

# Kravlöst och fritt skapande

## *Ansökan om visionsmedel för 2017*

**Till:** Anne-Lie Bygdén  
Västerbottens läns landsting  
annelie.bygden@vll.se

**Sökande:** Missionskyrkan i Storuman  
% Anette Edin-Liljegren  
Hammarvägen 1  
923 31 Storuman

missionskyrkanistoruman@gmail.com  
tel: 070-645 7197, 070-888 6729 (Elina Skarin)  
Organisationsnr: 895400-1338  
Plusgiro: 175872-1

## 1. Bakgrund

### *Ljus i mörkret...*

De senaste årens många självmord i Storumans kommun, varav flera med unga drabbade, har väckt stort engagemang på olika nivåer bland många personer. Kommunen har bl.a. tagit initiativ till ett sektorsövergripande evidensbaserat arbete med polis, landsting och kommun, som fått namnet B4 eftersom det både kan utläsas *before* och även bygger på fyra evidensbaserade ”ben” (bemöt, behandla, bygg och begränsa, pedagogiskt omformulerade efter Zalsman 2016<sup>1</sup>).

Inom skolorna införs nu det evidensbaserade programmet Youth Aware of Mental Health (YAM) och personal på arbetsplatser har erbjudits utbildning i första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA). Elever och personal i olika verksamheter har också gjort insatser enskilt och tillsammans för psykisk hälsa som fått spridning regionalt och nationellt.

Folkhälsomyndigheten har nyligen beviljat medel för att beforska de insatser som görs inom B4 och som en följd av arbetet, samt att ta fram aktuella epidemiologiska data.

### *...men det behöver bli ännu ljusare!*

I såväl WHO:s som Folkhälsomyndighetens riktlinjer som från enskilda forskare<sup>2</sup> framförs dock nödvändigheten och värdet av civilsamhällets delaktighet och insatser.

”Vård” inom t.ex. landstinget förutsätter sjukdom – men tillstånd som inte gör det kan *leda* till sjukdom om behov inte möts och risker hanteras. Ett ensidigt patogent perspektiv kan således öka belastningen på hälso- och sjukvårdssystemen än ett salutogent, hälsofrämjande perspektiv. Insatser måste komma in mycket tidigare än både inom psykiatri och primärvården.

Skolans arbete med elevhälsa ska i första hand vara förebyggande men handlar ofta om akuta insatser<sup>3</sup> (där YAM är ett viktigt undantag) men finns

---

<sup>1</sup> Gil Zalsman et al., “Suicide Prevention Strategies Revisited: 10-Year Systematic Review,” *The Lancet Psychiatry* 3, no. 7 (July 2016): 646–59, doi:10.1016/S2215-0366(16)30030-X.

<sup>2</sup> Bl.a. Danuta Wasserman, Lars Jacobsson och Ullakarin Nyberg, intervjuer och personlig kommunikation.

<sup>3</sup> Skolinspektionen

sällan under elevernas lov och fritid. Samtidigt är skolan<sup>4</sup> också en miljö med stress och krav vilket gör att det finns behov av andra arenor och aktiviteter.

Inom idrottsrörelsen finns goda exempel på aktiviteter för både hälsa och integration men även här kan det förekomma konkurrens och tävlan med press från ledare, kompisar och föräldrar.

I Storuman finns fritidsaktiviteter men framförallt äldre tonåringar finner sig inte här tillrätta lika väl som de yngre.

Det finns alltså behov av kompletterande insatser för psykisk hälsa med aktiviteter i en positiv, stärkande, stressfri miljö och social tillhörighet, och särskilt i glesbygd med generell små skatteunderlag och stora kompetensförsörjningsbehov.

”Det är egentligen vi som är 1:a linjen – som medmänniskor” uttryckte en deltagare saken i studiecirkeln om existentiell hälsa nedan, då vi diskuterade primärvårdens insatser.

