

Självhjälpsgrupper som ett sätt att främja mental hälsa hos unga vuxna

- En litteraturstudie om självhjälpsgrupper ur ett empowermentperspektiv

Sabina Wallenius

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	2645
Författare:	Sabina Wallenius
Arbetets namn:	Självhjälpsgrupper som ett sätt att främja mental hälsa hos unga vuxna – En litteraturstudie om självhjälpsgrupper ur ett empowermentperspektiv
Handledare (Arcada):	Åsa Rosengren
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete var att studera betydelsen av självhjälpsgrupper för unga vuxna med mental ohälsa ur ett empowermentperspektiv. För att besvara detta ställdes följande frågor: På vilket sätt främjar självhjälpsgrupper mental hälsa hos unga vuxna? På vilket sätt bidrar självhjälpsgrupper till upplevelser av inre kraft och styrka hos individen?</p> <p>För att få en överblick över kunskapsläget som berör självhjälpsgrupper och på vilket sätt de kan främja den mentala hälsan hos unga vuxna gjordes en litteraturstudie inom ämnet. Litteraturstudien i examensarbetet baserade sig på åtta stycken vetenskapliga artiklar inom ovan nämnda område. Artiklarna samlades in genom litteratursökning i databaser. De utvalda artiklarna behandlades med hjälp av en innehållsanalys.</p> <p>Resultatet visade att självhjälpsgrupper främjar den mentala hälsan hos unga vuxna samt bidrar till inre kraft och styrka hos individen. Självhjälpsgrupper främjar den mentala hälsan genom växelverkan och genom att ge mening i vardagen. Inre kraft och styrka får individen genom att gruppledarna har samma problematik, ger stöd åt varandra, känslan av jämställdhet i gruppen, makt att själv bestämma samt gemensamma regler. Resultaten visade även att självhjälpsgrupper bidrar till en känsla av sammanhang hos individen.</p>	
Nyckelord:	Unga vuxna, mental hälsa, självhjälpsgrupper, empowerment
Sidantal:	42
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social care
Identification number:	2645
Author:	Sabina Wallenius
Title:	Self-help groups as a way to promote mental health among young adults – A literature review about self-help groups from an empowerment perspective
Supervisor (Arcada):	Åsa Rosengren
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this degree thesis was to study the meaning of self-help groups among young adults with mental ill-health from an empowermentperspective. The following questions were asked to respond to this: In what way do self-help groups promote mental health among young adults? In what way do self-help groups contribute to an experience on inner power and strength for individuals?</p> <p>To get an overview on the position of knowledge on what applies to self-help groups and in what way they can promote mental health among young adults, a literature review within the subject was made. The literature review in this degree thesis was based on eight scientific articles within the above mentioned subject. The articles were collected through a literature search in different databases. The chosen articles were then worked up using the method content analysis.</p> <p>The findings of this degree thesis show that self-help groups can promote mental health among young adults and contribute to inner power and strength for individuals. Self-help groups promote mental health by interaction and by giving a meaning to everyday life. The individual gains inner power and strength by same complex of problems, supporting each other, the feeling of equality in the group, power to decide for themselves and common rules. The results also show that self-help groups contribute to a sense of coherence for the individual.</p>	
Keywords:	Young adults, mental health, self-help groups, empowerment
Number of pages:	42
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund och val av undersökningsproblem.....	8
3	Problemformulering.....	10
3.1	Syfte och frågeställningar	10
4	Val av metod	11
4.1	Litteraturstudie.....	11
4.2	Material.....	11
4.3	Innehållsanalys.....	13
4.4	Forskningsetiska aspekter.....	14
5	Självhjäpsgrupper	15
5.1	Historia	15
5.2	Definiton och kännetecken av självhjäpsgrupper	16
5.2.1	<i>Begränsad storlek i grupperna.....</i>	<i>17</i>
5.2.2	<i>Regelbundna träffar.....</i>	<i>17</i>
5.2.3	<i>Deltagarnas gemensamma problem.....</i>	<i>17</i>
5.3	Vad händer i en självhjäpsgrupp?	18
5.3.1	<i>Institutionen.....</i>	<i>18</i>
5.3.2	<i>Kunskap</i>	<i>19</i>
5.4	Självhjäpsgruppens träffar.....	20
5.5	Problem som kan uppstå i självhjäpsgruppen.....	20
6	Teoretiska perspektiv	22
6.1	Salutogenes och Känsla av sammanhang (SOC).....	22
6.1.1	<i>Begriplighet.....</i>	<i>23</i>
6.1.2	<i>Hanterbarhet.....</i>	<i>23</i>
6.1.3	<i>Meningsfullhet.....</i>	<i>23</i>
6.2	Empowerment	24
6.3	Det mångdimensionella begreppet empowerment.....	24
6.3.1	<i>Den subjektiva dimensionen.....</i>	<i>25</i>
6.3.2	<i>Den beteendeorienterade dimensionen.....</i>	<i>25</i>
6.3	Empowerment och självhjäpsgrupper	26
7	Resultat	27
7.1	På vilket sätt främjar självhjäpsgrupper mental hälsa hos unga vuxna?.....	28

7.1.1	<i>Växelverkan i gruppen</i>	28
7.1.2	<i>Mening i vardagen</i>	29
7.2	På vilket sätt bidrar självhjälpgrupper till inre kraft och styrka hos individen?	29
7.2.1	<i>Gemensam problematik</i>	30
7.2.2	<i>Ge stöd åt varandra och makten att själv bestämma</i>	30
7.2.3	<i>Känsla av jämställdhet och gemensamma regler</i>	30
8	Diskussion	32
8.1	Resultatdiskussion.....	32
8.2	Metoddiskussion	33
8.3	Slutsatser.....	35
	Källor	36
	Bilagor	40
	Bilaga 1. Resultat av sökning i databaser	
	Bilaga 2. Litteraturoversikt	
	Bilaga 3. Exempel på hur analysen gått till	
	Figurer	
	Figur 1. Resultatöversikt.....	27
	Figur 2. Översikt över resultatdiskussion.....	33

1 INLEDNING

Mental hälsa och ohälsa är någonting som alltid intresserat mig. När jag tänker på hur utsatta individer behandlas i dagens samhälle handlar det mycket om mediciner efter mediciner men resurser för att verkligen gå till botten med sjukdomen är bristfälliga. När jag själv varit yngre har jag arbetat inom mentalvården och sett både de positiva och negativa sidorna med anstaltsvård. Det verkar vara en ofta förekommande ursäkt att resurserna inte räcker till, men enligt mig finns det alltid möjlighet att se lite djupare och försöka hitta det positiva i människan istället för att alltid se en sjukdom som behöver botas.

Mental ohälsa är något som hela tiden ökar bland den unga befolkningen i landet (WHO 2001) och eftersom de unga är framtiden anser jag att det är viktigt att ta tag i problemen så tidigt som möjligt. Det finns många olika sätt att behandla en mental sjukdom men ofta glöms det bort hur individen skall klara av att hantera vardagen och upprätthålla en stabil mental hälsa. Det fokuseras allt för mycket på det sjuka och det som är bra och friskt i människan glöms ofta bort eller tas för givet. Med detta sagt vill jag fokusera på att lyfta fram det friska i människan och eftersom jag tror på ordspråket att ”alla är sin egen lyckas smed” vill jag fokusera på självhjälpgrupper och se på vilket sätt den mentala hälsan kan främjas och upprätthållas med hjälp av dessa självhjälpgrupper.

2 BAKGRUND OCH VAL AV UNDERSÖKNINGSPROBLEM

Det finns många förklaringar till varför mental ohälsa hos unga ökar hela tiden. En ofta förekommande förklaring är att det har skett en attitydförändring där unga lättare talar om sin mentala hälsa och i massmedia diskuteras mental ohälsa allt mera vilket kan leda till uppfattningen om att det talas mera om problemen. Beror ökningen på en ökad förekomst eller förändring av riskfaktorer? En del av riskfaktorerna har sannolikt inte förändrats i förekomst som till exempel kön, genetisk sårbarhet, tidiga hjärnskador och kroppslig sjukdom. Däremot har de ungas ekonomi ändrats och arbetslösheten har ökat. Idag sätter unga stor press på sig själva och har kanske ouppnåeliga mål vilket leder till ökad stress. (Forsell & Dahlman 2004) Enligt WHO lider unga allt mer av mental ohälsa, även i större grad än vad den äldre befolkningen i resten av världen gör (WHO 2001). Årligen insjuknar 1,5 % av den finska befolkningen i någon form av psykisk sjukdom (Institutet för hälsa och välfärd 2004).

