

Bilaga 1. Hälsoguiden

Hälsoguiderna har haft 21 träffar och träffat 110 personer fram till 2021-11-30.

54 enkätsvar har inkommit vilket innebär en svarsfrekvens på ca 49 %.

Angående ideella Hälsoinformatörer påbörjades en utbildning v46. Det är sex deltagare. Tre personer representerar ett ideellt nätverk som heter Musaeda som arbetar med integration/etablering och de övriga tre är privatpersoner. Utbildningen är ca 12 timmar fördelat på tre tillfällen. Utbildningen hålls av en distriktssköterska, dietist, socionom och barmorska. Intresset har varit stort och en ny grupp planeras påbörja utbildning i januari 2022.

Insamlade enkäter från deltagare

Totalt har 54 enkätsvar samlats in. Samtliga uppger att de har lärt sig något nytt och att de är nöjda med hälsoträffen. De som har deltagit på temat psykisk hälsa och svarat på enkäten har alla lärt sig något nytt om sömn, stress/återhämtning, känslor och psykisk hälsa. Väldigt få har specificerat vad man har lärt sig men vikten av avslappning nämns och fem personer har även skrivit om sambandet mellan fysisk aktivitet, kost och sin psykiska hälsa. Alla som har deltagit på flera träffar uppger att informationen som man har fått har varit till hjälp för egen del eller för någon i deras närhet.

Utmaningar

Insamlandet av enkätsvar efter hälsoguidernas träffar har varit problematiskt på flera sätt. Den digitala insamlingen var svår att få till då deltagarna saknade de förkunskaper som behövdes för att hitta till enkäten. Flera deltagare fick tex inte upp chattfunktionen i videosamtalet där länken var publicerad. På de fysiska träffarna har hälsoguiderna vittnat om att det kan vara svårt att hålla kvar folk för att svara på enkäten och det tycks saknas förståelse för enkäternas syfte. Ett annat problem är att svaren inte blir välutvecklade. Majoriteten av alla svar vi har fått in har bestått av ordet "ja" på samtliga frågor. Anledningen till detta kan vara att man inte förstår frågorna och att många kan ha svårigheter att utveckla sina tankar i skriftform.

Åtgärdsförslag

En åtgärd som har vidtagits är att vi har uppmanat hälsoguiderna att avsätta tid för att i slutet av träffen gemensamt diskutera och reflektera över innehållet. På detta sätt kan hälsoguiderna samla in tankar, åsikter, och frågor muntligt och rapportera det vidare. Detta tycks fungera bra då själva skrivmomentet för deltagarna försvinner och man har lättare att uttrycka sig muntligt på sitt modersmål. Flera har inte kunnat uttrycka sig skriftligt på svenska eller sitt modersmål. En nackdel med gruppreflektion är att alla inte vågar prata eller dela med sig av sina tankar i gruppen. (Gruppsammansättning och storlek har såklart betydelse och behöver inte vara ett problem)

Själva frågorna bedöms inte gå att förenkla ytterligare. Arbetet pågår för att utveckla en mer målgruppsanpassad metod för utvärdering och insamlande av data.

Sammanfattning av hälsoguidernas upplevelser

Efter varje gruppträff har hälsoguiderna fått redogöra för hur de har upplevt träffen, om deltagarna har varit intresserade och om några specifika diskussioner eller frågor uppstått. Sammanfattningen nedan bygger på en

sammanställning av hälsoguidernas upplevelser och information de har samlat på sig under gruppträffarna.

Stort intresse och behov

Något som har varit återkommande både enligt hälsoguiderna och deltagarnas egna enkäter är att gruppträffarna varit mycket uppskattade av deltagarna. Hälsoguiderna vittnar om att grupperna varit mycket intresserade av den information hälsoguiderna delar med sig av och att det kommer många frågor från deltagarna. De många frågorna tyder på att det finns ett stort behov av information och detta bekräftas även av hälsoguiderna. Deltagarna saknar många gånger helt kunskap om de hälso-teman som erbjuds och ofta känner både hälsoguide och deltagare att det behövs mer tid för att verkligen förstå och ta till sig all information. Hälsoguiderna säger också att deltagarna är väldigt tacksamma att få denna information på sitt modersmål då det gör det lättare att förstå. Det är väldigt ovanligt att den möjligheten finns vilket är uppskattat.

