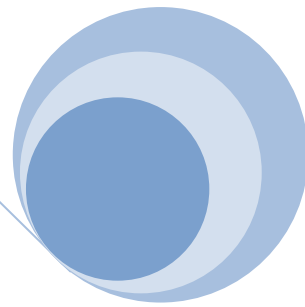
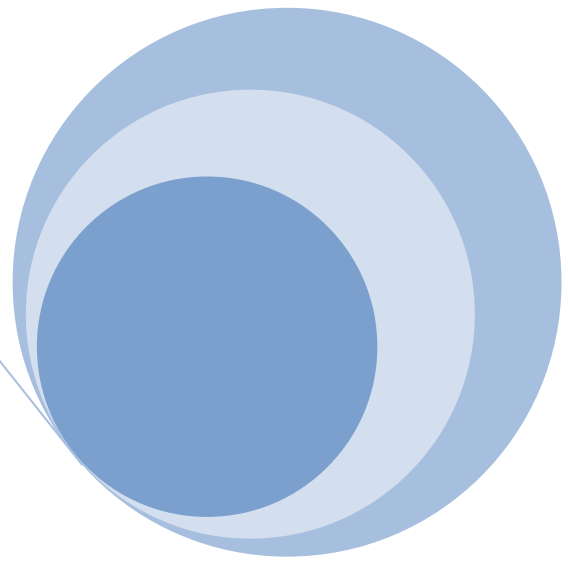


**Lunds Universitet**

**Sociologiska institutionen**



# **Ungdomars oro**

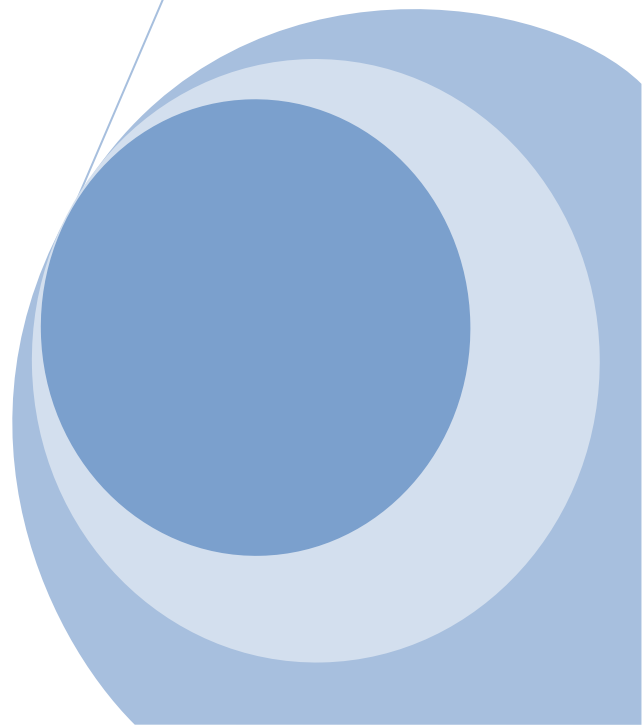
Utmaningen att hantera ungdomars oro och ångest i skolan under 2000-talet

**Maria Sannarum**

Masteruppsats, SOCM03, 15 p

Höstterminen 2014

Handledare: Birgitta Ericson



## Abstrakt

Författare: Maria Sannarum

Titel: Ungdomars oro. Utmaningen att hantera ungdomars oro och ångest i skolan under 2000-talet

Magisteruppsats: SOCM03, 15 p

Handledare: Birgitta Ericson

Sociologiska institutionen, höstterminen 2014

Ämnet för denna studie är ungdomars oro och ångest i dagens samhälle. Utgångspunkter är rapporter som visar att andelen unga vuxna som känner oro, ängslan och ångest mer än fördubblats de senaste tolv åren. Varannan pojke och nästan 70% av flickor mellan 16-18 år känner stress och oro på grund av krav från skolarbete samt krav de lägger på sig själva. Oro och nedstämdhet kan i förlängningen utvecklas till annan ångestrelaterad problematik och göra det svårare för individen att fungera i samhället, vilket gör det till en samhällelig och psykosocial angelägenhet att förebygga och hantera ungdomars oro.

Syftet är att ta reda på hur ungdomar hanterar oro och ångest genom att söka svaren och behovet hos dem själva och även söka stöd i teori och forskning. Studien söker svar på vilka faktorer som påverkar ungdomars oro och ångest och hur de själva förebygger och hanterar oro samt vad de ser att omgivningen och då främst skolan kan göra. Betydelsen av samtal och lyhördhet, där Baumans (1997) begrepp *att vara för den andre*, Ziehes (1993) teori om *resonans* och Durkheims (1993) om *kollektiv samvaro* är framträdande. Teori och forskning visar; statistik på psykisk ohälsa hos ungdomar, exempel på förebyggande arbete som främjar ett bättre socialt klimat i skolan, att det går att minska ångest, öka glädje och motivation och att det är viktigt att skolpersonal vågar fråga och *lägga sig i* samt bekräftar att mer samtal och dialog, samarbete och vuxenstöd behövs. Det framkommer att de som är duktiga eller tysta är en riskgrupp och att det är viktigt att det finns forum för reflektion och diskussion då eget grubbleri kan leda till depression. Denna studie visar även att samhällsekonomiskt kan en omfördelning av resurser minska psykisk ohälsa och samhället kan tjäna på att förebygga t ex depressioner. Det behövs tidiga insatser och ett långsiktigt tänkande.

Studiens resultat bygger, förutom på forskning och teori, på intervjuer utformade som dynamiska samtal enskilt och i grupp, med ungdomar i klass 9 samt gymnasiet. Avsikten var att få information från verkligheten och från ungdomarnas eget perspektiv nå förståelse för fenomenen oro och ångest, hur de uppstår i sin sociala kontext samt analysera samband mellan dessa fenomen och olika sociala företeelser. En analys av hur resultatet av samtalen med ungdomar sammanfaller med frågeställning och fakta från forskning och teori visar att oro och ångest kan förebyggas och hanteras genom att man pratar med varandra, med vänner och även med de man inte känner. Förutom behovet av samtal framstår betydelsen av kollektiv samverkan för att hantera individuell utveckling och att det går att förebygga oro genom att känna sig delaktig, få resonans från omvärlden, förståelse och vuxenstöd.

Nyckelord: Oro, Ångest, Förebygga, Ungdomar, Skolan

# Populärvetenskaplig presentation

## Bakgrund och syfte

Dagens samhälle ställer allt högre krav och utmanar med fler valmöjligheter på ett accelererande sätt. Livet är inte planerat och tillrättalagt som tidigare och det skapar oro och ångest. Kontinuerligt ger media exempel på ungdomar som av olika anledningar mått dåligt genom hela sin skoltid. Siffror presenteras som visar att den psykiska ohälsan ökar, därför är det viktigt att hitta sätt att vända den trenden. Skolan är en central plats där ungdomar tillbringar mycket av sin tid och där många faktorer skapar oro och ångest. Ungdomar framstår som en spegel av samhället och betraktas traditionellt *som* ett problem och *har* vetenskapligt bevisat problem. Syftet med den empiriska studien i denna uppsats är att ta reda på vilka faktorer som påverkar oro och hur ungdomar hanterar och förebygger oro och ångest.

## Teori, Metod och tillvägagångssätt

För att finna svar på min frågeställning har jag bearbetat forskning och statistik baserad på undersökningar i skolan, sökt i litteratur om oro och ångestrelaterad problematik, i forskning och litteratur efter teorier och metoder för ett förebyggande arbete internationellt och i Sverige, samt använt sociologiska teorier av Durkheim, Bauman och Ziehe. Den kvalitativa empiriska studien består av dynamiska samtal med ungdomar i klass 9 samt gymnasiet.

## Resultat och diskussion

Skolan är ett forum för utbildning men även en arbetsplats och en social tillvaro där vuxna, barn och ungdomar tillbringar stor del av sin tid. I samtalen med ungdomarna tyckte de att samtal i sig är en lösning, som ett sätt att läka och som kan öppna upp för egna insikter. Även forskning och teori visar att oro och ångest kan förebyggas och hanteras genom dialog, att få förståelse och vuxenstöd, genom att känna sig delaktig, få resonans från omvärlden.

Samhällets kostnader för depression har fördubblats på 10 år, samhällsekonomiskt skulle en omfördelning av resurser genom att förebygga istället för att behandla spara enorma summor. Det behövs mer resurser inom skolan för att tidigt fånga upp signaler och varningstecken och på detta sätt bidra till att rusta ungdomar för vuxenlivet. Alla elever borde bli sedda och få det stöd de behöver för att förebygga oro, ångest och utanförskap.

## Innehåll

1.	Inledning	1
2.	Syfte & Frågeställning	2
2.1	Avgränsningar	2
3.	Tidigare forskning	2-10
4.	Teoretiska utgångspunkter	10-16
4.1	Behovet av resonans i en tid av sökande, mångfald och eget ansvar	11-12
4.2	Individens ständigt pågående identifiering i en fragmentarisk och oförutsägbar värld	12-13
4.3	Individualism kontra kollektivism, positiva och negativa konsekvenser	14-16
5.	Metod	16-19
5.1	Metodologisk diskussion	16-17
5.2	Samtal med ungdomar - urval	17
5.3	Samtal med ungdomar – intervjusituationen	17-18
5.4	Samtal med ungdomar – etik	18-19
6.	Resultat	19-29
7.	Diskussion & Analys/Slutsats	29-31
8.	Referenser & Källor	32-36
Bilaga 1	Brev till rektor	37
Bilaga 2	Brev till elev	38
Bilaga 3	Samtalsunderlag	39

## 1. Inledning

”Det är ingen konst att vara modig om man inte är rädd” (Tove Jansson, 1914-2001).