Ett vanligt problem för unga och unga vuxna i dagens samhälle är utslagning. Utslagning börjar ofta gradvis, det kan t.ex. märkas genom att de unga har svårigheter i skolan. När den unga sedan har svårigheter i skolan leder det till svårigheter för vidareutbildning vilket till slut leder till svårigheter att få jobb. Detta ökar stressen hos både unga och unga vuxna vilket innebär en större sannolikhet att insjukna i mental ohälsa. (Länsstyrelsen 2010) I Finland beräknas ca.100 000 arbetslösa och utbildade unga vara utsatta för utslagning (Kauppinen 2008).

WHO har tidigare definierat hälsa som ” ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom”. Idag har den definitionen utvecklats till att hälsa innebär förmåga till fortgående anpassning till ständigt växlande krav i ens liv, anpassning till förväntningar och olika stimuli. Det finns många olika delar i begreppet hälsa. Dessa är fysisk hälsa, psykisk hälsa, emotionell hälsa, social hälsa, andlig hälsa och samhällsbetingad hälsa. Den fysiska hälsan berör kroppens alla mekaniska funktioner vilket innebär alla organ och leder. Den psykiska hälsan innebär förmågan att tänka klart och sammanhängande. Med emotionell hälsa menas att vi har

förmåga att uppleva olika känslor. Den emotionella hälsan innefattar även att vi klarar av att hantera stress, spänning, depression och ångest. Med den andliga hälsan menas för vissa deras religion medan det för andra innebär livsfilosofi, alltså olika sätt att uppnå sinnesfrid och känna ro i sin själ. Samhällsbetingad hälsa innebär att hälsa är något mera än bara hälsa på individuell nivå. Hälsa är förknippat med allt som omger individen. (Ewles & Simnett 1994 s. 18-19)

Mental hälsa är ett begrepp som innebär ett tillstånd av emotionellt och psykologiskt välbefinnande i vilken en individ kan använda sina kognitiva och emotionella förmågor. Dessutom klarar individen av att fungera i samhället och möta de olika kraven som förekommer i vardagslivet. Det finns många olika sorters socialt stöd som kan främja mental hälsa hos unga vuxna. Socialt stöd är en stor del av det sociala nätverket, vilket betyder att socialt stöd inte existerar utan det sociala nätverket. (Karlsson 2006 s. 45)

3 PROBLEMFÖRMULERING

I följande stycke presenteras syftet med examensarbetet samt de frågeställningar examensarbetet skall besvara.

3.1 Syfte och frågeställningar

Mental hälsa och ohälsa hos unga vuxna är som sagt något som hela tiden lyfts fram i dagens samhälle. Syftet med mitt examensarbete är att studera betydelsen av självhjälpgrupper för unga vuxna med mental ohälsa ur ett empowermentperspektiv.

För att kunna fånga syftet kommer följande frågor att tas fasta på;

- På vilket sätt främjar självhjälpgrupper mental hälsa hos unga vuxna?
- På vilket sätt bidrar självhjälpgrupper till upplevelser av inre kraft och styrka hos individen?

4 VAL AV METOD

Självhjälpsgrupper och hur de kan främja den mentala hälsan hos unga vuxna studeras genom en litteraturstudie. Detta kapitel kommer att behandla hur jag gått till väga för att nå mitt syfte och vad jag tagit i beaktande när det gäller att göra en litteraturstudie.

4.1 Litteraturstudie

Enligt Friberg (2006 s. 117) görs en litteraturstudie utifrån följande motiv:

- att skapa en överblick av ett avgränsat område
- att träna ett strukturerat arbetssätt genom att sammanställa redan publicerade forskningsresultat
- att skapa en utgångspunkt för fortsatt forskning

Jag har valt att göra en litteraturstudie för att få en helhetsbild över hur den mentala hälsan kan främjas av självhjälpsgrupper och vilken nytta självhjälpsgrupper har för den mentala hälsan hos unga vuxna. Dessutom vill jag belysa på vilket sätt självhjälpsgrupper bidrar till inre kraft och styrka hos individen, det vill säga hur självhjälpsgrupper bidrar till empowerment. Främst valde jag att göra en litteraturstudie eftersom det kan förekomma ett etiskt dilemma ifall man skulle göra en kvalitativ undersökning i en självhjälpsgrupp. Självhjälpsgrupper bygger på det förtroende och den respekten som finns inom självhjälpsgruppen och det förtroendet skulle kunna skadas ifall en utomstående skulle komma in och göra en undersökning.

4.2 Material

Den litteratur som kommer att behandla det valda området kommer att bestå av vetenskapliga artiklar som kommer att insamlas genom litteratursökning i databaser samt litteratur från biblioteken.

De databaser jag använt mig av för att hitta vetenskapliga artiklar är: Ebsco, Google scholar, Nelli och Arken. När jag sökte artiklarna använde jag följande sökord som sedan kombinerades på olika sätt. (Se bilaga 1.)

- Empowerment
- Empowerment*
- Främja mental hälsa
- Mental health
- Mental hälsa
- Oma-apuryhmä
- Self help groups
- Self-help groups
- Självhjälp*
- Självhjälpsgrupp
- Nuoret
- Unga
- Young adults
- Youth*

För att jag skall kunna välja vetenskapliga artiklar så måste jag granska kvaliteten i det material jag kommer att använda. Utgående från Friberg (2006 s. 119-120) har följande frågor tagits i beaktande när jag valt mitt material:

- Finns det ett tydligt problem formulerat?
- Finns teoretiska utgångspunkter beskrivna?
- Finns det någon teoribildning i bakgrunden?
- Vad är syftet?
- Hur är metoden beskriven?
- Vad visar resultaten?

Urvalskriterierna för vilka artiklar som används är:

- artiklarna skall vara vetenskapliga, dvs. de skall innehålla abstrakt, bakgrund, metod, resultat, diskussion och referenser
- de skall handla om mental hälsa och självhjälpgrupper eller handla om mental hälsa med ett empowermentperspektiv
- de skall handla om unga vuxna

4.3 Innehållsanalys

Jag kommer att analysera litteraturen genom en innehållsanalys. Enligt Jacobsen (2008 s. 135) innebär innehållsanalys att man delar in det data man har i olika kategorier och teman, efter detta försöker man hitta samband mellan dessa olika kategorier eller teman.

Enligt Jacobsen (2008 s. 139) går man igenom vissa faser då man gör en innehållsanalys:

1. Delar upp texterna i teman eller problemställningar, detta kallas kategorisering
2. Fyller de olika kategorierna med innehåll
3. Jämför och söker efter skillnader och likheter
4. Försöker hitta förklaringar till skillnaderna

I min studie kommer jag att först kategorisera texterna så att det skapas en struktur i texten. Detta kommer jag att göra genom att leta efter olika teman som tas upp i den litteratur jag använder. Sedan kommer jag att jämföra dessa texter med varandra för att få mitt resultat.

4.4 Forskningsetiska aspekter

När man gör en litteraturstudie är det viktigt att vissa etiska överväganden görs när det gäller urvalet av det material man kommer att använda i sin studie. Dessutom är det

även viktigt att göra etiska överväganden när det gäller presentation av de utvalda studiernas resultat. Det är därför viktigt att välja studier där noggranna etiska överväganden gjorts eller studier som fått tillstånd från etisk kommitté. Forskaren måste redovisa alla artiklar som ingår i litteraturstudien samt presentera alla resultat. Det är oetiskt att endast presentera sådana resultat som stödjer forskarens egna åsikter. (Forsberg & Wengström 2003)

Eftersom denna studie endast baserar sig på redan publicerat material är det viktigt att ta reda på om forskarna tagit de forskningsetiska aspekterna i beaktande. De använda artiklarna innehöll allt som vetenskapliga artiklar skall innehålla, dvs. abstrakt, bakgrund, metod, resultat, diskussion och referenser.

