

Att stärka självkänslan hos ungdomar med psykisk ohälsa

En handbok för professionella

Emma Andersson

Hannah Skogström

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	3900
Författare:	Emma Andersson & Hannah Skogström
Arbetets namn:	Att stärka självkänslan hos ungdomar med psykisk ohälsa. En handbok för professionella
Handledare (Arcada):	Maria Gustavson
Uppdragsgivare:	Psykosociala föreningen Sympati
<p>Sammandrag:</p> <p>Ungdomars psykiska ohälsa är ett ämne som idag diskuteras mycket. Det är viktigt att försöka förebygga psykisk ohälsa bland ungdomar, men också att ordna verksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa. Syftet med detta examensarbete är att bidra till utvecklingen av verksamheten i Psykosociala föreningen Sympati samt att erbjuda dem inspiration för verksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa. Eftersom självkänslan är starkt förknippad med psykisk hälsa är stärkandet av självkänslan ett centralt tema i detta examensarbete. Examensarbetet är avgränsat till att behandla ungdomar i åldern 13-17 år som lider av psykisk ohälsa. Frågeställningarna är; Vilka ungdomar är i riskzon för psykisk ohälsa? Vilka dokumenterade verksamheter finns för att stöda självkänslan hos ungdomar? Vilka aktiviteter kunde erbjudas ungdomar i riskzon för psykisk ohälsa för att främja deras självkänsla och delaktighet? De två första frågorna besvaras i bakgrundskapitlet. Det finns både riskfaktorer och skyddsfaktorer som påverkar ungdomars psykiska hälsa. Den tredje frågeställningen besvaras i form av en handbok. Metoden som använts i detta examensarbete är produktutveckling. Resultatet i examensarbetet är produkten, handboken, som sammanställts med inspiration av andra handböcker. Den teoretiska delen av arbetet behandlar självkänsla, delaktighet och empowerment hos ungdomar med psykisk ohälsa.</p>	
Nyckelord:	Psykosociala föreningen Sympati, ungdomar, ungdomar i riskzon, psykisk ohälsa, självkänsla, gruppverksamhet
Sidantal:	57
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	13.6.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	3900
Author:	Emma Andersson & Hannah Skogström
Title:	Strengthening the self-esteem of adolescents with mental health issues. A manual for professionals.
Supervisor (Arcada):	Maria Gustavson
Commissioned by:	Psykosociala föreningen Sympati
<p>Abstract:</p> <p>The mental health of adolescents is a current subject of usual discussion regarding the mental health of adolescent in these days. It is important to try to prevent mental health issues with adolescents, but also to organize activity for adolescents with mental health issues. The purpose of this degree thesis is to contribute to the development of activities of the Psychosocial association Sympati and to offer them inspiration for adolescents with mental health issues. The central theme in this thesis is the strengthening of self-esteem, because self-esteem is strongly associated with mental health. This thesis is limited to adolescents aged 13-17 years who suffer from mental health issues. The research questions were: Which adolescents are at risk of mental health issues? What kinds of activities that support the self-esteem of adolescents have been documented? What activities could be offered to adolescents at risk of mental health issues in order to promote their self-esteem and participation? The two first questions are answered as background. Adolescents mental health is affected by both risk factors and protective factors. The third question is answered in the form of a manual. The method used in this thesis is development of a product. The result of the thesis is the product, a manual, compiled with the inspiration of other manuals. The theoretical part of the work deals with self-esteem, participation and empowerment of adolescents with mental health issues.</p>	
Keywords:	The Psychosocial association Sympati, adolescents, youth at risk, mental health, self-esteem, group activity
Number of pages:	57
Language:	Swedish
Date of acceptance:	13.6.2013

INNEHÅLL

INLEDNING	1
1.1 Syfte och frågeställningar	2
1.2 Projektet Livskvalitet vid aktivitets- och funktionshinder	3
1.3 Sympati Psykosociala förening	4
1.4 Livskvalitet	5
1.5 Bakgrund	6
1.5.1 <i>Ungdomar och psykisk ohälsa</i>	7
1.5.2 <i>Olika synsätt på ungdomar i riskzon</i>	8
1.5.3 <i>Förebyggande verksamhet bland ungdomar</i>	10
2 TIDIGARE FORSKNING	11
2.1 Urval av tidigare forskning	11
2.2 Ungdomar i risk för psykisk ohälsa	12
2.3 Ungdomarnas upplevelser av psykisk ohälsa	16
2.4 Gruppverksamhet för ungdomar	19
2.5 Sammanfattning	21
3 TEORETISK REFERENSRAM	22
3.1 Självkänsla hos ungdomar med psykisk ohälsa	23
3.2 Delaktighet bland ungdomar med psykisk ohälsa	25
3.3 Empowerment hos ungdomar med psykisk ohälsa	26
4 METOD	27
4.1 Metod för produkt	28
4.2 Processbeskrivning	29
4.3 Etiska aspekter	31
5 PRODUKT FÖR GRUPPVERKSAMHET	31
5.1 Gruppledarens roll och etiska förhållningssätt	32
5.2 Övningar för gruppträffarna	38
6 ANALYS OCH DISKUSSION	47
6.1 Analys	47
6.2 Diskussion	50
6.2.1 <i>Processdiskussion</i>	50
6.2.2 <i>Produktdiskussion</i>	51
6.3 Förslag för arbetslivet	52
6.4 Avslutning och förslag till fortsatt forskning	52
Källor	54
Bilaga 1. Handbok	
Bilaga 2. Stöd- och hjälpservice	

INLEDNING

Orsaken till att vi valde att skriva vårt arbete om ungdomar med psykisk ohälsa är att ungdomars psykiska välmående är ett ämne som diskuterats mycket i media de senaste åren och ämnet är fortfarande mycket aktuellt. Enligt en artikel i Hufvudstadsbladet den 27 november 2012 känner 20% av de 13-åriga flickorna sig nedstämda mer än en gång i veckan, motsvarande siffra för 15-åriga flickor är 28%. Av pojkarna i dessa åldrar är siffran ca 10%. Det framgår även att 10% av flickorna i nionde klassen känner ofta att allt de gör blir dåligt. (Hallonsten 2012)

En enkätundersökning (Kouluterveyskysely) gjord i skolor i Finland år 2010/2011 visar att 18% av flickorna och 8% av pojkarna i grundskolan (8. och 9. klasserna) har medelsvår eller svår depression. Motsvarande siffror för 1. och 2. årskursen i gymnasiet är för flickorna 13% och 7% för pojkarna, i yrkesskola 16% av flickorna och 7% av pojkarna. (THL 2013) Det är viktigt att ämnet inte endast diskuteras, utan att man också tar till åtgärder för att försöka förändra situationen.

Vi anser det vara mycket viktigt att hjälpa ungdomar som inte mår bra i god tid. Därför ser vi förebyggande arbete och verksamhet vara mycket viktiga. Detta var orsaken till att vi beslöt att göra en handbok som man kan använda i grupper med ungdomar. Masola och Toivaka (2011) skriver att självkänslan och speciellt saknad av den påverkar den psykiska hälsan, välmående samt interaktionen med andra. Självkänslan är således förknippad med alla områden i en persons liv. (Masola & Toivakka 2011) Detta inspirerade oss att göra målet för vår handbok till att höja ungdomars självkänsla.

Efter våra studier kring ämnet ungdomars psykiska ohälsa i skolan upplevde vi att det fanns rum att fördjupa oss mer i ämnet. I vårt blivande yrke är det sannolikt att vi stöter på personer med psykisk ohälsa och därför finns det ett behov för kunskap om personer med psykisk ohälsa. Vi valde att fokusera på ungdomar. Psykosociala föreningen Sympati hade ett behov av material som kunde hjälpa och stöda ungdomar med psykisk ohälsa. Sympati vill utöka sin målgrupp till att även inkludera ungdomar. Vårt arbete har en klar arbetslivsrelevans då vår produkt görs för Psykosociala föreningen Sympati.

Vi kommer att ta upp empowerment, självkänsla och delaktighet i vår teoridel. Vårt arbete inspireras av projektet Livskvalitet vid aktivitets- och funktionshinder. Vi presente-

rar projektet närmare i kapitel 1.2. Vi tar även upp ungdomar och psykisk ohälsa, olika synsätt på ungdomar i riskzon samt förebyggande arbete bland ungdomar.

Vi har valt att dela upp vårt arbete på så sätt att Emma har definierat delaktighet bland ungdomar med psykisk ohälsa och skrivit om ungdomar och psykisk ohälsa, förebyggande verksamhet bland ungdomar och Sympati. Hannah har definierat empowerment hos ungdomar med psykisk ohälsa och skrivit om projektet Livskvalitet vi aktivitets- och funktionshinder samt olika synsätt på ungdomar i riskzon.

Gällande de tidigare forskningarna så har vi skrivit hälften var, Hannah har redogjort för de forskningar som presenterats av Benjaminson (2006), Bell et al. (2011) och Dobie & Tacker (2008) och Emma för de som presenterats av Kinnunen (2011), Moses (2009) och Tinnfält (2008).

Inledningen samt vårt syfte och frågeställningarna har vi skrivit tillsammans. Vi har också definierat självkänsla hos ungdomar med psykisk ohälsa tillsammans. Hela kapitel fyra, fem och sex har vi i stort sett skrivit gemensamt. Eftersom Emma beskrev Psykosociala föreningen Sympatis verksamhet, jobbade Hannah mer på handboken. Vi har strävat till att vi båda skall skriva lika mycket.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete var att bidra till utvecklingen av verksamheten i Psykosociala föreningen Sympati samt att erbjuda dem inspiration för verksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa. Med detta syfte svarade vi även på den uttalade beställning som Psykosociala föreningen uttryckt. Vi sammanställde även verktyg att planera och utföra stödjande gruppverksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa.

Våra frågeställningar är;

1. Vilka ungdomar är i riskzon för psykisk ohälsa?
2. Vilka dokumenterade verksamheter finns för att stöda självkänslan hos ungdomar?
3. Vilka aktiviteter kunde erbjudas ungdomar i riskzon för psykisk ohälsa för att främja deras självkänsla och delaktighet?

Vi har valt att avgränsa vårt arbete till ungdomar mellan 13 och 17 år eftersom detta är en mycket känslig ålder då det sker mycket förändringar i ungdomens utveckling. Vi valde att inte fokusera på ungdomar med ätstörningar i vårt arbete, eftersom vi upplever att det redan finns mycket skrivet om ungdomar med ätstörningar. Vi kommer inte heller att ta upp hur media påverkar ungdomars psykiska välmående idag.

Med vårt arbete hoppas vi kunna ge idéer och information till personer som arbetar med ungdomar. Vi hoppas att ungdomsledare, socionomer, vårdare, med flera skall finna vårt arbete intressant och anse vår produkt vara användbar. Det krävs mycket för att ungdomarna i Finland idag skall börja må bättre och vi anser förebyggande arbete vara nyckeln till detta. Vår handbok är ett förslag på förebyggande verksamhet. Övningarna skall vara möjliga att utföra i vilket utrymme som helst, med vilket vi vill öka användbarheten av vår produkt.

1.2 Projektet Livskvalitet vid aktivitets- och funktionshinder

Arcada deltar i och är huvudkoordinator för projektet Livskvalitet vid aktivitets- och funktionshinder. Via projektet blev den Psykosociala föreningen Sympati vår uppdragsgivare för vårt examensarbete. Projektet Livskvalitet vid aktivitets- och funktionshinder inleddes i Finland våren 2011 och kommer enligt planerna att vara i tre år. Høgskolen i Østfold i Norge och University College Syddanmark i Esbjerg, Danmark är också med i projektet. Målet med projektet är att undersöka och lyfta fram hur man kan skapa möjligheter för mer livskvalitet i vardagen för personer med olika typer av aktivitets- och funktionshinder. Inom projektet fokuserar Arcada på finlandssvenska klienter i olika åldrar. (Arcada 2012: 33)

Projektet skall även ge mer kunskap om nordisk praxis samt en grund för att utveckla en samnordisk tvärvetenskaplig modell för hur man kan öka livskvaliteten i vardagen för personer i olika åldrar med aktivitets- och funktionshinder. Man vill utveckla nya arbetsmetoder från brukarens perspektiv och fokusera på delaktighet, aktivitet, engagemang och inkludering. (Arcada 2012: 33)

Eftersom högskolorna som medverkar har expertis inom olika områden blir det ett tvärvetenskapligt projekt mellan socialt arbete/ socialpedagogik, ergoterapi och pedagogik/

specialpedagogik. Under projektets gång kommer det att ordnas seminarier där det är möjligt för skolorna att växla idéer och erfarenheter och även publicera artiklar i tidskrifter som handlar om socialt arbete, socialpedagogik, ergoterapi och specialpedagogik. (Arcada 2012: 33)

I och med projektet får utbildningen ett nordiskt perspektiv och studeranden har möjlighet att skapa tvärvetenskapliga kontakter samt utveckla sin kompetens med praktisk erfarenhet av olika metoder. Inom projektet är studerandenas kontakt till klienternas verksamhet och vardag mycket viktig. Högskolorna kommer också att ha nytta av kunskapsutvecklingen, och det tvärvetenskapliga kunnandet kommer att utnyttjas i utbildningen. Eftersom de tre nordiska högskolorna samarbetar med tredje sektorn kommer även den samt expertorganisationerna få ut mycket av projektet. (Arcada 2012: 33)

1.3 Sympati Psykosociala förening

Sympati är den enda svenskspråkiga psykosociala föreningen i huvudstadsregionen som arbetar för att främja mental hälsa. ”Sympati fungerar som *intressebevakare och rådgivare gällande mentalhälsofrågor och samordnar och verkställer psykosocialt stöd* som kompletterar den offentliga sektorns och andra aktörers utbud” beskriver Sympati sin verksamhet i sin verksamhetsplan för år 2013. Föreningen har över 200 medlemmar och antalet har ökat under de senaste åren. Sympatis verksamhet är begränsad till personer som är 16 år och äldre. Vår målgrupp är dock ungdomar i åldern 13-17. Vi valde att fokusera på denna åldersgrupp eftersom det är en mycket känslig ålder då det sker flera förändringar i ungdomarnas liv. Vi ville även att handboken skall kunna användas av andra aktörer än Sympati.

Sympati ordnar gruppverksamhet med mål att erbjuda psykosocialt stöd, förbättra självkännedom, livskvalitet och mental hälsa men också att lära ut färdigheter. Sympati fokuserar på delaktighet i och med att medlemmarna i föreningen deltar tillsammans med funktionärerna och verksamhetsledaren samarbetar för att bättre ta hänsyn till medlemmarnas behov av psykosocialt stöd. Medlemmarna erbjuds även individuella samtal och kamrat- och referensstöd. (Psykosociala föreningen Sympati rf 2013)

På Sympati arbetar det en anställd verksamhetsledare, övriga funktionärer är volontärer, pensionärer och en del timanställda gruppleddare. Föreningen får bidrag från Penningautomatföreningen (RAY) men också från andra aktörer, bl.a. Svenska studieccentralen som stöder en del av gruppverksamheten. (Psykosociala föreningen Sympati rf 2013)

Sympati vill utvidga sin verksamhet till unga, eftersom medelåldern hos medlemmarna nu är rätt hög. Sympati vill erbjuda ungdomar sådant psykosocialt stöd som ungdomar behöver och vill ha. Föreningen samarbetar med bl.a. Arcada, Folkhälsan, Nyyti ry och Krisjouren för unga. (Psykosociala föreningen Sympati rf 2013)

1.4 Livskvalitet

Persson (2006:147) menar att individers subjektiva upplevelser av sitt liv är något man allt mer vill fästa uppmärksamhet på nuförtiden, eftersom man kommit fram till att subjektiva upplevelser om livstillfredsställelse och upplevd lycka endast är svagt relaterade till materiella levnadsförhållanden. Förutom att hindra sjukdom, funktionshinder och död, är målet med hälso- och sjukvården att främja välbefinnande, social integration och funktion.

Enligt Persson (2006:149) visar många studier att de flesta människor mår bra, oberoende av ålder, kön eller socioekonomisk ställning. Vidare menar Persson (2006:150) att studier även visat att livskvalitet också värderas nästan lika av personer med funktionshinder och kroniska sjukdomar som av friska människor. Persson (2006:150) anser att resultaten från dessa studier är annorlunda än vad man kanske skulle tänka sig om man tar i beaktande traumatiska förändringar som kan drabba både personen själv och närstående. Ofta innebär ett funktionshinder eller en kronisk sjukdom förutom somatiska symptom även oro för framtiden och karriären. Ofta har funktionshindrade även lägre levnadsstandard då det gäller t.ex. boende och ekonomi. (Persson 2006:150)

Persson (2006:154-159) sammanfattar faktorer som påverkar livskvalitet; personlighet, sociala relationer, livsengagemang och kulturella normer att vara lycklig. Personer som upplever att de känner tillit till, kan vara mer intima och nära med sina vänner och/eller sin partner är ofta lyckligare, upplever sin hälsa bättre och lever längre i jämförelse med

personer som har få vänner och lever ensamma. Intressen, engagemang och att ta del av någon aktivitet har visat sig påverka livskvaliteten positivt. (Persson 2006:155-156)

Persson (2006:157-158) talar om "response shift" (d.v.s. bedömningarnas relativa karaktär). Begreppet "response shift" kommer från hur perception och bedömningar beror på sitt sammanhang. Situationella faktorer påverkar också bedömningar av livskvalitet (Persson 2006:159). Det är en svår mental uppgift att svara på frågor om den egna livskvaliteten, man kan inte minnas allt det som kanske kan vara relevant för bedömningen, utan kanske bara det mest relevanta. (Persson 2006:158-159)

1.5 Bakgrund

Allmänt brukar man anse att ungdomstiden börjar med biologiska förändringar alltså puberteten. I och med puberteten och ändringarna i hormonfunktionen förändras kroppen. Detta leder till att ungdomar till en början granskar sitt fysiska jag. Som en följd av den fysiska utvecklingen blir en ung människa också könsmogen. Då ungdomstiden börjar även på psykisk nivå går den unga igenom sina egna känslor och sin förändringsprocess samt utvecklar en självständigare identitet. Kognitiva förändringar sker då det logiska och abstrakta tänkandet utvecklas. Den unga går även genom sociala förändringar då han eller hon integreras i samhället och senare då yrkesidentiteten bildas. I ungdomen börjar individen också granska etiska värden. Den unga strider emot hemmets och den rådande vuxenkulturens normer för att småningom bilda en egen världsbild. (Aaltonen et al 2003:18)

Enligt Erik Homburger Erikson finns det åtta faser i människans utveckling som var och en präglas av en social kris, som påverkar individens utveckling och de senare kriserna. I ungdomsåldern, som är den femte fasen, definierar individen sig själv. Identitetskris är ungdomsålderns sociala kris och utvecklingsuppgift. Om man inte klarar av den sociala krisen, alltså identitetsutvecklingen, finns det risk för rollförvirring och osäkerhet om den egna identiteten. Detta i sin tur kan leda till att man isolerar sig från vänner och familj eller att man förlorar sin egen identitet då man blandas i mängden av jämnåriga. Klarar man däremot av den sociala krisen och identitetsutvecklingen uppnår man sam-

hörighet med andra, man känner sig godkänd av sina nära och känner sig hemma i sin kropp.(von Tetzchner 2005:601)

1.5.1 Ungdomar och psykisk ohälsa

De vanligaste formerna av psykisk ohälsa hos unga är humör- och beteendestörningar, ångest och missbruk. Ungdomar har också upplevelser av att inte bli hörd och att inte få stöd då man vill, också depression och skoltrötthet hos flickor har ökat. Lehtinen & Lehtinen (2007:88) tar upp bekymmer som ungdomar har. Relationer till nära människor så som föräldrar och vänner samt till det andra könet men också problem inom familjen, så som alkoholmissbruk och våld, kan orsaka bekymmer hos ungdomar. Studieframgång, eget utseende, stress och för lite fritid är också saker som ungdomar bekymrar sig över. (Lehtinen & Lehtinen 2007:86-88)

Enligt Lehtinen & Lehtinen (2007:89) finns det faktorer som skyddar ungdomars psykiska hälsa. Vuxnas närvaro, att den vuxna bryr sig om och tar hand om ungdomen är en faktor som skyddar ungdomars psykiska hälsa. Kontakt till vänner, motion man tycker om, hobbyer är också några skyddande faktorer. Dessutom främjas psykisk hälsa av att man lägger upp rimliga mål och klarar av motgångar där man blir besviken men också får känslor av att lyckas. Regelbunden sömnrhyth och minskande av stressfaktorer samt att kunna tala om problem främjar likaså den psykiska hälsan. (Lehtinen & Lehtinen 2007:89)

Den ungas problem syns ofta allra först i skolan där skolhälsovården kan börja utreda den ungas livssituation (Aaltonen et al 2007:249). Den ungas depression kan ta sig uttryck i form av storkonsumtion av alkohol och narkotikabruk. Ätstörningar kan vara ett sett för flickor att reagera på depression, medan pojkar kan försöka bli av med sin frustration på ett aggressivt och impulsivt sett. Koncentrationssvårigheter är vanliga vid långvariga depressioner. Psykosomatiska symptom så som huvudvärk eller magknip är vanliga. Psykosomatiska symptom är kan framkomma om den unga inte upplever att han eller hon kan prata om sitt illabefinnande eller där omgivningen inte är speciellt tolerant för känslomässiga uttryck. (Aaltonen et al 2007:258-259)

Aaltonen et al (2007:257-259) menar att i även lindriga depressioner kan självkänslan och självförtroendet vara dåliga. En deprimerad ungdom ser sig själv ofta med mycket

kritiska ögon och på ett negativt sätt, fastän hon eller han ofta försöker ge självsäker bild av sig själv. Den unga kräver ofta för mycket av sig själv och kan inte godkänna fel i sig själv. (Aaltonen et al 2007:257-259)

Depression hos unga kan förebyggas genom att vuxna i den ungas omgivning ger positiv feedback åt den unga samt att de visar att de bryr sig om den unga. Vännernas positiva feedback är också viktig. Gränser och regler ger den unga en känsla av trygghet. Upplevelser av att lyckas både i skolan och på fritiden är något som den unga också behöver för att må bra. Sociala relationer, samtal och förmåga att hantera stress hjälper den unga att upprätthålla sin fysiska känsla. (Aaltonen et al 2007:261-262)

1.5.2 Olika synsätt på ungdomar i riskzon

Det finns olika synsätt då det gäller ungdomar som befinner sig i en riskzon. Forinder och Hagborg tar upp i *Stödgrupper för barn och ungdomar* (2008) hur föräldrarna och barndomen påverkar det psykiska välmående. Barn till föräldrar med allvarliga psykiska problem, psykisk utvecklingsstörning, missbruk samt föräldrar som inte kan lösa sina inbördes konflikter eller agerar våldsamt mot sin familj – är barn som i högre utsträckning än andra riskerar att få psykiska eller sociala problem under uppväxten eller i vuxen ålder. (Forinder och Hagborg 2008: 89-90)

