

Att samtala med barn och unga om livet

Om förutsättningar för arbete med existentiella frågor
utifrån ett medarbetarperspektiv

Alina Lidén, Magnus Lindén och Ulrika Westrup



ISBN: 978-91-531-4690-2

© Författarna 2025

Institutionen för tjänstvetenskap och Centrum för ledning
i offentliga organisationer (CLOO) vid Lunds universitet

Redigering och formgivning: Sterner Text & Form

Innehåll

Förord	4
De viktigaste resultaten	5
Introduktion	6
Rapportens upplägg	7
Kort bakgrund om existentiell hälsa	8
Kort om projektet "Snacka om livet"	10
Tillvägagångssätt	11
Våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet	12
Vi lyfter blicken	14
Referenser	16
Appendix	18
Den kvalitativa studien – fokusgruppsintervjuer	18
Den kvantitativa studien – enkätundersökning	19
Metodologiska begränsningar	23

Förord

Det är viktigt att barn och unga får utrymme att utforska och bearbeta sina existentiella frågor kring mening, ensamhet, tillhörighet, frihet, död etcetera – även när de saknar orden för att uttrycka dem. Att barn och unga får möjlighet att samtala om existentiella frågor i en trygg och tillåtande miljö med lyhörda vuxna stärker både deras psykiska och deras existentiella hälsa och rustar dem att bättre möta livets utmaningar och motgångar. Professionella – lärare, bibliotekarier, fritidspedagoger, skolkuratorer, skolsköterskor med flera – spelar en viktig roll i sådana samtal genom att lyssna utan att döma, uppmuntra till reflektion och kritiskt tänkande samt erbjuda verktyg som hjälper barn och unga att orientera sig i livet.

I denna rapport presenteras ett forskningsprojekt som under 2024 haft som syfte att öka kunskapen om organisatoriska faktorer som möjliggör och underlättar för medarbetare att samtala med barn och unga om existentiella frågor. Forskningsprojektet har tagit sin utgångspunkt i samverkansplattformen PART:s arvsfondsprojekt "Snacka om livet", som syftar till att öka barns och ungas existentiella hälsa och ta till vara denna resurs för att öka deras välmående. Det är många engagerade och kloka medarbetare som på olika sätt har bidragit med oundgänglig kunskap i detta forskningsprojekt. Ett innerligt tack till er alla! Ett särskilt tack går till utvecklingsstrateg Anna Haraldsson på PART och de fem delprojektledarna för lärorika samtal om hälsans existentiella dimension. Tack också för all organisering och praktisk hjälp – utan detta hade studien knappast kunnat genomföras.

Vi vill också tacka PART:s styrgrupp och ordförandegrupp, som har gett oss möjligheten att forska på deras utvecklingsprojekt "Snacka om livet". Givetvis vill vi även rikta ett stort tack till Helsingborgs stad, som via Forsknings- och utvecklingsfonden har finansierat forskningen.

Maj 2025, Lunds universitet, Campus Helsingborg

Alina Lidén, projektledare, universitetslektor vid Institutionen för tjänstvetenskap

Magnus Lindén, docent vid Institutionen för psykologi

Ulrika Westrup, docent vid Institutionen för tjänstvetenskap

Samtliga författare är också verksamma vid Centrum för ledning i offentliga organisationer (CLOO)

De viktigaste resultaten

- *Ge mer tid för samtal i tjänsten.* En av de största utmaningarna som medarbetare lyfter fram är att hitta tid för att förbereda, genomföra och bearbeta samtal om existentiella frågor med barn och unga i en redan pressad arbetssituation.
- *Arbeta med uppskattning och respekt från ledningen.* Chefernas stöd och mandat spelar en avgörande roll för att skapa legitimitet för att genomföra samtal om existentiella frågor.
- *Motverka jobbrelaterad stress.* Hög arbetsbelastning och stress kan påverka medarbetarnas förmåga att genomföra kvalitativa samtal.
- *Klara förväntningar på genomförande av samtal.* Det är viktigt att det tydligt framkommer att genomförande av samtal om existentiella frågor ingår i medarbetarens tjänst.
- *Arbeta med kollegiala stödstrukturer om samtalen.* För att medarbetare ska känna sig trygga i samtalsrollen är det viktigt med stöd från kolleger. Forum för regelbundna möten eller nätverk för att kunna dela erfarenheter, diskutera utmaningar och ge varandra stöd kan utgöra delar av en stödstruktur.

Introduktion

Detta forskningsprojekt har som syfte att öka kunskapen om organisatoriska faktorer som möjliggör och underlättar för medarbetare att samtala med barn och unga om existentiella frågor. Mer specifikt undersöker vi vilka organisatoriska faktorer som medarbetare upplever som centrala för att våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet till barn och unga. Forskningsprojektet genomförs i samverkan mellan forskare vid Lunds universitet och PART, samverkansplattformen Preventivt arbete tillsammans, i Helsingborgs stad, Landskrona stad och Region Skåne, och tar utgångspunkt i PART-projektet "Snacka om livet" som har som mål att öka barns och ungas existentiella hälsa.