#### *Missionskyrkan i Storuman*

Missionskyrkan i Storuman har endast sex aktiva medlemmar och en pastor på halvtid men bedriver en oväntat livskraftig verksamhet och samverkar ekumeniskt i Storumans kristna råd och andra sammanhang. P.g.a. det lilla antalet medlemmar, med en majoritet i hög ålder finns dock ingen verksamhet inriktad mot ungdomar (med undantag för babysång som under våren 2017 samlat ett 15-tal barn med föräldrar och också kan ses som en intressant intervention för att främja anknytning mellan barn och föräldrar, språkutveckling och psykisk hälsa).

Under våren 2017 tog Missionskyrkan i Storuman dock initiativ till en kortare studiecirkel om existentiell hälsa med bl.a. Cecilia Melder<sup>5</sup> via Skype, Per-Daniel Liljegren, FoU-ledare inom skola/utbildning, Region Västerbotten och Elina Skarin, (högskoleutbildad) pastor med delad tjänst mellan Lycksele och Storuman.

Närmare ett 20-tal personer, deltog totalt under tre tillfällen i studiecirkeln och visade stort engagemang. Efter de tre ordinarie kurstillfällena (som alla drog ut mer på tiden än planerat med samtal) bokades ytterligare ett tillfälle in då gruppen framförde flera förslag för att främja psykisk hälsa, grupper

---

<sup>4</sup> Paradoxalt nog betyder ordet skola egentligen 'fritid', 'tid för andliga övningar' men är idag tyvärr en källa till stress och ohälsa.

<sup>5</sup> Cecilia A Melder, ”Vilsenhetens Epidemiologi : en Religionspsykologisk Studie I Existentiell Folkhälsa”, 2011, 1–308.

för anhörigstöd, bokcirkel, målarcirkel och att bjuda in brett till en tema-kväll.

Temakvällen 29 maj 2017 samlade ca 75 deltagare med bl.a. anhöriga och vänner till drabbade, forskare, företag, kommun, landsting, kyrkor m.fl. och blev mycket uppskattad och även uppmärksammas av P4 Västerbotten som just den dagen råkade ha självmord som tema. Som av en händelse sammanföll den också med årsdagen av ett självmord som i sin tur begicks på tioårsdagen av en släktings självmord.

Vid temakvällen framförde flera olika personer förslag och även önskemål från ungdomar om att ”kyrkorna borde ha något på kvällarna” och att ha aktiviteter över generationsgränserna. Många av våra nyanlända elever och vuxna har sina rötter i länder med andra traditioner och mönster. Den s.k. World Value Survey<sup>6</sup> visar att Sverige är extremt individualistiskt och sekulärt vilket många svenskar ser som det ”naturliga sättet att leva” men som problematiseras av forskning inom existentiell hälsa och utmanas i mötet med andra kulturer.

Inom integrationsforskning har också den s.k. kontakthypotesen framförts som innebär att positiva kontakter mellan människor med olika etnicitet motverkar främlingsfientlighet. Couzin-Frankel (2017)<sup>7</sup> menade nyligen att det finns bred konsensus för att aktivt engagemang mellan nyanlända och lokalt förankrade medborgare är oslagbart för att minska fördomar och förändra det kulturella klimatet på en plats.

Vi ser ingen motsättning mellan dessa behov och möjligheter och vår mest grundläggande vision att vara *en medmännisklig kyrka med hopp för hela livet*. Vi söker nu därför medel för att kunna förverkliga och utveckla ett av dessa förslag som också har stöd i både forskning och kyrkans tradition.

### *En stressfri oas*

En intressant intervention som fått stort vetenskapligt genomslag är Anna Dubergs<sup>8</sup> forskning om dans för tonårstjejer med fokus på kravfri fysisk aktivitet. Dubergs studier som också fått stor internationellt uppmärksamhet visar att några av de bärande elementen är *en stressfri oas* och *stödande samhörighet*. Det finns dock f.n. inga analyser av orsak-verkan och om det är detta – eller den fysiska aktiviteten – eller en kombination – som ger de stora effekterna. Resultaten har dock varit så goda att Örebro kommun nu perma-

---

<sup>6</sup> <http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp> (2017-06-16)

<sup>7</sup> Jennifer Couzin-Frankel, “Battling Bias,” *Science* 356, no. 6339 (May 19, 2017): 686–89, doi:10.1126/science.356.6339.686.

