

# Ständigt uppkopplad, aldrig avkopplad

En kvalitativ studie om ungas stresshantering ur ett  
professionellt perspektiv

Fanny Kainulainen

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet inom det sociala området

Vasa 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Fanny Kainulainen

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete

Handledare: Ralf Lillbacka & Åsa Carlsson

Titel: Ständigt uppkopplad, aldrig avkopplad

---

Datum 29.10.2020

Sidantal 28

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att via en kvalitativ metod ta reda på hur professionella inom social-och hälsovården upplever ungas hantering av stress. I teoridelen behandlas ämnen som stress, sömn, psykisk hälsa samt resiliens och risker. Dessa beskrivs utifrån studier och litteratur som finns av ämnena. I enkätundersökningen deltog fem respondenter och frågeställningarna bestod av tre saker, nämligen i vilket skede unga söker hjälp för sin stress, vad den vanligaste orsaken till stress är bland unga samt på vilket sätt de professionella jobbar för att hjälpa dessa unga.

Eftersom respondenterna jobbade med unga på olika sätt och i olika skeden av den ungas liv, kunde vissa av svaren skilja sig mycket från de andra. Gemensamt var dock att många upplevde att de unga nödvändigtvis inte söker hjälp för sin stress i första hand, utan för allmänt dåligt mående eller fysiska besvär. Krav från samhället och inte minst kraven på sig själv var två av faktorerna som kom fram i undersökningen som orsaker till stress bland unga.

Undersökningens slutsats är att dagens unga, enligt respondenterna, känner av mycket stress och att många inte vet hur hantera det på ett hållbart och hälsosamt sätt.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Stresshantering, professionell, ung

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Fanny Kainulainen

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaali-ala, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Perhetyö

Ohjaaja(t): Ralf Lillbacka & Åsa Carlsson

Nimike: Aina tavoitettavissa, ei koskaan rauhassa

---

Päivämäärä 29.10.2020

Sivumäärä 28

Liitteet 1

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää kuinka sosiaali- sekä terveystieteen ammattilaiset kokevat nuorten stressinhallintaa. Teoriapuoli nostaa esiin aiheita kuten stressi, uni, mielenterveys sekä resilienssi että riskitekijöitä. Edellä mainitut aiheet käsitellään niistä tehtyjen tutkintojen sekä kirjallisuuden perusteella. Tutkimus on kvalitatiivinen ja suoritettu kyselylomaketta käyttäen. Kyselyyn osallistui viisi henkilöä.

Tutkimuksella halusin etenkin selvittää mitkä ovat pääasialliset stressintekijät nuorilla, milloin he hakevat apua sekä millä tavalla ammattilaiset työskentelevät auttaakseen stressaantuneita nuoria.

Kyselyyni osallistuneet ammattilaiset työskentelevät erin tavoin ja eri elämänvaiheessa olevia nuorten kanssa, toisin sanoen heidän työskentelytapansa erosivat aika paljon toisistaan. Heidän ymmärryksensä stressiä aiheuttavista tekijöistä olivat pitkälti samankaltaisia, muun muassa yhteiskunnan vaatimukset sekä yksilön omat vaatimukset itseään kohtaan tulivat esiin suurina tekijöinä.

Tutkimuksen lopputulos on, että osallistujien mielestä nykypäivän nuoret tuntevat paljon stressiä, ja että monet eivät tiedä kuinka hallita sitä terveellisellä ja kestäväällä tavalla.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Stressinhallinta, ammattilainen, nuori

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Fanny Kainulainen

Degree Programme: Social Welfare

Specialization: Familywork

Supervisor(s): Ralf Lillbacka & Åsa Carlsson

Title: Always available, never resting

---

Date 29.20.2020

Number of pages 28 Appendices 1

---

### Abstract

The purpose of my Bachelor's thesis is to examine how the professionals, within social-and healthcare, experience the youth's stress management. The theory part brings up subjects such as stress, sleep, mental health, resilience and risks. The topics are written according to studies and literature. The study has been conducted as a qualitative survey with five participants.

The study is based on my three research questions which are, at what stage does young people seek help for their stress, what is the most common reason for stress and in what ways the professionals work to help the youth.

The respondents work in different segments of social-and healthcare and with young people in different stages of life and with different kinds of problems. This led to some diversification in the answers. At the same time many of the respondents shared the opinion that young people might not seek help for stress in the first place, but rather for physical issues or general mental illness. The study showed that requirements, from society as well as self-imposed ones, are factors that can lead to stress among youngsters.

The conclusion is that the respondents consider the youth very stressed and that many of them does not know how to manage it in a healthy and sustainable way.

---

Language: Swedish

Key words: Stressmanagement, professional, youth

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte .....	2
3	Stress.....	3
3.1	Stressmodeller.....	4
3.1.1	Stimulusbaserade definitioner .....	4
3.1.2	Responsbaserade definitioner.....	4
3.2	Stressreaktionens symtom .....	4
3.2.1	Stressreaktionens fysiologi.....	5
3.2.2	Stresshormoner.....	5
3.3	Stressens fyra fenomen och responsförväntningar .....	6
4	Sömn.....	7
4.1	Stress och sömn .....	8
4.2	Sömnbrist och sömnbehov .....	8
5	Upprätthållande av psykisk hälsa .....	9
5.1	Positiv hälsa.....	9
5.1.1	Känsla av sammanhang.....	9
5.2	Mindfulness .....	10
5.3	Mentalisering.....	12
6	Resiliens och risker .....	13
6.1	Psykiska beteendestörningar .....	14
6.1.1	Skyddsfaktorer för barn.....	14
7	Elevhälsa.....	15
7.1	Enkäten Hälsa i skolan .....	16
8	Stresshantering.....	16
8.1	Åtgärder .....	17
9	Styrdokument.....	18
10	Metoddiskussion.....	19

11	Resultatredovisning.....	20
11.1	Professionellas uppfattning om ungas stressnivå.....	20
11.1.1	Stressens uttryck och hanteringen av det .....	21
11.2	Vilka faktorer påverkar upplevelsen av stress och när söker de unga hjälp? 22	
11.3	Bättre och sämre stresshanteringsmetoder .....	22
11.4	På vilket sätt respondenterna arbetar för att stöda stressade unga.....	23
12	Kritisk granskning .....	24
12.1	Teoridelen.....	24
12.2	Enkäten samt insamlande av svar .....	25
12.3	Respondenterna .....	26
12.4	Arbetets tidtabell .....	27
13	Slutdiskussion .....	27
	Litteraturförteckning .....	29
	Finlands författningssamling .....	30
	Bilagor .....	31

# 1 Inledning

Mitt examensarbete kommer handla om att undersöka ungas stresshantering ur de professionellas perspektiv. Detta är inget beställningsarbete utan temat är valt utifrån mina egna intressen. Idag talas mycket om psykisk ohälsa och därmed även stress bland unga, men inte så mycket om de professionellas upplevelser av ungas stresshantering. Genom att ta reda på de professionellas upplevelser bidrar det till att även kunna utveckla det hälsofrämjande arbetet bland unga. Av den orsaken är detta viktigt att undersöka.

I och med att det talas mycket om psykisk ohälsa och stress så anser jag att det även vore viktigt att ta reda på hur man gör för att hjälpa och stöda dem som upplever detta. Med man menar jag i detta fall de professionella inom social-och hälsovården. Jag vill också veta hur de professionella upplever att de unga hanterar sin stress. På detta vis intar jag ett mer lösningsfokuserat perspektiv på ett problem som är allmänt i vårt samhälle.

Jag har valt detta tema eftersom jag anser att det är viktigt att på ett sunt sätt hantera sin stress i ett samhälle som präglas av prestationskrav. I skolorna borde det läras ut stresshantering så att barn och unga i ett tidigt skede lär sig det och på så vis kanske kan undvika, eller åtminstone minska risken för, exempelvis utbrändhet i framtiden.

Istället för att vända sig till de unga riktar sig denna undersökning till de professionella. Detta eftersom syftet är att ta reda på deras syn på hur unga hanterar sin stress. I teoridelen kommer även resultat från enkäten Hälsa i skolan 2006-2019 tas upp. Resultatet är från elever i grundskolans årskurs 8 och 9, samt studerande i gymnasium och yrkesläroanstalter.

För mitt examensarbete skulle en kvalitativ metod fungera bättre än en kvantitativ. Eftersom jag vill ta reda på ungas stresshantering ur professionellas synvinkel vill jag ha en förståelse för hur de tänker och upplever. Undersökningen sker som en enkät med öppna frågor, och respondenterna kontaktas på förhand för att bli tillfrågade om de vill delta. Enkäterna skickas ut per e-post och respondenterna blir informerade om möjligheten till att ta kontakt vid behov, vilket även innebär en möjlighet för mig att kontakta dem om så behövs.

## 2 Syfte

Syftet med examensarbetet är att ta reda på hur de professionella inom social- och hälsovårdsbranschen ser på ungas hantering av stress. Ytterligare frågeställningar som jag kommer använda är:

- På vilket sätt jobbar professionella för att hjälpa unga att hantera stress?
- Vad är den vanligaste orsaken till stress bland unga enligt de professionella?
- I vilket skede söker unga hjälp på grund av sin stress?

I detta examensarbete är jag intresserad av att få veta de professionellas upplevelser om ungas stresshantering, därför kommer jag rikta undersökningen till professionella inom social-och hälsovården. För att få så många olika synvinklar som möjligt, kommer jag välja respondenter som jobbar inom olika områden av social-och hälsovården, samt med ungdomar i olika livsskeden och olika problematik. Detta innebär bl.a. områden som hör till det förebyggande och ingripande arbetet samt privata sektorn. På det viset hoppas jag få så kvalitativa svar som möjligt.

