

#Bättre Fiilis

- Främjande av psykisk hälsa bland ungdomar

Lotta Starck och Johanna Strömsnäs

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning inom social- och hälsovård

Åbo 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Lotta Starck och Johanna Strömsnäs

Utbildning och ort: Socionom, Åbo

Handledare: Daniela Sundell och Minna Syrjäläinen-Lindberg

Titel: #Bättre Fiilis – Främjande av psykisk hälsa bland ungdomar

Datum 26.4.2021

Sidantal 35

Bilagor 3

Abstrakt

Undersökningar visar att psykisk ohälsa ökar bland ungdomar. Främjande av psykisk hälsa hos ungdomar är av betydelse för ungdomars välmående och förebygger psykisk ohälsa. Ungdomar önskar mera information om psykisk hälsa och psykisk ohälsa.

Syftet med detta utvecklingsarbete är att sammanställa kunskap om främjande av psykisk hälsa samt informera ungdomar om självhjälp. I detta funktionella utvecklingsarbete utvecklades ett verktyg i form av ett Instagram-konto @battrefiilis (Bättre Fiilis – för ungdomar). Avsikten med Instagram-kontot är att ge ungdomar information om psykisk ohälsa, att främja psykisk hälsa, förmedla självhjälpsmetoder och information om tillgång till hjälp och stöd i form av samtalsstöd, chattar och hemsidor.

Undersökningar visar att Instagram är en av de mest använda plattformarna på sociala medier bland ungdomar. Utifrån statistik över ungdomars användning av sociala medier samt diskussion med några ungdomar i åldern 15 till 17 år, gjordes valet att öppna ett Instagram-konto för att nå ungdomarna.

Under produktutvecklingen tillfrågades ungdomar om produktens användarvänlighet vilket påverkade Instagram-inläggets design och layout. Detta gjorde att innehållet på Instagram-kontot blev tydligare, mer lättläst och konkret, användarvänligt och det har potential att nå flera ungdomar med information och att vidareutvecklas.

Det har visat sig att Instagram-inläggen nått ungdomar och professionella både i Finland och utomlands.

Länk till Instagram-kontot *Bättre Fiilis – för ungdomar*, @battrefiilis:

<https://www.instagram.com/battrefiilis/>

Språk: svenska

Nyckelord: psykisk hälsa, ungdom, främja, självhjälp, Instagram

Author: Lotta Starck and Johanna Strömsnäs

Degree Programme: Degree Programme in Social Services and Health Care, Turku

Supervisor(s): Daniela Sundell and Minna Syrjäläinen-Lindberg

Title: #Bättre Fiilis – Promoting Mental Health Among Young People

Date 26.4.2021 Number of pages 35

Appendices 3

Abstract

Studies show that mental illness is increasing among young people. Promoting mental health in young people is important for young people's well-being and prevents mental illness. Young people want more information about mental health and mental illness.

The purpose of this development work is to compile knowledge about mental health and to inform young people about self help. This thesis is a functional development project with the aim of developing a tool: an Instagram account @battrefiilis (Bättre Fiilis – for young people). The purpose of the product was to provide young people with information about mental illness, to promote mental health, to provide self help methods and information about access to help and support in the form of conversations, chats and websites.

Surveys show that Instagram is one of the most used platforms on social media among young people. Based on statistics on young people's use of social media and discussion with some young people aged 15 to 17, the decision was made to open an Instagram account to reach young people. During the product development, young people were asked about the products user-friendliness, which influenced the design and layout of the Instagram posts. This made the content on the Instagram account more user-friendly, easier to read that has the potential to reach more young people with information and to be further developed. The Instagram posts reached young people and professionals both in Finland and abroad.

The link to the Instagram account *Bättre Fiilis- For young people*, @battrefiilis:

<https://www.instagram.com/battrefiilis/>

Language: Swedish

Key words: mental health, youth, promote, self help, Instagram

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Psykisk ohälsa bland ungdomar.....	3
3.1	Statistik om ungdomars hälsa och välfärd år 2017-2019	4
3.2	Stress.....	5
3.3	Oro och ångest.....	6
3.4	Depression	8
3.5	Ensamhet.....	9
3.6	Coronakrisens effekter på ungas psykiska hälsa	11
4	Främjande av psykisk hälsa bland ungdomar.....	11
4.1	Ungas behov	12
4.2	Hjälpa och stöda den unga	13
4.3	Suicidprevention	13
5	Självhjälp för ungdomar	14
5.1	Våga fråga efter stöd	14
5.2	De vanligaste överlevnadsstrategierna	14
5.3	Känslor	14
5.4	Stresshantering.....	15
5.5	Ångesthantering	16
5.6	Självkänsla och självmedkänsla.....	16
5.7	Främjande av dygnsrytm	17
5.8	Tacksamhetsdagbok.....	17
5.9	Att skapa vänskap	18
5.10	Appar	19
5.11	Stödchat och andra tjänster	20
6	Produktutveckling	21
6.1	Val av plattform.....	22
6.2	Ungdomar på sociala medier	22
6.3	Instagram-konto Bättre Fiilis – för ungdomar	23
6.4	#Hashtag på Instagram.....	24
6.5	Ungdomar om användarvänlighet.....	25
6.6	Konsultation av kurator	26
7	Etiska frågeställningar	27
8	Diskussion och kritisk granskning	28
	Källor	31
	Bilaga 1	

Bilaga 2

Bilaga 3

1 Inledning

Psykisk hälsa utgör en del av helhetshälsan hos individen. Psykiskt välmående är viktigt för personens funktionsförmåga och välbefinnande. God psykisk hälsa stöds genom främjande av psykisk hälsa och verkar förebyggande gällande psykiska störningar samt skapar positiv psykisk hälsa inom gemenskapen. Genom livshantering och god självkänsla främjas psykisk hälsa, samt genom att stärka delaktighet och socialt stöd och genom att öka tryggheten och trivseln i närmiljö. (THL, 2019).

Minister Kiuru skriver i sin kolumn ”Barn och unga med psykisk ohälsa bör få stöd i sin vardagsmiljö” att den psykiska belastningen hos unga har ökat. Undersökningar visar att unga med någon form av psykisk ohälsa utgör cirka 20-25% av alla unga. De vanligaste hälsoproblemen hos unga vuxna och skolelever utgörs av psykisk ohälsa. (Stadsrådet, 2020).

Enligt Hellströms & Beckmans rapport (2020) upplever unga att de önskar mera kunskap och information om psykisk hälsa. Skolan kunde fungera bra som kunskapsförmedlare. Unga vet inte var de får stöd och hjälp gällande psykisk ohälsa och saknar vuxna som kan lyssna på dem. Många vuxna saknar kunskap om diagnoser kopplade till psykisk ohälsa, och saknar även allmän kunskap om psykisk ohälsa. Unga har behov av närvarande vuxna som lyssnar till dem. Internationell kartläggning visar att av de satsningar som görs för unga, finns svårigheter att visa långtidseffekter. Enligt rapporten finns det tre rekommendationer, som dessutom är kostnadseffektiva på lång sikt, eftersom unga får kunskap, stöd, minskat vårdbehov och större förutsättningar att klara utbildning och därefter arbetsliv. Första rekommendation är att unga behöver få de forskningsbaserade färdigheter och kunskap om psykisk ohälsa, som har visat sig förebygga ohälsa och främja psykisk hälsa. Skolan är internationellt förmedlaren av informationen. Unga behöver få färdigheter i hur man förstår och tolkar sina egna känslor och sin kropp. Unga behöver få kunskap i vanlig livssmärta, hur denna hanteras och i vilket skede en vårdkontakt behövs.

Den andra rekommendationen är att vuxna behöver få tillgång till verktyg och kunskap om psykisk ohälsa, för att kunna stöda unga. Det är vanligt att vuxna känner osäkerhet inom detta område. Både unga och barn har behov av vuxna som är närvarande, kan lyssna till dem, vägleda dem och fånga upp dem. Professionella och föräldrar behöver verktyg och kunskap för att kunna bemöta unga på ett främjande sätt. Föräldrastödprogram behövs, men även lärare bör under lärarutbildningen få grundläggande kunskaper gällande psykisk hälsa. (Hellström & Beckman, 2020).

För det tredje behövs det långtidsuppföljningar och utvärderingar på de planerade insatser som främjar psykisk hälsa, liksom implementering under längre sikt för att kunna anpassa och utveckla insatserna vartefter. (Hellström & Beckman, 2020)

Examensarbetet är en del av projektet Må Bra i Åbo. Detta examensarbete är ett funktionellt utvecklingsarbete med syfte att sammanställa information om psykisk ohälsa, främjande av ungdomars psykiska hälsa samt sammanställa metoder och stödtjänster för ungdomars självhjälp. Examensarbetet har fokus på ungdomar och det aktuella ämnet psykisk hälsa bland ungdomar. Många ungdomar mår psykiskt dåligt i dagens samhälle. Det är ett viktigt ämne eftersom det handlar om ungdomars välmående, deras framtid, utbildning och framtida yrkesliv.

Många professionella möter ungdomar med psykisk ohälsa i sitt arbete. Det kan vara skolkurator, ungdomsarbetare, fritidsledare och ungdomsledare inom församling och olika hobbyverksamheter. En förfrågan om konsultation till några professionella som möter ungdomar i sitt arbete skickades ut via epost, men endast en kurator svarade. I konsultation med kurator framkommer att unga mår psykiskt dåligt i varierande grad. De vanligaste formerna av psykisk ohälsa bland ungdomar är att de upplever stress, ångest, depression, ensamhet och suicidtankar. Baserat på denna konsultation gjordes valet att avgränsa examensarbetet till endast de ovan nämnda. Efter konsultation med en skolkurator i ett högstadium, gjordes avgränsningen att examensarbetet fokuserar på ungdomar i högstadieåldern.

I detta funktionella utvecklingsarbete ingår utveckling av en produkt. Produkten är ett Instagram-konto, där inlägg publiceras för att nå ungdomar på sociala media. Psykisk ohälsa är ett brett område och för att avgränsa ytterligare går examensarbetet inte in på sjukvård, utan examensarbetets utgångspunkt är sett ur socionomperspektivet. Med ungdomars vardag syftas i detta examensarbete på skola, hem och fritid. Valet att använda termen suicid i detta examensarbete baseras på dagens terminologi, samt att ordet suicid inte är lika laddat som självmord.

Sökord finns i Bilaga 2.

2 Syfte och frågeställning

Syfte: Syftet med examensarbetet är att sammanställa kunskap om främjande av psykisk hälsa som självhjälp för ungdomar i högstadiet genom att utveckla ett verktyg för ungdomar.

Frågeställning:

1. Hur tar sig psykisk ohälsa till uttryck hos ungdomar i högstadieåldern?
2. Hur kan ungas psykiska hälsa främjas i deras vardag?

Utgående från teoridelen publiceras ett flertal inlägg på Instagram-konto #BattreFiilis som en produkt av arbetet.

3 Psykisk ohälsa bland ungdomar

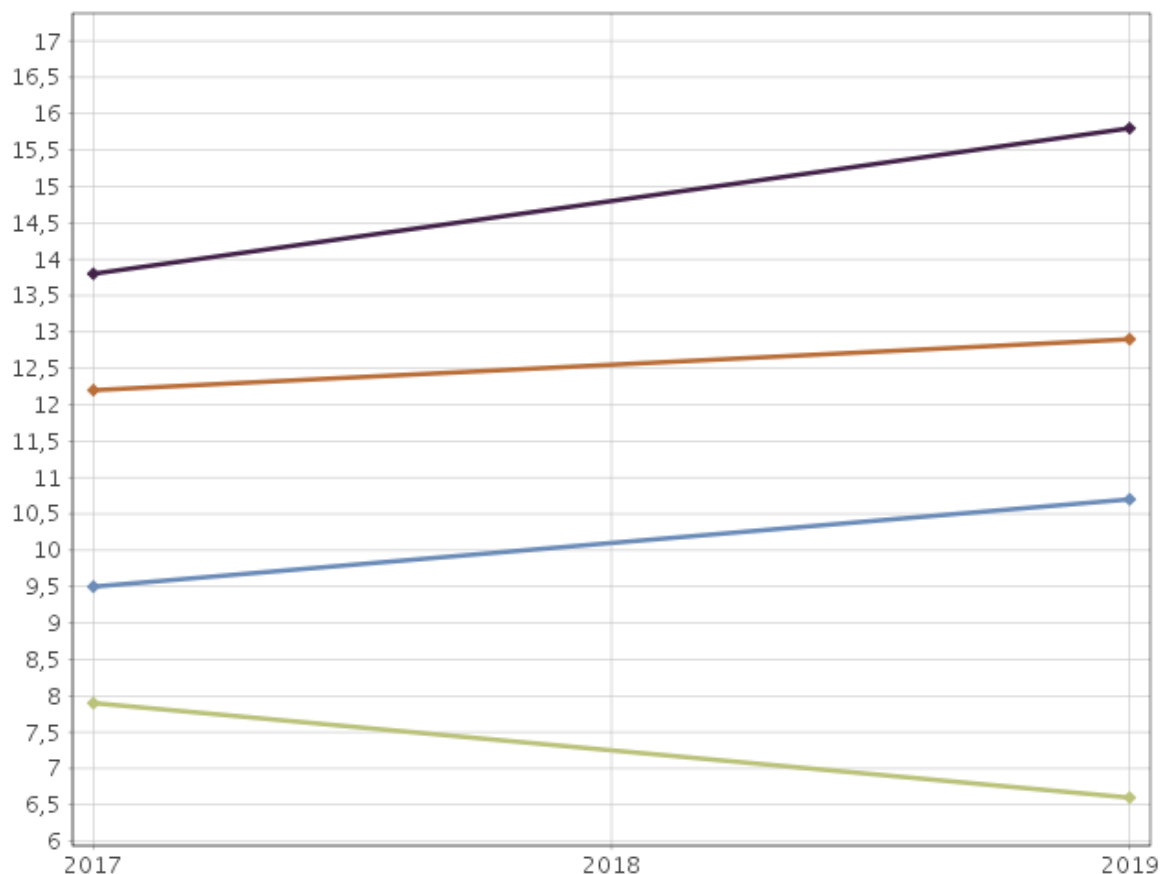
Psykisk hälsa definieras av WHO som ett tillstånd av mentalt välbefinnande där personen kan uppnå de egna möjligheterna och klarar av vanliga påfrestningar, samt kan arbeta produktivt och samtidigt kan bidra till samhället de lever i (WHO, 2018).

