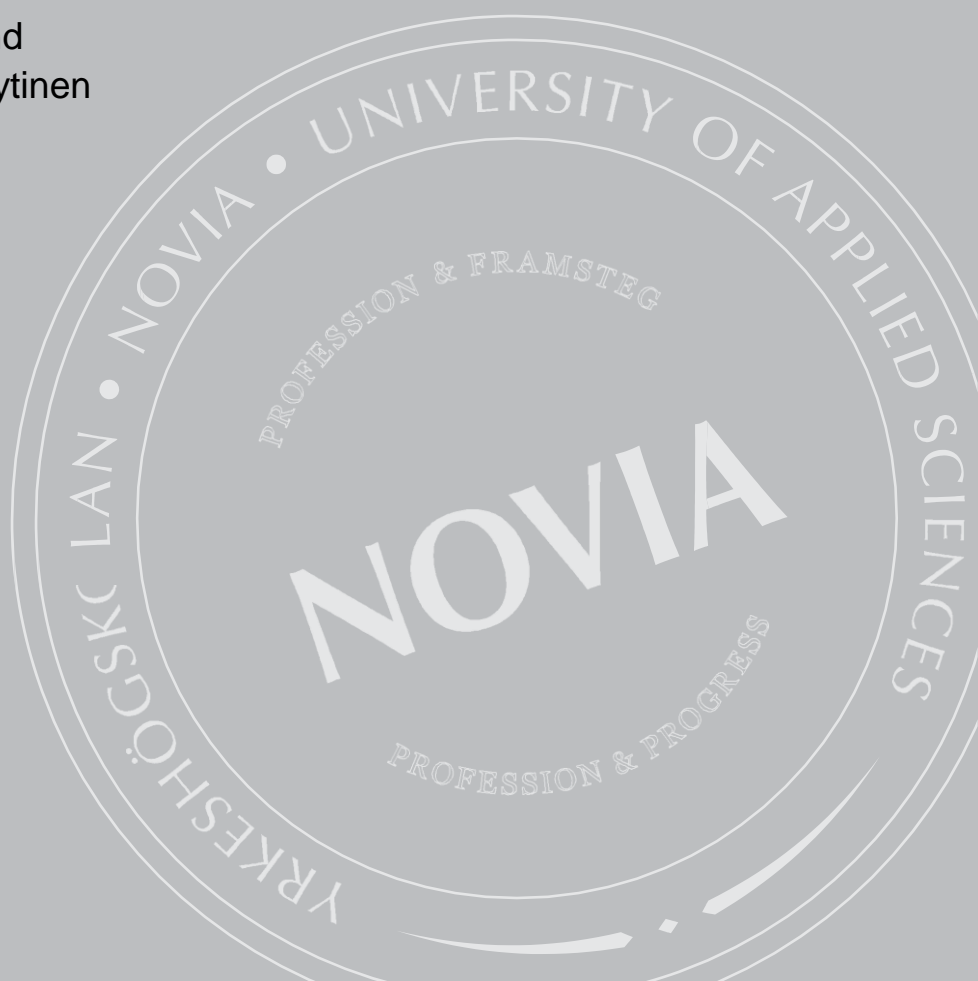


Att starta en självhjälpgrupp för unga blivande mammor

– en litteraturstudie om hur gruppen startas och fungerar

Malin Granlund
Mia-Maria Hyytinen



UTVECKLINGSARBETE

Enhet: Social- och hälsovård
Respondent: Malin Granlund och Mia-Maria Hyytinen
Utbildningsprogram: Vårdarbete
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Barnmorskearbete
Handledare: Lillemor Nylund

Titel: Att starta en självhjälsgrupp för unga blivande mammor – en litteraturstudie om hur gruppen startas och fungerar

Datum 21.11.2011 Sidantal 28 Litteraturkällor 14 Bilagor 0

Sammanfattning

Syftet med utvecklingsarbetet var att ta reda på och redogöra för hur man startar en självhjälsgrupp för unga mammor, hur verksamheten byggs upp samt hur man praktiskt får det att fungera. Respondenternas frågeställningar var: hur startar man en självhjälsgrupp för unga blivande mammor? Hur får man en självhjälsgrupp att fungera praktiskt? Som datainsamlingsmetod användes litteraturstudie, och som dataanalysmetod användes innehållsanalys.

I resultatet framkom kategorier som respondenterna har redogjort för i kapitel 7. Respondenterna har valt att så enkelt och konkret som möjligt redogöra för hur man startar en självhjälsgrupp och hur man får den att fungera i detta kapitel. De hoppas att informationen kunde användas av någon inom mödravården eller av någon ung blivande mamma som önskar starta en självhjälsgrupp.

Språk: Svenska

Ämnesord: Självhjälsgrupp, unga blivande
mammor



THESIS www.novia.fi

Sector: Health care and social welfare
Respondent: Malin Granlund and Mia- Maria Hyytinen
Degree Program: Nursing
Specialization line: Midwifery
Supervisors: Lillemor Nylund

Title: Starting a self-help group – a literature study about how to start the group and how it works

Date 21.11.2011 Number of pages 28 References 14 Appendices 0

Summary

The purpose of the thesis was to find out and explain how to start a self-help group for young expecting mothers, how the work is built up and how to practically get it to work. The respondents' questions were: How to start a self-help group for young mothers? How to get a self-help group to work practically? As data collection method, literature study was used, and the material was then analyzed using content analysis.

The results revealed categories which the respondents have explained in Chapter 7. The respondents then chose the most simple and concrete material as possible, and explained how to start a self-help group and how to get it to work. They hope that the information could be used by any health care worker in prenatal care or by any young expecting mother who wishes to start a self-help group.

Language: Swedish

Key words: Self-help groups, young mothers

Filed at: **Novia University of Applied Sciences**, Finland, Theseus.fi

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och problemprecisering	2
3	Teoretisk bakgrund	2
3.1	Vad en grupp är.....	3
3.2	Vad en självhjälsgrupp är.....	3
3.2.1	Ledare i en självhjälsgrupp	4
3.2.2	Självhjälsgrupper på internet	4
3.2.3	Varför självhjälsgrupper bildas	4
3.3	Gemensamt problem eller livssituation.....	5
3.4	Blir människorna hjälpta i en självhjälsgrupp?.....	6
4	Tidigare forskning.....	7
4.1	Behovet av stöd.....	7
4.2	Behov av en ung mammagrupp	7
4.3	Exempel på hur en självhjälsgrupp för unga föräldrar fungerar i Hässleholm	8
5	Självhjälsgruppen.....	9
5.1	Grundregler för en självhjälsgrupp	9
5.2	Hur man startar en självhjälsgrupp	10
5.3	Första mötet med gruppen.....	11
5.4	Problem som kan uppstå i gruppen	12
5.5	Att avsluta självhjälsgruppen	13
6	Metod	14
6.1	Datainsamlingsmetod.....	14
6.1.1	Utarbetning av en plan	14
6.1.2	Sökord och termer	16
6.1.3	Databaser, internet och manuell sökning	16
6.1.4	Kontrollering av det insamlade materialet.....	16
6.2	Innehållsanalys.....	17
6.3	Studiens praktiska genomförande	18
7	Att starta en självhjälsgrupp för unga mammor.....	18
7.1	Varför självhjälsgrupper bildas	19

7.2 Att starta en självhjälsgrupp.....	19
7.2.1 Igångsättare	19
7.2.2 Deltagare	20
7.2.3 Gemensam livssituation	21
7.2.4 Lokal	21
7.3 Hur gruppmöten i självhjälsgruppen fungerar	21
7.3.1 Regler.....	21
7.3.2 Samtalsämnen	22
7.3.3 Första mötet.....	22
7.3.4 Fortsatta träffar.....	23
7.3.5 Problem	23
7.3.6 Avslutandet	23
8 Kritisk granskning.....	24
8.1 Perspektivmedvetenhet	24
8.2 Intern logik.....	24
8.3 Etiskt värde	25
8.4 Struktur.....	26
9 Diskussion.....	26

Litteratur

1 Inledning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på lärdomsprov 1 – *Bemötande av unga mammor inom vården – en kvalitativ studie av unga mammors förväntningar och upplevelser av vården* (Granlund & Hyytinen, 2011). Syftet med undersökningen var att få fram olika förväntningar och erfarenheter av vården av unga mammor, under graviditeten, förlossningen, BB-tiden och eftervården, samt att lyfta fram kvinnornas upplevelser som ung mamma och hur de blivit bemötta inom vårdsammanhang. I undersökningen framkom att alla informanter var överrens om att det finns ett behov av en ung mammagrupp där unga mammor kunde få stöd, råd och umgås med andra i samma ålder och med samma livssituation. Endast en av informanterna hade blivit erbjuden att delta i en stödgrupp för unga mammor, vilket även alla de andra gärna skulle ha gjort om möjligheten bara hade funnits.

Att bli gravid kan vara en stor omvälvande händelse i en kvinnas liv. Om kvinnan dessutom är mycket ung kan det vara extra tungt för henne. Det stöd som ges till alla gravida kvinnor, och speciellt till förstföderskor, räcker inte alltid för en kvinna som blivit gravid i tonåren. Det skulle vara viktigt för dessa unga blivande mammor att få prata, fundera och jämföra tankar med någon som känner igen sig och som har upplevt samma saker, någon som delar samma livssituation. Under graviditeten finns det många frågetecken, många saker som kvinnorna funderar på, saker som är lika för alla som är gravida för första gången, men det finns även saker som kan skilja sig från en kvinna till en annan p.g.a. ålderskillnader. En tonåring har inte alltid samma tankar och funderingar som en 30 åring.