<sup>8</sup> Anna Duberg, “Dance Intervention for Adolescent Girls with Internalizing Problems” 2016. (Se enskilda publikationer i avhandlingen.)

mentat initiativet och elevhälsan remitterar flickor med psykisk ohälsa till interventionen.

Det finns nu en intressant möjlighet att pröva något liknande i Storuman men där estetiska uttrycksmedel utgör den kravlösa aktiviteten i stället för dans. (Även om detta inte är någon forskning har vi sökt kontakt med Anna Duberg för råd och stöd om att utvärdera insatsen och kunna förfinas ytterligare.)

## 2. Syfte

Syftet med projektet är

- att erbjuda ungdomar av olika etnicitet, i åldern 16–25 år, en stressfri oas och social samhörighet med estetiska uttrycksmedel,
- att främja psykisk hälsa bland unga,
- att ge möjligheter till kontakter över generationsgränser på kort och lång sikt,
- att verka för en större integration mellan svenska och nyanlända ungdomar.

## 3. Mål

Projektet har tre olika delprojekt som med fördel kan samverka, men inte nödvändigtvis förutsätter varandra.

- *Sommarlov*: Målarcirkel med kravlöst och fritt skapande
- *Höst*: Fortsättning efter utvärdering och planering
- *Skaparfest 2017*: Efter ett koncept utvecklat i Saronförsamlingen i Göteborg med nyskrivet, lokalproducerat material som poesi, kåseri, sång och musik, skulptur, teckning, målarkonst och vernissage och konsert i kombination.

Målen kan formuleras mer stringent (med reservation för att de senare delarna beror på utvärdering och vad som framkommer i första delen av projektet).

- Ungdomar i målgruppen ska ha fått information om aktiviteten vid minst två olika tillfällen.
- Ungdomar ska erbjudas möjlighet att delta utan avgift i en aktivitet preliminärt dimensionerad för 20 deltagare men möjlighet till anpassning.

- Målarcirkeln ska ha börjat senast lördagen den 15 juli och pågått under fem tillfällen t.o.m. lördagen 12 augusti.
- Utvärdering och undersökning av intresse för en fortsättning, förändring eller utveckling o.s.v. ska ha skett senast i v. 33 enligt särskild utvärderingsplan (som bl.a. beaktar Duberg, 2016 enl. ovan).
- Fortsatta aktiviteter med Målarcikel 2 respektive Skaparfesten ska bygga på den utvärdering som skett efter projektet första fas.

#### 4. Aktiviteter

- v. 24 Senast innan läsårets slut ska elever ha fått information om att målarcirkeln planeras (vilket redan skett).
- v. 26 Planering, inköp av material och bokning av lokaler.
- v. 27 Annonsunderlag till Storumanbladet och information via andra kanaler, inbjudan att delta, praktiska förberedelser.
- v. 28 Målarcirkel 1, lördag 13–15, tillfälle 1
- v. 29 Målarcirkel 1, lördag 13–15, tillfälle 2
- v. 30 Målarcirkel 1, lördag 13–15, tillfälle 3
- v. 31 Målarcirkel 1, lördag 13–15, tillfälle 4
- v. 32 Målarcirkel 1, lördag 13–15, tillfälle 5
- v. 33 Utvärdering
- v. 34 Målarcirkel 2, Fortsättning i samma eller nya former
- ...
- v. 42 Planering, annonser information m.m.
- v. 44 Skaparfest

Tesen är att ett kravlöst skapande i en trygg gemenskap främjar den psykiska hälsan (vilket alltså verkar ha stöd i Dubergs forskning, om än oklart hur). Målet är inte att prestera något särskilt, utan att få skapa och må bra.

