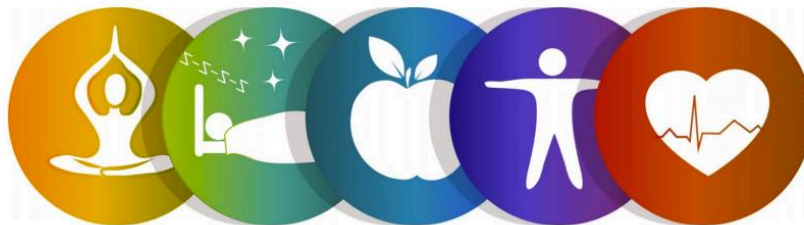


## Hälsa för unga

Josefine Ryen  
Hälsopedagogik  
Ht 12 IH2024  
Högskolan Dalarna



Meningsfull  
tillvaro

Sömn

Mat

Rörelse Kropp

Relationer

Studie om hur unga ser på hälsa -  
*Baserad på ett hälsoprojekt och intervjuer*

## Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Litteraturgenomgång.....	3
Teoretiskt perspektiv.....	4
Syfte och frågeställning.....	5
Metod.....	6
Resultat och Analys.....	8
Diskussion.....	10
Referenslista.....	12
Bilaga1.....	13

## Inledning

Hur ser unga människor på hälsa? Det är en fråga som jag i denna undersökning har försökt analysera och studerat. Brolin skriver ” *Den patogena hälsosynen är sprungen ur medicinska synsätt på hälsa och utgår från en instrumentell syn på människan*” (Brolin 2014 s.37) då hon menar att i det patogena synsättet då har kroppen i fokus, en frisk kropp menas med att ha bra hälsa (Brolin 2014 s.37) vidare skriver hon att salutogent synsätt inte kan kopplas direkt som en motsats till patogent utan att salutogent synsätt är att ha hälsa trots sjukdom. Det salutogena synsättet ses som att ha bra hälsa psykiskt trots att kroppen lider av någon sjukdom. Det salutogena synsättet ser på hälsa som mer komplext än att det bara kretsar kring att ha en sjuk kropp och därmed en följd av sämre hälsa. Alltså finns det två olika synsätt kopplad till hälsa och givetvis många olika fler teorier men i min undersökning vill jag analysera vad för ställning ungdomar tar kopplat till det salutogena och patogena hälsoperspektiven.

Känsla av sammanhang (KASAM) är ett tillstånd som vi människor upplever när vi kan begripa oss på en situation, vi kan hantera den, de olika situationerna som kan uppstå samt så kan vi känna meningsfullhet med det vi gör (Thedin Jakobsson 2007 s. 188). Detta är något att fundera kring, om elever upplever att de känner meningsfullhet kring sin hälsa. Meningsfullhet skapas och formas av de erfarenheter man får genom livet (Thedin Jakobsson 2007 s. 190). Har de tillräckligt med kunskap för att kunna hantera den och påverka den? Att ha hanterbarhet nog menas det med att man har resurser och kunskap för att kunna möta situationen (Thedin Jakobsson 2007 s. 190). Upplever de begriplighet nog för att förstå vad hälsa går ut på? Då förstår eleverna vad hälsa går ut på och vad det innebär (Thedin Jakobsson 2007 s. 189).

För att ta reda på vilket typ av synsätt eleverna har så har jag genom några få men innehållsrika intervjuer fått vissa svar och kan se tendenser till ett specificerat synsätt.

## Litteraturgenomgång

### *Syn på hälsa*

Hälsobegreppet ses som väldigt komplext och svårtolkat. För många elever är det ofta obegripligt. Men hur är det för lärare, de som ska undervisa eleverna i hälsa. Thedin Jakobsson skriver att begreppet är väldigt diffust för lärare vilket också gör att de har svårt att uttrycka sig kring det (Thedin Jakobsson 2007 s.179). Vissa lärare anser att hälsa uppnås genom fysiskt aktivitet och idrott, bara kroppen vårdas menar de lärarna att eleverna har hälsa (Thedin Jakobsson 2007 s. 179). En annan syn på hälsa som lärare har är att inte syfta till att hälsa fjärras genom fysisk aktivitet utan att de undervisa i kostvanor, drogprevention och behandling av skador (Thedin Jakobsson 2007 s. 179). I och med att lärare visar en viss osäkerhet kring hälsa och att de inte riktigt vet hur de ska hantera ämnet uppstår grupperingar. Lärare undervisar om hälsa på sätt som ovan, har sin syn på att eleverna ska röra sig och vara fysiskt aktiva och ske i en praktisk form medan andra tar ställning till att eleverna ska vara medvetna om kosten och undvika faktorer som har en negativ och direkt skadlig inverkan på kroppen. De menar att hälsa ska undervisas i en teoriform och äga rum i teorisalen. Detta kan

även ges en följd av läxor och teoriprov. En annan gruppering och form av att undervisa i hälsa kan vara att idrottsläraren helt säger ifrån sig området och menar att hälsa ska undervisas i hemkunskap där kosten ska belysas. Samt i naturkunskap där eleverna får ta del av moment som berör kroppen (Thedin Jakobsson 2007 s. 179).

Tillbaka till vad eleverna får lära sig av de olika typerna av lärare så framträder hälsa i en hög grad av att eleverna lär sig om den fysiska kroppen och de får även ta del av medicinska kunskaper. Det framgår och förmedlas kunskap om musklernas uppbyggnad och hur man tränar sin kropp i termer av styrka och kondition (Quennerstedt 2006 s. 31). Elever uppger själv också att under idrott och hälsa i skolan har bidragit till deras kondition, lust att vilja röra sig, dess samarbetsförmåga samt hur de mår (Quennerstedt 2006 s.31).