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ta reda på, samt redogöra för hur man startar en självhjälpsgrupp för unga blivande mammor, hur verksamheten byggs upp samt hur man praktiskt får det att fungera. Den information som kommer fram i och med detta arbete kunde senare användas av t.ex. hälsovårdare på mödrarådgivningen eller någon inom folkhälsan, som kommer i kontakt med unga blivande mammor, och som själv kunde ta tag i att starta en självhjälpsgrupp, eller i annat fall uppmuntra någon till att starta en sådan grupp för unga mammor.

För unga blivande mammor i tonåren kunde det vara bra att få diskutera kring graviditeten, förlossningen och andra saker som intresserar tillsammans med andra i samma situation. Att ha en grupp där man lär känna varandra, och får förtroende för varandra kunde vara hjälpsamt. När barnet

är fött, och nya frågeställningar uppstår kunde det också vara bra att kunna träffas i gruppen igen och byta råd och tankar med varandra.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ta reda på, samt redogöra för hur man startar en självhjälpsgrupp för unga blivande mammor, hur verksamheten byggs upp samt hur man praktiskt får det att fungera. Den information som kommer fram i och med detta arbete kunde senare användas av t.ex. hälsovårdare på mödrarådgivningen eller någon inom folkhälsan, som kommer i kontakt med unga blivande mammor, och som själv kunde ta tag i att starta en självhjälpsgrupp, eller i annat fall uppmuntra någon till att starta en sådan grupp för unga mammor.

Frågeställningar:

1. Hur startar man en självhjälpsgrupp för unga mammor?
2. Hur får man en självhjälpsgrupp att fungera praktiskt?

3 Teoretisk bakgrund

Under den här punkten kommer kompletterande teoretisk information och aktuell forskning kring självhjälpsgrupper, samt information om vad som kännetecknar självhjälpsgrupper att tas fram. Respondenterna har sökt information från litteratur i form av böcker.

3.1 Vad en grupp är

En grupp definieras som en samling människor som alla upplever att de har ett gemensamt mål. De påverkar varandra ömsesidigt och är medvetna om varandra, samt uppfattar sig själva som en grupp. Målen som binder samman gruppen behöver inte endast vara arbetsmål, utan kan även vara psykologiska behov eller sociala mål. Gruppstorleken kan variera, men blir gruppen för stor blir den ömsesidiga påverkan omöjlig, och ju mindre gruppen är desto stabilare uppfattas den. (Lennéer-Axelsson & Thylefors, 1992, 26)

3.2 Vad en självhjälpsgrupp är

Grundtanken med självhjälpsgrupper är att människor med liknande livssituationer ska kunna samlas och samtala om det som är viktigt för dem. Människor som har upplevt samma saker i livet kan lättare förstå hur andra i samma situation känner sig, t.ex. hur det är att drabbas av sjukdom, sorg eller andra svårigheter i livet. Själva syftet med självhjälpsgrupper är att deltagarna, förutom att diskutera och argumentera, även skall dela erfarenheter med varandra. I självhjälpsgruppen är det viktigt att man respekterar och accepterar varandra, och att man ser de andra medlemmarna som resurser för gruppen, genom sina erfarenheter och kunskaper. En självhjälpsgrupp kan vara ett komplement till andra resurser som familjen, vänner, sjukvården, kyrkan och socialen. Varje grupp är unik och innehållet i en grupp kan inte automatiskt tillämpas i en annan. (Forinder & Hagborg, 2008, 57–61, 68; SOU, 1997, 246–247; Essén, 2003, 32)

Gruppen bör bestå av fem till tio deltagare som alla delar samma problem eller är i samma livssituation. Många av de som deltar i självhjälpsgrupper känner en stor lättnad och en känsla av säkerhet när de möter andra med samma erfarenheter. Samtalsämnen i gruppen kan i princip vara vad som helst med anknytning till problemet. En självhjälpsgrupp är dock inte lämpligt för alla personer i alla lägen. Det lämpar sig t.ex. inte för personer som är självmordsbenägna, aktiva missbrukare eller psykiskt sjuka. I dessa fall är det bättre att vända sig till professionella vårdare inom hälso- och sjukvård. För många kan ändå en självhjälpsgrupp vara ett bra alternativ. Det är viktigt att minnas att alla deltagare i en självhjälpsgrupp måste vara beredda att öppna sig inför andra människor, vara empatisk och kunna lyssna. (Forinder & Hagborg, 2008, 57–61, 68; SOU, 1997, 246–247; Essén, 2003, 32)

3.2.1 Ledare i en självhjälsgrupp

En självhjälsgrupp har ingen egentlig ledare, utan endast en igångsättare. Istället är det deltagarna själva som är experter på ämnet och som kan uttala sig om upplevelser och tankar. Igångsättaren kan vara en professionell vårdare, eller vem som helst som tycker att en självhjälsgrupp behövs inom ett visst ämne. Igångsättarens uppgift är inte att leda gruppen, men att hjälpa gruppen att komma i gång och etablera sig, samt att fastställa de regler som bör finnas i gruppen. Det hör också till igångsättaren att leda det första mötet, samt att skapa en trygg och trevlig atmosfär i gruppen. När gruppen har kommit igång ska igångsättaren lämna gruppen, men kan ibland lämna som kontaktperson för gruppen ifall några problem uppstår. Den som leder gruppen är ofta, eller har varit, i samma situation som gruppmedlemmarna. (SOU, 1997, 246–247; Essén 2003, 65–66; Karlsson, 2006, 75–76)

3.2.2 Självhjälsgrupper på internet

Idag finns självhjälsgrupper även på internet världen över, och har gjort att även t.ex. personer med en sällsynt sjukdom eller svåra handikapp kan delta i en grupp. Det finns många positiva studier om självhjälsgrupper på internet, men det finns även faror när grupper på internet används istället för personligt känslomässigt stöd. Detta påpekar forskare att kan leda till ytligt engagemang, när det däremot med direkt kontakt kan byggas en starkare och innehållsmässigt rikare relation när gruppen träffas öga mot öga. Det som också är bra med en självhjälsgrupp på internet är att om någon inte är nöjd med gruppen, så behöver han eller hon inte vara med utan kan helt enkelt bara logga ut. Det kan i många fall vara en fördel att aldrig ha träffat de andra gruppdeltagarna i verkliga livet, då en jobbig situation kan lämnas genom att personen i fråga enkelt stänger av datorn. Att slita på sina vänner genom att hela tiden älta vad som tynger ens hjärta undviks också lättare i och med deltagandet i en grupp. (Forinder & Hagborg, 2008, 66–68; Karlsson, 2006, 6)

3.2.3 Varför självhjälsgrupper bildas

Det har diskuterats kring flera teorier om varför självhjälsgrupper är en växande trend i dagens samhälle. En teori är valfriheten, man kan t.ex. jämföra skillnaden med att söka stöd och hjälp av en självhjälsgrupp och att söka hjälp av familjen eller vännerna. Det är betydligt lättare att byta grupp vid missnöje, än att byta sina vänner eller sin familj vid missnöje. Om situationen blir för jobbig för någon deltagare och hon eller han inte orkar hantera situationen kan hon eller han helt enkelt avgå

ur gruppen och eventuellt söka sig till en ny grupp. En annan förklaring är att självhjälsgrupper är ett resultat av ett hårdare ekonomiskt läge, att en självhjälsgrupp är ett kostnadseffektivt behandlingsalternativ och kan även ibland betraktas som ”fattigmansterapi”. Trenden med självhjälsgrupper kan även bero på en ökad skepsis mot professionella vårdare, och deltagarna tycker att de får felaktig eller otillräcklig hjälp av läkare och socialarbetare. Individen idag vill själv vara med och påverka behandlingen och diskutera alternativ, och inte endast vara i goda händer. Detta är något som har skett i samband med ökad utbildningsnivå. En annan förklaring är människans vilja att förstå sin egen situation, när individen istället för att höra på expertens kunnande själv vill förstå sin situation. Den sista förklaringen är antagligen den mest uppenbara, människor vill bli förstådda av varandra. I självhjälsgruppen finna en förståelse som inte hittas någon annanstans, och den gemensamma erfarenheten är viktig för att kunna sätta ord på det människan går igenom. Många känner en lättnad när det finns andra som har det lika svårt som de själva. (Karlsson, 1996, 6–8)

3.3 Gemensamt problem eller livssituation

Den viktigaste orsaken till att deltagarna skall dela samma livssituation eller problem är att de skall få den speciella förståelsen som bara kan utvecklas genom gemensamma upplevelser. Det känns även tröstande för den som deltar i gruppen att veta att de andra har samma problem som en själv. För även om en person förstår att det finns andra som har samma problem som en själv kan han eller hon känna sig väldigt ensam. När alla i gruppen har samma erfarenheter eller problem blir det även vissa makt- och ansvarsstrukturer, och alla i gruppen är med på någorlunda lika villkor, vilket minskar risken för obalans i gruppen t.ex. genom att vissa deltagare blir väldigt viktiga eller får ett särskilt ansvar. Därför kan en självhjälsgrupp inte ha en professionell ledare, förutom om denne delar samma erfarenhet eller problem som resten av deltagarna i gruppen. När alla har samma erfarenhet är alla deltagare dessutom lika viktiga resurser för gruppen, och varje deltagare fungerar både som hjälpare och hjälpgivare. Det har gjorts studier där resultaten visat att det ofta inte är den som tar emot hjälp som blir mest hjälpt, utan den som ger hjälp, vilket skulle förklara varför deltagandet i en självhjälsgrupp skulle vara så givande. (Karlsson, 2006, 64–65, 67–68)