Dagens samhälle ställer krav och utmanar på ett accelererande sätt. Det finns hela tiden mer och mer att inte förstå och fler mål att inte lyckas nå. Livet är inte planerat och tillrättalagt som tidigare och det skapar oro och ångest. I denna komplexa värld av möjligheter och omöjligheter menar jag att ungdomar behöver bli förstådda och lyssnade på i sin trasslighet, de behöver hjälp med att stärka sin självkänsla oavsett prestation som en balans i sökandet efter den egna verkligheten i en verklighet som upplevs som främmande och svår.

Kontinuerligt ger media exempel på ungdomar som av olika anledningar mått dåligt genom hela sin skoltid utan att någon egentligen vetat om det, aktuella exempel visades i Svenska Hjältar-galan (SVT1, 20141212) då Annesofie Blixt och Jenny Lindström utsågs till Svenska Hjältars Medmänniskor 2014 för sitt volontärarbete för unga med psykisk ohälsa i föreningen Tilia där de har en blogg, telefonstöd, driver läger mm (<http://foreningentilia.se/>, n.d.). Hämtat 13 december 2014. Det är ett värmande exempel på ett förebyggande arbete som behövs.

Valet av ämne till denna uppsats har sitt ursprung från två håll – att ungdomar mår dåligt *idag* och att vuxna mår dåligt *i morgon*. Om ungdomar framstår som en värdemätare av samhället är det intressant att de traditionellt betraktas *som* ett problem och vetenskapligt bevisat *har* problem. För att bromsa denna utveckling är min tanke att god hantering av ungdomars problem kan bidra till att lösa samhällets problem. Oro och ångest är i dag en form av folksjukdom och att hantera ångest blir en uppgift, ett ansvar att värna om sig själv, sina närmaste och samhället. Därför lägger jag en preventiv aspekt på problemet. Vad kan göras för att förebygga oro och ångest i skolan där ungdomar tillbringar mycket av sin tid, präglas och påverkas? Denna studie är inriktad på samverkan mellan människors handlingar och samhälle och den individuella och kollektiva identiteten i relation till hur samhället ser ut och förändras. Med ett sociologiskt intresse för hur människor fungerar och samverkar med varandra och samhället vill jag utöver mitt syfte att ta reda på hur ungdomar hanterar oro och ångest veta hur social interaktion kan bidra till att minska ungdomars oro. Min avsikt är att söka svaren och behovet hos ungdomarna själva och genomföra dynamiska samtal, som en kombination av intervju och deltagande observation, detta i skolmiljö. Jag lyfter även fram tidigare forskning i ämnet och hämtar teoretiska utgångspunkter och relevanta begrepp från Bauman (1997, 2002, 2004, 2007, 2012, 2013), Ziehe (1993, 2003) och Durkheim (1993).

## 2. Syfte och Frågeställning

Ämnet är valt utifrån ett intresse av ungdomars välmående och syftet med den empiriska studien är att ta reda på hur ungdomar hanterar och förebygger oro genom söka svaren hos dem själva samt söka stöd i teori och forskning. Jag ser det som ett samhällsproblem att unga drabbas av psykisk ohälsa tidigt i livet och sambandet mellan individ, grupp och samhälle innehåller oräkneliga påverkande faktorer. Med stöd i sociologisk teori och forskning kommer betydelsen av samtal och lyhördhet inför andra belysas med bland annat Durkheims (1993) teori om att det krävs kollektiv samvaro och samarbete för att få individuell balans, Ziehes (1993) teori om behovet av resonans och att ungdomsproblem är en spegling av samhällstillståndet samt Baumans (1997) påbud att vara för den andre. I en värld av fragmentering och brist på sammanhang behövs gemenskap och delaktighet.

### Frågeställning

*Kan ungdomars oro och ångest förebyggas och hanteras i skolan i dagens samhälle?*

*Vilka faktorer påverkar hur ungdomar mår och hanterar sin vardag och sin skolsituation?*

### 2.1 Avgränsningar

Mina intervjupersoner är både killar och tjejer med olika etnisk bakgrund. Fokus ligger inte på faktorer som kön, etnisk bakgrund, etc då denna studie är för liten för att dessa faktorer ska få genomslag för studiens frågeställning och syfte. Studiens fokus är istället på skolans betydelse, vilket den teori, tidigare forskning och statistiska undersökningar jag använt mig av visar. Detta innebär inte att jag bortser från föräldraansvar och övrigt socialt ansvar i samhället utan enbart på det begränsade utrymmet i denna studie. Urvalet av intervjupersoner, gällande deras sociala bakgrund och vilka skolor de går på är inte heller påverkande faktorer på resultatet utan studien ska tolkas som att jag gjort en pulstagnation av verkligheten.

## 3. Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer jag att presentera och diskutera ett antal undersökningar och exempel på förebyggande arbete, forskning och statistik som relaterar till min frågeställning och även litteratur som visar den komplexitet som oro- och ångestproblematiken innebär.

Socialstyrelsens rapport *Psykisk ohälsa bland unga* (2013) visar att andelen unga vuxna som känner oro, ångslan och ångest mer än fördubblats mellan åren 1994 och 2006. Rapporten konstaterar att det finns all anledning att ta ungdomars oro, ångslan och ångest på allvar och

att detta bör vara en angelägenhet för föräldrar, skolpersonal, hälso- och sjukvård samt socialtjänst. Resultatet visar att dessa tidiga symptom kan vara varningstecken som kan få allvarliga konsekvenser för hälsan och förmågan att etablera sig i samhället och vuxenlivet (Socialstyrelsen, Psykisk ohälsa bland unga, 2013).

Flera av skolverkets undersökningar är inriktade på elevers prestation och på elever med särskilda behov. Ulla Ek, professor i specialpedagogik sätter i artikeln: "*Vänta och se-filosofi*" är förödande fingret på att det saknas forskning om elever som inte har uttalade funktionsnedsättningar eller diagnoser men ändå har skolsvårigheter. De som inte klarar av skolan är en växande och osynlig grupp. Ek vill att lärare och rektorer ska fråga varför, det finns alltid en orsak och om den hittas blir lösningen enklare (Skolverket, n.d., skolutveckling). Hämtat 9 december 2014. Detta kan vara ett sätt att nå oros-problematiken, men frågan är hur mycket ansvar som ska läggas på lärarna och var annan personal ska ta vid och om en anledning till att man *väntar och ser* är att personalen i skolan inte räcker till. I en annan artikel från skolverket av Clas Nilholm: *Samarbete avgörande för elever i behov av särskilt stöd* där gemensam dialog och reflektion för de som arbetar med ungdomar efterfrågas, säger Ann Ahlberg att det varit önskvärt att den vanliga undervisningen kunde möta alla elevers olika behov och förutsättningar men att det är svårt att uppnå (Skolverket, skolutveckling, n.d.). Hämtat 9 december 2014. Det kan ifrågasättas varför det är svårt att uppnå att alla elever ska bli sedda och få det stöd de behöver i skolan. Inte heller denna artikel nämner något om oro och ångest. Den handlar dessutom enbart om samarbete, dialog och reflektion *mellan* lärare, inte med eleverna.

Region Halland har gjort en utredning med syfte att stärka psykisk hälsa hos ungdomar och unga vuxna i Halland. Den förklarar förändringen i den psykiska hälsan med ökad individualisering, ökade krav på prestationer, mobbning, mm och den har kartlagt friskfaktorer på individnivå som t ex förmåga att hantera problem, förmåga till avslappning, kognitiv förmåga, självkänsla och på samhällsnivå skola och utbildning, socialt kapital samt delaktighet och inflytande. Förbyggande metoder som presenteras är: Programme, DISA - Depression in Swedish Adolescents, du bestämmer, KBT – Kognitiv Beteendeterapi, mindfulness, MI – motiverande samtal, Olweusprogrammet, SET - Social och Emotionell Träning, vägledande samspel samt ÖPP - Örebro Preventionsprogram, där DISA-programmet avser att hjälpa tonårstjejer att förstå och hantera negativa tankar och stress samt förebygga nedstämdhet (region Halland, n.d.). Hämtat 16 december 2014.

Magisteruppsatsen i omvårdnad: *Barn och ungdomars psykiska hälsa relaterat till inflytande och delaktighet i skolan* av Friberg, Gajnok och Hiljemark visar att det finns ett samband mellan inflytande och delaktighet och att det är viktigt att *Att ha kontroll över sin situation* och *Att känna sig som en del av ett sammanhang* (Högskolan Halmstad, 2014). Om detta inte uppnås kan det vara möjliga faktorer som påverkar att ungdomar blir mer oroliga och har svårt att hantera sin skolsituation.

