



Delaktighetsfrämjande arbete för att stödja ungdomars psykiska hälsa

Lärdomsprov

Alfred Eriksson

Lärdomsprov
Det sociala området
2021

Alfred Eriksson

Lärdomsprov	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Socionom 2019
Identifikationsnummer:	25009
Författare:	Alfred Eriksson
Arbetets namn:	Delaktighetsfrämjande arbete för att stödja ungdomars psykiska hälsa
Handledare (Arcada):	Arla Cederberg
Uppdragsgivare:	Krisjouren för unga
Psykisk hälsa är ett växande problem runt om i världen och Finland är inget undantag. Detta är speciellt oroväckande för unga som kanske saknar färdigheter för att handskas och söka hjälp ifall en bär på ångesttankar. Syfte med detta arbete är att redogöra för hur man kan stödja ungdomars psykiska hälsa genom delaktighetsfrämjande arbete. För att göra detta har material bearbetats från workshoppar som dragits av Krisjouren för unga. Workshopparna gick ut på att ungdomarna fick dela med sig av sina tankar för hur man kan möta och hantera ångesttankar, vart de söker sig ifall de är i behov av samtalsstöd och deras åsikter om evenemanget. Jag har sedan bearbetat och sammanställt ungdomars tankar som skickats in. Metoden som jag har valt till detta arbete är kvalitativ dokumentstudie och analysmetoden är innehållsanalys. Resultaten till arbetet visar på att de flesta ungdomar känner att de vill prata med någon ifall de bär på ångesttankar. Flera ungdomar tyckte även att distrahera sig med något som får en att tänka på annat, är en bra idé för att hantera ångesttankar. Ifall det handlar om någon annan som bär på ångesttankar, tyckte de flesta av ungdomarna att man bör prata med personen. Andra tyckte att man skulle trösta eller hänvisa till professionell hjälp. När ungdomarna fick frågan vart de vänder sig ifall de behöver prata om ett ämne som känns för stort eller tungt svarade de flesta att de antingen vänder sig till en vän eller en familjemedlem. Av de ungdomar som deltog i workshopparna, svarade de flesta att de skulle vända sig till en familjemedlem eller till vänkretsen vid behov av samtalsstöd, vilket kan vara problematiskt då ungdomar känner sig ensamma i en större grad än tidigare. En orsak varför psykisk ohälsa ökar bland ungdomar kan delvis ha att göra med en bristande förmåga att känna till psykisk ohälsa och inte veta vart man ska vända sig då man behöver hjälp. Delaktighetsfrämjande evenemang likt de workshoppar som dragits av Krisjouren för unga, är ett exempel på förebyggande tjänster som erbjuder ungdomar verktyg för att handskas med psykisk ohälsa.	
Nyckelord:	Ungdom, delaktighet, psykisk hälsa, förebyggande arbete
Sidantal:	38
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

Lärdomsprov	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Socionom 2019
Identifikationsnummer:	25009
Författare:	Alfred Eriksson
Arbetets namn:	Participation-promoting work to support young people's mental health
Handledare (Arcada):	Arla Cederberg
Uppdragsgivare:	Krisjouren för unga
Mental health is a growing problem around the world and Finland is no exception. This is especially worrying for young people who may lack the skills to deal with and seek help if they are experiencing anxious thoughts. The purpose of this work is to give an account of how to support young people's mental health through participation-promoting work. To do this, I have processed material from workshops held by Krisjouren för unga. The workshops involved the young people sharing their thoughts on how they face and deal with anxious thoughts, where to go if they need conversational support and their views on the event. I have then processed and collated the young people's thoughts that were sent in. The method I have chosen for this work is qualitative document analysis and the analysis method is content analysis. The results of the work show that most young people feel that they want to talk to someone if they have anxious thoughts. Several young people also thought that distracting themselves with something that makes you think about something else is a good idea for dealing with anxious thoughts. If it is about someone else who harbors anxiety thoughts, most of the young people thought that you should talk to the person. Others felt comforted or referred to professional help. When the young people were asked where they turn if they need to talk about a topic that feels too big or heavy, most answered that they either turn to a friend or a family member. Of the teenagers who participated in the workshops, most answered that they would turn to a family member or to the circle of friends if they needed conversational support, which can be problematic when teenagers feel more alone than before. One reason why mental illness is increasing among young people may partly have to do with a lack of ability to recognize mental illness and not knowing where to turn when you need help. Participation-promoting events like the workshops held by Krisjouren för unga are an example of preventive services that offer young people tools to deal with mental illness.	
Nyckelord:	Youth, participation, mental health, workshop, prevention work
Sidantal:	38
Språk:	Swedish
Datum för godkännande:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	5
2	Bakgrund.....	6
2.1	Psykisk hälsa och ohälsa	6
2.2	Ungas kontroll över vardagen	7
3	Tidigare forskning	10
3.1	Välbefinnandet bland barn och unga – Enkäten Hälsa i skolan 2021.....	10
3.2	Främjande av psykisk hälsa bland unga	10
3.3	Finland prioriterar psykisk hälsa bland ungdomar	11
3.4	Ångest bland ungdomar	14
4	Syfte och frågeställning	15
5	Teoretiska utgångspunkter.....	15
5.1	Delaktighet.....	15
6	Metod och arbetsprocess	18
6.1	Dokumentstudie.....	19
6.2	Material	19
6.3	Bearbetning och analys	21
6.4	Urval av informanter	21
6.5	Etiska aspekter	22
7	Resultat	24
7.1	Tankar kring att möta och hantera ångesttankar	25
7.2	Tankar kring samtalsstöd	28
7.3	Tankar kring evenemangets syfte att bli mera medveten om sitt välmående	29
7.4	Sammanfattning av resultaten.....	30
8	Diskussion	30
8.1	Metoddiskussion.....	31
8.2	Resultatdiskussion.....	31
8.3	Resultat i förhållande till tidigare forskning	33
8.4	Resultat i förhållande till den teoretiska referensramen	34
8.5	Slutsatser	35
	Källor	36

1 INLEDNING

Man får ofta höra från flera olika håll hur den psykiska ohälsan och ångest ökar i vårt samhälle. Kristian Wahlbeck, utvecklingsdirektör vid Psykisk Hälsa Finland, uttalar sig i HBL (2021) om att förbyggande åtgärder emot psykisk ohälsa behöver göras med det samma ifall vi vill undkomma en epidemi av psykisk ohälsa i Finland. Detta är speciellt oroväckande ifall man lägger unga människor i fokus eftersom det är under ungdomstiden som en utvecklar sociala och kognitiva färdigheter som man senare under livets gång lutar sig tillbaka på. Störningar i den psykiska hälsan kan förhindra utveckling av dessa färdigheter en kan leda till en problematisk situation vid ett senare skede i livet. Ångest är en känsla som de allra flesta kommer att känna under sin ungdomstid och därför är det viktigt vi stöder ungdomar att hitta verktyg för att diskutera, hantera och möta ångesttankarna.

Krisjouren för unga är en organisation som jobbar för att främja ungdomarnas/unga vuxnas psykiska hälsa. Organisationen grundades år 2004, då som en del av verksamheten Helsingfors mission. Krisjouren för unga deltar aktivt i samhällsdiskussioner som berör temat psykisk ohälsa och jobbar med unga svenskspråkiga i åldern 15 - 29. Krisjouren för unga vill ge verktyg till denna målgrupp för att bemöta sina egna kriser och de situationer som de inte klarar av att lösa själva, arbetar Krisjouren för unga att sänka tröskeln för unga att söka hjälp i tid. De erbjuder bland annat avgiftsfria tjänster som samtalsstöd och arbetar förebyggande i skolor. Krisjouren för unga är en viktig aktör och röst för de svenskspråkiga ungdomarna. Lärdomsprovet görs i samarbete med Krisjouren för unga (Helsinkimissio.fi)

2 BAKGRUND

2.1 Psykisk hälsa och ohälsa

Jag kommer i följande kapitel att behandla vad definitionen av psykisk hälsa är och vad det innebär. Folkhälsomyndigheten beskriver psykisk hälsa som en resurs som människor är i behov av för att kunna må bra och uppnå sin fulla potential. Det finns många olika faktorer som har en inverkan på människans psykiska hälsa. Saker som kan påverka den psykiska hälsan kan till exempel vara ärftliga sjukdomar, ens livssituation, begränsade rättigheter eller möjligheter i samhället osv. (Folkhälsomyndigheten, 2022)

WHO:s definition av psykisk hälsa är att en individ upplever psykiskt välbefinnande som gynnar ens möjligheter, kan hantera påfrestningar och bidra till samhället på ett effektivt sätt. Trots att en individ inte har några psykiska sjukdomar innebär inte att hen upplever psykisk hälsa. Psykisk ohälsa är något de allra flesta kommer i kontakt med förr eller senare under livets gång, antingen någon närstående eller en själv som upplever någon form av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa kommer i många olika former och är ett relativt brett begrepp men flera olika typer av diagnoser och symtom som påverkar individers vardag på olika vis. Psykisk ohälsa kan handla om nedstämdhet, sömnsvårigheter men i värre fall ångest och depression. Ett kännetecken för psykisk ohälsa är att en individs välbefinnande påverkas och hen fungerar inte i vardagen. Ifall rätt behandling och stöd ges till dessa individer med psykisk ohälsa behöver det inte påverka deras vardag desto mera, medan andra psykiska besvär kan påverka vardagen i en större grad. (WHO, 2022)

Under ungdomstiden handskas en med en fysisk, psykisk och social tillväxt och utveckling som sker i hastig takt. Under dessa år upplever man kanske för första gången i sitt liv förändringar i förhållande till den egna sexualiteten, föräldrar, kompisar och sin egen personlighet. Dessa snabba förändringar kan i många fall kan vara mycket påfrestande och förvirrande för de unga. Under puberteten sker snabba fysiska förändringar och anses vara den mest omskakande utvecklingsfasen där många ungdomar upplever bland annat humörsvägningar, förändringar i beteende och i de mänskliga relationerna. Efter denna fas i ungdomen brukar känslosvallningarna utjämnas och ungdomarna kan nu på ett bättre sätt än tidigare kontrollera sina impulser och planera sina egna handlingar. I ett senare

skede i ungdomen börjar beteendet och karaktärsdragen stabiliseras och de unga blir ofta mera intresserade av det omgivande samhället. Under ungdomens gång fortsätter hjärnan att utvecklas, speciellt hjärnområden som deltar i till exempel känsloregistrering, reglering av beteendet och mer krävande planmässig styrning av de egna handlingarna utvecklas fram till vuxen ålder. Hjärnan på en ung person är mycket mera känslig för skadliga effekter än en vuxens hjärna, skadliga effekter av yttre stimuli, exempelvis olika rusmedel. Det är vanligt att psykiska problem visar sig för första gången i ungdomen. Flera undersökningar visar på att ungefär 20–25 procent av ungdomar lider av någon form av psykiskt problem och det är det vanligaste hälsoproblemet bland skolelever och unga vuxna. Det är inte heller ovanligt att flera olika slags psykiska problem kan förekomma samtidigt. (THL, 2020)

