

# Olika sätt som motiverar unga vuxna till att söka hjälp mot psykisk ohälsa

## En kvalitativ litteraturstudie

Kalle von Koskull & Ronja Troberg

Lärdomsprov

Sjukskötare

2023

# Lärdomsprov

Kalle von Koskull & Ronja Troberg

Olika sätt som motiverar unga vuxna till att söka hjälp mot psykisk ohälsa – En kvalitativ litteraturstudie

Yrkeshögskolan Arcada: Sjukskötare, 2020

## Identifikationsnummer:

9051, 9052

## Uppdragsgivare:

Psykosociala förbundet

## Sammandrag:

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka attityder kring psykisk ohälsa bland unga vuxna och deras hjälpsökning. Studien redogör för vilka faktorer som motiverar unga vuxna att söka hjälp. Forskningsfrågan för arbetet är "Vad motiverar unga vuxna till att söka hjälp för psykisk ohälsa?" Analysen utgår från den teleologiska teorin, även kallad Maslow-Frankl-teorin. Denna teori betraktar hälsa utifrån individens vilja och motivation för livet. Teorin utgår även från att individen själv måst ha en vilja och därmed ha en mening för livet. För att få en mer socioekonomisk synvinkel på ämnet och därigenom uppnå en bredare och mer omfattande förståelse genomförs denna studie som en litteraturöversikt. Resultaten visar att kunskap om psykisk hälsa och psykiska sjukdomar, lätt tillgänglighet av mentalvårdstjänster samt god erfarenhet av tidigare vårdtjänster motiverar unga vuxna att söka hjälp. Resultaten visar att det finns bristfällig kunskap över psykisk ohälsa samt psykiska sjukdomar. Information om psykisk hälsa bör finnas tillgängligt på internet, och därtill information om hur och vart man kan söka hjälp för psykiska problem. Det som underlättar hjälpsökning enligt resultatet är att hjälpen är lätt att komma åt och att närstående uppmuntrar en till att söka hjälp.

## Nyckelord:

Unga vuxna, psykisk ohälsa, lågtröskelservice, stigma, Psykosociala förbundet.

## Degree Thesis

Kalle von Koskull & Ronja Troberg

Different ways that motivate young adults to seek help against mental illness – A qualitative literature study

Arcada University of Applied Sciences: Nurse, 2020.

**Identification number:**

9051, 9052

**Commissioned by:**

Psykosociala förbundet

**Abstract:**

The purpose of this thesis is to examine attitudes towards mental health among young adults and their help-seeking behavior. The study outlines the factors that motivate young adults to seek assistance. The research question for this work is, "What motivates young adults to seek help for mental health issues?" The analysis is based on the teleological theory, also known as the Maslow-Frankl theory. This theory views health through the lens of an individual's will and motivation for life. The theory also emphasizes that the individual must have a will and thus a sense of purpose in life. To gain a more socio-economic perspective on the topic and thereby achieve a broader and more comprehensive understanding, this study is conducted as a literature review. The results show that knowledge about mental health and mental illnesses, easy access to mental healthcare services, and positive prior experiences with healthcare services motivate young adults to seek help. The results indicate inadequate knowledge about mental health and mental illnesses. There should be information about mental health on the internet, and where and how to seek help for mental health problems. The results show that easy access to help and encouragement from next of kins motivates to seek help.

**Keywords:**

Young adults, Mental health issues, Low-threshold-service, Stigma, Psykosociala förbundet

# Opinnäyte

Kalle von Koskull & Ronja Troberg

Tavat, jotka motivoivat nuoria aikuisia hakemaan apua mielenterveysongelmiin – Kvalitatiivinen kirjallisuuskatsaus

Yrkeshögskolan Arcada: Sairaanhoidaja, 2020

## Tunnistenumero:

9051, 9052

## Toimeksiantaja:

Psykosociala förbundet

## Tiivistelmä:

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia asenteita nuorten aikuisten keskuudessa mielenterveyttä kohtaan ja heidän avunhakukäyttäytymistään. Tutkimus hahmottelee tekijöitä, jotka motivoivat nuoria aikuisia hakemaan apua. Tutkimuskysymys tähän työhön on, "Mikä motivoi nuoria aikuisia hakemaan apua mielenterveysongelmiin?" Analyysi perustuu teleologiseen teoriaan, joka tunnetaan myös nimellä Maslow-Frankl-teoria. Tämä teoria tarkastelee terveyttä yksilön tahdon ja motivaation näkökulmasta. Teoria korostaa myös yksilön omaa tahtoa ja siten elämän merkitystä. Saadaksemme laajemman ja kattavamman ymmärryksen aiheesta ja ottaaksemme huomioon sosioekonomisemman näkökulman, toteutetaan tutkimus kirjallisuuskatsauksena. Tulokset osoittavat, että tieto mielenterveydestä ja psyykkisistä sairauksista, helppo pääsy mielenterveydenhuoltoon sekä positiiviset aikaisemmat kokemukset terveydenhuolto- palveluista motivoivat nuoria aikuisia hakemaan apua. Tulokset osoittavat, että mielenterveydestä ja psyykkisistä sairauksista on riittämätöntä tietoa. Internetissä tulisi olla riittävästi tietoa mielenterveydestä, sekä mistä ja miten hakea apua mielenterveysongelmiin. Tulokset näyttävät, että mielenterveyspalveluiden helppo saatavuus ja lähiomaisten kannustus helpottaa avun hakemista.

## Avainsanat:

Nuoret aikuiset, Mielenterveysongelmat, Matalan kynnyksen palvelut, Stigma, Psykosociala förbundet

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>4</b>
2.1	Psykisk hälsa & ohälsa	5
2.1.1	Affektiva störningar	5
2.1.2	Ångestsyndrom	6
2.2	Lagstiftning	6
2.3	Nationell strategi för psykisk hälsa	7
<b>3</b>	<b>Tidigare forskning om psykisk ohälsa i Finland</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Syfte och frågeställning</b>	<b>10</b>
4.1	Arbetslivsrelevans & avgränsning	10
<b>5</b>	<b>Teoretisk referensram</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Metod</b>	<b>12</b>
6.1	Datansamlingsmetod	12
6.2	Urvalskriterier för material	13
6.3	Analysmetod	14
6.4	Tillförlitlighet	15
<b>7</b>	<b>Etiska överväganden</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>Resultat</b>	<b>16</b>
8.1	Lätt tillgänglighet	17
8.2	Information & kunskap	18
8.3	Stöd & erfarenhet	19
<b>9</b>	<b>Diskussion</b>	<b>20</b>
9.1	Resultatdiskussion	20
9.2	Metoddiskussion	23
9.3	Vidare forskning & användbarhet	25
	<b>Källor</b>	<b>26</b>
	<b>Bilagor</b>	<b>30</b>

# 1 Inledning

Detta lärdomsprov kommer att undersöka vad man kan göra för att underlätta hjälpsökande för unga vuxna med psykisk ohälsa. Problem kring psykisk ohälsa är aktuellt och har under senaste åren ökat i grym takt och är därför viktigt ämne att studera. Idén med detta lärdomsprov är att göra en kartläggande studie om hur man kan möjliggöra en lägre tröskel till att söka hjälp för psykisk ohälsa samt sprida medvetenhet.

Enligt en analys gjord av OECD och den Europeiska unionen (2018) lider nästan en femtedel av finländarna av någon form av psykiska problem. Enligt en undersökning gjord av Kela (2022), är psykiska störningar den mest dominerande orsaken till att personer inom åldersgruppen 16–34 år ansöker om sjukdagpenning. Detta är alarmerande, och kan i sin tur påverka på arbetsplatsernas arbetskraft. I sin tur skriver Räsänen (2020) i KD-lehti att det inte finns tillräckligt med tjänster inom primärvården för personer som behöver hjälp för psykisk ohälsa. I stället hamnar dessa personer till specialsjukvården där det kan ta en lång tid innan man får hjälp på grund av de långa väntetiderna. Dessutom kan det finnas olika orsaker till att personer inte söker sig till dessa tjänster. Dessa orsaker kan vara bland annat stigmatisering, kostnadsfråga eller tillgänglighet (Pöntinen, 2018).

# 2 Bakgrund

I detta kapitel behandlas bakgrunden för arbetet. Här redogörs för hur mentalvården i Finland är organiserat, en sammanfattning om Finlands hälso- och sjukvårdslag samt mentalvårdslag, och information om affektiva störningar och ångestsyndrom. Psykiska störningarna är avgränsat till affektiva störningar och ångestsyndrom, eftersom de är de vanligaste förekommande psykiska störningar, och det vore för mycket information att gå igenom varenda psykisk sjukdom. Dessutom redogörs det kort om den nationella strategin för psykisk ohälsa som pågår från år 2020 till 2030.

## 2.1 Psykisk hälsa & ohälsa

Människans psykiska hälsa spelar en centrerad roll i människans identitet och välbefinnande. Man kan ta hand om sin psykiska hälsa och stärka den med en hälsosam livsstil. En hälsosam livsstil bör uppehållas genom livet för ett gott och hälsosamt sinne. Genom livet påverkar olika händelser oss som människor, vem vi är, vad vi tänker och hur vi ser på saker. Allt som händer runt dig är en faktor i välmående av din psykiska hälsa. (WHO, 2022)

Det är inte ovanligt att människans psykiska hälsa lider under vissa tidsperioder. Orsakande faktorer kan vara stora förändringar i individens liv, till exempel slut på förhållande, sparken från jobbet eller flytt till ett nytt område. Trots att miljön har en stor roll hos människans psykiska välbefinnande, kan psykisk illamående även orsakas av en neurotisk faktor. Främsta typerna av psykisk ohälsa kommer i form av depression och ångest. (Meli, u. å.)