Detta arbete bygger på resultat från tidigare forskning och efter att ha gått igenom materialet har det konstaterats att respektive forskare har tagit hänsyn till konfidentialiteten.

5 SJÄLVHJÄLPSGRUPPER

”En självhjälpsgrupp är en samling människor som regelbundet samlas för att hantera ett gemensamt problem genom ömsesidig hjälp och stöd.” (Karlsson 2006 s. 59)

5.1 Historia

Ända sedan 1950-talet har personer med mental ohälsa utvecklat egna självhjälpsgrupper och ömsesidiga stödgrupper. Dessa självhjälpsgrupper har sedan hela tiden ökat och idag finns det en stor variation självhjälpsgrupper för personen som lider av mental ohälsa. Det förekommer självhjälpsgrupper fysiskt, där gruppmedlemmarna träffas på ett visst ställe vid en utsatt tid, och så finns det självhjälpsgrupper på till exempel Internet, där gruppmedlemmarna kommer och går när de själva vill. (Brown et. Al 2008)

Självhjälpsgrupper har vuxit till sig med tiden eftersom olika samhällsliga omständigheter haft betydelse. En sådan omständighet kan till exempel vara att välfärdssamhället har haft svårigheter att klara av olika åtaganden gällande social- och hälsovård eller utbildning. Dessa problem hade både ekonomiska och ideologiska orsaker. I och med dessa problem ökade sedan folkets intresse för att själva sköta problem och sjukdomar vilket i sin tur ledde till att självhjälpsgrupper blev allt mer vanliga. (Kristiansen 2009 s. 59)

Socialt stöd i självhjälpsgrupper kan delas in i fyra olika huvudgrupper. De olika grupperna är; emotionellt stöd, socialiseringsstöd, praktiskt stöd och problemlösande stöd. Den första gruppen emotionellt stöd är en grupp där värme och godkännande uttrycks vilket är viktigt för en individs behov av kärlek och uppskattning. Den andra är socialiseringsstöd där social interaktion spelar stor roll för att känna sig delaktig. Praktiskt stöd är även en viktig del där olika sorters praktisk hjälp i det dagliga livet ingår. Dessutom är problemlösande stöd viktigt där vägledning och direkta råd kan hjälpa individen att klara vardagliga problem. (Brunt & Hansson 2005 s. 158)

Människor har alltid samlats för att tala om gemensamma angelägenheter och problem. Däremot kan man ändå inte dra den slutsatsen att självhjälsgrupper är något som alltid har funnits. Självhjälsgrupper samlas regelbundet vilket utesluter träffar som kan uppkomma vänner emellan. Detta innebär att även om vänner ofta träffas och pratar om eventuellt ett gemensamt problem, klassas det ändå inte som en självhjälsgrupp. Självhjälsgrupper bygger även på ömsesidighet, alla parter i grupper tar del och delar med sig. Dessutom finns det en tanke i självhjälsgrupper att medlemmarna skall omdefiniera sin verklighet och därmed ändra den obalans som finns i deras liv, vilket kräver en medvetenhet som inte förkommer överallt. (Karlsson 2006 s. 37)

5.2 Definition och kännetecknen av självhjälsgrupper

Självhjälsgrupper är ett relativt nytt fenomen och är därmed ett svårt begrepp att definiera. För att en grupp skall klassas som självhjälsgrupp finns det vissa kriterier som måste uppfyllas.

En definition på självhjälsgrupper lyder så här: *”Självhjälp är att hjälpa sig själv. I en självhjälsgrupp hjälper man sig själv genom att dela andras erfarenheter och dela med sig av sina egna. Gruppen består av människor som möts kring ett gemensamt behov eller problem som var och en vill göra något åt tillsammans med de andra. Alla som är med i gruppen är likvärdiga och utvecklingen drivs framåt av dynamiken som uppstår i det gemensamma arbetet.”* (Magnusson 1997 s. 36)

En självhjälsgrupp kan kort förklaras genom att säga att det är en grupp där klienten/brukaren har makten och är med och gör olika beslut (Brunt & Hansson 2005 s. 79). Självhjälsgrupper kallas även ibland stödgrupper eller kamratstödsgrupper där medlemmarna delar ett gemensamt problem, vanligtvis en sjukdom eller ett beroende. Alla i gruppen har ett gemensamt mål, och det målet är att hjälpa varandra att bli friska eller att lära sig att leva med sin sjukdom eller sitt beroende och därmed få ro i sig själv. (Ahmadi 2007)

För att definiera självhjälsgrupper kan man lyfta fram vissa kriterier. Dessa kriterier är enligt Karlsson (2006 s. 59 -68):

1. Självhjälsgrupper är begränsade till storlek
2. Självhjälsgrupper träffas regelbundet
3. Deltagarna i självhjälsgruppen har ett gemensamt problem
4. Självhjälsgruppens medlemmar hanterar detta problem genom ömsesidigt stöd

5.2.1 Begränsad storlek i grupperna

Det vanliga antalet medlemmar per möte är mellan 5-10 stycken men antalet medlemmar i gruppen kan vara upp till 20 stycken. Ifall gruppantalet blir mycket större brukar man tala om självhjälsorganisationer. Gruppens begränsade storlek är viktig av flera olika orsaker. För det första leder det till, ifall det är en mindre grupp, att medlemmarna kan tala ”face-to-face” vilket i sin tur betyder att gruppmedlemmarna inte kan vara anonyma för varandra. Detta leder sedan i sin tur till att ett aktivt deltagande uppmuntras, det skapas sociala relationer och alla i gruppen kan avkrävas ansvar för det som händer i gruppen. Dessutom har medlemmarna i en mindre grupp möjlighet till ömsesidigt stöd eftersom alla deltagare i gruppen har möjlighet att bli hörda och få andras respons.

(Karlsson 2006 s. 59-68)

5.2.2 Regelbundna träffar

Det som händer i en självhjälsgrupp är ingen engångsföreteelse. Det är viktigt med upprepade träffar för att skapa en trygghet i gruppen och en passlig mötesform. Dessutom är det viktigt med regelbundna träffar för att lära känna varandra, lära känna varandras livshistorier och skapa en förståelse utifrån den gemensamma erfarenheten.

(Karlsson 2006 s. 59-68)

5.2.3 Deltagarnas gemensamma problem

I självhjälsgrupper samlas medlemmarna för att diskutera gemensamma erfarenheter och medlemmarna har en ganska likadan livssituation. Det finns fyra anledningar enligt

Karlsson (2006 s. 59-68) till varför det är bra att medlemmarna i självhjälpgrupper har ett gemensamt problem:

1. Medlemmarna kan skapa en särskild förståelse för varandra
2. Deltagarna är medvetna om att alla i gruppen har samma problem som man själv
3. Deltagarna kan utbyta olika praktiska erfarenheter
4. Medlemmarna har en viss makt- och ansvarsstruktur. Om alla deltagare har lika dana erfarenheter och alla deltar i gruppen på samma villkor minskar det risken för obalans i gruppen

5.3 Vad händer i en självhjälpgrupp?

Det finns tre olika företeelser om vad som händer i en självhjälpgrupp. Dessa företeelser är enligt Karlsson (2006 s. 15-23):

1. Institutioner
2. Kunskap
3. Språket

Dessa 3 företeelser hjälper att förklara hur självhjälpgrupper förstås utifrån tanken att vi i sociala sammanhang själva skapar den verklighet vi lever i (Karlsson 2006 s. 15-23).

5.3.1 Institutionen

I en ideal självhjälpgrupp finns det mer än bara deltagarna. I gruppen finns även en gruppanda som förblir den samma även om någon i gruppen slutar eller om det kommer någon ny till gruppen. I gruppen formas olika traditioner och förståelsemönster. Man kan säga att gruppen har institutionaliserats. (Karlsson 2006 s. 15-23) När man slår upp ordet institution står det ” *inrättning, anstalt, något hävdvunnet, något fast*” (SAOL s. 387). En institution kommer till när någonting blir en vana och sedan så småningom blir någonting i sig självt (Karlsson 2006 s. 15-23).

