



Länstyrelsen
Skåne



UPPSALA
UNIVERSITET

Upplevelser av MILSAs samtalscirkel om psykisk hälsa och välbefinnande på arabiska – en pilot i Lund

Utvärderingsrapport

Innehåll

Sammanfattning.....	2
Summary	4
Inledning	6
Bakgrund	7
Pilottest av samtalscirkel i projekt Insam	7
Samtalscirkeln Vägen vidare efter flykten	7
Utvärdering	10
Tillvägagångsätt	10
Utvärderingens deltagare	11
Samtalscirkeldeltagarna.....	11
Personal från MILSA och Insam-projektet	11
Resultat	12
Enkät till samtalscirkeldeltagare	13
Upplevelser av deltagandet	13
Ny kunskap.....	13
Hälsopåverkande handlingar.....	14
Hälsopåverkan.....	15
Deltagarnas egna reflektioner	16
Fokusgruppsdiskussion med samtalscirkeldeltagare.....	17
Att få prata om hälsa och välbefinnande på sitt modersmål.....	17
Att få perspektiv.....	17
Att lära sig och motiveras	17
Andra faktorer som påverkar måendet	18
Intervjuer med personal från MILSA och Insam	19
Deltagarnas upplevelser och mående	19
Samverkan mellan MILSA och Insam	20
Diskussion	22
Slutsats.....	25
Rekommendationer	25
Referenser.....	26
1. Tabeller med resultat från enkätundersökningen	27

Sammanfattning

Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap vid Uppsala universitet har på uppdrag av Länsstyrelsen Skåne utvärderat en pilot av samtalscirkeln *Vägar vidare efter flykten*, en samtalsgrupp i studiecirkelformat med syfte att främja psykiskt och fysiskt välbefinnande, stresshantering, försoning, acceptans och möjligheter. Samtalscirkeln vänder sig till nyanlända flyktingar som har svårt att ta till sig de generella insatserna i etableringsprogrammet på grund av en hög stressnivå eller ett starkt uttalat behov av en stödjande miljö. Pilottestet har genomförts i samverkan mellan å ena sidan Länsstyrelsen Skåne och MILSA (MILSA kunskapsbaserad stödplattform för migration och hälsa) som är del av Partnerskap Skåne, och å andra sidan projekt Insam, där sfi-elever får tillgång till anpassad undervisning samt hälsofrämjande och arbetsmarknadsetablerande aktiviteter. I pilottestet har samtalscirkeln genomförts som en aktivitet i Insam. Utvärderingens syfte har varit att genom en enkätundersökning och fokusgruppsdiskussion få kunskap om hur samtalscirkeldeltagarna har upplevt samtalscirkeln innehåll och upplägg samt hur deltagandet påverkat dem ur ett hälsofrämjande perspektiv. Ett annat syfte har varit att genom individuella intervjuer få kunskap om hur involverade tjänstemän upplevt samverkan kring samtalscirkeln.

Utvärderingen visar att deltagarna upplevde det som meningsfullt att delta i samtalscirkeln. De fick ny kunskap om psykisk hälsa och deras hälsa har påverkats positivt. Deltagarna uppskattade att de fick möjlighet att prata om migrationsrelaterad stress på sitt modersmål tillsammans med andra deltagare och ledare med liknande bakgrund som dem själva. Det i kombination med att de fick se filmserien *Efter flykten* gav dem ett vidgat perspektiv på sin egen situation och ett mer positivt tankesätt. Flera deltagare har anammat nya hälsosammare vanor genom att till exempel vara mer fysiskt aktiva och praktisera olika avslappningsövningar. En del har själva tagit kontakt med andra aktörer i samhället för att få stöd vad gäller sin psykiska ohälsa. En del faktorer i deltagarnas liv som även påverkar hälsan negativt, såsom arbetslöshet och tidsbegränsat uppehållstillstånd, kunde de inte få direkt hjälp med via samtalscirkeln. De gavs dock möjlighet att prata om dessa utmaningar, vilket uppskattades.

Samtalscirkeln syfte, vad som skiljde den åt jämfört med andra aktiviteter som deltagarna deltog i parallellt, och varför de deltog var inte tydligt för alla deltagare. Personal från Insam anser att samtalscirkeln styrka ligger i ett genomarbetat material, kompetenta samtalscirkelledare, och i möjligheten att samtala om hälsa och välbefinnande på deltagarnas modersmål. Personal från MILSA och Insam upplever att samverkan med samtalscirkeln emellan fungerade väl även om de i efterhand anser att löpande schemalagda operativa samverkansmöten hade varit önskvärt. Samverkan kring genomförandet av samtalscirkeln i Insam har inneburit fördelar för båda parter. Samtalscirkeln har satt igång hälsofrämjande processer för deltagarna, vilka Insam kunnat bygga vidare på och parallella aktiviteter i Insam har kunnat användas som komplement till studiecirkelarna.

Inför framtida integrering av samtalscirkeln i liknande projekt rekommenderas framförallt inkludering av:

- 1) gemensam inledande information från samverkansaktörer till deltagare om framförallt samtalscirkelns och övriga eventuellt parallella aktivitetens syfte,
- 2) möjlighet för deltagarna att få löpande och upprepad information om detsamma,
- 3) att operativa samverkansmöten planeras in löpande under samtalscirkelperioden,
- 4) att det fortsatt finns en stödjande miljö kring samtalscirkeln så att deltagare vilka visar sig må sämre än förväntat kan hänvisas vidare för att få individuellt stöd, och
- 5) en tydlig koppling mellan samtalscirkeln och eventuella arbetsmarknadsetablerande aktiviteter i projektet.

Följande rapport är en del av en rapportserie innehållande utvärderingar av Länsstyrelsen Skåne och MILSAs fördjupningsarbete med psykisk hälsa och föräldraskapsstöd.

Rapporten bygger vidare på tidigare publicerade rapporter:

- Wängdahl, J & Engström, K. (2021) *Deltagares upplevelser av MILSA fördjupningsutbildning för samhälls- och hälsokommunikatörer om psykisk hälsa och välbefinnande – en pilotstudie*. Uppsala: Uppsala universitet.
http://partnerskapskane.se/file_download/122/Utv%C3%A4rderingsrapport+f%C3%B6rdjupning+psyksisk+h%C3%A4lsa+Uppsala+universitet.pdf
- Wängdahl, J. (2021) *Nyanlända deltagares upplevelser av samtalscirkeln Vägar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020*. Uppsala: Uppsala universitet.
http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+studiecirkeln+v%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

Rekommenderad citering av rapporten: Wängdahl, J. & Tomsfelt, C. 2021. Upplevelser av MILSAs samtalscirkel om psykisk hälsa och välbefinnande på arabiska – en pilot i Lund. Utvärderingsrapport. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne.

Summary

The Department of Public Health and Caring Sciences at Uppsala University has, on behalf of the County Administrative Board of Skåne, evaluated a pilot test of the support group *Ways Forward After the Escape*, a discussion group in a study circle format with the aim of promoting mental and physical well-being, stress management, reconciliation, acceptance and opportunities. The support group is for newly arrived refugees who have difficulties partaking in the general activities of the Swedish establishment programme due to a high level of stress or a need for a supportive environment. The pilot test has been carried out in collaboration between the County Administrative Board of Skåne and MILSA (MILSA knowledge-based support platform for migration and health) which is part of Partnership Skåne, and, on the other hand, project Insam, where students in Swedish language training has access to adapted teaching as well as health promotion and labour market establishment activities. In the pilot test, the support group has been carried out as an activity in Insam. The purpose of the evaluation has been to gain knowledge through a survey and a focus group discussion about how support group participants have experienced its content and structure and how participation affected them from a health-promoting perspective. Another purpose has been to gain knowledge through individual interviews about how the officials involved experienced collaboration around the support group.

The evaluation shows that the participants thought it was valuable to partake in the support group. They gained new knowledge about mental health and their health has been positively affected. Participants appreciated that they had the opportunity to talk about migration-related stress in their mother tongue together with other participants and leaders with similar backgrounds to themselves. This, combined with the fact that they watched the film series *After the Escape*, gave them a broadened perspective on their own situation and a more positive mindset. Several participants have adopted new healthier habits by, for example, being more physically active and practicing various relaxation exercises. Some of them have contacted other actors in society for support regarding mental ill-health. The support group could not affect some factors in the participants' lives that also negatively affect health, such as unemployment and a temporary residence permit. However, the group became a valued forum in which to talk about these challenges.

The purpose of the support group, what distinguished it from other parallel activities, and reasons for being recruited to the group was not clear to all participants. Staff from Insam believe that the strength of the support group lies in a sound material, competent support group leaders, and in the opportunity for participants to discuss health and well-being in their mother tongue. Staff from MILSA and Insam perceive that their collaboration worked well, even if they subsequently believe that ongoing scheduled operational collaboration meetings would have been desirable. Inserting the support group in the Insam project has brought benefits to both parties. The support group has started health-promoting processes for the participants which Insam has been able to build on, and parallel activities in Insam have been used as a complement to the support group.

For future integration of the support group into similar projects, inclusion of the following is recommended:

- 1) joint initial information from collaborative actors to participants on, in particular, the purpose of the support group and other parallel activities,
- 2) the opportunity for participants to receive ongoing and repeated information,
- 3) that operational cooperation meetings are planned on an ongoing basis during support group implementation,
- 4) that there is a continued supportive environment for participants of the support group after its finalisation, for those who need additional individual support,
- 5) a clear link between the support group and any parallel labour market-establishment activities.

The following report is part of a series of reports containing evaluations of the County Administrative Board of Skåne and MILSA's in-depth work with mental health and parenting support.

The report builds on previously published reports:

- Wångdahl, J & Engström, K. (2021) *Deltagares upplevelser av MILSA fördjupningsutbildning för samhälls- och hälsokommunikatörer om psykisk hälsa och välbefinnande – en pilotstudie*. Uppsala: Uppsala universitet.
http://partnerskapskane.se/file_download/122/Utv%C3%A4rderingsrapport+f%C3%B6rdjupning+psyksisk+h%C3%A4lsa+Uppsala+universitet.pdf
- Wångdahl, J. (2021) *Nyanlända deltagares upplevelser av samtalscirkeln Vägar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020*. Uppsala: Uppsala universitet.
http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+studiecirkeln+v%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

Recommended citation of the report: Wångdahl, J. & Tomsfelt, C. 2021. Experiences of MILSA's support group on mental health and wellbeing in Arabic – a pilot test in Lund. Evaluation report. Malmö: County Administrative Board of Skåne.

Inledning

Många nyanlända med flyktingbakgrund lider av migrationsrelaterad stress och inte sällan försämras deras hälsa under de första åren i det nya landet. Något som delvis beror på att det finns ett stort antal riskfaktorer för ohälsa kopplade till migrationsprocessen (1). Ohälsa såsom hög stressbelastning kan göra det svårt att tillgodogöra sig olika etableringsinsatser och att integrera sig i samhället (2).

