

Övergripande poäng

Poängöversikt

0/20 + 18 = 18 (90%)

Sektion 1

Försättsblad



PSG040 Prevention och hälsa II, provkod 2000

Datum: 2019-04-18

Skrivtid: 08:15-13:15

Lärare: Curt Hagquist, Yunhwan Kim

Tillåtna hjälpmedel: Inga

Betygskala: G = 10 poäng, VG = 15 poäng

Maxpoäng: 20 poäng

Övrig information:

Lycka till!

0

Ok



Sektionens poängsättning

0/0

= 0

Sektion 2

Health Promoting School

Sektionens poängsättning

0/3

+ 2 = 2

Yun Hwan Kim

+1 Vilka är de mest utmärkande kännetecknen för en Health...

+1 Beskriv kopplingen mellan Health Promoting Schools och...

Vilka är de mest utmärkande kännetecknen för en Health Promoting School? (2 p)

-

En hälsofrämjande skola arbetar med att systematiskt införa ett genomgripande hälso-tänk i skolan med hjälp av läroplanen. Man använder ett Whole School Approach, alla delar av skolan bidrar på något sätt med ett hälso-fokus som är till nytta för alla. Här inkluderas både studenter och personal (undervisande och icke-undervisande) men även föräldrar och samhället. Detta för att ge studenter verktyg för att själva kunna tänka och agera på ett hälsofrämjande sätt.

Samhället och föräldrarna blir en god förebild för barnen. I Europa implementeras HPS genom SHE (Schools for Health in Europe).

Kännetecknen:

- Inclusiveness: ett inkluderande klimat där alla är välkomna och delaktiga (studenter, undervisande- och icke-undervisande personal, föräldrar, samhälle)
- Whole School Approach: Hela skolan inkluderas med hjälp av skolans hälso-policy och läroplan
- Sustainability:
- Equity: Mångfald som nyckelord. Man ser vinsterna med att ha människor från många olika kulturer
- Democracy: Alla känner att de har något att säga till om

Beskriv kopplingen mellan Health Promoting Schools och begreppet salutogenes. (1p)

-

Salutogenes handlar om hälsans ursprung, vad som gör att vi bibehåller en god hälsa.

Under det salutogena paraplyet finner man flera saker som används i HPS. Även om HPS inte explicit använder begreppet salutogenes så arbetar man promotivt med t.ex. empowerment och self-efficacy, tilltron till deras egen förmåga, ökas genom att de får ny kunskap som de kan använda sig av. Self-efficacy ökar i sin tur resilience, som även det finns under paraplyet.

Sektion 3

Resistance Resources

Sektionens poängsättning

0/3

+

3

= 3

Yun Hwan Kim

+1 Beskriv innehållet i begreppet Generalized Resistance...

+1 Beskriv innehållet i begreppet Specific Resistance...

+1 Hur är begreppet Generalized Resistance Resources...

Beskriv innehållet i begreppet Generalized Resistance Resources. (1p)

-

GRR handlar om generella motståndsresurser som individen själv har med sig och kan använda sig av. GRR finns på tre nivåer:

- Individnivå: problemlösningsförmåga, anpassningsförmåga, känslomässiga relationer, anknytning
- Familjenivå: klimatet i familjen, familjens demografiska resurser,
- Samhällsnivå: skolmiljö, socialt stöd

Beskriv innehållet i begreppet Specific Resistance Resources. (1p)

-

De specifika motståndsresurserna är saker som individen själv INTE har med sig, utan som tillhandahålls av någon/något annat. Det är specifika resurser för specifika motgångar. Det kan exempelvis vara att få hjälp av arbetsförmedlingen när man blir arbetslös, eller att ha tillgång till en hjälptelefon dit man kan ringa för att få hjälp med en specifik sak.

