

En kartläggning av finlandssvenska ungas behov av Sluta Panta-chatten

En enkätundersökning i samarbete med Ungdomsakademin
Luckan

Jessica Lodenius, Lila Käki och Teresa Lehtinen

Examensarbete för Samhällspedagog (YH)-examen

Utbildningsprogrammet till samhällspedagog

Åbo 2018



EXAMENSARBETE

Författare: Jessica Lodenius, Lila Käki och Teresa Lehtinen

Utbildning och ort: Samhällspedagog YH, Åbo

Handledare: Carolina Silin

Titel: En kartläggning av finlandssvenska ungas behov av Sluta Panta chatten - En enkätundersökning i samarbete med Ungdomsakademin Luckan

Datum 24.10.2018

Sidantal 39

Bilagor 2

Abstrakt

Detta examensarbete är en enkätundersökning gjord i samarbete med Ungdomsakademin Luckan. Arbetets syfte är att ungdomar ska ha lätt att få psykiskt stöd. Sluta Panta är den enda finlandssvenska stödchatten och därför ville vi fokusera på den och hjälpa Ungdomsakademin att utveckla den. Målet är att kartlägga ifall svenskspråkiga ungdomar i Nyland har behov av en stödchatt som Sluta Panta-chatten. Genom kartläggningen får vi information som kan användas för att utveckla konceptet Sluta Panta. Vi vill även kartlägga behovet av psykiskt stöd bland ungdomar.

Den teoretiska referensramen för detta arbete behandlar digitalt ungdomsarbete, digital handledning och psykisk hälsa. Teorin stöder enkätundersökningen som gjordes till examensarbetet. Utöver denna teori presenterar vi en översikt av befintliga stödchattar i Finland och Sverige.

Enkäten skickades ut elektroniskt till svenskspråkiga skolor i Nyland. Målgruppen var högstadielärover i åldern 13–17 år. Totalt deltog 245 personer i undersökningen. Huvudsakligen var respondenterna från Hangö, Kyrkslätt och Vanda. Resultatet visar att det finns ungdomar som känner sig ensamma och nedstämda och att det med andra ord finns ett behov av en psykosocial stödchatt. Undersökningen visar att respondenterna inte känner till Sluta Panta-chatten och har därför inte använt den, men vårt resultat visar ett tydligt behov av en online-stödtjänst.

Språk: Svenska

Nyckelord: ungdom, digitalt ungdomsarbete, psykiskt stöd, ensamhet, psykisk hälsa, handledning, chatt

BACHELOR'S THESIS

Author: Jessica Lodenius, Lila Käki och Teresa Lehtinen

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

Supervisor: Carolina Silin

Title: A mapping of Swedish speaking Finns needs of the chat Sluta Panta- A survey in cooperation with Ungdomsakademin Luckan

Date 24.10.2018

Number of pages 39

Appendices 2

Abstract

This thesis is a research made in cooperation with Ungdomsakademin Luckan. The thesis purpose is that young people should have easy access to mental support on the internet. Sluta Panta is the only Swedish chat in Finland and we wanted therefor to focus on it to help Ungdomsakademin Luckan develop their chat. Our goal is to map out if there is a need for an online support-chat among the swedish speaking youth in Nyland. When the need is mapped we will get some information on how Sluta Panta should be developed towards being more functional. We also want to chart the extent of the need for mental support among young people.

The theoretical frame of reference for this work deals with digital youth work, digital tutoring and mental health. The theory supports the questionnaire survey that was done for the degree project. In addition to this theory, we present an overview of existing mental support chats in Finland and Sweden.

The survey was sent digitally to Swedish speaking schools in Nyland. The target group was high school students aged 13-17 years. We had 245 participants in our research. The participants were mainly from Hanko, Kirkkonummi and Vantaa. Our research result shows that there are young people who feel lonely and depressed. In other words, there is a need for a mental support chat. Unfortunately, our participants didn't know about Sluta Panta and have not therefore been using the chat. The survey shows a clear need of an online support chat.

Language: Swedish Key words: youth, digital youth work, psychological youth work, loneliness, mental health, tutoring, online chat

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Arbetets bakgrund.....	1
1.2	Syfte, mål och forskningsfrågor.....	2
1.3	Avgränsningar och fokus.....	2
2	Luckan.....	3
2.1	Ungdomsakademin Luckan.....	3
2.2	Ungdomsakademins finansiärer.....	4
2.3	Sluta Panta.....	5
3	Chattjänster för ungdomar.....	5
3.1	Chattar i Finland.....	6
3.2	Chattar i Sverige.....	6
3.3	Skillnader mellan Sluta Panta och andra chattar.....	7
4	Digitalt ungdomsarbete.....	8
4.1	Historiskt perspektiv.....	8
4.2	Vad innebär digitalt ungdomsarbete.....	10
5	Digital handledning.....	12
5.1	Vad är handledning?.....	12
5.2	Internetterapi.....	13
5.3	Digital dialog.....	14
5.4	Digital handledning för ungdomar.....	15
6	Psykisk hälsa.....	16
6.1	Psykisk hälsa bland ungdomar.....	16
6.2	Faktorer som påverkar ungas psykiska hälsa.....	17
6.3	Psykiskt stöd.....	18
6.3.1	Familj och vänner.....	18
6.3.2	Referensstöd.....	19
6.3.3	Professionellt stöd.....	20
6.4	Sammanfattning.....	20
7	Enkätundersökning.....	21
7.1	Enkäten.....	21
7.2	Pilotstudie.....	22
7.3	Datainsamling.....	23
7.4	Respondenter.....	24
7.5	Analys.....	25
8	Resultat.....	25
8.1	Högstadiееlevernas upplevda ensamhet.....	26

8.2	Psykisk hälsa bland högstadieelever	28
8.3	Erfarenheter och tankar kring Sluta Panta-chatten.....	31
9	Diskussion och avslutning	33
9.1	Metoden	33
9.2	Resultat	33
9.3	Rekommendationer.....	35
	Källförteckning	37

Bilagor

Bilaga1 Enkät

Bilaga2 E-post till skolorna

1 Inledning

I ungdomsåren genomgår individen många förändringar, vilka kan kännas skrämmande. Det är viktigt då att man har någon att prata med. Speciellt när man känner sig psykiskt ostabil. Enligt skolhälsoundersökningen 2017 har 18,8 % av ungdomarna i åttonde och nionde klassen upplevt sitt hälsotillstånd som medelmåttigt, relativt dåligt eller väldigt dåligt. När de blev tillfrågade ifall de upplevt ångest under de senaste 2 veckorna svarade 12,2 % av ungdomarna jakande. Undersökningen hade även en fråga om ungdomarna själva hade varit oroliga för sin sinnesstämning under de senaste 12 månaderna. På den frågan svarade 27,1 % jakande. (Skolhälsoundersökning, 2018)

Statistiken från 2017 visar alltså att många ungdomar har känt att hälsotillståndet är medelmåttigt till relativt dåligt. Vi anser därför att onlinetjänster som erbjuder psykiskt stöd är en bra och viktig sak för ungdomar som inte vill prata eller fråga direkt av någon vuxen. Därför har vi valt att utveckla och undersöka Sluta Panta tjänsten som är en stödchatt för ungdomar. En chatt är ett verktyg på internet där många människor kan skriva till varandra. Texten på en chatt flyter på och bildar en diskussion, ett online diskussionsforum med andra ord. På Sluta Panta-chatten kan den unga diskutera med handledaren eller med andra ungdomar i samma situation. Eftersom sociala medier är populära bland ungdomar är det bra att den finns på nätet där ungdomarna också finns.

Den teoretiska referensramen för detta examensarbete är digitalt ungdomsarbete, digital handledning och psykisk hälsa. Dessa teorier är väsentliga inom stödtjänster för unga på internet. Arbetet är gjort i samarbete med Ungdomsakademin Luckan och fokuserar på Sluta Panta-chatten.

1.1 Arbetets bakgrund

Detta arbete är gjort av Lila Käki, Teresa Lehtinen och Jessica Lodenius. Vi har studerat tillsammans till samhällspedagoger och besökt flera organisationer som jobbar med ungdomar. Under vår studietid har vi varit i kontakt med Ungdomsakademin Luckan vid flera tillfällen och gjort projekt tillsammans. Jessica har praktiserat på Ungdomsakademin samt jobbat som handledare vid Sluta Panta-chatten.

Hösten 2017 föddes de första idéerna till examensarbetet. Från första början hade Teresa en idé om att skapa en hemsida med en chattfunktion. Teresa kontaktade Ungdomsakademin

Luckan som tyckte det var en bra idé, men de hade inte behov av en tjänst till. Ungdomsakademin Luckan kom dock med ett förslag om att kartlägga ungas behov av Sluta Panta-chatten i Svenskfinland. Då Teresa hade kontaktat Ungdomsakademin Luckan slog vi alla tre ihop oss för att jobba med Sluta Panta.

1.2 Syfte, mål och forskningsfrågor

Examensarbetets syfte är att ungdomar i Svenskfinland ska ha lätt att få psykiskt stöd. Vi vill att det psykiska stödet ska vara lätt tillgängligt. Sluta Panta är den enda finlandssvenska stödchatten för unga och därför vill vi göra den mer användbar för målgruppen. Vi kommer att kartlägga ungdomars psykiska hälsa samt ensamheten bland unga för att kunna mäta behovet av chatten. Via enkätundersökningen tar vi också reda på hur Sluta Panta-chatten kan bli mer lockande.

Examensarbetets mål är att kartlägga ifall svenskspråkiga ungdomar i Nyland har behov av en stödchatt som Sluta Panta-chatten. Genom kartläggningen får vi information som kan användas för att utveckla konceptet Sluta Panta. Vi kommer att presentera resultatet och förslag på utveckling av Sluta Panta-chatten åt Ungdomsakademin Luckan.

Våra forskningsfrågor blev därför “Finns det behov av en stödchatt i Svenskfinland?” och “Hur ska Sluta Panta-chatten utvecklas?”.

1.3 Avgränsningar och fokus

Ungdomsakademin Luckans och Sluta Pantas målgrupp är ungdomar från Svenskfinland i åldern 13–29 år. För detta examensarbete valde vi att avgränsa området till ungdomar från Nyland i åldern 13–17. Vi valde att skicka enkäten till skolor i Nyland för att vi skulle få en geografisk spridning med både storstad och mindre kommuner. Vi valde att göra enkäten elektronisk. Enkäten skickades till 10 skolor som valdes slumpmässigt. Senare skickade vi ut enkäten till ytterligare sju skolor i Nyland på grund av för få respondenter.

I början av skrivprocessen bestämde vi att avgränsa oss och lägga fokus på teorierna om digitalt ungdomsarbete, digital handledning och psykisk hälsa. På Sluta Panta-chatten sker handledningen digitalt och den är en form av digitalt ungdomsarbete. Vi valde att skriva om psykisk hälsa eftersom chatten erbjuder en plattform för stöd åt psykiskt ostabila ungdomar. Genom litteraturen vi läser och resultaten av undersökningen i högstadieskolor i Nyland kommer vi fram med utvecklingsförslag för konceptet Sluta Panta-chatten.

2 Luckan

Detta examensarbete är gjort i samarbete med Ungdomsakademin Luckan som är en del av Luckans verksamhet. Luckan grundades 1992 och precis som namnet säger startade verksamheten som en lucka. Första Luckan befann sig i Svenska Teatern i Helsingfors och syftet med den var att sprida information om vad som händer på svenska i Nyland. Luckan fanns under några år endast i Helsingfors, ända fram till 1999 då Luckan i Borgå öppnade. (Luckan rf, 2018, ss. 3-5)

År 2000 blev Luckan en självständig enhet och Föreningen Luckan rf. grundades. Föreningen grundades av Sydkustens Landskapsförbund, Svenska studieförbundet, Samfundet Folkhälsan, Föreningen Konstsamfundet och Svenska kulturfonden. I slutet av samma år hade Luckan verksamhet på fyra olika orter: Helsingfors, Borgå, Åbo och Kyrkslätt. Inte länge efter det fanns Luckan även i Karleby, Kimitoön och Raseborg. I dagens läge finns det tio Luckor på tolv olika orter (Luckan i Sydösterbotten roterar mellan Närpes, Kristinestad och Kaskö). Luckans ungdomsverksamhet UngInfo som i dagens läge heter Ungdomsakademin Luckan inleddes år 2005. (Luckan rf, 2018, s. 5)

Förutom Ungdomsakademin erbjuder Luckan många olika tjänster. **Luckan Integration** erbjuder rådgivning för personer som nyligen har flyttat till Finland och är verksamma i Helsingfors, Kyrkslätt och Borgå. **FIKA** mentorprogram är en del av Luckan Integration där man kan ställa upp som mentor för invandrare. **Luckan barnkultur** (som riktar sig till barn, föräldrar och pedagoger) jobbar med att främja svensk barnkultur i Finland. De jobbar även mycket med kreativa och fantasifulla metoder. **Fyrk.fi** är även en tjänst som Luckan driver. På webbsidan fyrk.fi hittar man information om understöd och stipendier som man kan ansöka om. (Luckan rf, 2018, ss. 29-30)

Luckan har inte bara ordnad verksamhet. Du kan traska till Luckan för att läsa tidningen, köpa biljetter, språkbada eller få information om samhället och utbildning. Ibland har de olika Luckorna konstupställningar som du kan ta del av, litteratur som du kan läsa och mycket mer. Utöver allt detta driver Luckan ungdomsverksamheten Ungdomsakademin Luckan som vi berättar mer om i följande stycke.