När personer i en självhjälpgrupp börjar tala med varandra slås de ofta av tanken att deras erfarenheter liknar mycket varandra. När gruppen sedan samtalar vidare börjar gruppen att skapa en övergripande berättelse, en berättelse som är mer generell än alla individuella berättelser. Dessutom binds de olika berättelserna samman. Sedan skapas en metaberättelse där det inte längre endast handlar om vad de personer som är medlemmar i gruppen varit med om utan också vad alla individer i liknande situationer får gå igenom. (Karlsson 2006 s. 15-23)

5.3.2 Kunskap

För att kunna utveckla och upprätthålla de institutioner som uppstått behövs kunskap. Den kunskap som används för att förklara institutioner kan enligt Karlsson (2006 s. 15-24) delas in i fyra olika typer:

1. det gemensamma språket
2. ordspråk och talesätt
3. specialistkunskap
4. skapandet av ett "symboliskt universum"

Den första gruppen, det gemensamma språket, gör att vi kan förstå varandra. Detta gör att enskilda ord kan få en central betydelse i självhjälpgruppen när de bildar sin egen berättelse. Den andra gruppen: ordspråk och talesätt innebär olika ramsor och ordspråk som tar fasta på tips och råd som alla kan lära sig. Till exempel uttrycket " *som man bäddar får man ligga* " blir en sanning och livsvisdom. Sådan här sorts kunskap kan anses vara enkel, men eftersom det går att lära in och föra vidare gör att det är tillgänglig för många. Den tredje gruppen: specialistkunskap som är den kunskap som till exempel präster och läkare har. Specialisterna har satts att förvalta kunskapen och upprätthålla institutionerna men de fortsätter även att utveckla kunskapen. Den sista och fjärde gruppen: att skapa ett " *symboliskt universum* " innebär ett allomfattande system som innefattar hela vår förståelse. I detta symboliska centrum är kunskapen mycket abstrakt. Det är det som är det enda rätta och självklart. (Karlsson 2006 s. 15-24)

5.4 Självhjälpsgruppens träffar

När självhjälpsgrupper träffas händer det ofta i gruppmedlemmarnas egna hem, eller i andra utrymmen så som skolor eller kyrkor. Under träffarna delar gruppmedlemmarna med sig av olika bekymmer, känslor, upplevelser och hur deras framgång gått. (Ahmadi 2007) Det finns två dominerande sätt som självhjälpsgrupper träffas på. Det ena sättet går ut på att man på mötet har en runda där var och en får berätta sin berättelse och de andra lyssnar. Det andra sättet går ut på att samlingarna eller träffarna mera påminner om samtalsgrupper där ordet är fritt. De självhjälpsgrupper som använder sig av en runda använder ofta ett föremål som skickas runt och endast den som har föremålet får prata. Rundan innebär att alla i gruppen får uttrycka sig utan att bli avbruten. Genom att använda rundan undviks ofta diskussion och konfrontation. Självhjälpsgrupper som använder sig av det fria ordet kan karaktäriseras av: dialog, omedelbara reaktioner på det som sägs och större aktivitet i gruppen. (Karlsson 2006 s. 73-96)

5.5 Problem som kan uppstå i självhjälpsgruppen

Ibland kan det uppstå problem i självhjälpsgrupper och detta drabbar oftast hela gruppen. Sådana problem kan till exempel vara att deltagarna inte kommer överens, deltagarna känner att de inte har ett gemensamt problem, vilket kan leda till att de inte vill delta så mycket, eller att gruppen är så pass liten att det kräver allas närvaro vid alla träffar. (Karlsson 2006 s. 110-112) Andra typer av problem som kan uppstå i en självhjälpsgrupp är enligt Karlsson (2006 s. 110-112) till exempel:

- Det finns för dominanta medlemmar i gruppen som hela tiden vill prata
- Det kommer ovälkomna besökare till träffarna
- Det förekommer en ovilja att uttrycka känslor i gruppen
- Det missbrukas alkohol och droger i gruppen

6 TEORETISKA PERSPEKTIV

Mitt arbete utgår ifrån ett holistiskt synsätt på hälsa, där jag fokuserar på det friska istället för på det sjuka. Därmed blir salutogenes, som ordagrant översatt betyder hälsans uppkomst, och Antonovskys känsla av sammanhang, SOC från engelskans sence of coherence, viktiga att redogöra för i mitt arbete. I och med att empowerment bidrar till inre kraft och styrka hos individen, och det har stor del i arbetet i självhjälpgrupper, är empowerment även ett viktigt begrepp jag kommer att ta fasta på.

6.1 Salutogenes och känsla av sammanhang (SOC)

”Vi håller på att tappa balansen men får tillbaka den eller slinter men får tag i repet, häver oss upp och står där igen. Eller också faller vi ner i ett nät och får ta oss tillbaka till repet så nytt, eller faller och slår oss så att vi får en akut skada, eller en obotlig, kronisk skada, eller går under helt och hållet. En del fullföljer balansakten med dess medgångar och motgångar på ett framgångsrikt sätt - och vilket fantastisk upplevelse det varit, hur sorligt det än är att det nu är slut.” (Antonovsky. 1991 s. 116)

Salutogenes kommer från det latinska ordet salus vilket betyder hälsa och från det grekiska ordet genesis som betyder uppkomst eller ursprung. Begreppet känsla av sammanhang, utvecklades av Aaron Antonovsky. Antonovsky menar att människan aldrig endast är frisk eller sjuk, utan individen befinner sig alltid någonstans mellan de olika polerna. Det är då graden av SOC som avgör var mellan polerna frisk och sjuk en individ befinner sig. En hög SOC ger en bättre förutsättning att möta livets utmaningar och se dem ur ett begripligt, hanterbart och meningsfullt perspektiv. Alltså jag vet, jag kan och jag vill. Begriplighet gör tillvaron hanterbar, strukturerad och tydlig. Det ger en viss förmåga att förutse vardagen, eller åtminstone förklara den, vilket gör att även om oväntade eller traumatiska händelser inträffar, kan dessa förstås. Hanterbarhet är de resurser man har eller förlitar sig på. De kan finnas inom en själv eller runt omkring i form av familj, vänner och Gud med flera. Meningsfullheten är viljan att möta motgång och svårigheter, att finna mening och innebörd i de situationer som uppstår. (Antonovsky 1991 s. 38-41)

6.1.1 Begriplighet

Begreppet begriplighet handlar om i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara. Detta innebär att inre och yttre stimuli tolkas som ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus. Det vill säga kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad eller oförklarlig stimuli reds upp och blir begriplig. (Antonovsky 1991 s. 38-41) Med begriplighet menas att vad som än händer är det förståeligt och upplevs som ordnat, tydligt och strukturerat (Hult & Waad 2004). Individerna kan göra vardagen tydlig och hanterbar. Med begriplighet kan man förutse vissa delar i vardagen vilket gör att oväntade händelser som uppstår blir lättare att förstå. (Antonovsky 1991 s. 38-41)

6.1.2 Hanterbarhet

SOCs hanterbarhet handlar om i vilken grad man upplever att det står resurser till ens förfogande, med vilkas hjälp man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av (Antonovsky 1991 s. 38-41). Med hanterbarhet menas att individen har en upplevelse att man klarar av olika situationer i livet och att man har tillräckligt med resurser för att kunna möta dessa situationer (Hult & Waad 2004). Hanterbarheten finns inom individen själv eller i det sociala nätverket (Antonovsky 1991 s. 38-41).

6.1.3 Meningsfullhet

Begriplighet innebär individens motivationskomponent, att vara delaktig som medverkande i de processer som skapar såväl ens öde som ens dagliga erfarenheter (Antonovsky 1991 s. 38-41). Med meningsfullhet menas att man har en upplevelse i sig själv att man är delaktig i det som sker omkring en (Hult & Waad 2004).

