

Från ett riff till konsert

Kraft från kultur - att stöda ungdomars sociala välmående

Rohdi Berg

Examensarbete för Samhällspedagog (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för medborgaraktivitet och ungdomsarbete

Åbo 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Rohdi Berg

Utbildningsprogram och ort: Medborgaraktivitet och ungdomsarbete i Åbo

Handledare: Micaela Strömborg

Titel: Från ett riff till konsert – Kraft från kultur, att stöda ungdomars sociala välmående

Datum: 17.10.2015 Sidantal: 32

Bilagor: 2

Abstrakt

Syftet med denna studie var att utveckla och pröva en förebyggande gruppmetod för ungdomar med risk för marginalisering för att stärka deras sociala kompetens och förbättra deras växelverkan. Uppdragsgivaren FinFami Nyland rf. är en förening vars primära uppgift är att genom olika arbets- och närmandesätt stöda anhöriga och närstående till personer med psykisk ohälsa eller funktionshinder.

Målet var att tillämpa musik och kultur som en konst metod inom gruppverksamhet för unga i riskzonen för marginalisering, stöda den positiva mentala hälsan, sänka tröskeln för att tala om psykisk ohälsa samt skapa ett socialt nätverk för ungdomarna som deltog i mitt handlingsbaserade examensarbete. Som arbetsmetod för att stöda och utveckla ungdomarnas sociala kompetenser och förmåga att arbeta i grupp användes Carolyn Webster-Strattons modell "De otroliga åren". Metodens effekter har undersökts vetenskapligt och dess effektivitet har konstaterats i olika undersökningar.

Mitt handlingsbaserade examensarbete var att arbeta i grupp och starta ett band. Målet för ungdomarna i bandet var att uppträda på en konsert. Grundtanken var att medlemmarna inom gruppen kunde hjälpa sig själva och varandra genom att dela känslor, att jämföra attityder och erfarenheter, att gemensamt utveckla idéer, förslag, lösningar samt utveckla personliga relationer med varandra. Som utvärderingsmetod för resultaten användes gruppintervju för ungdomarna. Slutresultatet var lyckat och gruppmetoden verkade positivt på ungdomarnas välmående.

Språk: Svenska Nyckelord: Grupper, psykisk ohälsa, marginalisering, social kompetens, de otroliga åren-metoden, musik och kultur

BACHELOR'S THESIS

Author: Rohdi Berg

Degree Programme and location: Civic Activity and Youth Work in Turku

Supervisors: Micaela Strömborg

Title: From a Riff to a Concert – Empowerment through Culture, to Support Well-being of the Youth

Date: 17.10.2015 Number of pages: 32 Appendices: 2

Abstract

The purpose of this study was to develop and test a preventive group method for youth at risk of marginalization, the aim being to strengthen their social competence and improve their interpersonal interaction. The client of this study, FinFami Uusimaa ry, is an association whose primary purpose is to provide support to the close relations and family members of individuals suffering from mental illness and disabilities. The goal was to use music and culture as part of an arts-based method to support the positive mental health, develop the social competence, promote the growth of social networks and lower the threshold for talking about mental health issues among the youth at risk of marginalization that took part in my action-oriented thesis project.

In my effort to support the development of social competence and ability to work in groups among these youths I used the “Incredible Years” model developed by Carolyn Webster-Stratton. The effects of this method have been scientifically tested and its effectiveness has been noted in different studies.

The basis of my action-based thesis project was working with a group to start a band. My aim was that the youth taking part in the project were to perform at a concert. The basic idea of the project was that the members of the group would help themselves and each other by sharing emotions, by comparing attitudes and experiences, by exploring different ideas together and by developing relationships amongst themselves. A group interview was carried out among the participating youths in order to assess the results. The outcome was successful and the group method seemed to have a positive effect on the participating youths.

Language: Swedish Key words: groups, mental illness, marginalization, social competence, the Incredible Years method, music and culture.

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrundsforskning.....	4
3	Uppdragsgivaren och samarbetspartner	5
3.1	Finfami.....	5
3.2	Grankulla Ungdomsgård	6
3.3	Festivalen Crazy Days	6
4	Social kompetens och grupper.....	7
4.1	Grupper	8
4.2	Gruppens utvecklingsstadier	9
4.2.1	Första fasen.....	9
4.2.2	Andra fasen	10
4.2.3	Tredje fasen	11
4.2.4	Fjärde fasen	11
4.2.5	Femte fasen.....	12
5	Psykisk ohälsa.....	12
5.1	Resiliens, bemästring och motståndskraft.....	14
5.2	De otroliga åren (The Incredible Years).....	15
6	Träffar med bandet.....	17
6.1	Första träffen	18
6.2	Delar av verksamheten	19
6.3	Men vad skall låten handla om?	19
6.4	Träff med föräldrarna	20
6.5	Ord till dikter och dikter till musik	21
6.6	Dikten blir en låt	22
6.7	Låtens struktur byggs upp	22
6.8	Så skall det låta	23
6.9	Uppträdande utan publik	23
6.10	Från ett riff till konsert	24
7	Intervjumetod	25
8	Diskussion.....	27
	Källförteckning	31
	Bilagor	

1 Inledning

Det är få personer som i dagens läge nekar att konst och kultur inte påverkar eller har ett samband med människornas hälsa och välmående. En direkt slutsats att kultur och konst påverkar alla människors välmående kan man inte dra, men vi vet ändå att de har en stark påverkan på de flesta individers välmående. Då en ungs välmående försämras, är man i dagens samhälle oftast mera intresserad av att erbjuda stöd via antingen medicinering eller långa terapier, istället för att ta i beaktande ungdomens sociala kompetens, sociala nätverk och kognitiva förmåga och stöda dem i dessa vardagliga funktioner. Genom att satsa på förebyggande ungdomsarbete kunde man möjligtvis via konst- och kultur metoder främja ungdomars psykiska välmående. (Malte-Colliard & Lampo, 2013, s. 8-9)

Grundtanken i mitt examensarbete, var att ta i bruk och prova mig fram med hjälp av funktionella metoder och i förebyggande syfte, stöda ungdomar i deras psykiska välmående. Själv har jag vuxit upp med intresse inom musikkulturen och därför valde jag musiken som en metod för att arbeta med de utvalda ungdomarnas problematik. Under min barndom spelade jag mycket musik med mina vänner. Med hjälp av musiken byggde jag upp en bättre självkänsla för mig tillsammans med mina vänner jag hade träffat via musiken. I mitt handlingsbaserade examensarbete kommer jag att lyfta fram gruppen som ett arbetsfält, hur påverka, motivera och arbeta med gruppledarna, hur bygga upp en växelverka och samverka mellan medlemmarna för att öka deras livsmiljöns trivsel och med hjälp av det eventuellt se ett samband till en god och bättre hälsa. Jag kommer även att hänvisa till hur kultur som t.ex. musik inverkar på en människans välmående.

I december 2013 utförde jag, med några av mina kollegor, ett projekt i Grankulla Ungdomsgård. Projektet baserade sig på Johan Deweys teori ”Learning by doing” där ungdomarna fick delta genom att prova spela på olika instrument. Min uppgift i projektet var att förevisa samt presentera olika instrument och försöka locka ungdomarna med att börja en ny hobby. Det var många ungdomar som deltog i projektet och det var här jag även träffade en del av ungdomarna som sedan deltog i mitt handlingsbaserade examensarbete. Några månader efter ”Learning by doing-projektets” utförande fick jag höra goda nyheter att flera av ungdomarna, som deltagit på Learning by doing-tillfället,

hade fortsatt spela instrument på Grankulla ungdomsgård. Projektets syfte förverkligades eftersom jag hade väckt intresse hos dessa ungdomar.

Mitt handlingsbaserade examensarbete gick ut på att samla ihop en grupp ungdomar, för att via musikens metoder, bygga upp och stöda dem inom deras sociala kompetenser samt hjälpa dem att bygga upp deras sociala nätverk (som de inte tidigare haft). Med denna grupp ungdomar skulle vi tillsammans starta upp ett band. Tillsammans med personalen planerade vi hur vi skulle gå till väga för att informera ungdomarna om detta evenemang. Personalen lovade även att kontakta andra samarbetspartner som arbetade med ungdomar med musik som intresse och möjligtvis också kunde vara intresserade av att delta i detta projekt. Vi kom överens om att välja en grupp ungdomar som befinner sig i riskzonen för marginalisering, antingen tillhörde de gruppen som själv lider av psykisk ohälsa eller så hade de en familjemedlem som har psykisk ohälsa.

Efter att jag samt personalen på Grankulla ungdomsgård kontaktat ungdomsgårdar runt Grankulla samt informerat ungdomarna om detta evenemang hade jag ordnat en träff med ungdomarna på Grankulla ungdomsgård. Till träffen kom sex stycken ungdomar vilka alla blev bandmedlemmar. Största delen av ungdomarna var från Grankulla förutom en som kom från när orten Kilo, Esbo. Jag presenterade mig själv samt vad mitt handlingsbaserade examensarbete skulle gå ut på. Jag berättade om alla mina samarbetspartner och varför just denna grupp hade blivit utvald. Jag berättade för dem att alla i gruppen var musikmässigt i samma nivå. Jag berättade också att jag tillsammans med ungdomsledarna hade funderat ihop vem som skulle passa till in till detta handlingsbaserade examensarbete. Ja framförde också att ungdomarna tillsammans kunde fortsätta med musiken. Jag fick även lov av personalen att använda mig av Grankulla ungdomsgård övningslokal där vi kunde spela musik tillsammans med ungdomarna.

Så som rubriken heter ”Från ett riff till konsert” hade jag en möjlighet att erbjuda en grupp ungdomar att från övningslokalen på Grankulla ungdomsgård stiga upp på en scen och spela för tretusen människor på Alphyddans park konserten Grazy Day - festival. Våren 2015 gjorde jag min praktik för FinFami – Nyland rf. Inom föreningen fick jag som uppgift att arbeta med barn och ungdomar med psykisk ohälsa. En av mina arbetsuppgifter var att delta i arrangerandet av Grazy Days musikfestival i Alphyddans park i Helsingfors där FinFami var huvudarrangör. Temat för musikfestivalen var ”Vem bemöter mig” (Kuka kohtaisi minut?) som erbjöd information om psykisk ohälsa och missbruk. Som

representant för FinFami inom planeringsgruppen i samband med Omaisiet Huumetyön Tukena ry (fr.o.m. 1.9.2015 Tukikohta ry) och Personligt ombud i Finland rf. (Suomen Palveluohjausyhdistys ry) började vi fundera på artister som kunde representera temat för festivalen. Då fick jag idén om att kontakta Grankulla ungdomsgård, för att i samarbete med personalen samla ihop en grupp ungdomar som kunde ställa upp och spela på konserten.