Att reflektera över existentiella frågor är centralt för barns och ungas hälsa och utveckling. Det är sedan länge ett välkänt faktum att människans sökande efter mening är en grundläggande drivkraft och att oförmåga att finna mening kan leda till psykiskt lidande (se t.ex. Frankl 2006). Att ge barn och unga möjlighet att tala om existentiella frågor i mötet med professionella – såsom lärare, bibliotekarier, fritidspedagoger, skolkuratorer, skolsköterskor och socialrådgivare – kan bidra till att stärka deras förmåga att förstå sina känslor, reflektera över sina värderingar, drömmar och relationer samt finna hopp och mening även i livets svåra stunder. Detta kan i sin tur fungera som en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa och bidra till en ökad livstillfredsställelse eller så kallad existentiell hälsa (Lloyd 2018, Haglund & Melder 2023).

Det finns flera studier som visar att förebyggande insatser i skolan genom samtal och reflektion kring existentiella frågor kan leda till ökad existentiell hälsa hos elever i form av ökat välbefinnande, stärkt självständighet, bättre hantering av negativa känslor och minskade stressnivåer (se t.ex. Tunariu m.fl. 2017, Malboeuf-Hurtubise m.fl. 2021). Vad vi däremot vet betydligt mindre om är vilka förutsättningar som krävs för att medarbetare ska uppleva att det är möjligt och lätt att samtala med barn och unga om existentiella frågor. I detta forskningsprojekt riktar vi därför fokus mot medarbetarna.

Rapportens upplägg

I nästa avsnitt ges en kort beskrivning av PART-projektet "Snacka om livet". Därefter görs en kort genomgång av begreppet existentiell hälsa och vad existentiell hälsa som perspektiv kan innebära, följt av en beskrivning av studiens tillvägagångssätt. Baserat på studiens empiriska material – fokusgruppsintervjuer och enkät till medarbetare – identifieras organisatoriska faktorer som är centrala för att medarbetare ska våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet till barn och unga. Sist i rapporten lyfter vi blicken och reflekterar över hur lärdomarna från detta forskningsprojekt kan användas i fortsatt preventivt arbete med existentiell hälsa.

I appendix redogör vi mer ingående för forskningsprojektets metoder och arbetssätt.

Kort bakgrund om existentiell hälsa

En beskrivning av existentiell hälsa som förekommer är att uppleva mening i livet, att vara i relation till sig själv, andra och naturen, att känna sammanhang och trygghet och att uppfatta sig vara en del av någonting större (Folkhälsomyndigheten 2025 s. 6). Existentiell hälsa är en viktig del av varje individs möjlighet att förhålla sig till sin omgivning och uppleva välbefinnande, inte minst psykiskt. Begreppet existentiell hälsa ger ett fokus på de tankar, handlingar och känslor som människor har i relation till sig själva, till sin omgivning och till ett större, helhetligt perspektiv (exempelvis religiösa tolkningar och upplevelser) när de möter olika situationer under livsvandringen (Kostenius & Melder 2015).

Själva begreppet existentiell hälsa kan kopplas till den västerländska filosofiska strömning som kallar för existentialism och som utgår från tanken att människor orienterar sig mot och har ett behov av mening och mål i livet. En andra tanke är att människor har en kapacitet för frihet och val och att de fungerar mest effektivt när denna potential aktualiseras och de tar ansvar för sitt liv (Vos m.fl. 2015). För det tredje betonar existentialister upplevelsens och relationens roll för hälsan, och de är ofta kritiska till vår samhälleliga tilltro till att "mäta" allting och att det är möjligt att förhålla sig objektivt till den omkringliggande världen (Søltoft 2017). Några betydande namn inom existentialismen är Søren Kierkegaard, som exempelvis såg meningssökande och att vara autentisk mot sig själv som centralt (Søltoft 2017), Martin Buber (2024), som fokuserade på relationens betydelse för synen på världen, och Viktor Frankl (2006), vars terapimetod "logoterapi" baserades på att arbeta med individens meningsskapande.

Numera har flera expertorganisationer och myndigheter inkluderat begreppet existentiell hälsa i sin syn på hälsa (Folkhälsomyndigheten 2024, 2025, Världshälsoorganisationen 2022). Att arbeta med existentiell hälsa för att öka måendet hos befolkningen är också något som prioriterats av den svenska regeringen, som 2024 gav i uppdrag till Folkhälsomyndigheten att genomföra en kartläggning för att utveckla kunskapen om och arbetet med existentiell hälsa samt att lämna förslag på hur existentiella perspektiv kan bidra till folkhälsopolitikens mål om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och psykiskt välbefinnande (se Folkhälsomyndigheten 2024, 2025). Dessutom understryker Skolverket att det hälsofrämjande arbetet

måste kopplas tydligare till undervisningen och att kunskapen om hur lärande och hälsa påverkar varandra behöver öka (Skolverket 2019). De betonar också att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet är hela skolans gemensamma uppdrag och därför berör all skolpersonal i förskola och skola.