Empowerment är ett förhållningssätt som syftar till att stärka individens förutsättning att påverka den egna livssituationen. Ifall man har hög SOC innebär det att man lättare även uppnår empowerment i livet. (Antonovsky 1991 s.38-41)

6.2 Empowerment

Ordet empowerment härstammar från det latinska ordet ”potere” som betyder att kunna ha eller ha möjlighet till. Empowerment kommer också ifrån det engelska ordet power vilket betyder makt, förmåga, kraft och styrka. (Strandell 2006)

Självhjälp betyder inom hälsopromotion att människor och organisationer ger nödvändiga resurser för att främja upprätthålla och återställa grupper eller individers hälsa (WHO 1998). Empowerment är ett mångfaldigt begrepp som används i socialpolitiska och vårdpolitiska sammanhang och begreppet har olika innebörd. Det finns två faktorer i begreppet empowerment som är av stor betydelse. Den ena faktorn är makt som kan vara personlig, politiskt eller ekonomisk och den andra faktorn är kontroll över den egna livssituationen. Ordet empowerment har sitt ursprung i självhjälpsgrupper och i klientrörelser där begreppet uttrycker strävanden att stärka makt och inflytande över både livssituation, vård- och stödinstanser. (Brunt & Hansson 2005 s. 73-81)

6.3 Det mångdimensionella begreppet empowerment

Begreppet empowerment består av många olika dimensioner. De olika dimensionerna är kopplade till makt och kontroll över livet och livssituationer: självkänsla, självbestämmande, att uppnå olika mål och social handlingsförmåga. Empowerment består av två olika viktiga element. Det ena elementet är psykologiskt (subjektivt) och det andra är socialt (beteendeorienterad). Den psykologiska handlar om individens självuppfattning och den sociala berör makt och kontroll, inflytande och delaktighet i den egna livssituationen och det stöd man är i behov av. Detta innebär att begreppet empowerment inte endast går att se som ett begrepp som berör individens självuppfattning utan snarare som ett begrepp som måste ses i ett samspel med beteendefaktorer och sociala och omgivningsfaktorer som samverkar med utvecklingen av empowerment hos en individ. (Brunt & Hansson 2005 s. 73-81) För att en individ skall kunna uppnå empowerment behövs vissa viktiga utgångspunkter. Dessa utgångspunkter är att varje människa är värdefull, välkommen och fullt kapabel i samhället, kunnig professionell och en känslig och älskande individ. (Siitonen 1999)

6.3.1 Den subjektiva dimensionen

De faktorer som beskriver den subjektiva dimensionen av empowerment lyder enligt Brunt och Hansson (2005 s. 73-81) så här:

- Individen har en känsla av kontroll
- Individen har en känsla av självbestämmande över mål och olika omständigheter i sitt eget liv
- Individen har en känsla av självförtroende
- Individen har en känsla av ändamålsenlighet, hoppfullhet och betydelse när det gäller personliga intressen

6.3.2 Den beteendeorienterade dimensionen

De faktorer som beskriver den beteendeorienterade dimensionen av begreppet empowerment lyder enligt Brunt och Hansson (2005 s. 73-81) så här:

- Individen har det sociala stöd som är nödvändigt för att uppnå olika individuella mål
- Individen har förståelse och medvetenhet kring egna personliga intressen
- Individen skaffar sig olika färdigheter och kompetens för att uppnå önskade mål

Empowerment kan ses som uttryck för den process som leder till empowerment eller som ett resultat av en förändringsprocess (Brunt & Hansson 2005 s. 73-81).

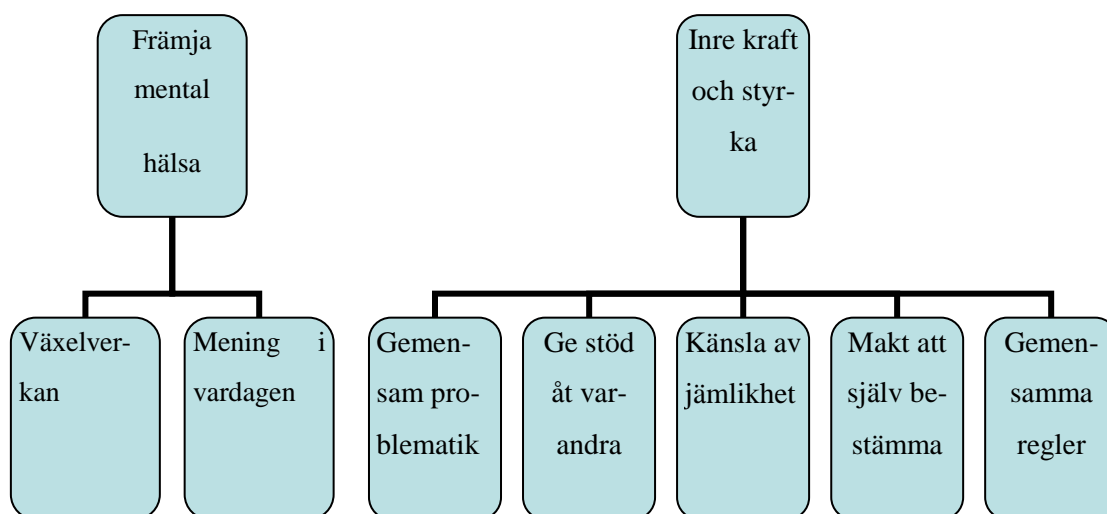
6.4 Empowerment och självhjälsgrupper

Begreppet empowerment som har ett ursprung i självhjälsgrupper uttrycker ett tänkande som utgår ifrån individens egna behov och önskemål. En stödform som är empowermentorienterad kan beskrivas genom att den hjälper de olika deltagarna i grupper att

utveckla en känsla av att de själva kan påverka livsmål och utveckla psykologiska och materiella resurser som är viktiga för att uppnå betydelsefulla mål i livet. Det är viktigt att verksamheten betonas av samarbete och deltagarens autonomi. Dessutom är det väsentligt att verksamheten är individualiserad och flexibel för att utveckla en empowermentprocess. Det är även viktigt att verksamheten förmedlar och betonar utvecklandet av stöd i olika former åt deltagarna, då t.ex. i en självhjälpgrupp. (Brunt & Hansson 2005 s. 73-81) Empowerment kan ses som en process som möjliggör det för individer att få mera makt och förmågan att göra olika beslut som påverkar deras hälsa (WHO 1998).

7 RESULTAT

Under denna rubrik presenteras resultatet av analysarbetet. För att fånga syftet i mitt examensarbete, alltså att beskriva hur självhjälpgrupper kan främja mental hälsa hos unga vuxna ur ett empowermentperspektiv, har resultaten av analysen delats in i kategorier med tillhörande underrubriker, se figur 1.



Figur 1. Resultatöversikt

Dessa kategorier kommer att täcka frågeställningarna på följande vis: först fokuseras koncentrationen på de olika sätten som främjar den mentala hälsan hos den unga vuxna i självhjälpgruppen. Sedan kommer koncentrationen att ligga på de olika momenten som bidrar till känslan av inre kraft och styrka hos individen i självhjälpgruppen.

7.1 På vilket sätt främjar självhjälsgrupper mental hälsa hos unga vuxna?

Forskningarna visar att självhjälsgrupperna kan främja den mentala hälsan hos de som deltar i gruppen. Självhjälsgrupperna förbättrar hälsotillståndet och förebygger olika kroniska sjukdomar hos gruppmedlemmarna. (Dehlin 2006) Självhjälsgrupper ger även gruppmedlemmarna större sociala nätverk, upprätthåller funktionsförmågan hos individen och berikar individens liv (Leung & Arthur 2004). Självhjälsgrupper som ett stöd för personer med mental hälsa och speciellt med tanke på att främja dessa personers mentala hälsa är en mycket bra stödform. Det har visat sig att unga vuxna som lider av mental hälsa eller som balanserar någonstans mellan mental hälsa och ohälsa mår bra av att vara i självhjälsgrupper. (Dadich 2003) Självhjälsgrupper bidrar även till att individens deltagande i både sociala roller och ledarskap i gruppen vilket innebär att individen har lättare att tillfriskna och har lättare med rehabiliteringen (Brown et al. 2008).

7.1.1 Växelverkan i gruppen

Unga som söker sig till självhjälsgrupper är vanligtvis i ett visst skede i livet. Det kan hända att de blivit sjuka, eller att någon anhörig insjuknat eller att de endast är ute efter stöd och tröst från personer som är i samma situation som de själva. Självhjälsgrupper går ut på att både ge och få, vilket gör att det förekommer en växelverkan inom gruppen, som alla har nytta av. (Hyväri 2005 s.225)

Många unga talar hellre om sina problem med andra unga som är i samma situation. De har alla sökt sig till samma grupp och de börjar känna sig bekväma med varandra. Det känns lättare för de unga att prata med andra som också sökt hjälp på samma sätt som de själva. Dessutom känner unga att det är lättare att diskutera med andra om det uppstår en diskussion där de kan jämföra sina bekymmer och problem, eftersom detta leder till att de inte känner sig så ensamma och utslagna som de gjort innan de hittat självhjälsgruppen. (Jivanjee et al. 2007) Genom att vara med i en självhjälsgrupp undviker gruppmedlemmarna även att isoleras socialt (Rogers & Schutt 2008). Dessutom kan

självhjälpsgrupper bidra till en känsla av hopp och glädje samt att olika negativa känslor så som skuld, depression och trötthet minskar (Laitinen et al. 2006).