Jag har valt denna grundtanke som vägvisare för mitt handlingsbaserade examensarbete på basen av att jag på min praktik på föreningen FinFami Nyland rf. träffade en grupp ungdomar som deltog i föreningens syskongrupp, som fick mig att tänka på hur viktigt det vore att bygga upp ett socialt nätverk. Unga vuxna från föreningens syskongrupp berättade för mig hur deras vardag blivit allt mer lättare sedan deras sociala nätverk byggts upp. De berättade även hur roligt och önskvärt det kunde vara att få en gemensam hobby, god feedback av vänner och att få förverkliga en dröm och inte behöva känna sig utanför. Det talades också om hur trevligt det kunde vara att ibland bara göra någonting tillsammans, alltid behöver man inte ord för att känna en gemenskap. Detta fick mig att tänka på min grupp i mitt handlingsbaserade examensarbete och hur viktigt det vore för dem att bygga upp ett socialt nätverk samt att skapa en gemensam hobby för dem.

Syftet var att få ungdomarna i riskzonen för marginalisering att bygga upp ett socialt nätverk, att stärka deras sociala kompetens och förbättra deras växelverkan. Därför beslöt jag att planera ett längre gemensamt program för dessa utvalda ungdomar. Det slutliga målet var att få ungdomarna att ställa upp och spela på en festival tillsammans. Mitt mål med examensarbetet är att med inspirera och väcka intresse inom branschen via att jobba med musik som en metod. Jag har byggt upp mitt examensarbete som en modell för hur man eventuellt kunde jobba med ungdomar i riskzonen för marginalisering. Frågeställningen är att kan man med hjälp av en konstnärlig metod stöda ungdomar att förbättra sitt sociala nätverk, stöda dem att utveckla deras sociala kompetenser och att få dem att må bättre?

Jag kommer att lyfta fram teorier om grupparbete och om gruppens olika utvecklingsfaser. Jag anser att förutsättningen för att grupprocessen ska kunna användas är att det förekommer interaktion, och att personliga relationer utvecklas mellan medlemmarna. Men antagligen inträffar inte detta om medlemmarna inte känner en önskan om ett sådant samspel i gruppen, om de inte på ett eller annat sätt engagerar sig i varandra och om de inte

har den uppfattningen att deltagande i gruppens liv och arbete på ett eller annat sätt kan vara till vinst för dem. Därför ansåg jag hur viktigt det var för mig att lära mig grupphandledningens grunder som jag framför senare i arbetet. Jag hänvisar när det gäller förklaringsmodeller om människans psykiska ohälsa från en sjukdomsorienterat till ett mer handikapporienterat perspektiv, det vill säga att individen egentligen inte är sjuk, utan det är förhållanden i omgivningen som gör att personen blir handikappad. Som arbetsmetod med ungdomarna använde jag mig av De otroliga åren-modellen som är utvecklad av Carolyn Webster-Stratton. Grundprincipen i arbetsmodellen är att uppmuntra ungdomarna, poängtera och stöda det som individen har lyckats med.

2 Bakgrundsforskning

Det har gjorts många olika undersökningar där man hänvisar att psykisk hälsa, kultur och konst har ett sammanband och påverkar människans hälsa i ett gott syfte. Mini-Suomi forskningen åren 1978-2002 visar att människor som deltar aktivt i fritidsaktiviteter som t.ex. olika hobbyn, frivilligarbete och kulturverksamhet lever längre än personer som gör det lite eller inte alls deltar. (Myllyniemi, 2012, s. 19)

Mellan åren 1982-1991 har man i Sverige insamlat forskningsmaterial som bestod av 12000 människor i olika ålderskategorier. En referensgrupp visade att de som aktivt deltog i olika kulturarrangemang hade en positiv inverkan på deras psykiska hälsa och levnadstil än en person som endast till exempel gick i kyrka eller för att se på olika idrottsarrangemang. (Malte-Colliard & Lampo, 2013, s. 8-9)

År 2008 publicerade man i Finland en forskning där man kunde hänvisa att genom att lyssna på musik så aktiverade man hjärnans vakenhet. Även observationsförmågan aktiverades, minnet blev bättre, människans känslor och emotioner förstärktes. Därtill kunde man bevisa att för hjärninfarktpatienter som dagligen lyssnade på musik så försnabbades patientens kognitiva förmågor mot det bättre. (Malte-Colliard & Lampo, 2013, s. 8-9)

Ungdomsbarometern som utfördes av Myllyniemi (2012) visade att ungdomar mellan 15-19 år har ett stort intresse att delta olika gruppverksamheter (46 %). Åldersgruppen 15-19 är den mest aktiva gruppen av ungdomar som deltar i olika verksamheter och evenemang. (Myllyniemi, 2012, s. 19)

3 Uppdragsgivaren och samarbetspartner

3.1 Finfami

Allmänt om föreningen FinFami Nyland rf. Föreningens primära uppgift är att genom olika arbets- och närmandesätt stöda anhöriga och närstående till personer med psykiska funktionshinder och psykisk ohälsa. Föreningen fungerar som en mötesplats för de anhöriga och närstående och deras familjer. Föreningen strävar till att erbjuda dem stöd för att bemästra de utmaningar vardagen medför. De anhöriga och närstående och deras familjer erbjuds individuella stödsamtal, familje- och gruppinterventioner samt kurs- och rehabiliteringsverksamhet alltefter familjernas och närståendes situation och behov. Närmandesätten i arbetet bygger på olika psykoedukativa arbetsmodeller. Målgruppen omfattar anhöriga och närstående oberoende ålder alltifrån de tidigaste barndomsåren till senare vuxenålder. Inom föreningen arbetar ett tiotal professionella, med social- eller hälsovårdsutbildning, ofta i kombination med annan familje-, grupp-, nätverk- och kognitivterapi. Föreningsverksamheten organiseras dels genom en permanent grundverksamhet, dels genom projektverksamhet för olika målgrupper. Verksamheten bekostas till stor del via penningautomatföreningens stöd. (FinFami - Nyland rf. 2015)

När en familjemedlem insjuknar psykiskt påverkas hela familjen och dess vardag. Ansvaret för de vardagliga uppgifterna och rollerna inom familjen omfördelas. Familjen och dess medlemmar upplever en mångfald av belastningar och påfrestningar: psykiska och hälsorelaterade, sociala och ekonomiska. Familjerna behöver stöd i form av information och kunskap om psykiska sjukdomar och funktionshinder, möjlighet att diskutera och reflektera med både professionella och andra i samma situation. Skapande av välfungerande multiprofessionella nätverk, samarbete och implementering av barnorienterade verksamheter. Målsättningen med arbetet är att även förebygga psykisk ohälsa hos barnen. (FinFami - Nyland rf. 2015)

Till verksamhetens mål hör bland annat att öka kunskap och öppenhet i samhället om psykiska sjukdomar och funktionshinder, att samarbeta med social- och hälsovårdsorganisationer och erbjuda dem arbetsredskap för att bemöta anhöriga i vården av den insjuknande, att se de anhöriga som en viktig målgrupp och resurs i den insjuknandes rehabilitering, att förebygga de anhörigas överbelastning och insjuknande och att utveckla och prova nya familjeorienterade metoder. (FinFami - Nyland rf. 2015)

3.2 Grankulla Ungdomsgård

Som samarbetspartner för mitt handlingsbaserade examensarbete fungerade Grankulla ungdomsgård. Grankulla ungdomsgård är klubb för barn och ungdomar i skolåldern (som ligger på Västra Skolstigen 1, i centrum av Grankulla stad). Klubben erbjuder en massa fritidsaktiviteter som till exempel biljard, snooker, olika konsol- samt bordspel. Klubben erbjuder också sin övningslokal som får bokas via personalen. På ungdomsgården kan man träffa nya och gamla bekanta och spendera fritiden på ett roligt och trivsamt sätt tillsammans. Jag utförde min praktik våren 2013 och 2014 på Grankulla ungdomsgård och därför hade jag även blivit bekant med en stor del av ungdomarna och deras musiktalanger. Övningsutrymmet som jag tillsammans med utvalde ungdomarna använde oss av låg på Grankulla ungdomsgård. Vi fick även använda oss av ungdomsgårdens instrument vid behov. (Grankulla ungdomsgård 2015)

3.3 Festivalen Crazy Days

Crazy Days festival tog plats i Alphyddans park i Helsingfors lördagen 27.6.2015 (se bilaga 1 och 2). Festivalens tema var ”Vem bemöter mig”? Föreningarna FinFami – Nyland rf, Omaisiet Huumetyön Tukena ry. (fr.o.m. 01.09 2015 Tukikohta ry.) och Personligt ombud i Finland rf. ville lyfta fram att många människor i dagens samhälle inte blir bemötta av någon. Därför erbjöd denna festival människor ett tillfälle att modigt bemöta varandra utan fördomar samt att i positiv anda vara närvarande tillsammans i grupp.

På festivalen spelade tolv stycken olika band. Banden spelade allt från country, rock till reggae. Som fjärde på artistschemat spelade ”Broken Chain”. Det var bandet, ungdomarna, jag handledde och arbetade med hela våren. Festivalen var kostnadsfri och erbjöd också program för småbarn. Vid sidan om scenen hade alla arrangerande föreningar, under festivalens lopp, ett informationsstånd där det erbjöds information om föreningarna och deras verksamhet samt hurdan service som föreningarna erbjuder åt medlemmar och för alla som är intresserade av föreningsverksamheten. Crazy Days-festivalen fick uppmärksamhet från de lokala radiostationerna och lokalpressen, vilka visade intresse för festivalen och för verksamheterna som föreningarna erbjuder. Bandet Broken Chain (ungdomarna jag arbetade med) representerade FinFami - Nyland rf medan de två övriga samarbetspartnerna hade sina egna representanter.

