

Ungdomars psykiska hälsa och tidiga insatser i arbetet med unga

- en fackartikel till tidskriften "Vård i fokus" och en föreläsning om
motiverande samtal

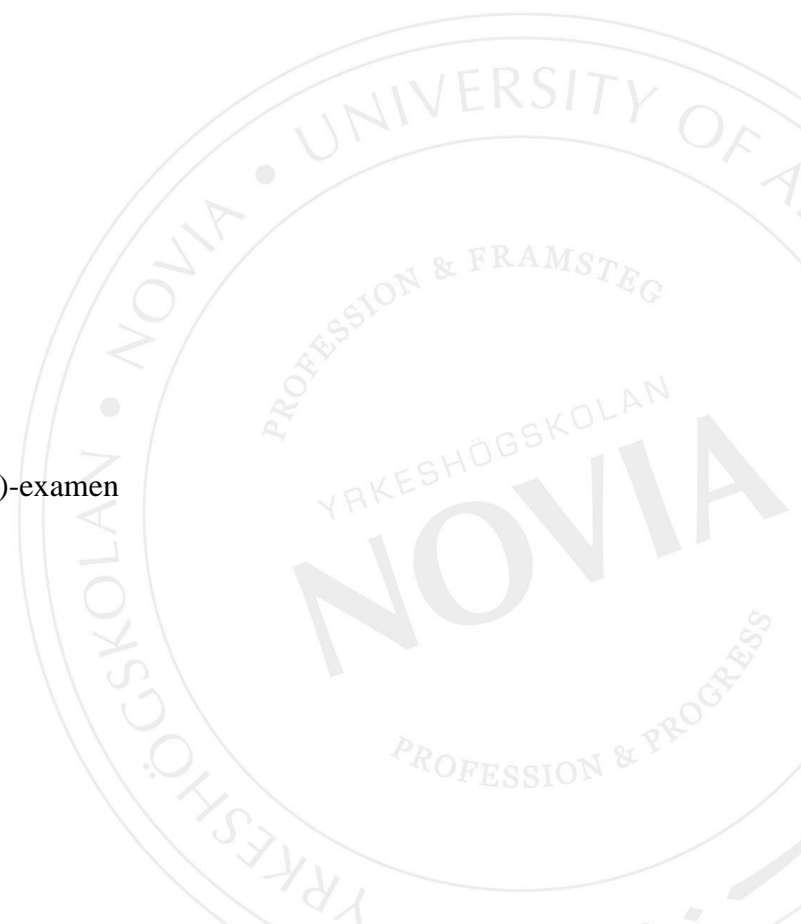
Emma West

Jennie Häggman

Utvecklingsarbete för Hälsovård (YH)-examen

Utbildningen för Hälsovård

Vasa 2018



UTVECKLINGSARBETE

Författare: Emma West, Jennie Häggman

Utbildning och ort: Hälsovård, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel:

Ungdomars psykiska hälsa och tidiga insatser i arbetet med unga - *en fackartikel till tidskriften "Vård i fokus" och en föreläsning om motiverande samtal.*

Datum: 14.05.2018

Sidantal: 36

Bilagor: 5

Abstrakt:

Syftet med detta utvecklingsarbete är att väcka intresse kring ungdomars psykiska hälsa och hälsofrämjande metoder inom skol- och studerandehälsovården. Det finns även ett syfte att belysa vad ny forskning visar om hälsovårdarens hälsofrämjande roll gällande ungas psykiska hälsa. Skribenterna har valt att skriva en fackartikel till tidskriften "Vård i fokus" samt hålla en föreläsning kring motiverande samtal för blivande hälsovårdare.

Att skriva en artikel bygger på syftet att kunna förmedla kunskap på ett sätt som når en bred läsekrets. Psykisk ohälsa och olika typer av mentala störningar har visat sig höra till ett av de vanligaste hälsoproblemen bland skolbarn och unga. Att ha tillräcklig kunskap gällande det stöd som kan erbjudas blir av stor betydelse för skolhälsovårdaren.

Som visuellt hjälpmedel under hela föreläsningen användes en Powerpoint presentation (Bilaga 5). Föreläsningen ägde rum den 18 april 2018. Åhörarna var 19 till antalet och studerar sitt tredje år till hälsovårdare. Atmosfären var lättsam och naturlig. Stoffet var välgrundat med tanke på målgruppen och dess krav, förväntningar och behov. De flesta beräknas ha tagit emot informationen med intresse och skribenterna fick respons genom positiva kommentarer.

Språk: Svenska

Nyckelord: Artikel, psykisk ohälsa, ungdomar, föreläsning, motiverande samtal

BACHELOR'S THESIS

Author: Emma West, Jennie Häggman

Degree Programme: Public Health Nurse, Vasa

Supervisor: Marie Hjortell

Title:

Adolescents mental health and early intervention - *an article to the magazine "Vård i fokus" and a lecture about motivational interviewing*

Date: 14.05.2018 Number of pages: 36 Appendices: 5

Abstract

The aim of this development project is to raise interest in the concern of mental health among adolescents and health promotion of young people in school and student health care. There is also an aim to highlight what new research show about the health-promoting role in the mental health of young people. The writers have chosen to write an article to the magazine " Vård i fokus " as well as a lecture about motivational interviewing for prospective healthcare professionals.

Writing an article is based on the purpose of mediating knowledge in a way that reaches a wide group of professionals working in the Finnish healthcare. Mental ill health and various types of mental disorders have been shown to be one of the most common health problems among schoolchildren and young people. Having sufficient knowledge about the support that can be offered is of great importance to the school healthcare provider.

As a visual aid throughout the lecture, a PowerPoint presentation was used (Appendix 5). The lecture took place on April 18, 2018. The audience was 19 in number and is a studying group going on their third year for public health nurses. The atmosphere was easy and natural throughout the lecture. The substance was well-founded in terms of the target group and its requirements, expectations and needs. Most of the students are expected to have received the information with interest and the writers received feedback through positive comments.

Language: Swedish

Key words: Article, mental illness, adolescents, lecture, motivational interviewing

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte.....	2
3. Metodbeskrivning.....	2
3.1 Materialinsamling.....	2
3.2 Fackartikel.....	3
3.2.1 Val av tidskrift.....	3
3.2.2 Praktiskt genomförande.....	4
3.3 Att hålla föreläsning.....	5
3.3.1 Praktisk genomförande.....	5
3.3.2 Utvärdering.....	6
4 Kritisk granskning och diskussion.....	7
Källförteckning.....	9
Bilaga 1 – Sökprocessen.....	10
Bilaga 2 - Översikt över tidigare forskning.....	11
Bilaga 3 – Artikel.....	14
Bilaga 4 – Undervisningssekvens.....	24
Bilaga 5 – Powerpoint Motiverande samtal.....	28

1. Inledning

Tonåren är en tid för psykologisk anpassning till både kroppsliga som psykiska förändringar. Småningom ska den unge övergå från barndomen till vuxenlivet och hitta sig själv. De pubertala förändringarna som en tonåring genomgår, inverkar på självkänslan, humöret och interaktionen med föräldrar och vänner. Förändringarna kan göra den unge förvirrad, sårbar och egocentrisk. Psykiska störningar såsom depression, ångest, ätstörningar och missbruk är vanligt förekommande under tonårstiden. Man har även sett genom studier som undersökt flickor i tonåren, att 50 % upplevde mild till allvarlig stress i samband med de pubertala förändringarna. (Sandhya m.fl., 2017) Skolhälsovårdens uppgift är att identifiera psykiska problem hos barn och unga och detta uppnås bäst genom de omfattande hälsogranskningarna, där hälsovårdaren, läkaren och familjen tillsammans med den unge diskuterar dennes situation. (Statens revisionsverk, 2017) Motiverande samtal har visats vara en effektiv samtalsmetod och används idag inom de flesta livsstilområden; exempelvis vid fysisk inaktivitet, övervikt, stress, spelberoende, ätstörningar, sexuellt riskbeteende och riskbruk av alkohol, tobak eller droger. (Holm Ivarsson m.fl., 2016)

I skribenternas examensarbeten *"Fröken duktig"* En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig (West, 2017) samt *"Att gå in i väggen"* En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom (Häggman, 2017) framkom det i resultatet upplevelser av krav och förväntningar från samhället och en känsla av press att leva upp till dessa. Dessutom konstaterades symtom på psykisk ohälsa som förekommit redan i tonåren hos några av informanterna. Detta väckte ett intresse hos skribenterna att fördjupa sig vidare i ämnet ungdomars psykiska hälsa och hur man genom hälsofrämjande metoder kan stödja. (West & Häggman, 2017)

Att skriva en artikel till tidskriften "Vård i fokus" valdes med en önskan om att kunna förmedla den senaste kunskapen kring ämnet ungdomars psykiska hälsa och hälsofrämjande metoder, till en bred läsekrets. Genom att hålla en föreläsning åt blivande hälsovårdare, hoppas skribenterna att betydelsen av motiverande samtal når fram och att ett intresse för ämnet väcks.

2. Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet är att väcka intresse kring ungdomars psykiska hälsa samt hälsofrämjande metoder inom skol- och studerandehälsovården. Utvecklingsarbetet riktas i första hand till hälsovårdare, men även till andra yrkesgrupper inom vården som i sitt arbete kommer i kontakt med unga och psykisk ohälsa. Eftersom hälsovårdaren har ett preventivt arbete, vill skribenterna belysa vad ny forskning visar om hälsovårdarens hälsofrämjande roll gällande ungas psykiska hälsa i Finland. Skribenterna har valt att skriva en artikel som berör detta ämne för att förmedla kunskap på ett sätt som når en bred läsekrets. Därtill har skribenterna valt att hålla en föreläsning om motiverande samtal, eftersom denna typ av samtalsmetod är central i det hälsofrämjande arbetet med unga.

3. Metodbeskrivning

Utvecklingsarbetet utformas som en fackartikel och som en föreläsning. Som material till artikeln används nya studier i form av vetenskapliga artiklar, litteratur samt resultat från skribenternas examensarbeten *"Fröken duktig" - En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig* och *"Att gå in i väggen" - En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom*. Materialet till föreläsningen består av aktuell litteratur samt videoklipp från webbplatsen YouTube.

3.1 Materialinsamling

Materialet till fackartikeln baseras på nya forskningsartiklar, vilka har sökts på databaserna CINAHL, Springer Link, Jad-Journal och social- och hälsovårdsministeriets publikationer med sökorden mental health, school nurse, adolescents, social media och anxiety. På databasen Julkari har sökorden nuorten hyvinvointi och koulu använts. Sammanlagt inkluderades sex artiklar. Sökprocessen finns dokumenterad i sök-tabellen i bilaga 1 och en översikt över artiklarna presenteras i bilaga 2. Skribenterna har även lyft fram forskning publicerat av Institutet för hälsa och välfärd (THL) och statens revisionsverk. Materialet till föreläsningen om motiverande samtal utgår från ny litteratur i form av böcker, internetkällor och videoklipp från Youtube.

3.2 Fackartikel

Fackartiklar har en bredare grupp av skribenter och kan vara skrivna av författare till vetenskapliga artiklar eller av andra personer inom ämnet. Artiklarna vänder sig oftast till ämnets praktiker eller andra utövare och trycks i professionsinriktade facktidskrifter men når även indirekt ut till forskare och studerande som är intresserade av ämnet. (Reinecker m.fl., 2008, 15) Exempel på syften som en fackartikel kan ha är att ge läsarna något användbart i deras professionella verksamhet eller förklara och undervisa och då nå ut till en bred krets av läsare. Att delta i en debatt och positionera sig eller att påverka inställningar och handlingar hos professionella kan vara andra syften som man strävar efter genom att skriva en fackartikel. Lusten att vilja skriva en fackartikel grundar sig ofta på att man anser att yrkeskunniga kan ha användning för den kunskapen och de synsätt som undersökningen utmynnat i. Det kan exempelvis innebära att yrkesutövarna utvecklar sin professionella praktik eller berikar sin professionella världsbild. (Reinecker m.fl., 2008, 82-84)

Fackartiklar innehåller vanligtvis dels utredande artiklar av professionella representanter för ämnet av lärare eller unga kandidater, dels diskussionsinlägg och debattartiklar. Genom fackartiklar visar man också att det inte räcker med att sakligt lägga fram nya resultat eftersom fackartiklar vanligen har ett blandat material, innehållande argumentering, åsikter, praktisk och professionell relevans. (Reinecker m.fl., 2008, 80)

3.2.1 Val av tidskrift

Vård i fokus är Sjuksköterskeföreningens tidskrift som utkommer med fyra nummer om året. Det första numret utkom hösten 1984 och syftet med tidskriften är att betjäna medlemmarna och samtidigt stödja deras professionella utveckling och yrkesidentitet. Vård i fokus innehåller både vårdvetenskapliga, kliniska och aktuella artiklar som riktar sig till vårdpersonal innefattande sjukskötare, hälsovårdare samt barnmorskor. (Sjuksköterskeföreningen i Finland rf., u.å.)

En artikel skall innehålla cirka 2000 ord. Utöver de 2000 orden kan artikeln innehålla ett par diagram eller grafer. En inledning på cirka 150 ord innehållande undersökningens frågeställning, material, metoder, resultat och slutsatser bör ingå. Onödiga formateringar i texten bör undvikas, så även avstavning. Texten delas upp med hjälp av mellanrubriker. (Sjuksköterskeföreningen i Finland rf., u.å.)

Källhänvisning eller internetadresser bör gärna ingå så att läsaren kan bekanta sig närmare med innehållet. I artikeln ska det nyaste, mest intressanta och viktigaste tas upp. Tidigare bekant fakta kan tas upp för helhetens skull, men om inget nytt framkommer lönar det sig inte. Artikeln behöver inte följa konferensens kronologiska ordning utan teman som anknyter till varandra rapporteras gärna som en logisk helhet under beskrivande underrubriker. Källhänvisningarna bör framträda enligt det så kallade Vancouver-systemet. Detta innebär att källhänvisningarna skrivs i texten inom parentes med nummer, t.ex. (1), i den ordning de uppträder i texten. Referensförteckningen i slutet av artikeln upptar sedan hänvisningarna i nummerordning. (Sjuksköterskeföreningen i Finland rf. u.å.)

3.2.2 Praktiskt genomförande

Planeringen av vår artikel påbörjades i slutet av år 2017. Utgående från resultaten i våra examensarbeten väcktes ett intresse och en idé om att studera ungdomars psykiska hälsa i Finland samt hur man som hälsovårdare kan stödja och främja välbefinnandet. Efter att ha bekantat sig med den valda tidskriftens anvisningar för artikelskrivande påbörjades själva skrivandet.

Som grund för artikeln har nya artiklar och litteratur använts. Skribenterna har återgett kopplingar till sina examensarbeten *''Att gå in i väggen'' – En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom* och *''Fröken duktig'' En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig*. Artikeln delades upp med hjälp av underrubriker var skribenterna började med att beskriva bakgrunden och syfte med artikeln. Kort därefter presenteras resultatet genom en uppdelning i sex underrubriker. I resultatet tog man upp förändringar i ungdomsåren, kartläggning av finländska ungdomars psykiska hälsa samt skärmtidens och sociala mediers koppling till psykisk ohälsa. Dessutom beskrevs resurser inom skol- och studerandehälsovården samt dess förebyggande arbete. Slutligen undersöktes nya utmaningar som skolhälsovårdaren ställs inför. Artikeln avslutas med en sammanfattning. Boken *''Skriv en artikel''* av Rienecker m.fl (2009) har använts som stöd under skrivprocessen. Fackartikeln presenteras i utvecklingsarbetet som en bilaga.

3.3 Att hålla föreläsning

Som föreläsare behöver man fundera över vad man vill att lyssnarna ska veta, göra och känna efter en föreläsning. Förberedelser är centrala för att lyckas med framförandet under en föreläsning. Först och främst är det viktigt att formulera sitt mål. För detta krävs att du måste känna till vilka förväntningar, krav eller behov som finns hos lyssnarna. (Fällman, 28-29)

En internationell teknik har använts i Europa och fått goda resultat. V-tekniken är den teknik som man kan använda sig av inför en presentation där man kan förbereda sig genom att planera efter olika v-ord. V-orden ger god hjälp i att disponera och strukturera exempel och idéer i planeringsskedet. Nedan förklaras de olika v-orden. (Fällman, 28-29)

Vidga begrepp genom att använda upprepningar och återkoppling. Variera tid, argument, språk, röst och tempo. Alla dessa är viktiga för din utstrålning och ditt framträdande.