### 2.1.1 Affektiva störningar

Enligt THL (2019) innefattar affektiva störningar både depressionssjukdomar och bipolära sjukdomar. I artikeln framkommer att depression förekommer i olika skeden av livet och det är vanligt att sjukdomen återkommer. Enligt THL lider fem procent av befolkningen av depression årligen. Dessutom finns det olika grader av sjukdomen: lindrig, medelsvår och svår. Vanliga symptom enligt THL är nedstämdhet och oförmåga att känna välbehag. Detta kan ta sig sådana uttryck att man inte blir glad eller njuter av de saker som tidigare har gjort en på gott humör.

I Käypä hoito (2021) framgår att bipolär sjukdom är en långvarig störning i sinnesstämningen. Sjukdomen består av maniska perioder och depressiva perioder. Dessutom kan det förekomma blandade sjukdomsperioder där dessa två förekommer tätt på varandra. Under maniska perioder är personen väldigt aktiv och upphetsad, hen kan få mycket gjort och sova väldigt lite. De depressiva perioderna är vanliga depressionsperioder där det förekommer nedstämdhet. Enligt artikeln är det ungefär en procent av befolkningen som har bipolär sjukdom.

### **2.1.2 Ängestsyndrom**

Ängest är vanligt och alla känner någon form av ängest någon gång i livet. Då det är fråga om ängest kan man känna sig rädd eller känna en stark oro. Men om ängesten är kraftig kan den påverka funktionsförmågan och vardagslivet. Det finns olika typer av ängestsyndrom: panikångest, agorafobi, generaliserat ängestsyndrom och social fobi. Om man lider av panikångest har man upprepade panikattacker, där det förekommer andnöd, hjärtklappning, skakningar och känningar i bröstet. Agorafobi betyder fobi för offentliga platser. Dessa personer får därmed ängestsyndrom då de befinner sig vid platser där det finns mycket folk. Vanligtvis är detta förknippat med panikångest. Ängestsyndrom över lag behandlar agorafobi, social fobi och generaliserat ängestsyndrom. Gemensamt för dessa är kraftig ängest som förekommer kontinuerligt eller periodvis. Livskvaliteten och funktionsförmågan påverkas på ett negativt sätt på grund av ängesten. Det som skiljer sig är vad som utlöser ängesten, som till exempel vid social fobi är man rädd för sociala tillfällen. Detta leder till att man undviker sociala platser för att minska på ängesten. Dessa ängestsyndrom kan leda upp till total isolering ifall individen bestämmer sig totalt att undvika alla ångestutlösande situationer. (Käypä hoito, 2019)

Enligt den finländska psykiska sjukdomsklassifikationen ICD-10 av THL (2012) beskriver de att agorafobi, ”torgskräck”, det vill säga ängest eller rädsla för offentliga platser förekommer mera hos kvinnor än män och första symtomen dyker upp i tidig vuxenålder. Däremot understryker THL att ängest och rädsla för sociala situationer och uppmärksamhet av medmänniskor förekommer lika mycket hos kvinnor och män och kan förekomma redan i tidiga tonåren.

## **2.2 Lagstiftning**

Hälso- och sjukvårdslagen samt mentalvårdslagen förvaltas av social- och hälsovårdsministeriet. Dessa lagar reglerar mentalvårdstjänsterna och bestämmelserna om tillgången till vård i Finland. (THL, 2022)

Hälso- och sjukvårdslagens syfte är att främja och upprätthålla Finlands befolknings fysiska och psykiska hälsa samt välfärd, funktionsförmåga och sociala trygghet. Lagen strävar även efter att minska på hälsoskillnader mellan olika befolkningsgrupper och se till



att alla är likvärdiga och har lika bra möjligheter för tillgång och patientsäkerhetsvis också när de söker sig till hälso- eller sjukvård. Ökning av klientorientering inom tjänsterna och kontinuerlig förbättring av primärvårdens verksamhetsbetingelser samt att samarbeta mellan aktörerna inom branschen är bland prioriteterna. (Hälso- och sjukvårdslag, 2010/1326)

Mentalvårdslagen behandlar bland annat vad mentalvårdsarbete är, hur det går till när en patient anses behöva vård oberoende av sin egen vilja och sinnesundersökningar. I lagen beskrivs det att inom mentalvårdsarbete förebygger man och försöker bota samt lindra mentalsjukdomar samt mentala störningar. Man vill därmed se till att individernas psykiska välmående är på en bra nivå och befrämja funktionsförmågan och personlighetsutvecklingen. (Mentalvårdslag, 1990/1116)

### **2.3 Nationell strategi för psykisk hälsa**

I Finland, så som i andra västerländska länder utarbetar man strategier för psykisk hälsa. Finlands strategi pågår från år 2020–2030. Från tidigare finns det ”Planen för mentalvårds- och missbruksarbete” för åren 2009–2015 som gjordes av Mieli ry. Dessa planer och strategier behövs eftersom förbättrandet av psykisk hälsa sker på flera olika plan, och riktlinjerna hjälper till för att det ska ske förbättringar i samma riktning. Det kan vara fråga om olika beslut inom politik och utvecklingsarbete. (Vuorma et. al., 2020)

Den nationella strategin för psykisk hälsa innehåller fem följande prioriteringar: psykisk hälsa som resurs, hur barn och ungas psykiska hälsa byggs upp i vardagen, rätt till psykisk hälsa, omfattade tjänster enligt människors behov och gott ledarskap i fråga om psykisk hälsa. För att nå dessa vill man öka kompetensen inom psykisk hälsa inom arbetslivet, skolor, äldreomsorgen och även hos social- och hälsovårdspersonalen samt minska stigmatisering kring missbruk och psykisk ohälsa. För att göra tjänsterna mer omfattande vill man bland annat skapa lättillgängliga tjänster, göra det lättare att komma åt psykosociala behandlingar och integrera tjänsterna vid basnivå, primär- och specialistsjukvården. (Vuorma et al., 2020)

### 3 Tidigare forskning om psykisk ohälsa i Finland

Detta kapitel går igenom fem tidigare forskningar som handlar om psykisk ohälsa bland unga vuxna. Använda databaser är GoogleScholar, Julkari och Journal. Sökorden som använts samt kombinationerna är följande: mielenterveyshäiriöt, mielenterveysongelmat ja stigma, mielenterveysongelmat ja nuoret aikuiset, unga vuxna och hjälpsökande.

Pöntinen (2018) har gjort en avhandling som fokuserar på stigmatiseringen kring psykisk ohälsa. Studien utfördes med hjälp av Sekasin-chatten som är en nationell diskussionsplattform. I allmänhet kan kännas svårt att söka hjälp för mentala problem på grund av skam. Enligt Pöntinens forskningsresultat stereotyperar man människor med psykisk ohälsa på ett negativt sätt, vilket gör att man vill undvika att söka hjälp. Dessutom är tillgång och kostnader andra saker som påverkar hjälpsökande. Ute på landsbygden kan det vara svårare att komma åt hjälp, och kostnader kan vara ett problem för personer med lägre inkomst. I avhandlingen kommer det fram att om en person har en negativ erfarenhet av vårdtjänster, kan det leda till att förtroendet minskar och sökandet av hjälp inte blir av. Dessutom framkommer det att personer som använder negativa coping-metoder upplever högre stigma, vilket tyder på att stigma påverkar viljan att söka hjälp. Dessutom kommer det fram att en person som upplever högt stigma använder sig mer av negativa coping-metoder och har en sämre självkänsla. Negativa coping-metoder är till exempel att skära sina armar.

Eriksson och Halabya (2016) har genomfört en kvalitativ studie om hjälpsökande för psykisk illamående bland unga vuxna i Sverige. De påpekar att fastän psykisk ohälsa bland unga vuxna ökar, är inte svenskarna ensamma med det bristfälliga preventionsarbetet. Psykiska illamåendet ökar i snabb takt, så det är inte förvånansvärt att psykiska sjukdomar blir vanligare än fysiska. WHO beräknar att depression blir den ledande sjukdomen till år 2030. Eriksson och Halabya understryker att även om det finns viktig behandling tillgängligt, är vi långt från det vi söker oss till. Enligt forskningen har många unga vuxna misstro mot myndigheter och andra hjälpinsatser som baserar sig på tidigare dålig bemötande och erfarenheter att man inte får den hjälp man behöver. Även stigma om psykisk hälsa som rotat sig i 1600-talet stannar kvar och många unga vuxna känner skam och rädsla av att bli diskriminerade ifall de söker efter hjälp. Eriksson och Halabya understryker att psykiskt illamående bör betraktas som ett socialt problem, då var fjärde ung svensk

har psykiska problem, men inte vågar antingen fråga efter hjälp eller ta emot när det erbjuds. I stället är det vanligare att unga vuxna riskerar sin hälsa med att dölja sina problem och inte ta dem seriöst, som belastar både individen och samhället.

