

Hälsopedagogprogrammet

*Eva Andersson, Staffan Hultgren,
Lena Kallings & Eva Kraepelien Strid*

Hälsopedagogiska programmet skapades i samband med att dåvarande Idrottshögskolan i Stockholm blev självständig högskola, 1992/1993. Förutsättningarna för att bli en självständig högskola var bl.a. att kunna erbjuda flera programutbildningar. Folkhälsoinstitutet, numera Statens Folkhälsoinstitut, var från start representerad i högskolestyrelse och utbildningsnämnd. En naturlig utveckling, utifrån Idrottshögskolans bakgrund med lärarutbildningen och kurser i idrott och hälsa, var att utveckla en utbildning inom hälsa med inriktning på hälsopromotion. Hälsopedagogutbildningen bestod inledningsvis av två års programstudier. Studieupplägget utgjordes av ett basår tillsammans med övriga programstuderande, med därpå följande specifikt inriktade ämnesstudier/kurser. I samverkan med Folkhälsoinstitutet planerades inriktningsstudierna och representanter från Folkhälsoinstitutet medverkade i ett flertal kurser. Kurserna under andra året bestod av hälsopedagogik, vuxenpedagogik, ledarskap, näringslära, praktiskt folkhälsoarbete, prevention, promotion, folkhälsorelaterade sjukdomar ur ett samhällsperspektiv, fysisk aktivitet och folkhälsa samt hälsofrämjande aktiviteter med betoning på fysisk aktivitet. Varje kurs omfattade 5 poäng.

Utbildningen utvecklades tidigt till en treårig utbildning, 120 poäng, i dåvarande utbildningssystem (från läsåret 1995/96). Utbildningen kompletterades bl.a. med forskningsmetodik, C-uppsats och arbetsplatsförlagda studier. Programmet kvalitetssäkrades genom en successiv uppbyggnad av programråd med studeranderepresentanter, kursansvariga, representant från Folkhälsoinstitutet och inbjudna från arbetslivet. Avsikten var framförallt att ta upp planerade kurser utifrån erfarenheterna av genomförda kurser. Syftet med programråden var även att tillsammans med studeranden tillämpa goda hälsofrämjande förankringsprocesser. Programrådets verksamhet förankrades i samråd med utbildnings-

nämnden. Arbetet med Hälso pedagogprogrammets programråd blev uppmärksammat av Högskoleverket som publicerade arbetsformen i högskoleverkets rapport om goda exempel inom högskolan inom temat delaktighet och studerandeinflytande (se vidare HSV:s rapport 2003:31R).

Utbildningen vilade på en salutogen värdegrund där varje kursmoment planerades och utvärderades utifrån begreppen hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Det salutogena grundsynen genomsyrade alla kurser i år två och tre. Den pedagogiska grundtanken var att inom kursernas upplägg tillämpa den salutogena värdegrunden inom arbetsliv och fritid där arbetsformen stärker det hälsofrämjande budskapet. Programrådet blev utbildningens kärna där kurser validerades och utvecklades i samverkan och utifrån det omgivande samhällets behov. Utbildningen hade inledningsvis en inriktning mot arbetsliv, företagshälsovård och hälsofrämjande arbete på arbetsplatser. Hälso pedagogens roll var att fungera som en koordinator, planerare och ledare för det goda hälsofrämjande arbetet. Här ingick att planera, leda och utveckla interventionsprojekt med hälsofrämjande insatser. Ledordet för yrket hälso pedagog blev "förändringskonsult" där studeranden fick goda kunskaper, färdigheter och insikter i praktiskt förändringsarbete inom hälsa. Den studerande skulle ha kompetensen för att arbeta med förändringsprocesser hos individ, grupp, organisation, arbetsplats och samhälle med specifik kompetens inom hälsopromotion.

Inom kursen arbetsplatsförlagda studier fick varje kursdeltagare i uppgift att i samråd med uppdragsgivare planera och genomföra uppgifter utifrån arbetsplatsens behov. Studenterna fick därmed träning i att möta arbetsplatsen utifrån ett konsultativt förhållningssätt där uppdragsgivarens behov, möjligheter och förutsättningar var grundbetingelser för det fortsatta hälsofrämjande arbetet. Studeranden fick därmed möta många varierande arbetsområden under åren vilket ofta medförde att ett flertal studenter från varje utbildningsår erhöll anställning, projektledningsansvar och/eller konsultativa uppdrag utifrån genomförda arbetsplatsförlagda studier vid det hälso pedagogiska programmet. Fysisk aktivitet och hälsa har genomgående präglat utbildningens verksamhet. Hälsofrämjande ledarskap, gruppdynamik, kommunikation på individ-, grupp- och organisationsnivå har varit en bestående kärna inom tillämpat folkhälsoarbete med inslag av fysisk aktivitet och hälsofrämjande insatser.