Hur är begreppet Generalized Resistance Resources relaterat till begreppet Specific Resistance Resources. (1p)

-

Man behöver de generella motståndsresurserna för att kunna utnyttjade specifika motståndsresurserna. Det kan för vissa vara svårt att utnyttja SRR då de inte vet att de finns eller inte har tillgång till dem. Det kan även bero på att det finns ett visst socialt klimat där det inte är accepterat att ta hjälp av vissa SRR.

GRR ger ökad hälsa och ökad förmåga att använda SRR, som i sin tur ger en ökad Sense of Coherence och ökad GRR

GRR -> SRR -> SOC -> GRR

Sektion 4

Sense of Coherence and Resilience

Sektionens poängsättning

0/4

+

3.5

=

3.5

Yun Hwan Kim

+1.5 Ange och beskriv innehållet i de tre huvudkomponenterna i...

+2 Resilience och Sense of Coherence placeras ibland under...

Ange och beskriv innehållet i de tre huvudkomponenterna i begreppet Sense of Coherence (2 p)

Sense of Coherence är ett synsätt varpå vi ser världen, och det som händer omkring oss, som begripligt, hanterbart och meningsfullt. Det ger oss en positiv syn på världen och bidrar på så sätt till salutogenes. Det är ett sätt att se hur vi hanterar stressorer i hemska situationer utan att vi låter oss nedslås av dem.

Med detta menas att för att ha en känsla av samhörighet så behöver vi förstå det som händer omkring oss (varför händer detta just mig, just nu?), vi måste kunna hantera det (antingen själva eller veta hur vi skall kunna få hjälp med det) och vi behöver se livet som meningsfullt (jag har kontroll över mitt liv).

Aaron Antonovsky forskade om SoC hos kvinnor som överlevt koncentrationslägren och han fann att 2/3-delar klarade sig väldigt bra, trots allt det fruktansvärda de upplevt. Dessa tre huvudkomponenterna fann han vara gemensamt hos dessa kvinnor.

Resilience och Sense of Coherence placeras ibland under "The salutogenic umbrella". Vad skiljer begreppen Resilience och Sense of Coherence? (2p)

- Båda begreppen utgår från påfrestningar, men resilience ser på påfrestningar mer generellt medans Sense of Coherence är mer stressfokuserad.
- Sense of Coherence går att mäta och man kan sedan placera individer på en dimension. Resilience går inte att mäta direkt (man kan dock försöka mäta t.ex. self-efficacy, som man tänker påverkar resilience)
- Sense of Coherence vill veta hälsans ursprung
- Sense of Coherence kräver inte att det finns någon kris, resilience kräver att det finns en kris

Sektion 5

Sustainability

Designa ett klassrumsbaserat förebyggande skolprogram för gymnasieelever. Varje klass omfattar ungefär lika många pojkar och flickor. Programmet riktas mot antingen pojkar om mobbning eller flickor om självskadebeteende (Välj bara ett av dessa alternativ). Programmet kommer att genomföras under höstterminen i gymnasiet årskurs 1. Förekomsten av mobbning eller självskadebeteende kommer att mätas i början och slutet av höstterminen. En ytterligare mätning kommer att ske i slutet av vårterminen i årskurs 1.

Sektionens poängsättning

0/4

+

3.5

=

3.5

Yun Hwan Kim

+1.5 Beskriv ditt förebyggande program under höstterminen med...

+2 Hållbarhet (Sustainability) indikerar ett...

Beskriv ditt förebyggande program under höstterminen med avseende på

- a. Vad ditt program ska ta upp, till exempel studenternas kognition, attityder, beteenden, skolmiljö etc. och implementeringsplan för ditt program (dvs. hur programmet ska genomföras).
- b. Mekanism(er) i ditt program (dvs. hur ditt program förväntas påverka studenterna).

Försök att hålla textens omfattning på max. 350 ord. **(2p)**



a - självskadebeteende)

Programmet skulle t.ex. kunna fokusera på information i skolmiljön, elevernas kognition och emotioner men även attityder mellan eleverna.