En kvalitativ forskning som har genomförts av Snellman år 2012, undersöker varför 18–27 åringar inte vill ansöka hjälp mot psykisk ohälsa. Antalet deltagaren i undersökningen är 26 personer. Oron över de ungas psykiska välmående och att de inte kommer åt den service som samhället erbjuder är ett aktuellt fenomen. Nuförtiden finns det ett system som erbjuder olika service som fungerar utmärkt för majoriteten, men detta innehåller vissa tröskelfaktorer. Kommunala tjänster har så stort utbud att individen inte vet vart hen borde söka sig. Långa vårdstigar känns jobbiga åt kunden och orsaken för ankomst måste förklaras från första början varje gång man möter en ny människa. Kunden vet inte heller alltid sina rättigheter eller skyldigheter gällande tjänster. De med mindre pengar bemöter även sådana problem som transport och kostnader för att komma åt tjänster.

En forskning gjord av Rikala (2018) undersökte vilka processer som leder till arbetsförmåga på grund av depression genom livsloppsintervjuer av unga vuxna. Synvinkelns tyngdpunkt ligger vid social ojämlikhet. Undersökningen utfördes i Finland, där deltagarna var mellan 22–34 år som drabbas av depression och som varken studerar eller arbetar. Forskningsresultatet visar att stor del av deltagarna har haft en svår barndom och väldigt lite erfarenhet från arbetslivet. Det kom fram att de typiska orsakerna till arbetslöshet är besvärlig barndom, belastning på grund av studier och arbete samt svårigheter i att få vård och basinkomst. Rikala påpekar att personen måste ha ett vårdförhållande till specialistsjukvården för att kunna söka om arbetslöshetsförmåner och att FPA ska ersätta psykoterapin. Enligt Rikala har människor som varken studerar eller arbetar svårare att komma i kontakt med specialistsjukvården, som i sin tur gör att det psykiska illamåendet förvärras. Hon menar att de som studerar eller arbetar kommer lättare till specialistsjukvården genom arbets- eller studenthälsan i jämförelse med de som enbart använder sig av den offentliga hälsovården, då det är främst privatläkaren eller arbetshälsoläkaren som skriver remisser till specialistsjukvården. Denna forskning bevisar att svårigheter att få vård och levebröd leder till att den psykiska hälsan förvärras, som i sin tur leder till att antalet arbetsförmögna ökar.

Markkula och Suvisaari (2018) har undersökt om depression har ökat hos vuxna i Finlands befolkning. I artikeln jämför de några tidigare undersökningar om depression i Finland, och på basis av dessa framkommer det att depression har ökat. Men ökningen har enbart skett hos den kvinnliga befolkningen. Markkulas och Suvisaaris undersökning bevisar dock inte vad som har orsakat ökningen, utan detta kräver fortsatta forskningar. Dessutom nämner de att det kan vara problematiskt att tolka resultat då det finns svårigheter i att mäta förekomsten av depression samt förändringar i detta. Däremot har de teorier om att ekonomin har sin del i saken, då lågkonjunktur och ekonomisk kris visar sig i bland annat arbetslöshet och problem i hushållens ekonomi, som sedan påverkar den mentala hälsan. Markkula och Suvisaari påpekar även att nuförtiden har människor mer information om depression som kan i sin tur visa ökning i undersökningarna då deltagarna vågar ta upp sina mentala problem. Varför den kvinnliga befolkningens depression har ökat kan bero på ensamstående föräldraskap och att bo ensam, då dessa har bevisats ha en koppling med depression.

## **4 Syfte och frågeställning**

Syftet med detta lärdomsprov är att identifiera olika sätt som motiverar unga vuxna att söka hjälp för psykiskt illamående.

Vår frågeställning är följande: Vad motiverar unga vuxna till att söka hjälp för psykisk ohälsa?

### **4.1 Arbetslivsrelevans & avgränsning**

Med hjälp av detta lärdomsprov vill vi komma fram med vad det är som motiverar unga vuxna från att söka hjälp och därtill vad skulle underlätta och sänka tröskeln för unga vuxna att söka hjälp. Därtill kan detta arbete vara till hjälp med att lära känna till olika tecken på psykisk ohälsa och därmed hur och var man kan söka den hjälp man behöver. Dessutom genom att man pratar mera om psykisk ohälsa minskar även stigmatiseringen. Resultaten kan hjälpa vårdpersonal att få en bättre förståelse över hur unga vuxna tänker då det kommer till deras psykiska hälsa.

Psykisk ohälsa förekommer som mest hos unga vuxna, och detta lärdomsprov kommer att behandla personer i åldern 18–29 år. Valet av åldersbegränsningen kommer från Finlands ungdomslag (1285/2016) som anser alla under 29 år som unga.

## 5 Teoretisk referensram

Detta lärdomsprov utgår från den teleologiska teorin, eller Maslow-Frankl-teorin som Colin Wilson kallar den. Det är en teori om hälsa som bygger sig på vilja och motivation, det vill säga att en individ måste ha en vilja och motivation i sitt liv. Det kan vara frågan om att ha en vilja att satsa på sin hälsa och hålla sig frisk. (Eriksson, 2018 s. 197–199)

Enligt Frankl (i Eriksson 2018 s. 197–199) måste livet ha en mening, och just detta är en individs centrala drivkraft. Frankl hamnade på koncentrationsläger, varifrån tankarna om livets mening började växa fram. Det var där han såg att om man har en vilja att leva så lever man på den mat man får. De som däremot inte ansåg att livet har en mening lät bli att äta. Under koncentrationslägren fick de alltså väldigt lite mat, så att man knappt överlevde. Man kan därmed överleva på väldigt lite mat om man så vill, men de som hade förlorat livslusten valde att strunta i maten vilket ledde till att de dog. Frankl hänvisar även till Nietzsches visdomsord: ”Den som har ett Varför att leva uthärdar nästan varje Hur”. Frankl grundade även logoterapin, med vad man försöker finna meningen med livet. Han menar att individen inte ska förvänta sig av livet, utan att vad livet förväntar sig av individen. Individen ska alltså själv uppleva sig som tillfrågad. (Eriksson, 2018 s.197–199)

Maslow (i Eriksson 2018 s. 197–199) understryker att individen har makten över sig själv, och bestämmer själv över sina beslut som kan gynna eller hindra hälsa. Maslow har en teori om maximalupplevelser, som förekommer oftast hos psykiskt friska och lyckliga individer. Dessa maximalupplevelser kräver energi, vilket tyder på att en individ måste även ha överloppsenergi. Upplevelserna är olika ögonblick i en individs liv där det förekommer kraftig lycka och extas, som gör att all oro och tvivel försvinner. (Eriksson, 2018 s. 197–199)

Det som Colin Wilson (i Eriksson 2018 s. 197–199) menar med Maslow-Frankl-teorin är att livet är en kamp, såväl för människor som för andra levande varelser. Man är tvungen att kämpa för sin tillvaro, och på så sätt kämpar man även för ens eget utvecklande och växande. Vid svåra förhållanden kan man välja att fly eller att möta utmaningarna. Han noterar även att det framkallar hälsa och höjer vitalitetsnivån då man vågar möta dessa svåra utmaningar. (Eriksson, 2018 s. 197–199)

Hur Colin Wilsons tankar om Maslow-Frankl-teorin kan kopplas till vårt arbete om psykisk ohälsa, är att individen är tvungen att våga möta sina mentala problem inom hälsan. Frankls idé om att livet måste ha en mening, kan tyda att individen måste ha en vilja att leva, och därmed en vilja att söka hjälp mot sina psykiska problem för att kunna fortsätta leva. En psykiskt frisk individ kan sedan uppleva de små lyckosakerna, eller maximalupplevelsorna som Maslow kallar dem.

## **6 Metod**

Följande kapitel behandlar metoderna för detta arbete. Kapitlet tar upp datainsamlingsmetod, urvalskriterier för arbetet samt vilken analysmetod som används.

### **6.1 Datainsamlingsmetod**

Som metod för detta arbete valdes en allmän litteraturstudie. Detta möjliggör ett exemplariskt akademiskt och aktuellt arbete där man respekterar och hänvisar till föregående arbeten som därmed kommer i goda händer och hänvisas till med god vetenskaplig praxis. Litteraturstudie anses vara lämpligt eftersom arbetet görs från en mera socioekonomisk vinkel och därmed används ett mera allmänt och kartläggande perspektiv. Arcadas LibGuides (2022) används som ett vägledande verktyg inom lärdomsprovets datainsamling och därmed har vi fokus på ett rätt genomfört datainsamling.

Fördelar med kvalitativ forskning och genom litteraturstudie är att man tar itu med information som redan finns är noggrant forskat i förhand. Genom denna arbetsmetod får man fram resultat där läsaren på en samhälls nivå får inblick i det ämne som forskas.

Kvalitativ forskningsmetod möjliggör även en mera färggrann och detaljerad infallsvinkel. (LibGuides, 2022)

Relevansen tas reda på i så tidigt skede som möjligt i datainsamlingsfasen för att undvika onödiga artiklar och tids slösande. Med hjälp av nyckelorden garanteras åtminstone någon sort av relevans i artiklarna, men med hjälp av sökord och kombinationer av dem kan man lita på att hitta de mest relevanta artiklar gällande det ämne som behandlas och den frågeställning som finns till hands.