Mara Westling Allodi är intervjuad i skolverkets artikel: *Hela lärmiljön avgörande för en inkluderande skola*, och säger att stödjande relationer mellan lärare och elever och elevsamarbete har positiva effekter. Hon är oroad för utvecklingen att skolan försämrats för vissa elever, påtalar att utlovade förbättringar genom olika organisationsförändringar uteblivit och vill utveckla system och praktiker som stödjer alla elevers lärande och välbefinnande för att undvika att elever upplever svårigheter, skolmisslyckande eller andra former av exkludering. Artikeln visar en modell för utveckling av det sociala klimatet i skolan, med syfte att tillfredsställa grundläggande mänskliga behov och bidra till elevernas välbefinnande och kanske finna relevanta aspekter som annars riskerar att hamna i bakgrunden eller tas för givna, som goda relationer mellan elever och lärare. Diskussioner om det sociala klimatet, enligt Westling Allodi, kan bidra till att skolan ser sig som en levande organisation som kan lösa komplexa problem (Skolverket, Clas Nilholm, n.d.). Hämtat 9 december 2014. Sådana studier och modeller med fokus på uppskattning, stöd och resurser gagnar ett förebyggande arbete mer än system som enbart mäter prestation och letar problem.

På grund av fallande resultat i PISA undersökningar (Programme for International Student Assessment) har organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling [OECD] på uppdrag av regeringen analyserat Sveriges skolsystem och pekar på bristande disciplin, samförstånd och jämlikhet och även på för hög belastning för lärarna (<http://www.dn.se/nyheter/oecd-kravs-stora-satsningar-pa-svenska-skolan/>). Hämtat 2 december 2014. Satsningar som ska göras är, enligt Gustav Fridolin (Miljöpartiet) i Dagens Nyheters artikel, att fler lärare och speciallärare ska anställas. Inget sägs om oro eller psykisk ohälsa (dn.se. 20141202).

Genom SKL (Sveriges kommuner och landsting) kom jag i kontakt med projektet psynk (psykisk hälsa barn och unga) och studien från 2009, publicerad av socialstyrelsen 2012, som visar sambandet mellan skolresultat och psykisk hälsa. Syftet med undersökningen bland elever i årskurs 6 och 9 var bland annat att ge underlag till förebyggande insatser. Resultatet



visar skillnaden mellan utåtriktade beteendeproblem och svårigheter inuti individen som inte i samma omfattning observeras av lärare och omgivning, bl a social osäkerhet, överdriven rädsla och oro, ångest och nedstämdhet. Studien påvisar svårigheten att mäta psykisk ohälsa, som kan ta sig olika uttryck (Socialstyrelsen, 2012).

I undersökningen: *10 Orsaker till avhopp. 379 unga berättar om avhopp från gymnasiet*, av Temagruppen unga i arbetslivet (2013) så kan man läsa att mobbning och brist på vuxenstöd är de främsta orsakerna till att ungdomar hoppar av gymnasiet. Svaren visar också sambanden mellan inlärningssvårigheter, kompetens och psykisk ohälsa. Att anstränga sig hårt utan att det ger resultat kan leda till depression. Författarna har utifrån studiens svar sammanställt en vision där ungdomarna bland annat vill att vuxna ska vara ett stöd, fråga hur de mår, bry sig och inte ge upp så lätt och reagera när någon mår dåligt, att undervisningen ska vara mer individanpassad med rimliga mål, anpassade efter att elever lär sig på olika sätt och att de ska vara indelade i mindre grupper, att skolmiljön blir bättre utan stök och högt ljud och att lärare bemöter elever på ett bra sätt.

Rapporten *Öppna jämförelser Gymnasieskolan* ([SKL], 2014) presenterar det transnationella projektet Plug In som arbetar med olika lösningar för att minska avhopp från gymnasieskolan där ett hundratal aktörer i skola och kommun samverkar. Ett exempel med en ungdomscoach lyfts fram och vikten av att någon lyssnar utan att kräva och bedöma och tar hänsyn till hela livssituationen, inte bara studiesituationen. En processutvärdering visar att ungdomarnas behov och samverkan behöver sättas i fokus ([SKL], *Öppna jämförelser*, 2014).

Folkhälsomyndighetens PM *Allmänt välbefinnande och självskattad psykisk hälsa bland 11-, 13- och 15-åringar i Sverige* (2014) visar att andelen 15-åriga flickor med minst två psykosomatiska besvär nu är 57%, den högsta sedan skolbarns hälsovanor i Sverige började mätas 1985. Psykosomatiska besvär ingår i ett normalt liv men oro och nedstämdhet under en längre period kan öka risken att drabbas av psykiska problem (Folkhälsomyndigheten, 2014). Statistiska centralbyrån [SCB], visar i statistik från 2011-2012 att varannan pojke och 67% av flickor mellan 16-18 år känner stress i skolarbetet på grund av läxor eller prov och höga krav på sig själva, faktorer i undersökningen är bl a ont i magen, huvudvärk och om de känt sig ledsna eller nere ([SCB], n.d.). Hämtat 6 december 2014. Fortlöpande rapportering i media om liknande statistik gör att det går att urskilja en trend, därför kan man fråga sig varför inte fler praktiska åtgärder vidtas för att förebygga oro och ångest hos ungdomar. Även självmordsstatistiken går att följa. Enligt WHO tog 1 person sitt liv i världen var 40:e sekund

under 2012, fler än 800 000, en årlig global åldersstandardiserad självmordsfrekvens på 11,4 per 100 000 invånare. Motsvarande siffra för Sverige 2012 var 22,3 personer. Intressant är även att 2011 fanns i 85 länder mindre än 1 psykiatriker per 100 000 invånare ([WHO], Global Health Observatory [GHO]). Karolinska institutet (2013) visar en nedåtgående trend 1980-2012 samt prognos 2013-2020 för antalet självmord i Sverige totalt för alla åldrar, *men en uppgång för dem i åldrarna 15-24*. Självmord är något slutgiltigt och kan orsakas av en tillfällig ångestbubbla. Därför behövs fokus på förebyggande arbete och kompetens inom skolan för att se och fånga upp signaler på oro och ångest, samt att hantera dem.

Omfattande studier och forskningsresultat av Cambridge universitet, bl a en där 12 olika skolor med 522 ungdomar deltog, visar att mindfulness reducerar stress och har signifikanta effekter på depression och välbefinnande ([mindfulnessinschools.org](http://mindfulnessinschools.org), n.d.). Hämtat 2 december, 2014. Svenska Mindfulnessgruppen presenterar ett antal studier från Sverige, England och USA som visar att mindfulness kan reparera en utbränd hjärna, öka förmågan till inläring och minne, reducera stress och oro samt öka empatiförmåga och självkänsla ([mindfulnessgruppen.se](http://mindfulnessgruppen.se), n.d.). Hämtat 2 december, 2014. Mindfulness i skolan kan hjälpa ungdomar att ha medveten närvaro, att lyssna inåt. Koncentrerad avslappning är det optimala tillståndet för inläring. Enligt Terjestam (2010) visar många studier bredspektrumeffekter som minskad ångest, bättre prestationer, förbättrade relationer och ökad självkontroll. Ett svenskt forskningsprojekt - *stillhet i klassrummet* – visar ett positivt resultat med vittnesmål från elever och lärare, som till exempel minskade känslomässiga problem och mindre upplevd stress samt en tendens till förbättrad självbild efter åtta veckor. Ungdomsåren innebär stora förändringar av självet och det finns ett behov av att reflektera över stora och essentiella frågor, det är viktigt att det finns forum för sådana diskussioner. Författaren skriver även om träning i icke-bedömande som en del av träningen att uppleva nuet. Grubleri är kopplat till depression och att ändra tankemönster och tankevanor kan vara en väg att ta sig ur nedstämdhet. Barn och ungdomar är lika utsatta för stress som vuxna och har inte fullt utvecklad förmåga att hantera överbelastning. Det finns mycket kunskap och litteratur om hur de ska bli bättre, kunniga och kompetenta men problemet är att de inte känner sina styrkor och förmågor eller hur de ska utveckla och använda dem. Studier av hjärnan visar att den ständigt utvecklas, en dålig självbild kan förändras. Metakognitiv träning som mindfulness och meditation kan öka mentala förmågor, minska stress och ångest samt öka självförtroende, välmående och förbättra relationer. Reflektion och kontemplation på schemat kan hjälpa ungdomar att utveckla bilden av vem de är, öka motivation, kunskapsglädje och självkänsla

samt hantera oro (Terjestam, 2010). Att införa någon form av avslappning/mindfulness för alla elever i skolan skulle kunna vara ett sätt dels för var och en elev att reflektera över sig själv och hur de mår och för skolans personal att lättare nå fram och att observera signaler på att någon inte mår bra och få möjlighet att hitta lösningar.