Aaltonen presenterar riskbeteende i *Ungdomstiden* (2007) som ett försök att nå inre balans. Ibland ger ungdomar uttryck för sina känslor genom att utsätta sig för risker. Ungdomar tar risker och prövar olika möjligheter eftersom de vill uppleva och vara med om så mycket som möjligt. Riskerna minskar känslan av överklighet som ungdomar ofta har. Men det har även en social betydelse. Då man tar en risk tar man ställning i en ansvarsfråga. Ungdomar tycker att risken överflyttas på den som orsakar illabefinnandet. Ungdomar kan inte alltid se riskerna med en situation eftersom konsekvenserna ofta kommer långt senare. (Aaltonen et al. 2007:284)

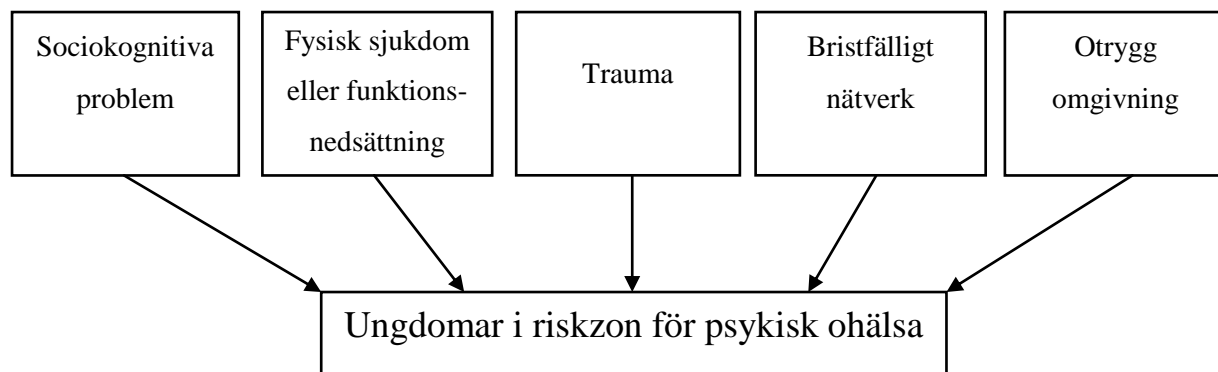
Även Lämsä et al. Tar upp i *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin* (2009) att ungdomar inte alltid kan se konsekvenserna av sitt handlande. En destruktiv livsstil utvecklas av ungdomen som en motreaktion till svåra livserfarenheter. Då den unga ser sin situation som hopplös upplever denne att han eller hon kan agera hur helst han eller hon vill, eftersom ingenting spelar någon roll och han eller

hon inte har något att förlora. I sådana situationer är det avgörande på vilket sätt de vuxna bemöter ungdomen, förstår och hjälper denne. De vuxnas förhållande till ungdomar avgör ifall de ungas självdestruktiva agerande fortsätter eller ifall den unga lär sig nya beteenderoller. (Lämsä et al. 2009: 106-108)

Mats Trondman beskriver ett mer hollistiskt synsätt på ungdomar i riskzon i *Kloka möten. Om den praktiska konsten att bemöta barn och ungdomar* (2003), än vad Forinder & Hagborg, Aaltonen och Lämsä et al. gör. Trondman delar in ungdomar i riskzon i tre olika men interrelaterade definitioner av vad som kan vara en ungdom i riskzon. Definitionerna är baserade på information han fått då han intervjuat personal på ett ungdomscafé. För det första befinner sig ungdomen i en specifik livsfas. Ungdomen håller på att formas till en individ och bli vuxen. Om den unga i detta skede hamnar i miljöer med negativa förebilder som är starkare än de positiva, är ungdomen i riskzon. Det andra som kan utgöra en riskzon för ungdomen är hans eller hennes sociala och psykologiska uppväxtvillkor. Med detta menas att det finns sociala problem i ungdomens hem- och livsmiljö. Det två första definitionerna gäller alla ungdomar. Trots deras barn- och ungdomstids sociala och psykologiska uppväxtvillkor skall de utvecklas och bli vuxna individer. (Trondman 2003: 76-78)

Den tredje definitionen är mer plats- och situationsbunden och har sin utgångspunkt i specifika sammanhang, platser och tidpunkter där ungdomen kan anses vara i riskzon. Ungdomar som lever i socialt utsatta miljöer och psykiskt utsatta relationer kan finna varandra och i på en och samma gång destruktivt och bekräftande sätt hantera utsattheten. Ungdomens livsfas blir utsatt p.g.a. att social och psykologisk utsatthet hanteras destruktivt i specifika sammanhang och på specifika platser och tidpunkter med andra ungdomar som lider av samma eller liknande utsatthet. I sådana fall blir utsattheten dubbel. Ungdomarna hanterar sina livsvillkor och relationer på ett destruktivt sätt. (Trondman 2003: 79-80)

Vår konklusion är att ungdomar som befinner sig i riskzon är ungdomar med sociokognitiva problem, ungdomar med bristfälligt nätverk, ungdomar som växt upp i eller lever i otrygg omgivning, ungdomar som upplevt ett trauma och ungdomar med fysisk sjukdom eller funktionsnedsättning. (se figur 1 på sid 10).



Figur 1. Faktorer som bidrar till att ungdomar befinner sig i riskzon för psykisk ohälsa.

1.5.3 Förebyggande verksamhet bland ungdomar

DISA-metoden har utvecklats i Sverige men baserar sig på studier gjorda i USA av Gregory Clarke och Peter Lewison. Metoden är en evidensbaserad metod som har rötter i kognitiv beteendeterapi. För att passa det svenska skolsystemet och svenska förhållanden har metoden omarbetats i samarbete med Stockholms Läns Landsting, Stockholms sjukvårdsområde och Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. I USA används metoden för både pojkar och flickor, men i Sverige används den främst för flickor. (Disa-metoden 2012)

DISA står egentligen för Depression In Swedish Adolescent, men många använder i stället Din Inre Styrka Aktiveras. Själva metoden har som mål att förebygga stress och depressiva symptom hos tonårsflickor. Genom att göra flickorna medvetna om hur tankar och handlingar påverkar hur de mår, kan flickorna få en känsla av att de kan påverka och styra sitt liv. Detta kan i sin tur leda till att flickorna kan mår bättre. DISA-grupperna leds av en utbildad DISA-gruppleddare. Metoden är manulbaserad, elverna har en elevmanual och gruppleddaren en gruppleddarmanual. Gruppen träffas tio gånger, 1,5 timme per gång och varje träff har ett speciellt tema som man jobbar med. (Disa-metoden 2012)

DISA-metoden har använts i en del svenskspråkiga högstadieskolor i Finland. I Finland har Barnvårdsföreningen i Finland r.f. med hjälp av stöd från Penningautomatförbundet spridit DISA-metoden till Raseborg och Hangö (Barnvårdsföreningen i Finland r.f.).

Ett annat exempel på gruppverksamhet för ungdomar i Finland är Folkhälsans tjejgrupper är riktade till tonårsflickor. Med tjejgruppsverksamheten vill man stärka flickornas självkänsla och självförtroende, göra flickorna medvetna om sina starka sidor, ge flickorna möjlighet att använda sina resurser och göra flickorna medvetna om dagens ideal, samhällsstruktur och mönster. Man vill också med vuxen närvaro stärka flickornas sociala nätverk, ge utrymme och känsla av sammanhang och stärka delaktigheten. (Folkhälsan 2012)

För skolelever i lågstadiet finns det tjej- och pojkgruppsverksamhet i form av Ronja & Birk – grupper. Ronjagrupperna är till för flickor i årskurs 1-6 medan Birkgrupperna är för pojkar i samma ålder. Grupperna träffas en gång i veckan 1,5 timme åt gången och leds av två gruppleddare som gått Ronja & Birk – gruppleddarutbildningen på Folkhälsan. Verksamheten består av både aktiviteter och samtal. Barnen får umgås med varandra, tryggt utforska sig själva och ha roligt. Målet med grupperna är att motverka förväntningar och stereotypa attityder om kön, motverka mobbning, stärka barnens självkänsla och självförtroende, ge barnen möjlighet att hitta och använda sina resurser. Målet är också att få prova och diskutera nya saker i en trygg grupp, ge utrymme, känsla av sammanhang och delaktighet. (Folkhälsan 2012)

Det finns en del gruppverksamhet för barn och ungdomar, men vi upplever att det finns bristfällig gruppverksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa. Därför vill vi med vår handbok bidra till en förändring gällande detta.

2 TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel lyfter vi fram tidigare gjorda intressanta forskningar som vi anser att berör vårt arbete.

2.1 Urval av tidigare forskning

Vi börjar med att berätta hur vi hittat och valt ut tidigare forskningar för vårt arbete. Vi avgränsade vår sökning till att endast visa forskningar från 2003 och nyare. Artiklarna skulle även vara så nära vår målgrupp som möjligt, d.v.s. ungdomar i åldern 13-17 med psykisk ohälsa. Vi sökte artiklar i flera olika databaser med olika sökordskombinationer. Vi

har sökt i databaserna; Academic Search Elite (EBSCO), SAGE Journals Online, Science Direct, Avhandlingar.se. Vi har även sökt manuellt.

Sökord vi använt; adolescence, teenager, mental health, mental health promotion, mental health services, self-esteem, ungdom*, psykisk*, group activity, preventive care.

Vi valde bort artiklar som speciellt fokuserade på aggressivitet, ungdomar vars föräldrar lider av psykisk ohälsa, ätstörningar, mobbning, trauma, etniska minoritetsgrupper, sexuell läggning eller endast ena könet.

2.2 Ungdomar i risk för psykisk ohälsa

Pirjo Kinnunen (2011) från Tammerfors universitet har gjort en 10-års uppföljningsundersökning, ”*Nuoruudesta kohti aikuisuutta, varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*”. Målet med avhandlingen var att undersöka om det finns faktorer i ungdomarnas liv som påverkar symptomen av psykisk ohälsa i tidig vuxenålder. Syftet var att känna igen faktorer i ungdomarnas liv som man borde fästa uppmärksamhet vid för att upprätthålla psykisk hälsa och stärka den. Det första materialet samlades in år 1996 genom att skicka enkät till 14-åringar. Då utredde man bl.a. användning av rusmedel, psykosomatiska symptom, hur nöjda ungdomarna var med sig själv, framtidsplaner, erfarenheter av förhållandet till föräldrarna och skolan. Uppföljningsmaterialet samlades genom att skicka enkät till samma personer år 2006 då de var 24 år. Svarsprocenten var 61. (Kinnunen 2011)

Resultaten i avhandlingen visar att psykiska symptom var vanliga i tidig vuxenålder och att de var vanligare bland kvinnor än bland män. Hos kvinnorna var de vanligaste symptomen för psykisk ohälsa depressionssymptom, tvångsneurotiska symptom, interpersonell känslighet och psykosomatiska symptom. Hos män var de vanligaste symptomen tvångsneuroser, depression, ilska och psykosomatiska symptom. Forskningen visar att kvinnor rapporterar mera symptom för psykisk ohälsa än män. I forskningens resultat kan man inte se samband mellan alkohol användning som 14-åring och psykiska symptom i 24-års ålder. Resultaten visar att hos kvinnorna påverkar psykosomatiska symptom i ungdomen deras psykiska hälsa i tidig vuxenålder. Enligt forskningens resultat var största delen av 14-åringarna nöjda eller mycket nöjda med sig själv. Det var endast

5 flickor som svarat att de inte alls var nöjda med sig själv. Av dem svarade 3 på uppföljningen, två av dem hade som 24-åring många psykiska symptom. (Kinnunen 2011) Överlag kom det i undersökningen fram två betydande faktorer som man kan se att har samband med psykisk ohälsa efter 10 år. Yttre faktorer så som rökning och psykosomatiska symptom i ungdomens liv och inre faktorer så som bekymmer, förhållande till föräldrar och nöjdhet med sig själv. Det är lättare för en utomstående att lägga märke till de yttre faktorerna t.ex. då de syns i ungdomens beteende eller då ungdomen söker sig till hälsovårdare p.g.a. psykosomatiska symptom. Ofta fäster man uppmärksamhet vid ungdomens rusmedelsanvändning eller annat oroväckande beteende. De inre faktorerna syns inte utanpå och ungdomar berättar sällan om sina bekymmer till vem som helst. (Kinnunen 2011). Denna tidigare forskning anser vi viktig i för vårt arbete då det verkar finnas klara samband mellan psykisk ohälsa i tidig vuxenålder och hurdan ungdom man haft.

Ungdomar som lidit av en svår uppväxt, kan utveckla en kompensatorisk livskraft för att klara sig säger Carin Benjaminson (2006). Hon har gjort en doktorsavhandling vid Stockholms universitet om ungdomars erfarenheter av emotionell utsatthet under uppväxten. Syftet med avhandlingen var att beskriva och analysera ungdomars livsvärld vid emotionell utsatthet under uppväxten. Benjaminson skriver om förhållandet mellan föräldern och barnet. Benjaminson tar bland annat upp föräldrarnas omsorgsuppgifter. Till dem hör att kunna prioritera barnets behov framför sina egna, att kunna skilja egna behov från barnets samt att ha förmågan att känna empati. Föräldrarna måste sätta gränser för barnet utifrån dess ålder och mognad. Föräldern skall ge barnet trygghet och stöd samt bekräfta barnet och ta det på allvar. För barn är det en stor påfrestning att växa upp i emotionellt belastande miljöer. Att leva med emotionell utsatthet och kränkning kan leda till oro, ångest och olika slag av stressymptom. (Benjaminson 2006)

I studien användes en kvalitativ livsvärldsansats. Sexton ungdomar valdes ut på basen av uppsatser de skrivit om sin uppväxt och intervjuades sedan om den. Ungdomarna kom från tre gymnasieskolor i olika kommuner i mellersta Sverige. Analysen inspirerades av Spiegelbergs fenomenologiska modell. Ungdomarnas berättelser om emotionell utsatthet, som avhandlingen baserar sig på, handlar om oförutsägbarhet, brist på intresse och engagemang, övergivenhet och distans samt kritik och sårande kommunikation.

Ungdomarna i studien beskrev att de känner att de lever i ett utanförskap bredvid sin familj. (Benjaminson 2006)

Resultaten visar att ungdomarnas erfarenheter av omgivningen ses som en passiv och icke-stödjande vuxenvärld. Skolan är inriktad på kunskap, ungdomarna har svårigheter att få vänligt professionellt stöd och i deras sociala liv finns antingen delaktighet eller utanförskap. Ungdomarna får ta hand om sig själva vilket de gör genom att söka en fristad, anpassa sig, isolera sig från omvärlden och agera socialt genom att umgås med vänner och delta i andra aktiviteter utanför hemmet. Ungdomarnas existens och väg mot vuxenåldern kännetecknas av ensamhet och en socio-emotionell otrygghet men även av en kompensatorisk livskraft. Med det menas att p.g.a. svårigheterna som ungdomarna upplevt under sin uppväxt, förväntas deras framtid även bli svår. Men ungdomarna vill få ett annorlunda liv än vad de förväntar sig och har en kraft inom sig som driver dem mot sitt mål. De ungdomar som fått uppleva ett emotionellt stöd har förmågan att skapa mening i sina liv medan de som inte upplevt det istället beskriver en uppgivenhet. Emotionellt stöd lyfts upp som en avgörande faktor för att ungdomar ska kunna bemästra emotionell utsatthet till exempel genom att skolmiljön måste bli mer relationsinriktad. (Benjaminson 2006)

Studien visar att barn och ungdomar fortfarande växer upp med otrygga relationer och kränkningar och att de påverkas av dessa erfarenheter senare i livet. Benjaminson vill föra fram barn- och ungas egna erfarenheter och utveckla teorier om barn utifrån vad de berättar. Benjaminson anser det vara ett viktigt tillägg till den traditionella forskningen som utgår från vuxnas kunskap och föreställningar. (Benjaminson 2006). Även denna forskning behandlar sambandet mellan ett barns uppväxtvillkor och hur det påverkas av dem senare i livet. För att förstå ungdomar med psykisk ohälsa är det viktigt att känna till faktorer som kan påverka deras välmående.

Mélanie Guibord, Tessa Bell, Elisa Romano och Louise Rouillard från University of Ottawa, Kanada, har undersökt två vanliga men oroande problem; depression och missbruk bland ungdomar. I artikeln *Risk and protective factors for depression and substance use in an adolescent child welfare sample* beskriver Bell et al. (2011) hur det undersöktes potentiell risk och beskyddande faktorer bland ungdomar som upplevt miss-

handel och sedan placerats utanför hemmet. Trots att depression och missbruk är vanligt bland ungdomar placerade utanför hemmet som upplevt misshandel är undersökning om detta begränsat. Ungdomstiden är en kritisk period då många psykosociala svårigheter kan få sin början. Ungdomstiden är även en sårbar tid speciellt för ungdomar placerade utanför hemmet. (Bell et al. 2011)

Baserat på tidigare forskning, gjordes hypotesen att förekomsten av depression skulle vara större bland tonårsflickor medan missbruk skulle vara vanligare bland tonårspojkar. Den andra hypotesen utgick ifrån att ungdomarnas motståndskraft mot depression och missbruk hängde ihop med färre situationer då ungdomen utsatts för våld, tryggare bostadsmiljö, bättre individuell framgång, bättre familjeförhållanden samt ett starkare band till ungdomens bostadsområde. (Bell et al. 2011)

Undersökningen baserades på data som samlats in genom Canadian adaptation of the Assessment and Action Record (AAR-C2), som är ett mätinstrument för utkomst samt behov av stöd. AAR-C2 intervjuer innefattar ett år och täcker sju områden: hälsa, utbildning, identitet, familj och sociala relationer, social redovisning, emotionell utveckling och beteende samt förmågan att ta hand om sig själv. I undersökningen deltog 122 ungdomar i åldern 12-15 som var placerade utanför hemmet, som hade utsatts för misshandel. (Bell et al. 2011)

I undersökningen kom fram att ungefär 4 av 10 (39,2%) ungdomar bekräftade att de hade minst ett mentalt problem, vilket enligt Guibord, Bell, Romano och Rouillard räknas som minst en procent av relaterat till alkohol- och/eller narkotika användning under det senaste året. Nästan 1 av 10 (8,3%) sade sig kämpa med båda psykiska problem samt missbruk. Resultatet indikerade att tonårsflickor var i större risk för depression än tonårspojkar, medan tonårspojkar var i större risk för missbruk. Ökad ålder visade sig vara förknippat med ökad risk för användning av narkotika. (Bell et al. 2011)

Då det gäller skyddande faktorer, visade resultaten att desto bättre kvaliteten på förhållandet mellan ungdomen och vårdaren var, desto lägre var risken för psykiska problem, som depression och användning av narkotika hos ungdomen. En vårdande och fostrande vårdare ger ungdomen trygghet samt en förutsägbar omgivning för unga som kommer

från oroliga miljöer. Deltagande i aktiviteter utanför dagliga schemat visade sig beskydda ungdomen mot depression och missbruk. Involvering i hobbyverksamhet visade sig bidra med motståndskraft. Resultaten visar att ungdomens och vårdarens förhållande samt involvering i hobbyverksamhet är viktiga områden som främjar välbefinnande hos ungdomarna. (Bell et al. 2011). Denna undersökning är viktig för vårt arbete eftersom den berör ungdomar i riskzon inom vår målgrupp. I undersökningen kommer fram att deltagande i aktiviteter och hobbyverksamhet ger ungdomar motståndskraft mot depression och missbruk. Det visar att det finns behov av sådan gruppverksamhet som vi planerat i handboken.

2.3 Ungdomarnas upplevelser av psykisk ohälsa

Tally Moses (2009) från University of Wisconsin-Madison i USA har gjort en undersökning ”*Self-labeling and its effects among adolescents diagnosed with mental disorders*”. I undersökningen deltog 54 unga mellan 12 och 18 år som använt mentalvårdstjänster. Syftet med denna studie var att ta reda på hur mycket ungdomar med psykiska störningar stämplar sig själva som mentalt eller psykiskt störda samt vilken inverkan det har på ungdomarnas psykiska välmående, t.ex. låg självkänsla, depression, självstigmatisering och känsla av behärskning. Detta undersökte man genom att fråga ungdomarna om hur mycket de använder sig av psykiatriska termer för att beskriva sina problem. Man ville också ta reda på vem av ungdomarna är mest benägen till självstämpling. Offentligt stigma, kliniska egenskaper och demografiska faktorer ansågs vara områden som förväntades ha samband med ungdomarnas självstämpling. (Moses 2009)

Utsträckningen i vilken ungdomarna använder psykiatriska termer för att berätta om sina problem varierar mycket. Största delen (43%) av ungdomarna i undersökningen var osäkra på sina problem och osäkra på hur man kan beskriva dem. I jämförelse med sina jämnåriga är dessa ungdomar mer ambivalenta och defensiva då det gäller att svara på frågor om de problem de får vård för. Det visade sig att 37 % av ungdomarna sade att de inte stämplar sina problem i form av störningar utan att de föredrar att beskriva beteende eller yttre omständigheter (t.ex. problem i familjen), ostadighet (t.ex. tonårsproblem) eller kontrollbarhet (t.ex. att inte bry sig). Det var 20% som svarade att de ser sina problem som psykiska störningar eller tillstånd med medicinska termer så som t.ex. ”ke-

misk obalans” eller ”min bipolära störning”. De ungdomar som sade att de stämplar sig själv visade sig också ha högre grad av självstigmatisering och depression. (Moses 2009)

Det fanns också ett icke-signifikant samband mellan självstämpling och lägre känsla av självbehärskning. Resultaten tydde på att ungdomars självstämpling kan vara skadligt, stigmatiserande och icke-empowerande. På senare år har det blivit tydligare att det är viktigare för personer med psykisk ohälsa att få hjälp till att övervinna stigma och självstigma samt att hitta metoder att hantera sin sjukdom, än att hjälpa dem att acceptera sin psykiska ohälsa. Detta tror forskaren att man också skulle kunna tillämpa på ungdomar. Moses (2009) tror också att det kan finnas ett omvänt samband i resultaten, självstämpling kan komma före den ungas depression istället för att vara en konsekvens av depressionen. De poäng ungdomarna fick i självkänsla och självstämpling stöder tanken om att depressioner bidrar till självstämpling. Resultaten i forskningen visade även att etniska minoriteter är mindre benägna att självstämpla än vithyade. Resultaten visade inte något samband mellan ålder och kön i förhållande till självstämplande. Det kom dock fram att kvinnor är mer självstämplande än män. (Moses 2009). Undersökningen ovan är intressant med tanke på vårt arbete då stigma och självstämplande troligen påverkar självkänslan.

