

Hälsöäventyret

En plats för prat, skratt, lek och allvar

Verksamhetsåren 2021-2022





Jag tycker jättemycket om Hälsoäventyret, kommer sakna att inte komma tillbaka. Att man efter varje gång man varit här går iväg med ny kunskap är det bästa.

Tack för alla år!



Elev, årskurs 9

Förord

Det värmer i mitt och pedagogernas hjärtan att läsa om elevernas upplevelser av verksamheten men också om livet.

Elevernas återkoppling bidrar till mer bränsle att fortsätta utveckla Hälsoäventyret till förmån för ungas mående och välbefinnande. I över 20 år har vi arbetat med att stärka barn och ungdomars hälsa i länet. Hälsofrämjande arbete är ett långsiktigt och viktigt arbete som kräver ett gemensamt synsätt och en systematik för att unga ska kunna lära, må bra och utvecklas.

Den 1 januari 2020 är ett historiskt datum, då blev barnkonventionen lag i Sverige och barns rättsliga ställning stärktes. Det innebär att alla som fattar beslut som rör barn ska beakta dessa rättigheter. Vi har en bit kvar. Vi skulle kunna bli bättre på att sträcka ut handen till unga, låta unga komma till tals i större utsträckning och bli bättre på att lyssna på deras medskick till vuxenvärlden. Unga är vår framtid!

Hälsoäventyrets dagliga kontakter med elever ger ovärderliga insikter om vad som behövs av oss alla. Vi kan göra mycket för att stötta och hjälpa unga att må bra och ha framtidstro. Att få stöd och känna sig älskad av sina föräldrar eller andra vuxna är en enorm skyddsfaktor. Vi vuxna är viktiga och kan göra skillnad. Varje krona som spenderas på att få barn och unga att må bättre, känna sig delaktiga och tro på sig själva är en stor vinst för framtiden.

Ett stort tack till alla beslutsfattare, samverkanspartners, engagerade vuxna och till alla barn och ungdomar. Utan er inget Hälsoäventyr. Med den här verksamhetsberättelsen beskriver vi hur vi arbetar, vilka insatser vi har gjort och vilka framtidsplaner som finns.

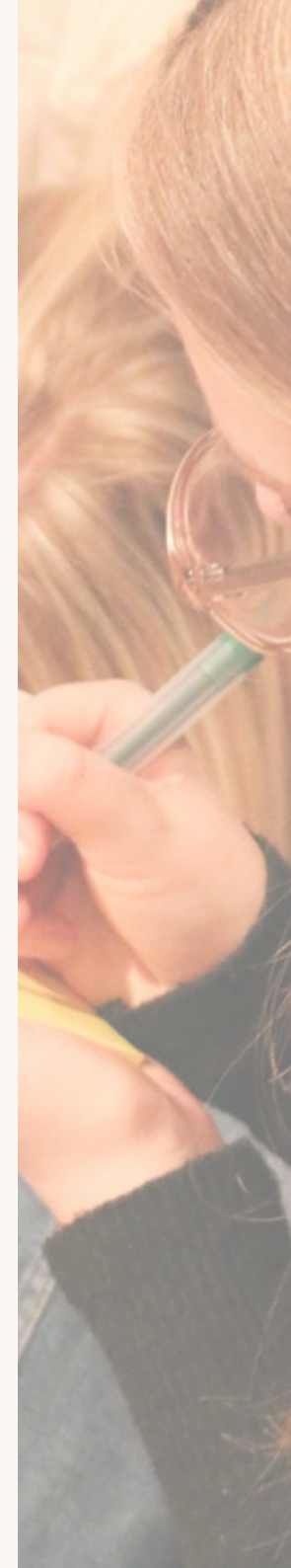
Varmt välkommen att läsa berättelsen!

Carina Hesse Bolin

Verksamhetschef Hälsoäventyret

Innehållsförteckning

- 1 En plats för prat, skratt, lek och allvar**
sida: 1-2
- 2 Kärnan i verksamheten**
sida: 3-4
- 3 Verksamhetens hörnstenar**
sida: 5-6
- 4 Ungas röster, vuxnas ansvar!**
sida: 7-8
- 6 Här finns Hälsoäventyret**
sida: 9-10
- 7 Hälsoäventyret på kartan**
sida: 11-12
- 8 Kvalitetssäkring**
sida: 13-16
- 9 Undervisning**
sida: 17-18
- 10 Program**
sida: 19-22
- 11 Måluppfyllelse**
sida: 23-24
- 12 Uppföljning av verksamheten**
sida: 25-32
- 13 Länsstyrelsen får ordet**
sida: 33-34
- 14 Fler hälsofrämjande insatser**
sida: 35-36
- 15 Livsviktiga samtal**
sida: 37-40
- 16 En skola fri från allt våld**
sida: 41-44
- 17 Liv och hälsa ung**
sida: 45-46
- 18 En tobaksfri generation**
sida: 47-52
- 19 Ungas tankar om cannabis**
sida: 53-54
- 20 Ny lokal i Uppsala**
sida: 55-64
- 21 Konstprojektet**
sida: 65-68
- 22 Invigning av ny lokal i Uppsala**
sida: 69-70
- 23 På gång framöver**
sida: 71-74



A photograph of three children sitting on the ground outdoors. A girl in the middle is smiling and looking down at something in her hands. A boy to her right is also looking down. A girl to her left is looking towards the center. They appear to be engaged in an activity together.

En plats för prat, skratt, lek och allvar

Hälsoäventyret är en hälsofrämjande, pedagogisk verksamhet med uppdrag att stärka barn och ungdomars hälsa i länet. Ungas engagemang finns som en röd tråd i verksamhetens alla delar.

I över 20 år har Hälsoäventyret arbetat hälsofrämjande och förebyggande med att stärka barn och ungdomars hälsa i länet. Genom att systematiskt fånga upp ungas tankar formas både undervisning till unga, utbildning till vuxna och utveckling av verksamheten i stort. Verksamhetens syfte är att sprida kunskap om hälsa och att arbeta med ungas värderingar och vuxnas synsätt. Det är fantastiskt att 155 000 elever sedan start har fått möjlighet till hälsoundervisning!

Hälsoäventyret tillhör enheten för forskning, utveckling och utbildning (FoUU) inom förvaltningen Nära vård och hälsa, Region Uppsala. Tack vare ett politiskt beslut av Region Uppsala och god samverkan

med några av länets kommuner (Håbo, Knivsta, Tierp och Östhammar), kan verksamheten bedrivas i den omfattning den gör idag.

Forskning visar att hälsosamma levnadsvanor grundläggs tidigt i livet och formas i den familj där barnet växer upp. Livsvillkor och levnadsvanor har betydelse för hälsan. Det är viktigt att unga oavsett uppväxtvillkor får möjlighet att utveckla hälsosamma vanor, eftersom det lägger grunden för deras framtida hälsa som vuxna. En god hälsa skapar dessutom bättre förutsättningar för lärande.

Hälsoäventyret är en aktör i arbetet för att främja goda levnadsvanor hos länets unga.

Nu har 155 000 elever fått undervisning sedan starten 2001!

Kärnan i verksamheten

Mötet med barn och ungdomar är kärnan i verksamheten och har sin utgångspunkt i teman som handlar om människan, livet, relationer och den egna identiteten. Genom att väcka intresse och nyfikenhet kring hälsa och livsstil främjas hälsosamma och hållbara levnadsvanor.

Undervisningen bygger på aktuell kunskap och att få uppleva samt aktivera olika sinnen med hjälp av en interaktiv, målgruppsanpassad fysisk miljö med spännande rekvisita. Under några timmar får eleverna tid att diskutera, öva på att samarbeta genom gruppstärkande övningar samt stärka sin sociala och kommunikativa förmåga genom lek.

Verksamheten vilar på upplevelsebaserat lärande och värderingsövningar som metod. Forskning visar att praktiska metoder som upplevelsepedagogik och "hands-on" learning bidrar positivt till kunskapsinläring och engagemang hos unga. Inom ramen för upplevelsebaserat lärande ryms även rollspel, forumspel och storyline som uppskattas i mycket stor utsträckning av eleverna.

Rollspel och simuleringar i undervisningen engagerar, entusiasmerar och skapar bra diskussioner i gruppen. Genom olika övningar ges möjlighet att reflektera över upplevelser och tankar i ämnen som berör och väcker känslor. Det ger tillfälle att lyssna på andra och på livet, vilket stärker både individen och gruppen.

Värderingsövningar är en metod för att i grupp lyfta fram och belysa de åsikter och tankar som gruppen har rörande olika livsfrågor. Metoden fungerar särskilt bra när frågor som saknar givna svar diskuteras.