Social fobi debuterar vanligen vid 13-14 års ålder, då man ”vaknar” socialt och börjar värdera sig själv och andra, och kan härledas till upplevelser i skolan. Det kan skapas en identitet där man inte klarar av att vara i centrum vilket påverkar fortsatta studier och arbete. På utvecklingssamtal kan eleverna få höra att de borde vara mer aktiva, prata och räkna upp handen vilket innebär en stor påfrestning för den som redan är rädd för att göra bort sig. Här kan finnas en varningssignal, det bör inte skämtas bort och inte ställas extra krav. Det är viktigt att ta reda på varför, att ta barnet på allvar (Hellström, et. al., 2003). Generaliserat ångestsyndrom, [GAD], kan starta när som helst under barndomen och mycket oro handlar om skolan. De som är drabbade går ständigt och oroar sig för att misslyckas och allt som kan hända och är alltid beredda på att det värsta. De kan ta på sig ett stort ansvar för att allt ska bli bra, är utåt sett verkar väldigt mogna och duktiga och kritiserar sig själv starkt för att de inte gjort allt de kunnat. Rådet är att prata och förmedla att försöka ändra tankemönster. Forskning idag visar att kognitiv beteendeterapi [KBT], är den bästa behandlingsmetoden. Det är även viktigt att inse att barn är olika, kanske kraven kan ändras och följa deras mognad (Hellström et al., 2003). Författaren belyser det komplexa i att inte veta hur skadlig oro börjar eller visar sig. Det kanske inte är så enkelt att den som är duktig mår bra om det verkar så och inte heller ok att pressa den som inte är redo för en uppgift. Självfokuserad uppmärksamhet då en person med social fobi vänder uppmärksamheten inåt kan skapa en ond cirkel som leder till mer ångest och självfokusering. Symptom kan tolkas som blyghet och antas försvinna, dock visar studier det motsatta. Kontakt med psykologer och läkare kan för den med social fobi vara ångestframkallande, därför kan anonym självhjälpsbehandling via Internet spela en viktig roll (Furmark, Hedman, Tillfors & Ekselius, 2012). Detta visar ett positivt exempel på hur det går att använda internet och på detta sätt fånga upp den som är tyst och blyg.

Svirsky (2012) menar att både biologiska, genetiska orsaker och temperamentsdrag som beteendehämningar är riskfaktorer för att drabbas av ångeststörningar. Ångest är en del av att vara människa och det är naturligt att bli rädd. Men ångest utan en verklig fara eller hot är inte nyttigt, det kan uppstå biverkningar och till och med utvecklas en rädsla för den egna rädslan. Ytterligare förklaring kan vara utlösande händelser, egna erfarenheter, modellinläring samt informationsinläring. En panikattack är en avgränsad episod av intensiv rädsla eller obehag

och med symptom som t ex hjärtklappning, andnöd, svettning, svindel m fl. Svirsky, 2012 citerar Maya Angelou: ”Utan mod kan du inte förändra någonting” (Svirsky, 2012:7). Det krävs även ett stort mod hos omgivningen. Modet att se och agera.

I utvärderingen om hur videofilmen: *Kärleken är den bästa kicken* och efterföljande djupintervjuer påverkat ungdomars självkänedom, identitet och ångest, konstateras att mobbning är en stor risk för suicidförsök eller suicid och menar att mobbning måste diskuteras jämt. En lärarskattning av elevernas psykiska hälsa visade att lärarna såg en lägre förekomst av problem än eleverna själva. Undersökningens resultat visar att behovet att prata är stort. En sammanfattande jämförelse efter studien visar att känslan av tomhet, torftighet och glädjelöshet minskat samt att ambitionerna har ökat och ångesten minskat. De flesta elever i studien kände igen sig i filmen och tyckte att den hjälpte dem att förstå sig själva och andra bättre. Rapporten uppmanar lärare och skolpersonal som märker förändring i beteendet att våga fråga hur ungdomar mår, om något hänt. Att *lägga sig i* blir *att bry sig* och det är vad eleverna vill (NASP, Alin Åkerman et al., 2002).

Ett internationellt exempel på en satsning som gjort stor skillnad i ungdomars välmående är Trust-programmet i Dade County Miami vilket, förutom att minska kriminalitet, narkotika och alkoholkonsumtion, sänkt självmordsfrekvensen från 8 av 100 000 till 0,5 mellan åren 2003 till 2008, i jämförelse med Sverige där 10 av 100 000 svenska ungdomar tar sitt liv varje år. Programmets rekommendation är en specialist på barns psykiska hälsa per 275-400 elever, för att kunna identifiera de som är i riskzonen och för att kunna ingripa snabbt.

Krishanteringsexpert Paula Swope säger att ”barn inte kan tillgodogöra sig kunskap om inte deras sinne är lika förberett som deras kroppar” (Skogberg, 2012:99). Man måste förstå hur barnen mår om deras betyg ska förbättras. Swope förstår inte varför inte fler länder använder sig av liknande program och menar att det finns vetenskapligt underlag och rapporter som bekräftar resultatet och att programmet direkt påverkar skolprestationerna. Hon berättar hur MOM-modellen, motiv, opportunity (tillfälle), metod, räddar liv. Alla inblandade ska omedelbart förstå allvaret i situationen. Om det inte går att ta sitt liv just när det planeras kan personen snart ändra sig. Trust modellen och Skogbergs erfarenhet av exemplet från Miami visades i ett reportage i TV4:s Kalla Fakta 2004, han kontaktade sedan Statens Folkhälsoinstitut och möttes av ointresse. Det sades att det krävdes ytterligare studier. I samma period startade ett annat program – SET – med stöd av Folkhälsoinstitutet utan samma krav. Detta program blev sedan kritiserat både av NASP och psykiatriker och forskare. Skogberg (2012) förespråkar ett förebyggande arbete och skriver som en jämförelse att det

läggs 100-150 miljoner på trafikforskning men enbart 3 miljoner på forskning kring självmord. Han redogör för rapporten *De deprimerade tonårsflickorna* från 2010 där nationalekonomerna Nilsson och Wadeskog konstaterar att det finns enorma summor att spara på att arbeta förebyggande. Den totala kostnaden för ett livslångt utanförskap hos en årskull är 210 miljarder kronor. Unga är mer utsatta och situationen har blivit sämre. De duktiga är en riskgrupp, man kan gömma sig bakom bra betyg och framgång (Skogberg, 2012).

Ingvar Nilsson har i många år sett de sociala och ekonomiska konsekvenserna av att unga mår dåligt och kämpat för en väg att reducera utanförskapet genom sociala investeringar och vill förmedla en metod att få resurser för tidiga insatser, prevention, långsiktighet och uthållighet. En pdf publicerad av länsstyrelsen visar många exempel, bl a, enligt Ingvar Nilsson, felanvända resurser i skolan. En enkel metafor som presenteras är frågeställningen om man lägger en trasa under en droppande kran eller lagar kranen. Det handlar om omfördelning av resurser och är en brutal presentation av verkligheten (Länsstyrelsen, n.d.). Hämtat 15 december 2014. Kommuner i hela landet börjar använda sociala investeringsfonder, bl a Malmö, vilket Malmökommissionen visar i sin blogg (Malmökommissionen, n.d.). Hämtat 15 december 2014. Även rapporten *Prevention of depression and suicide* av Kristian Wahlbeck och Mia Mäkinen konstaterar att depressioner kan förebyggas. Samhällets kostnader för depression har fördubblats på 10 år. Myter om självmord är viktiga att förstå eftersom varje myt innehåller en kärna av sanning. Myterna är: att de inträffar plötsligt utan förvarning, den som talar om självmord tar inte sitt liv, det går inte att förhindra den som bestämt sig för att ta sitt liv. En del självmord är impulsiva men upp till 90% beror på någon form av depression eller psykisk sjukdom. Varningssignaler och tecken bör följas upp. 85-90% av de som överlever ett självmordsförsök gör aldrig om det, tillståndet går över och många som överlevt frågar sig hur de kunde tänka så. Forskning visar att 15% av suicid bland ungdomar kopieras, därför är det viktigt att kamraterna identifieras och erbjuds hjälp (Skogberg, 2012).

I sökandet efter forskning i relation till mitt ämne och frågeställning var det svårt att hitta studier om hur oro hanteras och kan förebyggas. Det finns statistik och mätning på att ungdomar mår dåligt och som visar vilka faktorer som påverkar, som t ex stress i skolarbetet, höga prestationskrav, mobbning, brist på vuxenstöd, brist på delaktighet. Åtgärder och satsningar är ofta på elever som har någon form av diagnos eller riskgrupper. Oro och ångest räknas in i och mäts som psykisk ohälsa men har samband med samhälle och omvärld och är därför en samhälls- och psykosocial angelägenhet. De mest praktiska och konkreta

forskningsinsatser jag hittat inom Sverige som direkt visar ett samband mellan ett förebyggande tillvägagångssätt som minskar oro och förbättrar prestation är projektet *Stillhet i klassrummet* där man arbetat med övningar i mindfulness och Mara Westling Allodi's modell för att utveckla det sociala klimatet samt undersökningen av NASP som bygger på filmen *Kärleken är den bästa kicken* och som även är en förebyggande kurs för personal som arbetar med ungdomar (<http://ki.se/nasp/karleken-ar-den-basta-kicken-en-kurs-i-forebyggande-halsovard>, n.d.). Hämtat 15 december 2014. Här belyses elevers behov av att prata och personal uppmanas att *lägga sig i* om man märker en beteendeförändring. Flera studier visar att dialog, reflektion och delaktighet kan förebygga oro och ångest. Internationellt är Trust-programmet i Dade County Miami ett starkt exempel på hur det med mer utbildad personal går att förebygga, identifiera och ingripa.

