

Fiskpinnar eller sushi?

– En reflektionsövning om socioekonomi och levnadsvanor

The exercise is structured as a 2x2 matrix with the following quadrants:

- Top-Left (Ekonomi - / Status -):** Låg kostnad och låg status. Cards include: FISKPINNAR, CHOKLADTFFEL, OKRUT, PIPPIA KALK, SNIUS, VALTERPISA, HÅNSKRÄFTOR, BLÅBÄR, TV SPORT, and LIVE.
- Top-Right (Ekonomi + / Status -):** Hög kostnad och låg status. Cards include: ERLAND, RINNA MIDDOTTER, CIGARETT, and MOTIONSCYKEL.
- Bottom-Left (Ekonomi - / Status +):** Låg kostnad och hög status. Cards include: HEMLAGAT, LÅSA BOK, and TVÅR.
- Bottom-Right (Ekonomi + / Status +):** Hög kostnad och hög status. Cards include: SUSHI, CIGARR, SÅRIBAKAT, VANORA, and TVÅR.

Other cards scattered around the table include: APPLE, EKLAMM, NIA, MARATONDOPPING, STOR STARK, ENERGY DRINK, ENERGY DRINK, CUPARETT, GIGOGG, and MOTIONSCYKEL. There are also two cups of coffee and a pen on the table.

Introduktion

Socioekonomi spelar in när vi värderar vanor och livsstil. Den egna socioekonomin påverkar hur vi förhåller oss till andra människors levnadsvanor. För att skapa motivation, relevans och rätt typ av insatser behövs en förståelse för människors liv och situation. Den här guiden hjälper er att komma igång med diskussioner om socioekonomi i förhållande till levnadsvanor.

Materialet består av en kort introduktion till socioekonomi och status samt en gruppövning som kan användas som underlag till samtal kring hur socioekonomiska aspekter påverkar vårt arbete med levnadsvanor.

Guiden är framarbetad av Folkhälsoenheten på Region Västerbotten 2020.

Kort om socioekonomi

Socioekonomi är ett samlingsbegrepp för utbildningsgrad, yrke och inkomstnivå som har tydliga effekter på hälsa. Med socioekonomisk ojämlikhet i hälsa menas systematiska skillnader i hälsa mellan olika grupper. Exempel på mått på socioekonomisk position, är inkomst, utbildning eller yrke. Hälsoklyftor kopplade till socioekonomi kan förklaras med de olika förhållanden individer lever under. Exempel på sådana faktorer är:

- Livsvillkor som arbetsmiljö, balans mellan krav och kontroll i arbetet, social miljö och stress
- Psykosociala faktorer som sociala nätverk, copingförmåga och känsla av sammanhang
- Levnadsvanor som tobak, fysisk aktivitet, matvanor och alkohol