Psykisk ohälsa är svårt att definiera. Det är en allomfattande term som innehåller psykiska störningar som påverkar det dagliga livet och psykiska sjukdomar. (Psykosociala förbundet, u.d.).

Ungdomstiden innebär snabb psykisk, fysisk och social utveckling och tillväxt. Förändringar sker också i förhållande till föräldrar, vänkrets och den egna sexualiteten. De snabba förändringarna kan vara förvirrande för den unga och resultera i enskilda känslomässiga symtom under de olika utvecklingskedan som förekommer. Den mest omvälvande utvecklingen sker i den tidiga ungdomstiden, från cirka 12-14 år, då puberteten leder till snabba fysiska förändringar samt beteende- och humörsvängningar som påverkar relationer till andra. Under mellersta ungdomen, från cirka 15-17 år, blir känslsvallningarna mindre påtagliga, impulskontrollen ökar och den unga blir bättre på att planera sitt handlande. I den sena ungdomen, mellan 18-22 år, stabiliseras karaktärsdrag och handlingar. Hjärnan fortsätter att kraftigt utvecklas fram till vuxen ålder, i synnerhet hjärnområden som styr reglering av beteende och känslor samt planering av sina egna handlingar. Hos unga är psykiska störningar vanliga, och förekommer enligt olika undersökningar hos 20-25 procent av de unga. Psykiska störningar är de vanligaste hälsoproblemen som förekommer bland ungdomar. Utvecklingen mäts genom funktionsförmågan hos den unga, bland annat studieprestationer, relationer till kamrater och vuxna, samt den ungas omsorg om sin egen säkerhet och hälsa. Den ungas utveckling kan ha fastnat när det gäller allvarigare psykiska störningar. För att undvika långvariga problem som försvåras, är det av stor betydelse att tidigt upptäcka störningar och symtom. (THL, u.d.).

3.1 Statistik om ungdomars hälsa och välfärd år 2017-2019

Statistikuppgifter om finländska ungdomars hälsa och välfärd, gjord som hälsoenkät i skolor av THL för åk 8 och åk 9. Med hjälp av statistik vill man se om det skett några förändringar gällande ungdomars mående. Valet av statistikuppgifter utgjordes av skoltrötthet, måttlig eller svår ångest, ensamhet och svårigheter att diskutera med föräldrarna.



Figur 1

Källa: (Sotkanet, n.d.)

Statistikuppgifter om ungdomars hälsa och välfärd mellan åren 2017-2019, i åk 8 och åk 9. Lodrätt kan ses i procent och vågrätt kan avläsas åren 2017-2019. Skoltrötthet, violett färg i diagrammet, visar att det skett en förhöjning från 13,8% 2017 till 15,8% 2019. Ångest eller svår ångest, orange i diagrammet, visar en liten höjning från 12,2% 2017 till 12,9 2019. Ungdomar som känner sig ensamma, blå färg i diagrammet, visar att en liten höjning skett, 9,5% 2017 och 10,7% 2019. Däremot ungdomar som anser ha svårt att diskutera med föräldrarna, grön färg i diagrammet, har minskat 7,9% 2017 och till 6,6% 2019. (Sotkanet, n.d.).

3.2 Stress

Begreppet ”stress” förekommer allt oftare i de ungas vardag, men förekommer i samband med psykisk ohälsa. Stress kan ha olika betydelser. I vardagen beskrivs stress som att man inte hinner med allt som man planerat och en känsla att tiden inte räcker. Man kan uppleva svårigheter med sömn samt oro och kan känna frustration. Dessa kan sedan ge symptom som huvudvärk och magont. Ungdomar kan också tala om stress om de har mycket skolarbeten, stora krav på att prestera samt stress för kommande prov. Ordet stress är ofta negativt laddat. Begreppet positiv stress används till en del också men ungdomar använder mer ordet press. Det innebär alltså påfrestningar som människan kan bemästra, medan negativ stress är mer återkommande eller långtidspåfrestningar som människan inte mera klarar av själv att hantera. (Bremberg & Eriksson, 2010, ss. 81-83).

Stress är något som är naturligt och behövligt. I dagens hektiska samhälle glöms det dock bort hur viktigt det är med återhämtning. Stress betyder att hjärnan och kroppen tar sig an att möta ett hot. För att fly eller försvara sig börjar hjärtat slå snabbare, ämnesomsättningen förändras så att musklerna får mer energi och sinnen skärps. Stress som så är en bra sak, men håller stressen i sig länge och det inte finns tid för återhämtning blir stressen ohälsosam. Kroppen reagerar på olika sätt på stress och framkommer i varierande symptom. Om stressen är kronisk kan symptom så som ångest, sömnproblem, minnesproblem, koncentrationssvårigheter, tappat humöret, nedstämdhet och muskelsmärta förekomma. Det kan också förekomma att en stressad person börjar dricka mer alkohol, röka, trösteta eller får behov av sömnmedicin för att kunna sova i sin oro. För att återhämta sig behöver man fylla på med energi som kroppen gjort sig av med och det är därför viktigt att lyssna på sin kropp och låta hjärnan vila. Återhämtning kan vara fysisk aktivitet, men sömnen är den viktigaste delen av återhämtning. (Åsberg, 2017).

En kvalitativ undersökning visar att en orsak till psykisk ohälsa bland unga beror både på användningen av sociala media och kraven som uppkommer därifrån, men även för lång skärmtid. Pressen från samhället upplevs som hög. Gällande motion och fysisk aktivitet, visade sig att bristande motion skapar psykisk ohälsa. Prestationskraven inom idrotten är hög, vilket även det bidrar till psykisk ohälsa. Vården för unga med psykisk ohälsa har visat sig vara bristande. Resultaten visar att psykisk ohälsa bland unga inte ses som ett grupp- eller individproblem, utan som ett strukturellt samhällsproblem. Resultaten visade att det råder en maktfördelning, på så sätt att unga som kommer till tals är inte privatpersoner, utan i stället youtubers och professionella idrottare. De unga uppfattar det själva som att det är samhället

omkring dem som skapar kraven. Unga vill att tabun kring psykisk ohälsa bör minska, samt önskar större öppenhet kring psykisk ohälsa. (Jönsson & Blomqvist, 2019, ss. 42-44).

3.3 Oro och ångest

Enligt Socialstyrelsens rapport, Barns och ungas hälsa, vård och omsorg fortsätter psykisk ohälsa bland barn och unga att öka. Tidiga symtom på psykisk sjukdom är viktiga riskfaktorer för behandling av psykisk sjukdom senare i livet. I rapporten framkommer en ökning synnerhet i vård av depressioner samt olika ångestsjukdomar. Ungas åtkomlighet till psykiatrisk vård har blivit bättre. (Socialstyrelsen, 2013, s. 64).

Callesen beskriver hur personer genom metakognitiv terapi snabbt blir fria från depression och nedstämdhet genom att leva mera och tänka mindre. Det engelska ordet för grubblande, *to ruminate*, är samma ord som används för boskap som idisslar, upprepat tuggande på samma grässtrån. Detta kan ses som en metafor; grubbel där tankarna upprepande bearbetar samma sak om och om igen. Detta grubblande kan leda till sömnlöshet, nedstämdhet, brist på energi, minnes- och koncentrationssvårigheter, men även till depression. Vad, hur och varför är tankar som är typiska grubblerier. Grubbleri fortgår på grund av att personen inte är medveten om att hen grubblar, tror att det inte går att kontrollera sitt grubbleri, eller tror att grubbleriet leder till någon nytta. Typiska grubblertankar kan vara: Vad är det för fel på mig, varför är jag deprimerad, varför tycker jag att allt är meningslöst, hur ska jag komma ur det. (Callesen, 2019, ss. 33-34).

Oro kommer från tankar som börjar med ”Tänk om...”. Tänk om jag inte klarar examen, tänk om jag aldrig blir bättre, tänk om jag blir sjuk, tänk om någon lämnar mig. Att oro sig är normalt och en del av livet. Vi oroar oss för många olika saker. Man kan beskriva oro som en mental aktivitet där tankarna dröjer sig kvar vid ett visst ämne och tuggar detta om igen. (Callesen, 2019, ss. 34-35).

Grubblerier leder ofta till olika bemästrandestrategier, som kan vara lindrande på kort sikt, men inte på längre sikt. Detta kan vara att undvika vissa tankar, att försöka ändra negativa tankar till positiva, att bli arg på sig själv för sitt grubblande, att vila eller sova mer, använda alkohol eller droger för att döva känslor som uppkommer av grubblande, undvikande av sociala situationer som arbete, skola och fritidsaktiviteter samt att undvika att planera och tänka på framtiden. (Callesen, 2019, ss. 37-41).

Genom att bli medveten om hur många timmar per dag som går åt till grubblande samt att bli medveten om sina personliga triggertankar, är det möjligt att hitta vägen ut ur grubblandet. Om det finns en tendens till att vara ledsen, kan insikten om sina triggertankar hjälpa en. Nedstämda triggertankar kan förstärka ett dåligt humör; varför har jag inga känslor längre, varför är jag depressiv? Arga triggertankar: Varför förstår ingen mig, varför är de så dumma, de är idioter och behöver ett straff. Ängestfyllda triggertankar kan leda till ångestattacker: Tänk om vi måste flytta, tänk om jag alltid mår så här dåligt. Skuldbetonande triggertankar kan leda till undvikande av situationer och dåligt självförtroende: Jag borde vara bättre, jag borde skärpa mig. Hopplösa triggertankar är tankar på meningslöshet och att saker inte kan förändras till det bättre. Dessa tankar leder ofta till passivitet, inaktivitet och i värsta fall suicidtankar. Suicidrelaterade triggertankar är ofta tankar om att ingen kommer att sakna en och en önskan att få slut på allting. Vid suicidtankar är det viktigt att genast söka hjälp från psykolog eller läkare. (Callesen, 2019, ss. 58-60).

Efter att man har identifierat sina triggertankar, kan man bära återta kontrollen. Det finns olika strategier för att förändra situationen. En strategi är införandet av en daglig grubbeltid. Denna grubbeltid bör vara högst en timme. Om man har grubbeltid mellan klockan 17-18, skjuter man medvetet fram sina grubbeltankar som uppkommer klockan 8 på morgonen till grubbeltiden på eftermiddagen, genom att säga till sig själv att man grubblar vid den insatta grubbeltiden och medvetet fokuserar på andra saker. En annan strategi är att styra sin uppmärksamhet och sitt fokus på något annat när man märker att grubbleriet startar igen. En strategi är att enbart observera sina tankar och låta dem komma och gå utan att reagera på dem och att öka den bortkopplande uppmärksamheten. Att grubbla är en vana som kan uppta flera timmar av ens vakna tid under en dag, men denna vana går att förändra. (Callesen, 2019, ss. 75-119).

Ängest kan förklaras som ett känslotillstånd som kan innefatta allt från oro till kraftigare panikkänsla. Ängesten kan uttrycka sig på olika sätt och är olika stark. Ängesten kan innefatta inre spänningar, oro och rädsla. Ängest går förbi men kan yttra sig igen. En starkare ängest känns mer i hela kroppen och kan ge bröstsmärta eller hjärtklappning. Ängest kan börja till exempel av någon jobbig känsla eller att man känner för höga krav på sig eller man får skam- eller skuld-känslor. Det kan också handla om att behöva kliva in i något som känns otryggt. Ängestreaktioner kan man inte styra själv. Centrala nervsystemet och hjärnan blir som ett alarmsystem som reagerar på hot eller farosituation. Detta varierar också individuellt från person till person och kan även uttrycka sig olika i livskeden och ålder. Ängest kan man få bukt med träning där man i små portioner hanterar ängesten. Ett bra sätt att hantera

ångesten är att acceptera, hantera situationen och ta den inte som en skrämmande sak och försök inte att fly undan. Ångest tillsammans med stress hör ofta ihop. För att bygga upp en bättre motståndskraft klarar man sedan bättre av motgångar för stress och ångest (Mind, 2017).