Forskning inom området existentiell hälsa visar entydigt att meningsfullhet i livet, att känna hopp, att ha en grundläggande tillit till andra och att kunna skapa en känsla av sammanhang har en relation till bättre mental hälsa (se t.ex. Malboeuf-Hurtubise m.fl. 2021) och ett högre subjektivt välbefinnande (se t.ex. Carr m.fl. 2021). Det är även väl belagt att ett systematiskt arbete med existentiell hälsa är verkningsfullt och ger positiva effekter. Utvärderande studier som undersökt preventivt arbete i skolan visar att fokus på existentiell hälsa har positiva effekter på elever, såsom ökat välbefinnande, bättre förmåga till självständighet, bättre förmåga att hantera negativa känslor och lägre stressnivåer (se t.ex. Tunariu m.fl. 2017). Likaså visar psykoterapeutisk forskning på vuxna att samtal och reflektion om existentiella teman minskar patienters nivåer av depression (Seligman m.fl. 2006). Vidare pekar resultat från forskning i arbetslivet på att anställda som rapporterar högre nivåer av existentiell hälsa är mer tillfredsställda med sitt arbete och att de presterar bättre i sin roll (Youssef & Luthans 2007).

Dessa och liknande studier visar klart att systematiskt arbete med existentiell hälsa får flera positiva konsekvenser såväl för individer och organisationer som för samhället i stort. Samtidigt visar exempelvis forskning inom sjukvården att personal som möter unga vuxna med existentiella problem ofta har en bristande personlig förmåga att bemöta dessa och att detta bör åtgärdas genom stöd och utbildning från den egna arbetsorganisationen (Lundvall m.fl. 2019). Likaså visar forskning att stress och utbrändhet hos lärare påverkar både deras eget existentiella välmående (Loonstra m.fl. 2009) och deras arbetsprestation (Lackritz 2004) på ett negativt sätt, vilket i sin tur kan påverka förmågan till hälsofrämjande arbete med barn och unga.

Vikten av att fokusera både på organisationsfaktorer och på medarbetares personliga förutsättningar har påpekats av många forskare sedan länge (se t.ex. Maslach m.fl. 2001, Taylor 2019). Men det saknas fortfarande till stor del forskning om vilka organisatoriska faktorer som möjliggör och underlättar medarbetares arbete med existentiell hälsa hos barn och unga. För att öka kunskapen på detta område tar vi i denna undersökning utgångspunkt i projektet "Snacka om livet", som beskrivs i nästa avsnitt.

Kort om projektet ”Snacka om livet”

PART-projektet ”Snacka om livet” är ett treårigt projekt finansierat av Allmänna arvsfonden (2022–2024). Projektet är det första innovationsprojektet i Sverige som arbetar över kommun- och verksamhetsgränser för att möjliggöra samtal om livsfrågor bland barn och unga. Utgångspunkten för projektet är att samtal om existentiella frågor bidrar till att normalisera livets upp- och nedgångar och att det erbjuder olika perspektiv på vad det innebär att vara människa. Det stärker också barns och ungas förmåga att utveckla strategier för att hantera livets utmaningar på ett konstruktivt sätt.

Målen med projektet ”Snacka om livet” har varit 1) att skapa förutsättningar för barn och unga att reflektera över och samtala om existentiella frågor och 2) att stärka vuxna och verksamheter som möter barn och unga i deras roll att möjliggöra och stödja sådana samtal. Grunden för arbetet i projektet är barns och ungas behov av trygga arenor där de kan prata om livets stora frågor. Projektet har genomförts i samarbete med elevhälsa, skola, bibliotek och fritidsverksamheter i Helsingborg samt med representanter för Team tidiga insatser för barn och unga och deras vårdnadshavare i Landskrona.

Projektet har kopplingar till ett flertal av Helsingborg stads mål, uppdrag och inriktningar. De innefattar bland annat Barn- och utbildningsnämndens uppdrag att skapa bästa möjliga förutsättningar för barns och ungas uppväxt och ett hållbart liv; Idrotts- och fritidsnämndens uppdrag att möjliggöra fritidsaktiviteter som främjar ett socialt hållbart liv samt deras specifika mål för 2023 att utveckla nya verksamhetsformer för att skapa ett bredare utbud; Kulturförvaltningens mål med bredare samverkan; och Socialförvaltningens inriktning att stödet till barn och unga ska utvecklas genom deras delaktighet och medverkan.

Tillvägagångssätt

Detta forskningsprojekt syftar till att öka kunskapen om faktorer som möjliggör och underlättar för medarbetare att samtala med barn och unga om existentiella frågor. För att fullgöra syftet har vi genomfört såväl en kvalitativ studie som en kvantitativ studie för att identifiera organisatoriska faktorer som är centrala för att medarbetare ska våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet till barn och unga.

Den kvalitativa studien är baserad på fyra fokusgruppsintervjuer med tolv deltagare, som alla har deltagit i projektet "Snacka om livet": bibliotekarier från Stadsbiblioteket, fritidspedagoger från Fritid Helsingborg, skolkuratorer från Skolkuratorsgruppen, lärare från gymnasieskolan Olympiaskolan samt socialrådgivare från Team tidiga insatser i Landskrona stad. Målet med fokusgruppsintervjuerna var att ta vara på medarbetarnas erfarenheter av att samtala med barn och unga om livet. Fokusgruppsintervjuerna resulterade i ett antal teman. Studien genomfördes under mars och april 2024.

