



ARCADA



Utmattning bland unga- Hur kan du som professionell hjälpa?

Fanny Ladvelin & Emma Pengel

FÖRORD

Utmattning bland unga - Hur du som professionell kan hjälpa, är en handbok utvecklad i samband med lärdomsprovet: *Att förebygga och hantera utmattningsproblematik bland unga - En handbok för professionella som arbetar i digitala forum*. Lärdomsprovet utarbetades för socionomexamen på Arcada.

Handbokens syfte är att utöka professionellas kunskap om utmattningsproblematik bland unga samt vilket stöd som de kan ges digitalt.

Handboken kan användas som ett verktyg för att stöda och underlätta arbetet inom chatten för den professionella. Handboken behandlar hur den professionella i sitt arbete inom chatten kan hjälpa och förebygga utmattning och utbrändhet bland unga.

Hoppas handboken är givande. Vi önskar er en inspirerande läsning!

Hälsar författarna

Fanny Ladvelin och Emma Pengel

Innehållsförteckning

Viktigt att tänka på då du arbetar i chattforum!.....	1
Vad är utbrändhet?.....	2
Hur känner du igen uttmatning hos den unga?.....	3
Hur kan mentalisering förbättra vårt välbefinnande?.....	4-5
Positiv psykologi.....	6
Empowerment.....	7
Motiverande samtal.....	8
Källor.....	9

Viktigt att tänka på då du arbetar i chattforum!

Möjligheter:

- Tillgänglighet
- Anonymitet och bekvämlighet
- Lägre tröskel för deltagande
- Klienten får själv bestämma miljö vilket kan bidra till trygghet

En stor risk inom arbetet är etiska gråzoner, kom ihåg att göra etiska överväganden och bedömningar.

Risikfaktorer:

- Risk för missförstånd
- Tekniska hinder
- Otydliga gränser för mötet
- Ibland delar klienter med sig av mer information än de önskat

Visa medkänsla, empati och kom ihåg att meddela klienten om mötets längd!

Du kan använda Rumteorin som ett sätt att reflektera

1

Fysiska rummet

Reflektera kring hur chatten upplevs av klienten samt hur den används

2

Psykiska rummet

Reflektera kring attityder, maktbalans, tolkningsmöjligheter, strategier och uppfattningar

3

Sociala rummet

Reflektera kring vilka sorts sociala relationer samt erfarenheter som skapas

Vad är utbrändhet?

En metafor som kan beskriva utbrändhet är "the extinguishing of a candle", dvs. ljuset kan inte fortsätta brinna utan tillräckliga resurser. När den unga blir utbränd förlorar hen med tiden resurserna för att bidra eller påverka. Hens eld slocknar och om hen fortsätter i samma takt, kommer hen att prestera sämre (Schafeli et al., 2009).

Man kan vara fysiskt, mentalt och/eller emotionellt utbränd.

Aktuella orsaker till ungas utbrändhet

Sociala medier

Genom sociala medier kan unga ta del av globala nyheter, inklusive traumatiska händelser, vilket kan exponera dem för både sina egna och andras trauman. Detta kan leda till att de fastnar i negativa känslor genom "doom-scrolling", vilket ökar risken för utmattning. Beroendet av sociala medier och missinformation är också kopplade till detta problem.

Personlighet

Ungas personlighetsutveckling påverkas av erfarenheter som till exempel puberteten. Den unga lär sig hantera de utmaningar som kommer med åldrandet. Beroende på personligheten kan den antingen fungera som en skyddsfaktor emot eller leda till utbrändhet. Faktorer som pessimism, impulsivitet, ångest och begränsat tänkande kan öka risken för utbrändhet. Att känna till dessa variationer i personlighet kan hjälpa professionella att ge mer effektivt stöd.

Skoltrötthet

Många finländska elever känner sig utbrända i skolan. Utbrändhet i koppling till skola kan gömma sig och mistas som ointresse. Ett av de tidigaste kännetecknen för utbrändhet är att den unga gör endast det som krävs. Ökad konkurrens och brist på stöd ökar stressen och risken för utmattning.

Covid 19-pandemin

Många unga upplevde utmattning i samband med Covid 19-pandemin. Detta på grund av ökad stress, rädsla och försämrat välbefinnande, vilket ledde till en försvagad resiliensförmåga som många inte ännu återhämtat sig från.



Hur känner du igen utmattning hos den unga?