3.4 Depression

YLE rapporterar att det skrivs flera remisser för unga till psykiatrisk vård, vilket resulterar i vårdköer. Unga söker lättare hjälp för psykiska problem eftersom skammen omkring psykiskt illamående har minskat. Tio procent av de unga är i behov av vård, hälften av dem är i behov av specialistsjukvård. De psykiska symtomen har fram för allt ökat hos flickor, men orsaken är inte känd. Inom TYKS psykiatriska sjukvård är cirka 66 procent flickor. Ökningen av ångest och depressionssymtom hos flickor kan eventuellt bero på någon förändring i samhället. Psykiska symtom hänger ofta ihop med om man upplever att man inte räcker till. Skolan verkar vara en stor faktor för psykiskt illamående. Det passar inte för alla elever att utbildningen kräver att elever och studerande bör vara självstyrda. Utbrändhet hos gymnasieelever har ökat hos TYKS Ungdomspsykiatriska poliklinik. Inom vissa kommuner har man anställt psykiatriska sjukskötare till skolorna. (Yle, 2018).

Huvudsymtomet hos unga med depression är nedstämdhet, men kan under ungdomsåren bytas ut mot irritabilitet. Båda symtomen finns ofta samtidigt. Symtomen på depression är bristande energi och glädje, apati, pessimistisk framtidssyn, känsla av värdelöshet, skuld känslor, dålig självkänsla och självmordstankar. Sömn-, aptit- och koncentrationssvårigheter förekommer också. (Gillberg, Råstam, & Fernell, 2015, ss. 265-266).

Ungdomar kan känna sig ledsna och visa känslan av nedstämdhet. Personer runt omkring märker att den unga inte är som hen brukar vara och kan upplevas som hängig och vara konstant på dåligt humör. Humöret växlar från irritation till att vara ledsen. Roliga saker eller händelser kan bryta irritationen för stunden, men för det mesta är personen riktigt nere eller irriterad. Ungdomar kan känna sig ledsna, men visar det inte alltid utåt. Typiskt flickor kan vara att de inte tycker om dem själva eller kritik gällande utseendet. Däremot pojkar oroar sig mer över sin framtid och hur allting ska ordna sig för dem. Den som är deprimerad kan sluta göra saker som tidigare har kanske varit en hobby eller annat som har varit trevligt att göra. Personen blir apatisk och drar sig undan. Hemma trivs den deppade inne på sitt rum och i skolan vill de inte delta i något och blir gärna på sidan om. Prestationer i skolan har

försämrats till en sådan nivå att läraren märker att det skett en tydlig förändring. Suicidtankar kan inträffa hos cirka 2/3 av dem som har kliniska depressioner (Von Knorring, 2012, ss. 87-90).

En låg energinivå och trötthet är ett vanligt symtom på depression. En person med depression kanske hellre sover än umgås med vänner och orkar kanske inte med en komplett skoldag. Hemma kan föräldrarna märka att den unga inte hjälper till hemma och kan uppfattas som lat då hen aldrig orkar göra något. Det kan leda till skolkning om man inte orkar ens komma i gång. Problem med att somna på kvällen kan vara ett problem och som föräldrar inte vet om eftersom den unga inte klagar att hen inte får sömn utan ligger vaken länge. Andra symtom som kan förekomma under en depression är olika typer av värk. Det kan vara huvudvärk, ont i magen eller till och med bröstsmärtor. Vid en depression blir immunförsvaret sämre, vilket kan betyda att man drar på sig mer infektioner. (Von Knorring, 2012, ss. 90-94).

Självmordstankar innebär alla tankar eller beteenden som hotar liv och hälsa hos den unga. Självmordstankar kan höra ihop med vilken psykisk störning som helst, och är inte i sig en enskild psykisk störning. Till exempel tankar på suicid, att skära sig själv, försök till suicid och suicid räknas till självmordstankar. Om den unga tar för stora risker, räknas det som indirekt självmordstankar. Förekomsten av självmordstankar bland unga ökar i Finland. Upprepade och allvarliga suicidtankar förekommer hos 10-15 procent. Andelen unga som har försökt göra suicid är 3-5 procent. Suiciddödligheten är vanligare bland pojkar, medan försök till suicid är vanligare hos flickor. Sedan 1990 har dödlighet på grund av suicid minskat med cirka 30 procent. Hos 15-19 åringar hör suicid till en av de vanligaste dödsorsakerna. 20 procent av de unga skär sig utan att ha syfte till suicid. Den specialiserade sjukvården behandlar unga som begått suicidförsök. Stödbehovet är ofta långvarigt och omfattar underliggande psykiska störningar, rusmedel och andra riskfaktorer, samt beaktande av skola, familj och nätverk. (THL, u.d.).

3.5 Ensamhet

Samhället har förändrats mycket under det senaste århundradet. Samhället har gått mot en individualisering. Relationerna har blivit flera, men har ändrat form. Förut var fysiska möten mellan människor vanliga och naturliga, medan internet har gjort att en stor del av relationerna sker via sociala medier. Direkta kontakter har minskat, vilket har minskat den fysiska kontakten, som kramar och dofter, vilka producerar feromoner som kroppen frisätter

och tillverkar. Beroendet av gruppen som överlevnad har minskat i och med att staten stöder boende och garanterar inkomst. Världen är ny, men generna är gamla. Människan reagerar fortfarande kroppsligt vid brist på närkontakt till medmänniskor, vilket leder till stress och ångest som är naturliga reaktioner på ensamhet och att vara utesluten ur gemenskapen. Sammanhanget mellan dessa blir inte alltid tydligt. Överlevnadsfrågan har gått från ensamhet och isolering till ett mer existentiellt och psykiskt plan. Friheten är idag uppskattad, men friheten har även en konsekvens av mindre gemenskap. Det är lätt att bli utestängd ut gemenskapen genom att vara utmärkande. Positivt utmärkande kan ge många likes på sociala medier, men hundratals sociala mediakontakter kan inte ersätta närvaron av fysiska mänskliga relationer och goda vänner. Det kan vara frestande, speciellt bland ungdomar, att välja kvantitet inom relationer än kvalitet. (Strang, 2014).

En kvalitativ studie utförd 2016-2017 gällande ungdomar i högstadieålder och andra stadiet upplevda ensamhet i Österbotten, visar ett samband mellan ensamhet och avsaknad av social kompetens. Ensamhet påverkas av flera orsaker såsom social kompetens, dåliga hemförhållanden, avsaknad av familjestöd och vänner, anknytningsproblematik och förändringar i samhället. Unga med låg självupplevd social kompetens uppgav mera upplevd ensamhet än unga med hög självupplevd social kompetens. Det upplevs svårare att knyta relationer och att integreras i samhället vid låg självupplevd social kompetens. Flickor upplevde ensamhet mer än pojkar. Flickor som är osociala upplevs som blyga, artiga och känsliga, vilket accepteras i samhället, medan det upplevs vara negativt att pojkar är osociala. Det framkom inga skillnader gällande ensamhet beroende på olika skolspråk. Pojkar upplevde större avsaknad av en nära vän och stöd från familjen än flickor som dock rapporterade större ensamhet än pojkar. Pojkar visade ha större avsaknad av en nära vän och högre självupplevd social kompetens än flickor. En större andel svenskspråkiga rapporterade avsaknad av en nära vän än finskspråkiga. Inga större skillnader gällande skolspråk, utbildningsnivå och brist på familjestöd kunde påvisas. I Finland avbröt totalt 5,4% av alla skolelever sina studier. Dessa personer ingick inte i studien så deras upplevda ensamhet saknas i den här studien. Det saknas forskning som visar om det är avsaknad av sociala kontakter som orsakar låg social kompetens eller tvärtom. Ensamhet har psykiska och fysiska konsekvenser för ungdomar, och därför är förebyggande av ensamhet bland ungdomar viktigt. Samhället kunde förebygga ensamhet genom att uppmuntra ungdomars deltagande i föreningar och bostadsområde och genom att stöda kontakter till studiekamrater och få tillgång till vänner och känna socialt förtroende. (Björklund, 2020, ss. 27-42).

3.6 Coronakrisens effekter på ungas psykiska hälsa

Det råder en negativ trend gällande ungas psykiska ohälsa, vilken kan komma att ytterligare förstärkas under och efter den rådande coronakrisen. Sambandet mellan en försämring av psykisk ohälsa bland unga och ekonomisk kris syntes efter den ekonomiska krisen som rådde under 1990-talet. Detta medför kommande utmaningar när det gäller psykisk ohälsa bland unga. Ekonomisk stress hos föräldrarna och inom familjen ökar risken för psykisk ohälsa hos unga. Även om få unga har behövt sjukvård på grund av Covid-19, har livsvillkoren för flera unga påverkats negativt. På längre sikt kan ungas psykiska ohälsa komma att påverkas negativt i stor utsträckning på grund av coronakrisen. Det finns utrymme för aktuell forskning angående psykisk ohälsa bland unga och sambandet med ekonomisk stress. (Hagquist & Gustavsson, 2020, ss. 817-831).

Användningen av krisstödsterjänster har ökat tydligt under coronakrisen. Föreningen Psykisk Hälsa Finland rf, Mieli, hade 46 procent högre kontaktförsök från januari till april 2020 än året innan, med 82 888 kontaktförsök år 2020. År 2020 ökade kontaktförsöken med 54 procent till Mielis svenskspråkiga krisstödstelefon. Känslor av ångest, depression, hopplöshet och ensamhet har ökat bland unga. (Cresswell-Smith & Kärkinen, 2021, s. 31).

I en artikel publicerad av Yle Västnyland vill Ingåpolitiker införa utbildning för både lärare och elever i så kallad första hjälp till psykisk hälsa. Det har lämnats in en motion av Elina Hatakka om utbildning i första hjälp till psykisk hälsa som 24 ledamöter har undertecknat. Enligt Hatakka som lämnat in motionen, kunde elever få lära sig att hjälpa t.ex då en kompis får panikattack eller också vid suicidtankar. Motionen tar också upp hur ungas mående påverkats av coronapandemin negativt. Därför vill man satsa på att lära ut kunskap i alla skolor i Ingå. Utbildningen föreslås kunna vara två dagar. (Yle, 2021).

4 Främjande av psykisk hälsa bland ungdomar

I Rapporten, Att främja hälsa och förebygga ohälsa bland ungdomar (Hellström & Beckman, 2020, ss. 129-132) kommer fram att psykiska symtom såsom ont i magen, oro, ångest och huvudvärk har de senaste åren ökat. En orsak till ökningen kunde vara att unga saknar färdigheter, kunskap och förståelse om den egna psykiska hälsan. Det kommer även fram att ungdomar inte enkelt har tillräckligt kunskap om var de kunde få hjälp då man mår dåligt. I de flesta länder har skolhälsovården störst fokus på att arbeta främjande och förebyggande. En faktor som kunde främja psykisk hälsa bland unga är att vuxna i ungas närhet, t.ex lärare

och föräldrar skulle ha mer kunskap om psykiska besvär och diagnoser som är sammankopplade med psykisk ohälsa. Lärare med kunskap om psykisk hälsa kan bättre bemöta elever med psykisk ohälsa. Unga med psykisk ohälsa är i behov av stöd för att kunna klara och klara gymnasiet och vidarestudier eller för att få arbete.

Resultaten från en kvalitativ forskning visar att det inte är en enhetlig grupp av unga som är i riskzonen att hamna utanför servicestrukturer. En grupp unga som lyftes fram var unga som har skolfrånvaro och problem relaterade till skolan samt unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Unga kan finnas inom båda grupperingarna, så dessa grupperingar är inte entydiga. Professionella ser utmaningar i att unga kräver mycket av sig själva men även har utmaningar att hitta sin plats i dagens samhälle. Övergången från utbildning till arbete har blivit längre för flera unga, liksom en hårdare arbetsmarknad. Heltäckande forskning saknas på området arbetslöshet, skolprestation och psykisk hälsa, även om det är känt att dessa påverkar den psykiska hälsan. En del unga finner det utmanande att ta det första steget i att söka hjälp, och därför väntar med att göra det. Det behövs lågröskel service inom mentalvården. Ungdomspsykiatri önskar arbeta närmare ungdomarnas egen miljö. Unga kan ha svårt att beskriva sin situation eftersom de inte ser den tydligt, löper därför risk att falla igenom systemet eller att bollas mellan olika aktörer. Det väsentliga för att hjälpa unga med långgående utsatthet, är handledning i form av individuellt stöd. Stöd- och vårdkontakter kunde koordineras av en stödperson. Strukturer saknas för sådana stödpersoner. Tredje sektorns aktörer har ofta stödpersoner i nuläget, samtidigt som stödpersonrollen även utförs av professionella inom vården. Det finns ett tydligt behov av långtidsgående social rehabilitering. (Westerback, 2016, ss. 106-107).

4.1 Ungas behov

Under puberteten är ungdomarna olika. En sund utveckling hos ungdomar kännetecknas av att den unga är omogen, egoistisk och omnipotent, har en svartvit inställning och intellektualiserar. Under tiden när skillnader i utvecklingen är som störst, har den unga ett stort behov av att vara som alla andra. Den unga är sårbar. Vuxna personer kan lätt såra den unga om de inte förstår att puberteten är ett mellanskede som går över. Detta kan innebära stormiga relationer eftersom ungas färdigheter att hantera situationer och sig själva är under utveckling. Frigörelseprocessen medför att föräldrar provocerar och anknytningsobjektet blir svartmålat. (Mieli).