Psykisk ohälsa och stigma

Något som enligt hälsoguiderna blir tydligt i grupperna är att det finns mycket stigma kring psykisk ohälsa. Flera deltagare har uttryckt att man inte vill berätta om sina besvär för sin familj eller sina vänner då det är tabubelagt. Det som är positivt är att grupperna kan bli som en mötesplats där man lär mycket av varandra och också tränar på att prata om saker som kan vara jobbigt. Ett exempel på detta var när en deltagare i en grupp berättade att hon gick och pratade med en psykolog och mådde bättre av det. När detta kom fram berättade fler att de mådde dåligt och att de också skulle söka hjälp för sina besvär. Hälsoguiderna beskriver vidare att det behövs mer kunskap om psykisk ohälsa. Flera deltagare har uttryckt att de har haft symtom på psykisk ohälsa men inte har vetat vad det har varit. Det är först efter att hälsoguiderna har informerat de har fått förståelse för besvären de har haft och vad de beror på. Flertalet deltagare har berättat att de är väldigt tacksamma över att få mer förståelse för sig själv och hur de mår.

Stress, oro och sömn är några återkommande områden som brukar väcka intresse och leda till diskussioner och frågor. Många deltagare verkar känna oro och stress och vill veta mer om det. Oron och stressen är ofta kopplad till familj och vänner som är kvar i hemlandet men kan även påverkas av skola, arbetssituation och försörjning. Många deltagare verkar även ha problem med sömn och är glada över att få mer kunskap kring det och vad man kan göra för att sova bättre. Det är tydligt att det behövs mer kunskap om hur man kan arbeta proaktivt med sin psykiska hälsa men även hur och när man kan söka vård.

Samverkan

Under det första projektåret har fokus lagts på att bygga upp en fungerande samverkan med andra aktörer som arbetar med målgruppen. Detta har varit viktigt för att få till träffar men även för att sprida kunskap och kännedom om utvecklingsarbetet. En målsättning som har funnits kring samverkan är att försöka tänka ur ett länsperspektiv och inkludera alla delar i länet då det annars är lätt att fokusera på centralorten Östersund. Pandemin till trots så har gruppträffar genomförts i samverkan med 12 aktörer i Jämtlands län. Det har varit en blandning mellan främst ideella föreningar, utbildningsanordnare och kommunala/regionala verksamheter. På utbildningssidan har en naturlig och central partner varit SFI då många från målgruppen studerar svenska. Träffar har genomförts på SFI i Hammarstrand, Bräcke och Järpen och träffar har även hållits tillsammans med Åredalens Folkhögskola, lovsskolan i Mörsil och sommarskolan i Järpen.

En annan viktig sektor för samarbete är den ideella som brinner för målgruppen och har ett stort engagemang. En välfungerande samverkan med Innanförskapsakademien (som är en integrations- och tillväxtsatsning i

Östersund) har resulterat i flertalet grupper. Ett givande samarbete med Musaeda som är ett nätverk som arbetar integrationsfrämjande har både lett till anordnade gruppträffar men även deltagare till hälsoinformatörsutbildningen. Röda Korset och Rädda barnen är två andra organisationer aktiviteter har genomförts med. Utöver dessa utbildningsanordnare och ideella organisationer har fokus legat på kommunala verksamheter och intern samverkan inom regionen. Integrationservice på Östersunds kommun har varit engagerade och sedan en tid tillbaka så träffar hälsoguiderna alla nyanlända som blir placerade i kommunen. Internt har BVC i Järpen och Torvalla hjälpt till att identifiera behov och anordna grupper.

Även om dessa ovannämnda samarbeten har resulterat i faktiska gruppaktiviteter är det bara ett fåtal exempel på all samverkan som har skett. Vi har haft möten med olika enheter på kommunerna, träffat ideella föreningar och bollar idéer, samverkat med myndigheter i form av Länsstyrelsen, Migrationsverket och Arbetsförmedlingen, fått hjälp av hälsocentralerna i länet att sprida information om projektet, informerat och diskuterat dessa frågor med förtroendevalda i politiska forum, haft erfarenhetsutbyte med andra regioner som arbetar med likande projekt. Samverkansmöten med Jämtlands läns brukarråd har varit givande för att få inspel och tankar kring projektet.

Denna samverkan har på många sätt varit lika viktig som den som har lett till träffar då den har bidragit till att utveckla vårt arbete, skapat förståelse för utvecklingsarbetet och kanske framför allt lagt grunden till en utökad samverkan och framtida gemensamma aktiviteter.

Under det senaste året har även hälsoguiderna stöttat i arbetet med information om Covid-19 och framför allt i vaccinationsarbetet. Utrikesfödda har varit extra utsatt under pandemin och det kommer att behövas riktade insatser för att hantera de problemen. Hälsoguidernas medverkan har varit uppskattat ute hos kommunerna men även internt inom regionen och har gjort att fler har fått upp ögonen för utvecklingsarbetet och vad hälsoguiderna kan bidra med för denna målgrupp.