I de yngre åldrarna lyfts lek, motorisk utveckling och rörelseglädje fram. Det är viktigt tycker lärare att eleverna får röra sig och att en lust att vilja röra sig växer fram. Medan undervisning i de äldre åldrarna oftare lutar mot de teoretiska och praktiska kunskaperna. Samt fysisk och psykisk hälsa (Quennerstedt 2006 s. 31).

Det går tydligt att se i den litteratur jag valt att ta del av, att synen och genomförandet ser olika ut för olika lärare. De väljer att se på hälsa och tolka hälsa på ett eget sätt. Detta medför att undervisningen generellt i hälsa inte blir likvärdig för alla i hela landet. Hälsa ses som diffust av många lärare och är svårtolkat där av skapas en skildring i undervisning.

## Teoretiskt perspektiv

Historiskt sett så finns det två olika förhållningssätt som varit dominerande relaterat till hälsa ett *moraliskt normativt* och ett *vetenskapligt normativt förhållningssätt*. Det moraliska normativa förhållningssättet syftar främst till allt det vi blir påverkad av och ser i samhället. Samhällsnormer i form av ideal, beteende och moral koder (Quennerstedt 2006 s. 42). Historiskt sett har normer och ideal ändrats med åren och idag kan man se att de inte alls ser ut som de gjorde för några decennier sedan. Idag blir vi påverkade av de sociala medierna, reklamer och andra influenser. Trycket är stort från samhället och detta har en stor inverkan på vår hälsa. Quennerstedt skriver vidare att hälsa som i det moraliska normativa förhållningssättet är betecknad som ett idealtillstånd. Hälsa ses som ouppnåeligt men ändå så eftersträvansvärt (Quennerstedt 2006 s.42).

Det vetenskapliga normativa förhållningssättet syftar mer till den kroppsliga hälsan och det medicinska. Här ses hälsan snarare som en sanning och man vill se till det objektiva. Synsättet pekar mot rätt – fel, sjuk – frisk och att det är skillnad på kropp och själ (Quennerstedt 2006 s.43). Det är objektivt, lättare att ta på med andra ord. Man kan gå till läkaren för att se om man har ohälsa genom att ta ett blodprov för att sedan få ett svar svart på vitt hur ens hälsotillstånd ser ut.

Världshälsoorganisationens definition av hälsa innebär ” fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte endast frånvaro av sjukdom eller skada” (WHO 1946). Med andra ord finns det inget specifikt att trycka på enligt deras syn utan att den mer eller mindre är ganska komplex och innefattar ett spektrum av något väldigt brett. Dess syn på hälsa omfattar de tre komponenterna fysiskt, psykiskt samt socialt välbefinnande. Dessa komponenter och syn på

hälsa kan även hittas hos arbetsmiljöverket. Som är en offentlig sektor i Sverige som ansvarar för miljön på arbetsplatser. De pratar också om komponenter kring hälsa men de ser på hälsa ur perspektiven fysisk, psykisk och psykosocial (Arbetsmiljöverket, 2017).

## Syfte & frågeställning

Syftet med denna undersökning och rapport är främst att se om hälsoprojektet har bidragit till en ändrad hälsosyn hos eleverna samt utifrån en egen analys försöka se vad eleverna har för nuvarande syn på hälsa.

- Har detta hälsoprojekt bidragit till en ändrad hälsosyn hos eleverna?
- Har eleverna en patogen eller salutogen hälsosyn?

## Metod

### *Urval*

De elever jag blev tilldelad från början var 11 stycken som jag skulle coacha under hösten – 17 och under de coachingsamtal som varat så har inte alla deltagit, hälften deltog vid första samtalet och vid sista tillfället valde en att delta. Urvalet för denna intervju byggs inte på vilka jag själv sett som potentiella för innehållsrika svar utan jag fick endast tre stycken att ställa upp. Så tre intervjuer har jag att utgå ifrån då två byggs på elever som deltagit och en elev som inte deltagit alls. Denna elev som inte deltagit har endast varit närvarande vid de fysiska träffarna och även satt upp sitt hälsomål men har inte blivit coachad.

### *Genomförande*

De tre intervjuerna bestod av 12 frågor med utgångspunkt i förbestämda frågor, men där jag såg utrymme till utveckling av elevers svar valde jag att ställa anpassade följdfrågor som inte var förbestämda. Detta för att få ut mer av den förbestämda frågan då ett enkelt svar kunde förekomma. Ett exempel för att utveckla kunde vara att mer eller mindre fråga varför eleven tyckte att det varit bra eller hur det kom sig att eleven just såg det på ett speciellt sätt. Ifrågasätta lite lätt men ändå locka eleven till att vilja svara mer, detta givetvis med en fingertoppskänsla och där jag själv såg att det var möjligt.

Intervjun fördes via mobiltelefon då min och elevernas fysiska utgångspunkt är många mil ifrån varandra. Jag var även tydligt med att fråga dem fler än en gång om det var okej att spela in samtalet ifall de skulle ångra sig. Jag förklarade även varför jag behövde spela in. Samtalet spelades via en köppapp från appstore på min mobiltelefon.

När jag har bearbetat mina transkriberingar dök det upp vissa svar som var mer intressanta än andra, vilket fick mig att vilja analysera dem lite djupare och ställa svaren mot varandra och se vad litteraturen säger. Jag har också valt ut de frågor jag ser som mer intressanta så fokus ligger på vissa delar av intervjun.

Intervjuerna gick smidigt och tekniken funkade väldigt bra då vi körde genom mobiltelefon och ringde till varandra. Av tidigare erfarenhet valde jag att vi skulle ringa då vi tidigare ringt över internet och detta har funkade mindre bra. Så innan vi startade intervjuerna hade jag förberett mig genom att se hur det funkade med appen och samtalet så att det skulle flyta på och inte finnas några hinder eller problem vid avsatt tillfälle.