I den andra studien togs en enkät fram som besvarades av 102 deltagare, som alla deltog på olika sätt i projektet "Snacka om livet". Utgångspunkt för enkäten var de teman som framkom i analysen av fokusgruppsintervjuerna. Syftet med denna kvantitativa studie var att identifiera organisatoriska faktorer för att mer specifikt få fram prediktiva samband mellan dessa och därigenom kunna konstatera vilka faktorer som är de mest centrala.

En utförligare redogörelse för metoder och arbetssätt i de två studierna finns i appendix.

Våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet

I detta avsnitt redogör vi för resultaten från fokusgruppsintervjuerna och enkäten för att kunna identifiera organisatoriska faktorer som medarbetare upplever som centrala för att våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet till barn och unga.

I fokusgruppsintervjuerna framkom nio teman som deltagarna diskuterade och specifikt lyfte fram:

- formellt avsatt tid för genomförande av samtal i tjänsten
- arbetsrelaterad stress
- resurser
- kommunikationsklimat
- samtalets formella karaktär
- stöd från kolleger och ledning
- kunskap
- mer tid för att uppnå kvalitativa samtal
- rollförväntningar.

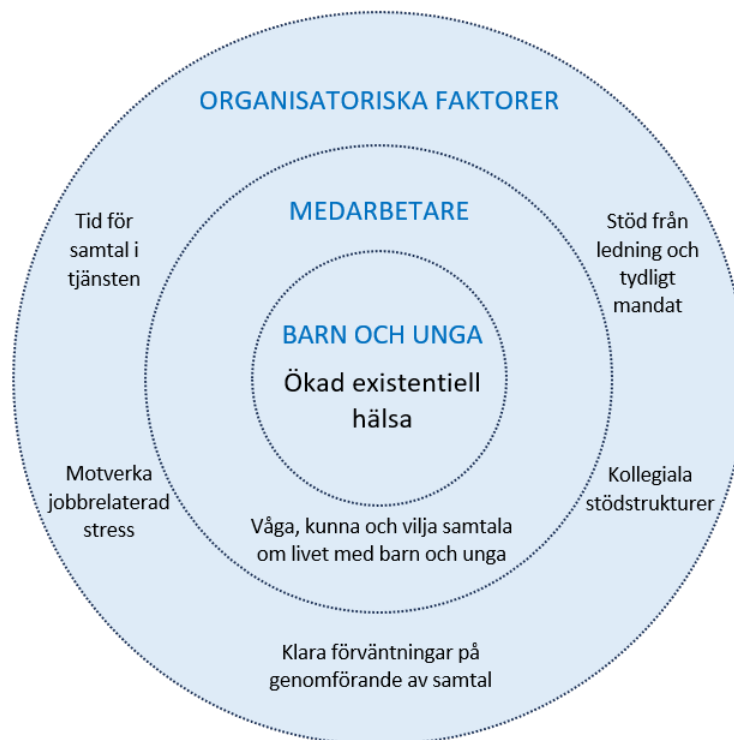
Dessa teman utgjorde sedan grunden för enkätstudien.

Formellt avsatt tid för samtal visar sig även i resultatet från enkäten vara av stor vikt. De medarbetare som upplever att de har mer tid i månaden till existentiella samtal, de rapporterar också att de upplever att de barn och unga som deltar i samtalen får bättre hälsa, att de själva känner sig mer motiverade och engagerade i sin roll, att de är nöjda i sin helhet med samtalen och att de är nöjda med hur deras kunskaper används av organisationen. Vidare visar vårt resultat att deltagarnas motivation och engagemang för att genomföra existentiella samtal är kopplat till en känsla av uppskattning från ledningen och att det finns ett tydligt mandat att få erbjuda sådana samtal. En högre nöjdhet med hur deras kunskap används är också kopplad till en upplevelse av arbetsrelaterad stress, det vill säga att medarbetare som är mindre stressade upplever samtalen som mer positiva.

Det som också visas i resultatet från enkäten är att de medarbetare som vet vad som förväntas av dem i samtalen också upplever att de är bättre rustade för att kunna föra goda samtal. Stöd från kolleger är ytterligare en betydelsefull faktor. De medarbetare som upplever att deras kolleger i högre grad

är villiga att lyssna – om så behövs, exempelvis om problem som dyker upp vid samtalen – upplever också att samtalen har bättre kvalitet.

De centrala organisatoriska faktorer som har identifierats för att medarbetare ska våga, kunna och vilja erbjuda samtal om livet till barn och unga kan illustreras med hjälp av nedanstående figur. Förutsättningar för goda samtal med barn och unga om existentiella frågor är mer tid för samtal i tjänsten, stöd från ledning och tydligt mandat, motverkan av jobbrelaterad stress, kollegiala stödstrukturer och klara förväntningar på genomförande av samtal.