Den arbetsplatsförlagda utbildningen har inneburit projekt inom olika arbetsområden. Uppgifterna har bestått av projektledning, ledning av interventionsinsatser, kartläggning av behov inom företag, organisationer, föreningsliv, kommun, landsting och statliga myndigheter. Inom kursen utvecklades tidskriften *Hälsopedagogen* som var ett verktyg för studenterna att tillämpa kunskaper inom hälsa. Hälsopedagogen gavs ut t.o.m. 2006 med utgivning till skola, primärvård och företagshälsovård.

Hälsopedagogprogrammet vid GIH har genomgående strävat efter en verksamhetsförankring med det omgivande samhället som ofta utmynnat i samverkansprojekt. Under 1998 fördjupades samarbetet med Folkhälsoinstitutet genom medverkan i planeringsgruppen för det fysiska aktivitetsåret 2001, Sätt Sverige i Rörelse. Pilotprojekt genomfördes med nationella konferenser både för studeranden vid landets högskolor med utbildningar inom hälsa samt för lärare i ämnet idrott och hälsa. Konferenserna genomfördes i samverkan med aktuella högskoleutbildningar.

Året 2001 utmynnade i ett antal projekt där Idrottshögskolan och det hälsopedagogiska programmet bidrog med arenaledare för arena förskola/skola och arena hälso- och sjukvård. Bl.a. innebar det att från starten arbeta för en framtagning av FYSS, *Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*, och FaR, *Fysisk Aktivitet på Receipt*, i samverkan med olika intresseorganisationer. Inom skolan implementerades begreppet rörelsetid och samverkanskonferenser avseende skolors och kommuners förutsättningar att kunna öka möjligheterna till fysisk aktivitet inom ämnet idrott och hälsa samt inom skolans totala verksamhet. Vidare initierades olika projekt för utomhuspedagogik, fysisk aktivitet för alla i samarbete mellan skola och föreningsliv samt utveckling av skolidrott i samverkan med Skolidrottsförbundet inom Riksidrottsförbundet. Samtliga projekt planerades och genomfördes i samverkan med aktuella intresseorganisationer.

Hälsopedagogprogrammet vid Idrottshögskolan/GIH har varit och är en utbildning som ständigt är under utveckling i samklang med det omgivande samhället och har under åren bidragit till implementeringseffekter avseende samhällsutvecklingen med inriktning på fysisk aktivitet och hälsa.

Utvecklingen sedan millenniumskiftet

Hälsopedagogprogrammet leder för närvarande till en kandidatexamen med huvudområdet Idrott, inriktning hälsa. Kurser med ingående moment i hälsopedagogutbildningen är idag:

Årskurs 1: IDROTT I, INRIKTNING HÄLSA I, 30 HP: Idrottslära och hälsa I, Anatomi och fysiologi I, Anatomi och fysiologi II, Idrotts- och hälsovetenskap I, A-uppsats; IDROTT II, INRIKTNING HÄLSA, 30 HP: Idrottslära och hälsa II, Tillämpad fysiologi, Rörelselära, Idrotts- och hälsovetenskap II, B-uppsats.

Årskurs 2: FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HP: Epidemiologi och biostatistik, Folkhälsoarbete I, Folkhälsoarbete II, Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet. FOLKHÄLSA II, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HP: Hälsöfrämjande fysisk aktivitet, Samhällsmedicin och hälsoekonomi, Stress och psykosocial miljö, Arbetsmedicin, hälsa och miljö.

Årskurs 3: FOLKHÄLSA III, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HP: Organisationsteorier och vuxnas lärande, Näringslära, kost och matkultur, Entreprenörskap och folkhälsa, Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, IDROTT III, INRIKTNING HÄLSA, 30 HP, Idrottslära och hälsa III, Idrotts- och hälsovetenskap III, Examensarbete, 15 hp.