### *För och nackdelar*

I mitt arbete med att föra denna dessa intervjuer finns det givetvis för och nackdelar. När en intervju sker via telefon är det svårt att se var personen befinner sig, om den har någon som sitter och lyssnar, om den befinner sig offentligt eller i enskilt rum eller vad personen har för kroppsspråk. Genom kroppsspråket kan man läsa av mer än bara det svar man får, man kan



läsa av delvis hur en människa känner sig eller hur den ställer sig till vissa saker. Detta var inget som var direkt nödvändigt i mitt genomförande men det var något som föll bort i och med intervju via telefon. Genom en intervju via telefon så reduceras detta, jag som intervjuare har ingen som helst möjlighet till att ta del av kroppsspråket. Dock kan jag höra personens röstläge och genom röstläget kan man läsa av om personen är seriös eller skämtar bort det bland annat. Men jag kan inte se någon koppling mellan röst och kroppsspråk.

En fördel med att ha personen i ett fysiskt möte är att jag kan vara säker på att personen jag intervjuar har fullt fokus på mig och frågorna. Jag ser om personen störs av annat såsom personer runtomkring, håller på med telefonen eller sin dator. En fördel med att ha personens fulla fokus är att jag tur kan jag få mer utvecklade svar än om något distraherar personen. Om personens fokus ligger på annat kanske den ger mig ett kort svar för att bli klar så snabbt som möjligt och kunna fortsätta med det som intresserar mer. Bra!

## Resultat och Analys

När jag frågar vad som krävs för att ha bra hälsa nämner de till stor del om kroppen, att man måste äta bra och röra sig regelbundet för att ha god hälsa.

”Eh och jag har tänkt på att äta nyttigare än vad jag gjort innan” – är ett svar som dyker upp ganska ofta eller så är det relaterat till att de har rört sig mer eller tänkt på att röra sig mer än vad de gjort innan hälsoprojektet startade.

När jag analyserar så finns det även tendenser som visar på att detta projekt vi haft i två och en halv månad har haft inflytande på eleverna men inte till så stor del. Det återkommer att eleverna blivit hälsomedvetna på så vis att de vet om att hälsa är viktigt men de kan inte riktigt förstå varför ”Jag vet att hälsan är bra men jag vet inte riktigt varför” säger en elev. Medan en annan vet om att det är bra att äta nyttigt och röra på sig för att bli något inom sport. Jag ifrågasätter då vad ”att bli något” innebär och elever svarar då att det är att vara duktig. Denna elev är väldigt medveten från sin sport hen utövar på fritiden men det är svårt att säga om eleven riktigt vet vad den ”bra” maten gör med kroppen och vad den fysiska aktiviteten har för inverkan på hen. ”eh ja jag äter..vi hade väl kostsamtal med sporten, handbollen och då ska man äta två nävar grönsaker och en frukt typ ah så det har jag gjort å sådär” Frukt och grönt är något som ses som nyttigt bland eleverna.

När jag frågar om relationer framkommer det att hälsoprojekt inte har påverkat deras syn eller inställning, det är bra mellan de och deras föräldrar.

Gällande sömn så ser de sömn som hälsa och de har blivit mer medveten och tänker mer på timmarna de behöver sova. Någon reflekterar över att ju mer de är fysiskt aktiva ju mer måste de sova och mer djupt sover de.

Bland intervjuerna så finns det väldigt få tillfällen hälsa nämns i någon annan form än träning, fysik rörelse eller mat. Det nämns vid ett tillfälle och då pekar en elev på att socialt umgänge skulle kunna vara bra för hälsan, det nämns mycket kort och inget som påvisats tidigare i den specifika intervjun.

Bland alla intervjuer så ses hälsa som väldigt viktigt och de nämner även det själv då jag frågar dem och då återkommer de till att man mår bra av att ha bra hälsa. Att man måste ha bra hälsa för att bli något och kunna lyckas.

När frågan om de varit mindre hälsosam ställs vet de inte riktigt vad de ska svara. På sin höjd nämner de att de kanske inte rört så mycket på sig som de vill eller att de inte uppfyllt sitt hälsomål som de haft en vision om att göra. För att tillägga har de jag intervjuat haft hälsomål som enbart rört om fysiskaktivitet.

Eleverna tycker slutningen att hälsoprojektet varit bra. En motivering till varför det varit bra,





”Ja att man kanske får ta ansvar mer för vad man gör och inte gör ”

Något som skulle kunna ändras på är att det inte ska vara över internet utan de hade uppskattat om vi hälsocoacher hade varit på plats mer. Det upplevdes också att vissa av eleverna inte tagit det lika seriöst som andra.

## Diskussion

Syfte med rapporten var att se om hälsoprojektet hade bidragit en ändrad hälsosyn hos eleverna samt om eleverna har en patogen eller salutogen hälsosyn. I min analys av resultatet jag fått så kan jag se tendenser till att eleverna ser på hälsa från ett patogen synsätt. De sätter kroppen i fokus och anser att en frisk kropp direkt kopplas till att ha bra hälsa (Brolin 2014 s. 37). Eleverna tycker att det är viktigt att sova bra, äta bra och framförallt verkar vikten av att vara fysiskt aktiv har stor betydelse för hälsan. Att eleverna ska ha en delad syn på hälsa är svårt att se, såsom inslag från det Salutogena synsättet. Dock nämnde en elev på lite lätt att socialt umgänge skulle kunna vara bra vilket ger en bredare syn på hälsa mer än bara den fysiska och kroppsliga hälsan. Eleven visar på att även ett socialt umgänge eller att få umgås med människor har betydelse för att må bra.