Figur 1. Centrala organisatoriska faktorer.

Vi lyfter blicken

I detta avslutande avsnitt lyfter vi blicken och reflekterar över hur lärdomarna från detta forskningsprojekt kan hjälpa oss att förstå vilka förutsättningar som behöver komma på plats i det fortsatta preventiva arbetet med existentiell hälsa.

En sådan första förutsättning är att tid för samtal om existentiella frågor med barn och unga behöver avsättas inom ramen för tjänsten. Denna typ av samtal är krävande i termer av tidsinsats för förberedelser och genomförande såväl som efterarbete. Detta kräver i sin tur att finns uppskattning och respekt från ledning som man som medarbetare kan tolka som en viljeinriktning "uppifrån" och att man har mandat. Ett tydligt stöd från ledningen spelar en avgörande roll som förutsättning för att skapa legitimitet för att genomföra samtal om existentiella frågor med barn och unga. Med andra ord är samtal om existentiella frågor med barn och unga inte en "quick-fix".

Deltagarna i vår studie lyfter också fram att en hög arbetsbelastning och stress kan påverka medarbetarnas förmåga att genomföra kvalitativa samtal. Att motverka arbetsrelaterad stress hos medarbetarna är därför en viktig förutsättning för att kunna möta barn och unga i deras frågor, funderingar och livssituationer.

Ytterligare en avgörande förutsättning är att det finns en tydlighet om vad som förväntas av medarbetarna i arbetet med att erbjuda samtal om existentiella frågor till barn och unga. Det är många olika yrkesgrupper som möter barn och unga i deras funderingar kring livet, exempelvis lärare, bibliotekari-er, fritidspedagoger, skolkuratorer och skolsköterskor. Den erfarenhet som deltagarna lyfter fram är att en tydlighet om förväntningarna gör att samtalen underlättas.

Deltagarna i studien uttrycker ett stort behov av att arbeta med kollegiala stödstrukturer, exempelvis i form av regelbundna möten eller nätverk för att kunna samtala om och dela erfarenheter, utmaningar och ge varandra stöd. För att medarbetare ska känna sig trygga i samtalsrollen är stöd från kolleger en viktig förutsättning.

För att arbetet med barns och ungas existentiella hälsa ska tas på allvar förutsätts avslutningsvis att det utgör en del av ett ledningsstyrt utvecklingsarbete innefattande en kontinuerlig utveckling av medarbetarnas kompetens inom området (se t.ex. Leiter & Maslach 2003).

Dessa nämnda förutsättningar är sannolikt inte unika för denna studie utan kan antas vara av generell karaktär. Samtidigt vill vi betona att dessa förutsättningar naturligtvis kan variera beroende på vilken verksamhet det handlar om. Det är därför viktigt att varje organisation identifierar och diskuterar vilka faktorer som är relevanta utifrån deras egna behov, både organisatoriskt och för medarbetarna.

Referenser

- Berthelsen, H., Westerlund, H. & Søndergård Kristensen, T. (2014). *COPSOQ II: En uppdatering och språklig validering av den svenska versionen av en enkät för kartläggning av den psykosociala arbetsmiljön på arbetsplatser*. Stressforskningsinstitutet.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), s. 77–101.
- Buber, M. (2024). *Jag och du*. Övers. A. Ekvall. Polaris.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E. & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), s. 749–769.
- Folkhälsomyndigheten (2024). *Existentiell hälsa och folkhälsa: Delredovisning av regeringsuppdrag – begrepp, aktörer och mätmetoder*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f582fe8351a84a8490857da77b7cc21b/existentiell-halsa-folkhalsa-delredovisning-regeringsuppdrag-begrepp-aktorer-matmetoder.pdf>.
- (2025). *Existentiell hälsa och folkhälsa: Slutredovisning – förslag för fortsatt arbete*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/70eadb5fde8e4c7ba1cc4efadb50af9f/existentiell-halsa-folkhalsa-slutredovisning.pdf>.
- Frankl, V.E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Haglund, B.J. & Melder, C. (2023). Existentiell hälsa: En underutnyttjad resurs inom vård, skola och omsorg. *Socialmedicinsk tidskrift*, 100(1), s. 6–28.
- Kostenius, C. & Melder, C. (2015). *Existentiell hälsa – en outnyttjad resurs i hälso- & sjukvård?* https://plus.rjl.se/info_files/infosida36311/Cecilia_Melder_160601.pdf.
- Lloyd, C. (2018). *Moments of meaning: Towards an assessment of protective and risk factors for existential vulnerability among young women with mental ill-health concerns: A mixed methods project in clinical psychology of religion and existential health*. Acta Universitatis Upsaliensis.
- Lackritz, J.R. (2004). Exploring burnout among university faculty: Incidence, performance, and demographic issues. *Teaching and Teacher Education*, 20(7), s. 713–729.