MILSA är en plattform för kunskapsbaserad utveckling och samarbete mellan praktiker och forskare kring migration och hälsa. MILSA är verksamhet i Partnerskap Skåne, en modell för holistisk samverkan och metodutveckling i syfte att stödja nyanländas samhällsetablering i Skåne med fokus på hälsa, delaktighet och egenmakt. MILSA har sin bas i Skåne och samordnas av Malmö universitet och Länsstyrelsen Skåne men verkar nationellt i samarbete med olika lärosäten och aktörer på integrationsområdet. MILSA startade 2008 och verkar sedan 2013 i olika projektprogram inom vilka olika insatser genomförs och forskning bedrivs. För mer utförlig beskrivning av MILSA hänvisar vi till rapporten "Nyanlända deltagares upplevelser av studiecirkeln Vågar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020"¹². Studier genomförda inom MILSA visar att en stödjande miljö som till exempel underlättar nätverkande och språkträning i civilsamhället i anslutning till samhällsorienteringen för nyanlända, kan minska den negativa hälsoutvecklingen som ofta sker under de första åren i Sverige (3). År 2017-2021 utvecklades och genomfördes en nationell grundutbildning för samhälls- och hälsokommunikatörer (MILSA utbildningsplattform) i form av ett nationellt EU-projekt inom MILSA³. Projektet syftade till att bidra till en nationell kvalitetssäkring av samhällsorientering med kultursensitiv hälsokommunikation i Sverige, varav det senare är en erkänd metod för att främja migranternas hälsa (4, 5). Totalt deltog cirka 200 samhälls- och hälsokommunikatörer verksamma inom samhällsorienteringen i utbildningen. Kopplat till projektet fick Länsstyrelsen Skåne, projektansvarig för MILSA utbildningsplattform, i uppdrag av Socialdepartementet att utveckla och sprida fördjupningar om psykisk hälsa, välbefinnande och föräldraskap. Detta har lett till att fördjupningsutbildningar för samhälls- och hälsokommunikatörer och studiecirkel om psykisk hälsa och föräldraskap med tillhörande material tagits fram och börjat implementeras.

Syftet med den här rapporten är att presentera resultat från utvärderingen av MILSAs samtalscirkel om psykisk hälsa och välbefinnande (*Vågar vidare efter flykten*), som genomfördes med arabisktalande migranter i Lund våren 2021.

¹ Wångdahl, J. 2021. Nyanlända deltagares upplevelser av studiecirkeln Vågar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne. http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+studiecirkeln+V%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

² I tidigare rapporter benämns samtalscirkel och samtalscirkelledare som "studiecirkel" och "studiecirkelledare".

³ Svensson, P., Wångdahl, J., & Zdravkovic, S. 2021. Utvärdering av MILSA-utbildningen En delutvärdering av MILSA utbildningsplattform för samhälls- och hälsokommunikation. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne.

Bakgrund

Pilottest av samtalscirkel i projekt Insam

Insam (IRIS), som i denna rapport benämns som endast Insam, drivs av Finsam Lund och bygger vidare på ett projekt som tidigare drevs av Arbetsförmedlingens etableringsuppdrag i samarbete med primärvård, vuxenpsykiatri, kommun och Röda Korset. Projektet har fortsatt i Finsam Lunds egen regi genom samarbete med Lunds kommun och arbetsförmedlingen, och genom delfinansiering från ESF. Insam har utarbetats i syfte att förbättra effektiviteten kring nyanlända som på grund av ohälsa inte kan delta i planerade integrationsinsatser, utifrån att personer med PTSD och migrationsrelaterad ohälsa ofta har svårt att delta i svenska för invandrare (sfi). Genom Insam får nyanlända möjlighet att studera i en mindre grupp, i lugnare miljö och under kortare pass. Parallellt med sfi-undervisning erbjuds deltagarna hjälp att förbättra sin hälsa och att närma sig arbetslivet, och sfi-lärare arbetar tillsammans med hälsocoach, arbetsmarknadskonsulent och arbetsförmedlare (6, 7). Samtliga aktiviteter genomförs i Insams lokaler i anslutning till Komvux i Lund.

Åtta arabisktalande deltagare hade våren 2021 möjlighet att delta i kompletterande samhällsorientering och MILSAs samtalscirkel *Vägar vidare efter flykten*, utöver att de deltog i Insams ordinarie aktiviteter. Deltagarna valdes ut av Insams projektledning utifrån ett antal kriterium. De skulle vara arabisktalande och kunna delta i aktiviteterna två förmiddagar i veckan. De skulle också må tillräckligt bra för att kunna delta aktivt i samtalscirkeln, vilket innebar de som skulle påbörja eller nyligen hade påbörjat behandling för PTSD inte var aktuella. Deltagarna fick information om och erbjöds delta i kompletterande samhällsorientering, samtalscirkel samt utvärdering av denna genom ett informationsmöte på arabiska som hölls av ledarna för samtalscirkeln och utredare från Länsstyrelsen Skåne. De som var närvarande samtyckte till att delta i aktiviteterna och träffades därefter två dagar i veckan under tolv veckors tid i Insams lokaler för att delta i kompletterande samhällsorientering en dag och samtalscirkeln den andra dagen. Aktiviteterna integrerades i deltagarnas ordinarie Insam-schema.

Samtalscirkeln *Vägen vidare efter flykten*

Vägar vidare efter flykten – en samtalscirkel för migranter som lever med en förhöjd stressnivå, är det fullständiga namnet på MILSAs samtalscirkel som är en produkt av Partnerskap Skånes metod- och materialutvecklingsarbete vilket syftar till att främja nyanländas hälsa och välbefinnande. Samtalscirkeln har tagits fram i samverkan mellan Partnerskap Skåne och aktörer med särskild kompetens inom området och vänder sig till nyanlända flyktingar med ett starkt uttalat behov av en stödjande miljö, som på grund av sin hälsa och hög stressnivå har svårt att ta till sig generella insatser som ingår i etableringsprogrammet. De ska dock inte vara svårt traumatiserade. Samtalscirkeln baseras delvis på ett tidigare utvecklingsarbete i MILSA där en modell för prevention och rehabilitering integrerad i etableringen för nyanlända flyktingar tagits fram (PREMO, psykosocial preventionsmodell) modell. PREMO innefattade samtalsgrupper, hälsofrämjande aktiviteter och traumabehandling (8). Utvärdering av PREMO visade att otillräckliga resurser, individuella och strukturella, i kombination med höga stressnivåer leder till en sämre förmåga att upprätthålla den psykiska hälsan. Detta kan i sin tur påverka andra områden i livet, såsom det egna föräldraskapet. En individs förmåga att hantera krav och olika stressfaktorer är beroende av individens inneboende och sociala resurser, tillgängligt socialt stöd och sociala nätverk samt tillit till andra (9).

Övergripande handlar samtalscirkeln om välbefinnande, stresshantering, försoning och acceptans. Syftet är att deltagarna genom samtalscirkeln ska få:

- Metoder för att minska sin stressnivå för att kunna ta nästa steg i livet.
- Förståelse för att det är normalt med en hög stressnivå i den situation som de befinner sig i och att psykisk ohälsa inte är något att skämmas för.
- Ökad motivation att arbeta med att främja och bibehålla den egna hälsan.
- Förstärkt tro på den egna förmågan och ett mer positivt och framåtblickande synsätt.
- Förståelse för och verktyg till att arbeta med processer som kan leda till försoning och acceptans.

För att uppnå detta används samtalscirkelmethodikens grunder, där samtalscirkelledaren leder samtal i gruppen utan att agera sakkunnig eller lärare. Genom olika samtalsstimulerande övningar och material är det i stället deltagarna själva som styr fokus för samtalen samt hjälper varandra att hitta sätt att hantera exempelvis stress och stärka sitt välbefinnande. I Insam leddes samtalscirkeln av en kvinnlig och en manlig arabisktalande samhälls- och hälsokommunikatör (SHK) från Länsstyrelsen i Skåne, vilka själva tidigare kommit till Sverige som flyktingar. Båda har arbetat många år som SHK (6 respektive 9 år). Den ena har deltagit både i MILSA:s grundutbildning⁴ och MILSA:s samtalscirkelledarutbildning om psykisk hälsa och välbefinnande⁵ och den andra har varit involverad i dessa utbildningar som lärare och sakkunnig. I detta pilottest har samtalscirkelledarteamet utgjorts av två ledare, där den ena ledaren har varit mer praktiskt involverad i att leda gruppens träffar, och den andra främst haft en stödjande roll gentemot den andra ledare samt ansvarat för att fånga upp och förmedla viktig information till Insam-personal.

Samtalscirkelledarna följde i stort sett det samtalscirkelupplägg som finns i MILSAs samtalscirkelhandledning *Vägar vidare efter flykten*⁶. Denna innehåller grundläggande fakta om olika teman kopplade till psykisk hälsa samt anvisningar för hur träffar kan planeras och läggas upp. Vidare innehåller den tips på hur trygghet kan skapas i gruppen, på hur det går att hantera olika svåra situationer som kan uppstå, praktiska övningar samt förslag på hur MILSAs filmserie *Efter flykten*⁴ kan användas för att främja samtal.

Filmserien *Efter flykten* består av tre filmer som vänder sig direkt till nyanlända i Sverige. Filmernas syfte är att öppna upp för lärande samtal om psykisk hälsa kopplat till migration men också att förmedla konkret kunskap och ge hopp om ett framtida bra liv i Sverige. Filmerna är tematiskt uppbyggda och fokuserar på identitet, stress och traumatisk stress. Filmerna drivs framåt genom en påhittad berättelse om en person som migrerat och lyckats etablera sig i Sverige. I filmerna delar han med sig av sina tankar om sitt tidigare och nuvarande liv. Det vill säga erfarenheter, tankar och känslor som är vanliga hos personer som har migrerat och befinner sig i fasen att etablera sig i ett nytt land. Parallellt visas reflektioner från personer

⁴ Svensson, P., Wångdahl, J., & Zdravkovic, S. 2021. Utvärdering av MILSA-utbildningen En delutvärdering av MILSA utbildningsplattform för samhälls- och hälsokommunikation. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne.