#### **4. Teoretiska utgångspunkter**

Jag har valt tre teoretiker för denna studie, Bauman (1997, 2002, 2004, 2007, 2012, 2013), Ziehe (1993, 2003) och Durkheim (1993) för deras tydliga fokus på individens utveckling samt behov av kollektivitet och gemenskap. Alla tre skriver om en kontinuerlig social utveckling som påverkas av förändrade livsvillkor och har på olika sätt förutspått en utveckling av ökad ångest i vårt samhälle. Ziehe (1993, 2003) har sedan 80-talet pekat på behovet av *resonans* i en allt kyligare värld, den ökande pressen att prestera kontra mångfald av valmöjligheter och har varnat för att skolans formalisering skapar ambivalens hos både ungdomar och vuxna. Intressant är hans begrepp *introjektion* kontra behovet av *jagförmåga* (Ziehe, 2003), jag ser en dubbelmening i behovet att projicera det yttre till det inre för att nå mognad samtidigt som det, som Ziehe (2003) uttrycker det, kan skapa en negativ skadlig fixering. Bauman (1997, 2002, 2004, 2007, 2012, 2013), har tidigt varnat för att ångest skulle bli 2000-talets stora utmaning och hans begrepp *social medvetenhet* och *att vara för den andre* är viktiga för mig. Jag anser att de ligger till grund för och är en förutsättning för all utveckling i samhället. I en tid av fragmentering, diskontinuitet och brist på sammanhang där det ställs större krav på att hitta sig själv växer behovet av gemenskap och att identifiera sig i en större enhet. Det skapas en *otrygghets-relaterad ångest* och diffus rädsla som inte går att hantera utan de rätta resurserna. Att hamna utanför normen blir ett nederlag som ger skuld känslor. Samtidigt som ungdomarnas livsvillkor förändras och framtiden verkar oviss är de även ett offer för konsumtionssamhället (Bauman, 1997, 2002, 2004, 2007, 2012, 2013). Det individuella jaget och det kollektiva jaget hör ihop och Durkheim (1993) ser stora risker i

*överdriven individualism* och *oändlighetslängtan* då det minskar individens självkontroll, mening och livskraft och kan leda till *anomi*. Han ser självmord som ett socialt fenomen och är bekymrad för att människors saknar samhörighetskänsla och den kollektiva samvaro de behöver för att vara en del i samhället (Durkheim (1993).

#### **4.1 Behovet av resonans i en tid av sökande, mångfald och eget ansvar**

Ungdomsfenomen hänger ihop med samhällets utveckling och ungdomar blir mer och mer indragna i de vuxnas erfarenhetsvärld, de känner till allt redan och måste i större utsträckning bearbeta kriser och förändringar vilket Ziehe (1993) tror visar sig i sårbarhet. Samhällets mångfald när det gäller valmöjligheter och att allt ska mätas, jämföras och bedömas skapar en pedagogisk och framtidsrelaterad press och det blir svårare för ungdomarna att se sig själva med egna ögon. De behöver resonans i en främmande och kylig värld (Ziehe, 1993).

Självkänslans ökade sårbarhet gör det ännu svårare för ungdomar att skapa en självbild som de kan vara trygga med. Det är svårt nog ändå utan massiva krav på hur de ska vara, vad de ska prestera och hur de ska medagera i en tillvaro som går i allt snabbare takt där de går igenom starka känslor och kastas in i olika upplevelser av fri vilja eller under ett gruptryck. Som en balans mot omvärldens krav kan omvärldens stöd och bekräftelse vara den resonans de behöver. Ungdomar har, enligt Ziehe (1993), behov att uppleva sig själv eller presentera sig själv på ett unikt sätt men kan lätt bli uppgivna och han beskriver denna ambivalens med Luhmanns ord ”Allting skulle kunna vara annorlunda men jag kan knappast förändra någonting” (Ziehe, 1993:55). I spåren av ungdomsproblem kommer vuxenproblem och fler och fler vuxna får ungdomsproblem. Mening söks med stegrad intensitet och för att få en *egen* värld när den verkliga världen känns konstlad så skapas den så konstlad som möjligt. ”Bättre speedad än galen” (Ziehe, 1993:159).

Ungdomars vetande är idag mångfaldigt, bildmässigt och obegränsat så skärpt formell kontroll i skolan startar en negativ spiral, ointresse och likgiltighet. Ziehe (1993) menar att eleverna upplever skolan som *tom*. Paradoxalt i en avpersonaliserad miljö ska läraren vara en *relationsarbetare* som verkar för samtycke, sympati och samarbete, detta utan den tidigare traditionella auktoritära rollen. Det kan fungera men priset kan bli hårt pressade lärare, därför behövs tillräckliga resurser i form av personal. Ziehe (1993) skriver inom parantes om det utbredda fenomenet man ogärna talar om - lärares rädsla för eleverna - och konstaterar att läraryrket är mycket mer ansträngande än tidigare (Ziehe, 1993). Som det framstår när jag tolkar Ziehes budskap, vill ungdomar ha goda relationer men de har inte alltid verktygen att

skapa dem och om de förväntar sig att inte bli förstådda sänder de inte ut rätt signaler för att bli det heller.

Som Bauman (2004) uttrycker det blir mänskliga band alltmer sköra och motsägelsefullt finns ett större behov av fasta och tillförlitliga band, detta ökar oron och tvångsmässigt söks ett bredare nätverk av vänner vilket ökar risken för svek och förräderi. Ytan verkar vara den enda plats som utlovar relativ trygghet och under ytan utsätter man sig för bekymmer. Bauman (2004) menar att ordet ”surfa” fångar den nya mentaliteten i osäkerhetens nya värld.

Nätverkssocialitet, där ordet nätverk är en metafor för förbindelser kännetecknas i den nya interpersonella relationen av att kunna bryta förbindelsen, att stänga av (Bauman, 2004). En reflektion jag gör är att ungdomar mer eller mindre ständigt är uppkopplade på nätet och att det ändrar deras sätt att kommunicera och att se på världen. Traditionellt har individer tidigare utgått från sitt inre när de drivit sin egen berättelse, nu är det en ständig matning utifrån av färdigproducerade upplevelser. Det kan ge en falsk bild av hur världen ser ut och om hur den egna framtiden kan utveckla sig och orealistiska förväntningar kan ytterligare spä på oro och ångest inför framtiden. Ungdomar sänder ut signaler via nätet i sitt sökande efter reaktion, bekräftelse, bevis på att de har betydelse för att få resonans från verkligheten utan att veta vilka reaktioner de får och hur det påverkar dem. Nätet innebär en emotionell risk att fastna i något man inte kan hantera eller att bli utestängd. Bauman (2012) lyfter fram konsekvensen av det överflöd av information vi nås av i det hastigt växande och allt tätare nätverk där var och en kan jämföra sin egen lott med alla andras och förledas av de åtrådda symbolerna för *ett lyckligt liv* och att kunna hålla samma nivå som kändisar, modeller proffs och stjärnartister. Vem som helst kan bli rik och berömd. Som en motpol till denna negativa bild av nätet ska betonas att det finns en mängd positiva effekter och synergieffekter genom internet där det även går att få tips, råd och hjälp. Det gäller att hitta balans mellan yta och djup för att minska oro och få mental trygghet.

#### **4.2 Individens ständigt pågående identifiering i en fragmentarisk och oförutsägbar värld**

Bauman (2013) skriver om det moderna konsumtionssamhället som nyckfullt, slösaktigt och med stor påverkan på ungdomars identifiering då unga människor är en förutsättning för ekonomisk tillväxt. Deras bidrag till marknadens efterfrågan som konsumenter räddar dem från att bli betraktade som samhällsbördor och stimulerar det han kallar *otrygghets-genererad ångest* (Bauman, 2004). Ungdomar kämpar för individuell överlevnad i en värld av fragmentering, diskontinuitet och brist på sammanhang där det som inte kan hanteras är



skrämmande (Bauman, 1997). I rädslan för att avvika blir det viktigt att både vara och göra som alla andra. Ett yttre budskap transporteras till ungdomars inre och blir till en sanning. Introjektion enligt Natur & Kulturs psykologilexikon (n.d., Henry Egidius, psykologiguide) är en term för den process som äger rum i samband med bl a identifiering. Ett försök till enkel förklaring av begreppet introjektion utifrån Ziehes (2003) beskrivning kan vara: projektion av det yttre till det inre, påverkan som kan skapa fixering och idealisering som i sin tur kan bli en besvikelse på det yttre objektet (t ex en förälder eller annan vuxen) vilket skapar ångest och ett längtansavstånd till upplevelse av det egna självet. För att nå balans och ett stabilt förhållande till det egna självet måste en *jagförmåga* utvecklas och för det behövs frigörelse. Författaren menar att det enbart är möjligt att genomföra en omfattande frihet ifrån regler när barnets närhetsbehov är tillfredsställt men det vanliga är att föräldrarna behöver barnen för att tillfredsställa sina egna behov av närhet och trygghet (Ziehe, 2003). Detta kan låta hårt och även ifrågasättas, men fenomenet kan förstås i en värld där de vuxna redan har *ungdomsproblem*. Om inte vuxna är trygga och fria från ångest har de svårt att skapa trygghet för sina barn. Samtidigt som ungdomar blir en avbild av de vuxna ska de bryta sig loss. Denna upplevelse kan bli en komplicerad resa för en ung person som skapar ett själv.