- Leiter, M.P. & Maslach, C. (2003). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. I D.C.G. Perrewé, P.L. Perrewé & D.C. Ganster (red.), *Emotional and physiological processes and positive intervention strategies*. Emerald Group Publishing, s. 91–134.
- Loonstra, B., Brouwers, A. & Tomic, W. (2009). Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25(5), s. 752–757.
- Lundvall, M., Lindberg, E., Hörberg, U., Palmér, L. & Carlsson, G. (2019). Healthcare professionals' lived experiences of conversations with young adults expressing existential concerns. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33, s. 136–143.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Di Tomaso, C., Lefrançois, D., Mageau, G.A., Taylor, G., Éthier, M.A. & Léger-Goodes, T. (2021). Existential therapy for children: Impact of a philosophy for children intervention on positive and negative indicators of mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12332.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(2001), s. 397–422.
- Seligman, M.E., Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), s. 774–788.
- Skolverket (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*. Forskning om skola. <https://www.skolverket.se/getFile?file=4071>.
- Søltoft, P. (2017). *Kierkegaards kabinet*. Akademisk forlag.
- Taylor, R.A. (2019). Contemporary issues: Resilience training alone is an incomplete intervention. *Nurse Education Today*, 78, s. 10–13.
- Tunariu, A.D., Tribe, R., Frings, D. & Albery, I.P. (2017). The iNEAR programme: An existential positive psychology intervention for resilience and emotional wellbeing. *International Review of Psychiatry*, 29(4), s. 362–372. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1343531>.
- Vos, J., Craig, M. & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), s. 115–128.
- Världshälsoorganisationen (WHO) (2022). *Mental health*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.
- Youssef, C.M. & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), s. 774–800.

Appendix

Den kvalitativa studien – fokusgruppsintervjuer

Urvalet till fokusgruppsintervjuerna organiserades av PART. Fokusgrupperna hade tolv deltagare. Dessa kom från 1) stadsbiblioteket, 2) Fritid Helsingborg, 3) Skolkuratorsgruppen och 4) gymnasieskolan Olympiaskolan. Därutöver deltog en representant för Team tidiga insatser i Landskrona stad. Intervjuerna genomfördes av två av denna rapportens författare, och tidsåtgången för varje intervju var cirka en timme. Alla data spelades in efter att informerat samtycke getts från deltagarna. Intervjuerna kretsade kring fyra teman:

- 1 Vad begreppet existentiell hälsa betydde för varje deltagare och hur arbetet med existentiella frågor såg ut praktiskt i deras verksamheter.
- 2 Vilka aspekter på individ-, team-, organisations- och samhällsnivå som deltagarna upplevde förbättrade arbetet med existentiell hälsa i deras organisation.
- 3 Vilka aspekter på individ-, team-, organisations- och samhällsnivå som deltagarna upplevde försämrade arbetet med existentiell hälsa i deras organisation.
- 4 Vilka aspekter på individ-, team-, organisations- och samhällsnivå som deltagarna upplevde kunde skapa bättre förutsättningar för att arbeta preventivt med existentiell hälsa.

Analysen av materialet gjordes med hjälp av en tematiseringsanalys (Braun & Clarke 2006). I en tematiseringsanalys sorteras data först i ett kodningssystem som senare tolkas i termer av olika teman. När alla teman är identifierade görs processen om för att vara säker på att de återspeglar rådata på ett korrekt sätt. Därefter definieras och namnges alla teman som framkommit i analysen. I vår tematiseringsanalys bedömde första och andra författaren materialet enskilt i ett första skede, för att sedan tillsammans diskutera vilka teman som skulle ingå.

I fokusgruppsintervjuerna framkom nio teman som deltagarna diskuterade och specifikt lyfte fram: 1) formellt avsatt tid för genomförande av samtal i tjänsten, 2) arbetsrelaterad stress, 3) resurser, 4) kommunikationsklimat, 5) samtalets formella karaktär, 6) stöd från kolleger och ledning, 7) kunskap, 8) mer tid för att uppnå kvalitativa samtal och 9) rollförväntningar. Dessa teman utgjorde sedan grunden för enkätstudien. I tabell 1 presenteras

dessas teman under respektive rubrik. Det bör dock betonas att innehållet i vissa teman ibland överlappar varandra något. Ett exempel är att tid för genomförande är en form av resurs för ett samtal.

Tabell 1. Resultat från tematiseringsanalys.

Teman	Betydelse för existentiella samtal
Tid för genomförande	Mer tid i tjänsten innebär ökad kvalitet
Stress	Kronisk stress innebär minskad kvalitet
Resurser	Mer resurser skapar bättre förutsättningar för att genomföra samtalen
Kommunikationsklimat	Positivt kommunikationsklimat skapar en öppen dialog om samtalen
Formell del i verksamheten	Samtal ska planeras in i verksamheten och inte enbart vara en informell aktivitet
Stöd från kolleger och ledning	Att kunna prata med en kollega eller en chef om innehållet i samtalen ökar känslan av stöd
Kunskap	Personliga färdigheter har stor betydelse för att samtal genomförs på ett effektivt sätt
Tid för genomförande	Mer tid att genomföra samtal innebär bättre kvalitet
Rollförväntningar	Samtal där förväntningarna på medarbetare är klara fungerar bättre

Den kvantitativa studien – enkätundersökning

Deltagare i enkäten var 102 medarbetare verksamma i PART:s nätverk. Av dessa var 83 kvinnor och 19 män. De yrkesgrupper som var representerade var skolsköterskor, skolkuratorer, lärare, bibliotekarier, fritidspedagoger med flera. Den åldersmässiga fördelningen var följande: 12 personer i åldern 20–30, 27 personer i åldern 31–40, 31 personer i åldern 41–50, 20 personer i åldern 51–60 samt 12 personer över 61.