Vitalisera genom att använda metaforer, figurer, anekdoter och konkreta exempel. Genom exempelvis bildspråk och illustrationer, exempelvis PowerPoint, kan du visualisera. Vädja gärna till åhörarnas sinnen genom att framkalla känslor, exempelvis glädje, sorg, skämt. Du måste både motivera och aktivera dina åhörare. Vinkla gärna med hjälp av din personliga uppfattning eller erfarenhet eller med vad som kan vara aktuellt för stunden. Vila är ett utmärkt sätt att starta föreläsningen på, helt enkelt genom att vara tyst en stund innan föreläsningens början. Då skapas en positiv och harmonisk stämning. Var noga med tiden. Att börja och sluta i tid är avgörande för de allra flesta av oss och klockslag bör respekteras. Visa ditt engagemang genom att våga visa dina känslor och gör budskap levande med rösten, ögonen, gesterna och mimiken. Vissa avsnitt i föreläsningen är av större vikt än andra. Huvudtankarna är de viktigaste avsnitten. För att lyssnarna skall förstå idéernas betydelse kan man exempelvis höja eller sänka rösten, ändra taltempo, hålla pauser, betona vissa ord och visa att du brinner för en idé. När du föreläser inför en grupp bör du anpassa ditt språk efter gruppen. Använd gärna ett vardagsspråk som gruppen förstår. Om man föreläser inför en annan grupp än din egen yrkeskategori bör du hålla språket enkelt så att alla förstår dig. Speciella uttryck och fackord kan användas vid tillfällen då lyssnarna har tillräcklig kunskap i ämnet. Dialekt får användas men bör göras förståelig. (Fällman, 29-34)

3.3.1 Praktisk genomförande

Planeringen inleddes genom utformning av en undervisningssekvens (bilaga 4). Eftersom Yrkehögskolan Novia inte har skilda anvisningar om hur en föreläsning skall struktureras,

följdes istället allmänna anvisningar vid utformningen. Undervisningssekvensen innehåller olika delar, vilka tar fasta på faktorer hos edukanden, datainsamlingsmetoder, konsekvenser för undervisningstillfället samt strukturering av mål och stoff. Undervisningssekvensen presenteras som bilaga 2 i utvecklingsarbetet. Föreläsningen framställdes genom dataprogrammet Powerpoint. Materialet till Powerpointen baseras på litteratur och internetkällor. Stoffet delades upp i nitton bilder. I Powerpointen presenteras bakgrundshistoria och definition av motiverande samtal, olika kommunikationsstilar, samtalsledarens roll och förhållningssätt, samt grundläggande kommunikationsfärdigheter. I Powerpointen framkommer även videor som konkretiserar motiverande samtal samt exempel och skalfrågor. Olika motstånd vid motiverande samtal lyfts även fram och konkretiseras genom exempel. Därefter följer samtalsförloppet som en illustration samt en parövning och slutligen en förteckning på litteraturen. Efter genomförd föreläsning gjordes en utvärdering. Powerpointen presenteras som bilaga 4 i utvecklingsarbetet.

3.3.2 Utvärdering

Vid utvärdering funderar man kring innehållet, upplägget och resultatet av föreläsningen. Man kan exempelvis reflektera kring följande: Var innehållet relevant för förväntningar och planering? Passade det för målgruppen? Var det olika avsnitten i en bra ordningsföljd som gav en förväntad bild av ämnet? Fanns det en röd tråd genom föreläsningen? Fungerade tekniken? Kunde något tas bort eller kunde något läggas till? Hur användes röst och kroppsspråk? Deltog lyssnarna och ställde relevanta frågor? Blev inledningen och avslutningen som planerade? Varför gick det bra eller mindre bra? (Fellman, 56-57)

4 Kritisk granskning och diskussion

Ett intresse hos skribenterna väcktes tidigt kring att undersöka psykiska hälsan hos unga på grund av de resultat som konstaterades i skribenternas examensarbeten. Eftersom skribenterna tidigare gjort sina examensarbeten kring unga kvinnor och psykisk ohälsa borde en fördjupning ha fortsatt inom samma område. Skribenterna anser att detta kan vara en svaghet i detta utvecklingsarbete eftersom en tydlig koppling till bägges examensarbeten inte kan påvisas.

För att uppnå ett lyckat resultat med utvecklingsarbetet har skribenterna haft en strävan att genom hela processens gång kritiskt granska sitt arbete samt upprätthålla en regelbunden kontakt med ansvarig handledare för möjlighet till respons. Skribenterna har fokuserat sig på att hålla sig inom ramen för ämnet och rikta kunskapen till yrkeskunniga inom hälsovården. Skribenterna anser att slutresultatet blev lyckat och att fokus på valt ämne har bibehållits under processens gång.

Vid utformningen av artikeln så har skribenterna beaktat tidskriftens anvisningar genom att använda ett lättförståeligt språk som vänder sig till ämnets praktiker men även till övriga intresserade. Skribenterna har använt en klar disposition och struktur genom hela artikeln utgående från anvisningar från tidskriften *Vård i fokus* samt boken "Skriv en artikel". Syftet med utvecklingsarbetet var att väcka intresse och förmedla kunskap om ungdomars psykiska hälsa och hälsofrämjande metoder genom en artikel och en föreläsning, vilket skribenterna anser att de lyckats med. Dessutom anser skribenterna att ungdomars psykiska hälsa och hälsofrämjande metoder är ett aktuellt och relevant ämne och den valda målgruppen väl vald för syftet. Största delen av artiklar och forskning kring ämnet är gjorda i Finland vilket var skribenternas eftersträvan. Skribenterna har medvetet valt att lyfta fram de rekommendationer som förekommer i Finland för att läsarna skall få kunskap i vad som gäller nationellt. I artikeln förekommer även internationella studier vilket ger läsarna ett bredare perspektiv. Sökprocessen vid artikelsökningen presenteras i Bilaga 1 och en översikt över den tidigare forskningen i Bilaga 2.

Enligt Fällman (2011) är förberedelser centrala för att lyckas med framförandet under en föreläsning. Det är viktigt att ha klara mål. För detta krävs att du måste känna till vilka förväntningar, krav eller behov som finns hos lyssnarna. Genom diskussion både skribenterna emellan samt med handledare, kom vi i ett tidigt skede fram till åhörarnas krav, behov och förväntningar och därmed vilka mål vi ville uppnå med föreläsningen. Detta

underlättade utformningen av undervisningssekvensen och gjorde att valet av stoff blev tydligt. Skribenterna förberedde sig innan presentationen genom att bekanta sig med V-tekniken. En av punkterna i v-tekniken innefattade betydelsen av disposition av tiden. Detta vara något som vi hade i åtanke och skribenterna klarade av att hålla sig inom den tidsram som planerats. Presentationen utformades genom dataprogrammet Powerpoint, vilket var ett medvetet val för att kunna väcka intresse genom bilder och färger samt för att vitalisera, alltså beskriva liknelser och konkretisera. Skribenterna anser att Powerpoint fungerade som ett funktionellt verktyg för att visualisera och därmed fånga läsarnas intresse och skapa engagemang. Fällman poängterar betydelsen av att vara personlig i sitt framträdande och visa sina känslor så att föreläsningen hålls levande. Att prata ett lättförståeligt språk och variera taltempo samt hålla pauser är betydande för att hålla intresset i liv hos åhörarna. Att även vinkla med sina egna erfarenheter är en smart teknik. Skribenternas utstrålning och framträdande blev mycket lyckade eftersom de på förhand studerat v-tekniken och klarade av att utgå från v-teknikens punkter. Skribenterna upplever att de väckte ett intresse och en nyfikenhet hos lyssnarna och atmosfären var naturlig och lättsam under presentationen. Detta lyckades skribenterna med väl med genom exempelvis de parövningar och den växelverkan som fanns mellan skribenter och åhörare. Skribenterna anser att föreläsningen Motiverande samtal uppnår de övergripande målen; att väcka intresse kring motiverande samtal som metod inom hälsovårds-kontexten, att förstå betydelsen av motiverande samtal som ett hjälpmedel och att ge tips och verktyg som man kan använda sig av.

Källförteckning

Sandhya, P., Bimala, P., 2017, *Awareness and Attitude on Pubertal Changes among Community Adolescents* [Online]
<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b257a8f6-9d94-49e8-bdd5-7582992db5b8%40sessionmgr102> [Hämtad: 07.04.2018]

Sjuksköterskeföreningen i Finland rf., u.å, *Vård i fokus*. [Online]
<http://www.sffi.fi/index.php?page=vard-i-fokus> [Hämtat: 16.1.2018]

Rienecker, L., Jørgensen, Stray, P., Gandil, M., 2008. *Skriv en artikel*. Förlaget Samfundslitteratur och författarna. Upplaga 1:1. Liber AB, Malmö.