Implementeringsplan:

Jag vill följa de fem rekommendationerna för implementering, dvs:

- Jag vill först se till att samhället är redo, att samhället erkänner att problemet med psykisk ohälsa och självskador existerar och att det som görs idag är otillräckligt
- Jag vill försöka skapa samarbeten med aktörer i samhället som också har ett intresse av att hjälpa ungdomar att må bättre. Samt försöka få med, en för ungdomarna känd, person som nyckelfigur och ansiktet utåt (key champion)
- Jag vill se till att programmet riktar sig till rätt grupp, dvs. de som har störst behov av programmet (behöver t.ex. pojkarna i klassen också ta del av det?)
- Programmet skall genomföras som det är designat (fidelity)
- Jag skall se till att det finns ekonomiska resurser att genomföra hela programmet, att personalen har adekvat utbildning, att det finns hands-on support att tillgå mellan utvecklare och implementerare, samt att programmet utvärderas som det är tänkt

b)

- Information om psykisk ohälsa och självskadebeteende från en individ som eleverna ser upp till. Bland annat om när man bör söka hjälp (både innan det gått så långt som självskador och när man skadat/skadar sig själv) (Hjälpa eleverna att använda sig av sin GRR för att vid behov utnyttja SRR och förhoppningsvis även hjälp att överkomma sociala hinder för att utnyttja dessa genom att de får informationen från en person som de ser upp till)
- Katastrofierande oro, rädsla och ångest är riskfaktorer för psykisk ohälsa och ökar på så sätt även risken för självskador hos vissa. Det är därför viktigt att eleverna får lära sig att använda sig av konstruktiv oro som kan leda till problemlösning och anpassningsförmåga. När eleverna lär sig olika problemlösningsstrategier, och flexibilitet i hur de kan använda dessa, så ger det eleverna empowerment och self-efficacy.
- Att arbeta med klimatet i klassrummet och hur elever betar sig emot varandra kan även ge en ökad känsla av samhörighet, något som i sin tur kan hjälpa till att bibehålla en god psykisk hälsa och öka Sense of Coherence (som i sin tur ökar förmågan att hantera stressorer)

Hållbarhet (Sustainability) indikerar ett preventionsprogramms förmåga att vidmakthålla dess effekter efter att programmet avslutats. Leiter et al (2012) beskriver tre modeller som beskriver olika mönster för ett programs hållbarhet: Lost Momentum Model, Steady State Model, och Augmentation Model. Relatera ditt program till dessa hållbarhetsmodeller.

- a. Skriv först vilken hållbarhetsmodell av de tre ditt program kommer att följa och förklara kort vad din valda modell går ut på.
- b. Förklara varför ditt program kommer att vara i överensstämmelse med den modell du valt, dvs. vad du förväntar dig kommer att hända under vårterminen i årskurs 1 efter det programmet avslutats.

Försök att hålla textens omfattning på max. 350 ord. (2 p)

-

a)

Min förhoppning är att programmet skall följa Leiter et als Steady State Model (ett ökat positivt resultat under programmet och att det stannar på den nivån efter programmet). Detta betyder att självskadorna kommer att sjunka med hjälp av programmet, och att de efter programmet kommer att stanna på den lägre nivån.

b)

Med hjälp av ett bättre klimat i klassrummet så kommer relationerna mellan elever att förbättras. Genom att eleverna får bättre relationer till varandra så kommer förhoppningsvis nya vänskapsrelationer att bildas och tryggheten i klassen kommer att öka. Eftersom många elever har börjat i en ny klass första året på gymnasiet så kommer detta öka elevernas känsla av samhörighet (Sense of Coherence). När man väl byggt upp en bra grund så är tanken att eleverna själva har fått de verktyg som de behöver för att, inte bara upprätthålla, utan även kontinuerligt förbättra klimatet och samhörigheten i den nya klassen (vilket innebär att just den här delen kanske kommer följa Leiter et als Augmentation Model)