Det är välgörande att genom färg, form och olika material få uttrycka det som finns inuti av känslor och tankar – och som man inte alltid har ord för. Ungdomarna kommer själva att ”äga” sin bild, d.v.s. ingen vuxen kommer att lägga sig i och tolka. Om den unge själv vill kan den få visa sin bild och säga några ord om den – men det är också helt fritt att inte visa bilden för gruppen.

Tiden sätts preliminärt till kl. 13–15 (för att inte inkräkta på sovmorgnar men ändå ge förutsättningar för en dygnsrytm) med fika efteråt för dem som vill.

Varje målargång kommer inledas med en övning som frigör från prestation. Det kan t.ex. innebära att alla får ett stort papper och två kolkritor i vardera hand. Sedan ska de blunda och rita cirklar, streck eller prickar. Utiifrån det mönster som då bildas lägger man sedan till olika färger, kanske klistrar man dit tygbitar eller silkespapper. Det är fråga om ett lekfullt skapande där lusten och glädjen får rinna till.

Varje tillfälle kommer att avslutas med att vi sätter oss i en ring och de som vill kan visa sina bilder och berätta något om dem.

Vid målargångens slut får ungdomarna utvärdera vad de fått ut av att måla och om de vill fortsätta med en målargång på något sätt. (Se ovan.)

## 5. Budget

### *Avgiftsfria aktiviteter*

En viktig utgångspunkt är att kunna erbjuda avgiftsfria aktiviteter för målgruppen, så att inte de ungdomar med störst behov får svårast att delta eller blir stigmatiserade. Att främja goda livschanser för mindre gynnade grupper är också det första åtgärdsområdet i Folkhälsomyndighetens nationella mål för suicidförebyggande arbete.

Måltiden är central både i den kristna traditionen och i många andra sammanhang som konferenser och möten. Eftersom målargången pågår minst två timmar vill vi erbjuda möjligheter till enklare fika, med grillning någon gång, utan att deltagarna ska behöva betala. (I den mån vuxna deltar finns det "som vanligt" i våra sammanhang möjlighet att bidra till kostnaderna med valfritt belopp.)

### *Ideella och professionella insatser*

Målen kan till viss del uppnås genom ideella insatser men kan ge högre kontinuitet och kvalitet genom professionellt ("avlönat") arbete och täckta kostnader för förbrukningsmaterial. Genom en kombination av ideellt och professionellt arbete kan vi som organisation med lokal förankring och samverkan, lokalt och nationellt erbjuda aktiviteter i linje med vetenskap och beprövad erfarenhet.

För att synliggöra värdet av de ideella insatserna (som i vissa fall är att betrakta som kvalificerade) ingår dessa i budgeten nedan i kursiverad stil. (Se tabell 1.) Det sökta beloppet från visionsmedlen är således baserat på beloppen i normal stil.

De professionella insatserna för ledare är beräknade till planering och förarbete som dubbla kurstiden med deltagare. Personen som leder dessa samlingar är utbildad lärare och har även arbetat med psykisk hälsa och bilder som medel.

### *Valfrihet för finansören*

Ansökan ger också medelstillelaren en viss valfrihet. Om full tilldelning erhålls löper projektet enligt planen fullt ut. Skulle tilldelningen bli mindre än sökt belopp kan aktiviteterna anpassas eller minskas. Skulle ett överskott uppstå kan det föras till *Skaparfesten* eller ytterligare tillfällen och aktiviteter.

**Tabell 1. Budget och sökt belopp**

<b>Kostnad</b>	<b>Belopp kr</b>
Lcdare, 40 tim à 250 kr (inkl. soc. avg. etc.)	10000
Material 500 kr/deltagare, 20 deltagare, 2 kurser	20000
Kost (enklare fika, frukt, grillning någon gång)	1500
Annonser (Storumanbladet)	3500
Hjälpledare (2 à 20 tim, à 150 kr/tim)	6000
Lokal (ca 300 kr/gång)	3000
Utvärdering (enkät och gruppsamtal, jfr Duberg 2016)	2000
Adminstration (löner, Facebook, annonsunderlag etc.)	2000
Summa:	48000
<b>Sökt belopp från Visionsmedel</b>	<b>35000</b>