Fällman, B. 2011 *Retorik för föreläsare*, Upplaga 1:1. Studentlitteratur AB, Lund

Statens Revisionsverk, 2017. Skolhälsovården bra på att ingripa vid psykisk ohälsa hos barn men vårdtillgång och informationsutbytet måste bli bättre. [Online]
<https://www.vtv.fi/sv/aktuellt/pressmeddelanden/2017/skolhalsovarden-ar-bra-pa-att-ingripa-vid-psykisk-ohalsa-hos-barn-men-vardtillgangen-och-informationsutbytet-maste-bli-bättre.6794.news> [Hämtad: 25.03.2018]

Bilaga 1 – Sökprocessen

Sökord	Databas	År	Träffar	Använda
Mental health AND School nurse	CINAHL	2015-2018	4531	1
Adolescents	CINAHL	2015-2018	322	1
Adolescents AND Mental helath	Springer Link	2015-2018	12	1
Adolescents AND School nurse	Springer Link	2015-2018	7,004	1
Social media AND Anxiety	Jad-Journal	2015-2018	94	1

Bilaga 2 - Översikt över tidigare forskning

Författare, titel, tidskrift	Publicerings- år	Syfte	Metod	Antal del- tagare	Tid för insamling av arbetet	Resultat
Sandhya, P. Bimala, P. Awareness and attitude on pubertal changes among community adolescents, International journal of caring sciences	2017	Studiens syfte är att bedöma medvetenhet och inställning till pubertetsförändringar bland ungdomar	Metoden som applicerades var tvärsnittstudie, för att få beskrivande resultat och tekniken var purposiv provtagning.	205 ungdomar.	Jan-Apr 2018	Resultatet visade att 16% av ungdomarna hade mycket god medvetenhet om pubertetsförändringar. Vidare konstaterades 47% ha en god medvetenhet, 28% en medveten nivå och 9% hade under genomsnittlig nivå av medvetenhet om pubertetsförändringar. Endast 11% av ungdomarna uppvisade måttligt gynnsam attityd, medan 89% visade ogynnsam inställning till pubertetsförändringar. Det var en signifikant skillnad i medvetenheten enligt ålder och utbildning ($p < .05$). På samma sätt hittades betydande skillnad i förhållandet mellan kön, typ av familj, utbildning, faders utbildning och omedelbar äldre syskon ($p < .05$). Medvetenheten och attityderna var signifikant negativt korrelerade ($r = -.19$).
Goodyear-Smith, F. Martel, R. Darragh, M. Warren, J. Thabrew, H. C. Clark, T. Screening for risky behaviour and mental health in young	2017	Artikeln beskriver utveckling, användning och pågående utvärdering och genomförande strategier för Yout	Artikel	-	Jan-Mar 2018	Opportunistisk screening för psykiska hälsan och andra riskabla hälsoproblem under tonåren, kan ha stora hälsovinster och kan förebygga sjuklighet och dödlighet inklusive självskadebeteende och självmord. De systematiska tillvägagångssätten för screening och tillhandahållande av algoritmer för interventionsvård kommer att vara till hjälp när det gäller att tillhandahålla aktuella, omfattande och omfattande insatser för ungdomar med psykisk

		hCH AT.				hälsa och andra hälsoproblematiska beteenden.
Salmela-Aro, K. Upadyaya, K. Hakkarainen, K., Lonka, K. Alho, K. The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents Journal of youth and adolscents	2017	Syftet var att under söka korsa de vägar mella n överd riven använ dning av intern et, skola ns engag eman g och utbrä ndhet och depre ssiva symto m.	Deltagare samlades in med hjälp av longitudinella datavågor. Resultatet framställdes med strukturell ekvationsmodellerin g.	Inform anterna var 1702 12-14 åringar (53% kvinnli ga) och 1636 16-18 åringar (64% kvinnli ga) finländ ska ungdo mar.	Feb-Apr 2018	Resultaten visar ömsesidiga vägar mellan skolutbrändhet och depressiva symtom. Flickor led mer av depressiva symptom än pojkarna och senare i ungdomstiden, av skolutbrändhet. Pojkar har i sin tur ofta lidit av överdriven internetanvändning. Dessa resultat visar att bland ungdomar kan överdriven användning av internet orsakas av depressiva symtom.
Weissenfelt, J. Some ja Nuoret 2016	2016	Unde rsökn ingen grund ades gör att studer a använ dning en av finska social a medie r för ungd omar och unga vuxna .	Undersökningen genomfördes i Finland som en omfattande online- undersökning som genomfördes i samarbete med Uleåborgs civilisation och kulturella tjänster.	5520 deltaga re i åldrarn a 13-29 från hela Finland .	Mar-Apr 2018	Undersökningen visar att den 19,5-åriga genomsnittliga studenten i denna studie använder Internet för 21 till 30 timmar per vecka, varav sociala medietjänster är cirka 15 timmar per vecka. Användningen av sociala medier är tydligt betonad klockan 15-01. Den vanligaste tiden för ungdomar är att använda sociala medier på kvällen från 18 till 21. Tjänster används främst hemma, men också på plats, på mobilenheten och hos en vän. 95% av ungdomarna använder sociala medier på en smartphone.
Bartlett, H. Can school nurses identify mental health needs early and	2015	Denn a artike l syftar	En databassökning utfördes för att identifi era forskningsavhandlin gar	Åtta brittisk baserad e papper	Feb-Apr 2018	Fyra teman identifierades som viktiga indikatorer för skolhälsovårdare i arbetet med barn och ungdomar med psykisk ohälsa: Stöd

<p>provide effective advice and support?</p> <p>British journal of school nursing</p>		<p>till att utforska och analysera primärforskning gällande skolhälsovårdarens roll kring vården av barn och ungdomar med behov av stöd kring psykiska hälsan.</p>	<p>som diskuterar "skolsjuksköterska", "psykisk hälsa" med "barn och ungdomar".</p>	<p>har identifierats, där en tematisk analys blev utförd.</p>	<p>kring att söka hjälp, skolning och stöd för skolhälsovårdaren, tillhandahållande och kapacitet av service samt bredare socioekonomiska determinanter.</p>
---	--	--	---	---	--

Psykiska hälsan bland unga

Emma West • Jennie Häggman

Bakgrund

I examensarbetet *”Att gå in i väggen” – En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom* analyserades fyra svenska bloggar. Syftet med studien var att väcka intresse om utmattningssyndrom genom att kartlägga mammors egna upplevelser. Resultatet visade att mammorna hade upplevt stressrelaterade symtom en längre tid och fått flera typer av varningssignaler innan de blev sjukskrivna på grund av utmattningssyndrom. Bekräftelsen och jakten efter prestation har funnits med sedan yngre år och strävan efter att alltid vara och framföra sitt bästa jag inom alla områden, både i arbetet och på fritiden. Syftet med examensarbetet *”Fröken duktig” En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig*, var att beskriva upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet. Datamaterialet som analyserades bestod av

två självbiografier och tre berättelser kopplade till att vara drabbad av sin duktighet. I resultaten framkom bland annat upplevda krav och förväntningar från samhället och föräldrar men även från sig själv. Det framkom även att man haft ett behov av att prestera och vara bäst. Prestationen har exempelvis varit ett sätt för att undvika rädsla att misslyckas samt för att få bekräftelse. I det sistnämnda examensarbetet påvisades en koppling till att psykisk ohälsa varit framträdande i ungdomsåren. Det framkom exempelvis att man upplevt känslor av krav och förväntan som barn och att man som tonåring känt press gällande sitt utseende. Därav väcktes ett intresse hos skribenterna att fördjupa sig vidare i ämnet psykisk hälsa under ungdomsåren. Eftersom skolhälsovårdaren har ett hälsofrämjande arbete, vill skribenterna genom denna artikel, belysa vad ny forskning visar gällande ungas psykiska hälsa i Finland och hälsovårdarens hälsofrämjande roll i detta.

Ungdomsåren

Ungdomsåren, som pågår från 12-22 års ålder, innefattar en psykologisk anpassning till såväl yttre som inre förändringar. Den unge ska småningom övergå från barndomen till vuxenlivet och hitta sig själv, vilket inte är en enkel uppgift. (1) Frågor som "vem är jag?" och "hur uppfattas jag av andra?" samt "duger jag?" börjar bli särskilt framträdande i de tidiga tonåren. (2) De hormonella förändringar som sker blir en väg in i puberteten och detta kännetecknas bland annat av snabb fysisk tillväxt och en utveckling gällande sexuella hälsan. Ungdomen genomgår även under den här tiden sociala, psykiska emotionella, kognitiva och beteendemässiga förändringar. De sociala förändringarna innebär exempelvis sökande efter identitet och självständighet samt inledande av ett förhållande. De psykiska förändringarna kan innebära en känsla av osäkerhet för ungdomen. Emotionell instabilitet och snabba humörsvängningar är även något som vanligen uppträder under den här tiden. (3)