4 Social kompetens och grupper

Inom antropologin hävdas det att människors drivkraft att vidmakthålla relationer till andra i grunden är så stark att den kan betecknas som en social instinkt. Tack vare denna instinkt har människan kunnat överleva och utvecklas som art. Föreställningen om att ”ensam är stark” får inget stöd i antropologin. (Forsberg & Wallmark, 1998, s. 13)

Den relativt nya vetenskapen evolutionspsykologi har fokus på hur det mänskliga sinnet (the human mind) har utformats under årtusendenas lopp genom det naturliga urvalet. Eftersom social samverkan förbättrat chanserna till överlevnad, menar evolutionspsykologerna, har det naturliga urvalet utrustat våra sinnen med en infrastruktur för vänskap, som innefattar tillgivenhet, tacksamhet och tillit. (Forsberg & Wallmark, 1998, s. 14)

Varje gemenskap påverkar sina medlemmar. Men små grupper och hela samhällen påverkar förstås sina medlemmar på olika sätt och med olika styrka beroende på hur starkt individen uppfattar sin samhörighet med gemenskapen. Gruppens inre relationer och deras påverkan på gruppmedlemmarnas beteende kallas *gruppdynamik*. (Tomperi & Niemelä, 2007, s. 29)

Eftersom vi människor lever i sammanhang där vi utgör varandras sociala miljö kan man tillspetsat påstå att vi är ”upphängda i varandra”. Det jag gör får sin betydelse genom hur jag själv och andra benämner det. Den jag ”är” formas i löpande interaktion mellan mig och min omgivning, där jag samtidigt deltar i skapandet av andras identiteter. På detta sätt både påverkar vi och påverkas av vår sociala omvärld. Resultatet av detta ömsesidiga samspel är de sociala nätverk som vi är beroende av för vår fysiska och psykiska överlevnad. (Forsberg & Wallmark, 1998, s. 14)

Med social kompetens avses förmågan att samarbeta och samverka med andra människor. Kompetensen mäts i till exempel förmågan att lyssna, att lära sig själv och att lära andra, att tåla och acceptera motstånd, att ge efter och att stå på sig, att argumentera, kommunicera och leda så att – om den sociala kompetensen är hög – klimatet i den sociala verkligheten inte tar skada utan snarare förbättras. (Their, 1999, s. 62)

Social kompetens handlar både om trivsel och om utveckling och har ett nutida och ett framtida perspektiv. Eftersom kompetens begreppet är kopplat till samspel med den sociala

omgivningen är det omöjligt att tolka social kompetens som något som är kontextuellt oberoende. Det ska betraktas mot bakgrund av det sammanhang där barnet befinner sig, de olika sociala arenor som var och en präglas av egna normer, värderingar och samvarologik. Att lära sig en bättre social kompetens förutsätter att man som barn deltar aktivt i den sociala gemenskapen som man tillhör, eftersom kompetens utvecklas genom deltagande. När social kompetens har utvecklats lokalt på en bestämd social arena, kan erfarenheter eller delar av erfarenheter därifrån användas och tidigare utvecklas i andra sammanhang, till exempel på fotbollsplanen eller fritidsgården. (Nielsen, 2006, s. 26)

4.1 Grupper

Bland de många grupper som har betydelse för oss kan nämnas familjerna vi fötts i och de nya vi bildar som vuxna, grupperna vi lekte och lärde i som barn, i kvarteret, i förskolan och i skolan. I puberteten har våra jämnåriga kamrater stor betydelse för oss alla. Vidare deltar vi i många grupper där vi arbetar, tränar, studerar eller kämpar tillsammans med andra, och vi har våra sociala anknytningar i närmiljön. I en del grupper kan vi klargöra och markera var vi står politiskt, och i andra kan vi samarbeta med kolleger för att skaffa oss kompetens i vårt yrke eller förbättra vår arbetssituation. Vi söker kulturell och andlig inspiration i många olika grupper, och i andra kan vi ge frihet åt impulser som i vardagslag inte kommer till uttryck. Här är de individuella variationerna stora och kan omfatta allt från bibelstudier till allsång på puben, från kroppsrörelse på en smutsig fotbollsplan till eleganta musikövningar i en renässanskvartett. Var och en har sina egna intressen och behov. (Heap, 1987, s. 11)

Enligt Pakarinen och Roti (1996, s. 140) så utvecklas en grupp på följande vis. Gruppen bör bestå av flera personer som är i växelverkan med varandra, de är medvetna om varandras närvaro, anser sig tillhöra en grupp, har ett gemensamt huvudmål och fungerar på ett lika sätt.

Widlund (1996, s. 133) citerar Tuckman när det gäller förändring och utveckling i grupper, Tuckman kom fram till fyra generella faser där de första berättar om att pröva sig fram och kännetecknas av beroende, den andra berättar om intragrupp-konflikt, den tredje om gruppssammanhållning och den fjärde innebär att funktionella roller har utvecklats. Uppgift innehåll i respektive fas är 1) orientering och prövning (Forming) 2) känslomässigt svar

och uppgiftens krav (Storming) 3) utbyte av tankar och känslor (Norming) 4) insikt eller lösningar (Performing och Adjourning).

4.2 Gruppens utvecklingsstadier

Grundtanken med grupparbete är att medlemmarna både kan hjälpa sig själva och varandra genom att dela känslor och upplysningar med varandra, genom att jämföra attityder och erfarenheter, genom att utveckla idéer, förslag och lösningar och genom att utveckla personliga relationer sig emellan. (Heap, 1987, s. 20)

Många gruppleddare och –forskare har lagt märke till tendensen att grupper utvecklar sig i sekvenser. Beskrivningar av utvecklingen har många likhetstecken trots skillnad i medlemstal, målsättning och omgivning. Gruppens sätt att komma i gång eller inte komma i gång med arbetet, sättet på vilket de organiserar sig, delar eller undviker ansvar och sättet att möta eller kringgå problem är drag i grupptillvaron som har beskrivits i olika stadier. Normer, struktur och kommunikation förändras med tiden i de enskilda grupperna. Dessa olika sidor av grupptillvaron är emellertid tätt sammanvävda. Strukturella förändringar påverkar eller är ett resultat av ändringar i inarbetade prioriteringar och mål, och därmed normer. Intervention i gruppstrukturen påverkar därför normerna i gruppen och omvänt. Kommunikationsnivån och kommunikationens form och innehåll varierar med klimatet i gruppen, graden av accepterande och omfånget av den problemkonfrontation som är möjlig, och följaktligen med både ledningsmönstret (strukturen) och reglerna för vad som är tillåtet (normer). (Heap, 1987, s. 162)

4.2.1 Första fasen

Enligt Pakarinen och Roti (1996, s. 141) har människorna vid startande av en grupp förväntningar på det som kommer att ske i gruppen redan före de deltar i gruppverksamheten. De hämtar även med sig sin personliga livshistoria och erfarenheter från tidigare grupper. Det är viktigt att bli godkänd i gruppen och känna sig säker i en främmande situation. Detta skede då en person deltar i en grupp kallar Heap till utforskningsstadiet eller sökandet efter gemenskap. Heap säger att vårt beteende vid de första mötena i nya grupper är först och främst av utforskande karaktär. I nya sociala situationer har vi behov av att orientera oss av de andra som är närvarande, om det tillåtna

uppförandets gränser och natur och om hur långt gruppens målsättningar är förenliga med våra egna. (Heap, 1987, s. 66)

Enligt Heap (1987, 67) är gruppledarens uppgift både att hjälpa medlemmarna i deras sökande efter gemenskap och att hjälpa dem att finna fördelarna med engagemanget i gruppen. Det är till exempel vanligt att gruppledaren tidigt under de första mötena föreslår att deltagarna på ett eller annat sätt presenterar sig för varandra. Oavsett vilken form en sådan presentation tar, kan gruppledaren dra nytta av den genom att inregistrera överensstämmelser, gemförliga problem, likartade erfarenheter, gemensamma farhågor och andra områden av potentiell gemenskap. Han bör kommentera dessa på ett sätt som kan tjäna till att göra medlemmarna mer uppmärksamma på dem. Ökad medvetenhet om dem skapar sammanhållning. Områden där det råder likhet är grunden till den ömsesidiga identifiering som gruppen ska byggas på.

4.2.2 Andra fasen

Inledningsvis tycks medlemmarnas uppmärksamhet koncentreras antingen på deras egen personliga situation eller på deras försök att placera gruppledaren och utveckla individuella och personliga attityder till honom. Det verkar som om medlemmarna behöver både tid och frihet för att kunna inregistrera de andra i gruppen och utveckla ett närmare förhållande till dem. Gruppledaren är emellertid alltid från början orienterad mot gruppen som helhet och uppfattar många signaler om potentiell gemenskap. Till att börja med har medlemmarna lätt att förbise dessa signaler, därför att de är inåtvända och på vakt. Han kommenterar signalerna genom att ”länka samman” dem, påpeka de gemensamma dragen och hjälpa till med det utforskande och de upptäckter som är nödvändiga för att gruppband ska kunna utvecklas. (Heap, 1987, s. 68)

Enligt Pakarinen och Roti (1996, s. 142) kan medlemmarna även vid detta stadie vara missnöjda, frustrerade, arga och sorgsna pga. att de inser skillnaden mellan deras ursprungliga förväntningar och realiteterna, skillnaden mellan uppgiften och förverkligandet av den. Fram stiger frågorna om makt, status (värdighet) och värdering. Oförmågan att göra kompromisser och styvhet orsakar det, att somliga drar sig från gruppen, medan igen andra framför sina personliga teman.

