

# Slutrapport

## Projekt: Yoga och meditation för unga på Tunaskolan 2016–2017

### Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning av projektansökan</b>	<b>2</b>
Bakgrund	2
Syfte och målgrupp	2
Metod	2
Uppföljning och utvärdering	3
Tidigare forskning	4
Projektorganisation	4
<b>Genomförande</b>	<b>6</b>
Yogaklasser	6
Styrgruppsmöten	6
Information och dialoger	6
<b>Resultat</b>	<b>6</b>
<b>Tunaskolans intention och plan inför framtiden</b>	<b>7</b>
<b>Bilaga</b>	
Kvalitativ utvärdering, Luleå tekniska universitet	
Kvantitativ utvärdering, Norrbottens läns landsting.	

## Sammanfattning av projektansökan

### Bakgrund

I projektansökan/projektplanen beskrivs hur bakgrund till projektets uppkomst; hur projektet stödjer skolans uppdrag enligt läroplanen samt hur Tunaskolan arbetar på flera olika sätt med aktiviteter som syftar till att främja hälsa. Detta projekt uppkom av de behov som framkommit i hälsoenkäten, hälsosamtalen samt elevernas egna önskemål. Att unga mår allt sämre finns det många indikationer om och det är också beskrivningen i Norrbottens läns landstings rapport *Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten*.

För Tunaskolan utgör projektet *Yoga och meditation för unga på Tunaskolan* en del av det arbete som socialstyrelsen och skolverket uppmanar till för att stärka elevhälsans arbete. Socialstyrelsen och Skolverket vill stärka elevhälsans arbete och bidra till utveckling av en likvärdig elevhälsa i landet. Den ska vara ett kunskapsstöd och beslutsunderlag för personal och ledning och inte allmänna råd eller riktlinje. Vägledningen beskriver bland annat elevhälsans uppdrag, utgångspunkter, arbetssätt och ansvar. Där synliggörs respektive professions ansvarsområden och områden som förutsätter samarbete och samverkan. Skolans Elevhälsoarbete är främst hälsofrämjande och förebyggande.

*Vägledning för elevhälsan* (Socialstyrelsen):

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19526/2014-10-2.pdf>

Tunaskolans avsikt med projektet är att prova yoga och meditation som en teknik och förhållningssätt för att kunna utvärdera och förhoppningsvis kunna satsa på i skolan om utfallet blir positivt.

### Syfte och målgrupp

Projektet *Yoga och meditation för unga på Tunaskolan* syftar till att förebygga psykisk och fysisk ohälsa hos ungdomar genom att erbjuda yoga och meditation. Med yoga och meditation är intentionen att skapa förutsättningar för målgruppen att reducera och hantera stress, ha större självkänsla och tillit till sin egen förmåga samt stärka sin fysiska kropp. Projektet vill också undersöka framgångsfaktorer i att föra in yoga och meditation i skolan på detta sätt.

Projektet riktar sig till alla elever i årskurs 9 på Tunaskolan i Luleå under läsåret 2016/2017 vilket betyder cirka 40 elever. Deltagandet är frivilligt. Eleverna kommer att erbjudas yoga och meditation som ett alternativ bland flera för den tid som kallas för elevens val. Elevens val är avsatt tid en gång i veckan med möjlighet för eleverna att kunna välja att lägga lite extra tid på något de särskilt behöver. Andra valmöjligheter förutom yoga och meditation är allt från matematik och engelska till idrott och slöjd mm.

### Metod

#### *En kvalitativ studie*

Projektet *Yoga och meditation för unga på Tunaskolan* har huvudsakligen en kvalitativ ansats eftersom det framförallt är elevernas upplevelse av effekten av yoga och meditation som är

intressant. Men det finns också resultat som går att sammanställa i en kvantitativ utvärdering och dessa resultat tillvaratas också.

Projektets kvantitativa utvärdering bygger på enkäter som eleverna fyller i före och efter projektet. Analysen genomförs av Norrbottens läns landsting. Projektets kvalitativa utvärdering bygger på intervjuer med elever, skolsköterska, mentorer och yogaläraren. Analysen genomförs av Luleå tekniska universitet.

#### *Yoga- och meditationsklasser*

Målgruppen deltar i yogaklasser en gång per vecka från november 2016 till maj 2017. Vid behov, det vill säga om det av praktiska skäl behöver finnas två yogaklasser i veckan för att eleverna ska få möjlighet att yoga minst en gång i veckan, så kommer det att finnas två möjligheter.