Det hälsopromotiva ämnet vid GIH

En påtaglig vidareutveckling av Hälsopedagogprogrammet genomfördes strax efter millenniumskiftet. I detta sammanhang ska först nämnas att en förnyad lärarutbildning sattes igång höstterminen 2001. Här ingick ett krav i lärarutbildningen, mot högre grundskoleåldrar och gymnasiet, att två ämnen skulle ingå. Utgångspunkten på GIH var att skapa ett andra ämne utöver "Idrott" som kunde läsas vid GIH för de lärarstudenter som så önskade. Detta andra ämne skulle till stor del byggas på den kompetens som fanns vid GIH inom hälsa. Dåvarande rektor tillsatte en arbetsgrupp, med sju lärare, som i sitt utvecklingsarbete skulle bygga vidare på inriktningen och den kompetens som fanns inom Hälsopedagogprogrammet. Prioritet gavs att nybilda/vidareut-

veckla ett hälsopromotivt ämne och försöka organisera samläsning för alla hälsopedagog- och de lärarstudenter som valde denna andra ämnesinriktning vid GIH.

Under hela läsåret 2002/2003 pågick möten några gånger per vecka för arbetsgruppen som bestod av Staffan Hultgren, Kristjan Oddsson, Tage Sterner, Karin Redelius, Leif Strand, Gi de Faire (född Magnusson) och Eva Andersson som sammankallande sekreterare. I gruppen ingick lärarrepresentanter med kompetens inom alla ämnesområdena hälsopedagogik, idrottslära, humanbiologi och samhällsvetenskaplig inriktning. Vårterminen 2003 presenterade gruppen ett gemensamt framarbetat förslag för all personal och ledningsgrupp vid GIH, som ställde sig positiva till förslaget, varefter rektor tog beslut om att implementera "Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet" som kandidatexamensämne. De då nyframtagna kurserna om 20 poäng samlästes av hälsopedagog- och lärarstudenter på A- och B-nivå, varefter kurserna på C-nivå separerades utifrån programinriktning.

Hälsopedagogstudenterna läste sin C-kursen i det hälsopromotiva ämnet under det tredje studieåret och lärarstudenterna sin C-kurs sist i utbildningen, dvs. i termin 9. Möjligheten för lärarprogrammets studenter att läsa det hälsopromotiva ämnet inom ramen för sin utbildning pågick mellan läsåret 2003/04 fram till och med läsåret 2012/13. Därefter avslutades denna möjlighet i och med att denna typ av fördjupning som andra ämne inte godkändes i den nya lärarutbildningsreform som kom 2011.

Under de knappt tio åren som lärarstudenterna gavs denna möjlighet valde årligen en majoritet av alla lärarstudenter att läsa det hälsopromotiva ämnet. Många av dessa examinerade studenter arbetar extensivt i olika program och ämnen med inriktning mot hälsa inom Barn- och fritids- samt Omvårdnadsprogrammet. Åter andra har ansvar för olika hälsoinriktade ämnen och program på gymnasiet och för de äldre eleverna på grundskolan.

För Hälsopedagogprogrammet är benämningen på kurserna idag "Folkhälsa I (II/III), inriktning fysisk aktivitet" (å 30 hp). Sedan början på 2000-talet har de ingående kursmomenten kontinuerligt vidareutvecklats. I samband med GIH:s självvärdering och Högskoleverkets utvärdering av det hälsopromotiva ämnet vid GIH upphörde rätten till kandidatexamen i ämnet Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet

2006/07 (se vidare HSV 2007:8R). En anledning var bedömningen att vissa inriktningsområden, exempelvis epidemiologi inom det allmänna folkhälsovetenskapliga ämnesområdet inte förekom i tillräcklig omfattning i utbildningen vid GIH. Efter granskningen och den tillbakadragna examensrätten kom kurserna att benämnas "Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet". Inriktningen för kandidatexamen för hälsopedagogstudenterna återfördes till ämnet Idrott/Idrottsvetenskap.

