

Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

Diarienummer:	2025-189
Projekttitel:	VIVA – Välmående I Vardagen- Naturliga metoder för att främja ungdomars hälsa i resursskolor
Anslagsmottagare:	Karolinska Institutet
Projektledare/Kontaktperson:	Susanne Andermo
Projektstart:	20260101
Projektslut:	20271231
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:	1 550 000 SEK

Sammanfattning: (200 - 300 ord)

Ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), som ADHD och autism upplever ofta både psykisk och fysisk ohälsa, med stress, bristande återhämtning och en problematisk skolsituation. Trots växande kunskap om vikten av naturkontakt, fysisk aktivitet och återhämtning som hälsofrämjande faktorer saknas forskning om hur sådana naturliga och förebyggande metoder kan integreras systematiskt i skolans vardag. Kunskap saknas också om hur insatser kan samskapas utifrån ungdomarnas egna erfarenheter och behov. Det övergripande syftet med VIVA-projektet är att utforska, utveckla och utvärdera naturliga och icke-farmakologiska metoder genom ökad rörelse och utomhusvistelse i gröna miljöer för att stärka elevers hälsa i nära samarbete med ungdomar, vårdgivare och skolpersonal.

Projektet genomförs under två år och riktar sig till elever i årskurs 7–9 i resursskolor och särskilda undervisningsgrupper. Projektet innefattar två faser: 1) en behovsanalys och samskapande och 2) en experimentell single-case studie med implementering och utvärdering av hälsofrämjande aktiviteter.

Fas 1 innefattar intervjuer och fokusgrupper med skolpersonal, elever och vårdnadshavare. Genom samskapande undersöks ungdomarnas behov och preferenser, samt hur genomförbara och meningsfulla aktiviteter kan utformas, såsom aktiv vila, rörelseaktiviteter, vistelse i natur och djuraktiviteter.

Fas 2 är en Single Case Experimental Design (SCED) studie. Interventionen omfattar extra rörelsepass, promenader samt en valfri aktivitet. Skolpersonal, elever och vårdnadshavare fyller i frågeformulär om emotionsreglering, välbefinnande och mental hälsa.

Data analyseras med en deduktiv innehållsanalys baserad på CFIR-ramverket i fas 1 och med visuella grafer och effektstorlekar i fas 2.

Resultaten kommer kunna användas för att utveckla hälsofrämjande metoder för elever med autism och ADHD. Projektet förväntas även bidra med konkret stöd till skolor och skolpersonal att arbeta mer medvetet med hälsa och återhämtning i vardagen, särskilt med elever med särskilda behov. Detta kan stärka skolans övergripande arbete med psykisk hälsa och skapa långsiktiga positiva effekter både för ungdomarna och för skolmiljön i stort.