Enligt resultat från examensarbetet *"Fröken duktig" En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig*, framkom upplevelser av att man under tonåren känt en press kring sitt utseende och leva upp till de samhällsideal som framställts. (4) Studier visar att pubertala förändringar hos ungdomen påverkar självbilden, humöret och interaktionen med föräldrar och vänner. Förändringarna kan göra dem förvirrade, sårbara och egocentriska. Studier kring ämnet påvisar även att över 50 % av unga flickor upplever mild till allvarlig stress i samband med pubertala förändringar och att mentala sjukdomar så som ångestsyndrom, ätstörningar, svår depression och substansmissbruk ofta är förekommande under ungdomstiden. (3)

Finländska ungdomars psykiska hälsa

Majoriteten av alla barn och unga i Finland upplever sig ha en bra hälsa. Enligt en studie som gjorts på finländska femte klassister, känner sig största delen av flickorna (89 %) och pojkarna (92 %) väldigt nöjda med livet. Trots denna positiva utveckling ser man en ökning av skillnader gällande barnens välbefinnande och hälsa. Man har sett att psykisk ohälsa i övergången från barndomen till ungdomsåren har ökat och hos unga påträffas symtom två gånger oftare än hos barn. (5) Bland ungdomar är skillnaderna märkbara. Man har

exempelvis sett att var femte ungdom i Finland är drabbad av någon typ av psykisk störning. (1) Dessutom har mental ohälsa och psykiska störningar konstaterats höra till de vanligaste hälsoproblemen bland skolbarn och unga. Symtom förekommer i stor omfattning. Enligt undersökningar påvisas barns och ungas hälsosamma levnadsvanor höra samman med en familjs starka socioekonomiska ställning. De som å andra sidan befinner sig i en svag socioekonomisk ställning har påvisats ha mer ohälsosamma hälsovanor. (5)

De hälsoskillnader som förekommer i barndomen och ungdomen indikerar också hälsoskillnader senare i vuxen ålder. Det här förutspår också stora samhällsliga kostnader rent finansiellt men även ur ett generellt humant perspektiv. (6)

Enligt den enkätstudie som gjorts på femteklassister i Finland, framkommer det att elever inom den grundläggande utbildningen i årskurs 4-5 är nöjdare med livet, tycker att det är roligare att gå till skolan, känner sig mera sällan ensamma samt upplever sitt hälsotillstånd som bättre i jämförelse med elever i årskurs 8-9. Man har alltså kunnat påvisa skillnader i välbefinnandet bland elever på olika utbildningsnivåer. (6) Även enligt enkätstudien "Hälsa i skolan" ser man att känslan av välbefinnande också skiljer sig mellan studerande i gymnasier och yrkesläroanstalter. De som studerar till ett yrke trivs bättre i skolan än gymnasiestuderande och de har mindre skoltrötthet. De som studerar i gymnasier har dock hälsosammare levnadsvanor jämfört med de som studerar till ett yrke. Även om hälsotillståndet på andra stadiet upplevs som gott, förekommer rikligt med symtom och betydligt mer symtom hos kvinnor än hos män. Dessa symtom är exempelvis huvudvärk, ångest och magont. Det mest förekommande symtomet som studerande på andra stadiet lider av är trötthet, som förekommer varje vecka hos över 60 % av kvinnorna och hos en tredjedel av männen. Ojämligheten gällande välbefinnandet är betydande och här har läroanstalterna en skyldighet att ingripa. Elevvården har en viktig uppgift i att minska skillnaderna i välbefinnandet. (5)

Skärmtid och sociala medier en hälsorisk?

Under en relativt kort tid har man märkt en ökning gällande depression, ångest och psykisk obalans bland unga samtidigt som, den tid ungdomar ägnar åt att titta på skärmar, ökat explosionsartat. Redan efter två timmar ökar risken för depression, och efter fem timmar per dag ser man en högre självmordsfrekvens. (7) Man har även sett en revolutionerande

verkan gällande vårt sätt att se på relationer och sociala medier kan ha en del i detta. Plötsligt har vi ett verktyg för att mäta hur mycket vi blir bekräftade av omvärlden. (7) Det talas speciellt mycket om unga och kopplingen till sociala medier. Genomsnittligen använder en ungdom (13-29 år) internet och sociala medier 21-30 timmar i veckan. Till de mest populära sociala medierna i Finland hör Whatsapp, YouTube, Facebook, Instagram, Spotify och Snapchat. Bland den unga befolkningen har 95 % tillgång till dessa via sin smarttelefon. (8) Vannucci m.fl har i sin studie (2016) studerat sambandet mellan tiden man spenderat på sociala medier och ångest. I studien deltog 563 unga vuxna i USA, i åldrarna 18-22 som själva fick rapportera sin tid spenderad på sociala medier och svara på frågor som gällde ångest. Resultatet visade att ju mera tid som spenderades på sociala medier desto större koppling till symtom av ångest. (9) Även i examensarbetet *“Att gå in i väggen” - en kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom*, kan en koppling mellan psykisk ohälsa och sociala medier ses. När självförtroendet och den egna situationen känns hopplös upplevs det som väldigt stressande att ta del av andras framgång och prestationer via sociala medier. (2)

En studie som nyligen gjorts i Finland visar en ökad oro gällande välbefinnande i skolan och potentiella problem associerade till elevernas användning av socio-digital teknik, det vill säga mobila enheter, datorer, sociala medier och Internet. Samtidigt som man stöder kreativa sociala aktiviteter så kan socio-digitalt deltagande också leda till tvångsmässiga och beroendeframkallande beteendemönster som påverkar både allmänna och skolrelaterade psykiska problem. (10) Studien påvisar att finländska flickor vanligen drabbades mer än pojkar av depressiva symtom och senare i ungdomen utbrändhet i skolan. Pojkar har i sin tur ofta drabbats av överdriven internetanvändning. Dessa resultat visar att bland ungdomar kan överdriven internetanvändning vara en orsak till utbrändhet i skolan som senare kan spridas till depressiva symtom. (10) Att förbjuda de unga att använda mobiltelefonen så mycket som de gör är dock inte ett alternativ eftersom mobiltelefonen används till så mycket annat än sociala medier, bland annat kommunikation och skolarbete. Ungdomarna måste få hjälp från vuxna i att fatta rätt beslut själva. Detta genom att diskutera och prata om riskerna med överanvändning. (7)

Resurser inom skol-och studerandehälsovården

Kommunerna är skyldiga att ordna elevers årliga samt omfattande hälsogranskningar genom skolhälsovården. De omfattande hälsogranskningarna ordnas tre gånger i grundskolan, i årskurs 1, 5 och 8. Syftet är att man skall få en möjlighet att diskutera föräldrarnas/vårdnadshavarnas, barnets och hela familjens välbefinnande och vid behov kunna stödja och komma överens om lämpliga åtgärder. En viktig målsättning är att stärka familjens och barnets kraftresurser. (6) För att identifiera problem och behov av stöd använder man sig av mätningar, undersökningar, blanketter, intervjuer med mera. Som stöd används också bedömningar av andra yrkesutbildade personer, såsom personalen vid daghem och skolor, som förbättrar bedömningarnas tillförlitlighet och de fortsatta åtgärdernas effektivitet. (11)

Tillgängligheten till skol-och studerandehälsovårdens tjänster har under de senaste åren förbättrats i någon mån, men alla tjänster inom studerandehälsovården är inte lättillgängliga och heltäckande. (6) Man har sett att läkarnas arbetsinsats som bör satsas på skolan och barnen varierar mycket beroende på region och kommun. Dessutom har inte alla skolor samma förutsättningar för att kunna identifiera problem, vilket beror på skillnader i resurser och processer. (12) I enkätundersökningen "Hälsa i skolan" uppgav 6 % av eleverna att de inte hade fått hjälp av en hälsovårdare när de hade behövt det och 5 % att de inte hade fått tid till en läkare då det funnits behov för det. Det framträdde även att det var en större andel av pojkarna som uppgav att de inte hade fått tid till skolläkaren under läsåret trots att de hade försökt, en andel på 7 % av pojkarna. Dessutom upplevde cirka var tredje elev och studerande att de skulle behöva mer stöd av skolkurator och - psykolog. (5)

Det har visat sig att skolhälsovårdens kapacitet att identifiera psykisk ohälsa hos barn och unga i samband med hälsogranskningarna varierar. I de årliga hälsogranskningarna missar ibland skolhälsovårdaren en del av problemen, samtidigt som möjligheterna att uppdaga problem är bättre i de omfattande granskningarna som utförs tillsammans av skolhälsovårdare och läkare. Problem kan också identifieras på skolhälsovårdarens mottagning, vid informell växelverkan med eleverna och genom samtalet mellan skol- eller studerandehälsovården samt lärarna på skolan. För att problem ska kunna identifieras

behövs engagemang från skolans alla vuxna. Speciellt viktigt är samarbetet med lärarna. (13) De årliga granskningarna av varje årsklass samt de administrativa uppgifterna tar upp en stor del av hälsovårdarens arbetsinsats. Detta begränsar tillgången till tjänster och stöd när akuta problem uppkommer. Även om skolhälsovårdarna är kompetenta för att identifiera problem och hänvisa elever till vård, bör kunskaperna gällande psykisk ohälsa stärkas. (12)

