

## Ungdomar i nyfamiljer

En handbok för professionella som arbetar i elevhälsoteam

Ellinor Nylund

Elvira Jansson

Ellen Smulter

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Socionom (YH) och hälsovårdare (YH)

Åbo 2021

## EXAMENSARBETE

Författare: Ellinor Nylund, Elvira Jansson och Ellen Smulter

Utbildning och ort: Socionom (YH) och Hälsovårdare (YH) Åbo

Inriktning: Nyfamiljers möjligheter och utmaningar

Handledare: Christine Alm och Lilian Nordell

Titel: Ungdomar i nyfamiljer - En handbok för professionella som arbetar i elevhälsoteam.

---

Datum: 26.4.2021

Sidantal: 48

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Ämnet för examensarbetet är ungdomar i nyfamiljer. Nyfamiljer tenderar att påverka alla inblandade. Övergången till en nyfamilj är vanligen en tidskrävande process som ofta präglas av mycket känslor. Ungdomar kan upplevas vara svåra att nå på grund av den tillhörande frigörelseprocessen som är karaktäriserande för ungdomstiden och ungdomar riskerar därmed att inte få tillräckligt med stöd för att hantera övergången till att leva i en nyfamilj. Elevhälsoteamet i skolan har unika möjligheter att nå ungdomar då det vistas i ungdomarnas vardagliga miljö, nämligen skolan. Därför riktar sig detta arbete till dem som arbetar inom ett elevhälsoteam på en högstadieskola.

Examensarbetet är ett funktionellt arbete. Arbetets syfte var att skapa en handbok med material som är till hjälp för professionella i elevhälsoteam för att stödja ungdomar som lever i nyfamiljer. Frågeställningarna som behandlats i arbetet lyder enligt följande: Hur kan elevhälsoteam stödja ungdomar som lever i nyfamiljer? Vad ska ingå i handboken för att de professionella i elevhälsoteamet ska kunna stödja ungdomars behov i nyfamiljer?

Examensarbetet baserar sig på facklitteratur, vetenskapliga artiklar, lagstiftning och nätbaserade källor. Insamlade data analyserades med hjälp av innehållsanalys. Arbetet har resulterat i en handbok som innehåller information och konkreta tips riktade till den professionella samt olika teman och övningar som kan ingå i en stödgrupp för ungdomar som lever i nyfamiljer.

---

Språk: svenska

Nyckelord: nyfamilj, elev, ungdom, elevhälsoteam, stödgrupp

## BACHELOR'S THESIS

Author: Ellinor Nylund, Elvira Jansson and Ellen Smulter

Degree Programme: Degree Programme in Social Services and Degree Programme in Nursing

Specialization: Blended family's opportunities and difficulties

Supervisors: Christine Alm and Lilian Nordell

Title: Adolescents in Blended Families - A Manual for Professionals Working in Student Health Teams. / Ungdomar i nyfamiljer - En handbok för professionella som arbetar i elevhälsoteam

---

Date 26.4.2021      Number of pages: 48

Appendices: 2

---

### Abstract

The subject of the Bachelor's thesis is adolescents in blended families. Everyone involved will be affected by blended families. The transition to a blended family is usually a time-consuming process often characterized by a lot of emotions. Adolescents may be difficult to reach due to the associated liberation process that is characteristic of adolescence. Adolescents thus risk not receiving enough support to handle the transition of living in a blended family. The student health team in the school has unique opportunities to reach adolescents as the student health team is in the adolescents' everyday environment, the school environment. Therefore, this Bachelor's thesis is aimed at those who work within a student health team at a high school.

The Bachelor's thesis was a functional project. The purpose of the Bachelor's thesis was to create a manual with materials that are helpful for professionals in student health teams to support adolescents living in blended families. In the Bachelor's thesis, a literature review was used as a method and the material in the Bachelor's thesis was based on non-fiction, scientific articles, legislation, and online sources. The data analysis used in the work was content analysis.

The Bachelor's thesis resulted in a manual that contains information and concrete hints aimed at the professional, as well as various themes and exercises that can be included in a support group for adolescents living in blended families. The issues addressed in the work are the following: How can student health teams support adolescents living in blended families? What should be included in the manual for the professionals in the student health team to be able to support adolescents' needs in blended families?

---

Language: Swedish

Key words: blended family, student, adolescents, student health team and support group

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	26
2	Teoretisk bakgrund.....	28
3	Metod.....	31
3.1	Litteraturoversikt .....	32
3.2	Tillförlitlighet .....	33
3.3	Etisk diskussion .....	33
4	Att vara ungdom.....	38
4.1	Ungdomstiden.....	42
4.2	Familjens betydelse.....	46
4.3	Hur föräldrarnas skilsmässa påverkar ungdomen .....	11
5	Nyfamiljen .....	14
5.1	Ungdomen i nyfamiljen.....	14
5.2	Nyfamiljens utvecklingsfaser .....	16
6	Möte mellan professionell och ungdom i skolan.....	17
6.1	De professionellas relation till elever .....	17
6.2	Elevhälsa och elevhälsoteam.....	18
6.3	Lösningfokuserat förhållningssätt .....	19
7	Stödgrupper.....	20
7.1	Syftet med stödgrupper .....	20
7.2	Den professionellas roll som gruppledare .....	23
7.3	Att skapa en god gruppdynamik.....	25
7.4	Gruppsamtal .....	26
7.5	Gruppövningar och teman .....	28
7.5.1	Diskussionsövningar .....	31
7.5.2	Inledande och avslutande övningar.....	32
7.5.3	Återkommande övningar .....	33
8	Framställning av handboken.....	33
9	Resultat .....	38
10	Diskussion och kritisk granskning.....	42
11	Källor.....	46

## Bilagor

Bilaga 1      sökhistorik

Bilaga 2      Handboken



# 1 Inledning

Nyfamiljer är ett aktuellt tema. Familjekonstellationer som avviker från den typiska kärnfamiljen har blivit allt vanligare (Hwang, Frisé, & Nilsson, 2018, s. 147). De nya familjekonstellationerna påverkar alla inblandade. När ens trygga bas spricker kan det orsaka en stor kris för ungdomen och för vissa ungdomar kan föräldrars skilsmässa vara något av det svåraste hen har varit med om. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 165, 170)

När barnet kommer upp i tonåren börjar hen ty sig mer till sina jämnåriga än till sina föräldrar (Broberg, Risholm Mothander, & Granqvist, 2020, s. 323). Tillsammans med vännerna kan ungdomar diskutera sådana saker som man inte gärna vill ta upp med familjen. Med vännerna kan man även experimentera med den egna attityden och få utrymme att utveckla sin egen identitet. (Hwang m.fl., 2018, ss. 153-154) Detta visar att ungdomar som är i behov av stöd kan ha stor nytta av att vara med i en stödgrupp med jämnåriga som är i liknande situation som de själva.

Det är lättare att stödja och hjälpa ungdomar i deras vardagliga miljö, alltså skolvärlden, än i den offentliga vården. De vuxna i skolan har unika möjligheter att nå ut till ungdomarna och stödja dem i skolmiljön. (Kaplan, Engle, Austin, & Wagner, 2014, s. 237) Elevhälsoteamet har en central roll vid det förebyggande och resursförstärkande arbetet bland eleverna i skolan. Om inte ungdomarna själva söker hjälp så kommer elevhälsoteamet och erbjuder dem hjälp. (Clausson & Morberg, 2012, s. 149)

Syftet med vårt arbete är att skapa en handbok med material som är till hjälp för professionella i elevhälsoteam för att stödja ungdomar som lever i nyfamiljer. De frågeställningar som vi kommer att svara på i vårt arbete är: Hur kan elevhälsoteam stödja ungdomar som lever i nyfamiljer? Vad skall ingå i handboken för att de professionella i elevhälsoteamet ska kunna stödja ungdomars behov i nyfamiljer?

Vi har valt att fokusera detta arbete på ungdomar i högstadieåldern, alltså 13–16 åringar. Vi upplever att detta är en ålder som lätt glöms bort i bildandet av en nyfamilj. Det har dessutom visats att barn och ungdomar påverkas starkare av föräldrarnas skilsmässa ifall hen själv befinner sig i en ny utvecklingsfas, till exempel puberteten (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, & Vilén, 2007, s. 197). Därför är det viktigt att uppmärksamma de ungdomar som har skilda föräldrar och lever i en nyfamilj eftersom de kan ha ett stort behov av stöd.

Eftersom elevhälsoteamet når i princip alla ungdomar i skolan har vi valt att rikta detta arbete till dem för att stödja dem i deras arbete. Arbetets teori har utformats till en handbok, dvs. ett stödgruppsmaterial för professionella att använda med ungdomar. Stödgrupper ger elevhälsoteamet möjlighet att jobba resurseffektivt eftersom de når flera ungdomar samtidigt. För många ungdomar kan det vara svårt att öppna upp sig till andra att ens familjesituation är problematisk (Clausson & Morberg, 2012, s. 147). Det kan då kännas lättare om man får öppna upp sig till andra som befinner sig i en liknande situation.

Stödgrupper bland barn och ungdomar börjar bli allt vanligare (Gillispie, Grönkvist, Hedrenius, & Polfeldt, 2012, s. 52). För att få en bred kunskap och förståelse för temat så har det söks efter artiklar och forskningar som tangerar stödgrupper för ungdomar som lever i nyfamiljer. Vi insåg att det fanns en del svårigheter att hitta forskning om specifikt detta tema. Denna insikt har styrkt arbetets teori om att detta är ett viktigt ämne att belysa eftersom det ännu saknas mycket forskning kring det. Dessutom finns det få färdiga mallar för stödgruppsverksamhet, speciellt för ungdomar i nyfamiljer. Därför är detta arbete viktigt och relevant.

Detta arbete kommer att ta upp skilsmässor och nyfamiljer och hur dessa saker påverkar ungdomen. Arbetet förklarar också elevhälsoteam och deras roll i skolvärlden. Arbetet tar upp begreppet stödgrupper och hur denna typ av verksamhet kan användas för ungdomar som lever i nyfamilj. Eftersom arbetet är riktat till elevhälsoteam så behandlar arbetet även hur man är en bra gruppleddare och hur man skapar en god gruppdynamik. Vi hoppas att detta arbete ska kunna vara till hjälp för ungdomar, professionella samt till alla som är intresserade av detta tema. Nedanför finns förklaringar på begrepp som på flera ställen tas upp i detta arbete.

**Nyfamilj:** En familj där det ingår två vuxna och minst ett barn under 18 år, där antingen den ena eller båda de vuxna har barn från tidigare relationer. Barnet finns med andra ord redan med då parförhållandet inleds. (Willamo, 2017, s. 111)

**Elev och ungdom:** I arbetet används både begreppet elev och ungdom. Med båda begreppen menas personer i åldern 13–16 år som studerar på högstadienivå.

**Elevhälsoteam:** Ett multiprofessionellt team i skolan som arbetar för att främja elevens psykiska och fysiska hälsa. Elevhälsoteam arbetar vanligen med förebyggande åtgärder. Till

elevhälsoteamet hör vanligen skolpsykolog, skolhälsovårdare och skolkurator. (Runström Nilsson, 2017, ss. 21-22)

**Professionell:** I arbetet avser begreppet professionell enbart yrkespersoner som jobbar inom ett elevhälsoteam i en högstadieskola.

**Stödgrupp:** Är ett sammanhang där personer som befinner sig i liknande livssituation samlas för att dela erfarenheter med varandra (Holm, 2017, s. 49).

## 2 Teoretisk bakgrund

Enligt statistikcentralen avses en nyfamilj vara en familj var det bor minst ett barn som är under 18 år och som endast är en av de vuxnas biologiska barn. I slutet av 2019 fanns det 50 607 nyfamiljer i Finland, vilket utgör en minskning med 110 från år 2018. Av alla barnfamiljer i Finland utgör nyfamiljerna ca 9%. Detta påvisar att barn under 18 år och som bor i en nyfamilj är 105 692. I denna statistik beaktas endast de familjer som bildats av par av olika kön. I nyfamiljerna finns det enligt denna statistik i genomsnitt två barn per nyfamilj, vilket innebär något fler barn i jämförelse med barnfamiljer i allmänhet. (Statistikcentralen, 2020)

Enligt en dansk studie har de barn med skilda föräldrar större risk för stress än de barn som inte har skilda föräldrar. Studien visade att barn som levde i nyfamiljer hade högre stressnivåer i jämförelse med barn som levde i sin ursprungliga familj. Slutsatsen är att barn som har skilda föräldrar har högre nivåer av stress, även flera år efter att skilsmässan har ägt rum. I studien deltog 44 509 barn som man har följt sedan deras födsel fram till 11 års ålder. Studiens hypotes om att barn som upplevde en skilsmässa vid en lägre ålder (0-3år) skulle vara mer utsatta för ökad stress i jämförelse med barn som upplevt en skilsmässa vid äldre ålder stämde inte överens med resultatet. I studiens resultat framgår det även att 9% av barnen som upplevt en skilsmässa och därefter enbart levde med en förälder hade högre stressnivåer jämfört med barn som levde med båda föräldrar. Det framgår även att de barn som hade möjlighet till växelvist boende, trots att föräldrarna var skilda, hade lägre stressnivåer än de barn som levde med enbart en ensamstående förälder. (Dissing, Dich, Nybo Andersen, Lund, & Rod, 2017)

Ungdomar spenderar mycket tid med andra jämnåriga. Om man bortser från ungdomens föräldrar och lärare har ungdomar sällan ett särskilt utvidgat kontaktnät till andra vuxna. De jämnåriga får ofta ett stort inflytande i ungdomens liv. Jämnåriga som inte är vänner till ungdomen har också ett stort inflytande för ungdomens utveckling. Detta påverkar den ungas utveckling, inte minst då ungdomar tenderar att jämföra sig själv med andra jämnåriga, trots att man inte nödvändigtvis har en vänskapsrelation till dem. (Hwang m.fl., 2018, s. 153)

I Arkansas, USA, har man gjort en studie angående stödgrupper för föräldrar till barn och ungdomar med ätstörning. Man ville ta reda på om denna stödgrupp hade varit till nytta för föräldrarna och på vilket sätt. Studien visade att föräldrarna upplevde att de fick stöd och motivation från stödgruppen. Många sa även att de fick konkreta tips från andra föräldrar hur de skulle bemöta deras barn. Stödgruppen gav tillfälle att dela känslor men också en möjlighet att styrka varandra och ge råd från egna erfarenheter. I studien kommer det fram att stödgruppen inte bör vara den enda resurs av information som föräldrarna får, men att det är ett bra komplement till andra tjänster. Många av föräldrarna som deltog i studien skulle rekommendera stödgruppen till andra. (Pasold, Boateng, & Portilla, 2010)

I en forskning från Sverige har man undersökt betydelsen för äldre ungdomar att regelbundet delta i gruppaktiviteter. Det framkommer inte vilka gruppaktiviteter det handlar om men exempel som belystes i texten är sporter och konstgrupper. I tidigare forskningar har man kunnat påvisa att när ungdomar deltar i gruppaktiviteter har det en positiv effekt på deras mentala hälsa. Det som urskiljer denna studie från tidigare är att de betonar att den positiva effekten också håller i sig 20 år efter avslutad gruppaktivitet. Vilken typ av gruppaktivitet som är den bästa kommer inte fram i forskningen. Det viktiga är att få delta i aktiviteter och känna en samhörighet till en grupp. (Bean m.fl., 2018)

### 3 Metod

Metoden som används i detta arbete är litteraturöversikt. För att analysera materialet används innehållsanalys. Dessa saker beskrivs mer omfattande i följande rubrik. Vidare diskuteras även tillförlitlighet och etik och hur dessa saker tar sig i uttryck i detta arbete.

### 3.1 Litteraturöversikt

Metoden som används i detta arbete är litteraturöversikt. Arbetet är ett funktionellt arbete, vilket innebär att det produceras en slutprodukt, i detta fall en handbok. Fakta till arbetet söks från böcker, vetenskapliga artiklar, relevanta nätsidor samt från statistik. För att hitta litteratur används bland annat kedjesökning. Det innebär att man kollar igenom andra arbetens referenser för att sedan återanvända källor i det egna arbetet ifall de ses som relevanta och användbara (Rienecker & Stray Jørgensen, 2018, s. 151). På så sätt minimeras risken att använda en sekundär källa. Sökningen av vetenskapliga artiklar sker främst på Ebsco Host i olika portaler men även på Google Scholar och Julkari.

Då man har som avsikt att göra en litteraturöversikt bör man på förhand avgöra hur resultaten man finner i forskningar ska nyttjas eftersom det har en inverkan på hur arbetsprocessen kommer att fortskrida (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, 2017, s. 71). I detta arbete syns detta genom att resultaten från forskningar och annan vetenskaplig litteratur svarar på de uppsatta frågeställningarna. Det är viktigt att de svarar på frågeställningarna eftersom de i sin tur ligger till grund för framställningen av handboken.

I arbetet eftersträvas det att ha forskningar som inte är äldre än 5 år, och böcker som inte är äldre än 10 år. Dock finns det även äldre källor i arbetet. De äldre källorna har tagits med i arbetet för att de är relevanta och för att de besvarar frågeställningarna. I arbetet har de äldre källorna dessutom stärkts med nyare källor. Endast forskningar som är godkänt med *peer reviewed* används. Sökningen av källor begränsas inte geografiskt, men fokuset är på att hitta källor från de nordiska länderna eftersom kulturer i Norden är relativt lika varandra. Källor söks på svenska, finska och engelska, men främst på engelska och svenska. Eftersom det har funnits vissa svårigheter att hitta relevant forskning så har sökorden breddats under arbetets gång för att hitta mer fakta. Därför har det också studerats artiklar som handlar om andra saker än specifikt stödgrupper för ungdomar i nyfamiljer för att få mer material till arbetet. Sökord som används är bland annat: skilsmässa, nyfamilj, divorce, bonusfamilj, stepfamilies, ungdom, nuoret, adolescents, tonåring, stödgrupp, support groups, elevhälsoteam, kommunikation och gruppsamtal. Noggrannare sökning av artiklar kan hittas i **bilaga 1**.

I arbetet används innehållsanalys som metod. Innehållsanalys handlar om att man kan dra slutsatser och resultat från forskningar och litteratur för att använda dessa i praktiken. Innehållsanalys används för att kunna sammanfatta de källor man har använt till kategorier och underkategorier för att på så sätt se vad det egentliga budskapet är från källan. Ett tillvägagångssätt för detta är att starta med en frågeställning eller ett syfte för att sedan besluta sig för en urvalsstrategi. (Bell, 2016, s. 145)

I arbetet syns detta genom att det först formuleras frågeställningar utgående från ett syfte. Urvalsstrategin som används i arbetet är ändamålsenligt urval. Det innebär att man handplockar material baserat på hur bra det kan svara på arbetets frågeställningar (Lundén, 2020). Därefter diskuteras sökord som används i urvalet av såväl forskningar som annan litteratur. Sökorden breddas och ändras i takt med att projektets syfte blir tydligare. De sökord som används hittas flera gånger i arbetet både i texter och i rubriker, vilket visar på att de sökord som används är relevanta för arbetets ändamål. Materialet analyseras genom att sätta syfte och frågeställningarna mot källan för att se om den svarar på frågeställningarna. Analys av källorna görs ännu tydligare genom att de kategoriseras baserade på huvudrubrikerna i arbetet. Vissa källor tar upp flera viktiga ämnen som finns i arbetet och passar därför under flera kategorier. De kategorier som används är *att vara ungdom, nyfamilj, möte mellan professionell och ungdom, alltså elevhälsoteam, stödgrupper* samt *metod och design*. Dessa fem kategorier är viktiga för arbetets syfte. Källorna analyseras och sätts in i en eller flera av dessa kategorier. När källorna analyseras genom att sättas in i dessa kategorier så ser skribenterna till att alla kategorier får relevanta och vetenskapliga källor samt att syfte och frågeställningar besvaras. När handboken utformas så analyseras källorna igen för att se att de fortsättningsvis svarar på frågeställningarna. Det har inte gjorts upp nya kategorier till handboken eftersom samma teman som finns i handboken också finns i arbetet.

### 3.2 Tillförlitlighet

Det finns vissa kriterier för att man skall kunna bedöma tillförlitligheten i en studie. Studien bör vara skriven på ett sådant sätt att skriftspråket bidrar till läsförståelse och studien bör vara förnuftigt strukturerad. I studien ska det tydligt framgå hurdan metod som har använts för datainsamling och vilken metod som används för dataanalys. Metoderna ska finnas tydligt beskrivna så att läsaren ges möjlighet att själv granska om metoderna som har

använts har varit lämpliga för studien. Frågeställningarna bör finnas tydligt definierade. Studiens urvalsstrategi och sammanhang ska redogöras för, urvalsstrategin och kontexten bör vara relevant för studien i fråga. Studiens författare bör även klargöra för eventuell teoretisk förankring och på vilket sätt teori och resultat relaterar till varandra. Studiens resultat bör redogöras på ett logiskt och lättillgängligt vis. (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, 2017, s. 86)

Språket i arbetet och handboken är skrivet på ett sådant sätt som är lätt för läsaren att förstå. Arbetet har korrekturlästs av en utomstående part, för att identifiera eventuella språkmissar eller syftningsfel som skulle tänkas försämra arbetets läsbarhet. Återkommande begrepp som används i arbetet är noggrant förklarade. Arbetet har en tydlig struktur för att göra arbetet lättläst. Samma struktur erhålls även i handboken för att på så sätt lättare se kopplingarna mellan arbetet och dess slutprodukt. Detta ger läsaren en möjlighet till läsförståelse och därmed en möjlighet att kunna bedöma tillförlitligheten i arbetet.

Redogörelsen av datainsamlings- och analysmetoder är noggrant beskrivet under rubriken *litteraturöversikt*. Frågeställningarna och syftet framgår i inledningen av arbetet, på så sätt kan läsaren kontrollera att de metoder som används i arbetet är relevant för arbetets syfte och frågeställningar. Under kapitlet *framställning av handbok* framgår det hurdan teoretisk förankring handboken har till arbetet. Alla rubriker i handboken presenteras och kopplas till arbetets teori. Detta möjliggör för läsaren att avgöra om handboken är tillförlitlig genom att tydligt åskådliggöra hur handboken är förankrad till arbetet. Under rubriken *resultat* framgår det sakligt hurdan resultat som har uppnåtts och hur väl arbetet har lyckats svara på de uppsatta frågeställningarna.

Ett sätt att säkerställa ens tillförlitlighet i arbetet är att använda sig av mångsidiga källor och jämföra dem med varandra för att se om de säger olika saker eller om de kommer fram till samma resultat. (Bell, 2016, s. 81) I arbetet har detta tagits i beaktande genom att alla källor sätts i kategorier för att jämföra dem med varandra. Tillförlitligheten ökar även när arbetet har tre skribenter som alla läser igenom arbetet för att på så sätt kunna jämföra källorna och texterna i arbetet. Ett annat sätt för att öka validiteten är att använda sig av korsvalidering, vilket innebär att man tar information från flera olika håll för att få så många synvinklar som möjligt på arbetet (Höglund Nielsen & Granskär, 2017, s. 37). Källorna i

arbetet har olika synvinklar för att arbetet ska bli mer tillförlitligt och innehålla mångsidig kunskap. Detta syns bland annat genom att det används källor från olika länder och på olika språk.