”En utgångspunkt för hur hälsa kan hälsa kan uppnås och främjas är att se till hela människan och vikten av att ingå i ett sammanhang” (Thedin Jakobsson 2007 s.181). Detta är något jag saknar hos eleverna, en helhet av hälsa. Som sagt påvisades det i intervjuerna hos en att umgås tillsammans med andra människor är bra men jag saknar ändå insikten av vilken påverkan relationer kan ha på ens hälsa. Vikten av hur dåligt en människa kan må i en dålig relation eller i en utesluten relation. Men någonstans måste ändå projektet ha nått ut mer eller mindre då en av eleverna som intervjuades inte deltagit i några coaching samtal utan enbart varit närvarande vid de fysiska träffarna. Men ändå satt upp ett mål och genom intervjun visade en viss förståelse för hälsa. Dock kändes det svårt att förlita mig på att allt denna elev sa stämmer. Då hen inte satt ostört vid intervjun och kändes delvis oseriös.

En tanke jag haft kring eleverna jag intervjuat är om de verkligen upplever KASAM till hundra procent gällande hälsa. Kanske är det så att eleverna saknar någon form av begriplighet, meningsfullhet eller hanterbarhet (Thedin Jakobsson 2007 s. 188) när det gäller sin syn på hälsa och att de förhåller sig så stort till det patogena synsättet. De kanske upplever att de kan hantera hälsa genom det synsättet och får de komponenterna på plats när de ser på hälsa genom det patogena synsättet. Att kroppen och den fysiska hälsan är lättare att känna och förstå än vad den psykiska hälsan är.

Jag upplever och ser även paralleller till eleverna och det vetenskapliga normativa förhållningssättet (Quennerstedt 2006 s.43). Kopplingar till det patogena synsättet finns givetvis här med men både elevernas, det vetenskapliga normativa förhållningssättet och det patogena har ett samband då de ser hälsa genom att ha en frisk och stark kropp. Eleverna ser sig själva som hälsosamma när de har varit fysiskt aktiva eller utövat någon form av rörelse samt när de väljer ”nyttig” mat framför ”onyttig”. Det nämns också att onyttig mat är väldigt fett säger en elev. Jag själv drar då en koppling till att eleven tänker sig att nyttig mat inte innehåller fett och att kanske bland annat sallad ses som nyttigt hos de jag intervjuat. För att ge de på skolan en mer vidare syn på hälsa kanske detta projekt skulle ha pågått mer över sikt, och jobbat med mer intensivt. Ge eleverna en syn på mat som är sund och inte koppla fett med onyttig mat bland annat.

I min frågeställning fanns även frågan med om hälsoprojektet har bidragit en ändrad hälsosyn och i mitt resultat och analys av intervjuerna så såg jag inga tecken på att hälsoprojektet skulle kunna ha varit en stor bidragande faktor till att eleverna skulle ha ändrat sin syn på hälsa. Det



fanns tecken på att de blivit medvetna, på så vis att de förstod att hälsa var, att det är viktigt, och för dem att var det meningsfullt men de kunde inte förstå varför den var det. De visste bara att det hade en viss betydelse.

## Referenslista

Följer inte formalia! Skriv om, skriv rätt.

Brolin, Magnus, 2014 *Hälsoarbete i skolan – mer än motion, morötter och moral?* Örebro Studies in Sport Sciences 18

Larsson, Håkan, Meckbach, Jane 2014 *Idrottsdidaktiska utmaningar* Liber AB Stockholm

Quennerstedt, Mikael, 2006 *Att lära sig hälsa* Universitetsbiblioteket

WHO

<http://www.who.int/about/mission/en/> (31/12-17 10:47)

Arbetsmiljöverket

<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/> (31/12-17 10:55)

## Bilaga 1 – Transkribering

### Samtal 1

I: Sådär, jag har lite frågor som jag ska ställa till dig

E1: Ja

I: Eh, och första frågan är såhär 'Hur mår du idag?'

E1: Jag mår bra, såhär (Fnissar till)

I: Sådär? Eller vad sa du?

E1: Nej, jag mår bra

I: Du mår bra?

E1: Ja

I: Då går vi till nästa, eh hälsoprojektet har nu pågått i ca 2,5 mån sen det började i mitten på september. Eh har du tänkt på din egen hälsa mer eller mindre mer än vanligt under den här perioden?

E1: Eh jag har (Skrattar till). Jag har tänkt mer såhär på att äta nyttigt och så, ut och springa och så

I: Är det någonting mer som du har tänkt på kring din hälsa som du skulle kunna utveckla och beskriva? Du sa att du hade varit ute och sprungit och ätit nyttigare.

E1: ah

I: vad är då att äta nyttigt för dig?

E1: Men asså jag äter liksom inte skräpmat

I: Nej.. Väljer du att äta hemma oftare istället för ute?

E1: Eh.. eh.. jag (skrattar till). Jag äter typ aldrig ute på stan och så med kompisar

I: Eh nej

E1: eh och jag har tänkt på att äta nyttigare än vad jag gjort innan

I: Okej, nästa fråga då.. På vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam under tiden som hälsoprojektet har pågått, eller på vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam?

E1: eh oj, jag vet inte riktigt

I: eh nej.. den liknar ju förra frågan lite grann i alla fall

E1: aah, men vad sa du?

I: Den liknar den förra frågan lite mer och då nämnde du i alla fall att du hade ätit lite nyttigare och du hade rört på dig mer(?)

E:1 Ja, och jag har sovit bättre å så

I: Ja

E1: Så jag tänker liksom på att jag ska sova flera timmar per natt å så och lägga mig tidigare

I: mmh, kul att höra, på vilket sätt tycker du att du har varit mindre hälsosam under perioden som hälsoprojektet har pågått

E1: eeh, oj, eeh jag vet inte riktigt

I: Nej, men du har liksom ändå varit medveten om dina val som du har gjort?