Eleverna får öva sin förmåga att uttrycka sina egna åsikter, motivera sina ståndpunkter och lyssna på andra.

Väldigt kul, man vågade prata och fråga mera!

- Elev i åk 9





Verksamhetens hörnstenar

Prat, skratt, lek och allvar är hörnstenar som verksamheten vilar på i allt från mötet med elever till frågor gällande arbetsmiljö och i utformning av verksamheten.

Prat

För att växa och utvecklas behöver barn och ungdomar vuxna som lyssnar, är tillgängliga och intresserade av deras tankar och funderingar. Mötet med barn och ungdomar är kärnan i verksamheten och har sin utgångspunkt i teman som handlar om människan, livet, relationer och den egna identiteten.

Vuxna har ett särskilt ansvar att föra meningsfulla samtal med de unga.

Skratt

Under några timmar får eleverna prata, skratta, samarbeta och leka kring olika teman. Skratt för människor samman och skapar gemenskap, sprider glädje och stärker den egna självbilden. Skratt frigör endorfiner, "må bra"-hormon, som minskar smärta och stress. Balans behövs mellan teori och praktik, fakta och lek, aktivitet och stillhet.

Ett gott skratt förlänger inte bara livet, det gör livet meningsfullt.

Lek

Leken är ett pedagogiskt redskap och har betydelse. Leken bidrar till lärande och upplevelser bearbetas. Eleverna utvecklas och stärks på både individ- och gruppnivå.

Att varva fakta med lek ökar inte bara förståelsen för sambanden mellan hälsa, miljö och livsstil utan väcker också känslor, skapar gemenskap och inspirerar till fortsatt tänkande.

Allvar

Det behövs något extra för att vi ska kunna förändra våra attityder och värderingar. Genom olika övningar ges eleverna möjlighet att reflektera över upplevelser och tankar i ämnen som berör och väcker känslor.

Tillfälle ges att lyssna på varandra, vilket stärker både individen och gruppen. Det handlar om att tänka till, tänka om och tänka nytt.

Ungas röster, vuxnas ansvar!

FN:s barnkonvention fastslår att alla barn har samma rättigheter och lika värde. Varje barn har rätt att få uttrycka sin mening och bli respekterad. Hälsoäventyret har sedan verksamhetens start utgått ifrån ungas röster och tankar om vad unga behöver för en god hälsa.

Hälsoäventyret använder olika metoder och arbetssätt för att fånga in ungas röster och följa hälsoläget bland unga. Samtliga medarbetare är utbildade i metoden *Tjänstedesign* som handlar om att forma tjänster/verksamhet utifrån användarens behov. I Hälsoäventyrets fall är användaren alltid barn och ungdomar.

Fokusgruppsintervjuer används i stor utsträckning som kvalitativ datainsamlingsmetod. Under det senaste året har cirka 300 ungdomar deltagit i gruppintervjuer. Deras tankar ligger till grund för hälsofrämjande insatser, utveckling av metodstöd och kunskapsinhämtning.

Hälsoäventyret har ett ungdomsråd som träffas en gång per termin där pedagogerna får ta del av hur det är att vara ung idag. Genom att systematiskt lyssna på vad unga har att säga kan trender följas och göra det möjligt att möta unga där de är just nu i livet.

Levnadsvaneundersökningen *Liv och hälsa ung*, där hälsoläget bland unga följs, är en arena för unga att få komma till tals i frågor som rör livet. Resultatet ger kunskap om ungas hälsa och används som ett verktyg för att både följa trender men också för att forma framtida hälsofrämjande insatser.



Barnombudet får ordet

Vuxna behöver förstå att kompetensen i att vara 5, 11 eller 14 år idag, och ha en specifik erfarenhet, är något som vuxna inte kan lista ut på egen hand. Men vuxna kan fråga barn och unga och, utifrån vad vi får reda på, ta bättre beslut. På köpet får barnen en färdighet att uttrycka sin mening och stärks i sitt förtroende för samhället. Ja, och så är det ju en rättighet såklart, understryker Lisa Skiöld.



När barn beskriver vad de önskar från vuxna i olika sammanhang återkommer det ständigt att unga vill få sin röst hörd och bli tagna på allvar.



Lisa Skiöld

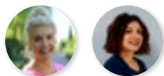
Verksamhetschef
Barnombudet i Uppsala län

Här finns Hälsoäventyret

Hälsoäventyret finns idag på fem orter i Uppsala län.

Håbo

I samverkan med Håbo kommun öppnades det tredje Hälsoäventyret år 2008. Hälsoapedagogerna Caroline och Kajsa välkomnar elever i samtliga Hälsoäventyrets program. Den första årskullen som fick hälso-undervisning i samtliga program har idag fyllt 24 år!



Knivsta

Hälsoäventyret startades i samverkan med Knivsta kommun år 2018 och finns i den gamla skolbyggnaden "Frökenhuset" på Småskolevägen 8. Hälsoapedagogerna Lena och Malin välkomnar elever i samtliga Hälsoäventyrets program. Den fina utemiljön används till utomhuspedagogik där fokus ligger på kommunikation, samarbete, respekt och tillit. Genom att lära känna varandra skapas goda förutsättningar för trygghet som i sin tur underlättar lärande i skolans miljö.



Tierp

Sedan Hälsoäventyret startades har efterfrågan på verksamheten varit mycket stor. Redan 2005 beslutade Tierps kommun, som en av de första kommunerna, att ingå i samverkan. Det innebär 17 år av hälsofrämjande insatser för elever i Tierps kommun. Hälsoapedagogerna Sara och Ulrica välkomnar elever i samtliga Hälsoäventyrets program.



Visste du?

Att barns och ungas fysiska och psykiska hälsa är viktiga faktorer för deras förutsättningar att lära sig. Med andra ord: Om man mår bra är det lättare att lära sig!

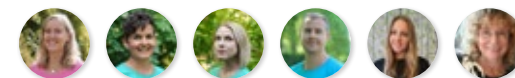
Östhammar

I december 2010 invigdes Hälsoäventyret i Östhammar i samverkan med kommunen. Det innebär tolv år av hälsofrämjande insatser för grundskolans elever i kommunen. Hälsoapedagogerna Madelene och Sandra välkomnar elever i samtliga Hälsoäventyrets program.



Uppsala

För 21 år sedan beslutade Region Uppsala att starta ett Hälsoäventyr; en mötesplats för lärande, hälsa och upplevelser för skolelever i Uppsala län. Tiden rullar på, idag är de första eleverna som Hälsoäventyret tog emot 29 år gamla! Verksamheten finns i nyöppnade lokaler på Fålhagsleden 49. Hälsoapedagogerna Emma, Ida, Matilda, Sara, Tobias och Ulrica välkomnar elever från kommunerna Enköping, Heby, Uppsala och Älvkarleby.



Hälsoäventyret på kartan

Samverkan med kommuner

Genom god samverkan, gemensam finansiering mellan Region Uppsala och fyra av länets kommuner, dvs. Håbo, Knivsta, Tierp och Östhammar, har verksamheten vuxit och finns på flera orter i länet. De långvariga samarbetena har gjort det möjligt för Hälsoäventyret att kunna erbjuda elever undervisning från årskurs 2 till årskurs 9. **Under ett skolår får ca 14 klasser i veckan undervisning på länets Hälsoäventyr.**



Håbo och Knivsta

I Håbo och Knivsta kommun erbjuds undervisning till alla elever i samtliga program. Två heltidstjänster på respektive Hälsoäventyr ger verksamheten goda möjligheter att också genomföra riktade hälsofrämjande insatser utifrån behov och efterfrågan.

Tierp och Östhammar

I Tierps och Östhammars kommun erbjuds undervisning till alla elever i samtliga program. Att genomföra riktade hälsofrämjande insatser utifrån behov och efterfrågan sker i begränsad omfattning med anledning av att hälsopedagogerna har halvtidstjänster.

Enköping, Heby, Uppsala och Älvkarleby

För övriga kommuner; Enköping, Heby, Uppsala och Älvkarleby finansieras Hälsoäventyret av Region Uppsala. På Hälsoäventyret i Uppsala finns fyra heltids- och en halvtidstjänst. Det innebär att elever får dela på de resurser som finns tillgängliga. Undervisningen kvoteras utifrån antal klasser i respektive kommun, vilket innebär att ca 30% av kommunernas skolklasser erbjuds undervisning under ett skolår.



Kvalitetssäkring

För att eleverna ska få den bästa möjliga undervisning följs verksamheten upp, utvärderas och kvalitetssäkras. I kvalitetssäkringen ingår rutiner som syftar till att säkra och förbättra verksamhetens kvalitet, nu och i framtiden.