I en studie som är baserad på innehållsanalys kan man kontrollera tillförlitligheten genom att se ifall man kan urskilja den röda tråden genom hela arbetet, från bakgrund och syfte till resultat och diskussion (Höglund Nielsen & Granskär, 2017, s. 230). I arbetet syns detta genom att frågeställningarna och syftet för arbetet framkommer i inledningen, den följs upp i teoridelen för att sedan analyseras i resultat och diskussion. Frågeställningarna tas i beaktande vid urvalet av källor för att säkerställa att den text som produceras svarar på de uppsatta frågeställningarna.

Om arbetet är lätt att användas av andra människor ökar tillförlitligheten. Detta kan ökas genom att tydligt skriva om hur arbetet har utförts och beskriva urval och analys för att någon annan ska kunna utföra en liknande studie och få samma resultat. (Höglund Nielsen & Granskär, 2017, s. 232) Eftersom arbetet är en litteraturöversikt kan man inte garantera att en annan person kommer få exakt samma resultat eftersom det beror i hög grad av vilka källor man använder sig av. Även om en annan person kommer att använda samma sökord och sökbaser som skribenterna kan det hända att en annan person väljer en annan forskning från samma sökning. Även om den andra personen skulle välja exakt samma källor som det har använts i detta arbete så kan det hända att den personen tolkar källorna annorlunda. På basen av detta går det inte att garantera att arbetets reliabilitet är hög.

### 3.3 Etisk diskussion

Metoden och resultatet ska redogöras på ett ändamålsenligt och korrekt vis. Man bör inte hänvisa till en själv som skribent om materialet är taget från en annan författare. Källan som används ska framgå tydligt och eventuella citat skall utmärkas. (Kjellberg & Sörqvist, 2016, ss. 293-294) Metoderna som används i arbetet framkommer tydligt. För att undvika plagiat är citat tydligt markerade genom citationstecken efterföljt av källhänvisning med angivet sidnummer. Referenser finns för alla källor som används och skribenternas egna synpunkter framkommer först under rubrik *10, Diskussion och kritisk granskning*.

Ytterligare etiska aspekter som har tagits i beaktande i detta arbete är den professionellas anmälningsplikt. Enligt barnskyddslagen (13.4.2007/417) har personal inom



undervisningsväsendet skyldighet att utan fördröjning göra en barnskyddsanmälan om man blivit varse om att ett barns behov av vård eller omsorg äventyras eller att ett barns utveckling riskerar att äventyras på grund av andra faktorer (§25) (Barnskyddslag 13.4.2007/417, 2021). Detta kan anses vara en typ av ett etiskt dilemma, då förtrolighet och tystnadsplikt inom gruppen är en viktig förutsättning för att gruppen ska fungera som ett stöd för ungdomen. Samtidigt kan man inte borste ifrån den professionellas anmälningsskyldighet. För att beakta detta etiska ställningstagande framgår det i handboken att den professionella rekommenderas att informera ungdomarna vid inledandet av stödgruppen om både tystnadsplikt och anmälningsskyldighet för att undvika missförstånd i form av att ungdomen kommer att känna sig sviken eller lurad.

Etik handlar även om på vilka sätt resultaten man når fram till publiceras (Lindstedt , 2017, s. 50). Detta har tagits i beaktande i arbetet genom att arbetet innehåller ett särskilt avsnitt för redogörelse av resultatet. I resultatavsnittet framgår det på ett sakligt sätt hur resultatet har uppnåtts och hurdana svar har hittats på frågeställningarna. I resultatdelen framgår inte skribenternas egna åsikter för att därmed hålla resultatdelen konstruktiv.

I arbetet används begreppet *hen* när det talas om individer, oberoende kön och om det är barn, ungdomar eller vuxna det är fråga om. Detta för att hålla sig till samma begrepp genom hela arbetet men även för att vara inkluderande till alla. Etiska aspekter som tagits i beaktande vad gäller handboken, vår slutprodukt, är att alla källor som används också finns i arbetet. Utifrån detta är alla de källor som används i handboken väl bearbetade och analyserade både i handboken och i arbetet, vilket tas upp i rubriken *litteraturöversikt*. Övriga etiska aspekter som beaktats i handboken är att de övningar som skribenterna själva kommit på har tydliga markeringar för att visa vilka övningar som är lånade av andra författare och vilka som är formulerade av skribenterna själva.

## 4 Att vara ungdom

I detta avsnitt framkommer kort information om ungdomstiden och hur ungdomars vänskapsrelationer blir allt viktigare. Avsnittet behandlar även familjens betydelse för ungdomar och hur en skilsmässa samt bildandet av nyfamilj kan påverka ungdomar.

## 4.1 Ungdomstiden

Med ungdomstiden menar man tiden mellan barn och vuxen. I denna tidsperiod sker en frigörelse från föräldrar och en utveckling i barnets personlighet tar vid. Ungdomstiden varierar mycket från kulturer och generationer. I västerländska kulturvanor är det ofta tillåtet att vara ung länge i jämförelse till andra länder där det förväntas att barnet snabbt ska växa upp och bli självständigt. Det är lättare att avskilja när ungdomstiden börjar än när den slutar. Vanligen menar man att ungdomstiden börjar när de biologiska förändringarna sker i puberteten. (Aaltonen m.fl., 2007, ss. 13, 18)

Det är vanligt att ungdomar har en önskan om att passa in i den grupp eller det sammanhang som ungdomen anser sig tillhöra. Detta kallas för konformitetstrycket. Alla grupper omfattar mer eller mindre krav på konformitet då det handlar om beteende och normer. Det är vanligt att föräldrar upplever en viss oro över konformitet bland ungdomar. Det som ofta glöms bort är att det inte enbart handlar om förväntningar från andra ungdomar, utan att det i grund och botten handlar om ungdomens egen önskan om att passa in och vara som de andra ungdomarna i gruppen. (Hwang m.fl., 2018, ss. 154-155)

När barnet blir äldre och kommer in i puberteten blir det vanligare att hen tyr sig mer och mer till sina jämnåriga. Det underlättar för ungdomen om hen har jämnåriga kamrater att dela osäkerhetskänslor tillsammans med (Aaltonen m.fl., 2007, s. 152). Anknytningen till föräldrarna är fortfarande viktig även i tonåren, men i denna period söker sig ungdomen mer till sina vänner när den har behov av stöd, tröst och trygghet och mindre och mindre till sina föräldrar. (Broberg m.fl., 2020, ss. 322-323, 327)

## 4.2 Familjens betydelse

Familjen anses vara viktig både från ett samhällsligt perspektiv och från ett individuellt perspektiv. Familjen kan betraktas som en anknytning mellan individ och samhälle samtidigt som det är en plattform där individen kan utvecklas. Under de senaste decennierna har man konstaterat att familjens syfte har förändrats, till exempel har familjen blivit mer betydelsefull med tanke på en psykologisk och social funktion. (Hwang m.fl., 2018, s. 127)

Att lita på andra människor är något man måste lära sig. Grundtilliten uppstår redan när man är ett litet barn, om barnets behov uppfylls vill säga. När relationerna i hemmet är bestående så gör det att barnet har lättare att känna sig trygg, vilket är viktigt för barnets fortsatta utveckling. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 151)

Även under tonårstiden är familjen och föräldrarna en viktig anknytningsrelation för den unga. Det är i tonåren som ungdomen söker mera frihet och får en vilja om att vara oberoende av andra. Ett barn som känner sig tryggt vågar utforska sin omgivning för att den vet att den har en trygg bas den kan återvända till om den känner sig orolig. Bowlby (2010) förklarar att det är likadant med ungdomar, men då handlar utflykten om längre perioder, till och med i veckor och månader. Trots att ungdomen gärna utforskar mycket på egenhand så är den trygga basen viktig för den mentala hälsan, att veta att ungdomen har en bas att återvända till när livet känns tungt kan ibland vara avgörande för att ungdomen ska må bra (Bowlby, 2010, s. 147). I tonåren börjar man antyda sig mer till jämnåriga för att söka stöd och närhet. När ungdomen övergår till ung vuxen är det ofta de jämnåriga relationerna som är de relationer man anknyter sig till. Något av det viktigaste ungdomen lär sig i sin tonårstid är att frigöra sig från föräldrarnas roll men samtidigt kunna behålla en hälsosam anknytningsrelation till föräldrarna. (Broberg m.fl., 2020, ss. 316-321)

Även om ungdomarna håller på att frigöra sig från sina föräldrar så visade en studie att den viktigaste relationen för ungdomarna är relationen till deras föräldrar. Detta kan variera mycket från ungdom till ungdom, men det som majoriteten av ungdomarna höll med om i studien är att det är viktigt att det finns ett bra samtalsklimat hemma för att ungdomen ska må bra. (Clausson & Morberg, 2012, ss. 175-176)

### 4.3 Hur föräldrarnas skilsmässa påverkar ungdomen

Skilsmässor har blivit allt vanligare efter 1960-talet. Det är svårt att säga exakt hur många ungdomar som har upplevt att föräldrarna har genomgått en skilsmässa eftersom det finns många föräldrar som inte är gifta (Hwang m.fl., 2018, s. 142). Enligt statistikcentralen så genomgicks det i Finland 13 365 skilsmässor år 2019. Detta utgör en ökning med 220 från år 2018. (Statistikcentralen, 2020)

Tidigare har det funnits en uppfattning om att skilsmässa som gemensamt beslut är onormalt utifrån ett moraliskt, socialt och psykologiskt perspektiv. Sådana föreställningar

kan fortfarande leva kvar, men i dagsläget börjar man mer och mer komma ifrån detta föråldrade synsätt. I dagens samhälle är föräldrarnas skilsmässa en vanlig omständighet som många ungdomar har upplevt. En skilsmässa eller separation kan i vissa fall leda till att familjens situation blir bättre om det innan skilsmässan har varit en dålig relation mellan föräldrarna. (Hwang m.fl., 2018, s. 142)

Föräldrarnas separation eller skilsmässa anses vara en av de mest ansträngda situationer en familj kan gå igenom (Hwang m.fl., 2018, s. 142). Separationen innebär ofta en kris för många som är inblandade. För ungdomen kan detta vara det svåraste hen har varit med om i livet. När ens trygga bas splittras upp och förändras så kommer det att påverka en, på ett eller annat sätt. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 170-171)

Hur ungdomen påverkas av föräldrarnas skilsmässa är väldigt individuellt och kan bero på olika faktorer. Man har sett att barn och ungdomar påverkas starkare av föräldrarnas skilsmässa ifall hen själv befinner sig i en ny utvecklingsfas, till exempel puberteten. Dessutom blir skilsmässan jobbigare om ungdomen samtidigt går igenom en annan förlust i livet. (Aaltonen m.fl., 2007, ss. 195-197)

Det har forskats i att förutom de tre första åren av livet så utvecklas hjärnan som mest i puberteten. Till denna utveckling krävs mycket energi, vilket leder till att ungdomen inte alltid orkar ta tag i andra problem. Utifrån sett kan det se ut som att ungdomen inte bryr sig eller att hen är lat när hen i själva verket sätter mycket energi på att utvecklas. I föräldrarnas skilsmässa kan detta medföra att ungdomen inte orkar fundera på problemet just då, utan tänker att hen gör det sedan när hen är äldre. En del ungdomar ändrar sin livsstil och börja använda alkohol och droger för att lätta på de känslor hen känner. I en forskning från Libanon har man konstaterat att det finns ett samband med ökad alkohol och droganvändning bland ungdomar som har skilda föräldrar (Jabbour m.fl., 2020, s. 6). Detta gäller inte alla ungdomar. En del tar tag i problemet på andra sätt och kan i stället grubbla väldigt mycket och känna stor sorg över skilsmässan. (Hedrenius & Johansson, 2013, ss. 121-122)

Beroende på hur skilsmässan och bildande av nyfamilj gick till så påverkas ungdomen av det på olika sätt. I en forskning från USA har man studerat ifall man kan hitta ett samband mellan depression bland ungdomar och ungdomar med skilda föräldrar. Man kunde hitta

ett tydligt samband i att om skilsmässan kändes stressig och tung så ledde det oftare till ohälsa för ungdomen. Dock fanns det större risk för depression om hela processen var tung och stressgivande, det vill säga att det fanns stress inblandad i situationen innan, under och efter skilsmässan, samt i bildande av nyfamilj. De ungdomar som hade upplevt föräldrarnas skilsmässa som tung endast under beslutstagande hade mindre risk för depression ifall de andra stegen i processen hade gått bra. (Shafer, Jensen, & Holmes, 2016)

Interaktionen i familjen innan och i samband med separationen har större betydelse gällande ungdomars utveckling, än själva skilsmässan i sig. Gräl och bråk inom familjen har mer negativ inverkan på ungdomar än om ungdomens föräldrar väljer att leva under samma tak eller inte. Trots detta, är det många ungdomar som bevittnar sina föräldrars gräl och konflikter och ändå inte påverkas utvecklingsmässigt. Det som verkar avgörande är hur föräldrarna hanterar sina konflikter. Faktorer som leder till att ungdomar har svårare att hantera föräldrarnas bråk är om det handlar om en kronisk konflikt som kan leda till oro för att konflikter kan resultera i en skilsmässa, eller att konflikterna leder till fysiskt våld mellan föräldrarna. (Hwang m.fl., 2018, ss. 142-143)

Föräldrarnas konflikter har en negativ inverkan på ungdomen eftersom ungdomen får mindre uppmärksamhet då konflikten tar upp för mycket tid och energi. Konflikten försämrar föräldrarnas kapacitet att se ungdomen. Svåra konflikter har därmed även en negativ inverkan på ungdomars relation till föräldrar, varvid tillförlitligheten och tryggheten kan rubbas och i värsta fall anknytningen. (Hwang m.fl., 2018, s. 143)

Till skillnad från yngre barn så får ungdomar inte lika mycket skuld känslor relaterat till föräldrarnas skilsmässa. De är nu så mogna att de kan se att föräldrarnas beslut inte beror på dem. Ungdomen är fortfarande rädd för att bli övergiven och det kan ofta finnas en oro för fattigdom. Dessutom uppstår en oro för sina föräldrar och hur de ska klara sig ensamma. Många ungdomar tar då en roll som förälder för att kunna stödja sina egna föräldrar, och på så vis glöms de egna behoven bort, både av föräldrarna och ungdomen själv. Ungdomen kan tycka att skilsmässan är jobbig och pinsam, speciellt om föräldern börjar leta efter en ny partner. Vissa ungdomar väljer att inte vistas lika mycket i hemmet och andra söker ibland efter en egen partner för att fylla tomrummet från sin brustna familj. (Aaltonen m.fl., 2007, ss. 197-198)

En annan skillnad mellan ungdomar och yngre barn är att ungdomar har lättare att förstå vad föräldrarnas skilsmässa kommer att medföra för dem. En konsekvens av detta kan vara att ungdomen börjar agera medlande mellan sina föräldrar. Det kan innebära att ungdomen tar på sig rollen att exempelvis försöka skapa försoning sinsemellan föräldrarna och underlätta deras kommunikation. Skilsmässan kan medföra att ungdomen tar ställning gentemot någondera av föräldrarna, och väljer att ta den ena förälderns parti. (Hwang m.fl., 2018, ss. 143-144)

## 5 Nyfamiljen

Detta avsnitt behandlar ungdomen i nyfamiljen och vilka svårigheter och utmaningar som ungdomen kan ställas inför i nyfamiljen. Avsnittet tar även upp de sju utvecklingsfaser som nyfamiljen vanligen genomgår vid bildandet och utvecklingen av en nyfamilj.

### 5.1 Ungdomen i nyfamiljen

*"En nyfamilj kan precis som alla andra familjer se ut på många olika sätt"* (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 111). Ungdomen har inte själv valt att leva i en nyfamilj, utan lever i den på grund av förälderns val. I början kan det kännas utmanande för ungdomen att leva i en nyfamilj eftersom hen måste lära sig att kompromissa och ta andras åsikter och val i beaktande. När ungdomens förälder blir kär i en annan person som inte är ens biologiska mamma eller pappa kan det kännas pinsamt och fånigt för en del ungdomar, medan andra är lättade över att föräldern inte längre behöver leva ensam. Vissa ungdomar kan tycka att den nya vuxna kommit in och förstört den egna familjen. För de vuxna betyder nyfamiljen däremot en ny start med förälskelse och nytt parförhållande. (Willamo, 2017, s. 119)

Ungdomen behöver ofta mycket tid att anpassa sig till en ny familj, nya rutiner och till förälderns nya partner. De vuxna ansvarar för att ge ungdomen den tid som krävs för detta. Ungdomen behöver få utrymme att själv avgöra vilka relationer som är viktiga och kunna ta dem till sig för att på så sätt undvika lojalitetskonflikter. Eftersom man ska avgöra vem som ingår i ens känslfamilj, alltså vilka personer man upplever som sina familjemedlemmar, kan variationen på hur ungdomen definierar relationerna vara stor, till och med mellan syskon. Det är viktigt att komma ihåg att barnet eller ungdomen i

nyfamiljen alltid har rätt att själv definiera sin familj (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 112). Förälderns nya partner och nyfamiljen som helhet har stor inverkan på ungdomens välbefinnande samt anpassningen till den nya livssituationen. Det viktigaste ur en ungdoms synvinkel är ändå hur väl nyfamiljen lyckas bygga upp fungerande och förtroendefulla relationer både inom familjen och utåt. (Willamo, 2017, s. 120)

Det är mycket individuellt hur mycket den nya familjekonstellationen påverkar ungdomen. I vissa sammanhang kan förändringen vara positiv, det kan medföra mera frihet och valmöjligheter för ungdomen. Om relationerna till familjemedlemmarna är goda, både till biologiska och till nya medlemmar, så är det vanligen lättare för ungdomen att anpassa sig. För att skapa bra och trygga relationer så krävs det att man upprepade gånger känner att man tillhör ett sammanhang genom olika upplevelser, och att man har en betydelsefull del i gemenskapen (Hertz, 2011, s. 275). Trots att familjen nu ser annorlunda ut än vad den gjorde tidigare så påpekas det att det är viktigt att ungdomen håller god relation till alla biologiska familjemedlemmar. De biologiska relationerna blir ofta mer betydande när en skilsmässa uppstår eftersom en biologisk relation inte går att bryta på samma sätt som man kan avbryta ett äktenskap. (Aaltonen m.fl., 2007, ss. 198-200)

Man har frågat sig huruvida det är bättre för barn och ungdomar att växa upp i en familj där familjemedlemmarna är sammanlänkade genetiskt eller inte. Enligt psykolog Susan Golombok har forskning inte bara kunnat visa att nya, moderna familjekonstellationer har ett tydligt värde, utan att forskning har lett till att man har börjat ifrågasätta om kärnfamiljen faktiskt är den mest riktiga och optimala familjekonstellationen. Under de senaste trettio åren har det bedrivits forskning som har kunnat påvisa att ungdomar som växer upp i familjekonstellationer som avviker från kärnfamiljen har lika bra förutsättningar att klara sig som ungdomar som växer upp i kärnfamiljer. (Hwang m.fl., 2018, ss. 146-147)

En praktisk förändring som är till följd av föräldrarnas skilsmässa och bildande av nyfamilj är att ungdomen får besluta var hen vill bo. Barn över 12 år har rätt att själva välja hos vilken förälder de vill bo. Barn som är över 12 har dessutom rätt att välja om hen inte vill träffa den andra föräldern överhuvudtaget. Det kan vara tufft för ungdomen att behöva välja var den vill bo. Dessutom kan frånvaron från den föräldern man inte är hos skapa en känsla av sorg och saknad (Forinder & Hagborg, 2008, s. 170). (Österback, 2011, s. 20)

## 5.2 Nyfamiljens utvecklingsfaser

En nyfamilj genomgår vanligen sju utvecklingsfaser vid bildandet och utvecklingen av nyfamiljen. Dessa sju faser är indelade i olika skeden av vilka fas ett till tre hör till inledningsskedet, fas fyra och fem hör till mellanskedet och de sista faserna, fas sex och sju, hör till det sena skedet. Dessa faser är för alla nyfamiljer olika utmanande, långa och omfattande eftersom varje familj är unik och hanterar faserna på olika sätt. Det kan underlätta om nyfamiljen känner till dessa faser för att lättare normalisera sådant som annars kan kännas onormalt inom nyfamiljen. Även för den professionella är det nyttigt att känna till dessa faser vid exempelvis erbjudande av stöd och hjälp till nyfamiljen. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 121)

Det första skedet kallas för inledningsskedet och omfattar tre olika faser. Inledningsskedet sträcker sig vanligtvis över 2 - 3 år. Den första fasen kallas för fantasifasen och präglas ofta av lycka, ny förälskelse och känslan av att leva i en drömvärld för de vuxna. I denna fas finns en stor önskan från de vuxna om en omedelbar anpassning till nyfamiljen hos såväl barnen som de själva. Den andra fasen brukar vanligen innefatta att de vuxna försöker skapa en vi-anda inom nyfamiljen och de försöker vinna de nya barnens förtroende och godkännande, vilket för barnet kan kännas jobbigt. Det är lätt hänt att de uppstår konflikter inom nyfamiljen vilket skapar oroliga känslor hos den nya vuxna. Oroskänslorna kan innebära att den biologiska föräldern börjar tveka över sitt val att binda sig till nyfamiljen och rädslan för ännu en skilsmässa kan uppstå hos de vuxna och hos barnen. Den tredje fasen i nyfamiljens utveckling kallas den kritiska fasen och brukar vanligtvis innebära att de lyckokänslor som upplevs i fantasifasen suddas ut. Denna fas brukar omfatta en del upprorsstämning och negativa känslor hos alla personer i nyfamiljen. I denna fas kan nyfamiljen lätt drivas isär utan insatser av någon professionell som finns där för att erbjuda stöd till familjen. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 121)

Efter inledningsskedet så kommer mellanskedet. Mellanskedet sträcker sig vanligtvis över 1 – 3 år och omfattar fas fyra och fem. I detta skede brukar nyfamiljens negativa känslor ventileras, vilket kan innebära att nya konflikter uppkommer och uppror utvecklas inom nyfamiljen. I denna fas är det vanligt att biologiska grupperingar skapas inom nyfamiljen. I mellanskedet kan den nya föräldern känna starka känslor av ensamhet och besvikelse om hen inte har hittat sin roll i nyfamiljen. I detta skede är det även vanligt att barnen tar



chansen att motsätta sig förändringar om inga gränser dragits i någon av de tidigare faserna. Därför är det viktigt att gränssättningar och regler skapas senast i detta skede. Det är även bra att familjen kan blicka framåt för att utge trygghetskänslor till barnen. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, ss. 121-122)

De sista faserna, fas sex och sju, ingår i det som kallas det sena skedet. I detta skede börjar livssituationen återfå stabilitet genom att alla, både barnen och de vuxna, agerar för att stärka familjen som en helhet. I detta skede klarar nyfamiljen av att tackla svårigheter som kan uppkomma och man kan även i den sista fasen tillsammans skratta åt tidigare konflikter och orealistiska drömmar. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, ss. 121-122)

## 6 Möte mellan professionell och ungdom i skolan

Detta avsnitt behandlar relationsskapandet sinsemellan professionella och ungdomarna i en skola och det framgår fakta om elevhälsa och elevhälsoteam och deras tillhörande arbetsuppgifter. Avsnittet tar även upp vad lösningsfokuserat förhållningssätt innebär och dess tillämpning inom elevhälsa.