Ungdomar behöver emotionellt och fysiskt utrymme för att kunna lära känna sig själva, sina möjligheter och gränser och för att utvecklas. Ungdomarnas behov av att utmana bör även få utrymme i en trygg konstellation där deras behov och trots kan mötas. Genom att lära och ge ungdomar gränser, lär de sig sitt framtida ansvar inom samhället, men lär även känna sig själva. Jämnåriga vänner behöver ungdomarna också. Ungdomar har behov av att känna att någon bryr sig och behov av närvarande vuxna. (Mieli).

4.2 Hjälpa och stöda den unga

Mieli informerar att unga behöver en trygg vardag med familjens stöd och kompisar. Att diskutera med den unga är viktigt. Det är viktigt att lyssna till den unga och att ge stöd i vardagen. Beteenden som avviker från den ungas normala beteenden är väsentligt att lägga märke till. Förminska inte situationen. Det är viktigt att vara närvarande, intresserad och att ta den unga på allvar. Problemets karaktär bör alltid utredas. Den vuxna behöver kunna uttrycka och hantera sina känslor, såsom osäkerhet, irritation, sorg och kaos. Den vuxna behöver kommunicera godkännande och respekt tydligt och beskriva den ungas situation med ord. Den vuxna bör först sträva till att förstå den unga och efter det agera, medan unga brukar göra tvärtom. Det är den vuxnas ansvar att ta reda på var man får hjälp och att den unga får rätt hjälp och lämpligt stöd. Strukturerna bör förbi desamma och livet fortsätta, till exempel i klassen. Detta är den vuxnas ansvar. Elevvården, skolpsykolog, kurator, skolläkare och -hälsovårdare kan hjälpa. Vid akuta fall bör man ta den unga till första hjälp- eller jourmottagning. (Mieli).

4.3 Suicidprevention

Suicidprevention bör vara baserad på forskning om riskfaktorer för suicid. Grunden ligger i att känna igen unga i riskzonen. I synnerhet depression, men även beteendestörningar och användning av rusmedel är starka riskfaktorer. Det är viktigt att identifiera och vårda unga i riskzonen i ett tidigt skede. Mindre än hälften av unga som begått suicidförsök har varit inom psykiatrisk vård. Det tidiga stödet och identifieringen av unga i riskzonen bör därför ske utanför psykiatriska vården, såsom skolhälsovården, hälso- och socialvården. Inom skolan kunde preventiva åtgärder vara att ordna program eller kurser i att höja självkänslan och ökade kunskaper i problemlösning. I en skola där en ungdom har begått suicid, bör klasskamrater och vänner erbjudas krishjälp, eftersom händelsen ökar risken att unga drabbas av PTSD och depression. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen, & Pentikäinen, 2006, s. 134).

5 Självhjälp för ungdomar

Med självhjälp för unga avses det som unga själva kan göra för att främja sin psykiska hälsa. Det finns information, både för professionella som arbetar med unga, för föräldrar och för unga på internet. Flera organisationer har hemsidor med information, råd och olika stödformer samt olika appar. Det kan vara utmanande att få unga att hitta denna information, om de inte blir hänvisade till dessa hemsidor eller appar.

5.1 Våga fråga efter stöd

Det är mänskligt och naturligt att ha jobbiga perioder i livet och att ibland behöva stöd. Det hjälper ofta att ta upp saken med någon. Det kan vara en vuxen som arbetar med ungdomar, en vän, vuxen i skolan, släkting, tränare, en väns förälder eller en stödchat. Olika sorters stöd fås av olika personer. Vissa är bra på att lyssna, eller ger bra råd. Någon får en att glömma bort det tråkiga en stund, eller kommer på hur man löser saken. Om man inte vet vad man ska säga, så kan man börja mitt igenom att berätta hur det känns och så fortsätter diskussionen därifrån. En annan metod kan vara att skriva ner det och be någon läsa det. Det viktiga är att man vågar berätta och får stöd. (UMO, u.d.).

5.2 De vanligaste överlevnadsstrategierna

Människan har flera överlevnadsstrategier för att klara av olika känslomässigt svåra situationer. Suomen Mielenterveysseura räknar upp följande: Avslappning, att prata med någon och få utlopp för sina känslor, sova, läsa, skriva (t ex dagbok), utföra någon aktivitet, som joggning eller annan sport, vistas i naturen, lyssna på musik, se en film, utföra dagliga vardagsrutiner, komma ihåg roliga saker, spendera tid med djur, måla och rita, fotografering, dans, teater, hjälpa andra människor, be, gråta, humor, söka tröst från en nära person och spendera tid med dem samt kamratstöd från någon som upplevt liknande saker. (Mieli).

5.3 Känslor

Känslor är en del av den mänskliga aspekten. Det är viktigt att man tillåter sig själv att uttrycka känslor och tillåter sig att känna all sorters känslor. Att känna känslor är en viktig del av att leva livet på bred skala. Det är möjligt att lära sig känna, uttrycka och benämna känslor på ett för samhället godkänt sätt. De vuxna lär ut känslor genom att fungera som en modell, att informera om känslor, att acceptera, genomleva och exponera olika känslor. Den

vuxna bör benämna känslorna och möjliggöra för unga att känna känslor. Unga lär sig genom att exponeras för känslor och situationer. Vuxna agerar inte eftersom de är medvetna om känslorna, medan unga agerar och reagerar eftersom de inte ännu är medvetna om hur känslorna styr eller har lärt sig hantera dem. Ungas centrala utvecklingsuppgift är att kunna hantera och tygla sina egna känslor och drifter, och kunna styra sina handlingar och kunna må bra. (Mieli).

5.4 Stresshantering

Det kan vara svårt att bli av med är stressframkallande tankar och oro. Andningsövningar kan fungera som en metod som ger resultat genom att stanna upp, skapa lugn och distansera sig från oroliga tankar. En övning är att sitta rakryggad på en kudde på golvet eller på en stol och lyssna till och flytta uppmärksamheten till andningen. Känns andningen i magen eller i bröstet? Följ andningen när den lämnar kroppen och följ inandningen ner i kroppen. Acceptera tankar som uppkommer, släpp dem och fokusera tillbaka till andningen. Boxandning eller fyrkantig andning används mot stress av militär, polis och idrottare för att finna lugnet snabbt i stressiga situationer. Den går att utföra på bara några sekunder. Räkna till fyra sekunder medan du andas in, håll andan i fyra sekunder med luft i lungorna, räkna till fyra sekunder medan du andas ut och håll andan i fyra sekunder innan du andas in igen. Vid behov repeteras övningen. (Rehabakademin, u.d.).

Återhämtning är ett problem vid stress. Pressen tenderar att följa med från aktiviteter in i vilan, vilket leder till brist på tillräcklig vila för återhämtning. Att grubbla på något stör sömnen och avslappningen. En övning inom mindfulness hjälper att flytta fokus från tankarna på oro till att uppmärksamma kroppen i stället. Genom att ligga ner i sängen, andas djupt och blunda medan du uppmärksammar hur magen rörs medan du andas djup in och ut, gör att kroppen slappnar av. Följ kroppens rörelser med varje andningstag. Fokusera sedan din uppmärksamhet på varje kropp, kroppsdel för kroppsdel. Börja med tårna, fortsätt till fötterna, underbenen, knäna, låren, höfterna, magen, ryggen, händerna, armarna, nacken och ansiktet. Hur känns varje kroppsdel? Är den kall, varm, pïrrar, kliar osv? Rikta din uppmärksamhet tillbaka till andningen när du gått igenom hela kroppen och fokusera på andningsrörelserna igen. (Rehabakademin, u.d.).

5.5 Ångesthantering

Furman (2002, ss. 75-82) beskriver att rädslan för att uppträda inför publik är en positiv nervositet, som hjälper en att kunna fokusera på sin uppgift. Att vara väl förberedd sänker nervositet, liksom att acceptera att vi alla gör misstag. En föreläsare förklarar att han vore mer bekymrad om han inte var nervös, eftersom han uppfattar det som att han inte tar sin uppgift på allvar. En orsak till rädslan för att uppträda är att vi tror vi kommer att göra bort oss. Genom att uttala detta högt, minskar rädslan, eftersom man inte behöver oroa sig för att andra ska lägga märke till nervositeten. ”Jag är lite nervös men jag ska göra mitt bästa.” ”Jag är inte van att tala inför andra, så det känns lite nervöst”.

Vid akut ångest kan man påminna sig själv om att ångesten kommer att gå över och att det man känner är ett falsklarm, och att det inte är en farlig ångest man känner. Accepterande av ångesten, och att tillåta den utan att försöka hindra den är en metod. Andas djupt och fokusera på ett föremål medan man andas lugnt med magen och beskriver ett föremål man tittar på för sig själv. Vad hör du, vad ser du? Lyssna på ljuden omkring dig. Värme som en varm dusch, ett varmt bad och varm dryck lindrar ångest, liksom fysisk aktivitet såsom styrketräning, springa, gympa eller cykla. Att påbörja en aktivitet man gillar, som tar bort fokus på ångesten. Tillåta sig själv att vara snäll mot sig själv och minska på kraven och lämna bort onödiga måsten kan lindra ångest. Fokusera på vad som händer i kroppen, hur känns det, vilka tankar rör sig genom huvudet. Är tankarna verkligen fakta? Att fundera hur en annan person skulle se på saken kan hjälpa. Vilka råd skulle jag ge till en god vän i samma situation? Hur ser situationen ut om en vecka, en månad eller ett halvår? (Ångestföreningen, u.d.).

5.6 Självkänsla och självmedkänsla

Ungdomar kan drabbas av psykisk ohälsa av orsaken att de kan känna att de inte duger som de är. Självkänslan kan vara ostabil och för svag för att ”bära” personen. (Hallberg, 2018, s. 49).

Självkänsla kan definieras som en positiv eller negativ helhetskänsla och attityd gentemot mot personen själv. Hög självkänsla innebär att se sig själv som värdig och att inneha förmåga att respektera sig själv, och att inte se sig själv som sämre än andra. Personer med hög självkänsla förväntar sig att utvecklas och växa som person utifrån sina egna begränsningar, medan personer med låg medkänsla ofta brister i att respektera sig själv och

i stället föraktar sig själva, är missnöjda med sin egen person och har en längtan att situationen vore annorlunda. (Christensen & Malmbjer , 2017, ss. 8-9).

Det är viktigt att lyft fram självmedkänsla, vilket betyder att medkänslan är riktad mot personen själv, till skillnad från medkänsla som riktas till andra. Självmedkänsla innebär förmågan att transformera negativa tankar om sig själv, som besvikelse över att ha misslyckats över något till förståelse för sina egna tillkortakommanden, vilket i stället leder till positiva tankar och hög självmedkänsla hos personen. En person med hög självmedkänsla har en vänlig och förståelsefull inställning till sig själv, när det gäller brister och svårigheter och kan se dem som naturliga mänskliga upplevelser som hör till livet, i stället för besvikelse över egna fel eller fördömande av personen själv. (Christensen & Malmbjer , 2017, s. 11).

5.7 Främjande av dygnsrytm

Det är viktigt att lyfta fram bra rutiner för god sömn. Under dygnets ljusa timmar är det viktigt med fysisk aktivitet. På natten behövs lugn och mörker samt en bekväm säng i ett rum som inte är för varmt. Regelbundna rutiner för sängdags och uppstigande på morgonen är goda rutiner. Undvikande av skärmtid, stora måltider, fysisk aktivitet eller upprördhet sent på kvällen samt och undvikande av koffeinhaltiga drycker efter klockan 16 främjar god sömn. (Gillberg, Råstam, & Fernell, 2015, s. 200).

Psykiatern Anders Hansen (2019, s. 92) möter allt fler ungdomar som begär att få sömntabletter utskrivna, men hans råd till alla är att inte med sig mobilen in i sovrummet och att utföra fysisk aktivitet tre gånger per vecka. Sömnkvaliteten blir bättre och vi somnar snabbare av att motionera.

5.8 Tacksamhetsdagbok

Psykiska hälsan kan stärkas på samma vis som fysisk kondition. Syftet med en tacksamhetshandbok är att träna och stärka sin psykiska hälsa. Med ett psyke som är välmående är det lättare också att klara av vardagens utmaningar. Flera faktorer påverkar den psykiska hälsan som t.ex balans mellan vila och påfrestning, framtida drömmar och relationer. Mieli har ett färdigt botten som ungdomen själv kan använda ensam eller tillsammans med lärare eller kurator. (Peräaho & Nikkinen).

5.9 Att skapa vänskap

Carnegie (2017, s. 83) skriver att genom att vara intresserad av människor kan man få flera vänner på två månader, än om man under två års tid försöker få människor intresserade av en själv. Människor är främst intresserade av sig själva och inte av andra. Det mest förekommande ordet under telefonsamtal är ordet ”jag”, enligt New Yorks telefonbolags undersökning. Under 500 samtal användes ordet ”jag” 3900 gånger. Genom att försöka imponera på andra och därigenom få dem att bli intresserade av oss, kommer vi inte att få många äkta vänner.

Vi är intresserade av andra när de är intresserade av oss. – Publilius Cyrus, 100 f.K.