Genom att undersöka de professionellas upplevelser får jag inte reda på mängden stress bland unga, utan egentligen hur de professionella ser på ungas hantering av stress. Jag är medveten om att mina respondenters upplevelser kan skilja sig från hur den verkliga helhetsbilden ser ut, även om de anser att ungas stresshantering är på en bra nivå betyder det inte automatiskt att unga i dagens samhälle inte upplever sig må psykiskt dåligt eller är väldigt stressade och hanterar de på ett destruktivt sätt.

I teoridelen tas upp kapitel som hör ihop med stress och förebyggandet av det. Fakta om vad stress är, sömnens betydelse, upprätthållande av psykisk hälsa, resiliens och risker samt stresshantering är teman som tas upp eftersom de knyter an till vad undersökningen handlar om.



### 3 Stress

Stress är inte en officiell sjukdom eftersom den inte ingår som en självständig diagnos i diagnossystemen International Classification of Diseases (ICD-10) och Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). Eftersom stress inte klassas som en officiell sjukdom så finns det heller inga tydliga kriterier för hur allvarliga symtomen ska vara eller hur länge de ska ha pågått för att klassificeras som stress. Det finns heller inga kriterier för när man är stressad, eller vad som är kärnsymtom. På grund av brist på en tydlig definition blir det väldigt problematiskt då det beror på behandlarens tolkning av symtomen vilka åtgärderna blir. Samma symtom kan av olika människor klassas som stress, ångest, depression eller t.o.m. som ett somatiskt hälsoproblem. (Brinkmann & Friis Andersen, 2015, s. 9-15)

Stress uppstår i interaktionen mellan individen och omgivningen. Samma påfrestning kan uppfattas olika beroende på personen i fråga och reaktionerna på den är också individuella. (Andersson, 2018, s.136) Man menar att stress beror på en strävan mot balans, både fysiskt och psykiskt. Stress är också nödvändigt, trots att det samtidigt blir en påfrestning. Då vi inte mer klarar av att anpassa oss efter stressen, det är då den blir skadlig. (Dotevall, 2001, s. 26-27)

Med stressorer menas faktorer eller stimuli som påverkar individen och leder till stress. Dessa kommer både från vår omgivning men även inifrån oss själva i form av exempelvis tankar. Upplevelsen av någonting beror bl.a. på vårt nutida tillstånd, tidigare upplevelser och erfarenheter, medfödda egenskaper samt framtida mål. (Dotevall, 2001, s. 26-35)

Stress förekommer under alla omständigheter i livet och kan också ses som nyttig. Dessutom kan den öka individens överlevnadsmöjligheter. Trots att reaktionerna av stress kan kännas obehagliga behöver de inte automatiskt leda till ohälsa. Man kan se på det som att den obehagliga känslan leder till att individen vidtar åtgärder för att korrigera och förbättra sin hälsa. Som tidigare nämnt så är det först då individen inte klarar av att hantera sina problem som stressen kan ha negativa effekter på hälsan. (Arnetz & Ekman, 2013, s. 25-30)

Enligt en undersökning som gjorts i USA under 2017 och 2018 bland studeranden i åldrarna 18-24 visar det sig att trots hög risk för att känna stress eller psykisk ohälsa så söker många ändå sig inte till hjälp. En förklaring till detta var att studeranden kände sig obekväma med att prata om sina problem samt var oroliga för vad det skulle innebära ifall de sökte hjälp. (Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L. & Downs, A., 2018. Stress, Mental Health Symptoms

and Help-Seeking in College Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23 (4), s. 293- 305)

### **3.1 Stressmodeller**

Man kan dela in stress i två modeller, även om en till variant som är en blandning av båda modellerna också förekommer. Modellerna tar i beaktande huruvida stressen definieras utifrån stimulusegenskaper eller responsegenskaper. (Andersson, 2018, s. 135-137)

#### **3.1.1 Stimulusbaserade definitioner**

Den första modellen består av stimulusbaserade definitioner. Den beskriver stress som uppstår från omgivningens egenskaper (stressorer) som till exempel ljud och temperatur. De stimulusbaserade definitionerna är dock inte bara miljöframkallade, utan kan även vara inre stimuli som sexualitet och känsla av hunger. Orsaken till att denna typ av stimuli kan orsaka stress är för att de ställer större eller mindre krav på individen. (Ibid)

#### **3.1.2 Responsbaserade definitioner**

Responsbaserade definitioner förklarar stress som kroppens ospecifika respons på krav som ställs på den. Exempelvis påverkningar som värme och kyla medför krav på kroppen att anpassa sig till ett normalt tillstånd, dessa krav är enligt Hans Selye ospecifika och är därmed kärnan till stress. Selyes modell, liksom stimulusmodellen, har fått kritik för att inte ta hänsyn till den mänskliga förmågan till stresshantering. (Ibid)

### **3.2 Stressreaktionens symtom**

Symtomen på stress kan delas in i fysiska, psykiska samt beteendemässiga symtom. Fysiska symtom är bland annat hjärtklappning, förhöjt blodtryck, huvudvärk, magsmärtor, sömnsvårigheter och yrsel. (Brinkmann & Friis Andersen, 2015, s. 14-15) Dessa är kroppens förberedelse på kamp eller flykt. Till de fysiska reaktionerna hör även rodnad, svettning, muskelspänning samt kramp i mag-tarmkanalen. (Dotevall, 2001, s. 26-35)

Till de psykiska symtomen hör bl.a. olust, minnesproblem, låg självkänsla, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter och inlärningssvårigheter (Brinkmann & Friis Andersen, 2015, s. 14). De psykiska reaktionerna betecknas av det som vi kan uttrycka med våra känslor, som

exempelvis ilska, sorg, glädje och fruktan. Både de psykiska och fysiska reaktionerna på stressorer sker parallellt. (Dotevall, 2001, s. 26-35)

Beteendemässiga symtom kan å sin sida handla om isolering, ökad förbrukning av rusmedel och förändrade matvanor. Dessutom kan de utmynna i insomningsproblem, ökad involvering i konflikter och svårigheter med att sova. (Brinkmann & Friis Andersen, 2015, s. 15)

### **3.2.1 Stressreaktionens fysiologi**

Kroppens autonoma nervsystem består av två delar, det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet. Dessa nervsystem förbinder våra inre organ, körtlar och blodkärl samman. Sympatiska och parasympatiska nervsystemet har motsatta effekter och skickar båda kontinuerligt signaler ut i kroppen och effekten av signalerna styrs av balansen mellan dessa. En stressreaktion är ett resultat av att det sympatiska nervsystemet aktiverats. (Brinkmann & Friis Andersen, 2015, s. 16-17)

Aktivering av det sympatiska nervsystemet förbereder kroppen att reagera. Ökad hjärtfrekvens samt högre blodtryck är ett tecken. Pupillerna förstoras och såväl matsmältningen som salivproduktionen hämmas. Därtill börjar kroppen utsöndra adrenalin, noradrenalin och kortisol som tillsammans brukar kallas för kroppens stresshormoner. (Ibid, s.16-17)

Till motsats från det sympatiska nervsystemet sänker det parasympatiska nervsystemet hjärtfrekvensen och blodtrycket. Förutom detta ökar det matsmältningen, likväl som den ökar den sexuella upphetsningen. (Ibid, s. 16-17)

### **3.2.2 Stresshormoner**

Som tidigare nämndes så består kroppens stresshormoner av adrenalin, noradrenalin och kortisol. Adrenalin är tillsammans med noradrenalin huvudorsaken till den ökade hjärtfrekvensen och blodtryckshöjningen. Hormonerna utlöses efter bara några sekunders belastning. Kortisolet däremot understöder adrenalinet aktivitet inom loppet förloppet av minuter eller timmar. Kortisolet bryter även ner vissa ämnen så att kroppen lättare kan ta upp dem, t.ex. omvandlas sockerarter till glukos. Denna omvandling leder till att energi bryts ner till fysisk aktivitet och hör till katabola processer, vars motsats är anabola processer som är vävnadsuppbyggande. Den katabola processen är viktig eftersom den genom evolutionen hjälpt människan att ta sig levande ur kritiska och hotande situationer. Kortisol påverkar

även immunförsvaret, vilket betyder att om stressreaktionen är långvarig tär det på individens immunförsvaret. Tillfällig aktivering av det autonoma nervsystemet kan däremot förbättra immunförsvaret till en början. (Ibid)

### **3.3 Stressens fyra fenomen och responsförväntningar**

Första steget av stress uppkommer från ett stresstimuli, även kallad stressor. Det är individuellt vad som uppfattas som hotfullt, farligt eller krävande så därför finns det inga bestämda stimulin som automatiskt bidrar till stress. Det andra steget består av själva stressupplevelsen. Den kännetecknas av att en alarmreaktion uppstår i kroppen då hjärnan upptäcker ett stimuli den inte känner igen. Stimulit bearbetas i hjärnan som försöker komma underfund med dess innebörd. Om hjärnan uppfattar stimulit som obehagligt räknar vi det som "stress". (Arnetz & Ekman, 2013, s. 25-30)

