan själv tillsammans med andra bör-

jade arbeta med elevprofilmetoden i skolan fick den snart sin salutogena karaktär. Samtalet inriktade sig på att söka fram det friska, livskraftiga. Att i samtal hjälpa eleverna att se sina starka sidor ger ringar på vattnet.

Det är bara genom att ha goda bilder av sig själv som ungdomar och förresten också vuxna orkar påverka och ta ställning och ibland våga säga nej. Det där nej som kan leda så rätt i ungdomsåren och om det inte vågar sägas kan leda så fel. Jag tänker förstås på våld, alkohol och droger. Men jag tänker också på hur ungdomar kan få tilltro till sin egen kapacitet i skolarbetet genom att vi i samtalet visar på lyckosamma delar av deras liv och hur de kan dra paralleller därifrån för att lösa problem.

Lyckas man i idrottssammanhang kan man naturligtvis omsätta den ambitionen även i skolarbetet. Har en elev visat att han kunnat höja sitt betyg i tyska finns sannolikt kapaciteten att höja konditionen – om man vill. Och det var ju just det om man vill och VAR? NÄR? VARFÖR? HUR?

Nu kan det verkligen spännande samtalet börja, det salutogena samtalet i hur livsstilsfrågor påverkar hela livet.

Fokus på fysisk aktivitet

Låt oss lämna själva samtalet en stund och istället göra klart för oss vad vi, som arbetar med hälsa i skolan, har för huvudsaklig uppgift. Folkhälsoinstitutet har av regeringen fått uppdraget att planera ett fysiskt aktivitetsår 2001. Detta har skett i samråd med en mängd organisationer och myndigheter och ska ses som början på ett långsiktigt förändringsarbete med målet att främja hälsa genom fysisk aktivitet.

För mig är det då självklart, att vi som är ansvariga för ämnet idrott och hälsa, i år verkligen koncentrerar oss på just den fysiska hälsan, det ämne som vi är mest skickliga i. Vid sidan av det, tror jag också att vi är bäst skickade att se till att den mentala och sociala hälsan får plats i undervisningen i skolan. Men, inte självklart i vårt ämne.

Hela skolan har här ett ansvar – särskilt idag när ordet kommunikation har fått en så central plats i de nya kursplanerna. I en artikel i förra numret av TIG beskrev jag hur Nyströmska gymnasiet idrottslärare tog styropinnen för hela skolans hälso-

arbete genom att använda FMS Elevprofil som underlag för mycket spännande samtal i samtliga arbetslag kring hur hälsoarbetet kan fördelas i skolan.

Samtalet viktigare än argument

För att återknyta till det salutogena samtalets värde i arbetet med att motivera elever att röra på sig mer vill jag slutligen återigen påstå att vi därigenom skulle kunna bli skolans hälsopedagoger. Den hälsopedagog vars viktigaste uppgift inte är att proklamera hälsokunskap utan att skapa intresse och motiv hos ungdomar och vuxna att leva ett hälsosamt liv. Sakliga argument för att leva ett hälsosamt liv är vi fullproppade med.

Argumentation snarare stjälpas än hjälper. Den leder ofta till motsättningar och ännu större ovilja hos andra att leva som vi lär. Samtalet däremot, dialogen är den kommunikationsmodell som är oslagbar om man vill åstadkomma förändring i människors levnadssätt. Det är i samtalet som de nyfikna frågorna kommer. Hur? Var? Varför? När

Nytt material på väg

Jag vill i anslutning till att vi fokuserar på fysisk rörelse slutligen passa på att berätta att Skandias organisation "Idéer för livet" har valt att på olika sätt stötta det hälsoarbete som på många håll har startat i Sverige genom FMS Elevprofilarbete. Bland annat kommer ett material som man kan använda även om man inte gör FMS Elevprofiler.

Det kommer att innehålla ett fysiskt laborationsmaterial betående av affischer att sätta upp, där personal och elever i lugn och ro på idrottslektioner eller annan tid kan testa sin rörlighet med elva olika övningar, styrka med fyra övningar och balansövning samt i anslutning till dessa små enkla "första steget häften" att sätta i händerna på personal och elever för att stimulera till lättsam fysisk aktivitet.

Acki Wästlund