Agneta Tinnfält (2008) från Örebro Universitet har skrivit en avhandling om *Adolescents' perspectives: on mental health, being at risk, and promoting initiatives*. För avhandlingen gjordes det fyra studier, varav ungdomar intervjuades individuellt och i grupper i de tre första studierna och i den fjärde intervjuades tjänstemän och politiker från nio kommuner i Sverige. Ungdomarna i studierna var mellan 12 och 19 år. Den första studiens syfte var att beskriva förutsättningarna för en psyksikt hälsofrämjande dialog med skolsköterskan från ungdomarnas perspektiv. 26 ungdomar delades in i fem grupper, en grupp med endast pojkar, en med flickor och tre blandare grupper. Resultaten visade att ämnen som diskuteras samt var dialogen sker är förutsättningar för hälsofrämjande dialog med skolsköterskan. Enligt ungdomarna borde frågorna handla om ”fysiska saker” t.ex. kroppen och ”psykologiska saker” såsom personliga problem. Mobbning, framtiden, den egna kroppen, kärlek och saker ungdomar skäms för är exempel på ämnen som ungdomarna ansåg viktiga. Om själva dialogen med skolsköters-

kan ansåg ungdomarna att det är viktigt med respekt, äkthet, förtroende, kontinuitet och tillgänglighet under skoltiden. (Tinnfält 2008)

Syftet med Tinnfälts (2008) andra studie var att analysera begreppet psykisk hälsa från ungdomars perspektiv och vad de anser att är avgörande faktorer för psykisk hälsa. 48 ungdomar i åldern 13 och 16 intervjuades enskilt och i Fokus-grupper. Psykisk hälsa uppfattades som en känslomässig upplevelse. De yngre ungdomarna beskrev sina känslor i förhållande till andra människor medan de äldre ungdomarna anser att psykisk hälsa handlar främst om dem själv. Ungdomarna beskrev positiva känslor så som att vara lycklig, ha bra självförtroende, känsla av att vara omtyckt. Negativa känslor var känsla av att vara olycklig som främst nämndes av äldre flickor och i samband med mobbning. Negativa känslor kopplades också till relationer, känsla av att vara ensam som också kopplades till mobbning och till att inte vara lycklig hemma. Varken pojkarna eller flickorna tyckte att det fanns någon större skillnad i psykisk hälsa mellan pojkar och flickor, alla kunde se likheter mellan pojkar och flickor. Ungdomarna nämnde familj, vänner och skola som de viktigaste faktorerna för psykisk hälsa. (Tinnfält 2008)

Tinnfält (2008) ville i sin tredje studie beskriva erfarenheter av offentliggörande och stöd ungdomar till alkoholistföräldrar får. 27 ungdomar i åldern 12-19 år intervjuades individuellt och en del i fokus-grupper. Resultaten visar att ungdomarna vill berätta och är rädda för att berätta. Förtroende och misstro är ett annat tema som kom fram i resultaten. Avslöjningsprocessen beskrivs bestå av flera steg som kan vara olika för enskilda barn. Man kan t.ex. tala med ett äldre syskon eller nära vän som kan uppmuntra ungdomen att tala med någon. Ungdomarna önskade också att läraren skulle förstå och fråga om deras hemsituation. Sista steget är att faktiskt tala med en vuxen, t.ex. läraren, skol-sköterskan, eller socialarbetaren i skolan. (Tinnfält 2008)

Den fjärde studiens syfte var att undersöka ifall bidrag som några små kommuner i Sverige fått av den svenska regeringen har någon inverkan på konventionen om barns rättigheter. I de nio valda kommunerna intervjuades tjänstemän och politiker och dokument samt enkäter analyserades. Enligt resultaten i studien är även små bidrag från regeringen betydelsefulla då de kan bidra stöd för barn och ungdomar som löper risk för vanvård och våld. Resultaten visade också att tjänstemännen i de mycket små kommunerna kände invånarna väl, men de levde ofta också i tron om att det inte finns problem.

(Tinnfält 2008). Denna forskning tar fasta på många viktiga ämnen och berör vårt arbete väldigt nära. Studierna visar att ungdomarna upplever att det är viktigt att de blir hörda och att någon är intresserad om hur det är med dem. I studierna kommer det fram att även små bidrag, både från skolans personal, vänner, familj och regeringen kan vara väldigt viktiga.

2.4 Gruppverksamhet för ungdomar

Ungdomar möter markanta utmaningar då det gäller deras psykiska hälsa. Därför behöver lärare program som de kan använda i klassen för att utveckla och stöda ungdomars mentala hälsa. Det finns få sådana färdiga program, därför utvecklades en workshop för klassrum med titeln *MasterMind: Empower Yourself With Mental Health*. Katherine Tacker, doktor vid Oregon Health and Science University och Sharon Dobie, professor vid University of Washington School of Medicine, har skrivit artikeln *MasterMind: empower yourself with mental health. A program for adolescents* (2008). I sin artikel beskriver de utvecklingen och förverkligandet av det förmånliga men effektiva och anpassningsbara programmet. Programmet pågår i sex veckor. Meningen med Mastermind projektet är att ge ungdomar en ”verktygslåda för livet”. Detta skall uppnås genom att skapa en trygg miljö för diskussion om psykisk hälsa och känsloladdade samtalsämnen, samt genom att öka studerandes kunskap om psykisk ohälsa/mentala problem, och genom att ge ungdomarna verktyg att utveckla och behålla sin psykiska hälsa. (Dobie & Tacker 2008)

Programmet kombineras av instruktioner och skrivna övningar med gruppaktiviteter där eleverna lär sig av varandra, individuella uppgifter och öppen diskussion. Specifika metoder är inkluderade för att tillåta studeranden att anonymt fråga frågor och bygga upp varandras självförtroende. I många skolor är mentala problem inte behandlade förrän de leder till splittring av klassen och fallen behandlas som enskilda händelser. Oupplösta problem förblir oidentifierade, ibland med allvarliga konsekvenser. Tidigt igenkännande är väldigt svårt på grund av de stora klasserna. Ett program för klassrum, som lär ut färdighet för mental hälsa, kan nå praktiskt taget alla studerande och skulle kunna avslöja och behandla problem/frågor på ett grupporienterat sätt. (Dobie & Tacker 2008)

Projektet hade två huvudmål; utvecklande av ett pedagogiskt schema och material som skall främja och utveckla högstadieelevers psykiska hälsa och hjälpa dem att skapa en ”verktyglåda för livet”, samt ett pilot genomförande av programmet i ett klassrum. Metoderna som användes i schemat är utvecklade på basen av bevis att genom att stöda eleverna att lära sig av varandra och engagera elever med olika inlärningssätt, är viktigt. Schemats innehåll och format gjordes på basen av diskussioner med lärare som hade omfattande erfarenhet av att arbeta med ungdomar i riskzon. (Dobie & Tacker 2008)

Projektet förverkligades i läroplanen som ett pilotprojekt i Seattle, Washington i en högstadielklass med 30 elever. Läroplanen hade tre mål; att skapa en trygg omgivning där elever kan diskutera mental hälsa och känsloladdade ämnen, att öka elevers kännedom om mentala problem samt förse elever med ”verktyg” för att utveckla och bevara sin psykiska hälsa. Schemat innehåller ett urval olika ämnen; självkänsla, läs- och skrivkunnighet, skolresurser, utvecklande och förstärkande av relationer, känslor, depression och självmord, effekterna av stress och sätt att behandla stress, och framtidsplaner. Ämnen valdes ut på basen av bedömning av behov, som inkluderade diskussioner med styrelsen, skolpsykolog, skolhälsovårdare samt lärare. (Dobie & Tacker 2008)

I pilotprogrammet arbetade eleverna i små grupper för att utveckla och förbättra sina kommunikationsförmågor för goda relationer. I en annan session skulle varje elev göra en individuell uppgift och kritiskt utvärdera hur media påverkar deras mentala hälsa. Eleverna deltog också i större gruppdiskussioner om tankeväckande, utmanande frågor, som ett fall där en elev försökt begå självmord. Meningen med schemat är att det skall skapa en trygg miljö där det är möjligt att utforska relativt känsliga frågor. För att testa läroplanen och materialet, utvärderade de programmets innehåll och process i förhållande till årskurs, lämpligt med tid för workshopparna och i vilken mån eleverna och lärarna accepterade programmet. (Dobie & Tacker 2008)

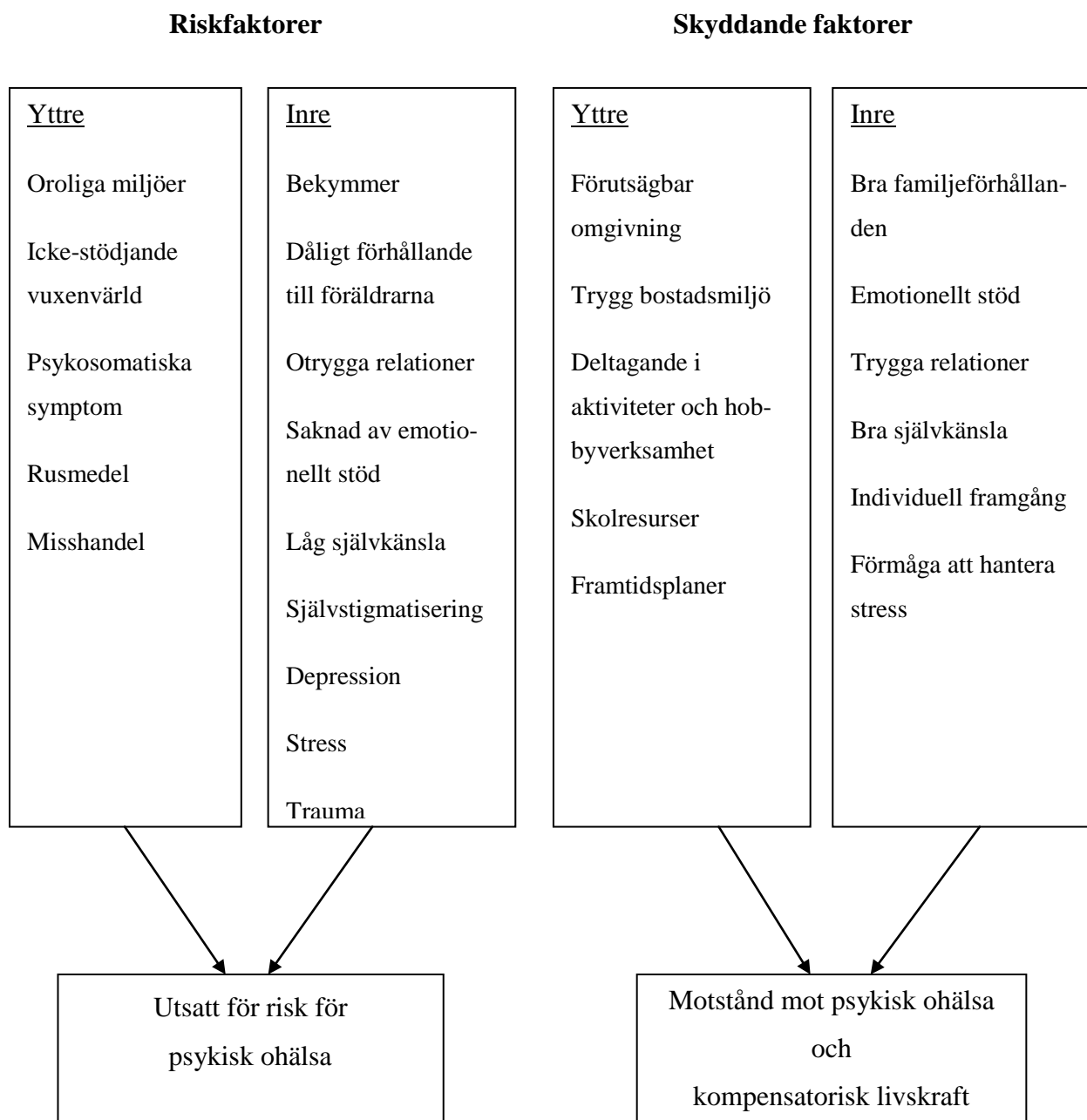
Eleverna fick fylla i en enkät före och efter pilotprogrammet för att se hur deras kunskap om psykisk hälsa och ohälsa ökat. Före programmet hade eleverna allmän kunskap om psykiska problem inom deras åldersgrupp, men genom programmet fick de en bredare bild av dessa problem. Efter programmet hade kunskapen att identifiera coping strategier för starka känslor som ilska och sorgsenhet ökat med 13,3%. Kunskapen att kunna identifiera stödjande resurser inom familjen och i skolan ökade med 20%. Kun-

skap att identifiera tecken på depression ökade med 23,3% . Förmågan att identifiera lämpligt ingripande ifall man misstänkte att någon befann sig inom risken för självmord ökade med 16,7%. Elevernas entusiasm och engagemang ökade under programmets gång och de ansåg sig vara mycket nöjda med de ämnen som behandlades. (Dobie & Tacker 2008)

Mastermindprogrammet är inte menat som en intervention för ungdomar med diagnostiserad psykisk ohälsa. Det kan göra det möjligt för skolpersonal, gruppleddare och för ungdomarna själva att identifiera ungdomar med mentala/psykiska behov som annars är i risk att förbli omärkta/förbisedda. För att kunna fastställa resultatet från enkäterna huruvida elevernas kunskap om psykisk hälsa har ökat krävs ett större sampel. Framtida genomföranden av projektet skulle dra nytta av mer officiella utvärderings metoder och longitudinella utvärderingar av långsiktiga resultat. Pilotprojektet visar att ungdomar har ett behov av att tala om psykisk hälsa och andra känsloladdade ämnen. (Dobie & Tacker 2008). Denna artikel anser vi vara viktig för vårt arbete eftersom den visar hur viktigt det är med program för ungdomar som behandlar psykisk hälsa och ohälsa. Det finns ett klart behov bland ungdomar att få diskutera kring ämnet psykisk hälsa samt få stöd med att utveckla ett gott självförtroende. Detta var även vår grundtanke då vi påbörjade vårt arbete.

2.5 Sammanfattning

Det har det blivit tydligare att det är viktigare för personer med psykisk ohälsa att få hjälp till att övervinna stigma och självstigma samt att hitta metoder att hantera sin sjukdom, än att hjälpa dem att acceptera sin psykiska ohälsa. Svårigheterna som ungdomar upplevt under sin uppväxt, förväntas påverka deras framtid negativt. Men ifall ungdomarna vill få ett annorlunda liv än vad som förväntas, har de en kompensatorisk kraft inom sig som driver dem mot en ljusare framtid. De ungdomar som fått uppleva emotionellt stöd har förmågan att skapa mening i sina liv. Ungdomar har ett behov av att få tala om psykisk ohälsa. Det finns inre och yttre faktorer som skyddar unga mot psykisk ohälsa. Men det finns också inre och yttre faktorer som orsakar psykisk ohälsa. De yttre faktorerna är lättare att se än de inre. Vi har sammanfattat de tidigare forskningsresultaten vi valt i figur 2 (se figur 2 på s. 22).



Figur 2. Sammanfattning av tidigare forskning.

3 TEORETISK REFERENSRAM

I detta kapitel kommer vi att definiera begreppen empowerment, självkänsla och delaktighet. Vi valde dessa begrepp eftersom vi anser dem vara viktiga för grunden för arbete med ungdomar som lider av psykisk ohälsa. Dessa begrepp utgör kärnan i socialpedagogiken.

3.1 Självkänsla hos ungdomar med psykisk ohälsa

Liisa Keltikangas-Järvinen (2010:17) definierar *självkänsla* som att det är antalet bra egenskaper individen ser i sig själv. Enligt Keltikangas-Järvinen (2010:17) är individens självkänsla bra då hon enligt sin självuppfattning har mera positiva egenskaper och dålig självkänsla då hon har mera negativa egenskaper än positiva. En människa med bra självkänsla är även medveten om sina svagheter, men ser de goda egenskaperna som viktigare. Har man en bra självkänsla kan man erkänna att man har svagheter utan att känna ångest. Trots att man erkänner sina svagheter betyder det inte att man använder dem som ursäkt för dåligt beteende. (Keltikangas-Järvinen 2010:17)

Självkänsla är också att uppskatta andra människor. Man kan beundra andra utan att vara beroende av dem eller utan att uppfatta dem som hot mot sig själv. Man vet att man själv kan, men också att det finns andra människor som också kan något och som bör uppskattas. (Keltikangas-Järvinen 2010:19)

Enligt Maarit Johnson skyddar självkänslan individen i svåra situationer. Vid krävande omständigheter i livet som orsakar stress gör en god självkänsla individen mer tillitsfull och optimistisk. (Johnson 2003: 73) En god självkänsla kan balansera ut effekterna av skadliga personlighets- eller situationsfaktorer. Egenskaper som förknippas med hög självkänsla är emotionellt lugn och stabilitet medan låg självkänsla förknippas med att vara nervös, rädd, upprörd och ängslig. (Johnson 2003:74)

Till självkänsla kan man även koppla *självvärdering*, t.ex. att man står på sig om saker man tycker att något är rätt eller att man är nöjd med sina prestationer. Är man *självssäker* tror man att man med sina val kan påverka sitt liv och känner att man har kontroll över de problem man möter. Då man fattar beslut stannar man inte alltid upp för att fundera och ångra sina val. *Självförtroende* är att man vågar sätta upp mål och krav samt ta an utmaningar. (Keltikangas-Järvinen 2010:18)

Självförtroende syftar på vad man gör och är en situationsbunden och föränderlig aspekt av jaget. Självförtroende hänger ihop med anlag och förmåga inom ett visst område. Till exempel då man får kritik från sin chef kan man ha sämre självförtroende i några dagar men då man gör någonting man är bra på stiger självförtroendet. (Johnson 2003:15-16)

Självkänsla är hurdan man känner att man är. Har man en bra självkänsla upplever man sitt liv som värdefullt och unikt. Man känner att man är bra och godkänd av andra, litar på sig själv och tycker om sig själv. Att självständigt kunna fatta beslut som berör ens eget liv, inte påverkas av vad andras åsikter samt att klara av motgångar i livet anses också höra ihop med självkänsla. Eftersom självkänslan kopplas till nästan allt i vårt liv och är en styrande kraft påverkar den även vår psykiska hälsa. (Toivakka & Masola 2011:15)

Självkänsla och livstillfredsställelse är förknippade med varandra. (Keltikangas-Järvinen, 2010:35) Har man en bra självkänsla ser man ofta flere positiva sidor i livet än om man har dålig självkänsla. En person med dålig självkänsla kan förstås också vara tillfredsställd med sitt liv trots dålig självkänsla. En bra självkänsla kan också kopplas med förmågan att klara av besvikelser och misslyckanden. (Keltikangas-Järvinen 2010:35)

Det finns en växelverkan mellan människans humör, känslor och självkänsla. En deprimerad person känner ofta att livet inte har någon betydelse och att personen själv inte har någon betydelse. När en människas självkänsla är bra är det lättare att ha självförtroende. När man är på gott humör känner man att man kan och att man är bra. (Keltikangas-Järvinen 2010:35-36)

Självssäkerhet är inte alltid ett tecken på god självkänsla. Självssäkerhet avspeglar en sorts attityd eller hållning med vilken en person agerar i sociala sammanhang. En blyg och tillbakadragen person kan ha en god självkänsla medan en kaxig, ”tuff” person som ofta får andras uppmärksamhet och beundran, kan i grunden vara osäker. (Johnson 2003:16)

Hos ungdomar sker de största variationerna i självkänslan i 12-14 års ålder. I början av tonåren är den unga väldigt självcentrerad och jagbilden förändras ofta. Detta behöver inte betyda att ungdomar har ostabil självkänsla. I ungdomen provar man ännu sin självssäkerhet, och redan tanken av bristande självssäkerhet kan leda till brist på självssäkerhet. Den unga vet inte ännu vilken grad av självförtroende som krävs och kan därför acceptera tanken om att hon eller han har bristande självssäkerhet och börjar handla enligt den tanken. I stället för att fokusera på möjliga problem borde man fästa uppmärksamheten på de utvecklingsmöjligheter som finns i ungdomsåren. Den unga funderar mycket på

sig själv och är färdig att ändra på sina uppfattningar om sig själv. (Keltikangas-Järvinen 2010:33-34)

3.2 Delaktighet bland ungdomar med psykisk ohälsa

Delaktighet kan definieras som att ta del i något, aktiv medverkan och medansvar. Med delaktighet menas alltså att man deltar och medverkar i t.ex. någon aktivitet, en social gemenskap eller en uppgift. Genom att vara med och lösa en uppgift kan man få en känsla av tillhörighet som är centralt då man talar om delaktighet. Då man talar om att medverka i något uppfattar man oftast det som att man inte är ensam, utan det finns något slag av interaktion mellan åtminstone en annan person. På engelska kan man tala om *participation* alltså deltagande. (Molin 2004:61-62)

WHO (World Health Organization) har utvecklat många olika klassifikationer som tillämpas på olika hälsoaspekter (Björck-Åkerson & Granlund 2004:31). ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) är en sådan klassifikation som år 2001 kom fram med ett nytt sätt att definiera delaktighet på. Så definieras delaktighet i ICF: ”*En individs engagemang i livssituationer i förhållande till hälsoförhållanden, kroppsfunktioner och kroppens struktur, aktiviteter och faktorer i omgivningen*”. Begreppet engagemang definieras som att vara inkluderad, delta eller ta del av, vara accepterad, att ha tillgång till de resurser man behöver eller att vara upptagen inom ett livsområde. Engagemang anges också vara en subjektiv erfarenhet. Ett annat viktigt begrepp i ICF-dokumentet är aktivitet som syftar på det en person gör. Molin (2004:68) menar också att sättet hur man utför en aktivitet beror på engagemanget. (Molin 2004:65-68)

FN (Förenta Nationerna) har också i sina standardregler en förklaring på delaktighet: ”Begreppet innefattar en process som leder till att både olika samhällsområden och omgivningen blir tillgängliga för alla, särskilt människor med funktionsnedsättningar. Det gäller service, information och dokumentation.” (Molin 2004:63-64). Molin (2004:66) sammanfattar FN:s standardreglers definition som att fokuset ligger på jämlikhet och mänskliga rättigheter med ett medborgarperspektiv där delaktighet uppnås genom att göra omgivningen tillgänglig för personer med funktionshinder.

Almqvist et al (2004:138-139) beskriver en studie som gjordes i en skola för funktionshindrade där femhundra barn, ungdomar och vuxna elever blev ombudda att beskriva vad delaktighet betyder för dem. Resultaten i studien visade att man kan dela in upplevelsen av delaktighet i tre dimensioner; att uppleva, agera och sammanhang. Genom aktivt samspel med omgivningen får man positiva upplevelser. Man känner sig delaktig då man både fysiskt och psykiskt agerar i en livssituation. Med sammanhang menas tillgängligheten till samspel med miljön och aktiviteter. ”Dessa tre dimensioner samverkar, dvs. för att vara delaktig behövs en upplevelse av att vara med, att aktivt agera i situationen samt förutsättningar för delaktighet i det sammanhang som avses” (Almqvist et al 2004:139). I studien kom det även fram att individens typ av funktionshinder inte spelade någon roll i hur han/hon definierade delaktighet, utan snarare syntes det skillnader i elevernas ålder och deras upplevelser av delaktighet. Almqvist et al (2004:139) presenterar resultaten:

Yngre elever (7-12 år) upplevde det viktigt att delta i samma aktiviteter som andra barn. Ungdomar (13-17 år) betonade att medverka på lika villkor i aktiviteter samt självförtroende, vuxna (18 år och äldre) betonade att vara aktiv i samhället, självbestämmande och demokrati.

