

Datadrivna dialoger som verktyg för att främja ungas psykiska hälsa och välbefinnande

Kul att ni i er kommun vill testa en datadriven dialog för att utforska hur ni kan främja ungas psykiska hälsa och välbefinnande!

En datadriven dialog är precis vad det låter som – en dialog med utgångspunkt i data. I dialogen fungerar data som ett stöd för bättre kommunikation på tvärs över professions- och organisationsgränser, ett sätt att grunda samtalet.

Den här dialogen tar ca 1.5 timmar att genomföra och ni kan räkna med ca 1 timme för förberedelser, som att planera, bjuda in och förbereda data samt agenda.

Tanken är att en datadriven dialog ska kunna integreras i existerande möten och processer och bidra till ert löpande arbete, inte ta fokus från det. En datadriven dialog lämpar sig ofta när man vill utforska en fråga lite öppnare än vi kanske gör i det vardagliga arbetet. Kanske har vi identifierat ett utfall som vi önskar ändra på, kanske har vi fått ett nytt eller något förändrat uppdrag, kanske har det hänt något som gör att vi vill se på en fråga lite bredare och testa oss fram.

Men det betyder ju inte att det alltid är så. Ni avgör vad som funkar hos er. Därför är hela det här materialet ett förslag och tänkt som stöd. Anpassa och gör om som det passar er!

Har du förslag på hur materialet kan utvecklas? Hör gärna av dig!

Några ord om data och hur vi kan använda data för att driva

Data kan vara en källa till osäkerhet och viss oro. En del av det handlar om att vi inte ser nyanserna mellan olika typer av data och hur de kan driva – utan behandlar alla som om de vore lika.

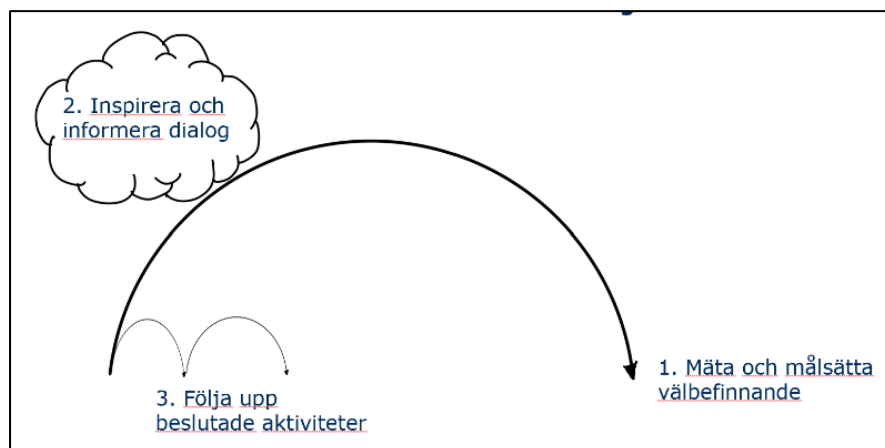
Vi har identifierat tre olika sätt att använda data på i främjande arbete¹, och de kommer med olika krav:

1. **Data för att mäta välbefinnande**, där syftet är att kunna målsätta och följa upp. Behöver vara lämplig, jämförbar och följas upp systematiskt och långsiktigt.
2. **Data för att utforska** nuläget utifrån målsättningen, och identifiera möjliga aktiviteter för främjande av välbefinnande. Kan vara fragmenterad och inte nödvändigtvis jämförbar. Syftet är att informera, inspirera och väcka tankar och diskussioner.
3. **Data för att följa upp beslutade främjande aktiviteter**. Behöver vara adekvat och följas upp systematiskt under tiden aktiviteten är aktuell.

I det dagliga arbetet (planera, genomföra, utvärdera och förbättra) används data av typ ett och tre. Här är det viktigt att kunna mäta att det vi valt att genomföra fungerar som det är tänkt.

Men i en utforskande dialog använder vi data av typ två. Här ligger fokus på inspiration och lärande. Data av typ två kan vi använda även om den inte är perfekt strukturerad eller heltäckande för frågan. Då blir plötsligt mycket mer data tillgänglig, och vi kan använda även inkompleta och fragmenterade data som en resurs.

Med verksamhetskompetens i rummet, som kan tolka och skapa mening i det ni ser, kan ni inte gå fel. I stället för att fokusera på att få fram perfekt data till er datadrivna dialog vill vi därför uppmuntra er att använda data som redan finns tillgänglig.



Tre identifierade sorters olika data i främjande arbete.