Materialet som används i resultatet är vetenskapliga artiklar från olika databaser. Sökorden som använts koncentrerar sig på psykisk ohälsa, och sökningar har gjorts på engelska och finska. Databaser som använts är EBSCO, PubMed, Journal, BMC, Google Scholar, ScienceDirect och BMC. I Bilaga 1 tydliggörs vilka sökordskombinationer som använts i vilka databaser. Använda artiklar har valts ut genom att läsa artiklarnas rubriker och vid behov abstraktet. Vid vissa fall har hela texten lästs igenom.

## 6.2 Urvalskriterier för material

I Tabell 1 finns våra inklusions- och exklusionskriterier, det vill säga hurdana artiklar vi söker och hurdana artiklar faller utanför våra kriterier.

*Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier*

Inklusionskriterier:	Exklusionskriterier:
Åldersgrupp 18–29 år	Material som inte infaller åldersgruppen 18–29 år
Artiklar som är tillgängliga i full text	Artiklar som inte är tillgängliga i full text
Högst 15 år gamla artiklar dvs. Max från 2007	Artiklar äldre än 15 år
Språk: svenska, finska, engelska	Annat språk än finska, engelska, svenska

Forskningar gjorda inom i-länder	Forskningar gjorda inom u-länder
Artiklar som behandlar unga vuxnas psykiska ohälsa samt lågtröskelservice	Artiklar som inte behandlar psykisk ohälsa och lågtröskelservice

### 6.3 Analysmetod

För att bearbeta artiklarna vi har valt kommer vi att använda oss av en kvalitativ analysmetod med induktiv ansats. Patel och Davidson (2019) berättar att denna metod är bra då man vill få ett djupare förståelse om ett ämne. De rekommenderar att föra en dagbok där man skriver ned sina tankar som kommer upp under processen. Kvalitativ bearbetning är tids- och arbetskrävande, då texterna som läses är omfattande och de bör läsas igenom flertals gånger. Eftersom det inte finns ett visst tillvägagångssätt för hur man ska bearbeta kvalitativt, påminner Patel och Davidson om att man ska i rapporter framföra hur man har gått till väga då man har bearbetat texterna och kommit fram till resultaten.

Då man gör en kvalitativ innehållsanalys, ska man enligt SBU (2017) läsa sitt material flera gånger om för att kunna känna igen meningsenheter som ska kodas. Därefter ska meningsenheternas likheter och skillnader identifieras och därmed läggas i olika kategorier. SBU påpekar även att en text som ska analyseras får inte lämnas bort för att den inte passar in i någon kategori, falla mellan två kategorier och inte heller passa in i två eller fler kategorier. Därmed måste allt material analyseras, och man måste ha passande kategorier.

I analysprocessen för kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats förekommer det olika begrepp, som till exempel meningsenhet och kod som nämns i stycket ovan. En analysenhet ska vara tillräckligt bred för att utgöra en helhet, men den får inte vara för stor att man inte kan hantera den. I detta arbete är analysenheterna artiklar, och de ska gås igenom helt och hållet, inte bara enstaka delar. Domän bildar strukturen genom att delar av texten som handlar om ett särskilt område. En meningsenhet är en del av texten som är grunden för analysen. Det kan vara bland annat ord eller stycken. Kondensering tyder på en process som gör meningsenheterna kortare och lättare hanterbar. Abstrahering av



meningsenheterna gör innehållet mer logiskt. Kod är en kortfattad meningsenhet. Koder med liknande innehåll bildar i sin tur en kategori. (Lundman & Hällgren Granheim, 2012)

För att utföra analysprocessen enligt begreppsbeskrivningarna ovan, ska varje artikel, det vill säga analysenhet, läsas igenom fullständigt fler gånger för att kunna förstå innehållet i artikeln. Därefter kan meningsenheter plockas fram som är relevanta för detta lärdomsprov. Meningsenheterna kan göras kortare och kallas då för en kod. Koderna kan vara till exempel nyckelord. Koderna sätts sedan i olika passande kategorier. Därefter diskuteras resultaten sinsemellan.

Vi har båda följt analysprocessen för induktiv ansats. Efter att vi valt de artiklar vi vill analysera närmare, läste vi igenom en artikel om och om igen tills vi ansåg att vi förstått innehållet. Sedan markerade vi de delar av artiklarna som vi ansåg vara relevanta för vårt lärdomsprov. Därefter funderade vi på vilka saker som lyfts fram i dessa delar och bildade nyckelord av dem. Därefter delade vi våra resultat med varandra och diskuterade vad vi hade kommit fram till. Vi funderade tillsammans på hur vi kan kombinera ihop våra resultat och bilda olika kategorier av dem. Vi kom överens om att vi hade fått ihop tre olika kategorier ur vårt material: lätt tillgänglighet, information och kunskap samt stöd och erfarenhet. Artiklarna vi läst har antingen en eller fler meningsenheter och varje meningsenhet infaller i en kategori.

## **6.4 Tillförlitlighet**

Datat och materialet som samlas inför lärdomsprovet går igenom grundligt dock en aning ytligt. Detta beror på att insamlingen anses ske bättre när man skaffar sig flera antal ytligt goda källor som man kan ta och granska senare ordentligt och utesluta enligt inklusions- och exklusionskriterierna vilka som bör rensas bort.

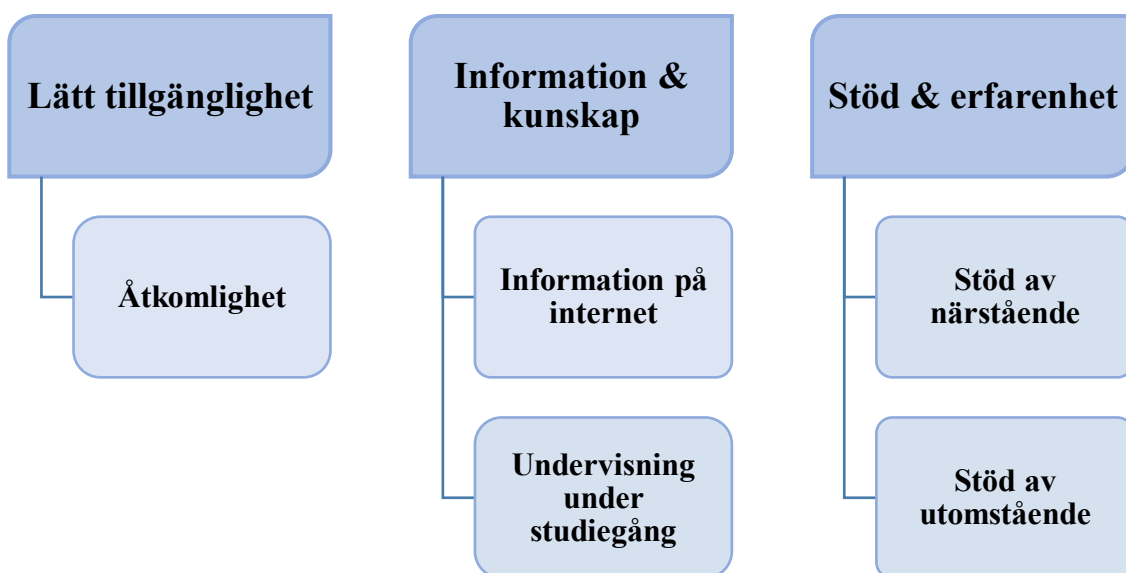
Allt material som används är filtrerade med hjälp av sökord från olika tillförlitliga databaser. Alla artiklar som används är granskade och evaluerade ifall de är passliga för användning både från akademiska och etiska aspekter.

## 7 Etiska överväganden

Yrkeshögskolan Arcada (Arcada, 2022) har förbundit sig till att följa riktlinjer inom god vetenskaplig praxis, och vi studeranden kommer därmed också att följa dem. För att detta arbete ska vara av god vetenskaplig praxis hänvisas det till olika publikationer på ett korrekt sätt och texten i detta arbete är inte kopierat från andras arbeten. Undersökningen bör utföras noggrant genom att vara noggrann, ärlig samt omsorgsfull. Detta gäller även under dokumentering av fynd och presentation av resultat. Materialet används på ett forskningsetiskt sätt. Metoderna som används vid dataansaffningen, undersökningen och bedömningen är etiskt hållbara och överensstämmande med kriterierna för vetenskaplig forskning. (Forskningsetiska delegationen, 2021)

## 8 Resultat

I detta kapitel presenteras resultaten av de nio artiklar som har valts att inkluderas i litteraturstudien. I Bilaga 2 finns en sammanställning över de artiklar som används i detta lärdomsprov. Genom den induktiva innehållsanalysen har följande kategorier skapats: lätt tillgänglighet, information och kunskap samt stöd och erfarenhet (se figur 1). Kategorierna har underteman som tas upp med kategorierna.



Figur 1. Kategorierna och underteman utgående från de valda artiklarna

## 8.1 Lätt tillgänglighet

Denna kategori behandlar lätt tillgänglighet, det vill säga att det ska vara så lätt som möjligt att komma åt tjänsten. I denna kategori tas det upp så väl som tjänster online som fysiska tjänster.

Unga vuxna söker hjälp på varierande sätt. Oavsett försök på att göra tjänster mera tillgängliga, upplever unga svårigheter att komma åt formella typer av tjänster. Dessa faktorer som antingen underlättar eller förhindrar hjälp sökandet har pragmatiska konsekvenser inom utveckling av dessa tjänster. Framför allt understryker Stunden et al. (2020) att digitala hjälpsökande verktyg är ytterligt viktiga faktorer som anses vara unika källor av stöd och information för unga vuxna.