3.4 Blir människorna hjälpta i en självhjälsgrupp?

Det finns flera studier om självhjälsgrupper och deras effektivitet. Mäkelä m.fl. (1996) menar att eftersom de flesta självhjälsgrupper inte tar emot skattepengar för att bekosta verksamheten, utan människorna satsar sin egen tid och sina egna pengar på gruppen, då måste det vara ett bevis på att grupperna är effektiva. Flera studier har gjorts kring självhjälsgrupperns effekter, och resultaten från flera studier visar att självhjälsgruppernas resultat kan jämföras mer eller mindre med de resultat som uppnås i professionellt ledda terapigrupper. Men att jämföra självhjälsgrupper med terapigrupper kan vara orättvist. Ofta mäts resultaten genom att försöka ta reda på hur bra målen som har ställts i början, har lyckats genomföras. Ibland måste ambitionerna hållas nere av naturliga skäl och då måste även sättet som resultatet granskas på ses ur ett annat perspektiv. (Karlsson, 2006, 10–12)

Det antas att terapigrupper har bestämda resultat och ambitioner av olika slag, medan självhjälsgruppens resultat kan vara diffusa och medlemmarna kanske nöjer sig med att diskutera med varandra. Man kan ändå inte jämföra sättet t.ex. alkoholister eller människor som vill gå ner i vikt sätter sina mål om resultat, eftersom många av de problem och livserfarenheter som tas upp i en självhjälsgrupp inte kan botas. (Karlsson, 2006, 10–12)

Att avgöra hur effektiv en självhjälsgrupp är, är svårt eller nästintill omöjligt att svara på. Ett sätt skulle vara att helt enkelt fråga deltagarna i en självhjälsgrupp vad gruppen har betytt och betyder för dem. Den grundläggande saken som deltagare i självhjälsgrupper brukar ge som svar på frågan vad de har fått ut av självhjälsgruppen, är förståelse. Förståelse fås när man diskuterar sin livssituation med någon i samma livssituation, då förstår man varandra. Självhjälsgruppen kan även fungera som en fristad där deltagare kan vara sig själva och inte behöver förklara sig eller föreställa något. Deltagarna anser även att gruppen fungerar som ett ställe varifrån de kan få konkret information om sin situation. (Karlsson, 2006, 10–12)

4 Tidigare forskning

Respondenterna har sökt tidigare forskning i databaserna Cinahl och Ebsco, och använt sig av sökorden *self-help group*, *teenage pregnancy*, *young mothers* och *support group*. Respondenterna sökte även manuellt i läroböcker, och använde sig av resultatet i LP1.

4.1 Behovet av stöd

De Jonge (2001) har gjort en undersökning vars syfte var att få insikt i hur tonårsmammor upplever att de fått stöd under graviditeten, förlossningen samt barnets förskoleår. Hon ville även få fram på vilket sätt stöd för unga mammor kunde förbättras. De Jonge ville även undersöka hur nyttigt tonårsmammorna ansåg att en stödgrupp för unga mammor skulle vara. Denna kvalitativa studie gjordes med hjälp av personliga intervjuer samt en gruppintervju, detta för att man ville betona mammans egna åsikter och tankar. Resultatet visar att de unga mammorna anser sig ha blivit väl bemötta inom vården, och inte fått sämre behandling på grund av sin unga ålder. Undersökningen visade dock att mammorna var rädda för att bli stämplade ute i samhället. Deras största bekymmer var brist på pengar och svårigheter att hitta barndagvård. Mentala problem såsom depression var vanligt, men något tonårsmammorna ofta försökte dölja i rädsla för de konsekvenser det kunde innebära om någon ansåg att de inte var lämpliga som mammor och inte hade en god relation med sitt barn. Barnmorskor och hälsovårdare har en viktig roll när det gäller att informera tonårsmammor om aktuella förmåner och tjänster som finns tillgängliga för dem. Alternativt kunde även en stödgrupp för unga mammor startas, som skulle ordna regelbundna möten och möjlighet att komma när man hade möjligt. Denna grupp kunde alternativt ge information om förmåner, men till största del ge emotionellt stöd till de unga mammorna.

4.2 Behov av en ung mammagrupp

Granlund och Hyytinen (2011) har gjort en undersökning med syfte att få fram olika förväntningar på och erfarenheter av vården bland unga mammor under graviditet, förlossning, BB-tiden och eftervården. I undersökning framkom att informanterna, som alla var unga mammor, var överrens om att det borde ges möjlighet att delta i en stödgrupp för unga mammor. Endast en av

informanterna hade getts möjlighet att delta i en stödgrupp för unga blivande mammor, och detta i och med att en av hennes bekanta var med i den. Den gruppen var en privat grupp och alltså grundad av unga mammor själva och inte något som t.ex. rådgivningen ordnade. Fördelen med en ung mammagrupp är att man kan få stöd av andra i samma situation, eftersom många unga mammor inte har vänner med barn som de kan dela erfarenheter och tankar med. Speciellt viktigt skulle detta vara för de som inte har den egna familjens stöd. Många tycker dessutom att det är jobbigt när alla andra mammor är så mycket äldre än de själva, även om de också är förstföderskor, och en av informanterna hade valt att inte delta i familjeförberedelsen på grund av den orsaken. Många beskrev att alla de andra medlemmarna var runt 30 år. En av informanterna påpekade att det var oftast någon av de andra mammorna i gruppen som tittade ner på den som var gravid i unga år. Att en av informanterna hade fått delta i en förberedelsegrupp med yngre mammor hade varit mycket uppskattat. Att det skulle ordnas en ung mammagrupp t.ex. via rådgivningen, som gärna drogs av någon som själv fått barn vid ung ålder, var något som många önskade för att unga mammor idag skulle få bättre vård och stöd.

4.3 Exempel på hur en självhjälpsgrupp för unga föräldrar fungerar i Hässleholm

Ungdomsmottagningen i Hässleholm är en viktig resurs för unga föräldrar, och arbetar aktivt för att få kontakt med föräldrar under 25 år. Redan under graviditeten erbjuds föräldrarna att delta i föräldragrupper som träffas varannan vecka och leds av en barnmorska eller en mödravårdspsykolog med anknytning till ungdomsmottagningen. År 2007 fanns 4–5 sådana grupper vid Hässleholms ungdomsmottagning. Ämnen som diskuteras i grupperna är bl.a. relationer och sexualitet. Det satsas speciellt mycket på att involvera papporna, och många av papporna har fortsatt att delta i gruppen även om deras relation med barnets mamma tagit slut. Efter förlossningen deltar en sjuksköterska från barnavårdscentralen i föräldragruppen, och gruppen träffas tills barnen blir runt tre månader gamla. Efter det ersätter denna sjuksköterska barnmorskan, och samarbetar med psykolog eller hemterapeut. Hon leder gruppen tills barnen fyller 1 år. Under de första 1-3 åren leds gruppen av en hemterapeut och träffas på eftermiddagarna. Ungdomsmottagningen i Hässleholm har även ordnat speciella grupper för ungdomar i destruktiva förhållanden så att de ska klara av att bryta sina förhållanden med hjälp av gruppens stöd. Man har märkt att satsningar på särskilda grupper för unga föräldrar har haft betydelse för gemenskap och mognad hos de unga

föräldrarna, och grupperna har även bidragit till att papporna engagerat sig mer i att hålla kontakten med sina barn trots att förhållandet med barnets mor tagit slut. (SOU, 1997, 255–256)

5 Självhjälpsgruppen

En grupp är inte endast en samling människor eftersom vissa människosamlingar är så kallade icke-sociala grupper med två eller fler människor på samma ställe som inte påverkar varandra. Ett exempel på en sådan grupp är åskådare till en idrottstävling eller folk i en bilkö. En icke-social grupp utövar heller inte ett gruppbeteende. En grupp har två eller fler människor där deltagarna i gruppen är engagerade i en eller annan form av socialt samspel så att de påverkar varandra. Medlemmarna bör även vara ömsesidigt beroende av varandra så att det som en av medlemmarna gör påverkar de andra. När det är samspel i gruppen ger alla något och får något igen av de andra. Så länge medlemmarna är tillfreds med det som åstadkoms i gruppen vill de fortsätta vara medlemmar i gruppen. (Stensaasen & Sletta, 1997, 25–26)

5.1 Grundregler för en självhjälpsgrupp

En självhjälpsgrupp bygger på frivillighet, likvärdighet och ömsesidighet. Att delta i en självhjälpsgrupp bör för deltagarna vara avgiftsfritt. Gruppen har ingen officiell ledare, utan den som leder gruppen växlar för varje möte. Inga protokoll eller listor på de som deltar i gruppen skrivs. I en självhjälpsgrupp är deltagarna likvärdiga och alla både ger och tar av varandra i gruppen. Samtalet är gruppträffarnas centrala del, och ifall deltagarna så önskar väljs en samtalsmetod som möjliggör att alla i gruppen kommer till tals. Genom gruppträffarna i en självhjälpsgrupp ges deltagarna möjlighet till att reflektera kring sin egna och andras livssituation, får större perspektiv och lära sig se problemen ur en annan synvinkel. I gruppen gäller vissa regler, som deltagarna gemensamt kommit överrens om. Exempel på regler kan vara att alla deltagare har tystnadsplikt och inte sprider vidare det som samtalats under gruppträffarna. Deltagarna ger varandra möjlighet att säga sin åsikt eller dela med sig av sina erfarenheter utan att bli avbrutna och utan att ge oönskade kommentarer eller råd till den som pratar. Alla har rätt att välja att vara anonyma genom att inte berätta sitt namn för de andra medlemmarna. Alla meddelar ifall de inte har

möjlighet att komma till mötet. Den som vill lämna gruppen kommer till ett sista möte för att ta adjö av de andra. Man kommer gemensamt överrens om praktiska detaljer som t.ex. var gruppträffarna kommer att hållas, vem som sköter kaffeserveringen osv. (Forinder & Hagborg, 2008, 61–65; SOU, 1997, 247; Essén, 2003, 33–34)