Källa: Folkhälsomyndigheten och encyklomedica.se

Status och ekonomi

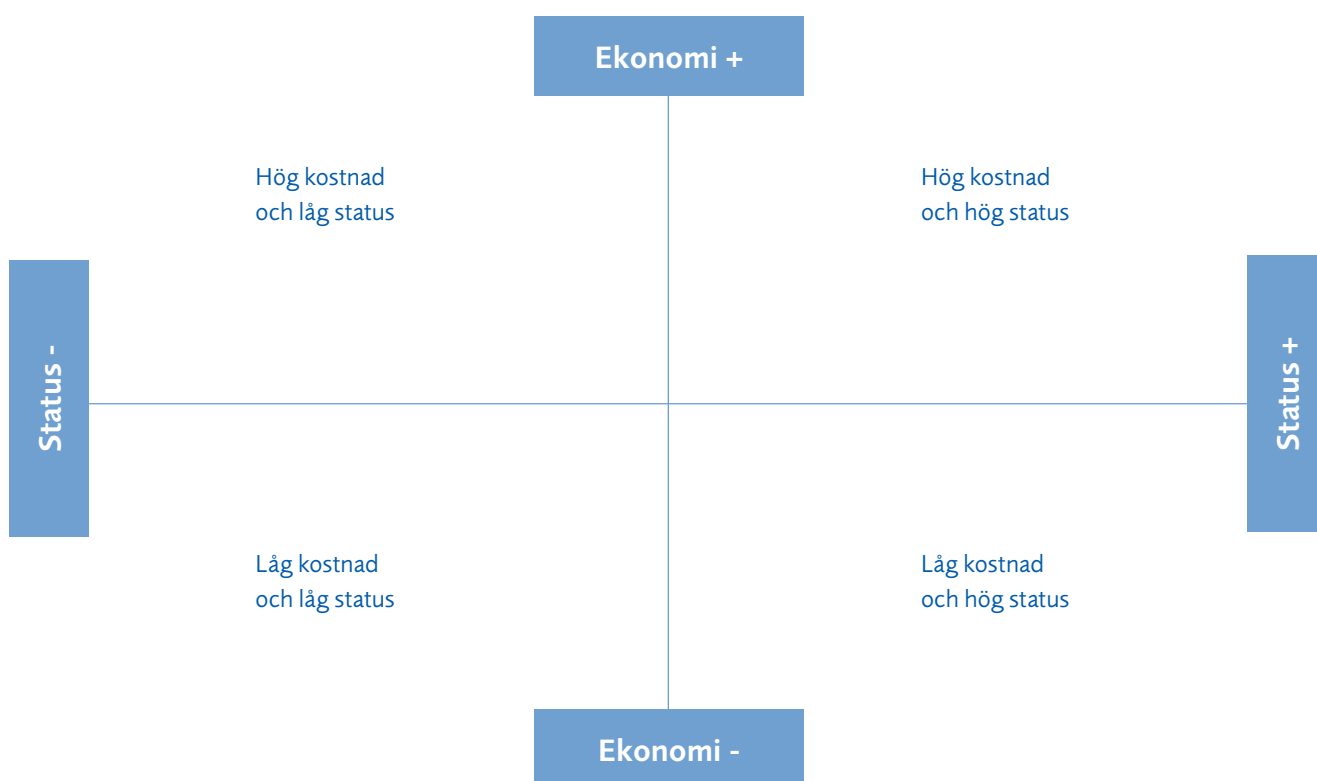
Vissa vanor och företeelser har högre status än andra. Vissa kulturella yttringar kallas till exempel för finkultur medan andra har lägre status. Vad som har hög status skiljer sig åt i olika sammanhang men är ofta kopplat till en god ekonomi, det kan röra sig om till exempel dyra friluftskläder eller vinprovning. Företeelser som har hög status men har en låg kostnad är ofta istället tidskrävande till exempel att laga mat från grunden.

Bedömningen av vilken status en företeelse har styrs i hög utsträckning av vem den är kopplad till och den personens status. Här kan kön, ålder, ursprung och liknande grupptillhörighet påverka. En man som är fotbollssproffs har tex både högre status och tjänar mer pengar än en kvinna som är fotbollssproffs. Synen på att fika kaffe och bulle jämfört med att dricka sött te kan skilja sig åt beroende på kulturellt sammanhang.

Sociologen Pierre Bourdieu har sammanfattat sambandet mellan status och ekonomi i en modell som används som utgångspunkt för övningen nedan.

Modellen och de efterföljande frågorna kan hjälpa oss att:

- identifiera föreställningar/fördomar om exempelvis levnadsvanor och status
- reflektera kring hur vår syn kan påverka vårt arbete och våra insatser
- visa vad vi behöver förändra i våra arbetssätt för att bli mer inkluderande



Gör så här

Övningen består av tre delar. Dela in deltagarna i diskussionsgrupper om 3–5 personer. Varje grupp behöver en utskrift av fyrfältsmodellen samt en uppsättning med bilderna (finns i slutet av guiden). Inled gärna övningen med att prata om socioekonomi så att alla deltagare har en viss förförståelse för begreppet och dess koppling till hälsa. Avsätt cirka 60 minuter för hela övningen.

Uppskattad tidsåtgång

Introduktion: Valfritt

Del 1: 20 minuter

Del 2: 15 minuter

Del 3: 25 minuter

Totalt: ca 60 minuter

Del 1 – Uppmärksamma status på levnadsvanor (ca 20 min)

Rita upp fyrfältsmodellen på en whiteboard eller på ett stort papper. Sist i detta dokument finns bilder som är kopplade till levnadsvanor. Placera in bilderna i modellens fyra fält utifrån status och ekonomi. Försök hitta några bilder som passar i varje ruta. Lägg till egna exempel om det behövs.

Avgränsa tiden till arbetet med bilderna till 20 minuter för att sedan gå vidare till frågorna. Målet är inte att alla ska vara överens. Våra sammanhang och erfarenheter påverkar vår syn på hur bilderna ska placeras. Se denna variation som en möjlighet att reflektera utifrån flera perspektiv.

Del 2 – Analysera skillnader i status (ca 15 min)

Diskutera nedanstående frågor utifrån er placering av bilder i fyrfältaren. Låt denna diskussion ta ca 15 minuter.