Ett antal forskningar visar att många föredrar att söka hjälp online (Kauer et al., 2014, Slotte et al., 2022). Online kan det förekomma bland annat chatttjänster där man kan vara anonym. Slotte et al. menar att då man får vara anonym kan det vara lättare för individerna att söka hjälp, och det kan vara ett sätt att påbörja vårdkontakten. Man kan i början tala med vårdpersonal via en chatttjänst för att lära känna varandra, och när individen känner sig redo kan man träffas ansikte mot ansikte på en vårdanstalt. Därtill kommer det fram i Kauers et al. forskning att då man får vara anonym online, kan det minska känslan att bli bedömd av andra. Dessutom kommer det upp att man kan använda internetet när som helst under dygnet.

Lätt åtkomlighet kan uppnås till exempel med Internet- och Mobilbaserade interventioner (IMI), som har provats av en grupp av vårdstuderande. IMI erbjuder nya sätt att komma åt psykologisk konsultering samt terapeutiskt stöd genom att erbjuda hjälp totalt anonymt samt oberoende av tid och plats. Studerande uppskattar IMI-tjänster på grund av deras låga tröskel samt enkel åtkomlighet och uppskattas samt som ett bra "mellanvärd" då man väntar på mera officiellt eller kommunalt stöd. Utöver allt detta föredrar vårdstuderande så kallade mera traditionella "face-to-face" metoder. Upplevda svårigheter med olika IMI är osäkerheten och rädslan över feldiagnostisering. Bristen på människokontakt anses också som en stor nackdel. (Dederichs, et al. 2021)

En forskning genomförd av Hyytiäinen (2021) siktar sig på ungas behov till stöd genom chattjänster som befinner sig på nätet. Syftet med forskningen är att skapa en översikt om ungas psykiska illamående, hur det uppkommer, behov av olika former av stöd och hur den unga har nytta av chattjänster. Som forskningsmaterial har man använt Pelastakaa Lapset-förbundets Netari-chat under tidsramen från augusti till oktober 2019. Vad man kom fram till var att en av de mest effektiva form av stöd är den stöd man får genast i den stunden man ber efter det. När individen inte får stöd eller blir bemött just det tillfället som individen har frågat efter det, är det för sent för den märkvärdigaste formen av stöden. Chattjänsten enligt forskningen har bevisats ha en stor påverkan inom stöd för unga eftersom det möjliggör att få kontakt i en annan människa på distans och utanför den normala arbetstiden. Chatten ger en tryggare känsla åt den som har använt sig av det och uppmuntrar dem till att söka vidare hjälp och tala med andra. Chatten är inte ett sätt att vårda eller rehabilitera, men som en stödfunktion som vikarierar och uppehåller den stöd som inte är tillgängligt under viss tid på dygnet.

Under denna kategori infaller även stället där anstalten finns på, öppettiderna samt hur man kommer åt hjälpen på dessa platser. I Gulliver et al. (2010) artikel framkommer det att för unga samt vuxna kan det vara svårt att komma åt hjälpen om de bor längre bort från större städer, eftersom det är knappt om vårdformer för psykiatrisk vård ute på landsbygden. Bergström et al. (2022) forskning visar att det har varit till nytta att man kan komma åt hjälpen dygnet runt och att första träffen kan ordnas inom 24 timmar från första kontakten. Dessutom svarar man åt alla som tagit kontakt och ingen remiss behövs. Öppettidernas värde kommer även upp i Slotte et al. (2022) forskning, och att platsen man kan få hjälp ifrån ligger nära. Dessutom nämns även att anstalterna skulle kunna vara utspridda på flera olika platser i stället för en, till exempel att det inte enbart finner sig på skolan.

## **8.2 Information & kunskap**

Ett annat fynd som gjorts från artiklarna är att det behövs mera information samt kunskap om psykisk hälsa och ohälsa, men även om hur vården går till och var man kan söka hjälp. På basis av artiklarna kan man öka sin kunskap om mental hälsa via internet men även skolorna kan ta del av att sprida information om psykisk hälsa.

I Slotte et al. (2022) undersökning berättas det att all information skulle borde finnas på nätet om hurdana saker man kan söka hjälp för. Med detta menas att en person kan tro att ens problem inte är tillräckligt stort för att söka hjälp för, och att en kan känna igen sig då man läser om psykisk ohälsa. Då kan en börja förstå att kanske man verkligen behöver hjälp. Från Eigenhuis et al. (2021) undersökning kommer det fram att personer har haft nytta av videon på YouTube och ett depressionstest som gjorts online. YouTube videon handlade också om depression, och personen valde att söka hjälp efter att hen sett videon. I samma undersökning kommer det dock upp att många personer har förstått att de har depression efter att de fått information av vårdpersonal som arbetar inom psykisk hälsa eller av en allmänläkare.

Ett annat sätt att öka kunskapen är att tala mera om psykisk hälsa i skolor och under studierna. Om psykisk hälsa är en del av studierna, ökas kunskapen och på så sätt kan hjälpsökande underlättas (Gulliver et al., 2010). Enligt Gulliver et al. är bristen på kunskap om psykisk hälsa ett hinder till att söka hjälp. I Kauer et al. (2014) undersökning kommer det fram att för att minska på stigmatisering kring psykisk hälsa, hjälper det att öka medvetenheten om psykisk hälsa. Då stigmat minskar gör det i sin tur lättare att söka hjälp.

### **8.3 Stöd & erfarenhet**

Stöd från närstående och från skolan är saker som kan hjälpa en att söka hjälp mot psykisk ohälsa. Personalen på skolan kan reagera att någonting är på tok och ta saken på tals, vilket kan i sin tur uppmuntra personen att söka hjälp. I en intervju kommer det fram att universiteten inte bryr sig om hur en studerande mår, utan de vill enbart att man får ihop tillräckligt med studiepoäng. Högskolor borde då satsa mera på mental hälsa för att underlätta hjälpsökande för studeranden och visa att de bryr sig om studerandenas välmående. Det som även påverkar hjälpsökande är att om man hör negativa saker om hälsovården av sina vänner. Då vill man ogärna söka hjälp för sina problem eftersom det kan kännas onödigt då man antar att man inte får den hjälp man behöver. (Eigenhuis et al., 2021)

Enligt Costin et al. (2009) föredrar många unga vuxna att fråga hjälp av sina vänner istället för professionella. Under forskningen som Costin et al. utförde, började unga vuxna tänka mer positivt om professionell hjälp för mental hälsa. Undersökningen gick ut på att dela ut information om depression. Efter undersökningen var deltagarna mer medvetna om hur man kan söka hjälp för depression, och sannolikheten att söka hjälp av en allmänläkare eller en annan professionell inom psykisk hälsa större.

Om man sen tidigare har haft bra erfarenhet med hälso- och sjukvården, är det en större sannolikhet att man söker hjälp i framtiden (Gulliver et al., 2010, Eigenhuis et al., 2021). Enligt Gulliver et al. är det många unga vuxna som är rädda att söka hjälp eller rädda för själva källan till hjälpen. I denna studie nämns det även att socialt stöd och uppmuntrande av andra motiverar unga vuxna till att söka hjälp för psykisk ohälsa.

## **9 Diskussion**

Detta kapitel kommer att sammanfatta resultatet från artiklarna genom att ta hänsyn till den teoretiska referensramen. Dessutom går vi igenom vår metod, vad som kunde ha gjorts bättre och vad som skulle vara bra att forska vidare i.

### **9.1 Resultatdiskussion**

Lärdomsprovets frågeställning lyder: Vad motiverar unga vuxna till att söka hjälp för psykisk ohälsa? Den teoretiska referensramen bygger på Maslow-Frankl-teorin, där individen måste ha en egen vilja till att söka hjälp för att kunna bli frisk (Eriksson, 2018 s. 197–199). Detta tyder på att individen är tvungen att själv förstå att hen är sjuk för att ens kunna börja söka hjälp.

Tillgång till information och kunskap om psykisk hälsa är en viktig faktor som kan påverka att individer söker hjälp för sina problem. Ett bra sätt är att sätta mer tid på att gå igenom psykisk hälsa i studierna. Då ökar kunskapen om mental hälsa, som däremot minskar på stigmatiseringen som finns kring mentala problem. Man bör ha tillgång till information även på internet, och att det är lätt att hitta informationen och att den är

korrekt. Då informationen och kunskapen ökar, kan en individ reagera att hen börjar få symptom på psykisk ohälsa, och förstå att hen behöver söka hjälp. Detta betyder, att för tillfället finns det bristande kunskap om psykisk hälsa. Genom att vara mer transparent om de psykiska besvär som finns, kan det i sin tur motivera unga vuxna att söka hjälp. Med koppling till den teoretiska referensramen betyder detta dock att individen måste själv ta initiativet att läsa in sig på den information som finns på internet. Individen måste också vara intresserad och ta del av lektionerna som behandlar psykisk hälsa för att kunna bli varse om denna typ av ohälsa.