Ett annat återkommande drag hos grupprocessen är att osäkerheten i gruppens etableringsfas erbjuder öppna positioner för dem som vill utöva inflytande och ta initiativ

inom gruppens informella struktur. Det är fritt framför den som vill att ta ledningen. Under garderade passiviteten vid första mötet i många grupper ligger det ofta outtalade känslor av både otillräcklighet och protest. Då finns det en stark tendens till att den informella ledningen tilldelas de litet aggressiva och dominerande medlemmarna eller kanske någon som är överdrivet aktiv just på grund av osäkerhet. Detta bidrar åtminstone till att få igång verksamheten inom gruppen. Men det har också oönskade biverkningar genom att det både hämmar de mindre självsäkra medlemmarna och tidigt etablerar en hierarkisk gruppstruktur. På grund av detta måste gruppledaren hela tiden, men särskilt under det första mötet, visa respekt och erkännande vad beträffar alla bidrag. Speciellt gäller det de bidrag som kommer från medlemmar som redan i tidigt tycks tilldelas en låg status eller som har påtagligt svårt att hävda sig. (Heap, 1987, s. 71)

4.2.3 Tredje fasen

Då det sker en kollision mellan arbetet och de personliga åsikterna, inser gruppmedlemmarna hur destruktiva sådana situationer kan vara. Då fungerar de som mäklare i dessa situationer och stöder personerna att åter diskutera med varandra. En liknande kollision kan ske även då de aggressiva medlemmarna inser, att deras huvudmål inte kommer att förverkligas enligt deras villkor. Som resultat sker det en motreaktion, ett försök att öppna en dialog och få gruppen att fungera tillsammans. Detta bidrar till harmoni och god vilja till ett nytt försök att sortera ut hur personerna kunde samarbeta tillsammans och hur kunde man underlätta arbetet. Medlemmarnas avvikelser godkänns bättre och personliga drag uppmuntras. Att göra kompromisser anses inte mera som att förlora sitt ansikte. Samarbetet emellan deltagarna förverkligas bättre. Tävlanget mellan gruppmedlemmarna är man noga med att minimalisera om möjligtvis helt undvika. Medlemmarna är försiktiga att inte trampa den andra på tårna, undviker fientlighet och tar hand om att allas röst blir hörda. Allt detta kan orsaka spänningar inom gruppen. Detta kan inverka på gruppens effektivitet att förverkliga sitt mål och försvåra problemlösningar. (Pakarinen & Roti, 1996, s. 142-143)

4.2.4 Fjärde fasen

Enligt Pakarinen och Roti (1996, s. 143) stiger gruppen in i följande fas då gruppdeltagarnas roller, beslutsfattandesätt, gruppleaderskap och kommunikationsmodeller analyseras närmare. Det är tid för gruppen att reflektera över sina mål och prestationer. Gruppen måste göra ett beslut, hur ärlig den kan vara och på hurdan personlig nivå den kan

nå det bästa utsatta resultatet. Negativa känslor löser man mera realistiskt och gruppens medlemmar är mer kapabla att utföra sin uppgift till slut. Ökat deltagande och delande av uppgifterna blir en nödvändighet. Nödvändiga uppgifterna sköts genom att de som har färdigheter och intresse tar som uppgift att förverkliga uppgifterna eller att dela uppgifterna sinsemellan. I detta skede anser gruppen att trots olika åsikter kan man förverkliga ett effektivare samarbete utan att någon av gruppens individer känner sig utanför.

4.2.5 Femte fasen

Effektiva grupper behöver inte alltid vara harmoniska och fria från spänningar och konflikter. Det inträffar skeden då gruppen löser sina inre konflikter och är harmoniska till skeden då gruppen genomgår en regression inom beslutsfattande och i göromål. Då gruppen utvecklas klarar den av sina konflikter snabbare och med mindre ansträngning. Gruppen är produktiv och positiva känslor föds då gruppen når sina mål i sitt arbete. (Pakarinen & Roti, 1996, s. 143)

5 Psykisk ohälsa

Man räknar med att mellan 10 och 15 procent av alla barn någon gång under uppväxttiden söker barnpsykiatrisk konsultation. Även andra tecken på psykisk ohälsa, som exempelvis återkommande huvudvärk, magont och sömnsvårigheter, har ökat markant under senaste 10 åren. Världshälsoorganisationen (WHO) visar att anatalet 15-åringar som idag uppger olika psykosomatiska och stressrelaterade symtom har ökat under de senaste år tioden. Denna typ av symtom är vanligare hos flickor än hos pojkar, och könsskillnaderna har ökat. Detta innebär dock inte att pojkar mår bättre än flickor. Forskning visar istället att pojkar uppvisar andra tecken på psykisk ohälsa. Pojkar reagerar ofta på ett mer utagerande sätt, som exempelvis genom skadegörelse, missbruk eller annan kriminalitet. (Dahl, 2002, s. 9-10)

Begreppet psykisk ohälsa är svårdefinierat. Man har försökt definiera begreppen psykisk sjukdom, psykisk störning och psykisk ohälsa. En psykisk sjukdom innebär en allvarlig psykisk avvikelse, som kännetecknas av en störd verklighetsuppfattning. Tillståndet känns igen och accepteras inom den medicinska professionen, och förorsakar allvarligt lidande hos den drabbade och eller omgivningen. Det går att fastställa en tidpunkt då sjukdomen debuterade. Begreppet psykisk störning är något vidare, eftersom det inte förutsätter en

störd verklighetsuppfattning eller en fastställbar debuttid. Kännetecknande för en psykisk störning är dock att det finns en från normaliteten psykisk avvikelse, som är beskriven i något av de accepterade diagnostiska systemen. Psykisk ohälsa beskrivs slutligen som subjektivt upplevda och självrapporterade besvär som har en psykisk karaktär. Dessa kan – men behöver inte – ha samband med en psykisk sjukdom eller störning. Beteckningen allvarlig psykisk störning eller psykiskt långtidssjuka har övergivits och ersatts med begreppet psykiskt funktionshindrade. Denna förändring speglar en övergång från ett sjukdomsorienterat till ett mer handikapporienterat perspektiv. Individen är egentligen inte sjuk, utan det är förhållanden i omgivningen som gör att personen blir handikappad. Man anser att varje fall av sjukdom, skada eller annan ohälsa beror på flera orsaker som samverkar. Det är aldrig så att alla som varit utsatta för en given sjukdomsorsak också blir sjuka, utan det krävs alltid ytterligare bidragande orsaker. Det kan vara faktorer i arvsmassan, uppväxtmiljön eller exponeringar senare i livet som samverkar för att det enskilda sjukdomsfallet ska uppstå. De faktorer som ökar risken för sjukdom eller ohälsa kallas för riskfaktorer. En bristande känsla av sammanhang, social isolering och arbetslöshet, är exempel på riskfaktorer för psykisk ohälsa. Riskfaktorer har ofta den egenskapen att de påverkar förekomsten av varandra – de bildar så kallade orsakskedjor. Arbetslöshet leder till ekonomiska problem, vilket i sin tur ökar påfrestningarna inom familjen. En ojämn fördelning av riskfaktorerna i befolkningen utgör den främsta orsaken till skillnader i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper. Vissa faktorer på individnivå ökar risken för att utveckla psykisk ohälsa. De flesta experter är idag eniga om att det tycks finnas en nedärvd sårbarhet, som kan bidra till att psykisk ohälsa uppstår. Under senare år har man alltmer kommit att uppmärksamma neuropsykiatriska funktionshinder hos barn, som exempelvis ADHD/DAMP (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, tillstånd som utmärks av svårigheter med uppmärksamhet och aktivitetskontroll/Deficits in Attention, Motor control and Perceptions) eller olika autistiska diagnoser (Ett beteende präglad av bland annat störningar i kontaktförmågan med andra människor samt repetitiva, stereotypa beteenden och intressen). Den neuropsykiatriska problematiken tros åtminstone delvis bero på ärftliga faktorer eller förlossningsskador. Även andra psykiatriska tillstånd, som depression eller schizofreni (psykisk sjukdom med symptom som sinnesvillor och verklighetsfrämmande föreställningar) eller andra psykosjukdomar, har viss genetisk betingning. (Dahl 2002, s. 9-13)

5.1 Resiliens, bemästring och motståndskraft

Framförallt under 1990-talet har man alltmer börjat intressera sig för kompensatoriska faktorer, så kallade frisk- eller skyddsfaktorer. Flera studier har gjorts på barn som växt upp med många riskfaktorer, men som mot alla odds klarat sig bra i livet och inte visat några tecken på psykisk ohälsa. På samma sätt som när det gäller riskfaktorerna kan antalet kompensatoriska faktorer adderas till varandra. Detta innebär att chanserna att bibehålla den psykiska hälsan i en högrisksituation ökar ju fler kompensatoriska faktorer som finns samtidigt i barnets miljö. Den psykiska hälsan påverkas av en mängd faktorer, både på individ-, grupp och samhällsnivå. I det hälsofrämjande arbetet är det viktigt att fokusera på faktorer som har en positiv inverkan på den psykiska hälsan. Barns och ungdomars känsla av sammanhang i tillvaron – det vill säga att tillvaron uppfattas som begriplig, hanterbar och meningsfull – tycks vara en grundläggande förutsättning för bevarad psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande. Påfrestningar kan aldrig undvikas helt, men en stark känsla av sammanhang (KASAM) gör det möjligt att finna konstruktiva sätt att möta verkligheten. (Dahl, 2002, s. 11-12)

Varför klarar en del barn sig väl, trots svåra uppväxtvillkor? Egeland och hans kolleger (1993) har definierat resiliens som förmågan att klara sig väl trots allvarliga och långvariga motgångar. Enligt dem skall resiliens inte uppfattas som ett tillstånd som man uppnår i barndomen, utan som en förmåga som man tillägnar sig och utvecklar under uppväxten i ständig växelverkan mellan individ och omgivning. Walsh (1996) konstaterar att förmågan att klara sig väl, resiliens, traditionellt uppfattas som en individuell egenskap och att man förbisett betydelsen av växelverkan inom familjen. (Söderblom & Inkinen, 2009, s. 14-15)

Rutter (1987), som ser resiliens som flexibilitet och motståndskraft, poängterar att ingen enskild svårighet eller riskfaktor leder till psykisk ohälsa. Sannolikheten att insjukna växer dock om riskfaktorerna hopas. Samspelet mellan risk- och skyddsfaktorer är betydelsefull för individens bemästring (coping). Det är fråga om kedjeliknande samspeleprocesser mellan många olika faktorer. Faktorer som påverkar utgången är bland annat individuella egenskaper och erfarenheter, självkänsla, nära relationer och upplevelser av att ha kontroll över tillvaron. Rutter konstaterar vidare att förmågan till bemästring inte byggs upp genom att man undviker stressande upplevelser och utmaningar. Tvärtom kan lagom med belastningar och utmaningar bidra till individens utveckling och hjälpa henne att på ett ändamålsenligt sätt tackla svårigheter senare i livet. (Söderblom & Inkinen, 2009, s. 14-15)

5.2 De otroliga åren (The Incredible Years)

De otroliga åren programmen är mycket väl utvärderade och har starkt stöd i forskning som gjorts bl.a. i USA, Canada, Storbritannien och Norge (till exempel Mørch, W med flera 2004 och Sverige Axberg U. Hansson K. Broberg AG, 2007). Positiva förändringar i såväl barns som föräldrars attityder och beteende har kunnat konstateras. De otroliga åren programmet finns även hänvisat för pedagoger och lärare som dagligen arbetar med skolbarn i åldern 7 – 14 år. Programmet heter "Hur befrämja barns sociala och emotionella kunskaper" (How to Promote Children's Social and Emotional Competence) 2011. (Webster-Stratton, 2013, s. 7)

"De Otroliga Åren" programmet riktar sig till föräldrar med barn i 2- 12-årsåldern med beteendeproblem eller barn som löper risk att utveckla problem (till exempel på grund av bristande och svagt föräldraskap). Programmet syftar till att stärka föräldraskapet och ge föräldrar verktyg som främjar ett positivt samspel med barnet och minskar barnets negativa beteende. Namnet på programmet syftar tillbaka på åren före skolåldern, som är speciellt betydelsefulla för barnen. Dessutom är programmet utmärkt för alla som arbetar med eller vill lära sig mer om barn. Ett huvudmål med programmet är att förebygga problem på ett kostnadseffektivt sätt och att förbättra prognoserna för barn med utagerande problem. Kortsiktigt är målet att öka barnets sociala kompetens, deras problemlösningsförmåga, empati och förmåga att hantera ilska. För föräldrarna vill man kortsiktigt förbättra deras kommunikationsförmåga med mer uppskattning, beröm utan kritik, förmåga att sätta gränser på ett godtagbart icke våldsamt sätt, deras förmåga att hantera ilska, deras problemlösningsförmåga. Kärnan i dessa program är att människor lär sig av andra människors beteende och lär sig fungera enligt det.