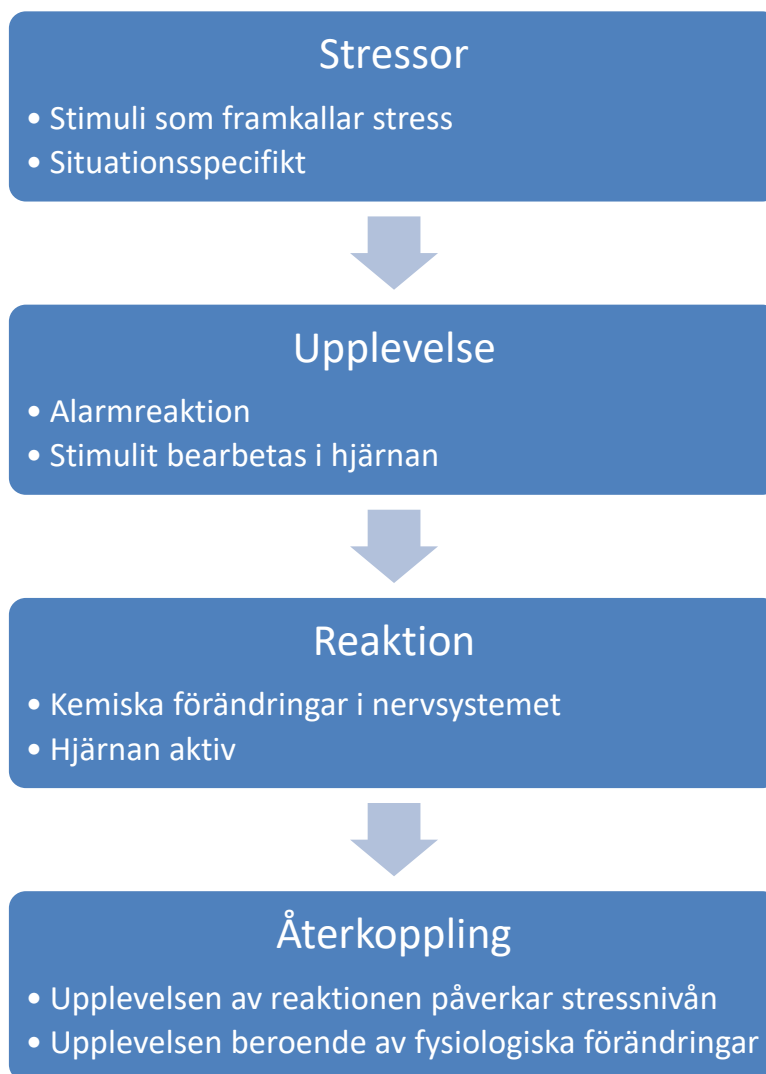
Stressreaktion står för det tredje steget. Då aktiveras hjärnan och det sker kemiska förändringar i nervsystemet. Dessa kemiska förändringar kan mätas med hjälp av elektroencefalografi (EEG). Utöver det sympatiska och parasympatiska nervsystemet påverkas även andra fysiska funktioner så som muskulaturen, hormonsystemet och immunsystemet. Därtill kan också beteendet påverkas på grund av stressreaktionen. Det sista steget präglas av återkoppling från själva reaktionen. Hur vi upplever stressreaktionen påverkar huruvida vi känner oss stressade eller inte. Vi upplever oss som stressade då vissa fysiologiska förändringar sker, så som att hjärtat slår snabbare eller att vi börjar svettas. (Ibid, s.25-30)

Det finns tre slag av responsförväntningar. Bemästrande (coping) handlar om hur en person löser ett problem (strategi) eller huruvida personen tror på sin förmåga att hantera det. Vikten är främst på personens upplevelse av att klara problemet, nästa gång hen utsätts för samma situation kan hen vara färdigt positivt inställd till det och klara det. Vid bemästrande försvagas alarmreaktionen. Den andra responsförväntningen är hjälplöshet. Då upplever individen att hen inte med sina handlingar kan påverka det som sker. Detta blir även inlärt, så då personen utsätts för samma situation igen tenderar hen att lättare ge upp samt koppla situationen med ångest. (Ibid)

Den sista av responsförväntningarna är hopplöshet. Personen känner då att hen kan påverka situationen och har kontroll, samt att det finns ett samband mellan de egna handlingarna och

det som sker. Trots detta resulterar allting i att gå fel oberoende. Tecken på hopplöshet kan synas bland personer i depressionstillstånd. (Ibid)

I figuren nedan åskådliggörs stressens fyra olika steg som beskrivs tidigare i kapitlet.



**Figur 1.** Stress i fyra steg.

## 4 Sömn

Sömnbesvär är väldigt vanliga och fastän man själv inte lider av sömnstörning kanske man bor med någon som har det och på så vis påverkas även den egna sömnen negativt. Sömnens styrs av känsliga mekanismer och signalsubstanser, så kallade äggviteämnen, förmedlar information mellan de olika delarna av hjärnan och meddelar då sömnen ska “slås på” och “slås av”. Signalsubstanserna har därmed en betydelsefull funktion för sömnens reglering.

Det har även vår egen biologiska rytm, där ljus och mörker har stor inverkan. Hormonet melatonin utsöndras under sömnen och medverkar till lättare insomning och upprätthållning av god sömn. Det bidrar även till sänkt kroppstemperatur. (Ulfberg, 2010, s. 9-11)

#### **4.1 Stress och sömn**

Brist på sömn påverkar sinnesstämningen och en orsak till sömnbrist kan vara stress. Stressen i sin tur påverkar också sinnesstämningen och kan leda till känsla av nervositet, oro och rastlöshet. Sömnbristen minskar på förutsättningarna att hantera stressen eftersom det påverkar förmågan att hitta nya lösningar, hantera motgångar samt fokusera. Dessa två fenomen påverkar alltså varandra, stress som leder till sömnbrist försämrar människans välmående, vilket i sin tur ger upphov till mer sömnbrist. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 62)

Stress inverkar på djupsömnen negativt och leder även till ytligare sömn. Stress kan leda till svårigheter med insomnandet, avbruten sömn samt att vakna tidigt på morgonen och inte kunna somna om. Först då stressituationen funnit en lösning slutar stressreaktionen och som ett resultat av detta korrigeras sömnen. Dock kan sömnlösheten bli ihållande fastän stressreaktionen lagt sig, den vanligaste orsaken till det är rädsla för sömnlöshet. Dessutom är det ofta förekommande att man i sådana situationer kopplar ihop insomnandet och sovplatsen med grubblande och ältande, vilket givetvis har en negativ effekt. (Härmä & Sallinen, 2004, s. 70-71)

#### **4.2 Sömnbrist och sömnbehov**

Fr.o.m. tonåren verkar det som om sömnbehovet samt längden på sömnen minskar. Trots att de individuella skillnaderna är stora har man kunnat se att kvinnor har en längre sömntid och även större sömnbehov än män. Detta medför att kvinnor generellt har lättare att drabbas av sömnbrist. (Ulfberg, 2010, s. 19-21)

Kortvarig sömnbrist, alltså att man under en kortare period sover mindre än vanligt brukar kroppen klara av eftersom detta kompenseras av att sömnen blir effektivare. Många försöker till exempel "ta igen" sin sömn från arbets- eller skolveckan under veckosluten. Sömnbristen kan dock bli kronisk om kroppen inte får sova tillräckligt. Detta kan resultera i nedstämdhet, irritabilitet, sömnlöshet samt minnes- och koncentrationssvårigheter. Vid otillräcklig sömn minskar även produktionen av leptin som är ett hormon som bidrar till mättnadskänsla. Dessutom höjs produktionen av ghrelin, ett hormon som ökar hungerskänsla, vilket kan leda

till övervikt. Sömnbrist ökar även risken att utveckla diabetes samt hjärt-och kärlsjukdomar. (Ibid)

## **5 Upprätthållande av psykisk hälsa**

Ur ett holistisk (helhets) perspektiv är hälsa mer än frånvaro av sjukdom. Helhetssynen har fyra olika betydelser, en av dem är kroppens organsystem som samspelar med varandra. Hit hör även såväl psykiska och biologiska som sociala förmågor. Individens miljö och omgivning inkluderas också. Till dem hör den kemiska, fysiska, sociala, biologiska samt psykiska miljön. Existentiell eller andlig dimension är den sista delen av det holistiska perspektivet av hälsa. (Korp, 2016, s. 54-59)

### **5.1 Positiv hälsa**

Begreppet positiv hälsa saknar en tydlig definition men även det syftar till mer än frånvaro av sjukdom. Israeliske medicinsociologen Aaron Antonovsky myntade begreppet salutogenes, som syftar till det som skapar hälsa. Motsatsen till salutogenes är patogenes, vilket innebär det som skapar ohälsa och sjukdom. (Ibid, s. 54-59)

Salutogenes innebär att identifiera de resurser som krävs för att upprätthålla och utveckla hälsan, istället för att identifiera riskfaktorer och förebygga lidande. Antonovsky menar att man ska se på hälsan som en positiv resurs för människan, men han har själv ändå ingen definition på vad positiv hälsa i sig är. (Ibid, s.54-59)

#### **5.1.1 Känsla av sammanhang**

Känsla av sammanhang, eller KASAM, är en teori som Antonovsky uppfann. För att uppnå KASAM i tillvaron krävs tre saker, begriplighet är ett av dem. Begriplighet går ut på att kunna förstå olika situationer. Vi som individer ska känna att vi begriper inre och yttre stimuli. Vi uppfattar stimuli antingen som information eller brus, informationen är tydlig och strukturerad och är något som vi kan förstå och förklara. Brus i sin tur är ostrukturerat och otydligt och vi förmår inte förstå eller förklara det. Informationen som vi utsätts för och kan förstå och förklara kan både vara positiv eller negativ. Av den orsaken kan vi förstå även tråkiga nyheter om de är tydliga och begripliga. (Tamm, 2012, s. 209-210)

Hanterbarhet är den andra saken vi behöver för att uppnå KASAM. Hanterbarhet går ut på att vi känner att vi kan hantera situationer. Till detta hör på vilket vis vi upplever att våra egna och utomstående resurser räcker till för att klara av någonting. Om individen anser sig ha hög hanterbarhet kan hen påverka situationen och känner sig därmed inte som ett offer. (Ibid)

Det sista som behövs för KASAM är meningsfullhet. Med detta menas att man känner meningsfullhet med att hantera situationer. Det innebär också att känna att livet har en mening och att svårigheter ses som utmaningar samt att det finns en vilja att gå vidare från svåra livssituationer. (Ibid)

Antonovskys teori vill förstå hur vissa personer kan klara av svåra påfrestningar med hälsan i behåll medan andra inte gör det. Han menar också att stressorer (påfrestningar) kan stärka människans hälsa och är därmed positiva. Det är alltså inte dåligt att utsättas för svåra påfrestningar utan det visar sig att de flesta klarar sig bra ändå. (Korp, 2016, s. 54-59)