När en ung vuxen är varse om sitt psykiska tillstånd, är nästa steg att få någon sorts vårdkontakt. För att motivera till detta, bör det vara så lätt som möjligt att nå denna kontakt. Med andra ord bör det finnas lågröskeltjänster som underlättar hjälpsökningen. Nuförtiden spenderar unga vuxna mycket tid online, vilket gör att det kan vara lättare att söka hjälp via onlinetjänster. Nuförtiden finns det åtminstone i Finland olika ställen där man kan få hjälp online, så som Sekasin-chatten och Studerandes Hälsovårdsstiftelse. Det som i sin tur är ett problem för dessa, är att det kan vara så många andra personer som vill ha hjälp på samma gång, att alla inte får möjligheten att chatta med en person som kan vara till hjälp.

Man kan göra det lättare för unga vuxna att söka hjälp, men individen är själv tvungen att inse att hen behöver hjälp för sina problem. Detta bygger på Maslow-Frankl-teorin, vilket enligt individen måste ha en egen motivation och vilja för att leva. Om en person fyller kraven för vård oberoende av sin vilja, kan hen bli intagen på en stängd avdelning. Då påbörjas allt som oftast medicinering mot psykiska symptomen, och under avdelningsvården följer man med att medicineringen går fram. För att symptomen ska hållas borta, bör medicineringen fortsätta, och detta krävs att individen förstår att hen behöver läkemedlen för att de inte ska bli utelämnade. Detta kan i sin tur leda till att symptomen börjar återkomma. Med tanke på detta stämmer Maslow-Frankl-teorin, eftersom individen inte kan bli frisk om hen inte själv inser att hen är sjuk och behöver hjälp.

I resultatet från artiklarna kommer det fram att man bör minska på stigmatiseringen, som i sin tur motiverar unga vuxna att söka hjälp. Då kan individen känna sig mindre stämplad. I artiklarna nämns det att öka kunskapen i form av studier och att det bör finnas mera

information om ämnet. Otillräcklig kunskap om mental hälsa samt ohälsa nämns i ett antal artiklar, vilket tyder på att man bör framföra mer information om ämnet. Som sagt kan det vara bra att ta upp detta i skolorna. Om det inte redan görs, skulle man kunna sätta mera tid på att diskutera och lära ut om psykisk hälsa i grundskolan. Detta är ett sätt av många att öka information och kunskap om ämnet. Man har börjat tala mycket mer om psykisk ohälsa under det senaste decenniet, vilket sakta men säkert minskar på stigmat. Många vågar även prata mer öppet om sin psykiska sjukdom på internet, vilket kan inspirera andra att söka hjälp. Dock bör det, vilket även framkommer i artiklarna, finnas bra information om hur och vart man bör rikta sig för att få den hjälp man behöver. Det kan vara överväldigande att försöka hitta rätt information på internetet, och det kan finnas många olika ställen där man kan få tag på hjälp. Dessutom då stigmatiseringen minskar och personer är medvetna om psykisk ohälsa, kan en individs närstående försöka uppmuntra hen till att söka hjälp. Uppmuntrandet av närstående är en annan sak som nämndes som motiverande faktor i en av de valda artiklarna.

I resultaten framkommer det även att den mest betydelsefulla formen av stöd är att bli uppmärksam i den stunden som det krävs. Då individen inte får respons den stunden som det är dyrast, blir de viktigaste kraven ouppfyllda. Chatttjänsten enligt forskningen har bevisats ha en stor påverkan inom stöd för unga vuxna. Det möjliggör att få kontakt i en annan människa på distans och utanför den normala arbetstiden. Chatten ger en tryggare känsla åt de som har använt det och tjänsten fungerar också som en vägledande faktor och uppmuntrare i vårdstigen. Oavsett den låga tröskeln och diskussionshjälpen klarar den inte av att alltid ge den stöd och hjälp som individen kräver. Chatttjänster fungerar bra som ett komplement i psykiatriska tjänster, men ersätter inte den professionella hjälp psykiatriska organisationer erbjuder.

Det finns många saker som motiverar unga vuxna till att söka hjälp för psykisk ohälsa. Dessa är som kategorierna säger: lätt tillgänglighet, kunskap och erfarenhet samt kunskap och information. Genom att erbjuda lågtröskeltjänster kan det i sin tur öka individernas vilja till att söka hjälp, att de anser att det finns en nytta till att leva, som det sägs i Maslow-Frankl-teorin. Om en person lider av psykisk ohälsa kan det kännas väldigt hopplöst om man måste göra stora insatser till att söka hjälp och då är det förståeligt att man inte har någon vilja kvar att leva. Men om man ökar kunskapen och gör individerna medvetna



om att det finns sätt att börja må bättre – finns det hopp i dessa individers liv och de orkar söka hjälp, så länge man på ett lätt sätt kommer åt hjälpen.

Gulliver et. al. (2010) har kommit fram i sitt arbete där de söker centrala orsaker varför människor inte söker hjälp att en stor andel beror på negativa inställningar mot tjänster. Orsaker är samt oro över kostnader och transport. Även rädsla för att inte få hjälp då det behövs och sekretessfaktorer. En andel individer kan känna sig för att de klarar för sig själva och därmed inte vill söka hjälp. Unga människor känner stigma, pinsamhet samt dålig kunskap inom att känna till symptom för psykisk ohälsa. Centrala faktorn ligger varje fall i individens preferens för självtillit, förtroende samt ambition till att vilja söka hjälp.

## **9.2 Metoddiskussion**

Med att genomföra arbetet som en kvalitativ litteraturstudie möjliggjordes en evidensbaserad samt statistik-vis korrekt arbete. Vad vi ville få fram i arbetet var att vad som motiverar unga vuxna till att söka hjälp för mentala problem. Vi anser att vi uppnått syftet och fått svar till frågeställningen med detta lärdomsprov.

Progression av arbetet var fluktuerande, då det var svårt att komma igång samt uppehålla motivationen för att skriva lärdomsprovet. I början hade vi en bra tanke om vad vi ville undersöka, det vill säga lågröskeltjänster för personer med psykiska problem. Vi hade även som plan redan i början att göra en litteraturstudie. Vi hade dock svårt att komma underfund med en bra frågeställning som var passande. Vi har varit tvungna att göra ändringar och förbättringar under arbetets gång, men i stort sett har vi hållit oss till planen av hurdant arbete vi vill ha. Vad som motiverade till att genomföra arbetet i sin tur var feedbacken som publiken gett under planseminarier och handledningstillfällena. Att få validering på att arbetet har ett viktigt syfte och kan ha en stor hjälp i framtiden körde oss att genomföra arbetet till sitt slut. Dock arbetet tog sin tid att genomföra med upp- och nedförbackar under processen hade vi ett hopp att arbetet har ett värdefullt intryck inom förbättringen av mentalvårdstjänster samt inom uppfattningen och stigmatiseringen runt psykisk ohälsa.

Valet av litteraturstudie var passande för vårt arbete, eftersom det har gjorts mycket undersökningar inom psykisk hälsa. Det som däremot fördröjde undersökningen var att de flesta artiklarna behandlade hinder för att söka hjälp mot psykisk ohälsa. Trots det kan man göra ett antagande om vad motsatsen är för dessa hinder. Genom att använda synonymer och pröva olika sökord och kombinationer hittade vi till slut artiklar som i stort sett behandlade de saker som vi var intresserade av. Nästan alla artiklar vi läst är på engelska, som kan ha orsakat missförstånd och gjort att vårt arbete är mindre pålitligt. Vi har däremot använt oss av vetenskapliga artiklar och följt god vetenskaplig praxis.

Typ av studie kunde dock ha varit annorlunda. Detta arbete kunde ha gjorts i form av frågeformulär eller en netnografisk studie. Då skulle vi ha kunnat få svar över hur finländarna tycker. Nu då det var fråga om litteraturstudie var det svårt att hitta vetenskapliga forskningar som är begränsade till Finland.

I arbetet använde vi artiklar som inte föll inom ramen för urvalskriterierna, då enstaka artiklar hade en forskningsgrupp där personerna var lite yngre än 18 år eller äldre än 29 år. Vi anser dock att detta inte har påverkat slutresultatet dessvärre, och har därför valt att använda oss av dessa artiklar. I början av lärdomsprovet hade vi tänkt oss att använda artiklar som är högst 10 år gamla, men vi valde att höja gränsen till 15 år gamla artiklar, eftersom många av de äldre artiklar passade in i urvalskriterierna. Psykiatrin har gått massvis framåt under de senaste årtiondena, men stigmatiseringen finns kvar, vilket är en stor orsak till att man inte vågar söka hjälp för psykiska problem. Detta är en annan orsak varför vi valt att ta med lite äldre artiklar.

Uppdelningen av arbetet var inte bestämt i förhand, utan steg för steg funderade vi att vad som skall göras näst, hur det skall genomföras och till sist komma överens vem sköter vilken andel av uppgiften. Detta möjliggjorde ett relativt jordnära och ostressat arbetssätt, som var en börda mindre. Även att ha möjligheten att arbeta individuellt på egen tid fick bort känslan att hela tiden måsta vara tillgänglig och vänta på sin egen tur att göra något. Därtill tyckte vi inte att vi ska anstränga oss för mycket, eftersom vi hade andra kurser och praktiker att sköta först. Vi skuffade deadline på lärdomsprovet vidare, så vi kunde ta det lugnare och koncentrera oss bättre samt inte hamna oroa oss över att inte få arbetet

klart inom en för liten tidsram. Vi anser att vi har uppnått vårt mål med arbetet och att det blev som vi hade tänkt oss.