Då man undersökt delaktighet i skolaktiviteter i en skola med funktionshindrade barn visade sig att de barn som kände sig mest delaktiga var de barn som upplevde sin växelverkan mellan lärare och kompisar som positiv och frekvent. De upplevde också autonomi, alltså självständighet, vilket gav dem en upplevelse av delaktighet. Almqvist et al (2004:146) menar att självständighet är speciellt viktigt för upplevelsen av delaktighet i sådana situationer där det inte finns någon vuxen person närvarande, exempelvis i aktiviteter på fritiden eller under skolans raster. Dessa är exempel på aktiviteter där man inte är tvungen att delta, utan man går med frivilligt. Elever med funktionshinder upplever sin självständighet lägre än elever utan funktionshinder. Kompisar blir allt viktigare ju äldre den unga blir och då blir det även allt viktigare med delaktighet. (Almqvist et al 2004:146)

3.3 Empowerment hos ungdomar med psykisk ohälsa

Bent Madsen beskriver empowerment i *Socialpedagogik. Integration och inklusion i det moderna samhället* (2006). Begreppet empowerment har både en individuell sida med fokus på självkänsla och ökad kontroll över livsvillkor, samt en samhällelig sida med en tanke om att bryta ner hinder för deltagandet i samhället. Inom socialpsykiatrin används

begreppet empowerment i processer som ska få ungdomar och vuxna med psykiska problem, men har förmåga, att fatta självständiga beslut om sina liv. (Madsen 2006:32)

Alireza Moula skriver i *Empowermentorienterat socialt arbete* (2009) att empowerment handlar om att hitta och utveckla den kapacitet och de resurser som finns inom varje individ. Empowerment kan definieras som en specifik form av förändringsprocessen i vilken individen lär sig att upptäcka sin kapacitet för att lösa problem och bli oberoende av professionell hjälp. En huvudlinje inom empowermentorienterat arbete är att ungdomarna skall ha en aktiv roll för att nå sina mål. Målet är att hjälpa ungdomarna att skapa förändring i sina liv. (Moula 2009:102-103)

Gjaerumss (2006) syn på empowerment som metod tas upp av Forinder och Hagborg i *Stödgrupper för barn och ungdomar* (2008). Som metod handlar empowerment om att stärka den egna kraften och vända känslan av maktlöshet till egen kraftfullhet. Det handlar också om insikten om rätten att få hjälp för egen del. (Forinder & Hagborg 2008:297)

4 METOD

Produktutveckling blir allt vanligare. Vi har valt att göra en produkt för att Psykosociala föreningen Sympati uttryckte ett klart behov av att få en planerad verksamhet för ungdomar. Denna produkt är en handbok för hur man kan leda grupper för ungdomar som lider av psykisk ohälsa. Vi märkte att flera förebyggande stödverksamheter för ungdomar var riktade för antingen flickor eller pojkar. Vi ville inte sätta för stort uppmärksamhet vid könet utan ville göra en handbok som skulle passa alla ungdomar, oberoende av kön samt att de skall kunna göra övningarna tillsammans.

Målet är att höja ungdomarnas självkänsla och hjälpa dem att känna sig delaktiga. Vår målgrupp för användning av handboken är professionella som arbetar med ungdomar i åldern 13-17 som lider av psykisk ohälsa. Målsättningen med produkten är att inspirera och ge idéer åt professionella som arbetar med ungdomar som lider av psykisk ohälsa, om hur de kan arbeta med och stöda ungdomarna. Vi hänvisar även till litteratur inom området för den som är intresserad.

Handoken har en klar struktur. Handbokens första kapitel handlar om vad ledarna som drar gruppen skall tänka på. Sedan följer övningarna för gruppverksamheten. Sist i handboken finns en lista över varifrån man kan få stöd i olika svåra situationer.

4.1 Metod för produkt

Airaksinen och Vilkka beskriver i *Toiminnallinen opinnäytetyö* (2003) hur man gör ett bra slutarbete. Om det har forskats kring ämnet tidigare så finns det mycket källor och resultat som man fått fram med hjälp av olika metoder. Resultaten kan variera mycket så det är viktigt att förhålla sig kritiskt till källorna. Man kan avgöra källans tillförlitlighet på basen av källans ålder, kvalitet och graden av trovärdighet samt hur känd källan och dess författare är. Genom att använda lämpliga källor ser läsaren att man känner till hur långt forskningen inom området är. (Airaksinen & Vilkka 2003:72)

Det lönar sig att använda sig av så nya källor som möjligt eftersom forskningsdata inom området förändras snabbt och den nya forskningen innehåller även den äldre forskningens fakta. Då det är möjligt bör man använda ursprungliga källorna eftersom andrahands källorna kan vara tolkningar av originalet. Då man fördjupar sig i källorna och gör anteckningar så är det bra att granska uttalet i källan och skrivstilen samt ordval och betoningar på ord. På basen av de kan man överväga källans tillförlitlighet och användbarhet för det egna arbetet. Man skall fundera över om källan är neutral fakta eller om författarens åsikter och egna kommentarer är med. Arbetets värde stiger inte genom mängden källor utan kvaliteten på dem. (Airaksinen & Vilkka 2003:72-73:76)

Även Jacobsen (2007) förklarar hur man gör ett bra slutarbete. Inom forskning skall dattainsamling, informationsbehandling och presentation vara systematisk. Även vardaglig information är relevant men måste också samlas in, behandlas och presenteras systematiskt. (Jacobsen 2007:10)

För att vårt arbete skall vara så tillförlitligt som möjligt har vi strävat till att våra källor skall vara så nya som möjligt. Vi skulle även båda vara överens om vilka källor vi använder i vårt arbete. Vi har även strävat till att ange våra källor korrekt. Vi började med att söka och läsa litteratur om ungdomar med psykisk ohälsa. Sedan valde vi ut vad vi ville fokusera på. Utifrån vår utvalda litteratur sammanställde vi vår teori och bakgrund.

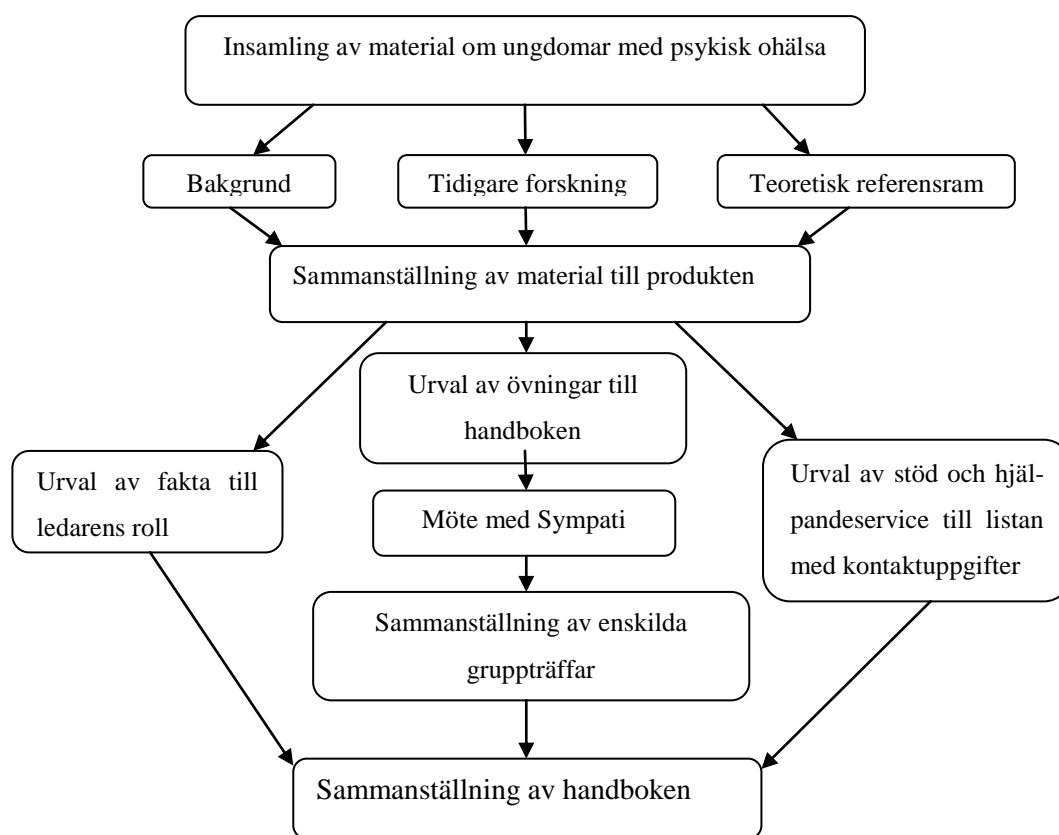
4.2 Processbeskrivning

Då man gör en produkt som slutarbete måste man först söka information och läsa på om ämnet. Metoderna med vilka man förverkligar en produkt, t.ex. en handbok, är sättet man går tillväga då man söker material samt det sätt man utvecklar och bygger upp produkten på. Man skall noggrant välja ut materialet till sitt arbete, man måste avgränsa sitt material för att undvika att det blir alltför omfattande. Man måste kartlägga tidsramen för arbetet och ha realistiska mål med arbetet. Det är nödvändigt att överväga sitt eget kunnande, sina egna psykiska resurser samt eventuella ekonomiska begränsningar. Den slutliga metoden för genomförandet av arbetet är en kompromiss av egna resurser, uppdragsgivarens önskemål, målgruppens behov och skolans krav för examensarbetet. (Airaksinen & Vilkkä 2003:56-57)

Då man gör en produkt så använder man samma forskningsmetoder som i undersökningsinriktade examensarbeten men i mindre utsträckning, trots att sätten att söka information är de samma. Praktiska examensarbeten baseras svagt eller inte alls på teori, man är mera ute efter att göra en utredning baserad på informationssökning. (Airaksinen & Vilkkä 2003:57)

Vår examensarbetsprocess började med att vi sökte information om ungdomar med psykisk ohälsa. Den information vi hittade och ansåg vara viktig sammanställde vi i bakgrunds kapitlet och tidigare forskning. Då vi satte oss in i ämnet och insåg vad som vi ville ta fasta på, bestämde vi oss för vilka som skulle bli våra centrala begrepp. Baserat på den information vi hittat och valt ut började vi sammanställa material till vår produkt, alltså handboken. Materialet har bestått av gruppövningar till handboken samt av information till ledarens roll och etiska förhållningssätt. Då det gäller övningarna till handboken har vi skrivit upp övningar vi tyckt verkat bra allteftersom vi hittat dem. Vi har samtidigt tillämpat några övningar som vi ansett att behövt tillämpas för att motsvara syftet med examensarbetet och produkten. Listan med stöd- och hjälpservice (se bilaga 2) sammanställde vi baserat på studiebesök vi gjort tidigare i samband med våra studier samt genom att leta på nätet och sedan välja ut den service vi ansåg vara bra att ha kontaktuppgifter till. Vi sammanställde sedan listan med kontaktuppgifter i alfabetisk ordning och skrev en kort beskrivning vid de flesta tjänster.

Eftersom vårt examensarbete har en samarbetspartner (Psykosociala föreningen Sympati) har vi även varit i kontakt med dem. Vi mejlade med Sympatis verksamhetsledare Monica Halinen och träffade Sympatis ordförande Viveca Stenius den 21.5.2013 för att diskutera vårt arbete och Sympatis önskemål angående arbetet. Genom mötet ville vi få reda på om Sympati hade några önskemål angående antalet gruppträffar och hur långa träffarna skulle vara. Samtidigt diskuterade vi även Sympatis verksamhet och hur handboken kommer att användas i framtiden. Under mötet diskuterade vi möjligheten att vi skulle få dra ungdomsgrupper i samband med Sympatis verksamhet och då få använda vår handbok. Viveca Stenius var mycket positivt inställd till vår handbok och att få fler unga medlemmar till Sympati. Enligt Viveca Stenius skulle unga ledare troligen locka ungdomar lättare än äldre ledare. Hon var också positivt inställd till att vi själva skulle dra ungdomsgrupper hos Sympati. Efter att vi träffat Viveca Stenius började vi sammanställa de enskilda gruppträffarna varefter vi sammanställde själva handboken. Vi har även sammanfattat produktutvecklingsprocessen i en figur (se figur 3 på s. 30).



Figur 3. Produktutvecklingsprocessen.

4.3 Etiska aspekter

Plagiat är att stjäla tankar eller idéer och skriva de under eget namn. Otydliga eller ofullständiga källhänvisningar är exempel på plagiat. Därför måste man göra källhänvisningarna så noggrant som möjligt. (Airaksinen & Vilkkä 2003:78)

Vi har blivit inspirerade av andra arbeten och tidigare forskningar men vi är medvetna om att vi inte fick plagiera.

Vår produkt är skyddad av upphovsrätten. Enligt lagen har den som skapat ett skriftligt eller konstnärligt verk upphovsrätt till sitt verk. Upphovsmannen kan ensam bestämma över sitt verk, t.ex. förbjuda andra att använda det. Upphovsmannen har rätt att utnyttja verket ekonomiskt och rätt att bestämma hur och i vilka situationer andra får använda det. Upphovsrätten består av två slags rättigheter: ekonomiska och moraliska. (Kopiraitti 2013). Emma Andersson och Hannah Skogström samt Arcada och Sympati har rätten att använda produkten. Om någon vill använda vår färdiga handbok bör man kontakta Emma Andersson och Hannah Skogström eller Sympati. Kontaktuppgifter finns i bilaga 1.

5 PRODUKT FÖR GRUPPVERKSAMHET

Handboken börjar med kapitlet *Ledarens roll och etiska förhållningssätt* som skall vara vägledande för personer som drar gruppverksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa. Kapitlet beskriver vilken roll ledaren har i gruppen och vad ledaren skall tänka på. Vi ger även råd för vad man kan göra i oväntade situationer i gruppen. Efter kapitlet kommer en källförteckning över vilka källor vi hittat information ifrån och blivit inspirerade av då vi skrivit om ledarens roll och etiska förhållningssätt.

Sedan kommer förslag på övningar som man kan dra i gruppen. Vi har placerat dem i en, enligt oss, logisk ordning. De första övningarna underlättar då ungdomarna skall lära känna varandra och hitta sin plats i gruppen. Allteftersom ungdomarna blir mera trygga i gruppen, blir övningarna lite mera avancerade och kräver att ungdomarna vågar bjuda på sig själva mera. Efter varje övning står en kort beskrivning över målet för övningen.

Efter övningarna kommer en källförteckning över var vi hittat inspiration då vi planerat övningarna. Vi har valt ut de övningar som vi ansåg vara bra. Sedan ändrade vi några detaljer i dem för att bättre skulle passa vår målgrupp. Vi ville även att övningarna skulle vara möjliga att utföra i vilket utrymme som helst, vilket också invercade på att vi beslöt att ändra vissa detaljer.

I slutet av handboken finns det en lista över stöd- och hjälpstjänster. Vi har listat olika sidor och kontakter till platser där man kan få stöd om man själv påverkas av psykisk ohälsa eller är en anhörig som påverkas indirekt. Det finns också med sidor och kontaktuppgifter som är speciellt avsedda för ungdomar. Vi har även satt med olika nödtelefonnummer.

I detta kapitel finns den text som vår handbok kommer att innehålla, med källhänvisningar. I bilaga 1 finns den text som vår handbok innehåller, med den skillnaden att vi tagit bort källor ur texten för att göra handboken kortare och mer koncis samt mer lättläst. Under sommaren kommer vi att tillägga bilder till vår handbok. Vi kommer även att tillägga några övningar, eftersom vår samarbetspartner uttryckte att de vill ha fler. Vår slutliga produkt kommer att vara helt klar i början av hösten 2013 och ges då till vår samarbetspartner.

5.1 Gruppledarens roll och etiska förhållningssätt

Att leda en grupp

Som ledare för en grupp skall man vara kritiskt till sitt eget kunnande. Man skall ta ansvar och inte blint ge vilken klient som helst stöd om man inte vet vad problemet egentligen är. (Aaltonen et al. 2007: 419) En bra ledare är verkligen intresserad av ungdomarna. Det är bra för ledaren att ha en arbetspartner som hjälper till att dra övningar samt inspirerar och uppmuntrar ungdomarna. Tillsammans med arbetspartnern har man möjlighet att diskutera hur gruppträffarna gått samt huruvida ungdomarna gjort framsteg eller inte. En arbetspartner gör det även lättare att orka. Det är viktigt att de två ledarna kommer överens och har ett fungerande och bra samspel. (Yliruokanen 2011)

Då man startar en grupp eller får nya medlemmar till gruppen är det viktigt att ta reda på vilka behov och förväntningar ungdomarna har. Om det finns förväntningar som inte kan uppfyllas inom gruppen är det viktigt att tala om det. Under den första sammankomsten är det viktigt att komma överens om gemensamma regler som till exempel hur ofta gruppen skall träffas, när man får utebli, om det är tillåtet att avbryta någon annan samt att man skall respektera olika åsikter. Gruppen kan också diskutera ledarens roll. (Heimer & Semb 2009:9)

Det är viktigt att i början betona att gruppen är konfidentiell. Lyckad gruppverksamhet förutsätter att man kommer överens om gemensamma regler. Gruppen kan t.ex. komma överens om att medlemmarna inte berättar sådant som de får höra i gruppen för andra. Ledaren är ibland tvungen att påminna deltagarna om den här regeln. Som ledare måste man hålla fast vid reglerna, en del ungdomar kan bli irriterade och otrygga när de märker att de gemensamma reglerna inte följs. (Aaltonen et al 2003:432)

I början lär ungdomarna känna varandra. När de blir mera bekanta utbyter de åsikter om olika frågor för att senare kunna ge och ta emot förslag. Hur grupprocessen ser ut påverkas av hur trygga ungdomarna är tillsammans. När deltagarna känner sig trygga och har en god sammanhållning vågar de uttrycka både positiva och negativa känslor. Det är ledarens uppgift är att skapa trygghet bland deltagarna. (Heimer & Semb 2009:6)

Då man arbetar med ungdomar som lider av psykisk ohälsa eller kommer från svåra förhållanden är det viktigt att man som ledare vet något om deras bakgrund och livsförhållanden. Ungdomarna skall inte känna sig tvingade att berätta sådant för gruppen som de inte vill. Om t.ex. en person inom gruppen för tillfället bor på anstalt kanske det inte är det första personen vill berätta för nya främmande människor. Ledaren kan styra hur gruppmedlemmarna presenterar sig för varandra så att istället för att berätta varifrån man kommer eller var man bor kan man istället t.ex. berätta om fritidsintressen.

För en ledare som drar grupper med ungdomar som har det svårt är det viktigt att försöka undvika att en ungdom inom gruppen blir stämplad eller att ungdomarna får olika status. Som ledare skall man lyfta fram olikheter som rikedomar och något intressant. Ledaren behöver observera ungdomarnas relationer och samspel vid varje gruppstillfälle. Som ledare är det viktigt att acceptera ungdomarna som de är. Ungdomar som får positiv feedback och känner sig accepterade skapar en positiv självbild. En positiv självbild

hjälpur ungdomarna att bygga upp människorelationer i framtiden och att stå ut med besvikelser. (Heimer och Semb 2009:13; Yliruokanen 2011:8)

Det är viktigt att ledaren tar vara på önskemål och är flexibel i sin planering. Ledaren måste även vara flexibel i förhållande till programmet och handboken. Handbäckers primära funktion är att vara ramar ur vilka flexibilitet kan få växa. (Heimer & Semb 2009: 8)

Till ledarens uppgifter hör också att se till att alla nödvändiga material som behövs finns tillgängliga och att utrymmet är lämpligt. Ledaren kan anpassa utrymmet så att det passar den egna gruppen. Ledaren fungerar som stöd, inspiratör, uppmuntrare och utvärderare. Det är ledarens uppgift att leda verksamheten och se till att övningarna framskrider som de skall. Därför är det viktigt att ledaren kan övningarna och kan lösa eventuella problem och tolkningsfrågor snabbt. (Yliruokanen 2011)

Det kan ofta vara bra att fråga om ungdomarna har funderingar eller frågor från senaste gången. (Heimer & Semb 2009:8). Då det finns ungdomar som inte mår psykiskt bra inom gruppen måste ledaren vara lyhörd för deras ork och anpassa programmet efter hur ungdomarna mår och inte pressa dem för mycket. Ibland kan man behöva ta en paus i programmet och ibland kan ledaren behöva bryta en övning ifall den sociala samvaron inte fungerar.

Man kan inte ta för givet att ungdomarna är motiverade att komma till gruppverksamheten. Den gruppledare som först kommer i kontakt med tonåringen skall inte försöka övertala honom eller henne att komma med i gruppen, man kan istället föreslå att han eller hon prövar en eller två gånger. (Forinder & Hagborg 2008:220)

Interaktion

Av en gruppledare krävs förmågan att reagera på alla medlemmar. Ledaren skall bekräfta varje gruppmedlems känslor och få dem att känna sig viktiga. Som ledare måste man vara närvarande hela tiden. Gruppledaren påverkar stämningen i gruppen genom att lyssna, förmedla empati och visa intresse för ungdomarnas tankar. Ledaren skall kunna beakta gruppmedlemmarnas olika behov och ha en yrkesmässig attityd. (Aaltonen et al. 2007: 432)

För ledaren är det viktigt att tänka både på ungdomarnas och sitt eget kroppsspråk. Ledaren skall ha ögonkontakt med alla ungdomar av och till. Ögonkontakt visar att man är intresserad. Ledaren skall också fästa uppmärksamhet vid miner och gester. De uttrycker ofta mer än ord. Det är dock viktigt att hålla en lämplig distans. En del unga känner sig besvärade om man sitter för nära, andra kan önska att man till exempel tar tag i deras hand. (Aaltonen et al. 2007:422; Heimer & Semb 2009:11)

Som ledare får man inte vara för nyfiken. Man måste låta den unga avgöra själv vad han eller hon vill berätta. När den ungas förtroende växer berättar han eller hon mer. Det är viktigt att ledaren visar ungdomarna att man ger ett förtroende, så att ungdomarna känner att man respekterar dem. Ifall man ser att en person mår dåligt men inte vill tala om saken så kan man inte tvinga sig på och kräva att personen skall berätta. Det kan resultera i att personen känner sig hotad och sluter sig ännu mer. Man kan förmedla att man ser att det verkar vara något som trycker dem och tala om att om det är något de vill prata om så finns man där och lyssnar gärna. (Aaltonen et al. 2007: 422; Hellström et al. 2003:143)

Ifall man som ledare är mycket orolig för någonting skall man fråga direkt. Det är bra att ställa direkta frågor om den ungas alkohol- och narkotikabruk, men utan att döma. Den information som ledaren ger skall vara saklig och neutral. Ledaren måste kunna ta ställning till om, när och hur man skall påverka ungas värderingar och attityder.

Ledaren skall komma ihåg att likgiltighet gör att unga upplever att de inte är accepterade. Av ledaren krävs även förmåga att klara provokationer från ungdomarna utan att ge igen eller ta illa upp. Det är viktigt att som ledare själv ha en bra självkänsla. (Aaltonen et al. 2007: 154-155)

Varför grupp?