Förebyggande arbete

Gällande förekomsten av störningar hos ungdomar är det utmärkande att olika psykiska störningar kan förekomma samtidigt, vilket ofta innebär en försvårad symtombild, nedsatt funktionsförmåga och en längre varaktighet av störningarna. Utebliven vård, avbrott eller andra hinder i vårdprocessen kan återspeglas långt in i framtiden. Att tidigt identifiera och vårda förbättrar prognosen och är även de bästa verktygen för att förebygga psykisk ohälsa. (1) Tidiga insatser och förebyggande arbete vid psykisk ohälsa kan alltså minska risken för att de psykiska problemen försvåras och att funktionsförmågan försvagas, varigenom det är möjligt att ytterligare tjänster behöver sättas in. (13) Det blir av stor vikt att ta itu med problemen i en miljö som är naturlig för ungdomen och där tröskeln till att söka hjälp är låg. (14)

En synnerligen viktig roll blir det förebyggande arbete som utförs av elev- och studerandehälsovården, exempelvis när det rör sig om att kunna erbjuda eleverna information om när de borde söka hjälp samt att identifiera ungas psykiska ohälsa och att kunna vidare hänvisa till adekvat vård. (14) Även undervisningen i hälsokunskap blir en viktig del gällande normaliserande av psykisk ohälsa och gentemot stigmatisering. (7) Man har i Finland utarbetat modeller som förenar bashälsovården med specialistsjukvården, ett så kallat integrerat mentalvårdsarbete. Genom att förankra verksamheten i de ungas närmiljöer strävar man mot att kunna öka de ungas motivation att förbinda sig till vården och därmed i ett tidigt skede kunna identifiera psykisk ohälsa och behovet av adekvat vård. Ett exempel på denna typ av mentalvårdsarbete är Sihti-modellen, som skapades i

Helsingfors med syftet att intensifiera samarbetet med ungdomspsykiatri och då binda samman primär- och specialsjukvårdens kunskaper och expertis. (14)

Nya utmaningar för skolhälsovårdaren

En studie från Storbritannien lyfter fram att hälsovårdarens primära arbetsuppgifter bör fokuseras till främjande av god psykisk hälsa. Hälsovårdaren bör sträva efter att tidigt identifiera problem och erbjuda stöd efter behov. För att säkerställa att effektivt stöd kan ges i skolan behöver hälsovårdare få mer utbildning och dessutom behövs ett fungerande samarbete med specialister inom mentala hälsoområdet. Även fördelningen av arbetsuppgifter behöver struktureras för att skolhälsovårdaren skall finnas tillgänglig för eleverna. Detta främjar tilliten och vårdrelationen mellan hälsovårdare och elev. Eftersom det finns ett ökat behov av stöd gällande psykiska hälsan, kommer det att bli allt viktigare att reflektera över arbetsmetoder som är lämpliga för att kunna förse god vård. Hälsovårdaren bör exempelvis ha ett arbetsschema som gör det möjligt att möta behov året runt. Även att främja god kommunikation mellan hälso-, utbildnings och – socialvårdspersonal blir viktigt. Dessutom bör man inkludera användning av modern teknologi i sitt arbete. (15)

Studien lyfter även fram att rollen som skolhälsovårdare i framtiden kommer att förändras. Det lyfts fram att man bör vara förberedd på en ökad insats vad gäller behovet av vård vid psykisk ohälsa bland skolbarn och unga. Man bör även ha kunskap kring vilket typ av stöd som kan erbjudas genom lokala organisationer. Genom att utveckla specifika utbildningar gällande områden som berör exempelvis hälsa, relationer, sexuell hälsa och ekonomi, försöker man minska de stigma som råder kring acceptans av att ta emot hjälp och stöd. Hälsovårdaren kommer att behöva förhålla sig positivt till användningen av modern teknologi för att kunna kommunicera med unga online. (15) Ett exempel på en revolutionerande modern teknik som grundats i Nya Zeeland är YouthCHAT-programmet, en snabb, elektronisk screening, som fungerar som ett självrapporteringsverktyg. Screeningen bedömer riskabelt hälsorelaterat beteende och den psykiska hälsan, med hjälp av en "hjälpfråga", som gör det möjligt för ungdomar att prioritera områden som de vill ha hjälp med. Processen innebär att den unga slutför YouthCHAT i väntrummet före samråd

och efter avslutat samtal kan den sakkunniga omedelbart få tillgång till en sammanfattande rapport gällande den ungas psykiska hälsotillstånd. (16)

Sammanfattning

Artikeln utgick från skribenternas examensarbeten *”Fröken duktig” En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig* och *”Att gå in i väggen” En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom*. Syftet med artikeln var att belysa vad ny forskning visar gällande ungas psykiska hälsa i Finland samt lyfta fram hälsovårdarens roll gällande att främja och stödja den psykiska hälsan hos unga. Psykisk ohälsa och olika typer av mentala störningar har visat sig höra till ett av de vanligaste hälsoproblemen bland skolbarn och unga. I en enkätundersökning vid namn *”Hälsa i skolan”* har skillnader i välbefinnandet kunnat ses bland elever på olika utbildningsnivåer i Finland. Dessutom har psykisk ohälsa visats förekomma oftare bland flickor än hos pojkar. Samtidigt som en ökning gällande psykisk ohälsa setts bland unga har skärmtiden ökat enormt och många timmar per dag spenderas på sociala medier. Den överdrivna internetanvändningen har setts kunna vara en orsak till utbrändhet i skolan och som senare kan spridas till depressiva symtom. Enligt studier uppskattas skolhälsovårdaren i framtiden få nya utmaningar i sitt arbete gällande unga och psykisk ohälsa. Att ha tillräcklig kunskap gällande det stöd som kan erbjudas blir av stor betydelse för skolhälsovårdaren, samt att kunna koppla den psykiska hälsan till andra områden såsom frågor gällande ekonomi, sexuell samlevnad och sociala nätverk. Detta för att minska de stigma som råder kring acceptansen av att ta emot stöd och hjälp. För att kunna tillåta konsultation och kommunikation med unga online är hälsovårdarens attityd och inställning till modern teknologi och kommunikation också viktig.

Källförteckning

- (1) Aalto-Setelä, T., Marttunen, M., 2007. [Online] *Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä?* <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf> [Hämtad: 07.04.2018]
- (2) Haggman, J., 2017. ”Att gå in i väggen” - En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom. Yrkeshögskolan Novia.
- (3) Sandhya, P., Bimala, P., 2017, *Awareness and Attitude on Pubertal Changes among Community Adolescents* [Online] <http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b257a8f6-9d94-49e8-bdd5-7582992db5b8%40sessionmgr102> [Hämtad: 07.04.2018]
- (4) West, E., 2017. ”Fröken duktig” En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig. Yrkeshögskolan Novia
- (5) Institutet för hälsa och välfärd, *Hälsa och funktionsförmåga*, 2017. [Online] <https://www.thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/forskningsresultat/halsa-och-funktionsformaga> [Hämtad: 25.01.2018]
- (6) Kanste, O., Halme, N., Perälä, M-L., 2017. *Viidesluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, kouluysteisestä ja palveluista*. [Online] http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/132154/URN_ISBN_978-952-302-824-1.pdf?sequence=1 [Hämtad: 26.02.2018]
- (7) Westerback, F. 2016, *UNGA OCH PSYKISK OHÄLSA– praktikforskning i Helsingfors* [Online]https://www.fskompetenscentret.fi/Site/Data/2067/Files/F_Westerback_MW_i_2_2016_FINAL_ED.pdf [Hämtad 14.03.2018]
- (8) Weissenfelt, J., 2016. *SoMe ja Nuoret 2016*. [Online] <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/> [Hämtad: 04.04.2018]
- (9) Vannucci, A., Flannery, K., McCauley, Ohannessian, C., 2016. Social media use and anxiety in emerging adults. [Online] [http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(16\)30944-2/pdf](http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(16)30944-2/pdf) [Hämtad: 04.04.2018]
- (10) Salmela-Aro, K. 2017, *The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents* [Online]

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10964-016-0494-2> [Hämtad: 28.03.2018]

(11) Social-och hälsöarsministeriet, 2014, *SCREENING I FINLAND 2014 Nuläge för screening inom hälso- och sjukvården och framtidsutsikter*,

[online]http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74520/URN_ISBN_978-952-00-3560-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Hämtad: 30.03.2018]