Viktigare än kläderna du bär, är uttrycket du har i ditt ansikte. Ett leende kan berätta att vi är glada att träffa någon och tycker om dem, vilket påverkar dem positivt. Hundar är så glada att se oss att vi blir glada att se dem. Carnegie (2017, ss. 98-101) beslöt att prova att le mot alla han mötte under en veckas tid. På morgonen framför spegeln när han kammade sig sa han till sig själv att sudda bort den sura minen och börja le. Hans fru blev så omtumlad, när han mot att ha varit sur på morgnarna hälsade glatt leende God morgon, att han bestämde sig för att fortsätta med det. Detta ledde till mer lycka under två månader än under ett helt år innan, endast genom att förändra inställningen. Han beslöt att sluta med all kritik mot andra och gav i stället beröm. Om man inte känner för att le, kan man göra två saker; börja le och börja bete dig som om du redan vore lycklig. Handling och känsla följs åt, så om vi väljer att fokusera på att le och hitta känslan av lycka inom sig, kommer vi att bli gladare och andra människor blir glada av oss. När man kommer till ett nytt ställe, där man inte känner någon kan man inte förvänta sig att andra ska komma till en, utan i stället kan man börja le mot andra och fråga en enkel fråga, till exempel hur deras dag har varit. Det resulterar i att andra blir glada och skapar bekantskap som kan utvecklas till vänskap. Livet blir roligare och intressantare.

Elbert Hubbard ger rådet att varje gång man går ut, lyfta huvudet, dricka solskenet och andas in frisk luft i lungorna och hälsa genom att le mot andra. Slösa inte bort tiden eller tankarna på fiender eller oro att bli missförstådd. Visualisera en bild av hurdan person du vill vara och vilka fantastiska saker du vill uppleva, och fixera tankarna på detta mål varje dag. För var dag märker du att det blir lättare att hålla fokus på ditt mål och genom dina tankar förvandlas du till den personen du vill vara. ”Att tänka rätt är att skapa”. Ditt leende lyser upp livet för dem som får emotta ditt leende. För dem som har det tungt, är ditt leende liksom solen som kommer fram bakom molnen. (Carnegie, 2017, ss. 101-102).

5.10 Appar

Oiva är en metod som har sina principer i ACT. ACT-står för Acceptance and Commitment Therapy och som baserar sig på över 40 mindfulness-övningar. *Oiva* är en forskningsbaserad finsk mobilapplikation. Pilotforskning visar att *Oiva* har goda förutsättningar och visar positiva effekter på stress och livskvalité. Dessa övningar kan man göra själv eller i grupp och kräver inga redskap. Man kan lyssna till eller läsa övningarna på nätsidan. Genom att registrera sig kan man föra dagbok och spara favoritövningar. På hemsidan finns kategorier såsom sinnesro inklusive medveten närvaro, observation och acceptans. En annan kategori är värderingar och val, där man lär sig via övningar om hur man själv påverkar till eget tänkande och hur man kan styra de val man gör. Kroppens välmående kan man med hjälp av övningarna uppmärksamma och lära sig att lyssna på kroppen och upptäcka behov som kroppen signalerar. Övningar mot stress som lindrar spänningar i kroppen finns också. Övningarna bidrar till att hitta ett inre lugn i den hektiska vardagen och att kunna släppa tankar som stressar och oroar. Övningarnas längd är riktgivande och kan förlängas vid behov. Övningarna görs gärna 1-3 gånger per set och upprepas gärna flera gånger i veckan. Färdigheter man kan lära sig med regelbunden träning är medveten närvaro, inre erfarenheter, att kunna ta emot känslor och tankar och acceptera dem samt reflektera över egna värderingar om vad som är viktigt just för dig och hur man kan påverka de egna handlingarna. (Oivamieli, u.d.).

Med hjälp av en övning ”medveten andning” kan man öva att stanna upp en stund och klara av att lugna ner sig. Övningen tar cirka 2-3 minuter men kan förlängas vid behov. Övningen kan göras flera gånger under dagen. Tanken är man ska sitta eller ligga, så att det känns skönt. Ögonen slutna om man vill, här ska man fokusera på sin andning, känna hur luften åker in och ut genom näsborrarna. Känn sedan efter hur andningen känns i kroppen, i takt med andningen kan känna hur magen höjs och sänks. I denna stund ger man sig tid att helt slappna av och bara känner efter hur andningen känns i kroppen. Det kan komma upp andra tankar och bekymmer men notera att de finns och lätt flytta fokus tillbaka till att följa med andningen, fortsatt så några minuter. (Oivamieli, u.d.).

Envisa tankar kallas en annan övning vars syfte är att känna igen våra tankar, vad som händer inom oss, hur det känns och vad vi tänker. Med övningen lär man sig lägga märke till sina egna känslor och tankar, speciellt de envisa tankar som ständigt uppkommer. Tankar på kritik av oss själva och andra. De envisa tankarna som inte lämnar oss ifred, är lik en hund som attackerar och håller fast i byxbenet och inte släpper taget. Ju mer man försöker bli

av med dem, desto mer håller de sig fast. Det första steget är att observera dessa tankar och fokusera på dem. Då man fokuserar på de envisa tankarna får de allt mindre kraft och till slut är de så små att de inte mera kan såra och stressa. Man kan också skriva ner sina envisa tankar. Övningen kan göras var och när som helst och tar cirka 5 minuter. Tankarna kan komma fram som inre röster som styr och ställer, måsten som borde göras för att vara perfekt eller hur man borde vara som person etc. Dessa tankar kommer så småningom att försvinna då man övar sig att vara närvarande i nuet. (Oivamieli, u.d.).

Chilla-appen (på finska) är planerad för högstadiets elever och syftet är att minska på stress, ångest och att underlätta att handskas med sociala situationer med hjälp av avslappningsövningar, tips och stöd vare sig det är i hemmet, skolan eller hobbyverksamhet. Appen grundar sig på kognitivbeteendeterapi som är en effektiv vård för rädslor och spänning. Pre-undersökning visar att regelbunden användning lindrar det ungas stressnivå. Appen har tagits fram tillsammans med HUS psykiatrin, Nuorten mielenterveystalo, Suomalainen lääkäriseura Duodecim, Tuotestudio Adventure Club och med ungdomar i högstadiet. (Nuorten mielenterveystalo, u.d.).

Appen Mun Mieli av Mielenterveys ry -Mieli. Appen är planerad för skolbarn. Appen ställer lätta frågor om vardagens välbefinnande såsom känslor, fysisk aktivitet, sömn och vila, fritid, viktiga saker i livet samt matrelaterade frågor. Appen ger sedan feedback på grund av svaren man givit. Appen används anonymt. (Mieli, Mun Mieli -sovellus, u.d.).

5.11 Stödchat och andra tjänster

Våga fråga är en tvåspråkig portal där ungdomar i ålder 13-25 kan få stöd i olika livssituationer och får ställa frågor anonymt. På nätsidan decibel.fi finns en informationssida och Våga fråga som är en rådgivningstjänst där man kan fråga om vad som helst. Ungdomsportalen decibel.fi samarbetar med Luckan Unginfo och Ungdomsliv.fi. (Decibel, 2019).

Ärligt talat är en stödchatt där man kan chatta anonymt med handledare eller med psykolog. Chatten finns till för ungdomar i åldern 13-29 år. I chatten kan man diskutera om t.ex skolgång, sex och psykisk hälsa. Gästexperter besöker chatten varannan vecka med olika tema varje gång. (Luckan, u.d.).

Ungdomsliv: Tjänsten är ämnad för ungdomar i Finland och upprätthålls i samarbete med olika samarbetspartners. Ungdomsliv fungerar som en informations- och rådgivningstjänst

och ger handledning för ungdomar i olika livssituationer. Tjänsten vidarestyr även till hemortens tjänster. (Ungdomsliv, u.d.).

Folkhälsan: Ungdomsmottagning för ungdomar i ålder 13-22 år. Även föräldrar får kontakta ungdomsmottagningen om de känner oro för sitt barn. Man kan gå ensam till mottagningen eller gå tillsammans med sina föräldrar. Mottagningen är öppen under coronapandemin men erbjuder också möjlighet till videosamtal. Ungdomsmottagningar finns i Helsingfors, Åbo och Pargas. (Folkhälsan, 2020).

Folkhälsan erbjuder också info gällande återhämtning och stresshantering till ungdomar. Folkhälsan har även material t.ex en avslappningsskiva för ungdomar och vuxna, men också videosnuttar som behandlar återhämtning så som pausövningar. Kurser ordnas också i Folkhälsans regi som t.ex “De e lugnt”- workshop för ungdomar i ålder 16-20 i Svenskfinland. Workshopen är cirka två timmar lång och där behandlas stresshantering och återhämtning. (Folkhälsan, 2021).

6 Produktutveckling

Detta examensarbete har funktionellt utvecklingsarbete som grund och metod. Syftet med funktionellt utvecklingsarbete är att utveckla olika praktiska professionella verksamheter som är kopplade till arbetslivet. Det funktionella utvecklingsarbetet ska effektivera eller vägleda verksamheten. Funktionella utvecklingsarbetets grund är teoretisk och forskningsbaserad och har under arbetsprocessen inriktning på forskning och praktiskt utförande. Avgränsningar och syfte är viktigt då man utvecklar en produkt. I ett examensarbete med funktionell metod ingår teori, forskning, dokumentering av produkten och utvärdering av utvecklingsprocessen. Slutprodukten kan vara att utveckla ett event, en websida, handbok, instruktioner eller en guide. (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 8-60).

Processen inom produktutveckling innebär att från en idé utveckla och skapa en produkt. Det kan även handla om att förbättra och utveckla en redan existerande produkt. Produkten kan fylla målgruppens behov eller lösa något problem. Produktens utvecklingsprocess innebär att skapa och behandla idéer, produktutveckling och lansering av produkten samt pilotering. Efter detta analyseras slutprodukten och slutresultatet. (Projektledning, 2020).

Det finns ett överflöd av information att ta del av inom samhället idag. Planering, resurser och tid behövs för skapandet av effektiv kommunikation på sociala medier. Man bör ha klart vilket mål och syfte ens närvaro i sociala media har. Vad ska social media användas till?

Vilka behov finns? Vilka problem är avsikten att lösa? Vad önskas uppnå? Vilka eller vilket är målet? När strategin läggs upp, behöver målgruppen vara klar. Till vem vänder sig produkten? Målgruppens drivkrafter och behov bör vara utgångspunkten. Vad vill man att målgruppen ska känna till, göra, känna och tycka? Vad kan ni erbjuda målgruppen? Budskapet bör vara tydligt för skaparen, anpassat till målgruppen och relevant. Ett anpassat, begripligt och intressant budskap bör utformas från målgruppens synvinkel; ”Hur hjälper detta mig och hur kan detta underlätta min situation?” En nulägesanalys bör göras för att få reda på hur situationen ser ut. Resurser behövs för att upprätthålla och bygga upp en effektiv närvaro inom sociala medie-kanaler. Förutom att följa myndighetsregler, ska kontot hållas under uppsikt, bör även tid finnas för att publicera, producera och planera innehållet. (Karolinska Institutet, 2020).

6.1 Val av plattform

Det är viktigt att fråga sig var den uppsatta målgruppen finns och vilken plattform som uppfyller behoven. Den prioriterade målgruppen och de uppsatta målen beaktas vid val av plattform eller kanal. Målgruppen skall finnas i plattformen, men skaparen ska också ha resurser och möjligheter att skapa och förverkliga innehåll som hjälper att uppnå de uppsatta målen. Beakta olika förutsättningar, funktionalitet och användare som alla sociala medie-plattformar har. Våga prioritera en kanal. Det är oftast inte bra att påbörja många konton samtidigt. Kom ihåg att innehållet som visas i nyhetsflöden styrs av algoritmer, som uppdateras med jämna mellanrum. (Karolinska Institutet, 2020).

6.2 Ungdomar på sociala medier

Den virtuella världen och speciellt sociala medier är en naturlig och integrerad del av ungdomars verklighet, och inte en skild del av ungas liv. Man kan inte skilja på ungas liv på skärmen från ungas övriga liv, eftersom livet på skärmen är lika verkligt som ungdomarnas övriga liv. För ungdomarna är sociala livet på skärmen och internet en viktig del av deras liv som en helhet. Sociala medier ger nya möjligheter att för personer att själva producera och dela innehåll. I en undersökning, Some ja nuoret 2016, gällande ungdomar i åldern 13-17 år i Finland är WhatsApp den mest använda av sociala medier. Därefter kommer YouTube, Instagram, Snapchat och Facebook. (Hytönen & Sirén-Heikel, 2017, ss. 5-6).

Enligt en undersökning utförd 2018 har Instagram, YouTube och Snapchat gått långt förbi Facebook som de populäraste social media som unga använder. 95 procent av ungdomarna

rapporterar att de har tillgång till smarttelefon och 45 procent av de unga rapporterar att de är nästan hela tiden online. 72 procent av de unga rapporterar att de använder Instagram. (Anderson & Jiang, 2018, ss. 1-2).