5.2 Hur man startar en självhjälsgrupp

För att bilda en självhjälsgrupp behöver man inte ha några tillstånd, ansökningar, pengar eller speciell utbildning. Det enda man behöver ha är en grupp människor med liknande livssituation eller som har samma erfarenheter av något slag, och som behöver stöd från andra i liknande situationer. Personerna behöver vara sådana som vill och kan prata med andra människor, och lyssna till andra människor för att kunna få hjälp samt ge hjälp. (Essén 2003, 65)

En självhjälsgrupp är liten och informell till sin storlek och deltagarna känner varandra mer eller mindre. Totalantalet kan vara 20 personer, men antalet deltagare per gruppmöte kan variera mellan fem till tio stycken. Gruppen bör hållas liten till sin storlek för att den skall fylla sitt syfte. I en mindre grupp kan deltagarna inte vara anonyma för varandra vilket leder till att ett aktivt deltagande uppmuntras och det i sin tur bidrar till att sociala relationer bildas och att alla deltagare känner ett ansvar för det som händer i gruppen. Små grupper blir även mer organiska till sin struktur och bygger på medlemmarnas relationer och gemensamma ansvar. I en mindre grupp möjliggörs även att alla deltagare blir hörda och får respons på ett helt annat sätt än om de deltog i en stor grupp. Mindre grupper är till sin struktur bättre lämpade som självhjälsgrupper, men i en liten grupp krävs det även ett visst antal deltagare för att gruppen skall kunna fungera, och det kan i vissa tider vara svårt och gruppen svävar på gränsen till existens. (Karlsson, 2006, 60–61)

Med livserfarenhet, sunt förnuft och medmänsklighet kommer igångsättaren väldigt långt när han eller hon vill starta en självhjälsgrupp, men det går även att gå en så kallad igångsättningsintroduktion, och bli introducerad i hur en självhjälsgrupp startats. Detta är dock inget kriterium för att kunna starta en grupp. Grunden för en självhjälsgrupp är ett gemensamt problem, livssituation eller en erfarenhet. Det är viktigt att de människor som samlas verkligen är i liknande situationer, så att det inte blir fel i gruppen. Ju fler gemensamma erfarenheter medlemmarna har, desto bättre. Det är viktigt att klart och tydligt refogöra för syftet med gruppen så att ingen har felaktiga förhoppningar och blir besviken då gruppen inte motsvarar dessa förhoppningar. (Essén 2003, 66–67; Karlsson, 2006, 64)

För att få tag på deltagare till gruppen kan t.ex. en annons sättas in i tidningen, vilket är ett välfungerande sätt, men kostar en del. Det går även att sätta upp lappar vid butiker, i parker, på banken, posten o.s.v. där de som är intresserade kan dra loss små lappar med telefonnummer på, dit de kan ringa för att meddela om sitt intresse. Deltagarna kan få kontakt med varandra genom meddelanden på anslagstavlor eller på andra sätt. (SOU, 1997, 247; Essén, 2003, 67)

Att gruppen samlas skall inte vara någon engångshändelse utan det krävs upprepade träffar för att skapa en lämplig form av möte där en trygghet skapas i gruppen och gruppmedlemmarna lär känna varandra, varandras livshistorier och skapar en förståelse utifrån den gemensamma erfarenheten. När en grupp under en längre tid träffats, är det även möjligt för en äldre deltagare att slussa in nya deltagare i gruppen. Att träffas regelbundet kan för många självhjälsgrupper innebära att gruppen träffas varje vecka, varannan vecka eller varje månad. Yttre omständigheter kan göra att gruppen måste träffas mera sällan, och täta träffar innebär inte automatiskt bäst resultat. Att regelbundet delta i en grupp behöver inte nödvändigtvis betyda att någon har koll på vem som deltar, och många har valt att delta i en självhjälsgrupp av den orsaken att ingen blir registrerad. Därför bör medlemsregister undvikas. (Karlsson, 2006, 60–63)

Lokalen för mötena bör vara en neutral och lätt åtkomlig plats. Att ha mötena hemma hos någon av medlemmarna är inte optimalt. Allmänna utrymmen som skolor, fritidsgårdar, bibliotek eller vårdinrättningar kan fungera som samlingsplats. Även kyrkan kan ibland ställa upp, även om det inte handlar om en religiös grupp. En del platser och utrymmen kan kosta en liten summa pengar, och en del kan även kräva en mötesledare, namn- och närvarolista, avgifter och kursplan, vilket går emot självhjälsgruppernas grundläggande filosofi. (Essén, 2003, 67)

5.3 Första mötet med gruppen

När alla medlemmar har anlant till mötesplatsen samlas alla kring ett bord, eller i en ring. Igångsättaren går åter igenom gruppens syfte och mål, samt redogör för vad som kommer att tas upp under mötet och hur länge mötet kommer att räcka, så att alla vet vad som kommer att hända under mötet. Mötesreglerna är också något som bör tas upp under första mötet så att alla vet vad som gäller, t.ex. om tystnadsplikten eller dylikt. Det är viktigt att gruppmedlemmarna kommer överens och noggrant klargör för vad tystnadsplikt betyder, då det kan betyda olika för olika individer. Man kan t.ex. komma överens om att man inte berättar något om det som sagts på möten, eller att man får diskutera med sin partner, men inte med någon annan. En symbolisk sak kan

användas under mötena så att den som håller i symbolen har muntur. På det sättet undviks att någon blir avbruten eller att folk pratar i munnen på varandra. (Essén, 2003, 68)

Medlemmarna kan berätta om sina förväntningar, vad de vill få ut av gruppträffarna, och utgående från dessa kommer medlemmarna gemensamt överens om syftet med gruppen. Igångsättaren kan berätta lite om sig själv, och på det sättet kan de andra medlemmarna slappna av lite och har sedan lättare att berätta lite om sig själva, om de så vill. Det är viktigt att se till att alla som vill får berätta. Vissa människor har lätt för att prata och kan ibland ta över i en grupp och bara prata på utan att låta någon annan säga något. Det är även viktigt att påpeka att det är helt okej att bara sitta och lyssna också, om man inte vill säga någonting. Tanken med en självhjälpsgrupp är ändå att deltagarna ska såväl lyssna som prata, för att de ska kunna känna att de får hjälp av de andra, men också att de hjälper de andra. Ifall allt verkar vara okej kan deltagarna gemensamt börja planera för de kommande mötena. Det är bra att diskutera i gruppen om olika teman eller aktiviteter som kan hållas på de olika mötena, t.ex. lyssna på föredrag, titta på en film eller dylikt. (Essén, 2003, 68-69)

Igångsättare kan också behöva betona att alla gruppens medlemmar ansvarar för fortlevnaden av gruppen. Det är inget ansvar som hänger på endast en person. Igångsättaren bör också berätta att det inte finns någon skild ledare för gruppen, utan alla kommer med förslag, och gemensamma beslut tas. Allas åsikter är lika mycket värda. (Essén, 2003, 69)

5.4 Problem som kan uppstå i gruppen

Ibland fungerar inte självhjälpsgruppen som det var tänkt, utan det kan uppstå problem som stör gruppen. Ett problem som kan uppstå är att deltagarna inte kommer överrens eller att en deltagare inte kommer överrens med de andra i gruppen. Det kan även vara så att deltagarna i gruppen inte hittar något gemensamt och att deras livssituationer ser olika ut. Ibland kan även gruppstorleken ställa till det om gruppen är så liten att alla deltagares närvaro krävs vid alla möten, eftersom då ökar risken för att gruppträffarna ställs in oftare, och det här leder till osäkra deltagare. Det kan även uppstå problem hos individen, som kan känna att denne aldrig får komma till tals, och blyga individer kan ha svårare att få uttrycka sina åsikter. (Karlsson, 2006, 110–112)

En fördom mot självhjälpsgrupper är att deltagarna bara ältar sina problem och inte kommer vidare i livet. Det finns inga studier som bevisar detta, men istället har deltagare som deltagit i självhjälpsgrupper berättat att gruppen varit väldigt viktig för dem under en längre tid men att de egentligen aldrig kommer över sitt problem. När en människa under en lång tid lever med ett

problem kan en självhjälsgrupp fungera som en ledstång som hon eller han inte hela tiden behöver hålla i, men som hon eller han vet finns där att grabba tag i om det behövs. Ett annat problem anses vara att när självhjälsgrupper inte dras av professionella ledare kan några av deltagarna ta på sig ledar rollen och dela ut råd utan grunder. I självhjälsgrupper är ju tanken att man skall undvika auktoriteter bland gruppmedlemmarna. (Karlsson, 2006, 110–112)

