



Enkla övningar lindrar spända och ömma nackmuskler.

Kroppen har man alltid med sig

Fysisk och psykisk ohälsa hindrar många att fullfölja svenskundervisningen för invandrare, sfi. Med en anpassad undervisning med tydligt fokus på hälsa och egenvård fångar man upp personer, som annars riskerar att fastna i passivitet och rundgång i sjukvårdssystemet. När man börjar med det kroppsliga skapas bättre förutsättningar för inläring.



Se det friska och möjliga

→ Hälsospåret är ett sätt att organisera sfi. Få studietimmar, små grupper och en trygg miljö gör det möjligt för personer med hälsoproblem att lära sig svenska och inhämta kunskaper om det svenska samhället och arbetsmarknaden. De hälsofrämjande inslagen är nödvändiga som förberedelse för inträde på arbetsmarknaden.

– Vi når personer som annars hade suttit hemma och mått dåligt, säger Eva Grass, biträdande rektor på Vuxenutbildningen Edda i Uppsala och projektledare för Hälsospåret. De orkar helt enkelt inte delta i den reguljära sfi:n. Här är undervisningen på deras villkor, och de får hjälp att hantera sina besvär. Därför är närvaron mycket god.

– Den pedagogiska miljön i skolan är en bra bas för att påverka och medvetandegöra, menar Eva Grass. Vi ser det friska och möjliga hos varje person, medan man i vården fokuserar på personens uppfattning om sig själv som sjuk. Vi kan därför nå helt andra resultat, när det gäller att förbättra hälsan. Det är alltid idé att satsa på kroppen, den har man alltid med sig, vad som än händer.

Mellan 300 och 400 barn berörs

Det var Barnmottagningsgruppen som för ett par år sedan slog larm om att många barn mådde dåligt. Deras mammor levde ofta isolerade i sina hem. De hade dåliga svensk-kunskaper och stora hälsoproblem. Ett pilotprojekt startade med grundidén att integrera sfi med fysisk träning under ledning av en sjukgymnast.

Idag ingår Hälsospåret som en del av kommunens sfi, och har ett drygt 100-tal deltagare. Målgruppen är nyanlända flyktingar och invandrare, men några deltagare har bott längre tid i Sverige. Det är personer som tidigare läst sfi utan att nå resultat på grund av stor sjukfrånvaro. Rekryteringen sker via introduktionsenheten och socialtjänsten. Genom samarbete med Migrationshälsan Cosmos och Migrationsverket erbjuds också asylsökande undervisning. Gemensamt för målgruppen är att de av hälsoskäl inte kan delta i ordinarie introduktions- verksamhet eller språkundervisning.

Sfi varvas med gympapass, andra fysiska aktiviteter, datakurs och konversation. Hälsotemat är genomgående, det handlar om att förbättra kostvanor, öka den fysiska aktiviteten och förstå kroppens reaktioner på stress och oro. Deltagarna erbjuds också att delta i samtalsgrupper ledda av professionella samtalsledare ur projektets nätverk, tillsammans med tolk.

Betoningen på att stärka föräldrarollen för barnens skull har övertagits från det ursprungliga pilotprojektet. De 120 deltagarna på Hälsospåret har tillsammans mellan 300 och 400 barn. Bättre kostvanor och större kunskap om egenvård påverkar hela familjen.

Fakta, kostnader och vinster

Målet för Equal är ett arbetsliv utan diskriminering och ojämlikhet präglad av mångfald. Alla människor ska ha samma chans i arbetslivet och ha samma rätt att få arbeta och behandlas rättvist på arbetsplatsen.

Hälsospåret finansieras av:

Uppsala kommun	74 %
Migrationsverket	6 %
Equal	20 %

50 % av kostnaden för Uppsala kommun utgörs av ordinarie medel för sfi och introduktion, 24 % är utvecklingsmedel. I framtiden förväntas Uppsala läns landsting och Uppsala kommun dela på kostnaden för sjukgymnastresursen, för att säkra de metoder som visat sig vara effektiva.

Hälsospåret innebär en avlastning för sjukvården, eftersom deltagarna i hög grad lär sig strategier för att själva hantera sina besvär. Det medför att besöken på vårdcentraler och akutmottagningar minskar.

Kunskap om kost och hälsa ger effekter i deltagarnas familjer. Deltagandet i sfi ökar möjligheten till integration och egen försörjning.

Hälsospåret samarbetar med Röda korset och Nyby-Vision, en verksamhet inom den sociala ekonomin. Samarbetet har lyft fram NybyVisions verksamhet och medfört en gemensam kompetensutveckling för medarbetarna i NybyVision och i den kommunala verksamheten.

“En av kvinnorna orkade knappt bära sin lärobok när hon började här, nu kan hon cykla och lär oss andra arabisk dans.”



“Vi måste undvika att förstärka sjukidentiteten.”

Hälsospåret har tätt samarbete med NybyVision.

Individualisering och flexibilitet

Trygghet och trivsel är viktigt för att nå resultat. Det uppnås genom fasta rutiner och tydliga ramar. Undervisningsgrupperna är små, 5-8 personer. Det gör att deltagarna lär känna varandra och känner förtroende.

– Skolan är en respit. Våra elever kommer trots att de mår dåligt, berättar Monica Lundstedt och Britt Hermansson som är sfi-lärare på Eddaskolan. De måste få känna att det är ok att gå och lägga sig en stund, sitta tysta i en fåtölj eller gå ut.