#### *Uppföljning och utvärdering*

Projektet *Yoga och meditation för unga på Tunaskolan* har huvudsakligen en kvalitativ ansats eftersom det framförallt är elevernas upplevelse av effekten av yoga och meditation som är intressant. Men det finns också resultat som går att sammanställa i en kvantitativ utvärdering och dessa resultat tillvaratas också.

#### *Kvalitativ uppföljning och utvärdering*

I samband med projektets avslut gör skolsköterskan vid Tunaskolan intervjuer med varje deltagare. Intervjun utgår från projektets syfte och mål "att utvärdera Fysisk, psykisk och social hälsa". Intervjuformen är semistrukturerad, det vill säga utgångspunkten är frågor om hur projektet upplevts. Utifrån dessa frågor ställer intervjuaren följdfrågor och uppmanar deltagaren att skatta vad deltagandet i projektet resulterat i. Syftet med dessa semistrukturerade intervjuer är att fånga in deltagarnas egen uppfattning och självskattning av projektets effekter för dem fysiskt och mentalt. För att fånga upp erfarenheter och framgångsfaktorer av att föra in yoga och meditation i skolan på detta vis görs intervjuer med, mentorer och skolsköterska.

Dessa kvalitativa intervjuer analyseras och utvärderas av student vid Luleå tekniska universitet. Institutionen för hälsovetenskap samt arbetsvetenskap är kontaktad och bidrar med att förmedla student med lämplig kompetens för arbetet. Sveriges Kommuner bidrar och stöttar som bollplank i arbetet med den kvalitativa utvärderingen.

#### *Kvantitativ uppföljning och utvärdering*

Deltagarna i projektet får inledningsvis, i samband med projektstart, fylla i en enkät med frågor som utgår från hälsoenkäten "Hälsoenkät för ungdomar i årskurs 7, Norrbotten". Efter projektets slut fyller de i samma enkät. Norrbottens läns landsting står för utvärderingen av de kvantifierbara resultaten.

### Tidigare forskning

Det finns en hel del forskning om effekten av yoga och meditation för människan på alla plan. Större delen av forskningen är gjord med vuxna och utgår oftast från en sjukdomsbild. Men forskning på barn och ungdomar i skola är ett område som växer och får allt mer uppmärksamhet: I projektansökan finns länkar till studier på barn och ungdomar, internationell forskning samt svenska studier. Projektadministration

### Projektorganisation

#### Styrgrupp

- Marcus Hedström, rektor Tunaskolan.
- Ewa Vikermo-Rajala, skolköterska Tunaskolan. Sammankallande.
- Susanne Jangdal, biträdande skolchef/kanslichef Luleå Kommun.
- Joanna Hansson, samverkan Folkhälsocentrum Norrbottens läns landsting.
- Åsa Rosendahl, statistik Norrbottens läns landsting.
- Anna-Lena Arvidsson, yoga- och meditationslärare, Balans Kundaliniyoga center, projektledare.

#### Tidplan

Datum	Aktivitet
25 augusti kl. 10.00-11.30 på Tunaskolan	Styrgruppsmöte inför projektansökan. Genomfört. Deltog: Marcus, Ewa, Joanna, Åsa, Anna-Lena.
31 oktober kl. 10.00 på Tunaskolan	Styrgruppsmöte inför projektstart.
oktober/november	Information till skolans personal, föräldrar och elever
8 november 2016 – 31 maj 2017	Projektets genomförande, yogaklasser en/två gånger i vecka
Vecka 4 2017	Styrgruppsmöte uppföljning genomförande
Vecka 25 2017	Styrgruppsmöte inför projektavslut och slutrapport
Med start juni 2017	Kvalitativ och kvantitativ utvärdering och rapportskrivning.
Hösten 2017	Slutrapporten lämnas in. Återkoppling.

#### Ekonomi

Kostnader			
Samarbetspart	Avser	Summa kr	Andel
Balans Kundaliniyoga center	Genomförande; lokal, utrustning, material, arbetstid yogaklasser.	80 000	57
Balans Kundaliniyoga center	Arbetstid för projektadministration	10 000	7
Balans Kundaliniyoga center	Arbetstid för ev. extra klasser	15 000	11
Tunaskolan	Arbetstid för information, intervjuer, enkäter, styrgrupp odl.	20 000	14
Norrbottens läns landsting	Arbetstid för utvärdering kvantitativt material	5 000	4
Student vid Ltu	Arbetstid för utvärdering kvalitativt material	7 000	5
Kommunförbundet Norrbotten	Bollplank/stöttning kvalitativ utvärdering	3000	2