## 5.2 Mindfulness

Mindfulness går ut på medveten närvaro där uppmärksamheten ligger på kroppen, sinnet och känslorna. Förutom tankar, känslor och upplevelser i kroppen kan man också fokusera på intryck från omgivningen. Detta görs utan att försöka prestera någonting, döma eller värdera det som sker. Mindfulness är någonting som alla har inom sig, och med hjälp av olika tekniker kan man öva upp sin förmåga att vara medvetet närvarande. Detta skiljer sig från avslappning, mental träning och hypnos i och med att man inte har ett uttalat mål med det man gör. Man strävar heller inte efter vissa resultat. Trots att man kan bli avslappnad till följd av övningar i mindfulness, är det snarare en bieffekt än ett resultat. (Konstenius, 2010, s. 14-18)

Grunderna i mindfulness går ut på att observera, beskriva, delta och att inte döma. Observation innebär att använda sina sinnen: lukt, hörsel, känsel, smak och syn. Fundera på hur det känns just nu i kroppen eller hur någonting luktar. Att beskriva menar att söka ord för att förklara händelser och upplevelser. Istället för att tycka det är störande då en hund skäller kan man försöka tänka på hur det känns i öronen eller vilka känslor det ger upphov till. Att delta innebär att vara närvarande i det man gör, att inte tänka på andra saker än just det man håller på med. Den sista grunden, att inte döma, betyder att man inte ska värdera



genast något som man hör, ser eller känner. Man ska istället bli medveten om sina egna värderingar och upplevelser. (Wessbo, 2014, s. 119-120)

Jon Kabat-Zinn var en person som startade en stressklinik i USA där de använde sig av programmet Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) som går ut på olika mindfulness övningar. Andra metoder som hör till samma kategori är Acceptande and Commitment Therapy (ACT), Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) samt dialektisk beteendeterapi (DBT). (Konstenius, 2010, s. 14-18)

Det har stor betydelse för själva upplevelsen vilken inställning eller attityd man har inför någonting. Med hjälp av mindfulness lär man sig ett visst förhållningssätt till sig själv, sitt liv och sina upplevelser. Alla tolkar situationer olika och även en och samma person kan tolka samma situation på olika sätt beroende på dagsform och sinnesstämning. Vi kan alltså ta fasta på olika saker i samma situation och vi behöver vara medvetna om att det är så. Vi behöver vara varse om att vi lägger mer vikt på vissa aspekter i en situation, medan vi helt och hållet missar andra. Först efter att vi blivit medvetna om detta kan vi börja öva oss i att förhålla oss mer neutralt och även själva välja med vilken attityd vi vill sätta in oss i situationer. (Ibid)

Det finns flera olika användningsområden för mindfulness, eller medveten närvaro. Ett av dem är för en ökad självkänedom. Självkänedom går ut på att lära känna sig själv, sina tankar, upplevelser och känslor. Tack vare självkänedom kan vi uppnå vår fulla potential och därmed sluta leva upp till något vi tror att andra förväntar sig av oss. (Konstenius, 2010, s. 146-148)

Man kan också öka livskvaliteten med hjälp av medveten närvaro. Med livskvalitet menas i denna mening att leva här och nu samt njuta av de små sakerna och inte längta bort från sin vardag. För avspänning är också ett av användningsområdena. Vid avspänning slappnar sinnet av och kroppen blir då också avspänd efter en tid. För att spänna av stänger man ute alla intryck och får på det viset ett inre lugn. Man kan även använda medveten närvaro som en uppmärksamhetsträning. Man riktar sin koncentration på exempelvis andningen och strävar därefter att behålla uppmärksamheten där. Man lär sig också att lägga märke till distraktioner, släppa taget om dem och återvända till sitt fokus. (Ibid)

Därtill kan metoden även användas som psykologisk och medicinsk behandling. Stress, ångest, borderline personlighetsstörning, depression och kronisk smärta är några tillstånd som kan lindras med hjälp av mindfulness. Då arbetar man med det egna förhållandet till

smärta och obehag, så man inte skadas av att man försöker undvika det. Slutligen kan man också använda sig av medveten närvaro som stresshantering. Man utvecklar bra rutiner, övar på att ifrågasätta sådant man anser som egna måsten samt ökar medvetenheten om positiva och negativa stressorer. Därtill kan man bli medveten om de livsmönster och tankar som leder till stress samt lära sig att stanna upp och vila innan större skador hinner ske. (Ibid)

### 5.3 Mentalisering

Mentalisering innebär att man genom inre mentala tillstånd försöker förstå sig på egna och andras beteenden. Till inre mentala tillstånd hör förutom tankar också bland annat önskningar, behov, föreställningar, känslor och drömmar. Mentalisering sker såväl medvetet som omedvetet. Omedvetet sker det då vi exempelvis känner av en stämning i ett rum eller känner på oss då det är vår tur att prata i en dialog. Medveten mentalisering sker då vi försöker lära någon något eller reda ut missförstånd. (Kéri & Wiwe, 2017, s. 19-29)

Vi använder oss av mentalisering för att förstå andra människor. Människan har ett behov av att veta varför en person beter sig på ett visst sätt och söker därför orsaken bakom det. Att saker och ting som en person skulle vara meningslösa känns ologiskt, oroande och otillfredsställande. Vi kan avgöra väldigt snabbt om en person gör någonting med avsikt eller inte tack vare att vi mentaliserar den andre. Vi försöker som tidigare nämnt hitta en mening, och beroende på hur bra vi är på det vi gör så gör vi mer eller mindre rätt antaganden. Vi behöver även mentalisera oss själva för att förstå vårt inre liv. Då lär vi oss även hur andra uppfattar oss beroende av vårt beteende. (Ibid)

Mentalisering påminner mycket om empati, men empati fokuserar mest bara på den andras känslotillstånd medan mentalisering fokuserar på mer än så. Det är mer energi- och koncentrationskrävande än att bara bilda sig en uppfattning om en persons yttre. Starka känslor, ångest och stress påverkar vår mentaliseringsförmåga negativt. Stress kan bidra till lägre tålamod vilket i sin tur kan leda till att man kan känna sig ha rätt att skälla ut en person för något som man i vanliga fall inte skulle lägga märke till. För att tydligare markera vad mentalisering är i denna korta summering kan tecken på icke-mentalisering nämnas. Att agera expert på andras känslor, svartvitt tänkande, ältande och överdriven upptagenhet av andras behov är saker som inte hör till mentalisering. Hit hör heller inte tvärsäkerhet, att överväldigas av känslor, empatilöshet eller att överanalysera andras beteende. (Ibid)

## 6 Resiliens och risker

Vartannat barn klarar sig bra i livet trots att de växt upp under de svåraste uppväxtförhållandena. Hälften av de barn som exponeras för stress och risk har visat att de inte utvecklat allvarliga psykiska problem. Detta kan förklaras med begreppet resiliens som även kan beskrivas som motståndskraft eller bemästring. Det handlar om en motståndskraft mot psykiska problem och god psykosocial funktion hos barn trots upplevelse av risk. Resiliens innebär även effektiv anpassning trots hotande omgivningar och kriser. Dessutom handlar det också om samspel mellan barnets egenskaper och riskfyllda omgivningars egenskaper. Barns reaktioner vid stress är individuella men hos dem som ändå klarar sig bra sker en god utveckling, något som är nära resiliens. Resiliens är barns positiva reaktioner i kris och elände. Begreppet "maskrosbarn" syftar till barn som trots riskfylld omgivning (till exempel alkoholism i familjen) klarat sig bra till slut. (Inger & Borge, 2011, s. 15-19)

Figuren nedan visar förenklat vad begreppet resiliens innebär.



**Figur 2.** Resiliens och dess innebörd.

Missbruk och gräl inom familjen är två ofta förekommande riskfaktorer som kan skada barnets utveckling och välbefinnande. Däremot ska det vara allvarligt samt ske väldigt ofta och påverka barnet på ett direkt sätt som till exempel misshandel för att det ska leda till negativ stress som är skadligt för barnet. Stressen behöver inte ge en negativ effekt ifall föräldrarna exempelvis tar hänsyn till barnen då de grälar eller om de yttre påfrestningarna

är sällsynta. Det är viktigt att förstå varför vissa men inte alla psykiska påfrestningar utgör en risk för barn. (Inger & Borge, 2011, s. 67)

Enligt en studie som gjorts på 14 608 barn från 1953 till 2016 kunde man se att barn vars föräldrar led av psykisk ohälsa själva hade dubbelt större risk att drabbas av det i vuxen ålder än de vars föräldrar inte led av psykisk ohälsa. Man kunde även se att de med lägre status hade större risk att drabbas av mentala problem. (Almquist, Y.B & Landstedt, E., 2019. Intergenerational patterns of mental health problems: the role of childhood peer status position. *BMS Psychiatry*, 19 (1), s. 1-11)

## **6.1 Psykiska beteendestörningar**

Psykiska beteendestörningar kan delas in i beteendemässiga och känslomässiga problem. Känslomässiga problem betyder problem med sig själv, medan beteendemässiga går ut på konflikter med andra. Svag ångest och bristfällig impulskontroll kan ligga bakom ett beteendemässigt problem medan grov ångest och social blyghet oftast är orsaken bakom ett känslomässigt problem. Barn som är blyga känner lättare skuld känslor för andra och har därmed större risk att drabbas av oro, bekymmer och fobier. Man kan också tala om internaliserande, inåtvända, problem samt externaliserande, utagerande, problem. Det finns dock problem som varken är inåtvända eller utagerande, problem med uppmärksamhet eller sociala problem är två av dem. Man kan också tala om dubbeldiagnos, eller komorbiditet, då symtom på flera psykiska problem uppträder samtidigt vilket det ofta gör. (Inger & Borge, 2011, s. 50-51)