¹ Du kan läsa mer om detta i rapporten för projektet "Främjande av psykisk hälsa och välbefinnande hos unga – datadriven innovation" vars resultat ligger till grund för detta material. Den beställer du här: <https://www.regionstockholm.se/forskning-innovation/forskning/framja-psykiskt-valbefinnande-for-unga/rapport-psykiskt-valbefinnande-unga/>

Förberedelser (ca 1 timmes arbete)

1. Vad är målet?

- Välj tema
- Bestäm vad ni vill uppnå i första samtalet

Tre förslag på teman finner ni i separat dokument – ett övergripande samtal med fokus på främjande av ungas psykiska hälsa och välbefinnande, ett samtal med fokus på ungas fritid och ett samtal med fokus på skolnärvaro och välbefinnande.

När ni valt tema bör ni fundera över vad ni vill uppnå med en datadriven dialog. Målet med dialogen och temat påverkar både vilka förvaltningar, roller och externa deltagare som bjuds in, och vilka frågor ni kan diskutera.

Förslag på mål kan vara:

- Att lära av varandra och förstå frågan bättre – när ni är tidigt i processen och vill börja utforska frågan tillsammans.
- Att enas om en gemensam lägesbild – när medarbetare från olika organisationer behöver enas om vilka utmaningar och möjligheter som finns.
- Att komma på idéer för nya insatser/initiativ och samarbeten – när ni har en gemensam lägesbild och vill gå mot handling.

2. Deltagande – vilka ska bjudas in?

- Bjud max 10 personer
- Tänk brett för fler perspektiv

Deltagande från flera olika organisationer ger fler perspektiv och ökat lärande. Att träffas på tvärs över organisationsgränser i ett gemensamt utforskande kan också vara bra för tillit och samarbete framåt – det kan bli starten på ett gemensamt arbete.

Samtidigt är det bra om deltagarantalet i första samtalet ligger under 10 personer för att det verkligen ska bli ett samtal och inte ett informationsmöte. Ett alltför brett eller stort deltagarantal kan också göra samtalet spretigt och göra det svårt att komma framåt.

I dokumentet med temaförslag hittar du förslag till deltagare på olika teman, men ni känner er kontext bäst. Bjud de ni tycker bör delta baserat på det mål ni har satt för dialogen. Är ni osäkra, börja lite mindre till att börja med, men försök att se till att alltid få med åtminstone ett par olika perspektiv. Ni kan alltid genomföra fler dialoger vid behov.

3. Data

- Gör det enkelt
- Använd data som finns lätt tillgänglig
- Undvik alltför detaljerade beskrivningar

Identifiera vilken data ni ska ha som grund för samtalet. Här vill vi verkligen förespråka enkelhet. Utgå ifrån den data som finns lätt tillgänglig och tänk på att den ska inspirera och informera ett samtal mellan människor med verksamhetskompetens – inte ge svar på vad som är rätt eller fel.

I dokumentet med temaförslag finns konkreta förslag på data som kan vara relevant. Kommuner i Stockholmsregionen har tillgång till projektets dataplattform som innehåller ett grundpaket av data som i kombination med er kommuns resultat från Stockholmsenkäten gott och väl räcker för att genomföra en datadriven dialog. Vill ni kan ni komplettera dessa två källor med annan data ni har tillgång till och finner relevant för temat.

Det är viktigt att ni utgår från data, men att ni inte fastnar i den. Det betyder att du i samtalet gör en snabb introduktion till relevant data, men undviker att fastna i detaljerade beskrivningar. Vi rekommenderar att du visar maximalt 10–12 diagram i början av mötet, med en mycket kortfattad beskrivning av vad det är gruppen tittar på. Du kan lägga dem i en PowerPoint eller visa dem direkt från källan.

4. Att stötta gruppen i samtalet:

- Förbered dig för att leda samtalet
- Starta även om du inte känner dig redo

Oavsett målet med ert samtal så är en datadriven dialog ett utforskande samtal utan enkla sanningar och svar. Det betyder att din roll som samtalsledare är viktig. Det kan vara obekvämt både för dig och för deltagarna att prata om saker där inga tydliga svar eller lösningar finns och din uppgift blir att försöka stötta gruppen i att våga prova.

Starta även om du inte känner dig redo. Lägg en timme på förberedelser och prova. Meningen är inte att du ska ha alla svar, utan att ni tillsammans ska resonera kring komplexa frågor för att utforska och lära tillsammans.