7.1.2 Mening i vardagen

Unga vuxna som lider av mental ohälsa har mycket stress i vardagen. De har dålig ekonomi och har svårt att hitta jobb. Dessutom är det vanligt för unga att både studera och arbeta vid sidan om studierna. Detta leder till ännu större risk för stress och svårigheter att klara av vardagen. (Forsell & Dahlman 2004) Även om unga lider av mental ohälsa så har de samma möjligheter som alla andra unga att lyckas i livet. Genom att delta i en självhjälpsgrupp hittar de något positivt i sig själva och i vardagen och klarar därmed bättre av både skola och jobb. (Jivanjee et al. 2007) Genom självhjälpsgrupperna kan gruppmedlemmarna, med hjälp av en psykologisk process som uppstår med tiden, utveckla ett bättre självförtroende och större optimism över framtiden. Målet är att gruppmedlemmen skall utveckla förmågor att klara vardagen istället för att bota symptomen. (Rogers & Schutt 2008) Gruppmedlemmarna kan även uppnå en känsla av att de är värda mer, mer energiska, mera nöjda med sig själva och mera attraktiva (Laitinen et al. 2006).

7.2 På vilket sätt bidrar självhjälpsgrupper till inre kraft och styrka hos individen?

Självhjälpsgrupper bidrar till nya vänner, en varm och förtroendefull upplevelse i gruppen och hos individen. Dessutom bidrar självhjälpsgruppen till öppen kommunikation och delande av erfarenheter samt känslan av att alla har samma problematik vilket gör att det blir lättare att få hjälp och hjälpa de andra gruppmedlemmarna. (Leung & Arthur 2004)

7.2.1 Gemensam problematik

Självhjälpsgrupper beskrivs som en möjlighet för individer att få tillhöra en viss referensgrupp och att ge möjlighet till anknytning, delaktighet och empowerment, vilket

innebär inre kraft och styrka hos individen. Dessutom kan individerna som deltar i en självhjälpgrupp identifiera sig med andra med liknande problem som de själva. (Rahm 2009) Gruppmedlemmarna upplever självhjälpgrupper som en varm och välmående miljö där de öppet kan diskutera sina problem i en miljö där alla delar med sig. Dessutom ger självhjälpgruppen en känsla av att alla är i samma båt vilket leder till att det är lättare för gruppmedlemmarna att öppna sig och därmed hjälpa sig själv och andra. (Leung & Arthur 2004)

7.2.2 Ge stöd åt varandra och makten att själv bestämma

Genom olika salutogena faktorer så som att bli lyssnad till, att få hjälpa, att inte hela tiden vara den som blir hjälpt, det vill säga genom ömsesidigt och växelverkande socialt stöd, blir gruppprocessen salutogen (Rahm 2007). Dessutom bidrar självhjälpgrupper till att individen lär sig att ta hand om och uttrycka olika behov. Genom gruppssessionerna lär sig gruppmedlemmarna att spegla sig själv inombords på olika sätt och kan därmed bidra till bättre självförtroende. (Laitinen et al. 2006) Gruppmedlemmarna ser självhjälpgruppen som ett sätt att hjälpa sig själv och ta makten över sitt eget liv. De hjälper sig själva och de andra gruppmedlemmarna genom att använda sin inre kraft och styrka. Gruppmedlemmarna lär sig att ta och ge, och därmed ge stöd åt varandra och bidra till varandras förbättring. (Leung & Arthur 2004)

7.2.3 Känsla av jämlikhet och gemensamma regler

Självhjälpgruppen kan vara ett ställe där individen känner sig jämställd med andra och inte annorlunda och underlägsen. Att delta i en självhjälpgrupp kan då hjälpa individen att stärka sin självkänsla och bidra till inre kraft och styrka. (Rahm 2009) Gruppen hjälper individen att lära sig nya saker om sig själv, och via gruppen lär sig gruppmedlemmarna olika kommunikationsfärdigheter (Laitinen et al. 2006).

I gruppen formar de gruppens egna regler vilket också leder till att gruppmedlemmarna känner sig jämställda med varandra. Samma regler gäller för alla och det finns ingen som bestämmer över de andra. Alla är med och bestämmer och alla får tala när det är deras tur. (Rahm 2009) Självhjälpgrupper kan även bidra till att negativa känslor mins-

kar, så som känslan av att vara exkluderad och utomstående, känslan av att vara onödig, kraftlös och känslan av att inte vara framgångsrik. (Laitinen et al. 2006)

8 DISKUSSION

I följande stycke kommer jag att diskutera både resultaten som jag kommit fram till samt den metod jag har använt mig av. Dessutom kommer jag att försöka förhålla mig kritiskt till den egna studien. På grund av svårigheter att hitta information som berör unga vuxna och självhjälsgrupper ändrade jag min andra frågeställning, på vilket sätt bidrar självhjälsgrupper till inre kraft och styrka hos individen, till att beröra individen och inte specifikt den unga vuxna.

8.1 Resultatdiskussion

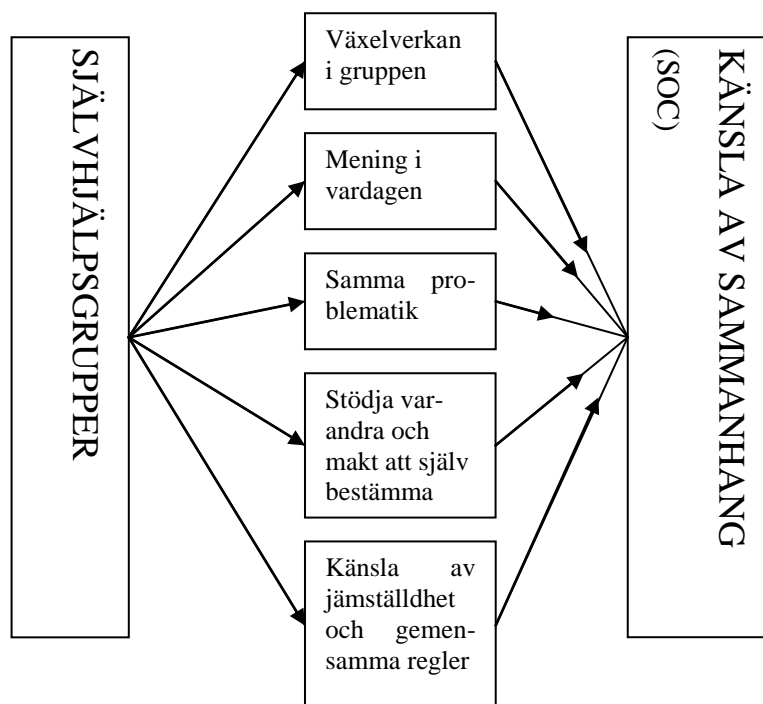
Genom att göra en tillbakablick till resultatöversikten i figur 1, kan jag konstatera att frågeställningarna *På vilket sätt främjar självhjälsgrupper den mentala hälsan hos unga vuxna?* och *På vilket sätt bidrar självhjälsgrupper till inre kraft och styrka hos individen?* har behandlats.

Utgående från det material jag använt mig av i min studie, dvs. artiklarna, skapades underrubriker till huvudrubrikerna. För att börja med den första frågan angående på vilket sätt självhjälsgrupper kan främja den mentala hälsan hos unga vuxna kan främst konstateras att självhjälsgrupper är ett relativt nytt koncept som det inte forskats så mycket i. Det finns många olika självhjälsgrupper, men specifikt med tanke på mental hälsa så är det bristfälligt.