E1: eeh ah

I: eeh ah, om du då har varit medveten, finns det då någon gång som du har tänkt att 'nej men det här, det här kanske inte är jätte bra att äta'

E1: ah men asså de e väl typ, asså att inte röra på sig för att jag har ju börjat röra på mig mer nu, asså när vi började med hälsoprojektet och då har jag känt att såhär att jag mår bättre av att röra på mig istället för att sitta inne liksom

I: Är det då att du lägger in träningspass eller har du fått in mer vardagsmotion och kanske går till och från bussen, eller?

E:1 Nej men asså, jag tänker typ såhär att när jag kommer hem från skolan så äter jag typ och sen så går jag ut och springer i en halvtimme

I: mmh

E1: aah, men det är ibland 3-4 gånger i veckan

I: okej, då går vi över till nästa fråga, jag ska inte ta upp så mycket tid för dig (skrattar till)

E1: aah

I: eeh, berätta lite om hur du känner inför att utöva rörelse, motion och idrott eeh åå och vad har du liksom för typ av känslor när du utövar rörelse? Om du känner dig glad eller ledsen eller stressad och motivera gärna varför. Det kanske blev lite krångligt men förstår du frågan?

E1: eeh nej jag förstår inte (skrattar till)

I: Nej men vi kan börja såhär, hur känner du när du utövar rörelse, hur känner du när du är ute och springer tillexempel eller är ute och går eller är med på idrotten

E1: eeh asså jag tycker det är typ skönt att vara ute och springa och så

I: mmh

E1: och..

I: är det.. nej fortsatt

E1: aah men typ förut, då tyckte jag att det var jobbigt och så att ut och springa typ på idrotten och så men nu tycker jag det är roligt och så och det känns mycket bättre och vara ute och springa så nu när jag har liksom, sen har jag, aa men asså jag gör det liksom ofta å så

I: mmh, eeh är det någon skillnad på när du är med på idrotten kontra när du liksom utövar rörelse själv är ute och springer å sådär, hur du känner dig?

E1: asså de e typ ingen skillnad för att vi får liksom röra oss hur vi vill på idrotten så det är direkt ingen skillnad

I: Nej för du blir inte påverkad av människorna du har runt omkring dig hur du väljer att röra dig eller sådär?

E1: eh lite grann kanske, asså det är ju skönare om man är själv. Så det är ju en skillnad ändå

I: ah vad är liksom den, vad är skillnaden då om du ska försöka sätta ord på det

E1: Men det är väl såhär att jag känner mig lite obekvämt när det är människor runt omkring

I: Blir du stressad också när dom är runt omkring dig också?

E1: Ah lite grann liksom för när jag är själv då kan jag röra mig i min takt och hur jag vill och inte tänka på alla andra

I: Ah, okej vi kan ta nästa fråga. Du får jätte gärna... eller detta är fråga 6. Berätta lite om inför hur du känner att äta hälsosam mat och dricka hälsosam dryck eeh å smaken liksom hur det känns, upplevelsen av att äta onyttigt och nyttigt. Om du gillar nyttig mat eller om du inte gillar det eller tycker det är gott eller sådär. Om du känner att du behöver välja bort. Alla vet ju att läsk inte är bra. Om du då.. jag vet inte hur jag ska förklara men eh

E1: eh ah men jag förstår typ. Asså eh jag. I början hade jag typ såhär svårt att inte äta onyttigt för det kändes konstigt att bara äta nyttigt och så men nu så tycker jag att onyttigt mat å sådär asså inte är gott. Asså blir typ äcklad av det för att det är så fett. Typ sådära liksom

I: så det känns liksom som ett bra val när du väljer att äta nyttigare om jag förstår dig rätt?

E1: aah, men jag dricker fortfarande läsk och sånt

I: Men tror du att det här projektet har bidragit till att du har gjort det här valet att välja bort onyttig mat?

E1: ehh ja det tror jag, för att när vi började med det då var det typ liksom som en kick-start nästan på att äta nyttigt å sådära.

I: Ja okej, eeh vi har fyra frågor kvar. Du nämnde lite tidigare om din sömn jag tänkte att du jätte gärna får berätta lite hur du känner inför din sömn. Om du tycker att du sover för lite eller för mycket. Du nämnde även tidigare att du har börjat lägga dig tidigare i alla fall men också om du tycker din kvalitet på sömn är bra eller dålig?

E1: eh ja, jag tycker att jag sover ganska bra och att ehm jag tror att jag blir trött ganska tidigt på kvällen och det är nog för att jag är ute och rör på mig. Och då blir jag liksom trött på kvällen sen.

I: Och tror du att det här projektet har bidragit till att du har blivit mer medveten och har börjat tänka mer på din sömn

E1: ja det tror jag, men jag försökte även tänka lite på min sömn innan också men jag tror att et har blivit lättare nu när vi har haft det här hälsoprojektet

I: Den här, nästa fråga är ganska personlig så vill du inte svara på den så är det helt okej, ehm men den lyder i alla fall såhär att berätta lite om hur du känner inför din kropp och ge exempel på om du är missnöjd med någonting eller om du är nöjd din kropp och du får välja själv om du vill svara på den eller inte

E1: Skulle du kunna säga om det, jag hörde inte riktigt

I: Berätta lite om hur du känner inför din kropp och ge exempel på om du är missnöjd med någonting eller om du är nöjd din kropp. Och berätta gärna vad du är nöjd/missnöjd med och inte nöjd/missnöjd med

E1: Alltså jag tycker inte det är någon skillnad alls på innan hälsoprojektet, alltså jag vet inte vad jag ska svara

I: Men känner du dig nöjd med din kropp, alltså trivs du med dig själv?