Farris Kurtz (1997) har listat olika problem som kan uppstå i självhjälsgrupper, vilka kräver lösningar. Exempel på några sådana problem är att: gruppen har för få deltagare, det finns dominant medlemmar i gruppen, grupp sammansättningen är fel, ovälkomna besökare dyker upp vid mötena, det finns ilska och konflikter hos medlemmarna i gruppen, ilska förekommer även efter gruppmöten, det finns ovilja att uttrycka känslor i gruppen samt att det finns bristande mod hos någon i gruppen som gör det omöjligt att ta gruppen på allvar. (Karlsson, 2006, 110–112)

5.5 Att avsluta självhjälsgruppen

På samma sätt som en självhjälsgrupp en gång tagit sin början hör även ett avslut till. Därför är det bra att redan i utvecklingsfasen göra en bedömning av hur länge gruppen skall samlas, om den gäller för ett år eller mer. Det kan vid någon naturlig tidpunkt på året, t.ex. innan sommarlovsmånaderna vara på sin plats att gå igenom om gruppen skall fortsätta eller avslutas. I princip så avslutas gruppen endast när målet för gruppen är uppnått. (Auvinen, 2000, 39–40)

Vissa självhjälsgrupper kan fungera på ett sådant sätt, att det hela tiden kommer in nya medlemmar, och i det fallet fylls medlemsantalet hela tiden på och verksamheten kan på så sätt fortsätta. I det fallet sätts stora krav på ledarskapet, att hålla gruppens mål tydligt så att gruppträffarna fyller sin funktion och inte endast blir till för socialt umgänge. Detta kan vara frustrerande speciellt för de medlemmar som varit med en lägre tid. Med en grupp som fungerar fortgående där nya medlemmar hela tiden kommer in i gruppen, kan det även lätt bli så att gamla vanor och roller i gruppen gör det svårt för nya medlemmar att komma in i gruppen och bli jämställda med de som varit medlemmar i gruppen under en längre tid. Därför kan gruppen med fördel ha en viss tidpunkt på året då flera nya medlemmar börjar samtidigt, t.ex. en gång under hösten. I praktiken skulle det fungera så att gruppen samlas vid en tidpunkt varje höst då nya medlemmar kan komma med i gruppen, och tar paus vid en tidpunkt på våren med den vetskapen att det på hösten kommer nya medlemmar medan några av de gamla medlemmarna lämnar bort. (Auvinen, 2000, 39–40)

Det är viktigt att gemensamt i gruppen bestämma när gruppträffarna skall avslutas, och i god tid påminna medlemmarna om detta så att de får tid att ta ut det mesta möjliga utav den resterande tiden. Medlemmarna får ta upp de frågor de ännu önskar diskutera, och gå igenom de känslor som avslutandet av gruppen ger dem. Det är även viktigt att medlemmarna i gruppen ger feedback på hur gruppen fungerat i praktiken och vad den betytt för de som deltagit i den. (Auvinen, 2000, 39–40)

I bästa fall betyder en avslutad självhjälsgrupp att medlemmarna är nöjda med det resultat som åstadkommit i gruppen, blandat med vemodighet över att behöva skiljas från bekanta vänner i gruppen. Ett avslutat kapitel med en stödgrupp öppnar även dörrar för nya möjligheter i livet. Det kan innebära att medlemmarna känner att de blivit mer självständiga med nya kunskaper och erfarenheter rikare. (Auvinen, 2000, 39–40)

6 Metod

Som datainsamlingsmetod användes litteraturstudie, och materialet samlades in genom sökning i databaser, Internet och aktuell litteratur ur läroböcker. För att analysera materialet använde sig respondenterna av innehållsanalys. En del av materialet hämtades även ur LP 1.

6.1 Datainsamlingsmetod

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ta reda på, samt redogöra för hur man startar en självhjälsgrupp för unga blivande mammor, hur verksamheten byggs upp samt hur man praktiskt får det att fungera. Eftersom respondenterna ville ge färdiga verktyg för den som vill starta en självhjälsgrupp för unga mammor, lämpade sig en litteraturstudie bäst som datainsamlingsmetod.

6.1.1 Utarbetning av en plan

Efter att respondenterna preciserat ett forskningsproblem, vilket kan ta veckor att få till, kan en plan för den praktiska delen av litteratursökningen formuleras. Denna plan bör innehålla alla dessa

punkter: identifiering av tillgängliga resurser, identifiering av relevanta källor, avgränsning av forskningsproblemet och fastställande av huvuddragen i sökningen samt utvecklande av sökväg för varje sökning. (Willman, m.fl., 2006, 61–62)

Med identifiering av tillgängliga resurser menas att respondenterna i planeringen tänker på vilken tidsgräns som finns för att genomföra projektet, men respondenterna bör även fundera kring vilka möjligheter som finns för att hitta material som artiklar och rapporter, samt vad allt detta kan kosta. Man bör fundera över vilken möjlighet till litteratursökning via databaser det finns, samt om man har hjälp av en bibliotekarie vid litteraturstudien. Även språkliga begränsningar måste tas i beaktande, eftersom studien endast kan omfatta det material som erhålls på de språk respondenterna behärskar. (Willman, m.fl., 2006, 61–62)

Med identifiering av relevanta källor menas att respondenterna måste besluta sig för vilka källor materialet skall insamlas från, varifrån det material som bäst svarar på frågeställningen kan fås, och allt måste självklart utgå från de förutsättningar respondenterna har. Respondenterna kan även erhålla relevanta studier via referenslistor eller genom kontakt med sakkunniga inom området. (Willman, m.fl., 2006, 61–62)

Med avgränsning av forskningsproblemet och fastställande av huvuddragen i sökningen menas att respondenterna bestämmer vilken inriktning sökningen har, och på så sätt får fram huvuddragen som svarar på deras frågeställningar. Exempel på detta är t.ex. en studie som handlar om att identifiera omvårdnadsåtgärder för personer som drabbats av stroke, och respondenten väljer att avgränsa materialet mot medicinska åtgärder som t.ex. olika farmakologiska behandlingar. (Willman, m.fl., 2006, 61–62)

Med utvecklande av en sökväg för varje söksystem menas att respondenterna måste veta hur de individuella databaserna är uppbyggda och att de skiljer sig från hur sökmotorer på t.ex. internet är uppbyggda. Att utveckla sökstrategier är därför en väldigt tidskrävande process, men den är avgörande för insamlingen av relevant material. (Willman, m.fl., 2006, 61–62)

När respondenterna genomfört de fyra ovanstående punkterna framskrider litteratursökningen enligt den utsatta planen. Planen vid litteratursökningen bör utgå från problemformuleringen och de begränsningar som satts. Planen skall vara upplagd så att man erhåller så mycket relevant material som möjligt för studien inom ramarna för vad som är möjligt. Den bästa litteratursökningen har hög sensitivitet, det vill säga, fångar in alla relevanta referenser och hög specificitet, det vill säga utesluter referenser som inte är relevanta, vilket i praktiken innebär att respondenterna undersöker

alla sökord som har betydelse för forskningsproblemet och undviker de sökord som inte är relevanta för studien. Det är i det här skedet av studien viktigare med hög sensitivitet så att respondenterna inte missar referenser som kan ha betydelse för litteraturanalysen. (Willman, m.fl., 2006, 61–62)

6.1.2 Sökord och termer

För att referenserna vid en databassökning skall kunna hittas får referensen ett antal katalogiseringsord. Detta gör att den som använder databasen skall kunna hitta det material han söker, undvika det som är mindre relevant och minska på bruset i sökningen. De referenser som hittas vid en sökning syns som ”träffar”, när sökordet överrensstämmer med det katalogiseringsord eller nyckelord materialet i databasen har. Respondenten bör försäkra sig om att det sökord han eller hon använder sig av är korrekt och betyder det han menar. Olika databaser kan ha olika katalogiseringsord. Respondenten bör heller aldrig använda sig av endast en sökterm. Sökaren kan även välja att använda sig av avgränsningar i sökningen. (Willman, m.fl., 2006, 63–71)

6.1.3 Databaser, internet och manuell sökning

Litteratursökningen görs förutom i databaser även genom manuell sökning i tidsskrifter. Respondenten kan även kontakta sakkunniga inom området. Ifall respondenterna väljer att söka en del material från internet som komplement, är det viktigt att avgöra vad som är tillförlitligt material och aktuell information, det vill säga vara källkritisk. Respondenterna bör även komplettera all tidigare sökning med manuell sökning ur läroböcker, tidsskrifter och så kallad grå litteratur. Läroböcker som behandlar problemområdet kan ge viktig information om det område studien omfattar. Med grå litteratur menas litteratur som är ett mellanting mellan vetenskaplig, granskad litteratur och populärvetenskaplig litteratur, t.ex. forskningsrapporter från universitet. (Willman, m.fl., 2006, 72–81)

6.1.4 Kontrollering av det insamlade materialet

Respondenterna måste försäkra sig om att de artiklar som hittats inte refererar till samma studie. Man kan även hitta relevanta artiklar i referenserna på de artiklar man har som behandlar ämnet i studien. Respondenterna bör även kontrollera att artiklarna är *peer reviewed*, det vill säga granskade av experter inom området innan den publicerats, att artiklarna har granskarens namn angiven på

artikeln, om tidskriften är lokal, nationell eller internationell, om publikationen är avsedd mera som diskussion om ett aktuellt ämne eller om det är en publikation om ett forskningsresultat, och om tidskriften publicerar vetenskapliga artiklar under en skild rubrik, t.ex. en rubrik som Nursing Science. Respondenterna kan även välja att kontrollera hur kompetent tidskriften är för publicering av vetenskapliga artiklar, genom att kontrollera *impact factor*, som anger hur många gånger artiklarna har citerats i andra vetenskapliga tidskrifter. (Willman, m.fl., 2006, 81)