- Vilka bilder blev det mest diskussioner kring? Varför?
- Hur påverkar egna vanor, ideal och erfarenheter hur vi har placerat ut bilderna?
- Spelar det någon roll vem som har vanan? Reflektera kring hur kön, ålder, ursprung mm kan påverka.
- Hur påverkas våra förhållningssätt gentemot målgruppen utifrån placering i fyrfältaren?

Del 3 – Koppla analysen till den egna verksamheten (ca 25 min)

Diskutera nedanstående frågor kopplade till er egen verksamhet. Beroende på om ni arbetar i en verksamhet som träffar människor genom individuella kontakter eller en verksamhet som arbetar med insatser på gruppnivå finns två uppsättningar med diskussionsfrågor. Låt denna del av övningen ta ca 25 minuter.



Frågor vid individuella kontakter

I möten med människor gör vi antaganden om bland annat kön, ålder och ursprung. På samma sätt gör vi antaganden om socioekonomi.

- På vilket sätt läser du av socioekonomi vid ett första möte? Exempelvis kläder, språkbruk, yrke, attityd med mera.
- Finns risk för att egna värderingar påverkar mötet negativt? På vilket sätt?
- Vilka grupper och erfarenheter finns representerade i vår arbetsgrupp? Hur påverkar det vår förståelse?
- Är dom råd som ges anpassade till individens livsvillkor? Hur kan vi säkerställa att råden som ges upplevs relevanta och är möjliga för personen att följa?

Frågor vid insatser på gruppnivå

Om ni vill begränsa er kan ni välja ut en specifik process, arbetsområde eller projekt att fokusera på under diskussionen.

- Har vi kunskap om socioekonomiska skillnader kopplade till vårt verksamhetsområde?
- Finns skillnader mellan grupper utifrån kön, ålder, ursprung mm? Vilka orsaker kan förklara de skillnader som finns?
- Vilka grupper och erfarenheter finns representerade i vår arbetsgrupp? Vilka saknas?
- Vilka behöver vi involvera för att minska skillnader i hälsa? Vilka arenor och metoder är lämpliga?

Att fundera på!

Vem känner igen sig i våra:

- bilder
- budskap
- exempel
- inbjudningar/kallelser
- information



CIGARETT



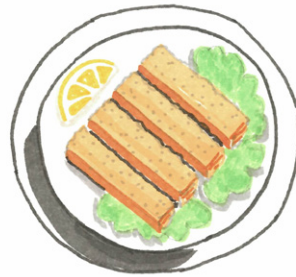
CIGARR



VATTENPIPA



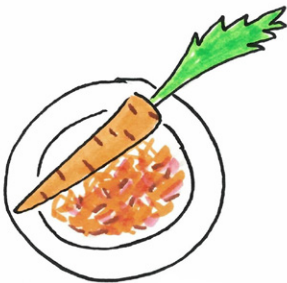
SUSHI



FISKPINNAR



SNUS



RIVNA MORÖTTER



SNABBMAT



HAVSKRÄFTOR



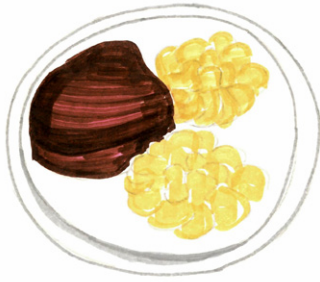
HEMLAGAT



BRIEOST



BLÅBÄR



OXFILÉ



ÄPPLÉ



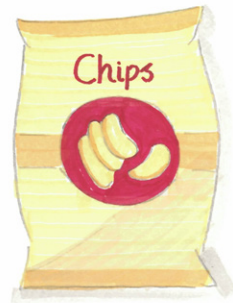
EKOLAMM



FÄRDIGMAT



PLOCKGODIS



CHIPS



CHOCKLADTRYFFEL



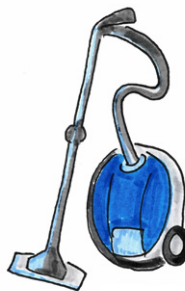
FRUKTKOCKTAIL



LÄSA BOK



PADDLA KAJAK



DAMMSUGA



LEKLAND



TV-SPEL



VANDRA



TV-SPORT



STAVGÅNG



MOTIONS CYKEL



MARATONLÖPNING



MOTIONS KORT



COCKTAIL



VIN



GROGG



ENERGIDRYCK



STOR STARK