2.1 Ungdomsakademin Luckan

Ungdomsakademin är Luckans rådgivnings- och informationstjänst för ungdomar i åldern 13–29 år samt personer som jobbar med ungdomsarbete. Ungdomsakademin erbjuder

handledning för unga i olika livssituationer, ordnar fortbildning, åker på skolbesök och upprätthåller olika digitala vägledningstjänster. För professionella inom ungdomssektorn erbjuder Ungdomsakademin utbildningar som är kompetenshöjande. Mycket av Ungdomsakademin verksamhet finns på internet och är nationellt medan servicepunkterna finns i Helsingfors, Åbo, Kyrkslätt och Borgå. (Ungdomsakademin Luckan, 2018)

Som tidigare nämnt startade Luckan sin ungdomsverksamhet år 2005. Då hette ungdomsverksamheten UngInfo. Föreningen Luckan rf. tog över De Ungas Akademin år 2016 och slog ihop det med UngInfo. Det nya namnet blev då Ungdomsakademin Luckan. (Föreningen Luckan rf., 2018)

Ungdomsakademin ordnar evenemang och infotillfällen med olika tema. Evenemangen kan behandla tema som till exempel ekonomi, kroppsbild, sexualitet med mera. Förutom evenemang som är öppna för alla ordnar Ungdomsakademin skolbesök och håller workshops. Bland annat workshop om sex och ömsesidighet (Fair Sex), vänelevs utbildning, nätrespekt workshops och föreläsningar om medborgarfärdigheter är sådant som Ungdomsakademin håller i skolorna. (Ungdomsakademin Luckan, 2018)

Ungdomsakademin Luckan driver även webbtjänsterna Fråga.fi och UngInfo mobilapplikationen som är riktade till ungdomar. På Fråga.fi kan man fritt fråga vad man vill och får svar av ungdomsinformatörerna eller personer med utbildning inom frågans ämne. UngInfo applikationen ger dig snabba svar då du funderar på frågor angående arbete, studier, välmående, ekonomi med mera. Sluta Panta-chatten drivs även av Ungdomsakademin och mer om den får du läsa i stycket om Sluta Panta. (Ungdomsakademin Luckan, 2018)

2.2 Ungdomsakademinns finansiärer

Ungdomsakademin finansieras till stor del av fonder, stiftelser och offentliga finansiärer. En av Ungdomsakademinns största finansiärer är Undervisnings- och kulturministeriet som hör till de offentliga finansiärerna. Offentliga finansiärer är även städerna som står ekonomiskt bakom Ungdomsakademin; Borgå Stad, Esbo Stad, Grankulla Stad, Helsingfors Stad, Kyrkslätt Kommun, Vanda Stad och Åbo Stad. De lokala Ungdomsakademierna söker om bidrag från staden eller kommunen. (Ungdomsakademin Luckan, 2018)

Fonder och stiftelser som finansierar verksamheten är Aktiastiftelsen i Vanda, Föreningen Konstsamfundet, Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd, Päivikki och Sakari Sohlbergs

Stiftelse rs., Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne, Stiftelsen Tre Smeder och Svenska kulturfonden. (ibid) Alla dessa ovannämnda fungerar som finansiärer för år 2018. Finansiärerna kan variera aningen från år till år.

2.3 Sluta Panta

Sluta Panta är en gratis nationell chatt som är riktad till unga i åldern 13–29 år. Onlinetjänsten är ett forum där ungdomarna kan diskutera tillsammans om saker som är viktiga för dem. Chatten är öppen på måndagar, tisdagar och fredagar från klockan 19.00 till klockan 22.00. På chatten finns det alltid två vuxna handledare som finns där för att lyssna och stödja den unga.

Sluta Panta-chatten har en relativt lång bakgrund. Chatten har funnits i cirka 10 år och har inte förnyats något märkbart under åren. På senaste tiden har det inte funnits så många yngre deltagare utan endast “stammisar” (personer som är inloggade så gott som varje kväll då chatten är öppen). En stor del av “stammisarna” har även skrivit att de närmar sig 30 år. Ungdomsakademin Luckan vill utveckla Sluta Panta-chatten att vara mer lockande för personer i den yngre ändan av målgruppen.

Referensstöd är i fokus på Sluta Panta-chatten. Många ungdomar får stöd av varandra på den allmänna chatten men ifall ungdomen känner att hen vill tala privat med en handledare går det att öppna en privat chatt. De som chattar kan ha frågor och funderingar kring psykisk hälsa, ensamhet, ekonomi, kärleksbekymmer, framtiden med mer. Varannan vecka har chatten en gäst-chattare och ett tema. Då diskuteras det förhandsvalda temat och ungdomarna har möjlighet att ställa frågor till experten som gäst-chattar.

Sluta Panta-chatten är ett samarbete med Svenska Yle och finns på deras webbsida. Chatten har dock en egen domän; slutapanta.fi. Folkhälsan, Krisjouren för unga, Barnavårdsföreningen, Helsingfors svenska ungdomsarbetsenhet och Ätstörningscentrum är även samarbetspartners i Sluta Panta tjänsten.

3 Chattjänster för ungdomar

I Finland och Sverige finns det många organisationer som erbjuder chattjänster för ungdomar där de kan chatta med varandra samt vuxna handledare. Vi har plockat fram de chattjänster vi hittat i Finland samt några från Sverige för att jämföra utbudet. Vi har granskat dessa chattar för att jämföra vad dessa chattar har som inte Sluta Panta har och tvärtom. Detta gör

vi för att i slutet av examensarbetet kunna ge utvecklingsförslag på basen av de observationer vi har gjort då vi har undersökt hur de andra chattarna fungerar och hur de ser ut. Alltid behöver man inte uppfinna hjulet på nytt utan man kan låna idéer från redan befintliga tjänster.

3.1 Chattar i Finland

Sekasin-chat är ett chatt-projekt i Finland riktad till ungdomar. Chatten startade år 2016 och koordineras idag av Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Chatten är öppen måndag-fredag klockan 7–24 och på lördag-söndag klockan 15–24. Utöver chatten har Yle gjort en Sekasin serie som finns att se på Yle Arenan. (Sekasin-chat, 2018)

En annan chatt som drivs i Finland är **RIKUchat**. Chatten drivs av Brottsofferjouren och behandlar främst brottsofferfrågor. Chatten är öppen under vardagar klockan 9–15 och utöver det på måndagar klockan 17–19. (RIKUchat, 2018)

En tredje chatttjänst i Finland riktad till ungdomar är **Suunta-tjänsten**. Suunta drivs av Rädda Barnen rf. Chatten startade 2013 och har som syfte att förebygga marginalisering. Chatten hjälper även ungdomar att hitta olika tjänster på nätet som är riktade till ungdomar. Suunta är öppen från söndag till torsdag klockan 18–21. (Suunta-palvelu, 2018)

Utöver dessa finns det även andra organisationer som driver chatt. **Poikien Puhelin-chatten** betjänar under vardagarna mellan 13–15. Andra chattar som finns är **Varjomaailman chat**, **Loisto-chat**, **SYLI-chat** och **Neuvontachat**. På Netaris webbsida (Finlands enda online ungdomsgård) kan man följa med vilka chattar som är öppna vilken dag. (Netari, 2018)

3.2 Chattar i Sverige

En mycket känd chatt i Sverige är **Tiliachatten**. Tilia är en chatt för ungdomar där volontärer chattar med ungdomarna. Tilia är en ideell förening som erbjuder trygghet och stöd. Chatten är öppen alla kvällar mellan 21 och 22.30. Vid tillfällen då den unga har självmordstankar och behöver stöd direkt hänvisar Tilias webbsida till **Mind och självmordslinjens chatt**. Självmordslinjen är en chatt som är öppen alla dagar klockan 6–24. Även på den chatten jobbar volontärer och de finns där för att lyssna, stöda och hjälpa unga med självmordstankar. (Föreningen Tilia, 2018)

En annan chatt som finns i Sverige drivs av **Tjejzonen**. Tjejzonen är en organisation som stöder personer som identifierar sig som flickor. De driver två chattar, en som kallas Chatten och en som kallas Ätstörningschatten. Båda chattarna är riktade till 10–25 åringar. (Tjejzonen, 2018)

En liknande chatt riktad till pojkar heter **Killfrågor.se**. Tjänsten drivs av Män för Jämställdhet och riktar sig speciellt till pojkar som är i behov av stöd. Chatten har som mål att förebygga våld och sexuella övergrepp, heterosexism samt kränkningar. De vill även stöda pojkar att söka stöd då de mår psykiskt dåligt. Chatten är öppen söndag-torsdag mellan klockan 19 och 21. (Killfrågor.se, 2018)

3.3 Skillnader mellan Sluta Panta och andra chattar

I detta underkapitel redogör vi skillnader mellan de chattar vi nämnde ovan samt Sluta Panta.

Vi lade märke till att de flesta chattarna har en möjlighet att skicka mail om chatten inte är öppen. Det står klart att chatten är stängd och att man kan skicka mail vid behov. Sluta Panta erbjuder inte den möjligheten. Vi lade även märke till att Tilia har en podd och Sekaisin en serie på Yle Arenan, de erbjuder alltså något annat utöver chatten. Detta är ett bra alternativ för att verkligen få ungdomars uppmärksamhet och väcka intresse för chatten.

Öppethållningstiderna varierar från chatt till chatt, allt från flera timmar i dagen till några timmar en gång i veckan. Sluta Panta har öppet 3 timmar måndag, tisdag och fredag. Detta anser vi vara relativt bra då vi jämför med andra.

Andra observationer vi gjorde då vi undersökte de andra chattarna var att bland annat Sekaisin vill att den unga uppger både kön, ålder, känslan just nu och postadress. Först då användaren har skrivit in detta kommer hen in på chatten. Detta anser vi vara riktigt bra och underlättar handledarens jobb eftersom man får grundinformation före man har kontakt med ungdomen. Även den övre åldersgränsen på de flesta platserna är 25 år, vilket vi vet att Ungdomsakademin har funderat att sänka till.

Dessa observationer kommer vi att ta upp och diskutera om mer i kapitlet *diskussion och avslutning*. I de tre följande kapitlen behandlar vi teorierna som vi redan i inledningen nämnde; digitalt ungdomsarbete, digital handledning och psykisk hälsa. Dessa teorier ser vi som väsentliga inom arbetet med en stödchatt för ungdomar. I kapitel 5.4 sammanfattar vi kapitlen *digitalt ungdomsarbete* och *digital handledning* och i kapitel 6.4 sammanfattar vi kapitlet om *psykisk hälsa*.

4 Digitalt ungdomsarbete

Sluta Panta är en online-stödchatt och hör därför till det digitala ungdomsarbetet. Vi anser att det är viktigt att veta grunderna till det digitala ungdomsarbetet för att förstå syftet med en chatt som Sluta Panta. I detta kapitel behandlar vi det digitala ungdomsarbetet och dess historia.

4.1 Historiskt perspektiv

Ungdomsarbetare har alltid behövt vara uppdaterade på vad som är populärt bland ungdomarna. Då den digitala teknologin började växa fram i början på 1980-talet fick ungdomsarbetare runt om i landet vara snabba för att kunna erbjuda ungdomarna det nyaste. Ungdomsarbetare var bland de första som införde sitt arbete i sociala medier. Först lite senare, i slutet på 2000-talet, blev digitalt ungdomsarbete ett mångprofessionellt fält då hälsovård, socialt arbete och studievägledningsexperter hittade till sociala medier. Senare, år 2008, jobbade även en polis kallad Fobba vid IRC-Galleria. (Tuominen, 2017, ss. 23-25)

Den digitala teknologin blev en del av ungdomsarbetet redan under 1980-talet då spelkonsoler kom ut på marknaden. Ungdomsgårdarna var bland de första som hade spelkonsoler och ungdomarna kom till ungdomsgårdarna för att få spela. Under den tiden var det ännu sällsynt att hushåll ägde spelkonsoler. (Tuominen, 2017, s. 23)

Så småningom började digitala medier ta form och även det digitala ungdomsarbetet började. Vägledning och rådgivning började ges åt ungdomar då Nuorisotietopankki grundades 1988. Videotex hette systemet som användes och ungdomar hade tillgång till detta på bland annat ungdomsgårdar. (Tuominen, 2017, s. 24)

I början av 1990-talet var Tammerfors församling en av de första som ordnade ett evenemang inom ramarna för det digitala ungdomsarbetet. *Bittileiri* kallades evenemanget, ett läger där ungdomarna fick spela på sina egna datorer samtidigt som de lärde sig använda datorer tillsammans. (Tuominen, 2017, s. 24)

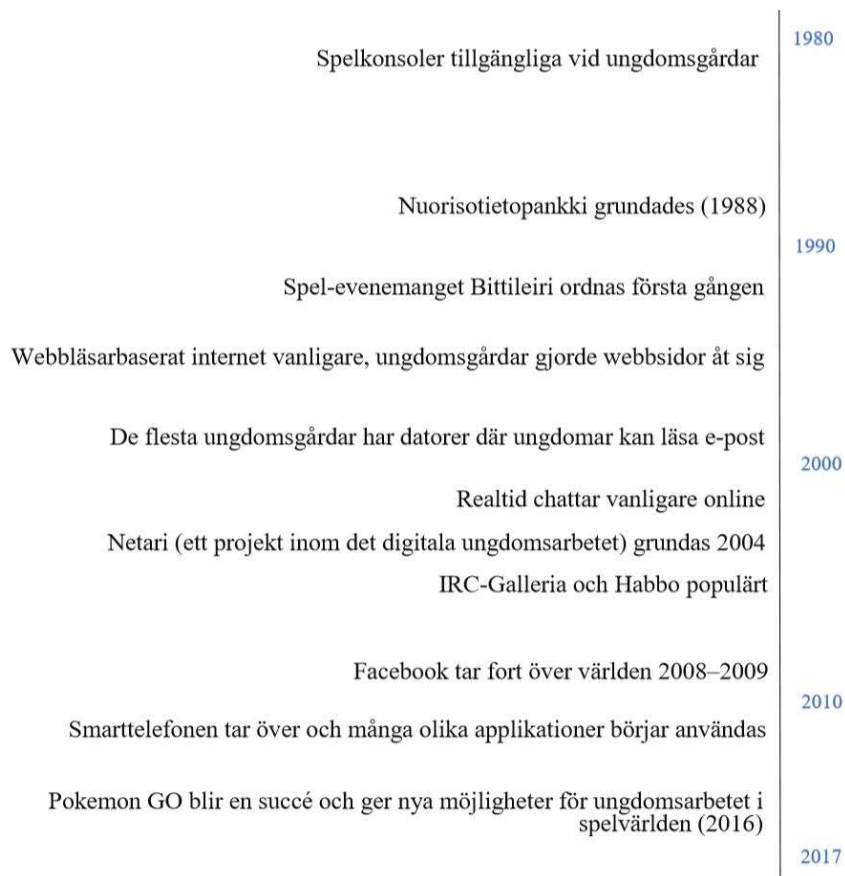
I mitten av 1990-talet då det webbläsarbaserade internet blev vanligare började de kommunala ungdomssektorerna göra sina egna webbsidor för att sprida information. Till en början var webbsidorna endast gjorda för envägskommunikation men så småningom kunde även ungdomarna börja skicka in frågor. I slutet på 1990-talet fanns det på de flesta

ungdomsgårdarna datorer som ungdomarna fick använda till att läsa e-post med mera. (Tuominen, 2017, ss. 24-25)

Då 2000-talet började hade teknologin utvecklats så långt att bland annat chattar på internet blev vanligare. Hotelli Kultakala (mer känd som Habbo Hotel) var ett online-forum där många ungdomar samlades. EHYT (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry) var bland annat på Habbo för att leda gruppdiskussioner med ungdomarna. I mitten av 2000-talet var även IRC-Galleria en populär plattform för ungdomarna. Båda två ovannämnda forumen gav ungdomarna möjlighet att chatta med varandra. (Tuominen, 2017, s. 24)

IRC-Gallerias tid varade inte så länge. År 2008–2009 blev Facebook fort populärt och ungdomarna flyttade dit. Ungdomsarbetarna fick då en plattform att jobba på där det var lätt att nå ut till ungdomarna och diskutera med dem. Snart hade de flesta ett Facebook-konto och så gott som allt ungdomsarbete koncentrerades till Facebook. Detta varade några år fram till att de första Smarttelefonerna lanserades i början av 2010-talet. Då flyttade ungdomarna till applikationer där man använde sig av mer privat peer-to-peer kommunikation. (Tuominen, 2017, ss. 25-26) Peer-to-peer kommunikationen skilde sig mycket från den ursprungliga klient-server kommunikationen. Med peer-to-peer nätverken kunde man koppla många datorer till ett nätverk. Ett exempel på ett peer-to-peer nätverk är Spotify där man kan lyssna på musik och dela vad man lyssnar på till vänner.