2.2 Ungas kontroll över vardagen

I publikationsserien Ungdomsbarometern undersöker finska ungdomar (i åldern 15–29). År 2015 hade Ungdomsbarometern som tema, ungas kontroll över vardagen. I denna upplaga av Ungdomsbarometern tas även upp problem som hör till barndomshemmet, där de kommer fram till att svåra sociala förhållanden går i arv från senare generationer. Ungdomar anser bland annat att en bättre ekonomi och att tidigt bli självständig utan att behöva vara beroende av ekonomiskt stöd gör att de klarar sig bättre i livet. Något som Ungdomsbarometerns studier visar på är att unga personer som under barndomen inte fått sina grundläggande behov tillgodosedda, har en större känsla av att klara sig självständigt under ett senare skede i livet. Enligt denna studie kan man tolka de ungas känsla av att känna en tillfredsställelse i livet som lycka. Enligt de unga är faktorer som känslan att livet är under kontroll mycket viktigt. Andra känslor som kan sammankopplas med tillfredsställelse enligt de unga är det egna värdet, värdefulla dagliga sysslor och att man känner att ens liv har ett mål och en mening. Upplevelsen av att klara sig men också känslan av att ha en meningsfull tillvaro är alltså båda faktorer som har en stark inverkan för att känna lycka och tillfredsställelse. Att umgås med vänner och känna gemenskap är också viktiga faktorer för att känna lycka och tillfredsställelse i livet. Mer än hälften bland unga i Finland träffar vänner dagligen men de allra flesta träffar vänner minst en gång i veckan. Statistiken visar däremot på att ju äldre man blir desto mindre träffar man vänner, särskilt efter 20 år fyllda. Enkäter visar på att pojkar träffar kompisar på ett mer regelbundet vis

än vad flickor gör och unga personer med ett annat modersmål eller invandrarbakgrund också träffar vänner aningen mindre än andra unga personer. (Ungdomsbarometern, 2015)

Något som är viktigt att anmärka på är att den dagliga kontakten som sker mellan de unga till 75% på internet, 40% på telefon och 52% i verkligheten. Ungdomar känner däremot mindre ensamma genom en regelbunden kontakt med vänner via telefon än kontakt via internet. Den regelbundna kontakten mellan vänner via telefon anses ha ett starkare samband med att träffa kompisar i verkligheten, än kontakten via internet. (Ungdomsbarometern, 2015)

Var tredje ungdom känner sig ensamma, åtminstone ibland och fyra procent känner sig ensamma i en större del av sin tillvaro. Flickor känner sig ensamma i en högre grad än pojkar. Ensamhet är något som verkar öka med åldern för unga personer, synnerligen vid 17 års åldern. Ensamhetskänslorna tycks öka i olika stadier i livet beroende på kön, där ensamhetskänslorna ökar vid övergången från grundskolan till andra stadiet, medan flickor känner sig ensamma i en större grad under andra stadiet vid en läroanstalt. Pojkar träffar oftare sina vänner och talar mera i telefonen än vad flickor gör. Pojkar och flickor umgås också annorlunda, där det är vanligare för flickor att umgås på tvåmanhand medan pojkar träffas och umgås i större grupper. Finskspråkiga ungdomar är mer ensamma än svenskspråkiga ungdomar. Ungdomar som pratar ett annat språk än modersmålen, vanligen bland ungdomar med invandrarbakgrund, träffar sina vänner i en aningen mindre grad än andra ungdomar. Däremot bemärker sig denna grupp att flera känner att de ofta känner sig ensamma, jämfört med andra ungdomsgrupper. Ungdomar på landsbygden känner sig mindre ensamma än vad unga i städer gör. Ungdomar som lever under välbärgade förhållanden träffar och pratar i telefon med sina vänner oftare än andra, medan ungdomar som upplever en svag ekonomisk situation har ökade känslor av ensamhet. Det finns starka paralleller att dra mellan ensamhet under ens ungdomsår och konflikter och skilsmässor i familjen under barndomen. Dessa sociala problem som sker under barnåren leder till att barn ofta utvecklar svårigheter i att handskas med sociala relationer. Förutom att många unga behöver handskas med ensamhet, tyder materialet på att det finns samband mellan känslor av ensamhet och kontroll över vardagen och ta sig an vardagliga sysslor. Exempel på dessa sysslor kan vara matlagning, städning och att upprätthålla en hälsosam

dygnsrytm. Endast två procent svarade nekade när de fick frågan ifall de känner att de har vänner de kan samtala med i förtroende. (Ungdomsbarometern, 2015)

Hur förhåller sig finska ungdomar till olika sociala enheter, som till exempel vänskretsen, familjen och skolan. En mätning där man frågar ungdomarna hur integrerad de är i olika sociala enheter är familjen på första plats i mätningen, där mer än 90 procent upplever att de är i en ganska hög grad integrerade i familjen. Ungefär hälften av ungdomarna känner sig i en mycket hög grad integrerade i vänskretsen och nio av tio ungdomar känner sig ganska integrerade. När de unga fick frågan hur integrerade de känner sig i det finska samhället visar de på att de upplever en svagare känsla av integritet. Att känna sig integrerad i en gemenskap på internet, en känsla som blivit mycket starkare mellan åren 2008 och 2012, har inte efter det ökat under åren efter det. Detta kan ha att göra med att de sociala medier som fortsatts användas under senare år och också blivit en del av många ungdomars vardag, men känslan av samhörighet är inte längre lika stark på de olika plattformarna. De ungas hobbyer är något som spelar en viktig roll för unga personer och hur de umgås men det finns även ett stort samband mellan den ekonomiska situationen och det sociala livet, där unga personer som blir tvungna avstå från olika hobbyer på grund av ekonomiska skäl, träffar sina vänner i en betydligt mindre grad än övriga unga. En tredjedel av unga människor har varit tvungen att ge upp en hobby och så mycket som var sjätte ung person har låtit bli att träffa kompisar på grund av ekonomiska skäl. (Ungdomsbarometern, 2015)

Mycket tyder på att psykisk ohälsa ökar bland unga och detta är något som är mycket oroväckande eftersom just barndomen och ungdomen är viktiga stadier i livet när det gäller psykisk hälsa och välbefinnande. Det är under detta stadie som en utvecklar färdigheter som bland annat självkontroll, social interaktion och lärande. Negativa erfarenheter – hemma på grund av familjekonflikter eller i skolan på grund av till exempel mobbning, har en skadlig effekt på utvecklingen av dessa kognitiva och emotionella färdigheter. Också individens socioekonomiska förutsättningar för barnets uppväxt kan också påverka deras val och möjligheter i senare tonår och i vuxen ålder. Exponering för riskfaktorer tidigt i livet kan ofta påverka det mentala välbefinnandet år och till och med decennier

senare. Konsekvenserna av denna typ av exponering kan ses i befolkningens ökande andelar av psykisk ohälsa och beteendeproblem. (WHO. 2017)

3 TIDIGARE FORSKNING

3.1 Välbefinnandet bland barn och unga – Enkäten Hälsa i skolan 2021

Våren 2021 gjordes en statistikrapport för enkäten Hälsa i skolan, där 264 878 barn och unga deltog. Datainsamlingen visade att en stor del av barn och unga är nöjda med sitt liv men att flera känner sig ensamma än tidigare. Sen tidigare datainsamling 2019 har tillfredsställelsen med livet minskat för de unga. Ängest bland flickor unga flickor har även ökat detta år, där 30 procent av unga flickor uppgav att de känner måttlig till svår ångest, från tidigare 13–20 procent mellan åren 2013–2019. År 2021. Till skillnad från flickorna har pojkarna endast 8 procent svarat att de upplevt ångest, en liten ökning sen tidigare år då procenten låg mellan 5 och 7. Hela 40 procent av flickor i yrkesläroanstalter upplevde sitt mående som medelmåttigt eller dåligt år 2021. Pojkarna svarade i motsvarande andelar att 17 – 19 procent att de upplever sitt mående som medelmåttigt eller dåligt. Även känslan av ensamhet är vanligare bland unga flickor än pojkar där 23 procent av flickor i årskurs 8 och 9 svarade att de känner sig ensamma ganska ofta eller hela tiden år 2021 och på yrkesläroanstalterna en lite ökning på 26 procent. Ensamheten bland pojkar är mindre på alla skolstadier där endast 8 – 11% känner sig ensamma ganska ofta eller hela tiden. (THL, 2021)

3.2 Främjande av psykisk hälsa bland unga

Att främja hälsa och förebygga ohälsa bland unga är en rapport skriven i syftet att ta fram kunskap hur man kan främja psykisk hälsa och jobba på ett förebyggande vis mot psykisk hälsa bland ungdomar i åldern 16–25. Rapporten belyser olika typer insatser och initiativ med syfte att främja psykisk hälsa bland ungdomar. I rapporten kommer det fram att besvär relaterade till psykisk ohälsa har ökat bland ungdomar de senaste åren. Exempel på dessa är ångest, oro, ont i huvudet och i magen. En förklaring till ökningen av dessa besvär kan vara ungdomars egen förmåga att känna till och hantera sin psykiska ohälsa. Att satsa

på insatser som jobbar förebyggande för att höja kunskapen hos ungdomar och ta fram verktyg för att hantera sin psykiska ohälsa för en bättre framtid för unga. Enligt rapporten är det många unga som är osäkra eller saknar kunskap hur man söker hjälp eller vart man ska vända sig ifall man mår dåligt. I flera länder har skolhälsovården fokus på ett hälsofrämjande och förebyggande arbete, men ofta organiserade olika. Här skulle man kunna samarbeta internationellt och lära sig av varandra för att förbättra elevhälsan. Kunskap om psykisk hälsa och dess besvär behöver finnas bland de vuxna i barn och ungdomars närhet. För unga individer som går i skola är det lärare som har en möjlighet att fånga de ungas intressen och vägleda de som mår dåligt eller lider av psykiska besvär. Här gäller det att utbilda lärare om frågor kring psykisk ohälsa och ha ett tydligt fokus i lärarutbildningen hur man bemöter elever som mår dåligt. Under och efter gymnasietiden är det många ungdomar som behöver stöd, antingen inom sina studier eller efter studietiden för komma in på arbetsmarknaden och detta gäller särskilt för ungdomar som lider av psykisk ohälsa. Här är kommunikation viktigt, mellan skolan och ungdomen och hans målsmän för att inte ungdomen ska känna att hen blir marginaliserad eller känner att hans besvär växer till sig till en allvarligare sjukdom. (Hellström & Beckman, 2020, s. 15)

3.3 Finland prioriterar psykisk hälsa bland ungdomar

Den 10:e oktober varje år uppmärksammas psykisk hälsa internationellt, där målsättningen är att prioritera psykisk hälsa och välmående runt om hela världen. Även Finland behöver prioritera psykisk hälsa och speciellt bland ungdomar, genom att bland annat utveckla tjänster och jobba förebyggande för att stärka invånarnas psykiska hälsa. Psykisk sjukdom är ett växande problem om man jämför med andra hälsoproblem i det finska samhället. År 2018 gjorde The Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) en uppskattning att den psykiska ohälsan kommer kosta Finland 11 miljarder på år. En tredjedel av sjukdagar som Folkpensionsanstalten (FPA) ersätter är personer med psykiska problem och samma grupp utgör även över hälften av sjukpensionärerna. (Mieli.fi, 2022)