6.3 Instagram-konto Bättre Fiilis – för ungdomar

Examensarbetet som funktionellt utvecklingsarbete fokuserade i produktutvecklingen på att nå ungdomar på den sociala mediekanal där de redan finns. Produktens syfte var att ge målgruppen information om psykisk ohälsa, främjande av psykisk hälsa, förmedla självhjälpsmetoder för ungdomar och information om tillgång till hjälp och stöd i form av samtalsstöd, chattar och hemsidor med information.

Valet att utveckla en produkt med potential att nå unga i högstadieåldern baserade sig på statistik om var ungdomar finns mest på sociala media, samt diskussion med några unga i åldern 15-17år och deras uppfattning av ungas användning av sociala medier och websidor. Dessa ungdomars erfarenhet var att ungdomar inte följer upp eller klickar på länkar till websidor och inte är särskilt intresserade av att googla information angående psykisk hälsa och ohälsa. Ungdomarna rekommenderade appen Instagram som det bästa sociala media att använda för att nå ut till unga. Ungdomarna lyfte fram betydelsen av korta texter som är tydliga och lätta att läsa.

På basen av statistik över ungdomars sociala medieanvändning samt diskussion med några ungdomar i åldern 15 till 17 år, gjordes valet att öppna ett Instagram-konto, för att kunna nå ungdomarna på den sociala medie-plattform som är mest populär inom denna specifika målgrupp och som levererar funktionalitet för ändamålet. Det kan vara utmanande att nå målgruppen på Snapchat, där publicerat innehåll snabbt försvinner. Tiktok och YouTube motsvarade inte funktionaliteten med produkten, eftersom de kräver att man gör video. Instagram-kontot är ett öppet konto, vilket betyder att vem som helst kan läsa och se inläggen. Innehållet som publicerades baserades på den teoretiska delen av examensarbetet. Länkarna till websidor, stödchattar och stödtjänster finns i Bilaga 1.

Instagram-kontot öppnades den 16.4.2021. Inlägg publicerades under tiden som examensarbetet pågick. Inläggen på Instagram var anpassade för minderåriga. Instagram-kontot kommer att fortsätta vara öppet med innehåll som produceras för ungdomar gällande psykisk hälsa, även efter att examensarbetet är avslutat. Syftet med Instagram-kontot var inte att diskutera med ungdomarna eller att delta i kommentarer, utan att förmedla information och väcka tankar hos ungdomar om hur de själva kan vara aktiva för främjandet av sin

psykiska hälsa. På Instagram-kontot publicerades information för målgruppen om psykisk hälsa/ohälsa, självhjälp och var man kan hitta vidarehjälp. Instagram-kontot fick namnet ”Bättre Fiilis – för ungdomar”, efter att några andra alternativ som var i åtanke redan var upptagna, såsom Who cares och Bra Feelis. Instagram godkänner eller förkastar namnförslag på kontot. Instagram godkände namnet ”Bättre Fiilis- för ungdomar”. #Bättre Fiilis finns på weblänken <https://www.instagram.com/battrefiilis/> och @battrefiilis om man är inloggad på Instagram.

Inläggen på Instagram baserades på den teoretiska delen av examensarbetet. Inlägg publicerades om psykisk ohälsa, självhjälp för ungdomar och information om var hjälp och stöd fås via internet. Produktutvecklingen pågick under hela examensarbetsperioden. Efter att Instagram-inläggen publicerades, tillfrågades några ungdomar om deras åsikter om inläggen. Inläggen publicerades med förkortad text från teorin i examensarbetet för att göra det användarvänligt för ungdomar som ofta föredrar korta inlägg och korta texter, eftersom ungdomar är vana vid korta snuttar av information på sociala medier. Bilaga 3 innehåller bilder på Instagram-kontot #Bättre Fiilis.

6.4 #Hashtag på Instagram

Instagrams hashtag är en effektiv metod för att öka synligheten för sina inlägg bland användare på Instagram. Ett inlägg med åtminstone en hashtag har mer engagemang bland användare, än inlägg utan hashtag enligt. Det är mödan värt att skapa en hashtag strategi för sitt brand om man vill öka sitt Instagram-konto. Instagram har genomgått många förändringar sedan 2010, men betydelsen av Instagram hashtag har varit konstant. En av de bästa metoderna, även under år 2021, är att använda sig av relevanta och målinriktade hashtag för att bli upptäckt av nya följare. Instagram hashtag fungerar genom att organisera och kategorisera bilder och videor. Om Instagram-kontot är offentligt och man tillsätter hashtag till ett inlägg, blir inlägget synligt på korresponderande hashtag sidor, eftersom det fungerar som en katalog över alla foton och videor som är märkta med hashtag. Eftersom hashtag används med avsikten att upptäcka innehåll, kan den rätta hashtaggen placera ditt inlägg synligt framför din målgrupp, även om de inte har kopplats ihop med ditt Instagram-konto förut. (Chacon, 2021).

6.5 Ungdomar om användarvänlighet

Ungdomar tillfrågades under hela produktutvecklingen om användarvänlighet. Ungdomarnas syn på inläggen var av stor betydelse. De tillfrågade ungdomarna påpekade vikten av att ha korta texter i inläggen på Instagram. Försöken med att ha hela texten i en bild gillades inte av ungdomarna. Förslag på texternas längd på inläggen i en enskild bild visades för ungdomarna som svarade: ”Alltför långa texter.” ”För långt.” Ingen orkar läsa det.” Ungdomarnas åsikter och synpunkter beaktades vid vidareplanering och utvecklingen av innehållet. Ungdomarna svarade att ingen läser texten under bilderna, om bilden enbart har rubriken till texten och resten av texten publiceras under bilden. Ungdomarna föredrog inlägg som hade en till två meningar på varje bild i en bildserie som man sveper vidare på. Ungdomarna föredrog meningar som avslutades i mitten och fortsatte på följande sida, för att fånga intresse och orka hålla kvar intresset för inlägget. En ungdom svarade att hen inte skulle svepa vidare om inte texten på första bilden är tillräckligt intressant.

En del av ungdomarna som tillfrågades under produktutvecklingen lyfte fram vikten av mörka bakgrunder på bilderna. Eftersom många ungdomar har svart bakgrund i sin mobiltelefon, bländar ljusa bilder ögonen så de snabbt scrollar bort dem. Ljusa bakgrunder eller bakgrunder med blommor eller skrivstil visade sig inte vara populära hos dem, eftersom de uppfattades ha innehåll som inte intresserar. Bäst gillades mörka bakgrunder med kort och tydlig text. Någon ungdom gillade ljusa bilder som uppfattades som lugnande och med motiv som relaterar till ämnet. Någon ungdom med läs- och skrivsvårigheter önskade lättläst, tydlig, enkel och stor text samt undvikande av skrivstil och undvikande av flammiga och röriga bakgrunder på bilderna i inläggen.

Inläggen på Instagram ändrades efter diskussion med ungdomarna till att ha kort text som fångar intresse och flera bilder där man sveper fram texten. Vissa inlägg publicerades även i Instagrams Händelser. Att publicera inlägg i Händelser skapade inte mer uppmärksamhet eller mera gillande.

För att få feedback om användarvänlighet tillfrågades några övriga utomstående ungdomar och vuxna. De var av samma åsikt att bilderna hade stor betydelse för att fånga intresset. De tyckte också att det var bra att texterna var korta och man kunde svepa vidare i bildserien. Detta uppskattades speciellt av personer som har läs- och skrivsvårigheter och ADHD. Feedback på de publicerade inläggen på Instagram kunde fås snabbt efter att inlägget publicerades eftersom tillgången till sociala media och Instagram är hög. Detta ledde till snabb produktutveckling gällande designen på bilderna och texterna på inläggen på

Instagram. Produktutvecklingen kan fortgå genom vidare upprätthållande av Instagram-kontot.

6.6 Konsultation av kurator

För att få en bättre inblick i hur professionella ser på ungas psykiska mående i skolan valdes att genom konsultation ställa några utvalda frågor till en kurator för att få hens syn kring ämnet.

Kuratorn som konsulterades berättar att hen möter ungdomar med psykisk ohälsa i skolan. Måendet kan gälla både lättare ångest, men suicidala tankar förekommer även bland ungdomar i högstadiet. Det här syns bland annat genom att ungdomar själva söker sig till kuratorn, för att konkret uttrycka att de inte mår så bra. Ungdomarna kan uttrycka sig att allting känns tråkigt och att inget känns roligt längre. Orsak till detta kan vara att ungdomen känner ensamhet. Ungdomar kan uppleva en känsla av att ingen bryr sig, att ingen förstår dem eller att ingen har tid att lyssna på dem. Det kan också handla om bråk i familjen, med kompisar eller med pojk- eller flickvän som kan resultera i att man känner sig nedstämd. Kuratorn berättar det att ibland en kompis som tar kontakt för att hen är orolig över någon och känner att hen inte kan eller vet hur hen kan hjälpa. Ungdomar kan också bli hänvisad till kurator då de först varit till skolhälsovårdaren. Alla ungdomar går årligen hos skolhälsovårdaren på hälsogranskning. Ungdomarna fyller i hälsoenkäter och hälsovårdaren ställer direkta frågor om det psykiska måendet. Ungdomar i skolan kan även få remiss via skolläkare eller skolpsykologen till specialistsjukvård. Är symtomen lindrigare blir ungdomar hänvisad till kuratorn. Lättare symptom är enligt kuratorn t.ex lättare nedstämdhet, oro i sociala situationer eller stress. Kuratorn kan då erbjuda stödsamtal och utifrån det gör kuratorn en bedömning tillsammans med ungdomen och eventuellt med föräldrarna. Tillsammans funderar man om kurators hjälp räcker till eller behövs t.ex psykologitjänster. Kuratorn vill gärna påpeka att jobbet som kurator är ett förebyggande och utredande arbete. Därmed hänvisas ungdomen vidare till rätt vårdform. Vårdtjänster kan koordineras med skolarrangemang, som sedan kan erbjuda stöd som t.ex förkortad skoldag. Samarbetsmöten med andra serviceproducenter och andra handledartjänster ordnas också. Ungdomar som upplever svår ångest, tvångstankar, självdestruktiva tankar, ätstörningar eller har psykotiska besvär hänvisas direkt vidare. Kuratorn finns som stöd för ungdomarna, men även om vårdansvaret finns hos någon annan får eleven ändå träffa kuratorn under skoltid. Tillsammans med kuratorn kan ungdomen fylla i en sinnestämningundersökning för ungdomens mående under de senaste två veckorna. Kurators personliga upplevelser och

tankar kring ämnet är, att ungdomar kan känna att alla motgångar ger ångest och att det inte känns bra om det inte går som man tänkt sig eller att göra något som känns jobbigt. Jobbigt kan t.ex vara att tala inför klassen. Kuratorn upplever också att ungdomar inte kan hantera känslor eller saknar kontakt med sina känslor. Som avslutningsvis vill kuratorn ändå nämna att kuratorarbetet är fint och givande och att det går bra för de flesta ungdomar.

7 Etiska frågeställningar

Med etiska ramar menas att man som forskare följer de grundläggande etiska principer, tillämpar de regler och riktlinjer som forskningsetiska delegationen har som kriterier. Etik är också hur man som forskare är ärlig gällande vilka källor som används och hur texter används, så att det inte förekommer plagiat. (Larsen, 2017, ss. 16-17).

Forskningsetiska delegationen har tillsammans med finländska vetenskapssamfundet utgett God vetenskaplig praxis, GVP. En vetenskaplig forskning följer forskningsetiska anvisningar och resultaten ska vara pålitliga och följa forskningsdelegationens kvalitetsämnanställning. Forskningen ska vara välgjord med ärlighet och noggrannhet i alla forskningsdelar. Forskaren respekterar också andra forskare samt deras resultat på ett korrekt sätt. Allt forskningsstoff ska samlas in på ett respektfullt sätt. För att forskning ska kunna utföras behöver forskaren ha ett forskningstillstånd. God vetenskaplig praxis gäller också då undervisningsmaterial publiceras, och gäller utlåtanen samt i kommunikation med individer ute i samhället, som till exempel sociala medier eller i tryckta publikationer. ETENE, en riksomfattande etisk delegation inom hälso-och sjukvård har egna etiska principer. (TENK, 2012).

Allmänna etiska principer inom forskningsetik, god vetenskaplig praxis och ansvar för vetenskaplig praxis har beaktats under hela examensarbetsprocessen. Examensarbetet följer de allmänna etiska regler och anvisningar för högskolorna i Finland. (Arene).

Detta examensarbete bygger på tillförlitliga forskningar och övriga källor som är granskade. Personer eller skolor nämns inte vid namn. Datasökningsprocessen är utförd på för ändamålet lämpliga databaser, såsom EBSCO, Google Scholar, SweMed+. Forskningsetik ligger som grund för arbetet, liksom att verka inom etiska ramar och använda informationen på ett etiskt sätt. Tillförlitligheten angående källorna och forskningarna är hög. Tillförlitligheten angående ungdomars psykiska hälsa hade varit högre om flera professionella hade svarat på den utskickade förfrågan. Inom detta examensarbete

framkommer ingen intervju och därmed finns inget om samtycke. Kuratorn som konsulterats för att få ramar och avgränsningar till examensarbetet, har delgivits information om examensarbetets syfte och målgrupp. Ungdomarna som konsulterades har delgivits information examensarbetet och om att deras synpunkter beaktas vid produktutveckling av Instagram-kontot. Inläggen på Instagram-kontot är anpassade för minderåriga.