Enkäten var helt nätbaserad och utvecklades med hjälp av Lunds universitets enkätverktyg SUNET. Den bestod av 49 frågor/påståenden som baserades både på de teman som framkom i fokusgruppsintervjuerna och på teman från en litteraturöversikt över forskningsfältet om existentiell hälsa. Vi använde testbatteriet Copenhagen Psychosocial Questionnaire II (COPSOQ II) (Berthelsen m.fl. 2014) för att undersöka majoriteten av de teman som identifierats. COPSOQ II har bra psykometriska egenskaper och är ett välanvänt test inom forskning på psykosociala aspekter av arbetslivet. Utöver detta formulerade vi två frågor som fokuserade på hur mycket tid deltagaren lade på samtal om existentiella frågor under en månad samt om tiden var formellt avsatt för detta ändamål.

Upplevelsen av effektiviteten i de existentiella samtalen, våra utfallsmått, undersöktes med fyra påståenden. Det första fokuserade på om samtalen upplevdes leda till bättre hälsa hos barn och unga. Det andra fokuserade på engagemanget hos den som utförde samtalen och om hen var motiverad och engagerad vid sina samtal. Det tredje fokuserade på helheten i samtalen och hur nöjd deltagaren var med sitt arbete med samtalen som helhet. Det sista påståendet, slutligen, fokuserade på hur nöjd deltagaren var med det sätt på vilket hens kunskaper om att utföra existentiella samtal kom till användning i organisationen. Enkäten skickades ut via länk, och tidsåtgången för att besvara den var cirka tio minuter. All medverkan var frivillig och deltagarna var anonyma.

Utöver med rent deskriptiv statistik utfördes analysen av enkäten med hjälp av multipla regressionsanalyser. Fördelen med denna teknik är att den ger en möjlighet att undersöka ett specifikt statistiskt samband när andra faktors varians också finns med analysen. Vi gjorde beräkningarna med två olika uppsättningar prediktorer. I den första undersöktes det prediktiva sambandet mellan ett antal allmänna organisationsfaktorer och de fyra utfallen. De faktorer vi undersökte var 1) arbetskrav, 2) stress, 3) tillit till ledningen, 4) respekt från ledningen, 5) uppskattning från ledningen, 6) stöd från chef, 7) stöd från kolleger och 8) hur mycket tid i månaden deltagaren lade på samtal om existentiella frågor. I den andra uppsättningen prediktorer undersöktes det prediktiva sambandet mellan ett antal organisationsfaktorer kopplade till arbetet med existentiell hälsa och de fyra utfallen. De faktorer vi undersökte här var 1) om deltagarna kunde påverka hur mycket de arbetar med existentiella samtal kopplat till deras yrkesroll, 2) om de upplevde att de inte hann med sina samtal på grund av sin arbetsbörda, 3) om de kunde hantera de känslomässiga krav som kopplades till samtalen, 4) om de hade kunskap och färdigheter för att hantera samtalen, 5) om de visste vad som förväntades av dem i samtalen, 6) om de kunde påverka beslut som berör hur de pratar med barn och unga om existentiella frågor och 7) om kolleger vid behov var villiga att lyssna, exempelvis om eventuella problem dök upp vid samtalen. Vid alla beräkningar sattes alfa-värdet till $p < 0.05$.

Eftersom rapportens omfattning är begränsad tar vi här upp endast de faktorer som var statistiskt säkerställda, deras styrka samt förklarad varians (R^2). Förklarad varians är en uppskattning i procent av hur mycket av den statistiska variationen i ett utfall som kan förklaras av de faktorer som läggs in i regressionsanalysen.

Resultatet av den första statistiska analysen visade att de fyra utfallen delvis predicerades av samma allmänna organisationsfaktorer men också att de hade unika relationer till vissa faktorer. I tabell 2 presenteras de fyra utfallen horisontellt och faktorerna vertikalt. De faktorer som har ett statistiskt säker-

ställt samband med ett utfall presenteras med ett eller flera plustecken (+). Detta ska tolkas i termer av ett positivt samband (som mäts med hjälp av att analysera ett så kallat beta-värde, som indikerar styrkan på sambandet), och ju fler plustecken desto högre statistisk signifikans. Vid ett plus är sambandet under $p < .05$, vid två plus är sambandet under $p < .01$ och vid tre plus är sambandet under $p < .001$. Plustecken inom parentes visar att sambandet är på gränsen till statistiskt säkerställt. R^2 -värdet längst ner i varje utfallskolumn indikerar hur mycket statistisk variation i utfallet som kan förklaras av de åtta faktorerna tillsammans.