Under Världsdagen den 10 oktober uttalar organisationen MIELI rf hur man ska stärka den psykiska hälsan på flera olika sätt. De tar upp hur viktigt att samhällets medborgare som finner sig i svåra situationer, ska kunna prata som om sina erfarenheter och känslor

men också innebörden av att kunna söka hjälp snabbt, utan en längre väntetid och detta ska ske med låg tröskel. Redan att alla har någon som lyssnar på en är en kan göra stor skillnad. Organisationen uppmuntrar också alla individer att prata med varandra och fråga hur man mår och försöka sänka tröskeln till att dela med sig som sorger och bekymmer i vardagen i till exempel familjehemmet, vänkretsar, skolan, ungdomslokaler, skolor och daghem och i samband med fritidsintressen eller hobbyer. Mieli rf väljer även att öppna upp flera ”Orosstolar” i form av jourer som drivs av krisarbetare tillsammans med utbildade frivilligarbetare. Orosstolarna är inte endast fysiska platser runt om i Finland, utan finns också tillgängligt på nätet. (Mieli, 2022)

Unga med psykisk ohälsa är en problematisk grupp eftersom de hotar att försämra flera årsklassers förmåga att arbeta och studera. Psykisk ohälsa hos unga är särskilt utbrett bland högskolestuderande, där över hälften berättar att de någon gång under sin studietid lidit av någon form av psykiska problem. Många av de tjänster som erbjuder stöd för de som lider av psykisk ohälsa, är överbelastade. Speciellt under pandemiåren då vårdköer till ungdomspsykiatri blivit åtta gånger större än vad de vanligtvis varit. En tredjedel av flickor i högstadiet och i andra stadiet upplever ganska svår och svår ångest medan var femte pojke riskerar att hoppa av studier och halka ifrån arbetslivet. På MIELIs kristelefon och i deras kriscenter möter de ungdomar med bland annat ensamhet, ångest, relationsproblem och ett allmänt dåligt mående. (Mieli.fi, 2022)

Sari Aalto-Matturi som jobbar som verksamhetsledare för MIELI rf säger följande: ”Att stärka den psykiska hälsan är en utmaning för hela samhället. Därför måste den lyftas fram och ställas i centrum, både i politiken och vid utvecklingen av social- och hälsovården. När det gäller de unga kan vi redan tala om en nationell kris, men utmaningar finns i alla åldersgrupper” (Mieli.fi, 2022)

Samhällets invånares krishantering sätts på prov eftersom köerna och väntetiderna förlängs under dessa förhållanden och detta visar på hur viktigt det är att samhället är förberedd på att kunna hjälpa sina invånare när en kris slår till. Det är också viktigt som individuell individ att känna sig själv och ens egna resurser, vad det är som belastar en, vad som fungerar för att återhämta sig men också vad som är viktigt för en i livet och tillbringar glädje och framtidstro. Sari Aalto-Matturi uttalar sig om individens egna resurser:

” Man kan stärka sina egna färdigheter som stöder den psykiska hälsan, och det är viktigt att man gör det. Men bakom psykisk ohälsa ligger ändå ofta strukturella faktorer som man själv inte kan påverka. Man kunde effektivare förhindra problem ifall olika besluts inverkan på psykisk hälsa systematiskt skulle bedömas redan i förväg. Just nu borde man i alla välfärdsområden säkerställa att man kan svara på hjälpbehoven i rätt tid. Att förverkliga terapigarantin inom primärvården skulle också vara en kostnadseffektiv lösning” (Mieli.fi, 2022)

Förutom den negativa inverkan som psykisk ohälsa har på den enskilda individen, har också psykisk ohälsa en negativ inverkan på både samhället och den globala ekonomin. De befintliga fallen av psykisk ohälsa ökar bland unga människor och ifall detta inte åtgärdas kan de i många fall utvecklas till allvarliga kroniska sjukdomar. Trots detta är forskningen kring ungdomars mentala hälsa begränsad. WHO:s Global Burden of disease-studie (WHO, 2004) rapporterar att cirka 450 miljoner människor kommer att uppleva någon form av psykiska problem under sin livstid. WHO rapporterar även att unga vuxna står för 45 % av sjukdomsburden och ungefär var femte ungdom kommer under åldern 18 år att drabbas av psykisk sjukdom. Psykisk ohälsa bland unga är speciellt problematiskt eftersom det hindrar utbildning, arbetskarriär och ifall det inte behandlas kan det utvecklas till livslånga kroniska tillstånd. Denna statistik visar behovet av effektivare psykisk vård för unga. För tillfället är återhämtnings den vanligaste behandlingsmodellen för psykiska sjukdomar. Detta beror på dess anpassning till de gemensamt delande samhällseliga principerna om Empowerment, hopp, optimism och anknytning. (Kelly & Coughlan, 2019)

Ensamheten är ett tillstånd som kan kännetecknas av en känsla av djup känsla av social isolering, tomhet, värdelöshet, brist på kontroll och smärta. Dessa känslor kan även visa sig hos de individer i samhället som är omgivna av många människor, vänner eller följare på sociala medier. Definitioner av ensamhet sammanlöper på en konstruktion av de plågsamma känslomässiga tillstånd som människor upplever när de uteblir i den önskade och upplevda kvaliteten eller kvantiteten hos deras sociala relationer. Även om ca 80 % av ungdomar någon gång upplever ensamhetskänslor så upplever ca 22 % det i en kronisk, ihållande och till och med patologisk form. Detta är kliniskt relevant på grund av sambandet mellan ensamhet och psykiska problem som till exempel ångest eller depression.

En ökande bana av ensamhet förutsäger socialt tillbakadragande, självskada, självmordstankar, och flera dödliga självmordsförsök. Speciella svårigheter med social kommunikation finns bland ungdomar med neuropsykiatriska funktionshinder (inlärningsproblem, autismspektrum diagnos, AHDH etc.) och det är vanligt att de begränsar både antalet och kvaliteten på deras vänskap eller relationer, vilket ökar deras risk att känna sig ensamma. Att vara speciellt benägen för ensamhet är kliniskt relevant eftersom ensamheten ökar risken för att utveckla ytterligare problem med inom ramarna för psykisk ohälsa. (Houghton et al. 2021, s. 589–590)

Barnens och de ungas psykiska hälsa stärks när samhället skapar förutsättningar för ett tryggt liv i familjerna och de övriga viktiga uppväxtmiljöerna och vid förändringar i samhället, tryggar alla barns lika möjligheter till god självkänsla, färdigheter inom psykisk hälsa, lärande och framgångsupplevelser, ger alla barn och unga lika möjligheter att delta i trygga hobbyer som främjar utvecklingen, tillgodoser rättigheterna för barn och unga i en utsatt ställning eller livssituation, minskar fattigdomen bland barnfamiljer, minskar marginaliseringen bland barn och unga. (WHO, 2019)

3.4 Ångest bland ungdomar

Tonåren är ett av de absolut mest utsatta stadierna av livet och det spelar en avgörande roll i stabiliseringen av sociala och känslomässiga vanor som avgör hur individen hanterar problem och känslor. Under detta stadium övergår människor från barndomsberoende till vuxenlivets ansvar. Under denna övergång kan man bli mer benägen till mer riskfyllt beteende som missbruk, våld och kriminellt beteende. Dessa beteenden påverkar ungdomarnas välbefinnande under tonåren och deras fysiska och psykiska hälsa. Enligt rapport från WHO (2015) så uppstår upp till 50 % av alla psykiska störningar för första gången vid 14 års ålder, men de flesta fall varken erkänns eller behandlas, vilket i sin tur leder till allvarliga konsekvenser för psykisk hälsa för resten av individens liv. Rapporten visar också att för tonåringar är depression den främsta orsaken till sjuklighet och funktionshinder. Ungefär 10 – 20 % av världen över lider från psykiska problem (d.v.s. känslomässiga och ätstörningar, ångest, psykos, självskada och depression) som har förblivit odiagnostiserade och otillräckligt behandlade. Prevalensfrekvenser upp till 28 % för depression och 8 – 27 % för ångest har uppskattats bland ungdomar. (Serván-Mori 2021)

Flera determinanter har beskrivits för mentala hälsoproblem hos ungdomar. Bland dem har stress förknippats med grupptryck, utforskning av sexuella identiteter, en större tillgång till teknik och en önskan för större autonomi. Dessutom livskvalité inom familjen, kamratrelationer, våld och problem som härrör från socioekonomiska begränsningar och brist har visat sig öka risken att uppleva störningar inom psykisk hälsa. Ungdomar är särskilt utsatta för sexuellt våld, en upplevelse som kan få allvarliga konsekvenser för deras psykiska hälsa. Vissa ungdomar utsätts för dessa problem som en konsekvens av osäkra levnadsförhållanden, stigmatisering, diskriminering och begränsad tillgång till hälsovårdstjänster av hög kvalitet. (Serván-Mori 2021)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med detta arbete är att ta redogöra för hur man kan stödja ungdomars psykiska hälsa genom delaktighetsfrämjande arbete. För att besvara arbetets syfte kommer jag att använda mig av följande frågeställningar;

1. Vad har ungdomar för tankar kring att möta och hantera ångest?
2. Vart vänder sig ungdomar vid behov av samtalsstöd?

5 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

I detta kapitel kommer jag att redogöra för de teoretiska utgångspunkterna. Krisjouren för ungas verksamhets ”ledstjärna” är ungas delaktighet, vilket innebär att de unga skall höras och bemötas. Arbetets syfte är att redogöra för hur man stödja ungdomars psykiska hälsa genom delaktighetsfrämjande arbete. Min teoretiska utgångspunkt kommer därför bestå av teorier kring delaktighet.