I augusti 2008 tillsattes en ny utredning med anledning av högskolans strategiarbete och det hälsopromotiva områdets ställning vid GIH (Dnr 41-380/08, 2008-08-29). Denna gång bestod arbetsgruppen kring det hälsopromotiva ämnet av Eva Kraepelien-Strid, Örjan Ekblom, Lars Lindqvist, Staffan Hultgren, Kristjan Oddsson, Sara Hellbom samt Peter Schantz, (ordf.) Adjungerade till gruppen var även Eva Andersson och Lina Wahlgren. I utredningen konstaterade arbetsgruppen att ämnet behövde byggas upp med hjälp av en "långsiktig struktur i termer av forskningsgrupp/-er för att säkerställa fortsatt forskningsanknytning av utbildningen". Vidare behövde ämnesområdet ledas av en gästprofessor med biträde av en disputerad gästlärare med en bred forskningserfarenhet inom ämnesområdet. En av utredningens slutsatser var att ämnesområdet vid GIH behövde tydligare fokus mot fysisk aktivitet och folkhälsa som tillämpning. Studentens möjliga yrkesroller på individ, grupp- och befolkningsnivå samt de studerandes möjligheter att fortsätta sina studier på master- och forskarutbildningsnivå behövde också stärkas. Utredningen redovisades för högskolestyrelsen i juni 2009, som beslutade att de medel som hade avsatts för att "rädda" kandidatexamensrättigheten inom folkhälsovetenskap skulle finnas tillgängliga fram till 2012, och att den fortsatta implementeringen av utredningens slutsatser skulle överlåtas till tillträdande rektor.

Förslag på förändringar och utveckling av innehållet i det hälsopromotiva ämnet har således skett kontinuerligt under det första decenniet efter millenniumskiftet. Kursmomenten med bl.a. epidemiologi, folkhälsoarbete och idrottslära har på varierande sätt lyfts fram än mer i de befintliga kursplanerna. Studierektor för hälsopedagogprogrammet var tidigt 2000-tal Leif Strand. I nuvarande organisation (2013) är ordförande för hälsopedagogutbildningens programkommitté Lena Kallings, och ledare för enheten Fysisk aktivitet och hälsa, där hälsopedagogutbildningens frågor inkluderas, är Örjan Ekblom.

Verksamhetsförlagd utbildning (VFU) inom Folkhälsa

Hälsopedagogprogrammets verksamhetsförlagda praktik (VFU) har sedan läsåret 2003/04 fördjupats och vidareutvecklas alltjämt. Läraren Gi de Faire, var en av dem som initierade en VFU-verksamhet i halvklass under tre tillfällen per termin för att handleda olika personer i "fri träning". Målgruppen var framförallt äldre. VFU:n ingick då i kursen "Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet". Gi de Faire startade denna kostnadsfria träning och ordnade så att instruktören Lena Gejke kunde leda en verksamhet på onsdagsförmiddagar med styrketränings- och motionsgymnastikpass för frivilliga deltagare. Den fria träningen har därefter utvidgats med även två pass vattengymnastik på måndagar i simhallen vid GIH.

Sedan 2003 ingår två veckor i mitten respektive i slutet av terminen i hälsopedagogstudenternas VFU inom ramen för "Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet". I den första tvåveckorsperiodens VFU är inriktningen företag, organisationer och offentlig sektor såsom kommun och landsting. VFU-uppgiften består här av att kritiskt granska en organisation med avseende på antingen dess roll som hälsoaktör eller med avseende på hur man inom organisationen arbetar (preventivt eller kurativt) med individens hälsa. Centrala frågor är hur organisationen kvalitetssäkrar sin verksamhet, hur kopplingen till forskning och vetenskap görs samt vilken betydelse och med vilka argument hälsoarbete planeras och utförs i organisationen. Ett uttalat syftet med VFU-uppgiften är således att sammanlänka teori och praktik.

I den andra tvåveckorsperioden med VFU är inriktningen att ge studenten färdighet och förtrogenhet med att utföra och sammanställa resultat av hälsoundersökningar bestående av bl. a. fysiologiska tester, och hälsoenkätundersökningar om upplevd hälsa och livsstilsfrågor. Vidare övas förmågan att genomföra hälsosamtal utifrån testresultat och enkätsvar. Detta sker via genomförande av sådana samtal med ca 10 personer.

Inom kursen "Folkhälsa II, inriktning fysisk aktivitet" har studenterna sedan läsåret 2003/04 utfört VFU i form av ett hälsoprojekt (å 7,5 hp) fortlöpande över terminen. Omfattning och inriktningen på denna VFU-period har kontinuerligt utvecklats av olika involverade lärare på GIH. Här ingår att studenterna med frivilliga deltagare ger ledarledd

fysisk aktivitet två gånger per vecka under ett par månader. Dessförinnan utför de olika fysiologiska tester (av bl.a. kondition, styrka, rörlighet, balans, blodtryck, puls och kroppsmått) samt GIH:s enkätundersökning (med frågor, utvecklade av GIH-lärare, om upplevd hälsa, fysiska aktivitetsvanor, sömn, kost, rökning och alkohol). Två separata förtester utförs samt ett eftertest. Projektdeltagare har varit frivilliga personer utan och med olika sjukdomar, såsom personer med övervikt/fetma, ångest, depression och annan psykisk ohälsa samt äldre. Studenterna redovisar hälsoprojektresultaten, dels muntligt i konferensform, dels skriftligt.