⁵ Wångdahl, J & Engström, K. 2021. Deltagares upplevelser av MILSA fördjupningsutbildning för samhälls- och hälsokommunikatörer om psykisk hälsa och välbefinnande – en pilotstudie. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne.
http://partnerskapskane.se/file_download/122/Utv%C3%A4rderingsrapport+f%C3%B6rdjupning+psyksisk+h%C3%A4lsa+Uppsala+universitet.pdf

⁶ Finns att ta del av på Partnerskap Skånes webbsida: <http://partnerskapskane.se/psykisk-haelsa/>

med egna, verkliga erfarenheter av att vara ny i Sverige efter flykt och som idag har integrerats i det svenska samhället. Inom ramen för varje tema förmedlas även information av yrkesverksamma personer med kunskap om psykisk hälsa och etablering av nyanlända. För utförlig beskrivning av samtalscirkeln och dess material, se tidigare utvärderingsrapport "Nyanlända deltagares upplevelser av samtalscirkeln Vagar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020"⁷.

⁷ Wångdahl, J. 2021. Nyanlända deltagares upplevelser av studiecirkeln Vagar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne. http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+samtalscirkeln+V%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

Utvärdering

Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap vid Uppsala universitet har haft i uppdrag av Länsstyrelsen i Skåne att utvärdera MILSAs samtalscirkel *Vägar vidare efter flykten* som genomfördes inom Insam-projektet i Lund våren 2021. Ansvarig forskare var Josefin Wångdahl vid Uppsala universitet som tillsammans med Caroline Tomsfelt vid Länsstyrelsen i Skåne genomförde utvärderingen samt sammanställde dess resultat i form av denna rapport.

Primärt syfte med utvärderingen var att få kunskap om hur deltagarna i samtalscirkeln upplevde dess innehåll och upplägg samt upplevt hur deltagandet påverkat dem utifrån ett hälsofrämjande perspektiv. Ett annat syfte var att få kunskap om hur aktörer i MILSA och Insam upplevde samverkan kring samtalscirkeln. Parallellt pågår och planeras ytterligare utvärderingar inom MILSA som syftar till att ge kunskap om hur kommunikatörer som deltar i fördjupningsutbildningar, och nyanlända migranter som deltar fler studiecirkel om psykisk hälsa och föräldraskap, upplever och påverkas av att delta i dem.

Tillvägagångsätt

Samtliga åtta deltagare i samtalscirkeln fick en förfrågan om att besvara en enkät samt delta i en fokusgruppsdiskussion för att dela med sig av sina upplevelser av deltagandet i samtalscirkeln om psykisk hälsa och välbefinnande. Information om utvärderingen och förfrågan om deltagande i den gavs muntligt på arabiska i inledande informationsträff, och muntligt och skriftligt på arabiska cirka två veckor innan data samlades in. Samtliga samtyckte till att delta i utvärderingen och fick därmed svara på enkät och delta i fokusgruppsdiskussion på arabiska veckan efter samtalscirkelns sista träff.

Enkäten bestod av 17 frågor vilka främst handlade om hur deltagarna upplevde deltagandet i samtalscirkeln, vad de fått för ny kunskap genom den samt hur de upplevde att de påverkats av att delta i den. Därutöver ställdes ett antal bakgrundsfrågor och en öppen fråga som gjorde det möjligt att kommentera deltagandet i samtalscirkeln med egna ord. Enkäten besvarade enskilt i samma lokal som samtalscirkeln ägt rum. Samtliga fick enkäten av ett arabisktalande språkstöd (sambands- och hälsokommunikatör från Länsstyrelsen i Skåne) som fanns på plats för att svara på eventuella frågor. De som önskade och hade behov av det fick enkäten uppläst för sig och svarade muntligt. Ifyllda enkäter matades därefter in i en databas innan statistisk beskrivande analys genomfördes.

Som stöd för fokusgruppsdiskussionen användes en semistrukturerad frågeguide med frågor som fokuserade på hur deltagarna hade upplevt samtalscirkelns samtal, teman, och övningar. Diskussionen modererades av svensktalande utvärderare från Länsstyrelsen i Skåne och arabisktalande språkstöd (samma som delade ut enkäten) som agerade tolk. Fokusgruppsdiskussionen genomfördes under cirka 1 h och 45 min (exkl. paus), dagen efter ifyllandet av enkäten och i samma lokal som samtalscirkeln ägt rum. Hela diskussionen spelades in och transkriberades innan insamlad data analyserades tematiskt. En av deltagarna valde att avbryta sitt deltagande i fokusgruppsdiskussionen efter halva tiden.

Vidare genomfördes individuella intervjuer med personal från Insam-projektet och från MILSA. Intervjuerna utgick från en semistrukturerad intervjuguide med frågor om aktörernas uppfattning av deltagarnas

upplevelse, samverkan, samt lärdomar från att sammanföra samtalscirkeln och Insam-projektet. Intervjuerna genomfördes online, pågick i 30-60 minuter och spelades in. Därefter analyserades och sammanfattades de skriftligen.

Utvärderingens deltagare

Samtalscirkeldeltagarna

Fem män och tre kvinnor i åldern 45-64 år deltog i samtalscirkeln samt i utvärderingen av den. Alla svarade på enkäten men inte på alla frågor och alla deltog i fokusgruppsdiskussionen, men en avbröt sitt deltagande efter cirka halva tiden. Samtliga var relativt lågutbildade. Fem var födda i Syrien, övriga i Irak och Kuwait. Samtliga hade kommit till Sverige någon gång under perioden år 2015-2019, varav alla utom en fått uppehållstillstånd av asylskäl eller som anhörig. De flesta hade kommit till Sverige år 2015-2017 och därmed deltagit i den ordinarie samhällsorienteringen för flera år sedan. Vidare hade de flesta deltagarna begränsad svenska och kämpade fortfarande med att lära sig svenska på SFI, samt i relativt låg uträkning lyckats etablera sig i det svenska samhället.

Ingen av deltagarna angav att de väntade på att få återförenas med någon familjemedlem. Vid samtalscirkeln slut uppgav fem deltagare att deras allmänna hälsa var bra eller mycket bra och tre att den var varken bra eller dålig, eller enbart dålig. För mer detaljerat resultat se bilaga 1, tabell 1. Alla utom en deltagare deltog på alla samtalscirkeln 10 träffar. En deltog i cirka hälften eftersom den på övriga träffar varit sjuk (bilaga 1, tabell 2).

Personal från MILSA och Insam-projektet

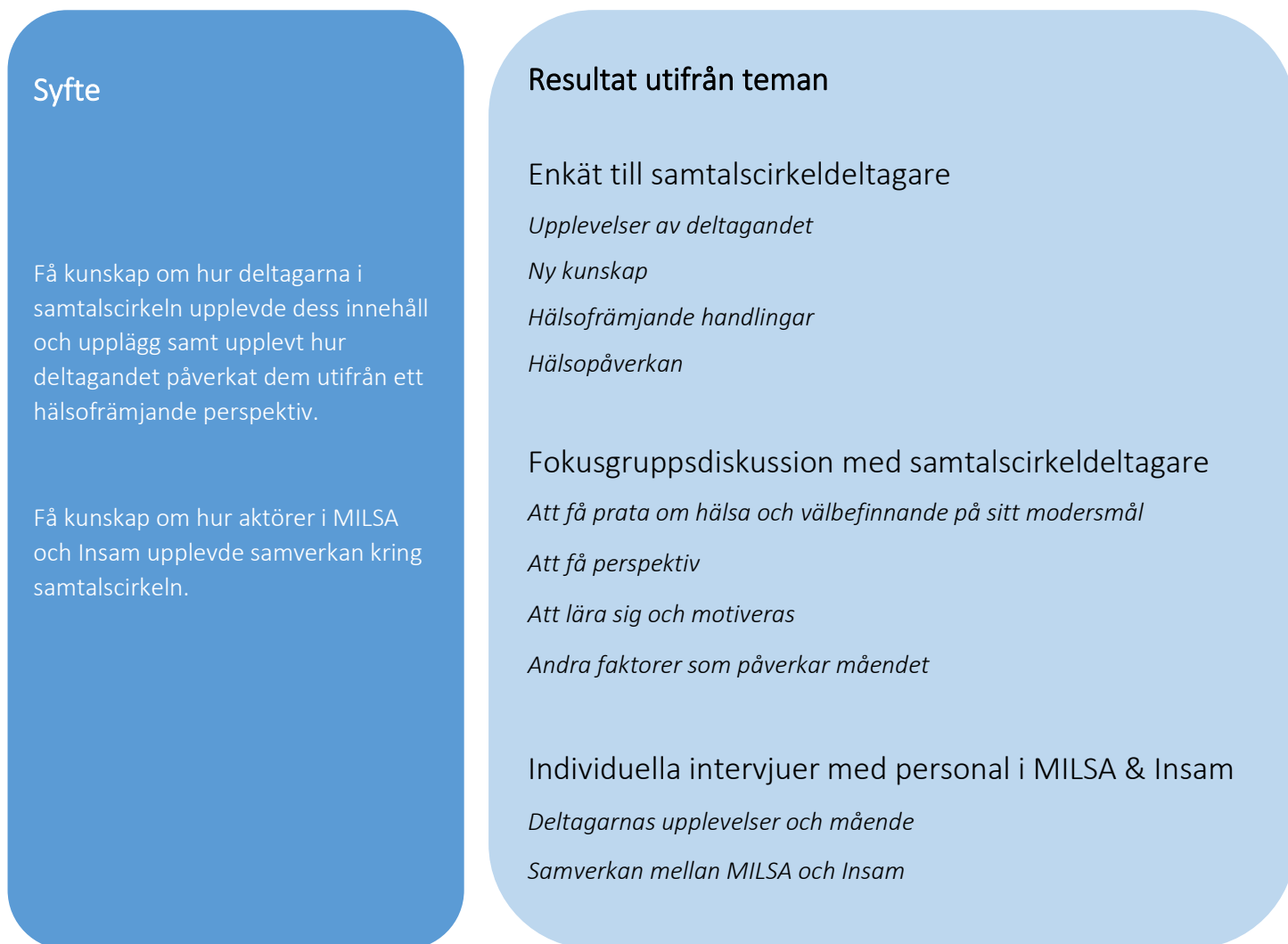
En av de två samtalscirkelsledarna från MILSA⁸ samt projektledaren, en hälsopedagog och en sfi-lärare från Insam-projektet intervjuades. De hade följande roller i pilottestet av MILSAs aktiviteter i Insam-projektet:

- Samtalscirkelledare: delaktig i planerings- och samverkansarbete samt operativ verksamhet, huvudsaklig kontaktperson gentemot Insam-projektet samt en av de två personer som ledde MILSAs aktiviteter (den kompletterande samhällsorienteringen samt samtalscirkeln).
- Projektledare: delaktig i rekrytering av deltagare, planerings- och samverkansarbete samt bevakning av hur MILSAs aktiviteter fungerade i Insam-projektet.
- Hälsopedagog: delaktig i planerings- och samverkansarbete och operativ verksamhet, ledare för fysiska aktiviteter och avslappningsaktiviteter med deltagarna.
- Sfi-lärare: delaktig i operativ verksamhet som lärare för den klass vars arabisktalande elever deltog i samtalscirkeln.