Enligt Bauman (2002) är identitet ett prisma genom vilket livet upptäcks, undersöks och förstås. Världen är full av tillfälligheter och överraskningar, inget är vad det verkar vara och denna oförutsägbarhet skapar oro och rädsla. ”Ängslan och djärvhet, fruktan och mod, förtvivlan och hopp föds tillsammans” (2002:173) men hur de blandas beror på vilka resurser individen har. Alla individer har olika resurser och förutsättningar. Ändå har vi ett samhälle som ställer samma krav på alla, speciellt i skolan. Någonstans borde det finnas ett *dragläge* där samhälle och individ möts. Bauman menar att vi istället för identitet bör prata om identifiering som ”en ständigt pågående, alltid ofullbordad, oavslutad och öppen verksamhet som vi alla, av nödvändighet eller av egen fri vilja, ägnar oss åt” (2002:185). Det skapas en existentiell *invecklad frihet* där möjligheter och potential blir ett fängelse vilket leder till ångest och en metasträvan: strävan att vara redo för en strävan, att inte bli föråldrad, förlegad, förslöad. Människor uppmanas bli mer flexibla, sociala problem ska lösas med individuella ansträngningar och duglighet går före hälsa. Samtidigt förändras kraven på kunskap snabbare än någon hinner förvärva den och jobben är inte säkra eller skyddade (Bauman, 1997). Världen ligger helt öppen men är ett minfält där ingenting verkar stabilt.

### 4.3 Individualism kontra kollektivism, positiva och negativa konsekvenser

Bauman (1997) sätter fingret på människans tillhörighetsbehov och behovet att identifiera sig som medlemmar av en större enhet. Paradoxalt sker istället en utveckling av djupnande distans och likgiltighet, en mekanisk samordning istället för delaktighet, en nedmontering av gemenskap. Samvaro beskriver Bauman (1997) med termer som *vara-vid-sidan-om*, *vara-med* och *vara-för*. Att vara för den andre är att utträda ur tillståndet av likgiltighet. Det behöver inte handla om empati, sympati eller medkänsla utan enbart om medvetenhet. Detta överensstämmer med Ziehes (1993) syn på begreppet *närhet* i skolan som han istället vill kalla *intensitet*, för att bemöta den kyla han tycker skolan utvecklat. Det kanske inte kan krävas att alla förmår känna sympati, empati och medkänsla, när det finns behov för det, men det krävs förmåga att sortera sina egna känslor när man arbetar med ungdomar och framförallt kunna förstå skillnaden mellan närhet och distans. Att *känna med* och visa det är en förutsättning för att nå fram och att skapa en känsla av kollektiv tillhörighet samtidigt som det lyfter och bekräftar individen. För detta behövs tid och personella resurser.

Bauman (2012) menar att tron att man kan *fixa det själv* är ett ödesdigert misstag tvärt emot syftet med omsorg om sig själv, vilket vi inte kan nå om vi fjärrar oss ifrån andras olycksöden. Konsekvensen av utbytet av den gamla formen av sammanslutningar mot den nya tidens nätverk kan vara en frigörelse för individen men skapar även hjälplöshet och otrygghet. Vad som behövs är långsiktiga förbindelser som främjar solidaritet. När vi inte vet vilka faktorer som påverkar vår situation blir vi osäkra, ju mindre visshet, ju mindre trygghet, desto intensivare drömmer vi om och söker förtvivlat efter substitut, smärtlindring, lugnande medel för att dämpa fruktan för det okända och skjuta upp ögonblicket då vi måste se vår maktlöshet i ögonen. I sökandet efter individuella lösningar på socialt skapade problem förlorar vi självaktningen och upplever att vi ständigt har otur och ingen kontroll över vårt liv. Hoppet ställs till att turen ska spela roll, men det krävs att man väljer sina drag väl vilket Seneca, enligt Bauman (2012), menade med sitt berömda uttalande om att lyckan kommer till den som förberett sig väl och han citerar även Wittgenstein ”Att förstå betyder att veta hur man går vidare” (Bauman, 2012:175). Självförakt och självhat väller över när vi känner oss svaga och klamrar oss fast vid vår valda identitet, vår plats i den grupp-gemenskap vi respekterar, det liv vi önskar få eller vill behålla. Identiteten är bräcklig och våra framgångar är sårbara (Bauman, 2012). Detta kan låta väl dramatiskt och inte kännas som verkligt eller greppbart men det är ett faktum att många ungdomar mår riktigt dåligt kanske helt i onödan. Att förvänta sig att

ungdomar som inte har den vuxnes livserfarenhet ska *fixa själv* utan att lägga resurser på fler vuxna som fångar upp dem är varken samhällsetiskt eller samhällsekoniskt.

Durkheim (1993) menar att samhälleliga faktorer är avgörande när någon tar sitt liv även om ursprunget är psykologiska faktorer. Han skriver vidare att det sociala och psykologiska klimatet i samhället är avgörande, för att få individuell balans krävs samvaro och samarbete. I kategorin *egoistiska självmord* menar Durkheim (1993) att *överdriven individualism* är en orsak då det individuella jaget tränger undan det sociala/kollektiva jaget. De kollektiva krafterna och den kollektiva kontrollen är ett av de främsta hindren för självmord, när individen blir begränsad i tid och rum utan anknytning till annat än sig själv blir livet outhärdligt och utan mening. Brist på samhörighetskänsla och beröringspunkter med samhället leder till skadlig brist på kontroll av tankar och föreställningar. Varje social grupp har sin särskilda självmordsbenägenhet, strömningar av egoism, altruism, anomi, melankoli, depression, aktivt avståndstagande, förbittrad trötthet. Egna erfarenheter och upplevelser anses ofta vara orsaken, men självmordsalstrande faktorer som individens psykiska dispositioner är en spegling av samhällstillståndet (Durkheim, 1993). Som även Ziehe (1993) skriver så kan ansvaret för sig själv bli outhärdligt, hoppet är att finna tröst och en fastare grund i något annat än i de egna känslösvängningarna (Ziehe, 1993). Vid kritisk granskning av Durkheims och Ziehes teorier är en reflektion att det finns många olika personligheter och det är ingen regel att en introvert person eller en som trivs med att vara ensam, mår dåligt. Ingen ska behöva tvingas in i gemenskap. Men för att vara trygg med ensamhet krävs oftast, en stabil social kollektiv trygghet. Framförallt behövs social medvetenhet och som Bauman (2004) uttrycker det är grunden för all moral *absolut mänsklig solidaritet* och människans ansvar för *den andre* är ovillkorlig. En åskådare är egentligen inte ansvarig men ”att vara utan skuld är ingen ursäkt för att stå stilla utan att röra ett finger” (Bauman, 2004:255).

Med hjälp av begrepp från dessa teoretiker kan man förstå och analysera dagens situation för ungdomar. De teoretiska utgångspunkterna är sambandet mellan samhälle, individ och kollektiv. Påverkan mellan det yttre och det inre, samhället påverkar individen samtidigt som den ska utveckla sitt eget jag. Detta samband är konstant över tid men faktorer och förutsättningar förändras, såsom det sociala och psykologiska klimatet i samhället, livsvillkor för individen samt hur den kollektiva samverkan fungerar och möjlighet till delaktighet. Att se ungdomar som en spegling av samhället är som ett konstaterande att allting återupprepar sig samtidigt som det är en möjlighet att se det som ett facit att lära sig något av. Samhället blir

mer krävande för individen och de unga har inte utvecklat ett försvar eller ett sätt att hantera den komplexitet som det innebär. Teoretikerna förespråkar kollektiv samvaro, resonans och ett ansvar för den andre som då även blir ett ansvar för sig själv.

## **5. Metod**

### **5.1 Metodologisk diskussion**

Jag väljer kvalitativ metod eftersom det som intresserar mig är mötet med människor och vad som kommer fram i det oförutsägbara samtalet på det sätt som Bryman (1997) redogör för i en beskrivning av Measor, 1985, där lärare intervjuats. Vinsten i att intervjupersonerna får associera fritt och att intervjuaren i viss mån tappar kontrollen blir att forskaren får fram det som är viktigt för den som utfrågas. Just denna effekt och dynamik vill jag nå fram till.

Det mest grundläggande draget i kvalitativ forskning är att utifrån de studerade personernas perspektiv se eller uttrycka händelser, handlingar och värden, se något med en annans ögon (Bryman, 1997). Det kommer jag att göra genom att gå till källan – ungdomarna – och använda verbala utsagor och det traditionella ordet som instrument (Backman, 1998). Med intervjuer utformade som dynamiska samtal enskilt och i grupp vill jag hitta svar på min frågeställning. Som Ejvegård (2003) skriver kan man i undantagsfall ha flera intervjupersoner samtidigt, det blir som en kombination av samtal, intervju och deltagande observation. En fördel med gruppsamtal är att forskaren samtidigt får höra verbala utsagor från en enskild individ samt får se det dynamiska samspelet i grupp, hur intervjupersonerna samagerar, stöttar eller motverkar varandra. Andra fördelar med att utforma intervjuerna som samtal i grupp är att det går att skapa en trygg och avslappnad atmosfär där det finns möjlighet till spontanitet och öppenhet. Svårigheten blir att greppa viktiga detaljer då en grupp blir komplex, en nackdel är även att enskilda idéer och tankar kanske inte kommer fram. Därför inbjuder jag intervjupersonerna till egna samtal och till att skriva sin egen berättelse. En annan svårighet är att forskaren kan bli känslomässigt involverad och att det kan vara svårt att hålla distans eller undvika att omedvetet påverka skeendet. Som Holme & Solvang (1997) skriver kan inte forskare vara värdeneutrala och objektiva, de är människor iklädda rollen som forskare.