En del unga har mer nytta av interaktivt stöd i grupp än av individuella stödformer. Att få träffa andra jämnåriga i liknande situationer och att få stöd av vuxna som stöder och hjälper att förstå sammanhang, är på sikt avgörande för utveckling av psykisk hälsa. (Aaltonen et. al 2003:432)

Att vara i en kamratgrupp (finska: vertaistuki) innebär att visa ömsesidighet och förtroende för de andra gruppmedlemmarna. Erfarenheter av psykiska svårigheter kan vara en

resurs som hjälper ungdomar att klara av kommande svårigheter i livet. Genom att visa på likheter mellan deltagarna kan man få dem att känna igen sig i varandra. ”Känner ni igen det här? Hur tänker ni?”. Det blir tydligt att de inte är ensamma om sina upplevelser eller känslor. (Heimer och Semb 2009:5)

Positiva känslomässiga upplevelser i grupp verkar helande på de ungas självkänsla och personlighet. De nya positiva erfarenheterna och fostrande känsloupplevelserna möjliggör en kontakt med tidigare, omedvetna och ouppklarade erfarenheter då unga bearbetar sina nya erfarenheter och strukturerar sina tankar. Målet är att de unga skall övervinna sin rädsla och lära sig att lita på sig själva också i svåra situationer på svåra platser. (Aaltonen et al. 2003:154, 434)

För att bli personlig och kunna vara sig själv bland andra krävs att man lär sig begripa och öva sig i att hantera social fruktan, dvs. sig själv och de andra i gruppen. I en grupp har man möjlighet att utforska och bearbeta sin rädsla att vara sig själv bland andra och det ger möjlighet att utveckla sitt sociala jag. (Johnson 2003:43)

För flickor är det en speciellt viktigt copingmetod att få prata om sina problem. För pojkar är det viktigt med verksamhet och aktiviteter samt att få fundera över saker för sig själv. (Lämsä et al. 2009:119)

En förutsättning för att uppnå fördelar med gruppen är att det sker ett utbyte mellan gruppmedlemmarna och mellan ungdomarna och ledaren. Individen och gruppen stöder alltså varandra. Gruppen kan stärka individens jagbild eftersom att man får en uppfattning av sig själv i relation till andra. Grupprocessen är även en individuell process. (Toivakka & Masola 2011)

Svårigheter inom gruppen

Vissa har svårt att uttrycka sig i grupp och andra kan dominera på bekostnad av mer tillbakadragna personer. Ungdomar har olika erfarenheter av gruppverksamhet. En del har positiva upplevelser medan andra kan ha mera negativa upplevelser och därför känna sig osäkra. Upplevelser av att tidigare ha gjort bort sig, avslöjat sig eller känt sig avvikande och annorlunda kan skapa olustkänslor. (Heimer & Semb 2009:5-6)

När alla i gruppen sitter tysta

Ibland kan det uppstå tillfällen då hela gruppen sitter tyst. Då kan man först låta dem diskutera i mindre grupper eller i par.

Ledaren kan också ställa öppna frågor till gruppen som det inte går att svara endast ja eller nej på.

Ledaren för gruppen kan stöda ungdomarna med att komma igång genom att dra en övning.

När alla har fått komma till tals är det lättare att fortsätta yttra sig i gruppen. Som ledare skall man även kunna acceptera tystnad och se det som en stund för reflektion. (Heimer & Semb 2009:15)

När en person sitter tyst

En del tycker mer om att lyssna och andra kan vara blyga. Som gruppleddare skall man inte visa att man tycker att det är ett problem att en del är tysta. Man kan försöka bjuda in dem i samtalet genom att t.ex. fråga ”Vad tänker du om detta?”. (Nuorten akademia 2008)

När en mer tystlåten person har talat kan ledaren förstärka det genom att sammanfatta eller reflektera vidare kring det personen sa. Genom att reflektera kan man få ungdomar att känna sig hörda och uppmärksammade. Reflektioner hjälper till att klargöra och förstärka det som sagts.

Som ledare skall man kunna respektera att alla inte talar lika mycket. (Heimer & Semb 2009:16)

Dominanta personer

Då någon person talar mycket mer än de andra kan ledaren behöva styra diskussionen. Bjud in andra i samtalet t.ex. genom att säga ”Vad tänker ni om det här?”, ”Är det någon annan som har funderingar?”, ”Nu har halva tiden gått och vi har fler saker att tala om” eller ”Vi får bryta här även om det finns mycket intressant att säga”. (Heimer & Semb 2009:16 ; Yliruokanen 2011)

Sköra personer

Personer kan vara sköra av olika anledningar och har då inte samma förmåga att skydda sig själva. Det kan leda till att man blottar sina tankar på ett mindre genomtänkt sätt. Då ledaren uppfattar att någon i gruppen berättat för mycket kan man fråga om de andra ungdomarnas erfarenheter eller normalisera upplevelsen genom att säga ”Det har jag hört andra berätta. Är det någon annan som har upplevt något liknande?”. Efteråt kan man erbjuda personen individuellt samtal. (Heimer & Semb 2009:17)

Det är viktigt att växla mellan olika turordningar då man talar och diskuterar inom gruppen. Med en bestämd ordning kan ungdomarna lyssna sämre om de är upptagna med att fundera ut vad de själva ska säga när det blir deras tur. När man sitter i en rund cirkel förbättras möjligheterna för en god kommunikation, då kan alla se och höra varandra. (Heimer & Semb 2009:16)

Konflikter i gruppen

Det kan uppstå konflikter i gruppen då gruppdeltagarna är av olika åsikt om något ämne och då de försvarar sina åsikter. Ofta uppfattas konflikter som negativa, men ibland kan konflikterna förbättra gruppens verksamhet. Om något ämne väcker många olika åsikter är det bra att behandla och diskutera ämnet djupare och ge alla en möjlighet att komma med sina tankar och åsikter. En konstruktiv konflikt kan hjälpa gruppdeltagarna att förstå sig själv, varandra och det ämne som behandlas. Konfliktlösning är alltid nödvändigt om någon gruppmedlem vill det. (Toivakka & Masola 2011:38)

5.2 Övningar för gruppträffarna

Ledaren skall kunna övningarna utantill. Det är viktigt att man kan förklara och ge instruktioner utan att behöva läsa från pappret.

Ta reda på vem

Gruppmedlemmarna får ett papper som är fyllt med rutor. Inne i rutorna står ett påstående, som t.ex., ”Kan spela fotboll”, ”Tycker om serier”, ”Kan spela ett instrument”, ”Jag har en lillasyster”. Alla deltagare skall gå runt med sitt papper och samla de andra deltagarnas namnteckningar i de rutor som stämmer in på dem. Det skall finnas minst ett namn i varje ruta och allas namn skall finnas i åtminstone en ruta. (Pihlaja 2010:24)

Jag är... och jag tycker om

En av gruppmedlemmarna säger sitt namn och en sak som beskriver honom/henne (t.ex. vad man tycker om, vad man hatar/älskar, favorit mat eller djur, man kan välja temat på förhand). Följande i tur säger den föregående personens namn och hans/hennes val och säger sedan sitt eget namn och sitt val. Den tredje upprepar de två föregående gruppmedlemmarnas namn och val och säger sedan sitt namn och val o.s.v. Att koppla namnet med någon annan sak gör det lättare att komma ihåg.

Exempel: ”Du heter Lina och du tycker om choklad. Du heter Johan och du tycker om hundar. Jag heter Maria och jag hatar leverlåda”

Man kan variera övningen genom att använda ord som börjar på samma bokstav som det egna namnet: ”Jag heter Benjamin och jag tycker om bilar”.

Målet är att lära sig varandras namn och att tala rakt till den andra. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013)

Lär känna mig

Deltagarna sitter i en ring. Ledaren ger deltagarna ett litet föremål, exempelvis en nyckelring. Föremålet går runt i ringen tills ledaren säger ”stopp”. Personen hos vilken föremålet stannar, berättar sitt namn och något om sig själv, till exempel en hobby. Man kan också på förhand komma överens om ett ämne som man berättar om, eller låta deltagarna berätta vad de vill. Leken slutar då alla fått berätta.

Målet med leken är att lära sig känna varandra och lära sig varandras namn. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013)

Oavslutade meningar

Alla i gruppen funderar först en stund på någon/några meningar, till exempel:

Jag tycker om människor som...

Jag skulle vilja lära mig mer om...

Min fritid ägnar jag helst åt...

Om jag fick flytta vart som helst i världen skulle jag....

Om jag fick göra vad jag ville under ett helt år skulle jag....

Efter att alla funderat en stund går man en runda där alla säger sitt namn och slutför mening/meningarna. (Pihlaja 2010:27)

Målet med övningen är att repetera gruppmedlemmarnas namn och lära känna varandra bättre.

Egenskapssallad

Stolar sätts i en ring så att det finns en stol mindre än det finns deltagare. En av deltagarna går i mitten av ringen och säger en god egenskap som han eller hon har. Ifall någon annan av deltagarna har samma goda egenskap byter dessa två platser. Ifall personen i mitten säger ”superhjälte”, skall alla deltagare byta plats. (Aalto 2000: 199-200). Leken heter från början ”Harrastussalaatti”, alltså hobbysallad, men vi valde att byta namn på leken för att den bättre skulle passa ihop med vårt ändamål för gruppen. Istället för att gruppmedlemmarna får berätta om sina hobbyer får de berätta om sina goda egenskaper.

Målet med övningen var att skapa gruppanda, känsla av samhörighet och jämlikhet samt känsla av att på ett tryggt sätt kunna skratta själv och med andra.

Föremålen berättar

Deltagarna sitter i en ring och ledaren sätter olika föremål i mitten av ringen. Varje deltagare väljer ett föremål åt sig själv och funderar först för sig själv vad föremålet berättar om honom eller henne själv. Sedan berättar deltagarna om sig själv, genom föremålet, för den som de sitter bredvid. (Pihlaja 2010:24). Övningen heter ursprungligen ”Kenkäni kertoisivat”, ”Mina skor skulle berätta”, men vi ändrade namnet för att övningen bättre skulle passa för inomhusbruk och för att vi skulle få mer varierande berättelser.

Målet med övningen var att fundera över den egna personligheten från olika sidor, att stärka självkännedom och samt att öva sig på att presentera sig själv.

Minen går runt

Deltagarna står i en ring och ledaren säger: ”Jag skickar vidare en min till den som står bredvid mig och som då får samma min och skickar den vidare till följande. Det är meningen att minen skall fastna på alla i ringen tills den kommer tillbaks till mig”. Leken fortgår tills alla har fått välja en min och skickat runt den.

Målet med övningen är att skapa en fri och avslappnad stämning. Övningens ursprungliga namn är Ilme kiertää (Aalto 2000:277).

Livets spelkort

Ledarna delar ut fem kort åt varje deltagare. Varje kort har en färg och på kortet står en egenskap. Egenskaperna är delade i fem grupper:

1. Den känsla jag känt mest de senaste veckorna, t.ex. ”Jag är lugn”
2. Sociala egenskaper, t.ex. ”Jag kan lyssna”
3. Fysiska egenskaper, t.ex. ”Jag har kort hår”
4. Psykiska egenskaper, t.ex. ”Jag är pratsam”
5. Förmågor, t.ex. ”Jag kan åka slalom”

Då korten har olika färg beroende på grupp, är det lättare att känna igen dem. I övningen delas slumpmässigt ut fem kort, ett av vardera färg, sedan skall deltagarna sinsemellan byta kort så att varje deltagare till slut har sådana kort i handen som han eller hon upplever som sina egna egenskaper. (Pihlaja 2010:20)

Målet med övningen är att stärka känslan av egna styrkor och samtidigt lära känna de andra gruppmedlemmarna bättre.

Är jag den enda?

Gruppmedlemmarna sitter i en ring. Ledaren börjar med att stiga upp och berättar något om sig själv hon/han tror att är unikt just för honom/henne, till exempel ”Är jag den enda som idag satt på radion när jag vaknade?”. Om någon annan i gruppen också satt på radion på morgonen stiger hon/han nu också upp. Frågorna fortsätter tills alla hittat något som är unikt för just dem.

Målet är att hitta likheter och olikheter bland gruppmedlemmarna. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013)

Olika sidor av mig själv

Ledarna ber deltagarna att ta en bekväm ställning och sätter även eventuellt på lugn musik i bakgrunden. Ledarna delar sedan ut lappar med halvfärdiga meningar som deltagarna sedan skall fylla ut. Meningarna börjar med t.ex.:

1. Om jag var ett djur skulle jag vara...
2. Om jag var en blomma skulle jag vara...
3. Om jag var ett träd skulle jag vara...

4. Om jag var en maträtt skulle jag vara...
5. Om jag var en byggnad skulle jag vara...
6. Om jag var en bok skulle jag vara...
7. Om jag var en film skulle jag vara...
8. Om jag var ett musikstycke skulle jag vara...

Övningen avslutas genom att gå igenom meningarna och alla får motivera sina fortsättningar på meningarna.

Målet med övningen är att granska den egna personligheten från olika synvinklar och stärka självkänslan.

(Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004; Pihlaja 2010:15)

Hälsningssätt

Ledaren berättar en berättelse där en grupp människor går runt omkring i den stora världen, samtidigt går gruppmedlemmarna runt i rummet. Efter en stund fortsätter ledaren berättelsen med att säga ”En morgon kom människorna på att det skulle vara roligt att ta kontakt med andra människor och så beslöt de sig för att le mot varandra och titta varandra i ögonen”, och då börjar deltagarna att le mot varandra och se varandra i ögonen. Övningen fortsätter med samma stil, med att ledaren berättar sagan och deltagarna anpassar sig till berättelsen. Övningen fortsätter med att ledaren för in olika sätt att hälsa på andra till berättelsen. Hälsningssätten innehåller bland annat med händer, tår, axlar samt skaka hand mellan benen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013)

Målet med övningen är att lätta på stämningen och på ett tryggt sätt kunna skratta åt sig själv och andra.

Egenbild med fortsatta meningar

Ledaren ber gruppmedlemmarna att ta en bekväm ställning och sätter på lugn musik i bakgrunden. Ledaren delar sedan ut papper till varje deltagare, på pappren finns halvfärdiga meningar som deltagarna skall fylla ut. De halvfärdiga meningar är t.ex. ”En person som jag beundrar...”, ”Om jag kunde få en önskan uppfylld så skulle jag önska att...”, ”Jag tycker om personer som...”. (Pihlaja 2010: 27)

Målet med övningen är att bygga på självbilden.

Toalettpappersgrej

Gruppmedlemmarna sitter i en ring och en toalettpappersrulle ges åt en av deltagarna. Ledaren berättar åt gruppmedlemmarna att toalettpappret är slut och det finns endast denna ena rulle kvar och alla måste ta så mycket papper de tror att de kommer att behöva (dock högst 10 bitar). Efter att alla tagit sin del av rullen berättar ledaren att det inte alls finns brist på toalettpapper, utan att alla gruppmedlemmar nu måste berätta lika många positiva saker om de andra deltagarna i gruppen som man har toalettpappersbitar. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013)

Målet är att reflektera över andras positiva sidor och lära sig att ge beröm åt andra.

Leken heter egentligen ”vessapaperijuttu” och går ut på att man istället skall ta så många bitar toalettpapper man tror man behöver, och sedan skall man säga så många positiva saker om sig själv som man har toalettpappersbitar. Vi har själva lekt denna lek och tyckt att det kändes svårt och obekvämt att berätta så många saker om sig själv om man tagit väldigt många toalettpappersbitar, så därför valde vi att ändra på leken en aning.

Robotar och uppfinnare

Deltagarna delas in i par, där den ena är en robot och den andra dess uppfinnare. Ledaren förklarar att uppfinnarna har gjort robotar som endast kan röra sig rakt fram och det är uppfinnarens uppgift att svänga roboten varje gång som den är på väg att gå utanför ett avgränsat område eller röra i något. Ifall robotarna går utanför området eller krockar med varandra, exploderar de och paret är utanför spelet. (Ikuinen projekti 2010)

Målet med övningen är att lösgöra energi och få deltagarna att skratta samt att ha möjlighet att visa teamarbete och förtroende.



Figur 4. Robot.

Jag är bra

Alla gruppmedlemmar får i tur och ordning göra en pantomim, först av något de är bra på och sedan av något de är dåliga på. Till exempel: ”Jag är bra på att spela piano”, varefter ungdomen visar sedan hur han eller hon spelar piano. ”Jag är dålig på att dansa”, ungdomen visar hur han eller hon dansar dåligt. Då alla har fått visa sina pantomimer, gör man en ny runda, där det man är dålig och bra på byter plats. Det man först visade att man är bra på spelar man nu dåligt och tvärtom. (Ikuinen projekti 2010)

Målet är att man skall våga bjuda på sig själv och inse att ens dåliga sidor inte är så farliga.

Berätta med bilder

För denna övning behövs flera bilder med olika motiv. Ett tips är att spara eller köpa vykort. Gruppdeltagarna sitter i en ring. Ledaren sätter fram de olika bilderna i mitten av ringen. Gruppmedlemmarna får sedan välja två bilder. Ena bilden skall representera något som man varit med om och den andra något som man skulle vilja göra eller drömmer om. Var och en får sedan berätta om bilderna och varför man valde just de bilderna, för de andra.

Målet är att våga berätta personliga saker om sig själv med stöd av bilderna.

Då ledaren väljer ut bilder för övningen skall han eller hon tänka på att abstrakta eller svårtolkade bilder kan väcka ångest hos en del åskådare. Friska ungdomar kan titta på bilder av olika slag men ångestfulla ungdomar upplever ibland bilder mycket intensivt. En oerfaren ledare kan be ungdomarna själva hämta med sådana bilder som är viktiga för dem själva. (Aaltonen 2007:436)

Pingvinleken

Ledaren ritar upp tre rutor (1x1 m eller större) efter varandra på marken. Man kan även tejpna upp dem på golvet. Dessa rutor är flytande isflak. Gruppmedlemmarna är en grupp pingviner som skall ta sig över till andra sidan. När man stigit på ett flak med två fotsteg sjunker det och kan inte användas i fortsättningen.

Man kan lösa uppgiften på olika sätt. En del grupper ställer någon att stå på flaket och lyfter över de andra. Man kan gå på varandras fötter eller komma överens hur man hop-

par. Sätten att lösa uppgiften är många och varierande. Ledaren skall låta ungdomarna fundera själva och endast hjälpa till vid behov.

Målet med övningen är att samarbeta och våga lita på sina gruppmedlemmar, samt att få uppleva känslan av att lyckas. (Stiftsrådet i Borgå stift 2004)

Respekt

Gruppmedlemmarna delas in i grupper och ledaren ber dem att skriva på ett papper olika sätt som man kan visa respekt och uppskattning mot andra på. Övningen kan också göras till en tävling där den grupp som kommit på flest sätt att visa respekt och uppskattning mot andra på vinner. (Pihlaja 2010: 19)

Målet är att göra ungdomarna medvetna om att det är viktigt att visa respekt och uppskattning.

Stereotyper

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående åt gången och förklarar att de personer som fullständigt håller med påståendet stiger upp och stå, de som inte alls håller med sätter sig på golvet och de som inte vet eller är osäkra sitter på sina stolar. Påståendena är t.ex. ”Flickor är mer känsliga än pojkar”, ”Balett är inte en passande hobby för pojkar.” (Pihlaja 2010:17)

Målet med övningen är att väcka diskussion om fördomar mot pojkar och flickor.

Stå på dig

Gruppmedlemmarna delas in i mindre grupper och ledarna ber dem fundera över i hurdana situationer man kan bli utsatt för mobbning. Sedan skall grupperna planera och framföra ett kort skådespel om hur den mobbade kan försvara sig. Efter skådespelen skall grupperna tillsammans fundera och komma på minst tre sätt som den som blir mobbad kan ta sig ur besvärliga situationer.

Målet med uppgiften är att öva att stå på sig. (Pihlaja 2010:19)

Bra egenskaper

Gruppmedlemmarna delas in i grupper på fyra och ledaren ger dem ett papper och en penna och ber dem rita en fyrkant så att det blir gott om plats att skriva på sidorna. Inne i fyrkanten skriver gruppen tre bra egenskaper de alla har gemensamt. Efter detta ber

ledaren dem att i tur och ordning fundera ut tre bra egenskaper var och en har som ingen annan i gruppen har och skriva dem på sidorna av fyrkanten. Då grupperna är färdiga kan man tillsammans diskutera gruppernas bra egenskaper och varje gruppdeltagares bra egenskaper.



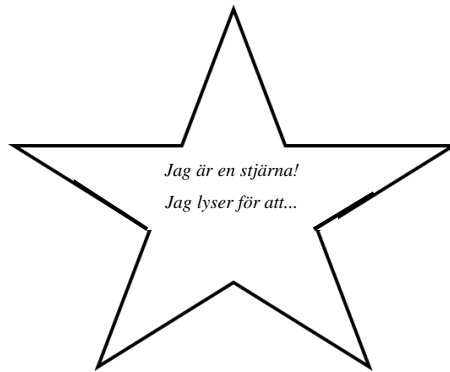
Figur 5. Bra egenskaper.

Målet med övningen är att bli medveten om att man har goda egenskaper, också sådana egenskaper som andra inte har. Övningen förbättrar jagbilden och gruppandan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004)

Lysande stjärna

Alla gruppmedlemmar klipper ut en stjärna av kartong. Gruppmedlemmarna skriver i mitten ”Jag är en stjärna! Jag lyser för att...” Sedan fäster deltagarna stjärnan på ryggen med en bit tejp. Uppgiften är att varje deltagare skall skriva något positivt på varje stjärna, det kan vara en egenskap, ett karaktärsdrag eller en positiv sak som man vill att den andra gruppmedlemmen skall veta. (Pihlaja 2010:20).

Målet med övningen är att öva sig att ta emot och ge god kritik.



Figur 6. Jag är en stjärna! Jag lyser för att...

Den tomma stolen

Meningen med den här övningen är att gå igenom gruppens styrkor. Alla är bra på något och alla är värda att bli berömda. Andras feedback och beröm är viktiga med tanke på ungdomars självkänsla. Det är viktigt att kunna ge och ta emot feedback. Gruppmedlemmarna ska fundera på någon person de idag kan säga något positivt till. Gruppmedlemmarna sitter i en ring, en stol lämnas tom i mitten. Alla ber i tur och ordning någon annan gruppmedlem att sätta sig på stolen och säger: "Jag bad dig sätta dig här för att...", och säger sin positiva feedback. Ledaren följer med att alla blir kallade att sätta sig på stolen.

Man kan avsluta övningen med att diskutera hur det kändes att få och ge feedback.

Målet med övningen är att lära sig att ge och ta emot positiv feedback. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004:24)

6 ANALYS OCH DISKUSSION

Syftet med vårt arbete var att bidra till utvecklingen av verksamheten i Psykosociala föreningen Sympati genom att bidra med verktyg för att planera och utföra gruppverksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa.

6.1 Analys

Då vi började skriva vårt examensarbete ville vi själva dra en grupp för ungdomar, men det visade sig vara väldigt krävande att få ihop en sådan grupp. Vi har inte haft möjlig-

het att själva använda vår handbok, men hoppas få möjlighet att använda den i framtiden.