5.1 Delaktighet

Delaktighet är något som bör innefatta en individs hela liv, där både gemenskaper och aktivitet i vardagen och beslutsfattande på samhällsbasis ingår. Delaktighet är ett utbrett begrepp som innefattar mer för barn och unga än endast verksamheter som representerar dem som till exempel elevkåren och ungdomsfullmäktige. Minderåriga barn går miste om

medborgerliga rättigheter som att till exempel rösta i val och det är därför viktigt att de på andra sätt ges möjligheter till att delta och få deras röster hörda. Ungas delaktighet är även en juridisk fråga, inte endast en samhällsfråga. Barn och ungas delaktighet är en grundläggande mänsklig rättighet och nationell lagstiftning finns till för att stärka delaktigheten hos dem. FN:s kommitté för barnets rättigheter tar upp barn och ungas rättighet att få sin röst hörd och delta i de beslut som berör dem. Kommittén menar att barnen som deltar ska erbjudas information som är begriplig och tillräcklig beroende på barnets eller den unges intellektuella förmåga, angående deras rätt till att få sina åsikter hörda och hur de i sin tur beaktas och har för inverkan. Det är viktigt att barnen uttrycker sina åsikter frivilligt och att de aldrig tvingas till att delta, däremot är det viktigt för vuxna att uppmuntra barn och unga att uttrycka sina åsikter. Barnens åsikter ska bemötas med jämlikhet och respekt. Barn är ingen homogen grupp och därför är det viktigt att alla barn får möjligheten att få sin röst hörd utan någon typ av diskriminering. Vissa barn kan exempelvis behöva mera stöd än andra för att få sin röst hörd eller uttrycka sina åsikter. Beroende på barnets ålder och kognitiva förmåga, kan handledning och diskussioner med barnet behövas för att få fram sina tankar. (Social och hälsovårdsministeriet, 2020 s 13–15, 26)

Enligt den svenska akademins ordbok (2020) är delaktighet ett begrepp som kan kännetecknas som att man tar del av någonting. ”Att ta del av någonting” kan ske i olika typer av kontexter som till exempel ett socialt sammanhang, olika aktiviteter och jobb eller skola. Att till exempel jobba eller gå i skola tillsammans med andra individer är något som ofta ger människan en känsla av gemenskap och tillhörighet, vilket är viktiga delar av delaktighet. En annan tolkning av begreppet delaktighet är en ”aktiv medverkan” som innebär att en individ medverkar i någonting och det kan tolkas som att känna av känslan av delaktighet behövs det en ömsesidig växelverkan mellan minst två individer. (Molin 2004 s. 43)

Delaktighet är något som uppnås då individer har växelverkan i sin omgivning. För att växelverkan ska kunna ske mellan individer behöver det vara ömsesidigt. För att en individ ska känna känslan av ”full delaktighet” behöver hen alltså ha en ömsesidig växelverkan och tillhörighet till andra individer. (Molin 2004 s. 59)

Människor är sociala varelser och vi förverkligar oss genom tillhörighet och relationer med ens medmänniskor. Människan formas av sin omgivning och av andra människor. Vår natur och identitet är beroende och ger sig tillkänna genom social delaktighet och en ömsesidig tillit. Man upplever inte en känsla av välbefinnande och god hälsa på egen hand inom sig, utan i ett aktivt engagemang med det som är viktigt i livet. (Surakka & Hyypä, 2012)

Delaktighet kan också innebära en förening mellan individer genom en social tillhörighet i samhället. I samhället finns det grupper och andra sociala system med olika normer eller gemensamma regler, som den enskilde individen behöver följa för att skapa ett socialt band. Att följa olika gruppers normer och regler i samhället kan kallas för social integration och individen kan förs bli integrerad i en samhällsgrupp då hen följer gruppens normer och regler. Ifall dessa normer och regler inte följs eller delas av individen, är chansen stor att individen blir exkluderad från gruppen och utstött. (Madsen, 2005 s. 135–136)

Begreppet delaktighet kan ses som brett eller otydligt definierat. Ordet används ofta för att täcka en mängd olika aktiviteter. Bland annat diskussioner där unga människors åsikter samlas in för att sedan användas i beslutfattande och som är involverade i processen att förändra och påverka sig själva och sin egen situation. En analys av Brodie (2009) tyder det inte på att deltagande måste leda till förbättrande resultat för människor eller att människor själva är det avgörande för att validera bevis på dialog och bevis på förändring. Däremot skriver Smith (2010) att unga människor själva har ett uppenbart intresse av kvaliteten på sitt liv erfarenhet och de ses alltmer som kompetenta samhällsaktörer. För att återspegla detta tar granskningen av Participation Works (2008) upp kopplingen mellan delaktighet och förändring, de skriver att delaktighet är den process där människor kan påverka beslutfattare och åstadkomma förändring. Det gemensamma målet för deltagande bör alltså vara för förändring och orsaken varför ungdomar engagerar sig är för att de vill göra skillnad och de söker förändring. (Flemming, 2013 s. 485 – 489)

Delaktighet är ett begrepp som under de senaste decennierna blivit allt mera populärt, både inom forskningen och verksamhetsnära praktik. Det är ofta man hörs talas om vikten av ökad delaktighet i samhällslivet. Begrepp som tillgänglighet, delaktighet och inkludering blev alltmer förekommande först i början av 1990-talet. Inom socialpedagogiken

framhålls delaktighet som ett av flera centrala begrepp. Gustavsson (2008) talar om ”socialpedagogikens släktingar” eftersom en del begrepp anses ha hög relevans för den moderna socialpedagogiken. Till dessa begrepp hör bland annat intersektionalitet, delaktighet, identitet och makt. (Molin & Bolin 2018 s. 20)

Vad kan då avses med delaktighet och finns det någon metod man kan använda sig av för att mäta eller jämföra delaktighet? Ett vanligt fokus man har för att mäta delaktighet hos den enskilde individen var att mäta olika typer av hinder och problem för själva delaktigheten. Exempel på de numeriska förtecken som man ofta studerar är antal kontakter, antal aktiviteter, antal hinder för den enskildes delaktighet i samhällslivet etc. Frågan i sin tur är nu ifall man bör förhålla sig till delaktighet på detta vis eller kan det bli problematiskt ifall man anser att mer delaktighet alltid är bättre. Orsaken till detta resonemang kan ha att göra med det svenska språkbruket och hur vi betecknar skillnaden mellan deltagande och delaktighet, där vi med deltagande ofta menas att man tar del av någonting eller är närvarande i samband med en aktivitet eller en händelse, exempelvis ta del av information, musik, film etc på internet) medan delaktighet, speciellt social delaktighet- ofta innebär en mer aktiv och något som sker i ömsesidig interaktion med omgivningen. (Molin & Bolin 2018 s. 20)

Vad kan man då ställa för kriterier på uppfylld delaktighet? Ifall man endast fokuserar på individrelaterade aspekter av delaktighet implicerar ett synsätt som avisar delaktigheten till den enskilde individens handlingar. Att endast betona omgivningsrelaterade aspekter av delaktighet blir det likaså ett inskränkt sätt att se på delaktighet. Delaktighet bör beskrivas som ett sampel mellan den enskilda individen och hans sociala och fysiska omgivning. (Molin 2004 s. 63)

6 METOD OCH ARBETSPROCESS

I detta kapitel presenteras metoder som används i detta arbete. Även beställaren Krisjouren för unga presenteras närmare eftersom materialinsamling för studien har skett inom ramen för deras verksamhet och i samarbete med dem. Denna studie är en dokumentstudie och materialet som samlats in från workshopparna har analyserats med en innehållsanalys.

6.1 Dokumentstudie

Som metod till detta arbete valde jag att göra en dokumentstudie. En dokumentstudie är en analys av dokument av olika slag. Dokumenten som analyseras kan till exempel vara litteratur, statistik, register, bilddokument, dagböcker och journaler. Då man gör en dokumentstudie är det viktigt att man utgår ifrån studiens syfte. De dokument som man analyserar ska ge en så fullständig bild som det går av vad det är som studeras samtidigt uppmärksamma ämnet från flera olika synvinklar. Dokument kan användas både för att ge svar på faktiska förhållanden och verkliga händelseförlopp eller frågeställningar om människors upplevelser av ett fenomen eller händelseförlopp. Det är viktigt att uppmärksamma att upplevelserna och fakta är sannolika och därmed vara kritisk till dokumenten. Saker som forskaren bör ta ställning till är bland annat dokumentets ursprung och äkthet och känna till bakgrundsfakta gällande den som har skrivit dokumentet. (Henricson, 2012, s.339)

Genom att analysera respondenternas svar från olika workshoppar, kommer ungdomarnas uppfattning hur man bemöter och hanterar ångesttankar, tydliggöras. I detta arbete ligger fokus på ungdomarnas egna tankar och uppfattning kring området och just därför är dokumentstudie passande för att besvara arbetets frågeställningar. Dokumentstudie är också en passande metod eftersom forskningen görs på en mindre skala med relativt få respondenter och metoden och materialet kan hanteras på ett mer detaljerat och invecklat vis (Denscombe, M. 2009)

6.2 Material

Insamling av material gjordes i samarbete med beställaren, Krisjour för unga. Krisjouren för unga är en organisation som jobbar för att främja ungdomarnas/unga vuxnas psykiska hälsa. Organisationen grundades år 2004, då som en del av verksamheten Helsingfors mission. Krisjouren för unga deltar aktivt i samhällsdiskussioner som berör temat psykisk ohälsa och jobbar med unga svenskspråkiga i åldern 15 - 29. Krisjouren för unga vill ge verktyg till denna målgrupp för att bemöta sina egna kriser och de situationer som de inte klarar av att lösa själva, arbetar Krisjouren för unga att sänka tröskeln för unga att söka

hjälp i tid. De erbjuder bland annat avgiftsfria tjänster som samtalsstöd och arbetar förebyggande i skolor. Krisjouren för unga är en viktig aktör och röst för de svenskspråkiga ungdomarna. (Helsinkimissio.fi)

Under hösten 2021 startade Krisjouren för unga ett gemensamt projekt tillsammans med teatergruppen Taimine och deras skolpjäs STORM. Ungas delaktighet är något som är mycket centralt i Krisjouren för ungas verksamhet och deras projekt. För att målgruppen ska bemötas och höras erbjuder Krisjouren för unga verksamhet i skolor, där de jobbar på ett feedbackorienterat vis. Inom ramen för detta samarbete anordnas det gruppträffar för elever från olika skolor, där en aktiv dialog fördes mellan elevernas tankar och känslor som pjäsen väckte. Syftet med dessa workshoppar var att genom delaktighetsfrämjande arbete dvs dessa workshoppar bidra till ungdomarnas psykiska hälsa.

Under workshopparna använde eleverna sina mobiltelefoner där de skannade in en qr kod för att sedan kunna delta i workshoppen, där de kunde skicka in sina svar och diskussioner på ett smidigt och anonymt vis. Eleverna deltog i workshopparna i grupper på två till tre personer där de fick möjligheten till att diskutera fram svar på de olika frågor som ställs inför dem. Workshopparna var också uppbyggda där en del av frågorna svaras enskilt och anonymt av eleverna. På flera frågor under workshoppen kunde eleverna bilda sina egna svar, välja flera olika svar eller att inte svara alls. Fyra frågor från workshopparna som jag valde att ta med till mitt arbete är ”Vad kan man själv göra ifall man bär på ångest-tankar”, ”Vad kan man göra ifall någon annan bär på ångesttankar” och ”Till vem skall jag vända mig till ifall jag behöver prata om ett ämne som känns för stort eller för tungt”. Till dessa tre frågor kunde alltså eleverna bilda sina egna svar som jag senare har kategoriserat för att få en klarare bild angående elevernas tankar kring ämnena. Jag valde också att bearbeta frågan ”Evenemanget hjälpte mig att bli mera medveten om mitt välmående”. I den sista frågeställningen fick eleverna svara genom att välja mellan fem olika svarsalternativ i form av siffror. Där 0 innebär att de inte alls håller med, medan 5 innebär att de håller med fullständigt.