⁸ tillika enhetschef för samhälls- och hälsokommunikation för nyanlända vid Länsstyrelsen i Skåne och tidigare samhälls- och hälsokommunikatör.

Resultat

Utvärderingens syfte och resultatredovisning sammanfattas i nedan figur 1.

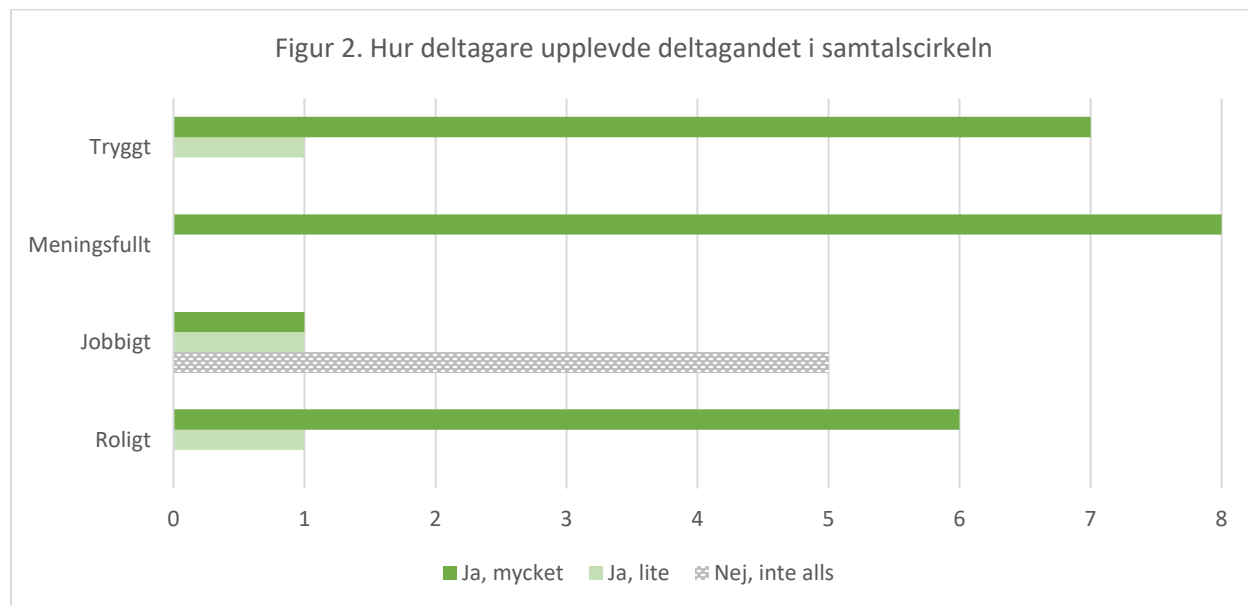


Figur 1. Utvärderingens syfte och resultatredovisning

Enkät till samtalscirkeldeltagare

Upplevelser av deltagandet

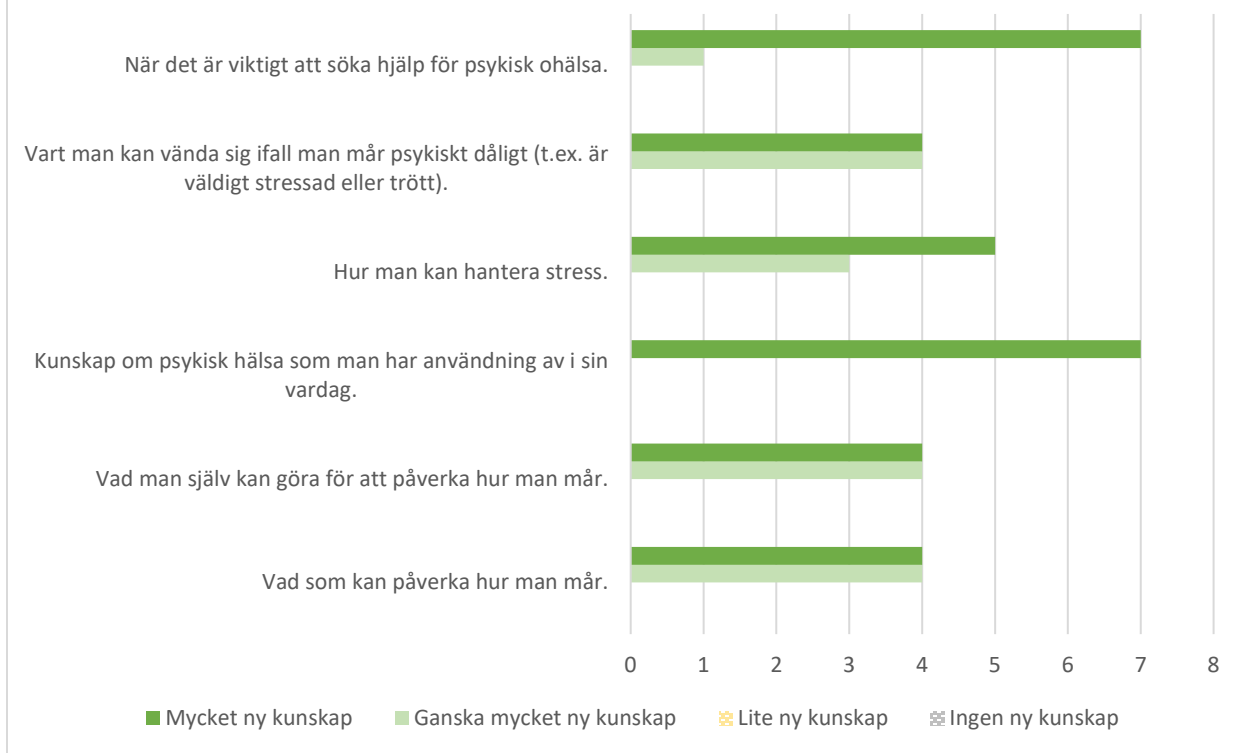
Samtliga deltagare var mycket nöjda med samtalscirkeln i stort samt upplevde att det var meningsfullt att delta i den (figur 2). Sju deltagare upplevde att det var mycket tryggt att delta, en deltagare att det var lite tryggt att delta. Fem deltagare tyckte inte att det var jobbigt att delta i samtalscirkeln, två att det var lite respektive mycket jobbigt att delta i den. Sex deltagare upplevde att det var mycket roligt att delta och en att det var lite roligt att delta i samtalscirkeln. För mer detaljerat resultat se bilaga 1, tabell 2.



Ny kunskap

Samtliga deltagare upplevde att de fick ny kunskap genom deltagandet i samtalscirkeln (figur 3). Nästan alla deltagare fick mycket ny kunskap om när det är viktigt att söka hjälp för psykisk ohälsa och kunskap om psykisk ohälsa som de har användning av i sin vardag. Vad gäller ny kunskap om stresshantering, vad det själv går att göra för att påverka sitt mående, och vart det går att vända sig med dåligt psykiskt mående, upplevde ungefär hälften att de fått mycket ny kunskap och övriga att de fått ganska mycket ny kunskap. Inga av deltagarna som svarade upplevde att de fått lite eller ingen ny kunskap om ovan uppräknade saker. För mer detaljerat resultat se bilaga 1, tabell 3.

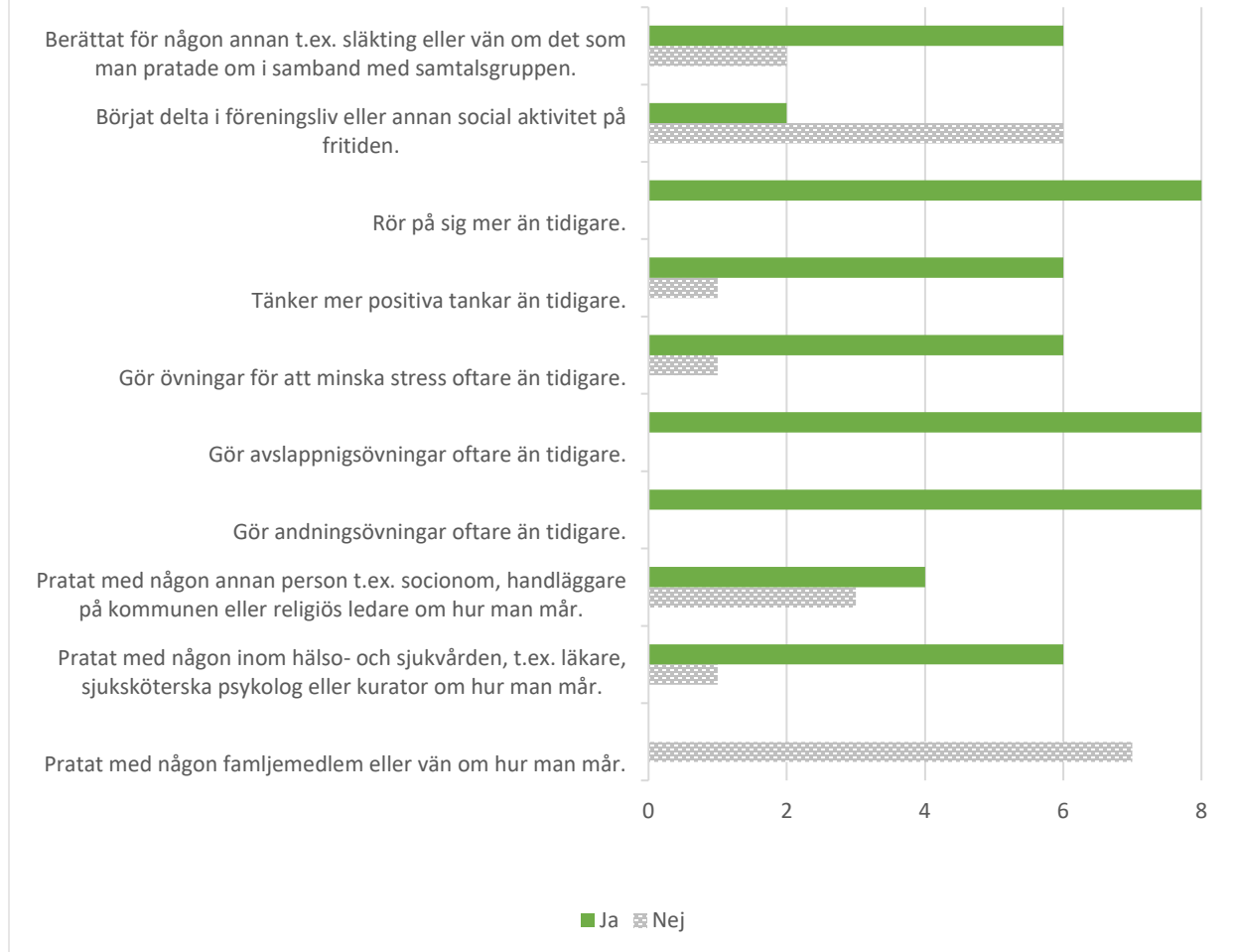
Figur 3. Vad deltagare upplever att de fick för ny kunskap genom deltagande i samtalscirkeln



Hälsofrämjande handlingar

Samtliga deltagare uppgav att deltagandet i samtalscirkeln bidragit till att de nu rör på sig mer än tidigare samt gör avslappnings- och andningsövningar oftare än tidigare (figur 4). Sex deltagare uppgav att deltagandet bidragit till att de nu tänker mer positiva tankar, gör övningar för att minska stress oftare än tidigare och/eller har pratat med någon inom hälso- och sjukvården om hur de mår. Lika många har berättat för någon annan, till exempel släkting eller vän om det som de pratade om i samband med samtalscirkeln. Fyra deltagare uppgav att deltagandet bidragit till att de pratat med någon annan person till exempel socionom, handläggare på kommunen eller religiös ledare om hur de mår. Två deltagare uppgav att de börjat delta i föreningsliv eller annan social aktivitet på fritiden till följd av deltagandet i samtalscirkeln. Ingen av deltagarna uppgav att deltagandet i samtalscirkeln bidragit till att de pratat med någon familjemedlem eller vän om hur de mår. För mer detaljerat resultat se bilaga 1, tabell 4.