Med ett systematiskt arbetsmiljöarbete, uttalad strategi, kontinuerlig kommunikation samt en levande värdegrund som inre kompass säkerställs hög kvalitet. Verksamheten kvalitetssäkras löpande genom uppföljningar såsom enkäter och fokusgruppsintervjuer.

Sedan starten år 2001 har samtliga elever och skolpersonal som besökt Hälsoäventyret följts upp, antingen genom en strukturerad enkät eller i en friare form där eleverna själva får skriva och/eller rita om sina upplevelser om besöket. Cirka 75% av samtliga klasser skickar tillbaka enkäten.

Ytterligare ett sätt att kvalitetssäkra verksamheten är att undervisningen sker på liknande sätt på samtliga Hälsoäventyr i länet. Målet är att oavsett vilket Hälsoäventyr en elev besöker, ska upplevelsen, informationen och bemötandet från pedagogerna vara densamma samt hålla samma kvalitet.

Analysen av enkäter och teckningar är en god indikator på hur verksamhetens upplägg och innehåll uppfattas utifrån besökarnas perspektiv. Enkätsvaren fungerar även som stöd för utvecklingen av nya idéer till undervisningen och verksamheten i stort. Att Hälsoäventyrets pedagoger får ta del av ungas tankar bidrar till förnyad energi.

Över 100 000 enkäter och teckningar har analyserats under åren!

Vetenskaplig grund & beprövad erfarenhet

För att kunna ge den bästa undervisningen till alla barn och ungdomar vilar verksamheten på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Aktuella forskningsresultat och rapporter om ungas hälsa ligger till grund för det pedagogiska arbetet, oavsett om det handlar om innehåll, undervisningsmetoder eller didaktiska utmaningar. Samtliga medarbetare omvärldsbevakar utifrån uttalade ansvarsområden.

Den beprövade erfarenheten består av den kunskap som har vuxit fram i det vardagliga arbetet och som är utvecklad, prövad, dokumenterad och kritiskt granskad över tid och av flera. Både den vetenskapliga grunden och den beprövade erfarenheten används för att skapa underlag för fortsatt kunskapsutveckling och implementering av nya arbetsätt.

Kvalitetssäkring

Ett vetenskapligt förhållningssätt

I förarbetet till skollagen beskriver regeringen att arbetet i förskola och skola ska "präglas av ett vetenskapligt förhållningssätt och kunskaper som grundar sig på relevant forskning och beprövad erfarenhet".

Detta förhållningssätt är lika viktigt för Hälsoäventyret. Det är uttalat att samtliga medarbetare ska ha ett vetenskapligt förhållningssätt beredda att ompröva och ifrågasätta inarbetade arbetsätt både när verksamheten planeras, genomförs och följs upp. Exempel på detta är att samtliga program följs upp och utvärderas årligen utifrån elevernas feedback, aktuell forskning och nya rön samt pedagogernas erfarenheter i mötet med eleverna.

Utvärderingar av studenter och forskare

Utöver det egna kvalitetsarbetet medverkar även studenter och forskare till verksamhetens utveckling. Under 2021-2022 har studenter från Stockholms universitet och Kristianstads högskola bidragit med en kvantitativ studie om hälsoundervisningens effekter på tobakskonsumtion och ungdomars psykiska välbefinnande samt en broschyr kopplat till det våldsförebyggande området med skolan som arena.



Undervisning

Hälsoäventyret erbjuder program med olika teman för skolklasser i Uppsala län. Programmen handlar om kropp och själ, om levnadsvanor och relationer, om attityder och värderingar samt om det goda livet.

Syftet med programmen är att väcka tankar och funderingar kring frågor som rör ungas liv och hälsa samt har sin utgångspunkt i relationer och den egna identiteten. Vidare handlar det om att bearbeta attityder, värderingar och situationer som ligger nära deras liv. I programmen får eleverna ge uttryck för sina tankar, lyssna på varandra samt testa olika lösningar på situationer de ställs inför i sin vardag.

Klassbesök - så funkar det

När klassen kommer på besök delas eleverna samt medföljande vuxna in i två grupper. Två hälsopedagoger tar hand om eleverna och arbetar med dem i varsitt undervisningsrum där uppläggen är likvärdiga. I mitten av programmet tas en kortare fruktupaus och eleverna får då möjlighet att uppleva den interaktiva miljön i lokalerna. Rekvisita och experiment används som hjälpmedel för att förtydliga hälsobudskapet och öka förståelsen bland eleverna.

Interaktiv lärmiljö

För att väcka och stimulera nyfikenhet till lärande är den fysiska miljön utformad på ett interaktivt sätt med spel, kluringar, illusioner, fakta och gåtor. Forskning visar att få arbeta "hands-on", dvs. att praktiskt testa sig fram ökar lusten till att lära och ta in kunskap oavsett nivå och förmåga.

Vidare har Hälsoäventyret utformats utifrån att färgsättning påverkar hur en miljö uppfattas. För att främja koncentrationen är rummen inredda med ljuddämpande gardiner. Skolbänkar, datorer och klockor har medvetet valts bort som inredning. Samlingsplats finns med bord och stolar för att eleverna ska kunna stanna kvar och äta medhavd matsäck. Blir du nyfiken är du varmt välkommen på studiebesök.

”

Jättebra! Ett kul sätt att lära sig nya saker på.

Tack!

- Elev i åk 9



Program

**Kul med mysiga lokaler
och en omväxlande miljö
från skolan!**

- Elev i åk 9

På Hälsoäventyret sker undervisningen genom olika program. Dessa är:

Åk 2 Stort som smått ryms i vår kropp

Människokroppen är fantastisk! Vi tänker inte så ofta på vår kropp, den bara finns där. Vi andas för att förse kroppen med syre. Våra magar kurrar när det är dags att äta. Att tidigt väcka barns intresse för kroppen är viktigt, eftersom den skall hålla i många år. Syftet med programmet är att genom kunskap om kroppen och dess funktioner väcka intresse och nyfikenhet kring hälsa och livsstil.

Åk 4 Nattugglor och sömntutor

Hjärnan är fantastisk och aktiv dygnet runt, den lagrar minnen och styr allt som händer i vår kropp. Var grottmänniskor stressade? Hur påverkas hjärnan av skärmar? Hur känns kroppen när den är avslappnad? Syftet med programmet är att ge elever tillfälle att diskutera och reflektera kring sömn och stress, t.ex. hur vi kan hjälpa vår hjärna och kropp att varva ner och sova så bra som möjligt.

Åk 6 Typ tobak liksom..., del 1

Att prova på tobak kan vara lockande, men de flesta som börjar har svårt att sluta. Varför finns tobak? Påverkas regnskogen? Vad händer i kroppen? Syftet med programmet är att motivera eleverna till ett tobaks- och nikotinfritt liv genom att förmedla information om tobak och dess skadeverkningar på hälsa, miljö och samhälle. Eleverna får tillfälle att reflektera kring sina åsikter och värderingar.





Åk 6 Typ tobak liksom..., del 2

Många ungdomar har bestämt sig för att de aldrig ska börja använda tobak, men hur lätt är det egentligen att stå emot när frågan väl kommer? Syftet med uppföljningsprogrammet är att stärka eleverna i att göra aktiva val som är positiva för hälsan. Genom metoden forumspel får eleverna träna på att stå emot negativt gruppträck och stå upp för sig själv och varandra.

Åk 7 Ditt val, du bestämmer

Ungdomsåren är en tid då vi provar och utvecklar den egna identiteten. Varje dag ställs vi inför olika val, en del val är lätta och andra är svåra. Syftet med programmet är att förmedla information om alkohol och dess påverkan på individ och samhälle för att eleverna ska kunna göra aktiva val som är positiva för hälsan. Genom värderingsövningar får eleverna tillfälle att reflektera kring dilemman, val och konsekvenser.

Åk 9 (K)ärligt talat...!

Minns du känslan när du blev kär för första gången? Få ämnen väcker så många känslor, frågor och nyfikenhet som kärlek. Syftet med programmet är att ge eleverna tillfälle att reflektera och diskutera kring kärlek, relationer och sexualitet. Genom värderings- och samarbetsövningar tränar eleverna på att uttrycka sina tankar, värderingar och känslor för att stärka sin självbild och identitet.

Jag kommer att avstå från tobak för att inte stötta barnarbete

- Elev i åk 6

Härligt! Det är ett kul sätt att lära sig på!