### **6.1.1 Skyddsfaktorer för barn**

Den första faktorn är att minska riskens påverkan. Detta kan göras genom att försöka förklara till barnet vad som sker så att barnet får en bättre förståelse. Dessutom kan man försöka förhindra barnet från att utsättas för risksituationer, som våld i hemmet exempelvis. En annan faktor är att vidta åtgärder eller förändringar som kan minska eller avbryta negativa kedjereaktioner. Goda skolprestationer och trygga hemförhållanden är betydelsefulla för barnets självbild och resiliensprocesserna, detta är alltså en tredje faktor som skyddar barn

mot att utveckla psykiska problem. Den fjärde betonar vikten av fortsatt utbildning, militärtjänst, partner och flyttning. (Inger & Borge, 2011, s. 50)

Det vi vill stärka hos barn är emotionell-, beteendemässig- samt intellektuell kompetens. Emotionell kompetens innebär att barnet är tillfreds och tryggt samt känner att saker och ting går bra. Beteendemässig kompetens handlar om att kunna uppföra sig socialt acceptabelt. Intellektuell kompetens å sin sida gäller det skolmässiga, att klara av skolan och uppnå förhållandevis goda resultat. (Inger & Borge, 2011, s. 48-49)

## **7 Elevhälsa**

Elevhälsa är ett begrepp som används i Sverige sedan 2014 istället för skolhälsovård. Istället för att fokusera på vård fokuserar detta på att stöda den pedagogiska verksamheten på skolan. Elevhälsa är ett samlingsbegrepp för sådant som görs för att minska på hinder för varje elevs utveckling och lärande samt det som görs för att skapa ett positivt arbetsklimat i skolan. Målet med elevhälsan är att erbjuda förebyggande och hälsofrämjande insatser. Man vill också stöda elevernas utveckling mot utbildningens mål samt säkerställa att skolan bidrar till att skapa goda och trygga uppväxtvillkor. Dessutom vill man erbjuda minst tre hälsobesök till elever i grundskolan, årskurs 1-9. Elevhälsan ska kunna se helheten i skolans arbete och arbeta aktivt med uppföljning av elevers frånvaro. Arbetet ska också handla om hälsosamtal hos skolsköterska, pedagogiska utredningar samt om att vara en brygga mellan socialtjänsten och skolan. Personer som jobbar inom elevhälsan ska kunna fördjupa sig i elevens perspektiv och föra det vidare på skolan. (Runström Nilsson, 2017, s. 19-20)

Lärarens kompetens och relation till eleverna har stor betydelse, en bra lärare kan skapa ett sammanhängande lärande och kan anpassa undervisningen och metoderna efter eleverna. Hen skapar även tydlighet i arbetet mot det målen eleverna vill nå och motiverar eleverna genom att ha höga förväntningar på dem och göra undervisningen intressant. En lärare behöver skapa goda relationer till elever och deras vårdnadshavare för att bättre kunna stöda eleverna. Goda relationer är en stark skyddsfaktor för eleverna, liksom det är att lära ut hur man skapar goda relationer till andra. För att skapa en god relation till eleverna behöver man tro på att de själva vill att det ska gå bra och lyckas samt har en positiv vilja då det gäller skolan. Skolan ska vara på samma sida som eleven och inte emot. Eleven är i behov av positiv återkoppling på sina prestationer och handlingar för att motiveras och känna att de är på rätt spår. Eleven känner sig viktig och värdefull då det märks att läraren vill möta hen. (Runström Nilsson, 2017, s. 39-40)

## 7.1 Enkäten Hälsa i skolan

Sedan 1996 har Institutet för hälsa och välfärd i Finland samlat in information om ungas upplevda hälsa, levnadsförhållanden, hälsovanor, skolförhållanden samt om elev-och studerandehälsovården. Detta har gjorts genom enkäten Hälsa i skolan och de som deltagit är elever och deras vårdnadshavare grundskolans fjärde och femte klass, elever i grundskolans åttonde och nionde klass, första och andra årets studerande i gymnasier samt första och andra årets studerande i yrkesläroanstalter. Resultaten används för att följa upp de ungas välmående, hälsa och tjänster. De används också för att utveckla verksamheten och de som kan utnyttja resultaten är landskapen, kommunerna, läroanstalterna samt på riksnivå. På riksnivå används resultaten från enkäten exempelvis för att följa upp samt utvärdera politikprogrammen. Kommunerna använder dem för att göra upp sina välfärdsstrategier, barn-och ungdomspolitiska program och barnskyddsplaner. Läroanstalterna i sin tur utnyttjar resultaten för främjandet av skolmiljöns befinnande, elev- och studerandevården samt för undervisningen av hälsokunskap. (THL, 28.1,2020)

Resultat från 2006-2019 bland elever i grundskolan årskurs 8 och 9 samt studerande i gymnasium och yrkesläroanstalter visar att allt fler upplever sitt hälsotillstånd som medelmåttigt eller sämre. Av de som studerade vid en yrkesläroanstalt 2008-2009 upplevde 20% sitt hälsotillstånd som medelmåttigt eller sämre, medan siffran var 23,2% år 2019. Bland studerande i gymnasium steg siffran från 18,2% år 2006-2007 till 21,2% år 2019. Av elever i årskurs 8 och 9 år 2006-2007 upplevde 17,4% att deras hälsotillstånd var medelmåttigt eller sämre, jämfört med 20,9% år 2019. (THL, 17.9.2019)

## 8 Stresshantering

Resurser som är betydelsefulla för att bibehålla och främja sin hälsa är engagemang, positiv självbild, kunskap och socialt stöd. Engagemang skapar motivation och energi, positiv självbild innebär ett aktivt förhållningssätt till livet, kunskap ger större möjligheter att se perspektiv och socialt stöd har betydelse för att vänner eller annat nätverk kan vara livsviktiga vid en kris. Alla dessa komponenter är också av stor vikt då det gäller att hantera stress. (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 155-157)

Att acceptera det man inte kan förändra och att lära sig att man endast kan förändra sitt sätt att tänka är ett sätt att hantera stress. Stresshantering kan gå ut på att förändra sitt sätt att tolka en situation eller händelse, ändra sig själv och de orsaker som orsakar stress, förbättra den egna fysiska och psykiska motståndskraften genom en god allmänkondition (hälsosamma kostvanor, bra sömnvanor och korret typ av motion och träning. Läkemedel kan också hjälpa i vissa fall, men ska vara den sista åtgärden. Fransiscus Assissi lade grunden för stresshantering med beskrivningen “lär mig att få mod att ändra det jag kan, ro att acceptera det jag inte kan förändra och visdom nog att förstå skillnaden”. (Ibid, s. 155-157)

## 8.1 Åtgärder

Fysiska faktorer har stor betydelse för hur vi mår mentalt. Om vi inte rör på oss har det negativa konsekvenser för välbefinnandet. Om vi är väldigt stillasittande och inte utövar någon fysisk aktivitet kan vi också bli lätt irriterade för minsta lilla påfrestning. (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 84)

Personlig planering är en annan av åtgärderna som kan vidtas vid hantering av stress. Det innebär att fundera på hur man utnyttjar sin tid, hur man vill använda sin tid och hur den används i verkligheten. Att se över sina prioriteringar, vad som är viktigt för en, vad och hur man planerar, har man kunskap och energi för att nå sina mål? För att göra den personliga planeringen så tydlig som möjligt kan man ta hjälp av sin almanacka eller skriva “att göra”-listor. (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 155-157)

Avslappningsträning är också en åtgärd. Den bidrar till att kunna påverka sin spänningsnivå. Avslappningsträning kan vara till nytta för att uppnå vila och återhämtning, öka koncentrationsförmågan och sin energi samt lära sig att bättre justera spänningsnivån. Man kan skilja mellan progressiv avslappning, autogen träning samt meditation. Med progressiv avslappning menas muskulär avslappning och att lära sig känna skillnaden mellan en spänd och avslappnad muskel. Autogen träning i sin tur fokuserar på det tankemässiga avslappnandet medan man genom meditation försöker uppnå avslappning genom att upprepa ett ord (mantra). Självkännedom är också en form av stresshantering. Att lära känna sig själv, reflektera kring hur andra uppfattar en samt reflektera kring sitt eget liv, värderingar, tankar och reaktioner. (Ibid)

Mentalträning kan också fungera som stresshantering. Man kan dela in stress i positiv och negativ stress. Positiv stress kan även kallas eustress medan negativ stress med andra ord

kan benämnas distress. Genom mentalträning kan man minska på distress genom att förvandla den till eustress. (Uneståhl, 2001, s. 58)

## 9 Styrdokument

*Finlands socialvårdslag (1301/2014) finns till för att främja delaktighet och minska ojämlikhet, främja och upprätthålla välfärd och social trygghet samt trygga behövlig, tillräcklig och högklassig socialservice samt andra åtgärder som främjar välfärden. Dessutom finns lagen för att främja klientorientering och klientens rätt till god service och gott bemötande inom socialvården. Med socialvårdslagen vill man även förbättra samarbetet mellan socialvården och kommunens olika sektorer samt andra aktörer för att de nämnda målen ska uppnås. I lagen anser man barn som personer under 18 år, medan en ung person klassas som 18-24 år. Socialservice ska ordnas bland annat. för att stöda en balanserad utveckling och välfärd hos barn, för stödbehov på grund av missbruk av rusningsmedel, psykisk ohälsa, annan sjukdom, skada eller åldrande. Dessutom ska det ordnas för stödbehov med anknytning till psykisk, fysisk, social eller kognitiv funktionsförmåga. (Socialvårdslagen 1301/2014, §1-3, §11)*