### 6.1 De professionellas relation till elever

Det är väsentligt att vuxna i skolan lyckas skapa goda relationer till eleverna för att effektivt kunna erbjuda stöd till dem. Gynnsamma relationer anses vara en betydelsefull skyddsfaktor för eleverna. Ofta är det de elever som anses vara i störst behov av goda relationer till de professionella i skolan som också är de elever som kan vara svårast att nå ut till. En viktig förutsättning för att bygga gynnsamma relationer med eleverna är att vuxna i skolan har förtroende för eleverna. Det är viktigt att man som vuxen har en inställning att tro gott om eleverna och att de vill lyckas med sin skolgång. För att lyckas skapa goda relationer med eleverna bör man förklara för eleverna att man står på deras sida och att man genom samarbete vill hjälpa dem att nå sina mål. Det är bra om eleverna får beröm för positiva handlingar som de gör. Positiv respons från de professionella i skolan kan leda till att eleven känner att hen är i rätt riktning vilket kan höja elevens motivation. (Runström Nilsson, 2017, ss. 39-40)

När den professionella och ungdomen möts så är det endera eleven som tagit kontakt för samtal eller så är det den professionella som erbjuder samtal till eleven. I mötet mellan professionell och ungdom så har båda parter något att erbjuda. Eleven har kunskap och erfarenhet från sitt liv som utgör grunden för hur eleven ska hantera de utmaningar som uppstår. Den professionella har yrkeskompetens och kan se situationen från en annan synvinkel. Genom att båda parterna möts på mitten, visar respekt för varandras kompetens och visar ärlighet och öppenhet kan de tillsammans möta de utmaningar som eleven kämpar med. (Clausson & Morberg, 2012, s. 149)

## 6.2 Elevhälsa och elevhälsoteam

Syfte med elevhälsa är att ge stöd för eleverna i deras skolgång och vardag. Elevhälsan har som uppgift att främja elevens lärande, förebygga elevens psykiska, fysiska och sociala hälsa samt att ordna andra aktiviteter som främjar elevens skolgång (Hastrup, Hietanen-Peltola, Jahnukainen, & Pelkonen, 2013, s. 119). Elevhälsoteamet ser till att elevens rätt tillgodoses i skolan. Till elevhälsoteamet hör vanligen skolpsykolog, skolkurator, skolhälsovårdare, studiehandledare, rektorn och ibland även klasslärare eller speciallärare. Den vanligaste uppsättningen är ändå psykolog, kurator, och hälsovårdare. De professionella jobbar både multiprofessionellt och individuellt. Deras främsta kund är eleven, men elevhälsan ger även stöd till föräldrar och lärare som är oroliga för en specifik elev i skolan. Elevhälsoteamet ger personlig rådgivning och stöd till eleven. (Aaltonen m.fl., 2007, ss. 233-236)

Begreppet elevhälsa rymmer mycket. Elevhälsa kan handla om att ha individuella samtal, utredningar, handledning samt fungera som en förmedlande länk mellan skola och socialvård. Man kan säga att elevhälsa är ett samlingsbegrepp för alla de insatser som görs med syfte att bidra till ett gynnsamt skolklimat och för att förebygga att det uppstår problem som kan leda till att elevers inlärning och utveckling påverkas negativt. Elevhälsan har ett helhetsperspektiv över skolans verksamhet. De kan följa upp elevfrånvaro och erbjuda särskilt stöd om behovet finns. Elevhälsan bör uppmärksamma elevers beteendemönster och särskilt sådant beteende som kan härledas till eventuell problematik för eleven. En annan viktig uppgift som hör till elevhälsans ansvarsområde är att se saker utifrån elevernas perspektiv och fungera som elevernas företrädare som för ärenden vidare vid behov. (Runström Nilsson, 2017, ss. 19-20)

Det som utmärker elevhälsoteamet är den helhetssyn de har på eleven tack vare sitt mångprofessionella team och sin breda kompetens (Clausson & Morberg, 2012, s. 69). Alla yrkespersoner har sitt eget synsätt och perspektiv på problemet och kan därför komma med olika infallsvinklar. Det kan finnas svårigheter i att jobba tillsammans med många olika yrkespersoner för det innebär ofta att man jobbar med sådana som tänker annorlunda än en själv. När man jobbar i ett mångprofessionellt team är det därför viktigt att teamet utvecklar en miljö där man kan samtala öppet och vara kritiska utan att det kan kännas hotande för andra. I teamet diskuterar man eleverna och deras problem och det är av stor vikt att allas röst kommer fram i diskussionen för att tillsammans hitta den bästa lösningen för eleven. I diskussioner om elever är det viktigt att vara tydlig och konkret för att undvika missförstånd i teamet. (Hjörne & Säljö, 2008, ss. 98-101)

Ungdomar kan ha olika problem som påverkar den psykiska hälsan och som kan innebära en risk för försämrade skolprestationer, ökade skolavhopp eller problemskapande beteende. Det kan exempelvis bero på problematiska relationer eller konflikter i familjen. Utifrån detta har det ställts allt högre krav på elevhälsan för att hjälpa och stödja dessa ungdomar. Det är lättare att stödja och hjälpa ungdomar i deras vardagliga miljö, alltså skolvärlden, än i den offentliga vården. Den professionella har unika möjligheter att nå ut till ungdomarna och stödja dem i skolmiljön. (Kaplan m.fl., 2014, s. 237)

Elevhälsoteamet bör vara lättillgängligt för eleven att kontakta. I en studie från Finland har man undersökt om elever tycker att elevhälsoteamet är lätt att nå. 87% av de finländska eleverna ansåg att elevhälsoteamet är lättillgängliga. 11% av pojkarna och 15% av flickorna upplevde ändå att det fanns en del svårigheter i att kontakta elevhälsoteamet. Eleverna hade själv givit som förslag att man borde ha öppen-dörr-mottagning oftare för att tröskeln till att ta kontakt skulle bli lägre. (Kivimäki m.fl., 2018)

### 6.3 Lösningfokuserat förhållningssätt

Då man talar om elevhälsa handlar arbetet till stor del om att uppmärksamma och bekräfta eleven. Det kan ses som en hälsofrämjande åtgärd att bekräfta eleven eftersom det bidrar till känslan av att eleven känner sig värdefull. Människan tenderar att bli bra på det som man ofta utför, detta gäller även i bemötandet av elever. Fokuserar man främst på det som inte går bra för eleven blir man bra på att identifiera fel och brister. Om man å andra sidan

fokuserar på att finna nya lösningar och möjligheter, kommer man bli bra på att inta ett lösningsfokuserat förhållningssätt. (Runström Nilsson, 2017, s. 41)

Att arbeta lösningsfokuserat med eleven handlar till stor del om att lägga märke till det positiva kring eleven och vad som tycks funka bra för eleven. Det handlar också om att ha fokus på att hitta lösningar i stället för att fokusera på problemen. Då man bemöter elever i skolan med ett lösningsfokuserat förhållningssätt behöver man tänka på att ställa sådana frågor som lyfter upp hurdana resurser och styrkor eleven har. Lämpliga frågor med fokus på elevens styrkor och resurser kan bland annat vara *"När fungerar det bäst för eleven i skolan?"* eller *"Vad behövs för att eleven ska kunna göra mer av det som fungerar?"* (Runström Nilsson, 2017, s. 42). Man kan även rikta frågan direkt till eleven och fråga hur hen själv förhåller sig till det som fungera bra i skolan, samt fråga vad vårdnadshavarna anser att elevens styrkor är. (Runström Nilsson, 2017, s. 41)

## 7 Stödgrupper

I detta avsnitt tas det upp om stödgrupper, vilket syfte de har och hur den typ av verksamhet fungerar. Gruppledarens roll och hur gruppledaren kan skapa en god gruppdynamik kommer också fram. Gruppsamtal och gruppövningar är viktiga delar i en stödgrupp och tas därför upp här. Därtill beskrivs olika teman och olika typer av övningar som kan fungera bra att ha med i en stödgrupp för ungdomar.

### 7.1 Syftet med stödgrupper

Stödgrupper har blivit ett allt vanligare koncept. Syftet med att vara med i en stödgrupp är att få känna en samhörighet till andra människor som kämpar med liknande problem som en själv, och därifrån få stöd till sitt eget liv (Pasold m.fl., 2010, s. 324). Stödgrupper har man också omformat så att det passar att användas för barn och ungdomar. En viktig skillnad i stödgrupper för barn och ungdomar i jämförelse till stödgrupper för vuxna är att de behöver en tydlig ledare med professionellt kunnande som drar gruppen och för samtalen framåt. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 20-22)

I boken *"gruppsamtal – affektiv utveckling i skolan"*, framför John Steinberg i kapitel 6 *"gruppsamtal"*, att olika stödgrupper har behov att träffas olika mycket och olika ofta

beroende på den specifika stödgruppens syfte och gruppdeltagarnas behov. De flesta stödgrupper för ungdomar träffas vanligen 2 gånger i veckan, varav varje gruppträff varar mellan 45 - 60 minuter. Stödgruppsträffarna ska inte kännas för jobbiga och intensiva för ungdomarna. Stödgrupper träffas under en kortare tidsperiod i jämförelse med exempelvis terapigrupper som träffas en gång i veckan under 2 års tid. Gillispie m.fl. (2012, s. 70) påstår att i stödgrupper för barn under 18 år är det optimala antalet deltagare fem till åtta stycken, men ju yngre barnen är desto färre barn bör det vara i gruppen. Steinberg är delvis av samma åsikt och menar att stödgrupper inte bör ha fler än 15 deltagare och att stödgrupper för ungdomar gärna kan ha ännu färre deltagare för att ungdomarna ska känna sig bekväma i gruppen. (Steinberg, 2014)

Stödgruppen har som funktion att ge stöd och verktyg till ungdomen. I en stödgrupp kan ungdomen få verktyg i hur hen ska använda sina erfarenheter på ett bra sätt. Stödgruppen ger ungdomen en möjlighet att förstå sig själv och sin situation. Det har visats att i kriser är det viktigt att människan får socialt stöd för att ta sig igenom det jobbiga. Stödgruppen ger ungdomen ett socialt stöd som kan vara stärkande. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 26-28)

Om ungdomen tidigare i livet har sökt om stöd och hjälp för något och då blivit nekad eller haft en dålig erfarenhet av stöden de fick så kan det göra det svårare för ungdomen att nu vilja vara med i en stödgrupp. De negativa erfarenheterna gör att tröskeln till att söka hjälp från en vuxen blir hög. Tanken med stödgrupper är inte att metoderna ska vara skrämmande och eftersom man är flera som är i samma situation kan det kännas lättare att tala om saker. När ungdomen deltar i stödgruppen får hen själv välja hur mycket man deltar i gruppen och hur aktiv man är, det ska inte vara något tvång och övningarna är alltid frivilliga att delta i. (Gillispie m.fl., 2012, s. 53)

Många föräldrar som skiljer sig, inser att separationen är något som direkt kommer att påverka deras barn. Föräldrarna känner sig då ofta hjälplösa i att kunna tala med sina barn och tonåringar om situationen för de upplever att det är deras fel. I en stödgrupp får de unga möjlighet att både prata om situationen med en annan vuxen och med andra unga som är i liknande situationer. I stödgrupperna fokuserar man på 3 huvudbegrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa begrepp är viktiga för att hjälpa de unga att må bra i den nya familjekonstellationen. Begriplighet behövs för att den unga ska förstå vad som har hänt och varför det hände. När man diskuterar hanterbarhet ska den

unga få inse att hen fortfarande kan påverka vissa saker men att också få verktyg att hantera sådant som hen inte har auktoritet att påverka. I diskussionen om meningsfullhet ska den unga få hitta sin plats i den nya familjen och få känna att den kan bidra med något gott till den nya situationen. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 168-170)

En ungdom som deltar i en stödgrupp kan få allt från en möjlighet att känna igen sig i någon annans situation, tröst, en möjlighet för jämförelse och möjligheten till ny vänskap. Jämförelse kan vara bra för ungdomar om de saknar vägledning och inte vet vad de ska tänka eller tycka, då kan de använda sig av andra människor som jämförelsegrund för att på så sätt få vägledning och självvärdering. Denna jämförelse fungerar som mest effektivt när ungdomen träffar andra ungdomar som påminner om de själva i exempelvis en stödgrupp. De flesta människor söker sig till andra individer som genomgått liknande stressade situationer som en själv för att på så sätt få möjligheten att jämföra sig och därmed få nya insikter i sin livssituation. (Holm, 2017, ss. 49-50)

I en stödgrupp kan ungdomarna få olika stöd, så som emotionellt stöd, informativt stöd samt instrumentellt stöd. Det emotionella stödet handlar om att få ta emot uppmuntran, sympati samt kärlek av någon annan. Det informativa stödet handlar däremot om att ta emot information, råd eller annan hjälp för att lösa problemet medan det instrumentella stödet handlar om att bli erbjuden hjälp med de mer praktiska sakerna. Att ungdomar i en nyfamilj medverkar i en stödgrupp med andra ungdomar i samma livssituation kan bidra till en ökad förståelse för en själv och de egna behoven, varför saker blev som de blev, och ibland även förståelsen för föräldrarna och deras handlande. (Holm, 2017, ss. 49-51)

När man har en stödgrupp för barn eller unga är det bra att tänka på föräldrarnas roll i det hela. När man håller en öppen kontakt till båda föräldrarna så ökar detta deras tillit till gruppen samt att den unga ofta tycker det känns tryggt att ens föräldrar är okej med att man deltar i gruppen. Dock bör man komma ihåg, och påpeka till alla som deltar i gruppen, att det som sägs inom gruppen stannar där. Detta gäller alltid, bortsett om det handlar om att någon far illa, då har gruppleddaren skyldighet att anmäla situationen vidare. I kontakten med föräldrarna är det bra att fråga upp sådant som de önskar att man diskuterar i gruppen. Ofta har föräldrarna många egna idéer och önskningar om vad den unga ska få med sig från stödgruppen. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 172-174)

## 7.2 Den professionellas roll som gruppleddare

Rollen som gruppleddare i en stödgrupp för unga handlar om att kunna bära mycket ansvar. Den professionella bör kunna hantera arbetsuppgifter som är praktiska, sociala, emotionella och pedagogiska. Det är även viktigt att den professionella kan sörja för välbefinnande i både gruppen som helhet och för de enskilda deltagarna. Som gruppleddare hittar man sin egen handledarstil som är sammanvävd av professionella kunskaper, personliga erfarenheter samt den egna personligheten. Det är viktigt att man respekterar ungdomarnas personliga integritet, får var och en i gruppen att känna sig viktig genom att bekräfta de som ungdomarna säger, tar ansvar för den sociala samvaron samt göra upp gränssättningar i gruppen för vad som är okej och inte okej. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 298-301)

Gruppleddare bör ta fasta på gruppens styrkor och resurser. Det är viktigt att påpeka att alla grupper ser olika ut och man behöver anpassa övningar och diskussioner så att det passar gruppen. Utöver att gruppen är annorlunda så är även individerna i gruppen unika individer. Handledaren står här för en utmanande uppgift att behandla alla i gruppen lika. Detta kan synas till exempel när man låter personerna berätta fritt om deras situation och hur de känner. Vissa personer har behov av att prata väldigt mycket och länge medan andra ogärna säger mycket. Här är det viktigt att handledaren har en tydlig struktur som alla i gruppen är medveten om, det kan exempelvis vara att alla i gruppen får ca. 10 minuters tid på sig att fritt berätta om något de vill. Genom att ha en tydlig struktur från början så undviker man att de första i gruppen har talat väldigt länge och när man kommer till de sista så hinner inte de tala lika länge som resten. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 64-65)

För alla människor är det viktigt att bli sedd och bekräftad, inte minst för ungdomar. Som professionell är det viktigt att komma ihåg detta och bekräfta ungdomarna i stödgruppen. Ungdomar själva har sagt att när vuxna lyssnar på vad de har att säga, inte avbryter och inte börjar på något annat ämne så känner ungdomen sig sedd och bekräftad. I en annan enkät har ungdomar sagt att det viktigaste i samtalet med en professionell från elevhälsoteamet är att de genuint bryr sig om ungdomen och vad den har att berätta. En annan sak som stärker tilliten till yrkespersonen är om hen minns ungdomens namn och andra basinfon om ungdomen. (Clausson & Morberg, 2012, ss. 177-178)

Ungdomar vill inte bli behandlade som barn. Det har visats att ungdomar uppskattar när en professionell är ärliga med dem och kan säga sin egen åsikt. Detta gäller speciellt i svåra fall, exempelvis när det kommer till problem inom ungdomens familj. Det är viktigt att ungdomen blir tagen på allvar och att den professionella tror på det som ungdomen berättar. När ungdomar sedan berättar om svårigheterna så vill de oftast inte bara att den professionella ska hålla med om eller tycka synd om ungdomen utan de vill höra ärliga åsikter om situationen. En bra relation kan inte endast vara gemytlig, den bör vara ärlig och uppriktig för att den ska fungera, även i professionella sammanhang. Detta kan endast bli tydligt när det finns en tillit och respekt till varandra. (Clausson & Morberg, 2012, s. 178)

Något av det viktigaste gruppledaren kan göra är att ställa frågor till ungdomarna. När man ställer en fråga så visar det att man är intresserad av personen och att man vill höra mera. Genom att ställa följdfrågor till något som ungdomen berättar gör att ungdomen förstår att handledaren har lyssnat på det som hen har berättat. Att lyssna på ungdomen och inte själv prata så mycket har varit ungdomars önskan i samtalen med yrkespersoner. När ungdomar själva har fått ge råd till vuxna hur de ska bemöta ungdomar så har de mest förekommande orden varit: fråga, lyssna, stödja och delaktighet. (Clausson & Morberg, 2012, ss. 179-180)

I en studie från USA så har man försökt ta reda på hur man bäst kan hjälpa tonåringar och ungdomar som sörjer eller känner jobbiga och tunga känslor. Det kom fram hur viktigt det är att de vuxna lyssnar på ungdomen och visar ett genuint intresse för ungdomens känslor. Det kom även fram om betydelsen av att den vuxna ser individen och olikheter mellan individer. Alla sörjer och hanterar känslor på olika sätt. Den vuxna kan hjälpa ungdomen att hantera sina känslor genom att normalisera dem och visa till ungdomen att det är normalt att känna olika känslor. (Palmer, Saviat, & Tourish, 2016)

Samtidigt som man i rollen som gruppledaren ska motivera gruppen till att uttrycka sina åsikter, är det även viktigt att man lyckas förmedla att det finns vissa gränser. Ungdomarna ska argumentera för sina egna åsikter och inte mot varandras. Hamnar man som gruppledare i en situation där det finns ett behov av att avbryta en diskussion, är ett vanligt argument att "man har rätt att tycka vad man vill". Den typen av argument kan bemötas genom att förklara att det stämmer att man har rätt att tycka precis vad man vill, men det innebär inte att man alltid har rätt att uttrycka vad man vill. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 38)



### 7.3 Att skapa en god gruppdynamik

Människor är olika på grund av ett flertal faktorer, men framför allt för att alla har olika personligheter. Detta bidrar till att grupper är olika, och att det uppstår en viss slags gruppdynamik i olika grupper. Att gruppdeltagarna skiljer sig åt i olika avseenden leder även till att det kommer att uppstå olika förhoppningar, vilket kan leda till meningsskiljaktigheter i gruppen. Med detta i åtanke är det därför särskilt viktigt att man vid den första gruppträffen diskuterar hurdana förhoppningar samtliga gruppdeltagare har. På vis kan man förebygga att det uppstår missförstånd i gruppen. (Hwang & Nilsson, 2020, ss. 54-55)

I gruppkonstellationer finns det vissa psykologiska behov som är viktiga för gruppledaren att känna till. Det första behovet handlar om bekräftelse. I en grupp finns det behov av att få bekräftelse och att stöttning av de andra personerna som ingår i gruppen. Det andra behovet handlar om gemenskap. Det vill säga, att känna tillhörighet till de andra gruppdeltagarna, uppleva att ens åsikter blir tagna på allvar och att man som enskild gruppdeltagare blir hörd. Det tredje behovet handlar om trygghet. Trygghet i gruppkonstellationer handlar om att våga säga vad man tycker utan att behöva vara orolig för att man ska bli utfrysad ur gemenskapen eller att behöva vara orolig för att få höra nedlåtande uttalanden. (Hwang & Nilsson, 2020, s. 55)

För att det ska uppstå en god gruppdynamik där samtliga gruppdeltagare trivs och är motiverade, är det av stor vikt att behoven blir tillgodosedda. Gruppledaren har en viktig roll då det kommer till att tillgodose behoven i en grupp. För att lyckas med detta är det viktigt att gruppledaren tänker på att synliggöra alla gruppdeltagare, utforma konkreta riktlinjer för gruppens verksamhet samt att tillsammans med gruppen diskuterar hur man vill samarbeta och vilka målsättningar man har för gruppen. (Hwang & Nilsson, 2020, s. 55)

Det kan finnas stora skillnader i gruppen för hur mycket deltagarna vill prata och integrera. Som gruppledare behöver man därav ha i åtanke att inte pusha för mycket, och att man kommer ihåg att vissa gruppdeltagare kan behöva mera tid på sig för att känna sig bekväm med att öppna upp sig. En bra placering för gruppen är om alla sitter i en ring, inklusive gruppledaren. Placeringen utgör en naturlig position för interaktion eftersom alla i gruppen ser varandra och gruppledaren ser alla deltagare. Som gruppledare bör man komma ihåg att ha en positiv inställning till gruppen med tanke på att sinnesstämningar tenderar att smitta av sig. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 23)

En viktig sak för att utveckla en god gruppdynamik är att ha gemensamma regler i gruppen. Dessa regler bör man diskutera redan i början av första träffen för att göra det tydligt för alla. Reglerna kan man komma på tillsammans i gruppen för att alla ska känna sig delaktiga. Några regler som ändå är viktiga att ta med är att det som sägs i gruppen stannar i gruppen, att var och en väljer själv hur mycket eller lite man delar i gruppen och att man har respekt för varandra, vilket innefattar att man lyssnar på den som pratar och att man är snälla mot varandra. Utöver dessa regler kan man sätta till flera regler som passar till gruppen. Det kan vara bra att alltid ha fram dessa regler på en tavla eller ett papper när man träffas med gruppen för att alla ska bli påmind om vad som gäller. En sak som är viktig att påpeka är att om ledaren tror att en ungdom far illa eller exempelvis har tankar på att ta livet av sig så är ledaren skyldig att ta upp detta med en förälder och även kanske med resten av elevhälsoteamet. Innan man för upp diskussionen bör man berätta åt ungdomen om det så att hen inte känner sig lämnad utanför diskussionen. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 93-94)