Jag deltog på kursen "De otroliga åren" på våren 2015, som arrangerades av FinFami Nyland rf. Under kursen fick jag idén att tillämpa metoden även i mitt handlingsbaserade examensarbete. Schemat som jag byggde upp under träffarna med bandet baserade sig på De otroliga åren- metoden. De otroliga åren programmet baserar sig på flera delar. Av det här programmet insåg jag att de delar som var uppbyggda för familjer kunde jag bra tillämpa även med ungdomarna i bandet. Programmet kan tillämpas för vem som helst eftersom principen är den samma. Det finns även program för 12-17 åringar men jag gick utbildningen för yngre barn. Utbildaren sade åt mig att modellen kan användas även för ungdomar och dessa 20 olika avsnitt skulle fungera väldigt bra med bandmedlemmarna.

Varje övningstillfälle med bandet innehöll ca 20 olika avsnitt som jag utförde på våra träffar. Dessa 20 avsnitt var följande:

Gör upp ett tidsschema, under denna punkt berättade jag för bandet var vi kommer att befinna oss samt vilka tider (Enforce a time schedule). Välkomna och engagera familjerna, jag presenterade mig själv och drog några ”lära känna lekar” för att lära känna varandra bättre (Welcome and engage families). Introduktioner och föräldra mål, diskussion om vårt gemensamma mål samt hur vi skall nå vårt mål (Introductions and parent goals). Presentera programmets mål och format, presentation om varför jag kommer att vara med samt vad jag kommer att göra under träffarna (Present program goals and format). Tillsammans gjorde vi gemensamma regler som vi alla skulle följa (Ensure group safety: Ground rules). Till min uppgift hörde också att presentera dagens agenda (Agendas). Hemläxorna, diskussion om hemläxan, hur gick det? Hur gick ni till väga? Hur kom ni till ett beslut? (Parents sharing ”home activities”). (Webster-Stratton, 2013, s. 49-54)

Uppmuntra alla att delta, får alla i bandet att delta i diskussionerna för att kunna göra gemensamma beslut (Encourage everyone’s participation). Bygga upp en relation med varje medlem, lära känna alla väl och bilda en relation med varje ungdom i bandet samt kunna förstå hur alla mår enskilt (Build rapport with each member of the group). Normalisera problem, normalisera problem som uppstår under träffarna, lugna ner situationen (Normalize problems). Ställ frågor och vänta på gruppdiskussioner, hålla diskussionerna i gång med ledande frågor (Model questions and wait for group discussion). Sammanfatta och samla ihop viktig information som medlemmarna diskuterat, sammanfatta viktiga punkter som ungdomarna framför och ta sammanfattningen vidare till kommande träffar (Summarize and restate important points made by participants). Ledarroll och min position, tar inte en ledarposition utan samarbetar med bandet som en medlem i gruppen och ser till att bandmedlemmarna jobbar sig själva vidare (Leadership style for empowering families). Uppmuntra medlemmarna att dela åsikter, alla skall må bra i gruppen och respektera varandra samt dela med sina åsikter (Respect). Allas röst skall bli hörd, allas röst är lika värda och respekteras utan skratt, gräl eller elaka kommentarer (Reinforce participants for sharing ideas). Använd humor och främja optimism, använd humor för att lugna ner bandmedlemmarna och stämningen vid behov. Kunna skämta om saker och ting på ett uppbyggande sätt (Use humor and foster optimism). Hålla pauser, hålla regelbundna pauser för att slappna av. Granska hemuppgifterna, att vid slutet av träffen diskutera om vad vi gjort under dagens lopp samt upprepa läxan (Review home

practice assignments and reading). Utvärdering efter varje träff, genomgång av följande träff och agendan till nästa gång (Parent evaluation of each session). Sluta träffen vid tid, det vill säga hålla tiden som man kommit överens (End the meetings on time). Självutvärdering, en kort evaluering över mitt eget arbete för dagen (Self and peer evaluation). (Webster-Stratton, 2013, s. 49-54)

6 Träffar med bandet

Under projektets utförande träffade jag bandet 16 gånger under månaderna maj, juni och juli. Målet var att träffa alla bandets medlemmar tillsammans minst två gånger under veckan. Träffarna höll tiden bättre än jag hade förväntat mig. Efter veckans sista träff planerade vi alltid kommande veckans träffdagar. Träffarna skedde på Grankulla ungdomsgård där jag hade bokat ungdomsgårdens övningsutrymme för alla dessa träffar. Före jag träffade bandet gjorde jag klart för personalen att ingen annan skulle traska in i övningslokalen då vi var där. Det var också viktigt att utrymmet var ljuddämpat.

Gruppen bestod av sex stycken pojkar mellan åldern 15-17. Somliga (tre stycken) var bekanta från min tidigare praktik och jag kände till deras bakgrund samt sociala kompetenser. De tre övriga blev rekommenderade av personalen på Grankulla ungdomsgård samt från övriga samarbetspartern som informerades om mitt handlingsbaserade examensarbete. Jag och Grankulla ungdomsgårds personal planerade gruppen för ungdomar i riskzonen för marginalisering. Ungdomarna visste inte direkt att de var valda till gruppen på grund av deras bakgrund. Personligen var jag inte intresserad över diagnoserna eller symptomerna utan jag ville förverkliga en grupp för ungdomar som jag tänkte mig kunna hjälpa i deras vardagliga liv. Under våra träffar diskuterade vi teman som psykisk ohälsa, illamående, att vara ensam, att klara sig själv, social kompetens, att ha kompisar och via det bearbetade vi dessa viktiga ämnen. Jag och de övriga instruktörerna ansåg att skulle vi direkt nämna psykisk ohälsa eller riskzon för marginalisering kunde det ha varit svårt för ungdomarna att delta. Arbetsgivaren rekommenderade mig att när det gäller ungdomar är det lättare att få deltagaren då man använder sig av ett ”inte stämplande” namn för gruppen.

Ungdomarna hade själva valt vad de ville spela för instrument. Detta hade tydligen diskuterats före självaste processen startade men eftersom de alla kom bra överens om vem som spelade vilket instrument tyckte jag att saken var klar. Vissa av ungdomarna kände jag

från tidigare och jag hade redan i tidigare skede bekantat mig med deras musiktalanger medan vissa andra var helt obekanta för mig och likaså deras musiktalanger. Kort kan jag beskriva att alla av ungdomarna hade ett bra gehör och musikkunskaperna var goda.

Sammanlagt träffade jag bandet 16 gånger men jag har valt bort att skriva om några träffar. Träffarna jag valt bort och inte skrivit om handlade endast om teknik och musik samt hantera instrument, teknik som till exempel gitarrförstärkaren, bygga ihop trumset, stämmande av instrument och annat. Visst inverkade även de träffarna förstås på gruppens samarbete och förstärkte deras växelverkan på ett positivt sätt.

6.1 Första träffen

Jag startade första träffen med att samla ihop alla till övningslokalen på Grankulla ungdomsgård, där skulle vi i fortsättningen samlas för att spela musik. Till början presenterade jag, för ungdomarna, vad mitt projekt skulle gå ut på. För mig var det viktigt att få ett jakande svar på att alla skulle bidra till projektet från början till slut. Efter det förde vi en diskussion hur vi skulle starta vårt samarbete. Tillsammans beslöt vi att bygga upp ett gemensamt mål för projektet och vart vi ville nå med vårt samarbete. För att nå vårt mål behövde vi gemensamma spelregler. Till spelreglerna hörde bland annat att anmäla då man inte kommer i tid, vara vänlig och beakta varandra samt hjälpa varandra vid behov, respektera varandra och höra på de övrigas åsikter samt att ha det roligt tillsammans. Det gemensamma målet var även att lära sig en god växelverkan och bygga upp kontakter med andra personer, att stärka sin egen självbild, att öva och klara av situationer som upplevs stressiga och att lära sig att samarbeta i grupp.

Alla ungdomarna verkade väldigt intresserade av projektet och de berättade om sina förväntningar och önskemål om vårt samarbete. Alla var intresserade av att delta och diskussionen om den kommande konserten började redan på den första träffen. Ungdomarna var väldigt trevliga och jag visste att det skulle bli intressant och roligt att få jobba ihop med dem och tillsammans starta en grupp. Jag presenterade och metoden ”De orloiga åren” som vi skulle jobba med. Ungdomarna tyckte metoden kunde fungera bra som en start på gruppen.

6.2 Delar av verksamheten

För att bekanta oss med varandra bättre gjorde vi tillsammans enkla övningar. Vi satsade mycket tid på diskussion och bekantade oss närmare via det. Vi utförde enkla och lätta övningar som, till exempel namnlekar och presentationsövningar, där man då kort presenterade sig själv. De här övningarna utförde jag för att lättare kunna kartlägga situationen och lära känna ungdomarna bättre, deras sätt att fungera i grupp och hur aktiva de var i sin växelverkan sinsemellan. Jag diskuterade också med ungdomarna om ledarens uppgift och roll. Det här gav mig en möjlighet att presentera mig själv på ett trevligt och intressantare sätt.

Under träffarna märkte jag att ungdomarna var väldigt blyga. De tog i en början lite kontakt med mig. De ungdomar som kände varandra från tidigare diskuterade endast med varandra. När ungdomarna satte i gång och spela musik blev stämningen helt annorlunda. Alla var insatta och koncentrerade sig på musiken från början till slut. Då ungdomarna spelade förändrades deras kroppspråk till alltmer levande och det syntes mycket ögonkontakt mellan ungdomarna för att kunna hålla takten och tempot uppe.