*Syftet med Finlands barnskyddslag (417/2007) är att trygga barnets rätt till en trygg uppväxtmiljö, en mångsidig och harmonisk utveckling samt till särskilt stöd. Även i denna lag anser man ett barn vara en person under 18 år, medan en ung person är 18-24 år. Barnets föräldrar och vårdnadshavare bär huvudansvaret för barnets välfärd och myndigheter som arbetar med familjer och barn ska stöda vårdnadshavare och föräldrar i deras roll som fostrare. De ska också erbjuda hjälp tillräckligt tidigt samt vid behov hänvisa barnet och familjen till barnskyddet. Barnskyddet i sin tur ska ordna behövliga tjänster och åtgärder samt stöda vårdnadshavare, föräldrar och andra personer som svarar för barnets vård och fostran. Enligt barnskyddslagen ska kommunen göra upp en välfärdsplan för barn och unga för att främja barns och unga personers välfärd samt ordna och utveckla barnskyddet. Personer som exempelvis jobbar inom social-och hälsovården har anmälningsskyldighet, vilket innebär att de är skyldiga att anmäla till det organ som ansvarar för socialvården vid misstanke om omständigheter som äventyrar barnets utveckling, barnets eget beteende eller behovet av vård och omsorg kräver att behovet av barnskydd utreds. (Barnskyddslagen 417/2007, §1-2, §6, §12, §25)*



*Finlands ungdomslag (1285/2016) innehåller bland annat bestämmelser om främjande av ungdomsarbete och ungdomsverksamhet och ett av lagens syfte är att stöda ungas utveckling, självständighetsprocess och gemenskapskänsla samt inhämtandet av kunskaper och färdigheter i anknytning till detta. Till kommunens ansvar hör att skapa förutsättningar för ungdomsarbete och ungdomsverksamhet genom att ordna tjänster och lokaler för unga. Uppsökande ungdomsarbete grundar sig på frivillighet från den ungas sida och samarbete med den unga. Syftet med det uppsökande ungdomsarbetet är att nå unga som är i behov av stöd och hjälpa dem att anlita sådana tjänster och övrigt stöd som främjar deras utveckling, självständighetsprocess, delaktighet i samhället och övriga livskompetens och som bidrar till deras möjligheter till utbildning och till inträde till arbetsmarknaden. Uppsökande ungdomsarbete inleds i första hand utifrån information som den unga själv har gett och utgående från den ungas egen bedömning av sitt stödbehov. (Ungdomslagen 1285/2016, §1-2, §8, §10)*

## **10 Metoddiskussion**

Jag kommer att sammanfatta respondenternas svar och därmed inte analysera dem enligt någon viss metod, utan kommer utgå från den teori som presenteras i arbetet. Frågorna till respondenterna är gjorda utifrån examensarbetets teori, så tolkningen av svaren utgår från teoretisk kunskap om ämnet, vilket kan användas istället för specifika analysverktyg. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 284)

Jag valde att göra en kvalitativ undersökning med hjälp av en enkät med öppna frågor för att få så innehållsrika svar som möjligt. Jag ville ge respondenterna möjlighet att formulera sig fritt så att jag själv kunde få en bättre helhetsbild eftersom jag anser att färdiga svarsalternativ kan vara missvisande eftersom de kan tolkas olika samt risken att det inte finns alternativ som lämpar sig är stora. Jag vände mig till professionella inom social-och hälsovården för att få deras subjektiva upplevelser om hur de ser på ungas mående och hur de arbetar för att hjälpa och stöda. Jag valde att rikta mig till de professionella eftersom jag vill fokusera på vilket sätt ungas nivå av stress påverkar deras arbetsbild (arbetar de mera förebyggande eller ingripande exempelvis).

På grund av Covid-19 viruset var jag tvungen att tänka om då det gällde utförande av intervjuer. Planen var att intervjuerna skulle ske fysiskt och att deltagarna kunde bekanta sig med frågorna på förhand. För att minska på smittorisken beslöt jag mig för att undersökningen sker skriftligt via e-post. Jag kontaktade respondenterna per telefon eller e-

post för att fråga om de kunde tänka sig ställa upp på en enkätundersökning och efteråt sände jag dokumentet med frågorna. Svaren kunde respondenterna skriva direkt i mitt delade dokument och jag var tydlig med att de kunde kontakta mig om någonting var oklart eller om det uppstod några frågor från deras sida. Samtidigt var jag noga med att fråga ifall jag kunde ta kontakt i efterhand om det var någonting jag undrade över.

Det var aningen svårt att få tag på personer som ville eller kunde ställa upp på min enkätundersökning. Vissa fick jag ingen respons från, andra tackade nej medan några gärna ville delta. Jag strävade efter att få åtminstone fem personer i min undersökning, vilket jag fick. Jag tror att undantagsförhållandet som rådde i vårt land var en stor del i varför det var svårt att få tag på respondenter eftersom vi stod inför en unik situation där arbetssätten och -förhållanden ändrades med kort varsel. Från början var det även tänkt att undersökningen skulle ske med professionella som arbetar i Österbotten, men jag att tvungen att utvidga det området till att gälla även Nyland. Jag tror i och för sig att det var en bra sak då jag fick svar från personer som arbetar på olika håll i landet, då blir det möjligt att se eventuella skillnader samt likheter.

För att försäkra respondenternas anonymitet väljer jag att inte lämna ut information om dem som exempelvis namn, ålder, kön, arbetsplats eller kommun. Jag var tydlig med att klargöra redan i kontakttagningsskedet att respondenterna kommer vara fullständigt anonyma och att det inte ska gå att räkna ut vem det är som deltagit. Eftersom all data som utbyts mellan mig och respondenterna skett via e-post har jag sett till att radera meddelandena efter resultatredovisningen.

## **11 Resultatredovisning**

I min intervju deltog fem personer från två olika län, och alla hade erfarenhet från olika perspektiv med att jobba med ungdomar. Respondenterna representerade olika delar av det sociala området, bland annat förebyggande samt ingripande ungdomsarbete och missbruk. I detta kapitel kommer jag sammanfattningsvis redovisa vad jag kommit fram till med min undersökning.

### **11.1 Professionellas uppfattning om ungas stressnivå**

Svaret på hur respondenterna upplever ungas nivå av stress idag var väldigt entydigt, majoriteten ansåg att unga idag är väldigt stressade eller på ett annat vis stressade än unga

varit förut. Dessutom håller flera med om att stressen börjar synas i allt tidigare ålder, orsaker till detta på basis av intervjun tros vara bland annat sociala medier och det faktum att många är och känner sig ständigt uppkopplade och tillgängliga samt att förväntningarna på individen (allt från utseende till yrke) är väldigt höga.

Dessutom lyfts det fram att unga idag kanske inte har samma möjlighet till återhämtning eftersom förväntningen på att jämt vara tillgänglig är så pass påtaglig. Tid att varva ner och bara vara finns inte. Att ständigt bli informerad om nyheter och kunna vara i kontakt med människor på andra sidan världen skapar stress inte bara hos unga utan även hos äldre. I intervjustvaren togs det även upp att många unga har flera intressen och idrotter de utövar och försöker hinna med att delta i allt.

Det framkom även i svaren att förstås kan skillnaden mellan unga vara stor då det kommer till stress. Det finns även många som inte upplever sig så stressade, medan andra kan ha en desto större känsla av stress. Ångest, social fobi samt sömnproblem var några saker som man tror idag är vanligare hos unga som är stressade.

### **11.1.1 Stressens uttryck och hanteringen av det**

Som svar på hur ungas upplevelse av stress tar sig i uttryck var svaren blandade, vilket kanske även beskriver frågan i sig. Ångest, panikattacker, avståndstagande samt humörsvängningar var ofta förekommande svar. Det som även var gemensamt för flera svar var att stressens uttryck påverkas i hög grad av varifrån den uppstår. Våld i familjen eller kraven från samhället nämndes som exempel på olika situationer som kan skapa stress och som kan visa sig väldigt olika beroende på individen. Känsla av otillräcklighet och att aldrig riktigt vara nöjd med det man åstadkommit anses också enligt svaren vara ett sätt som ungas stress kan uttrycka sig på.

Gemensamt för alla svar är att man nämnt både psykiska och fysiska symtom som kan uppstå av stress, bland annat magont, huvudvärk, nedstämdhet och ångest. Sömnproblem tas också upp i flera av svaren. Man tror att många unga kan ha problem med att komma till ro om kvällarna och få tag i sömnen samt att de sover dåligt.

Flera av respondenterna nämner rusmedel som alkohol och droger som någonting de tror att vissa unga använder sig av bland annat för att hantera stress. Man tror även ökningen av cannabisanvändningen bland unga dels kan bero på den lugnande effekt som drogen har, och därför tar man till sig det då man upplever sig stressad. För övrigt var svaren väldigt olika,

man trodde bland annat att hur unga hanterar sin stress långt beror på hurudan uppväxt man haft och hur man lärt sig stresshantering av vuxna. Dessutom tas det faktum upp att det inte är lika stigmatiserat att prata om psykisk ohälsa överlag idag, så många unga söker hjälp från både professionella och från internet.

## **11.2 Vilka faktorer påverkar upplevelsen av stress och när söker de unga hjälp?**

Bara med en snabb överblick av svaren kan man konstatera att sociala medier är något de flesta respondenter tror är en betydande faktor till upplevelsen av stress hos unga. Därtill nämns krav, både från samhället men även de som unga har på sig själv. Krav på hur man ser ut, hur man ska vara samt vad man ska göra med sitt liv för att nämna några. Det tas även upp att hur man pratar om stress har betydelse för hur stressen påverkar en. Är det en statusgrej att vara stressad, eller är det någonting man vill undvika och lära sig hantera? Det är en fråga som förblir obesvarad i detta sammanhang.

Eftersom de professionella som deltog i undersökningen jobbar med ungdomar på väldigt olika sätt så har de en väldigt annorlunda syn jämfört med varandra på när de unga söker hjälp för sin stress. För några var svaret att stress inte brukar vara den huvudsakliga orsaken till att den unga söker hjälp, utan det är oftast någonting annat men att stress kan vara orsaken till det, vilket den unga nödvändigtvis inte ens har noterat. Ett annat svar var att den unga söker hjälp för ångest eller fysiska symtom och att unga söker hjälp för att de "inte mår bra". Att den unga söker hjälp tillsammans med eller via en förälder var även förekommande bland några av svaren.