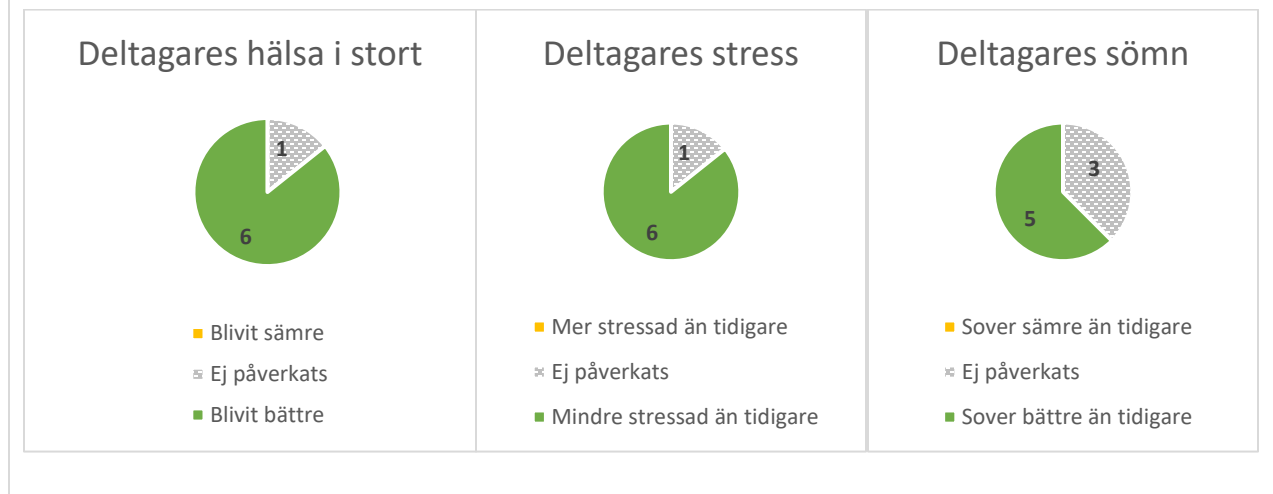
Figur 4. Deltagaresupplevelser av att deltagandet i samtalscirkeln bidragit till att de...



Hälsopåverkan

Sex deltagare uppgav att deras hälsa i stort blivit bättre av deltagandet i samtalscirkeln, lika många deltagare uppgav att de genom deltagandet nu är mindre stressade (figur 5). Fem deltagare uppgav att deras sömn blivit bättre av deltagandet i samtalscirkeln och tre deltagare att deras sömn ej påverkats. Ingen deltagare uppgav att deras hälsa i stort, stress eller sömn påverkats negativt av deltagandet i samtalscirkeln. För mer detaljerat resultat se bilaga 1, tabell 5.

Figur 5. Deltagares upplevelser av att deras hälsa påverkats av deltagande i samtalscirkeln.



Deltagarnas egna reflektioner

På den öppna frågan om det var något annat deltagarna ville dela med sig av vad gäller deltagandet i samtalscirkeln svarade fem deltagare.

En deltagare ville delta i en till likadan kurs då den upplevdes ha varit nyttig och hjälpt deltagaren att undvika problem. En annan deltagare ville delta i en fortsättningskurs kontinuerligt, vill kunna prata på modersmål om vad den känner samt uppgav att den kände sig lugn av deltagandet.

En deltagare uppgav att dennes psykiska hälsa förbättrades mycket genom deltagandet men ändå led av en känsla av osäkerhet av att få stanna i Sverige på grund av tillfälligt uppehållstillstånd.

En deltagare uppgav att denne hade nytta av kursen och den information som gavs om psykisk hälsa, samt tyckte att informationen i fråga var värdefull. En deltagare uppgav att den var ganska nyttig för den som pratade om vad de lider av.

Fokusgruppsdiskussion med samtalscirkeldeltagare

Vid analys av det som deltagarna pratade om i fokusgruppen identifierades fyra teman: att få prata om hälsa och välbefinnande på sitt modersmål, att få perspektiv, att lära sig och motiveras, och andra faktorer som påverkar måendet.

Att få prata om hälsa och välbefinnande på sitt modersmål

Deltagarna upplevde det som meningsfullt och positivt att delta i samtalscirkeln och flera önskade att få göra om programmet eller delta i någon slags fortsättning. Att få prata om sin hälsa på sitt modersmål och med en samtalscirkelledare som det är möjligt att identifiera sig med upplevdes underlätta och bidra till detta och till en känsla av trygghet. Tryggheten i sin tur gjorde att många deltagare kände att de kunde öppna sig om till exempel migrationsrelaterad stress.

“ Det var fint och det var jättelätt eftersom vi kunde uttrycka oss på vårt språk, det var mycket lättare för oss att säga vad vi ville säga.

“ Hon hjälpte oss med att berätta, vi måste berätta. Jag var till exempel lite tyst. Jag ville inte säga, allt hade jag inom mig. Men med (samtalscirkelledaren) jag berättade om nästan allting. Jag ville säga allting. När man är bekväm så man kan öppna sitt hjärta och säga allt.

Att få perspektiv

Deltagarna upplevde att de blev motiverade av samtalscirkelns filmer, samtalscirkelledaren och dennes metoder. Filmerna bidrog till nya perspektiv genom att visa att andra har liknande eller ännu större utmaningar i livet. Att filmerna visade att det går att hitta lösningar och ta sig vidare i livet ändå upplevdes som positivt. Samtidigt nämnde ett par deltagare att filmerna inte visade hela verkligheten, att deras egna erfarenheter innan och under flykt har varit värre än det som porträtteras i filmerna.

“ Alltså hon har uppmuntrat oss genom att visa olika video och videoklipp, som visar att det finns andra som har större problem än våra. Så man fick som en knuff att 'nej! man kan kämpa, man kan göra det, man kan göra allt!'. Det är inte svårt för en människa, även om en människa har problem. Man kan kämpa och göra allt. Så själva problemen kan inte stoppa mig.

“ Det hjälper oss mycket. När vi jämför våra situationer med de andra där på filmerna som vi såg, så det blir en lättnad för oss att berätta om allting.

Att lära sig och motiveras

Deltagarna upplevde att de fick både ny information och information som de hade hört innan genom deltagandet i samtalscirkeln. De lärde sig både teoretisk information hälsa och praktiska övningar, såsom andningsövningar. Vidare fick de hjälp med praktiska vardagsproblem, till exempel att förstå brev från myndigheter och hur de kan boka eller avboka en tid hos vården. Samtalscirkelledaren upplevdes som förstående och uppmuntrande. Vidare upplevdes hon kunna påminna om lärdomar på ett pedagogiskt och anpassat sätt, något som deltagarna tyckte behövdes.

“ Hon lärde oss metoder hur ska man lösa stress. Andning, promenad. Jättefina metoder. Vi visste det men alltså vi behövde en som påminner oss om det. Träna dem. Och sen att uppmuntra oss att göra det. Eftersom det är mycket viktigt för våra situationer.

“ Vi hade idéer men vi behövde en som vägleder. Och förklarar till oss, och påminner oss att det finns såna metoder. Det finns problem men vi måste kämpa, vi måste hantera det. Att knuffa oss framåt.

“ Hon förklarade för oss att det som vi har upplevt, det är precis som ett museum. Att man besöker det, men inte stannar hela tiden där.

Andra faktorer som påverkar måendet

Deltagarna upplevde att finns flera olika saker i livet som påverkar dem och deras välbefinnande vilka deltagandet i samtalscirkeln inte har hjälpt eller kunnat hjälpa dem med. Främst nämndes arbete och permanent uppehållstillstånd som mycket viktiga och centrala faktorer för att kunna må bra och integreras i Sverige. Även om deltagandet inte upplevdes ha påverkat eller kunnat påverka dessa faktorer ansågs den utgöra ett bra forum för att kunna få prata om arbetslöshet och utmaningen med att ha tidsbegränsat uppehållstillstånd med andra som förstår.

“ Genom att arbeta man kan glömma allt, alla problem som man har. Genom ett arbete man kan integrera sig lättare. Man kan ha språkkontakter, man kan lära sig språk. Arbete är nyckeln till mycket bra.

“ För mig det har gått över, olika problem, i nästan 75-80 procent. Men det som är kvar för mig, det är bara permanent uppehållstillstånd. Som jag har inte fått. Jag har fått förlängning först två år, sen två år till. Så det blir problem för oss att vi kan inte bestämma oss, vi kan inte tänka bra för framtiden.

“ Vi hade redan stora problem där i de länderna som vi kommer från. Och sen till exempel om permanent uppehållstillstånd alltså det är jättemånga som har samma problem. Vi behöver såna program för att kunna lätta och yttra oss, hur man har upplevt det.

Vad gäller förslag på vad som kan utvecklas i samtalscirkeln, önskades således mer aktiviteter för arbetsmarknadsutbildning. Exempelvis tyckte deltagarna att det vore bra med studiebesök på olika arbetsplatser där yrken praktiseras och branschspecifik information från samtalscirkelledare om yrken som deltagarna är intresserade av. Vidare föreslog deltagare att samtalscirkeln skulle kunna innehålla fler sociala aktiviteter av praktisk karaktär såsom utflykter i naturen och besök på museum.