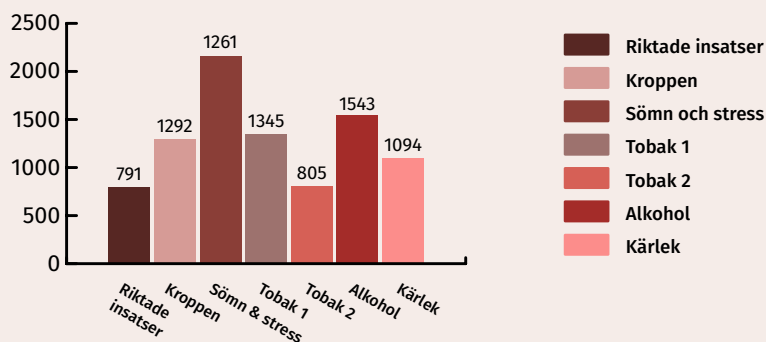
- Elev i åk 9

Måluppfyllelse

Under läsåret 2021/2022 besökte 411 skolklasser länets Hälsoäventyr. Trots att pandemin medförde restriktioner i samhället fick totalt 8131 elever och 707 lärare undervisning. Utöver detta har 435 personer fördelat på 26 olika grupper tagit del av Hälsoäventyrets verksamhet i form av studiebesök, ungdomsrådsträffar, föreläsningar och workshops.

Totalt fördelning per program

Antal elever



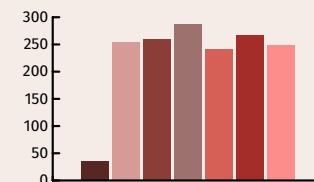
Cirka 14 klasser, \approx 270 elever per vecka har fått undervisning. Riktade, skräddarsydda insatser till elever som går anpassad skola och till gymnasieelever genomfördes utifrån efterfrågan och i mån av tid. Under läsåret har 791 elever fått skräddarsydd undervisning.

Antal klassbesök och elever

Samtliga skolklasser har erbjudits undervisning där samverkansavtal finns. Ett fåtal klasser har med anledning av Covid-19 pandemin, inte kunnat resa med buss och tåg på grund av restriktionerna.

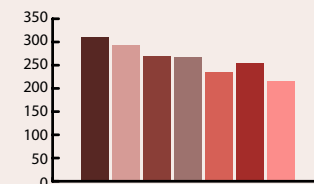
Håbo

Hälsoäventyret i Håbo undervisade 1695 elever fördelade på 84 klasser under läsåret.



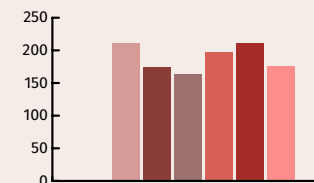
Knivsta

Hälsoäventyret i Knivsta tog emot 1842 elever fördelat på 94 klasser under läsåret.



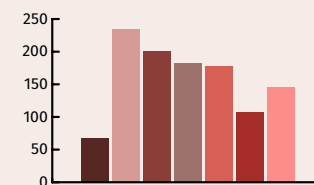
Tierp

I Tierp besökte 1130 elever Hälsoäventyret, vilket motsvarar 70 skolklasser.



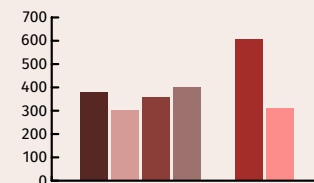
Östhammar

I Östhammar fick totalt 1114 elever utbildning på Hälsoäventyret fördelat på 62 klasser.



Uppsala

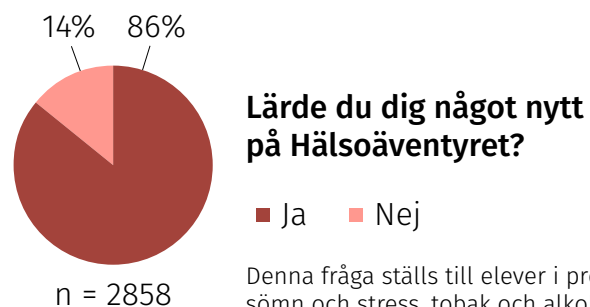
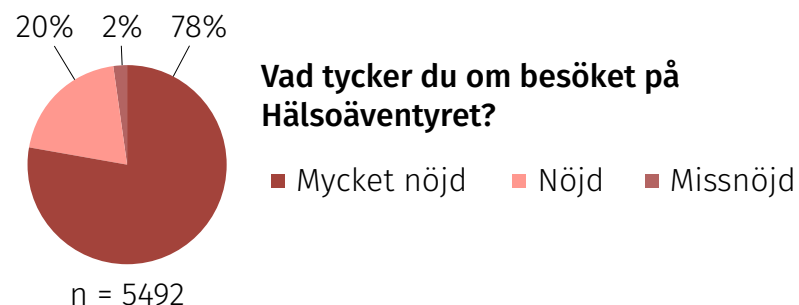
På det nybyggda Hälsoäventyret i Uppsala har 2350 elever fördelat på 101 klasser fått undervisning. Programmet Tobak del 2 erbjuds inte i Uppsala.



Uppföljning av verksamheten

Vad tycker elever om Hälsoäventyret?

Under läsåret 2021/2022 har 98% av eleverna oavsett tema svarat att de är nöjda eller mycket nöjda med besöket. 2% av eleverna (110 elever) var missnöjda med besöket, vanligt förekommande svar var att "det var tråkigt". 86% svarade att de har lärt sig någonting nytt. 99% svarade att de var nöjda eller mycket nöjda med personalens bemötande.



Denna fråga ställs till elever i programmen sömn och stress, tobak och alkohol.

Positivt resultat

Resultatet från läsårets uppföljning visar överlag på höga och fina siffror både vad gäller nöjdhet, ny kunskap, pedagogernas bemötande och besöket som helhet.

Elevernas återkoppling om undervisningen och besöket är av mycket stor betydelse för det interna utvecklingsarbetet. Det är också fantastiskt att få redovisa så fina resultat för läsaren.



Uppföljning av verksamheten

Vad tycker vuxna om Hälsoäventyret?

Medföljande vuxen får också fylla i enkät efter besöket på Hälsoäventyret. Så gott som samtliga vuxna är mycket positiva till att eleverna får möjligheten till undervisning i teman som berör elevernas vardag och liv. Majoriteten av de vuxna tycker att det är en stor fördel att få komma till annan plats för att få undervisning och den pedagogiska miljön lyfts fram som en framgångsfaktor.

”

Alltid kul för oss alla att få komma till er, höjdpunkten på året att få ta med sig barnen till er fina miljö och lära massor om kroppen.

– Lärare, åk 2

”

Tydligt och konkret, samtidigt som det är roligt! Väldigt fina lokaler

– Lärare, åk 6

”

Kanonbra ledare och mysiga lokaler – underlättar lärande.

– Lärare, åk 7



Nöjd skolpersonal

Resultatet från skolpersonal som följer med på klassbesöket visar att de är nöjda vad gäller pedagogernas bemötande, den pedagogiska miljön och besöket som helhet. Ett flertal lärare betonar att Hälsoäventyret är ett bra komplement till skolans hälso- och värdegrundsarbete.

Enkät svar

Vad tycker elever om Hälsoäventyret?

Tobak 1
Årskurs 6

Utvärdering

1. Vad tycker du om besöket på Hälsoäventyret?
Ringa in ditt svar:

2. Vad tycker du om att få undervisning i Hälsoäventyrets lokaler?
Det var väldigt kul! Man fick
lära sig nya saker, och de som jobbar
var väldigt snälla!

3. Vad tycker du om personalens bemötande/insats?
Ringa in ditt svar:

Berätta gärna: Är väldigt snäll, de pratade lugnt
och bra och man förstår!

4. Lärde du dig något nytt hos oss?
 Ja Nej

5. Vad tycker du var bäst med undervisningen?
Att man fick lära sig om nikotin
gå i spöktunnel och koder!

6. Var det något du saknade i undervisningen?
Inte riktigt, de berättade det
 mesta som jag funderade över.
Så nej, inte riktigt.

7. Har du fått argument som kan hjälpa dig att avstå från tobak?
 Ja Nej

Berätta gärna: Verkligen! Jag kommer
aldrig pröva tobak. Det kan jag till
med skriva en lapp på min gamla skola

Övrigt att tillägga: Jag har lärt mig mycket och
jag kommer aldrig att göra
dessa saker!

Tack!
Vänliga hälsningar, Hälsoäventyret

Kroppen
Årskurs 2

Utvärdering

1. Vad tycker du om besöket på Hälsoäventyret?
Ringa in ditt svar:

2. Rita gärna något som du kommer ihåg från besöket:

niurar
lungor
hjärta
lever
urinblåsan
tarmar

Kloke
Kloke

Enkät svar

Vad tycker vuxna om Hälsoäventyret?