6.3 Men vad skall låten handla om?

Eftersom dessa ungdomar hade önskat att göra en egen låt tillsammans, ansåg jag, att det i ett tidigt skede bör starta med planeringen av låten. Att få ihop en låt från början till slut kräver mycket tid, men oftast brukar stor del av tiden gå ut på att skriva ord till låten. För att komma igång frågade jag ungdomarna vad låten skall handla om. I detta skede uppstod det många livliga diskussioner om vad låten kunde innehålla för ett tema, vilket jag tyckte att var ypperligt. Nu hade jag då funnit ett gemensamt ämne som fick ungdomarna att diskutera sinsemellan och samtidigt bröts tystnadsgränsen mellan tidigare kompisar och de ”nya” medlemmarna.

Jag fortsatte diskussionen med att fråga ungdomarna om vilka teman som det går att skriva låtar om och varför? Om vilka teman som det inte går att skriva låtar om och varför? Vilka teman är de bästa låtarna skrivna om? Frågorna väckte mycket diskussion samt öppnade ett nytt synsätt, för ungdomarna, på hurdan deras låt skulle bli. Ungdomarna diskuterade allt från kärlekslåtar till hatlåtar och därtill om låten egentligen skulle ha någon rödtråd över huvudtaget. En av gruppmedlemmarna tyckte att låten skall kombineras med festivalens

tema som fick alla andra av bandet att hålla med. Slutliga temat för låten blev psykisk ohälsa. Eftersom temat för låten var klart ville jag att ungdomarna skulle gå närmare in på olika detaljer om vad låten handlar om. Låten handlade om psykisk ohälsa, men kunde temat kombineras ännu med något annat? Jag gav dem ett exempel på att en kärlekslåt handlar om kärlek, men för övrigt kan ämnet vara ganska diffust. Kopplar man kärlekslåten med, till exempel höst eller vår, blir den redan mycket klarare och mera spännande. Som hemläxa fick ungdomarna att till nästa gång tillsammans hitta på något de kunde kombinera låten med. Med hemläxan ville jag inte bara att vi skulle gå framåt med komponerande av låten, utan också få dessa ungdomar att diskutera och vara i kontakt med varandra mer på fritiden mellan träffarna. Jag rekommenderade dem att träffas på ungdomsgården eller tillsammans göra något gemensamt på idrottsplan.

Under följande träffar kunde jag se betydligt mera kommunikation och samarbete inom bandet. Jag hade själv lärt mig, under träffarna, att känna varje ungdom enskilt mycket bättre. Detta öppnade för mig en möjlighet att bygga upp en starkare gemenskap mellan mig och ungdomarna. Jag märkte dock att vissa var mer talföra medan vissa tog en mindre roll i diskussionerna. Trots rollfördelningen inom gruppen deltog alla ungdomarna aktivt i diskussionerna. Tillsammans fick ungdomarna göra sina egna beslut och bandet i helhet blev allt mera talangrikt och samarbetet började fungera allt mer smärtfritt.

6.4 Träff med föräldrarna

Jag hade bestämt mig att även träffa ungdomarnas föräldrar. Jag frågade lov av ungdomarna om jag kunde få bjuda föräldrarna till en träff och att det vore trevligt att träffa föräldrarna och presentera mig för dem. Jag berättade att träffen var för att informera föräldrarna om mina studier, om mina planer för detta projekt samt om mitt examensarbete. På föräldraträffen berättade jag även för föräldrarna hur jag byggt upp veckoprogrammet, om de uppgifter som jag hade delat och kommer att dela ut för ungdomarna. Jag informerade om det gemensamma målet och de regler vi hade gjort inom gruppen och vad vi kommer att utföra för att nå vårt gemensamma mål.

Träffen skedde efter jag hade träffat ungdomarna fem gånger. Alla föräldrar kunde inte delta i träffen, men de som deltog, var väldigt intresserade och diskuterade gärna om mitt projekt och de mål jag och ungdomarna hade lagt upp. Därtill tangerade diskussionen även andra ämnen och det pratades om utanförskap, om skolvärlden samt dagens problematik

när det gäller ungdomar och missbruk av alkohol och droger men även mycket om vår musik, musiksmak och hur vi hade gått till väga då vi valt låtarna som vi övade på. Föräldrarna berättade även att ungdomarna talade mycket om projektet hemma och berättade vad de hade gjorts på träffarna. Föräldrarna ansåg att de upplevt deras barn som mera aktiva än tidigare och att dessa träffar behövde man inte påminna dem om, utan ungdomarna for till träffarna helt nöjt och självmant. Föräldrarna såg nätverksarbetet och förstärkande av växelverkan, som ett av målen, som väldigt viktiga och framförde att det är något man överlag borde satsa i skolvärlden allt mer på.

6.5 Ord till dikter och dikter till musik

När vi träffades följande vecka hade ungdomarna tillsammans diskuterat mera om temat. Till slut hade de kommit fram till att låten skulle handla om psykisk ohälsa, rädsla och hat. Jag frågade ungdomarna hur de kommit fram till just detta beslut och varför. Svaret var att de hade sätt en film tillsammans varifrån de hade fått idén att kombinera dessa känslor. Vi satte oss ner och diskuterade, om dessa teman, tillsammans och samtidigt skrev vi upp ord som kunde passa in i låten. Efter att vi fått tillräckligt med ord nedskrivna läste vi upp dem i tur och ordning för varandra. Jag bad ungdomarna att skriva dikter av de valda orden och därefter läsa upp den för mig på nytt. Dikterna blev orden till låten och då var det första steget så gott som avklarat. Eftersom rytmen till låten ännu var oklar ändrades dikternas ord, för att sedan få orden att passa ihop med den musiktakt som komponerades till låten.

Ungdomarna i gruppen kom alla väldigt bra överens, men för att höja på känslan, bad jag dem ge uppmuntrande komplimanger och positiv feedback till varandra med jämna mellanrum. På de första träffarna var det svårt för ungdomarna att komma ihåg detta men efter en tid började komplimangerna komma och stämningen i övningslokalen blev mycket roligare, trevligare och mer stämningsfull. Övningen hjälpte ungdomarna att komma lättare i gång med uppgifterna, samtidigt blev gemenskapen och växelverkan allt bättre mellan gruppmedlemmarna och mellan träffarna. Ungdomarna hade alla varit åtminstone i telefonkontakt med varandra mellan träffarna vilket fick sammanhållningen mellan dem att allt mer förstärkas.

6.6 Dikten blir en låt

Då orden till den egna låten var klar startade vi med att bekanta oss med olika musikstilar. Jag som ledare spelade upp olika låtar från olika band till ungdomarna för att kunna hjälpa dem välja en musikstil till den egna låten. Jag demonstrerade själv, för ungdomarna, på olika instrument, för att visa ungdomarna olika musikstilar och på så sätt underlätta deras val. Ungdomarna hade ett ensidigt val om att genren blev ”Heavy metall”. När musikstilen var vald, kunde vi starta med att spela olika melodier tillsammans. För att få låten att klinga bättre i örat, började vi finslipa på texten så den skulle rimma med de andra verserna. Som ledare visade jag exempel från kända låtar så idén skulle vara tydligare. Som hemläxa fick ungdomarna att tillsammans planera var den första refrängen till låten skall komma in och hur många gånger den skall upprepas i låten.

Valet av musikstilen tyckte ungdomarna var väldigt trevligt och samtidigt fick det dem att diskutera om sin egen musiksmak. Diskussionerna gick heta om vem som först klarar av att spela olika slags av låtar och i hurdant tempo. Solisten undrade över om låten skulle passa in med musikstilen medan gitarristerna och basisten funderade på om låten skulle gå i ett för snabbt tempo. Trummisen undrade över om han skulle klara av att spela trumkompet till låten. Jag lugnade ner diskussionen med att föreslå ungdomarna att träna på låten några varv och gav dem samtidigt råd om hur de kunde gå tillväga. Ungdomarna spelade upprepade gånger den första versen till låten och kom underfund med att det var lättare än vad de hade förväntat sig. Träffen visade att gruppgemenskapen blev allt starkare mellan medlemmarna. Ungdomarna gav goda och positiva råd till varandra och stöd i saker som någon hade problem med. Efter träffarna samtalade och planerade ungdomarna mycket om vad de tillsammans kunde göra på sin fritid, vilket var ju ett av målen att sammankoppla dem och få ett nytt nätverk.

6.7 Låtens struktur byggs upp

Efter att orden till låten var ändrade så att den rimmade med musikens takt började vi bygga ihop strukturerna till låten. Ungdomarna hade bestämt sig om var den första refrängen skulle komma in. Beslutet hade gjorts under hemresan från förra träffen som alla hade varit nöjda med. Vi började med första versen och refrängen som fungerade som grunden för hela låten. När vi fick första versen och refrängen att fungera tillsammans med

i musikens takt kunde vi med lättare steg gå vidare med låten. När låtens verser samt refränger var färdiga kunde vi placera in gitarrsolot och andra små tekniska detaljer.

Gruppen fungerade väldigt bra själv. Det fick mig att ta en mindre roll i grupprocessen. Det räckte med att presentera uppgiften och därefter började ungdomarna tillsammans arbeta. Under de tidigare träffarna var jag tvungen att starta med uppgiften och ”leda” dem framåt, medan ungdomarna nu klarade av det själv och tog självmant tag i initiativet utan handledning. Gruppmedlemmarna hade nu ”funnit” sin ledare inom gruppen samt delat ut göromålen efter medlemmarnas eget kunnande. Teamarbetet fungerade nu bra och alla visste sin plats. En välfungerade positiv anda låg i luften nu i övningsutrymmet.

6.8 Så skall det låta

När den egna låten var färdig började vi öva den från början till slut flera gånger. Det gjordes flera upprepningar även när det gällde takt och tempo. Låten började så småningom bli inlärd. Målet var att melodin, takten och orden skulle fastna i allas minne så att låten kunde spelas utan luntlappar. Under sista träffarna före konserten gick en stor del av tiden till självaste övande av sångtexterna och spelandet av de inövade låtarna. Som hemläxa fick bandet att komma på ett kort tal, hur de skulle presentera sig på konsertestraden, hur presentera sitt band och vem de är samt hur presentera sina låtar som de kommer att spela på scenen.

Energien, motivationen men också nervositeten inom gruppen höjdes allt mer under denna vecka. Ungdomarna fick en klarhet över deras egen låt. Känslan av att de fått så mycket gjort under träffarna fick dem att bli väldigt uppmuntrade och ivriga och det märktes på dem och deras beteende. Tillsammans hade de fått visa varandra deras talanger och slutprodukten var deras första egna låt. Målet som ungdomarna lagt åt sig hade förverkligats och det kunde man se på deras nöjda miner. Nu kunde man säga att en grupp ungdomar som hade samlats för ett projekt hade blivit en sammansvetsat band, med god sammanhållning och växelverkan.