### **9.3 Vidare forskning & användbarhet**

Psykisk ohälsa blir hela tiden mer aktuellt. Unga vuxna som just utexaminerats, börjat jobba, studerar eller fallit mellan samhällets sprickor kampar med att vilja ta det första steget mot hjälp. Dessa forskningar kommer aldrig ha ett slut, men hellre öppnar hela tiden mera möjligheter för utveckling och stora framsteg inom ämnet mot ett bättre hälso- och sjukvårdssystem.

Att komma framåt i detta måst vi ta reda på olika faktorer som hanterar ämnet ”psykisk ohälsa” på en social samt ekonomisk nivå. För att kunna ta itu med detta bör det kartläggas bland annat vad är den allmänna kunskapen om psykisk ohälsa samt hjälpsökande i skolor och på arbetsplatser. Detta kunde vara något som man kan undersöka i framtiden, om den psykiska hälsans andel är tillräcklig i utbildningsschemat. När vi kommit fram med att vad vi har till hands och vad vi vet, måst vi komma fram med utvecklingar som styr samhället mot ett mera normaliserat attityd mot ämnet.

Något annat som kunde undersökas vore om vårdpersonalen har tillräcklig kunskap att känna igen psykisk ohälsa hos individer som kommer till en mottagning på grund av somatiska problem. Eftersom det kan vara svårt för personer att söka hjälp för psykiska problem, vore det bra att vårdpersonalen kan reagera på psykiskt illamående på somatiska mottagningar. Detta lärdomsprov kan hjälpa att förstå varför det är viktigt att kunna reagera redan i ett tidigt skede. Dessutom kan detta arbete användas inom hälso- och sjukvården för att kunna få en bättre inblick i vad som påverkar unga vuxnas beslut på att söka eller inte söka hjälp för sitt psykisk välmående. Även tredje sektorn kan dels använda sig av resultatet i detta lärdomsprov. Information om psykisk ohälsa kan delas på internet och den tredje sektorn kan försöka göra sina tjänster så lätt åtkomliga som möjligt. Detta kan vara att erbjuda tjänster online där man kan vara anonym och att fysiska tjänster och grupper ordas på olika ställen.

## Källor

- Arcada. (2022). [PDF], Direktiv för god vetenskaplig praxis i studier och forskning vid Arcada, *Arcada University of Applied Sciences*. <https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2022-05/Direktiv%20för%20god%20vetenskaplig%20praxis%20i%20studier%20och%20forskning%20vid%20Arcada.pdf>
- Bergström, T., Vahtola, P., Biro, M., Haaranieni, T., Hietasaari, T., Jussila, K., Karttunen, M., Keränen, A-E., Kurtti, M., Köngäs-Saviaro, P., Löhönen, E., Marttinen, M., Mäkiollitervo, H., Nikanne, P., Onkalo, S., Pitkänen, H., Poutiniemi, T., Raudaskoski, K., Teppola, R., Tarkka, M., Taskila, J., J., Vakkuri, R., Valtanen, K., Yrjänheikki, V. & Petäjaniemi, J. (2022). Mitä mielenterveysogelmat ovat ja mikä mielenterveyshodossa autta? Kokemuksia Länsi-Pohjan psykiatrian kyselytutkimuksen pilotoinnista. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 59, s. 48–61.
- Costin, D., L., Mackinnon, A., J., Griffiths, K., M., Batterham, P., J., Bennett, A., J., Bennett, K. & Christenesen, H. (2009). Health e-Cards as a Means of Encouraging Help Seeking for Depression Among Young Adults: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*, 11(4). DOI [10.2196/jmir.1294](https://doi.org/10.2196/jmir.1294)
- Dederichs, M., Weber, J., Pischke, C., R., Angerer, P. & Apolinário-Hagen. (2021). Exploring medical students' views on digital mental health interventions: A qualitative study. *Internet Interventions*, 5. DOI [10.1016/j.invent.2021.100398](https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100398)
- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D. T., Westerman, M. J., van Meijel, M., Batelaan, N. M. & van Balkom, A. J. L. M. (2021). Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study. *PloS ONE*, 16(3). DOI [doi.org/10.1371/journal.pone.0247516](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247516)
- Eriksson, K. (2018). *Vårdvetenskap: vetenskapen om vårdandet; om det tidlösa i tiden*. Liber.
- Eriksson, S., & Halabya, G. (2016). *Är det okej att be om hjälp? En kvalitativ studie om hur unga vuxna resonerar kring psykisk ohälsa*. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:972010/FULLTEXT01.pdf>
- Forskningssetiska delegationen (8.2.2021). *God vetenskaplig praxis och handläggningar av misstankar om avvikelser från den i Finland*. TENK. <https://tenk.fi/sv/anvisningar-och-material/GVP-anvisningarna-2012>
- Gulliver, A., Griffiths, K., M. & Christenesen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(113)
- Hyytiäinen, M. (2020). *”EN TARVITSE ENEMPÄÄ APUA, KIITOS KUUNTELUSTA”* Nuorten mielialaan liittyviä tuen tarpeita chat-keskusteluissa. [Pro-Gradu,

- Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän Yliopisto].  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72453/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202011036491.pdf>
- Hälso- och sjukvårdslag.* (30.12.2010/1326). Social och hälsovårdsministeriet.  
<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Kauer, S., D., Managan, C. & Sanci, L. (2014). Do Online Health Services Improve Help-Seeking for Young People? A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(3):e66. DOI 10.2196/jmir.3103
- Kela. [Kelantutkimus]. (5 september 2022) *Mielenterveyden häiriöistä on tullut ylivoimaisesti suurin tilastoitu syy nuorten aikuisten pitkille sairauspoissaoloille [...]*. [Tweet]. <https://twitter.com/kelantutkimus/status/1566712601408638976?lang=fi>
- Käypä hoito. (2019). Ahdistuneisuushäiriöt, *Duodecim*. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>.
- Käypä hoito. (2021). Kaksisuuntainen mielialahäiriö. *Duodecim*.  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50076#s3>.
- LibGuides. (2022). *Datainsamling och organisering*. Arcada. <https://libguides.arcada.fi/c.php?g=702711&p=5053158>
- Lindström, M., *Yksittäisten masennusoireiden vaikutukset hoitoon hakemiseen.* (2019).  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304777/Lindstrom\\_Matilda\\_Pro\\_gradu\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304777/Lindstrom_Matilda_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Lundman, B. & Hällgren Gramheim, U. (2012). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvården*, I: Granskär Monica & Höglund-Nielsen Birgitta. Studentlitteratur. Lund.
- OECD/European Union (2018), *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, [https://doi.org/10.1787/health\\_glance\\_eur-2018-en](https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en).
- Markkula, N. & Suvisaari, J. (2018). Onko masennus lisääntynyt suomalaisessa aikuisväestössä?. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 55, 189–199.  
<https://doi.org/10.23990/sa.74420>.
- Mentalvårdslag.* (14.12.1990/1116). Social- och hälsovårdsministeriet. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Mieli (u.ä.). *Psykisk ohälsa*. <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/>
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl). Studentlitteratur.

- Pöntinen, I. (2018). *Sekasin ja stigmatisoitu – Tukea nuoren mielen hyvinvointiin Sekasin-chatissa*. [Magisteruppsats, Tammerfors universitet]. Trepo. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105363/PontinenI-ida2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rikala, S. (2018). Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämänsäkuissa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 83 (2), 159–170. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201804196720>
- Räsänen, P. (2020). Mielenterveyspalveluihin päästävällä matalalla kynnyksellä. *KD-Lehti*. <https://www.kdlehti.fi/2020/03/20/mielenterveyspalveluihin-paastavalla-matalalla-kynnyksella/>
- SBU. (2017). *Utvärdering av metod i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten – En handbok*. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. <https://www.sbu.se/contentassets/d12fd955318f4feab3709d7ebcc9a72b/sbus-handbok.pdf>
- Slotte, S., Ramsøy-Halle, H., Melby, L. & Kaasbøll, J. (2022). Facilitating factors for seeking help for mental health problems among Norwegian adolescent males: A focus group interview study. *Front. Psychiatry*. DOI [10.3389/fpsyt.2022.1049336](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1049336)
- Snellman, K. (2012). *Tukea tarvitsevien nuorten aikuisten kohtaamat kynnykset sosiaali- ja terveyspalveluissa*. [Tampereen yliopisto Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalipolitiikan pro gradu –tutkielma]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83570/gradu05911.pdf?sequence=1>
- Stunden, C., Zasada, J., Van Heerwaarden, N., Hollenberg, E., Abi-Jaoudé, A., Chaim, G., Cleverley, K., Henderson, J., Johnson, A., Levinson, A., Lo, B., Robb, J., Shi, J., Voineskos, A. & Wiljer, D. (2020). Help-Seeking Behaviours of Transition-Aged Youth for Mental Health Concerns: Qualitative Study. *J Med Internet Res*. 22(19). DOI [10.2196/18514](https://doi.org/10.2196/18514)
- THL. (2019). *Affektiva störningar*. <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/affektiva-storningar>.
- THL. (2022). *Mentalvårdstjänster*. <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/mentalvardstjanster>.
- THL. (2012). *Psykiatrisk klassifikation av sjukdomar*. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90815/URN\\_ISBN\\_978-952-245-549-9.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90815/URN_ISBN_978-952-245-549-9.pdf).
- Ungdomslag*. (1285/2016). Social- och hälsovårdsministeriet. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2016/20161285>.

Vuorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff A. (2020). Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030. *Social- och hälsovårdsministeriet*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4140-3>

WHO. (2022). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Bilagor

Bilaga 1. Använda databaser och sökord för datainsamlingen, samt datum för sökningen, antal träffar och antal valda artiklar

Databas:	Sökord:	Datum:	Antal träffar:	Antal använda träffar & artikelns titel
Journal	mielenterveyspalvelut + asiakaslähtöisyys	28.3.2023	17	1 <i>Mitä mielenterveysongelmat ovat ja mikä mielenterveyshoidossa auttaa? Kokemuksia Länsi-Pohjan psykiatrisen kyselytutkimuksen pilotoinnista</i>
PubMed	seeking help + depression + young adults	19.4.2023	315	1 <i>Health e-cards as a means of encouraging help seeking for depression among young adults: randomized controlled trial</i>
Academic Search Complete (EBSCO)	mental health + facilitating factors + help seeking + young adults	19.4.2023	111	1 <i>Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study</i>
PubMed	seeking help + mental health + facilitating factors	20.4.2023	122	3 <i>Help-Seeking Behaviors of Transition-Aged Youth for Mental Health Concerns: Qualitative Study</i>  <i>Do online mental health services improve help-seeking for young people? A systematic review</i>  <i>Facilitating factors for seeking help for mental health problems among Norwegian adolescent males: A focus group interview study</i>
BMC Psychiatry	barriers + mental health + help seeking + young adults	20.4.2023	183	1 <i>Percived barriers and facilitators to mental health</i>



				<i>help-seeking in young people: a systematic review</i>
Google-Scholar	mielenterveyspalvelut + nuoret + avun hakeminen	20.4.23	5 010	1 <i>"EN TARVITSE ENEMPÄÄ APUA, KIITOS KUUNTELUSTA" Nuorten mielialaan liittyviä tuen tarpeita chat-keskusteluissa.</i>
ScienceDirect	mental health + facilitating factors + seeking help	4.5.2023	5 037	1 <i>Exploring medical students' views on digital mental health interventions: A qualitative study</i>

## Bilaga 2. Litteraturoversikt

Nr.	Artikel	Syfte & målgrupp	Metod	Resultat
1.	Bergström, T., Vahtola, P., Biro, M., Haaranieni, T., Hietasaari, T., Jussila, K., Karttunen, M., Keränen, A-E., Kurtti, M., Köngäs-Saviaro, P., Löhönen, E., Marttinen, M., Mäkiöllitervo, H., Nikanne, P., Onkalo, S., Pitkänen, H., Poutiniemi, T., Raudaskoski, K., Teppola, R., Tarkka, M., Taskila, J., J., Vakkuri, R., Valtanen, K., Yrjänheikki, V. & Petäjaniemi, J. (2022).  Mitä mielenterveysongelmat ovat ja mikä mielenterveyshoidossa auttaa? Kokemuksia Länsi-Pohjan psykiatrian kyselytutkimuksen pilotoinnista	Man vill ta reda på hur den öppna dialogens modell i LPSHP (Länsi-Pohjan Sairaanhoidopiiri) har anpassats, och vad arbetarna och kunderna anser om behandlingsmetoderna samt vad de anser att behandlingsbehovet beror på.  11 arbetaren och 12 kunder på Keroputas vuxenpsykiatriska poliklinik.	Enkätundersökning	Behandlingsbehovet ansågs bero på sociala faktorer. Kunderna ansåg vårdträffarna vara viktiga, samt att samma vårdarbetaren tar del av vården.
2.	Costin, D., L., Mackinnon, A., J., Griffiths,	19–24 åringar, som fick häls-e-kort med	Randomiserad	Information om depression i

	<p>K., M., Batterham, P., J., Bennett, A., J., Bennett, K. &amp; Christenesen, H. (2009)</p> <p>Health e-cards as a means of encouraging help seeking for depression among young adults: randomized controlled trial</p>	<p>information om depression. Man ville på detta sätt öka hjälpsökandet gällande depression.</p>	<p>kontrollerad studie</p>	<p>form av hälsokort ökar inte hjälpsökande bland unga vuxna.</p>
3.	<p>Gulliver, A., Griffiths, K., M. &amp; Christenesen, H. (2010).</p> <p>Percived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review</p>	<p>Sammanfatta vad som uppmuntrar och vad som hindrar unga vuxna till att söka hjälp för psykiska problem.</p>	<p>Systematisk översikt</p>	<p>Uppmuntrande faktorer var undersökta, men finns bevis på att tidigare positiv erfarenhet av vårdanstalter, socialt stöd och uppmuntran av andra har positiv inverkan. Hinder är stigma, känner inte igen psykiska problem och självtillit att klara av sina problem ensam.</p>
4.	<p>Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D. T., Westerman, M. J., van Meijel, M., Batelaan, N. M. &amp; van Balkom, A. J. L. M. (2021)</p> <p>Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study</p>	<p>Undersöka vad som uppmuntrar och vad som hindrar unga vuxna till att söka hjälp mot depressiva symptom.</p> <p>16–24 åringar som har eller har tidigare haft depressiva symptom.</p>	<p>Kvalitativ undersökning</p>	<p>Uppmuntran av skolpersonal och närstående gör det lättare att söka hjälp, medan otillräcklig kunskap om depression och negativ attityd mot psykisk ohälsa ansågs vara ett hinder.</p>
5.	<p>Stunden, C., Zasada, J., Van Heerwaarden, N., Hollenberg, E., Abi-Jaoudé, A., Chaim, G.,</p>	<p>Undersöka mönster och vad som påverkar att söka hjälp för psykiska problem bland</p>	<p>Kvalitativ undersökning</p>	<p>Det som påverkar hjälpsökande är följande:</p>

	<p>Cleverley, K., Henderson, J., Johnson, A., Levinson, A., Lo, B., Robb, J., Shi, J., Voineskos, A. &amp; Wiljer, D. (2020)</p> <p>Help-Seeking Behaviors of Transition-Aged Youth for Mental Health Concerns: Qualitative Study</p>	<p>unga i övergångsåldern (17–29 åringar).</p>		<p>tillgänglighet och erfarenhet av tidigare gånger av hälsojourer, påverkan av sociala faktorer t.ex. stigma, påverkan av hälsokompetens, bl.a. symptomigenkänning samt påverkan av lättillgängliga stödkällor som t.ex. tillgång till självhjälp</p>
6.	<p>Kauer, S., D., Managan, C. &amp; Sancu, L. (2014)</p> <p>Do online mental health services improve help-seeking for young people? A systematic review</p>	<p>Undersöka hur effektiva onlinetjänster är med att underlätta hjälpsökande för psykisk hälsa bland unga i åldern 14–25</p>	<p>Systematisk översikt</p>	<p>Onlinetjänster underlättar hjälpsökande för en del personer. I allmänhet är unga nöjda med online resurserna för psykisk hälsa.</p>
7.	<p>Slotte, S., Ramsøy-Halle, H., Melby, L. &amp; Kaasbøll, J. (2022)</p> <p>Facilitating factors for seeking help for mental health problems among Norwegian adolescent males: A focus group interview study</p>	<p>Undersöka unga norska mäns tankar, attityder och erfarenheter av underlättande faktorer mot hjälp för psykisk hälsa.</p>	<p>Fokusgruppsintervju</p>	<p>Diskret hjälpsökande, transparent information, tillgängliga tjänster samt proaktiva och uppsökande tjänster var underlättande faktorer.</p>
8.	<p>Dederichs, M., Weber, J., Pischke, C., R., Angerer, P. &amp; Apolinário-Hagen. (2021).</p> <p>Exploring medical students' views on digital mental health interventions: A qualitative study</p>	<p>Ta reda på vilka hinder och underlättande faktorer IMI (internet- och mobilbaserade interventioner) har enligt läkarstudenterna.</p>	<p>Kvalitativ undersökning</p>	<p>Läkarstudenterna ansåg IMI vara bra pga. att det är låg tröskel, flexibel åtkomst, möjlighet till mindre väntetid. Nackdelar ansågs</p>

				vara svårighet att hitta lämplig IMI, rädsla för feldiagnos och bristande mänsklig interaktion.
9.	<p>Hyytiäinen, M. (2020).  <i>"EN TARVITSE ENEMPÄÄ APUA, KIITOS KUUNTELUSTA"</i>          Nuorten mielialaan liittyviä tuen tarpeita chatkeskusteluissa.</p>	<p>Vilka är fördelarna att använda en chattjänst, stödbehov relaterat till ungas affektiva symptom, beskriva dessa symptom och vilka är bakomliggande faktorerna till dessa affektiva symptom.</p> <p>10–24 åringar som använde Netari-chat-ten under en viss period.</p>	Magisteruppsats	<p>Unga ville bli sedda och få hjälp just i det ögonblick de sökte hjälp. På basis av detta är en chattjänst passande för unga. Chattjänsten hjälpte unga att våga berätta om sina problem till andra, öka avsikten att söka hjälp i framtiden. Chattjänsten ansågs komplettera andra mentalvårdstjänster, men kan inte ersätta dem helt och hållet.</p>