Att börja på gymnasiet innebär många krav som i sin tur kan innebära oro och ångest. Det kan då vara till stor hjälp att kunna lära sig nya verktyg för problemlösning. Allt eftersom de själva lär sig att använda sina nya verktyg så kommer de att kunna anpassa dem efter sina egna liv och i situationer som tidigare riskerade att leda till ett självskadebeteende. På så sätt kan även tidigare negativa erfarenheter (hos de som tidigare skadat sig själva) bli en "steeling effect" när de lärt sig sätt att hantera de känslor som tidigare ledde till självskadebeteende, vilket innebär en ökad resilience som hjälper eleverna att hantera situationer på ett adekvat sätt i stället för att skada sig. Denna bibehållna lägre nivå av självskador är i linje med Leiter et al.'s Steady State Model.

Tanken är även att eleverna skall få kunskap om när man bör söka hjälp och vart man skall vända sig, och att de mer specifikt får denna informationen från någon som de själva ser upp till och ser som en förebild. På så sätt får eleverna information om specifika motståndsresurser, och hjälp att använda sig av, sina generella motståndsresurser (GRR) för att använda sig av de SRR som finns i samhället (Steady State Model).

Sektion 6

Community-level Prevention Implementation

Regionen V observerade att gymnasieelevernas alkoholkonsumtion kontinuerligt har ökat under de senaste fem åren. Regionrådet deklarerade därför "ungdomars alkoholkonsumtion" som ett av fem kärnområden att fokusera på de närmaste fem åren. Följaktligen beslutade regionrådet att genomföra ett förebyggande program på regionsnivå för alkoholkonsumtion bland högstadiel elever i regionen. Nu får du chansen att ge tre förslag till handlingsplaner för regionrådet. Dina förslag bör baseras på Stiths och kollegors (2006) fem rekommendationer. Välj tre av rekommendationerna. För varje rekommendation,

- Föreslå en konkret handlingsplan (eller planer).
- Förklara varför du föreslår ovanstående handlingsplan(er). Din förklaring bör kunna konkretisera fördelarna med förslaget så att ledamöterna i regionrådet är övertygade om att de bör följa förslaget. Fördelarna kan beskrivas genom att förklara varför och/eller hur ditt förslag kommer att leda till att den förebyggande insatsen lyckas. Ett annat sätt att beskriva fördelarna kan innefatta förklaring till varför och/eller hur den förebyggande insatsen kan misslyckas om man inte följer förslaget. Du kan också skapa och använda ett hypotetiskt exempel för att stödja och stärka din förklaring.

2 poäng för varje rekommendation, totalt 6 poäng

Den första rekommendationen. Försök att hålla textens omfattning på max. 350 ord. **(2p)**

-

Råd 1 - Att fastställa att samhället är redo för insatsen:

För att kunna genomföra ett program och få en "positive outcome" så är det av största vikt att problemet "erkänns" av samhället i allmänhet. Detta innebär att samhället (till exempel skolor och föräldrar) först måste ha en medvetenhet om att det faktiskt finns ett stort problem (och omfattningen av detta) och att man idag saknar tillräckliga åtgärder/program för att åtgärda problemet.

Om denna rekommendation inte följs så riskerar man att varken föräldrar eller skolor tar programmet på allvar och att det på så sätt inte kommer ungdomarna till nytta. När lärare och föräldrar inte ser eller förstår den bakomliggande anledningen till programmet så är risken att lärarna slarvar eller inte ens bryr sig om att implementera programmet och att föräldrar inte tar det på allvar. Man kan lätt förstå att det blir oerhört svårt, om inte omöjligt, att 1) se till att eleverna faktiskt får ta del av programmet om läraren inte implementerar det och 2) att få ungdomarna att ta det på allvar om deras föräldrar inte gör det.