6.9 Uppträdande utan publik

Efter hela processen är det roligt att belöna sig själv på ett speciellt sätt. Vår gemensamma belöning var att ungdomarna skulle få uppträda med låten på Grazy Days festival.

Eftersom schemat för artisterna var väldigt noggrant var det också viktigt att ungdomarna kunde hålla tiden på scenen. Under sista träffen före konserten hade jag gett som hemläxa åt bandet att hålla ett kort tal på scenen samt själv presentera bandet. Solisten i bandet var personen som skulle hålla talet vilket vi övade på. Talet, tillsammans med låtarna som spelades fick ta en viss tid för att hålla tidsschemat för konserten. Bandet spelade sammanlagt tre låtar, varav två låtar var lånade låtar från andra band. Bandet spelade från början till slut, under tiden hade jag som uppgift att ta tid för att kunna kontrollera att allting skulle gå enligt tidschemat och planerna.

Före konsertveckan hade ungdomarna läst om den kommande festivalen på internet. På hemsidan var det över tre tusen personer som hade anmält sig för att delta i festivalen. Vissa av gruppledammarna kände sig väldigt nervösa för den kommande konserten, vilket var att förväntas. Jag kunde se på några av gruppledammarna hur nervösa de var men visste att det gällde alla i hela gruppen. För att underlätta situationen berättade jag om mina egna erfarenheter och gav dem några råd om hur man bäst kan gå tillväga för att hantera sin egen nervositet i denna situation. Ett av råden som hjälpte var: ”Spela i grupp, koncentrera er på det ni kan, för ni kan, se på varandra då ni spelar och tänk på låten och orden, eftersom det är vad publiken kommit för att höra på och publiken är lätt att strunta i då spelandet låter toppen”.

6.10 Från ett riff till konsert

Den 27 juni träffades vi alla i god tid vid Alphyddans park, Helsingfors. Ungdomarnas band skulle uppträda 16:30 vilket var ungefär i mitten av hela festivalen. Jag visade för ungdomarna var artisternas ”backstage” ligger, vart de kunde lägga sina gitarrer, förstärkaren och andra tillbehör som behövdes till konserten. Vid backstagen diskuterade vi mycket om hur konserten skulle gå. Ungdomarna hade aldrig förr uppträtt för en så stor publik som de nu skulle göra. Jag frågade ungdomarna om de var nervösa, då en av dem svarade att: ”Varför skulle vi vara det när vi vet vad vi kommer att göra?” Jag tyckte personligen att svaret var fantastiskt och med det samma fick jag känslan att jag har lyckats med mitt arbete med gruppen. En av ungdomarna funderade en stund och sade: ”Tänk att vi fått allting gjort från ett gitarr riff och nu uppträder vi på en konsert.”

Konserten gick ypperligt och alla ungdomarna var nöjda med slutresultatet. Många av ungdomarnas vänner och bekanta samt familjemedlemmar kom och se på konserten och

tackade mig för allt jag gjort för dem. Personligen tycker jag att konserten inte kunde ha gått bättre. När bandet ställde sig upp på scenen var det jag som var mera nervös än vad ungdomarna var. Publiken tyckte väldigt mycket om ungdomarnas spelande och applåderade efter uppträdande. Jag blev även tackad för samarbetet jag gjort mellan FinFami – Nyland rf. och Grankulla ungdomsgård. Ungdomarna tackade mig för alla dessa veckor jag hade arbetat med dem och de önskade en fortsättning med vårt samarbete.

7 Intervjumetod

Jag beslöt mig för att hålla en gruppintervju i slutet av mitt examensarbete. Med gruppintervjun ville jag få veta hur gruppmedlemmarna hade upplevt samarbetet under det gemensamma projektet. Jag valde gruppintervju i stället för individuell intervju eftersom jag ville ha hela bandet på plats när jag utförde min intervju. Jag ville att ungdomarna tillsammans skulle svara och diskutera mina intervjufrågor. En gruppintervju underlättade mig också tidsmässigt. Ungdomarnas sommarlov hade börjat vilket begränsade vår tid tillsammans. På grund av detta beslöt jag mig för att hålla en gruppintervju för att få alla på plats en sista gång före ungdomarna skulle åka ut till sommarstugorna. Mina frågor var följande: Uppfyllde den här gruppen era förväntningar och mål? Vad tror ni att ni skulle gått miste om, om ni inte skulle ha deltagit i detta projekt? Är det något som ni tycker jag eller ni borde ha gjort på ett annat sätt?

Målsättningen med intervjuerna är att utreda, på hurdana sätt dagliga fenomen uppfattas och hurdana betydelse man ger dessa. Informationen man får i intervjuerna är således inte objektiv på så sätt att den skulle vara värdefri, utan tvärtom är det av stor vikt hurdan betydelse den intervjuade ger åt det beskrivna fenomenet. Med hjälp av utvärderingen utmanar man uppfattningar om ”självklarheter” och självklara verksamhetsätt. Informationsinsamlingen sker vanligen genom gruppintervjuer. Gruppintervjuer har i detta sammanhang befunnits fungera bättre än individuella intervjuer. I gruppintervjuerna är det lättare att föra fram kritiska röster och informationen får flera nyanser och ett större djup. (Söderström & Pihlajamäki, 2008, s. 7)

Gruppintervjuerna leds av en eller två utomstående utvärderare. Utvärderaren skall styra diskussionen så litet som möjligt. Intervjun med brukarna grundar sig på några öppna frågor; vad är bra med verksamheten, vad kunde utvecklas, hur och varför. Intervjuernas roll blir att skapa trygga ramar för att en ärlig diskussion skall vara möjlig, starta

diskussionen och hålla den igång med hjälp av följdfrågor och preciserade frågor. (Söderström & Pihlajamäki, 2008, s. 7)

Ibland kan forskaren utnyttja mer än en informant i en samma intervju. De involverade i en sådan gruppintervju är vanligtvis mellan fyra och sex personer, vilket återspeglar hur svårt det faktiskt är att få människor att tillsammans diskutera frågor vid ett tillfälle, och hur många röster som kan bidra till diskussionen vid en enda intervju. Det viktiga att komma ihåg är att gruppintervjun inte är ett tillfälle för forskaren att i tur och ordning ställa ett antal frågor till en rad individer runt bordet. Termen ”grupp” är avgörande här, eftersom den säger oss att de som deltar i intervjun interagerar med varandra och att diskussionen försiggår på gruppnivån. (Denscombe, 2000, s. 136)

Jag samlade ungdomarna till ungdomsgården den 8.7.2015 för att kunna utföra min gruppintervju. Gruppintervjun tog en och en halvtimme. Jag började med att fråga min första fråga och undertiden ungdomarna svarade på min fråga skrev jag ner anteckningar. Jag tyckte att frågorna jag ställde ungdomarna var aktuella efter hela processen vi gått igenom tillsammans. Första frågan ledde: Uppfyllde den här gruppen era förväntningar och mål? Enligt ungdomarna som deltagit i mitt handlingsbaserade examensarbete hade den gemensamma gruppen uppfyllt alla deras förväntningar. Ungdomarna tyckte det hade varit roligt tillsammans eftersom de lärt sig känna varandra bättre och lärt sig mycket av varandra. Förväntningarna om att få spela tillsammans på en konsert och att nå sina gemensamma mål hade uppfyllts. Nu när projektet var avslutat steg önskan om att processen (träffarna) skulle ha varit fler under våren. Flera av ungdomarna ansåg att träffarna var något man alltid väntade på under vardagen och uppgifterna de hade fått fick dem att ta mod att kontakta varandra också mellan träffarna. I slutrakan av träffarna, då alla redan var ”bekanta med varandra”, hade ungdomarna planerat fritidssysselsättning tillsammans och funnit en massa saker som de hade gjort ihop, även tillbringat ett veckoslut på en av gruppmedlemmarnas sommarstuga. Ungdomarna ansåg att med hjälp av träffarna hade de fått en möjlighet att knyta nya kontakter som annars hade blivit ogjorda. Ungdomarna önskade att jag skulle fortsätta handleda dem så att de kunde lägga nya mål inför nästa konsert. De tyckte också att de hade lagt upp passliga mål som inte var för lätta eller svåra att uppnå för dem.

Då vi gick till nästa fråga om vad ungdomarna skulle ha gått miste om, om de inte deltagit i slutarbete, fick jag till svar: väldigt mycket från alla ungdomar. Jag bad dem bena ut

svaren mera konkret vilket fick dem att se på varandra. Enligt ungdomarna skulle de inte ha blivit lika bra vänner eller vara lika modiga idag som tidigare, alltså före mitt handlingsbaserade examensarbete. ”Att stå framför en publik med tretusen människor var inte så lätt men efter den här processen skulle vi kunna tänka oss göra det igen”, svarade en av ungdomarna som fick de andra att nicka till gensvar. Alla höll med om att de lärt sig mycket nytt inom sina tekniska musikkunskaper och processen om hur man kan gå till väga för att göra en egen låt. En av ungdomarna svarade ”Att våga göra och inte tänka alltid vad kanske kan hända eller bara fråga om man inte förstår utan att tycka att man är korkad”, fick även alla ungdomarna att nicka till igenkännande.

Den sista frågan till ungdomarna var om de tyckte att jag eller hela gruppen kunde ha gjort något annorlunda under denna process. Ungdomarna tyckte att jag hade varit bra som gruppleadare eftersom träffarna varit tydligt planerade. Reglerna som de själv fått lägga upp ansåg de att var bra att gjordes direkt i början då projektet startade. De gav dem en struktur att följa och samtidigt stärkte det känslan av att man inte blir ensam och utanför. Ungdomarna tyckte också att jag som person var lätt att diskutera med och mycket vänlig. Ungdomarna tyckte att gruppen fungerade bra tillsammans utan några konflikter. Som tidigare nämnt hoppades de på att processen kunde tagit en längre tid, men som slutsats på diskussionen kom de överens om att själva fortsätta med musikverksamheten, för nu kunde de sin sak om att hur gå tillväga i fortsättningen.