Fyra principer är viktiga och vi rekommenderar att du delar dem med deltagarna:

- Vi hjälper varandra att hålla fokus på främjande av ungas psykiska välbefinnande
- Alla perspektiv är viktiga – tillsammans ser och förstår vi mer än vi gör var och en för sig
- Vi försöker förhålla oss nyfiket utforskande
- Data kommer inte ge oss några enkla svar på komplexa frågor – men data och dialog mellan människor med verksamhetskompetens kan hjälpa oss framåt

5. Boka tid

- Boka in deltagarna i god tid
- Avsätt 75 - 90 minuter

Ett möte som bokas på tvärs av organisationsgränser, oavsett om de är internt inom kommunen eller med externa parter inblandade är alltid lite utmanande att få till schemamässigt. Försök därför att boka i god tid, framför allt om deltagarlistan inkluderar människor från externa samarbetspartners.

En datadriven dialog kan med fördel genomföras som en del i ett existerande forum, process eller mötesserie om ni tror att det vore ett bra sammanhang.

Avsätt 75–90 minuter. Är du osäker är det alltid bättre att boka 90 minuter och vid behov avsluta tidigare. Längre än 90 minuter är det svårt att hålla fokus, då är det bättre att boka in två samtal, med några dagar emellan.

Var i inbjudan tydlig med vad deltagarna ska förvänta sig – ett utforskande samtal med stöd i data på temat ni valt. De behöver inte förbereda sig, utan enbart dyka upp på utsatt tid och vara beredda att delta i ett öppet samtal.

6. Digitalt eller fysiskt möte

- Förbered dig baserat på hur ni möts
- Det är viktigare att ni möts än hur ni möts

Ibland är det lättare att hitta tid i kalendern och samla deltagare från många olika ställen om mötet hålls digitalt. Det går självklart jättebra att genomföra en datadriven dialog digitalt, det viktiga är att du förbereder dig för det som samtalsledare.

I digitala möten blir det ännu viktigare att vara tydlig med syfte och att se till att alla blir hörda. Det är svårare att plocka upp signaler från deltagarna när man ses digitalt. Å andra sidan kan det vara lättare för deltagarna att se diagrammen när de har varsin skärm.

Genomförande

Agenda

Välkomna (~10 min)

- Hälsa alla välkomna, presentera tema, syfte och mål, berätta om de fyra principerna och att ni behöver hjälpas åt, försök få alla att känna sig bekväma

Psykisk hälsa och välbefinnande (~3 min)

- Presentera begreppen psykisk hälsa och välbefinnande, till exempel så här:

Världshälsoorganisationen har definierat psykisk hälsa som "ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som han eller hon lever i". Psykisk hälsa påverkar, och påverkas av, flera olika vardagliga sammanhang.

Välbefinnande kan beskrivas som människors möjligheter och förmåga att känna mål, mening och tillfredsställelse i livet. Välbefinnande inkluderar också positiva känslor som lycka och glädje. Sammantaget kan välbefinnande alltså inkludera olika aspekter. Välbefinnande utgör en del av psykisk hälsa.

Psykisk hälsa och välbefinnande innebär således inte frånvaro av psykisk ohälsa eller psykiska besvär utan både välbefinnande och psykisk ohälsa är delar av psykisk hälsa.

Främjande arbete (~2 min)

- Presentera begreppet främjande arbete, till exempel så här:

Ett främjande arbete inkluderar sådana insatser som gör det möjligt att upprätthålla och stödja en positiv utveckling. Ofta används begreppet salutogen för att betona att fokus är på det friska, eller på det som fungerar.

Ett främjande arbete kan vara generellt och gälla hela befolkningen eller vara avgränsat till ett specifikt sammanhang. Ofta är ett systemperspektiv, som tar hänsyn till hur olika faktorer samspelar med varandra, utmärkande för ett främjande arbete.

Data (~10 min)

- Visa upp den data ni valt som utgångspunkt för samtalet med en mycket kortfattad beskrivning av vad det är ni tittar på. Gör detta ganska fort.

Dialog, del 1 (10–25 min)

- Vad ser vi? (Antingen låter du gruppen svara fritt, eller om de behöver lite stöd kan du låta dem tänka själv en minut, därefter diskutera i par i fem minuter och sedan i helgrupp)
- Notera det som sägs, ställ eventuellt klagörande följdfrågor
- Vad ser vi mer? (Målet är att få upp så många perspektiv som möjligt här, utan att värdera)

Dialog, del 2 (~10–25 min)

- Vad förvånar? Vad är vi nyfikna på? Idéer tankar?
- Ytterligare frågor ni kan ställa er: Vilken data skulle vi vilja se ytterligare? Vem mer borde delta i det här samtalet eller i framtida samtal?

Avslut (~20 min)

- Vad tar vi med oss? Koppla tillbaka till syftet med dagens samtal
- Reflektioner från deltagarna kring samtalet eller vad vi gör nu
- Nästa steg – vem gör vad närmast?
- Tack för engagemang, nu är vi klokare. Avsluta på tid