8 Diskussion och kritisk granskning

Syftet med examensarbetet, att sammanställa kunskap om främjande av psykisk hälsa som självhjälp för ungdomar, uppnåddes genom forskning och teori samt konsultation. Frågeställningarna besvarades i teoridelen, där forskning och övrig teori lyftes fram. Genom produktutvecklingen av ett Instagram-konto informerades ungdomar om självhjälp. Lättlästa inlägg baserade på teoridelen producerades på Instagram-kontot. Teorin stöds av aktuell forskning, litteratur, statistik och artiklar. Forskningen, litteraturen och statistiken har vetenskaplig grund. Forskningen visar att psykisk ohälsa bland ungdomar har ökat.

Trots kontaktförsök till flera professionella inom ungdomars vardag, svarade endast en kurator på konsultationen. Ett bredare perspektiv på ungdomars psykiska ohälsa i högstadiet hade eventuellt kunnat fås om flera professionella hade svarat på förfrågan.

Unga önskar mera information om psykisk hälsa. Ungdomar upplever att de inte vet var de kan få stöd och hjälp eller vem de ska prata med. De önskar även färdigheter att tolka och förstå känslor. Produkten #Bättre Fiilis har fokus på att främja ungdomars psykiska hälsa vilket genomsyras i inläggen. Genom Instagram-kontot lyftes allmän information om psykisk hälsa, olika stödformer och känslor, fram på ett för ungdomar användarvänligt sätt, och med målgruppen ungdomar som utgångspunkt. Genom Instagram-inläggen uppmuntrades ungdomar att våga ta till tals och våga fråga vuxna om stöd och hjälp.

Ungdomar upplever att studier, sociala medier och krav på prestation är bland de största orsakerna till stress, press och ångest. Inläggen i Instagram lyfte fram metoder för avslappning och återhämtning, positiv självbild, självmedkänsla, stress- och ångesthantering. Flera ungdomar rapporterar känslan av ensamhet. Genom Instagram-inläggen påvisades metoder för hur man kan förändra sin inställning, hur man kan få mera glädje i vardagen och hur man skapar vänskap. Ungdomar upplever att sociala medier medför press på att prestera och prestationsångest. Instagram-inläggen tog även upp självkänsla och att ungdomar duger som de är.

Teorin om betydelsen av användningen av hashtag på Instagram visade sig stämma överens med verkligheten eftersom inläggen visade sig nå professionella inom området, samt nådde ut till målgruppen och professionella även i andra länder.

En svaghet med produkten är att det inte går att klicka vidare på länkar i inlägg på Instagram. Instagram, eftersom Instagram inte tillåter det. Instagram är i nuläget trots det en av de mest populära plattformarna där ungdomar redan finns, och som är praktisk att använda för produktens syfte. En annan svaghet med att ha produkten på Instagram är att det inte går att gilla inlägg anonymt, vilket påverkar hur många gillande inläggen får. Speciellt ungdomar kanske inte vill bli sedda på Instagram gällande psykisk hälsa och ohälsa.

Efter genomförd produktutveckling kan vi konstatera att ungdomar helst läser korta texter om innehållet verkar intressant. Slutprodukten #Bättre Fiilis nådde ut till ungdomar, men eftersom tiden under examensarbetet var knapp, kan slutprodukten ännu vidareutvecklas. En styrka under utvecklingsprocessen var att innehållet på Instagram snabbt kunde förbättras på basen av diskussion med ungdomar om deras synpunkter på innehållet. Implementeringen av produkten kunde ännu utvärderas.

Som utvecklingsförslag föreslås är att mer lättillgänglig information nås bredare ut till ungdomarna på en plattform där ungdomarna redan finns. Ett utvecklingsförslag är att upprätthålla närvaro på sociala medier. Till detta behövs tid och resurser. Ett utvecklingsförslag är att producera mera information för ungdomarna vartefter och skapa samarbete med övriga aktörer inom området för gemensam strävan att nå ut till ungdomar.

Konsultation av ungdomars åsikter kunde utvecklas till en mer omfattande undersökning om tid och resurser finns. Ungdomarna var delaktiga under produktutvecklingen och deras åsikter beaktades under utvecklingsprocessen av inläggens design och layout. Utvecklingsförslag är att ungdomarna kunde vara ännu mera delaktiga i processen med att skapa innehåll riktade till ungdomar på Instagram.

Slutsatsen av produktutvecklingen är att valet av social mediekanal eller plattform är av stor betydelse liksom att välja en kanal där ungdomarna redan befinner sig. Produktutvecklingen visade att ungdomar starkt föredrar korta texter och korta inlägg. Det kan vara utmanande att fånga ungdomars intresse eftersom de ofta inte klickar vidare på länkar utan läser det första inlägget utan att klicka vidare för mera information. Detta bör beaktas vid planering, utveckling och producering av innehåll som riktar sig till ungdomar.

Främjande av psykisk hälsa och förebyggande av psykisk ohälsa bland ungdomar är av stor betydelse eftersom psykisk ohälsa bland unga ökar. Förebyggande av psykisk ohälsa, främjande av psykisk hälsa och information om dessa kunde framgå mera i skolornas undervisning. Detta förebygger även stigma, fördomar och normaliserar att ta psykisk ohälsa till tals, så det inte längre är ett ämne som kan uppfattas vara tabu. Det är viktigt att ta ungdomars psykiska hälsa och ohälsa till tals med ungdomarna och våga fråga hur ungdomarna mår.

Coronapandemins effekter av mänsklig isolering kan vara långtgående och ha betydande negativa effekter på ungdomars psykiska hälsa. Ensamhet påverkar ungdomars fysiska och psykiska hälsa. Genom att arbeta förbyggande av ensamhet, genom att inkludera ungdomar i olika gemenskaper i samhället, såsom skolkamrater, studiekamrater, föreningsverksamhet och inom bostadsområdet de bor i, främjas ungdomars psykiska hälsa och förebyggs även ungdomars psykisk ohälsa. Det är av stor vikt att ungdomar känner sig inkluderade i gemenskap och samhället. Det behövs vidare forskning för att förstå hur coronakrisen har påverkat ungas psykiska hälsa och psykiska ohälsa.

Som socionom är det viktigt att kunna lyssna till och diskutera med ungdomar om allt som rör ungdomars liv, psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Socionomer behöver även kunna ta svårare diskussionsämnen naturligt till tals och våga fråga hur ungdomarna mår. Ungdomar behöver någon som lyssnar på dem, och socionomen har där en viktig roll. Produktutvecklingen har medfört större förståelse för behovet av socionomer även på sociala media, där ungdomar finns.

Källor

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Hämtat från Pew Research Center: <http://publicservicesalliance.org/wp-content/uploads/2018/06/Teens-Social-Media-Technology-2018-PEW.pdf> den 03 04 2021
- Arene. (u.d.). *Etiska rekommendationer för examnesarbeten på yrkeshögskolor*. Hämtat från https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382 den 15 04 2021
- Björklund, S. (2020). *Ensamma ungdomar : En kvantitativ studie om sambandet mellan ensamhet och självupplevd social kompetens hos ungdomar i Österbotten*. Hämtat från https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/178174/bjorklund_sofia.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 19 03 2021
- Bremberg, S., & Eriksson, L. (2010). *Investera i barns hälsa*. Stockholm: Gothia.
- Callesen, P. (2019). *Lev mer Tänk mindre*. Stockholm: Norstedts.
- Carnegie, D. (2017). *Hur du vinner vänner och påverkar din omgivning*. Lettland : Natur & Kultur.
- Chacon, B. (den 01 01 2021). *Ultimate Guide To Using Instagram Hashtags*. Hämtat från Later.com: <https://later.com/blog/ultimate-guide-to-using-instagram-hashtags/> den 12 04 2021
- Christensen, H., & Malmbjer, K. (2017). *Självmedkänsla och självkänsla hos ungdomar*. Hämtat från Lunds Universitet:

<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8899742&fileId=88997532020> den 20 01 2021

- Cresswell-Smith, J., & Kärkinen, T. (01 2021). "*Bara någon skulle ha sett mig*" *Suicidprevention i en finlandssvensk kontext*. Hämtat från Magma.fi: https://magma.fi/wp-content/uploads/2021/03/Magma-1_2021.pdf?fbclid=IwAR3NlSvY3WaKi8ITFoqkP2yVHpnKAfpvfvf_r0DImpxGyHREbqqpluseWhoo den 04 04 2021
- Decibel. (den 17 5 2019). *Våga fråga*. Hämtat från Våga fråga: <https://www.decibel.fi/vaga-fraga/> den 21 3 2021
- Folkhälsan. (2020). *Vård och stöd*. Hämtat från Ungdomsmottagning: <https://www.folkhalsan.fi/unga/var-d-och-stod/ungdomsmottagning/> den 21 3 2021
- Folkhälsan. (2021). *Stress och återhämtning*. Hämtat från Folkhälsan.fi: <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/aterhamtning-stresshantering/stress-och-aterhamtning/> den 21 3 2021
- Furman, B. (2002). *Fjärilar i magen. Behandlingsmetoder vid rädsla, panik och andra åkommor*. Falun: Natur och Kultur.
- Gillberg, C., Råstam, M., & Fernell, E. (2015). *Barn- och Ungdomspsykiatri*. Stockholm: Författarna och Natur Kultur.
- Hagquist, C., & Gustavsson, J.-E. (u.d.). *I spåren av 90-talskris och coronapandemi: Ökad ekonomisk stress och psykisk ohälsa bland unga?* Hämtat från <https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/2315/2207> den 01 03 2021
- Hallberg, U. (2018). *Unga med psykisk ohälsa, självskadebeteende och självmordstankar - En kunskapsöversikt*. Stockholm: Liber.
- Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Polen: Interak Printing House .
- Hellström, L., & Beckman, L. (2020). *Att främja hälsa och förebygga ohälsa bland ungdomar: En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser*. Hämtat från https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?aq2=%5B%5B%7B%22dateIssued%22%3A%7B%22from%22%3A%222010%22%2C%22to%22%3A%222021%22%7D%7D%5D%5D&c=16&af=%5B%5D&searchType=RESEARCH&sortOrder2=title_s ort_asc&query=&language=sv&pid=diva2%3A1508507&aq=%5B%5B%7B%22 den 25 01 2021
- Hytönen, K., & Sirén-Heikel, S. (03 2017). *Unga och Sociala Medier*. Hämtat från Mediakasvatus.fi: <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/09/unga-sociala-medier-web-spreads-2.pdf> den 03 04 2021
- Jönsson, J., & Blomqvist, M. (2019). *Psykisk ohälsa bland unga En kvalitativ innehållsanalys av medias framställning*. Hämtat från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=9001565&fileId=9001570> den 04 03 2021

- Karolinska Institutet. (den 29 10 2020). *Kom igång med sociala medier*. Hämtat från Medarbetare.ki.se : https://medarbetare.ki.se/kom-igang-med-sociala-medier?fbclid=IwAR0_xY7jiCx7vd3EEpYEaZ4_gm0oOf5HQQGhm68ezGmYhauwGP0jLLZbCmOM den 16 04 2021
- Larsen, A. K. (2017). *Metod helt enkelt*. Malmö: Gleerups.
- Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S., & Pentikäinen, M. (2006). *Nuoren Psykkisten ongelmien kohtaaminen*. Hämeenlinna: Duodecim.
- Luckan. (u.d.). *Ärligt talat*. Hämtat från <https://arligtalat.fi/> den 21 3 2021
- Mieli. (u.d.). *7 Klass Föräldrakvällar*. Hämtat från Mieli.fi: <https://mieli.fi/sites/default/files/inline/7kl-foraldrakvallar.pdf> den 10 03 2021
- Mieli. (u.d.). *8 Klass Föräldrakvällar*. Hämtat från Mieli.fi: <https://mieli.fi/sites/default/files/inline/8kl-foraldrakvallar.pdf> den 11 03 2021
- Mieli. (u.d.). *Mun Mieli -sovellus*. Hämtat från Mieli.fi: <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/mun-mieli-sovellus> den 10 2 2021
- Mind. (2017). *Ångest*. Hämtat från Mind.se: <https://mind.se/fakta/diagnoser/angest/> den 10 02 2021
- Nuorten mielenterveystalo. (u.d.). *Chillaa Sovellus*. Hämtat från Mielenterveystalo.fi: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/chillaa/Pages/default.aspx den 10 02 2021
- Oivamieli. (u.d.). *Oivamieli*. Hämtat från <https://oivamieli.fi/sv/> den 12 02 2021
- Peräaho, K., & Nikkinen, E. (u.d.). *Övningsbok för ett positivt sinne*. Hämtat från Mieli.fi: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/treenivihko_svenska.pdf den 20 2 2021
- Projektledning. (den 4 09 2020). *Produktutveckling*. Hämtat från Produktutveckling: https://projektledning.se/produktutveckling/?fbclid=IwAR3wuYOWm5Uydt99BBLXun27_nKnjXqNfFmoU2OwNbfkavrRfr0lrD4qVn4 den 20 04 2021
- Psykosociala förbundet. (u.d.). *Vad är psykisk ohälsa?* Hämtat från fspc.fi : https://www.fspc.fi/vad-ar-psykisk-ohalsa?fbclid=IwAR2CFfb-5RtyslS4e_8F3I55jiVm_Pu5o4nSjtQsMGdqz55NR3dQPWveZP0 den 08 03 2021
- Rehabakademin. (u.d.). *Mindfulnessövningar för att motverka stress*. Hämtat från rehabakademin.se: <https://www.rehabakademin.se/mindfulnessovningar-for-att-motverka-stress/> den 08 03 2021
- Socialstyrelsen. (2013). *Barns och ungas hälsa, vård och omsorg*. Hämtat från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2013-3-15.pdf>
- Sotkanet. (u.d.). *Statistikuppgifter om finländarnas välfärd och hälsa*. Hämtat från THL.fi: <https://sotkanet.fi/sotkanet/sv/kaavio?indicator=sza0dLXWNTQptw40stYN>