Resultaten har ändå visat att det finns positiva saker att se i självhjälsgrupper och de resultat jag kom fram till är att självhjälsgrupper främjar den mentala hälsan. Det finns vissa faktorer i självhjälsgruppen som främjar den mentala hälsan hos individen. Dessa kom jag fram till att är växelverkan i gruppen, vilket innebär att individerna både ger och får och därmed känner sig bekväma med varandra. En annan faktor är mening i vardagen. Självhjälsgruppen ger gruppmedlemmarna en mening i vardagen och hjälper dem att upprätthålla funktionsförmågan.

I självhjälsgruppen får medlemmarna en upplevelse av känsla av sammanhang. I självhjälsgruppen kan gruppmedlemmarna få en högre grad av SOC i sitt liv. De upplever genom begriplighet att de kan hantera sin egen vardag och får därmed en mening i vardagen. Gruppmedlemmarna lär sig även att hantera de resurser de har. De lär sig att uppskatta sig själv och personer i sitt sociala nätverk. Dessutom lär sig gruppmedlemmarna att vilja möta olika motgångar och svårigheter som de upplever. I grupper talar de öppet om sina problem och bekymmer, alltså det blir en meningsfullhet av att vara med i en självhjälsgrupp. (Antonovsky 1991 s. 38-41)

Självhjälsgrupper bidrar även till inre kraft och styrka hos individen genom att gruppmedlemmarna får nya vänner och de upplever gruppen som varm och välkomnande. Eftersom alla i gruppen diskuterar öppet och ledigt bidrar det till att det blir lättare för gruppmedlemmarna att hjälpa varandra.



Figur 2. Översikt över resultatdiskussion

Det finns mycket som är bra i självhjälsgrupper, vilket också kom fram i mina resultat. Jag anser ändå att det är viktigt att poängtera att det beror på hurudan mental ohälsa in-

dividen lider av. Det räcker inte alltid till att endast vara med i en självhjälsgrupp utan ibland är även den medicinska vården nödvändig.

8.2 Metoddiskussion

För att studera på vilket sätt självhjälsgrupper kan främja den mentala hälsan hos unga vuxna ur ett empowermentperspektiv valde jag att göra en litteraturöversikt baserad på tidigare forskning. Detta valde jag för att jag ansåg att det skulle bli en etisk konflikt ifall jag skulle göra en kvalitativ undersökning. Självhjälsgrupper bygger på tryggheten och säkerheten i gruppen, och den tryggheten skulle ha kunnat brista ifall jag valt att göra en kvalitativ undersökning. Dessutom skulle det ha kunnat vara svårt att få en självhjälsgrupp som skulle ställa upp.

Jag ville ta reda på hur självhjälsgrupper kan främja den mentala hälsan hos unga vuxna ur ett empowermentperspektiv och gjorde därmed en litteratursökning i databaserna. Jag använde mig av både svenska, finska och engelska databaser. Vid sökningarna kom det fram massor av olika artiklar och jag var tvungen att sälla bort de artiklar som inte mötte mina urvalskriterier. Men däremot hade jag svårigheter att hitta artiklar som berör både självhjälsgrupper och unga vuxna vilket ledde till att jag som sagt fick omformulera mina frågeställningar. Dessutom var det svårt att hitta artiklar som handlade om självhjälsgrupper och inre kraft och styrka vilket ledde till att resultaten till min andra frågeställning, på vilket sätt främjar självhjälsgrupper till inre kraft och styrka hos individen, blev allmänna.

Mina urvalskriterier gjorde jag utgående från mitt syfte och mina frågeställningar. När jag väl hade mina artiklar valde jag att bearbeta artiklarna med hjälp av en innehållsanalys för att på ett generellt plan kunna redogöra för mina resultat i ett sammandrag. Med hjälp av denna metod har jag systematiskt gått igenom artiklarna och undersökt likheter och olikheter i resultaten. För att åskådliggöra resultaten av min innehållsanalys skapade jag två olika teman men tillhörande underrubriker varefter jag samlade likheter under samma rubriker. Det var svårt att tydliggöra de olika rubrikerna eftersom mycket gick in i varandra. Detta märktes ytterst bra när jag gjorde mina underrubriker, och när jag be-

handlade resultaten var det mycket svårt att bestämma vad som skulle vart eftersom det skulle ha passat in under flera rubriker.

Eftersom jag använde mig av artiklar som hade tagit de forskningsetiska aspekterna i beaktande behövde jag själv inget etiskt lov för att genomföra min litteraturstudie.

8.3 Slutsatser

Med detta arbete ville jag undersöka på vilket sätt självhjälsgrupper kan främja den mentala hälsan hos unga vuxna i ett empowermentperspektiv. Jag har själv ingen erfarenhet av självhjälsgrupper men utgående från tidigare forskning verkar självhjälsgrupper vara en bra stödform för personer som lider av mental ohälsa. Jag tycker att det är viktigt att självhjälsgrupper upprätthålls och utvecklas till det bättre. Som socionom ser jag självhjälsgrupper som ett mycket bättre och hälsosammare sätt att sköta sina problem och bekymmer än vad till exempel endast medicinsk vård är. När jag tänker på mitt yrke som socionom och tänker på att olika stödformer hela tiden utvecklas och förnyas, anser jag att självhjälsgrupper är något som mera borde tas i beaktande och erbjudas åt personer med mental ohälsa. Jag säger inte att medicinsk vård är dålig, jag anser endast att det borde finnas kompletterande stödformer vid sidan om medicinering så att rehabiliteringen framskrider på ett hälsofrämjande sätt.

Mitt förslag till fortsatt forskning är att göra en kvalitativ undersökning i en självhjälsgrupp för att se ifall en förändring i den mentala hälsan skett och på vilket sätt den mentala hälsan har förändrats. Dessutom anser jag att det behövs mycket mera forskning som specifikt berör unga vuxna och mental hälsa.

KÄLLOR

Ahmadi, Kate. 2007. *What is a self-help group?* Tillgänglig:

<http://psychcentral.com/lib/2007/what-is-a-self-help-group/all/1/> Hämtat: 24.4.2010

Antonovsky, Aaron. 1991. *Hälsans mysterium*. Köping: Natur och Kultur 253 s.

Brunt, David & Hansson, Lars. 2005. *Att leva med psykiska funktionshinder - livssituation och effektiva vård- och stödinsatser*. Studentlitteratur 320 s.

Brown, Louis; Meissen, Greg; Shepherd, Matthew & Wituk, Scott. 2008. *Introduction to the Special Issue on Mental Health Self-Help*. Springer Science + Business Media

Dadich, Ann. 2003. *Self-help support groups for mental health issues: Through the eyes of young people*. Australian Journal of Psychology

Dalman, Christina & Forsell, Yvonne . 2004. *Psykisk ohälsa hos unga*. Epidemiologiska enheten, Centrum för folkhälsa. Stockholm: Edita Ljunglöfs.

Dehlin, Anna. 2006. *Att bli fri från anorexi – En kvalitativ studie av professionella behandlingsmetoder samt självhjälp*. Mitt universitet, institutionen för socialt arbete.

Ettorre, Elisabeth; Laitinen, Irmeli & Sutton, Carole. 2006. *Empowering depressed women: Changes in 'individual' and 'social' feelings in guided self-help groups in Finland*. European Journal of Psychotherapy and Counselling. September 2006;8

Ewles, Linda & Simnett, Ina. 1994. *Hälsoarbete – en praktisk vägledning*. Lund: Studentlitteratur 318 s.

Forsberg, Christna & Wengström, Yvonne. 2003. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och kultur s.208

Friberg, Febe. 2006. *Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur 154 s.

Gordon, Lynwood; Jivanjee, Pauline & Kruzich, Jean. 2007. *Community Integration of Transition-Age Individuals: Views of Young with Mental Health Disorders*. National Institute on Disability and Rehabilitation, Center for Mental Health Services

Hult, Stefan & Waad, Tommy. 2004. *Känslan av sammanhang går att påverka. Den salutogena modellen i förändringsarbete med ungdomar*. Tillgänglig: <http://www.salutogenes.com/Filer/dokument/Ur-sinne.pdf> . Hämtad 21.2.2010

Hyväri, Susanna. 2005. *Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet*. Jyväskylä: Gummerus kirjaanpaino Oy. 295 s.