- Kognitiva svårigheter
- Försämrad förmåga att prestera under tidsbrist
- Ökad irritabilitet
- Minskad känslokontroll
- Sömnsvårigheter
- Fysisk svaghet
- Somatiska symtom

Läs mera om utmattning:

Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill

Giorgio Grossi och Kerstin Jeding

Hjälp jag är utmattad
Erica Dahlgren

The Burnout Epidemic: The Rise of Chronic Stress and How We Can Fix It
Jennifer Moss

Utmattning kan leda till depersonalisering, negativ självbild, passivitet och svårigheter att uttrycka empati.

Personer i 18–25 års ålder löper störst risk att utveckla utmattning.

Hur kan mentalisering förbättra vårt välbefinnande

Mentalisering handlar om att bli medveten och få en bättre självkännet. Att förstå sina känslor och tankar ger den unga mera kontroll över situationer. Mentalisering reducerar sannolikheten för fördomar och pessimism. Den fungerar som skyddsfaktor mot psykisk ohälsa och trauma.

Frågor du som professionell kan ställa den unga som upplever utmattning

- I vilka situationer upplever du dig utmattad?
- Hur brukar du märka att du är utmattad?
- Hur känns det i kroppen när du är utmattad?
- Vet du varför du är utmattad?
- Vad brukar du göra när du är utmattad?
- Låter du dig själv känna känslan eller brukar du försöka undvika den?
- Kan den känslan säga dig något viktigt?
- Hur känns det att berätta för andra att du är utmattad?

(Modifierad frågeguide angående känslor, Wallroth, 2011)

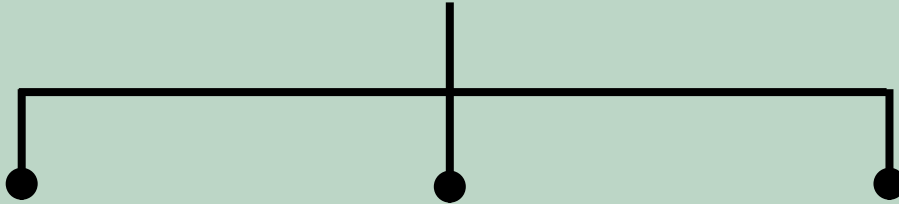
Ett annat tips!

Mentaliseringdagbok är ett annat exempel på en mentaliseringsövning. I den reflekterar den unga kring sin dag genom sin mentaliseringsförmåga.





Känslans beståndsdelar



Tanke: Hur
man känner
sig

Somatisk
upplevelse i
koppling till
känslan

Hur hen väljer
att agera på
känslan

Tillsammans med klienten kan ni
analysera känslan.

Resiliens är en persons förmåga att klara av och återhämta sig från situationer.

Hjälp den unga att uppleva meningsfullhet, uthållighet, gemenskap, sinneslugn och självförtroende.

Många är bra på att lura sig själva och skapar ursäkter för att undvika utmanande situationer, vilket kan leda till en upplevelse av meningslöshet och tomhet.

Läs mera om mentalisering:

Mentaliseringsboken
Per Wallrot

Positiv psykologi

Positiv psykologi har visat sig reducera och förebygga utbrändhet och utmattning. Det handlar om att främja välbefinnande, klientens styrkor, kreativitet, visdom och fantasi i motsats till hens problem och svagheter. Positiva erfarenheter, optimism, altruism och tolerans främjar välbefinnande. Positiva emotioner främjar klientens tankesätt och fungerar som skyddsfaktor.

Hjälp klienten att komma ifrån negativa tankemönster. Sträva efter att stöda klienten mot ett mer positivt synsätt. Exempel på dessa negativa tolkningsmönster från Diener och Biswas-Diener (2008) är:

Awfulizing: Orealistisk negativ överdrift.

Distress intolerans: Upplevelse av att hen inte klarar av eller kan återhämta sig.

Learned helplessness: Tror att ingen hjälp kommer att fungera.

Perfectionism: Tendens att fixera på små detaljer och inte vara nöjd.

Negative self-fulfilling expectancies: Söker negativ feedback från andra.

Rejection goggles: Tror att hen kommer att misslyckas före hen har försökt.

Råd som du som professionell kan ge klienten

Självintresse: *Var snäll mot dig själv först.*

Socialt intresse: *Var snäll mot andra, undvik att använda dem för egna syften.*

Egen vägledning: *Ta aktivt ansvar för din egen lycka.*

Självacceptans: *Acceptera dig själv, undvik jämförelser med andra.*

Tolerans till andra: *Förstå olika perspektiv för att hantera mångfald.*

Kort- och långtidshedonism: *Prioritera både kort- och långsiktigt välbefinnande.*

Kreativitet: *Delta i aktiviteter för att främja kreativitet.*

Experimentering och risktagande: *Våga prova nya saker och hantera misslyckanden med flexibilitet.*

EMPOWERMENT

Empowerment med klienten:

1. Prata om situationen tillsammans med klienten. Kom tillsammans fram till vad det handlar om.
2. Diskutera olika hinder. Vad är det som hindrar klienten och vilka resurser klienten har.
3. Ta fram mål med klienten. Hur kan hen uppnå det hen vill? Hjälp klienten hitta lösningar!