Även Hammersley & Atkinson (1995) lyfter fram att gränsen mellan intervju och deltagande observation är svår att urskilja. Det jag kommer att få är berättelser. Czarniawska (2004) skriver om berättelsen som den viktigaste formen av socialt liv, den viktigaste enheten för att göra känsla av social handling. Det handlar om att få veta och kunna kommunicera och

genom oförutsägbarheten blir berättelserna konstruktioner som aldrig avslutas. Ett sätt att samla in berättelser är att be om dem. En intervju är ett samspel, en berättelse, men även intervju-utskriften är en berättelse. Det kan vara svårt att förmedla ett budskap och förklara sin forskning men det är forskarens uppgift att skriva *den sanna historien* om vad som *egentligen hände* med en tydlig, auktoritativ röst (Czarniawska, 2004). Hammersley & Atkinson (1995) belyser det viktiga för analysen; att noggrant läsa den data man får fram, att bli bekant med den, att använda den att tänka med, identifiera mönster och lägga ett pussel.

Analysen av denna studie blir en form av utvärdering som kan vägleda till nya studier och ny utvärdering. Att arbeta med utvärdering är att analysera orsak och verkan om och om igen. Utvärderingsforskning enligt Bryman (2011) har ingen typisk form utan är experimentell. Avsikten är att få information från verkligheten och från ungdomarnas eget perspektiv på förståelse för fenomenen oro och ångest, hur de uppstår i sin sociala kontext samt analysera samband mellan dessa fenomen och olika sociala företeelser (Bryman, 2011).

I kombination med resultatet av mitt empiriska material, lägger det teoretiska urvalet och den tidigare forskning samt statistik jag valt ut grunden för min analys och till fortsatt utvärdering.

## **5.2. Samtal med ungdomar - urval**

I sökandet efter intervjupersoner har skolor kontaktats, en i taget, för att inte hamna i en situation där jag hade fått tacka nej till någon på grund av att studien inte är så stor. Detta har fördröjt processen något då jag har fått vänta in svar och vid ett tillfälle fick ett avhopp. I ett första skede togs kontakt med rektorer som sedan tillfrågade lärare som i sin tur erbjöd sina elever att frivilligt delta. Totalt är mitt resultat baserat på 2 grupper från klass 9 från en kommunal högstadieskola och en friskola, (20 elever) samt 4 elever från olika gymnasieskolor. Urvalet kan ses som en pulstagnning av verkligheten och närheten till intervjupersonerna öppnar för trovärdig information. Detta är inte problemfritt då den kvalitativa forskningsprocessen bygger på för-förståelse, tolkning och förväntningar från både forskare och respondenter som kan påverka skeendet (Holme & Solvang, 1997).

## **5.3 Samtal med ungdomar – intervjusituationen**

Vid besök på skolorna blev jag anvisad ett klassrum eller grupprum. De enskilda mötena har varit i skolmiljö och i mitt hem. Jag inledde med att presentera mig och berättade hur jag tänkt gå tillväga och placerade eleverna i en cirkel, eller på ett sätt så att alla kunde se varandra och att jag kunde se alla och bemöta dem på ett likvärdigt sätt. Detta gjorde det lättare för mig att observera spelet mellan intervjupersonerna, hur de påverkade varandra, fullföljde varandras

tankar, argumenterade och diskuterade. Intentionen för mig var att vara öppen och lyhörd och inte färga dessa möten med egna åsikter, uppfattningar och erfarenheter för att intervjupersonerna inte skulle känna sig styrda. Det var dock svårt för mig att hålla mig värdeneutral, det föll sig naturligt att ha en bekräftande roll och även att försöka hitta lösningar och prata på ett stödjande sätt. Det är svårt att peka ut något annat problem i intervjusituationen annat än att det gällde att hålla isär de olika svaren och diskussionerna, eftersom intervjupersonerna ibland pratade samtidigt, men överlag så blev det en god kommunikation med lyhördhet, alla var med av egen fri vilja och eget intresse. Att jag är bekväm med att umgås med ungdomar och har erfarenhet av att arbeta med dem, både i en lärarroll och som coach gjorde det lätt för mig att nå fram, ungdomarna var öppna och engagerade, samtalen var både lättsamma och med allvarlig karaktär. Det kom spontant mycket kloka medvetna tankar och det blev många glada skratt.

Behovet av att prata, att lätta på trycket var stort, det fanns frustration över lärare, betyg och prov. De jag träffade i nian hade mest oro för skolarbetet och valet av gymnasium, men även för externa hot som sjukdom och död och rädsla för att förlora sina närmaste. I samtal om mobbning kunde jag märka en tendens till acceptans och vana vid elaka tilltal och våldsamt beteende. I stort sett så fanns ändå en medvetenhet om vad som är rätt och fel och ungdomarna såg lösningar till att hantera sina egna och andras rädslor, oro och ångest. Resultatet är enbart baserat på fysiska möten med intervjupersonerna, jag fick inga skrivna berättelser som jag önskade. De olika samtalen varade 1 - 1,5 timme. Samtalen skrevs ut i sin helhet och svårigheten där låg i att urskilja allt som sades när någon pratat tyst eller lite samtidigt med någon annan. Urvalet från utskriften har jag i resultatet kombinerat med den teori och tidigare forskning som tangerar frågeställning och syfte.

#### **5.4 Samtal med ungdomar - etik**

Självklart för mig var att ha ett etiskt och moraliskt korrekt bemötande och att alla inblandade, personal på skolorna och respondenter kommer att förbli anonyma. Detta var jag tydlig med att berätta, ungdomarna fick godkänna att samtalen spelades in och jag förklarade att det behövdes som ett underlag eftersom det inte skulle gå att komma ihåg allt de sa och att allt skulle raderas när uppsatsen var klar. Ungdomarna deltog frivilligt och jag var också väldigt tydlig med att det var helt valfritt att prata och berätta saker, det var även helt ok att vara med och bara lyssna. Att finna sanning är viktigt som forskare i den meningen att söka det som *är* även om det finns förväntningar och värdepremisser om vad som *bör* vara. När människor är studieobjekt i forskning kan de placeras i ett socialt sammanhang med tonvikt antingen på

kollektiv eller på individen som en del av helheten. Jag har valt att integrera dessa synsätt och arbetar med människa-i-kollektiv. Båda är trots de konflikter som finns, centrala för förståelsen av samhället (Holme & Solvang, 1997).

## 6. Resultat

I detta avsnitt presenteras det empiriska resultatet i relation till min frågeställning och ovan redovisad forskning och teori med underlag från samtal med 20 ungdomar i klass 9 samt 4 elever på gymnasiet i svenska skolor, lika många tjejer som killar och med olika etnisk bakgrund. Intervjusituationerna har varit som öppna samtal där jag med hjälp av mitt samtalsunderlag kunnat styra men det har varit viktigare att låta ungdomarna prata fritt så att det de behöver berätta kommit fram, därför har inget samtal sett likadant ut. Jag fick den dynamik jag hoppades på. I grupperna fanns en stöttande attityd emellan eleverna, de sa ofta samma sak med lite olika ordval. Syftet med denna studie är att ta reda på hur ungdomarna själva förebygger och hanterar oro och ångest. Gemensamt för varje tillfälle var att vi började prata om rädslor och oro och sedan gick vidare med det mer allvarliga som ångest och stress. Jag försökte hålla mig neutral och ha en balans mellan närhet och distans och inte påverka men intog naturligt en bekräftande roll och lät mina värderingar synas utan att de blev påträngande. Idéer om hur man kan förebygga och hantera sin oro och ångest framkom löpande under samtalen men för att få en sammanhängande tråd som leder läsaren framåt har jag efter en noggrann genomgång av samtalsutskriften återupplevt och tolkat samtalen och därefter sorterat och strukturerat in det ungdomarna sagt tillsammans med utvalda passande delar från teori och forskning under rubrikerna: Oro och rädslor, Allvarligare än oro – ångest, Hantera och förebygga känslan av oro och ångest, Stress, Självskadebeteende och Framtiden.

### Oro och rädslor

Jag frågade ungdomarna vad de är rädda eller oroliga för, hur de tänker kring detta och hur de hanterar rädslor och oro. Mycket oro kretsade kring skolarbete, resultat och betyg.

*Jag är rädd att inte få det betyget jag vill ha.*

När jag frågade dem om hur de pratar med lärarna om oro för betyg gav de ett intryck att problemet sköts fram. Att det inte riktigt togs på allvar.