6.3 Bearbetning och analys

Analysmetoden som jag har valt att använda mig av i detta arbete är innehållsanalys. Jag har valt att följa Forsberg & Wengströms (2017) modell av innehållsanalys som består av fem steg.

Jag började min innehållsanalys med att läsa igenom materialet som hade samlats in. Efter att jag noggrant läst igenom materialet riktade jag mitt fokus på frågor relaterade till mitt arbets syfte och svaren som samlats in från eleverna. Det hjälpte mig att få en mera sammanfattande uppfattning kring elevernas tankar kring de ämnen som mitt arbete behandlar. Nästa steg i innehållsanalysen var att bearbeta ungdomarnas tankar och kategorisera dem. Jag delade upp det insamlade materialet i fyra olika kategorier med rubrikerna: Möta egna ångesttankar, hjälpa andra med ångesttankar, källor till samtalsstöd och medvetenhet om egen psykisk hälsa. Efter att fyra olika kategorier hade gjorts i form av diagram var det i sin tur lättare för mig att identifiera kategorierna under tre olika teman: Ungdomars tankar kring att möta ångesttankar, ungdomars tankar kring samtalsstöd, delaktighetsfrämjande arbetssätt. Slutligen diskuterar jag mina resultat i resultatdelen och diskuterar och jämför elevernas tankar med tidigare forskning.

6.4 Urval av informanter

Materialet samlades in från två olika workshopstillfällen med tre olika klasser från årskurs nio i huvudstadsregionen under hösten och vintern år 2021. Materialet består av elevernas svar till olika frågorna som ställdes under workshopen, syfte var att ta vara på tankar och känslor som uppstod under teaterföreställningen som eleverna deltog på vid ett tidigare tillfälle men också allmänna frågor kring ångesttankar. Frågor som ställdes till eleverna behandlade främst ångesttankar av olika slag och hur eleverna handskas med dem. Sammanlagt har jag bearbetat 275 av elevernas svar.

Eleverna som deltog i workshopen var ca 15 år gamla. Även andra årskurser har deltagit i workshopparna men ett urval gjordes för avgränsningens skull för att hålla storleken på material rimligt. Orsaken till detta urval av endast klasser från årskurs nio handlar om mognad och kunskap att besvara frågorna de ställs inför men också erfarenhet av ångesttankar och känslor som kanske inte lika många elever har utsatts för i till exempel årskurs

sju. Jag valde att exkludera irrelevanta frågeställningar från workshoppen som inte behandlade detta arbets tema.

6.5 Etiska aspekter

Ett utföra en undersökning betyder också ofta att man mer eller mindre gör ett intrång i enskilda individers privatliv. Detta leder till att forskaren ibland kan stå inför olika etiska dilemman. Även fast ens intentioner endast är att kartlägga ett fenomen kan man riskera att kränka någon av de individerna som deltar i ens undersökning. Förhoppningsvis opererar forskaren under tre grundläggande etiska krav som en undersökning ska försöka tillfredsställa. Till dessa etiska krav hör: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven. (Jacobsen 2007 s 21)

Det insamlade materialet är anonymt och elevernas egna tankar och erfarenheter kring psykisk hälsa. Materialet som har samlats in är alltså elevernas egna ord som de tillsammans sammanställt i grupper eller skickat in helt anonymt via sina telefoner. Det fanns flera svar från elever i materialet som jag bedömde som oseriösa och tog därför inte med dem i arbetet. Materialet som samlats in kommer från flera klasser från olika skolor vilket gör materialet mera anonymt och trovärdigt.

Ifall det är möjligt ska man alltid återge den informationen eller resultatet på ett fullständigt sätt och placera in dem i sitt sammanhang. Till exempel citat som har tagit ur sitt sammanhang och placerats ut ur en större helhet kan ofta få en annan innebörd än om de står i sin kontext. Detta gäller även fördelningen av svar på vissa frågor som också bör sättas i sitt sammanhang. Naturligtvis är det inte möjligt att alltid återge resultat i sitt fullständiga sammanhang, det skulle i praktiken betyda att man var tvungen att presentera råutskrifter av intervjuer. Fullständigt återgivande är ett ideal och något som man inte riktigt kan uppnå men något som man bör sträva efter. Man ska presentera data på ett fullständigt sätt när man anser att det är viktigt för ett visst resultat att bli begripligt. Man ska inte ta resultat ur sitt sammanhang för att argumentera för något som respondenten inte har avsett med sitt svar. (Jacobsen 2007 s 26–27)

Enligt forskningsetiska delegationen kan vetenskaplig forskning endast vara godtagbar och tillförlitlig och dess resultat trovärdiga enbart om forskningen bedrivs i enlighet med god vetenskaplig praxis. Några centrala utgångspunkter för god vetenskaplig praxis är: I forskningen tillämpas dataanskaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder som är förenliga med kriterierna för vetenskaplig forskning och etiskt hållbara. Forskarna tar sin egen forskning och när resultaten av den publiceras hänsyn till andra forskares arbete och resultat och hänvisar till deras publikationer på ett korrekt sätt så att deras arbete respekteras och deras resultat tillmäts det värde och betydelse som tillkommer dem. Forskaren har anskaffat forsknings tillsänd Forskaren bör respektera de individernas människovärde och självbestämmanderätt under undersökningens gång. Forskaren ska också utföra sin forskning på ett sådant vis att den inte medför någon betydande risk, skador eller andra men för människor som deltar i undersökningen. Etiska principer följs alltid vid humanforskning oberoende ålder de individer som deltar i forskningen. Ibland kan det vara motiverat för ett barn att delta i forskning även utan vårdnadshavares samtycke. Andra etiska principer for forskning som gäller minderåriga är att informationen om forskningen ske på ett sådant sätt att barn eller ungdomar kan förstå. Ifall det är så att den minderåriga har fyllt 15 år räcker det med barnets eget samtycke för att delta i forskningen. Vårdnadshavaren ska förfarande informerats om forskningen, ifall forskningskonsellationen eller -frågorna tillåter det. (Tenk 2019 s.12)

7 RESULTAT

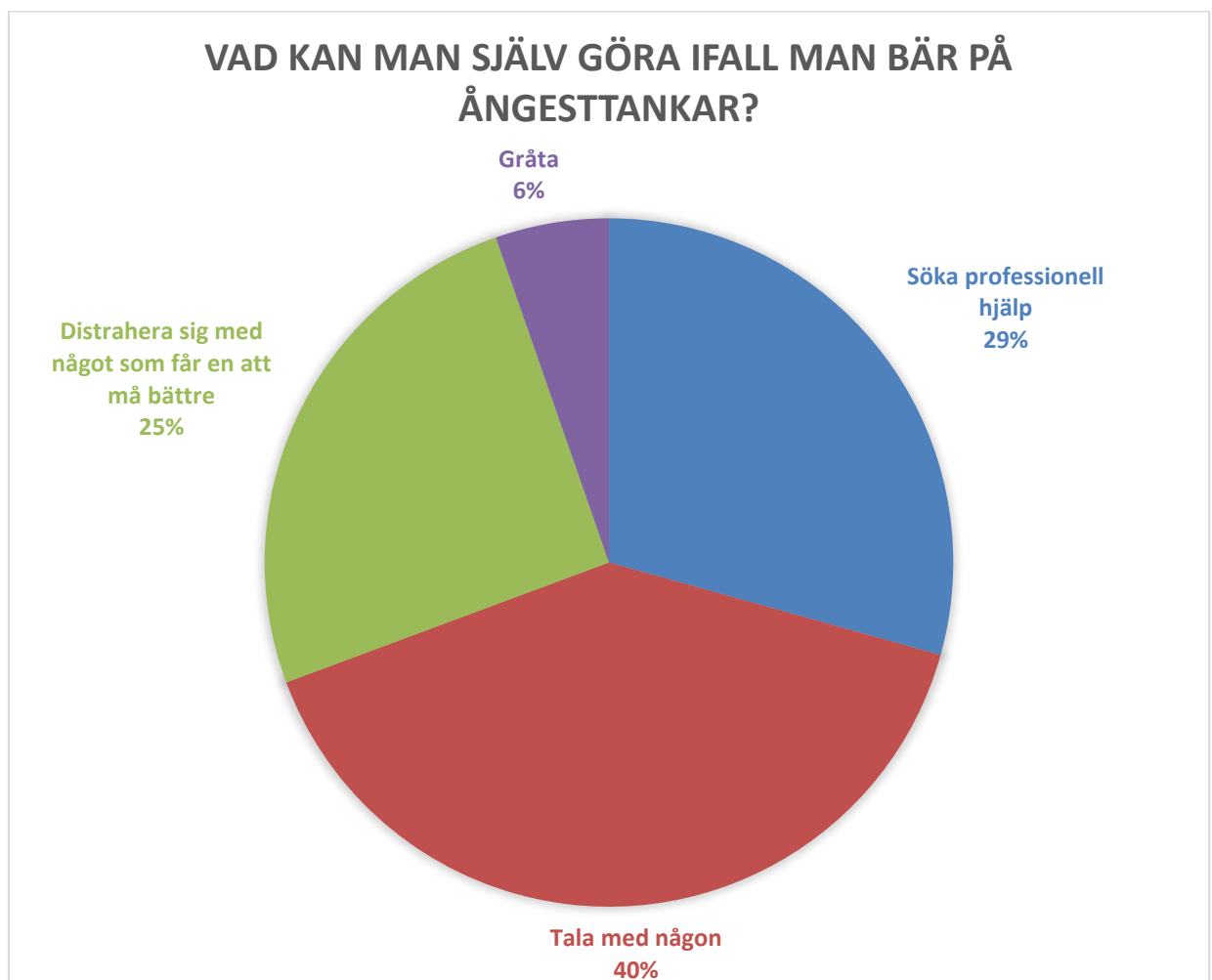
I detta kapitel kommer resultaten presenteras som besvarar arbetets frågeställningar “vad har ungdomar för tankar kring att möta och hantera ångest?” och “vart vänder sig ungdomarna vid behov av samtalsstöd?” Resultaten visar hur ungdomarna går till väga ifall de själva eller någon annan bär på ångesttankar, vem de vänder sig till ifall de skulle behöva prata om ett ämne som känns tungt och ifall denna typ av workshop har hjälpt dem att bli mera medveten om sitt välmående. Ungdomarna som svarat på dessa frågor under workshoppen har haft möjlighet att svara flera alternativ eller inget alternativ. Jag kommer även att öppna upp för hur jag kommit fram till de kategorier och teman som jag redogjort för i resultatdelen.



Figur 1: Resultatöversikt

I figuren ovanför (figur 1) har jag kategoriserat arbetets syfte och frågeställningar och sedan använt mig av de frågor som eleverna som deltagit på workshopparna besvarat, som underkategorier. Till sist har jag valt teman som förhåller sig till tidigare forskning och den teoretiska referensramen.