De olika grupperna har mellan fyra och åtta lektioner i veckan, fördelade på två eller tre tillfällen. Några elever går på individuellt schema ett par timmar i veckan. Alla grupper har schemalagda pass som leds av sjukgymnasten. Att börja hos sjukgymnasten är ett bra sätt att sakta skolas in i verksamheten, och så småningom utöka antalet timmar per vecka.

– Att undervisa i de här grupperna kräver stor flexibilitet. Vi måste vara beredda på att ändra vår planering beroende

på dagsformen hos deltagarna. Många har svårt att minnas och koncentrera sig och därför blir det mycket korta moment, mycket repetition och ett långsamt tempo.

Andra professioner är viktiga i verksamheten. Dietist, barnmorska, sjuksköterska och tandhygienist kommer regelbundet till skolan och informerar i grupperna. Det skapar ett innehåll som lärarna bearbetar språkligt på lektionerna. Sfi-lärarna har också tillsammans med sjukgymnasten utarbetat ett antal “mini-kurser” på temat hälsa. De kan handla om hur ett läkarbesök går till, hur matsmältningen fungerar eller varför man inte ska dricka för mycket söta drycker.

– Våra elever har en enorm kunskapsörst, berättar Monica och Britt, och de vill veta mer om samhället och arbetsmarknaden. De har känt sig okunniga och utanför och det vill de rätta till. Den personliga utvecklingen är märkbar och betydande. När de börjar orka mer och må bättre, tar de för sig och sträcker sig långt över den nivå de själva trodde vara möjligt. De börjar ta makten över sina liv.

Några viktiga punkter:

- Ha tydliga mål för verksamheten.
- Klargör ansvarsområden.
- Tid till samarbete.
- Professionell handledning för personalen som ofta får ta del av deltagarnas svåra upplevelser.
- Dokumentera deltagarnas hälsoframsteg.



Kunskap förändrar – men det tar tid

Eva Sandegård är sjukgymnast med lång erfarenhet inom yrket. Nu jobbar hon heltid på Hälso-spåret och träffar alla deltagare två gånger i veckan. På Evas lektioner är det gymnastik, men också mycket prat om kropp och själ.

– Spända och ömma nackmuskler, huvudvärk, sömnproblem, oro och ångest samt minnes- och koncentrationssvårigheter är typiska besvär för våra deltagare, berättar Eva Sandegård. Vi ser också fler fall av diabetes, högt blodtryck och övervikt än för motsvarande svenska åldersgrupper. Det är inte ovanligt att man har gått upp 10-20 kg sedan man kom till Sverige.

Många av de här symptomen kan direkt härledas till migrationsproblematiken. Det är människor som har förlorat kontrollen över sin livssituation, och som har svårt att finna sin roll i det nya samhället. Traumatiska upplevelser, förlust av anhöriga och oro för situationen i hemlandet ger sig till känna som värk. De som tvingats skiljas från sina barn uppvisar ofta mycket kraftiga kroppsliga symptom.

– Det här är förvirrande för den svenska sjukvården, säger Eva. Vi har aldrig sett sånt här förr, och det står inte i våra läroböcker. Därför kan sjukvården faktiskt vara en risk för de här människorna. De remitteras till olika specialister, vilket riskerar att befästa den fysiska ohälsan. Det är en ond cirkel där värk, oro, spänning skapar mer värk, oro och spänning.

Eva lär ut ett litet gympaprogram, ibland sittande och ibland stående, som deltagarna också kan göra hemma. De lär sig också varför man gör de olika rörelserna. Det är viktigt att koppla ihop aktiviteterna med medvetenhet. Andra övningar som förekommer är stretching, balans-



Sittande gympapass.

och koordinationsövningar och dans. Utomhusaktiviteter som stavgång, cykling och krocket står också på programmet.

I Evas klassrum står ett skelett. Det är ett flitigt använt läromedel liksom planscherna över kroppens muskler och organ.

– Jag undervisar ständigt i anatomi. Många av deltagarna har dålig kroppsuppfattning och vaga kunskaper om hur kroppen fungerar. Jag försöker visualisera så mycket som möjligt. Vi väger, mäter, känner och klämmer.

– Deltagarna får en större medvetenhet om det egna ansvaret för hur de mår. När de inser att de faktiskt kan påverka sin situation, att de inte är hjälplösa offer, då har vi kommit en bra bit på vägen. Det handlar inte om att bota deras krämpor utan om att ge dem redskapen, så att de kan hantera sin svåra situation och gå vidare i livet.

Mer information: Eva Grass, projektledare, Eddaskolan, Uppsala kommun
018-727 22 27, 0708-56 35 48, eva.grass@ uppsala.se

© RE-KOMP 2005 Text: m-produktion Bild: Jenny Lindhe Form: Mera text & form Tryck: Trosa tryckeri AB



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden



Equal

Ett utvecklingspartnerskap inom Europeiska socialfondens gemenskapsinitiativ Equal, Tema Asyl

Uppsala kommun
Landstinget Uppsala län
Migrationsverket Uppsala
NybyVision Uppsala
SECA projektledning KB

Röda Korset
Malmö stad
Migrationsverket Malmö
Region Skåne, Sydvästra Skånes
sjukvårdsdistrikt