Intervjuer med personal från MILSA och Insam

Vid analys av resultat från intervjuer med en av samtalscirkelledarna från MILSA samt projektledare, hälsopedagog och sfi-lärare från Insam identifierades två huvudsakliga teman utifrån intervjuguidens frågor: deltagarnas upplevelser och mående, och samverkan mellan MILSA och Insam.

Deltagarnas upplevelser och mående

Samtalscirkelledaren upplevde att en gemenskapskänsla och positivitet byggdes upp i gruppen under samtalscirkelns gång, och att deltagarna gick från att vara passiva till mer aktiva, och ville dela med sig av olika saker till varandra. Vidare upplevde han att det fanns intresse för samtalscirkelns teman och att deltagarna var engagerade och genomförde hemuppgifter noggrant. Många deltagare berättade till exempel, att de gjorde andningsövningar dagligen, eller skrev dagbok med reflektioner om sina känslor.

Personalen från Insam upplevde att deltagarna hade nytta av samtalscirkeln men att det var svårt att med säkerhet bedöma eftersom de delade med sig om sina upplevelser till personalen i olika grad. Deltagarna upplevdes främst ha uppskattat att få prata på sitt modersmål om saker som berör dem, dragit nytta av de praktiska övningar som de fått göra, och blivit mer medvetna om sin hälsa. Deltagarna upplevdes också tycka om att de som höll i samtalscirkeln hade liknande livserfarenheter samtidigt som de kunde mycket om hälsa och det svenska samhället. Både från MILSAs och Insams håll noterades det att en del deltagare blev gladare, mer avspända och fokuserade i samband med att de deltog i samtalscirkeln. Om det beror på samtalscirkeln eller ej kunde de inte svara på, men tillsammans med deltagandet i Insam-projektet kan den ha främjat en sådan process.

“ Vi samlade personer som inte kände varandra, det enda gemensamma var hälsosituationen, det är ingen lätt verksamhet att driva. Det som hände med den här lilla gruppen var att de lärde känna varandra, och det har hjälpt till att skapa en gemenskap som också har satt tonen lite för hur vi är mot varandra här på Insam.

Trots att både Insams respektive samtalscirkelns rekrytering innebar ett eller flera informationsmöten och att deltagarna frivilligt gått med på att delta i båda insatser, fanns det en upplevelse av att en del deltagare var förvirrade vad gäller insatsernas syften och rekryteringskriterium. Vidare uppfattades ett potentiellt socialt stigma kring psykisk ohälsa. En deltagare ska till exempel ha sagt att den inte skulle ha valt att delta i Insam eller samtalscirkeln om denne vetat att det var för personer som mådde psykiskt dåligt. I efterhand föreslår samtalscirkelledaren ett gemensamt informationsmöte för deltagarna med samtliga samverkansaktörer. Samtidigt lyfter alla att erfarenheter från både Insam och MILSA visar att deltagare i denna typ av insatser även kan behöva kontinuerlig upprepning av olika typer av information. Detta på grund av exempelvis stress samt koncentrations- eller minnessvårigheter.

Personal från MILSA och Insam berättade att flera samtalscirkeldeltagare mådde psykiskt dåligt, och en genomgick traumabehandling hos Röda Korset. Vidare noterade de att vissa deltagare befann sig i en process mot att nå insikt om sitt mående, och hade därför inte alltid förståelse för anledningen till att de deltog i insatser för bland annat, stärkt psykisk hälsa. Detta upplevs ha påverkat enstaka samtalscirkeldeltagares mottaglighet och möjlighet att ta del av samtalscirkeln och dess metoder, samtidigt som samtalscirkeln anses kunna vara till nytta genom att hjälpa till att sätta ord på känslor samt skapa insikt

om stöd- eller vårdbehov. Att det finns tillgänglig behandling kopplad till projektet eller tillräcklig kunskap hos individen själv om hur denne ska söka stöd lyfts som mycket viktigt. Likaså att de som möter deltagarna förmedlar empati och skapar förtroende, vilket de tycker att samtalscirkelledarna lyckats bra med.

Samverkan mellan MILSA och Insam

Samtalscirkelledaren berättade att viss samverkan med Insam skedde genom att han och kollegor från Länsstyrelsen deltog i planeringsmöten med Insams ledning. Utöver det fungerade han som en länk mellan MILSA och Insam genom att han återkopplade från samtalscirkeln till framförallt projektledare och hälsopedagog. Återkopplingen skedde spontant via mail, telefon eller på plats efter en gruppträff. Insams sfi-lärare fick till exempel information om teman som avhandlades i samtalscirkeln och vad det fanns för behov av uppföljning av dem i sfi-undervisningen, och hälsopedagogen fick information om vad deltagarna önskade sig för specifika fysiska aktiviteter och avslappningsövningar. Samverkan och överförande av information vad gäller deltagares behov upplevdes skapa en flexibilitet i planeringen av samtalscirkeln och deltagarnas övriga aktiviteter.

“ Den här samverkan mellan oss i pilottestet skapade ett sammanhang för deltagarna - att teman i våra olika aktiviteter var kopplade till varandra och väl synkade och att all personal var uppdaterad. Det har skapat tillit och trygghet hos målgruppen tror jag. Att all personal har samma bild och har pratat samma språk och förmedlat samma kunskap, det har gjort att man såg att deltagare litar på oss alla oavsett vem de frågar... och att deltagarna såg från en vecka till en annan, att det de säger följs upp, att inte saker bara släpps.

Personal från Insam samverkade olika mycket och på olika nivåer med MILSA. Den strategiska samverkan bestod av möten med Insams projektledning och Länsstyrelsen Skåne, då integreringen av samtalscirkeln i Insam planerades. Upplevda utmaningar i samband med detta var att lyckas organisera Insam runt samtalscirkeln, det vill säga att hitta arabisktalande deltagare som mår bra nog för att kunna delta i samtalscirkeln, och som kunde delta två dagar i veckan. Vidare satte pandemirestriktioner begränsningar för vilka lokaler som kunde användas och vilka aktiviteter som kunde genomföras.

Operativ samverkan skedde genom att Insam hade personal på plats de dagar då samtalscirkeln och kompletterande samhällsorientering genomfördes. Samtalscirkelledarna kunde då förmedla information om MILSAs aktiviteter och sådant som deltagare tog upp i samband med dem, vilket var en hel del i och med att deltagarna i samband med dessa fick möjlighet att samtala på sitt eget språk. Förmedlingen av sådan information upplevdes kunna skynda på vissa processer för deltagarna och att information som behövde förtydligas identifierades. Det fanns dock ingen avsatt tid för avstämning då denna skedde efter behov. Inför framtida liknande samarbeten föreslår därför personal från både MILSA och Insam att det på förhand schemaläggs avstämningar där operativ personal går igenom vad som har hänt och hur det ska följas upp.

Samtalscirkeln pilottestades i Insam-projektet i nära anslutning till Insams egen start, vilket gjorde att formerna för Insam inte var helt utarbetade vid planering och genomförande av MILSAs aktiviteter. En person från Insam upplever att det kan ha bidragit till en otydlig rolldefiniering i den operativa samverkan mellan Insam och MILSA, till exempel vad gäller ansvar för förankring och uppföljning av information om gruppens och enskilda deltagares utveckling. Den kommunikation som har skett mellan MILSA och Insam i det löpande arbetet under våren påverkade inte planeringen av sfi, till exempel vilka teman som togs upp.

Det eftersom studiedeltagarna endast utgjorde en mindre del av klassen i stort. Samtalscirkelns teman upplevdes emellertid passa bra ihop med de teman som redan planerats för sfi-undervisningen.

Personal från Insam lyfte flera fördelar med att sammanföra Insam-projektet och samtalscirkeln. Att inkludera en insats i Insam som delade projektets grundintentioner och samtidigt genomfördes på deltagarnas modersmål av samtalscirkelledare som de kände förtroende för sågs som en fördel för Insams del. Likaså att deltagarna genom detta befann sig i ett sammanhang med flera olika stödjande insatser vilka kan minska deltagarnas stresspåslag och därmed främja deras lärande i sfi. För samtalscirkelns del var det en fördel att inkluderas i ett samverkansprojekt eftersom denna samverkan svarar mot ett behov hos samtalscirkelns målgrupp. En målgrupp som ofta uppfattas tycka det är svårt att själv hålla i alla kontakter med myndigheter, sjukvård, sfi med mera. Vidare tyckte samtalscirkelledaren att det var bra att det fanns en hälsopedagog kopplad till samtalscirkeln då det gjorde att deltagarna fick ta del av mycket fysiska hälsofrämjande aktiviteter. Samtidigt upplevde han att det hade varit bra om det funnits fler praktiska aktiviteter för deltagarna såsom studiebesök kopplade till vad som togs upp i samtalscirkeln och att det skulle kunna genomföras i Insams övriga hälsofrämjande eller arbetsmarknadsetablerande aktiviteter. Under pilottestet var möjligheterna för sådana aktiviteter dock begränsade p.g.a. pandemirestriktioner.

Både personal från MILSA och Insam nämnde vikten av att skapa förutsättningar för kontinuitet och långsiktiga processer. Efter pilottestet i Lund är deltagarna kvar i Insam, en del under hela projektets tvåårsperiod, och vissa en kortare tid eftersom de går vidare till andra aktiviteter. Att då kunna bygga vidare på metodmaterialet Väger vidare efter flykten och koppla samtalscirkelns teman till senare samtal om hälsa i Insam ses som viktigt. Det förtroende samtalscirkelledarna upplevts ha byggt upp hos deltagarna tros ha öppnat upp deltagarna och gjort dem redo även för framtida samtal om hälsa och välmående.

“ Det handlar väldigt mycket om förtroende rakt igenom när man ska jobba med detta. Och deltagarna fick ju verkligen förtroende för (samtalscirkelledaren). Har hon då redan visat en sida som heter 1177, då finns det redan ett förtroende som hon har byggt upp som jag kan ta över. Och det tänker jag är väldigt viktigt. Jag tänker att det bara gynnar våran verksamhet. Och det gynnar SHK också eftersom vi fortsätter.

Här finns det en upplevelse av att samverka mellan MILSA och Insam utifrån detta kan vara en fördel för båda parter. För samtalscirkelns del kan Insam ta vid och främja långsiktighet, och för Insams del har viktiga processer startats upp av samtalscirkeln. Om samtalscirkeln genomförs i ett sammanhang där Insam eller motsvarande inte är delaktiga, blir det angeläget att på andra sätt säkra långsiktiga processer.

Utifrån samtalscirkelledarens tidigare erfarenhet av pilottest av samtalscirkeln i Malmö⁹, reflekterade han kring generella framgångsfaktorer. Hans rekommendation inför framtida liknande samverkan är att använda mer strukturerade avstämningsformer, såsom veckovisa möten med operativt involverade aktörer, vilket användes i Malmö-piloten. På så sätt kan operativa aktörer få löpande information om gruppen vilken de kan använda för fortsatt arbete med deltagarna på individnivå. När samtalscirkelledare utifrån kommer in i ett befintligt projekt är det också viktigt att de får information om deltagarnas individuella planer och utveckling, så att de kan bemöta dem utifrån deras behov.