Ungdomsarbetarna som alltid har varit snabba på att följa ungdomarna var långsamma då det kommer till smarttelefonerna. År 2013 hade 19 % av de kommunalt anställda ungdomsarbetarna tillgång till en egen smarttelefon som arbetsplatsen hade finansierat. Två år senare, 2015, hade redan 72 % tillgång till egen smarttelefon, vilket procentuellt är en stor skillnad från 2013. Förra året, 2017, hade 95 % tillgång till egen smarttelefon på jobbet. (Lauha, Tuominen, & Hernesniemi, Verke, 2017, s. 25)



Figur 1. Tidslinjen över den digitala utvecklingen inom ungdomsarbete

4.2 Vad innebär digitalt ungdomsarbete

Digitalt ungdomsarbete är det arbete med ungdomar som görs via internet. På finska kallas detta arbete för *verkkonuorisotyö* (nätungdomsarbete) medan vi på svenska oftast säger digitalt ungdomsarbete. (Lauha & Tuuttila, 2014, s. 15)

Arbetet med unga på internet kan delas upp i två kategorier; digitala tjänster riktade till ungdomar och digitalt ungdomsarbete. Båda kategorierna har samma målgrupp, ungdomar, men deras mål och syfte skiljer sig en del från varandra. Till kategorin digitala tjänster riktade till ungdomar jobbar främst personer inom social- och hälsovården. Det handlar främst om bland annat sexualhälsa och drogförebyggande arbete bland unga. Till det digitala ungdomsarbetet hör främst ungdomsarbetsares uppgifter med förebyggande syfte. Det digitala ungdomsarbetet utförs ofta av kommunernas, församlingarnas eller ideella organisationers ungdomsarbetare. (Lauha & Tuuttila, 2014, ss. 15-19)

I detta examensarbete koncentrerar vi oss på det digitala ungdomsarbetet som ungdomsarbetaren utför. Vad är digitalt ungdomsarbete konkret och hur skiljer det sig från det "vanliga" fysiska ungdomsarbetet? Ungdomsarbete över internetet handlar till stor del om diskussionsplattformar och ungdomsarbete i realtid. Mycket information ges till ungdomarna via internetet och chattar är mycket allmänna. Via chattar har den unga möjligheten att få svar på frågor hen grubblar över här och nu.

Den stora skillnaden mellan fysiskt ungdomsarbete och digitalt ungdomsarbete är handlingen efter diskussionen. På en ungdomsgård ställer ungdomsarbetaren frågan "hur är det?" med en följdfråga "vad ska vi göra?". Att verkligen göra något med ungdomen är centralt i ungdomsarbete. På internet frågar ungdomsarbetaren frågor som "hur är det?", "vill du prata om något speciellt?" men man gör sällan något konkret med ungdomarna. Enligt Verkes publikation från 2014 finns det olika orsaker till detta. I Finland använder vi främst internet som ett redskap inom det digitala ungdomsarbetet. Ett kontakt- och informationskanal till ungdomarna. För att kunna göra något mer än bara hålla kontakt via internet borde vi använda internetet som en verksamhetsomgivning. Internet skulle inte bara vara på sidan om det fysiska ungdomsarbetet, utan ses som lika värdefullt och jämställt med det fysiska ungdomsutrymmet. En annan orsak enligt författaren är att vi inte har exempel på vad man konkret skulle kunna göra med ungdomarna på internet. Att spela tillsammans med ungdomarna är ett konkret exempel, men mycket mer än så finns det inte. Chattar är mycket allmänna i Finland men till ungdomarna som chattar erbjuds det sällan konkreta aktiviteter utanför chatten. (Lauha & Tuuttila, 2014, ss. 16-19)

På en vanlig ungdomsgård i Finland är normen ett utrymme med biljardbord, datorer som ungdomarna får använda, affischer med information på väggarna med mera. Ungdomsarbetet på internet består i regel av en chatt där den unga kan ställa frågor eller en sida med information som är relevant för ungdomar. Facebook är en av orsakerna till att vårt digitala ungdomsarbete bara handlar om att chatta med en professionell. Då Facebook blev stort i Finland och allt ungdomsarbete koncentrerades till Facebook slutade vi söka nya lösningar. Det digitala ungdomsarbetet hade plötsligt fått en utmärkt plattform där man kunde chatta med unga och ge dem information. Det var bekvämt att använda sig av Facebook fastän användarvillkoren sade att man inte fick använda Facebook-profiler i arbetssyfte. Det som alltid hade varit centralt i ungdomsarbete, att göra tillsammans med ungdomarna, finns nästan inte alls i det digitala ungdomsarbetet. (Lauha & Tuuttila, 2014, ss. 29-31)

Det är inget fel med att chatta med ungdomar över internet, men vi bör vara öppensinnade för andra möjligheter. Det är inte för sent att tänka utanför boxen och komma på nya sätt att jobba med det digitala ungdomsarbetet. Det är viktigt för att vi ska kunna utveckla det virtuella arbetet med ungdomar.

5 Digital handledning

I detta kapitel går vi igenom handledning och dess betydelse. På Sluta Panta-chatten jobbar vuxna handledare och en psykolog som jobbar med digital handledning. I detta kapitel vill vi påvisa hur viktigt det är att en digital stödchatt har handledning och lyfta fram vad som bör tas i beaktande då man handleder ungdomar över internet. Digital handledning är ett relativt nytt sätt att stödja människor på och därför är det brist på bra litteratur. På grund av bristen på litteratur om digital handledning har vi valt att skriva om internetterapi. Internetterapi fungerar till viss del på samma sätt som digital handledning och som en form av psykiskt stöd. Vi valde att skriva om Motiverande samtal (motivational interviewing, MI) eftersom metodens mål och syfte är samma som Sluta Panta-chatten strävar efter samt att metoden går att använda på nätet.

5.1 Vad är handledning?

Handledning är när en eller fler individer har en aktiv relation. Syftet med handledning är att klienten ska få en uppfattning om sina egna samt andra individers sätt att reagera och agera. (Birnik , 2010, s. 8)

Innan handledaren börjar en session med en klient är det viktigt att handledaren och klienten vet syftet för handledningen. Syftet baserar sig på handledarens och klientens personliga värderingar. Handledning går ut på att handledaren ska se till att klienten har de kunskaper och färdigheter som krävs för att sessionen ska vara så bra som möjligt. Handledarens uppgift är att undervisa och bedöma klientens färdigheter som krävs för att behandla sina problem. (Bates, 2013, ss. 45-47)

Målet för handledningen beror på vad klienten behöver handledning i. Det är lättast att man formar målen tillsammans med klienten och kollar efter en tid ifall målen har förändrats. Det är viktigt att handledaren på förhand formar mål för varje session samt för hela arbetet. (Bates, 2013, ss. 48-49)

Under handledningstillfället finns det möjlighet för klienten att reflektera kring sina attityder samt skaffa sig kunskap och erfarenhet hur hen kan hantera olika situationer. Handledning är ett ständigt sökande efter förståelse för handlingar i olika situationer som är gemensamma mellan klienten och handledaren. (Birnik , 2010, ss. 8-9)

Handledarens uppgift är att sätta sig in i klientens problem eller fråga för att sedan kunna hjälpa klienten att hantera en viss situation enligt klientens förutsättningar. För att kunna hjälpa en klient hantera svåra situationer använder handledaren sig av sina egna erfarenheter och kunskaper. Det viktigaste är att klienten går från mötet med någon information eller kunskap som hen inte hade före mötet. (Birnik , 2010, ss. 8-9)

En handledningsträff har en form och ett innehåll. Formen och innehållet är oskiljbara. Ibland kan formen styra innehållet och ibland kan innehållet styra formen. Det finns situationer där handledaren har huvudrollen t.ex. genom föreläsningar och det finns situationer där klienten har huvudrollen t.ex. när klienten kommer till mötet med frågor. (Birnik , 2010, ss. 10-11)

En handledningsträff kan se ut på olika sätt. Handledaren kan ha en grupp eller bara en person. Om det är bara en person som får handledning brukar träffarna vara mellan 1–1,5 timme. Däremot om träffarna sker i grupp kan man behöva längre tid. Omgivningen för handledningsträffen har en betydelse. Rummet bör vara ostört och handledningsträffen gynnas ifall man kan använda samma utrymme för varje träff. Det är viktigt att man berättar för klienten eller klienterna vad sekretessen går ut på, det som sägs i rummet stannar i rummet. (Birnik , 2010, s. 11)

5.2 Internetterapi

För cirka 20 år sen började man forska om terapi på nätet. I dagens läge börjar allt fler använda internetterapi. Hösten 2017 fick Sverige nya riktlinjer för vården av depression och ångest. I riktlinjerna står det inget om var terapin borde ske, om det är i ett rum eller om det ska gå över nätet. (Otto, 2018)

Redan på 1960-talet testade man på att ha ett datorprogram som hade de egenskaper som en terapeut har. Chattroboten "Eliza" blev programmerad av datorforskaren Joseph Weizenbaum. Per Carlbring, som är professor i psykologi vid Stockholms universitet, tycker att internetterapi är en viktig sak och sänker tröskeln. Det är också viktigt att klienten känner

att det som skrivs är menat till hen och därför tycker Per Carlbring att det bör vara en riktigt människa på andra sidan datorn. (Otto, 2018)

Franzén Psykologi, som drivs av Julie Franzén, använder sig bara av internetterapi och erbjuder terapi via chatt, telefon och videosamtal. Julie Franzén tycker att internetterapi är bra i flera olika fall, t.ex. om man reser mycket, jobbar oregelbundet eller vill ha terapi på nätet. (Franzen Psykologi, 2018)

Folkhälsans chef för den medicinska verksamheten, Anna Simonsen, anser att internetterapi är bra för Svenskfinland eftersom det är brist på psykoterapeuter i Finland som pratar svenska. Internetterapi erbjuder hjälp oberoende var klienten bor. Fördelar med internetterapi är att klienten får snabb kontakt med psykoterapeuten, tröskeln är lägre än till traditionell terapi samt att psykoterapeuten kan hjälpa flera klienter samtidigt även om det sällan händer. Nackdelar med internetterapi är att terapiformen inte passar alla klienter och inte alla problem. De besvär som internetterapi passar för är depression, social fobi, paniksyndrom, magproblem, sömnproblem, hälsoångest samt tvångssyndrom. Andra nackdelar är att internetterapi kan vara tungt för terapeuten, terapeuten måste välja ord med omsorg. Terapeuten kan inte heller använda sig av kroppsspråk och miner. Internetterapi kräver hög koncentration. (Granroth, 2018)

5.3 Digital dialog

Dialogens mål är att nå fram till en förståelse och forma en helt ny bas som handlingar och tankar kan utvecklas från. Genom dialog ska man skapa ett sammanhang där överenskommelser kan bildas samt att man kommer överens bättre genom dialog. (Ronty, 2018)

När man för dialog bör man inte stressa, man ska ha tid för alla åsikter, frågor och idéer. Man ska även visa åt deltagarna att det är tryggt och de kan fråga vad de vill, berätta sina erfarenheter och ge nya idéer. För att visa åt klienten/klienterna att de är i en trygg atmosfär så kan man berätta om sina egna frågor och idéer. Ett bra sätt att starta en dialog är att fråga frågor som är lockande att svara på. Som handledare måste man vara öppen för vad alla andra säger och visa att man lyssnar på klienterna. Låt klienterna reflektera över dialogen; hur tycker de att dialogen fungerar? (Thorsell, 2018)

Motiverande Samtal är en metod för kommunikation och samtal. Syftet med motiverande samtal syfte är att ge klienten kunskap att hitta den egna motivationen till att förändra sin

situation. Målet med metoden är att klienten skall hitta sina egna skäl att förändras. Som samtalsledare ska man uppmärksamma, framkalla och förstärka pratet om förändring så att målet uppnås. Samtalsledaren ska lita på klientens kunskaper att hitta lösningar på problemen. (Ortiz, 2014, s. 9)

MI-metoden har fyra processer som fokuserar sig på olika sätt beroende på i vilken situation klienten är. **Engagera** är den första processen och går ut på att samtalsledaren tillsammans med klienten bygger upp en relation. Processen fokuserar på klienten och samtalsledarens uppgift är att förstå klientens tankar och värderingar kring problemet. **Fokusera** är andra processen och går ut på att man diskuterar olika problem som är aktuella för klientens förändring. Processen kan ta längre tid beroende på om klienten vet sina förändringspunkter. Målet med processen är att klienten ska bli mer uppmärksam på sin situation eller sina problem. Här börjar klienten tillsammans med samtalsledaren prioritera vad som är viktigt att hantera för att kunna göra en förändring.