## 7.4 Gruppsamtal

I *John Steinbergs* bok "gruppsamtal - affektiv utveckling i skolan" definieras gruppsamtal under kapitel 6 "Gruppsamtal", som ett samtal som syftar till att förbättra samarbete och kommunikation samt att ge stöd till utbyte av erfarenheter bland gruppdeltagarna. Enligt denna definition står personliga upplevelser och inre sociala relationer i centrum under gruppsamtalen. En målsättning under gruppsamtalen är att skapa en öppen kommunikation mellan gruppdeltagarna för att på så sätt minimera obehagskänslorna som kan uppstå då man pratar om personliga känslor, upplevelser eller problem. En öppen kommunikation i grunden för gruppsamtalen gör att fler vågar öppna upp sig och berätta om de bekymmer eller problem som de upplever hemma eller i skolan. (Steinberg , 2014)

I kapitel 6 i boken "Gruppsamtal – affektiv utveckling i skolan" (2014) under rubriken *målsättningar för gruppsamtal*, redogör Steinberg hur gruppsamtal har fyra viktiga huvudmål. Till dessa hör personliga mål, sociala relationsmål, sociala-ekonomiska mål samt organisatoriska mål. Med den *personliga målsättningen* menas de så kallade inre målsättningarna. Dessa kan uppnås genom gruppsamtal som syftar till att stödja och hjälpa individen till en positiv självuppfattning för att uppfylla individens psykiska behov. Gruppsamtal som hjälper individen att utnyttja personliga resurser gör det lättare för individen att hantera egna problem. De *sociala relationsmålen* handlar om att lära sig lösa

konflikter och hitta bättre beteendemönster. Gruppsamtalen kan då användas som ett medel för att skapa bättre samarbete och en ökad känsla av trygghet. Det *sociala-ekonomiska målet* handlar om personlighetsutveckling. Då bör man samtala om bland annat familjeförhållanden, skolproblem samt medicinska besvär för att inte missa sådana saker som spelar en viktig roll i människans utveckling. Det sista huvudmålet, det *organisatoriska målet*, handlar om att förbättra organisationers sätt att fungera och lösa problem. I dessa fall kan samtalen användas för att få och ge erfarenheter, kunskaper samt känsloupplevelser. Det organisatoriska målet reflekterar över hur en persons relationer kan förbättras och hur man kan jobba bättre tillsammans. (Steinberg , 2014)

Många av de metoder som idag används i skolorna för att handskas med ungdomar som upplever problem i skolan saknar empiriskt stöd. Dessa problem kan exempelvis vara problem med familjerelationer eller problem med kompistryck som kan påverka skolgången negativt. Dessa metoder som idag används kan exempelvis handla om att ta undan en elev från sina vänner för att föra denne att prata med exempelvis skolkuratoren eller psykolog. Trots att dessa metoder är välmentade så tycks de ändå isolera och stämpla många av de ungdomar som egentligen är i störst behov av hjälp och stöd. (Kaplan m.fl, 2014, ss. 237-238)

Genom att ha gruppsamtal med ungdomar som befinner sig i liknande livssituationer kan man minska skam och skuld som en enskild ungdom känner då de måste lämna kompisgänget för att få hjälp och stöd av en professionell inom skolan. Gruppsamtalen skall präglas av varsamhet och respekt och kan användas av professionella för att prata med ungdomar om exempelvis deras svårigheter eller diskutera övergången till mer hälsosamma tankesätt som överensstämmer med deras egna värderingar, behov och mål. (Barth & Näsholm, 2018, s. 12)

Ett vanligt begrepp som används inom hälsofrämjande gruppsamtal är *empowerment*. Syftet med empowerment är att hjälpa personen att kunna ta bättre och hälsosammare val. Genom empowerment vill man visa att personen har kontroll över sin hälsa och att hen kan påverka hur hen mår. En vanlig modell man utgår från är Paolo Freires modell som består av tre stadier. Först måste man lyssna aktivt på personen för att sedan kunna hålla en dialog med problemlösande metoder för att slutligen handla och göra förändringar i en positiv riktning. Elevhälsoteamet kan med hjälp av empowerment stödja eleven till att göra

val och beslut som kommer främja deras hälsa och mående till det bättre. (Clausson & Morberg, 2012, ss. 138-139)

För att skapa en hälsosam förändring krävs motivation. Motivation till förändring består av tre faktorer: beredskap, vilja och förmåga. Beredskap handlar om prioriteringar, vilja berättar om hur viktig förändringen är för en och förmåga är hur mycket man tror att man kommer att lyckas. För att uppnå en hälsosam förändring så krävs alla dessa faktorer för att lyckas. Gruppsamtalen ska hjälpa eleven att hitta motivation i alla dessa faktorer. I ett bra gruppsamtal är det eleven som kommer med argumenten varför hen vill göra förändring, inte den professionella. (Clausson & Morberg, 2012, ss. 144-146)

Det som är centralt när man diskuterar i en grupp är att alla i gruppen ska få möjlighet att förmedla sina åsikter och känslor. Det är utvecklande för hela gruppen men också för varje enskild individ. När ungdomarna får diskutera tillsammans så övar de på att kunna motivera sina ståndpunkter, samtidigt som det är viktigt att man aktivt lyssnar på vad andra har att säga. De får dessutom utveckla sin förmåga att se på saker utifrån egna och andras perspektiv. Samtidigt som man tränar på att förmedla sina egna åsikter och ståndpunkter i en grupp främjar det även individens självkänsla. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 37)

## 7.5 Gruppövningar och teman

Det finns flera syften med att ha övningar i stödgruppen. Dels gör det att temat blir tydligare för ungdomarna vilket gör det lättare att hålla sig till ämnet. Övningarna uppmuntrar också till samtal och för många kan det vara lättare att få göra något konkret samtidigt som man diskuterar något. Övningarna kan hjälpa att konkretisera ungdomarnas tankar och känslor från att bara vara något abstrakt och oförståeligt. I och med detta blir ungdomen mer medveten om vad hen verkligen känner vilket i sin tur gör det lättare att bearbeta och hantera känslorna. När man förstår sina känslor bättre så utgör det även en känsla av kontroll och att man kan hantera sin situation bättre. (Gillispie m.fl., 2012, s. 80)

För många äldre barn, även tonåringar, kan det vara bra att varva övningar med lättsammare lekar för att inte hålla gruppträffarna för allvarliga och tunga (Gillispie m.fl., 2012, s. 82). Med hjälp av gruppövningar kan man förmedla nya perspektiv, information samt åskådliggöra olika konsekvenser av ens handlande, vilket kan underlätta för ungdomen att handskas med vissa situationer. Genom gruppövningar kan ungdomen finna

lösningar och verktyg samtidigt som gruppverksamheten kan fungera som ett tryggt ställe att föra konstruktiva diskussioner, där även vuxna finns på plats för att skapa trygghet och som ungdomen kan vända sig till vid behov av stöd. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 7)

I första träffen kan det vara bra att ha inledande övningar och lära-känna-lekar för att ungdomarna ska bli bekväma med varandra. Under de inledande övningarna har gruppledare möjlighet att uppmärksamma om det finns grupptryck, rädslor eller eventuella åsiktshierarkier inom gruppen, vilket hjälper gruppledaren att planera den fortsatta verksamheten (Mohr & Wedberg, 2019, s. 23). Det är bra att visa vilka olikheter men framför allt vilka likheter alla i gruppen har. Det är bra med lekar där ungdomarna får ha rolig och skratta tillsammans eftersom de då blir mer bekväma med varandra. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 89-92)

I stödgruppen kan man ta upp olika teman som anses vara viktiga för den ungas hälsa och välmående. Några viktiga saker att ta upp i gruppen är syftet med att delta i gruppen samt känslor, erfarenheter, förväntningar och önsknings. Det är viktigt att de unga själva får berätta om hur de känner och att man ger verktyg att bearbeta erfarenheterna och känslorna. Att diskutera hur en familj kan se ut är bra, det hjälper ungdomarna att inse att det inte finns bättre eller sämre familjekonstellationer, bara annorlunda. Genom att också sätta tid på att stärka ungdomars självbild och identitet ger man dem möjligheter att själva klara av utmaningar som kan uppstå senare. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 174, 176, 178)

Det är bra att ungdomen övar sitt konsekvenstänkande, det kan till exempel göras genom att ungdomen får fundera hur olika agerande kan ge negativa eller positiva konsekvenser. När ungdomar får öva sig på att sätta sig in i en annan persons sammanhang och fundera hur man skulle agera så får ungdomarna träna på att hitta möjligheter, metoder och utvägar för hur man kan hantera ett hypotetiskt dilemma. Skulle det hypotetiska dilemman hända i verkligheten så har ungdomen bättre beredskap för hur hen skulle hantera situationen. Det kan kännas lättare att reflektera över ett hypotetiskt dilemma eftersom det inte är direkt kopplat till en själv. Ungdomar som får öva sig på att sätta sig in i andras situation så tränar samtidigt på sin empatiförmåga och förståelse för andra människor. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 55)

I stödgruppen tas det upp om hur ungdomen kan lära sig att ta hand om sig själv och att tycka om sig själv. Ungdomen ska få möjlighet att lära känna sig själv bättre, vilka behov man har och hur man reagerar på olika sätt. Syftet med att diskutera hur man tar hand om sig själv i en stödgrupp är att ungdomen lär sig hur viktigt det är med återhämtning. Att ha detta som ett tema ökar även hanterbarheten och meningsfullheten. Ungdomen får dessutom lära sig att söka hjälp från andra när det behövs, vilket är en viktig styrka för att kunna må bra. För att göra det tydligt vad man mår bra av så kan man låta ungdomarna få skriva ner olika aktiviteter, personer, platser som gör att de mår bra. När man konkret skriver ner saker som får en att må bra är det lättare att minnas dessa saker när man behöver något upplyftande. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 117-118)

En annan sak som är viktig när man diskuterar att ta hand om sig själv är att man också tar hand om sin fysiska kropp. Detta gäller främst kost, sömn och fysisk aktivitet. För barn och ungdomar mellan ålder 5 - 17 år är rekommendationen för fysisk aktivitet att man dagligen är aktiv minst 60 minuter sammanlagt. 3 gånger i veckan är det bra om de tränar lite hårdare konditionsträning samt gör muskel- och skelettstärkande aktiviteter. (WHO, 2020)

Ens egen självbild är viktig för bland annat samspelet med andra människor. En negativ självbild kan resultera i att man har svårt att stå emot sociala tryck. Begreppen självkänsla, självförtroende, självbild och självmedkänsla syftar alla till ens egna känslor och om en själv. Självkänsla avser hurdana känslor man har gentemot sig själv, självförtroende avser hur man uppfattar sig själv klara av olika saker medan självbild handlar om hur man ser på sig själv och vem man är. Självmedkänsla i sin tur handlar om ens förmåga att kunna vara schysst mot sig själv och inte döma sig själv för hårt. Alla dessa känslor som begreppen syftar till är viktiga, då trygghet i sig själv tenderar att påverka ens mående och samspel med andra människor. Om man jobbar på sin identitet och dessa ovanstående begrepp så blir det ofta lättare att stå upp för sig själv. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 103)

Det är lätt att tro att ens känslor ser lika ut hela tiden, men när man får ett större perspektiv så märker man ofta att känslorna blir lättare att hantera med tiden (Gillispie m.fl., 2012, s. 103). Det är bra att ungdomarna får fundera över vilka känslor de vill visa utåt till andra och vilka känslor som de håller för sig själv. Om man har kontroll över sina egna känslor så är det lättare att välja vilka känslor man visar till vem och när. Det är viktigt att ungdomarna blir medveten om deras känslor och hur man kan prata om dem med andra. Utöver att det

är viktigt att ha koll på sina egna känslor så är det samtidigt bra att diskutera andras känslor. När man gör detta hjälper det en att förstå hur andra tänker samtidigt som man kan få perspektiv till sina egna känslor. Det kan också ge ungdomarna en igenkänning till varandra. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 108-109)

Känslohantering är ett ganska stort tema inom stödgruppen. Genom att lära sig att förstå varför man reagerar på ett visst sätt och förstå att de känslor man känner är helt normala så blir det lättare att kunna hantera känslorna. Genom att kunna sätta ord på vad det är man känner och när känslorna uppstår ökar det begripligheten i vad som händer i kroppen i dessa tillstånd. Detta kan bland annat göras genom att diskutera vad känslor är, hur kan de ta sig i uttryck och vid vilka tillfällen de kan uppstå. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 102-103)

Minnen kan vara svåra att tala om. Alla bär på både tunga och svåra minnen samt ljusa och fina minnen. Syftet med att tala om minnen i en stödgrupp är att minnen knyter ihop ens livsberättelse, vilket är viktigt att göra i en krisbearbetning. (Gillispie m.fl., 2012, s. 110)

### 7.5.1 Diskussionsövningar

Att diskutera och reflektera över olika saker kan vara roligt och intresseväckande för ungdomar. Diskussionsövningar kan vara utvecklande för gruppen som helhet, men även för den enskilda individen. Det är dock värt att ha i åtanke att diskussionsövningar kan lämpa sig bättre för vissa ungdomsgrupper. Därför kan det vara bra att inleda diskussionsövningarna med relativt enkla diskussionsämnen och övningar för att se över hur väl diskussionsövningar lämpar sig för gruppen i fråga. Som inledande diskussionsövningar kan det även vara bra att välja diskussionsämnen som är ganska allmänna och som inte riskerar att den enskilda individen behöver ta svåra ställningstaganden. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 37)

När man använder sig av diskussionsövningar i gruppen ställer det vissa krav på gruppledaren. Som gruppledare bör man se till så att alla i gruppen får komma till tals samt se till att gruppen lyssnar på varandra utan att avbryta eller klandra någon annans synpunkter. Som gruppledare bör man även ha i åtanke att vissa ungdomar har lättare för att uttrycka sina åsikter, medan andra ungdomar kan ha svårare med det. Det kan t.ex. bero på blyghet, att man inte känner sig helt bekväm med gruppen eller att man inte har hunnit fundera på vad tycker. Under diskussionsövningarna bör gruppledaren aktivt följa

med i vad som sägs. Trots att diskussionsövningarna går ut på att förmedla sina ståndpunkter, känslor och eventuella värderingar är det viktigt att gruppledaren kan ingripa om någon i gruppen blir kränkt eller känner sig obekvä. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 37)

När man första gången använder sig av diskussionsövningarna så kan det vara bra att börja i mindre grupper för att hålla det på en lagom nivå. Då kan ungdomarna först diskutera i mindre grupper, för att sedan ta det vidare till stora gruppen. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 38)

### 7.5.2 Inledande och avslutande övningar

Redan vid första träffen bör det tydligt tas upp om syftet med gruppen och att alla som deltar i gruppen har liknande erfarenheter. På första träffen handlar det om att gruppdeltagarna får lära känna varandra och gruppledaren, alla ska få möjlighet att berätta om sin bakgrund och sina erfarenheter. Detta kommer att finnas möjlighet under hela stödgruppens tid, men det är viktigt att få tillräckligt med tid i början att var och en får berätta om sin egen situation. (Gillispie m.fl., 2012, s. 98)

Det är viktigt att man har en avslutande träff med gruppen för att göra det tydligt för ungdomarna att stödgruppen är slut. På den sista träffen kan man diskutera framtiden och även blicka tillbaka på tiden innan stödgruppen, vad har de lärt sig och vad kommer de ta med sig i vardagen. Gruppledaren får gärna berätta vad hen tycker har varit bra med gruppen och vilka styrkor varje individ har. Det är uppskattat att också ha en utvärdering om hur gruppen har varit, det hjälper de professionella att förbättra och ändra på stödgruppens koncept till nästa grupp. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 179-180)

Under sista träffen tillsammans är det bra att diskutera framtiden. Detta utgör ett hopp för ungdomarna och det kan kännas lättare att blicka framåt om man tillsammans får prata om framtiden lite. Det är uppskattat att ha en fin avslutning på den tid stödgruppen har haft tillsammans för att det utgör en känsla av samhörighet. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 121-122)

Om man vill kan man ha en återträff med gruppen några månader senare för att se hur det har gått för ungdomarna och vilka förändringar som har skett. Det kan kännas skönt för ungdomen att veta att man kommer träffas igen så att avslutet inte blir för abrupt. Det är också viktigt att uppmärksamma de individer man anser kan behöva mer stöd än bara en



stödgrupp. Dessa ungdomar kan man tala med och tillsammans med föräldrar hitta mera stöd som kan passa till just den ungdomen. (Forinder & Hagborg, 2008, ss. 179-180)

### 7.5.3 Återkommande övningar

Inom gruppen kan det vara bra att ha några övningar som är återkommande. Det kan vara en övning som man gör i början av varje träff eller i slutet av varje träff innan man skiljs åt. Detta gör att det blir en rutin på gruppträffarna och ungdomarna vet vad som ska hända när de anländer till träffen. Rutiner utgör trygghet, vilket kan göra det lättare för ungdomen att komma nästa gång till träffen när hen vet hur det kommer att se ut i det stora hela. (Gillispie m.fl., 2012, ss. 88-89)

Efter varje gruppträff är det bra om man avslutar med en enkel övning som bidrar till att ungdomarna kan lämna gruppträffen med en positiv sinnesstämning. En bra övning som kan göras efter varje gruppträff är en s.k. reflektionsrunda. Reflektionsrundan innebär att alla ungdomar ges möjlighet att dela med sig av hur man har upplevt gruppträffen. Reflektionsrundan ger även gruppledaren ett hum om hur den gångna träffen har upplevts, något som eventuellt kan tas i beaktandes till planerandet av nästa träff. Även gruppledaren kan dela med sig av tankar under reflektionsrundan. Viktigt är då att tänka på att främst ta fasta på det som har varit bra under gruppträffen, för att på så vis avsluta gruppträffen med en förnöjsam känsla. (Mohr & Wedberg, 2019, s. 127)

## 8 Framställning av handboken

Svaren från arbetets frågeställningar har resulterat i en handbok. Teori från arbetet har först vidare till framställandet av handboken. Framställningen har gjorts systematiskt genom att använda kategorierna, alltså rubrikerna i arbetet, för att göra handboken logiskt uppbyggd. Handboken ska användas av professionella i elevhälsoteam tillsammans med ungdomar, likt ett stödgruppskoncept. Handboken innehåller en teoridel samt olika teman med tillhörande övningar. Teorin som framkommer i handboken skall fungera som ett stöd för den professionella att arbeta med ungdomar i nyfamiljer.

I handboken finns övningar som vi har hittat från litteratur samt egna formulerade övningar på basis av arbetets teori. Eftersom det redan finns många bra övningar valde vi att använda oss av dem. Däremot kan vissa övningar behöva omformuleras för att passa

gruppverksamhetens syfte, dvs stödja ungdomar i nyfamilj. Därför har vi använt oss av teorin från arbetet för att sedan komma på egna övningar som passar till syftet. För att förtydliga för läsaren vilka övningar som är formulerade av oss skribenter och vilka övningar som det finns en källa till, har de egen-formulerade övningar märkts med en liten symbol. Under varje tema finns ett flertal olika övningar eftersom vi vill ge de professionella en möjlighet att själv välja vilka övningar som är passande för ungdomarna i den aktuella stödgruppen.

Genom att använda bilder, figurer, linjer, färger, mönster och typografi vid framställningen av en grafisk design av ett material ökar läsförståelsen samt budskapet framkommer på ett roligt och lättläst sätt. För att fånga läsarens intresse redan från början bör man tänka på designens hierarki och kontrast. Hierarkin syftar till att vägleda läsaren i vad som skall läsas först respektive sist. Detta kan göras genom att använda olika storlek och typsnitt på texten och även använda bilder och former. Kontrasten bidrar också till att förstå i vilken ordning texten skall läsas. Detta görs genom att kombinera olika skalor, figurer, bilder och färger. Detta kan även göras genom att kombinera olika typsnitt och tjocklek på bokstäverna. Man kan forma bilderna på olika sätt genom att kombinera varma och kalla färger. Genom att exempelvis använda en mörk färg på texten gentemot en ljus bakgrund så blir kontrasten större. (Dahlin, 2021, s. 1)

Designen av handboken har gjorts i programmet *Canva*. Pärmsidan i handboken består av rubriken *Stödgrupp för ungdomar i nyfamiljer* med underrubriken *En handbok för professionella i elevhälsoteam*. På pärmsidan framgår Novias logo, skribenternas namn och en tecknad bild på vad som föreställer en stor familj. Pärmsidans design gjordes utifrån tanken att den skulle vara tilltalande för läsaren. Vidare har färgtemat och typsnitt valts utifrån vad som anses bidra till att texten ska var lättläst och neutral samt för att få fram kontrasten som beskrivs i ovanstående stycke. Vid valet av färg i handboken har detta beaktats genom att använda svartfärgad text mot en beige bakgrund. För att få in en färggladare men ändå harmonisk färg i handboken så användes även mörkare rosa på de olika detaljerna i handboken. För att tydligt visa att ett nytt tema i handboken börjar så är designen densamma på varje inledande sida till de olika temana. För att göra det mer intressant för läsaren så är sidorna med de olika övningarna olika designade. Dock används samma färgkombinationer genom hela handboken för att på så sätt ge handboken struktur. Eftersom handbokens målgrupp är professionella valdes därmed en stilren design. Bilderna

som används i handboken är vattenstämplade och är tagna från Canvas egen samling. Strecken, bilderna och formerna som använts i handboken togs med för att visa för läsaren i vilken ordning texten skall läsas samt för att förstärka intrycket av övningarna och för att göra handboken inbjudande.

Efter handbokens pärmsida framgår innehållsförteckningen. Valet att ha med en innehållsförteckning i handboken gjordes för att läsaren snabbt ska kunna få en överblick om vad som ingår i handboken. En innehållsförteckning gör det lättare för läsaren att se vad handboken innehåller om man exempelvis vill läsa mera om ett specifikt tema. Följande sida i handboken har rubriken *förord*. Där introduceras handboken och dess syfte till läsaren.

Vidare i handboken kommer rubriken *Inledning* där det framgår teori från avsnitt 4.1 *Ungdomstiden* i arbetet. Inledning redogör för ungdomars behov av jämnåriga vänner samtidigt som en sund anknytning till föräldrarna fortfarande är viktig. Det ger läsaren en motivering till varför handboken är relevant. Från avsnitt 6.1 i arbetet om *de professionellas relation till elever* tas det upp om hur svårt det kan vara att nå vissa ungdomar. Därför motiverar vi varför vi har valt att rikta handboken till elevhälsoteam för att de har unika möjligheter att nå ungdomarna i skolan. Information om elevhälsoteam kan i vårt arbete härledas till rubrik 6.2 *Elevhälsa och elevhälsoteam* där det bland annat framgår att det är lättare att stödja ungdomar i deras vardagliga miljö, vilket innebär skolmiljön. I arbete under rubrik 6.3 *Lösningfokuserat förhållningssätt* framgår det att fokus bör vara att finna lösningar när den professionella möter ungdomen i stället för att fokusera på problemen. Handbokens inledning redogör för läsaren att alla teman och övningar i handboken genomsyras av ett lösningfokuserat förhållningssätt.