Med utgångspunkt i dessa förutsättningar kan vi se att den organisationsfaktor som har ett statistiskt säkerställt samband med alla utfallen är "tid i månaden". Som vi tolkar detta resultat visar det att de deltagare som upplever att de har mer tid i månaden till existentiella samtal, de rapporterar också att de upplever att de barn och unga som deltar i samtalen får bättre hälsa, att deltagarna känner sig mer motiverade och engagerade i sin roll, att de är nöjda i sin helhet med samtalen och att de är nöjda med hur deras kunskaper används av organisationen. Vidare visar analysen att en högre motivation och ett högre engagemang hos deltagarna är kopplade till en upplevelse av högre uppskattning från ledningen, medan en större helhets känsla är kopplad till en högre tillit till ledningen. En högre nöjdhet med hur deltagarnas kunskap används är också kopplad till en upplevelse av lägre arbetskrav, medan deltagare som är mindre stressade också har en mer positiv helhetsupplevelse av samtalen. Slutligen visar analysen av den förklarade variansen att procentsatsen (R^2) som förklarades av de undersökta variablerna låg på en acceptabel eller bra nivå för alla utfall.

Tabell 2. Prediktion av utfall baserat på allmänna organisationsfaktorer.

Faktor	Bättre hälsa	Motivation/ engagemang	Helhet	Nöjd med hur kunskaper används
Mindre arbetskrav				+
Lägre stress			+	
Tillit till ledningen				
Uppskattning från ledningen		++		
Respekt från ledningen			++	
Stöd från chef			(+)	
Stöd från kolleger				
Tid i månaden	+	+++	+++	+
R^2	24 %	38 %	46 %	21 %

I tabell 3 presenteras resultatet för den andra regressionsanalysen. Här framträder ett tydligt mönster: det är generellt två faktorer som är kopplade till samtalen och som har en signifikant relation till de fyra utfallen. Den första är att de deltagare som vet vad som förväntas av dem i samtalen också upplever att de har en bättre effekt. Den andra och än starkare faktorn är stöd från kolleger. Detta samband pekar på att de deltagare som upplevde att deras kolleger i högre grad var villiga att lyssna – om så behövdes, exempelvis om problem dök upp vid samtalen – också upplevde att samtalen hade bättre effekt.

Tabell 3. Prediktion av utfall baserat på specifika faktorer kopplade till existentiella samtal.

Variabel	Bättre hälsa	Motivation/ engagemang	Helhet	Nöjd med hur kunskaper används
Påverka mängden arbete				+
Hinner med arbetet				
Hanterar känslomässiga krav				
Utvecklat kunskap och färdigheter				
Vet vad som förväntas	(+)	+	+	++
Kan påverka beslut				
Stöd från kolleger	++	++	++	+
R ²	20 %	32 %	45 %	32 %

De allmänna organisationsfaktorer som är relaterade till en upplevelse av högre effektivitet i samtal med barn och unga om existentiella frågor är sammanfattningsvis 1) mer tid för samtal i tjänsten, 2) att arbeta med tillit till och respekt från chefer och 3) att motverka jobbrelaterad stress. Vidare är de samtalsspecifika faktorer som är relaterade till en upplevelse av högre effektivitet 1) att veta vilka förväntningar som finns på samtalen och 2) att det finns kollegiala stödstrukturer i relation till samtalen.

För mer information om statistiken, kontakta Magnus Lindén:
magnus.linden@psy.lu.se

Metodologiska begränsningar

Några begränsningar i delstudierna bör nämnas. För det första var det en svårighet att på ett enhetligt sätt fånga innehållet i begreppet *existentiella samtal*. De parter som ingick i "Snacka om livet" hade alla olika infallsvinklar på innehållet och genomförandet av dessa samtal, och det finns en risk att detta kan ha påverkat vår datainsamling och resultatet på ett negativt sätt. För det andra genomförde vi relativt få fokusgruppsintervjuer, vilket innebär en risk att vi har missat en eller flera viktiga faktorer. En observation som talar mot denna risk är att alla fokusgrupper var relativt samstämmiga i de faktorer de nämnde. För det tredje var den enkät vi utvecklade förhållandevis kort. Anledningen var att vi ville få en hög svarsfrekvens, men med detta kom en ökad risk att vi offrade validiteten i själva mätningen (man kan exempelvis fråga sig om vi fångar begreppen på ett giltigt sätt och om mätningen är tillräckligt noggrann).

Vidare var det stor variation i både svarsfrekvens och antal deltagare vad gäller de yrkesgrupper som deltog i enkäten. Vissa yrkesgrupper var högt representerade (exempelvis skolsköterskor och kuratorer), medan andra var lågt representerade (exempelvis fritidspedagoger). Sannolikt finns vissa skillnader mellan dessa grupper avseende de undersökta faktorerna, och det finns all anledning att studera denna fråga vidare i respektive yrkesgrupp. En ytterligare begränsning är att vi inte har undersökt mer komplexa statistiska samband mellan de undersökta variablerna. Detta är en begränsning eftersom studier visar att vissa organisationsfaktorer, exempelvis socialt stöd, kan påverka relationen mellan andra faktorer.