<b>Total</b>	<b>140 000</b>	<b>100 %</b>
--------------	----------------	--------------

<b>Finansiering</b>			
<b>Samarbetspart</b>	<b>Avser</b>	<b>Summa kr</b>	<b>Andel</b>
Luleå Kommun, medel för särskilda folkhälsosatsningar	Bidrag till genomförandet	62 000	44
Kommunförbundet Norrbotten	Bollplank/stöttning kvalitativ utvärdering	3000	2
Norrbottens läns landsting	Bidrag till genomförandet	25 000	18
Norrbottens läns landsting	Arbetstid för utvärdering kvantitativt material	5 000	4
Tunaskolan	Arbetstid för information, intervjuer, enkäter, styrgrupp odl.	20 000	14
Balans Kundaliniyoga center	Arbetstid för projektadministration	10 000	7
Balans Kundaliniyoga center	Arbetstid för ev. extraklasser	15 000	11
<b>Total</b>		<b>140 000</b>	<b>100 %</b>

## Genomförande

### Yogaklasser

Totalt har det inom projektet erbjudits 18 yogaklasser. Med undantag för jullov, sportlov, påsklov och ett tillfälle där eleverna deltog i andra gemensamma aktiviteter med skolan.

19 elever anmälde sitt intresse för att delta i yoga och meditation på elevens val. Av dessa har 3 bara provat en gång medan resterande 16 deltog under hela projektiden.

Yogaklasserna har bestått av olika typer av rörelseövningar, andning och meditation. De har även fått med sig några olika tekniker att använda hemma. Dessa tekniker har som syfte att skapa ett större lugn, avstressande och att sova bättre. Alla yogaklasser har genomförts i Balans Kundaliniyoga centers lokaler dit eleverna promenerat.

### Styrgruppsmöten

Under projektets gång har totalt 7 styrgruppsmöten ägt rum. 25 augusti 2016, 31 oktober 2016, 23 januari 2017, 27 februari 2017, 24 april 2017, 5 september 2017 samt 23 november 2017. Dessa har innehållit en summering av nuläget, diskussioner kring eventuella justeringar under projektets gång. Förutom styrgrupp har representant för Luleå tekniska universitet deltagit vid några tillfällen.

### Information och dialoger

Inför projektstarten har föräldrar, ungdomar samt pedagoger informerats om projektet.

## Resultat

Sammanfattningsvis har projektet *Yoga och meditation för unga på Tunaskolan* varit framgångsrik och uppnått det syfte som eftersträvades. Utvärderingarna visar att yoga och meditation har skapat förutsättningar för målgruppen att reducera och hantera stress, ha större självkänsla och tillit till sin egen förmåga samt stärka sin fysiska kropp. Projektet har också visat på både framgångsfaktorer och förbättringspotentialen när det gäller metoden i att föra in yoga och meditation i skolan.

### Kvalitativ utvärdering

Luleå tekniska universitet, avd. för hälsovetenskap. Utvärderingen bifogas denna slutrapport.

### Kvantitativ utvärdering

Eleverna fick vid sitt första yogatillfälle samt sista yogatillfälle fylla i enkäten konfidentiellt. Norrbottens läns landsting har analyserat och presenterat resultaten. Dessa bifogas denna slutrapport.

## Tunaskolans intention och plan inför framtiden

Pilotprojektet Yoga och meditation för unga på Tunaskolan visar sammanfattningsvis mycket goda resultat.

Den kvantitativa utvärderingen visar att antalet ungdomar som mår bra, sover bra, trivs bra, känner arbetsro och trygghet i skolan är fler efter projektets slut. De som inte har ont i huvud, mage eller rygg och de som inte känner sig nedstämda, irriterade och stressade är färre efter projektets slut.

### Den kvalitativa utvärderingen visar

Sammanfattningsvis har skolan genom projektet funnit många områden där insatsen resulterat i goda resultat. Samtidigt finns det några punkter att ta hänsyn till och göra annorlunda inför en fortsatt satsning. Inför framtida satsningar blir det viktigt att även få med pojkarna. En annan effekt var också att deltagarna inte kände sig helt bekväma med att använda de yogiska teknikerna på skolan eftersom inte alla kände till dem. För att nå även pojkarna och för att göra dessa rörelser, andning och avslappning till en mer integrerad och naturlig del av vardagen bör yogaaktiviteten förläggas på skolan.