⁹ Wängdahl, J. 2021. Nyanlända deltagares upplevelser av studiecirkeln Väger vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program. Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne. http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+samtalscirkeln+V%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

Diskussion

Utvärderingen har en del begränsningar som kan ha påverkat resultatet, några av dem presenteras nedan. Därefter jämförs utvärderingens övergripande resultat med resultat från en tidigare pilotstudie av samma samtalscirkel som genomförts i Malmö. Vidare kommenteras resultat utifrån vad som kan vara viktigt att tänka på i det fortsatta utvecklingsarbetet med samtalscirkeln Vagar vidare efter flykten.

Begränsningar och styrkor med utvärderingen

Utvärderingen bygger delvis på data som samlats in från en liten grupp bestående av åtta arabisktalande samtalscirkeldeltagare vilka samtliga var relativt lågutbildade. Det går därför inte att säga om resultatet är generaliserbart, det vill säga skulle ha blivit detsamma om personer med annan bakgrund och utbildningsnivå skulle ha deltagit i samtalscirkeln. De är dock mycket lika resultat från en liknande pilot i Malmö¹⁰ vilket indikerar att de kan vara det. Mer omfattande utvärderingsstudier är planerade varav en del redan påbörjats. En styrka med utvärderingen är att samtliga som deltog i samtalscirkeln även deltog i utvärderingen. Att en samtalscirkeldeltagare avbröt sitt deltagande i fokusgruppsdiskussionen och att inte alla deltagare svarade på alla frågor i enkäten kan dock ha påverkat resultatet något. Det kan till exempel vara så att deltagare hade upplevelser av samtalscirkeln som inte framkommer i resultatet. Vidare går det inte säkert att säga att samtalscirkeldeltagarna alltid pratat om sina upplevelser av endast samtalscirkeln även om de fick frågor om just denna. Detta eftersom det inte går att säkerställa att alla deltagare var medvetna om att MILSAs två aktiviteter, det vill säga kompletterande samhällsorientering och samtalscirkel, inte var en och samma aktivitet. Vad gäller insamlad data från individuella intervjuer med MILSA- och Insampersonal, finns en begränsning i obalansen av antalet aktörer från MILSA respektive Insam som intervjuades och att det bara var fyra personer som intervjuades totalt. Det är möjligt att andra aktörer i MILSA och Insam-projektet kan ha upplevt samverkan och hur deltagarna påverkats annorlunda. Å andra sidan intervjuades de aktörer som varit mest involverade i samverkansarbetet, vilket troligen gör att det mest väsentliga vad gäller detta kommer fram. Slutligen är det viktigt att samtlig information från samtalscirkeldeltagarna samlades in strax efter att samtalscirkeln avslutats. Det går därför inte att svara på om resultat såsom hälsosammare vanor och bättre hälsa kvarstår över tid.

Jämförelse med pilottest i Malmö

Deltagarna upplevde det som meningsfullt att delta i samtalscirkeln eftersom de fick ny kunskap om psykisk hälsa, deras hälsa påverkats positivt, de tänker mer positivt samt har anammat nya hälsosamma vanor i form av till exempel ökad fysisk aktivitet och utövande av avslappningsövningar. Detta är i linje med resultat från utvärdering av en tidigare pilot av samtalscirkeln i Malmö¹⁰, som också där var en del av ett större program med andra aktiviteter. Flera deltagare i Lund uppgav att deltagandet i samtalscirkeln gjort att de tagit kontakt med någon i kommunen, i vården eller en religiös ledare för att prata om sin psykisk hälsa, samtidigt som ingen uppgav att de kontaktat någon nära vän eller familjemedlem för att prata om detta.

¹⁰ Wångdahl, J. 2021. Nyanlända deltagares upplevelser av studiecirkeln Vagar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program. Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne. http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+samtalscirkeln+v%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

Resultatet är positivt då det tyder på att samtalscirkeln tycks kunna bidra till att fler söker stöd vad gäller sin psykiska hälsa när de behöver det, något som tyder på att deltagandet i samtalscirkeln eventuellt kan ha påverkat socialt stigma vad gäller psykisk hälsa positivt, vilket samtalscirkeln i Malmö inte tycks ha lyckats med i lika hög grad. Samtidigt tyder resultaten från samtliga delar av utvärderingen på att mer behöver göras för att minska socialt stigma kring psykisk ohälsa som finns i målgruppen. I intervjuer med personal från MILSA och Insam framkommer till exempel resonemang om och exempel på tecken på att psykisk ohälsa kan vara tabubelagt. Socialt stigma kan också ha bidragit till samt förklara varför ingen deltagare tagit kontakt med någon nära vän eller familjemedlem för att prata om sin psykiska hälsa. I stort tycks dock deltagarnas mentala hälsolitteracitet¹¹ precis som för deltagarna i Malmös samtalscirkel ha främjats och förbättrats. För att kunna dra vidare slutsatser kring detta behövs emellertid fler och fördjupande studier.

Ett annat resultat som går i linje med de från utvärderingen av samtalscirkeln i Malmö är att deltagarna uppskattade att de fick möjlighet att prata om migrationsrelaterad stress på sitt modersmål tillsammans med andra deltagare och ledare med liknande bakgrund som de själva. Att samtalscirkeln genomförs på deltagarnas modersmål med stöd av kompetenta ledare är relativt specifikt för MILSAs samtalscirkelkoncept om man jämför den med andra mer generella mindre kulturspecifika hälsofrämjande insatser och bör ses som en av samtalscirkeln's stora styrkor. En annan styrka är den filmserie om identitet, stress och trauma som används i samtalscirkeln för att främja dialog om psykisk hälsa. Enligt deltagarna fick de ett vidare perspektiv av sin egen situation och blev motiverade av att se på den, precis som deltagarna i samtalscirkeln i Malmö. Nytt för den här utvärderingen är att en del deltagare tog upp att den inte riktigt tog upp hur illa det faktiskt kan vara då de upplevde att de haft det betydligt värre än personen i filmen.

Likt utvärderingen av samtalscirkeln i Malmö lyfte även deltagarna i Lund att de via samtalscirkeln inte fick eller kunde få hjälp med allt som påverkar deras hälsa negativt. Dels togs det upp att det tillfälligt uppehållstillstånd kan påverka hälsan negativt genom att det ger en känsla av osäkerhet vad gäller ens möjlighet att stanna i Sverige eller ej. Ett faktum som identifierats även i en tidigare MILSA studie (10). Men mest pratade deltagarna om arbetets betydelse för hälsan, och en del tyckte att det vore bra om till exempel information om olika yrken och studiebesök på olika arbetsplatser skulle kunna läggas in i samtalscirkeln. Samtidigt uppgav deltagarna att de uppskattade att de genom samtalscirkeln fick möjlighet att prata om hur arbetslöshet och tillfälligt uppehållstillstånd påverkar deras hälsa. Dock tycks de inte ha någon större kritik gentemot att samtalscirkeln inte innehöll några specifika arbetsmarknadsetablerande aktiviteter, vilket deltagarna i Malmö hade. Deltagarnas olika upplevelser av detta i Lund och Malmö kan bero på att genomfördes i något olika sammanhang och på att deltagarna rekryterades av olika aktörer. I Malmö skedde rekrytering i ett samarbete mellan Arbetsförmedlingen och Malmö stad via ett hälsofrämjande och arbetsmarknads-etablerande projekt hos Arbetsförmedlingen. I Lund skedde

¹¹ I korthet har mental hälsolitteracitet att göra med människors kunskap och tankar om psykisk ohälsa och hur psykisk ohälsa kan identifieras, hanteras eller förebyggas. För en mer utförlig beskrivning av begreppet hänvisar vi till rapporten: Wångdahl, J. 2021. Nyanlända deltagares upplevelser av studiecirkeln Vagar vidare efter flykten genom lokal implementering i fördjupande program: Utvärdering av pilottest i Malmö hösten 2020. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne. http://partnerskapskane.se/file_download/133/Nyanl%C3%A4nda+deltagares+upplevelse+av+studiecirkeln+V%C3%A4gar+vidare+efter+flykten.pdf

rekryteringen i Insam-projektet som är kopplat till sfi. Det har troligen påverkat vad deltagarna hade för förväntningar på deltagandet i samtalscirkeln.

Med tanke på att arbete i hög grad påverkar hälsan och deltagarna själva tagit upp temat samt nämnt att de uppskattat att prata om arbete i relation till hälsa, är en tydlig koppling mellan samtalscirkeln och andra arbetsmarknadsetablerande aktiviteter att rekommendera. I Lunds fall kunde detta ha inneburit en samverkan mellan MILSA och Insams arbetsmarknadskonsulent. Denna lärdom tillsammans med att det inte tycktes helt tydligt för alla deltagare vad som var syftet med samtalscirkeln och varför de deltog i den, stärker den rekommendation som ges i utvärderingsrapporten för samtalscirkeln i Malmö om att det är viktigt att potentiella deltagare får tydlig information om samtalscirkelns syfte, samt att det finns möjlighet att även upprepa denna information i grupp eller individuellt. Att deltagarna verkligen förstår samtalscirkelns syfte är viktigt för att undvika felaktiga förväntningar och för att inte riskera att "fel" deltagare deltar i cirkeln och visar missnöje som kan sprida sig till gruppen i stort.

Vad gäller samverkan mellan personal i MILSA och Insam tycks den ha fungerat bra och varit till fördel både för genomförandet av samtalscirkeln och Insam-projektet i stort. Om man jämför samverkan mellan personal i MILSA och de som arbetade i projektet i stort i Malmö respektive Lund, var den operativa samverkan mer strukturerad och inplanerad i Malmö. Detta saknades och efterfrågades av personal som var involverad i Lund. I Lund fanns det inom Insam-projektet däremot förutsättningar för att ta tillvara på och bygga vidare på det hälsofrämjande arbete som gjorts i samtalscirkeln. Då ett av samtalscirkelns mål är att skapa förutsättningar och motivation för att deltagare ska fortsätta med individuella hälsofrämjande processer, är detta mycket positivt. Sådana långsiktiga processer kan naturligtvis främjas på olika vis, och i Malmös fall låg istället fokus på att skapa förutsättningar för deltagarnas egen kunskap och initiativförmåga för fortsatt engagemang i till exempel civilsamhället. Där byggdes ett program upp med samtalscirkeln som grund, och samtliga aktiviteter avslutades därför i samband med samtalscirkelns slut. En del av aktiviteterna, främst de som erbjöds av aktörer i civilsamhället (ej samtalscirkeln), kunde deltagarna dock fortsätta med även efter att programmet tog slut.