Tips: Hjälp klienten att identifiera möjligheter även i utmanande situationer. Påminn om att det alltid finns lösningar. Att ha en positiv inställning och sträva efter att göra det bästa av situationen är viktigt.

Du kan uppmuntra klienten att göra en visionboard eller en lista över personliga mål och prioriteringar

Reflektion: Vad är viktigt för dig och vad vill du nå i livet?

Identifiera resurser: Vilka resurser har du för att nå dina mål?

Självempowerment: Hur kan du ta kontroll över din situation?

Självvård: Vilka aktiviteter använder du för att främja välbefinnande och återhämtning (regelbunden sömn, motion och avkopplingstekniker)?

Gränsinställning: Hur sätter du gränser för dig själv?

Motiverande samtal

Motiverande samtal är en samtalsmetod som syftar till att stärka och väcka motivation för att förändra beteende.

Brainstorming

Tänk fritt och okritiskt tillsammans med klienten. Hitta lösningar tillsammans.

Ta vara på klientens önskemål. De kan ofta gömma sig då klienten pratar. Många brukar presentera sina drömmar och önskemål men nämna problem eller hinder som hindrar dem från att uppnå dessa. Exempelvis “jag behöver verkligen sova, **men** jag har så mycket arbete kvar”.

Tänk på hur klienten formulerar sig!

Då du ställer frågor kan du be om tillåtelse, som till exempel “är det okej att jag frågar det?”. Du kan också fråga klienten om hen skulle vara intresserad av att lära sig mer. Inom chattforum är tiden begränsad, kom ihåg att prioritera tiden och vara tydlig.

Sträva efter att stärka klientens inre motivation genom till exempel följande frågor:

Vad motiverar dig?

Vilka hinder och resurser har du för att nå målet?

Hur kommer du att nå målet?

Tänk på att ställa öppna frågor till klienten.
“hur har din dag varit?” i stället för
“har din dag varit bra?”.

Tips: Be klienten att ta fram sina egna styrkor

Källor

- Arslan, I.B., Lucassen, N., de Haan, A.D., Jongerling, J., Bakker, A.B. & Prinzie, P. (2023). Adolescent personality development as a longitudinal marker for burn-out and happiness emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, Volym (47, uppl. 3). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.ar-cada.fi:2443/doi/full/10.1177/01650254231152422>
- Askheim, O. P.& Starrin, B. (2017). Empowerment som förhållningsätt. Askheim & Starrin (Red.). *Empowerment: I teori och praktik*. Gleerups utbildning AB.
- Barth, T. & Näsholm, C. (2006, 9). *Motiverande samtal-MI: Att hjälpa en människa till förnedring på hennes egna villkor*. Studentlitteratur.
- Boniwell, I. & Tunariu, A.D. (2019). *Positive psychology: Theory, research and applications* (uppl. 2). Open international publishing Ltd.
- Cederlund, C., Eriksson, L., Ringsby Jansson, B.,& Svensson, L. A. (2020). *I huvudet på en socialpedagog: En studie om yrkesverksamma välfärdsarbetare och deras föreställningar om socialpedagogik* (2022:3). Högskolan Väst. <https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:1503522/FULLTEXT01.pdf>
- De Mesa, J.C. & Jacinto, L.G. (2022). Digital competences and skills as key factors between connectedness and tolerance to diversity and social networking sites: Case study of social work graduates on Facebook. *Current sociology monographs*, Volym (70, uppl. 2). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.arcada.fi:2443/doi/epub/10.1177/0011392120983341>
- Nivala, E & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteisutaa*. Tallinna. Gaudeamus.
- Schaufeli, W.B, Leiter, M.P. & Mashlach C. (2009). Burnout 35 years of research and practice. *Career Development International*, Volym (14 uppl. 3). <https://www-emerald-com.ezproxy.arcada.fi:2443/insight/content/doi/10.1108/13620430910966406/full/html>
- Wallroth, P. (2011). *Mentaliseringsboken*. Karneval förlag.

Titel sidan är AI genererad via Canvas verktyg

Canva. (u.å). <https://www.canva.com>