Kroppen
Lärare

Utvärdering

1. Jag arbetar som:

Lärare Skolsköterska Kurator Specialpedagog Fritidspedagog

Annat: _____

2. Jag arbetar i följande kommun:

Enköping Heby Håbo Knivsta
 Tierp Uppsala Älvkarleby Östhammar

3. På vilken skola arbetar du?

4. Har eleverna arbetat med temat kroppen innan besöket?

Ja Nej Vet ej

Berätta gärna hur: Tema på NO-ktionerna,
vi har bl.a. hunnit prata om skelett
o muskler.

5. Vad tycker du om besöket på Hälsoäventyret?

Mycket bra Bra Mindre bra

Berätta gärna mer: Genomtänkt och på
lagom nivå.

6. Vad tycker du om bemötandet från pedagogerna?

Mycket bra Bra Mindre bra

Berätta gärna mer: Fantastiska pedagoger, vilka
stjärnor! Bemötte alla barn på
deras nivå, anpassade när vi behövde
skynda till bussen.

Vänd till andra sidan!

Endast några frågor kvar



Kroppen
Lärare

Utvärdering

7. Vad tycker du om programmet?

Mycket bra Bra Mindre bra

Berätta gärna mer: Passade med arbetet vi
gör just nu i skolan.

8. Är det något du saknar i programmet?

Ja Nej Vet ej

Berätta gärna mer: _____

9. Har du tänkt att arbeta vidare med temat kroppen?

Ja Nej Vet ej

Berätta gärna mer: Spinna vidare på vissa
saker som sades idag, prata om de
delar vi inte hunnit med.

10. Vad tycker du om den pedagogiska miljön?

Mycket bra Bra Mindre bra

Berätta gärna mer: Lockande, många pratade
efteråt om spöken som fanns.

11. Är det något annat som du har tänkt på efter besöket på Hälsoäventyret?

Tack!

Vänliga hälsningar, Hälsoäventyret

Länsstyrelsen får ordet

Vi har alla våra enskilda uppdrag och uppgifter, men för att lyckas långsiktigt med att främja ungas hälsa är samverkan en förutsättning och nödvändighet.

Tillsammans med kommunerna i länet och Region Uppsala driver länsstyrelsen utvecklingsarbetet "Prevention är livsviktigt" med målet att främja goda och jämlika uppväxtvillkor för barn och ungdomar i Uppsala län. Vidare erbjuds ett kunskaps- och processtöd för att utveckla det främjande och förebyggande arbetet tillsammans med kommunerna. Kunskapsstödet utgår från de risk- och skyddsfaktorer som forskningen har kännedom om idag. Fokus ligger på goda relationer mellan barn och föräldrar, måluppfyllelse i skolan och en meningsfull fritid.

”Hälsoäventyret har ett viktigt uppdrag att stärka skolan så att de blir en hälsofrämjande och trygg arena. Deras uppdrag är också viktigt kopplat till att stärka de andra två arenorna” menar Anna Haid, samordnare för social hållbarhet. Forskningen visar att det är viktigt att fokusera på bättre förutsättningar, att göra mer tillsammans, nå fler och komma in med insatser tidigare.

Länsstyrelsens roll och uppdrag är att bistå, så att den nationella politikens målambitioner kan genomföras utifrån lokala förutsättningar och behov, bl.a. genom uppdrag för god folkhälsa, barnrätt, brotts- och ANDTS-förebyggande samordning, föräldraskapsstöd samt att förebygga mäns våld mot kvinnor.

”

För mig som samordnare i det brottsförebyggande arbetet på länsstyrelsen är Hälsoäventyret en resurs som bidrar med aktuella perspektiv från ungdomsgruppen. Exempel på dessa är: "Hur ser tystnadskulturen ut bland unga?", "Röker unga fortfarande e-cigarett?" och "Hur ser maskulinitetsnormer ut bland länets unga idag?"

”



Mattias Lindh

Samordnare för brottsförebyggande arbete och assisterande ANDTS-samordnare

”

Hälsoäventyret är ett ovärderligt stöd som bistår med i allt från att fördjupa våra lägesbilder och plockar fram barn och ungas egna perspektiv till att få till HUR vi ska ta oss an utmaningarna.

”



Anna Haid

ANDTS-samordnare och samordnare för social hållbarhet

”

De är en aktör som ger oss på länsstyrelsen ett stöd i hur vi ska förbättra barns delaktighet och inflytande över insatser som är till för dem.

”



Sabina Carlsson

Regional samordnare för arbetet mot mäns våld mot kvinnor

Fler hälsofrämjande insatser

Förändringar i samhället och i vår omvärld ställer krav på nytänkande både vad gäller insatser och kompetens. Nya studier om ungas mående aktualiserar behovet att växla upp och möta unga på andra sätt.

Under året har samverkan med bland annat länets ungdomsmottagningar, elevhälsan, barnombudet och länsstyrelsen både stärkts och utvecklats. Tillsammans har en rad hälsofrämjande aktiviteter genomförts med fokus på målgruppen unga. På kommande sidor beskrivs nedanstående insatser:

- *Livsviktiga samtal för en god psykisk hälsa*
- *En skola fri från allt våld*
- *Liv och hälsa ung
–en fördjupning av 2021 års undersökning*
- *En nikotin- och tobaksfri generation*
- *Ungas tankar om cannabis*

Tillsammans stärker vi varandras utveckling med syfte att vara en gemensam motor för en god hälsa hos den unga befolkningen och en hållbar framtid.



Livsviktiga samtal

-för en god psykisk hälsa

Tillsammans med Knivsta, Håbo och Tierps kommun samt länsstyrelsen har projektet "Livsviktiga samtal - för och tillsammans med unga i Uppsala län" genomfört verksamheten.

Projektet syftar till att stärka ungas psykiska hälsa samt deras förmåga att hantera livets upp- och nedgångar. Arbetet utgår från ett salutogent och hälsofrämjande perspektiv, dvs fokus att stärka ungas psykiska hälsa framför att förebygga psykisk ohälsa och copingstrategier framför riskfaktorer. Medel för projektet har beviljats både genom SKR:s överenskommelse om insatser inom området psykisk hälsa och suicidprevention för 2021–2022 samt via Länsstyrelsen Uppsala län.

Centralt i processen har varit ungas delaktighet och engagemang. Ungdomarna som deltagit i projektet har uttryckt en önskan om att samtala mer med vuxna om livet, att vi vuxna ska lyssna och vara mer närvarande.

Metodstöd

Målet med projektet har varit att producera ett metodstöd bestående av utbildningsfilmer med tillhörande handledning för efterföljande reflektion i grupp samt information till vårdnadshavare. Metodstödet kommer att beröra frågor som ingår i tonårstiden och målsättningen är att utrusta unga med verktyg för att hantera livet.

Hälsoäventyret hoppas att metodstödet ska ge skolpersonal och vårdnadshavare bra stöd i samtalen med unga om psykisk hälsa. **Metodstödet "Du är viktig"** kommer att pilottestas under 2023.



Teaterföreställningen ...mellan rum...

Efter att unga i samband med workshops uttryckte önskemål om att få skapa en teaterföreställning påbörjades manuskriptet till föreställningen ...mellanrum... våren 2022. Detta gjordes i samverkan med Bananteatern som har lång erfarenhet av att skapa skolföreställningar. En referensgrupp med ungdomar var delaktiga i manusarbetet. Sommaren 2022 genomfördes flera auditions för att hitta rätt skådespelare. Därefter följde ett par månaders reppperiod med ensemblen innan teaterföreställningen hade premiär med start i Håbo kommun.

Teaterföreställningen berörde ämnen som utanförskap, utseendekomplex, sociala medier, hbtqi+-relaterade frågor, våld, stress och betygshets. Föreställningen synliggjorde det som kan vara utmanande under tonårstiden, detta för att lyfta på locket, skapa igenkänning och för att berätta "att du är inte ensam". Det har varit en erfarenhet att genomföra projektets alla delar och oerhört givande att få prova teater som pedagogiskt verktyg och få ta del av elevernas tankar.

Drygt 1600 elever i årskurs 8 och 9 i Håbo, Knivsta, och Tierps kommun har sett föreställningen.

Livsviktiga samtal

Workshops med unga

- om tonårstiden och livet

Totalt har 16 workshops med elever i årskurs 8 från Knivsta och Håbo genomförts för att, tillsammans med Bananteatern och Hälsoäventyrets pedagoger, fånga deras egna berättelser och reflektioner om allt som rör sig i deras vardag och tonårsliv; vilka utmaningar och glädjeämnen som kantar tonårslivet.

Resultatet från intervjuerna har analyserats och i dialog med eleverna valdes sex teman ut som grund för teaterföreställningen ...mellan rum... och metodstödet utbildningsfilmer. Nedan syns några utdrag från dessa intervjuer:

”

När jag berättar något för mamma så vill hon direkt lösa det, ofta vill jag bara att hon ska lyssna.