Framkalla är den tredje processen och går ut på att man tillsammans kommer fram med nackdelar för den nuvarande situationen och fördelar med en förändring. Samtalsledarens uppgift är att uppmärksamma samt förstärka klientens skäl till och behov av en förändring genom reflektion och sammanfattning. Som samtalsledare måste man vara uppmärksam på vad klienten säger eftersom pratet om förändring kan komma plötsligt utan förvarning.

Den fjärde processen är **planering** av förändringen. Under processen hittar klienten tillsammans med samtalsledaren ett sätt att förstärka och upprätthålla förändringen som klienten vill ha. Man kan börja planera när klienten är redo för det samt när klientens mål är tydliga. Samtalsledarens uppgift är att sammanfatta det klienten har sagt och fråga klienten vad nästa steg är. Processen avslutas med en handlingsplan. (Ortiz, 2014)

5.4 Digital handledning för ungdomar

För att sammanfatta teorin hittills så kan vi konstatera att digitalt ungdomsarbete handlar till stor del om just det som Sluta Panta erbjuder; chattjänst för unga. Utöver chattar för ungdomar ges det mycket information över internet. Den digitala delen av ungdomsarbetet är i stort sett relativt ny och för att vi ska kunna utveckla det digitala ungdomsarbetet måste vi tänka utanför boxen.

Att handleda ungdomar via chattar är det mest allmänna sättet där ungdomsarbetare jobbar digitalt. Det är en konst att kunna handleda över internet, det kräver en hög koncentration

och orden måste väljas med omsorg. Det positiva med handledda sessioner över internet är att man får snabb kontakt med klienten och att tröskeln är låg för ungdomarna att prata med en handledare eller psykolog. För tillfället har Sluta Panta regelbundet en utbildad psykolog som ungdomarna kan chatta med, vilket innebär att internetterapi är en del av Sluta Panta.

6 Psykisk hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom (World Health Organization, 2018). Psykisk hälsa förknippas ofta ihop med psykiska störningar eller rubbningar i psyket fastän den psykiska hälsan handlar om mycket annat än det (Soisalo, 2012, s. 102).

Detta kapitel kommer att fokusera på ungdomars psykiska hälsa och hur en online-chattjänst som Sluta Panta skulle kunna främja den psykiska hälsan bland ungdomarna. Psykisk hälsa förknippas med Sluta Panta-chatten på grund av att chattens mål är att erbjuda ungdomar stöd i situationer där de inte vet vem de ska vända sig till. Psykisk hälsa och psykiska problem är ständigt närvarande i vardagen för ungdomarna på Sluta Panta-chatten, vilket utgör orsaken till att vi vill redogöra för psykisk hälsa bland unga och betydelsen av psykiskt stöd.

6.1 Psykisk hälsa bland ungdomar

Ungdomsåren är en tid då mycket förändras. Utvecklingen som sker är snabb och utgör en tid för individen att frigöra sig från sina föräldrar och skapa sin egen självständiga identitet (Erling & Hwang, 2007, s. 12). Under denna tid ändras individens relation till sitt fysiska jag, alltså det fysiska utseendet, och även relationen till de egna tankarna, känslorna och åsikterna. Individen strävar efter att ha mer mångsidiga kontakter till världen runt sig i form av vänskaps- och parrelationer. (Vilkko-Riihelä, 1999, s. 243)

De fysiska förändringar som puberteten medför påverkar den balans som individen byggt upp i barndomen och utgör en övergångsperiod mellan barndomen och vuxenlivet. Den fysiska förändringen sker snabbt medan den psykiska processen kan ta upp till dubbelt längre tid att ske fullständigt. Detta betyder att de fysiologiska förändringarna i den ungas kroppsliga utseende bildar en utmaning till psykets anpassning och utformning (Laukkanen, Markkunen, Miettinen, & Pietikäinen, 2006, s. 29). Det har bevisats att det finns skillnader

mellan könen, flickor och pojkar, när det kommer till de fysiska förändringarna som puberteten medför. Pojkarnas självförtroende gynnas generellt av en tidig utveckling då de får ökad muskelmassa och djupare röst medan flickor ofta lider av en tidig utveckling och blir besvärade av det. För flickor betyder en tidig utveckling ofta osäkerhet med sin kropp och en vilja att dölja sitt utseende för att passa in. (Wrangsjö, 2004, ss. 30-32) (Erling & Hwang, 2007, ss. 96-97)

Den ungas kroppsbild påverkas av flera faktorer som t.ex. samhällets normer och ideal samt kompisarnas attityder. Det är viktigt att den unga skapar en realistisk kroppsbild eftersom självkänslan hos ungdomar är starkt relaterad till kroppsuppfattningen. Ungdomar med negativ kroppsuppfattning är i riskzonen för psykiskt illamående på grund av att de har en tendens att tänka negativt även kring sig själv som personer och därigenom känna sig mindre värda än andra. Unga som inte når upp till samhällets skönhetsnorm möter alltför ofta fördomar bland jämnåriga, vilket leder lätt till en negativ påverkning på den ungas självkänsla och en känsla av att inte passa in. (Erling & Hwang, 2007, ss. 97-99)

Känslor av att vara annorlunda och rädslan för att inte passa in syns i stor utsträckning då den unga blir medveten om sitt psykiska illamående och får en uppfattning om att hen inte är som alla andra. Att känna sig annorlunda leder lätt till känslor av skam hos den unga, vilket i sin tur kan, i värsta fall, leda till isolering. (Lämsä, 2009, s. 113) Då individen befinner sig i en utvecklingsperiod där de snabba fysiska och psykologiska ändringar äger rum är risken till problem relativt stor, fastän de flesta ungdomarna klarar av denna period utan desto större svårigheter. (Erling & Hwang, 2007, s. 17)

6.2 Faktorer som påverkar ungas psykiska hälsa

Levnadsvanorna spelar en betydande roll i såväl den fysiska som den psykiska hälsan bland unga. Hälsosamma levnadsvanor stödjer hantering av stress i ansträngande livssituationer och fungerar som hjälp mot utmattning och nedstämdhet, vilka är känslotillstånd som alla ibland drabbas av. Att äta regelbundet stöder den ungas välmående och främjar utvecklingen i ungdomsåren. De matvanor som individen lär sig som ung har en tendens att följa med till vuxenåldern, men med att i ett tidigt skede ingripa och använda sig av hälsofrämjande åtgärder kan eventuella problem förebyggas. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, 2018)

För att orka med det hektiska livet i ungdomen behöver den unga en hälsosam dygnsrytm. Sömnen är en fungerande indikator för hälsa eftersom den lätt påverkas av fysiska och psykiska ansträngningar. Sömnstörningar kan antingen förlänga eller förkorta nattsömnen

och därigenom påverka individens dygnsrytm. Det har bevisats att majoriteten av individerna som lider av sömnstörningar har även psykiska störningar, som t.ex. depression. Att ändra sina levnadsvanor mot det bättre kräver motivation, vilket de flesta nog har bara de får tillräckligt med stöd och uppmuntran för det. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, 2018)

6.3 Psykiskt stöd

Stödet från de personer som befinner sig närmast den unga, som har en djupare relation med dem, spelar en stor roll för ungdomens psykiska hälsa. (Lämsä, 2009, s. 116) Individens utveckling gynnas markant av aktivt vuxenstöd under ungdomsåren, eftersom när den unga får stöd och hjälp känner hen sig hörd och uppmuntras till att använda sina egna resurser och se sin egen potential. Vuxenstödet stärker därmed den ungas självförtroende. (Moshman, 2012, s. 243) (Lämsä, 2009, ss. 116-117)

I Abraham Maslows teori om människans behov finns sociala behov som den tredje trappan efter fysiologiska behov och behov av trygghet. Enligt Maslow kan människan gå vidare på behovstrappan först då behovet på föregående nivå är uppfyllt, modellen fungerar med andra ord som en trappa. De flesta av behoven är omedvetna, enligt Maslow, och är aldrig helt och hållet tillfredsställda. (Vilkko-Riihelä, 1999, s. 470) För att en person skall kunna förverkliga sig själv behöver hen bli socialt accepterad, ha kontakt med andra personer och känna tillhörighet i sociala sammanhang. (Jerlang, 2008, s. 277) I följande kapitel kommer vi att gå närmare in på de olika resurserna som en person kan använda sig av när det kommer till psykiskt stöd i ungdomsåren.

6.3.1 Familj och vänner

Föräldrarna kan stödja den unga genom att handleda t.ex. gällande levnadsvanor, ge en känsla av trygghet och hjälpa den unga med vardagliga sysslor. Föräldrarna är dock inte alltid medvetna om den ungas psykiska illamående och har därför begränsade möjligheter att stödja den unga psykiskt. Ifall den unga har syskon, speciellt äldre syskon, är det en stor resurs för den unga. Då kan de fungera som förebilder och därigenom stärka den ungas hopp för det bättre. Även kontakten till mor- och farföräldrar har bevisats vara viktig för den unga på grund av att de visar att de bryr sig och diskuterar om de "gamla goda tiderna". (Lämsä, 2009, s. 116)

Den unga kan hamna i en psykiskt instabil situation då hen märker att de egna föräldrarna också gör misstag och har begränsade krafter. Genom detta får den unga en uppfattning om

det verkliga livet, att allting inte är en dans på rosor och att någon dag kommer vi alla att lämna denna värld. När detta händer är jämnåriga den viktigaste stödgruppen för den unga. Vänskapskretsen utgör den viktigaste gruppen för den unga eftersom de fungerar som en referensgrupp dvs. en grupp som den unga kan identifiera sig med. (Laukkanen, Markkunen, Miettinen, & Pietikäinen, 2006, s. 60)

Vänskapskretsen erbjuder en arena för den unga att utveckla sina sociala färdigheter. Gruppen och den växelverkan som dess medlemmar har med varandra är väsentliga i utformningen av en realistisk jaguppfattning och syn på omvärlden. Den feedback som den unga får av de andra gruppmedlemmarna har mer vikt än något annat (Laukkanen, Markkunen, Miettinen, & Pietikäinen, 2006, ss. 62-63). Den unga lär sig gruppens interna regler, vilka visar vad som tolereras inom gruppen, därigenom utvecklas även den ungas värderingar i samband med de sociala färdigheterna. (Erling & Hwang, 2007, s. 23)

6.3.2 Referensstöd

Med referensstöd menas stöd från en annan person som har varit eller är i samma situation som personen i fråga. Diskussionerna mellan dessa parter grundar sig på personlig information och erfarenhet. När det gäller kamratstöd är det otroligt viktigt att diskussionerna baserar sig på tillit, jämlikhet, ömsesidighet och frivillighet. (Kalmari & Taanila, 2014, s. 4)

Ungdomar hoppas generellt att personer som de får referensstöd ifrån skulle vara lite äldre än de själva och varit med om likadana svårigheter som de själva kämpar med samt kommit över dessa svårigheter. Förståelsen, aktiveringen och uppmuntran från en person som gått igenom samma svårigheter ger den unga stöd i vardagen samt i olika livsval och -beslut. De diskussioner, där referensstödet principer uppfylls, utgör en grund för den unga att basera sina egna val på. (Lämsä, 2009, s. 118)

Känslan av gemenskap bildas genom att sammanföras med andra som har liknande problem. Att kunna själv ge och få stöd av andra med samma problem utgör ett sätt att använda sina negativa upplevelser för något positivt. När man har möjligheten att hjälpa andra fastän man själv har det svårt påverkar det ens självförtroende positivt. Genom att dela problemet känner man även själv lättnad. (Forinder & Hagborg, 2008, s. 228)

Referensstödet är alltså en win-win då det kommer till psykiskt stöd. Båda parterna gynnas av diskussionerna och har därigenom en chans att ta ett steg mot det bättre.

6.3.3 Professionellt stöd

När det kommer till psykiskt välmående kan det hända att stödet från de ovannämnda resurserna inte räcker till, vilket innebär att den unga är i behov av professionellt stöd. Alla ungdomar har inte ett socialt nätverk runt sig med personer som de kan tala om allt med och som stöder dem. Det är även vanligt att den unga vill skydda sina nära och kära från sina personliga problem, vilket leder till att den unga har ett behov av professionellt stöd för att kunna tala öppet med en person. (Lämsä, 2009, s. 228)

Då det kommer till professionellt stöd är det viktigt att göra en utförlig utredning av den ungas behov och komma till en diagnos för att kunna stöda den unga på ett passande sätt. Under utredningsprocessen ska den unga få information om tystnadsplikten som den professionella har, men även få veta när tystnadsplikten får brytas. För att nå en atmosfär där ömsesidig tillit råder, ska alla inblandade vuxna vara ärliga med den unga. (Laukkanen, Markkunen, Miettinen, & Pietikäinen, 2006, ss. 186-189)

Den professionella, såväl som den ungas föräldrar, bör alltid komma ihåg att prioritera den unga och de behov som den unga har. En förutsättning för att det professionella stödet skall kunna hjälpa den unga på ett optimalt sätt är att stödet kommer in i ett tillräckligt tidigt skede. (Lämsä, 2009, s. 229)

6.4 Sammanfattning

Den psykiska hälsan bland ungdomar är ett mångfacetterat begrepp. De förändringar som puberteten medför i den ungas utseende skapar ofta känslor av osäkerhet, ångest och även rädsla. Samhällets normer och ideal utgör skarpa ramar för hur man så att säga borde se ut och vad man borde sträva efter. På grund av att det moderna skönhetsidealet är väldigt orealistisk skapar det stress hos ungdomar samt en rädsla av att inte räcka till som man är.