6.2 Innehållsanalys

Innehållsanalys hjälper forskaren att systematiskt och objektivt analysera innehållet av det material han eller hon har samlat in. Med innehållsanalysen kan forskaren få fram de budskap som sägs mellan raderna, men även eventuella oavsiktliga budskap kan framkomma. Vid en innehållsanalys knyter forskaren analysen till en forskningsteori, och inom vårdvetenskapen är det naturligt med utgångspunkten i en vårdteori. Forskaren plockar ut det som intresserar ur forskningssynpunkt och ser hur det kommer fram i texten. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 5; Denscombe, 2009, 307–309)

Innan analysprocessen påbörjas bestämmer sig forskaren för om han eller hon analyserar endast det som tydligt framkommer i texten, eller även det som sägs mellan raderna. Forskningens syfte och forskningsfrågor styr när forskaren ska välja ut det material han eller hon väljer att analysera. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 5)

Forskaren börjar med att läsa igenom materialet och när han eller hon i texten hittar svar på de frågeställningar som har ställts, gör han eller hon anteckningar i marginalen på texten, och utgående från dessa anteckningar påbörjas kategoriseringen. Ord, meningar eller kombinationer av ord som lyfts fram i texten och som gränsar till forskningsfrågan plockas ut. Som slutprodukt bildas kategorier som beskriver det fenomen som undersökts. Forskningsresultatet utgörs av kategoriernas innehåll. Det sista steget i analysprocessen är att säkra analysens tillförlitlighet. Det innebär att forskaren kontrollerar att forskningen är objektiv, samt att de kategorier som har utformats beskriver det undersökta fenomenet så bra som möjligt. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 5–10; Ejvegård, 2009, 38)

Resultatet av granskningen sammanställs sedan till ett enhetligt resultat. Ofta slutar studien med att respondenten formulerar slutsatser och ger rekommendationer. Slutsatserna bör grunda sig på bevisens kvalitet. (Willman, m.fl., 2006, 83–100)

6.3 Studiens praktiska genomförande

Respondenterna började med att göra en forskningsplan, utforma ett syfte för studien samt frågeställningar. Respondenterna valde att som datainsamlingsmetod använda litteraturstudie. Redan från början av studien fanns en tidsbegränsning. Avgränsningen, det vill säga vilket material som skulle insamlas till studien stod klart redan i början. Respondenterna hade bra tillgång till databaser och sökverktyg via skolan, och fick hjälp av en bibliotekarie på skolan med att hitta aktuell litteratur. Respondenterna behärskar svenska, finska och engelska och insamlandet av material begränsades därför till dessa språk.

Respondenterna hade tidigare erfarenhet av sökning av artiklar i databaser från LP1, och visste hur databaserna var uppbyggda. De sökte relevanta artiklar inom området genom sökmotorer, och använde sig av ett flertal sökord, men hittade endast en artikel som behandlade ämnet självhjälsgrupper för unga mammor. Den andra forskningen hittas ur en bok. Det var även ur böcker som respondenterna hittade den största delen av det insamlade materialet, och det material som bäst besvarade frågeställningarna. Ur böckerna sorterade respondenterna det material som var relevant för studien. En del av litteraturen hittade respondenterna i referenslistorna i material som behandlade ämnet. Även s.k. grå litteratur användes. En kontrollering av det insamlade materialet gjordes också.

Efter att materialet insamlats, analyserade respondenterna det med hjälp av innehållsanalys. Denna tolkningsmetod var för dem bekant sedan tidigare i LP1. Respondenterna analyserade det material som insamlats i litteraturstudien, och samlade ihop det mest relevanta med tanke på syftet i den här studien, och sammanställde det sedan under olika kategorier. Resultatet ses i punkt 7.

7 Att starta en självhjälsgrupp för unga mammor

Här ges praktiska exempel på vad som är bra att tänka på vid startandet av en självhjälsgrupp. I detta kapitel har respondenterna sammanställt ett material där det enkelt och konkret framgår hur en

självhjälpsgrupp startas, vad som behövs, och hur man går till väga för att få gruppen att fungera. Detta material kan användas av den som önskar starta en självhjälpsgrupp och känner att han eller hon behöver lite starthjälp. Materialet kommer att presenteras i form av kategorier som kommit fram ur den litteratur som respondenterna har använt sig av i sitt arbete. Kategorierna är **svärtade** och framgår i texten i form av rubriker. Respondenterna valde att presentera kategorierna under tre teman; Varför självhjälpsgrupper bildas, att starta en självhjälpsgrupp och hur gruppmöten i självhjälpsgruppen fungerar.

7.1 Varför självhjälpsgrupper bildas

Tanken med självhjälpsgrupper är att människor i likadana livssituationer ska kunna samlas och samtala om det som är viktigt för dem, med andra som upplevt samma saker. Man kan i självhjälpsgruppen finna en förståelse som man inte hittar någon annanstans, och den gemensamma erfarenheten är viktig när man skall sätta ord på vad man går igenom. Många känner en lättnad när det finns andra som har det lika svårt som de själva. Syftet med självhjälpsgrupper är att deltagarna, förutom att diskutera och argumentera, även skall dela erfarenheter med varandra. Deltagarna kan även få stöd av andra i samma situation. Varje självhjälpsgrupp är unik, och kan fungera som ett komplement till andra resurser som t.ex. familjen och vänner. (SOU, 1997, 246–247; Forinder & Hagborg, 2008, 57–61; Essèn, 2003, 32; Karlsson, 1996, 6–8; Granlund & Hyytinen, 2011)

7.2 Att starta en självhjälpsgrupp

Under denna rubrik presenteras kategorierna **igångsättare**, **deltagare**, **gemensam livssituation**, och **lokal**. Kategorierna är svärtade och framkommer som rubriker i texten.

7.2.1 Igångsättare

Med livserfarenhet, sunt förnuft och medmänsklighet kommer igångsättaren väldigt långt när han eller hon vill starta en självhjälpsgrupp. Det behövs inga tillstånd, ansökningar, pengar eller speciell utbildning. Ifall att igångsättaren vill, kan han eller hon gå en så kallad igångsättningsintroduktion där han eller hon blir introducerad i hur en självhjälpsgrupp startas. Detta är dock inget måste för att kunna starta en grupp. Igångsättaren kan vara en professionell vårdare, men vem som helst som tycker att en självhjälpsgrupp behövs kan också vara igångsättare för en grupp. Ofta är eller har

Igångsättaren varit i samma situation som gruppmedlemmarna. Igångsättarens uppgift är inte att leda gruppen, utan att hjälpa gruppen att komma i gång och etablera sig samt att sätta upp regler tillsammans med gruppen. Det hör också till igångsättaren att ta hand om, och att leda det första mötet. När gruppen har kommit igång ska igångsättaren lämna gruppen, men kan i vissa fall finnas kvar som kontaktperson ifall att några problem uppstår. En självhjälpgrupp har ingen egentlig ledare, och den som leder gruppen kan växla för varje möte. Det är deltagarna i gruppen som själva är experter på ämnet och som kan uttala sig om upplevelser och tankar. (SOU, 1997, 246–247; Essén 2003, 65–66; Karlsson, 2006, 64, 75–76)

7.2.2 Deltagare

Deltagarna i en självhjälpgrupp behöver vara sådana som vill och kan prata med och lyssna till andra människor för att kunna få samt ge hjälp. Målen med gruppen kan vara psyklogiska eller sociala, och det är dessa mål som binder samman gruppen. För att få tag på deltagare till gruppen kan man t.ex. sätta in en annons i tidningen, sätta upp meddelanden på anslagstavlor, sätta upp lappar vid butiker, på banken, posten och så vidare, där de som är intresserade kan dra lös små lappar med telefonnummer på, dit de kan ringa för att meddela om sitt intresse. (SOU, 1997, 247; Essén, 2003, 67; Karlsson, 2006, 64)

En självhjälpgrupp skall vara liten och informell där deltagarna känner varandra mer eller mindre. Gruppstorleken kan variera, totalantalet kan vara 20 personer, men antalet deltagare per gruppmöte kan variera mellan fem till tio stycken. Gruppen bör hållas liten för att den skall fylla sitt syfte, ju mindre gruppen är desto stabilare uppfattas den. Blir gruppen för stor blir den ömsesidiga påverkan omöjlig. I små grupper kan deltagarna inte vara anonyma för varandra vilket leder till att ett aktivt deltagande uppmuntras. Små grupper bygger på medlemmarnas relationer och gemensamma ansvar. I en mindre grupp blir det även möjligt för alla deltagare att få bli hörda och få respons på ett helt annat sätt än om de deltog i en stor grupp. Mindre grupper är alltså till sin struktur bättre lämpade som självhjälpgrupper. Men i en liten grupp krävs det alltid ett visst antal deltagare för att gruppen skall kunna fungera, och det kan emellanåt vara svårt att få tillräckligt många att delta i mötena. (Karlsson, 2006, 60–61; Essén, 2003, 32; Forinder & Hagborg 2008, 57–61; Lenneer-Axelsson & Thylefors, 1992, 26)

7.2.3 Gemensam livssituation

Den viktigaste när man startar en självhjälsgrupp är att deltagarna är i samma livssituation. Den som deltar i gruppen känner det tröstande att veta att de andra har samma problem som en själv. För även om människan förstår att det finns andra med samma problem, kan hon ändå känna sig väldigt ensam. Gruppen ger det emotionella stödet deltagaren behöver. När alla i gruppen har samma erfarenhet, är alla i gruppen med på någorlunda lika villkor, och varje deltagare är en lika viktig resurs för gruppen. I självhjälsgruppen fungerar deltagaren som både hjälpare och hjälpgivare. (Karlsson, 2006, 64–65, 67–68; De Jonge, 2001)

7.2.4 Lokal

Lokalen för möten i självhjälsgrupper bör vara på en neutral plats dit deltagarna lätt kan ta sig. Att ha mötena hemma hos någon av medlemmarna är inte det bästa stället. Allmänna utrymmen som skolor, fritidsgårdar eller bibliotek kan fungera som mötesplats. En del platser och utrymmen kan kosta en liten summa pengar. Vissa platser kan kräva en mötesledare, namn- och närvarolista, avgifter och kursplan, vilket går emot självhjälsgruppernas grundtanke och bör därför undvikas. (Essén, 2003, 68)

7.3 Hur gruppmöten i självhjälsgruppen fungerar

Under denna rubrik presenteras kategorierna **regler**, **samtalsämnen**, **första mötet**, **fortsatta träffar**, **problem** och **avslutandet**. Kategorierna är svärtade och framkommer som rubriker i texten.