E1: eh ja det gör jag väl

I: Du låter lite osäker



E1: ja men jag vet inte riktigt

I: Nej, vi kan släppa den frågan om du inte vill svara något mer

E1: eh ah

I: Berätta lite hur du känner inför dina relationer med vänner och familj ehm tycker du att du har för många vänner eller för få, eller har du goda relationer med din mamma och pappa, syster eller bror sådär

E1: Nej asså jag tycker typ att det är bra och så, jag har inte för få eller för många vänner eller sådär ah. Och det är liksom bra i min familj å sådär

I: mh, då ska vi se. Det är 13 frågor men dom tre sista är jätte korta. Berätta lite kort om du tycker din hälsa känns meningsfull eller inte och varför tror du att du tänker och känner så

E1: eh asså jag vet inte riktigt men jag tycker väl att hälsan är viktigt och så att man mår ju liksom bra av att asså att ha en bra hälsa å så.

I: Varför tror du att du tänker så? Är det något som påverkar dig att tänka så?

E1: eeh asså jag vet inte riktigt men det är väl nu när jag börjat träna å sådär men nu när jag springer sån har jag ju fått bättre eller jag tycker att jag har bättre hälsa och då mår jag ju bättre

I: mmh okej då ska vi se, nästa fråga. Vad tror du att man behöver tänka på och göra för att ha en god hälsa när man är 50 eller 60 år

E1: Oj, eh hehe jag vet inte riktigt

I: Och sen den sista. Är det något du skulle vilja tillägga om hälsa eller själva hälsoprojektet för unga som du nu har varit med och varit delaktig i

E1: eeh asså jag tror inte det

I: Är det någonting som vi skulle kunna ha gjort annorlunda, att det här var verkligen inte bra eller det här var jätte bra

E1: Eh asså ingenting som jag kommer på nu såhär direkt, jag tycker att det har varit bra liksom

I: Men då får jag tacka jätte mycket för att du har valt att delta i den här intervjun och att du delvis vill hjälpa mig så att jag kan skriva min rapport som jag ska skriva på högskolan men så ses vi om det är nästa vecka eller veckan efter det. Så får du ha det så bra

E1: aah detsamma

I: Tack så mycket, hejdå

E1: hejdå

## Samtal 2

I: eh sådär då ska vi se, jag ska ta fram dom första frågorna, det är tretton frågor ungefär och jag kommer att ta i alla fall tolv av dom, men första frågan är i alla fall 'Hur mår du idag?'

E2: bra, lite trött

I: Och sen nästa, hälsoprojektet har pågått nu i cirka 2,5 månad sedan vi började i september, har du tänkt på din egen hälsa mer än vanligt under den här perioden

E2: Jag tror inte det

I: Nej, ehm ja eller det kanske är dumt och fråga 'vad är det som inte gjort det' Men du har varit ganska hälsomedveten sedan innan hälsoprojektet

E2: eh ah typ

I: På vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam under perioden som hälsoprojekt har pågått?

E2: jag har försökt gå ut på promenader och hålla mig ute

I: mmh, eh har du gjort någonting mer då du har varit hälsomedveten

E2: ingen aning, ingenting som jag kan komma på nu i alla fall

I: Jag tänkte om du har gjort några andra val när du har ätit eller sådär

E2: Nej det tror jag inte

I: nej, på vilket sätt tycker du att du har varit mindre hälsosam under perioden som hälsoprojektet har pågått?

E2: det är väl att jag satte upp ett hälsomål som jag tappade lite när det har blivit lite mörkare och kallare ute

I: och då tycker du att du har varit mindre hälsosam för att du inte har uppfyllt ditt mål

E2: eh ah

I: Okej, då ska vi se. Berätta lite om hur du känner inför att utöva rörelse, motion och idrott och när du rör dig om du känner dig glad eller ledsen, eller nedstämt. Om du har någon speciell typ av känsla

E2: alltså jag känner mig piggare och mer fokuserad

I: ah, men det är ju mer en effekt av det men jag tänker mig liksom om du har några speciella känslor när du är med på idrotten gentemot när du rör dig på fritiden

E2: På idrotten är det mer tävlingsinriktat och sånt och på fritiden är det mer gå och tänka på allting

I: ah och känslomässigt, har du då några speciella känslor när du rör dig

E2: Nej jag tror inte det

I: Sen, tror du att hälsoprojektet har bidragit till hur du känner inför att utöva motion, idrott och rörelse

E2: asså jag tror inte det

I: nästa fråga fråga, berätta lite hur du känner inför att äta hälsosamt/ ohälsosamt samt hälsosam/ohälsosam dryck om du då tycker att ohälsosamt är gott eller att det inte är gott eller att hälsosam är gott eller inte. Eller att du tycker att det känns påtvingat.. förstår du vart jag vill komma?

E2: eh ah men det är lite olika, man kan inte äta onyttigt varje dag

I: Nej, så att du är medveten vad jag förstår det som men känns det påtvingat att äta nyttigt när du liksom vet att nu har jag ätit onyttigt i två dar så nu måste jag äta nyttigt eller känns ditt val mer naturligt?

E2: Nej det känns naturligt

I: mh okej, och sen tror du att hälsoprojektet har bidragit till hur du känner inför detta?

E2: eh nej det tror jag inte

I: eh nästa, berätta lite hur du känner inför din sömn, om du tycker att du kanske sover för mycket eller för lite. Eller om kvalitén är bra eller om den är dålig

E2: asså det är typ olika varje dag

I: vad är det som gör att det är olika då?