”

Pappa fattar liksom inte – jag vill inte ha en bulle eller åka och köpa en ny tröja. Jag vill bara prata...

”

Det vore bra att veta vart man kan vända sig om man mår lite dåligt, så att det inte går för långt liksom.

Hur upplevde eleverna workshoptillfället?

Eleverna som deltog vid workshoptillfället fick möjlighet att tycka till om workshopen och dess innehåll. Några utdrag från svaren på frågan "Vad tyckte du om idag?" syns nedanför:

Jag tycker att det känns bra och tryggt eftersom man ~~kan~~ har möjligheten att uttrycka sig även om det skulle vara personligt eller allmänt. Man hade också möjligheten att höra vad andra tycker. |

Lite deppigt då mycket tankar går runt minnen.
Men detta tycker jag har varit bra och mycket viktigt.
Jag uppskattar att ni gör detta. ♥

Jag tyckte det var bra, alla var öppna med allt. Alla pratade och vägade mer. Sedan var det roligt därför att inget var tråkigt och alla stöddade vid rätt.
Dunderdag: |

En skola fri från allt våld

Våld är tyvärr en del av många ungas vardag. Vi behöver över professionsgränserna gemensamt samarbeta för nolltolerans mot våld i skolan.

Under våren 2021 genomförde Hälsoäventyret en fördjupad lägesbild inom ramen för projektet "Våldsförebyggande arbete i skolan". I elva fokusgruppsintervjuer fick skolelever från högstadiet och gymnasiet synliggöra sina tankar om trygghet, våld och hälsa i skolan. Resultatet från intervjuerna, forskning och resultat från Liv och hälsa ung 2021 presenteras i broschyren "En skola fri från allt våld" som riktar sig till vuxna som träffar barn och unga i skolåldern.

Broschyren lyfter fram hur unga i Uppsala län upplever våld i skolmiljön, vad de anser bör göras samt fakta om våld och vilka områden som kräver fokus.

Sammanfattningsvis uttryckte eleverna:

- Att det ofta finns en bra relation i deras kompiskrets, medan det mellan andra kunde vara dålig stämning.
- Att det är säkrare att ha med sig någon för att känna sig trygg på skolområdet.
- Att de idag inte skulle våga säga till om de bevittnade något våld i rädsla för att själva utsättas.

Eleverna önskar fler tillgängliga vuxna som agerar genom att tydligt visa att inget våld är accepterat. De vill att fler i skolpersonalen ska finnas tillgängliga under rasterna, blir synligare i korridorerna och direkt ingriper för att förhindra våldsbeteenden.

”

Ni är trevliga och man känner sig välkommen när man kommer hit.

-Elev i åk 9



En skola fri från allt våld

Ungas röster i det våldsförebyggande arbetet

Nedanför presenteras några citat tagna ur broschyren "En skola fri från allt våld" som belyser hur ungdomar ser på våldsproblematiken i högstadiet och gymnasiet.

”

Allt våld är ju allvarligt våld, för att även det som man kan tänka är inte allvarligt är ju en upptrappning och allt det mindre allvarliga våldet, blir ju som en inkörsport till det mer allvarliga. Om man accepterar det mindre allvarliga så tror jag att chansen ökar att utövaren av våldet kommer att utöva ännu grövre våld. Så jag tror att allt är lika allvarligt bara att det påverkar offret olika mycket.

Tjej, högstadiet

”

Det digitala våldet kan vara allvarligt för man får typ inte vila från det, man kan inte gå därifrån och många blir "tuffare" bakom skärmen.

Tjej, högstadiet

”

Det sexuella våldet är mycket skuld och skam i, man skäms och vågar inte berätta trots att det inte är ens fel.

Tjej, högstadiet



”

Prata mer om det men också att de tar in folk till kuratorerna så att de får prata ut. Prata med barn i tidigare åldrar kring språkbruk och ordens innebörd så kanske det genererar till en minskad användning av de fula orden. Men också att de inte bara snackar utan faktiskt gör saker åt det.

Kille, gymnasiet

Ett gemensamt arbete för trygghet

Skolan är inte bara en arena för lärande utan utgör även en stor del av elevernas vardag och är således en mötesplats där stora grupper av människor umgås med varandra. Skolan är också en av de vanligaste platserna där misshandel, hot och sexuella kränkningar sker.

För att lyckas med det våldsförebyggande arbetet i skolan behöver barn och unga engageras även om det är vuxnas ansvar. Om acceptansen av våld bland eleverna minskar resulterar det i att våldet även minskar på andra platser. Tillsammans kan vi skapa en förändring. Det går att förebygga och skapa en trygg och tillitsfull miljö.

Liv och hälsa ung

En fördjupning av 2021 års undersökning

På uppdrag av Älvkarleby kommun fick Hälsoäventyret i förtroende att återkoppla resultatet av enkätundersökningen Liv och hälsa ung 2021 till samtliga skolelever i årskurs 8.

Samtliga elever i årskurs 8 har under perioden december -21 till februari -22 bjudits in till Hälsoäventyret för att genom workshops tillsammans få reflektera om hur det är att bo och leva i kommunen. Klasslärare har inte deltagit i dialogen. Elever har fått delar av Liv och hälsa ung resultatet presenterat och därefter haft en efterföljande diskussion om hur de önskar ta del av resultatet kommande år.

Vidare har eleverna under ledning av hälsopedagogerna fått reflektera över ämnen som berör dem på olika sätt, såsom hur det är att bo i Älvkarleby kommun, hur ungdomar mår, hur användning av tobak och alkohol ter sig bland ungdomar, vad som påverkar de i kommunen samt hur ungdomarna själva skulle vilja påverka och engagera sig i kommunens utveckling.

Sammanställningen "Lyssna – vi har faktiskt något att säga!" lyfter fram ungas åsikter och reflektioner om hur Älvkarleby kommun kan utvecklas utifrån behov och önskemål.

Enkätsvaren i undersökningen Liv och Hälsa ung 2021 ger en god bild av hur unga mår idag. Att få resultaten återkopplat till sig och få möjlighet att diskutera detta i grupp värdesattes högt av eleverna. Vidare fanns önskemål om att i framtiden få fortsätta ta del av resultaten på liknande sätt.

Lite som idag - först presentation sen tänka tillsammans

Vi vill ha det som idag...

Spännande och intressant

Intressant att det är skillnad mellan kommunerna

Gärna utanför skola och klassrum

Presentera, prata sedan om det

Som nu...

Avslutningsvis bad vi eleverna att komma med tankar om hur de önskar att ta del av kommande års resultat. Ovanför syns några av dessa tankar och förslag.

En tobaksfri generation

Hälsoäventyret har sedan starten arbetat med återkommande insatser för att främja arbete för en tobaksfri generation.

Metodstödet figgesresa.se

Arbetet för en tobaks- och nikotinfri skoltid är ett prioriterat område för en bättre hälsa bland barn och ungdomar i länet. I samverkan med länsstyrelsen och med hjälp av ungas delaktighet skapades Figge och metodstödet figgesresa.se. Syftet med Figges resa är att uppmuntra elever, stötta skolpersonal och stärka föräldrar i det tobaksförebyggande arbetet. På hemsidan finns en guide i sex steg som beskriver hur skolan kan ta sig framåt i arbetet för en tobaks- och nikotinfri skoltid. Guiden är kostnadsfri och tillgänglig för alla skolor. Ett par gånger per år skickas Figges nyhetsbrev ut till förtroendevalda och skolläda med information om allt ifrån nya beslut och forskningsrön till tävlingar och arrangemang som skolor kan delta i.

Tävlingen "Figge mot barnarbete 2021"

Många av länets elever som Figge och Hälsoäventyret möter, reagerar starkt när de får kännedom om att 1,3 miljoner barn under 14 år arbetar under dåliga förhållanden inom tobaksindustrin. Detta är något som tobaksbolagen förnekar. Som ett led i detta utlyste Hälsoäventyrets symbol Figge i samverkan med länsstyrelsen, tävlingen "Figge mot barnarbete" där elever i Uppsala län fick skapa affischer kopplade till barns rättigheter och barnarbete på tobaksplantager. De fyra vinnande affischerna från tävlingen spreds till samtliga skolor i länet under tobaksfria veckan v. 47.



”

Att unga får vara med och göra sina röster hörda i tobaksfrågan ligger helt i linje med barnkonventionen som blev lag i början av 2020.