(12) Statens Revisionsverk, 2017. *Skolhälsovården bra på att ingripa vid psykisk ohälsa hos barn men vårdtillgången och informationsutbytet måste bli bättre*. [Online]

<https://www.vtv.fi/sv/aktuellt/pressmeddelanden/2017/skolhalsovarden-ar-bra-pa-att-ingripa-vid-psykisk-ohalsa-hos-barn-men-vardtillgangen-och-informationsutbytet-maste-bli-bättre.6794.news> [Hämtad: 25.03.2018]

(13) Statens Revisionsverk, 2017. *Skolhälsovårdens förebyggande arbete mot psykisk ohälsa hos barn*. [Online]

https://www.vtv.fi/files/5795/3_2017_Skolhalsovardens_forebyggande_arbete_mot-psykisk_ohalsa_hos_barn.pdf [Hämtad: 25.03.2018]

(14) Institutet för hälsa och välfärd, 2017. *Enkäten för hälsa i skolan 2017: Eleverna mår bättre i grundskolans lägre klasser än i de högre klasserna*. [Online]

<https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/enkaten-halsa-i-skolan-2017-eleverna-mar-bättre-i-grundskolans-lagre-klasser-an-i-de-hogre-klasserna> [Hämtad: 14.03.2018]

(15) Bartlett, H. 2015. *Can school nurses identify mental health needs early and provide*

effective advice and support? [Online]

<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=34d5b396-cc83-4106-8a00-7cfdaff11ee%40sessionmgr101> [Hämtad 08.03.2018]

(16) Goodyear-Smith, F., 2017. *Screening for risky behaviour and mental health in young people: the YouthCHAT programme*. [Online]

<https://publichealthreviews.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40985-017-0068-1> [Hämtad: 20.03.2018]

Bilaga 4 – Undervisningssekvens



Undervisningssekvens

Studerande:	Emma West och Jennie Häggman
Datum och tid:	18.04.2018
Undervisningsfält:	Yrkehögskolan Novia, Hälsovårdarklass, HV15
Tema:	Motiverande samtal

1. EDUKANDANALYS

Viktiga faktorer hos edukanden

- 19 blivande hälsovårdare: Unga kvinnor och medelålder kvinnor
- Varierande erfarenheter och kunskap av hälsovårdskontext eftersom majoriteten ännu inte hunnit praktisera inom hälsovårdskontext medan några sedan tidigare har erfarenhet av arbetslivet som antingen sjukskötare eller barnmorska.
- Grundkunskaper i motiverande samtal (kurs inom utbildningen)
- Ämnet är relevant för målgruppen
- Variation gällande intresse för ämnet.

Datainsamlingsmetoder

- Samtal med ansvarig lärare.
- Samtal med studerande ur hälsovårdarklassen.

Konsekvenser för undervisningstillfället

- Tystlåten grupp
- Ev. bristande motivation i gruppen på vårterminen eftersom hektisk tid i och med många skoluppgifter.

2. MÅLANALYS

2.1 ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR LEKTIONEN

- Väcka intresse kring motiverande samtal som metod inom hälsovårds-kontexten.
- Förstå betydelsen av motiverande samtal som ett hjälpmedel
- Ge tips och verktyg som man kan använda sig av

2.2 KOGNITIVA OCH AFFEKTIVA MÅL

KOGNITIVA MÅL	AFFEKTIVA MÅL
<ul style="list-style-type: none"> • Kunskap om motiverande samtal ex. historia, statistik, användbarhet m.m. • Få färdigheter i hur man praktiskt kan använda sig av motiverande samtal och har en förmåga att kunna värdera och bedöma kunskapen. • Efter föreläsning, kunna använda sig utav kunskapen de fått, i sitt framtida yrke eller i andra typer av människomöten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Väcka intresse och förväntan om ämnesområdet. • Att få gruppen samt den enskilde studeranden mer medveten om egna känslor kring temat • Väcka känslor av nyfikenhet inför att själv få praktisera ämnet.

3. STOFFSTRUKTURERING

STRUKTUR	METOD	TID
<p>INLEDNING:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentation av föreläsarna samt kort om deras examensarbeten och utvecklingsarbete. - Presentation av dagens tema och syfte med tema. <p>MOTIVERANDE SAMTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad är motiverande samtal (MI)? <ul style="list-style-type: none"> - forts. - Tre kommunikationsstilar <ul style="list-style-type: none"> - Samtalsledarens roll - Förhållningssätt vid MI <ul style="list-style-type: none"> - Grundläggande kommunikationsfärdigheter - Motiverande samtal: Videor - Exempel på frågor för att framkalla förändringsprat - (Exempel på att använda reflektioner och vägleda mot målet med samtalet) <ul style="list-style-type: none"> - Exempel på sammanfattning <ul style="list-style-type: none"> - Skalfrågor - Motstånd vid MI - Samtalets förlopp <ul style="list-style-type: none"> - Parövning - Tips - Litteratur <p>AVSLUTNING Tid för frågor.</p>	<p>PowerPoint presentation</p> <p>Youtube</p> <p>Diskussion</p>	<p>1 min</p> <p>1 min</p> <p>2 min.</p> <p>2 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>2 min.</p> <p>4 min.</p> <p>9 min.</p> <p>2 min.</p> <p>1 min.</p> <p>2 min.</p> <p>3 min.</p> <p>2 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p> <p>½ min.</p> <p>½ min.</p> <p>1 min.</p>
TOTALT		45 min.

4. UTVÄRDERING

Vi anser att presentationen som vi hållit om motiverande samtal blev väldigt lyckad. Materialet som vi presenterat var informativt, användbart och vi anser att vi lyckades bra med att rikta innehållet till deltagarna så att de också kunde relatera till det. Vår tidsplan höll och vi upplever att vi fick framförde vårt budskap på ett intressant, kreativt och personligt sätt. Vi lyfte även fram vår egen erfarenhet och kom med exempel, vilket vi tror var en styrka i vår presentation.

Vi upplever att våra mål för presentationen uppnåddes. Deltagarna lyssnade och följde med aktivt, vilket kunde avspeglas på deras kroppsspråk och genom deras engagemang. Vi märkte också ett tydligt intresse hos deltagarna och en nyfikenhet eftersom vi fick positiv feedback i form av kommentarer och frågor. Genom att få öva parvis på motiverande samtal fick deltagarna prova på hur det känns att utöva samtalsmetoden i praktiken och bli medveten om utmaningar eller motstånd som också kan förekomma. Vi hoppas att presentationen gav mersmak att själv få prova på samtalsmetoden i framtiden och att lyssnarna ser betydelsen av motiverande samtal i mötet med klienter i olika livssituationer.

Bilaga 5 – Powerpoint Motiverande samtal

Motiverande samtal

...För att framkalla förändring i rätt riktning...

Emma West & Jennie Häggman

Vad är motiverande samtal (MI) ?

- En samtalsmetod som utvecklades på 1980-talet av den amerikanske psykologen och professorn William R. Miller. Miller började utveckla MI-metoden i sitt arbete med alkoholberoende klienter.
- Började senare samarbeta med Stephen Rollnick, professor, psykolog och metodutvecklare på området rådgivning inom hälso-och sjukvården.
- "Samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring." Miller och Rollnick 2012

Holm Ivarsson et.al. 2016

- Samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtgående till förändring
- Metoden är personcentrerad, vilket innebär att det är klientens syn på sin situation och livsstil som är i fokus under samtalet
- Det som skiljer MI från en traditionell patientcentrerad samtalsstil är att samtalsledaren har ett mål med samtalet: att *locka fram motivation till förändring* i en viss riktning.
- Alltså en styrande eller guidande metod, fast det måste ske i klientens takt och enligt klientens villkor.
- Som samtalsledare styr man genom att ställa sådana frågor som har fokuset att utforska förändring, samt genom att uppmärksamma och förstärka de delar, av det klienten säger, som leder i riktning mot förändring.
- I MI-samtalet försöker samtalsledaren stärka klientens inre motivation till förändring.



Holm Ivarsson et.al. 2016

Tre kommunikationsstilar

- **Den följande stilen** - Samtalsledaren lyssnar mest, frågar kanske ibland, informerar mycket litet. Ex. Att lyssna på en människa i chock..
- **Den styrande stilen** - Samtalsledaren tar kommandot - åtminstone för ett tag, och i första hand informerar och instruerar. Ibland handlar det om att sätta gränser. Ett exempel kan vara att tala om för en klient vad konsekvenser kan vara efter att ha brutit mot regler/överenskommelser.
- **Den vägledande stilen** - En vägledare lyssnar på och uppmuntrar klienten, erbjuder sin expertis när det behövs och litar på att klienten till största del klarar sig själv.