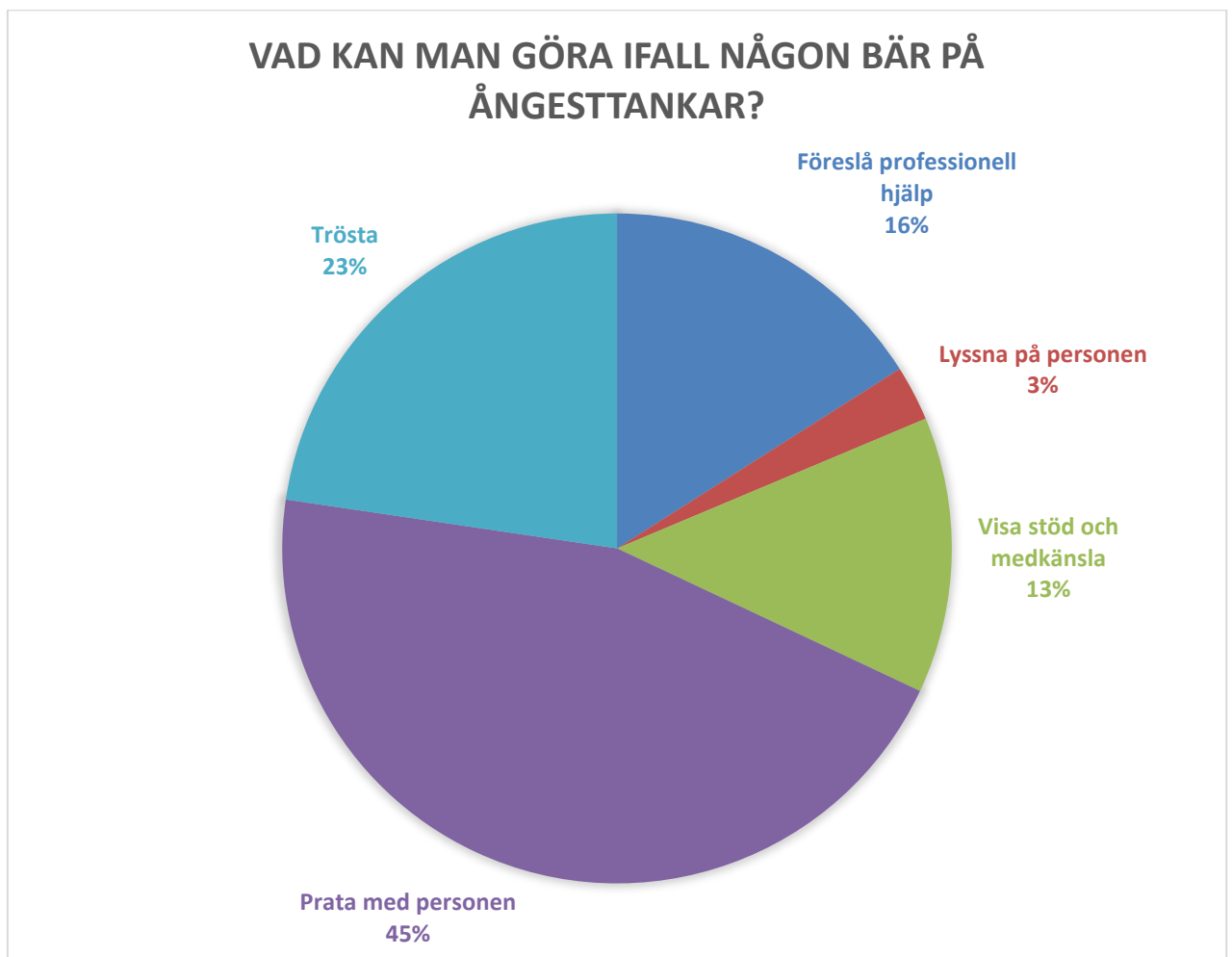
7.1 Tankar kring att möta och hantera ångesttankar



Figur 2: Tankar kring att möta egen ångesttankar (n=75).

I denna frågeställning fick eleverna kort utforma ett eget svar. Jag har kategoriserat elevernas svar i fyra olika typer av kategorier. Till denna frågeställning har jag bearbetat totalt 75 svar från eleverna. 40% (n = 30) av svaren från eleverna som deltog, svarade att de skulle vända sig till någon närstående för att tala om sina problem (se Figur 1). Dessa

personer visade sig främst vara kompisar men också vårdnadshavare, syskon och personal på skolan. 29% (n = 22) svarade professionell hjälp som stöd mot ångesttankar och detta kunde handla om terapi, skolkuratorn eller krisarbetare. 25% (n = 19) av eleverna tyckte att man kunde distrahera sig med något som får en att må bättre och det kunde handla om att ägna sig åt ett fritidsintresse, lyssna på musik, kolla på film eller serier, motionera och umgås med vänner eller familj. Exempel på citat från elever är: ”Distrahera sig själv eller tala med någon som man litar på” och ”prata med någon eller gå i terapi om det är allvarligt”. 6% (n = 4) av eleverna svarade att man kan gråta för att få utlopp för sina ångesttankar.



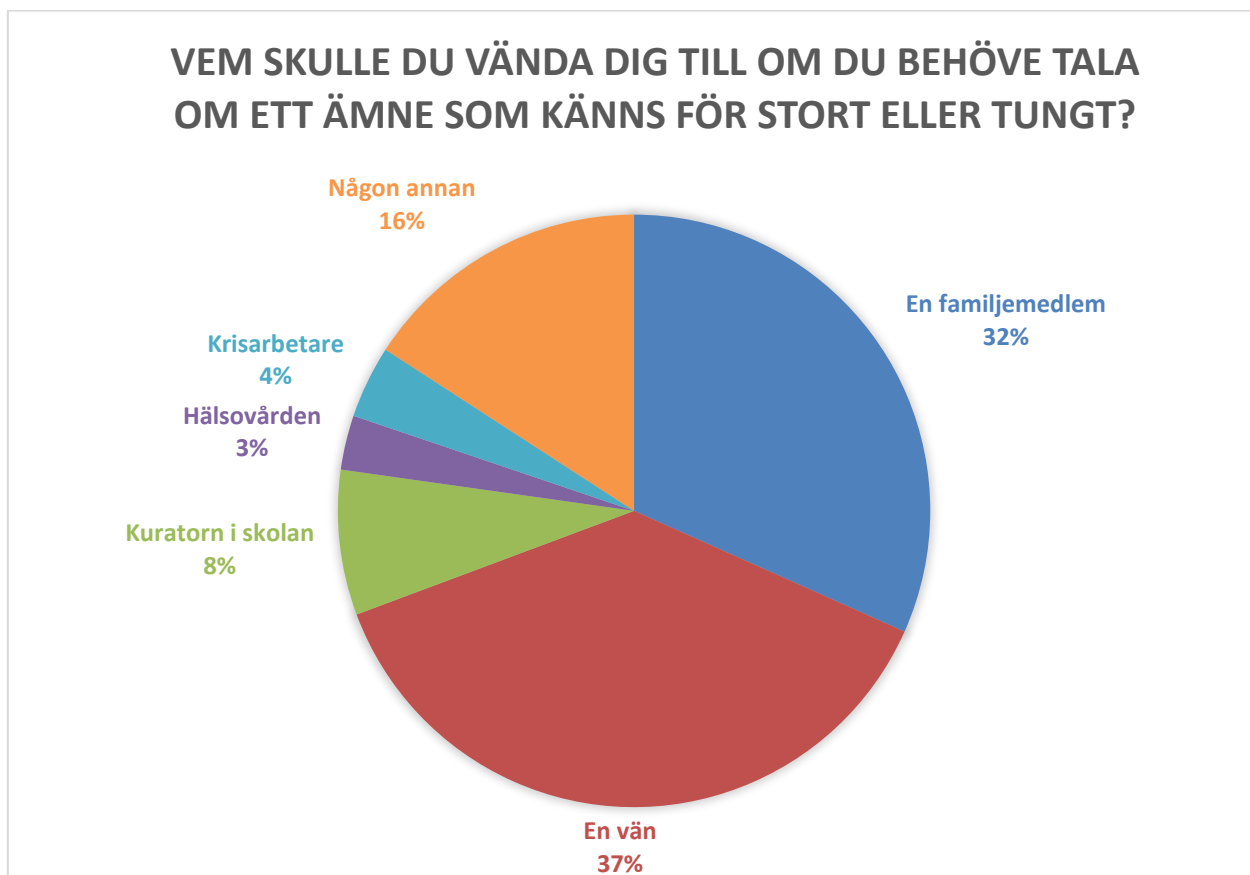
Figur 3: Tankar kring att hjälpa andra med ångesttankar (n=76).

I denna frågeställning fick eleverna kort utforma egna svar hur de går till väga när någon annan bär på ångesttankar. Jag har kategoriserat olika typer av svar i fem olika typer av svarsalternativ. Till denna frågeställning har jag bearbetat totalt 76 svar från elever. När

eleverna fick frågan ”Vad kan man göra ifall någon bär på ångesttankar”, svarade 45% (n = 34) av eleverna att man skulle prata med denna person (se figur 2). 23% (n = 17) av eleverna tyckte att man skulle försöka trösta personen som bär på ångesttankar och försöka få personen att må bättre eller tänka på annat. 16% (n = 13) av eleverna svarade att man skulle föreslå att personen med ångesttankar skulle söka professionell hjälp i form av terapi, prata med skolkuratoren eller krisarbetare. 13% (n = 10) av eleverna svarade att de skulle visa stöd och medkänsla till personen i fråga och 3% (n = 2) av eleverna svarade att de skulle lyssna på personen. Flera elever hade bidragit med svar till flera av tidigare nämnda alternativen. Ett exempel på ett sådant citat från en workshop är en grupp elever som svarat: ”Prata med personen som bär på ångesttankar och sedan föreslå att hen pratar med någon professionell”.

När ungdomarna fick frågades hur de möter och hanterar egna ångesttankar var det mest populära svaret att prata med någon, vare sig det handlar om en själv eller någon annan som bär på ångesttankar. Flera menade att de skulle söka professionell hjälp ifall de bär på ett ämna som känns för stort för en men som jag nämnde tidigare i texten, att ha åtminstone en person som lyssnar på ens dilemma gör stor skillnad vare sig det handlar om en vän, familjemedlem eller någon annan. För flera av ungdomarna var återhämtning och distraktion en stor del för att möta och hantera ångest. Detta kan återspeglas på inbörden att känna sig själv och sina resurser och fokusera på vad som tillbringar glädje i sitt liv och lägga fokus på det när man upplever svårare perioder.