Med andra ord så skulle hela implementeringen av programmet kunna vara förgäves om man inte först fastställer att samhället är redo för programmet. Det skulle i första hand kunna innebära stora ekonomiska förluster, men ännu viktigare är de förluster som skulle göras när det kommer till ungdomars fysiska och psykiska hälsa.

Sektionens poängsättning

0/6

+

6

= 6

Yun Hwan Kim

+2 Den första rekommendationen. Försök att hålla textens...

+2 Den andra rekommendationen. Försök att hålla textens...

+2 Den tredje rekommendationen. Försök att hålla textens...

Fidelity:

När man implementerar ett program av den här typen så är det av stor vikt att man gör det på det sätt som programmet är tänkt att implementeras. Detta innebär att man kontinuerligt under programmets gång arbetar med att identifiera och åtgärda problem mot fidelity. Man måste även se till att alla de lärare som skall förmedla programmet har fått en adekvat utbildning i programmets implementering. Man bör dessutom se till att det finns någon form av support som de som levererar programmet kan vända sig till för att kunna ställa frågor till de som utvecklat programmet. Det är även av stor vikt att man håller sig till fidelity för att man skall kunna utvärdera programmet och få korrekta mätningar före, efter och vid uppföljning. Detta för att man i framtiden skall kunna visa på evidens för att programmet faktiskt fungerar. Det kan mycket väl vara så att programmet fungerar, men att bristande fidelity gör att man inte kan uppvisa evidens för detta (för att man inte vet exakt vad det är som orsakat resultatet). Man riskerar då att sluta använda, och utvärdera, ett program som kanske faktiskt fungerar.

Om detta inte görs så riskerar man att programmet levereras på olika sätt i olika skolor, eller till och med olika i olika klasser. En lärare som inte fått tillräcklig information om programmet riskerar att missa något, eller kanske hoppa över något i tron om att det är mindre viktigt. Resultatet av detta kan bli katastrofalt. I värsta fall kan resultatet helt utebli utan att man vet varför. Om man inte kan identifiera orsaken till detta så är risken att man tror att det är programmet i sig som inte fungerar. I slutändan kan detta innebära att programmet i framtiden inte kommer att användas alls, trots att det faktiskt kanske fungerar.

Att bygga koalitioner/samarbeten med samhället (community coalitions):

Det kan finnas många aktörer i samhället som skulle kunna bidra till programmets trovärdighet. Det är därför viktigt att bygga upp ett samarbete med dessa. Sith med kollegor pratar om en "key champion", med detta menas att man har en nyckelperson som är ansiktet utåt för programmet. Detta skulle till exempel kunna vara någon som ungdomarna ser upp till, en känd idrottsperson, tv-personlighet eller liknande.

För att bygga koalitioner i samhället så kan man t.ex. vända sig till olika idrottsföreningar som har ett intresse i att elever är nyktra och engagerade i deras föreningar. Man kan skulle även kunna få ett ekonomiskt stöd från andra aktörer som har ett intresse i minskat alkoholmissbruk (och i slutändan mindre alkoholskador, psykisk sjukdom etc) såsom försäkringsbolag. På så sätt kan man även få hjälp ekonomiskt och säkerställa att hela programmet kan genomföras.

Ungdomar på gymnasiet är i en ålder där det blir allt mindre viktigt vad föräldrar säger, i stället vänder man sig till sina jämnåriga kamrater och jämför sig med dem. Om man då kan visa på att det inte bara är skolan och föräldrarna (vilket i den här åldern kanske inte direkt är de största auktoriteterna) som bryr sig om den ökade alkoholkonsumtionen så kan man få ett helt annat genomslag av programmet.

Ungdomar kan få ett större förtroende när de ser ett känt ansikte som företräder programmet, med fördel någon som de ser upp till. På samma sätt kan man få ett större genomslag om man tillsammans med skolan och föräldrar även har flera stora aktörer från samhället bakom sig när man presenterar programmet.

Att bygga samarbeten med samhället är därför en viktig bidragande faktor till ett programs lyckade genomförande.