## **11.3 Bättre och sämre stresshanteringsmetoder**

En röd tråd som märktes i svaren var betoningen av regelbundenhet, såväl i kost och sömn som motion. Att kunna vila ut och slappna av men ändå inte sova för mycket och att kunna prioritera sin tid är viktigt enligt respondenterna. Att fokusera på nuet och inte ta ut saker i förväg nämndes också som bra stresshanteringsmetoder. Mindfulness, medveten närvaro, tyckte de flesta skulle vara en bra metod för att hantera sin stress, men att det även gäller att hitta det som fungerar för en själv. Mindfulness ansågs inte vara optimalt ifall den unga inte kan anamma den metoden, eller om man gör det bara för sakens skull. Däremot framkom även uppfattningen om att mindfulness kanske till en början väcker motstånd hos vissa, men

då det skulle komma in i vardagen, till exempel i skolan, skulle man kunna lära sig det och senare även ha nytta av det och resultatet skulle vara bättre mående unga.

Till de sämre stresshanteringsmetoderna hörde användning av beroendeframkallande medel så som tobak, alkohol och droger. Fastän motion räknades som en bra stresshanteringsmetod kan för mycket av det vara skadlig och leda till mera stress. Att stressa över stressen, samt att ha för höga krav på sig själv ansågs också vara oönskade metoder. Även att skapa ytterligare en tid att passa eller ett program att följa, fastän det vore avkoppling, menade man att också kunde skapa stress trots att det låter väldigt motsägelsefullt. Man ansåg att om en person upplever sig vara stressad från att den vaknar till att den somnar så är det inte ett avkopplande program som behövs då det i sig kan skapa ytterligare stress hos individen.

Respondenterna var även eniga om att de tror att unga idag får allt för lite sömn. De tror att unga går för sent och lägga sig, har inga rutiner samt störs av telefonen vid tiden då de borde sova. En respondent poängterade att sömnen kan bli lidande om man sover med telefonen i sängen, och en annan menade att hen tror att trots att den unga kanske sover tillräckligt så kan all den stimulans som hjärnan utsätts för under dagen påverka negativt på kvaliteten på sömnen. En annan intressant synpunkt som togs upp var att unga egentligen naturligt har en annorlunda dygnsrytm än vad vuxna har, och att det egentligen skulle vara en bra lösning att skolorna skulle anpassa sig efter den ungas rytm, istället för den vuxnas.

Ett lite annorlunda perspektiv som även representerades var på vilket vis vuxna kan skapa ett negativt sätt för unga att hantera sin stress. Att ständigt prata om “hur dåligt ungdomarna mår” över huvudet på dem, eller att inte se de individuella behoven utan istället dra alla över samma kam anser respondenten att kan skada den unga. Även att vuxna försöker skrämman upp unga om hur sjuka de kan bli om de stressar och vad de inte ska göra är dåligt för den ungas förmåga att utöva stresshantering.

#### **11.4 På vilket sätt respondenterna arbetar för att stöda stressade unga**

Tidigare nämndes att stressade unga söker kanske hjälp på grund av andra saker än stress, så som ångest eller att de “mår dåligt”. Med tanke på det kom det fram i enkäten att den professionella hjälper den unga med till exempel ångest (som kanske uppkommit som resultat av relationerna i familjen) snarare än att försöka reda ut vad orsaken till det är. Stress kan också vara en del av problemet, men sällan huvudorsaken.

En annan respondent jobbar i sin tur istället i närmare kontakt med stress som orsak till illamående. Med hjälp av bland annat yoga, föreläsningar i skolor och individuella sessioner når hen ut till unga som behöver tjänsterna av en eller annan orsak. Respondenten berättade hur hen med hjälp av att prata om kroppsspråk hade hjälpt en ungdom att igen våga utöva den sport hen plötsligt lagt av med. Efter endast en lektion kände ungdomen att hen fått de verktyg som behövdes för att ta sig tillbaka till idrottsgrenen.

Andra metoder som de professionella använder i sitt arbete med att stöda unga som känner sig stressade är att stärka deras självkänsla och värderingar, tidshantering, studieteknik samt att diskutera kring vilka hälsoeffekter motion och sömn har. Att försöka stärka känslan av att vara tillräcklig och duga som man är var också ett av svaren jag fick.

Eftersom missbruk hör till en av de faktorer som är vanligt förekommande hos vissa av respondenternas klienter går deras arbete långt ut på att hjälpa den unga i den problematiken. Man försöker då bland annat reda ut vad som ligger bakom missbruket, som idag enligt respondenten blir allt vanligare. En stor utmaning i denna problematik är att hitta någonting annat som ger den unga samma goda känsla.

Psykoedukation hörde till flera av respondenternas sätt att arbeta för att stöda stresshanteringen hos unga. Att lära ut skillnaden mellan stress och ångest samt hur man sätter gränser och mål är även något de professionella jobbar med. Att tillsammans med den unga uträtta saker som den behöver få gjort, samt att diskutera och fundera på vad som bör prioriteras i den ungas liv kom också fram i enkäten som en del av det som den professionella gör i sitt arbete med att stöda unga som upplever sig stressade.

## **12 Kritisk granskning**

I detta kapitel av examensarbete kommer jag kritiskt granska de olika delarna som förekommit i arbetet såsom teoridelen, frågorna till enkäten samt utförande av den, respondenterna och tidtabellen för arbetet. Jag kommer lyfta upp det som gått bra samt det som skulle kunna förbättras.

### **12.1 Teoridelen**

Teoridelen innehåller många teman, men jag anser att de är relevanta med tanke på själva undersökningen och det som med hjälp av examensarbetet skulle tas reda på. Kapitlet om

stress var väldigt omfattande, men det bidrar till ökad förståelse för ämnet för läsaren. Det är viktigt att vara medveten om bakgrunden för att sedan kunna förstå resultaten i undersökningen. Stress är ett oerhört brett tema, så det var svårt att begränsa det för det finns så många sidor av det som dels är väsentliga men även intressanta att ta del av. Jag kunde dock ha minskat lite på stycken om de kemiska och därmed även fysiologiska fenomenen i kroppen.

Det var relativt lätt att hitta litteratur som handlade om stress, men återigen blev det svårt med avgränsningen. Det finns väldigt mycket att läsa och skriva om, så jag fick vara selektiv med vad jag faktiskt tog upp i examensarbetet. Däremot var det lite mer utmanande att hitta information och litteratur angående stresshantering, vilket jag saknade och skulle velat ha mer av. Den information som jag fann om stresshantering handlade oftast om en specifik metod, som exempelvis mindfulness eller yoga. Jag ville undvika att skriva allt för mycket om till exempel mindfulness då det inte var så stor del av själva undersökningen. Eftersom tillgängligheten av fakta om de olika kapitlen varierade, var det komplicerat att inte låta något kapitel bli allt för stort. Avgränsningen var därmed något som var svårt, då det finns så mycket att skriva om vissa saker och andra inte.

Flera av undersökningarna jag hänvisat till är inte från Finland, vilket betyder att det inte går att dra slutsatser utifrån dem som om samma resultat skulle gälla här. Å andra sidan kan det vara väldigt berikande för läsaren att ta del av internationell forskning. Enkäten ”Hälsa i skolan” kunde dock gott ha kunnat ta större del av examensarbetet, då det är en finländsk, väldigt omfattande, pågående undersökning.

## **12.2 Enkäten samt insamlande av svar**

Insamlandet av svar till min undersökning var kanske det som har ändrats mest från vad jag till en början planerade. I min forskningsplan skrev jag att jag kommer utföra intervjuer ansikte mot ansikte med respondenterna för att på ett naturligt sätt ha möjlighet att ställa följdfrågor för att få så heltäckande svar som möjligt, samt minska risken för missförstånd. Intervjun skulle dessutom spelas in så att jag efteråt skulle haft möjlighet att lyssna på den samt transkribera för att på det viset få med så mycket som möjligt i undersökningen. Därtill skulle respondenterna ha fått bekanta sig med frågorna på förhand så de skulle vara så förberedda som möjligt.

Dock blev det inte så som tänkt på grund av världspandemin COVID-19 som bröt ut i samband med tiden för utförande av intervjuerna. Jag bestämde då att det bästa alternativet är att göra undersökningen på distans, och beslöt att göra en enkätundersökning istället som jag skickade via e-post till respondenterna. Jag valde att inte göra intervjun per telefon för att jag ansåg att jag får mer tillförlitliga svar då respondenten själv får formulera dem skriftligt, än att jag antecknar medan vi pratar. Alternativet att spela in telefonsamtalet var jag medveten om, men ställde mig skeptisk till att samtalet skulle höras bra i inspelningen som skulle behöva göras med en annan apparat än telefonen vi samtalade i. Valet föll därför slutligen på att sända respondenterna en enkät via e-post som de sedan fick svara på i lugn och ro, dock bad jag om att få svar inom en viss tid för att undvika att det hela skulle rinna ut i sanden.

Risken med enkäter är att det lätt kan uppstå missförstånd, både för respondenten men också för den som ska analysera svaren. Jag försökte därför göra så tydliga frågor som möjligt, samt erbjöd respondenterna att ta kontakt med mig vid oklarheter. Jag förbehöll även rätten att själv ta kontakt med respondenterna ifall jag ansåg att någonting behövde klarnas upp.

### **12.3 Respondenterna**

I mitt arbete deltog fem personer, vilket nu med facit i hand är ganska få. Det var dock lite av en utmaning av att få till dessa fem, då flera tackade nej och ännu fler aldrig svarade på om de vill delta eller inte. Som resultat av detta fick jag söka mig utanför det geografiska område som jag till en början valt att fokusera mig på. Jag är medveten om att eftersom respondenterna var så få till antalet, och dessutom sträckte sig över olika delar av Svenskfinland, är det svårt att dra några slutsatser om hur professionella i allmänhet upplever ungas stresshanteringsmetoder. Å andra sidan var det intressant att märka att respondenternas upplevelser var ganska lika varandra, trots långa geografiska avstånd.