7.2 Tankar kring samtalsstöd



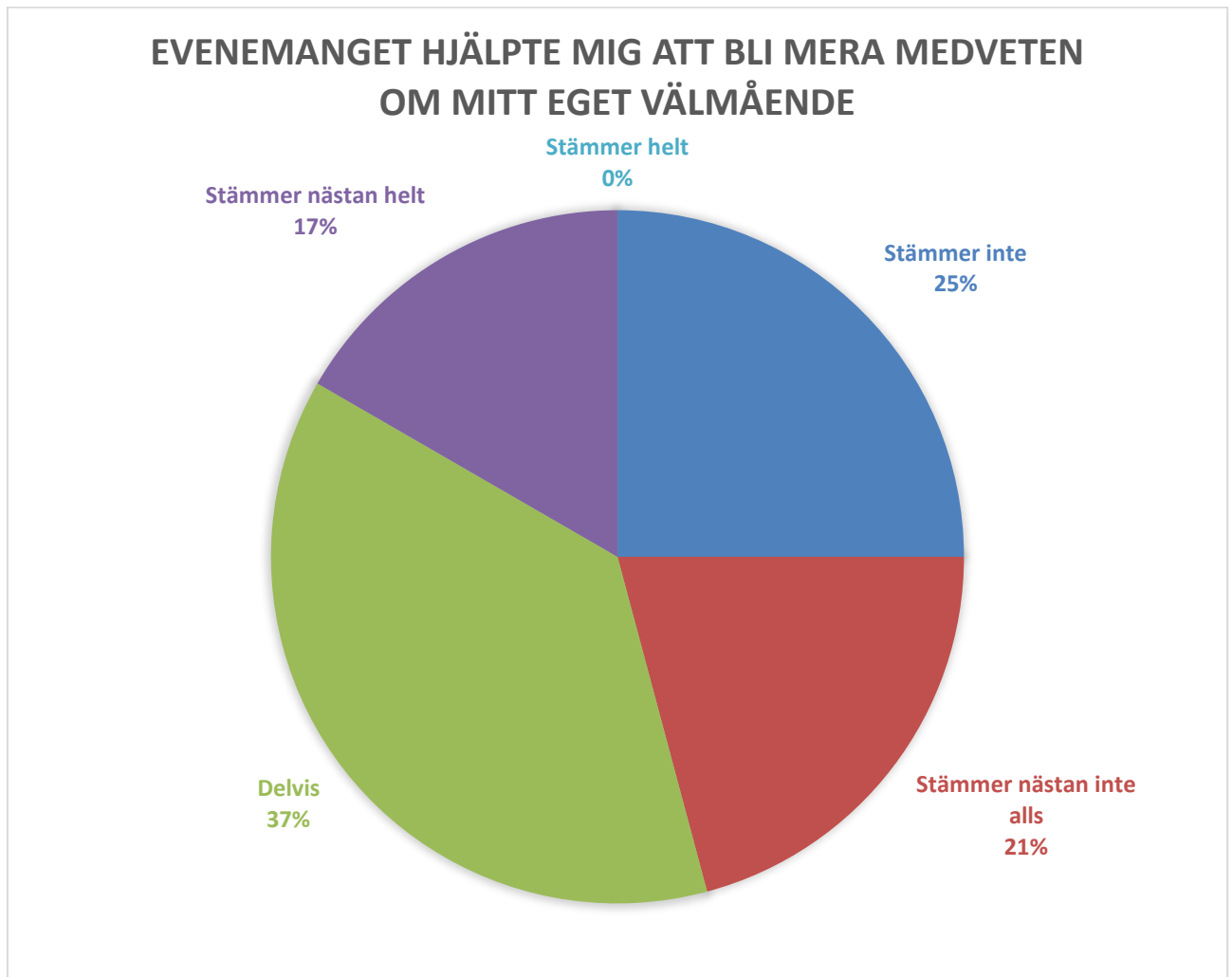
Figur 4: Tankar kring vem man vänder sig ifall man bär på ångesttankar (n=101).

I denna frågeställning skulle eleverna individuellt svara på vem de skulle vända sig till ifall de behöver tala om ett ämne som känns för stort eller för tungt (se figur 3). Även i denna frågeställning fick eleverna möjligheten att välja flera alternativ. Till denna frågeställning har jag totalt bearbetat 101 svar från eleverna. I denna fråga väljer eleverna att vända sig främst till en vän eller familjemedlem, där 37% (n = 37) svarade att de skulle vända sig till en vän och 32% (n = 32) svarade en familjemedlem på frågeställningen. 16% (n = 16) svarade någon annan än de givna alternativen och 8% (n = 8) valde kuratorn på skolan. Endast 4% (n = 4) valde krisarbetare och 3% (n = 3) hälsovården.

En lägre andel av ungdomarna svarade att de skulle söka professionell hjälp som till exempel en kurator på skolan, hälsovårdare eller krisarbetare, vilket kan innebära att en förbättring av elevhälsan behöver ske för att gynna ungdomars psykiska hälsa genom att

informera och utbilda dem hur de kan hantera sina negativa känslor och vart de kan uppsöka professionell hjälp.

7.3 Tankar kring evenemangets syfte att bli mera medveten om sitt välmående



Figur 5: Tankar kring evenemangets syfte att bli mera medveten om sitt välmående (n= 24)

Likt den föregående frågeställningen fick eleverna också på denna frågeställning svara individuellt. Denna gång skulle eleverna betygsätta evenemanget ifall de hjälpte dem att bli mera medveten om deras välmående (se figur 4). Till denna frågeställning fick jag bara tillgång till svaren från en klass och har därför endast bearbetat 24 svar från elever.

37% (n = 9) av klassen tyckte att evenemanget delvis hjälpte dem att bli mera medvetna om sitt eget välmående, medan ingen i klassen tyckte att påståendet ovan stämde helt. 25% (n = 6) av klassen håller in med om påståendet, 21% (n = 5) tyckte att evenemanget nästan inte alls påverkade dem att bli mera medveten om sitt välmående och 17% (n = 4) tyckte att påståendet nästan stämmer helt.

De flesta av ungdomarna som deltog tyckte att evenemanget delvis hjälpte dem att bli mera medveten om sitt eget välmående. Skolväsendet ansvarar för att hjälpa barn och unga att stärka sina egna resurser och färdigheter för att möta och hantera psykisk ohälsa och ångest. Detta evenemang är ett exempel på ett delaktighetsfrämjande arbetssätt där man för en aktiv dialog om psykisk hälsa som är både fostrande och förebyggande då ungdomarna upplever ångesttankar.

7.4 Sammanfattning av resultaten

När ungdomarna frågades hur de går till väga ifall de bär på ångesttankar, hade 40% av 75 svar som samlats in, svarat att tala med någon som det viktigaste för att möta ångesttankar. Många hade även svarat att söka professionell hjälp och distrahera sig med något som får en att må bättre, för att möta egna ångesttankar. I frågan ”Vad kan man göra ifall någon annan bär på ångesttankar” hade den största delen av svaren som samlats in från eleverna, svarat att man ska prata med personen (45% av 75 svar). Många av eleverna som deltog tyckte även att man skulle försöka att trösta, föreslå att personen söker professionell hjälp och att visa stöd och medkänsla, ifall någon bär på ångesttankar. När eleverna fick fråga vart de vänder sig ifall de behöver tala om ett ämne som känns för stort eller för tungt, var de två största svaren en vän med 37% eller en familjemedlem med 32%, av totalt 101 insamlade svar. Till sist fick eleverna frågan ifall evenemanget hjälpte eleverna att bli mera medvetna om sitt välmående, där det endast samlades in 24 svar. 37% av eleverna svarade att det delvis hjälpte medan 25% svarade att det inte alls hjälpte.

8 DISKUSSION

I detta kapitel ingår både en metod- och en resultatdiskussion. I metoddiskussionen kommer jag att ta upp både positiva och negativa aspekter med mitt metodval. I metoddiskussionen tar jag även ställning till urval, innehåll, begränsning och kvalitet. I

resultatdelen sammanfattas arbetets resultat och ställs i relation till arbetets syfte och frågeställningar. Resultatet kommer även att diskuteras i förhållande till den tidigare forskningen och den teoretiska referensramen.

8.1 Metoddiskussion

Metoden som jag använde mig av till detta arbete är en dokumentstudie. Orsaken till att jag valde att göra detta arbete enligt en kvalitativ metod, var för att jag skulle bearbeta ungdomars enskilda tankar, upplevelser och förhållanden till psykisk hälsa. Den kvalitativa metoden kan kännetecknas till en viss närhet till forskningsobjektet och jag har på ett empatiskt vis mött ungdomarnas tankar och svar, vilket är nödvändigt för att förstå situationen som de befinner sig i.

Jag tycker att dokumentstudie i detta fall var en passande metod eftersom materialet från workshopparna som analyserades ska ge en fullständig bild av vad som studeras och uppmärksammas från flera olika synvinklar kring i detta fall ungdomarnas upplevelser kring psykisk hälsa. Jag har även haft möjlighet att från det insamlade materialet kunnat ta med hela citat från ungdomarnas egna tankar och svar vilket gör min resultatdel mera levande och svårare att göra egna tolkningar. Materialet som skickades till mig var också begränsat till tre tillfällen och det var därför lätt för mig att avgränsa.

Negativa aspekter med analys av det redan insamlade materialet, var att det inte fanns möjligheter att ställa följdfrågor eller tillägsfrågor till respondenterna. Jag upplevde att många av respondenternas svar var mycket kortfattade och en stor andel som inte valt att svara alls eller slickat in oseriösa svar, vilket i sin tur gjort att validiteten i min resultatdel lidit då även materialet var betydligt begränsat. Jag tror det skulle vara intressant att få ställa följdfrågor eller hjälpa vissa av ungdomarna att eventuellt sätta ord på sina tankar, ifall jag samlat in material i form av en intervju.

8.2 Resultatdiskussion

Frågeställningar som jag förde till detta arbete är att ta reda på vad ungdomar har för tankar kring att möta och hantera ångest och vart de vänder sig till vid behov av

samtalsstöd. Arbetets syfte var att redogöra för hur man kan stödja ungdomars psykiska hälsa genom delaktighetsfrämjande arbete.

I resultatdelen i mitt arbete kom det fram att de flesta ungdomarna känner att de vill prata med någon ifall de själva bär på ångesttankar. En kommentar från ungdomarna är ”Distrahera sig själv eller tala med någon som man litar på”. Flera andra ungdomar tyckte även att det var en bra idé att distrahera sig själv med något som får en att må bättre eller att söka professionell hjälp. Även ifall det är någon annan som bär på ångesttankar tyckte de flesta ungdomarna att man skulle försöka att prata med personen. Många ungdomar tyckte även att man skulle försöka trösta eller föreslå att personen söker professionell hjälp. ”Prata med personen som bär på ångesttankar och sedan föreslå att hen pratar med någon professionell” svarade ett par ungdomar när de fick frågan hur de skulle gå till väga ifall någon bär på ångesttankar.