Nästa huvudrubrik i handboken är *Ungdomar och nyfamiljen*. Under denna rubrik framgår teori från avsnitt 4 med betoning på *familjens betydelse och hur föräldrarnas skilsmässa påverkar ungdomen*. Det finns även teori från avsnitt 5.1 i arbetet som behandlar *ungdomen i nyfamiljen* och från avsnitt 5.2 om *nyfamiljens utvecklingsfaser*. Från teorin ser man att det ofta uppstår mycket känslor och frågor för ungdomen i nyfamiljen. I samband med nyfamiljens olika faser uppstår ofta konflikter och motstridiga känslor inom familjen. Dessa kan synas extra tydligt i handbokens teman och övningar i *vardag & familjen, känslohantering och kommunikation & inlevelseförmåga*.

Följande rubrik i handboken är *stödgrupper och ungdomar* vars teoretiska förankring kommer främst från avsnitt 7.1 om *syftet med stödgrupper*. Det förklaras vilket syfte stödgruppen har för ungdomar. Det framkommer hur ungdomarna kan fungera som ett stöd för varandra bland annat genom att dela erfarenheter med varandra som kan bidra till en förståelse för en själv och sina egna behov. Stödgruppen ökar förståelsen för olika familjekonstellationer. Det är viktigt att stärka ungdomars identitet och självbild och att ge dem verktyg för att hantera olika situationer för att de lättare ska klara av utmaningar i livet. Detta togs i beaktande i och med att handboken innehåller ett tema som heter *ta hand om sig själv* där det ingår självstärkande övningar samt temat *kommunikation och inlevelseförmåga* där det ingår bland annat dilemma- och dramaövningar.

Till näst är rubriken *att vara gruppleadare* som behandlas under avsnitt 7.2 *den professionellas roll som gruppleadare*. Där framgår väsentlig information om gruppleadarens roll. Bland annat om hur viktigt det är att alla ungdomar blir sedda och hörda i gruppen, att kunna se till gruppens styrkor och resurser samt vikten av att se att alla grupper är olika, vilket innebär att man kan behöva anpassa övningarna. Därför finns det flera övningar att välja på under varje tema för att erbjuda valmöjligheter till gruppleadaren.

Följande rubrik i handboken är *gruppdynamik* vilket finns i arbetet under rubrik 7.3 *att skapa god gruppdynamik*. Där finns information till läsaren om vad man bör tänka på för att främja en god gruppdynamik. Dessutom finns några praktiska tips gällande placering för att främja interaktion, hur många ungdomar som bör vara med i gruppen och hur man utformar gemensamma regler. Nästa rubrik i handboken är *Att samtala i grupp* vars innehåll kan härledas till arbetet från avsnitt 7.4 *gruppsamtal* samt från 7.5.1 *diskussionsövningar*. Där framgår väsentlig information om vad man bör tänka på för att framgångsrikt hålla diskussionsövningar i en stödgrupp.

Vidare i handboken framgår de olika teman. Det första temat är *Lära känna gruppen* vilket kan kopplas till avsnitt 7.5 *Gruppövningar och teman* i arbetet. Där finns text om vad man som gruppleadare bör tänka på vid den första träffen med en ny grupp samt hur olika övningar kan främja interaktionen i gruppen så att gruppdeltagarna får möjlighet att lära känna varandra. Följande tema är *erfarenheter av att leva i nyfamilj* vilket kan kopplas till arbetet under avsnitt 7.1 om *syftet med stödgrupper*. Där kan man bland annat se att temat i handboken kopplar till hur viktigt det är att ungdomarna delar erfarenheter med varandra.

Temat *Känslohanering* som är följande tema i handboken återfinns i den teoretiska delen under avsnitt 7.5 *gruppövningar och teman* där texten tar upp att övningar som möjliggör att diskutera känslor kan leda till att ens egna känslor blir mer begripliga och att man kan få nya perspektiv på sitt eget känsloliv. Samtidigt kan det vara stärkande för ungdomar att få känna igen sig i varandras situation.

Följande tema i handboken är *kommunikation och inlevelseförmåga*. Där tas upp vikten av att ungdomar behåller en god kommunikation till sina föräldrar med anknytningen i åtanke, något som framgår i arbetet under avsnitt 4.2 om *familjens betydelse*. Ungdomars relation till sina föräldrar är viktig trots frigörelseprocessen och ett gott samtalsklimat i hemmet är av stor betydelse. Dessa saker har styrkt valet att ta med kommunikationsövningar i handboken. Under avsnittet 7.5 *gruppövningar och teman* i arbetet framgår det även att ungdomar kan finna verktyg för att hantera olika situationer genom att använda sig av drama- och dilemmaövningar. Övningarna tränar även konsekvenstänkandet och empatiförmågan genom att ungdomen ges möjlighet att se saker från olika perspektiv.

Nästa tema i handboken är *Att ta hand om sig själv*. I handboken ingår det övningar som handlar om hur man tar hand om sig själv för att må bra. Detta kan härledas till arbetet under rubrik 7.5 *gruppövningar och teman* där det framgår hurdant syfte det finns med att öva på självstärkande övningar. Inom detta tema tas det även upp hur man kan ta hand om sig själv fysiskt genom god sömn och kost, vilket också framgår i arbetet under rubrik 7.5 *gruppövningar och teman*.

Följande temat i handboken är *Konflikthantering och ungdomens möjlighet till förändring*. Att ta med övningar som syftar till att ge ungdomarna möjlighet att öva på konflikthantering grundar sig i teorin om *nyfamiljens utvecklingsfaser* där det i vissa faser är vanligt förekommande med konflikter inom nyfamiljen. Förankringen till nyfamiljens utvecklingsfaser återfinns under rubrik 5.2. *nyfamiljens utvecklingsfaser*. Under rubrik 7.1 *syftet med stödgrupper* framgår det även de tre begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Hanterbarhet handlar om att få ungdomen att inse att vissa saker har man möjlighet att påverka, vilket motiverar till valet att ha med övningar med fokus på möjlighet till förändring.

Det sjunde och sista temat i handboken heter *framtiden* med fokus på vikten av att ha en avslutande träff med ungdomsgruppen. Detta finns med i arbetet under rubrik 7.5.2 *inledande och avslutande övningar* där det framgår vad man kan göra under sista träffen. Efter det sista temat finns även rubriken *Återkommande övningar*, vilket finns med i arbetet under rubrik 7.5.3 med samma namn. I texten framgår det bland annat hur de återkommande övningar fyller en funktion genom att det bidrar till rutiner till gruppverksamheten vilket stärker tryggheten i gruppen.

Den sista rubriken i handboken är *använd och rekommenderad litteratur*. Eftersom handboken riktar sig till professionella inom elevhälsoteam så tänker vi att det kan finnas en vilja att fördjupa sig i ämnet. Vi vill ge dem den möjligheten genom att i slutet av handboken ha en lista med rekommenderad litteratur som vi har använt oss av i arbetet och i utformningen av handboken. Dessutom tipsar vi om vårt examensarbete ifall de vill läsa in sig mera i något av de ämnen som framkommer i handboken.

## 9 Resultat

Syftet med arbetet var att skapa en handbok med material som är till hjälp för professionella i elevhälsoteam för att stödja ungdomar som lever i nyfamiljer. Efter att syftet med examensarbetet hade fastställts formulerades frågeställningarna. Svaren som hittades på frågeställningarna har sedan resulterat i en handbok. Arbetet uppnådde sitt syfte i och med att slutprodukten resulterade i en handbok med material som är till hjälp för professionella inom elevhälsoteam. Handboken är 40 sidor lång med rubriken *”Stödgrupp för ungdomar i nyfamiljer – En handbok för professionella i elevhälsoteam”*.

Efter pärmsidan i handboken finns innehållsförteckning, förord och inledning. Det första teoretiska avsnittet är *Ungdomar och nyfamiljen*, efterföljt av rubrikerna *Stödgrupper och ungdomar*, *Att vara gruppleddare*, *Gruppdynamik* och *Att samtala i grupp*. Därefter framkommer teman i handboken, alla teman innehåller en introduktion av temat och lite teori varvid sedan övningarna utgör den största delen av de olika teman. Det första temat i handboken är *Lära känna gruppen*. Det andra temat i handboken är *Erfarenheter av att leva i nyfamilj* efterföljt av teman *Känslöhantering*, *Kommunikation och inlevelseförmåga*, *Ta hand om sig själv*, *Konflikthantering och ungdomens möjlighet till förändring* och det sista temat *Framtiden*. Totalt innehåller handboken sju olika teman. Efter det sista temat

är följande rubriker i handboken *Återkommande övningar* samt *Använd och rekommenderad litteratur*.

*Hur kan elevhälsoteam stödja ungdomar som lever i nyfamiljer?* Detta är arbetets första uppsatta frågeställning som kunde besvaras med hjälp av litteratur och forskning. Ungdomar kan ha olika problem som påverkar den psykiska hälsan och som kan innebära en risk för försämrade skolprestationer, ökade skolavhopp eller problemskapande beteende (Kaplan m.fl., 2014 s. 237). Det kan exempelvis bero på problematiska relationer eller konflikter i familjen. Utifrån detta har det ställts allt högre krav på elevhälsan för att hjälpa och stödja dessa ungdomar. Det kunde konstateras att det ofta är enklare att stödja ungdomar i deras vardagliga miljö, dvs skolvärlden och att de som arbetar inom skolan därmed har en unik möjlighet att lyckas nå ut till och stödja ungdomarna i skolan (Kaplan m.fl., 2014, s. 237). Elevhälsoteamet bör vara lättillgängliga för eleven att kontakta (Kivimäki m.fl., 2018). Frågeställningen kunde även besvaras genom teori som hävdar att ungdomar tenderar att ty sig mer till jämnåriga vänner än till deras föräldrar (Broberg m.fl., 2020, s. 323). Tillsammans med vänner kan ungdomar diskutera sådana saker som man inte vill ta upp med familjen (Hwang m.fl., 2018, ss. 153-154).

Den första frågeställningen kunde även delvis besvaras genom information som medger att den unga ofta behöver mycket tid att anpassa sig till en ny familj, nya rutiner och till föräldrarnas nya partner (Willamo, 2017, s. 120). Dessutom anses föräldrarnas separation eller skilsmässa vara en av de mest ansträngda situationer en familj kan gå igenom (Hwang m.fl., 2018, s. 142).

Även om ungdomarna håller på att frigöra sig från sina föräldrar så visade en studie att den viktigaste relationen för ungdomarna är relationen till deras föräldrar. Detta kan variera mycket från ungdom till ungdom, men det som majoriteten av ungdomarna höll med om i studien är att det är viktigt att det finns ett bra samtalsklimat hemma för att ungdomen ska må bra. (Clausson & Morberg, 2012, ss. 175-176)

Som svar på den första frågeställningen framkommer det även i en källa att det är viktigt att vuxna i skolan lyckas skapa goda relationer till eleverna och deras vårdnadshavare för att effektivt kunna erbjuda stöd till dem. För att lyckas skapa goda relationer är en viktig förutsättning att de vuxna i skolan har en inställning att tro gott om eleverna och tro att de

gör sitt bästa, samt att eleverna få positiv respons på goda handlingar. (Runström Nilsson, 2017, ss. 39-40) Arbetet inom elevhälsa handlar om att uppmärksamma och bekräfta eleven, vilket anses vara en hälsofrämjande åtgärd. Genom att fokusera på att finna lösningar för eleverna i stället för att uppmärksamma eventuella fel och brister arbetar man med ett lösningsfokuserat förhållningssätt. (Runström Nilsson, 2017, s. 41)

I mötet mellan professionell och ungdom så har båda parter något att erbjuda. Eleven har kunskap och erfarenhet från sitt liv som utgör grunden för hur eleven ska hantera de utmaningar som uppstår. Den professionella har yrkeskompetens och kan se situationen från en annan synvinkel. Genom att båda parterna möts på mitten, visar respekt för varandras kompetens och visar ärlighet och öppenhet kan de tillsammans möta de utmaningar som eleven kämpar med. (Clausson & Morberg, 2012, s. 149)

Stödgrupper för ungdomar har som funktion att ge stöd och verktyg till ungdomen. I en stödgrupp kan ungdomen få verktyg i hur hen ska använda sina erfarenheter på ett bra sätt. Stödgruppen ger ungdomen en möjlighet att förstå sig själv och sin situation. Det har visats att i kriser är det viktigt att människan får socialt stöd för att ta sig igenom det jobbiga. Stödgruppen ger ungdomen ett socialt stöd som kan stärka ungdomen (Gillispie m.fl., 2012, ss. 26-28). Genom att ha gruppsamtal med ungdomar som befinner sig i liknande livssituationer kan man minska skam och skuld som en enskild ungdom känner då de måste lämna kompisgänget för att få hjälp och stöd av en professionell inom skolan (Barth & Näsholm, 2018, s. 12).

Svar på den första frågeställningen kunde även finnas med hjälp av en studie som är utförd i USA. I studien från USA så har man försökt ta reda på hur man bäst kan hjälpa tonåringar och ungdomar som sörjer eller känner jobbiga och tunga känslor (Palmer, Saviet, & Tourish, 2016). Det kom fram hur viktigt det är att de vuxna lyssnar på ungdomen och visar ett genuint intresse för ungdomens känslor. Det kom även fram om betydelsen av att den vuxna ser individen och olikheter mellan individer. Alla sörjer och hanterar känslor på olika sätt. Den vuxna kan hjälpa ungdomen att hantera sina känslor genom att normalisera dem och visa till ungdomen att det är normalt att känna olika känslor. (Palmer, Saviet, & Tourish, 2016)



Den andra frågeställningen som lyder *Vad ska ingå i handboken för att de professionella ska kunna stödja ungdomars behov i nyfamiljer* gör att den teori som finns med i arbetet är mer specifik. Denna frågeställning tar upp sådant som underlättar för den professionella att stödja ungdomarna. Det är bland annat viktigt att få kunskap i hur ungdomen fungerar och en förståelse för att barn och ungdomar påverkas starkare av föräldrarnas skilsmässa ifall hen själv befinner sig i en ny utvecklingsfas, till exempel puberteten (Aaltonen m.fl., 2007, s. 197).

Information om stödgruppsverksamhet bidrar till de professionellas förmåga att leda gruppen. Den professionella bör veta att det är viktigt att uppmärksamma de ungdomar som kan behöva mer stöd än bara en stödgrupp för att kunna ge mer stöd till dem (Forinder & Hagborg, 2008, s. 180). För att svara på frågeställningen framkommer det hur grupphandledaren bör bekräfta ungdomarna i stödgruppen genom att bland annat lyssnar på vad de har att säga, inte avbryter och inte börjar på något annat ämne (Clausson & Morberg, 2012, s. 177).

En viktig sak för att utveckla en god gruppdynamik är att ha gemensamma regler i gruppen (Gillispie m.fl., 2012, s. 93). Därtill är det viktigt att alla i gruppen får komma till tals. Som gruppledare bör man även ha i åtanke att vissa ungdomar har lättare för att uttrycka sina åsikter, medan andra ungdomar kan ha svårare med det (Mohr & Wedberg, 2019, s. 37).

En del av svaren från den andra frågeställningen har lett till de olika teman som finns i handboken. Alla teman i handboken anses vara viktiga för att kunna stödja ungdomar som lever i nyfamiljer. Genom dem framkommer det hur viktigt det är med lekar där ungdomarna får ha rolig och skratta tillsammans eftersom de då blir mer bekväma med varandra (Gillispie m.fl., 2012, s. 92). Dessutom söker sig människor till andra individer som genomgått liknande situationer som en själv för att få nya insikter i sin livssituation (Holm, 2017, s. 49). Om man lär sig förstå varför man reagerar på ett visst sätt så blir det lättare att kunna hantera känslorna (Gillispie m.fl., 2012, s. 102).

Det är viktigt med ett bra samtalsklimat hemma för att ungdomen ska må bra (Clausson & Morberg, 2012, s. 176). Trots det är det viktigt att ungdomen lär sig att söka hjälp från andra när det behövs eftersom det är en styrka för att kunna må bra (Gillispie m.fl., 2012, s. 117). För att skapa en hälsosam förändring krävs motivation (Clausson & Morberg, 2012,

s. 145). Det är viktigt för att ungdomen ska kunna påverka sin vardag. Därtill är det bra att skapa hopp för ungdomarna genom att tillsammans får prata om framtiden. (Gillispie m.fl., 2012, s. 121). De ovannämnda sakerna är delar av sådant som svarar på frågeställningarna och har därför tagits med i handboken som är vårt resultat.

## 10 Diskussion och kritisk granskning

I detta arbete har vi kunnat konstatera att alla inblandade påverkas när det bildas en nyfamilj. Även ungdomarna i nyfamiljen påverkas. När ens trygga bas spricker kan det upplevas som en stor kris för ungdomen. (Forinder & Hagborg, 2008, s. 170)

Syftet med detta arbete var att skapa en handbok med material som är till hjälp för professionella i elevhälsoteam för att stödja ungdomar som lever i nyfamiljer. Syftet med arbete har uppfyllts i och med att vi har skapat en handbok för det ämnade ändamålet. Däremot hann vi inte testa hur handboken fungerar i verkligheten med en grupp ungdomar, vilket gör att vi inte med säkerhet kan uttala oss om huruvida materialet är till hjälp för professionella i elevhälsoteam. Om vi hade haft mer tid hade vi kunnat sätta mer fokus på handboken för att få den ännu bättre. En annan grupp som gör sitt arbete inom samma tema kunde fortsätta på handboken och vidareutveckla den. Som utvecklingsförslag kunde man sätta in ännu flera teman, samt komplettera med flera och mer mångsidiga övningar. Exempelvis övningar och aktiviteter som också tangerar konst, musik eller sport för att göra stödgruppen mer mångsidig. Man kunde också skriva mer om andra orsaker till bildandet av nyfamilj än specifikt en skilsmässa eftersom vi inte tog upp andra orsaker i detta arbete.

Hur frågeställningarna ha uppnåtts framgår under rubriken *resultat*. Den första frågeställningen *hur kan elevhälsoteam stödja ungdomar som lever i nyfamiljer* kan anses vara relativt bred eftersom det rymmer mycket fakta under den. Därför valde vi att ta med den andra frågeställningen *Vad ska ingå i handboken för att de professionella ska kunna stödja ungdomars behov i nyfamiljer* för att specificera arbetet till stödgruppsverksamhet. I arbetet kommer det ändå upp saker om hur elevhälsoteam kan stödja ungdomar utan att det måste vara i en stödgruppskontext, bland annat om hur man bemöter eleverna.

I resultatdelen blir det rätt påtagligt att den första frågeställningen är relativt bred, då svaren som hittats till frågeställningen inte alltid svarar specifikt på hur elevhälsoteam kan stödja ungdomar i nyfamiljen, men som däremot har bidragit till att få en förståelse för vad som är viktigt för ungdomen att få stöd i. Exempelvis svarar inte teorin om att det är viktigt för ungdomar att bibehålla en god anknytning till sina föräldrar ordagrant på vår första frågeställning. Däremot bidrar det med att vi till handboken inser att elevhälsoteam skulle kunna stödja elever i att bibehålla en god kommunikation till sina föräldrar. Den första frågeställningen hade dock eventuellt kunnat avgränsas eller omformulerats för att på så vis kunna få mer specifika svar.

Den andra frågeställningen upplevdes som lättare att finna specifika svar på. Förmodligen därför att svaren på den andra frågeställningen är beroende av hurdana svar som kunde återfinnas på den första frågeställningen. Svaren på den andra frågeställningen åskådliggjordes även tydligare, tack vare att de ingår i handboken.

Temat för arbetet var relativt nytt för de flesta inom arbetsgruppen. Detta gjorde att i början var fokuset främst på att lära sig mer om skilsmässa, nyfamiljer och hur ungdomar tänker. Trots att det tog mycket tid att läsa på om ungdomar, skilsmässa och nyfamilj så tror vi att det är viktigt att detta fick ta en stor del av vårt arbete för att vi sedan skulle ha en stadig grund när vi lade mer fokus på stödgrupper och utformningen av handboken. Det vi kunde ha gjort annorlunda är att redan från början ha handboken och stödgrupper som koncept i bakhuvudet när vi sökte denna information. Då kanske vi skulle ha haft en annan synvinkel när vi läste information om dessa saker och på så sätt direkt hittat kopplingar till vår slutprodukt. Som vi nu gjorde, att först läsa på mycket, för att sedan se hur vi går vidare funkade också bra, men det blev kanske en liten omväg och extra arbete för oss.

När man granskar litteratur kritiskt bör man ifrågasätta olika antaganden som finns i arbetet, reflektera ens eget och andras resultat samt analysera och bedöma de slutsatser som dras från källorna (Bell, 2016, s. 124). När man kategoriserar källorna så ger detta en möjlighet att ställa källorna mot varandra för att se om de säger samma sak. Vi gjorde en tämligen enkel kategorisering av källorna och tog inte direkt möjligheten att sätta källorna mot varandra för att därifrån kunna ta en slutsats. Ofta var vi så fokuserade på en källa åt gången att vi inte såg möjligheterna i att använda de andra källorna mot varandra. Hade vi haft mera tid hade vi kunnat göra detta ännu noggrannare och även göra underkategorier

för de olika källorna och därifrån analyserat vilka som säger lika och vilka som säger olika. När man jämför källor med varandra är det viktigt att inte utelämna någon källa bara för att den inte överensstämmer med ens egna uppfattningar om ämnet, både lika och olika källor är bra att ha med för att öka tillförlitligheten (Bell, 2016, s. 126). Vid vissa tillfällen i arbetet jämfördes källor mot varandra, men detta är något som skulle ha kunnat göras oftare för att öka tillförlitligheten i arbetet.

Tillförlitligheten i arbetet följs enligt den text som finns under rubriken *tillförlitlighet*. Syfte och framställning framgår tydligt och i ett tidigt skede av arbetet. Hur vi har samlat data framgår för att läsaren ska kunna bedöma tillförlitligheten. Vi kunde dock ha gjort en ännu tydligare utläggning för hur vi har analyserat materialet. Kategorierna vi använde oss av fungerade mer som ett stöd än en som en analys för vilka källor som ska vara med. Om vi hade använt oss mer av kategorierna och även gjort underkategorier till källorna hade arbetets tillförlitlighet varit högre och arbetet mer överskådligt. Arbetet och handboken följer en tydlig struktur vilket gör det lättläst även om det finns mycket information. Som tidigare nämnt så kan vi inte heller påstå att reliabiliteten i arbetet är hög eftersom det i en litteraturöversikt inte går att garantera att två olika skribenter kommer fram till exakt samma resultat.