Respondenterna jobbar inom olika delar av det sociala området, vissa kommunalt och andra privat. De möter ungdomar i olika livsskederna och utmaningar, vilket jag anser är positivt för variationen i min undersökning. Ifall respondenterna endast skulle arbeta med exempelvis ingripande ungdomsarbete skulle undersökningen vara väldigt präglad av problematik som redan uppstått, och inte ta det förebyggande arbetet i beaktande.



## 12.4 Arbetets tidtabell

I efterhand är det lätt att säga att man borde haft en tydligare tidtabell för sitt arbete, vilket fallet är för mig. Från början var tanken att ha arbetet klart för presentation våren 2020, men p.g.a. olika orsaker blev tiden knapp och jag beslöt i ett tidigt skede att istället presentera arbetet hösten 2020.

Jag var beredd på att insamlingen av enkätsvar skulle dra ut på tiden, men till min positiva förvåning gick det väldigt smidigt och jag fick in svaren inom den tänkta tiden. Eftersom COVID-19 tvingade många till ändrade arbetsförhållanden var jag inställd på att deltagande i min undersökning skulle bli en lägre prioritet trots visat intresse, men det visade sig att alla som velat delta även gjorde det.

Själva planerandet av arbetet, vad det ska handla om, hur jag tänker utföra det o.s.v. var det som jag upplever att tog mest tid. Då jag väl hade bestämt mig för ämne var det enklare att komma igång med själva skrivande, och teoridelen gick relativt snabbt att skriva fastän det blev väldigt intensivt.

Jag har under hela arbetets gång upplevt många svackor, det har kunnat gå långa perioder då jag inte ens öppnat dokumentet för att skriva. Detta har naturligtvis lett till en del stress över om jag överhuvudtaget kommer hinna få arbetet klart till deadline. Jag skulle ha gynnats av att själv lagt upp en tydligare och striktare tidtabell, med egna deadlines för mig själv när vilka kapitel ska vara färdiga.

## 13 Slutdiskussion

Detta examensarbets syfte var att undersöka hur professionella inom social-och hälsovården upplever ungas hantering av stress med hjälp av tre huvudsakliga frågeställningar. Dessa var “På vilket sätt jobbar professionella för att hjälpa unga att hantera stress?”, “Vad är vanligaste orsaken till stress bland unga enligt de professionella?” samt “I vilket skede söker unga hjälp p.g.a. sin stress?”.

För att få en heltäckande grund inför undersökningen ville jag i teoridelen ta upp stress och stresshantering från lite olika synvinklar. Tanken är att läsaren ska få en bredare uppfattning om vad stress är samt vad stresshantering kan innebära, innan resultatredovisningen. Som jag tidigare konstaterade var det utmanande att avgränsa teoridelen, då det finns så många olika aspekter som man skulle kunna ta upp. Tyngdpunkten för teoridelen blev alltså mera

på stress och stresshantering som fenomen, snarare än hur unga mår eller hur professionella inom social-och hälsovården utför ungdomsarbete.

I undersökningen framkom konkreta svar på vilket sätt de professionella jobbar för att hjälpa unga att hantera stress, bland annat nämndes föreläsningar i skolor, kartläggning av rutiner och värderingar samt yoga. Jag upplever alltså att jag fått svar på den frågeställningen. Även andra frågeställningen har jag fått svar på, respondenterna var väldigt eniga om vilka faktorer som påverkar ungas upplevelse av stress. Det som jag upplevde att blev lite öppet ännu var den sista frågeställningen, "i vilket skede söker unga hjälp på grund av sin stress?". Många svarade att den unga inte i första hand söker hjälp på grund av stress, men att det kan vara en av de bakomliggande orsakerna. Precis som teoridelen även poängterade, kan stressens symtom vara väldigt olika och även uppfattas på olika sätt beroende på individen. Vad man klassar till stress är individuellt, och enligt undersökningen är orsaken till att söka hjälp oftast fysiska symtom, eller då en förälder/kompis rekommenderat den unga att kontakta hjälp. Jag anser därför att jag inte fick svar på just frågan om när de söker hjälp på grund av sin stress, men kan på basis av svaren konstatera att det ofta hinner gå över till ett nytt/annat problem innan hjälp söks.

Till skillnad från en studie som beskrevs i teoridelen tyckte respondenterna att unga idag vågar prata öppet om psykisk ohälsa, och att de har relativt lätt att söka och ta emot hjälp. Den tidigare nämnda studien sade tvärtom, att unga har svårt att prata om sina problem och är oroliga över vad det skulle innebära ifall de sökte hjälp. Respondenterna var eniga om att de upplever att många unga i dagens samhälle är stressade och att det i sin tur kan leda till ytterligare psykisk eller fysisk ohälsa. Många nämnde missbruk som en följd av att unga mår dåligt, och även föräldrarnas ansvar i att lära barn till att bli trygga och säkra i sig själva så att de har bra förutsättningar till att möta motgångar i livet. Det är även något jag själv tror är väldigt viktigt, att ge barn och unga verktyg till att jobba med sig själv och sina känslor så att så kallade motgångar kanske snarare kan ses som utmaningar. Skrämseltaktik är inte att rekommendera, istället vore det oerhört betydelsefullt att lära barn redan som små att hantera sina känslor på ett socialt acceptabelt och hållbart sätt så att de småningom kan växa upp till trygga vuxna.

## Litteraturförteckning

Almquist, Y.B & Landstedt, E., 2019. *Intergenerational patterns of mental health problems: the role of childhood peer status position*. BioMed Central Psychiatry, 19 (1), s. 1-10

Andersen, M., & Brinkmann, S., (red.), 2015. *Nya perspektiv på stress*. Lund: Studentlitteratur AB

Andersson, S- I., 2018. *Hälsopsykologi*. (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Arnetz, B. & Ekman, R., 2013. *Stress – gen, individ, samhälle*. Stockholm: Liber AB

Borge, A., 2011. *Resiliens- risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur AB

Dotevall, G., 2001, *Stress och psykosomatisk sjukdom*. Lund: Studentlitteratur AB

Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L. & Downs, A., 2018. *Stress, Mental Health Symptoms, and Help-Seeking in College Students*. Psi Chi Journal of Psychological Research, 23 (4), s. 293-305

Härmä, M., & Sallinen, M., 2004. *Hyvä uni- hyvä työ*. Helsinki: Työterveyslaitos

Institutet för hälsa och välfärd, 2020. *Enkäten hälsa i skolan*. [online] <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/enkaten-halsa-i-skolan>[hämtat 28.2.2020]

Institutet för hälsa och välfärd, 2019. *Kouluterveyskysely 2006-2019*. [online] [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_trendi?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=187209&mittarit\\_1=200101&mittarit\\_2=199385&sukupuoli\\_0=143993#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993#)[hämtat 28.2.2020]

Kéri, V., & Wiwe, M., 2017. *Mentalisering och psykisk ohälsa hos ungdomar*. Lund: Studentlitteratur AB

Konstenius, V., 2010. *Mindfulness-medveten närvaro som levnadsstrategi*. Västerås: Ica bokförlag

Korp, P., 2016. *Vad är hälsopromotion?*. Lund: Studentlitteratur AB

Kvale, S., & Brinkmann, S., 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB

Ulfberg, J., (red.), 2010. *Sömn och sömnstörningar*. u.o. : Circad bok

Uneståhl, L-E., 2001. *Den nya livsstilen*. Örebro: Veje International AB

Runström Nilsson, P., 2017. *Elevhälsa. Samverka, förebygga, bygga*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Tamm, M., 2012. *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur AB

Wessbo, S., 2014. *Mental träning*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Winroth, J., & Rydqvist, L-G., 2008. *Hälsa & hälsopromotion - med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

## **Finlands författningssamling**

Barnskyddslag 471/2007 [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [hämtat 28.2.2020]

Socialvårdslag 1301/2014 [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [hämtat 28.2.2020]

Ungdomslag 1285/2016 [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [hämtat 23.10.2020]

# Bilagor

## Bilaga 1

### Intervjufrågor

Tack för att du valt att ställa upp på intervju till mitt examensarbete inom socionomutbildningen. Arbetet handlar om att ta reda på professionella inom social-och hälsovårdens upplevelser kring ungas stresshantering. Från början var intervjun planerad att göras fysiskt men med tanke på rådande omständigheter valde jag att göra den digitalt istället. Med tanke på att risken för missförstånd kan vara hög hoppas jag kunna kontakta dig om någonting är oklart och vice versa.

Kontakta mig via e-post på adressen [Fanny.Kainulainen@edu.novia.fi](mailto:Fanny.Kainulainen@edu.novia.fi)

1. Hur upplever du ungas nivå av stress?
  - Är de mycket stressade?
2. Hur uttrycker unga sin upplevelse av stress enligt dig?
3. När söker de unga hjälp för sin stress?
4. På vilka sätt hanterar unga sin stress enligt dig?
5. Vilka faktorer påverkar ungas upplevelse av stress enligt dig?
6. Vilka stresshanteringsmetoder är bra?
  - Vilka metoder är mindre bra?
7. Hur arbetar du för att hjälpa/stöda unga som känner sig stressade?
8. Tror du att unga skulle ha hjälp av att använda sig av mindfulness (medveten närvaro) för att minska sin stress och leva i nuet?
  - Varför/varför inte?
9. Vilken betydelse har rutiner som t.ex. sömn för upplevelsen av stress tror du?
  - Tror du unga idag får tillräckligt med sömn?
10. Ge gärna ett eget exempel på en situation då du varit i kontakt med en ung person som upplevt sig stressad. I vilket skede tog personen kontakt, på vilket sätt stödde du personen och vad blev slutresultatet?