Varje stil har olika områden inom vilket det används mer och passar bäst, men det varierar också mellan klienter, situationer och tidpunkter.

Det som utmärker en skicklig samtalsledare är att denne kan skifta mellan de olika stilarna och anpassar dem efter vad som händer i mötet med klienten.

Holm Ivarsson et.al., 2016

Samtalsledarens roll

— — —

Samtalsledarens främsta uppgift: Bjuda in klienten till att prata om ämnet och utforska sitt sätt att tänka om sitt beteende.

Samtalsledaren lyssnar med nyfikenhet, empati och respekt, accepterar klienten, försöker förstå hennes syn på saken och hjälper henne att utveckla en medvetenhet kring problemet.

Samtalsledaren visar optimism och tilltro till att klienten förmår hitta svaren och vägarna i sitt eget liv.

I förhållningssättet vid MI ligger inte att försöka pressa eller konfrontera klienten till ett beslut som hon inte är mogen för.

Holm Ivarsson et al. 2016

Förhållningssätt vid MI

— — —

Förhållningssätt i MI innebär att samtalsledaren visar stor respekt för klientens självbestämmanderätt och går in för att finna den lösning som är bäst för klienten.

Nyckelelement i MI:s förhållningssätt:

- Acceptans
- medkänsla
- samarbete
- framkalla förändringsprat



Holm Ivarsson et al. 2016

Grundläggande kommunikationsfärdigheter

Öppna frågor: Hur ser du på, vad är bra/dåligt med, på vilket sätt, berätta. (Inbjuder till berättande svar)

Reflektioner: Att som samtalsledare, återspegla till klienten, vad man har uppfattat. Ex. "Så det har inte varit helt lätt med att...samtidigt som du är nöjd med att du har klarat att..." "Du upplever att du..."

Sammanfattningar: Kortare eller längre referat som kan användas för att klargöra och förstå det som berättats.

Bekräftelse: Samtalsledaren visar att hon ser och uppskattar klienten som person; hennes kompetens, styrka, avsikter och ansträngningar. Ex. "Det är klokt tänkt, verkligen kreativa ideer." "Du är en stark person som anstränger dig för att börja leva mer enligt va som känns viktigt för dig."

Holm Ivarsson et.al. 2016

Motiverande samtal: Videor

- https://www.youtube.com/watch?v=v5-l9HoV_z4
- <https://www.youtube.com/watch?v=le5eewrG5WI&t=1s>

Exempel på frågor för att framkalla förändringsprat

Önskan om förändring:

- Hur skulle du vilja att det var?
- Vad hoppas du kunna förbättra?

Förmåga till förändring:

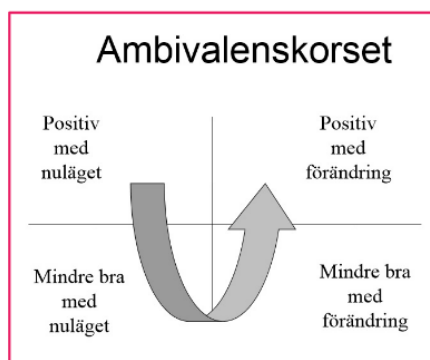
- Vad skulle du kunna klara av om du väl bestämde dig?
- Vilka resurser eller tidigare erfarenheter har du, som gör att du kommer att lyckas?

Skäl till förändring:

- Vad finns det för nackdelar med att ha det som du har det?
- Vad skulle du vinna på en förändring?

Behov till förändring:

- På vilket sätt är det viktigt att ändra på det här?
- Vad skulle du behöva ändra?



Holm Ivarsson et.al 2016

Exempel på att använda reflektioner och vägleda mot målet med samtalet:

Hälsovårdaren: Du har träffat en tjej, som du har blivit kär i, men det liv som du lever just nu gör att det inte går?

Ung person: Ja, drogerna hindrar mig från att leva ett normalt liv och hon vill inte bli tillsammans med mig före jag slutar att ta droger.

Hälsovårdaren: Så du känner att det är dags att göra en förändring?

Ung person: Ja, jag vill ju bli tillsammans med henne. Men jag vet inte hur jag skall klara av det. Jag tror nog att jag behöver få behandling.

Holm Ivarsson et.al 2016

Exempel på en sammanfattning:

— — —
Du har haft det väldigt tufft med drogerna, men nu vill du försöka bli fri. Du kämpar med att till en början, dra ner och du klarar en till två dagar i veckan. Det betyder mycket för dig att du har träffat den här tjejen, och du skulle gärna vilja bli ihop med henne och komma in på rätt spår och leva ett bättre och mer värdigt liv. Det skulle föra med sig att få börja träffa den här tjejen och lära känna henne. Du har kommit till ett slags vägsök och du vill uppleva andra saker i ditt liv, tillsammans med den här tjejen. Samtidigt som det inte är ett lätt beslut har du allvarligt börja tänka att det bästa för dig vore att komma till ett behandlingshem och lägga av med drogerna för gott.

Holm Ivarsson et.al. 2016

Skalfrågor

— — —
1. Vikten av att *göra* en förändring:

“Hur viktigt är det för dig att på en skala från 0-10, där 0 betyder inte alls viktigt och 10 betyder maximalt viktigt?”

2. *Tilltro* till förmåga att förändra:

“Hur säker är du på din förmåga att klara det som du bestämmer dig för, på en skala 0-10?”

3. *Aktuell beredskap* för förändring:

“Hur beredd/intresserad känner du dig nu att göra en förändring? på en skala från 0-10”

Holm Ivarsson et.al 2016

Motstånd vid MI



— — —
Det finns en brist i kommunikationen mellan samtalsledaren och klienten

Klienten blir försvarsinriktad, arg eller ointresserad av att prata eller pratar på ett irriterat sätt

Inte huvudsakligen en egenskap hos klienten utan en reaktion som som samtalsledaren framkallar genom sitt sätt att bemöta klienten

Ibland finns motstånd hos klienten innan besöket

Samtalsledaren bör visa att hen accepterar vad klienten säger och anstränger sig för att förstå det bakomliggande budskapet utan att döma klienten -> öppen fråga "berätta mer om hur du tänker" eller "hur skulle du vilja ha det?"

Holm Ivarsson et.al 2016

Exempel på hur samtalsledaren kan framkalla motstånd

— — —
Samtalsledaren: Du säger att du inte kan sluta nu för att då skulle du inte kunna hänga med på arbetsplatsens fredagsöl efter jobbet, men kan du inte bara säga till din chef att det inte passar dig? (sluten fråga, råd utan att be om lov)

Klienten: (irriterat) Ja, men då kan chefen tänka att jag är en asocial och tråkig typ, och kanske börja tro att jag har svårt för mina kollegor. (motstånd)

Samtalsledaren: Men kan du inte säga till honom att du måste ta hand om dina barn efter arbetet? (sluten fråga, råd)

Klienten: (irriterat) Nej, han kommer att tycka att det är ett dåligt skäl. (motstånd)

Holm Ivarsson et.al 2016

Samtalets förlopp

“1-3 är nödvändiga för ett MI-samtal, medan man inte alltid kommer så långt som till planering i ett samtal.”

Gradvisa processer
i samtalet:



Holm Ivarsson et.al. 2016

Landstinget Dalarna, Motiverande Samtal, 2017

Parövning:

MI och skolproblem:

“Hej “Pelle” ! Har du en minut?

Jag har fått vetskap om att du varit borta från skolan
en del den senaste tiden, kan vi prata om det?”

Naar-King, Suarez 2014

Litteratur

Naar-King, S., Suarez, M. 2014, *Motiverade samtal-MI med tonåringar och unga vuxna*, Studentlitteratur AB



Holm Ivarsson, B., Ortiz, L., Wirbing, P. 2016, *MI MOTIVERANDE SAMTAL Praktisk handbok för socialt arbete*, Gothia Fortbildning AB, Stockholm

Youtube, 2017. *Motiverande samtal med ensamkommande. 2 MI Motivera till att gå till skolan* [Online] https://www.youtube.com/watch?v=v5-I9HoV_z4 [Hämtad 05.03.2018]

Youtube, 2017. *Motiverande samtal med ensamkommande. INTE MI Frånvaro från skolan* [Online]

<https://www.youtube.com/watch?v=le5eewrG5WU> [Hämtad 05.03.2018]



Landstinget Dalarna, 2017. *Motiverande samtal*, [online] <http://www.ltdalarna.se/Om-landstinget/Ovrig-landstingsverksamhet/Folkhalsa/Halsosoframjande-organisation/Samtal-om-halsa/MI-Motiverande-samtal/> [Hämtad 05.03.2018]

Tack för oss och god fortsättning med studierna! :)