Göran Enander
Landshövding i Uppsala län

En tobaksfri generation

Metoden Tobaksfri duo

Tobaksfri duo är en tobaksförebyggande evidensbaserad metod som Hälsoäventyret har arbetat med sedan 2011 i samarbete med skolor i Uppsala, Håbo och Knivsta kommun. Metoden går ut på att elever, från och med årskurs 6, erbjuds att skriva kontrakt om tobaksfrihet tillsammans med en tobaksfri vuxen. De elever som skriver ett kontrakt deltar i utlottning av priser som delas ut i skolan i samband med skolavslutning. Priserna lottas ut tack vare lokala sponsorer som stöttar eleverna i att vara tobaksfria.

Föreningar och tobak

Hälsoäventyret i Knivsta har som fokusområde att extra arbeta för tobaksfrihet bland kommunens unga. Genom undervisningen nås elever i skolan men unga rör sig på fler arenor. Föreningarna är precis som hemmet och skolan en viktig hälsofrämjande arena och i Knivsta är de flesta ungdomar aktiva i någon förening.

Föreningsråden har fått föreläsning om tobak och hur man som förening och ledare kan göra för att ta ställning mot tobak för att på så sätt sprida tobaksfrihet som norm bland unga. Till detta finns en film där unga själva delar med sig av sina tankar om tobak och varför det är så viktigt att ledare inom föreningslivet föregår med gott exempel.



Det är viktigt att ledare är tobaksfria för dom ska vara bra förebilder för oss.

- Elev i åk 9

WHO:s tobaksfria dag

Under WHO:s tobaksfria dag 31 maj 2022 arrangerades ett silent disco och en flashmob för att uppmärksamma ungas röster i tobaksfrågan.

Arrangemanget planerades och genomfördes i samverkan med Länsstyrelsen i Uppsala län, Yrkesföreningar mot tobak och Tobaksfakta. Förutom de barn och ungdomar som dansade samlade volontärer in 239 underskrifter från förbipasserande till den nationella kampanjen *#lagarförallabarnsframtid*. I samband med arrangemanget skickades information om tobak ut till länets skolor och ideella föreningar.



Tobacco Endgame - Rökfritt Sverige 2025

Hälsoäventyret ingår i den regionala gruppen för Tobacco Endgame - Rökfritt Sverige 2025. Det övergripande syftet med länsnätverket är att driva det tobaksförebyggande arbetet framåt genom samordning och samverkan utifrån kunskap och erfarenhetsutbyte.

Årligen arrangeras lunchseminarium för förtroendevalda under tobaksfria veckan i Hälsoäventyrets lokaler. Detta år inledde landshövdingen seminariet vars tema var *Krafttag för hälsa och mot nikotinprodukter - för alla barn och en hållbar framtid*. Politiker från kommunal-, regional- och nationell nivå fick kunskapspåfyllnad och möjlighet att diskutera detta folkhälsoproblem ur hälso- och miljömässig men också ur en samhällsekonomisk synvinkel.

Ungas tankar om cannabis

Nyhet!

Uppdaterat metodstöd till skolan

För att motverka cannabisanvändning bland ungdomar utformades för några år sedan, i nära samverkan med elever, metodstödet "För hälsa mot cannabis". Tillsammans med en referensgrupp bestående av sju gymnasieelever har materialet uppdaterats. Unikt för materialet är att innehållet bygger på ungas egna tankar om cannabis och sättet de önskar få information på.

Syftet med metodstödet är att ge elever ökad kunskap, stärka elevers ställningstaganden och öppna upp för samtal om cannabis. Materialet består av en film kopplad till fyra teman - hjärnan och kroppen, relationer, lagen samt miljö - med tillhörande faktatext och förslag på övningar. Materialet riktar sig till elever i högstadiet och gymnasiet.

Hälsoäventyret erbjuder även skolpersonal och andra yrkesverk-samma som möter unga, kompetenspåfyllnad inom ANDT-området.

Maila oss via halsoaventyret@region uppsala.se för att ta del av materialet.



Ett år av uppbyggnad

Ny lokal i Uppsala

Efter 17 års verksamhet i samma lokal i Uppsala aktualiserades behovet av ny lokal med anledning av att fastighetsägaren skulle genomföra en stor stamrenovering. Då började arbetet med att söka en ny lokal samtidigt som ett Hälsoäventyr i Knivsta byggdes upp och invigdes.

Processen att hitta ny lokal tog betydligt längre tid än planerat, då många parametrar behövde falla på plats. Vi behövde tänka igenom hur den nya lokalen skulle kunna tillgodose verksamhetens behov och vara den utvecklande resurs som en lokal skall vara.

För att hålla ner kostnaderna så långt som möjligt söktes ny lokal i Uppsalas ytterområden samtidigt som hänsyn behövde tas till att läget och den fysiska lokalen skulle vara tillgänglig för så många som möjligt. Viktigt var också att försöka hitta en neutral lokal som inte har tydlig koppling till skola och vård.

Efter att ha tittat på flera förslag hittades en bra, ändamålsenlig lokal. I december 2018 beslutade Region Uppsalas Vårdstyrelse att lokalen på Fålhagsleden 49 skulle bli Hälsoäventyrets nya undervisnings-, utbildnings- och möteslokal. Uppbyggnationen av verksamheten i Uppsala påbörjades i slutet av 2019.

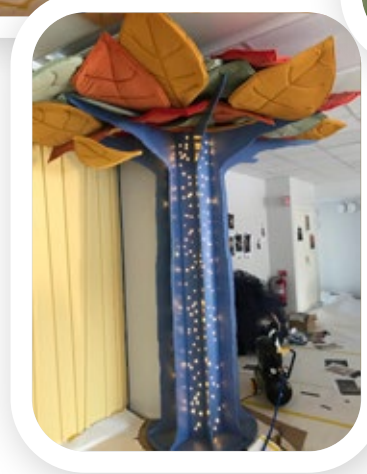


2019-2020: Första etappen

Rivning

I slutet av 2019 och under våren 2020 genomfördes en omfattande grundrenovering där byggmötena avlöste varandra. Väggar revs, golv renoverades och byggdammet kröp in i alla skrymslen. Samtidigt fortsatte undervisningen på de övriga Hälsoäventyren och Covid-19-pandemin slog till.





2020-2021: Andra etappen

Uppbyggnation

och scenografisk utformning

Nycklarna till lokalen överlämnades av byggföretaget sommaren 2020 och detta markerade starten för andra etappen.

Tillsammans med scenograf, hälsopedagoger och sommarjobbande ungdomar påbörjades arbetet med att utforma lokalen, platsbygga inredningen och skapa interaktiva hands-on modeller, spel och klur-ningar. Lokalen består av fyra undervisningsrum, två kapprum, två konferensrum, samlingsytor och kontor.

Skolelever har bjudits in för att ge synpunkter och idéer i samband med uppbyggnationen.

2020-2021: Andra etappen

Uppbyggnation

Samtliga pedagoger med stöd av en scenograf deltog i utformningen av lokalen. Arbetsuppgifterna fördelades utifrån pedagogernas olika kompetenser.



2021-2022: Tredje etappen

Ett testår med skolklasser

Parallellt med uppbyggnationen startade tredje etappen då skolklasser bjöds in till hälsoundervisning med tillägget att utvärdera hur lokalen fungerade.

Stor hänsyn togs med anledning av Covid-19-pandemin. Ett förvaltningsbeslut fattades i tidigt skede att Hälsoäventyret skulle följa samma rekommendationer som skolan. Detta innebar att undervisningen skulle fortgå i den mån som var möjligt. Det gav även möjlighet att be de besökande eleverna att tycka till om lokalens inredning. Deras återkoppling var mycket givande för uppbyggnationsprocessen.



Konstprojektet

- en del av uppbyggnationen

Under vintern 2020 och våren 2021 har Konstenheten vid Region Uppsala tillsammans med Hälsoäventyret bjudit in barn och unga för att skapa konsten till två konferensrum.

Region Uppsala arbetar för att ge fler människor möjlighet att uppleva konst i sin vardag. Ofta väljs ett eller flera konstverk ut av en konstprojektledare i samråd med de anställda inom en verksamhet. Den här gången fanns incitament till att tänka och göra annorlunda när två konferensrum skulle gestaltas. Ambitionen har varit att engagera och lyfta fram barn och unga, där processen har varit lika viktig som de färdiga alstren.

Under workshopar ledda av konstprojektledaren Klas Hällstrand och konstpedagogen Anna-Karin Brus har elever från Uppsala estetiska gymnasiums bild- och formprogram, lågstadiel elever från Sverkerskolan och konstnären Malin Koort bjudits in. Genom bildtolkning, kreativt skrivande och eget skapande har de unga fått möjlighet att utveckla sin förmåga att hitta koncept utanför det direkt språkliga. Deltagarna har kommit närmare sina personliga upplevelser. Deras

intryck har överförts till konstnärliga uttryck som andra kan känna igen sig i, lära sig något av och spinna vidare på. Projektet har varit ett nav för relationsskapande som sträcker sig bortom skolans sammanhang. Deltagarna har fått inblick i konstnärliga processer och kunskapsutbyten som influerar sättet att tänka kring dåtid, nutid och framtid.