7.3.1 Regler

Att delta i självhjälsgruppen är för deltagarna frivilligt och alla medlemmar är likvärdiga, de såväl ger som tar av varandra. Medlemskapet i gruppen ska vara avgiftsfri. Inga listor förs på de som deltar och inga mötesprotokoll hålls. (Essén, 2003, 33)

Eftersom samtalet är det centrala med självhjälsgrupperna kan man välja en samtalsmetod som låter alla medlemmar säga sitt under träffen. Man kan använda sig av en symbol som får gå runt i gruppen, och den som har symbolen får prata. (Essén, 2003, 34; Forinder & Hagborg, 2008, 61–65)

De regler som kommer att gälla i gruppen kommer deltagarna gemensamt överens om. Allas åsikter är lika mycket värda i gruppen. Exempel på regler: tystnadsplikt, ingen sprider vidare det som sägs under träffarna, alla ges möjlighet att prata, ingen avbryter någon annan, ingen ger oönskade kommentarer eller råd om det inte berörs om det, medlemmarna har rätt att vara anonym i form av att inte säga sitt riktiga namn i gruppen, alla meddelar om de inte kan komma till träffen, om någon vill lämna gruppen ska denne komma till ett sista möte och ta adjö. (Essén, 2003, 34, 69–70)

Praktiska detaljer som utrymmen för träffarna, kaffekokande och dylikt kan deltagarna också komma överens om. (Essén, 2003, 70)

7.3.2 Samtalsämnen

Inom gruppen kan medlemmarna diskutera vad som helst som anknyter till deras gemensamma livssituation. Medlemmarna får själva bestämma vilka ämnen de önskar ta upp. Ämnen som kan tas upp är t.ex. relationer och sexualitet. Det kan även ges information om aktuella förmåner. Som medlem i en självhjälsgrupp bör man vara beredd på att såväl lyssna som att själv prata för att få ut det mesta av träffarna. Men man kan även betona att det är helt okej att bara sitta och lyssna emellanåt också. (Forinder & Hagborg, 2008, 57–61; Essén, 2003, 32; SOU, 1997, 255–256; De Jonge, 2001)

7.3.3 Första mötet

Börja med att samlas vid ett bord eller i en ring när alla medlemmar har anlänt. Igångsättaren kan gå igenom följande punkter: gruppens syfte och mål, vad som kommer tas upp under träffen, hur länge träffen räcker, mötesregler, allas ansvar för att gruppen ska vara fortlevande, att ingen specifik ledare finns, och presentera den symboliska sak som går runt mellan medlemmarna och representerar taltur. Igångsättaren kan även presentera sig själv vilket gör att de andra slappnar av och i sin tur har lättare att presentera sig själva lite, om de så vill. (Essén, 2003, 68–69)

Medlemmarna kan ges möjlighet att berätta om sina förväntningar, vad de önskar få ut av träffarna. Utgående från förväntningarna kommer man fram till ett gemensamt syfte med träffarna så att ingen förväntar sig något och sedan blir besviken. Att diskutera fram olika teman och aktiviteter för de kommande mötena är också bra att göra under första mötet. (Essén, 2003, 66, 69)

7.3.4 Fortsatta träffar

Självhjälpsgrupper är till för att samlas flera gånger. Flera träffar krävs för att gruppen ska finna trygghet, lära känna varandra och skapa en förståelse utifrån den gemensamma erfarenheten. Gruppen kan välja att träffas varje vecka, varannan vecka eller en gång i månaden beroende på vad medlemmarna kommer överens om. Tätare träffar innebär inte automatiskt bättre resultat. När en grupp under en längre tid träffats, är det även möjligt för en äldre deltagare att slussa in nya deltagare i gruppen. (Karlsson, 2006, 60–63)

7.3.5 Problem

Ibland kan det uppstå problem i gruppen. Problemen kan t.ex. vara att: någon deltagare inte kommer överens med de andra i gruppen, deltagarna inte hittar något gemensamt, livssituationerna inte ser lika ut, gruppen är för liten och deltagarnas närvaro krävs vid mötena för att mötena ska kunna hållas, mötena ställs in vilket leder till osäkra deltagare, blyga medlemmar kan känna att de aldrig kommer till tals. Andra problem som kan uppstå är: dominanta medlemmar, fel grupp sammansättning, ovälkomna besökare, ilska eller konflikter i gruppen, ilska efter träffarna, ovilja att uttrycka känslor i gruppen, eller att någon inte kan ta gruppen på allvar. Eftersom gruppen inte har någon ledare kan någon ta på sig den rollen i alla fall och dela ut råd till de andra medlemmarna utan grund. (Karlsson, 2006, 110–112)

7.3.6 Avslutandet

En dag kommer gruppträffarna att ta slut, och man avslutar gruppen. Det är bra att redan i början fundera på hur länge gruppen ska samlas. Gruppen avslutas egentligen först när målet är uppnått. I gruppen kommer medlemmarna gemensamt överens om när gruppen ska avslutas, och påminner varandra i god tid om avslutandet. Alla bör även ge feedback på hur gruppen har fungerat samt vad den har betytt för de som deltagit. (Auvinen, 2000, 39–40)

Förhoppningsvis betyder avslutandet av gruppen att medlemmarna har uppnått sitt mål och är nöjda med det som åstadkommit i gruppen. De känner kanske att de har blivit självständigare och fått nya kunskaper och erfarenheter. På vissa ställen där självhjälpsgrupper för unga mammor finns, träffas gruppen tills barnen blir runt tre månader gamla, eller tills barnen är 1 år. Det kan medlemmarna i gruppen själva bestämma. (SOU, 1997, 255–256; Auvinen, 2000, 39–40)

8 Kritisk granskning

Larsson (1994) menar att föreställningar om kvalitet när det gäller vetenskapliga arbeten är grundläggande, att forskaren utan dessa föreställningar inte kan utföra ett gott arbete. Respondenterna har valt att utgå från Larssons (1994) teori om kvalitetskriterier och granska studien med hjälp av *perspektivmedvetenhet, intern logik, etiskt värde, och struktur*.

8.1 Perspektivmedvetenhet

Redan i början av arbetet har respondenten en föreställning om vad materialet handlar om, en så kallad förförståelse. Denna förändras i takt med att arbetsprocessen framskrider. Att förklara hur respondentens perspektiv, dvs. förförståelsen är, gör att även utgångspunkten för tolkningen blir tydlig för läsaren. Ett sätt att göra detta på är att respondenterna skriver ner sina personliga erfarenheter som har påverkat deras förståelse av det som ska tolkas. (Larsson, 1994, 165–166)

I den teoretiska bakgrunden tar respondenterna bl.a. upp om vad en grupp är, vad en självhjälsgrupp är, ledare i en självhjälsgrupp, självhjälsgrupper på internet, varför man bildar självhjälsgrupper och blir människor hjälpta i självhjälsgrupper? Detta material samlades in från litteratur i form av böcker. Respondenterna sökte även fram tidigare forskning om behovet av stöd i form av en stödgrupp för unga mammor, exempel på hur en stödgrupp för unga mammor kan fungera, samt hänvisar även till sin tidigare forskning, LP1, om bemötande av unga mammor inom vården, där det kommit fram att unga mammor saknar en stödgrupp. Redan innan respondenterna påbörjade sitt arbete hade de en bild av vad en självhjälsgrupp var, och hur den fungerade. Genom att ha sökt litteratur inom ämnet har de fått en större förståelse och ny kunskap.

8.2 Intern logik

Ett vetenskapligt arbete bör ha en bra hopsatt konstruktion, där det råder harmoni mellan forskningsfrågor, datainsamlingsmetod och dataanalysmetod. Basen för intern logik är idén om en helhet som alla enskilda delar kan relateras till. (Larsson, 1994, 168–170)

Syftet med utvecklingsarbetet var att ta reda på, samt redogöra för hur man startar en självhjälsgrupp för unga mammor, hur verksamheten byggs upp samt hur man praktiskt får det att

fungera. Forskningsfrågorna var följande: Hur startar man en självhjälsgrupp för unga mammor? Hur får man en självhjälsgrupp att fungera praktiskt? Som datainsamlingsmetod användes litteratursökning, och som dataanalysmetod användes innehållsanalys. Materialet samlades in via databaser och aktuell litteratur ur läroböcker. Respondenterna läste igenom olika material och valde ut det som de ansåg vara relevant för deras arbete.