Våra frågeställningar var; vilka ungdomar är i riskzon för psykisk ohälsa? Vilka dokumenterade verksamheter finns för att stöda självkänslan hos ungdomar? Vilka aktiviteter kunde erbjudas ungdomar för att främja deras självkänsla och delaktighet? På frågeställningen om vilka ungdomar är i riskzon för psykisk ohälsa och vilka dokumenterade verksamheter det finns för att stöda självkänslan hos ungdomar svarade vi på i bakgrundskapitlet. Vi kom fram till att ungdomar som befinner sig i riskzon är ungdomar med sociokognitiva problem, ungdomar med bristfälligt nätverk, ungdomar som växt upp i eller lever i otrygg omgivning, ungdomar som upplevt ett trauma och ungdomar med fysisk sjukdom eller handikapp.

I Hufvudstadsbladet den 11 september 2012 skrev Jael Nyman i sin artikel ”Det är okej att säga att man behöver hjälp” om att allt fler unga lider av mental ohälsa i Finland och att Finland ligger på toppen av självmordsstatistiken. Han menar att man kunde förebygga antalet självmord genom att försöka fånga upp de som befinner sig i riskzonen och genom att förebygga ensamhet (Nyman 2012).

Då vi sökte information om gruppverksamhet som redan finns för att stöda självkänslan hos ungdomar kom vi fram till att de verksamheterna riktar sig enbart till antingen pojkar eller flickor. Vi blev förvånade över att det fanns så lite dylika gruppverksamheter och därför beslöt vi oss för att planera en gruppverksamhet där pojkar och flickor är blandade och har psykisk ohälsa. En annan orsak till att vi valde att planera verksamhet för blandade grupper var att vi inte visste hur många ungdomar som vill delta i en sådan här grupp och vi kanske inte skulle få tillräckligt många deltagare för två grupper. Vi ville även att alla ungdomar med psykisk ohälsa skall känna sig välkomna oberoende av kön eller sexuell läggning. Danielle Ferreira, Joseph Morgan, Dustin Mancl och Bradley Kaffar skriver i artikeln *Creating Safe Environments for Students With Disabilities Who Identify as Lesbian, Gay, Bisexual, or Transgender* (2011) att ifall ungdomar som identifierar sig som homosexuella, bisexuella eller transsexuella inte blir accepterade av sin omgivning, försvåras deras utveckling mot vuxenlivet. Att möta på hinder i utvecklingen av sin sexuella identitet kan orsaka svårigheter som dålig självkänsla och psykiska

problem (Ferreira et al. 2011). I våra tidigare forskningar kom det fram att emotionellt stöd har en avgörande betydelse för ungdomars psykiska välmående. Detta ville vi ta i beaktande då alla ungdomar inte är säkra på vilket kön de tillhör och vi ville planera en gruppverksamhet där alla känner sig välkomna och accepterade oberoende.

Vår sista frågeställning var vilka aktiviteter som kunde erbjudas ungdomar för att främja deras självkänsla och delaktighet. Vi valde ut övningarna på basen av vår teoretiska referensram. Resultatet av produktutvecklingen sammanfattade vi i vår handbok. Vi har gjort en koppling mellan våra övergripande mål med gruppövningarna och vår teoretiska referensram som vi sammanställt i en tabell (se tabell 1).

Träff	Övergripande mål med gruppövningarna	Teoretisk referensram
Träff 1	Att lära känna varandra	Delaktighet
Träff 2	Känsla av samhörighet och trygghet	Delaktighet
Träff 3	Egna styrkor	Empowerment
Träff 4	Självkänsla och självbild	Självkänsla
Träff 5	Öka gruppsamhörigheten	Delaktighet, Självkänsla
Träff 6	Skapa förtroende mellan gruppmedlemmarna	Delaktighet
Träff 7	Respekt och att öva att stå på sig	Självkänsla, Empowerment
Träff 8	Egna bra egenskaper, ge och ta emot kritik	Självkänsla, Empowerment

Tabell 1. Sammanställning av gruppträffarnas övergripande mål och den teoretiska referensram som vi använt.

Det tar hårt på ungdomars självkänsla att bli lämnade utanför gruppen, därför är det viktigt för utvecklingen av självkänslan att få gruppen att fungera och att alla medlemmar i gruppen känner sig accepterade (Toivakka & Masola 2011:25). Vi har planerat upplägg av handboken så att ungdomarna först ska få en möjlighet att lära känna varandra och få en känsla av att vara trygga och delaktiga i gruppen. Som vi tidigare nämnt (se s.25) får man enligt Molin (2004) en känsla av tillhörighet då man medverkar i något, t.ex. att lösa en uppgift. Ungdomarna får alltså en känsla av delaktighet då de deltar i de övningar vi sammanställt i vår handbok. Övningarna ger också ungdomarna en möjlig-

het att vara aktiva och med om att förändra sitt liv, vilket enligt Moula (2009) är en grundtanke inom empowerment orienterat arbete.

Då det gäller tillförlitligheten i de källor vi använt anser vi den vara relativt hög eftersom att vi använt så nya källor som möjligt. De tidigare forskningarna vi valt skulle inte vara gjorda av personer som befinner sig på samma utbildningsnivå som vi utan högre. Vi har förhållit oss kritiskt till litteratur inom området och endast valt sådana källor vi ansett uppfylla våra kriterier. Källorna skall vara vetenskapliga och vara skrivna av personer som anses vara experter inom området. Vi har även satt med källorna vid varje gruppövning vilket ökar tillförlitligheten för vårt arbete.

6.2 Diskussion

I detta kapitel kommer vi att diskutera processen kring arbetet och produkten.

6.2.1 Processdiskussion

Då vi inledde examensarbetsprocessen vintern 2011 var vi ivriga och redo att påbörja arbetet. Redan i början av processen stötte vi på svårigheter som påverkade vår motivation. Det uppstod små missförstånd under examensarbetsprocessen. Då vi för första gången fick höra om beställningsarbetet från Sympati fick vi den uppfattningen att Sympati redan hade ungdomsmedlemmar och att Sympati endast behövde någon att dra gruppverksamhet för dem. Vi planerade därför att dra en grupp för ungdomar med psykisk ohälsa och sedan skriva examensarbetet om hur det var att dra en grupp för ungdomar med psykisk ohälsa. Det visade sig senare att alla Sympatis medlemmar befinner sig i vuxenåldern. Det ledde till att vi inte kunde gå tillväga så som vi tänkt, vi fick omarbeta vårt arbete till att endast planera gruppverksamhet. Då vi hade utvecklat en klar och tydlig idé om vad vårt arbete skulle innehålla återfick vi vår motivation. Då vi träffade ordförande för Sympati visade hon stort intresse för vår mycket intresserade av vårt arbete.

Då vi planerade vår handbok tänkte vi att den skulle fungera i förebyggande syfte mot psykisk ohälsa. Eftersom vi inte är experter på området ungdomar med psykisk ohälsa

så var det nödvändigt att vi började med att läsa in oss på ämnet. Då fick vi en uppfattning om vad som var viktigt och vad vi skulle fokusera på. Då vi hade möte med Sympati fick vi veta att så gott som alla deras medlemmar redan lider av psykisk ohälsa. Då man kritiskt granskar vår handbok så tas det faktum att gruppdeltagarna redan har psykisk ohälsa inte i beaktande i den mån det kanske borde. Som socionomer saknar vi den kunskap och erfarenhet som till exempel mentalvårdare, psykologer och läkare har om psykisk ohälsa. Men trots det skulle vi ha kunnat ta ungdomarnas psykiska ohälsa i beaktande mer om vi hade haft möte med Sympati tidigare och från början fått klara anvisningar om deras önskemål.

Vår handbok som den är nu är lätt att använda i gruppverksamhet för friska ungdomar, vilket ökar brukbarheten. Vi ville att så många som möjligt skulle ha användning av vår handbok. Vårt arbete har fått mycket positiv feedback både av våra handledare och av Sympati. Arbetet har uppnått sitt syfte och frågeställningarna har blivit besvarade.

6.2.2 Produktdiskussion

Då vi funderade på hurdan handbok vi ville göra så var det viktigaste för oss båda att den skulle vara lätt att använda. På praktik- och arbetsplatser vi varit på har handböcker använts väldigt lite och ofta legat bortglömda i bokhyllan. Vi tror att en orsak till detta är att de handböckerna ofta varit för långa för att någon skall ha ork och intresse för att läsa dem. Därför strävade vi till att göra en så kort handbok som möjligt. Detta kan dock ha lett till att vi inte tagit med sådant som skulle ha varit viktigt. En annan orsak till att läsarna tappat intresse för handböckerna kan vara språket. Ifall språket är negativt och alltför självsäkert kan det få läsarna att känna sig förolämpade och förnärmade. Vi strävade till att snarare inspirera än att ge information med vår handbok. Vi hoppades även väcka tankar och locka till reflektion med vår handbok.

Vi ville göra en lättläst och brukarvänlig handbok som går att använda i vilket utrymme som helst och med få lättillgängliga material. Vi upplever att vår handbok är enkel, lättläst och tydlig. Vi upplever även att vi lyckades anpassa övningar till verksamheten så att de är möjliga att utföra var som helst och att de passar vår målgrupp.

Vi har blivit inspirerade av andra handböcker. En del övningar har vi anpassat så att de bättre skall passa vårt syfte och vår målgrupp. Vi har även ändrat på en del övningar då vi själva haft erfarenhet av dem och märkt vad som kanske inte fungerade så bra eller som inte kändes bekvämt att göra.

Angående planeringen av träffarnas uppbyggnad upplevde vi det svårt att planera antalet övningar per träff. Detta berodde delvis på att vi inte fick möjligheten att dra en grupp med ungdomar där vi kunde ha provat hur lång tid det krävs för varje övning. Det som ytterligare försvårat tidsplaneringen av träffarna är att ungdomar med psykisk ohälsa ibland kan behöva mera tid och stöd för att utföra övningar.

Genusmedveten diskussion av arbetet

En av grundidéerna för handboken var att den skall kunna anpassas till att passa alla ungdomar. I tonåren söker man fortfarande sig själv och därför är det viktigt för oss att alla ungdomar känner sig trygga och bekväma i gruppen. Ungdomarna måste få känna att de är accepterade och får vara sig själva oberoende av sexuell läggning eller vilket kön de upplever sig tillhöra. Ungdomar som går igenom identitetskriser behöver få stöd med att utveckla en bra självkänsla. Ett av våra centrala mål med denna handbok var att den skall kunna användas med blandade ungdomsgrupper, men också med enbart pojk- och flickgrupper.

6.3 Förslag för arbetslivet

Vår handbok är i första hand riktad till Sympati för att användas i arbetet med ungdomar med psykisk ohälsa. Handboken går även att tillämpas för ungdomar som inte lider av psykisk ohälsa. Vi tror att personer som arbetar med ungdomar som tillexempel lärare, barnledare, vänelever, tutorer, ungdomsarbetsledare, hjälpledare, skolkurator och socio-
nomer på olika sätt kan ha användning av denna handbok samt bli inspirerade av den.

6.4 Avslutning och förslag till fortsatt forskning

Vi upplever att vi lärt oss mycket under examensarbetsprocessen. Vi ser framemot att kunna använda vår handbok med Sympati för att utveckla deras verksamhet. Vi hoppas

att andra skall finna vårt arbete intressant och handboken användbar. Förhoppningsvis blir andra inspirerade av vårt arbete till fortsatt forskning.

En idé för fortsatt forskning kunde vara att ta reda på om psykisk ohälsa hos de målgrupper vi valt att inte fokusera på, dvs. ungdomar som har problem med aggressivitet, ungdomar vars föräldrar lider av psykisk ohälsa, ungdomar som lider av ätstörningar, ungdomar som upplevt mobbning, ungdomar som lider av trauma, ungdomar som hör till en etniskminoritet och ungdomar som hör till en sexuellminoritet.

Då det gäller ungdomar som hör till en sexuell minoritet, tänker vi att deras psykiska ohälsa kan påverkas ifall de inte blir accepterade av sina anhöriga eller sin omgivning. Psykisk ohälsa hos etniska minoriteter kan vara en följd av rasism eller att de tvingats lämna sitt hemland.

Man kunde även planera gruppverksamhet som skulle vara specifikt anpassad för någon av dessa grupper. Man kan såklart även välja att fokusera på barn, vuxna eller äldre istället för tonåringar. Om två studerande från olika yrkesområden gjorde ett examensarbete tillsammans skulle man troligen få ett arbete med flera synvinklar på psykisk ohälsa. En annan idé kunde vara att planera en självhjälpbok med syfte att höja självkänslan för någon av dessa målgrupper.

KÄLLOR

Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika. 2007, *Ungdomstiden*, Utbildningsstyrelsen, Vammalan Kirjapaino Oy. 451 s.

Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika. 2003, *Nuoren aika*, Porvoo, WSOY. 452 s.

Aalto, Mikko. 2002, *Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen*. Hausjärvi, Tammer paino oy. 592 s.

Airaksinen, Tiina; Vilka, Hanna. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä. 168 s.

Almqvist, Lena; Eriksson, Lilly & Granlund, Mats. 2004, *Delaktighet i skolaktiviteter*, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004, *Delaktighetens språk*, upplaga 1:9, Lund: Studentlitteratur, 237 s.

Arcada. 2012, *Högskolan för livet, Årsberättelse 2011*. 66 s. Tillgänglig: <http://www.arcada.fi/sv/arsberattelse> Hämtad: 3.4.2013

Barnavårdsföreningen I Finland r.f. Tillgänglig: <http://www.bvif.fi/disa> Hämtad 28.5.2012

Bell, Tessa; Guibord, Mélanie; Romano, Elisa; Rouillard, Louise 2011. *Risk and protective factors for depression and substance use in an adolescent child welfare sample*. Children and Youth Services Review Volume 33, Issue 11.

Benjaminson, Carin 2008. *Ungdomars erfarenheter av emotionell utsatthet under uppväxten*. Stockholms universitet. USAB Stockholm. 214 s.

Björck-Åkesson, Eva & Granlund, Mats. 2004, *Delaktighet – ett centralt begrepp i WHO:s klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF)*, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004, *Delaktighetens språk*, upplaga 1:9, Lund: Studentlitteratur, 237s.

Dobie, Sharon. Tacker, Katherine 2008. *MasterMind: empower yourself with mental health. A program for adolescents*. Journal of School Health Vol. 78, No. 1 d^a 2008, American School Health Association

Disa-metoden, 2012. Tillgänglig: <http://www.disa-metoden.com/> Hämtad 28.5.2012.

Folkhälsan, 2012a. *Folkhälsans tjejgrupper*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Tjej--och-pojkverksamhet/Tjejgrupper/> Hämtad 28.5.2012.

Forinder, Ulla & Hagorg, Elisabeth. 2008, *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Lund, Studentlitteratur AB. 330 s.

Ferreira , Danielle; Kaffar, Bradley J.; Mancl, Dustin B.; Morgan, Joseph J. 2011 *Creating Safe Environments for Students With Disabilities Who Identify as Lesbian, Gay, Bisexual, or Transgender*. Intervention in School and Clinic 2011.

Folkhälsan, 2012b. *Ronja & Birk*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Tjej--och-pojkverksamhet/Ronja--Birk/> Hämtad 28.5.2012.

Forinder, Ulla och Hagborg, Elisabeth. 2008, *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Lund, Studentlitteratur AB. 330 s.

Hallonsten, Sofia. 2012, Stärk tonåringens svaga självkänsla, *Hufvudstadsbladet*, 27.11.2012.

Heimer, Åsa; Semb Helene (2009) *Att växa som föräldragrupsledare. Ett handledningsmaterial*. Statens folkhälsoinstitut, Östersund 22 s.

Hellström, Kerstin; Hanell, Åsa; Liberman, Lisa. 2003, *Rädd, räddare, ångest. När barn och ungdomar mår dåligt*. Stockholm, Prisma. 168 s.

Ikuinen projekti. 2010. *Teatterin harjoitteita*. Tillgänglig: http://ikuinenprojekti.net/frontpage?field_nayttelijan_tyo_value=esittaminen&field_tyyppi_value=lammittely Hämtad: 23.5.2013

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2010, *Hyvä itsetunto*. Juva, WSOY, 243 s.

Kinnunen, Pirjo. 2011, *Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*, Acta Universitatis Tamperensis, Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 183 s.

Kopiraitti. 2013, *Upphovsrätts ABC*. Tillgänglig: www.kopiraitti.fi/tekijanoikeuksien_abc/ Hämtad: 24.5.2013

Lehtinen, Tiina & Lehtinen, Ismo. 2007, *Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa*. Helsinki, Edita. 136 s.

Lämsä, Anna-Liisa; Karvonen, Riina; Kiviniemi, Liisa; Poskiparta, Elisa; Pönkkö, Maija-Leena; Salmivalli, Christina; Takala, Sari; Tervonen-Rossi, Raili; Tuomisto, Tuija; Veivo-Lempinen, Lea. 2009, *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. WS Bookwell oy, Juva. 252 s.

Madsen, Bent. 2006, *Socialpedagogik. Integration och inklusion i det moderna samhället*. Studentlitteratur 301 s.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2004, *Mä oon jees! Aineisto itsetuntemuksesta tutkioppilasohjaajalle*.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2013. *Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit*. Tillgänglig: http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/ Hämtad: 23.5.2013

Molin, Martin. 2004, *Delaktighet inom handikappområdet – en begreppsanalys*, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004, *Delaktighetens språk*, upplaga 1:9, Lund: Studentlitteratur, 237 s.

Moses, Tally. 2009, *Self-labeling and its effects among adolescents diagnosed with mental disorders*. Social Science & Medicine, Volume 68, Issue 3

Moula, Alireza. 2009, *Empowermentorienterat socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund, 267 s.

Nuorten Akatemia. 2008 *Ohjaajan kansio*, osa 3 s 5. Tillgänglig: <http://www.nuortenakatemia.fi/ohjaajalle> Hämtad: 22.5.2013

Nyman, Jael. 2012, ”Det är okej att säga att man behöver hjälp”, *Hufvudstadsbladet* 11.9.2012.

Persson, Lars – Olof. 2006, *Upplevelser av livskvalitet – oväntade resultat och försök till förklaring*, I: Hjelmqvist, Erland (red.) 2006, *Inre och yttre världar – funktionshinder i psykologisk belysning*, Lund: Studentlitteratur. 169 s.

Pihlaja, Kirsi. 2010. *Terve Minä - Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Hämeen Kirjapaino Oy*, 48 s.

Psykosociala föreningen Sympati. 2013. Tillgänglig: <http://www.sympati.fi/>
Hämtad: 25.5.2013

Stiftsrådet i Borgå stift. 2004, *Församlingens hjälpledarutbildning*. 71 s.

von Tetzchner, Stephen. 2005, *Utvecklingspsykologi. Barn- och ungdomsåren*, Narayana Press, Danmark, Studentlitteratur, 713 s.

THL. 2013, *Nuorten mielenterveys*. Tillgänglig:
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/mielenterveys#keskivaikea_tai_vaikea_masentuneisuus Hämtad: 22.4.2013

Tinnfält, Agneta. 2008, *Adolescents' perspectives: on mental health, being at risk, and promoting initiatives*. Tillgänglig: <http://www.avhandlingar.se/avhandling/822ecbe1e9/>
Hämtad: 15.2.2013

Toivakka, Sari & Masola, Miina. 2011, *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*, Jyväskylä: Ps-Kustannus, 224 s.

Trondman, Mats. 2003, *Kloka möten. Om den praktiska konsten att bemöta barn och ungdomar*. Studentlitteratur, Lund. 205 s.

Yliruokanen, Kaisa. 2011, *Meidän juttu. Nuoret tapahtuman järjestäjinä*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Miktor. 32 s.

BILAGA 1. HANDBOK

ATT STÄRKA SJÄLVKÄNSLAN HOS UNGDOMAR MED PSYKISK OHÄLSA

Hannah Skogström & Emma Andersson 2013



Denna handbok är ett förslag på gruppverksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa. Meningen med handboken är att inspirera till verksamhet för ungdomar med psykisk ohälsa.

Denna handbok är en del av examensarbetet ”Att stärka självkänslan hos ungdomar med psykisk ohälsa – En handbok för professionella”. Examensarbetet är skrivet av Emma Andersson och Hannah Skogström under deras studier vid yrkeshögskolan Arcada år 2013. Arbetet gjordes på beställning av Psykosociala föreningen Sympati. Om någon är intresserad av att få den färdiga handboken bör man kontakta Emma Andersson och Hannah Skogström eller Sympati.

Sympati

Eriksgatan 8
00100 Helsingfors
045 863 7800
info@sympati.fi

Emma Andersson

Hannah Skogström

andersson.skogstrom@hotmail.com

Arcada

Jan-Magnus Janssons plats 1
00550 Helsingfors
0207 699 699
information@arcada.fi

Innehåll

Gruppledarens roll och etiska förhållningssätt.....	1
Gruppträffarna.....	7
Stöd- och hjälpservice.....	17

Gruppledarens roll och etiska förhållningssätt

Att leda en grupp

Som ledare för en grupp skall man vara kritiskt till sitt eget kunnande. Man skall ta ansvar och inte blint ge vilken klient som helst stöd om man inte vet vad problemet egentligen är. En bra ledare är verkligen intresserad av ungdomarna. Det är bra för ledaren att ha en arbetspartner som hjälper till att dra övningar samt inspirerar och uppmuntrar ungdomarna. Tillsammans med arbetspartnern har man möjlighet att diskutera hur gruppträffarna gått samt huruvida ungdomarna gjort framsteg eller inte. En arbetspartner gör det även lättare att orka. Det är viktigt att de två ledarna kommer överens och har ett fungerande och bra samspel.

Då man startar en grupp eller får nya medlemmar till gruppen är det viktigt att ta reda på vilka behov och förväntningar ungdomarna har. Om det finns förväntningar som inte kan uppfyllas inom gruppen är det viktigt att tala om det. Under den första sammankomsten är det viktigt att komma överens om gemensamma regler som till exempel hur ofta gruppen skall träffas, när man får utebli, om det är tillåtet att avbryta någon annan samt att man skall respektera olika åsikter. Gruppen kan också diskutera ledarens roll.

Det är viktigt att i början betona att gruppen är konfidentiell. Lyckad gruppverksamhet förutsätter att man kommer överens om gemensamma regler. Gruppen kan t.ex. komma överens om att medlemmarna inte berättar sådant som de får höra i gruppen för andra. Ledaren är ibland tvungen att påminna deltagarna om den här regeln. Som ledare måste man hålla fast vid reglerna, en del ungdomar kan bli irriterade och otrygga när de märker att de gemensamma reglerna inte följs.

I början lär ungdomarna känna varandra. När de blir mera bekanta utbyter de åsikter om olika frågor för att senare kunna ge och ta emot förslag. Hur grupprocessen ser ut påverkas av hur trygga ungdomarna är tillsammans. När deltagarna känner sig trygga och har en god sammanhållning vågar de uttrycka både positiva och negativa känslor. Det är ledarens uppgift att skapa trygghet bland deltagarna.