Samarbetspartners för rekrytering av hälsoprojektdeltagare har varit olika kommuner (Solna, Täby, Lidingö), psykiatriska mottagningar, vårdcentraler, frivilliga organisationer samt företag i Storstockholm. Åtskilliga utexaminerade hälsopedagogstudenter är idag verksamhetschefer i olika kommuner och bidrar med deltagare till hälsoprojekten. Flera olika hälsopedagogstudenter arbetar även med FYSS (Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) samt FaR (Fysisk aktivitet på recept). Vissa har disputerat inom området Fysisk aktivitet och hälsa. Vårterminen 2013 var det ca 400-500 externa deltagare som gruppvis fullföljde projektterminen. De vanligast förekommande ledarleda fysiska aktiviteterna är styrketräning, motions- och vattengymnastik samt stavgång. I denna VFU-period integreras teori och praktik med tydlig inriktning mot ledarskap och konsultation i ett hälsoperspektiv. Hälsoprojekten genomsyras av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt mellan beteendevetenskap, naturvetenskap och tillämpad idrottslära med målsättningen att belysa fysiologiska, medicinska och psykologiska effekter av ökad fysisk aktivitet. En central uppgift för studenten är att motivera deltagarna till beteendeförändringar av betydelse för hälsan.

Under tredje och sista läsåret utförs VFU som består av studiebesök samt projektarbeten med projektledarskap inom antingen det privata näringslivet eller den offentliga sektorn.

Idrottskurserna inom hälsopedagogprogrammet

De tre Idrottskurserna (å 30 hp) ingår dels under hela första läsåret, innehållande olika kursmoment med idrottslära och humanbiologi, dels un-

der det tredje och sista läsåret. Det består av kursmoment med idrottslära respektive forskningsmetodik samt ett examensarbete (15 hp, grundläggande nivå). Innehållet i idrottskurserna har utvecklats under de senaste åren så att dessa ska vara alltmer lämpliga för studenternas framtida yrkesutövning. Bland annat har en tvärvetenskaplig tillämpning av FYSS (Fysisk aktivitet som sjukdomsbehandling och sjukdomsprevention) lyfts in samt kunskap om Fysisk aktivitet på recept (FaR). Inom Idrottskurserna genomförs A- och B-uppsatser under det första läsåret och ett examensarbete på kandidatnivå (C-nivå) avslutar studierna det tredje och sista läsåret.

Pågående utvecklingsarbete

Med start 2012 pågår ännu en förnyad översyn och förädling av Hälso pedagogprogrammet. Denna innebär att förtydliga vad en hälso pedagog utbildad vid GIH ”är” och ”kan” för alla parter, dvs. för framtida och nuvarande studenter, framtida arbetsgivare likväl som för GIH:s egen personal och lärare. I översynen ingår att identifiera och förtydliga möjliga arbetsuppgifter och arbetsgivare för hälso pedagoger, men även att anpassa utbildningen till arbetsmarknadens behov nu och i framtiden. Hälso pedagoger kan genom olika insatser stötta individer till hälsofrämjande fysisk aktivitet och matvanor. Arbetet kan ske på många nivåer, från exempelvis individuella samtal till samhällsplanering.

Folkhälsokonsortiet är ett nationellt akademiskt forum för de universitet och högskolor som bedriver utbildning inom det Folkhälsovetenskapliga ämnesområdet. GIH har deltagit sedan mitten av första decenniet på 2000-talet och är alltså medlem i konsortiet. Flera lärarrepresentanter vid GIH har vid olika tillfällen rest till lärosäten i landet och deltagit vid konsortiets årliga sammankomster. Här har diskuterats och utbytt erfarenheter om varierande utvecklingslinjer i de olika folkhälso utbildningar som bedrivs. Representanterna från GIH har i dessa sammanhang lyft fram vikten av fysisk aktivitet för folkhälsan – det ämnesområde som är vårt lärosätes specialitet inom både undervisning och forskning. Vidare har vi från GIH sammanstrålat med dessa lärare från andra lärosäten vid olika andra nationella och även internationella konferenser, då ytterligare kunskapsutbyte inom hälsa har skett.