Känslor av otillräcklighet eller en känsla av att inte passa in kan lätt skapa psykiskt illamående hos den unga. Därför är det viktigt att den unga har ett stödnät runt omkring sig som finns där och bekräftar att den unga räcker till just så som hen är. Familj och vänner ligger oftast närmast den unga, men är kanske inte alltid medvetna om den ungas psykiska illamående. När familjens och vännernas krafter inte räcker till är det dags att vända sig till professionellt stöd. En utomstående person som kan se på situationen objektivt kan hjälpa med att se situationen från olika synvinklar och på så sätt skapa en atmosfär där tillit råder. Kamratstöd eller referensstöd är ett effektivt sätt att få den unga att använda sina negativa

upplevelser i ett positivt syfte. Genom att diskutera med någon som varit med om liknande problem kan de tillsammans utbyta kunskap. Den unga får även en insikt i att det finns en utväg och att man kan klara sig.

För ungdomar som känner att de inte kan tala om sina problem öppet med sin familj eller sina vänner erbjuder Sluta Panta-chatten en plattform att få öppet diskutera det som tynger. Handledarna på chatten finns där för att hjälpa och det kan även hända att den unga får referensstöd genom att hitta någon i chatten som kämpat med samma problem.

7 Enkätundersökning

I detta kapitel kommer vi att behandla vår datainsamlingsmetod, enkät, och varför vi valde att samla in data genom en enkät. I kapitlet kommer vi att redogöra för vår pilotstudie samt vårt val av respondenter. Till sist kommer vi att presentera de dataanalysmetoder som har använts.

7.1 Enkäten

Termen enkät kommer från det franska ordet *enquête*, vilket betyder rundfråga. I det svenska språket innebär det att frågor som ställs besvaras av respondenten själv. (Trost & Hultåker, 2016, s. 9) Enkäter erbjuder, i dagens digitaliserade värld, en möjlighet att samla in data från en bred målgrupp. Elektroniska enkäter kan nå ut till alla åldersgrupper runtom i världen och ger därigenom möjligheten att göra internationella undersökningar. Efter datainsamlingen kan man mata in svaren i elektroniska statistikprogram, vilken hjälper forskaren att analysera stora mängder svar på ett effektivt sätt. Att forska i olika fenomen har aldrig varit lättare.

Vi valde att använda oss av enkät som datainsamlingsmetod för vår forskning. Detta för att kunna få en helhetsbild på hur unga tänker kring online-chatt tjänster som Sluta Panta. Enkäten gjordes elektroniskt för att kunna nå ut till flera respondenter på ett effektivt sätt. En förutsättning för deltagande i enkätundersökningen var tillgång till dator, läsplatta eller mobiltelefon. Vi ansåg det var en rimlig förutsättning på grund av digitaliseringen i samhället.

Enkäten (se Bilaga 1) hade flera olika slags frågor; flervalsfrågor, öppna frågor samt en fråga med en skala. Vår enkät var alltså både kvalitativ och kvantitativ. Kvantitativa frågor är lättare att analysera och ger en mer generaliserbar data medan kvalitativa frågor ger en djupare förståelse i hur respondenten tänker. Därför ansåg vi att en enbart kvantitativ enkät

inte skulle ha gett oss tillräckligt med djupgående information om ungdomarna. Enkäten var även anonym eftersom vi ansåg att detta skulle bidra till mer uppriktiga svar från respondenterna.

Enkäten var delad i tre sektioner; ensamhet, psykisk hälsa och Sluta Panta-chatten. Vi delade enkäten i olika sektioner för att göra upplägget klarare och kunna ha en tydlig röd tråd genom hela enkäten. Genom ensamhet- och psykisk hälsa-sektionen kartlade vi respondenternas välmående varefter vi kunde granska behovet av Sluta Panta-chatten. Genom att ha en sektion som fokuserade på Sluta Panta-chatten, ville vi samla in utvecklingsförslag för att kunna ge Ungdomsakademin Luckan tips och råd på utvecklingen av chatten från ungdomarnas synvinkel. Vi ville veta vad ungdomarna vill ha när det kommer till en online-chattjänst som Sluta Panta-chatten. Enkäten var öppen för svar från 20.4.2018 till 30.5.2018, vilket utgör en tidsperiod på cirka en månad.

7.2 Pilotstudie

En förberedande undersökning kallas pilotstudie och innebär att man i liten skala prövar undersökningsformen, i det här fallet enkäten. Detta är en kontroll av att forskningsprocessens olika delar fungerar enligt den plan man gjort. (Olsson & Sörensen, 2007, ss. 28-29) Syftet med en pilotstudie är alltså att få reda på ifall respondenterna uppfattar frågorna på samma sätt som frågekonstruktören, eller om de lägger en annan innebörd i frågorna. (Ejlertsson, 2005, s. 35)

Före enkäten skickades ut till högstadieskolorna i Nyland gjorde vi en pilotstudie för att försäkra oss om att enkäten skulle fungera med tanke på vår målgrupp och att våra enkätfrågor skulle ge oss meningsfulla svar. Pilotgruppen bestod av 11 ungdomar i åldern 13–17 år. Enligt de svar vi fick utvecklade vi enkäten vidare till att motsvara vårt syfte och mål.

Vi beslöt att ta bort frågan om hemkommun i enkäten eftersom vi ansåg att vi får veta den geografiska spridningen genom att fråga efter vilken skola eleverna går i. För att underlätta analysen lade vi till de skolorna vi valt för undersökningen som svarsalternativ.

Under frågan “Har du fått professionell hjälp när du behövt den” ändrade vi ordningen på svarsalternativen. Vi flyttade svarsalternativet “Jag har inte behövt hjälp” till sist för att få en bättre struktur i frågan. Enligt våra svar hade 91 % svarat på “Jag har inte behövt hjälp”,

vilket troligtvis berodde på att detta var det första alternativet ungdomarna läste. Vi tror att ungdomarna inte gav sig själv tid att tänka efter om de egentligen behövt hjälp eller inte.

Vi ansåg att frågan “Tycker du att en chatt är ett bra alternativ för att söka hjälp eller få svar på dina frågor?” kommer att fungera bättre utan ett “vet inte” -svarsalternativ. Då måste ungdomarna ta ställning till frågan. 18 % av de svaren vi fick i pilotstudien hade svarat på “vet inte”, vilket vi egentligen inte gjorde så mycket med i analyseringen av resultaten. Detta visade oss att frågan fungerar bättre utan ett “vet inte”-svarsalternativ.

Då vi granskade närmare frågan “Har du använt någon annan chattjänst på nätet? I så fall vilken?” kom vi fram till att istället för att nöja oss med en ja/nej fråga skulle det vara bättre att ha några exempel på digitala chattar för ungdomar. Vi lade till alternativ om de chattjänster som vi visste att fanns, vilka var; Sekaisin-chat, Suunta-palvelu, RIKUchat och Tilia. Vi lade även till en “annan”-svarsalternativ ifall en ungdom skulle ha använt en chatt som vi inte är bekanta med.

Pilotstudien visade för oss att målgruppen förstod språket i enkäten och frågornas innebörd. Efter dessa ändringar var enkäten färdig för att skickas till de utvalda skolorna.

7.3 Datainsamling

Besökarna på Sluta Panta-chatten ligger för tillfället lite över chattens målgrupp 13–29 år. Vi gjorde beslutet att fokusera på målgruppen 13–17 år för att få veta ifall Sluta Panta-chatten är något som skulle kunna fungera som stöd för dem.

Vi valde att fokusera på Nyland för att få en variation på storleken av orten och kunna analysera ifall detta har en betydelse i behovet av en online chattjänst. Ungdomarna som passar in i målgruppen är i högstadieåldern, vilket bidrog till att vi valde att skicka enkäten till en början till 10 olika högstadieskolor i Nyland (se bilaga 2). Skolorna valdes genom slumpmässigt urval och de valda skolorna blev; Hangö Högstadium, Ekenäs Högstadieskola, Karis Svenska Högstadium, Botby Grundskola, Källhagens Skola, Winellska Skolan, Lovisanejdens Skola, Lyceiparkens Skola, Helsinge Skola och Kungsvägens Skola. Enkäten skickades ut till skolorna den 20.4.2018.

Alla skolor var inte villiga att delta i undersökningen. Därför tog vi beslutet att i ett senare skede skicka enkäten till ytterligare 7 skolor. Vår geografiska avgränsning var Nyland och de nya skolorna valdes därför från Nyland. Även dessa skolor lottades ut genom slumpmässigt urval. Skolorna var; Hagelstamska skolan, Lagstads skola, Mattlidens skola,

Grundskolan Norsen, Höjdens skola, Hoplaxskola och Åshöjdens grundskola. Dessa skolor fick enkäten 8.5.2018.

7.4 Respondenter

Respondenternas antal i enkätundersökningen var 247. Vi valde att ta bort två av respondenterna på grund av osakliga svar och därför har vi analyserat 245 svar. Svartsprocenten kan vi inte veta eftersom vi inte vet hur många elever skolorna har allt som allt.

Enkätens respondenter var mellan 13 och 17 år. De flesta av respondenterna var 14 år (42 %) och 15 år (31 %). Vi hade även respondenter som var 13 år (18 %), 16 år (8 %) och några få som var 17 år (1 %).

Vi frågade respondenterna vilket kön de identifierar sig som. Som svarsalternativ till den frågan hade vi kvinna, man och annat. Av respondenterna svarade 136 stycken (55 %) att de identifierar sig som kvinnor, 100 stycken (41 %) som män och 9 stycken (4 %) som annat. Vi är glada att se att det var en ganska jämn spridning mellan kvinnor och män.

Respondenterna fick svara på vilken skola de går i. En stor procent av respondenterna kom från *Helsinge skola* som ligger i Vanda; *140 elever* (57 %) kom från den skolan. Från *Hangö högstadium* deltog *61 elever* (25 %) i undersökningen och från *Winellska skolan* i Kyrkslätt deltog *40 elever* (16 %). Utöver dessa tre skolor hade vi två elever från Ekenäs högstadieskola, en från Lyceiparkens skola och en från Källhagens skola som svarade (alla tre skolorna tillsammans 2 %). Med tanke på att vi skickade enkäten till rektorerna och bad att lärarna tar upp enkäten i klassen är det inte riktigt trovärdigt att en eller två elever från en skola har svarat på enkäten. Vi tror att någon av respondenterna från de tre förstnämnda skolorna har svarat att de är från en annan skola än de i själva verket är. Detta kan vi dock inte bevisa.

De tre skolorna som vi har många respondenter från är alltså Helsinge skola, Hangö högstadium och Winellska skolan. Det positiva är att vi har fått både en geografisk spridning samt olika stora kommuner. Hangö är den minsta av dessa tre kommuner. I kommunen bor 8663 invånare och 42,9 % av invånarna är svenskspråkiga (Hangö, 2018). Till näst har vi Kyrkslätt som är en kommun på 39 000 invånare. I kommunen är 16,9 % svenskspråkiga (Kyrkslätt, 2018). Störst av dessa tre är Vanda stad som har cirka 219 000 invånare. Staden är den fjärde största i Finland och av invånarna är det endast 2,5 % som är svenskspråkiga

(Vanda, 2018). Med detta kan vi konstatera att kommunerna skiljer sig en hel del från varandra.

7.5 Analys

I följande kapitel kan du läsa resultatet av enkätundersökningen. Respondenterna har svarat anonymt på enkäten. Vi har valt att analysera varje fråga ur enkätundersökningen och ställer upp varje fråga enskilt. Tabellerna har vi gjort i Microsoft Word.

För att analysera våra svar på undersökningen använde vi oss av frekvensanalys samt medeltal. Frekvensanalys är ett statistiskt begrepp och anger med vilka frekvenser olika siffermässiga variabelvärden förekommer. (NE Nationalencyklopedin AB, 2018)

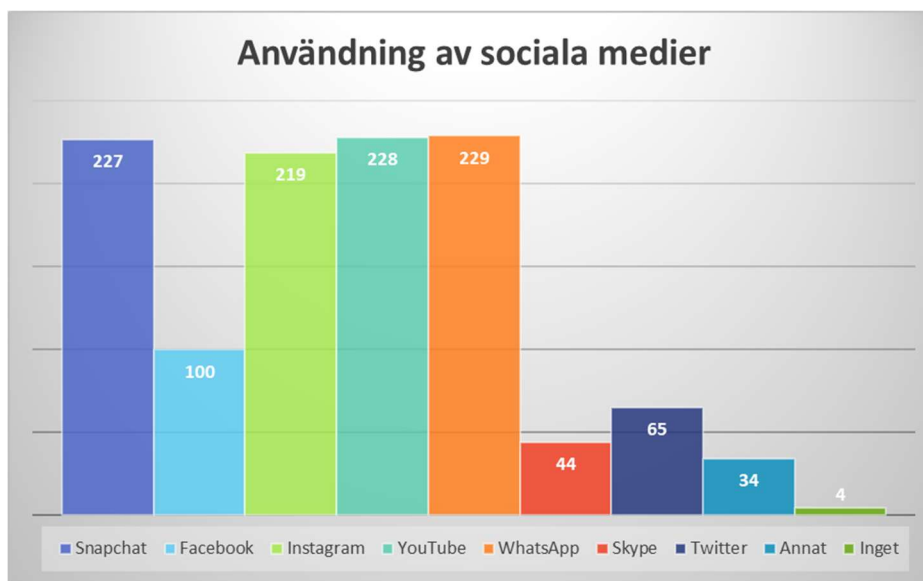
Medelvärde är det genomsnittliga värdet av ett tal. Medelvärdet räknas ut genom att dividera summan av värdena med antalet värden. (Mattecentrum Ideell förening, 2018)

8 Resultat

För att kartlägga ungdomars användning av olika sociala medier frågade vi i början av enkäten vilka sociala medier de använder. Som färdiga svarsalternativ hade vi satt Snapchat, Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp, Skype och Twitter. Vi var medvetna om att ungdomar även kan använda andra sociala medier, därför hade vi ett "annat"- svarsalternativ där de fick fylla andra sociala medier som de använder. Även "jag använder inte sociala medier" alternativet fanns att välja.