Respondenterna anser att forskningsfrågorna var relevanta och innefattade det viktigaste som behövdes för att kunna starta en självhjälsgrupp. När de sökte material från böcker och tidigare forskningar hittade de material som hjälpte dem att få svar på forskningsfrågorna. De är nöjda med sitt val av datainsamlingsmetod, eftersom litteratursökning var det bästa sättet att få svar på forskningsfrågorna i deras undersökning. Genom litteratursökning gavs respondenterna även möjlighet att endast plocka ut det material som var relevant för deras arbete, och behövde inte skriva ner texter och förklaringar som upplevdes som orelevanta. Respondenterna anser även att deras forskningsfrågor blivit bra besvarade. Respondenterna visste sedan tidigare hur man söker material manuellt i form av litteratur från böcker och genom att använda sig av databaser. Att hitta sökord var inget problem för respondenterna, men tyvärr fanns det inte så många forskningar som behandlade just det ämne som respondenterna hade hoppats på.

Som analysmetod användes innehållsanalys. Respondenterna är nöjda med sitt val av analysmetod. Genom att använda sig av innehållsanalys kunde de gå igenom sitt insamlade material, söka kategorier, plocka ut det mest relevanta och sammanställa ett material där det enkelt och konkret framkommer hur man startar en självhjälsgrupp för unga mammor. Resultatet av innehållsanalysen kunde användas inom t.ex. mödrarådgivningen om de anser att det finns behov av att starta en självhjälsgrupp för unga blivande mammor.

8.3 Etiskt värde

Att kunna uppvisa god etik är en viktig del av ett vetenskapligt arbete. En forskare får inte dra slutsatser som i slutändan kan komma att drabba andra människor. God etik innebär också att forskaren inte undanhåller information, eller förvränger det sagda för resultatets vinning. Forskaren bör beskriva fenomenen som de yttrar sig i verkligheten och inte blanda in egna fördomar eller teorier om fenomenet man forskar kring. (Larsson, 1994, 171–172)

Respondenterna värdesätter etiskt handlande väldigt högt och har varit noga med att utföra ett etiskt arbete med sin forskning. De har valt ut relevant material för arbetet, och varit noggranna med att

inte förvränga eller ändra något i det material som de har funnit. De har sett till att inte göra egna tolkningar när de sammanfattat materialet från olika litteraturkällor, för att resultatet ska kunna ses som sanningsenligt och troligt. Det material som respondenterna har använt sig av har varit modernt och inom tiden. Respondenterna har även försökt att skriva ett eget arbete, med en egen text, och inte plagiera någon annans text.

8.4 Struktur

För att kunna komma fram till en slutsats bör studien vara så överskådlig och enkel som möjligt. Det gäller att söka struktur i materialet som samlats in och upplägget av resultatet bör framhäva och tydliggöra strukturen. Ur materialet skapas tydliga kategorier så att man kan få en bra överblick av resultatet. I ett bra arbete finns en röd tråd som gör att man lätt skall kunna följa resonemanget utan att viktiga led är bortlämnade. För att texten skall vara så lättläst som möjligt bör respondenten använda ett så enkelt språk som möjligt. (Larsson, 1994, 173–174)

Respondenterna anser att strukturen på deras arbete är bra, då det utgår från syftet och forskningsfrågorna. Arbetet har en tydlig layout och tydliga kapitelindelningar. Ordningen på kapitlen är förståeligt då det blir en röd tråd genom hela arbetet, från kapitel till kapitel. Texten är lättskriven för att den ska vara lätt att förstå, och även språket är lättförståeligt. Respondenterna tycker att de har fått med det material som de redan från början av studien hade hoppats på, och anser att arbetet därför har en bra struktur och ett bra innehåll. Den information som behövs för att kunna starta en självhjälpgrupp för unga mammor kommer fram i arbetet, och även information som ger en förförståelse, vilket är viktigt.

9 Diskussion

Att bli gravid innebär stora omställningar och nya prioriteringar i livet. Om man dessutom blir gravid i mycket ung ålder kan det vara extra tungt och påfrestande. Unga mammor anser inte att de behöver mera stöd för att de är unga, men i vissa fall kan man ändå se att det kanske hade varit bra om vårdpersonalen hade förstått att vara lite extra stödjande när det handlar om unga mammor.

Någonting som unga mammor idag saknar inom vården, och som de själva anser vore uppskattat och viktigt, är stöd i form av en stödgrupp eller självhjälsgrupp.

Syftet med vårt utvecklingsarbete var att ta reda på, samt redogöra för hur man startar en självhjälsgrupp för unga mammor, hur verksamheten byggs upp samt hur man praktiskt får det att fungera. Den information som vi hoppades få fram i och med detta arbete kunde senare användas av t.ex. hälsovårdare på mödrarådgivningen eller någon inom Folkhälsan, som kommer i kontakt med unga mammor, och som själv kunde ta tag i att starta en självhjälsgrupp, eller i annat fall uppmuntra någon till att starta en sådan grupp för unga mammor. Våra frågeställningar var därför: Hur startar man en självhjälsgrupp för unga mammor? Och, Hur får man en självhjälsgrupp att fungera praktiskt?

Som datainsamlingsmetod användes litteraturstudier, och materialet samlades in genom sökning i databaser, på Internet och i aktuell litteratur ur läroböcker. Som analysmetod användes innehållsanalys. Genom innehållsanalysen fick vi fram kategorier från litteraturen, och detta material sammanställde vi i kapitel 7. Kapitel 7 blev därför ett sammandrag, där man enkelt och konkret får fram de viktigaste sakerna som man bör tänka på om man vill starta en självhjälsgrupp för unga blivande mammor.

Om vi hade hittat lite flera artiklar som berörde ämnet skulle vi ha fått ett bättre bakgrundsmaterial till vår forskning, men eftersom vi inte hittade några fick vi nöja oss med de tre som vi hittade. Om vi skulle börja om helt från början med vårt arbete hade vi kanske använt oss av någon annan analysmetod än innehållsanalys, något som hade passat bättre. Vi hade försökt få fram ett informationsblad istället, vilket hade varit ett mer konkret verktyg för t.ex. hälsovårdare på mödrarådgivningen eller någon annan intresserad av att starta en självhjälsgrupp för unga blivande mammor. När vi började vårt arbete hade vi tänkt att vårt resultat skulle vara ett konkret hjälpmedel, någonting man enkelt kunde använda sig av, vilket det kanske inte riktigt blev i slutändan. Vi är inte helt nöjda med att vi inte fick fram ett konkret verktyg.

Det har ändå varit intressant att ta reda på hur en självhjälsgrupp fungerar, och hur enkelt det egentligen kan vara att starta en. Efter att ha fått denna kunskap förstår man inte riktigt varför det inte finns någon självhjälsgrupp för unga mammor, då behovet finns, och det är enkelt att starta en. Troligtvis beror detta på okunskap. Man vet inte hur man ska gå till väga, och tror kanske att det är mycket svårare än vad det egentligen är att starta en grupp. De blivande mammorna själva kunde ta tag i att starta en självhjälsgrupp, och försöka hitta andra som är intresserade och på det sättet få

till stånd gruppen, eller så kunde man även från mödrarådgivningen ha någon som tog tag i att samla ihop en grupp.

Vi är ändå överlag nöjda med vårt arbete och det resultat vi har åstadkommit. Vi hoppas att någon ska få nytta av vårt arbete, trots att det inte är något informationsblad eller l, och att det ska kunna hjälpa någon ung mamma som känner att hon behöver stöd från andra i samma situation som henne.

Litteratur:

Auvinen, A. (2000). *Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas*. Helsingi: Kansalaisareena ry.

De Jonge, A. (2001). *Support for teenage mothers: a qualitative study into the views of women about the support they received as teenage mothers*, Journal of Advanced Nursing 2001; 36(1), 49–57

Denscombe, M. (2009) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Lund: Studentlitteratur

Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*, Lund: Studentlitteratur

Essén, C. (2003). *Samtal i självhjälsgrupp – få kraft och stöd av andra i samma situation*, Falun: ScandBook AB

Forinder, U. & Hagborg, E. (2008). *Stödgrupper för barn och ungdomar*, Studentlitteratur

Granlund, M. & Hyytinen, M-M. (2011). *Bemötande av unga mammor inom vården – en kvalitativ studie av unga mammors förväntningar och upplevelser av vården*. Vasa, Examensarbete

Karlsson, M. (2006). *Självhjälsgrupper – teori och praktik*, Studentlitteratur

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). *Sisällön analyysi*, Hoitotiede, Vol.11, no 1/99

Larsson, S. (1994). *Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier*. Ingår i: Starrin, B., & Svensson, P-G. (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Lennèer-Axelsson, B. & Thylefors, I. (1992) *Arbetsgruppens psykologi – om den psykosociala arbetsmiljön – gruppdynamik, relationer, arbetsroller, ledarskap, konflikter, förändring och personliga konflikter*. Bonniers Fotosätter

SOU, (1997). *Stöd i föräldraskapet. Betänkande av utredningen om föräldrautbildning*, Stockholm: Gotab

Stensaasen, S. & Sletta, O. (1997). *Grupprocesser. Om inläring och samarbete i grupper*. Stockholm: Universitetsförlaget

Willman, A., Stoltz, P. & Bahtsevani, C. (2006) *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur