

RennoX får mig att stanna upp och tänka på hur jag själv hanterar stress

En kvalitativ studie av några ungdomars upplevelser av
deltagande i en RennoX-grupp.

Josefin Vikstrand

Amanda Åby

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Josefin Vikstrand och Amanda Åby

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning: Ungdomsarbete/Missbruk och mental ohälsa

Handledare: Pia Höglund-Ingo

Titel: RennoX får mig att stanna upp och tänka på hur jag själv hanterar stress.

En kvalitativ studie av några ungdomars upplevelser av deltagande i en Rennox-grupp.

Datum: 26.04.2023 Sidantal: 39

Bilagor: 4

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete var att utvärdera det material som används i syfte att stöda stresshantering och återhämtning inom ramen för organisationen Folkhälsans RennoX-grupp. Målet med undersökningen var att utvärdera och, vid behov, förbättra den del som berör stresshantering och återhämtning samt att kunna beskriva de ungas upplevelser av sitt deltagande i en RennoX-grupp.

Vi såg på stresshantering och återhämtning som ett sätt att förebygga psykisk hälsa bland unga. Den teoretiska bakgrunden och vår kunskapsbas utgjordes därför av teori kring stress, stresshantering och återhämtning. Övriga centrala faktorer för vår bakgrundsförståelse var faktorer som sömn, motion och individens egen påverkan på sin livssituation. Undersökningen utfördes som en kombination av kvalitativa metoder genom observation och enkäter. Sammanlagt deltog nio personer i undersökningen under två olika tillfällen. Resultatredovisningen delades upp i två olika delar utgående från att det ordnades två olika tillfällen.

Resultatet visade att respondenterna i helhet var nöjda med deltagandet i RennoX-gruppen. Majoriteten ansåg att de fick tillräckliga verktyg och redskap av deltagandet medan en minoritet önskade mera djupgående kunskap. Det kan även konstateras att gruppen hade stor betydelse för ökad medvetenhet kring stress och stresshantering samt att kamratstödet inom gruppen utgjorde en viktig roll.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, stresshantering, återhämtning, ungdomar

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Josefin Vikstrand ja Amanda Åby

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaali-ala, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Nuorisotyö/Mielenterveys ja päihde

Ohjaaja(t): Pia Höglund-Ingo

Nimike: **RennoX saa minut pysähtymään ja miettimään miten itse hallitsen stressiä.**

Kvalitatiivinen tutkimus muutaman nuorten kokemuksista osallistumisesta RennoX-ryhmään.

Päivämäärä: 26.04.2023 Sivumäärä: 39

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tarkoitus oli arvioida Folkhälsanin RennoX ryhmän puitteissa stressihallinnan ja palautumisen tukemiseen käytettyä materiaalia. Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida ja tarvittaessa parantaa stressihallintaa ja palautumista koskevaa osaa ja pystyä kuvailemaan nuorten kokemuksia osallistumisesta RennoX-ryhmään.

Näimme stressinhallinnan ja palautumisen keinoina ehkäistä nuorten mielenterveyttä. Teoreettinen tausta ja tietopohjamme koostui siis stressin, stressinhallinnan ja palautumisen teoriasta. Muita keskeisiä taustatietojemme tekijöitä olivat uni, liikunta ja yksilön oma vaikutus elämäntilanteeseensa. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisten menetelmien yhdistelmänä havainnoinnin ja kyselylomakkeiden avulla. Kyselyyn osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä kahdessa eri tilaisuudessa. Tutkimuksen tulokset jaettiin kahteen eri osaan sen perusteella, että tilaisuuksia järjestettiin kaksi.

Tulokset osoittivat, että vastaajat olivat kaiken kaikkeaan tyytyväisiä osallistumiseen RennoX-ryhmään. Suurin osa katsoi saaneensa osallistumisesta riittävästi työkaluja stressinhallintaan ja palautumiseen, kun taas vähemmistö halusi syvempää tietoa aiheista. Voi myös todeta, että ryhmällä oli suuri merkitys osallistujien stressin ja stressinhallinnan tietoisuuden lisäämisessä ja että vertaistuki ryhmän sisällä oli tärkeässä roolissa.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Stressi, stressinhallinta, palautuminen, nuoret

BACHELOR'S THESIS

Author: Josefin Vikstrand and Amanda Åby

Degree Programme: Social Welfare, Vaasa

Specialisation: Youth Work/Addiction and Mental Illness

Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo

Title: **RennoX makes me stop and think about how I deal with stress.**

A qualitative study of some young people's experiences of participation in a RennoX-group.

Date: 26.04.2023 Number of pages: 39

Appendices: 4

Abstract

The purpose of this thesis was to evaluate the material used to support stress management and recovery within the framework of the organization Folkhälsan's RennoX-group. The goal of the survey was to evaluate and, if necessary, improve the part that concerns stress management and recovery and to be able to describe the young people's experiences of their participation in a RennoX-group.

We examined stress management and recovery as a way to prevent mental health among young people. The theoretical background and our knowledge base therefore consisted of theory around stress, stress management and recovery. Other central factors for our background were factors such as sleep, exercise, and the individual's own influence on their life situation. The survey was conducted as a combination of qualitative methods through observation and questionnaires. A total of nine people participated in the survey on two different occasions. The results report was divided into two different parts since two different occasions were arranged.

The result showed that the respondents were overall satisfied with the participation in the RennoX-group. The majority considered that they received sufficient tools and equipment from the participation, while a minority desired more in-depth knowledge. It can also be stated that the group was of great importance for increased awareness of stress and stress management and that peer support within the group played an important role.

Language: Swedish

Key words: Stress, stress management, recovery, adolescents

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Stress.....	3
3.1	Orsaker till stress	4
3.2	Stressreaktioner.....	4
3.3	Stresshjärna	5
3.4	Former av stress	7
3.4.1	Positiv stress	7
3.4.2	Negativ stress	7
4	Stresshantering.....	8
4.1	Återhämtning.....	9
4.1.1	Sömn	10
4.1.2	Motion	11
4.1.3	Sociala relationer	11
4.1.4	Egen påverkan	12
4.2	Projekt Växthus.....	13
4.3	RennoX.....	13
4.3.1	Verksamhetsidé och målsättningar	14
4.3.2	Ledarnas roll och uppgifter.....	15
4.3.3	Praktiska arrangemang.....	16
4.3.4	Struktur och innehåll	16
5	Sammanfattning	18
6	Metod och tillvägagångssätt	19
6.1	Strukturerad observation	19
6.2	Respondenter och sekretess	21
6.3	Praktiskt tillvägagångssätt	21
7	Resultatredovisning	22
7.1	Första tillfället.....	22
7.2	Andra tillfället	25
7.3	Sammanfattning	30
8	Slutdiskussion och kritisk granskning	31
	Litteraturförteckning	36
	Bilagor	40

1 Inledning

God psykisk hälsa utgör en resurs för människans välbefinnande och funktionsförmåga. Den psykiska hälsan kan ha en förebyggande effekt för psykiska störningar och öka positiv gemenskap. (Institutet för hälsa och välfärd, 2019) Psykisk ohälsa ökar i hela världen och inte minst bland unga. För att förebygga psykisk ohälsa krävs ökad medvetenhet och förståelse för psykisk hälsa samt minskad stigmatisering kring ohälsa. Detta behov av ökad medvetenhet berör både de individer som är drabbade av psykisk ohälsa men det berör också de som till sin profession arbetar med individer som har psykisk ohälsa. (Kanchibhotla, Subramanian, Kaushik, 2021; Världshälsoorganisationen hädanefter WHO, u.å.)

En anledning till att den psykiska ohälsan ökar är att människan idag stressar mycket. Stress är en biologisk reaktion och kan beskrivas som olika fysiska, psykiska eller känslomässiga påfrestningar orsakade av förändring. En stressreaktion utlöses av alla de faktorer som kräver uppmärksamhet eller ett agerande, därför upplever alla stress i någon utsträckning. Hur väl man hanterar och återhämtar sig från stress är det som blir avgörande för god hälsa. (Kastén & Martin, 2018, s. 10; WHO, 2021)

Under ungdomstiden tar individen många beslut som kan vara avgörande inför framtiden. Under denna period finns det en del aspekter som innebär ett stöd för ungdomen. Att ungdomen får stöd från omgivningen, uppmuntrande respons och känner att de lyckas har stor betydelse för självkänsla och självbild. Det i sin tur stärker ungas förmåga att hantera utmaningar och besvikelser. Enligt enkäten "Hälsa i skolan" har stress och sömnsvårigheter ökat bland studerande under 2000-talet vilket anses vara en återspeglning av samhällets hårda värderingar. (Kastén & Martin, 2018, s. 5-10; Kanchibhotla m.fl., 2021)

Stress hör livet till och alla har erfarenheter av detta någon gång under livet. Att lära sig att hantera stress ökar individens motståndskraft mot stress, som i sin tur leder till ökad förmåga att anpassa sig till olika livsstilsförändringar. Kortvarig stress är inte farligt, utan kan till och med fungera som en resurs. Goda stresshanteringsmetoder bidrar till lugn även i stressade situationer medan bristfälliga metoder kan leda till skadlig stress vilket i sin tur kan leda till försämrat psykiskt och fysiskt välbefinnande. (Studenternas hälsovårdsstiftelse, u.å.; WHO 2021)

Folkhälsan är den största svenskspråkiga organisationen inom sitt område i Finland. De arbetar aktivt inom många olika områden och den grundläggande värderingen för verksamheten är bättre hälsa och livskvalitet för alla, från de allra minsta till de allra äldsta. De fungerar som serviceproducent, expertorganisation och som en medborgarrörelse. Alla tjänster som erbjuds av Folkhälsan grundar sig i evidensbaserad kunskap och strävar efter en hållbar, hälsosam, trygg och aktiv vardag och närmiljö för alla. Deras verksamhet drivs helt utan kommersiellt vinstintresse. (Folkhälsan, 2023)

RennoX är ett program som är avsett för unga med målsättningen att öka välmående. Det handlar om en sluten grupp där deltagarna under sina träffar behandlar olika teman som berör ämnet välmående. Förutom att de unga får fördjupad kunskap inom olika teman erbjuds de även kamratstöd och möjlighet till att knyta nya kontakter med andra i liknande livssituationer. (Kastén & Martin, 2018, s. 5) Folkhälsan driver många olika projekt bland annat projekt Växthus vars målsättning är att öka kunskap och kapacitet för förbättrad psykisk hälsa bland unga vuxna. Inom projektet strävar man även efter att skapa och erbjuda unga ny verksamhet med målet att ge verktyg som underlättar stress och prestationskrav. (Folkhälsan, 2022) Därav att projektet axlat rollen som arrangör för Rennox-programmet under våren 2023.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att utvärdera det material som används i syfte att stöda stresshantering och återhämtning inom ramen för organisationen Folkhälsans RennoX-grupp. Syftet med själva undersökningen är att utvärdera och, vid behov, förbättra den del som berör stresshantering och återhämtning. Vi vill beskriva ungas upplevelser av sitt deltagande i en RennoX-grupp. Målet med arbetet är att materialet ska kunna användas som feedback i Folkhälsans projekt "Växthus" och för det uppdaterade RennoX-materialet.

Frågeställningar för vårt arbete:

Hur upplever ungdomarna deltagandet i en RennoX-grupp?

Upplever ungdomarna att de får nya verktyg för att kunna hantera stress i vardagen?

Upplever ungdomarna en ökad medvetenhet kring sina egna behov och resurser?

Vi har valt att avgränsa vårt arbete till stresshantering och återhämtning trots att RennoX-programmet består av många fler delar än så. Detta för att inte göra vårt arbete allt för omfattande. Vi ser på stresshantering och återhämtning som ett sätt att förebygga psykisk hälsa bland unga. Den teoretiska bakgrunden och vår kunskapsbas utgörs därför av teori kring stress, stresshantering och återhämtning. Övriga centrala faktorer för vår bakgrundsförståelse är faktorer som sömn, motion och individens egen påverkan på sin livssituation. Vi har valt att använda oss av en kvalitativ metod, en kombination av strukturerad observation och enkätundersökning, för att kunna utvärdera RennoX-programmet och ta reda på upplevelserna av deltagandet.