Bland de färdiga svarsalternativen var det WhatsApp (229 av våra 245 respondenter), Youtube (228) och Snapchat (227) som respondenterna använde mest. Instagram kom på en fjärde plats där 219 av våra 245 respondenter var aktiva användare. De tre minst använda av våra färdiga svarsalternativ var Facebook (100), Twitter (65) och Skype (44). Fyra stycken svarade att de inte använder sociala medier. Som svar på alternativet "annat" fick vi bland annat Discord (12), Pinterest (6) och Reddit (5). Även Musical.ly, Spotify, Steam och Tumblr togs upp.

Tabell 1. Användning av sociala medier



8.1 Högstadielävernans upplevda ensamhet

Första delen av enkäten handlade om ensamhet bland ungdomar. På frågan *Hur ofta har du känt dig ensam under den senaste månaden?* svarade 36 % av respondenterna att de mycket sällan har känt sig ensamma och 27 % att de aldrig känner sig ensamma. Detta betyder att 63 % av alla respondenterna inte är i riskzonen. 24 % känner sig ibland ensamma, vilket var alternativet mitt emellan aldrig och hela tiden. 11 % känner sig ganska ofta ensamma och 2 % känner sig hela tiden ensamma. Tillsammans blir det 13 % som ganska ofta eller hela tiden känner sig ensamma, vilket är en ganska stor procent av respondenterna.

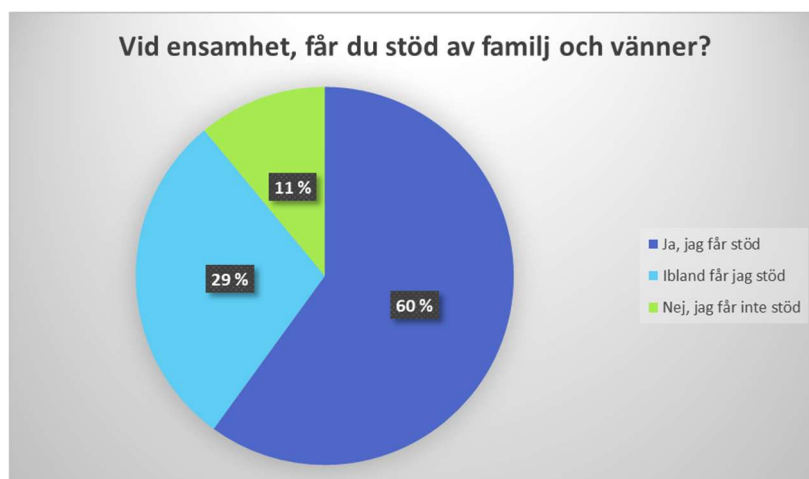
Tabell 2. Ensamhet bland ungdomar



Vi frågade om respondenterna får stöd av familjemedlemmar eller vänner då de känner sig ensamma. Majoriteten, hela 60 %, svarade att de får stöd. 29 % uppgav att de ibland får stöd

och 11 % svarade nekande, att de inte får stöd. Vi reagerade på att procenten som inte får stöd av vänner och familj är mycket lik procenten som ofta känner sig ensamma i föregående fråga. Vi jämförde om det var samma personer som var ensamma och som inte fick stöd men vi kunde tyvärr inte dra slutsatsen att det var samma personer.

Tabell 3. Stöd av familj och vänner



Vi frågade respondenterna om de anser sig ha tillräckligt med vänner. 84 % av respondenterna känner att de har tillräckligt med vänner. 16 % uppger att de inte har det. Vi ville även kartlägga hur många som har känt sig mobbade i högstadiet. 88 % svarade att de inte har det medan 12 % svarade att det har varit mobbade. Av den 12 % som motsvarar 27 respondenter var det 13 stycken som har mobbats och känner att de inte har tillräckligt med vänner. 14 stycken av de mobbade känner att de har tillräckligt med vänner trots mobbningen. Majoriteten av de som har varit mobbade svarade på den första frågan att de *ibland* känner sig ensamma.

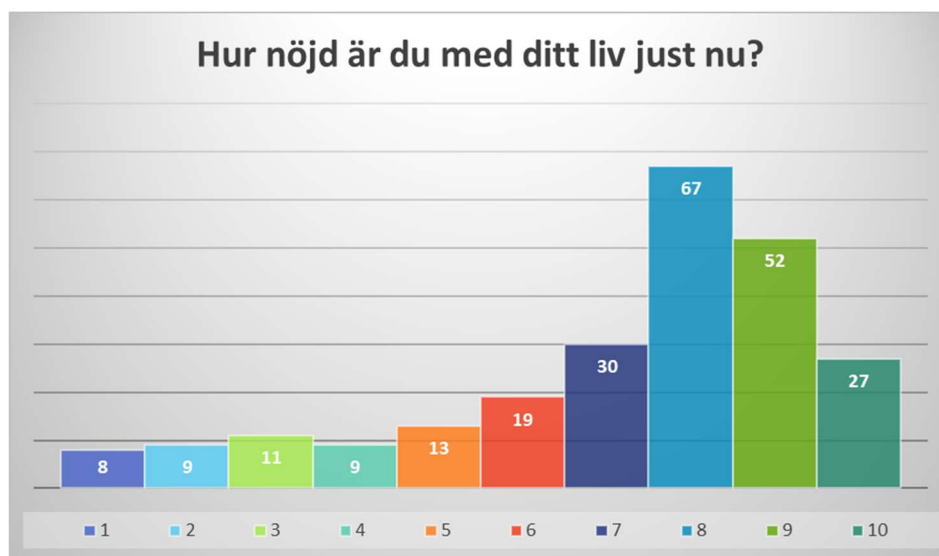
Tabell 4. Mobbning i högstadiet



8.2 Psykisk hälsa bland högstadiel elever

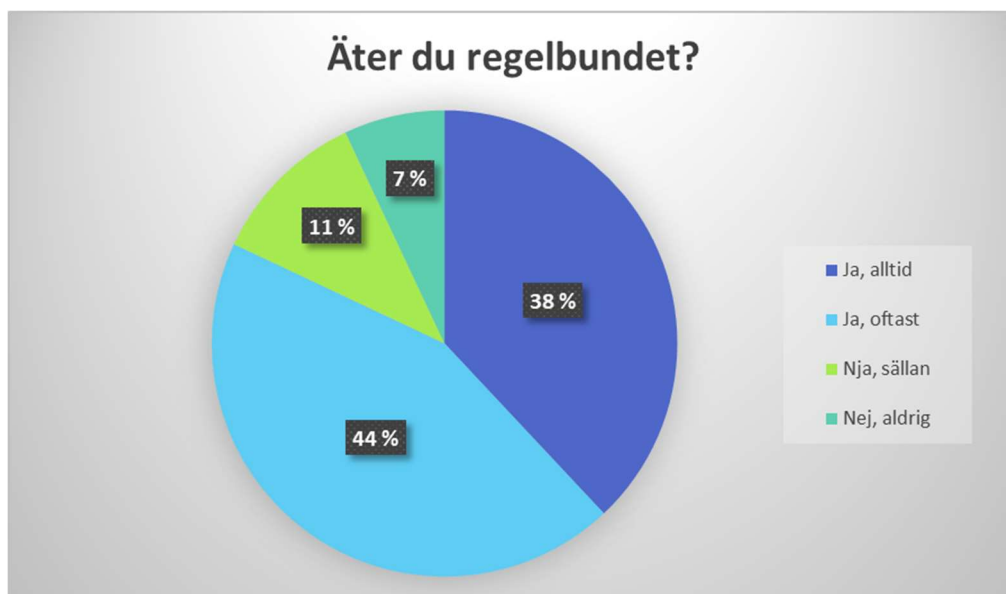
Som första fråga i enkätens sektion om psykisk hälsa valde vi att fråga hur nöjda respondenter var med sitt liv just nu. I denna fråga bestod svarsalternativen av en skala från 1–10. Nummer 1 stod för “Jag är inte alls nöjd” medan nummer 10 stod för “Jag är väldigt nöjd”. Majoriteten av respondenterna svarade på nummer 8 (67), vilket tyder på att dessa ungdomar känner sig relativt nöjda med sitt liv just nu. Nummer 9 hade den näst största svarsprocenten med 52 stycken svar. 27 stycken av respondenter svarade på nummer 10, alltså att de är väldigt nöjda med sitt liv just nu. Nummer 7 fick 30 stycken svar, nummer 6 19 stycken svar och nummer 5 13 stycken. Andra ändan av skalan 1–4, vilket tyder på att respondenterna inte är så nöjda med sitt liv just nu, hade fått procentuellt mindre svar. Ändå hade 8 stycken av respondenterna svarat på nummer 1, vilket står för att de inte alls är nöjda med sitt liv just nu. Medelvärdet av alla svar är 7,18, vilket innebär att respondenterna är ganska nöjda med sitt liv just nu.

Tabell 5. Ungdomars upplevda livskvalitet (skala 1-10)



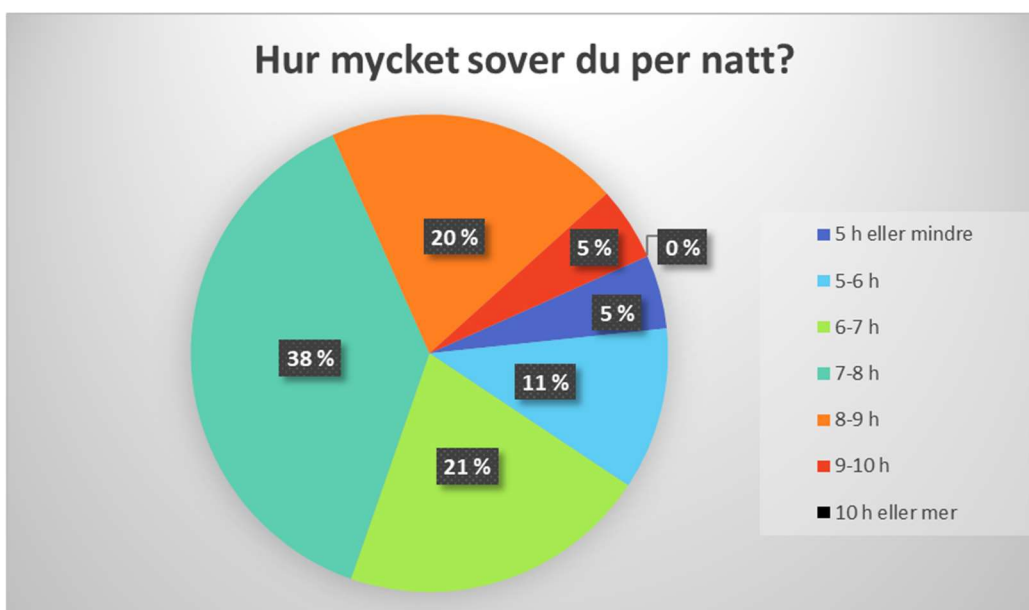
Vi frågade respondenterna ifall de äter regelbundet och 44 % av respondenterna svarade att de oftast äter regelbundet. 38 % av respondenterna svarade att de äter morgonmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. 11 % svarade att de sällan äter regelbundet medan 7 % svarade att de inte äter regelbundet.

Tabell 6. Matvanor



Då vi frågade hur mycket respondenterna sover per natt svarade 38 % av respondenterna att de sover 7–8 timmar per natt, 21 % sover 6–7 timmar per natt och 20 % 8–9 timmar per natt. 11 % av de som svarat uppgav att de sover 5–6 timmar och 5 % sover mindre än 5 timmar per natt. Bara 5 % av respondenterna sover 9–10 timmar per natt. Även om grafen visar att 0 % sover 10 timmar eller mer per natt är det ändå en person som valt detta alternativ. Procenterna avrundas till hela siffror och därför utgör den personen 0 % av den totala mängden svar.

Tabell 7. Sömnrytm



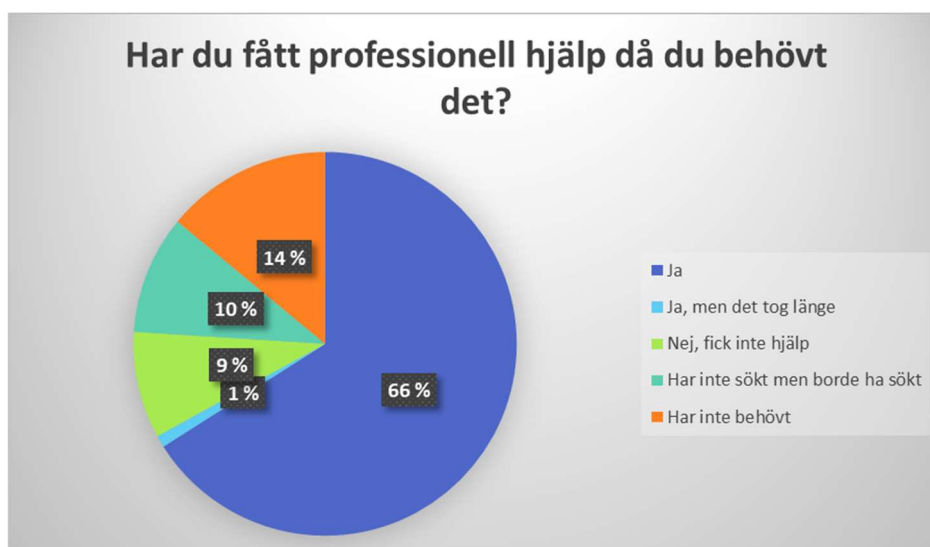
Vi frågade respondenterna ifall de hade känt sig nedstämda under den senaste månaden. Majoriteten av respondenterna svarade att de känner sig nedstämda mycket sällan (35 %) eller ibland (32 %). 18 % ansåg att de aldrig känner sig nedstämda medan 30 stycken (12 %) respondenter uppgav att de känner sig nedstämda ganska ofta och 8 stycken (3 %) svarade att de känner sig nedstämda hela tiden.

Tabell 8. Nedstämdhet bland ungdomar under den senaste månaden



Vi frågade respondenterna om de hade fått professionell hjälp när de behövt den och 66 %, alltså 160 respondenter, ansåg att de inte har behövt professionell hjälp. 14 % svarade att de fått hjälp då de har behövt det och 10 % svarade att de inte har sökt hjälp fastän de borde ha gjort det. 9 % har angett att de inte fick någon professionell hjälp och 1 % svarade att de nog fick hjälp men det tog över en vecka att träffa den yrkeskunniga.

Tabell 9. Behov av professionell hjälp



De som svarade jakande på föregående fråga skulle även beskriva hur besöket hos den yrkeskunniga gick. I frågan fick vi mycket varierande svar, eftersom den var formulerad som en öppen fråga. 13 stycken av de som svarade på frågan tyckte att deras besök hos en yrkeskunnig hade gått bra och 2 stycken beskrev också att besöken hade hjälpt dem. 2 stycken av alla som svarade på frågan skrev att de går på regelbundna besök hos professionella och 2 stycken av svaren angav att besöket med den yrkeskunniga inte hade gått så bra.

8.3 Erfarenheter och tankar kring Sluta Panta-chatten

Vi frågade respondenterna ifall de har hört om Sluta Panta-chatten. 94 % av respondenterna har svarat att de inte har hört om Sluta Panta-chatten medan 6 % har hört om Sluta Panta-chatten. Vi frågade också om respondenterna har använt Sluta Panta-chatten. 99 % (243) har svarat att de inte har använt Sluta Panta-chatten medan 1 % (2) har använt Sluta Panta-chatten.

De som svarade ”ja” på föregående fråga skulle skriva vad de tyckte om chatten. Av 245 respondenter hade 15 svarat på frågan vad de tyckte om chatten och de svarade att chatten är ”helt ok, kiva, har inte använt, nej, täyttä paskaa”. Enligt våra enkätsvar var det bara 1 % av respondenterna som hade använt chatten tidigare, vilket innebär att alla svaren på frågan ”Vad tyckte du om chatten?” inte kan vara relevanta.

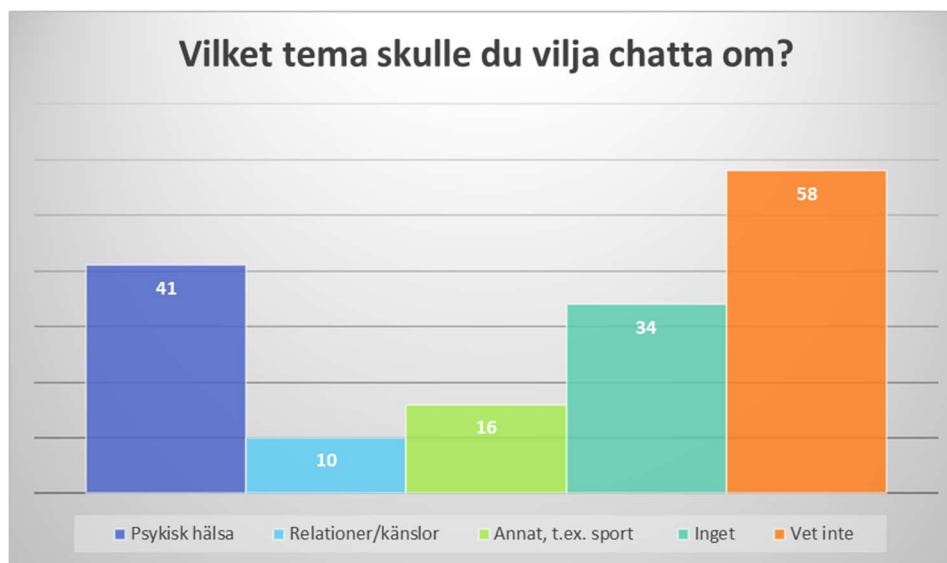
Vi frågade respondenternas åsikt om en chatt är ett bra alternativ att söka hjälp eller få svar på frågor. 62 % tycker att en chatt är ett bra alternativ att söka hjälp eller få svar på frågor medan 38 % tycker att det inte är ett bra alternativ.

Vi frågade respondenterna om de har använt någon annan stödtjänst på nätet och i så fall vilken. Sekaisin-chat hade tre av respondenterna använt, Suunta hade två stycken använt och RIKU hade en respondent använt. Tilia chatten från Sverige hade två stycken använt och Tjejzonen hade en använt. 222 har inte använt stödchatt. 15 stycken har skrivit irrelevanta svar som Suomi 24, Gigantti asiakaspalvelu, Microsoft text support, mentour aviation, I´m skiding, Ask och whatsapp.

Vi frågade respondenterna ifall de skulle vilja veta något om handledarna på Sluta Panta-chatten på förhand. 31 % skulle vilja ha information om handledarna på förhand medan 69 % inte vill ha information.

Vi frågade vilket tema respondenterna skulle vilja chatta om. 41 stycken skulle vilja chatta om psykisk hälsa som t.ex. stress, depression, självförtroende och mobbning. 10 stycken skulle vilja chatta om relationer/känslor som t.ex. vänskap, förhållanden och sexualitet och 16 stycken skulle vilja chatta om andra saker som t.ex. spel, sport och böcker. 34 stycken av 245 tyckte att de inte ville chatta om något specifikt tema och 58 stycken vet inte vad de vill chatta om.

Tabell 10. Temachattar på Sluta Panta



Vi frågade om respondenterna skulle använda sig av Sluta Panta-chatten ifall den skulle vara tillgänglig i form av en app. 24 % skulle ladda ner appen medan 76 % skulle inte ladda ner appen.

Vi frågade respondenterna ifall Instagram är ett bra sätt att nå ut med information om Sluta Panta-chatten. 52 % tycker att Instagram är ett bra sätt att nå ut till ungdomarna medan 48 % tycker att det inte är ett bra sätt.

Vi bad respondenterna att beskriva sin drömchatt. Som svar fick vi att drömchatten skulle vara på nätet och ha en trevlig design (7) och de skulle vilja chatta med sina kompisar (12). Andra svar var att den skulle vara anonym, enkel att använda, öppen för alla och man skulle få chatta om vad som helst samt att man skulle ha möjlighet att chatta med en professionell. Respondenterna skrev *“Jag skulle chatta om stress, panikångest och ångest. Den skulle vara lätt att använda och man skulle chatta som anonyma personer.”*, *“En chatt som finns som en app då det är lättare. Man skulle kunna skicka med både såna man inte känner och såna man känner. De skulle vara gratis och enkelt att använda appen.”* och *“Chatten borde ha en trevlig design. Man skulle kunna hitta chatten på nätet och som en app. Man skulle få*

tala med människor som kan ge professionell hjälp men också kanske andra människor som har samma problem. Så som grupp chatter osv.”.

9 Diskussion och avslutning

I början av examensarbetet skrev vi om vårt syfte och mål. Som vi skrev är vårt syfte att ungdomar i Svenskfinland ska ha lätt att få psykiskt stöd. Vi vill att det psykiska stödet ska vara lätt tillgängligt. Sluta Panta är den enda finlandssvenska stödchatten för unga och därför vill vi göra den mer användbar för målgruppen. Vi kartlade ungdomars psykiska hälsa samt ensamheten bland unga för att kunna mäta behovet av chatten. Via enkätundersökningen tog vi också reda på hur Sluta Panta-chatten kan bli mer lockande.

Examensarbetets mål var att kartlägga ifall svenskspråkiga ungdomar i Nyland har behov av en stödchatt som Sluta Panta-chatten. Genom kartläggningen ville vi få information som kan användas för att utveckla konceptet Sluta Panta.

9.1 Metoden

Enkäten som metod gav oss möjlighet att samla svar från en bred geografisk spridning och få en uppfattning om behovet av Sluta Panta-chatten. Enkäten fungerar effektivt som datainsamlingsmetod, men vi tyckte det var ganska svårt att formulera frågor som kunde ge oss användbar data. När vi började analysera vårt resultat märkte vi att trots alla finlipningar på den slutgiltiga enkäten var alla frågor inte så välfungerande som vi önskat.

Då vi skickade enkäten till skolorna borde vi ha tagit i beaktande tidsramen för insamling av svaren. Enkäten skickades ut 20.4.2018, vilket gav skolorna en relativt kort tid att samla in svar före sommarlovets början.

Vi tänkte först att vi skulle ha gjort två olika enkäter: en enkät för ungdomarna i skolorna och en annan för “stammisarna” på Sluta Panta-chatten. Vi var tvungna att slopa idén om två enkäter på grund av bristande resurser.

9.2 Resultat

Våra forskningsfrågor till detta examensarbete var *“Hur ska Sluta Panta-chatten utvecklas?”* och *“Finns det behov av en stödchatt i Svenskfinland?”*. På den första frågan hade vi en hypotes om att ungdomarna föredrar app-format av chatten. Till vår förvåning var

det endast 24 % av respondenterna som uppgav att de skulle ladda ner appen. Om vi hade frågat om de föredrar en app eller hemsida skulle vi kanske ha fått ett annat resultat. Vi kan alltså tyvärr inte veta med säkerhet vilket de föredrar. Däremot fick vi reda på att ungdomarna föredrar en **trevlig design** på chatt-verktyget, kunna **chatta med vänner**, vara **anonym** och chatten ska vara **enkel att använda**. Att få **chatta om vad som helst** samt ha möjlighet att **chatta med en professionell** ansågs viktigt.

På den andra forskningsfrågan om behovet av chatten kan vi konstatera att ungdomarna i Svenskfinland överlag mår ganska bra men att det nog finns några som är i behov av stöd. På många av frågorna var det runt 11 % av respondenterna som hörde till "riskgruppen". Medelvärdet på skalan om hur bra livet just nu är var 7,18 men trots det fanns det 8 stycken som svarade nummer 1 (att livet känns mycket dåligt just nu). För dessa 8 personer kan en anonym stödchatt vara oerhört viktigt. Vid psykisk ohälsa är det svårt att lämna sitt hem och verkligen ta sig till en psykolog, oavsett hur nära eller långt bort man bor från en psykologmottagning. Vi kan alltså konstatera att det **finns ett behov**.

Som tidigare nämnt var medelvärdet på skalan om hur nöjda respondenterna var med sitt liv just nu 7,18, vilket tyder på att ungdomarna är relativt nöjda med sitt liv just nu. Vårt resultat stöds av teori genom att hälsosamma levnadsvanor främjar den ungas välmående och utveckling. Enligt vår undersökning sover 38% av respondenterna 7–8 timmar per natt och 44% äter oftast regelbundet. Då båda procentandelar utgör en majoritet i frågan kan vi konstatera att respondenterna har hälsosamma levnadsvanor, vilket bidrar till att de är relativt nöjda med sitt liv just nu.

Resultatet visar även att få ungdomar har hört eller använt Sluta Panta-chatten. **Marknadsföringen** är viktig anser vi för att de ungdomar som mår psykiskt dåligt verkligen ska hitta till chatten. Våra förslag om marknadsföring kan du läsa mer om i kapitlet om rekommendationer.

Magma har gett ut en färsk undersökning (2018) där de skriver att ungdomars situation i det stora hela är god. I Magmas rapport *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2018* skriver de att "den nationella ungdomsbarometern har under de senaste åren visat att situationen för ungdomar i Finland på det stora hela är god. Allmänt taget avviker de finlandssvenska ungdomarna inte från denna helhetsbild". I Magmas undersökning fanns det en liknande fråga som vi hade i vår enkät, en skala där ungdomarna skulle uppge hur livet i stort känns just nu. Deras resultat var 8,3 för flickorna och 8,8 för pojkarna. Vårt resultat var 7,18, snäppet lägre men ändå relativt likt deras resultat. Vi är glada att se hur vår undersökning

stöder tidigare undersökning samt att ungdomarna har det relativt bra i Svenskfinland. (Yrjölä, Wrede-Jäntti, Kepsu, & Markelin, 2018)

9.3 Rekommendationer

Respondenterna fick svara öppet hurdan deras drömchatt skulle se ut. Ungdomarna vill ha en chatt där de kan vara anonyma. Största delen av respondenterna ville inte ha chatten på en app. En del ungdomar nämnde ändå att chatten skulle vara på en app i frågan om drömchatt. De tyckte även att det skulle vara lättare om chatten skulle vara på en app. De vill också att man skulle kunna chatta både med bekanta och med obekanta. Designen på chatten skulle vara trevlig. Detta visar att Sluta Panta-chatten skulle kunna finnas som både app och på internet med en trevlig design. Vi citerar deras svar.

“Jag skulle chatta om stress, panikångest och ångest. Den skulle vara lätt att använda och man skulle chatta som anonyma personer.”, “En chatt som finns som en app då det är lättare. Man skulle kunna skicka med både sådana man inte känner och sådana man känner. De skulle vara gratis och enkelt att använda appen.” och “Chatten borde ha en trevlig design. Man skulle kunna hitta chatten på nätet och som en app. Man skulle få tala med människor som kan ge professionell hjälp men också kanske andra människor som har samma problem. Så som grupp chattar osv.”.

Då vi granskade de andra chattarna och läste om digitalt ungdomsarbete konstaterade vi att något konkret utöver chatten kan vara bra både för synligheten och deltagarnas intressen. Sekaisin-chatten har en serie på Yle Arenan och Tilia har en podd. Vår tanke är att man skulle kunna ordna ett Sluta Panta evenemang med musik och annan underhållning. Om evenemanget skulle vara känt skulle även chatten få en större synlighet.

I vår analys av undersökningen kom vi fram till att 94 % (231) av ungdomarna inte hade hört om Sluta Panta-chatten samt att 99 % (243) har inte använt Sluta Panta-chatten. För att ge mer synlighet till Sluta Panta-chatten behövs det marknadsföring. Våra rekommendationer om marknadsföring är gerillamarknadsföring och information till studiehandledaren. Gerillamarknadsföring är en form av marknadsföring där man använder oväntade och överraskande metoder. Till exempel klär ut sig till en dator med Sluta Panta öppet eller ger ut bananer med Sluta Panta logon. Vi tänkte även att det skulle vara en möjlighet att ordna ett seminarium för studiehandledare och kuratorer om psykisk ohälsa och Sluta Panta-chatten. Då studiehandledare och kuratorer har information om Sluta Panta kan de rekommendera den för ungdomar som de träffar.

Vi frågade respondenterna om de skulle vilja veta mer om handledarna på förhand och 32 % av respondenterna svarade jakande, vilket betyder att majoriteten av respondenterna inte ville veta något om handledarna på förhand. Respondenterna hade dock inte hört om eller använt Sluta Panta-chatten så vi kan inte dra slutsatsen om att chattens användare inte skulle vilja veta något om handledarna på förhand.