Institutet för hälsa och välfärd. 2004. *Den mentala hälsan är en väsentlig del av hälsan*. Tillgänglig: http://www.ktl.fi/portal/svenska/halsoteman/halsa_i_finland/mental_halsa/ Hämtad 20.12.2009

Jacobsen, Dag Ingvar. 2008. *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur. 316 s.

Karlsson, Magnus. 2006. *Självhjälpsgrupper – teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur 210 s.

Kauppinen, Seija. 2008. *Nuorten syrjäytyminen vakava ongelma*. KELAn sanomat 1/2008.

Kristiansen, Arne. 2009. *Ett brukarperspektiv på dagens missbruksvård*. Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap s. 59-65

Leung, Judy & Arthur, David G. 2004. *Clients and facilitators' experiences of participating in a Hong Kong self-help group for people recovering from mental illness*. International Journal of Mental Health Nursing. 2004; 13

Länsstyrelsen. 2010. *Nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehdyt toimenpiteet*.

Tillgänglig:

<http://www.laaninhallitus.fi/lh/etela/arvio/home.nsf/wLatest/94B42B5E1A03834DC2256C77004B49DF> Hämtad 20.2.2010

Magnusson, Elisabeth. 1997. *Att starta självhjälsgrupper*. Stockholm. Folkhälsoinstitutet

Rahm, Gullbritt. 2009. *So different but so alike – the experiences of participating in a self-help group for women, sexually abused in childhood*. Doktorsavhandling. Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap

Rogers, Sally E. & Schutt Russell K. 2008. *Empowerment and peer support: structure and process of self-help in a consumer-run center for individuals with mental health*. The journal of behavioural health services & research.

Siitonen Juha. 1999. *Empowerment*. Tillgänglig:

<http://www.empowermenthouse.fi/cms/index.php?Empowerment> Hämtat 3.4.2010

Strandell, Kesia. 2006. *Hur kan sjuksköterskan använda empowerment i vård av ungdomar*. Göteborgs universitet.

Svenska Akademiens ordlista. Sökord: institution. Tillgänglig:

<http://www.svenskaakademien.se/web/Ordlista.aspx> Hämtat 2.4.2010

World Health organisation. *The World Health Report 2001. Mental health: new understanding, new hope*. WHO, Geneva. Tillgänglig:

http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.pdf Hämtat 20.1.2010

World Health organisation.1998. *Health promotion glossary*. WHO, Geneva. Tillgäng-
lig: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf Hämtad 20.1.201

BILAGOR

Bilaga 1 Resultat av sökning i databaser

Sökbas	Sökord	Antal träffar	Antal använda artiklar
Ebsco	Empowerment AND young adults AND mental health	4	1
Ebsco	Mental health AND young adults AND empowerment*	5	1
Ebsco	Mental health AND empowerment OR young adults	23499	0
Google scholar	Mental hälsa, empowerment, självhjälsgrupp	12	2
Google scholar	self help groups AND mental health AND empowerment	92	1
Google scholar	Främja mental hälsa, empowerment	12	0
Google scholar	Främja mental hälsa, självhjälsgrupp	10	1
Ebsco	Self-help groups AND mental health AND young	6	2

Bilaga 2 Litteraturoversikt

Författare	Titel	Metod	Syfte	Resultat
Rahm, Gull-britt	So different but so alike – the experiences of participating in a self-help group for women, sexually abused in childhood	Kvalitativ och kvantitativ forskningsmetod	Öka kunskaperna kring hälsa, liv och relationer för kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen och nu deltar i självhjälpsgrupp	Kvinnor som deltagit i självhjälpsgrupper har fått bättre livskvalitet, förbättrat samliv och mindre rädsla och ångest
Brown, Shepherd, Wituk, Meissen	Introduction to the Special Issue on Mental Health Self-Help	Litteraturstudie	Belysa hur interventioner påverkar människor med mental ohälsa och vad de får ut av det	Självhjälpsgrupper bidrar till social förändring och personlig förändring hos gruppmedlemmarna
Rogers Sally E. & Schutt Russell K.	Empowerment and peer support: structure and self-help in a consumer-run center for individuals with mental illness	Kvalitativ forskningsmetod	Undersöka sociala processer i självhjälpsgrupper	Hjälpare/terapi i självhjälpsgruppen ledde till empowerment hos individen
Jivanjee, Kruzich, Gordon	Community integration of transition-age individuals: Views of young with mental health disorders	Kvalitativ forskningsmetod	Belysa ungas behov av att uppnå mål inom skolgången och arbetet och dessutom behov av att ha vänner.	Unga visade oförmåga att förstå mental hälsa och stigmatiserade mycket vilket ledde till svårigheter i områdets integrering.
Dehlin Anna	Att bli fri från anorexi - kvalitativ studie av professionella behandlingsmetoder samt självhjälp	Kvalitativ forskningsmetod	Studera kring orsaken till anorexi och dess behandling, både professionella behandlingsmetoder samt självhjälp	Professionella behandlingsmetoder är oftast bättre än självhjälpsgrupper
Laitinen I, Ettorre E & Sutton C	Empowering depressed women: Changes in 'individual' and 'social' feelings in guided self-help groups in Finland	Kvantitativ och kvalitativ forskningsmetod	Undersöka individuella och sociala känslor hos deprimerade kvinnor och effekten på dessa i självhjälpsgruppen	Gruppmedlemmarna accepterade eller blev totalt friska från sin depression och fick inre kraft att förstå dem själva

Leung Judy, Arthur David G.	Clients and facilitators' experiences of participating in a Hong Kong self-help group for people recovering from mental illness	Kvalitativ forskningsmetod	Undersöka vilka effekter självhjälsgrupper hade på rehabiliteringen av mental sjukdom	Självhjälsgrupper bidrar till positiva faktorer i livet vilket sedan hjälpte individens rehabilitering
Dadich A.	Self-help support groups for mental health issues: Through the eyes of young people	Kvalitativ forskningsmetod	Undersöka hur unga ser på självhjälsgrupper och ifall de har någon nytta av dem	Unga som lider av mental ohälsa mår bra av att vara i en självhjälsgrupp

Tabell 3. Exempel på hur analysen gått till

Rubrik	Innehåll	Kod	Kategori
So different but so alike – the experiences of participating in a self-help group for women, sexually abused in childhood	Kvinnor som blivit utsatta för sexuella övergrepp och som deltagit i självhjälsgrupp	Självhjälsgrupper	Samma problematik, ge stöd åt varandra och makten att själv bestämma, känsla av jämställdhet och gemensamma regler
Introduction to the Special Issue on Mental Health Self-Help	Självhjälsgrupper och deras påverkan på den mentala hälsan	Självhjälsgrupper	På vilket sätt främjar självhjälsgrupper mental hälsa hos unga vuxna
Empowerment and peer support: structure and self-help in a consumer-run center for individuals with mental illness	Självhjälsgrupper och deras påverkan på den mentala hälsan	Mental hälsa och självhjälsgrupper	Växelverkan i gruppen, mening i vardagen
Community integration of transition-age individuals: Views of young with mental health disorders	Unga och deras mentala ohälsa	Mental hälsa och unga	Växelverkan i gruppen, mening i vardagen
Att bli fri från anorexi - kvalitativ studie av professionella behandlingsmetoder samt självhjälp	Självhjälsgrupper för personer som lidit eller lider av anorexi	Självhjälsgrupper	På vilket sätt främjar självhjälsgrupper mental hälsa hos unga vuxna
Empowering depressed women: Changes in 'individual' and 'social' feelings in guided self-help groups in Finland	Självhjälsgrupper i Finland och hur individuella och sociala känslor förändrats	Självhjälsgrupper	Ge stöd åt varandra och makten att själv bestämma, känsla av jämställdhet och gemensamma regler
Clients and facilitators' experiences of participating in a Hong Kong self-help group for people recovering from mental illness	Självhjälsgrupper för personer med mental ohälsa	Självhjälsgrupper och mental hälsa	Samma problematik, ge stöd åt varandra och makten att själv bestämma
Self-help support groups for mental health issues: Through the eyes of young people	Självhjälsgrupper för unga som lider av mental ohälsa	Självhjälsgrupper och unga och mental hälsa	På vilket sätt främjar självhjälsgrupper mental hälsa hos unga vuxna