Vid rekrytering av deltagare till samtalscirkeln både i Lund och Malmö följdes bland annat kriteriet att personer i fråga skulle ha ett starkt behov av en stödjande miljö, till exempel på grund av sin hälsa och hög stressnivå ha svårt att ta till sig generella insatser som ingår etableringsprogrammet. De skulle dock inte vara svårt traumatiserade. Både utvärderingen av Lund samt Malmö visar emellertid att det är svårt att bedöma hur personer som rekryteras verkligen mår. Detta då det i samband med själva genomförandet av studiecirkelna har varit flera deltagare som mått så pass dåligt att de varit i behov av individuellt stöd och även behandling. Med tanke att det är svårt att verkligen lyckas rekrytera precis rätt personer och att det finns en uppenbar risk att personer mår sämre än förväntat är det därför mycket viktigt att det finns en stödjande miljö runt omkring samtalscirkeln. På så vis kan samtalscirkelledarna hänvisa deltagare som är i behov av det till någon aktör som kan ge dem individuellt stöd. I Malmö fanns möjlighet att direkt kopplas till individuellt stöd hos Rädda Barnen, men inte till behandling. I genomförandet av samtalscirkeln i Lund fanns möjlighet till individuell behandling genom Insams samarbete med Röda Korsets traumabehandling. Detta ska ses som en styrka då det skapar en trygghet i att samtalscirkeldeltagares oförutsedda behov av behandling kan bli tillgodosedda.

Slutsats

Utvärderings slutsats är att deltagarna upplevt det som meningsfullt att delta i samtalscirkeln eftersom de fått ny kunskap och deras hälsa påverkats positivt. Det tillsammans med att de anammat nya hälsosammare vanor samt tagit kontakt med aktörer i samhället vad gäller sin psykiska ohälsa tyder på att samtalscirkeln främjar nyanländas mentala hälsolitteracitet. Att få prata om migrationsrelaterad stress på modersmål genom att se film och prata med andra i liknande situation och med samma bakgrund uppskattas även om syftet med deltagandet inte var tydligt för alla vid start. Samverkan mellan operativ personal i MILSA och Insam-projektet fungerade väl och var till fördel för alla parter även om det hade varit önskvärt att det operativa samverkansarbetet hade varit mer strukturerat inplanerat från början. En stödjande miljö kring samtalscirkeln är viktig då det är svårt att rekrytera helt rätt målgrupp till samtalscirkeln.

Samtalscirkeln *Vägar vidare efter flykten* har med andra ord potential att stärka flera personliga resurser som är viktiga för den som upplever migrationsrelaterad stress och kan främja nyanländas mentala hälsolitteracitet samt psykisk och fysisk hälsa. Att integrera samtalscirkeln i ett redan befintligt hälsofrämjande integrations-projekt är möjligt om en god samverkan finns mellan MILSA och det projekt som samtalscirkeln integreras i, så som i fallet i Lund.

Rekommendationer

Inför framtida integrering av samtalscirkeln i liknande projekt rekommenderas framför allt inkludering av:

- 1) gemensam inledande information från samverkansaktörer till deltagare om framför allt samtalscirkeln och övriga aktivitetens syfte.
- 2) möjlighet för deltagarna att få löpande och upprepad information om detsamma.
- 3) inplanering av löpande operativa samverkansmöten under samtalscirkelperioden.
- 4) en stödjande miljö kring samtalscirkeln så att samtalscirkeldeltagare vilka visar sig må sämre än förväntat kan hänvisas vidare för att få individuellt stöd.
- 5) en tydlig koppling mellan samtalscirkeln och eventuella arbetsmarknadsetablerande aktiviteter i projektet.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. 2019. Hälsa hos personer som är utrikes födda – skillnader i hälsa utifrån födelseland. Ett kunskapsunderlag om hälsa, livsvillkor och levnadsvanor bland utrikes födda personer boende i Sverige. 2019. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/halsa-hos-personer-som-ar-utrikes-fodda--skillnader-i-halsa-utifran-fodseland/>?
2. Eriksson E. 2019. Perspektiv på integration och etablering - kunskapsunderlag för ett strategiskt arbete med nyanlända. Rapport 2019:5. Norrköping: Linköpings universitet. Centrum för kommunstrategiska studier. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1371373/FULLTEXT01.pdf>
3. Carlzén K, Zdravkovic S. Promoting refugees' right to health and social inclusion: a systematic approach. Public Health Panorama. 2016;2(4). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325345>
4. World Health Organization (WHO) Europe. 2020. Migration and health: enhancing intercultural competence and diversity sensitivity. Toolkit, No.1. Copenhagen: World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332186>
5. Kickbusch I PMJ, Apfel F, Tsouros D A. 2013. Health Literacy - the solid facts. Copenhagen: World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326432>
6. Finsam Lund. 2021. Insam (AF). Hämtad från: <http://www.finsamlund.se/projekt/avslutade-projekt/insam/>
7. Finsam Lund. 2021. Insam (Iris). Hämtad från: <http://www.finsamlund.se/projekt/pagaende-projekt/iris-individuella-resurser-individuellt-stod/insamiris/>
8. Sundell S. 2018. Slutrapport PREMO-Skåne Nordost Del 1. [Ej publicerad]. Kristianstad: Arbetsförmedlingen.
9. Sundell S. 2018. Utvärdering av Vägar Vidare - samtalscirklar i projekt PREMO-Skåne Nordost. [Ej publicerad]. Lund: Socialmedicin, Lunds universitet.
10. Johannesson L, Westerling R. Hur mår nyanlända med tillfälligt uppehållstillstånd? Socialmedicinsk tidskrift. 2019;1. https://partnerskapskane.se/file_download/131/admin-hur-mr-nyanlnda-flyktingar-med-tillflligt-uppehllstillstnd+%281%29.pdf

1. Tabeller med resultat från enkätundersökningen

Tabell 1. Bakgrundsinformation om de som deltog

Kön	Antal
Man	5
Kvinna	3
Ålder	
45-64 år	7
Ej svarat	1
Födelseland	
Syrien	5
Irak	2
Kuwait	1
Utbildningsnivå	
0 år	2
4-5 år	2
6-9 år	2
10-12 år (gymnasium)	2
År för uppehållstillstånd i Sverige	
År 2019	1
År 2018	1
År 2017	4
År 2015	1
Ej svarat	1
Skäl för uppehållstillstånd	
Asylsökande	6
Anhöriginvandring	1
Annat	1
Typ av uppehållstillstånd	
Permanent	6
Tillfälligt	1
Ej svarat	1
Väntar på återförening med någon familjemedlem	
Nej	8
Självskattad hälsa (hur man mår i allmänhet)	
Mycket dåligt	0
Dåligt	1
Varken bra eller dåligt	2
Bra	4
Mycket bra	1

Tabell 2. Om deltagande i samtalscirkeln

Hur mycket man deltog i samtalscirkeln	Antal
Var på cirka hälften av träffarna	1
Var på nästan alla träffarna	7
Hur nöjd man var med samtalscirkeln i stort	
Mycket nöjd	8
(övriga möjliga svarsalternativ: nöjd, missnöjd, varken nöjd eller missnöjd, mycket missnöjd)	0
Om det var roligt att delta	
Nej, inte alls	0
Ja, lite	1
Ja, mycket	6
Ej svarat	1
Om det var jobbigt att delta	
Nej, inte alls	5
Ja, lite	1
Ja, mycket	1
Ej svarat	1
Om det kändes meningsfullt att delta	
Nej, inte alls	0
Ja, lite	0
Ja, mycket	1
Om det kändes tryggt att delta	
Nej, inte alls	0
Ja, lite	1
Ja, mycket	7

Tabell 3. Vad deltagare upplever att de fick för ny kunskap genom deltagande i samtalscirkeln

Ny kunskap om vad som kan påverka hur man mår	Antal
Ingen ny kunskap	0
Lite ny kunskap	0
Ganska mycket ny kunskap	4
Mycket ny kunskap	4
Ny kunskap om vad man själv kan göra för att påverka hur man mår	
Ingen ny kunskap	0
Lite ny kunskap	0
Ganska mycket ny kunskap	4
Mycket ny kunskap	4
Ny kunskap om psykisk hälsa som man har användning av i sin vardag	
Ingen ny kunskap	0
Lite ny kunskap	0
Ganska mycket ny kunskap	0
Mycket ny kunskap	7
Ej svarat	1
Ny kunskap om hur man kan hantera stress	
Ingen ny kunskap	0
Lite ny kunskap	0
Ganska mycket ny kunskap	3
Mycket ny kunskap	5
Ny kunskap om vart man kan vända sig ifall man mår psykiskt dåligt (t.ex. är väldigt stressad eller trött)	
Ingen ny kunskap	0
Lite ny kunskap	0
Ganska mycket ny kunskap	4
Mycket ny kunskap	4
Ny kunskap om när det är viktigt att söka hjälp för psykisk ohälsa	
Ingen ny kunskap	0
Lite ny kunskap	0
Ganska mycket ny kunskap	1
Mycket ny kunskap	7

Tabell 4. Om deltagare upplever att deltagandet i samtalscirkeln bidragit till att de...

Pratat med någon familjemedlem eller vän om hur man mår	Antal
Nej	7
Ja	0
Ej svarat	1
Pratat med någon inom hälso- och sjukvården, t.ex. läkare, sjuksköterska psykolog eller kurator om hur man mår	
Nej	1
Ja	6
Ej svarat	1
Pratat med någon annan person t.ex. socionom, handläggare på kommunen eller religiös ledare om hur man mår	
Nej	3
Ja	4
Ej svarat	1
Gör andningsövningar oftare än tidigare	
Nej	0
Ja	8
Gör avslappningsövningar oftare än tidigare	
Nej	0
Ja	8
Gör övningar för att minska stress oftare än tidigare	
Nej	1
Ja	6
Ej svarat	1
Tänker mer positiva tankar än tidigare	
Nej	1
Ja	6
Ej svarat	1
Rör på sig mer än tidigare	
Nej	0
Ja	8
Börjat delta i föreningsliv eller annan social aktivitet på fritiden	
Nej	6
Ja	2
Berättat för någon annan t.ex. släkting eller vän om det som man pratade om i samband med samtalscirkeln	
Nej	2
Ja	6

Tabell 5. Hur deltagare upplever att den egna hälsan påverkats av deltagande i samtalscirkeln

Hälsan i stort	Antal
Blivit sämre	0
Ej påverkats	1
Blivit bättre	6
Ej svarat	1
Stress	
Mer stressad än tidigare	0
Ej påverkats	1
Mindre stressad än tidigare	6
Ej svarat	1
Sömn	
Sover sämre än tidigare	0
Ej påverkats	3
Sover bättre än tidigare	5