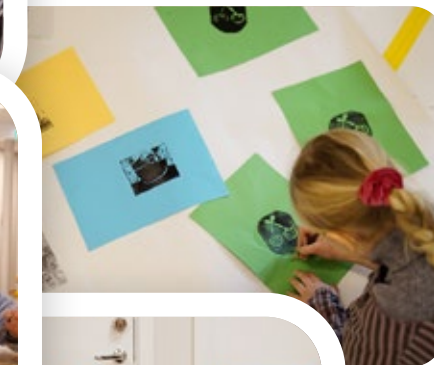
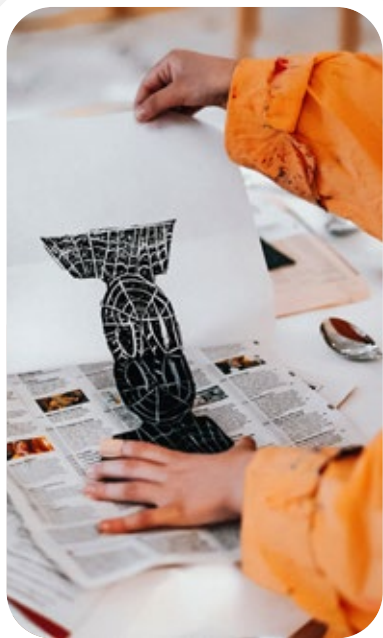
Konsten som skapats och valts för konferensrummen är här för att stanna. Även då deltagarna vuxit upp finns konsten kvar som en markör av unga personers närvaro. I de rum där vuxna personer möts och fattar viktiga beslut bjuder verken in till emotionell och intellektuell spegling i någon annans tillvaro.

Konstprojektet har varit mycket uppskattat hos såväl elever som vuxna. Tillsammans har vi gjort projektet till verklighet.



Konstprojektet

Ett collage



”

Det är fantastiskt att vi har fått möjligheten att öppna en till lokal för att fortsätta arbetet med att främja barn och ungas hälsa. Tack för förtroendet!

Invigning av ny lokal i Uppsala

Torsdagen den 9 juni 2022 var det äntligen dags för invigning av Hälsoäventyrets femte undervisningslokal.

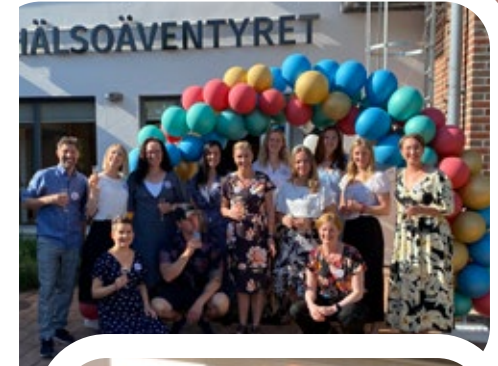
Under de sista dagarna innan invigningen rådde febril aktivitet. Det snickrades, målades och syddes in i det sista. 200 ballonger med Hälsoäventyrets färger blåstes upp och monterades på ballongbågen som en välkomnande symbol. Pedagogerna fick utlopp för sina kreativa sidor genom att skapa en festlig buffé på snittar, frukt och andra godsaker!

Äntligen var det dags för invigningen. Dagen inleddes med vacker skönsång av skolelever i årskurs 6 från Uppsala Musik-

klasser. Stafettpinnen gick vidare till regionråden Malena Ranch och Björn-Owe Björk samt förvaltningsdirektör Torun Hall som höll tal.

Benjamin och Kloke, Hälsoäventyrets "medarbetare" i form av skelett stod redo med att dela ut saxar till barn och förtroendevalda för att klippa det röda bandet. När väl bandet var klippt blev det mingel och rundvisning i lokalen.

Över 100 barn och vuxna deltog vid invigningen. Vilken bra avslutning!



På gång framöver

Hälsoäventyret är en viktig pusselbit i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet för Uppsala läns barn och unga. Under året har verksamheten breddats för att nå fler unga men också vuxna i barns närhet.

Jämlik hälsa för länets barn

Hälsan i befolkningen bör enligt Folkhälsomyndigheten vara både god och jämlig. Det innebär att alla ska ha samma möjligheter till en god hälsa. I takt med att behoven och efterfrågan av hälsofrämjande insatser ökat, arbetar Hälsoäventyret för möjligheten att ännu en gång växla upp, allt för att ge unga likvärdiga förutsättningar till ett gott liv.

Hälsoäventyrets strävan är att samtliga elever i Uppsala län ska ha samma möjlighet till undervisning men för att det ska kunna vara genomförbart behövs samverkan med alla länets kommuner.

På uppdrag av den regionala tjänsteledningen (TL HSVO - Hälsa, stöd, vård och omsorg) genomförs en genomlysning av verksamheten. En extern konsult har uppdraget att se över helheten med avseende på verksamhetsuppdrag, organisation och finansieringsmodell. Kartläggningen ska resultera i en skriftlig rapport och vara klar våren 2023.

Nyhet! Utbildningar för vuxna

Hälsoäventyret får ofta förfrågningar om att anordna utbildningar som direkt eller indirekt berör barn och ungdomar. För att kunna möta denna efterfrågan pågår ett utvecklingsarbete att utforma en utbildningskatalog där delar av vad Hälsoäventyret kan erbjuda kommer att paketeras. Målet är att i framtiden öka möjligheterna att utbilda skolpersonal, vårdnadshavare och andra viktiga vuxna i civilsamhället för att detta i förlängningen ska förbättra ungas mående.



På gång framöver

Fortsatt arbete för en trygg miljö i skolan

Hälsoläget bland unga i länet förändras över tid och verksamhetens uppdrag att arbeta hälsofrämjande riktat mot barn och unga ställer också krav på att fokusera på nya områden.

Ett sådant område är trygghet i skolan där Hälsoäventyret under det gångna året genomfört en rad fokusgruppsintervjuer med elever för att fånga upp deras tankar kring våld och trygghet i skolan. En fortsättning av det arbetet kommer att ske i samverkan med länsstyrelsen. Samtliga medarbetare kommer att utbildas inom våldspreventionsområdet med fokus på jämställdhet, genus och destruktiva normer. Vidare kommer fördjupade lägesbilder för särskilt utsatta grupper att genomföras med frågeställningen "När vi alla med våra metodstöd eller behöver vi anpassa det?" På planeringsstadiet diskuteras även våldspreventiva insatser för elever i de yngre årskurserna.

Arbetet fortsätter med att stärka ungas psykiska hälsa

Ett annat område som uppmärksammats mycket är hur ungas psykiska hälsa kan stärkas, detta i ljuset av en pandemi som påverkat deras hälsa. Under det gångna läsåret har ett intensivt arbete gjorts för att ta fram metodstödet "*Du är viktig*". Under våren 2023 testas metodstödet av pedagogerna på Hälsoäventyret i Håbo och Knivsta tillsammans med skolelever. Efter revidering kommer metodstödet att lanseras och samtliga skolor i länet kommer kunna få ta del av materialet.

Pilotsatsning med ungdomsmottagningen

Med anledning av två års pandemi och begränsat utåtriktat arbete för framförallt länets ungdomsmottagningar har ett integrerat arbetssätt pilottestats på samtliga Hälsoäventyret i länet.

Denna pilotsatsning har inneburit att när skolelever från årskurs 9 varit på besök på Hälsoäventyret för att lära mer om kärlek, relationer och sexualitet har de samtidigt fått möta personalen från sin lokala ungdomsmottagning. Denna satsning har uppskattats av eleverna och samverkan banar nya vägar för att tillsammans verka för en god hälsa för länets unga.

Detta var en inblick i kommande års satsningar. Att lyckas tända barn och ungas ögon och få dem att vilja arbeta för en god hälsa är det som ger ny energi för framtiden!



”Tillsammans rustar vi unga för framtiden!”

Carina Hesse Bolin

Verksamhetschef Hälsoäventyret

Lisa Skiöld

Verksamhetschef Barnombudet

Anna Haid

ANDTS samordnare,
Länsstyrelsen Uppsala län

Charlotta Bjälkebring Carlsson

Folkhälsosamordnare,
Håbo kommun

Anna-Lena Persbacke

Verksamhetschef för elevhälsan,
Knivsta kommun