E2: men om jag typ är stressad så sover jag värre

I: är det då att kvelitén på sömnen är sämre eller att du sover mindre

E2: det är både och, kvalitén blir sämre och så sover jag mindre

I: Okej, berätta lite om hur du känner.. du behöver inte svara på den här fråga om du inte vill den är väldigt personlig men jag tänker att jag ställer den ändå. Berätta lite om hur du känner

inför din kropp om du känner dig nöjd eller missnöjd med, om de är något som du stör dig på eller inte

E2: eh den säger jag bort

I: du vill inte svara på den?

E2: nej

I: Berätta lite om hur du känner inför dina relationer med vänner och familj ehm och vill du inte svara på den här heller är det också okej men om du känner att du har för få vänner, för många vänner. Goda relationer med familjen eller om du inte har det

E2: Jag tror att jag har lagomt med många vänner och jag har bra kontakt med dom jag är vän med och så familjen, jag har bra kontakt med mamma än pappa.

I: Tror du att hälsoprojektet har bidragit till kring det här med relationer för dig? Att du kanske har blivit mer medveten eller har det alltid varit så?

E2: Det har typ alltid varit så

I: mmh, ehm då ska vi se. Berätta lite hur du känner kring din hälsa, om den känns viktig och meningsfull eller inte och vad tror du eller varför tror du att du tänker så eller känner så

E2: jag vet att hälsan är bra men jag vet inte riktigt varför

I: mmh tycker du inte att hälsoprojektet har nått ut med varför det är så viktigt?

E2: ehm nej jag tror inte det, jag kommer inte ihåg någonting

I: eller är det bara att hälsoprojektet har fått er elever och vakna till aah men det är viktigt men man får inte riktigt veta varför?

E2: ah typ så

I: Okej, men då ska vi se. Vi har två frågor kvar, vad tror du man behöver göra och tänka på för att ha en god hälsa när man är 50 och 60år?

E2: Då har man typ inget jobb så då kan man typ ut och gå, umgås med andra lite äldre människor, försöka skratta.

I: Är det någonting du skulle vilja tillägga om hälsa eller själva hälsoprojektet, om du har några synpunkter på om det har varit bra eller dåligt. Vad vi skulle kunna förbättra ehm osv

E2: Dom här dagarna dom var roliga men liksom när man ska sitta i aulan och lyssna på någon i flera timmar då blir det lite långtråkigt att man tappar intresset och lyssnar inte

I: ehm ja okej men då tar jag med det du har sagt och jag vill tacka så mycket för att du ville ta del av den här intervjun som ligger till grund för min rapport som jag ska skriva på

högskolan och jag kommer inte nämna några namn eller sånt och du är helt anonym, jag vet inte om det är nästa vecka vi ses eller veckan efter det men du får ha det så bra till dess i alla fall

E2: ah du med

I: Hej då

E2: Hej då

### Samtal 3

I: Sådär, då ska jag ta fram mina frågor. Det är ungefär 13 frågor men jag kommer väl ta i alla fall 12 av dem så det kommer på sin höjd att ta cirka 15min den här intervjun. Ehm och då inleder jag med en fråga, hur mår du idag?

E3: Jag mår bra

I: du mår bra

E3: det är bara lite mycket

I: Vad sa du, det är lite mycket?

E3: mmh

I: Är det skolan då eller?

E3: Det är allt möjligt, från sporten har jag inte varit ledig på 14 dagar

I: Ja okej

E3: Jag gör saker varje dag nu i två veckor

I: Oj jäklar, då är det full rulle

E3: ja och åtta matcher på två helger

I: oj jäklar, känner du dig trött?

E3: Ja och sen är det massa prov i skolan å sådär

I: ja det är stress innan jul, de samlar ihop allting

E3: mmh

I: ehm men nästa fråga i alla fall, det här hälsoprojektet har pågått nu i cirka 2,5 månad sedan det började i mitten på september, har du tänkt på din egna hälsa mer eller mindre än vanligt under den här perioden?

E3: Lite men inte så mycket

I: ehm nej, vad är det du har tänkt på när du har tänkt på din hälsa mer än vanligt. Kan du beskriva?

E3: Man har liksom börjat fundera mer på vad man ska äta å sådär

I: Mer än vad du gjorde innan?

E3: ah

I: eh ja okej, ehm på vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam under perioden som hälsoprojektet har pågått?

E3: eh ja jag har tränat

I: Är det någonting mer som du tycker har varit hälsosamt för dig som du har gjort?

E3: eh nja jag vet inte, inget speciellt

I: eh nej, har du tänkt någonting på maten?

E3: eh ja jag äter.. vi hade väl kostsamtal med sporten, handbollen och då ska man äta två nävar grönsaker och en frukt typ.ah så det har jag gjort å sådär

I: eh ja men då är det ju från dom som du har fått lite information då

E3: mm

I: På vilket sätt tycker du att du har varit mindre hälsosam under perioden som hälsoprojektet har pågått?

E3: jag vet inte riktigt

I: nej, är det någonting under perioden som du har gjort som du tror inte har varit bra för dig?

E3: Men hälsa.. är det typ såhär med relationer och sånt?

I: jaa asså det är ju alla dom här faktorerna som vi har pratat om

E3: men kanske typ när jag vart dumpad av min tjej förut att jag bara liksom lät, jag var för snäll typ

I: Ja så du hade kunnat göra något annorlunda där då?

E3: ja

I: mmh, fråga fem då. Berätta lite hur du känner för att utöva motion, rörelse och idrott ehm och sen får du gärna berätta vad du har för känslor när du utövar rörelse, motion och idrott

E3: jag tycker att det är roligt och sådär men jag har ju skulle ju vela byta lag

I: ja precis, ehm det är väl det som tynger dig ganska mycket vad jag förstår det som

E3: ja

I: kan nedstämd och stressad stämma in på hur du känner dig? Då eller?