Vi anser att det är relevant att veta hur en ungdom tänker och fungerar om man ska jobba med den målgruppen. Det är också relevant att ha med information om skilsmässa eftersom det oftast är detta som leder till bildandet av en nyfamilj, även om det inte alltid behöver vara så. Det vi kunde ha tagit fasta på är att det finns andra sätta som en nyfamilj bildas än från en tidigare skilsmässa, till exempel dödsfall. Att det finns information om nyfamilj, hur ungdomen påverkas att bo i en nyfamilj och hur man leder en stödgrupp är av hög vikt. Det är viktigt att den som ska vara gruppleddare för stödgruppen känner till dessa saker. I handboken kommer dessa saker också fram men endast i korthet. Vi hänvisar dock i handboken till vårt arbete samt andra källor så att läsaren ska kunna fördjupa sig i ämnet.

När vi läser statistik så har vi varit kritiska. I en statistik står det att barnet bokförs vid skilsmässor och separationer endast i den ena förälderns familj (Statistikcentralen, 2020). Denna statistik kan vara delvis missvisande eftersom denna bokföring gäller trots att föräldrarna i praktiken har delad vårdnad av barnet. Utifrån detta kan man i arbetet inte med säkerhet säga att 9% av alla barnfamiljer i Finland är nyfamiljer. Ett barn kan endast

ha en adress i Finland, men ändå leva i en nyfamilj hos sin andra förälder ifall båda föräldrarna bildat nyfamiljer. I och med detta kan man göra ett antagande att nyfamiljernas procentandel av antalet barnfamiljer i hela Finland bör vara högre än det som statistikcentralen utger i sin statistik. Statistiken valdes ändå att ta med eftersom den ansågs relevant. Det finns alltid ett visst mörkertal när man talar om statistik, vilket är viktigt att känna till.

Vi har sett många fördelar med att jobba i ett mångprofessionellt team när vi har gjort detta arbete. Vi har haft olika synvinklar och tagit fasta på olika saker. Vi har dessutom sökt lite olika källor och sökt forskningar från lite olika sökportaler. Detta har stärkt arbetets tillförlitlighet. Eftersom arbetet fokuserar på elevhälsoteam som är mångprofessionella så har vi också skrivit en del om det i arbetet. Vi har dessutom tagit upp i arbetet om split som kan uppstå i mångprofessionella team när man har olika synpunkter och erfarenheter.

Alla i gruppen har ofta läst igenom arbetet och kommenterat varandras texter. Det innebär att texterna har granskats många gånger för att säkerställa att det som skrivs är relevant för arbetets syfte och frågeställningar. Vi ansåg att det bästa tillvägagångssättet är att alla i gruppen producerar text under alla rubriker. Det har resulterat i att vi har fått mera mångsidiga källor vilket har gjort vårt arbete mer tillförlitligt. Genom detta tillvägagångssätt har vi även undvikit att man tydligt skulle se att arbetet har tre olika skribenter.

Ifall vi hade använt andra källor än de vi haft, eller ännu fler så skulle vi troligen fått ett ännu bredare arbete och ännu mer tillförlitligt. Vi skulle ha kunnat sätta mer tid på att hitta vetenskapliga forskningar för att få in mera kunskap om bland annat stödgrupper. Vår teoretiska bakgrund kunde ha varit ännu mer omfattande om vi hade haft fler källor. Trots detta har vi ändå haft mångsidiga och relevanta källor i arbetet som har svarat på våra frågeställningar.

Examensarbetsprocessen har lärt oss flera viktiga saker. För det första har vi verkligen fått fördjupa oss i ämnet om skilsmässor, nyfamiljer och hur dessa saker påverkar en ungdom. Vi har dessutom fått lära oss mera om elevhälsoteam och stödgruppsverksamhet. Vi har också fått lära oss om hur man skriver vetenskapligt och hur man bygger upp en handbok. Utöver dessa saker har vi fått öva oss på att jobba mångprofessionellt, vilket vårt arbete också tangerar. Det har varit lärorikt att få jobba tillsammans över utbildningslinjerna.

## 11 Källor

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., & Vilén, M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Vammala kirjapaino Oy. Hämtat den 14 Januari 2021
- Barnavårdsföreningen i Finland rf. (2017). *S- som i skilsmässa, N- som i nyfamilj*. Helsingfors: Barnavårdsföreningen i Finland rf.
- Barnskyddslag 13.4.2007/417*. (den 14 April 2021). Hämtat från finlex.fi: <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2007/20070417#L5P25> den 5 April 2021
- Barth, T., & Näsholm, C. (2018). *MI- samtal och förhållningssätt, att framkalla, förädla och förankra motivation* (1:1 uppl.). Lund, Sverige: Studentlitteratur AB. Hämtat den 25 Januari 2021
- Bean, C., Virtanen, M., Westerlund, H., Berg, N., Hallqvist, J., & Hammarström, A. (den 27 September 2018). Group activity participation at age 21 and depressivesymptoms during boom and recession in Sweden: a20-year follow-up. *The European Journal of Public Health*, 29(3), 475-481. doi:10.1093/eurpub/cky201
- Bell, j. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 22 Mars 2021
- Bowlby, J. (2010). *En trygg bas* (2:a uppl.). Stockholm: Natur & Kultur. Hämtat den 22 Januari 2021
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., & Granqvist, P. (2020). *Anknytningsteori* (2:a uppl.). Stockholm: Natur & Kultur. Hämtat den 21 Januari 2021
- Clausson, E., & Morberg, S. (2012). *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 3 Mars 2021
- Dahlin, L. (den 5 Januari 2021). Hämtat från Tips för layout och design!: <https://www.lenadahlin.se/tips-for-layout-och-design/> den 24 April 2021
- Dissing, A., Dich, N., Nybo Andersen, A.-M., Lund, R., & Rod, N. (den 25 April 2017). *ebscohost.com*. Hämtat från Parental break-ups and stress: roles of age & family structure in 44 509 pre-adolescent children: <https://web-b-ebscohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=0f3ba726-8336-4ad8-97eb-99f4445742e7%40sessionmgr103> den 22 Mars 2021
- Forinder, U., & Hagborg, E. (2008). *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur. Hämtat den 3 Februari 2021
- Gillispie, A., Grönkvist, S., Hedrenius, S., & Polfeldt, L. (2012). *Stödja familjer i kris - att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar*. Slovenien: Gothia förlag. Hämtat den 24 Mars 2021
- Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., & Pelkonen, M. (2013). *Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen*. Tampere: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Hämtat den 8 Mars 2021

- Hedrenius, S., & Johansson, S. (2013). *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser*. Stockholm: Natur & Kultur. Hämtat den 18 Februari 2021
- Hertz, S. (2011). *Barn- och ungdomspsykiatri*. Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 8 Mars 2021
- Hjörne, E., & Säljö, R. (2008). *Att platsa i en skola för alla*. Norstedts Akademiska Förlag. Hämtat den 3 Februari 2021
- Holm, C. (2017). Varför delta i en stödgrupp? i *S som i skilsmässa, N som i nyfamilj*. Helsingfors: barnvårdsföreningen i Finland rf. Hämtat den 04 Februari 2021
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2020). *Gruppsykologi för skola, arbetsliv och fritid*. Natur & Kultur. Hämtat den 10 02 2021
- Hwang, P., Frisé, A., & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar & unga vuxna. Utveckling och livsvillkor*. Natur & kultur. Hämtat den 14 januari 2021
- Höglund Nielsen, B., & Granskär, M. (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 9 Mars 2021
- Jabbour, N., Abi Rached, V., Haddad, C., Salameh, P., Sacre, H., Hallit, R., . . . Hallit, S. (2020). Association between parental separation and addictions in adolescents: results of a National Lebanese Study. *BMC Public Health*, 1-8. doi:10.1186/s12889-020-09108-3
- Kaplan, S., Engle, B., Austin, A., & Wagner, E. (2014). Tillämpningar i skolan. i S. Naar-King, & M. Suarez, *Motiverande samtal-MI med tonåringar och unga vuxna*. (1:2 uppl.). Lund, Sverige: Studentlitteratur AB. Hämtat den 21 Januari 2021
- Kivimäki, H., Saaristo, V., Wiss, K., Frantsi-Lankia, M., Ståhl, T., & Rimpelä, A. (den 20 Augusti 2018). Access to a school health nurse and adolescent health needs in the universal school health service in Finland. *Scandinavian journal of caring sciences*, 165-175. doi:10.1111/scs.12617
- Kjellberg, A., & Sörqvist, P. (2016). *Experimentell metodik för beteendevetare*. Studentlitteratur. Hämtat den 9 mars 2021
- Lindstedt, I. (2017). *Forskningens hantverk*. Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 5 april 2021
- Lundén, M. (den 14 Maj 2020). *Kvalitativa metoder*. Hämtat från Göteborgs Universitet: file:///C:/Users/Ellinor/AppData/Local/Temp/Kvalitativa%20metoder%20%C3%B6versikt%202020.pdf den 23 April 2021
- Mohr, S., & Wedberg, S. (2019). *En bok om synligt och osynligt gruppträck och att arbeta med olika metoder i barn- och ungdomsgrupper*. ALLTID förlag. Hämtat den 3 april 2021
- Palmer, M., Saviet, M., & Tourish, J. (2016). Understanding and Supporting Grieving Adolescents and Young Adults. *Pediatric nursing*, 42(6), 275-281. Hämtat från <https://web-b-ebsohost.com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b5e03cf8-d9ac-47c8-b14d-a09529212a51%40sessionmgr103> den 9 Mars 2021

- Pasold, T., Boateng, B., & Portilla, M. (2010). The Use of a Parent Support Group in the Outpatient Treatment of Children and Adolescents With Eating Disorders. *Eating disorders*, 318-332. doi:10.1080/10640266.2010.490121
- Rienecker, L., & Stray Jørgensen, P. (2018). *Att skriva en bra uppsats* (4 uppl.). Stockholm: Liber AB. Hämtat den 10 april 2021
- Runström Nilsson, P. (2017). *Elevhälsa - samverka, förebygga, bygga* (Första upplagan uppl.). Gleerups. Hämtat den 9 februari 2021
- Shafer, K., Jensen, T. M., & Holmes, E. K. (den 18 november 2016). Divorce stress, stepfamily stress, and depression among emerging adult stepchildren. *Crossmark*, 851-862. doi:10.1007/s10826-016-0617-0
- Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2017). *sbu.se*. Hämtat från Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten: <https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok.pdf> den 9 mars 2021
- Statistikcentralen. (den 22 Maj 2020). *Familjer 2019*. Hämtat från stat.fi : [https://www.stat.fi/til/perh/2019/perh\\_2019\\_2020-05-22\\_tie\\_001\\_sv.html](https://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tie_001_sv.html) den 11 Februari 2021
- Statistikcentralen. (den 8 Maj 2020). *Ändringar i civilstånd*. Hämtat från stat.fi: [https://www.stat.fi/til/ssaaty/2019/ssaaty\\_2019\\_2020-05-08\\_tie\\_001\\_sv.html](https://www.stat.fi/til/ssaaty/2019/ssaaty_2019_2020-05-08_tie_001_sv.html) den 12 Februari 2021
- Steinberg, J. (2014). *Gruppsamtal-affektiv utveckling i skolan*. Stockholm: Eldsjälsförlaget. Hämtat den 2 april 2021
- WHO. (den 26 November 2020). *Physical activity*. Hämtat från who.int: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> den 19 April 2021
- Willamo, P. (2017). Ny familj - nya möjligheter. i B. i. rf, *S som i skildsmässa, N som i nyfamilj*. Helsingfors: Barnavårdsföreningen i Finland rf. Hämtat den 12 Februari 2021
- Österback, M. (2011). *Familj och välfärd*. Lärums-förlaget Ab. Hämtat den 22 Januari 2021



Datum för sökning	Databas	Söktermer och kombinationer	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
12.01.21	CINAHL, MEDLINE	New family forms + teenager	932	Full text, peer reviewed, 2014-2021	17	0
12.01.21	CINAHL, Academic search elite, MEDLINE	adolescents dealing with parents divorce	2 271	Full text, peer reviewed, 2014-2021	141	1
12.01.21	CINAHL, MEDLINE	communication between professionals and adolescents	152	Full text, peer reviewed, 2015-2021	12	0
12.01.21	CINAHL, MEDLINE	(adolescents or teenagers) AND (feelings or emotions or experiences)	175 271	Full text, peer reviewed, 2015-2021	106	0
26.01.21	CINAHL, MEDLINE, ERIC	Family AND safety AND adolescents	4804	Full text, peer reviewed, 2016-2021	171	0
26.01.21	CINAHL, MEDLINE, ERIC	Nordic families	84	Full text, peer reviewed, 2014-2021	4	0
26.01.21	Google scholar	Nordiska familjer AND trygghet		2016-2021	8780	0
26.01.21	Julkari	Nuoret ja perhe	10			0
04.02.21	Ebsco	Children's adjustment AND stepfamilies	5	Full text, peer reviewed 2015-2021	0	0

04.02.21	Ebsco	Stepfamilies AND teenagers	7	Full text, peer reviewed 2015-2021	7	1
5.03.21	CINAHL, Medline, ERIC, Academic search elite	Adolescents in Finland	2371	Full text, peer reviewed, 2015-2021	116	1
8.3.21	Academic search elite, ERIC, CINAHL	Support groups for adolescents	304	Peer reviewed, full text, 2010-2021	35	1
9.3.21	ERIC, Academic search elite	Support groups AND adolescents or teenagers or young adults	3598	Peer reviewed, full text, 2015-2021	237	1
9.3.21	Academic search elite, Eric	The benefits of support groups	1153	Peer reviewed, full text, 2015-2021	70	0
9.3.21	Academic search elite, Eric	Group activities AND adolescents	1866	Peer reviewed, full text, 2015-2021	116	1
22.3.21	Ebsco	Divorce AND effects AND adolescents	283	Peer reviewed, full text, 2015-2021	16	1

YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**

# **S**TÖDGRUPP FÖR UNGDOMAR I NYFAMILER

En handbok för  
professionella i  
elevhälsoteam

ELLINOR NYLUND,  
ELVIRA JANSSON &  
ELLEN SMULTER



## Innehållsförteckning

FÖRORD .....	1
INTRODUKTION .....	2
UNGDOMAR OCH NYFAMILJEN .....	4
STÖDGRUPPER OCH UNGDOMAR .....	5
ATT VARA GRUPPLEDARE .....	6
GRUPPDYNAMIK .....	8
ATT SAMTALA I GRUPP .....	9
TEMA 1: LÄRA KÄNNA GRUPPEN .....	10
TEMA 2: ERFARENHETER AV ATT LEVA I NYFAMILJ .....	14
TEMA 3: KÄNSLOHANTERING .....	17
TEMA 4: KOMMUNIKATION OCH INLEVELSEFÖRMÅGA .....	20
TEMA 5: ATT TA HAND OM SIG SJÄLV... ..	25
TEMA 6: KONFLIKTHANTERING OCH UNGDOMENS MÖJLIGHET TILL FÖRÄNDRING .....	28
TEMA 7: FRAMTIDEN .....	33
ÅTERKOMMADE ÖVNINGAR .....	35
ANDVÄND OCH REKOMMENDERAD LITTERATUR .....	37
BILAGOR .....	



## Förord

### **Denna handbok riktar sig främst till dig som jobbar i ett elevhälsoteam i grundskolan med fokus på klasserna 7-9.**

Syftet med handboken är att ge material på hur du som professionell kan stödja ungdomar som lever i nyfamiljer genom stödgruppsverksamhet.

Handboken innehåller först en kort teoridel som är bra att läsa för dig som ska leda stödgruppen. Därefter finns olika teman för varje gruppträff med tillhörande övningar som lämpar sig för ungdomar som lever i en nyfamilj.

Vi hoppas att handboken kommer att vara till nytta för dig och för eleverna som deltar i stödgruppen. Vår förhoppning är att denna typ av stödjande gruppverksamhet får bli en trygg plats där ungdomar har möjlighet att diskutera med både jämnåriga och vuxna. Vår intention är att skolans elevhälsoteam skall kunna jobba resurseffektivt genom att fånga upp flera ungdomar som är i behov av stöd, samtidigt som arbetet är av god kvalitet.

Kom ihåg: Ungdomars familjer kan se väldigt olika ut, likaså deras livshistoria. Du som gruppleddare behöver vara lyhörd till gruppen och ungdomarnas enskilda behov. Ni får själva välja vilka övningar ni tar med, vilka ni skippar och vilka ni kanske till och med vill utföra fler gånger. Vi har tagit med flera övningar för varje tema för att ge valmöjligheter till dig som ledare. Om ett tema känns väldigt viktigt för er grupp så kan ni dela upp det temat på två olika tillfällen för att fördjupa er mer i det. Lycka till!



Då denna symbol används i handboken så syftar det till att övningen är utvecklad av skribenterna själva. Övningar som saknar denna symbol är lånade av andra författare.



## INTRODUKTION



Under tonårstiden är anknytningen till föräldrarna viktig, men ofta söker sig ungdomen mer till sina vänner när den har behov av stöd, tröst och trygghet än till sina föräldrar. Tillsammans med vänner kan ungdomar diskutera sådana saker som de inte vill ta upp med familjen. Med vännerna får de möjlighet att experimentera och utveckla sin egen identitet och attityd. Därför kan ungdomar som är i behov av stöd ha stor nytta av att vara med i en stödgrupp med andra jämnåriga som är i liknande situation som de själva är i.

I tonåren söker ungdomen mer frihet och får en vilja att vara oberoende av andra. Trots att ungdomen gärna utforskar mycket på egenhand så är den trygga basen viktig för den mentala hälsan, att veta att ungdomen har en bas att återvända till när livet känns tungt kan ibland vara avgörande för att ungdomen ska må bra. Något av det viktigaste ungdomen lär sig i sin tonårstid är att frigöra sig från föräldrarna men att samtidigt behålla en hälsosam anknytningsrelation till dem.

Goda relationer till vuxna i skolan anses vara en betydelsefull skyddsfaktor för elever. Ofta är det de elever som anses vara i störst behov av stöd som också är de elever som kan vara svårast att nå ut till. Här har ni som jobbar inom elevhälsoteamet en möjlighet att nå de ungdomar som är i behov av stöd och goda relationer till vuxna i skolan. Det är lättare att stödja och hjälpa ungdomar i deras vardagliga miljö, alltså skolvärlden, än i den offentliga vården. Den professionella har unika möjligheter att nå ut till ungdomarna och stödja dem i skolmiljön.

Att arbeta lösningsfokuserat med eleven handlar till stor del om att lägga märke till det positiva kring eleven och vad som tycks funka bra för eleven. Det handlar också om att ha fokus på att hitta lösningar i stället för att fokusera på problemen. Det lösningsfokuserade förhållningssättet är en viktig del i arbetet inom elevhälsoteamet och är därför något som genomsyrar alla våra teman och övningar i denna handbok.



“

**En nyfamilj kan  
precis som alla  
andra familjer  
se ut på många  
olika sätt**

(Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 111).

”

## Ungdomar och nyfamiljen



Barn och ungdomar påverkas starkare av föräldrarnas skilsmässa ifall barnet eller ungdomen samtidigt befinner sig i en utvecklingsfas, till exempel puberteten. Föräldrarnas skilsmässa blir ännu jobbigare om ungdomen samtidigt går igenom en annan förlust i livet.



Interaktionen i familjen innan och i samband med skilsmässan påverkar ofta ungdomen mer än skilsmässan i sig. Om föräldrarna bråkar mycket och har många konflikter kan detta påverka ungdomen negativt, speciellt om föräldrarna inte är bra på att hantera konflikterna.



Efter föräldrarnas skilsmässa tar en del ungdomar en roll som förälder för att kunna stödja sina egna föräldrar, på så vis glöms de egna behoven bort, både av föräldrarna och ungdomen själv. Vissa ungdomar väljer att inte vistas lika mycket tid i hemmet medan andra söker efter en egen partner för att fylla tomrummet från sin brustna familj.



Den unga behöver ofta mycket tid att anpassa sig till en ny familj, nya rutiner och till förälderns nya partner. Ungdomen behöver få utrymme att själv avgöra vilka relationer som är viktiga för dem. Det är individuellt hur mycket nyfamiljen påverkar ungdomen. För vissa kan förändringen vara positiv, det kan medföra mera frihet och valmöjligheter för ungdomen. Barn över 12 år har rätt att själva välja vilken förälder de vill bo hos. Om relationerna till familjemedlemmarna är goda, både till biologiska och till nya medlemmar, så är det vanligen lättare för ungdomen att anpassa sig till den nya familjen.



## **Stödgrupper och ungdomar**

Syftet med stödgrupper är att människor skall ges möjligheten att känna samhörighet med andra människor som kämpar med liknande problem som en själv och på så sätt själv få stöd.

---

Stödgruppen har som funktion att ge stöd och verktyg till ungdomen och en möjlighet att bättre förstå sig själv och sin situation. Stödgruppen kan vara ett socialt stöd som stärker ungdomen.

I stödgrupper för unga behövs en tydlig ledare med professionellt kunnande som drar gruppen och för samtalen framåt. När ungdomen deltar i stödgruppen får hen själv välja hur mycket man deltar i gruppen och hur aktiv man är

När man möter andra människor i liknande situation så kan det bidra till en ökad förståelse för en själv och de egna behoven, varför saker blev som de blev, och ibland även förståelsen för föräldrarna och deras handlande. Från stödgruppen kan ungdomarna få uppmuntran, sympati samt kärlek av någon annan. De får även information och råd samt hjälp med de praktiska sakerna.

I en stödgrupp får de unga möjlighet att både prata om situationen med en annan vuxen och med andra unga som är i liknande situationer. I stödgrupperna fokuserar man på tre huvudbegrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet behövs för att den unga ska förstå vad som har hänt och varför det hände. Hanterbarhet hjälper den unga att inse att hen fortfarande kan påverka vissa saker men att också få verktyg att hantera sådant som hen inte har auktoritet att påverka. Meningsfullhet är viktigt för att den unga ska få hitta sin plats i den nya familjen och få känna att den kan bidra med något gott till den nya situationen.

Det är viktigt att uppmärksamma de individer man anser kan behöva mer stöd än bara en stödgrupp. Dessa ungdomar kan man tala med och tillsammans med föräldrar hitta mera stöd som kan passa till just den ungdomen.

## **A**tt vara gruppledare

Som gruppledare är det viktigt att man respekterar ungdomarnas personliga integritet, får var och en i gruppen att känna sig viktig genom att bekräfta de som ungdomarna säger, tar ansvar för den sociala samvaron samt gör upp gränssättningar i gruppen för vad som är okej och inte okej.



Ledaren behöver anpassa övningar och diskussioner så att det passar för just er grupp. Alla grupper är annorlunda och även individerna i gruppen är unika individer. Vissa har behov av att prata väldigt mycket och länge medan andra ogärna säger någonting alls. Detta är bra att ha i åtanke och det är bra om ledaren har en tydlig struktur för att göra det mer rättvist i gruppen.