När ungdomarna fick frågan vart de vänder sig ifall de behöver prata om ett ämne som känns för stort eller tungt svarad de flesta att de antingen vänder sig till en vän eller en familjemedlem. Enligt Ungdomsbarometerns mätning visade det sig att finska ungdomar känner sig mest integrerade i familjen av olika sociala enheter, där mer än 90 procent av ungdomar känner att de i en ganska hög grad är integrerade i familjen. Efter familjen kommer vänskretsen enligt finska ungdomar, där ungefär hälften känner sig till en mycket hög grad integrerade i vänskretsen och ungefär nio av tio ungdomar känner sig mycket integrerade. (Ungdomsbarometern, 2015)

Ungdomarna tyckte inte att evenemanget hade någon större inverkan på deras medvetenhet om sitt eget välmående. Hur kan man då stödja ungdomars hälsa genom delaktighetsfrämjande arbete? Hellström et al (2020) menar att ökad psykisk ohälsa bland ungdomar kan bero på en bristande förmåga att känna till och söka hjälp då en upplever psykisk hälsa. Enligt resultaten i detta arbete söker sig ungdomarna allra helst till vänskretsen eller familjen då de är vid behov av samtalsstöd, men det är kanske inte en möjlighet för alla då man till exempel vaken är integrerad i olika sociala enheter som familjen eller en vänskrets. Enligt THLs enkät om Hälsa i skolan upplever allt flera ungdomar att de är ensammare än tidigare års mätningar. Alla har alltså inte möjligheten eller tillgång till samtalsstöd via familjen eller vänner och därför är det viktigt att genom satsningar på

insatser som jobbar förebyggande för att hjälpa ungdomar att känna till och hantera psykisk ohälsa. Insatser som erbjuder ungdomarna med verktyg och kunskap för att hantera psykisk ohälsa. Alla vuxna med barn och ungdomar i sin närhet behöver ha kunskap om psykisk hälsa och hur man handskas med ångesttankar. Många ungdomar känner sig osäkra vart de ska vända sig till ifall de mår dåligt och detta är möjligtvis ett tecken på att elevhälsan behöver förbättras och andra vuxna som arbetar med barn behöver utbildas. (Hellström et al 2020)

8.3 Resultat i förhållande till tidigare forskning

Enkäten hälsa i skolan 2021 som gjordes av THL, är tidigare forskning med ett stort samband med detta arbete. I enkäten ställdes det frågor som inte direkt är jämförbara till detta arbete, men ett samband finns till detta arbetes frågeställningar. Datainsamlingen från enkäten visade på att en stor del av barn och unga är nöjda med sitt liv, en uppfattning som även jag fick då jag granskade elevernas svar från workshopparna då de delade med sig av sina verktyg och strategier för att främja sin psykiska hälsa. I arbetets slutskede kunde jag konstatera att detta arbete även lämpar sig för andra som berörs av ämnet som till exempel vårdnadshavare eller andra som arbetar med att stödja målgruppen ungdomar och kan genom detta arbete öka förståelsen för psykisk hälsa bland ungdomar och hur man främjar den.

Hellström et al (2020) skriver om främjande av psykisk hälsa bland unga och antyder på att ökad psykisk ohälsa bland unga beror på ungdomar ibland saknar förmågan att känna till och hantera psykisk ohälsa och inte alltid vet vart de ska vända sig ifall de mår dåligt och hur till exempel en förbättring av elevhälsan skulle kunna gynna ungdomars psykiska hälsa. Detta är intressant med samband till resultatdelen till mitt arbete då de allra flesta ungdomarna som deltog i workshopen svarade att de antingen vänder sig till en familjemedlem eller en vän ifall de behöver samtalsstöd, i stället för till exempel skolhälsovården, en krisarbetare eller annan professionell hjälp.

För att stärka ungdomars psykisk hälsa behöver samhället satsa på utvecklande av tjänster och jobba förebyggande. Evenemanget som ungdomarna deltog i, kan ses som ett evenemang i förebyggande syfte, då de flesta svarade att evenemanget delvis hjälpte dem att

bli mera medveten om sitt eget välmående. Elevernas populäraste approach till att möta och hantera ångesttankar var att prata om saken och detta är även något som organisationen Mieli uppmuntrar ungdomar till att göra. Att ha någon som lyssnar på en kan göra stor skillnad och därför behöver tröskeln sänkas för ungdomar att dela med sig om bekymmer i vardagen, vare sig det handlar om att prata med familj, vänner skolan osv. (Mieli, 2022)

När ungdomarna fick frågan vart de vänder sig ifall de behöver prata om ett ämne som känns för stort eller tungt svarad de flesta att de antingen vänder sig till en vän eller en familjemedlem. Enligt Ungdomsbarometerns mätning visade det sig att finska ungdomar känner sig mest integrerade i familjen av olika sociala enheter, där mer än 90 procent av ungdomar känner att de i en ganska hög grad är integrerade i familjen. Efter familjen kommer vänskretsen enligt finska ungdomar, där ungefär hälften känner sig till en mycket hög grad integrerade i vänskretsen och ungefär nio av tio ungdomar känner sig mycket integrerade. (Ungdomsbarometern, 2015)

8.4 Resultat i förhållande till den teoretiska referensramen

För att uppleva välbefinnande och god psykisk hälsa, behöver en även känna delaktighet och gemenskap. Det är genom delaktighet och delaktighetsfrämjande arbetssätt, som evenemanget som Krisjouren anordnade, som ungdomar får möjligheten att få sin röst hörd. Ungdomarna som deltog i evenemanget är dessutom minderåriga och går därför miste om medborgerliga rättigheter som att rösta i val och därför är det viktigt att göra deras röster hörda på andra vis. Delaktighet är något som behövs för ungdomar för att de ska finna samtalsstöd hos grupper som till exempel en kompiskrets och för att känna delaktighet behövs en ömsesidig växelverkan ske mellan mins två individer. Ungdomar som är med i en gemenskap ansvarar också för andra individer i gemenskapen och ifall man förväntar sig att ta emot samtalsstöd är det också viktigt att kunna erbjuda samtalsstöd till dem som behöver det i gemenskapen.

8.5 Slutsatser

Resultatdelen i detta arbete visar tydligt på att ungdomarna som deltog i workshoppen, föredrar att söka sig till vänskapskretsen eller familjen över professionell hjälp, då de är vid behov att hantera ångesttankar. Enligt tidigare forskning är en stor del av ungdomar i dag nöjda med sin tillvaro men allt flera ungdomar känner sig ensamma än tidigare enligt THLs Hälsa i skolan 2021 enkät. Detta kan vara problematisk då resultaten i detta arbete visar på att ungdomar helst söker sig till vänskapskretsen och familjen då de är i behov av samtalsstöd. En orsak varför en ökning av psykisk ohälsa bland ungdomar sker kan bland annat vara ungdomars bristande förmåga att känna till psykisk ohälsa och att i sin tur veta vart en ska vända sig för att få hjälp. Krisjouren för unga är en organisation som jobbar för att erbjuda ungdomar med verktyg för att handskas med ångesttankar och för att sänka tröskeln för ungdomar att söka hjälp. De workshoppar som Krisjouren för unga erbjudit ungdomarna är ett delaktighetsfrämjande evenemang som öppnar upp ämnet psykisk ohälsa och ger ungdomar möjlighet att dela med sig om sina tankar om ett ämne som berör dem själva. Vårt samhälle behöver evenemang som dessa och utveckling av andra tjänster som jobbar förebyggande för att erbjuda ungdomar verktyg för att handskas med ångesttankar och på så sätt främja samhällets välmående.

KÄLLOR

Denscombe, Martyn. 2009. Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna. Studentlitteratur AB, Lund.

Hellström, L., & Beckman, L. (2020). Att främja hälsa och förebygga ohälsa bland ungdomar: En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser, Tillgänglig: <http://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1508507/FULL-TEXT01.pdf> Hämtad 25.10.2022

Helsinkimissio, 2021, Krisjouren för unga, Tillgänglig: <https://www.helsinkimissio.fi/> Hämtad 15.10.2021

Henricson, M. 2012. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M., 2017, Vetenskaplig teori och metod – Från idé till examination inom omvårdnad, Lund, Studentlitteratur.

Holme, I. M. & Solvang, B. K. 1997. Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Houghton, S, Marais, I, Hunter, SC, Carroll, A, Lawrence, D & Tan, C 2021, 'Loneliness in adolescence: a Rasch analysis of the Perth A-loneness scale', Quality of Life Research, vol. 30, no. 2, pp. 589–601, Tillgänglig: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=5&sid=a0a7812b-8a4d-4ef6-9ee1-dce10dcca49b%40re-dis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=148753984> Hämtad 30.11.2021.

- Jacobsen, D. I. & Järvå, H. 2007. Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Lund: Studentlitteratur.
- Kelly, M. and Coughlan, B. (2019) 'A theory of youth mental health recovery from a parental perspective', *Child & Adolescent Mental Health*, 24(2), pp. 161–169. doi: 10.1111/camh.12300.
- Molin, M. 2004. Att vara i särklass: Om delaktighet och utanförskap i gymnasiesärskolan. Linköping: Linköpings universitet.
- Molin, M., Gustavsson, A. & Hermansson, H. 2008. Meningsskapande och delaktighet: Om vår tids socialpedagogik. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.
- Ungdomsbarometern, 2015. Sammandrag. Tillgänglig: https://tietoanuoarista.fi/wp-content/uploads/2017/01/Ungdomsbarometern_2015_web_170117.pdf Hämtad: 27.9.2022
- Serván-Mori, E. et al. 2021. Prevalence of Depression and Generalized Anxiety Disorder Among Mexican Indigenous Adolescents and Young Adults: Challenges for Healthcare, *Child Psychiatry & Human Development*, 52(1), pp. 179–189.
- Social och hälsovårdsministeriet, 2020. Deltagande och delaktighet, Del 1, utgångspunkterna för delaktighet i den nationella barnstrategin. Tillgänglig: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162406/STM_2020_29_rap.pdf Hämtad: 10.10.2022.
- Surakka, J. & Hyypä, M. T. 2012. Social delaktighet. Helsingfors: Arcada.
- THL, 2020, Barns och ungas psykiska hälsa. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/nationell-strategi-for-psykisk-halsa-2020-2030/barns-och-ungas-psykiska-halsa> Hämtad: 21.10.2021
- THL, 2021, Välbefinnandet bland barn och unga - Enkäten Hälsa i skolan Tillgänglig: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143326/V%c3%a4lbefinnandet%20bland%20barn%20och%20unga%20->

[%20Enk%c3%a4ten%20H%c3%a4lsa%20i%20sko-
lan%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#) Hämtad: 27.10.2022.

Tjersland, O. A., Engen, G., Jansen, U. & Lindelöf, I. 2011. Allianser: Värderingar, teorier och metoder i socialt arbete. Lund: Studentlitteratur.

WHO, 2017, Child and adolescent mental health, Tillgänglig: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/areas-of-work/child-and-adolescent-mental-health>. Hämtad 1.11.2021

Wahlbeck, K, HBL, Experter slår larm om finländarnas psykisk hälsa, Tillgänglig: [Experter slår larm om finländarnas psykiska hälsa \(hbl.fi\)](#) Hämtad 1.10.2022

Fleming, J. (2013) 'Young People's Participation - Where Next?', Children & Society Tillgänglig <https://web-s-ebscohost-com.ezproxy.ar-cada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=98ca417d-0ff6-48d8-8ada-43490c521cd0%40redis> Hämtad: 9.1.2023