Då man arbetar med ungdomar som lider av psykisk ohälsa eller kommer från svåra förhållanden är det viktigt att man som ledare vet något om deras bakgrund och livsför-

hållanden. Ungdomarna skall inte känna sig tvingade att berätta sådant för gruppen som de inte vill. Om t.ex. en person inom gruppen för tillfället bor på anstalt kanske det inte är det första personen vill berätta för nya främmande människor. Ledaren kan styra hur gruppmedlemmarna presenterar sig för varandra så att istället för att berätta varifrån man kommer eller var man bor kan man istället t.ex. berätta om fritidsintressen.

För en ledare som drar grupper med ungdomar som har det svårt är det viktigt att försöka undvika att en ungdom inom gruppen blir stämplad eller att ungdomarna får olika status. Som ledare skall man lyfta fram olikheter som rikedomar och något intressant. Ledaren behöver observera ungdomarnas relationer och samspel vid varje gruppstillfälle. Som ledare är det viktigt att acceptera ungdomarna som de är. Ungdomar som får positiv feedback och känner sig accepterade skapar en positiv självbild. En positiv självbild hjälper ungdomarna att bygga upp människorelationer i framtiden och att stå ut med besvikelser.

Det är viktigt att ledaren tar vara på önskemål och är flexibel i sin planering. Ledaren måste även vara flexibel i förhållande till programmet och handboken. Handbäckers primära funktion är att vara ramar ur vilka flexibilitet kan få växa.

Till ledarens uppgifter hör också att se till att alla nödvändiga material som behövs finns tillgängliga och att utrymmet är lämpligt. Ledaren kan anpassa utrymmet så att det passar den egna gruppen. Ledaren fungerar som stöd, inspiratör, uppmuntrare och utvärderare. Det är ledarens uppgift att leda verksamheten och se till att övningarna framskrider som de skall. Därför är det viktigt att ledaren kan övningarna och kan lösa eventuella problem och tolkningsfrågor snabbt.

Det kan ofta vara bra att fråga om ungdomarna har funderingar eller frågor från senaste gången. Då det finns ungdomar som inte mår psykiskt bra inom gruppen måste ledaren vara lyhörd för deras ork och anpassa programmet efter hur ungdomarna mår och inte pressa dem för mycket. Ibland kan man behöva ta en paus i programmet och ibland kan ledaren behöva bryta en övning ifall den sociala samvaron inte fungerar.

Man kan inte ta för givet att ungdomarna är motiverade att komma till gruppverksamheten. Den gruppleddare som först kommer i kontakt med tonåringen skall inte försöka

övertala honom eller henne att komma med i gruppen, man kan istället föreslå att han eller hon prövar en eller två gånger.

Interaktion

Av en gruppledare krävs förmågan att reagera på alla medlemmar. Ledaren skall bekräfta varje gruppmedlems känslor och få dem att känna sig viktiga. Som ledare måste man vara närvarande hela tiden. Gruppledaren påverkar stämningen i gruppen genom att lyssna, förmedla empati och visa intresse för ungdomarnas tankar. Ledaren skall kunna beakta gruppmedlemmarnas olika behov och ha en yrkesmässig attityd.

För ledaren är det viktigt att tänka både på ungdomarnas och sitt eget kroppsspråk. Ledaren skall ha ögonkontakt med alla ungdomar av och till. Ögonkontakt visar att man är intresserad. Ledaren skall också fästa uppmärksamhet vid miner och gester. De uttrycker ofta mer än ord. Det är dock viktigt att hålla en lämplig distans. En del unga känner sig besvärade om man sitter för nära, andra kan önska att man till exempel tar tag i deras hand.

Som ledare får man inte vara för nyfiken. Man måste låta den unga avgöra själv vad han eller hon vill berätta. När den ungas förtroende växer berättar han eller hon mer. Det är viktigt att ledaren visar ungdomarna att man ger ett förtroende, så att ungdomarna känner att man respekterar dem. Ifall man ser att en person mår dåligt men inte vill tala om saken så kan man inte tvinga sig på och kräva att personen skall berätta. Det kan resultera i att personen känner sig hotad och sluter sig ännu mer. Man kan förmedla att man ser att det verkar vara något som trycker dem och tala om att om det är något de vill prata om så finns man där och lyssnar gärna.

Men om man är mycket orolig för någonting skall man fråga direkt. Det är bra att ställa direkta frågor om den ungas alkohol- och narkotikabruk, men utan att döma. Den information som ledaren ger skall vara saklig och neutral. Ledaren måste kunna ta ställning till om, när och hur man skall påverka ungas värderingar och attityder.

Ledaren skall komma ihåg att likgiltighet gör att unga upplever att de inte är accepterade. Av ledaren krävs även förmåga att klara provokationer från ungdomarna utan att ge igen eller ta illa upp. Det är viktigt att som ledare själv ha en bra självkänsla

Varför grupp?

En del unga har mer nytta av interaktivt stöd i grupp än av individuella stödformer. Att få träffa andra jämnåriga i liknande situationer och att få stöd av vuxna som stöder och hjälper att förstå sammanhang, är på sikt avgörande för utveckling av psykisk hälsa.

Att vara i en kamratgrupp (finska: vertaistuki) innebär att visa ömsesidighet och förtroende för de andra gruppmedlemmarna. Erfarenheter av psykiska svårigheter kan vara en resurs som hjälper ungdomar att klara av kommande svårigheter i livet. Genom att visa på likheter mellan deltagarna kan man få dem att känna igen sig i varandra. ”Känner ni igen det här? Hur tänker ni?”. Det blir tydligt att de inte är ensamma om sina upplevelser eller känslor.

Positiva känslomässiga upplevelser i grupp verkar helande på de ungas självkänsla och personlighet. De nya positiva erfarenheterna och fostrande känsloupplevelserna möjliggör en kontakt med tidigare, omedvetna och ouppklarade erfarenheter då unga bearbetar sina nya erfarenheter och strukturerar sina tankar. Målet är att de unga skall övervinna sin rädsla och lära sig att lita på sig själva också i svåra situationer på svåra platser.

För att bli personlig och kunna vara sig själv bland andra krävs att man lär sig begripa och öva sig i att hantera social fruktan, dvs. sig själv och de andra i gruppen. I en grupp har man möjlighet att utforska och bearbeta sin rädsla att vara sig själv bland andra och det ger möjlighet att utveckla sitt sociala jag.

För flickor är det en speciellt viktigt copingmetod att få prata om sina problem. För pojkar är det viktigt med verksamhet och aktiviteter samt att få fundera över saker för sig själv.

En förutsättning för att uppnå fördelar med gruppen är att det sker ett utbyte mellan gruppmedlemmarna och mellan ungdomarna och ledaren. Individen och gruppen stöder alltså varandra. Gruppen kan stärka individens jagbild eftersom att man får en uppfattning av sig själv i relation till andra. Grupprocessen är även en individuell process.

Svårigheter inom gruppen

Vissa har svårt att uttrycka sig i grupp och andra kan dominera på bekostnad av mer tillbakadragna personer. Ungdomar har olika erfarenheter av gruppverksamhet. En del

har positiva upplevelser medan andra kan ha mera negativa upplevelser och därför känna sig osäkra. Upplevelser av att tidigare ha gjort bort sig, avslöjat sig eller känt sig avvikande och annorlunda kan skapa olustkänslor.

När alla i gruppen sitter tysta

Ibland kan det uppstå tillfällen då hela gruppen sitter tyst. Då kan man först låta dem diskutera i mindre grupper eller i par.

Ledaren kan också ställa öppna frågor till gruppen som det inte går att svara endast ja eller nej på.

Ledaren för gruppen kan stöda ungdomarna med att komma igång genom att dra en övning.

När alla har fått komma till tals är det lättare att fortsätta yttra sig i gruppen. Som ledare skall man även kunna acceptera tystnad och se det som en stund för reflektion.

När en person sitter tyst

En del tycker mer om att lyssna och andra kan vara blyga. Som gruppleddare skall man inte visa att man tycker att det är ett problem att en del är tysta. Man kan försöka bjuda in dem i samtalet genom att t.ex. fråga ”Vad tänker du om detta?”.

När en mer tystlåten person har talat kan ledaren förstärka det genom att sammanfatta eller reflektera vidare kring det personen sa. Genom att reflektera kan man få ungdomar att känna sig hörda och uppmärksammade. Reflektioner hjälper till att klargöra och förstärka det som sagts.

Som ledare skall man kunna respektera att alla inte talar lika mycket.

Dominanta personer

Då någon person talar mycket mer än de andra kan ledaren behöva styra diskussionen. Bjud in andra i samtalet t.ex. genom att säga ”Vad tänker ni om det här?”, ”Är det någon annan som har funderingar?”, ”Nu har halva tiden gått och vi har fler saker att tala om” eller ”Vi får bryta här även om det finns mycket intressant att säga”.

Sköra personer

Personer kan vara sköra av olika anledningar och har då inte samma förmåga att skydda sig själva. Det kan leda till att man blottar sina tankar på ett mindre genomtänkt sätt. Då ledaren uppfattar att någon i gruppen berättat för mycket kan man fråga om de andra ungdomarnas erfarenheter eller normalisera upplevelsen genom att säga ”Det har jag hört andra berätta. Är det någon annan som har upplevt något liknande?”. Efteråt kan man erbjuda personen individuellt samtal.

Det är viktigt att växla mellan olika turordningar då man talar och diskuterar inom gruppen. Med en bestämd ordning kan ungdomarna lyssna sämre om de är upptagna med att fundera ut vad de själva ska säga när det blir deras tur.

När man sitter i en rund cirkel förbättras möjligheterna för en god kommunikation, då kan alla se och höra varandra.

Konflikter i gruppen

Det kan uppstå konflikter i gruppen då gruppdeltagarna är av olika åsikt om något ämne och då de försvarar sina åsikter. Ofta uppfattas konflikter som negativa, men ibland kan konflikterna förbättra gruppens verksamhet. Om något ämne väcker många olika åsikter är det bra att behandla och diskutera ämnet djupare och ge alla en möjlighet att komma med sina tankar och åsikter. En konstruktiv konflikt kan hjälpa gruppdeltagarna att förstå sig själv, varandra och det ämne som behandlas. Konfliktlösning är alltid nödvändigt om någon gruppmedlem vill det.

GRUPPTRÄFFARNA

Ledaren skall kunna övningarna utantill. Det är viktigt att man kan förklara och ge instruktioner utan att behöva läsa från pappret. I slutet av varje gruppträff kan gruppen samlas i en ring och diskutera hur gruppträffen gått. Ledaren kan fråga hur det kändes att göra övningarna, vad som var bra och vad kunde man ha gjort annorlunda. Ledaren kan även fråga deltagarna om önskemål för följande gång.

GRUPPTRÄFF 1

Ta reda på vem

Gruppmedlemmarna får ett papper som är fyllt med rutor. Inne i rutorna står ett påstående, som t.ex., ”Kan spela fotboll”, ”Tycker om serier”, ”Kan spela ett instrument”, ”Jag har en lillasyster”. Alla deltagare skall gå runt med sitt papper och samla de andra deltagarnas namnteckningar i de rutor som stämmer in på dem. Det skall finnas minst ett namn i varje ruta och allas namn skall finnas i åtminstone en ruta.

Målet är att bli bekanta med varandra och vara i interaktion med varandra.

Jag är... och jag tycker om

En av gruppmedlemmarna säger sitt namn och en sak som beskriver honom/henne (t.ex. vad man tycker om, vad man hatar/älskar, favorit mat eller djur, man kan välja temat på förhand). Följande i tur säger den föregående personens namn och hans/hennes val och säger sedan sitt eget namn och sitt val. Den tredje upprepar de två föregående gruppmedlemmarnas namn och val och säger sedan sitt namn och val o.s.v. Att koppla namnet med någon annan sak gör det lättare att komma ihåg.

Exempel: ”Du heter Lina och du tycker om choklad. Du heter Johan och du tycker om hundar. Jag heter Maria och jag hatar leverlådor”

Man kan variera övningen genom att använda ord som börjar på samma bokstav som det egna namnet: ”Jag heter Benjamin och jag tycker om bilar”.

Målet är att lära sig varandras namn och att tala rakt till den andra.

Lär känna mig

Deltagarna sitter i en ring. Ledaren ger deltagarna ett litet föremål, exempelvis en nyckelring. Föremålet går runt i ringen tills ledaren säger ”stopp”. Personen hos vilken fö-

remålet stannar, berättar sitt namn och något om sig själv, till exempel en hobby. Man kan också på förhand komma överens om ett ämne som man berättar om, eller låta deltagarna berätta vad de vill. Leken slutar då alla fått berätta.

Målet med leken är att lära sig känna varandra och lära sig varandras namn.

GRUPPTRÄFF 2

Oavslutade meningar

Alla i gruppen funderar först en stund på någon/några meningar, till exempel:

Jag tycker om människor som...

Jag skulle vilja lära mig mer om...

Min fritid ägnar jag helst åt...

Om jag fick flytta vart som helst i världen skulle jag....

Om jag fick göra vad jag ville under ett helt år skulle jag....

Efter att alla funderat en stund går man en runda där alla säger sitt namn och slutför meningen/meningarna.

Målet med övningen är att repetera gruppmedlemmarnas namn och lära känna varandra bättre.

Egenskapssallad

Stolar sätts i en ring så att det finns en stol mindre än det finns deltagare. En av deltagarna går i mitten av ringen och säger en god egenskap som han eller hon har. Ifall någon annan av deltagarna har samma goda egenskap byter dessa två platser. Ifall personen i mitten säger ”superhjärte”, skall alla deltagare byta plats.

Målet med övningen var att skapa gruppanda, känsla av samhörighet och jämlikhet samt känsla av att på ett tryggt sätt kunna skratta själv och med andra.

Föremålen berättar

Deltagarna sitter i en ring och ledaren sätter olika föremål i mitten av ringen. Varje deltagare väljer ett föremål åt sig själv och funderar först för sig själv vad föremålet berättar om honom eller henne själv. Sedan berättar deltagarna om sig själv, genom föremålet, för den som de sitter bredvid.

Målet med övningen var att fundera över den egna personligheten från olika sidor, att stärka självkännedom samt att öva sig på att presentera sig själv.

GRUPPTRÄFF 3

Minen går runt

Deltagarna står i en ring och ledaren säger: ”Jag skickar vidare en min till den som står bredvid mig och som då får samma min och skickar den vidare till följande. Det är meningen att minen skall fastna på alla i ringen tills den kommer tillbaks till mig”. Leken fortgår tills alla har fått välja en min och skickat runt den.

Målet med övningen är att skapa en fri och avslappnad stämning.

Livets spelkort

Ledarna delar ut fem kort åt varje deltagare. Varje kort har en färg och på kortet står en egenskap. Egenskaperna är delade i fem grupper:

1. Den känsla jag känt mest de senaste veckorna, t.ex. ”Jag är lugn”
2. Sociala egenskaper, t.ex. ”Jag kan lyssna”
3. Fysiska egenskaper, t.ex. ”Jag har kort hår”
4. Psykiska egenskaper, t.ex. ”Jag är pratsam”
5. Förmågor, t.ex. ”Jag kan åka slalom”

Då korten har olika färg beroende på grupp, är det lättare att känna igen dem. I övningen delas slumpmässigt ut fem kort, en av vardera färg, sedan skall deltagarna sinsemellan byta kort så att varje deltagare till slut har sådana kort i handen som han eller hon upplever som sina egna egenskaper.

Målet med övningen är att stärka känslan av egna styrkor och samtidigt lära känna de andra gruppmedlemmarna bättre.

Är jag den enda?

Gruppmedlemmarna sitter i en ring. Ledaren börjar med att stiga upp och berättar något om sig själv hon/han tror att är unikt just för honom/henne, till exempel ”Är jag den enda som idag satt på radion när jag vaknade?”. Om någon annan i gruppen också satt på radion på morgonen stiger hon/han nu också upp. Frågorna fortsätter tills alla hittat något som är unikt för just dem.

Målet är att hitta likheter och olikheter bland gruppmedlemmarna.

GRUPPTRÄFF 4

Olika sidor av mig själv

Ledarna ber deltagarna att ta en bekväm ställning och sätter även eventuellt på lugn musik i bakgrunden. Ledarna delar sedan ut lappar med halvfärdiga meningar som deltagarna sedan skall fylla ut. Meningarna börjar med t.ex.:

Om jag var ett djur skulle jag vara...

Om jag var en blomma skulle jag vara...

Om jag var ett träd skulle jag vara...

Om jag var en maträtt skulle jag vara...

Om jag var en byggnad skulle jag vara...

Om jag var en bok skulle jag vara...

Om jag var en film skulle jag vara...

Om jag var ett musikstycke skulle jag vara...

Övningen avslutas genom att gå igenom meningarna och alla får motivera sina fortsättningar på meningarna.

Målet med övningen är att granska den egna personligheten från olika synvinklar och stärka självkänslan.

Hälsningssätt

Ledaren berättar en berättelse där en grupp människor går runt omkring i den stora världen, samtidigt går gruppmedlemmarna runt i rummet. Efter en stund fortsätter ledaren berättelsen med att säga ”En morgon kom människorna på att det skulle vara roligt att ta kontakt med andra människor och så beslöt de sig för att le mot varandra och titta varandra i ögonen”, och då börjar deltagarna och le mot varandra och se varandra i ögonen. Övningen fortsätter med samma stil, med att ledaren berättar sagan och deltagarna anpassar sig till berättelsen. Övningen fortsätter med att ledaren för in olika sätt att hälsa på andra till berättelsen. Hälsningssätten innehåller bland annat med händer, tår, axlar samt skaka hand mellan benen.

Målet med övningen är att lätta på stämningen och på ett tryggt sätt kunna skratta åt sig själv och andra.

Egenbild med fortsatta meningar

Ledaren ber gruppmedlemmarna att ta en bekväm ställning och sätter på lugn musik i bakgrunden. Ledaren delar sedan ut papper till varje deltagare, på pappren finns halvfärdiga meningar som deltagarna skall fylla ut. De halvfärdiga meningar är t.ex. ”En person som jag beundrar...”, ”Om jag kunde få en önskan uppfylld så skulle jag önska att...”, ”Jag tycker om personer som...”.

Målet med övningen är att bygga på självbilden.

GRUPPTRÄFF 5

Toalettpappersgrej

Gruppmedlemmarna sitter i en ring och en toalettpappersrulle ges åt en av deltagarna. Ledaren berättar åt gruppmedlemmarna att toalettpappret är slut och det finns endast denna ena rulle kvar och alla måste ta så mycket papper de tror att de kommer att behöva (dock högst 10 bitar). Efter att alla tagit sin del av rullen berättar ledaren att det inte alls finns brist på toalettpapper, utan att alla gruppmedlemmar nu måste berätta lika många positiva saker om de andra deltagarna i gruppen som man har toalettpappersbitar.

Målet är att reflektera över andras positiva sidor och lära sig att ge beröm åt andra.

Robotar och uppfinnare

Deltagarna delas in i par, där den ena är en robot och den andra dess uppfinnare. Ledaren förklarar att uppfinnarna har gjort robotar som endast kan röra sig rakt fram och det är uppfinnarens uppgift att svänga roboten varje gång som den är på väg att gå utanför ett avgränsat område eller röra i något. Ifall robotarna går utanför området eller krockar med varandra, exploderar de och paret är utanför spelet.

Målet med övningen är att lösgöra energi och få deltagarna att skratta samt att ha möjlighet att visa teamarbete och förtroende.



Jag är bra

Alla gruppmedlemmar får i tur och ordning göra en pantomim, först av något de är bra på och sedan av något de är dåliga på. Tillexempel: ”Jag är bra på att spela piano”, varefter ungdomen visar sedan hur han eller hon spelar piano. ”Jag är dålig på att dansa”, ungdomen visar hur han eller hon dansar dåligt. Då alla har fått visa sina pantomimer, gör man en ny runda, där det man är dålig och bra på byter plats. Det man först visade att man är bra på spelar man nu dåligt och tvärtom.

Målet är att man skall våga bjuda på sig själv och inse att ens dåliga sidor inte är så farliga.

GRUPPTRÄFF 6

Berätta med bilder

För denna övning behövs flera bilder med olika motiv. Ett tips är att spara eller köpa vykort. Gruppdeltagarna sitter i en ring. Ledaren sätter fram de olika bilderna i mitten av ringen. Gruppmedlemmarna får sedan välja två bilder. Ena bilden skall representera något som man varit med om och den andra något som man skulle vilja göra eller drömmer om. Var och en får sedan berätta om bilderna och varför man valde just de bilderna, för de andra.

Målet är att våga berätta personliga saker om sig själv med stöd av bilderna.

Då ledaren väljer ut bilder för övningen skall han eller hon tänka på att abstrakta eller svårtolkade bilder kan väcka ångest hos en del åskådare. Friska ungdomar kan titta på bilder av olika slag men ångestfulla ungdomar upplever ibland bilder mycket intensivt. En oerfaren ledare kan be ungdomarna själva hämta med sådana bilder som är viktiga för dem själva.

Pingvinleken

Ledaren ritar upp tre rutor (1x1 m eller större) efter varandra på marken. Man kan även tejpa upp dem på golvet. Dessa rutor är flytande isflak. Gruppmedlemmarna är en grupp pingviner som skall ta sig över till andra sidan. När man stigit på ett flak med två fotsteg sjunker det och kan inte användas i fortsättningen.

Man kan lösa uppgiften på olika sätt. En del grupper ställer någon att stå på flaket och lyfter över de andra. Man kan gå på varandras fötter eller komma överens hur man hop-

par. Sätten att lösa uppgiften är många och varierande. Ledaren skall låta ungdomarna fundera själva och endast hjälpa till vid behov.

Målet med övningen är att samarbeta och våga lita på sina gruppmedlemmar, samt att få uppleva känslan av att lyckas.



GRUPPTRÄFF 7

Respekt

Gruppmedlemmarna delas in i grupper och ledaren ber dem att skriva på ett papper olika sätt som man kan visa respekt och uppskattning mot andra på. Övningen kan också göras till en tävling där den grupp som kommit på flest sätt att visa respekt och uppskattning mot andra på vinner.

Målet är att göra ungdomarna medvetna om att det är viktigt att visa respekt och uppskattning.

Stereotyper

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående åt gången och förklarar att de personer som fullständigt håller med påståendet stiger upp och stå, de som inte alls håller med sätter sig på golvet och de som inte vet eller är osäkra sitter på sina stolar. Påståendena är t.ex. ”Flickor är mer känsliga än pojkar”, ”Balett är inte en passande hobby för pojkar.”

Målet med övningen är att väcka diskussion om fördomar mot pojkar och flickor.