Enkätundersökningens resultat och rekommendationerna för Sluta Panta-chattens utveckling presenterades för Ungdomsakademin Luckan den 17.10.2018 vid ett tillfälle där alla ungdomsinformatörer var på plats. Ungdomsakademin Luckan var tacksamma för vår insats och förde fram vikten av ungdomarnas åsikter kring Sluta Panta. Informationen kommer användas i utvecklingen av Sluta Panta-chatten under hösten 2018.

Avslutningsvis kan vi konstatera att fastän Sluta Panta-chatten inte är så känd bland svenskspråkiga ungdomar i Nyland, finns det ändå ett behov av en online stödchatt för att det psykiska stödet skulle vara lätt tillgängligt.

Källförteckning

- Bates, S. (2013). *Handledning ur ett kbt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Birnik, H. (2010). *Handledande samtal*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund : Studentlitteratur.
- Erling, A., & Hwang, P. (2007). *Ungdomspsykologi - utveckling och villkor*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Forinder, U., & Hagborg, E. (2008). *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.
- Franzen Psykologi. (den 19 September 2018). *Franzen Psykologi*. Hämtat från Franzen Psykologi, Nyheter: <https://franzenspsykologi.com/2016/10/31/kaddio-journalsystem/>
- Föreningen Luckan rf. (den 5 3 2018). *En utredning om det Finlandssvenska ungdomsarbetet 2017*. Hämtat från <https://drive.google.com/file/d/12iFA3-YGb-LLBHOyfaceAuSnU0bpTaJO/view>
- Föreningen Tilia. (2018). *Tilia*. Hämtat från <https://www.foreningentilia.se/>
- Granroth, A.-C. (den 19 September 2018). *Yle*. Hämtat från Yle x3M: <https://svenska.yle.fi/artikel/2015/08/25/hej-datorn-jag-ar-deprimerad>
- Hagström, T. (1999). *Ungdomar i övergångsåldern - handlingsutrymme och rationalitet på väg in i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Jerlang, E. (2008). *Utvecklingspsykologiska teorier*. Köpenhamn: Författarna och Liber AB.
- Kalmari, S., & Taanila, P. (2014). *Vertaistuki facebook-ryhmissä*. Helsinki: Rinnekoti-Säätiö Norio-keskus.
- Killfrågor.se. (2018). *Killfrågor.se*. Hämtat från <https://chatt.killfragor.se/>
- Laaksonen, S.-M., Matikainen, J., & Tikka, M. (2013). *Otteita verkosta - verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Lauha, H., & Tuuttila, L. (2014). *Verkko nuorisotyössä - Nuorisotyö verkossa*. Helsinki: Verke.
- Lauha, H., Tuominen, S., & Hernesniemi, S. (den 14 10 2017). *Verke*. Hämtat från "Tulevaisuudessa digi uppoaa osaksi arkea" - digitaalinen nuorisotyö kunnissa 2017: <https://www.verke.org/wp-content/uploads/2017/09/Digitaalinen-nuorisotyö-kunnissa.pdf>
- Laukkanen, E., Markkunen, M., Miettinen, S., & Pietikäinen, M. (2006). *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Luckan rf. (den 13 10 2018). *Luckan*. Hämtat från Luckan rf webbplats: https://pub.flowpaper.com/docs/http://static.luckan.org/wp-content/uploads/luckan_webb.pdf

- Lämsä, A.-L. (2009). *Mun on paha olla - Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mattecentrum Ideell förening. (den 29 september 2018). Hämtat från Matteboken: <https://www.matteboken.se/lektioner/skolar-7/statistik/medelvarde-och-median>
- Moshman, D. (2012). *Tonåringars tänkande och utveckling - Kognition, moral och identitet*. Lund: Studentlitteratur.
- NE Nationalencyklopedin AB. (den 29 september 2018). Hämtat från Nationalencyklopedin: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/frekvensf%C3%B6rdelning>
- Netari. (2018). *Netari*. Hämtat från <https://www.netari.fi/>
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Ortiz, L. (2014). *Att motivera till att vilja leva- en handbok i motiverande chattsamtal*. Stockholm: Exakta .
- Otto, N. (den 19 September 2018). *Forskning.se*. Hämtat från Hälsa & medicin: <https://www.forskning.se/2017/11/29/darfor-fungerar-terapi-pa-natet-sa-bra/>
- Partonen, T. (den 24. 9. 2018). *Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos*. Hämtat från Mielenterveys: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>
- RIKUchat. (2018). *RIKUchat*. Hämtat från <https://www.riku.fi/fi/palvelut/rikuchat+%E2%80%93+palvelu+verkossa/>
- Ronty, M. (den 19 September 2018). *Motivation.se*. Hämtat från Motivation: <https://www.motivation.se/innehall/dialog-konsten-att-tank-tillsammans/>
- Sekasin-chat. (2018). *Sekasin-chat*. Hämtat från <https://sekasin247.fi/fullpage/feeds/>
- Skolhälsoundersökning. (den 14. 10. 2018). *Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos*. Hämtat från Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200555&vuosi_2017_0=v2017#
- Soisalo, R. (2012). *Särkyvä mieli - lasten ja nuorten psyykinen oireilu*. Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys.
- Suunta-palvelu. (2018). *Suunta-palvelu*. Hämtat från <https://www.netari.fi/ohjaustajaneuvontaa/suuntapalvelu/>
- Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos. (den 26. 9. 2018). *Lapset, Nuoret ja Perheet*. Hämtat från <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>

- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. (den 1. 10. 2018). *Elintavat ja ravitsemus*. Hämtat från <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/unihairiot>
- Thorsell, K. (den 19 September 2018). *Kvalitetsmagasinet*. Hämtat från Kvalitetsmagasinet: <https://kvalitetsmagasinet.se/sa-oppnar-du-dialog-med-medarbetarna/>,
- Tjejjonen. (2018). *Tjejjonen*. Hämtat från <https://www.tjejjonen.se/fastod/chatterna/>
- Trost, J., & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Tuominen, S. (2017). *Digital youth work - a Finnish perspective*. Helsingfors: Verke.
- Ungdomsakademin Luckan. (den 10 4 2018). *Ungdomsakademin Luckan*. Hämtat från <http://ungdomsakademin.fi/>
- Vilkko-Riihelä, A. (1999). *Psykyke - Psykologian käsikirja*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- World Health Organization. (den 11. 9. 2018). *World Health Organization*. Hämtat från <http://www.who.int/about/mission/en/>
- Wrangsjö, B. (2004). *Tampas med tonåringar*. Bokförlaget Natur och Kultur.
- Yrjölä, O., Wrede-Jäntti, M., Kepsu, K., & Markelin, L. (2018). *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2018*. Helsingfors: Magma.

Figurförteckning

- Figur 1. Tidslinjen över den digitala utvecklingen inom ungdomsarbete 10

Tabellförteckning

- Tabell 1. Användning av sociala medier 26
- Tabell 2. Ensamhet bland ungdomar 26
- Tabell 3. Stöd av familj och vänner 27
- Tabell 4. Mobbning i högstadiet 27
- Tabell 5. Ungdomars upplevda livskvalitet (skala 1-10) 28
- Tabell 6. Matvanor 29
- Tabell 7. Sömnrytm 29
- Tabell 8. Nedstämdhet bland ungdomar under den senaste månaden 30
- Tabell 9. Behov av professionell hjälp 30
- Tabell 10. Temachattar på Sluta Panta 32

SLUTA PANTA ENKÄTEN

Hej!

Tack att ni deltar i vår undersökning. Vi är tre samhällspedagogstuderanden från Yrkeshögskolan Novia som gör vårt examensarbete i samarbete med Ungdomsakademin Luckan. Vi kommer att kartlägga behovet av Sluta Panta-chatten och hur den skulle kunna utvecklas mot det bättre.

Enkäten är helt ANONYM. Var ärlig med dina svar, på så sätt kan chatten utvecklas och bli superbra!

Hälsningar,

Lila Käki, Jessica Lodenius och Teresa Lehtinen

***Obligatorisk**

1. **Kön ***

Markera endast en oval.

- Kvinna
 Man
 Annat

2. **Ålder ***

Markera endast en oval.

- 13
 14
 15
 16
 17

3 Skola *

Markera endast en oval.

- Hangö högstadium
- Ekenäs högstadieskola
- Karis svenska högstadium
- Botby grundskola
- Källhagens skola
- Winellska skolan
- Lovisanejdens högstadium
- Lyceiparkens skola
- Helsinge skola
- Kungsvägens skola
- Hagelstamska skolan
- Lagstads skola
- Mattlidens skola
- Grundskolan Norsen
- Höjdens skola
- Åshöjdens grundskola
- Hoplaxskolan

4. Vilka sociala medier använder du? *

Markera alla som gäller.

- Snapchat
- Facebook
- Instagram
- YouTube
- WhatsApp
- Skype
- Twitter
- Jag använder inte sociala medier

Övrigt:

10 Ensamhet

5. Hur ofta har du känt dig ensam under den senaste månaden? *

Markera endast en oval.

- Aldrig
- Mycket sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Hela tiden

6 Om du känner dig ensam, får du stöd av familjemedlemmar eller vänner? *

Markera endast en oval.

- Ja, jag får stöd
- Ibland får jag stöd
- Nej, jag får inte stöd

7. Känner du att du har tillräckligt med vänner? *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej

8. Har du varit mobbad i högstadiet? * Markera

endast en oval.

- Ja
- Nej

11 Psykisk hälsa

9. Hur nöjd är du med ditt liv just nu? *

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Jag är inte alls nöjd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jag är våldigt nöjd

10. Äter du regelbundet?*

Markera endast en oval.

- Ja, jag äter morgonmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål
- Ja, jag äter oftast regelbundet
- Nja, jag äter sällan regelbundet
- Nej, jag äter inte regelbundet

11. Hur mycket sover du per natt? *

Markera endast en oval.

- 5 timmar eller mindre
- 5-6 timmar
- 6-7 timmar
- 7-8 timmar
- 8-9 timmar
- 9-10 timmar
- 10 timmar eller mer

12 Har du känt dig nedstämd under den senaste månaden? *

Markera endast en oval.

- Aldrig
- Mycket sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Hela tiden

13. Har du fått professionell hjälp när du behövt den? *

Markera endast en oval.

- Ja, jag fick hjälp
- Ja, jag fick hjälp men det tog över en vecka att träffa den yrkeskunniga
- Nej, jag fick ingen hjälp
- Nej, jag har inte sökt hjälp men vet att jag borde ha sökt
- Jag har inte behövt hjälp

14. Om du svarade JA på föregående fråga, beskriv hur besöket gick

Sluta Panta

Sluta Panta är en nationell stödtjänst på nätet där unga kan samtala online med vuxna handledare.

15. Har du hört om Sluta Panta-chatten? * Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

16. Har du någon gång använt Sluta Panta-chatten? *
Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

Om du svarade NEJ på föregående fråga, hoppa över följande fråga

17. Berätta vad du tyckte om chatten

18 Tycker du att en chatt är ett bra alternativ för att söka hjälp eller få svar på dina frågor? *
Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

19. Har du använt någon annan chatttjänst på nätet? I så fall vilken? * Markera endast en oval.

- Nej, har inte använt någon tjänst
 Sekasin-chatti
 Suunta-palvelu
 RIKUchattiin
 Tilia
 Övrigt: _____

20. På Sluta Panta finns det vuxna handledare alla kvällar då chatten är öppen. Skulle du vilja veta något om handledarna på förhand? * Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

21. Chatten har varannan vecka temakvällar. Vilket tema skulle du vilja chatta om? *

22. Om chatten skulle vara tillgänglig i form av en app, skulle du ladda ner den? * Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

23. Är Instagram ett bra sätt att nå ut med information om Sluta Panta-chatten? (Följ chatten på @slutapanta!) * Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

24. Beskriv din dröm chatt. Hur skulle den se ut, vem skulle du chatta med, var skulle chatten finnas etc.? *

25 Övriga kommentarer:

Hej!

Vi är tre samhällspedagogstuderanden som för tillfället gör vårt examensarbete i samarbete med Ungdomsakademin Luckan. Vi kommer att utveckla Sluta Panta-chatten som är en gratis online stödtjänst för ungdomar där de kan chatta med vuxna handledaren tre gånger i veckan.

Vi har gjort en elektronisk enkät som vi hoppas att några av era klasser skulle kunna fylla i. Syftet med enkäten är att kartlägga psykisk ohälsa, hur mycket ensamhet det finns bland unga samt behovet av en online stödchatt som Sluta Panta. Respondenternas svar stöder oss och Ungdomsakademin Luckan i utvecklingen av chatten.

Vi har lottat ut 10 skolor i Nyland och er skola var en av dem! Enkäter är helt anonym och riktar sig till elever i åldern 13–17 år. Alla klasser i er skola behöver inte svara på enkäten, men gärna så många som möjligt. Det tar cirka 10 minuter att fylla i enkäten och vi hoppas eleverna kan få fylla i den individuellt under lektionstid. Före eleverna fyller i enkäten hoppas vi att läraren kan läsa upp texten som finns i slutet av denna e-post.

Länken till enkäten finns här:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMpgjaOtmP_QkDsh128C1LemDw1SiYGP_RzOjfHYOln5i1xRw/viewform

Har ni frågor så får ni gärna ringa (045-1378617 Jessica Lodenius) eller skicka e-post tillbaka. Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar,
Jessica Lodenius, Lila Käki och Teresa Lehtinen

Texten till lärarna:

Hej på er!

Tack att ni deltar i vår undersökning! Vi är tre samhällspedagogstuderanden från Yrkeshögskolan Novia, Jessica, Lila och Teresa. Undersökningen som ni nu kommer att delta i stöder vårt examensarbete som vi håller på med. Vi kommer att kartlägga behovet av Sluta Panta-chatten och hur den skulle kunna utvecklas mot det bättre. Vi gör vårt slutarbete därmed i samarbete med Ungdomsakademin Luckan.

Enkäten är helt ANONYM och vi kommer endast att använda informationen till examensarbete. Var ärlig med dina svar, på så sätt kan chatten utvecklas och bli superbra!

Med vänliga hälsningar,
Lila Käki, Jessica Lodenius och Teresa Lehtinen