E3: ja lite för jag pratade med mina tränare för ett tag sen, ah och då så eller det kanske var för en och en halv månad sen och då sa jag att jag tyckte att vi inte hade så mycket speltid och då sa han det på ett litet dåligt sätt

I: ja man kan ju lägga upp det på ett litet annorlunda sätt, på ett litet mer schyst sätt kanske, men en följdfråga på den här frågan då, kan det här hälsoprojektet bidra med något för hur du känner kring att utöva motion, rörelse och idrott?

E3: inte så mycket

I: nej, då ska vi se. Berätta lite hur du känner inför att äta hälsosam mat och hälsosam dryck, och då exempel att du tycker att det inte är så gott att äta onyttigt eller att du tycker det är jätte gott att äta onyttigt, att det känns påtvingat att äta nyttigt eller onyttigt ehm förstår du frågan?

E3: eh ja men vadå jag tycker det är gott att äta onyttigt men det är ju inte bra för kroppen jämt om man äter det ofta, men jag känner mig inte tvingad att äta nyttigt men jag måste ju det eftersom jag sportar

I: Tror du att hälsoprojektet har bidragit något till hur du känner när onyttigt eller nyttigt

E3: eh nej inget speciellt

I: nej, tänkte om det har gjort dig mer medveten

E3: jo men mer medveten om vad man ska äta typ

I: ah, okej. Då ska vi se, berätta lite om hur du känner för din sömn, om du tycker att du sover för mycket eller för lite?

E3: det blir ju det att när jag sportar så blir det inte så mycket sömn

I: nej, tycker du att kvalitén på sömnen är bra eller dålig?

E3: nej den är bra, men ibland kan det bli lite för lite sömn

I: är det timmarna som du tycker är för få?

E3: ah

I: ah okej, tror du att hälsoprojektet har bidragit något till hur du känner kring din sömn

E3: Nej inget speciellt men när jag sportar så kan det bli ganska mycket

I: okej, det här är en liten personlig fråga och du får bestämma själv om du vill svara på den eller inte men jag ställer den i alla fall, berätta lite om hur du känner inför din kropp om du känner dig missnöjd eller nöjd, bekväm eller obekvä

E3: nej jag är ganska nöjd med den, men inte.. förutom mitt hår . jag hatar min virvel

I: ja okej, du har en virvel i håret?

E3: japp som är svår att borsta ned, den ställer sig bara rakt upp, men i slutet av femman var jag inte så nöjd, det var då jag började växa på längden och då tunnade man ut

I: ja precis, det är ju lite sådär när man är tonåring man blir lite oproportionerlig men jag lovar att det rättar till sig

E3: Jag är heller inte så nöjd med min motorik för allting går så fort när man kommer in i allting , så min kropp har inte hängt med riktigt

I: ja okej, en klen tröst är ju att du kommer komma ikapp i alla fall, även fast det suger så komemr det att bli bra. Men har du någoting mer att tillägga eller vill du ta nästa fråga ?

E3: nej ta nästa fråga

I: Berätta lite hur du känner inför dina relationer med vänner och familj om du tycker att du har för många eller för få vänner

E3: nej det är lagom

I: ah ehm vad har du för relation med dina familjemedlemmar?

E3: det är bra

I: dras du mer till mamma eller pappa eller dras du till båda?

E3: lika

I: det är lika här precis som på förra frågan om du tror att hälsoprojektet har bidragit till hur du känner inför din kropp och sen med relationerna

E3: nej inget speciellt



I: ehm berätta lite hur du känner inför din hälsa om den känns viktig och meningsfull och varför du tror att du tänker och tycker så?

E3: nu förstod jag inte frågan

I: berätta lite om hur känner inför din hälsa, känns den viktig för dig?

E3: eh ja, den känns viktig

I: varför tror du att du tänker och känner så?

E3: för har man ingen bra hälsa så är det svårt att kunna bli någonting

I: vad är att kunna bli någonting? Tänker du inom sporten?

E3: ja inom sporten

I: måste man vara hälsomedveten för att det ska gå bra?

E3: mmh man ska veta vad man ska äta innan match och man ska veta vad som är bra

I: ehm, vad tror du att man behöver tänka på och göra för att ha en god hälsa när man är 50 eller 60år?

E3: vadå att ha en bra hälsa?

I: vad tror du att man behöver tänka på och göra för att ha en god hälsa när man är 50 eller 60år?

E3: att man rör på sig lite grann och inte bara sitter hemma

I: aah, och sen kan vi ta sista frågan. Är det någonting mer som du skulle vilja tillägga kring hälsa eller själva hälsoprojektet som du nu har varit delaktig i?

E3: vissa har inte tagit det seriöst

I: För jag tänker om det finns något som vi kan ändra på inför nästa gång?

E3: kanske att man inte har facebook att man har ett speciellt program typ som ping pong som alla har

I: ping pong?

E3: ja på skolan, om vi har läxor så skriver läraren ut det, för alla till skolan kanske inte har tillgång till facebook

I: nej precis, ja det kan ju vara någonting att tänka på att man inte tar det över internet, hade det underlättat för er om vi åkte till er mer och hade möten?

E3: aah

I: mmh, är det någonting mer? Är det något som har varit bra med projektet?

E3: Ja att man kanske får ta ansvar mer för vad man gör och inte gör

I: du tänker att inte bara det där med träningen? Utan mer utöver kanske?

E3: ja

I: okej, men vet du vad nu har inte jag några fler frågor utan jag får tacka så mycket att du varit med och deltagit så att jag rapport på högskolan och det kommer vara helt anonymt så jag kommer inte nämna några namn. Sen så ses vi nästa vecka eller i alla fall veckan där på, ta hand om dig till dess så får du ha det så bra

E3: ah hejdå

I: hejdå