NAQA®ion=s07MBAA=&year=sy5zsjbR0zUEAA==&gender=m;f;t&t=line
den 24 3 2021

Stadsrådet. (den 13 1 2020). *Barn och unga med psykisk ohälsa bör få hjälp i sin vardagsmiljö*. Hämtat från Valtioneuvosto.fi: https://valtioneuvosto.fi/sv/-/1271139/ministeri-kiuru-lasten-ja-nuorten-on-saatava-apua-mielenterveyden-hairioihin-arjen-ymparistossa?fbclid=IwAR2PTFCy7obsCQDcdzYDXv6Jxotp9yP_SLFy7RoW9gDJRzpCng7ytyNsAyQ den 18 01 2021

Strang, P. (u.d.). *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap*. Hämtat från https://books.google.fi/books?hl=sv&lr=&id=JzbeBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=ensamhet+hos+unga&ots=o8JNpVr_BQ&sig=Q0ydUNucjsVTWaCJVGGpH9yq5qs&redir_esc=y#v=onepage&q=ensamhet%20hos%20unga&f=false den 08 03 2021

TENK. (2012). *God Vetenskaplig praxis*. Hämtat från Forsningetiska delegationen: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp>

THL. (den 12 10 2019). *Främjande av psykisk hälsa*. Hämtat från THL.fi: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa> den 13 01 2021

THL. (u.d.). *Psykiska störningar hos unga*. Hämtat från THL.fi: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/psykiska-storningar-hos-unga> den 05 03 2021

UMO. (u.d.). *Vem kan man prata med?* (M. Wänseth, Redaktör) Hämtat från UMO.se: <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/att-prata-med-nagon/vem-kan-man-prata-med/?fbclid=IwAR0WBz1rh04lxum4W45fia-h40-ZTTjYdoulSC9DCMHWxqNzmWa-K93UEFI> den 16 04 2021

Ungdomsliv. (u.d.). *Ungdomsliv*. Hämtat från Ungdomsliv.se: <https://www.ungdomsliv.fi/> den 21 3 2021

Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Von Knorring, A.-L. (2012). *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Studentlitteratur.

Westerback, F. (2016). *Unga och psykisk ohälsa - praktikforskning i Helsingfors*. Hämtat från fsck.fi: https://fsck.fi/Site/Data/2067/Files/F_Westerback_MWi_2_2016_FINAL_ED.pdf?fbclid=IwAR2NsU1b0P5n-aaoesqHNmbdk04ZSAwLPIW2nAkfjzHER9IjTf6Vq5eDgSw den 20 02 2021

WHO. (2018). *Mental Health*. Hämtat från WHO.int: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> den 20 2 2021

Yle. (den 13 09 2018). *Nuoret eivät enää häpeä mielenterveysongelmiaan – hoidot ruuhkautuvat, kun apua haetaan enemmän kuin koskaan*. Hämtat från Yle.fi: <https://yle.fi/uutiset/3-10400083> den 02 03 2021

Yle. (den 23 03 2021). *Elever och lärare i Ingå borde lära sig känna igen psykisk illamående*. Hämtat från Svenska.yle.fi:
<https://svenska.yle.fi/artikel/2021/03/23/elever-och-larare-i-inga-borde-lara-sig-kanna-igen-psykiskt-illamaende-politiker> den 21 03 2021

Ångestföreningen. (u.d.). *Hjälp vid ångest*. Hämtat från Ångestföreningen i Stockholm :
https://www.angest-stockholm.se/?page_id=18 den 08 03 2021

Åsberg, M. (den 20 10 2017). *Stress och återhämtning*. Hämtat från Mind.se:
<https://mind.se/fakta/relaterade-tillstand/stress-och-aterhamtning/>

Bilaga 1

Websidor, Appar & Samtalstjänster :

Brottsofferjouren: <https://www.riku.fi/yhteystiedot/>, tel.nr 116006, chatt:
<https://www.riku.fi> juridisk rådgivning tel.nr 0800 161 177

Digitala kriscentret Valo: <https://mielenterveysseurat.fi/valo/digitala-kriscentret-valo/?lang=sv>

Droglänken <https://paihdelinkki.fi/sv/>

Krisjour för unga- Helsingforsmission tel.nr: 045 431 0574

Kvinnolinjen: <https://naistenlinja.fi/sv/> tel.nr.0800 02400, frågor kan skickas till på
<https://naistenlinja.fi/sv/fragor-svar/>

Kyrkans landsomfattande samtalstjänst (sve) <https://samtalstjanst.fi> tel.nr: 0400221190

Kyrkans ungdomschatt (sve): <https://evl.fi/ungdomschatt>

Mannerheims barnskyddsförbund-barn och unga (under 21 år):

<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/information-om-mannerheims->

[barnskyddsforbund/hjalptelefonen-och-natet-barn-och-unga/](https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/information-om-mannerheims-barnskyddsforbund/hjalptelefonen-och-natet-barn-och-unga/) Tel.nr 0800 96116

MariaAkademi: <https://www.mariaakatemia.fi/pa-svenska/> chatt
<https://naisenvakivalta.fi> , chatt för unga kvinnor: <https://keijunvarjo.fi>

Mielenterveyden keskusliitto: <https://mtkl.fi> rådgivningstjänst: 0203 91920

Mieli Kristelefon: <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111> , tel.nr (svenska): 09-2525 0112, tel.nr (finska) 09-2525 0111

Nettitukinainen: <https://www.nettitukinainen.fi>

Nollinjen: <https://nollalinja.fi/sv/> ring gratis för stöd och hjälp: 0800 005 005

Peluuri, telefonjour för spelberoende: <https://www.peluuri.fi/peluuri/peluurin-auttava-puhelin-ja-chat> tel.nr 0800 100 101, chatt må, ons, fre kl.12-15

Pojkarnas chatt:

https://www.vaestoliitto.fivaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/palvelut/puhelinneuvonta/poikien_puhelin/pojkarnas_telefon/ tel.nr: 0800 94884

Psykporten: <https://www.mielenterveystalo.fi/sv>

Psykporten -för unga: <https://mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/Pages/default.aspx>

RFSU: <https://rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-genom-livet/sex-och-unga-vuxna/>

Skyddshem på webben: <https://nettiturvakoti.fi>

Snorkel: Information om psykisk ohälsa <https://www.snorkel.se/>

Sorgbandet rf: <https://surunauha.net/vertaistuki/puhelin>

Studieinfo: www.studieinfo.fi

UMO-om sex, hälsa och relationer: <https://www.umo.se/>

Unginfo: <https://unginfo.fi>

Våga Fråga: <https://decibel.fi/vaga-fraga/>

Våldtäkts Kriscentralen Tukinainen: <https://tukinainen.fi/uhrille/>

Ärligt talat chatt: <https://arligttalat.fi/>

Bilaga 2

Datasöknings process						
Datum	Databas	Sökord	Antal träffar	Taggarna		
6.1.2021	Google Scholar	psykisk ohälsa AND ungdomar	21700	0		
6.1.2021	Google Scholar	psykisk ohälsa AND ungdomar	846000	0		
14.1.2021	EBSCO	teens AND mental health AND school AND prevention	976	0		
14.1.2021	SweMed+	psykisk ohälsa AND ungdomar	75	0		
6.1.2021	Google Scholar	Psykisk ohälsa AND läs-och skrivsvårigheter	1270	1		
13.1.2021	Google Scholar	psyksisk hälsa AND ungdomar AND främja	1790	1		
6.1.2021	Google Scholar	unga AND psykisk ohälsa	23400	2		
6.1.2021	DIVA	unga AND psykisk ohälsa	44	1		
6.1.2021	EBSCO	youth AND mental illness	5910	1		
6.1.2021	EBSCO	youth AND mental illness AND edvidens based treatment	51	0		
3.4.2021	Google Scholar	social media AND youth	43900	2		
19.3.2021	Google	ungdomar AND psykisk ohälsa	661000	3		
12.4.2021	Google scholar	instagram	21400	3		
4.3.2021	Google Scholar	psykisk ohälsa AND unga	12100	2		

Bilaga 3

battrefilis ▾



25

Posts

26

Followers

43

Following

Bättre Fiilis -för ungdomar

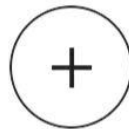
En del av vårt examensarbete: Psykisk ohälsa bland ungdomar i projektet Må Bra i Åbo. Öppet t.o.m 9.5-21. Lotta & Johanna socionomstud. i Novia.

[Edit Profile](#)
Suggested Highlights ^

Only you can see suggestions, unless you share them.

[Clear suggestions](#)

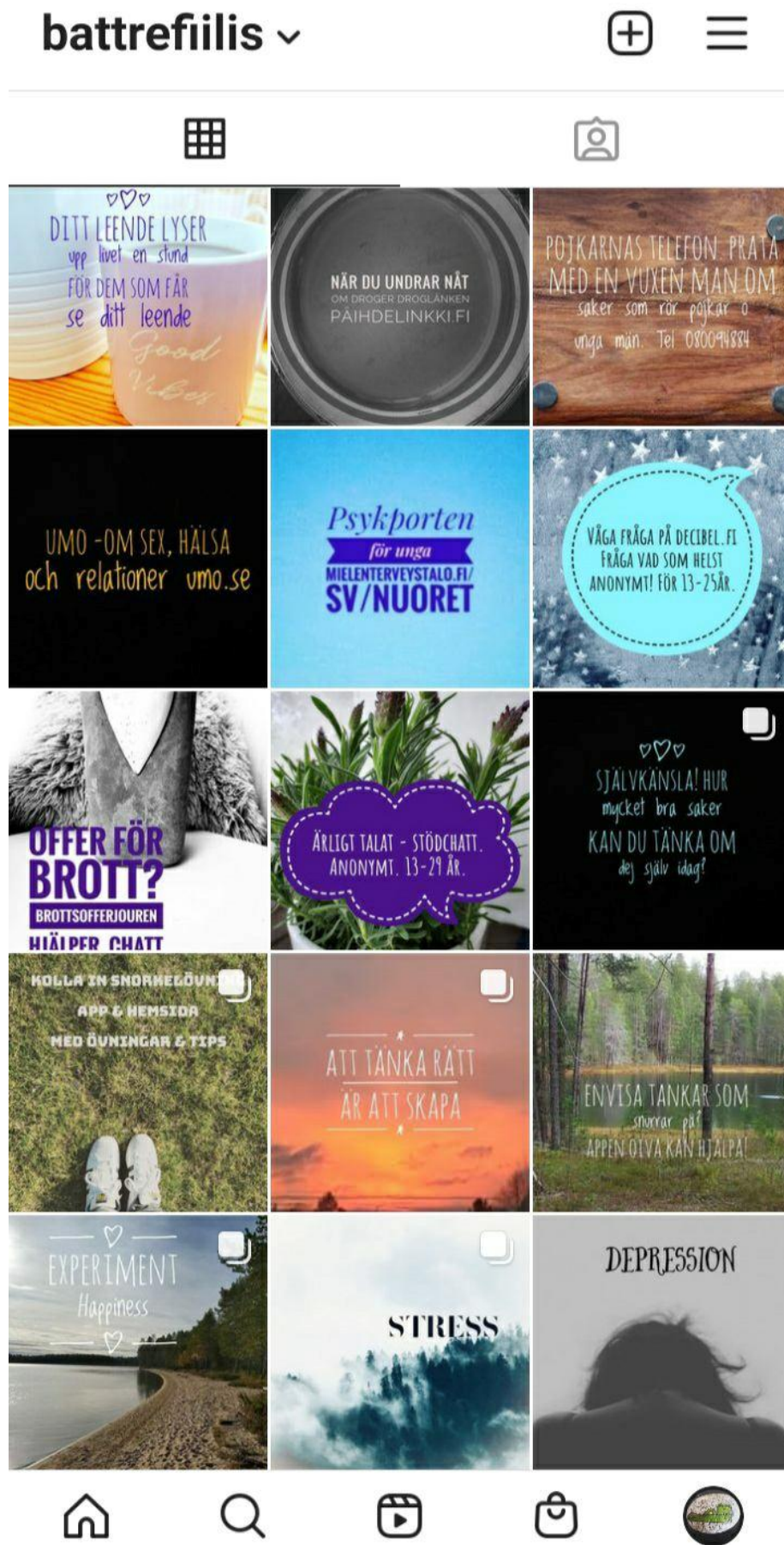

4.16 Weekend



New



Bilaga 3



Bilaga 3

battrefilis v