3 Stress

Idag är stress ett väldigt omtalat ämne trots att det inte är något nytt fenomen, det har funnits så länge människan existerat. Tidigare var stress en avgörande faktor för överlevnad, trots att människan inte upplever samma sort av livshotande situationer nu för tiden är stress fortfarande en livspåverkande faktor. Situationer som utsätter människan för stress aktiverar hjärnan för att fatta beslut om hur man ska hantera den specifika situationen. Stress kan uppstå av många olika saker, det kan antingen handla om att man har för mycket på gång eller att man är passiv och understimulerad. Oberoende av situationen så reagerar kroppen på samma sätt som vid en hotfull situation. (Assadi & Skansén, 2000, s. 11; Holmgren & Göthe, 2019, s. 17-18; Kahn Nord, 2017, s. 60)

Stress utgör en viktig del i människans prestationssystem genom att bidra med fokus och kraft för att ta sig framåt. Den är normal, hälsosam och pågår konstant. I grunden bidrar stress till att människan klarar av att ta hand om sig och leva sitt liv. Under sömn är stressnivån så låg som möjligt, men påverkar utanför vårt medvetande genom att reglera inre balanser såsom blodtryck och vätske- samt energinivå. När stress aktiverar prestationssystemet uppstår en reaktion som ger människan energi att agera när man ställs inför en utmaning, en obalans eller ett problem. (van Loon m.fl., 2022; Zetterberg, 2019, s. 13)

3.1 Orsaker till stress

Påfrestning och stress kan ta sig uttryck på många olika sätt och uppstå av många olika faktorer. Det är väldigt individuellt vad som upplevs som påfrestande för en människa, en sak som en individ känner väldigt stor stress för kan vara vardag för en annan. Omständigheterna kan påverka, till exempel saker som temperatur, höga konstanta ljud, sömnbrist, dåliga matvanor eller smärta i kroppen kan trigga i gång en stressreaktion. Kroppen reagerar på samma sätt oberoende vad det är som orsakar stressen. Orsakerna bakom att en situation kan upplevas på så olika sätt kan bero på kön, ålder, motivation, tidigare erfarenhet och inställning. (Assadi & Skansén, 2000, s.13-14; Peltomaa, 2015, s. 49-51)

Stress fungerar som kroppens svar på något som kräver uppmärksamhet eller ett agerande. Att veta vad stressen man känner beror på utgör en stor fördel, det skapar möjlighet att rikta den av stressreaktionen framkallade kraften mot den stressutlösande faktorn. Denna aktivering sker ofta omedvetet och automatiskt. Trots att stressnivån är hög slappnar man av och upplever tillfredsställelse efter att den stressutlösande faktorn uteslutits. Desto större avklarad utmaning desto större tillfredsställelse, det förutsätter dock att man också upplever tillräcklig tillfredsställelse med prestationen. (Pham, 2023; Zetterberg, 2019, s. 22)

3.2 Stressreaktioner

Stress påverkar hela människan vilket i sin tur även påverkar vardagen och sociala relationer. Minnet blir sämre vilket resulterar i att inlärningsförmågan också drabbas. Irritation uppstår lätt vilket kan leda till förhastade slutsatser som i sin tur leder till slarv och misstag. Man kan dela in stress i stressorer och stressreaktioner. Skillnaden mellan dessa två är att stressorer handlar om orsaken till att man känner stress och stressorererna gör att en stressreaktion uppstår. En stressreaktion är kroppens sätt att svara på stressorer. När man utsätts för olika stressorer aktiverar stressen människans kraftkällor, det gör människan starkare och smartare – man blir redo att utmanas. (Assadi & Skansén, 2000, s. 12-13; Kahn Nord, 2017, s. 59-60; Zetterberg, 2019, s. 14-15)

Enbart en tanke av att något skall ske kan trigga i gång en stressreaktion, det kan handla om någonting som är inplanerat under dagen eller något som man glömt bort. Detta på grund av människans förmåga att förflytta sig i tid och rum tankemässigt. Denna förmåga

skapar inte enbart stress utan möjliggör även att man kan känna glädje av tidigare erfarenheter eller framtida förhoppningar. (Zetterberg, 2019, s. 17)

Stressreaktionens uppgift i kroppen är att varna om en stressituation samt att hitta åtgärder för att hantera den. I en sådan situation där man utsätts för stress är man ofta väldigt inriktad på det som gör en stressad, det kan vara svårt att hantera sina känslor och kroppen reagerar snabbt. Det är vanligt att man upplever exempelvis ökad puls, förhöjt blodtryck, andnöd samt tryck över bröstet. Dessa situationer kan även orsaka bland annat ångest och sömnproblem eller känslor av osäkerhet och missnöje. (Ahola & Toppinen-Tanner, 2012, s. 12-13; Pham, 2023; van Loon m.fl., 2022)

Under en stressreaktion sker omedvetet en informationsbearbetning som står till grund för hur viktig en situation anses vara, situationen bedöms ur ett grundläggande överlevnadsperspektiv och bedömningen i sin tur står till grund för människans handling. Både fysiska och mentala krafter ökar för att göra människan redo att agera. När stresssystemet triggas i gång är det oerhört viktigt att kraftkällorna används för att slå ut stressorn. (Pham, 2023; Zetterberg, 2019, s. 19-22)

En stressreaktion pågår ofta i allt från några minuter till någon timme och anses i den utsträckningen inte vara farlig. Dagens stress kan uppstå från exempelvis sociala medier och hålla i sig i allt från dagar till månader. Ihållande stress är inte hälsosam och kan bli farlig. (Assadi & Skansén, 2000, s.11; Holmgren & Göthe, 2019, s. 17-18)

Det är väldigt individuellt hur mycket man tycker om att utsätta sig för okända situationer. En del människor dras till utmaningar som ökar stressnivåerna i kroppen medan andra undviker dem av olika orsaker. Oberoende av vilken sorts person man är tycker nog alla om känslan som infinner sig efter att man vågat tänja på gränserna och klarat av en mer eller mindre obekvämlig utmaning. Den individuella förmågan att kontrollera stress och hantera pressade situationer blir bättre för varje gång man utsätter sig för obekvämliga situationer. (Zetterberg, 2019, s. 22)

3.3 Stresshjärna

Djupt inne i hjärnan finns *amygdala* som till stor del avgör vad människan upplever stressande och den del av hjärnan som reagerar först på en stressfaktor. Denna del av

Hjärnan kopplar samman känslor och konsekvenser av olika beteenden, i våra gener finns inprogrammerat att dras åt den handling som känns mest bekväm medan en handling som känns obekvämt ger känslor man vill undvika. I hjärnan finns också *hippocampus*, som är kopplat till våra minnen, som förser människan med förmågan att sammankoppla tidigare erfarenheter med den rådande situationen för att kunna bedöma vilken handling som är den bästa. Hippocampus samarbetar med amygdala och blir på så vis även förknippad med människans känslor. Den negativa sidan av detta samarbete är att väldigt instinktiva och starka känslor skapar en inre konflikt mellan känslor och förnuft när man skall fatta beslut i olika situationer. (Bartolomucci, De Biurrun, Czéh, Van Kampen, Fuchs, 2002; Quaedflieg m.fl., 2015; Zetterberg, 2019, s. 15-17)

Hjärnan, ryggmärgen och nerverna utgör kroppens nervsystem som sköter kommunikationen genom att sända signaler mellan olika delar av kroppen, det påverkar minnet och även människans sinnen. De nerver som styr exempelvis hjärtat, andningen och blodtrycket tillhör det självstyrande nervsystemet och kan inte påverkas av viljan. Det självstyrande nervsystemet kan delas in i sympatiska nervsystemet (stresssystemet) och parasympatiska nervsystemet (lugn och ro-systemet). (Pham, 2023; Zetterberg, 2019, s. 17-18)

För att förklara det sympatiska nervsystemets funktion pratar man om HPA-axeln som beskriver stresshormonernas reaktionsmönster. Nervprocesserna i HPA-axeln sköter om samarbetet mellan hjärnan, övriga nervsystemet, de körtlar vars uppgift är att producera hormoner och signalämnen samt muskler och övriga organ. I samband med att HPA-axeln aktiveras ökar puls, blodtryck, andning och hjärnans aktivitet. Man försöker samtidigt plocka fram tidigare erfarenheter ur minnet och känslorna försöker vägleda till det bästa handlings sättet i den stressade situationen. (Pham, 2023; Zetterberg, 2019, s. 18-19)

Det sympatiska nervsystemet kompletteras av det parasympatiska nervsystemet genom att aktiveras när den stressframkallande situationen lugnat sig för att dämpa uppkomsten av skadliga effekter. Det vill säga att stresssystemet motverkas då människans energinivå återställs, hjärnan slappnar av, hjärtfrekvens och blodtryck återgår till det normala. De båda nervsystemen behöver således vara i balans då de både förutsätter och motverkar varandra. Att det sympatiska nervsystemet får vila efter varje stresspåslag är avgörande för att aktivering ska kunna fungera optimalt framöver. Alltså bör aktivering och avaktivering

avlösa varandra hela tiden. För att kunna prestera enligt bästa förmåga bör man alltså återhämta sig åtminstone lika mycket som det egna stresssystemet aktiveras. Det parasympatiska nervsystemet arbetar aktivt när de grundläggande behoven är tillfredsställda, man upplever tillvaron tillfredsställande och omgivningen inte kräver någonting utav människan. (Pham, 2023; van Loon m.fl., 2022; Zetterberg, 2019, s. 23-25)

3.4 Former av stress

Stress är en viktig faktor för överlevnad och inget som är farligt så länge det inte överskrider en hållbar nivå. Stress kan delas in i positiv och negativ stress. Den positiva stressen är ganska kortvarig, framträder och avtar snabbt efter att man klarat av att hantera den stressfyllda situationen exempelvis kan det handla om en försening. Negativ stress handlar däremot om en stress som ständigt byggs på under en längre tidsperiod som kan vara svår att upptäcka och ännu svårare att slippa. (Assadi & Skansén, 2000, s. 12; Peltomaa, 2015, s. 51-52)

3.4.1 Positiv stress

Så länge stress och återhämtning hålls i balans är det bra för människans hälsa att stressa. Stress fungerar lite på samma sätt som motion, den är hälsosam för kroppen så länge kroppen också får vila och återhämta sig. Människan blir också tåligare för stress om vi utsätts för det med jämna mellanrum. (Kahn Nord, 2017, s. 63; Pham, 2023)

Att känna stress i form av nervositet inför en prestation påverkar ofta prestationen positivt och kan även ge bättre resultat. En människa som upplever stress eller nervositet inför en utmaning är mera beredd på att handskas med olika problem som kan uppstå. Dock är det viktigt att känna sin egen kropp och hålla koll, så att stressen inte överskrider en positiv nivå och alltså inte utvecklas till negativ stress. (Assadi & Skansén, 2000, s. 12; Pham, 2023)

3.4.2 Negativ stress

Intensiv, ihållande eller ofta upprepad stress kallas även negativ stress. Denna form av stress skall alltid tas på allvar eftersom den kan ge skadliga effekter på hälsan. Negativ stress kan förekomma i flera olika grader. Man kan uppleva den på olika sätt, en mild version av negativ stress kan skapa känslor av otillräcklighet medan den i en större

utsträckning kan leda till ångest och depression. I värsta fall kan en person som lider av negativ stress se självmord som den enda utvägen. (Assadi & Skansén, 2000, s. 12-13; Pham, 2023)

Man har kunnat påvisa att bra avaktivering efter stress ökar förutsättningarna för välmående och prestationsförmåga. Om återhämtningen blir för kort och kroppen går konstant på höga varv är det inte längre bra för hälsan, snarare skadligt. Om kroppens balanser aldrig återställs höjs den normala stressnivån i kroppen efter hand. Det innebär att vi blir vana vid mera stress och till slut är vi konstant i ett stressat läge. Stress i sig är inget problem, men den blir problematisk om man inte återhämtar sig efteråt. (Kahn Nord, 2017, s. 63-65; Zetterberg, 2019, s.23)

Sammanfattningsvis kan man konstatera att stress inte är något nytt fenomen och samtidigt att det inte heller är någonting som kommer att försvinna ur människans liv eftersom stress fortfarande är en livspåverkande faktor. Stressen idag baserar sig inte på samma saker som tidigare, idag handlar det om höjda krav från samhället medan den tidigare var en livsavgörande faktor för överlevnad. Det är också tydligt att hela kroppen påverkas utav stress och stressreaktioner. Man kan även konstatera att stress ser väldigt olika ut för alla människor, den är individuell, men behöver nödvändigtvis inte alltid vara någonting negativt så länge man upprätthåller balansen mellan stress och återhämtning.

4 Stresshantering

Stresshantering handlar om ständigt växlande ansträngningar för att klara av de yttre och inre påfrestningar som utsätter människan för stress. Att kunna minska eller avlägsna det som stressar människan förutsätter individuell vetskap om vad det är som orsakar stressen. Det är inte ovanligt att bristande erfarenhet av stressupplevelser hos unga bidrar till en sämre stressrespons och stresshantering i samband med nya stressorer. Stresshantering ser dock olika ut och utvecklas under hela livet. (Ek, 2019, s. 178–180; Grasaas m.fl., 2022)

En av de mest välkända teorierna om stresshantering är *transaktionsmodellen* där man delar in stresshantering i två olika kategorier, passiv och aktiv stresshantering. Passiv stresshantering strävar efter att förminska stressorer men försöker inte avlägsna dem helt,

vilket är vanligt i situationer där man helt enkelt måste acceptera läget som vid långvarig sjukdom. En aktiv stresshantering är ofta effektivare och strävar efter att försöka avlägsna stressorn helt och hållet vilket innebär att den används mer i situationer där man kan påverka framtiden. Aktiv stresshantering sker ofta automatiskt medan man kan behöva öva upp sin passiva stresshantering. Förutsatt att det är möjligt är aktiv stresshantering alltid att föredra med tanke på dess förmåga att avlägsna stressorer helt och hållet. (Ek, 2019, s. 178-180; Hulbert, Morrison, Wilkinson & Neal, 2013)

Idag finns en hel del evidensbaserade stresshanteringstekniker och program för både barn och unga som täcker olika problem samt erbjuder tillvägagångssätt för att minska stress. Utöver den vardagliga stressen kan det exempelvis också handla om stressrelaterad smärta och värk, sjukdom eller psykiatriska störningar. En del program är direkt inriktade på stressreduktion och har det som huvudmål medan andra har det som ett sekundärt mål. Teknikerna begränsas inte till enskilda miljöer utan kan användas lika bra i hemmet som i sjukhus- eller skolmiljö. Det kan vara olika typer av andningsövningar, meditationstekniker, mentalträning, och exempelvis kognitiv beteende terapi. (van Loon m.fl., 2022; Zisopoulou & Varvogli, 2023)

4.1 Återhämtning

Återhämtning är en viktig del utav stressprocessen och följer efter stresshanteringen när situationen lugnat sig. Det kan handla om allt från att vila några minuter efter en kortare period av fysiskt eller mentalt arbete till semester efter ett arbetsår. En utelämnad återhämtning kan ge negativa effekter för människans välmående och hälsa. Återhämtningen kan delas in i fysisk och psykisk återhämtning, när dessa två samarbetar kan man uppnå bästa möjliga effekt. Den fysiska återhämtningen återställer alla kroppens funktioner till ett normalläge medan psykisk återhämtning handlar om att hitta kapacitet för att orka vidare. Likt stresshantering kan återhämtning även delas in i en passiv och aktiv form. Med passiv återhämtning strävar man efter att minska belastningen exempelvis genom avslappning. En aktiv återhämtning handlar om att behärska färdigheter och kontrollera sina handlingar vilket stöder förnyandet av människans resurser. (Ek, 2019, s. 180–181; Åkerstedt & Kecklund, 2013, s. 130)

Kortvarig stress behöver nödvändigtvis inte vara någonting negativt men kan däremot utvecklas till en negativ långvarig stress om återhämtningen utelämnas och stressreaktionen håller i sig trots att stressoren avlägsnats. För att överhuvudtaget kunna återhämta sig och samla energi behöver man ta avstånd från stressmomentet. Det är viktigt att också emotionellt kunna ta avstånd från stressmomentet då det bidrar till att bevara individens resurser. Det blir lätt att man fastnar i en ond cirkel om man inte klarar av att släppa taget om stressmomentet, det kan i sin tur leda till svårigheter i framtiden när det kommer till återhämtning och stresshantering. (Ek, 2019, s. 181–183; Pham, 2023)

Att ta det lugnt och slappna av är ett passivt sätt att återhämta sig. Denna form av återhämtning innebär aktiviteter som inte strävar efter att uppnå några specifika resultat och som individen njuter av. Avslappning kan således innebära olika saker för olika individer men oberoende aktivitet är huvudsyftet att njuta och ha roligt. Aktiv återhämtning sker när individen har kontroll över sin vardag. Med andra ord innebär det att individen själv väljer aktiviteter under sin lediga tid, om man spenderar sin fritid med att passa upp på andra blir kontrollen över den egna vardagen svag och den aktiva återhämtningen lidande. Tidshantering utgör också en viktig del av återhämtning men fungerar också som en förebyggande faktor till stress, det i sin tur ökar även människans kontroll över vardagen. (Ek, 2019, s. 182–183)

4.1.1 Sömn

Sömnen utgör en avgörande roll för stresshantering och återhämtning, då den påverkar stressens långsiktiga konsekvenser. Sömnen är ett naturligt tillstånd av minskat medvetande, minskad sensorisk och motorisk aktivitet samt består av fem olika stadier som alla avlöser varandra i en logisk följd under sömnens gång från ett till fem. Första stadiet fungerar som en övergång till insomnande och saknar egentlig betydelse för kroppens återhämtning. Under det andra stadiet, bassömnen, återhämtar kroppen sig delvis men uppnår inte fullständig återhämtning utan det är först i det tredje och fjärde stadiet under djupsömnen som kroppen återhämtar sig maximalt. REM-stadiet är det femte och avslutande sömnstadiet, det har ingen större inverkan på återhämtningen trots att kroppen är väldigt avslappnad utan har i stället stor betydelse för inläringen. (Bassett, Lupis, Gianferante, Rohleder & Wolf, 2015; Åkerstedt & Kecklund, 2013, s. 130-131)

Med andra ord kan man säga att sömn fungerar som en motsats till stress. En stressrelaterad sömnstörning grundar sig i att inte klara av att ta avstånd från påfrestningar och älta problem vilket ger en förhöjd psykologisk och fysiologisk aktivering då man egentligen vill se den minskning som förutsätter god sömn. Man kan utsättas för en hel del påfrestningar utan att det ger en negativ inverkan på sömnen. Mycket stress under dagen kan trots allt ge en positiv inverkan på sömnen, men det kräver att man klarar av att koppla bort påfrestningarna och att återhämta sig under kvällen. (Leger & Charles, 2020; Åkerstedt & Kecklund, 2013, s. 134)

4.1.2 Motion

Stress kan orsaka många skadliga effekter och förvärra fysiska och psykiska sjukdomar. Forskning har dock visat att fysisk träning har haft positiv effekt för stressrelaterade besvär av både fysisk och psykisk karaktär. Trots det kan träning också fungera som en stressor i sig då de båda stressresponssystemen aktiveras samtidigt under träning. Nödvändigtvis är det inte någonting negativt eftersom regelbunden fysisk aktivitet leder till minskad känslighet i stressresponssystemen, vilket kan underlätta framtida stressreaktioner och återhämtning. (Wunsch m.fl., 2019)

Under de senaste åren har barn och ungdomars fysiska aktivitetsnivå minskat ordentligt vilket är negativt då rörelse bidrar till utveckling inom flera områden - fysiskt, psykiskt och intellektuellt. Men utvecklingen upphör inte där utan även psykisk hälsa, självuppfattning, självkänsla och social interaktion påverkas positivt av fysisk aktivitet och friluftsliv. (Bunketorp Käll & Ekman, 2013, s. 248)

4.1.3 Sociala relationer

Sociala kontakter och vänskap har en stor betydelse för människans återhämtning, inte minst för ungdomar. Dåliga och svaga sociala relationer bidrar till bland annat social oförmåga, låg självkänsla och ensamhet. Med stöd av andra är det enklare att hantera stressade situationer. Starka sociala kontakter förebygger och försvagar stressens skadliga effekter som kan uppstå under ett stressmoment och gör det lättare att återhämta sig efteråt. Det kräver att individen kan uttrycka behovet av stöd och våga be om hjälp för att de sociala kontakterna ska kunna utgöra sin roll och erbjuda sitt stöd. (Ek, 2019, s. 190; Kong, Cui, Li & Yang, 2022)

4.1.4 Egen påverkan

För att själv kunna påverka sin stresshantering och återhämtning krävs att människan klarar av att analysera varje enskild situation och därefter bedöma vilken metod som passar bäst. Ingen stresshanteringsmetod passar i alla situationer utan man kan behöva variera tillvägagångssätt för att uppnå bästa möjliga resultat. Vid god stresshanteringsförmåga har människan förmågan att variera metodvalet utgående från situationen och de resurser som finns tillgängliga. (Boamorte Afonso, Raquel Pérez-Nebra, Gabriel Modesto & Zambonato, 2022)

Självmedkänsla avser att visa sig själv samma medkänsla som man visar andra när man stöter på negativa känslor, personliga misslyckanden eller svåra livsförhållanden. God självmedkänsla kan utgöra en viktig del för stresshanteringen och består av tre huvudelement – självvänlighet, allmän mänsklighet och mindfulness. Självvänlighet handlar om att behandla sig själv och sina egna känslor med förståelse och omtanke medan allmän mänsklighet handlar om att förstå den egna upplevelsen utan att isolera sig. (Kong m.fl., 2022)

Mindfulness avser medvetenhet vilken grundar sig i avsiktlig observation av omgivningen med acceptans och utan fördomar. Man strävar även efter att skapa medvetenhet i förhållandet mellan en person och dess känslor. Alltså kan mindfulness beskrivas som strävan efter medvetenhet i nuet utan att förvänta ett resultat. Huvudsakligen fokuserar mindfulnesssträning på andningen, men också på förmågan att koordinera händelser i kropp och sinne samt att betryka personliga upplevelser. Medveten andning har konstaterats kunna anpassa det autonoma nervsystemet för att öka fokus och självmedvetenhet. Mindfulness teknik har kunnat kombineras tillsammans med andra metoder för att minska stressnivån hos barn och unga i skolåldern. (Zisopoulou & Varvogli, 2023)

Genom Folkhälsan kan man komma i kontakt med en hel del olika tjänster som kan hjälpa med stresshantering och återhämtning. Man strävar efter att hitta och erbjuda den bästa metoden för varje enskild individ, eftersom stress och återhämtning upplevs olika för alla. Deras hemsida erbjuder förutom information om stress, stresshantering och återhämtning bland annat kurser och föreläsningar inom områdena sömn, återhämtning och avslappning. Där hittas även olika avslappningsövningar. (Folkhälsan, u.å.)

4.2 Projekt Växthus

Folkhälsans projekt Växthus arbetar aktivt mot målsättningen att öka kunskap och kapacitet för förbättrad psykisk hälsa bland unga vuxna då man under de senaste åren har kunnat konstatera att den psykiska hälsan har försämrats. De vill bidra till en starkare framtidstro genom hälsofrämjande verksamhet och möjlighet att göra gott för andra. Inom projektet strävar man efter att skapa ny verksamhet för unga som ska ge verktyg för att underlätta stress och prestationskrav. Målgruppen inom projektet är unga mellan 17 och 25 år som befinner sig i nya livssituationer. Deras verksamhet ordnas både i Nyland och Österbotten. (Folkhälsan, 2022)

Projekt Växthus verksamhet är finansierad genom STEA-understöd och planeras vara aktivt under åren 2022–2024. De samarbetar tillsammans med olika ungdomsverkstäder och studentorganisationer exempelvis Föregångarna och Novium. Projektet lägger stort fokus på samskapande processer eftersom delaktighet stöder psykisk hälsa. Genom kampanj försöker de synliggöra skillnaden mellan sunda känsloreaktioner och psykisk ohälsa för att komma från det perfekta livet som ofta speglas på sociala medier. I syfte att öka gemenskap och meningsfullhet inom projektet finns möjlighet till frivilligverksamhet i grupp där man kan stärka både sig själv och andra. RennoX-grupper är ett exempel på denna frivilligverksamhet. (Folkhälsan, 2022)

4.3 RennoX

RennoX™ avser en grupp som under sina träffar behandlar en rad olika teman som kan placeras inom ramen för välmående exempelvis nervositet, stresshantering och återhämtning. Grupperna är till för unga och är utformade så att de kan användas vid läroanstalter och ungdomsverkstäder. Förutom fördjupad kunskap om varje enskilt tema får deltagarna även kamratstöd och möjlighet att knyta nya kontakter med andra i liknande livssituationer. (Kastén & Martin, 2018, s.5)

Under åren 2011–2015 har Varsinais-Suomen Lastensuojelujärestöt ry utvecklat RennoX-gruppverksamheten, vilken fortfarande är en bestående del av deras verksamhet. År 2016 startade Folkhälsan upp ett projekt vars målsättning var att ge unga bättre förutsättningar för stresshantering och återhämtning. Under våren 2016 inledde Folkhälsans projekt ett samarbete med Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry som resulterade i att RennoX-

materialet översattes till svenska och utformades till den form det har idag. (Kastén & Martin, 2018, s. 5)

4.3.1 Verksamhetsidé och målsättningar

RennoX beskrivs som en må bra-grupp där deltagarna får behandla olika teman och frågor under ledningen av en utbildad RennoX-gruppledare. Gruppen skapar möjlighet för ökad självmedvetenhet genom reflektion kring vem man är och hur man reagerar och agerar på olika sätt beroende på situationen samt att man får lära känna sig själv och bli bättre på att lyssna till sina egna behov. Ursprungligen utvecklades RennoX för gymnasieelever med tanke på de stora prestationskraven som följer studierna men gruppernas olika teman kan även anpassas till andra grupper med ungdomar. (Kastén & Martin, 2018, s. 11)

Inom RennoX lyfter man fram kamratstöd, praktiska övningar och äventyrspedagogiska metoder som de tre hörnstenarna. Praktiska metoder och gemensamma övningar bidrar till en ökad möjlighet att dela med sig av erfarenheter med andra och att reflektera över dem tillsammans. Under de praktiska övningarna har gruppledaren en mer tillbakadragen roll i syfte att påverka gruppen så lite som möjligt och inte ge några färdiga svar eftersom man vill att gruppen med sina olika förmågor tillsammans ska lösa det temabaserade problemet. Att ledaren har tillit till gruppens förmåga att lösa problem utan yttre påverkan bidrar till olika känsloupplevelser för gruppen att hantera tillsammans. Gruppens upplevelse tillsammans ger alltså de praktiska övningarna mera djup då deltagarna samtidigt får behandla exempelvis attityder och värderingar. (Kastén & Martin, 2018, s. 11)

Att få dela med sig och få ta del av andras erfarenheter bidrar till nya perspektiv och möjligtvis även nya sätt att se på den egna livssituationen. Det kan också leda till upptäckandet av nya styrkor och krafter för att klara av svårare situationer. Gruppen kan bidra till att man inte känner sig ensam med sådant som känns svårt då det kan bli tydligt att även andra kämpar med liknande upplevelser. Det bidrar till ökat självförtroende som i sin tur leder till en minskad upplevelse av att vara sämre än någon annan och färre tankar om misslyckande. (Kastén & Martin, 2018, s. 11)

RennoX-grupperna arbetar för målsättningen att öka välbefinnandet hos den unga. Man strävar efter att förbättra självkännet och självkänsla samt att ge möjlighet till kamratstöd av jämnåriga i liknande situationer. Grupperna har även som målsättning att

erbjuda metoder med vilka man ska kunna känna igen och hantera exempelvis stress. (Kastén & Martin, 2018, s. 11)

4.3.2 Ledarnas roll och uppgifter

En enskild RennoX-grupp ska alltid ha två ledare. Riktlinjen för ledarna är att de ska vara yrkespersoner inom ungdomsarbete varav åtminstone en behöver ha erfarenhet av att dra och leda grupper sedan tidigare. Det finns flera fördelar med att ledarna arbetar i par då de kan dela ansvaret sinsemellan och under träffarna kan komplettera och stöda sig på varandra. Att arbeta i par gör det även möjligt för ledarna att få en bredare observation av träffarna och fenomen som uppstår i gruppen. (Kastén & Martin, 2018, s. 13)

Trots att ledarna kompletterar och stöder varandra är det viktigt att på förhand tydligt fördela arbete och ansvarsområden. Det är alltså av stor vikt att ledarna träffas på förhand för att tillsammans planera träffarna och efteråt diskutera observationer och deras upplevelser av gruppens stämning. De öppnar också möjlighet för att ge varandra konstruktiv feedback inför nästa tillfälle. Det är också av fördel att ledarna dokumenterar de olika träffarna för att hålla koll på redan behandlade teman, övningar och viktiga observationer. (Kastén & Martin, 2018, s.13)

En viktig del av ledarnas roll är att arbeta för att skapa en positiv och trygg miljö i gruppen samt under träffarna. Gruppledarna försöker även med så lite påverkan som möjligt styra individerna mot gruppens gemensamma målsättningar. En ledare för en RennoX-grupp behöver också kunna lyssna på känslor och behov som uppstår i gruppen och även vara flexibel och vid behov kunna frångå redan planerade programmet. De ska även klara av att koppla aktuella frågor till aktuella teman och innehåll för träffarna. (Kastén & Martin, 2018, s. 13)

Ledarna stärker och stöder de ungas befintliga resurser genom att delge dem kunskap och erfarenhet vilket bidrar till nya perspektiv på problematiska situationer för den unga. Men det är inte bara den unga som utvecklas i gruppverksamheten utan den interaktiva processen bidrar även till att ledarna får nya perspektiv på sig själva och de olika teman som behandlas. (Kastén & Martin, 2018, s.13)

4.3.3 Praktiska arrangemang

RennoX-grupper är alltid slutna, det vill säga att inga nya deltagare kommer till efter gruppens första tillfälle. Tanken bakom den slutna gruppen är att ge deltagarna chans att lär känna varandra vilket i sin tur leder till ökat förtroende mellan dem. En optimal grupp består av fyra till nio deltagare, i en mindre grupp riskerar kamratstöd och övningar att inte uppnå sin fulla potential medan en större grupp gör det svårt att ge varje deltagare individuell uppmärksamhet. Till RennoX hör att varje grupp har en fast mötesplats, vilket ökar tryggheten för deltagarna. Om mötesplatsen är i skolan är det bra att använda ett annat utrymme än ett klassrum för att deltagarna enklare ska komma ifrån tankar på skola och studier. (Kastén & Martin, 2018, s. 12)

Alla som är intresserade av att delta i en RennoX-grupp bör få en personlig träff med grupplederen innan första tillfället. Träffen strävar efter att ge den unga en uppfattning om gruppens innehåll och målsättningar samt att varje individ får dela med sig av förväntningar och motiv till deltagande. Det är också av stor vikt att påpeka att deltagande i gruppen är helt och hållet frivilligt vilket i sin tur gör det viktigt för deltagaren att vara motiverad. Den individuella träffen ger både ledaren och den unga möjligheten att avgöra om gruppen är ändamålsenlig för den unga. Träffarna hjälper också ledaren att planera gruppens innehåll så att det passar deltagarna. Tröskeln för att delta kan även minska för den unga utav att få träffa ledarna på förhand. (Kastén & Martin, 2018, s. 12)

4.3.4 Struktur och innehåll

RennoX-grupper byggs upp utav nio olika tillfällen. Varje tillfälle är ungefär två timmar långt och de infaller oftast en gång per vecka. Tanken är att träffarna ska följa samma struktur oberoende vilket tema man behandlar. Träffarna inleds med mellanmål samtidigt som man diskuterar dagens stämning bland deltagarna. Efter mellanmål behandlar gruppen dagens tema och ibland ges även hemuppgifter åt deltagarna inför nästa tillfälle. Varje träff avslutas med någon form av avslappning. Trots att träffarna har en tydligt uppbyggd struktur ska ledaren alltid planera träffarna utgående från gruppens behov och önskemål. (Kastén & Martin, 2018, s. 14)

Dagens tema behandlar alltid ett ämne som strävar efter att öka den ungas välbefinnande, första träffen är dock lite av ett undantag då den handlar om introduktion till RennoX. De

olika temaområdena är nervositet, stress och återhämtning, tidsanvändning, självkänedom och självbild samt värderingar och det viktiga i livet. Man pratar även mycket om levnadsvanor under träffarna men det anses inte som ett fristående tema utan bakas in i varje träff exempelvis kommer sömn fram i samband med återhämtning. På samma sätt som avslappning inkluderas i slutet av alla tillfällen. Alla temaområden kompletteras också utav olika sorters övningar men det viktiga är dock att behandla alla teman tillsammans, inte att utföra alla övningar. (Kastén & Martin, 2018, s. 14)

Det nämns endast sex temaområden trots att träffarna till antalet ska vara nio, detta på grund av att RennoX även inkluderar aktivitetsbetonade träffar. Man rekommenderar två till tre sådana träffar. Gärna aktiviteter som är nya för alla deltagare för att alla ska ha samma utgångsläge, detta bidrar till nya erfarenheter och möjliggör ett friare umgänge. Man kan ordna aktiviteter som någon idrott eller en skogsutflykt helt beroende på vilka resurser ledarna har tillgång till. (Kastén & Martin, 2018, s. 15)

Den sista träffen är ett utmärkt tillfälle att repetera alla temaområden genom att ta upp det viktigaste ur varje tema. Man bör lämna utrymme för deltagarna att ställa frågor ifall något lämnat oklart under RennoX-tiden. Under detta tillfälle får deltagarna också anonymt ge skriftlig respons, så att man kan jämföra med förväntningar och önskemål som deltagarna givit tidigare. Det är också av stor vikt att diskutera vart deltagarna i framtiden vid behov kan vända sig för att få stöd och stödsamtal. Avslutningsvis kan man fira med exempelvis kaffe och tårta samt utdelning av intyg över deltagande. (Kastén & Martin, 2018, s. 15)

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att stresshantering innebär förmåga att i stunden kunna hantera de situationer som framkallar stressreaktioner och att efteråt klara av att återhämta sig. God stresshanteringsförmåga utgör en stor del av människans möjlighet att påverka den egna stressen, att den bibehåller en positiv nivå utan negativa och skadliga effekter. För att förtydliga handlar alltså stresshantering om hur man hanterar en stressreaktion när den uppstår medan återhämtning handlar om det man gör efteråt för att återhämta krafterna. Det är också möjligt att konstatera att det finns flera olika former av återhämtning och att man som enskild individ kan göra en stor påverkan på den egna stresshanteringen och återhämtningen. Det finns även organisationer som Folkhälsan vilka erbjuder tjänster vars syfte är att hjälpa enskilda individer att uppnå exempelvis en sundare

stresshanteringsförmåga. Exempelvis inom deras projekt Växthus erbjuds Rennox-gruppverksamhet som strävar efter att bland annat öka ungas medvetenheten kring stress och ge verktyg och redskap i syfte att stärka stresshanteringsförmågan.

5 Sammanfattning

Psykisk ohälsa ökar i hela världen inte minst bland unga, en av orsakerna bakom detta kan förklaras genom samhällets allt större krav som orsakar stress bland människor i alla åldrar. Trots det är stress en naturlig del av livet och har alltid varit det. Det är något som alla upplever någon gång under livet och som behövs för att kunna prestera på en högre nivå. Stress är väldigt individuellt på flera sätt. Den tar sig uttryck på många olika sätt, orsakas av många olika saker och alla reagerar olika på den, det beror alltså helt och hållet på den enskilda individen. Under exempelvis ungdomstiden ställs man inför många avgörande val som kan ha stor betydelse för framtiden vilka kan bidra till stress bland unga. Oberoende av vad som utlöser stressen påverkas hela människan och kroppen reagerar på samma sätt.

Trots att stress är en naturlig del av livet och någonting som människan behöver kan den ge både positiva och negativa effekter. Det handlar om kortvarig och långvarig stress. En kortvarig och positiv stress försvinner lika fort som den uppkommit samt håller balansen mellan stress och återhämtning medan en långvarig och ihållande stress kan ge negativa effekter för hälsan då återhämtningen utelämnas. En negativ stress kan därför bli skadlig och leda till bland annat ångest och sömnproblem. Avgörande för god stresshantering är att själv kunna peka ut vad som är orsaken bakom stressen eftersom det i grund och botten handlar om att avlägsna stressorsakerna. Man bör alltid sträva efter att avlägsna stressen helt och hållet men om det inte är möjligt åtminstone försöka minska stressnivån. Idag finns flera evidensbaserade stresshanteringstekniker och program att använda sig av som hjälpmedel för just detta.

Återhämtningen följer efter stresshanteringen och utgör en viktig del utav stressprocessen. Den strävar efter att minska belastningen och att stöda förnyandet av människans egna resurser, därför utgör den en viktig roll för att stressen inte ska bli långvarig och utvecklas till en negativ nivå. Återhämtning sker genom olika faktorer som sömn, motion och sociala relationer. Sömnen fungerar som motsats till stress och har därför en avgörande roll då den

påverkar och motverkar uppkomsten av långsiktiga konsekvenser. Regelbunden fysisk aktivitet minskar stressresponsystemens känslighet vilket underlättar framtida stressreaktioner och återhämtning. De sociala relationerna har stor betydelse av den anledningen att det är enklare att hantera stressade situationer om man får stöd av andra, men det kräver såklart också att man vågar be om hjälp.

För att själv kunna påverka sin stress, hanteringen av den och återhämtning från den måste man kunna analysera varje enskild situation och därefter bedöma vilken den bästa stresshanteringsmetoden är. En god stresshanteringsförmåga innefattar förmågan att kunna variera metod och inte förlita sig på att enbart en metod fungerar i alla situationer. Stresshantering förutsätter också självmedkänsla, att man kan hantera sina egna negativa känslor och motgångar med samma empati och medkänsla som man hanterar andras. En intressant sak i det här sammanhanget blir ju att fråga hur det stöd kunde se ut som ska hjälpa individen att hantera sin stress och återhämtning? I den kommande undersökningsdelen diskuteras just denna frågeställning.

6 Metod och tillvägagångssätt

Detta kapitel kommer att behandla metod, tillvägagångssätt och respondenter. Vi kommer att beskriva och motivera den metod vi har valt att använda oss av. Vi kommer även att redogöra för urval av respondenter, sekretess samt tillvägagångssätt för undersökningen.

6.1 Strukturerad observation

För att kunna utvärdera RennoX-materialet, mer specifikt delen om stresshantering och återhämtning, har vi valt att utgå från en kvalitativ metod. Kännetecknade för kvalitativ metod är att vikten läggs på ord i stället för siffror. (Bryman & Bell, 2017, s.372; Patel & Davidson, 2019, s. 55) En ståndpunkt inom kvalitativ metod ligger i förståelse av den sociala verkligheten som baserar sig på deltagarnas upplevelser av en specifik miljö. (Bryman & Bell, 2017, s.372)

Eftersom syftet är att utvärdera stresshantering och återhämtning som tema för ungdomsgrupper har vi valt att använda oss av observation som datainsamlingsmetod.

Med en öppen observation avser man en undersökning där deltagarna är medvetna om att de blir observerade. De har blivit informerade om att en kartläggning görs utav en del olika faktorer som behandlar sättet som gruppen fungerar. (Holme & Solvang, 1997, s.111) Vi har valt att använda oss av strukturerad observation som metod eftersom det innebär att man på ett systematiskt sätt iakttar individers beteenden där man som forskare använder sig av en teknik som tillämpar formulerade regler för observation och registrering av olika beteenden. Observation till skillnad från exempelvis en enkätundersökning möjliggör direkt observation av beteenden vilket är till vår fördel då vi som forskare undviker att behöva dra slutsatser kring olika beteenden som baserar sig enbart på respondenternas enkätsvar. Risken med enkätundersökningar är att respondenterna minns fel eller inte ger sanningsenliga svar vilket undviks genom observationens direkta iakttagelser. (Bryman, 2018, s. 337)

Med strukturerad observation som datainsamlingsmetod följer ett observationsschema eller kodningsschema. Schemats innehåll ska bestå av de beteendekategorier som man ämnar observera samt under dem följer de enskilda beteenden man har som avseende att notera. Schemat fungerar som ett hjälpmedel när man vill förtydliga vad som händer. Utformningen av ett schema är ett viktigt steg i undersökningen, ett steg som rymmer två olika aspekter. Det ska på förhand vara bestämt vad och/eller vem som ska observeras. Om man avser att observera en speciell miljö och schemat inte tydligt fokuserar på den frågeställning som undersökningen belyser kan det vara svårt att utesluta normala händelser från de specifika händelser som man vill undersöka. (Bryman, 2018, s. 340-342)

För att få en bredare förståelse av deltagarnas upplevelser har vi valt att komplettera genom att samla in vidare information genom enkäter. En enkät innebär en uppsättning frågor eller påståenden vilka respondenten besvarar eller fyller i självständigt. Enkäter som besvaras självständigt kan ha olika former, de kan skickas ut genom post, e-post eller via internet. Det är också möjligt att dela ut och samla in ifyllda enkäter under ett och samma tillfälle. (Bryman & Bell, 2017, s. 238) Vi har valt att dela ut enkäten i slutet av varje observationstillfälle för att sedan samla in dem ifyllda.

En fördel med att använda sig av enkäter i stället för att utföra intervjuer är att vi som forskare inte påverkar respondenternas svar. Respondenternas svar påverkas inte heller av att intervjuarna formulerar frågorna på olika sätt. (Bryman & Bell, 2017, s. 239) Nackdelar

med enkäter är att man inte kan ställa uppföljningsfrågor som får respondenten att fördjupa sitt svar och att respondenten kan tröttna halvvägs genom enkäten om man ställer för många frågor. Det kan resultera i mindre utförliga svar eller att någon fråga lämnas helt obesvarad. (Bryman, 2018, s. 288)

6.2 Respondenter och sekretess

Urvalet av respondenter har skett genom Folkhälsans projekt Växthus, som även fungerat som arrangör och ledare för RennoX-gruppen. Med andra ord har vi inte gjort något urval av respondenter överhuvudtaget eftersom gruppen och dess deltagare styrs ihop av Folkhälsan. Gruppens program lades upp på tre skilda tillfällen, av dessa tre valde vi ut två tillfällen vilka passade bäst för ändamålet av vår observation utgående från vårt syfte och frågeställningarna. Folkhälsan bygger mycket på frivilligverksamhet vilket är positivt i urvalet då respondenterna hade eget intresse av och frivilligt deltog i gruppen vid de olika tillfällen som ordnades.

Respondenterna informerades på plats före tillfällets början om vårt deltagande och syftet bakom undersökningen, samt att deltagandet är anonymt. Med enkäter är det också viktigt att klargöra hur svaren kommer att användas samt om deltagande är anonymt och konfidentiellt. (Patel & Davidson, 2019, s. 96) Enkäten garanterade respondenterna anonymitet och att alla svar kommer att behandlas konfidentiellt samt att allt material kommer att förstöras efteråt.

6.3 Praktiskt tillvägagångssätt

Vi inledde med att forma vårt observationsschema utgående från syfte, frågeställningar och upplägget för varje enskild träff som vi fick på förhand av gruppledarna vid Folkhälsan. Observationsschemat delades in i tre olika delar, den första delen var grunduppgifter och de andra två utgick från syfte, frågeställningar och RennoX-konceptet. Den andra delen innehöll RennoX-konceptet och träffarnas upplägg, därav blev den delen av schemat aningen redigerat inför varje enskilt tillfälle. Den sista delen innehöll deltagarnas aktivitet, de två slutliga delarna behöll alltid samma format.

Efter observationsschemat strukturerade vi upp en mall för enkäten. Vi valde att utforma nya enkätfrågor till varje tillfälle så att den skulle passa träffens tema eftersom vi ville ta

reda på respondenternas upplevelser av deltagandet. Enkäterna bestod till största del av öppna frågor så deltagarna kunde formulera sig fritt. Under första tillfället innehöll enkäten även några få slutna frågor som en del gav möjlighet till vidare utveckling vid behov.

7 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi att ta upp de punkter vi tagit fasta på under observationerna, presentera enkäternas frågor och svar samt resultaten. Eftersom vi deltog i två olika tillfällen har vi valt att dela upp de två tillfällena med tillhörande observation och enkät i två olika kapitel. Resultatet tolkas utgående från våra frågeställningar: hur upplever ungdomarna deltagandet i en RennoX-grupp?, Upplever ungdomarna att de får nya verktyg för att kunna hantera sin stress i vardagen? och Upplever ungdomarna en ökad medvetenhet kring sin egna behov och resurser?. Vi kommer att använda oss av citat ur enkäterna i vår resultatredovisning för att stärka våra tolkningar.

Deltagarna i RennoX-gruppen befann sig i åldrarna 20-29år, de var alla studerande och ansågs passande för vår undersökning eftersom RennoX-programmet i huvudsak riktar sig till unga men även kan anpassas för andra åldersgrupper. Under det första tillfället deltog sex personer och under det andra tillfället sju personer. En del av deltagarna närvarade vid båda tillfällena men under det andra tillfället var några borta och några nya kom till.

7.1 Första tillfället

Under detta tillfälle valde vi att observera RennoX-programmets upplägg jämfört med den av ledarna planerade träffens upplägg. Vi valde att kolla på om träffen innehöll punkterna introduktion, feelis-runda, information om nervositet, övningar relaterade till temat, hemuppgifter samt mellanmål och avslappning. En så kallad feelis-runda kan beskrivas som när gruppmedlemmarna får stämma av sina egna känslor i processen men också sin uppfattning av gruppen som man är en medlem av. Begreppet feelis-runda kommer att användas i fortsättningen för att beskriva detta ändamål. Vi valde även att se på om ledarnas föreläsningar tog över och bromsade gruppens diskussioner. Under detta tillfälle valde vi att genom enkäten ställa frågor som främst handlade om hur deltagarna upplevde det första tillfället samt förväntningar inför nästa tillfälle.

Temat under denna träff behandlade nervositet. Gruppledarna började med att introducera deltagarna för RennoX-programmet och dess innehåll vilket den första träffen alltid ska innehålla enligt RennoX-materialet (se s.16 ovan). Introduktionen följdes av att deltagarna fick presentera sig själva för varandra genom en lära känna-övning samt en dagens feelis-runda. Innan introduktionen till temat nervositet samlades gruppen för mellanmål. Under temat tog man upp hur olika känslor känns i kroppen, vad nervositet är och gjorde en övning som kallades för nervositets-kurvan där deltagarna skulle placera ut olika situationer utgående från var på kurvan de befinner sig i just den situationen. Träffen avrundades med ytterligare en övning i "mental träning" innan man avslutningsvis spenderade några minuter åt avslappning till musik.

Genom observationsschemat kunde vi konstatera att träffen innehöll alla delar som inkluderas i RennoX-materialets upplägg med undantag för hemuppgifterna. Vi noterade även att träffen till största del bestod av ledarnas föreläsningar och instruktioner vilket gjorde att gruppens diskussioner utelämnades. Vi upplevde stämningen i gruppen som avslappnad samt att gemenskapen och samarbetet fungerade bra mellan gruppdeltagarna. Men den upplevelsen kan också grunda sig i att vi inte hade något tidigare tillfälle att jämföra med.

Vi inledde med att fråga vad deltagarna förväntar sig av deltagandet i RennoX-gruppen. De flesta svarade att de förväntade sig att få lära sig nya saker och få ökad kunskap kring ämnena stresshantering och återhämtning. Deltagarna förväntade sig också att få konkreta tips och verktyg för stresshantering. Två personer nämnde också förväntan inför att få diskutera med andra som har liknande erfarenheter. Dessa svar tolkar vi som att deltagarna fått en rättvis uppfattning av gruppens syfte och ändamål samt att intresse för gruppen fanns bland deltagarna. Följande citat bestryker denna analys:

"Lära mig nya saker, vidga kunskaperna"

"Få konkreta tips, träffas och samtala med andra"

"Att få nya verktyg för bland annat stresshantering samt att få diskutera med andra som har liknande erfarenheter"

"Att få fler redskap för att kunna hantera nervositet och stress i vardagen"

Följande fråga var om deltagarna upplevde att de fick användbara redskap och verktyg under den aktuella träffen. Alla deltagare var positiva och de allra flesta upplevde att de fått ta del av nya verktyg och redskap. Många ansåg ny och fördjupad kunskap som ett viktigt verktyg. Flera svarade också att övningarna var användbara.

"Ja, mera kunskap"

"Ja, konkreta tips och bra övningar"

"Ja, övningen med grafen där man skulle placera olika moment som gör en nervös. Det ger en större helhetsbild"

"Medveten andning och mental träning är bekanta verktyg sedan innan, men superbra att bli påmind om att använda dem"

En person kände till övningarna sedan tidigare men upplevde det positivt att bli påmind om att använda sig av dem. De olika temaområdena inom RennoX inkluderar alla övningar, det viktiga är inte att utföra alla övningar (se s.17 ovan) men i denna grupp tolkar vi svaren som att övningarna ändå utgjorde en viktig del då alla deltagare tog med sig någonting som de upplevde som användbart.

Den tredje frågan löd "Kändes det tryggt att delta i diskussioner?". Alla deltagare svarade att det kändes tryggt att samtala i gruppen. En person nämnde att det beror till viss del på gruppen men vi tolkar ändå svaren som att alla kände sig trygga och bekväma i just den här gruppen. Det kan också vidare tolkas som att ledarna lyckades skapa en positiv och trygg miljö i gruppen, vilket RennoX-materialet betonar vikten av (se s. 15 ovan). Följande citat bestryker denna analys:

"Ja inga problem"

"Ja gruppen var bekväm"

"Ja lite beroende på vad det är för grupp, jag gillar främst att lyssna och att prata emellanåt"

En orsak bakom att alla svarade att det kändes tryggt att diskutera och samtala i gruppen tänker vi oss kan bero på att de flesta kände någon av de andra deltagarna i gruppen. Det är inte svårt att tänka sig att man känner sig bekvämare förutsatt att man redan känner

någon i gruppen och på det viset inte är helt ensam. Denna fråga hade kunnat ge ett helt annat resultat om det var så att alla deltagare var okända för varandra när gruppen inleddes, vilket ofta kan vara fallet i RennoX-grupper.

Med den fjärde frågan ville vi ta reda på om deltagarna såg fram emot att komma tillbaka till nästa tillfälle. Alla deltagare var positivt inställda till deltagande under kommande träff. En person hade inte fått information om att det skulle ordnas flera tillfällen men ville gärna delta igen om tidpunkten passade. Fyra personer svarade att de såg fram emot att komma tillbaka utan vidare motivering. Att deltagarna ville komma tillbaka tolkar vi som att deltagarna fick någonting ut av dagens träff och att de anser syftet med gruppen som meningsfullt och givande.

”Jo ser framemot att komma tillbaka”

”Är nyfiken på vad mer de har att erbjuda”

”Visste inte att det skulle vara flera tillfällen men om jag har passligt så absolut”

Den femte och sista frågan för denna träff strävar efter att ta reda på deltagarnas motivation för att komma tillbaka till nästa tillfälle. Även den här frågan fick positiva svar av deltagarna. Två personer nämnde att kommande teman kändes motiverande och en person påpekade att det var roligt att delta. Tre personer svarade att de var motiverade till att komma tillbaka utan att motivera varför.

”Jo särskilt stresshanteringen känns motiverande”

”Jo det verkar vara intressanta teman på kommande”

”Ja det var roligt samt att gruppen kändes trygg”

Att delta i en RennoX-grupp ska alltid vara frivilligt vilket kräver att deltagaren själv känner sig motiverad till deltagandet (se s.16 ovan), därför kan dessa svar tolkas som positiva eftersom alla upplevs ha en inre motivation som sporrar till deltagande.

7.2 Andra tillfället

Även under detta tillfälle valde vi att observera RennoX-programmets upplägg jämfört med den av ledarna planerade träffens upplägg. Vi valde att kolla på om träffen innehöll

punkterna träffintroduktion och feelis-runda, temana stress och återhämtning, mellanmål, övningar, hemuppgifter samt avslappning. Likt förra gången valde vi även att se på om ledarnas introduktioner och föreläsningar tog över och bromsade gruppens diskussioner. Under detta tillfälle valde vi att genom enkäten ställa frågor som strävade efter att ta reda på deltagarnas upplevelse samt om de upplevt deltagandet givande och meningsfullt.

Denna gång inleddes träffen med mellanmål följt av en introduktion till träffens program. Man hade även lämnat utrymme för tankar och funderingar som lämnat från det förra tillfället som behandlade nervositet som tema. Det följdes utav en övning där man skulle hålla flera ballonger i luften samtidigt vars syfte var att förtydliga vikten av att be om hjälp i stressiga situationer. Efter det gick man in på träffens tema stresshantering och pratade om stress, stressreaktioner, stressens sätt att uttrycka sig samt skillnaden mellan kort- och långvarig stress. Genom olika övningar kom man sedan in på stresshantering vilket ledde vidare temat in på återhämtning. Inom återhämtningen behandlades betydelsen av sömn, motion och pauser. Före träffen avslutades med avslappning till musik gjorde man en andningsövning.

Genom observationsschemat kunde vi konstatera att även denna träff innehöll alla delar som nämns i RennoX-materialet med undantag för hemuppgifterna. Vi noterade även en märkbar skillnad under denna träff att det lämnades mer utrymme för diskussion och övningar, ledarna tog inte över med föreläsning, vilket enligt oss var en god förändring då deltagarna fick vara mera aktiva och delaktiga. Även under detta tillfälle upplevde vi stämningen i gruppen väldigt avslappnad, deltagarna upplevdes vara mer bekväma i gruppen. Vi upplevde också att det fanns en fin gemenskap i gruppen och att samarbetet mellan deltagarna fungerade utan brister.

Denna gång inledde vi med att fråga vad deltagarna tar med sig från dagens träff. Svaren var varierande men vi tolkar dem som att alla tar med sig något som knyter an till träffens tema. Flera nämner avslappningen som en uppskattad övning, en person nämner också andningsövningen. En person lyfter påminnelsen om att säga nej ibland.

”Vikten av återhämtning, andningsövningen”

”Påmindes om vikten av avslappningsövningar”

”Bra info om stress och återhämtning, en skön avslappningsövning”

"Påminnelse att om ibland säga nej och ibland stanna upp och bara andas"

Dessa svar kan även tolkas som att deltagarna fått ökad medvetenhet eftersom de betonar vikten av olika saker, det är viktigt att återhämta sig och slappna av ibland. Variationen i svaren betonar även hur pass individuellt stress, stresshantering och återhämtning faktiskt är. Det kan ses som att deltagarna tar med sig olika saker enligt sina egna behov.

Den andra frågan löd "har du blivit mera medveten om dina egna behov i vardagen? I så fall på vilka/vilket sätt?". På basen av svaren tolkar vi att alla upplever att de på något sätt blivit mer medvetna om sina behov i vardagen trots att ingen förklarar riktigt på vilket sätt de kommit till den insikten. De flesta nämner behovet av att kunna slappna av och få lugn och ro samt även att kunna säga nej. Två personer nämner behovet av tillräckligt med sömn.

"Satsa på att få tillräckligt med sömn"

"Jag känner att jag behöver säga nej oftare och ta det lugnt mera"

"Jo. Behovet av lugn och ro, har blivit bättre på att tacka nej till saker"

"Jag har märkt att jag behöver röra på mig för att sedan kunna koppla av"

"Ja. Främst behovet av att ibland säga nej och faktiskt lägga mig själv först ibland"

Att ingen har förklarat på vilket sätt de kommit till insikten om ökad medvetenhet tänker vi kan bero på att man kanske inte riktigt vet. Deltagarna har blivit mera medvetna om vad det är de behöver, men inte riktigt varför de behöver det.

Genom den tredje frågan ville vi ta reda på om deltagarna kom att reflektera över sina egna styrkor och resurser samt vilka reflektioner som gjordes i samband med detta. Svaren vi fick tolkar vi som att alla på något sätt kom att reflektera kring sig själv. Två personer nämner att de möjligtvis inte är så stressade som de kanske trott, något som kom fram genom diskussioner och övningar. Tre andra personer upplever att de har en god stresshanteringsförmåga, att de kan känna igen stresssymptom och använda verktyg för att motverka dem.

"Jag har länge trott att jag är mera stressad än vad övningarna och diskussionerna visade att jag är"

"Vi pratade om stress och jag märkte att jag nog inte är så stressad i jämförelse med andra här"

"Delvis. Tycker jag är bra på stresshantering och använder mej av många olika verktyg för att inte bli så stressad"

"En resurs är att jag känner till stresssymptomen i mig själv och kan reagera på saken"

Följande fråga handlar om de verktyg/redskap som presenterades och vilka av dem deltagarna upplevde som meningsfulla. Förutom avslappnings- och andningsövningen var svaren varierande, vilket vi tolkar som ytterligare ett bevis på att stress och stresshantering ser olika ut för alla individer. Någon nämnde betydelsen av goda rutiner medan en annan nämnde att boka in vilodagar och en tredje att ta små pauser i vardagen.

"Små pauser varje dag"

"Betydelsen av goda rutiner + hur många faktorer som faktiskt har avgörande betydelse"

"Boka in vilodag"

"Avslappningen och andningsövningen"

Att de flesta nämner avslappningen och andningsövningen som meningsfulla verktyg och redskap kan tros bero på enkelheten. Det behövs inte mycket mer än tid för att utföra de två "aktiviteterna". Alla gånger kanske det inte är bra att deltagarna går hem och tänker att avslappningsövningen är viktigare än betydelsen av goda rutiner eftersom övningen förmodligen inte har lika stor effekt om avsaknaden av rutiner är stor. Stresshantering och återhämtning är trots allt ett samarbete mellan flera olika faktorer.

Med nästa fråga ville vi ta reda på vilken betydelse gruppen har haft för egna insikter inom stresshantering och återhämtning. Flera av svaren kan tolkas som att gruppen förtydligade igen hur olika stress och stresshantering kan se ut för olika personer. Vidare kan det tolkas som att gruppen har haft betydelse för att få insikter i sin egen stresshantering genom andras upplevelser. Någon påpekade även vikten av en trygg och avslappnad grupp.