Stå på dig

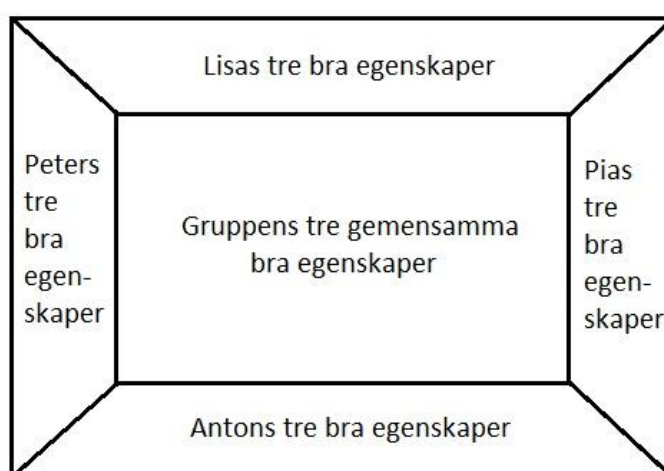
Gruppmedlemmarna delas in i mindre grupper och ledarna ber dem fundera över i hurdana situationer man kan bli utsatt för mobbning. Sedan skall grupperna planera och framföra ett kort skådespel om hur den mobbade kan försvara sig. Efter skådespelen skall grupperna tillsammans fundera och komma på minst tre sätt som den som blir mobbad kan ta sig ur besvärliga situationer.

Målet med uppgiften är att öva att stå på sig.

GRUPPTRÄFF 8

Bra egenskaper

Gruppmedlemmarna delas in i grupper på fyra och ledaren ger dem ett papper och en penna och ber dem rita en fyrkant så att det blir gott om plats att skriva på sidorna. Inne i fyrkanten skriver gruppen tre bra egenskaper de alla har gemensamt. Efter detta ber ledaren dem att i tur och ordning fundera ut tre bra egenskaper var och en har som ingen annan i gruppen har och skriva dem på sidorna av fyrkanten. Då grupperna är färdiga kan man tillsammans diskutera gruppernas bra egenskaper och varje gruppdeltagares bra egenskaper.

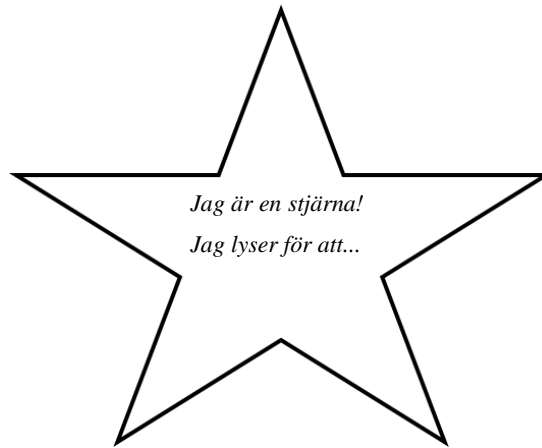


Målet med övningen är att bli medveten om att man har goda egenskaper, också sådana egenskaper som andra inte har. Övningen förbättrar jagbilden och gruppandan.

Lysande stjärna

Alla gruppmedlemmar klipper ut en stjärna av kartong. Gruppmedlemmarna skriver i mitten ”Jag är en stjärna! Jag lyser för att...”. Sedan fäster deltagarna stjärnan på ryggen med en bit tejp. Uppgiften är att varje deltagare skall skriva något positivt på varje stjärna, det kan vara en egenskap, ett karaktärsdrag eller en positiv sak som man vill att den andra gruppmedlemmen skall veta.

Målet med övningen är att öva sig att ta emot och ge god kritik.



Den tomma stolen

Meningen med den här övningen är att gå igenom gruppens styrkor. Alla är bra på något och alla är värda att bli berömda. Andras feedback och beröm är viktiga med tanke på ungdomars självkänsla. Det är viktigt att kunna ge och ta emot feedback. Gruppmedlemmarna ska fundera på någon person de idag kan säga något positivt till. Gruppmedlemmarna sitter i en ring, en stol lämnas tom i mitten. Alla ber i tur och ordning någon annan gruppmedlem att sätta sig på stolen och säger: ”Jag bad dig sätta dig här för att...”, och säger sin positiva feedback. Ledaren följer med att alla blir kallade att sätta sig på stolen.

Man kan avsluta övningen med att diskutera hur det kändes att få och ge feedback.

Målet med övningen är att lära sig att ge och ta emot positiv feedback.

Följande referenslista har inspirerat oss att sammanställa handboken:

Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika. 2007, *Ungdomstiden*, Utbildningsstyrelsen, Vammalan Kirjapaino Oy. 451 s.

Aalto, Mikko. 2002, *Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen*. Hausjärvi, Tammer paino oy. 592 s.

Forinder, Ulla & Hagorg, Eliseth. 2008, *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Studentlitteratur AB, Lund. 330

Heimer, Åsa; Semb, Helene (2009) *Att växa som föräldragrupsledare. Ett handledningsmaterial*. Statens folkhälsoinstitut, Östersund 22 s.

Hellström, Kerstin; Hanell, Åsa; Liberman, Lisa. 2003, *Rädd, räddare, ångest. När barn och ungdomar mår dåligt*. Stockholm, Prisma. 168 s.

Ikuinen projekti. 2010. *Teatterin harjoitteita*. Tillgänglig: http://ikuinenprojekti.net/frontpage?field_nayttelijan_tyo_value=esittaminen&field_tyyppi_value=lammitely Hämtad: 23.5.2013

Lämsä, Anna-Liisa; Karvonen, Riina; Kiviniemi, Liisa; Poskiparta, Elisa; Pönkkö, Maija-Leena; Salmivalli, Christina; Takala, Sari; Tervonen-Rossi, Raili; Tuomisto, Tuija; Veivo-Lempinen, Lea. 2009, *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. WS Bookwell oy, Juva. 252 s.

Toivakka, Sari & Masola, Miina. 2011, *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*, Jyväskylä: Ps-Kustannus, 224 s.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2004, *Mä oon jees! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle*.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2013. *Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit*. Tillgänglig: http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/ Hämtad: 23.5.2013

Ohjaajan kansio, osa 3 s 5. Nuorten Akatemia, 2008 Tillgänglig: <http://www.nuortenakatemia.fi/ohjaajalle> Hämtad: 22.5.2013

Pihlaja, Kirsi. 2010. *Terve Minä - Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Hämeen Kirjapaino Oy, 48 s.

Stiftsrådet i Borgå stift. 2004, *Församlingens hjälpledarutbildning*. 71 s.

Toivakka, Sari & Miina Masola. 2011, *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*, Jyväskylä: Ps-Kustannus, 224 s.

Yliruokanen, Kaisa. 2011, *Meidän juttu. Nuoret tapahtuman järjestäjinä*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Miktor. 32 s.

BILAGA 2. STÖD- OCH HJÄLPSERVICE

Allmänt nödnummer

112

Anhörigas stöd för Mental- vården Nylands förening rf

Erbjuder stöd för personer vars anhörig eller nära vän lider av psykisk ohälsa, genom t.ex. stödgrupper och familjekurser.

Stockholmsgatan 2, 7 vån.
00250 Helsingfors
Puh. 09 686 0260
www.otu.fi

Auttava puhelin

Stöd på finska för personer som upplever mobbning i skolan eller på arbetsplatsen.
Må-fre 12-16
0208 377 577

Brottsofferjouren

Hjälpande telefon 0203 161 16
Juridisk rådgivning 0203 161 17

Folkhälsans samtalsjour

Tala med någon eller diskutera om något som bekymrar en.
Öppen vardagar 15-20
9800-15 11 00

Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Magistratsporten 4 A
00240 Helsingfors
(09) 615 516

Församlingarnas samtalstjänst

De som dejourerar på samtalstjänsten har fått specialutbildning och har erfarenhet av möten med människor i olika livssituationer. De har alla tystnadsplikt. Samtalet är konfidentiellt och man får vara anonym.

på svenska varje kväll 20-24
01019-0072

på finska sö-to kl 18-01 och fre-lö kl 18-03
01019 0071
www.evl.fi/palvelevanet

Giftinformationscentralen

Centralen besvarar frågor gällande vård av akuta förgiftningar samt svarar på förfrågningar i förebyggande syfte. Man kan ringa dygnet runt.

09 471 977
09 4711 (växel)
www.hus.fi/sv/sjukvard/sjukvardstjanster/giftinformationscentralen

Helsinki missio

Se Ungas krisjour

HeSeta

Folkhälsoorganisation som jobbar för att förbättra sexuella minoriteters, transsexuellas och intersexuellas, ställning. Ordnar bland annat verksamhet och gruppträffar för ungdomar och unga vuxna som är homosexuella, bisexuella och transsexuella.

Kaapelitehdas
Tallberginkatu 1 C, PL 168, 4. Krs
00180 HELSINKI
www.HeSeta.fi
toimisto@heseta.fi

Hjälpande telefon för offer för pedofili

Erbjuder möjlighet att tala anonymt och konfidentiellt.
0400 898 857

Hälsostation

Vid mentala problem får helsingforsare i första hand vård vid sin egen hälsostation. Då hälsostationen eller den psykiatriska polikliniken är stängd sköts brådskande mentalvårdsproblem vid hälsocentraljourerna i Haartmanska sjukhuset eller Maria sjukhus.

Öppettider: må - fre kl. 16 - 22, lö - sö kl. 8 - 22.

Nattetid och på veckosluten fås brådskande psykiatrisk vård på Aurora sjukhus.

Aurora sjukhus

Nordenskiöldsgatan 20, byggnad 14

Tel. (09) 310 65721

Brådskande psykiatrisk sjukvård för barn

HUCS Barn- och ungdomssjukhuset, Hälsocentraljouren

Stenbäcksgatan 11

Tel. (09) 10023 eller (09) 4711

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

Man kan ringa dygnet runt alla dagar.

Tel. (09) 10023

Kyrkans nättjänst

Användaren får svar på sina meddelanden inom sju dagar. Meddelandena arkiveras inte för någon längre tid. De försvinner automatiskt från nättjänsten två månader efter att klienten fått sitt svar. Tjänsten är avgiftsfri.

<http://evl.fi/natjour>

Lasten ja nuorten puhelin (Mannerheims barnskyddsförbund)

må-fre 14-20, lö-sö 17-20

Tel. 116 111

Luckan

Ung info bistår med information, rådgivning och olika slags program och utbildningar. Genom webbtjänsten FRÅGA kan ungdomar få svar på sina frågor.

Simonsgatan 8

00100 Helsingfors

+358 40 0774818

www.luckan.fi

unginfo@luckan.fi

Nationella kvinnojouren

För kvinnor och flickor som är utsatta för våld, hot eller rädsla

Tel. 0800 024 00

på svenska onsdagar 16-20

på finska måndag-fredagar 16-20

på engelska fredagar 16-20

Ne-Rå

Erbjuder stöd och service till att hitta socialservive och –tjänster. Samtalshjälp i olika livssituationer. Hjälps med att fylla i blanketter. Stöd i kontakter med myndigheter i mån av möjlighet.

Tredje linjen 12
00530 Helsingfors
Tel. 046 850 9282
info@ne-ra.fi

Öppet må-to 10-16

Nettiturvakoti

Nättjänst för personer som blivit utsatta för familjevåld, utövat familjevåld och för oroliga anhöriga. Erbjuder information om våld, skyddshem och lagen. Erbjuder även möjlighet att chatta om ämnet och sina erfarenheter i grupp eller endast med en vuxen.

www.turvakoti.net
Ensi- ja turvakotien liitto ry
Asemamiehenkatu 4
00520 Helsingfors
Tel. (09) 454 2440

Nuorten netti

Erbjuder möjlighet för unga att skriva om sina problem för vuxna som har tystnadsplikt.

www.lastenjanuortennetti.net

Nuorten turvatalo Röda korset

Skyddshem för unga i åldern 12-19 som erbjuder hjälp med att reda ut ungdomars livssituation. Det kan handla om problem hemma, i skolan eller någon annanstans. Under öppethållningstiderna kan man komma och diskutera utan att beställa tid på förhand och man kan ringa dygnet runt. Det är också möjligt att övernatta på skyddshemmet. Skyddshemmet ordnar även gruppverksamhet och via dem är det möjligt att få kontakt med en frivillig person som fungerar som vän och stödperson åt ungdomar.

Nylandsgatan 32 A 6
00120 Helsingfors
Öppet 17.00-10.00
Tel. 09 622 4322
turvatalo.helsinki@redcross.fi

Räckhals gård, Sjukhusgatan 3
01400 Vanda
Öppet 17.00-10.00
Tel. (09) 871 4043 dygnet runt
turvatalo.vantaa@redcross.fi

Kipparinkatu 2 as 19
02320 Esbo
Öppet 17.00-10.00
Tel. (09) 8195 5360 dygnet runt
turvatalo.espoo@redcross.fi

Polis

071 8770 111

Nätpolisens www.poliisi.fi/nettipoliisi

Poikien puhelin

Erbjuder möjlighet att tala med en vuxen på finska om allt man kan komma att fundera över, t.ex. kompisrelationer, mobbning, problem hemma, sex och relationer, ensamhet och att bli vuxen. Det är gratis att ringa.

Må, ti, to klo 13.00 – 18.00
0800-94884

Poikien talo

Ett tryggt ställe för 10-28 åriga pojkar och unga män. Man kan gå dit för att tala om vad som helst man funderar på. Alla i personalen är män och har tystnadsplikt.

Kangasalanatie 11, 00550 Helsingfors

Tel. 040 177 9622 Antti Ervasti, projektchef

poikientalo@poikientalo.fi

Öppna dörrar

Måndagar kl. 15-18 öppen verksamhet för pojkar och män i åldern 15-28 år.

Tel. 040 7757 466, johan.pirttikangas@poikientalo.fi

Onsdagar kl. 16-20 öppen verksamhet för pojkar över 10 år.

Tel. 040 7751 748, kalle.laantera@poikientalo.fi

Torsdagar kl 14-16 Pappa-café, verksamhet för pappor under 29 år

SexInfo

Man kan öppet diskutera om allt som har att göra med sex och sexualitet.

Tel. 040 7751 549, tommi.p.pesonen@poikientalo.fi

Psykosociala förbundet rf

svenskspråkig sakkunnigorganisation inom området psykisk hälsa i Finland. Förbundets medlemsföreningar är 14 lokala/regionala psykosociala -, patient- och anhörigföreningar runtom i landet. Medlemsföreningar, rehabiliteringskurser, rehabiliteringsrådgivning, informationsverksamhet, intressebevakning m.m.

www.fspc.fi

Församlingarnas samtalstjänst 01019 0072

Socialverket Helsingfors stad

Socialverket tryggar förutsättningarna för en god uppväxt för barn och unga, stärker de vuxnas handlingsförmåga och ansvarstagande samt verkar för ett tryggt och värdefullt liv för de äldre.

S-info

tfn 09 310 44000

Socialjour

tfn 020 696 006

öppet dygnet runt

Krisjour

tfn 09 3104 4222

öppet dygnet runt

SOS-kriscentret

Magistratsporten 4 A, 4. Våningen

00240 Helsingfors

(09) 413 50510

Öppettider för kristjänsterna : vardagar klockan 9.00-15.00

Landsomfattande kristelefon

01019 5202

må-fre 9-06, lö 15-06 och sö 15-22

Crisis service for foreigners

(09) 4135 0501

Weekdays 9-15

Krismottagningen

erbjuder kortvarig samtalshjälp till individer, par och familjer för att stödja deras förmåga att klara sig. Arbetet med klienterna sker på finska, svenska eller engelska, eller på deras eget modersmål med hjälp av en tolk.

Mötet bokas på förhand per telefon. Servicen är kostnadsfri.

(09) 4135 0510

Vardagar 9-16

sos-keskus@mielenterveysseura.fi

Brottsofferjouren

erbjuder mentalt stöd, rådgivning och hjälp i praktiska ärenden vid brott-mål samt informerar om ytterligare tjänster. Klienten har möjlighet att få en personlig, frivillig stödperson som han eller hon kan prata om sina erfarenheter med och som kan följa med som stöd till polisstationen eller rättegången. Stödpersonerna är utbildade frivilliga som agerar under handledning av professionell personal. Mötet bokas på förhand per tele-fon. Servicen är kostnadsfri.

(09) 4135 0550

Vardagar 9-16

etelasuomi@riku.fi

www.riku.fi

Rehabilitering

Vid tidig rehabilitering arrangeras professionellt ledda stödgrupper. Grupper ordnas för personer som förlorat en närstående via självmord eller brott, för personer som plötsligt förlorat en närstående, för ungdomar och invandrare som är deprimerade eller behöver stöd. I grupperna är det möjligt att dela med sig av sina erfarenheter i en förtroendefull atmosfär bland jämlika. Målet är att hitta sätt att klara sig, stärka sin handlingsförmåga och sitt sociala välbefinnande och således förebygga insjuknande och marginalisering. Man kan när som helst ansöka till grupperna.

(09) 6155 1706 / (09) 6155 1726

Vardagar 9-16

www.mielenterveysseura.fi > vertaistukiryhmät

Kriscenter på webben

Erbjuder personligt stöd, samtalsgrupper och informationstjänster

www.tukinet.net

www.tukinet.net > Ryhmät > Avoimet ryhmät>Nuorten foorumi

E-mielenterveys.fi

Erbjuder information om kriser, mentala problem och om hur man söker hjälp. Webbplatsen har ett självhjälpssystem SELMA, där man kan bearbeta en upplevd kris. SELMA lämpar sig för en person som upplevt en traumatisk händelse, såsom att en närstående har dött, varit med om en trafikolycka eller blivit sjuk. Det tar åtta veckor att utföra programmet och det innehåller stöd av en tutor. Med ansökningsblanketten som finns på webbplatsen kan man göra en ansökan till SELMA. Tjänsten (på finska) är kostnadsfri

Sluta panta

Sluta panta är en nationell stödtjänst på nätet där unga kan få råd och information om relationer, hälsa, framtid och övriga frågor som är aktuella i deras liv via chatt med professionella inom ungdomssektorn.

Chatten är öppen: måndag–onsdag kl. 19–22, lördagar kl. 19–22
www.slutapanta.fi

SVEPS

Uppsökande ungdomsverksamhet som strävar efter att fånga upp unga som saknar studieplats och arbetsplats. Verksamheten fungerar som en vägledningstjänst och målet är att minska och förebygga att unga slås ut och marginaliseras.

www.sveps.fi

Surunauha

Stödförening för personer vars anhöriga begått självmord. Ordnar bland annat stödgrupper och diskussionsgrupper. Håller även kurser och håller föreläsningar.

toimisto@surunauha.net
www.surunauha.net

Sympati

Sympati är en mentalhjälsobefrämjande förening och medlem i Psykosociala förbundet. Sympati är den enda helt svenskspråkiga psykosociala föreningen inom huvudstadsregionen. Ordnar bland annat stödpersonverksamhet, gruppverksamhet och utflykter.

Eriksgatan 8
00100 Helsingfors
info@sympati.fi
045-863 7800

Syömishäiriökeskus

Erbjuder tjänster för alla som är oroade över sitt eget eller någon närståendes ätande, för de som har en ätstörning och för deras närstående, för de som möter ätstörningar i sitt arbete, för bantare samt för de som har ångest, depression eller tvångsmässighet.

Terapienheten
Fredrikinkatu 20 A 10
050-522 00 77
info@syomishairiokeskus.net

Rehabiliterings och vårdenhet
Malmin kauppatie 26
040-412 2976

Tonårspolikliniken

Tonårspolikliniken hjälper och stöder ungdomar med problem som hör ihop med ungdomsutvecklingen. Det kan gälla sådana problem som hör ihop med den normala utvecklingen under pubertetstiden, men också allvarligare störningar. Vården kan bestå av enstaka undersöknings- eller vårdbesök eller en längre vårdkontakt. Också föräldrar kan vända sig till oss för att få stöd eller råd. Vår verksamhet bygger på kunskap om ungdomarnas utveckling och en helhetssyn där fysiska, psykiska och sociala faktorer beaktas. Tonårspoli tar emot med tidsbeställning.

Topeliusgatan 20
Tel 09 315 54 00
www.folkhalsan.fi/tonarspoli

Transtukipiste

Stöd och rådgivning på finska kring frågor om sexuellidentitet. Fungerar som expert inom området kring könets mångfald.

Lö 15-18
09-6123 255
www.transtukipiste.fi

Traumaterapiakeskus

Ett traumapsykologiskt centrum som erbjuder kunskap, information, skolning, konsultation och vård för traumatiserade personer, familjer, grupper och samfund. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

Lilla Robertsgatan 13 B
00130 Helsingfors

Anträffbara per telefon kl. 8-15.15
Tel. +3589 4356 8280

Tyttöjen talo

Finns till för 10-28 åriga flickor och unga kvinnor. Man kan bara komma in och ta det lugnt, delta i grupper, pyssla eller få stöd och hjälp i svåra situationer. Tyttöjen talo erbjuder mångsidig verksamhet för flickor och unga kvinnor i olika situationer. Alla i personalen är kvinnor och har tystnadsplikt.

Andra linjen 3, 00530 Helsingfors. 2½ våningen.

Öppet må-ti 14-20, ons 14-17, to 14-20.

Tel. (09) 824 052 22 må-to 11-12 och 14-17

www.tyttojentalo.fi

Pop in – mottagning och seksualfostran

Det finns en seksualrådgivare/sexualterapeut som man kan besöka utan tidsbeställning för att tala om saker angående sexualitet. Servicen är gratis och man kan vara anonym.

Tel. 0400 877 442

Må-ti 15-18, ons-to 15-17

Nuoret äidit (unga mammor) verksamhet

Det finns olika grupper för under 21-åriga unga mammor som redan fött eller ännu är gravida. Man kan träffa andra unga mammor i samma situation.

Den öppna mammagruppen träffas torsdagar kl. 10-12.

Mångkulturellt flickarbete

I mångkulturella flickgrupper kan man tillsammans med andra mångkulturella flickor fundera på könsskillnader och skillnader mellan olika generationer och vad man kan göra i motstridiga situationer. Man kan hitta sitt eget sätt att leva rikt och mångkulturellt.

Ansvarig för mångkulturellt flickarbete

Sanela Pehlivanovic

sanela.pehlivanovic@tyttojentalo.fi

Tel. 0400 677 250

Ungas krisjour

Erbjuder avgiftsfritt samtal och samtalshjälp med krisarbetare för unga och vuxna i åldern 12-29 samt deras föräldrar. Man kan komma ensam eller tillsammans med sin familj, partner eller kompis. Man kan bl.a. diskutera familje- och parförhållande, ångest, ensamhet, depression, press i skolan, på arbetsplatsen eller vid hobbyn, traumatiska upplevelser, ensamhet, självdestruktiva tankar, puberteten och frågor om sex och sexualitet.

telefonjour tisdagar, onsdagar och torsdagar kl. 09.00–13.00

tfn 045-341 0574 (på svenska)

045 341 0583 (på finska)

Öppet tisdag-torsdag 11-13

krisjouren@helsinkimissio.fi

nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi

Albertsgatan 33

00180 Helsingfors

Ungdomstelefonen Folkhälsan

Erbjuder möjlighet för unga i åldern 11-18 år att tala med vuxna personer som har tystnadsplikt. Inga problem är för stora eller små för att diskuteras. Man får vara anonym och samtalet är gratis och syns inte på telefonräckningen.

Tel. 0800 151100

öppen vardagar 15-20

Varjomaailma

Nätsida för ungdomar som är oroliga för sina föräldrars drog- och alkoholmissbruk.

www.varjomaailma.fi

Våldtäktskriscentralen

Kristelefon 0800 978 99

Juristjour 0800 978 95