8 Diskussion

Ungdomar med psykisk ohälsa eller psykiska funktionshinder är personer som kan vara i svåra livssituationer och som lätt hamnar i riskzonen för marginalisering. Med mitt handlingsbaserade examensarbete ville framföra och pröva en konst och kultur, förebyggande funktionellmetod som främjar ungdomar i denna livssituation. Min frågeställning var att kan man med hjälp med konstnärliga metoder stöda ungdomar att förbättra sitt sociala nätverk, stöda dem att utveckla deras sociala kompetenser och att få dem att må bättre. Efter hela processen blev jag övertygad av hur effektivt detta projekt var och hur det påverkade gruppens ungdomar mot bättre kunskaper inom deras sociala kompetens. Enligt feedbacken jag fick från ungdomarna och deras föräldrar kan jag konstatera att jag kunde stöda dem i de punkter jag ifrågasatte.

Processen var lång, över 16 veckor, men under denna tid lärde jag mig mycket om handledandet av en grupp. När jag arbetade med bandet lärde mig hur viktigt det var att vara tydlig och konkret med uppgifterna som man gav åt gruppmedlemmarna. Hur stor inverkan det har när alla jobbar bra tillsammans och varför det är viktigt att redan från början bygga upp en god anda mellan medlemmarna. Som gruppleddare lärde jag mig också följa direktiv och att planera gruppträffarna i god tid. Jag lärde mig också om hur viktigt det är med gemensamma spelregler. Kombinationen med musik och grupparbete var väldigt effektivt och musiken var ett trevligt och för mig ett bekant hjälpmedel att utföra mitt arbete. Under processen lärde jag ungdomarna mycket men likaså lärde ungdomarna mig mycket. Att lyssna på ungdomarna och få dem att själv göra sina beslut antar jag fick ungdomarna att fungera bra tillsammans och samtidigt insåg jag hur viktigt det var för dem att bli hörda och tagna på allvar. Spelreglerna som vi tillsammans skrev under första träffen visade sig vara till en stor nytta. Spelreglerna hjälpte mig att hänvisa till saker som vi kommit överens om samtidigt var reglerna ett hjälpmedel för hela gruppen hur vi skall fungera tillsammans. Jag anser att spelreglerna var ett väldigt viktigt verktyg som hjälpte oss att nå vårt gemensamma mål.

Jag tyckte att det var intressant att följa med gruppens utveckling med hjälp av Pakarinen, Roti och Heaps teori om gruppens olika utvecklingsfaser. Jag kunde tydligt se hur gruppen utvecklades och gick framåt med tiden. Gruppens medlemmar var aktiva och startade snabbt med samarbete och med att bekanta sig med varandra. Tillsammans byggde de upp sitt sociala nätverk och kämpade med kommunikation, gemenskap, problemlösning med mera. Tuckmans teori om hur en grupp formulerar sig tyckte jag själv var ett intressant sätt att se hur gruppen utvecklar sig. Gruppen träffades 16 gånger och jag tyckte mig kunna se Tuckmans fyra gruppfaserna ske inom dessa träffar från gruppens utvecklingsfas från start till slut, det vill säga formning till permorfning. Detta märktes under gruppträffarna hur ungdomarna från sin blyga och försiktiga sida blev till en social och säker grupp. Men och andra sidan var träffarna få och då kunde jag tänka mig att en utveckling från formning till permorfning tar en längre tid för en grupp att genomgå. Därför kunde jag även tänka mig att då vi avslutade samarbetet med konserten som vårt slutliga mål, kunde egentligen ha varit det första stadiet av gruppfaserna det vill säga formning. Nu hade gruppen format sig och tagit ett steg ut för att fortsätta enligt Tuckmans teori. Jag anser att det är väldigt svårt att se i vilken fas gruppen är eftersom gruppen alltid lever och formulerar sig med tiden.

Skolningen ”The incredible years” gav mig många goda verktyg som jag kunde använda mig av när jag arbetade med ungdomarna. Dessa verktyg var till exempel uppbyggande av en agenda, lära mig att uppmuntra deltagarna på ett uppbyggande sätt, se hur viktigt det var att fästa sig i de lyckade uppgifterna och ge positiv feedback åt gruppmedlemmarna. Metoder som till exempel hur motivera, stöda i kommunikationen och planera träffar. Ungdomarna som deltog i mitt examensarbete var alla väldigt motiverade vilket underlättade mitt arbete med dessa metoder. Om gruppen skulle ha fungerat på ett annat sätt skulle säkert mitt handlingsbaserade examensarbete se helt annorlunda ut, likaså resultatet. Med hjälp av programmet, idéerna och materialet utbildningskursen gav mig, hade jag det lättare att styra gruppen åt det hållet jag ville. De otroliga åren-metoden förstärkte mina gruppledarfärdigheter på ett proaktivt och förutseende sätt. Det förbättrade mina förutsättningar att lära ungdomarna sociala färdigheter, humörkontroll och problemlösning i grupp och individuellt.

Träffen men föräldragruppen tyckte jag var väldigt intressant men i slutet av mitt handlingsbaserade examensarbete började jag fundera över varför jag inte hade en intervju med föräldrarna. Jag kunde ha fått bra feedback på mitt arbete och mera information om ungdomarnas utveckling kring hela processen. Likaså när vi diskuterade om temat psykisk ohälsa borde jag ha pausat spelandet och lagt mera tålamod och tid ner på att diskutera temat. Ungdomarna hade svårt att diskutera temat vilket fick mig att låta saken glida lite för lätt förbi. Jag kunde ha haft en träff skulle ha behandlat begreppet psykisk ohälsa i samband med musik. Med kreativa metoder skulle jag ha blandat musiken och psykisk ohälsa samt diskussion.

Med avseende på gruppintervju, kan jag efteråt konstatera att min första intervjufråga inte var det bästa valet. Man skall undvika ”ja och nej” frågor eftersom man kanske inte får lika mycket ut av dem. Jag bad ändå ungdomarna bena ut svaren de gav på frågan men självaste frågan kunde ha utvecklas bättre. Jag hade hoppats på att intervjuen hade varit en längre diskussion med ungdomarna men om man inte har något längre kvar att svara på en fråga så har man inte det. Intervjuen var ändå väldigt viktig och en stor del av mitt handlingsbaserade examensarbete. Med hjälp av intervjuen kunde jag mäta vad ungdomarna lärt sig och om jag varit till hjälp för dem.

Med huvuduppdragsgivaren Finfami och samarbetspartnern Grankulla ungdomsgård fungerade samarbetet mycket väl. Tack vare det goda samarbetet kunde jag hålla mitt

arbetsschema i tid och kunde fullfölja mina planer i arbetet med ungdomarna. Vid behov fick jag hjälp med praktiska saker som till exempel kopiering av material, bokning av utrymmen, instrument och datorer. Både FinFami och Grankulla ungdomsgård var väldigt nöjda över arbetet jag utförde. Jag fick mycket positiv feedback om att ha deltagit och hjälp till i FinFami föreningens treåriga utvecklingsprojekt där konst tillämpas som en förebyggande arbetsmetod för unga personer med psykisk ohälsa.

Mitt mål i mitt handlingsbaserade examensarbete var att ta i beaktande att den psykiska hälsan påverkas av en mängd faktorer, både individ-, grupp och- samhällsnivå. Jag ville fokusera på faktorer som hade en positiv inverkan på den psykiska hälsan. Jag prioriterade att stöda det kunnande som ungdomarna hade och förstärka de kunskaper och förmågor som fungerade hos ungdomarna. Rutter, som ser resiliens som flexibilitet och motståndskraft, poängterar att ingen enskild svårighet eller riskfaktor leder till psykisk ohälsa. Rutter säger även att samspelet mellan risk- och skyddsfaktorer är betydelsefull för individens bemästring. Med att förstärka de kunskaper som ungdomarna redan hade och med att utöva samt utföra olika övningar med lagom belastningar och utmaningar, ville jag bidra till att ungdomarnas utveckling mot en bättre social kompetens möjliggjordes. Samtidigt ville jag ge ungdomarna verktyg till att på ett ändamålsenligt sätt tackla möjliga svårigheter senare i livet.

Det är ett vanligt och typiskt gruppfenomen att då en grupp avslutar sina träffar, så vill medlemmarna fortsätta med gruppen. Mitt handlingsbaserade examensarbete är slutfört men förhoppningsvis, om jag har tid och möjlighet, kommer jag att fortsätta arbeta med gruppen och kunna förverkliga ungdomarnas önskan.

Källförteckning

- Dahl R (2002), *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Uppsala: Ladstinget i Uppsala län.
- Denscombe M (2000), *Forskningshandboken – för småsakliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Forsberg G & Wallmark J (1998), *Nätverksboken – Om mötets möjligheter*. Kristianstad: Kristianstads Boktryckeri AB.
- Heap K (1987), *Gruppmetod för socialarbetare och personal inom hälso- och sjukvård*. Helsingborg: Schmidts Boktryckeri AB.
- Malte-Colliard K & Lampo M (2013), *Voima taiteesta – malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*. Tampere: Tammerprint, Tampereen yliopisto.
- Nielsen H (2016), *Gemenskap och utanförskap om marginalisering i skolans värld*. Stockholm: Liber AB.
- Pakarinen T & Roti R (1996), *Ihminen toiminnallisissa ympäristöissään*. Tammerfors: Tammer-Paino Oy.
- Söderblom B & Inkinen M (2009), *Skapa förståelse tillsammans – Stödgrupper för barn och föräldrar med psykisk ohälsa*. Mareld AB.
- Söderström E & Pihlajamäki E (2008), *Brukarperspektiv vid utvecklande av service- en kort presentation av Bikva-modellen*. Helsingfors: FSKC arbetspapper Ab. Det finlandssvenska kompetenscentret inom det sociala området.
- Their S (1999), *Det pedagogiska ledarskapet*. Tammerfors: Tammer-Paino Oy.
- Tomperi T & Niemelä J (2007), *Dialog 3 – Individen och samhället*. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Webster-Stratton C (2010), *Ihmeelliset vuodet – Ongelmaratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille*. Esbo: Oriental xPress Oy.

Webster-Stratton C (2011) *Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja*.
Esbo: Oriental xPress Oy

Widlund I (red.) (1995), *Den analytiska gruppen – Gruppanalys i teori och praktik*, Borås:
Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.

FinFami – Nyland rf. 2015

Tillgänglig: <http://www.otu.fi/index.php/ruotsinkielinen-toiminta> [hämtat: 4.8.2015]

Grankulla Ungdomsgård 2015

Tillgänglig:

http://www.kauniainen.fi/sv/kultur_och_fritid/ungdomstjanster/ungdomsgarden [hämtat:
4.8.2015].

Myllyniemi, S. (red.), 2012 *Nuorisobarometri, 2012 Ungdomsbarometrarna*. [online]
http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/ [hämtat:
30.9.2015].

Grazy Days – festival

Alphyddanspark 27 Juni 2015