"Nya perspektiv på hur olika det kan vara från person till person"

"Alla stressar olika och hanterar det olika"

"Rennox får mig att stanna upp och tänka på hur jag själv hanterar stress"

"Att få höra om andras stresshanteringsmetoder och hur de återhämtar sig har gett mig tips och idéer. Avslappnad stämning i gruppen"

"Gruppen känns trygg och bekväm och det spelar en stor roll"

Med den näst sista frågan ville vi ta reda på om deltagarna kände att de skulle vilja veta mer om stresshantering och återhämtning, ingen svarade direkt emot. En person upplevde sig redan ha tillräckliga verktyg för stresshantering. Någon nämnde redan stor kunskap och önskade i sådana fall kunskap på en djupare nivå. Detta kan helt enkelt tolkas som att alla deltagare har haft olika utgångslägen och olika mängd kunskap före RennoX men att det fortfarande finns intresse för att lära sig mera.

"Känns som att man redan vet mycket men inte tillräckligt"

"Kanske mer på en djupare nivå, vad som händer i hjärnan och kroppen"

"Eventuellt. Men känner nog att jag har tillräckligt med verktyg redan"

"Jo. Nyttigt aktuellt ämne. Vardagar är ofta stressiga"

Den sjunde och sista frågan löd "med vilka tankar och reflektioner går du hem idag?". Svaren på denna fråga är varierande men relaterar alla till temat på ett eller annat sätt. Svaren speglar återigen hur pass individuellt stress och stresshantering faktiskt är, vilket en person också nämner i sitt svar. Andra saker som kommer fram genom svaren är att tillfället innehöll bra information och deltagarna nämner tid för återhämtning och pauser som någonting de tar med sig hem.

"Stresshantering är mycket individuellt"

"Bra med information och repetition om hur man kan hantera stress i vardagen"

"Måste ge mig mer tid att återhämta mig"

"Nya insikter i stresshantering och saker värda att tänka på i den egna vardagen"

"Att värdera pauser mer kan nog vara nyttigt"

”Positiva upplevelser. Reflekterat över vad man kan behöva prioritera just nu”

7.3 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man konstatera att båda träffarna innehöll alla delar av det upplägg som presenteras i RennoX-materialet med undantag för hemuppgifterna. Det som ändrade mellan träffarna var förutom temaområdet ordningsföljden på de olika delarna då man exempelvis tog mellanmål som inledning under det andra tillfället i stället för mitt under programmet som föregående tillfälle. En annan notering vi gjorde var att det första tillfället innehöll märkbart mera föreläsningstid än under det andra där det lämnades mera rum åt övningar och diskussioner mellan deltagarna.

Den första frågeställningen handlade om ungdomarnas upplevelser av deltagandet i en RennoX-grupp. Vi kan konstatera att alla ungdomar hade en positiv upplevelse av deltagandet i gruppen. De flesta nämnde att de någon gång under träffarna fått lära sig nya saker och att de har fått ta del av konkreta tips, verktyg och redskap. Många var också överens om att det var givande att få diskutera med andra i liknande situationer. Alla var även enade om att det kändes tryggt och bekvämt att samtala i gruppen. Varje deltagare tog med sig någonting hem efter varje tillfälle och hade fått nya tankar och reflektioner. Det var inte heller någon som nämnde att de inte skulle vilja lära sig mer om de teman som behandlades samt att alla ville och ansåg sig vara motiverade att komma tillbaka.

Nästa frågeställning lyfter upp om ungdomarna upplever att de fått nya verktyg för att kunna hantera stress i vardagen. Vi kan konstatera att alla ungdomar upplevde att de fått verktyg för att hantera stress, även om de inte var nya verktyg för alla. Det var någon enstaka person som kände till verktygen som presenterades sedan tidigare men som ändå såg på det som en positiv påminnelse att använda sig av dem. När vi frågade vad deltagarna tar med sig hem från träffen var det flera som nämnde olika verktyg och redskap, främst lyftes avslappningsövningen och andningsövningen fram av deltagarna. Gruppen bidrog också på så sätt att deltagarna fick ta del av varandras erfarenheter och stresshanteringsmetoder. Avslutningsvis var de enade om att de alla ville lära sig mera och även på en djupare nivå.

Den sista frågeställningen handlade om ifall ungdomarna upplever ökad medvetenhet kring sina egna behov och resurser. Vi kan även konstatera att ungdomarna blivit mera medvetna

på ett eller annat sätt. Gruppen bidrog även på den här punkten, när det handlar om att öka medvetenheten. Någon nämnde en känsla av stor stress men att den minskade genom diskussion med andra och någon konstaterade att stresshantering ser väldigt olika ut för alla. Alltså bidrog gruppdiskussionerna till egna reflektioner och ökad medvetenhet kring de egna behoven och resurserna. Det var också någon som nämnde övningarna som en bidragande faktor till ökad medvetenhet. Slutligen var det en person som konstaterade att RennoX bidrar till att stanna upp och tänka på hur man själv hanterar stress.

8 Slutdiskussion och kritisk granskning

I detta kapitel kommer vi att diskutera vår teoridel i jämförelse med de svar som undersökningen gav. Vi kommer att ta ställning till om vi fick svar på våra frågeställningar eller inte samt föra en kritisk diskussion kring arbetet.

Syftet med vårt examensarbete var att beskriva ungdomars upplevelser av att delta i en Rennox-grupp. Vi vet att psykisk ohälsa ökar idag som en följd av stress och därför ville vi ta reda på hur Rennox stöder stresshantering och återhämtning bland unga. Det med hjälp av våra tre frågeställningar som riktar in sig på ungdomarnas upplevelser. Inom den teoretiska ramen behandlas stress eftersom man behöver kunna förstå stressen i sig för att kunna förstå hur man ska hantera den och återhämta sig från den. Den behandlar även det mest centrala inom stresshantering och återhämtning samt olika faktorer som stöder processen. Det sista kapitlet beskriver även vad man själv kan göra för att påverka sin stress och ha en god stresshantering.

Genom undersökningen ville vi beskriva hur Rennox påverkar ungdomarnas stresshanteringsförmåga. Det vill säga om de blir mer medvetna om sina egna behov och får nya verktyg för att hantera sin stress. Vi ville alltså undersöka innehållet under Rennox-träffarna och ta reda på hur ungdomarna upplevde deltagandet, ifall om de upplevde deltagandet givande snarare än onödigt.

Genom observation kunde vi konstatera att gruppens träffar hade temaspécifikt innehåll. Båda träffarna innehöll också alla de delar som man enligt Rennox-materialet rekommenderar, trots det att ordningsföljden av dem ändrade från det första tillfället till

det andra. Men en av fördelarna med RennoX är det att programmet och innehållet ska kunna anpassas till grupper i olika åldrar och stadier. Det kan också vara en av anledningarna bakom ändringen, att ledarna ansåg att innehållet kunde och kanske till och med behövde ändra för att passa gruppen. Men det var inte bara ordningsföljden som ändrade under det andra tillfället utan det innehöll även mycket mera tid för diskussioner och övningar, vilket enligt oss utgjorde en god förändring då deltagarna själva fick vara mer aktiva och utforma träffen till en egen gruppsspecifik variant.

Enligt RennoX-materialet ska dessa grupper vara slutna vilket i praktiken innebär att ingen deltagare lämnar och ingen ny kommer till. Att gruppen ska vara sluten är till fördel när man vill bygga upp ett tryggt klimat och låta deltagarna lära känna varandra, om det utelämnas försvinner även tanken med att erbjuda varandra kamratstöd. Det utgör dock något av en utmaning då man blir tvungen att binda sig till någonting under en längre tid samt att inre motivation och intresse för deltagandet är avgörande. Det var någonting vi fick se av eftersom några av deltagarna försvann mellan de båda tillfällena.

Genom våra enkäter fick vi in svar om deltagarnas upplevelser utav deltagande i RennoX-gruppen. Resultatet av respondenternas svar visade på positiva upplevelser. Gruppen var till stor del väldigt enade om att de fått lära sig nya saker och att de fått ta del av konkreta tips. Många var också överens om att diskussionerna var väldigt givande och hade stor betydelse då de bidrog till både ny kunskap och just det som kamratstödet handlar om, att få ta del av upplevelserna av andra som befinner sig i liknande situationer. Alla respondenter var även enade om att det kändes tryggt att delta och diskutera i gruppen. Vi kan konstatera att gruppens träffar uppfyllde våra förväntningar utgående från RennoX-materialet på basen av respondenternas beskrivna upplevelser. Det eftersom två av de tre hörnstenarna inom RennoX uppfylldes enligt respondenternas svar, kamratstödet och de praktiska övningarna. Den sista hörnstenen äventyrspedagogiska metoder utelämnades på grund av att gruppen var en mini-version av hela RennoX-programmet och därför ordnades inte några aktivitetsbetonade träffar utöver de tematiserade träffarna.

Vi fick också goda resultat gällande om ungdomarna upplevde att de fått ta del av nya verktyg för stresshantering. En av målsättningarna inom RennoX är att erbjuda deltagarna metoder och verktyg med vilka man ska kunna känna igen och hantera exempelvis stress. Respondenterna var till största del enade om att de fått nya verktyg. Det var endast en

person som kände till verktygen sedan tidigare, men påpekade att det var bra att bli påmind om att använda sig utav dem. Därför anser vi att RennoX ändå var lyckat för att alla på ett eller annat sätt fick verktyg och metoder, inga metoder gör någon nytta om de inte blir använda. Det kom också fram övningar och redskap som det som deltagarna tog med sig hem från träffarna vilket understryker att de upplevdes som användbara av deltagarna. Även gruppen fungerade som bidragande faktor till att deltagarna fick ta del av olika metoder då de genom diskussion fick dela med sig av sina egna stresshanteringsmetoder. Så vi kan lätt konstatera att det fanns flera sätt för deltagarna att få ta del av olika sorters metoder och verktyg vilket också gjorde att utbudet på metoder blev större.

Vi såg också positiva resultat gällande ökad medvetenhet kring egna behov och resurser. Respondenterna upplevde själva att de hade på ett eller annat sätt blivit mer medvetna om sina behov och resurser. Vi kunde även här konstatera att gruppen och kamratstödet bidrog mycket. Gruppdiskussionerna bidrog till egna reflektioner och förtydligade för flera personer hur stresshantering ser olika ut för alla individer. Vilket inte gynnar bara den enskilda personen utan även andra då det kan vara lättare att förstå att andra har andra synvinklar av stresshantering. Det i sin tur kan också bidra till att det blir lättare att hjälpa andra i stressade situationer.

Sammanfattningsvis gav undersökningen väldigt positiva resultat. Deltagarna hade alla ett individuellt utgångsläge och kunskap på olika nivåer, därav blir också förväntningarna på vad RennoX ska ge väldigt olika. Trots det tolkar vi deltagarnas upplevelser som att RennoX var givande och intressant eftersom alla var enade om att de ville komma tillbaka samt att de kände motivation för att komma tillbaka. Värt att nämna att deltagandet var frivilligt, så intresse måste ha funnits hos deltagarna.

Vi är i det stora hela nöjd med vår undersökning trots att en del av våra enkätfrågor fick lite kortare svar än förväntat. En nackdel är att vi via enkäten inte hade möjlighet att ställa några följdfrågor och att vi inte hade möjlighet att testa enkäten på förhand eftersom man var tvungen att delta i en RennoX-grupp för att kunna svara på frågorna. I efterhand ser vi att vi möjligtvis hade kunnat få mer djupgående reflektioner av deltagarna genom att använda oss av semistrukturerade intervjuer i stället. Däremot en fördel med sättet vi utförde enkätundersökningen var att vi fanns tillgängliga på plats ifall om någon respondent skulle velat ha hjälp med att förstå vad vi menade. En annan fördel är att vi

med säkerhet vet att det var de som deltog som också svarade på enkäten och ingen annan. Att vi valde enkätundersökning gjorde också att respondenternas svar inte påverkades av oss som forskare på något sätt, vilket lätt kan ske under intervjuer. Vi är nöjda med valet av både observation och enkätundersökning då det gav oss en större helhetsbild av både RennoX och deltagarnas upplevelser.

Med tanke på de avgränsningar vi gjorde för att vårt examensarbete inte skulle bli allt för omfattande valde vi att endast delta i två av tre inplanerade tillfällen för RennoX-gruppen. Detta för att det sista tillfället inte föll inom ramarna för vår teoretiska del. Något som vi tänker kan ha påverkat resultatet är att några få inte deltog under det första tillfället och därför var respondenterna inte exakt de samma båda gångerna. I efterhand hade vi nog också formulerat om några frågor om möjligheten att testa enkäten på förhand hade funnits för att få mer utförliga svar. Trots att ålderskillnaden i gruppen var relativt stor ser vi det som en positiv sak att alla var studeranden och därför hade en liknande livssituation. Man kan också fundera på varför inte alla respondenter dök upp till det andra tillfället, eftersom alla påstod sig känna motivation för nästa tillfälle.

Genom observationerna kunde vi konstatera att RennoX-materialet och verksamheten återspeglar det som teoridelen behandlar kring stress, stresshantering och återhämtning. Dock på en väldigt ytlig nivå, det kunde önskas att materialet skulle gå in på en djupare nivå för de äldre deltagarna.

I det stora hela verkar deltagarna vara nöjda över sitt deltagande trots att en del menade att kunskapen som presenterades var bekant sedan tidigare. Eftersom deltagarna var äldre än vad som ursprungligen är tänkt för RennoX, kunde en utvecklingsmöjlighet vara att ta med mer djupgående kunskap för dessa grupper. Man nämner ju trots allt att materialet kan anpassas, men det innebär ju också att ledarna behöver klara av att anpassa den kunskap som behandlas så att den passar den specifika gruppen. Det ser vi som en möjlig utveckling för RennoX, att göra materialet i flera olika nivåer baserat på exempelvis ålder eller erfarenhet. Men med det vill vi även påpeka att det material som användes vid dessa tillfällen kunde passa utmärkt och vara på en tillräcklig nivå för yngre gruppdeltagare.

Så här i efterhand inser vi att teorikapitlet där hjärnans funktioner i samband med stress behandlas kanske är en aning överkurs med tanke på det som RennoX-materialet behandlar. Men det är inget vi är missnöjda över utan ser som en utvecklingsmöjlighet för

RennoX och någonting som man kunde forska vidare i. Det var ju trots allt en del respondenter som önskade få ta del av mer djupgående kunskap och en nämnde även att det kunde bestå av "vad som händer i hjärnan och kroppen".

Vi tycker att vi lyckats med att skapa en röd tråd genom hela arbetet och hålla oss inom de avgränsningar vi gjort. Fastän en del av enkätsvaren blev kortare och inte riktigt som förväntat tycker vi att materialet kunnat användas för att få svar på frågeställningarna. Det är ändå alltid subjektivt hur hälsa och välmående upplevs vilket gör det svårt att bedöma utifrån. Vi anser vår teoridel vara stark och pålitlig utgående från den mängd källor vi använt oss av. Många av de vetenskapliga artiklarna och den forskning vi använt oss av i teoridelen är också nyligen publicerade, vilket ger teorin ytterligare styrka. Det gläder oss att deltagarna hade positiva upplevelser utav sitt deltagande samt hoppas att vår undersökning gagnar framtida RennoX-grupper.

Litteraturförteckning

Ahola, K., & Toppinen-Tanner, S. (2012). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Assadi, A., & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken: Lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.

Bartolomucci, A., De Biurrun, G., Czéh, B., Van Kampen, M. & Fuchs, E. (2002). SHORT COMMUNICATION Selective enhancement of spatial learning under chronic psychosocial stress. *European Journal of Neuroscience*, 15(11), 1863-1866. doi: 10.1046/j.1460-9568.2002.02043.x

Bassett, S.M., Lupis, S.B., Gianferante, D., Rohleder, N. & Wolf, J.M. (2015). Sleep quality but not sleep quantity effects on cortisol responses to acute psychosocial stress. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 18(6), 638-644. doi: 10.3109/10253890.2015.1087503

Boamorte Afonso, R.M., Raquel Pérez-Nebra, A., Gabriel Modesto, J. & Zambonato, A. (2022). Negative Events, Coping and Biological Markers: An application of Transactional Model of Stress. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 38, 1-11. doi: 10.1590/0102.3772e38520.en

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Tredje upplagan.). Stockholm: Liber AB.

Bryman, A., & Bell, E. (2017). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. (Tredje upplagan.). Stockholm: Liber AB.

Bunketorp Käll, L. & Ekman, R. (2013). Kunskapande och stress – ”att uppmärksamma det väsentliga”. I: B. Arnetz & R. Ekman (red.), *Stress: gen, individ, samhälle* (s. 130-139). Stockholm: Liber AB.

Ek, E. (2019). Stressi ja sen hallinta. I: S. Sinikallio (red.), *Terveyden psykologia* (s. 172-196). Keuruu: PS-Kustannus.

Folkhälsan. (u.å.) Hur kan vi stöda stressade unga? Hämtat 12.04.2023.

<https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/stress-bland-unga/>

Folkhälsan. (2023). *Om folkhälsan*. Hämtat 16.02.2023. <https://www.folkhalsan.fi/om-folkhalsan/>

Folkhälsan. (2022). *Projekt Växthus*. Hämtat 15.03.2023.

<https://www.folkhalsan.fi/kampanj/projekt-vaxthus/>

Grasaas, E., Skarstein, S., Mikkelsen, H.T., Småstuen, M.C., Rohde, G. Helseth, S. & Haraldstad, K. (2022). The relationship between stress and health-related quality of life and the mediating role of self-efficacy in Norwegian adolescents: a cross-sectional study. *Health & Quality of Life Outcomes*, 20(1), 1-9. doi: 10.1186/s12955-022-02075-w

Holme, I.M. & Solvang B.K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Holmgren, E., & Göthe, S. (2019). *Utmattningssyndrom: förstå och lindra kroppens reaktioner*. (Första upplagan.). Alingsås: Parus förlag.

Hulbert, W. N.J., Morrison, V., Wilkinson, C. & Neal, R.D. (2013). Investigating the cognitive precursors of emotional response to cancer stress: Re-testing Lazarus's transactional model. *British Journal of Health Psychology*, 18(1), 97-121. doi: 10.1111/j.2044-8287.2012.02082.x

Institutet för hälsa och välfärd. (2019). *Främjande av psykisk hälsa*. Hämtat 2.11.2022.

<https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa>

Kahn Nord, P. (2017). *Bli vän med din stress: ACT – så funkar det*. Stockholm: HarperCollins Nordic AB.

- Kanchibhotla, D., Subramanian, S. & Kaushik, B. (2021). Association of yogic breathing with perceived stress and conception of strengths and difficulties in teenagers. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 26(3), 406-417. doi: 10.1177/1359104521994633
- Kastén, K. & Martin, N. (2018). *Rennox gruppledarens handbok*. Helsingfors: Folkhälsans förbund.
- Kong, X., Cui, L., Li, J. & Yang, Y. (2022). The effect off Friendship Conflict on Depression, Anxiety and Stress in Chinese Adolescents: The Protective Role of Self-Compassion. *Journal of Child & Family Studies*, 31(11), 3209-3220. doi: 10.1007/s10826-022-02413-y
- Leger, K.A. & Charles, S.T. (2020). Affective recovery from stress and its associations with sleep. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 36(5), 693-699. doi: 10.1002/smi.2966
- Mieli. (2021). *Vad är psykisk hälsa?* Hämtat 12.01.2023. <https://mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/vad-ar-psykisk-halsa/>
- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (Femte upplagan.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Peltomaa, H. (2015). *Stressi, palautuminen ja hyvinvointi: Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan*. Kerava: Opintoverkko.
- Pham, H. (2023). A Multi-Stage Early Stress Detection Model with Time Delay Subject to a Person's Stress. *Axioms*, 12(1), 92. doi: 10.3390/axioms12010092
- Quaedflieg, C. W. E. M., van de Ven, V., Meyer, T., Siep, N., Merckelbach, H. & Smeets, T. (2015). Temporal Dynamics of Stress-Induced Alternations of Intrinsic Amygdala Connectivity and Neuroendocrine Levels. *PLoS ONE*, 10(5), 1-16. doi: 10.1371/journal.pone.0124141

Studenternas hälsovårdsstiftelse. (u.å.). Stresshantering. Hämtat 20.02.2022.

<https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/stresshantering/>

Van Loon, A.W.G., Creemers, H.E., Okorn, A., Vogelaar, S., Miers, A.C., Saab, N., ... Asscher, J.J. (2022). The effects of school-based interventions on physiological stress in adolescents: A meta-analysis. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 38(2), 187-209. doi: 10.1002/smi.3081

Världshälsoorganisationen WHO. (u.å.). *Mental health*. Hämtat 2.11.2022.

https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_3

Världshälsoorganisationen WHO. (2021). *Stress*. Hämtat 20.2.2023.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Wunsch, K., Wurst, R., von Dawans, B., Strahler, J., Kasten, N. & Fuchs, R. (2019). Habitual and acute exercise effects on salivary biomarkers in response to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 106, 216-225. doi: 10.1016/j.psyneuen.2019.03.015

Zetterberg, A. (2019). *Stressa hjärna: Gör stressen till en positiv kraft*. Malmö: Roos & Tegner.

Zisopoulou, T. & Varvogli L. (2023). Stress management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97-107. doi: 10.1159/000526946.

Åkerstedt, T. & Kecklund, G. (2013). Stress och sömn. I: B. Arnetz & R. Ekman (red.), *Stress: gen, individ, samhälle* (s. 130-139). Stockholm: Liber AB.

Bilagor

OBSERVATIONSSCHEMA 1

Bilaga 1

1. Deltagare			
Kvinnor			
Män			
Ledare			
Ålder			
2. Koncept		START	STOP
RennoX-introduktionsmaterial			
Feelis-runda			
Lära känna-övningar			
Mellanmål			
Vad är nervositet?			
Nervositet - övningar			
Hemuppgifter			
Avslappning			
3. Deltagarnas aktivitet			
Reflektion			
Frågor			
Diskussion			
Kommentar			
Föreläsning			
Annat?			
4. Anteckningar			

RENNOX-TRÄFF 1

Bilaga 2

Du är helt anonym, *INGA NAMN!***Dina svar kommer att användas i vårt examensarbete och förstöras direkt efteråt!**

Vad förväntar du dig av deltagandet?

Upplever du att du fick användbara verktyg/redskap idag?

→ Om JA, vilka?

Kändes det tryggt för dig att delta i diskussioner?

Ser du framemot att komma tillbaka till nästa tillfälle?

Är du motiverad att komma tillbaka?

TUSEN TACK! För att just du ställer upp ❤️

/Amanda & Josefin

OBSERVATIONSSCHEMA 2

Bilaga 3

1. Deltagare			
Kvinnor			
Män			
Ledare			
Ålder			
2 Koncept		START	STOP
Träff-introduktion			
Feelis-runda			
Vad är stress?			
Mellanmål			
Återhämtning			
Tema - övningar			
Hemuppgifter			
Avslappning			
3 Deltagarnas aktivitet			
Reflektion			
Frågor			
Diskussion			
Kommentar			
Föreläsning			
Annat?			
4. Anteckningar			

RENNOX-TRÄFF 2

Bilaga 4

Du är helt anonym, *INGA NAMN!*

Dina svar kommer att användas i vårt examensarbete och förstöras direkt efteråt!

Vad tar du med dig från dagens träff?

Har du blivit mera medveten om dina egna behov i vardagen? Iså fall på vilka/vilket sätt?

Kom du idag att reflektera över dina egna personliga styrkor och resurser? Vilka reflektioner gjorde du i samband med detta?

Vilka av de verktyg/redskap som presenterades vid dagens träff upplevde du som meningsfulla?

Vilken betydelse har gruppen haft för dina insikter inom detta med stresshantering och återhämtning?

Känner du att du skulle vilja veta mera om stresshantering och återhämtning?

Med vilka tankar och reflektioner går du hem idag?

TUSEN TACK! För att just du ställer upp ❤️

/Amanda & Josefin