Ungdomar känner sig sedda och bekräftad när vuxna lyssnar på vad de har att säga, inte avbryter och inte börjar på något annat ämne. Ungdomar tycker att det viktigaste i samtalet med en professionell är att de genuint bryr sig om ungdomen. Ungdomar vill bli tagen på allvar, därför är det viktigt att den professionella tror på det som ungdomen berättar. De vill dessutom höra ärliga åsikter och tankar om de saker de berättar.



Det är viktigt att ställa frågor till ungdomarna. Att lyssna på ungdomen och inte själv prata så mycket har varit ungdomars önskan i samtalen med yrkespersoner. När ungdomar själva har fått ge råd till vuxna hur de ska bemöta ungdomar så har de mest förekommande orden varit: fråga, lyssna, stödja och delaktighet.

Samtidigt som man i rollen som gruppleddare ska motivera gruppen till att uttrycka sina åsikter, är det även viktigt att man lyckas förmedla att det finns vissa gränser. Ungdomarna ska argumentera för sina egna åsikter och inte mot varandras. Hamnar man som gruppleddare i en situation där det finns ett behov av att avbryta, är ett vanligt argument att "man har rätt att tycka vad man vill". Den typen av argument kan bemötas genom att förklara att det stämmer att man har rätt att tycka precis vad man vill, men det innebär inte att man alltid har rätt att uttrycka vad man vill, om det t.ex. kränker andra.

En annan viktig sak att ta upp är att enligt barnskyddslagen har personal inom undervisningsväsendet skyldighet att göra en barnskyddsanmälan om man misstänker att ett barn far illa. Professionella rekommenderas utifrån detta att informera ungdomarna vid inledandet av stödgruppen om både tystnadsplikt och anmälningskyldighet för att undvika missförstånd

# Gruppdyamik

För grupplederen är det viktigt att känna till de psykologiska behoven som kan finnas i en grupp. Det kan finnas behov av att få bekräftelse och stöd av de andra gruppdeltagarna. Ett annat behov är gemenskap, vilket handlar om att känna tillhörighet till de andra i gruppen. Det finns också ett behov trygghet och att man blir hörd av de andra gruppdeltagarna och att de tar ens åsikter på allvar. För att tillgodose dessa behov är det viktigt att grupplederen tänker på att synliggöra alla gruppdeltagare, att man utformar konkreta riktlinjer och regler för gruppens verksamhet och att man tillsammans i gruppen diskuterar vilka målsättningar man har.

## Gemensamma regler

För att utveckla en god gruppdynamik är det bra att ha gemensamma regler i gruppen. Dessa regler bör man diskutera redan vid första gruppträffen. Reglerna kan man komma på tillsammans i gruppen för att alla ska känna sig delaktiga. Några tips på regler som är viktiga att ta med är att det som sägs i gruppen stannar i gruppen, att var och en väljer själv hur mycket eller lite man delar i gruppen och att man har respekt för varandra, vilket innefattar att man lyssnar på den som pratar och att man är snälla mot varandra. Utöver dessa regler kan man sätta till flera regler som passar till gruppen.

När man träffas med gruppen är det bra om alla sitter i en ring, inklusive grupplederen. Placeringen utgör en naturlig position för interaktion eftersom alla i gruppen ser varandra och grupplederen ser alla deltagare. Som grupplederare är det viktigt att man tänker på att ha en positiv inställning till gruppen med tanke på att sinnesstämningar tenderar att smitta av sig.



## tt samtala i grupp

**Att diskutera och reflektera över olika saker kan vara roligt och intresseväckande för ungdomar.** Diskussionsövningar kan vara utvecklande för gruppen som helhet, men även för den enskilda individen. Det är dock värt att ha i åtanke att diskussionsövningar kan lämpa sig bättre för vissa ungdomsgrupper. Därför kan det vara bra att inleda diskussionsövningarna med relativt enkla diskussionsämnen och övningar för att se över hur väl diskussionsövningar lämpar sig för gruppen i fråga. Som inledande diskussionsövningar kan det även vara bra att välja diskussionsämnen som är ganska allmänna och som inte riskerar att den enskilda individen behöver ta svåra ställningstaganden.

När man använder sig av diskussionsövningar i gruppen ställer det vissa krav på gruppledaren. Som gruppledare bör man se till så att alla i gruppen får komma till tals samt se till att deltagarna lyssnar på varandra utan att avbryta eller klandra någon annans synpunkter. Som gruppledare bör man även ha i åtanke att vissa ungdomar har lättare för att uttrycka sina åsikter, medan andra ungdomar kan ha svårare med det. Det kan t.ex. bero på blyghet, att man inte känner sig helt bekväm med gruppen eller att man inte har hunnit fundera på vad man vill uttrycka. Under diskussionsövningarna bör gruppledaren aktivt följa med i vad som sägs. Trots att diskussionsövningarna går ut på att förmedla sina ståndpunkter, känslor och eventuella värderingar är det viktigt att gruppledaren kan ingripa om t.ex. någon i gruppen blir kränkt eller känner sig obekvämt.

För att komma igång med diskussionsövningarna på en lagom nivå kan det vara bra att börja med diskussionsövningar i mindre grupper. Då kan ungdomarna först diskutera i mindre grupper, för att sedan ta det vidare till stora gruppen.



## Tema 1: lära känna gruppen



Redan vid första träffen bör det tydligt tas upp vad syftet med gruppen är och att alla som deltar i gruppen har liknande erfarenheter. På första träffen får gruppdeltagarna och gruppledaren lära känna varandra. Alla deltagare ska få möjlighet att berätta om sin bakgrund och sina erfarenheter. Detta kommer att finnas möjlighet för under hela stödgruppens tid, men det är viktigt att få tillräckligt med tid för det i början av stödgruppen. Under första gruppträffen är det bra att diskutera hurdana förhoppningar alla gruppdeltagare har. På så vis kan man förebygga att det uppstår missförstånd i gruppen.



Vid första träffen bör gruppledaren berätta om sin tystnadsplikt samt anmälningsskyldighet som har nämnts tidigare i handboken. Ungdomarna bör förstå innebörden av detta för att känna sig trygga med vad de delar. Under första träffen gör gruppen upp gemensamma regler, vilket talas mer om under rubriken "gruppdynamik".



Då man träffas med gruppen första gången är det bra att starta med några inledande övningar och lära-känna-lekar för att ungdomarna ska bli bekväma med varandra. Övningarna kan också ge gruppledaren en uppfattning om hur gruppen fungerar vilket i sin tur gör det lättare att planera det fortsatta arbetet med gruppen.



## Övningar

En bra inledande övning är att göra en runda. En runda är ett bra tillvägagångsätt att få gruppen att integrera för att alla gruppmedlemmar blir sedda och hörda. Rundor är en övning som går att variera mycket, men till en början kan det vara bra att låta alla gruppdeltagare svara på samma fråga. Som gruppleddare kan man poängtera att det är ok att svara samma sak som någon annan gruppdeltagare redan tidigare har sagt. Gruppleddaren får gärna vara med på dessa rundor och får gärna inleda rundan för att visa exempel.

**1**

Den första rundan kan vara så enkel att man i tur och ordning får presentera sig själv. Om man vill kan man även få säga någonting man tycker om att göra på fritiden.

**2**

För att komma in på gruppverksamhetens syfte kan man låta ungdomarna i tur och ordning berätta om sin familj. Detta kan vara en väldigt personlig fråga, därför är det bra om gruppleddaren ger exempel på vad man kan berätta samt poängterar att man berättar så mycket man kan känner sig bekväm med.

**3**

Om man vill undvika att det blir en alltför formell stämning med en vanlig runda så kan man göra det med en tvist. Ta en mjuk boll eller ett annat lämpligt föremål som deltagarna sedan får kasta till varandra. Den som får bollen får då turen att berätta. Denna typ av runda ställer högre krav på gruppleddaren att se till att alla gruppdeltagare får komma till tals. Det kan även vara bra att gruppleddaren poängterar att då en person håller i bollen är det dennes tur att prata och att övriga gruppdeltagare förväntas lyssna uppmärksamt.

### **Intervjua varandra i par**

Ungdomarna får intervjua varandra parvis. Ledaren kan ge tips på frågor man kan ställa av varandra. När alla har intervjuat klart så kommer man tillbaka till ringen där var och en får presentera den person man har intervjuat. Denna övning gör att alla i gruppen får lära känna varandra lite mer, samtidigt som alla får öva på att göra sin röst hörd och att prata inför alla i gruppen. Dessutom kan det vara lättare att prata om någon annan än att berätta saker om sig själv.



### **Rita av varandra**

Alla får ett A4 papper, ett ritunderlag av något slag och en penna. Ungdomarna får alla gå runt i ett rum och leta efter någon att rita av. Då de ritat av en person, får de gå vidare till nästa, tills alla har ritat av alla personer i gruppen. Ungdomarna får inte titta på pappret när de ritar utan måste hela tiden kolla på den andre. Alla porträtt av samma person läggs i en och samma hög på exempelvis ett bord eller på golvet, så att alla i gruppen får en varsin hög med porträtt av sig själv. Till sist får man se porträtten som andra ritat av en själv och välja den bild man gillar bäst. Då alla deltagare i gruppen valt den bild av sig själv de gillar bäst, så kan man inom gruppen ta en runda och visa denna bild för varandra. De valda bilderna kan sedan hängas upp på exempelvis en vägg för att symbolisera vem som ingår i gruppen. Denna övning är rolig och enkel, man behöver inte vara bra på att rita, eftersom man ändå inte får se på pappret som man ritar på. När ungdomarna får ha roligt och skratta tillsammans så blir de också mer bekväma med varandra och samhörigheten ökar. Ifall att gruppen känns för stor, kan denna övning även göras i par.





### Lära känna – Bingo

Denna lek är en bra lära känna övning för lite större grupper. Denna övning hjälper ungdomarna i gruppen att ta kontakt med varandra samt även lära känna varandra på ett roligt och lättsamt sätt. Övningen går ut på att alla i gruppen får varsin bingobricka med påståenden som deltagarna kan tänkas ha gjort, tycka om eller varit med om. Deltagarna får sedan mingla runt bland de andra deltagarna och fråga varandra ifall påståendena stämmer in på dem. Ifall ett påstående stämmer in på den deltagare du frågat, får du skriva dennes namn på din bricka. Man får inte skriva in samma persons namn på flera påståenden under samma bingoomgång. Den som först får alla rutor i en rad ifyllda skriker "BINGO" och vinner den omgången. Då en person får bingo kan man fortsätta med ytterligare en rad eller om man vill försöka fylla hela brickan. Då leken är avslutad kan man gå igenom alla påståenden och rutor med hela gruppen för att få "de rätta svaren" – och kanske lära sig något nytt om varandra. Beroende på om man som gruppleddare känner deltagarna från förut eller inte, kan man göra en egen bingobricka med egna påståenden som man vet att stämmer in på deltagarna, annars kan man använda den bifogade mallen i slutet av handboken..



### Påstående – lek

Gruppleddaren ställer olika påståenden till gruppen, om påståendet stämmer in på en så stiger man upp. Här kan man börja med enkla påståenden som till exempel "alla som åt smörgås till frukost idag stiger upp" för att sedan ta mer utmanande påståenden som "alla som har skilda föräldrar stiger upp". Denna övning är bra för att ungdomarna inte behöver prestera något eller själv komma på påståenden. Det är bra att visa vilka olikheter men framför allt vilka likheter alla i gruppen har. Det man bör vara försiktig med som ledare är att se till att ingen blir utpekad, därför är det viktigt att i förhand tänka ut vilka påståenden man väljer.



## Tema 2: Erfarenheter av att leva i nyfamilj



I detta tema kan man diskutera vad som har blivit annorlunda och vad som har ändrats både sedan skilsmässan och sedan nyfamiljen skapades. Det kan vara bra att diskutera hur olika familjer ser ut, och att det inte finns någon rätt typ av familj, bara annorlunda. Vid detta tema blir det ofta naturligt att också diskutera minnen från innan nyfamiljen eller innan skilsmässan. Minnen hjälper ungdomarna att processa kriser och när man får dela dem med andra så kan det också bli lättare att förstå vad som har hänt, en övning i begriplighet.

Minnen kan vara svåra att tala om. Alla bär på både tunga och svåra minnen samt ljusa och fina minnen. För att processa skilsmässan är det bra att ungdomen får påminnas om minnen innan skilsmässan. Syftet med att tala om minnen i en stödgrupp är att minnen knyter ihop ens livsberättelse, vilket är viktigt att göra i en krisbearbetning.

De flesta människor söker sig till andra individer som genomgått liknande stressade situationer som en själv för att på så sätt få möjligheten att jämföra sig och därmed få nya insikter i sin livssituation. En av de positiva sakerna med att delta i en stödgrupp är att man får ta del av andras erfarenheter och på så sätt få stöd till sitt eget liv. Av den orsaken är det bra att uppmuntra ungdomarna till att dela med sig av sina erfarenheter, både för deras skull för att det kan hjälpa att få dela med sig men också för de andras skull.



## Övningar

---

### Minnesstenar

Varje deltagare får var sin tygpåse med tre stenar i: En vass sten, en len sten och en vacker "ädelsten". Stenarna symboliserar olika minnen. Den vassa stenen påminner om svåra minnen som kan göra ont att tänka på, det kan vara något som någon sa eller en specifik händelse. Den lena stenen påminner om vardagliga händelser, sådana händelser som man i stunden inte visste skulle bli ett minne men som nu i efterhand är ett lent och kärt minne. "Ädelstenen" symboliserar en speciell händelse eller ett specifikt vackert minne som man aldrig vill glömma. Deltagarna får tyst fundera på minnen när de håller i stenarna, om de sedan vill berätta i gruppen så är det frivilligt att göra så. De minnen som deltagarna funderar på kan vara sådant som hände innan eller under skilsmässan eller innan eller under bildandet av nyfamilj.



### Collage av minnen

För de som tycker om att pyssla och är väldigt visuella av sig kan man göra ett collage. Då kan man be gruppmedlemmarna att ta med sig foton och små föremål som påminner dem om en tid som inte längre finns, tiden innan skilsmässa eller innan nyfamilj. Om de inte har foton kan man lika bra själv rita bilder eller skriva citat av något som någon alltid sa osv. Syftet är lika som den i minnesstenar men denna övning ger deltagarna möjlighet att uttrycka sig genom bilder vilket kan vara hjälpsamt för en del ungdomar.



### **Rita din historia**

För många ungdomar kan det vara svårt att öppna upp sig till andra om att ens familjesituation är problematisk. Då kan det vara lättare att rita sin historia på ett papper till exempel i form av en tidslinje. Här kan ungdomen få skriva ner viktiga händelser från livet som har präglat hen som individ. Det är viktigt att påpeka att de inte behöver visa detta till någon när det är klart, men om man vill kan man dela någon händelse till resten av gruppen.



### **Förändringscirklar**

Här ska man skriva ner sådant som har blivit annorlunda sedan skilsmässan hände. För att göra det ännu tydligare kan man göra olika cirklar med teman för att inuti cirklarna skriva in saker som har förändrats. Exempel på teman kan vara skola och vänner, tankar och känslor och familjen. Gruppen kan göra detta som en gemensam övning där de skriver ner ord på ett stort papper så att alla ser. När man sätter ord på vad som har blivit annorlunda och vad som har förändrats så är det lättare att begripa varför det blev som det blev. Denna övning hjälper ungdomen i begriplighet.









## Tema 3: Känslohantering



Genom att lära sig att förstå varför man reagerar på ett visst sätt och att förstå att de känslor man känner är helt normala så blir det lättare att kunna hantera sina känslor. Genom att kunna sätta ord på vad det är man känner och när känslorna uppstår ökar det begripligheten i vad som händer i kroppen i dessa tillstånd.



Det kan vara bra att börja med att diskutera tillsammans i gruppen vad känslor är, hur kan de ta sig i uttryck och vid vilka tillfällen de kan uppstå. Detta kan man sedan skriva på ett papper för att göra det mer konkret för alla deltagare. Ofta tänker man att känslorna ser lika ut hela tiden, men när man får ett större perspektiv så märker man ofta att känslorna blir lättare och lättare att hantera med tiden. Detta övas på i känslolinjen.



När man diskuterar känslohantering så är det bra att samtidigt diskutera andras känslor. När man gör detta hjälper det en att förstå hur andra tänker samtidigt som man kan få perspektiv till sina egna känslor. En övning för detta syfte är min sorg - andras sorg.



## Övningar

### Känslolinje

Alla i gruppen får ett papper där de ska göra en horisontell linje längst ner på pappret och en vertikal linje längst till vänster på pappret. Den horisontella linjen står för olika händelser i livet, den vertikala linjen står för känslor och hur starka de var. Man kan göra ett märke i mitten på den horisontella linjen för att markera att det nedanför strecket hör till negativa och jobbiga känslor och allt ovanför strecket är positiva känslor. Ungdomarna får själva fylla i pappret och rita upp hur stark känslan var till exempel vid julafton eller på sommarlov. Denna övning hjälper ungdomarna att se att känslornas intensitet förändras med tiden.

### Min sorg – andras sorg

Övningen går ut på att var och en ritar en stor cirkel på ett papper. Därefter ska man dela upp cirkeln i mindre "tårtbitar" där varje tårtbit symboliserar en familjemedlem. Ju större tårtbiten är desto större utrymme tar den familjemedlemmens känslor i familjen. Har någon en liten tårtbit så tar hans eller hennes känslor väldigt lite utrymme i familjen. Därefter får ungdomarna diskutera och berätta om hur det ser ut där hemma. Man kan fundera om man önskar att fördelningen såg ut på ett annat sätt och i så fall varför. Denna övning kan också hjälpa ungdomarna att känna igen sig i varandras situation eller att också se olikheter från familj till familj.

### Nu, då, sedan

Alla deltagare får självständigt göra upp tre cirklar med rubrikerna då, nu, sedan. Sedan får ungdomarna var för sig skriva ner vilka känslor de kände när skilsmässan hände eller när nyfamiljen bildades, sedan får de skriva in de känslor de känner just nu och slutligen vilka känslor de tror att de kommer att känna i framtiden angående dessa saker. Alternativt kan man måla känslorna i cirkelarna för de som vill. Syftet är det samma som i tidigare övning, att se att känslor förändras med tiden.



### **Isberget**

Detta är en övning där ungdomarna får fundera över vilka känslor man vill visa utåt till andra och vilka känslor man håller för sig själv. Denna övning kan varieras på flera sätt och man kan till exempel laga pyssel av övningen för att göra den ännu mer konkret eller så kan man också bara diskutera tillsammans i gruppen om vilka känslor som syns utåt och vilka känslor som man håller inom sig, eller under ytan. Syftet med övningen är att se att man har kontroll över sina egna känslor och att man har rätt att välja vad man visar till vem och när. Övningen hjälper dessutom ungdomarna i begriplighet, hanterbarhet samt att det ökar deras medvetenhet om deras känslor och hur man kan prata om dem med andra. När ungdomarna har gjort övningen är det bra att följa upp det med en diskussion. Här kan man diskutera saker som när är det bra att inte visar alla känslor, eller när är det bra att vara alldeles sårbar. Det kan också vara bra att ta upp när man visar upp en tuff attityd till omgivningen även om man egentligen är rädd inombords och vilka reaktioner man då får.

### **Du – är – du**

Denna känslöövning går ut på att skriva ner vilka känslor som man upplever i olika situationer. Denna övning kan göras genom att ungdomarna får fylla i en färdig du – är – du – mall som finns bifogad i slutet av denna handbok, eller genom att ungdomarna får göra sin egen mall. Denna övning skall hjälpa ungdomen att förstå och bli påmind om vid vilka tillfällen de upplever olika känslor i nyfamiljen.

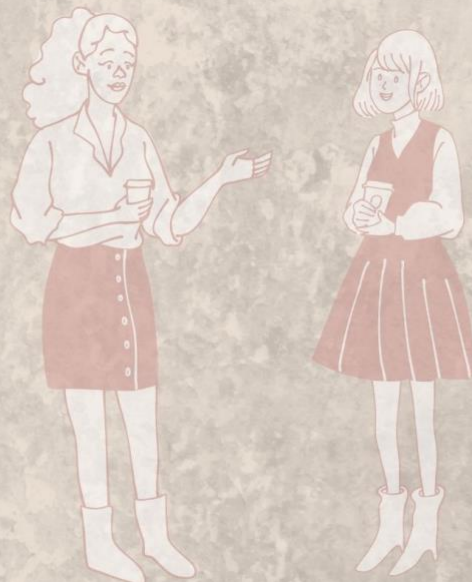
## Tema 4: Kommunikation och inlevelseförmåga

Även om ungdomarna håller på att frigöra sig från sina föräldrar så är relationen till föräldrarna ändå viktig. Detta kan variera mycket från ungdom till ungdom, men många ungdomarna anser ändå att det är viktigt att det finns ett bra samtalsklimat hemma för att ungdomen ska må bra. Eftersom relationen till föräldrarna är så viktiga vill vi stödja ungdomarna till att hålla goda relationer till sina föräldrar och till resten av nyfamiljens medlemmar. En viktig nyckel för att skapa goda relationer är att öva sig i att kommunicera rätt.

Det är bra att ungdomen övar sitt konsekvenstänkande, det kan till exempel göras genom att ungdomen får fundera hur olika agerande kan ge negativa eller positiva konsekvenser. En typ av övning som brukar uppskattas av ungdomar är s.k. dilemmaövningar. När ungdomar får öva sig på att sätta sig in i en annan persons sammanhang och fundera hur man skulle agera så får ungdomarna träna på att hitta möjligheter, metoder och utvägar för hur man kan hantera ett hypotetiskt dilemma. Skulle det hypotetiska dilemmat hända i verkligheten så har ungdomen bättre beredskap för hur hen skulle hantera situationen. Det kan kännas lättare att reflektera över ett hypotetiskt dilemma eftersom det inte är direkt kopplat till en själv. Ungdomar som får öva sig på att sätta sig in i andras situation så tränar samtidigt på sin empatiförmåga och förståelse för andra människor.



Liksom dilemmaövningar kan även dramaövningar fungera som ett värdefullt verktyg. Den stora skillnaden mellan dilemmaövningar och dramaövningar, är att i dramaövningar arbetar man med att framställa en viss roll, något som kan väcka både känslor och sammankopplingar. Förutom att vara i rollen ger denna typ av övning även möjlighet att beakta situationen och rollspelet utifrån. Dramaövningar ger möjlighet till reflektion; vad kan man själv göra för att påverka situationen och hurdana möjligheter finns det för andra personer att agera? Hur känns det att leva sig in i rollerna och de olika situationerna?



## Övningar

1



### Dilemmaövningar om regler i hemmet

Ett hypotetiskt dilemma som ungdomar nog ofta kan känna igen sig i är regler i hemmet, till exempel gällande hushållssysslor. Måla upp ett dilemma om hur en ungdom har mycket skolarbete och fritidsaktiviteter men som samtidigt bor i en familj där det ställs krav på att alla familjemedlemmar ska hjälpas åt i hushållet. Låt gruppen tillsammans få fundera kring hur man på ett konstruktivt sätt skulle kunna hantera denna typ av dilemma. Hur känner ungdomen och hur känner föräldrarna? Kan man komma kompromissa och i så fall, hur? Finns det några praktiska lösningar som t.ex. ett städschema?

2




### Dramaövning om utgångstider

En ungdom spelar rollen som orolig förälder och en annan ungdom spelar rollen som en ungdom som skulle vilja få tillåtelse att vara ute längre med sina kompisar på kvällarna. Kan man kompromissa på något sätt? Är det skillnad på utgångstider under vardagar och veckoslut? Hur för man en konstruktiv diskussion? Vad är bra respektive dåliga argument? För att involvera hela gruppen i denna typ av övning kan man pausa rollspelet och rådfråga de övriga gruppmedlemmarna. Hur känns det att vara i förälderns roll och hur känns det att spela ungdomens roll? Hur upplevs rollspelet av de andra gruppmedlemmarna som iakttar?




3

 **Hypotetiskt dilemma om att ha skilda föräldrar och att ha växelvist boende**

Hypotetiskt dilemma om att ha skilda föräldrar och bo vecka-vecka hos dem. Ungdomen upplever sig trivas lite bättre hos den ena föräldern men vill samtidigt inte göra sin andra förälder ledsen. Hos den förälder som ungdomen trivs sämre hos bor även ungdomens yngre bonussyskon, som hen visserligen tycker om men som ofta för mycket liv omkring sig och oinbjudet kommer in till hens rum och använder hens saker. Rummet hos den föräldern känns dessutom inte lika trivsamt som hos den andra föräldern. Ungdomen upplever även att föräldern riktar mera uppmärksamhet till de yngre bonussyskonen och känner sig ibland lite bortglömd. Låt gruppen tillsammans fundera kring hur man i ungdomens situation på olika sätt skulle kunna resonera och handla i denna typ av dilemma.

4

 **Berätta en historia**

För att öva sig i kommunikation kan man berätta en historia för varandra. Det är lättast om man gör detta parvis men man kan också göra det tre och tre eller i grupp. Den ena personen får ett tema (valfritt eller angivet av handledaren). Personen får nu i uppgift att prata fritt om detta tema i 3 minuter. Därefter får personen som varit tyst återberätta vad person 1 har talat om. Denna övning hjälper ungdomarna att lyssna aktivt vad andra säger och se ifall de har förstått allt vad den andra sa.

## 5

**Kommunicera med hela kroppen**

Denna övning går ut på att gruppen två och två ska framföra en kort sketch inför gruppen där man ska kommunicera verbalt, men också med kroppsspråket. Det är enkla sketcher som är lätta för gruppen att utföra. Efter att man två och två sedan har utfört sketchen ska gruppen tillsammans diskutera vad som hände. Sa kroppsspråket och det verbala språket samma sak? Hur inverkan hade kroppsspråket i sketchen? Hur förmedlar man utöver ord att man är sur? Hur förmedlar man med kroppsspråk att man är glad? Om gruppen inte känner för att improvisera är det ok om paret vill gå ut ur rummet och förbereda hur man vill framföra sin sketch. Exempel på sketcher kan vara följande:

- Man står i ett kök och brygger kaffe och frågar sedan om den andra personen vill ha en kopp.
- Att man diskar undan disken fast det är någon annan familjemedlems tur.
- Att knacka på i ett syskons rum och fråga om man ska ta en cykeltur.
- Att komma hem för sent till middagen som redan står färdig på bordet.
- Att komma hem trött efter skolan och en förälder frågar om man kan komma med och veckohandla.



## Tema 5: Att ta hand om sig själv

Det är viktigt att ungdomen lär sig att ta hand om sig och att tycka om sig själv. Ungdomen ska få möjlighet att lära känna sig själv bättre, vilka behov man har och hur man reagerar på olika sätt. Syftet med att diskutera hur man tar hand om sig själv i en stödgrupp är att ungdomen lär sig hur viktigt det är med återhämtning och att prioritera sig själv. Att ha detta som ett tema ökar även hanterbarheten och meningsfullheten. Ungdomen får också lära sig att söka hjälp från andra när det behövs, vilket är en viktig styrka för att kunna må bra.

Självstärkande övningar syftar till övningar som på olika sätt främjar ungdomens förmåga att bli uppmärksam på och stärka sina egna resurser. Självbild, självförtroende och självkänsla är centrala faktorer för den här typen av övningar. Ens egen självbild är viktig för bland annat samspelet med andra människor. En god självkänsla och självbild kan göra att det är lättare för ungdomen att stå upp för sig själv.

En annan sak som är viktig när man diskuterar att ta hand om sig själv är att man också tar hand om sin fysiska kropp. Detta gäller kost, sömn och aktivitet. För barn och ungdomar mellan ålder 5-17 år är rekommendationen för aktivitet att man dagligen är fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter. 3 gånger i veckan är det bra om de tränar lite hårdare konditionsträning samt gör muskel- och skelettstärkande aktiviteter. För att hjälpa ungdomarna att uppmärksamma dessa saker är det bra om man tillsammans funderar kring kost, sömn och aktivitet och hur de kan applicera dessa saker i deras liv.



## Övningar

### Vad mår jag bra av?

För att göra det tydligt vad man mår bra av så kan ungdomarna få skriva ner olika aktiviteter, personer, platser som gör att de mår bra. När man konkret skriver ner saker som får en att må bra är det lättare att minnas dessa saker när man behöver något upplyftande. Det är dessutom bra att se vem och vilka saker man har runt sig som får en att må bra, det gör en mer uppmärksam på de positiva saker man har i livet.



### Tyck om dig själv

Övningen syftar till att uppmärksamma positiva saker hos sig själv. genom att uppmärksamma sina positiva egenskaper kan det även bli lättare att handskas med egenskaper hos sig själv som man tycker mindre om. I denna övning delar man in ungdomarna i par och alla får varsitt papper. Sedan ska ungdomarna i tur och ordning räkna upp fem positiva egenskaper hos sig själv, medan den andra i paret bekräftar det som sagts. Alltså exempelvis "jag är bra" varvid den andra i paret bekräftar det genom att säga "du är bra". Låt ungdomarna läsa upp varannan gång en egenskap från sitt papper tills man har räknat upp alla egenskaper. Gruppledaren får gärna följa upp efter att övningen är avslutad genom att t.ex. fråga ungdomarna hur det kändes att utföra denna typ av övning.



### **Mitt nätverk**

Varje deltagare rita en liten cirkel på ett papper där de skriver jag, sedan får de göra en cirkel runt den cirkeln och skriva in viktiga personer i deras liv, sådana som ger dem tröst och stöd. För varje person de kommer på gör de en ny cirkel. Vissa personer, t.ex. familjemedlemmar kan hamna i samma cirkel ifall ungdomen tycker att de har lika nära relation till dem. Syftet med övningen är att visa att ungdomen har människor omkring sig som bryr sig om dem som de kan söka stöd från. Man kan sedan diskutera tillsammans i gruppen om hur deras nätverk ser ut, är de nöjda med hur det ser ut eller finns det något de skulle vilja ändra på. Ledaren kan behöva hjälpa till ibland att ge tips på personer som kan vara ett stöd för ungdomen, exempelvis någon professionell utomstående.

### **Första hjälpen – lådan**

Detta är en praktisk övning där deltagarna får göra en första hjälpen-låda för när man går igenom en kris eller känner sig sorgsen. De får själva välja vad som ska finnas med i lådan, man kan skriva, rita, sätta bilder eller sätta dit konkreta saker som kan hjälpa. Efteråt är det önskvärt om alla delar med sig av vad de har lagt i sin låda eftersom då får alla mera tips på hur man kan ta hand om sig själv.

## Tema 6: Konflikthantering och ungdomens möjlighet till förändring

En nyfamilj genomgår vanligen sju utvecklingsfaser vid bildandet och utvecklingen av nyfamiljen. Dessa sju faser är indelade i olika skeden till vilka hör inledningsskedet, mellanskedet och det sena skedet. Under nyfamiljens utvecklingsfaser är det vanligt att konflikter uppkommer mellan medlemmarna i nyfamiljen. Dessa konflikter kan vara både mellan ungdomen och den biologiska föräldern samt mellan ungdomen och den nya familjemedlemmen. Dessa konflikter uppkommer som mest i inledningsfasen och i mellanskedet i nyfamiljens utvecklingsfaser. Under inledningsfasen försöker de vuxna ofta skapa en vi-anda inom nyfamiljen, vilket kan skapa en upprorsstämning hos alla parter i nyfamiljen. Även under mellanskedet är det vanligt förekommande att nyfamiljens negativa känslor ventileras samt att ungdomen här ser sin chans att motsätta sig förändringar. I och med detta uppkommer även i detta skede lätt konflikter inom nyfamiljen. Utifrån detta är det viktigt att ungdomen känner till hur hen kan hantera dessa konflikter samt även vet hur hen själv kan förändra sin situation i nyfamiljen i en positiv riktning.

Vill du läsa mer om nyfamiljens utvecklingsfaser så finns de i arbetet "ungdomar i nyfamiljer - En handbok för professionella som arbetar i elevhälsoteam"





Många föräldrar som skiljer sig, inser att separationen är något som direkt kommer att påverka deras barn. Föräldrarna känner sig då ofta hjälplösa i att kunna tala med sina barn och tonåringar om situationen för de upplever att det är deras fel. I en stödgrupp får de unga möjlighet att både prata om situationen med en annan vuxen och med andra unga som är i liknande situationer. I stödgrupperna fokuserar man på 3 huvudbegrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa begrepp är viktiga för att hjälpa de unga att må bra i den nya familjekonstellationen. Begriplighet behövs för att den unga ska förstå vad som har hänt och varför det hände. När man diskuterar hanterbarhet ska den unga få inse att hen fortfarande kan påverka vissa saker men att också få verktyg att hantera sådant som hen inte har auktoritet att påverka. I diskussionen om meningsfullhet ska den unga få hitta sin plats i den nya familjen och få känna att den kan bidra med något gott till den nya situationen.

För att skapa en hälsosam förändring krävs motivation. Motivation till förändring består av tre faktorer: beredskap, vilja och förmåga. Beredskap handlar om prioriteringar, vilja berättar om hur viktig förändringen är för en och förmåga är hur mycket man tror att man kommer att lyckas. För att uppnå en hälsosam förändring så krävs alla dessa faktorer för att lyckas. Gruppsamtalen ska hjälpa eleven att hitta motivation i alla dessa faktorer. I ett bra gruppsamtal är det eleven som kommer med argumenten varför hen vill göra förändring, inte den professionella.

## Övningar



### Upplevelsen av konflikten och förändrat tankesätt

Till denna övning behöver ungdomarna varsitt papper och en penna. Be ungdomarna tänka på en konflikt som dom varit med om. Låt ungdomarna fritt skriva ner hur dom upplevde denna konflikt, vad konflikten handlade om och hur den började, vilka känslor som uppkom, vem som var inblandade i konflikten och på vilka sätt konflikten tog sig i uttryck. Be sedan ungdomen tänka över konflikten en extra gång genom att besvara följande frågor:

- Hur kunde konflikten ha förhindrats? Vad kunde du själv sagt/gjort annorlunda för att förhindra att konflikten uppkom?
- Hur kunde konflikten ha kunnat kontrolleras bättre, ex. genom ditt eget beteende, agerande, attityd och förhållningssätt
- Hur skall du göra nästa gång en konflikt är på väg att uppkomma? Hur skall du agera för att ta dig an konflikten på bästa möjliga sätt? .

Då ungdomarna skrivit ner allt detta på sitt papper så kan man låta de som vill berätta vad de skrivit.

### Hoppets steg

Detta är en enkel övning där var och en får ett papper med en steg på. Man får självständigt skriva in saker på stegen som man önskar ska hända/förändras i ens familj. Sådant som är på det nedersta steget är små önskningar, ju högre upp man klättrar desto större önskningar blir det.





### Gruppdiskussion om konflikter

En annan metod för att behandla temat konflikthantering är att föra en gemensam diskussion i gruppen om konflikter. Man kan även dela in gruppen i mindre grupper för att diskutera, och sedan ta det till allmän diskussion i gruppen. Exempel på frågeställningar som kan diskuteras är t.ex.:

- I vilka situationer känner du att du blir riktigt arg, ledsen eller besviken?
- Vad händer hos dig när du blir arg? Var i kroppen känns det? Höjer du rösten, har du lätt till tårar eller blir du inåtvänd?
- Hur löser man en konflikt på ett bra sätt utan att riskera att andra blir sårade eller kränkta?
- Är det ok att lämna en konflikt tills senare om man känner att känslorna tar över för mycket? Varför/varför inte?
- Om det är svårt att diskutera en konflikt ansikte mot ansikte, finns det något annat sätt man kan göra det på? T.ex. skriva ett brev eller mail?
- Finns det dåliga sätt att lösa konflikter på?



### Förändring

För att öva sig i att påverka och ta beslut i sitt liv kan ungdomarna få fundera över olika områden i sitt liv, det kan till exempel vara familj, skola, fritid, vänner och så vidare. Sedan får de fundera på dessa olika områden och vad de skulle vilja ändra på gällande varje tema. När de har skrivit ner saker de vill ändra på så får de enskilt eller i grupp fundera på vad de kan hjälpa till att ändra på och vilka saker som de inte kan göra något alls för att det ska ske en förändring. Det är bra om man diskuterar tillsammans i gruppen vad man kan göra för då kan ungdomen mer uppmärksam på att de kan göra små förändringar som sen kanske blir till större förändringar. Denna övning hjälper ungdomen att bli mer medveten om sitt liv och vad hen kan göra för att påverka hur det ser ut, samtidigt som ungdomen lär sig att det finns saker i livet som man inte kan påverka för att man inte kan styra hur andra tänker och känner.



### Mål och delmål för förändring

En annan övning för att öva sig i förändring och att påverka är att lära sig att sätta upp mål och delmål. I denna övning får ungdomarna först fundera på något de drömmer om. Uppmuntra ungdomarna både att drömma stort, men att också kunna se de små drömmarna i livet. Därefter får de sätta upp mål och delmål för att nå dessa drömmar. Här kan det vara bra om ni gör ett exempel i gruppen tillsammans först för att ungdomarna ska få tips på hur man kan sätta upp delmål. (Exempel: jag drömmer om att höja mitt vitsord i matematik. För att nå det målet sätter jag upp delmål att jag ska försöka få bra vitsord i provet. För att nå det sätter jag upp som mål att öva inför de mindre förhören vi har och att alltid gör läxan. Så för att nå mitt mål att höja mitt vitsord så börjar jag med ett mål att alltid göra läxan i matematik.)







## Tema 7: Framtiden



Det är viktigt att man har en avslutande träff med gruppen för att göra det tydligt för ungdomarna att stödgruppen är slut. På den sista träffen kan man diskutera framtiden och även blicka tillbaka på tiden innan stödgruppen, vad har de lärt sig och vad kommer de ta med sig till vardagen. Gruppledaren kan också berätta vad hen tycker har varit bra med den här gruppen och vilka styrkor de ser hos gruppen eller hos varje individ. Det kan vara uppskattat att ungdomarna ger en utvärdering om hur gruppen har varit, det hjälper ledaren att förbättra och ändra på stödgruppens koncept till nästa grupp.



Under sista träffen tillsammans är det bra att diskutera framtiden. Detta utgör ett hopp för ungdomarna och det kan kännas lättare att blicka framåt om man tillsammans får prata om framtiden lite.



Om ledaren och ungdomarna vill så kan man ha en återträff några månader efter att verksamheten har avslutats för att se hur det har gått för ungdomarna och vilka förändringar som har skett. Det kan kännas skönt för ungdomen att veta att man kommer träffas igen så att avslutet inte blir för abrupt.



## Övningar



### Tidslinjen

Om man har använt sig av övningen tidslinjen tidigare så kan det vara bra att fortsätta med den nu. Då får ungdomarna fortsätta på sin tidslinje och fundera hur de tror det kommer att se ut i framtiden. Vad händer efter att de har gått ut grundskolan, vad händer på sommaren osv.

### Upp i skyn

En annan konkret avslutningsövning är att använda sig av heliumballonger som ungdomarna får släppa iväg upp i skyn. Innan ungdomarna skickar iväg ballongerna så får de skriva lappar om framtiden. Exempelvis kan de få avsluta meningarna som jag vill... jag ska... jag hoppas... Det kan vara lättare för ungdomen att skriva ner något när de får en mening som de ska avsluta. Om de vill får de läsa upp dessa saker för gruppen innan de fäster lapparna på snöret till ballongen och samtidigt släpper iväg ballongen. Övningen utgör en känsla av samhörighet samtidigt som det kan få vara en fin avslutning på den tid stödgruppen har haft tillsammans.

### Avslutningsceremoni

Om man inte har möjlighet att göra ballong-övningen så kan man i stället ha en avslutningsceremoni där man tänder ljus. Alla får stå i en ring och i tur och ordning säga något de önskar sig för egen del eller något de önskar för andra i gruppen. Ledaren säger också något positivt om gruppen för att göra ett fint avslut.

## Återkommande övningar

Inom gruppen kan det vara bra att ha några övningar som är återkommande. Det kan vara en övning som man gör i början av varje träff eller i slutet av varje träff innan man skiljs åt. Detta gör att det blir en rutin på gruppträffarna och ungdomarna vet vad som ska hända när de anländer till träffen. Rutiner utgör trygghet, vilket kan göra det lättare för ungdomen att komma nästa gång till träffen när hen vet hur det kommer att se ut i det stora hela.

Ett exempel på en aktivitet man kan ta i början av alla träffar är "så här känner jag mig just nu". Det handlar om att alla ska i tur och ordning få berätta om hur de känner sig just nu. Man kan göra den på olika sätt. För vissa räcker det med att ha en runda där man i tur och ordning fritt får berätta. Om man vill kan man ta hjälp av känslorkort som visar figurer med olika känslor. Man kan även ta bilder på abstrakta saker som kan hjälpa ungdomen att sätta ord på hur den känner sig.





## Övningar

En övning som man kan göra i slutet på gruppträffen är att alla i gruppen får berätta något de ser fram emot att göra när träffen är slut. Det kan vara något så enkelt som att få äta ett mellanmål eller titta på en serie. Denna enkla övning kan göra övergången från gruppträffen tillbaka till vardagen lättare, samtidigt som det ofta är roligt för ungdomarna att få berätta om deras planer för dagen till varandra.

För att ungdomarna skall ha en positiv sinnesstämning då de lämnar gruppträffen så kan man avsluta varje gruppträff med en enkel övning. En bra övning som kan göras efter varje gruppträff är en s.k. reflektionsrunda. Genom en reflektionsrunda så får ungdomarna möjligheten att dela med sig av hur man har upplevt gruppträffen. Reflektionsrundan ger även gruppledaren ett hum om hur den gångna träffen har upplevts, något som eventuellt kan tas i beaktandes till planerandet av nästa träff. Även gruppledaren kan dela med sig av tankar under reflektionsrundan. Viktigt är då att tänka på att främst ta fasta på det som har varit bra under gruppträffen, för att på så vis avsluta gruppträffen med en förnöjsam känsla.

## Använd och rekommenderad litteratur

"Ungdomstiden" av Aaltonen Marjo, Ojanen Tuija, Vihunen Riitta och Vilén Marika. År 2007. Utgivare: Vammala kirjapaino Oy

"S- som i skilsmässa, N- som i nyfamilj" av Barnavårdsföreningen i Finland rf. År 2017. Utgivare: Barnavårdsföreningen i Finland rf

"En trygg bas" av Bowlby John. År 2010. Utgivare: Natur & Kultur

"Anknytningsteori" av Broberg Anders, Risholm Mothander Pia och Granqvist Pehr. År 2020. Utgivare: Natur & Kultur

"Skolsköterskans hälsofrämjande arbete" av Clausson Eva och Morberg Siv. År 2012. Utgivare: Studentlitteratur AB

"Varför delta i en stödgrupp?" av Christina Holm. År 2017.

"Stödgrupper för barn och ungdomar" av Forinder Ulla och Hagborg Elisabeth. År 2008. Utgivare: Studentlitteratur AB

"Stödjade familjer i kris – att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar" av Gillispie Annika, Grönkvist Sofia, Hedrenius Sara och Polfeldt Lotta. År 2012. Utgivare: Gothia förlag

"Barn- och ungdomspsykiatri" av Hertz Sören. År 2011. Utgivare: Studentlitteratur AB

"Gruppsykologi för skola, arbetsliv och fritid" av Hwang Philip och Nilsson Björn. År 2020. Utgivare: Natur & Kultur



"Ungdomar & unga vuxna. Utvecklingsvillkor och livsvillkor" av Hwang Philip, Frisé Ann och Nilsson Björn. År 2018. Utgivare: Natur & Kultur

Artikel i journalen "vetenskap". Titel på artikeln: "Transport av farliga gods" av Johansson Ida Henrika. År 2011.

"Motiverande samtal-MI med tonåringar och unga vuxna" av Kaplan Sebastian, Engle Brett, Austin, Ashley och Wagner Eric. År 2014. Utgivare: Studentlitteratur AB.

"En bok om synligt och osynligt gruppträck och att arbeta med olika metoder i barn- och ungdomsgrupper" av Mohr Sanna och Wedberg Sannie. År 2019. Utgivare: ALLTID förlag

Artikel I Journalen "Eating disorders". Titel på artikeln: "The Use of a Parent Support Group in the Outpatient Treatment of Children and Adolescents With Eating Disorders" av Pasold Tracie, Boateng Beatrice och Portilla Maria. År 2010

"Elevhälsa – samverka, förebygga, bygga" Av Runström Nilsson Petra. År 2017. Utgivare: Gleerups

"Gruppsamtal – affektiv utveckling i skolan" av Steinberg John M. År 2014. Utgivare: Eldsjälsförlaget

"Familj och välfärd" av Österback Mats. År 2011. Utgivare: Lärum-förlaget

*Vid intresse för ytterligare fördjupning och för att ta del av ännu mera litteratur, rekommenderas det att titta på det teoretiska arbetet "Ungdomar i nyfamiljer – en handbok för professionella i elevhälsoteam". Där framgår det utöver relevant litteratur även vetenskapliga artiklar och nätsidor. I arbetet har vi skribenter fördjupat oss ännu mera i temat.*



## Bilaga 1

## Lära känna - bingo

Har varit utomlands	Har bruna ögon	Har en bonusförälder
Har husdjur	Lever i en nyfamilj	Kan åtminstone tre språk
Har ett eller flera bonussyskon	Har ett namn på fler än 5 bokstäver	Kan spela gitarr

Bilaga 2

## Du - är - du

1. Jag är lyckligast när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Jag blir besviken när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Jag känner mest tillfredsställelse när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Jag blir besviken på mig själv när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Jag känner mig lugn när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Jag blir arg när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Jag känner mig säker på mig själv när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Jag blir rädd när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_