*Om man pluggar till ett prov, jag brukar bli extra rädd och typ nervös att jag ska faila, att jag ska misslyckas.*

De som går i nian nu har ett gymnasieval framför sig och det är viktigt att hamna rätt.

*Att sen när jag valt min skola och gått ut så känner jag att det är fel skola jag valt.*

För att komma in på gymnasiet är betyget viktigt. Det fanns mycket oro och bekymmer kring vägen till ett resultat och vi pratade om kommunikation och planering. För att hitta lösningar var ungdomarna överens om att de behövde prata med lärarna mer och lägga mer tid på studieteknik. De behövde höra mer om vilka möjligheter de har.

*De planerar lite dåligt, de lägger liksom allt på varandra sen så bara, jaja om vi inte gör det så hinner vi inte.... Nähä.... Det blir typ så två tre veckor där man inte gör nånting sen två veckor när det är prov nästan varje dag ..... Och sen säger lärarna att mitt ämne är lika viktigt ... de pratar aldrig med varandra ... säger att den andre har fel ... och så säger den andre att den har fel .. så det känns inte som att lärarna pratar med varandra utan de antar att det är så och så säger de två olika saker.*

Ziehe (1993) såg en paradox i skolan där läraren ska skapa samtycke och samarbete utan att ha en auktoritär roll och där den formella kontrollen skapar en negativ spiral som gör att eleverna upplever skolan som *tom*. En tomhet som kan skapa skoltrötthet. Det framkom i samtalen att flera känner eller har känt av skoltrötthet.

Även rädslor som kan betecknas som fobier diskuterades. Rädsla för olika djur, att bli sjuk, trånga utrymmen mm.

*Jag vill inte gå in i små rum, toaletter.*

Mer allvarliga sjukdomar som cancer eller Ebola skapar oro och rädsla både för egen del och för de närmaste.

*Typ att förlora ens närmaste o sånt ... Man kan också vara rädd för att man själv drabbas av nån sjukdom eller så, cancer, det är jättemånga som får det, ibland tänker man så.*

Någon hade släktingar i krigsdrabbade länder och några var oroliga för att krig eller terror skulle drabba Sverige.

*Krig och så, det är mycket som händer, ja Ryssland och Syrien.*

I samtal om relationer och kärlek fanns en klarsynthet.

*Ni kanske älskar varandra och det tar slut så betyder inte det att kärleken är slut, du har ju hela ditt liv kvar, jag menar 15 år och du ska tro att kärleken är slut.*

Men även om kärleksbekymmer inte var anledning till oro fanns ett bekräftelsebehov.

*Man är väl rädd att inte bli älskad.*

Det fanns en oro för andras bedömning, egna och andras förväntningar som måste uppnås.

*Ja det är väl alla krav och att bli bedömd... alla förväntningar på hur man ska bete sig, betyg och hur man "ska" se ut.*

Att mätas, jämföras och bedömas av andra skapar enligt Ziehe (1993) en pedagogisk och framtidsrelaterad press. Det blir svårare för ungdomar att se sig själv med egna ögon när de ska ta hänsyn till omvärldens krav och förväntningar. Att många unga mår dåligt idag beror också på att de själva jämför och mäter sig med andra, det var ungdomarna medvetna om.



*På grund av alla ideal och ytlighet. Att ungdomar omedvetet mår dåligt när de kommer på vad som är "fel" med deras kropp/utseende. Till exempel alla modeller på nätbutiker eller alla videos på facebook med vackra människor som har någon att älska och även kändisar får ungdomar att känna sig mindre värda på grund av att de ser bra ut och för att de lever ett lyxigare liv.*

I en livsvärld som upplevs som främmande, kylig och anonym växer behovet av resonans. Ungdomsfenomen hänger ihop med samhällets utveckling och ungdomar blir mer och mer indragna i de vuxnas erfarenhetsvärld, de känner till allt redan och måste bearbeta kriser och förändringar vilket ökar deras sårbarhet (Ziehe, 1993). Bauman (2012) lyfter fram konsekvensen av det överflöd av information och ett allt tätare nätverk där var och en kan jämföra sig och förledas att hålla samma nivå som kändisar, modeller proffs och stjärnartister. I diskussion om Internets betydelse, kom det positiva fram i att man kan hitta respons från andra som har liknande erfarenheter och få svar på sina frågor anonymt men även baksidan i att det går att anonymt skriva om andra i ett kränkande syfte.

*Jag tror det är väldigt vanligt, för många av mina kompisar har råkat ut för större eller mindre former av näthat eller vad man ska kalla, alltså jag tror folk känner sig väldigt skyddade bakom.*

Ovisshet och okunnighet skapar rädsla. Det finns ett behov av fasta och tillförlitliga band i en tid där mänskliga band blir mer sköra, detta ökar oron och tvångsmässigt söks bredare nätverk av vänner. Istället för att gardera oss mot förräderi så utsätter vi oss för större risk och fler svek, lägger ägg i så många korgar vi kan hitta. Den största rädslan är att inte kunna avvärja eller fly rädslan (Bauman, 2007). Det finns en risk att vara *synlig* på nätet.

*Alltså man kan skriva vad som helst för man är helt anonym, vem som helst kan skriva till exempel jag hatar dig eller nåt sånt utan att de vet vem personen är. Det kan vara nån nära också, man vet inte.*

I diskussionen kring internet, mobbing och näthat kom många kloka tankar fram. Det fanns en insikt i hur fel det kan bli och ett avståndstagande.

*Varför ska man göra det på nätet när man inte vågar göra det på riktigt. Jag menar man kan ju lika gärna gå fram och säga det till en person istället, men väljer ju bakom skärmen för att de inte vågar göra det.*

Samt en förståelse för vad som kan vara orsaken. En insikt om att människor projicerar.

*De kanske bara gör det för att få andra att må dåligt. De kanske själv mår dåligt och så gör de så och trycker ner andra för att må bättre själv... Ja de kan vara avundsjuka också.*

Medvetenheten om att detta fenomen är här för att stanna ökar kravet på självkänedom.

*Men man har också ett eget ansvar. Vet man att det pågår mycket skit kring de här sajterna och så, så när man skaffar det så är man nästan medveten om eller bör va medveten om vad man kan liksom utsättas för. Så att om att man känner att man e känslig och så, så tycker jag inte att man ska utsätta sig för att skaffa sånt för att ha lite skoj, för man kan veta vad det innebär .... Och ja jag vet inte riktigt hur jag ska förklara det... eftersom det är väldigt vanligt kan man ju inte bara*

*få det att sluta, liksom näthat och sånt det kan man ju inte bara stoppa på det sättet. Man kan ju ta sitt eget ansvar och inte skaffa det själv och hålla på med det.*

Ziehe (2003) menade att för att nå balans och ett stabilt förhållande till det egna självet måste en *jagförmåga* utvecklas, detta med en balans av tillfredsställt närhetsbehov och frigörelse.

Jag undrade varför de trodde att ungdomar ger sig in på dessa sajter.

*Jag vet inte, jag har självt tagit bort det så, men kanske för att de vill ha lite, veta vad folk tycker och tänker, jag vet inte, man är för upptagen av att veta vad andra tycker om en.*

Enligt Bauman (2004) innebär nätet en emotionell risk där man kan fastna i något man inte kan hantera eller kan bli utestängd. Bauman (2012) lyfter även fram konsekvensen av det överflöd av information vi nås av i det hastigt växande och allt tätare nätverk där var och en kan jämföra sin egen lott med alla andras. Ungdomar vill synas och söker bekräftelse.

*Ja det var så för mig, bekräftelse och sånt.*

Jag frågade eleverna om synlig mobbning. Alin Åkerman et al. (2002) menade att mobbning måste diskuteras jämt. I samtal med ungdomarna kunde jag märka en tendens till vana eller acceptans till våldsamt beteende. De tyckte att lärarna överdrev existensen av mobbning.

*Ja det är vissa som så att de märker att de förlorar nåt verbalt alltså med ord och sen kan det bli fysiskt, om det sen blir allvarligt, det beror på hur man e som person, alltså aggressiv o så, så kan man ju gå på med våld.*

Och det fanns en beredskap, en metod att möta om man blev behandlad illa.

*Man ska försöka dissa dem så de blir tysta, och då ska man vara smartare och inte säga nåt lika, alltså ligga ett steg före.*

### **Allvarligare än oro – ångest**

Jag undrade över när det blir lite värre än oro, alltså ångest, om man inte kan släppa oron och den kommer tillbaka igen, hur gör man då? Det var svårt för dem att svara på, de flesta hade inte upplevt ångest på det sättet. Hellström et al. (2003) skriver att ångestproblem kan starta när som helst under barndomen och ungdomsåren och oron handlar mycket om skolan.

*Man vet ju inte riktigt... det beror ju på hur dåligt man har det, asså det är ju vissa som har det mycket värre, så man kan ju, jag har aldrig riktigt mått riktigt psykiskt dåligt.*

Vi pratade om olika former av rädslor och ångest.

*Man kan vara rädd på olika sätt, för nåt som alltså inte har hänt men som kanske kommer att hända och så kan man vara rädd för nåt som händer just nu.*

En gymnasielev har panikattacker och kan bli riktigt stressad över ett prov.

*Första gången jag fick det vi trodde kanske det bara hände en gång typ så det är ingenting, men sen fick jag det flera gånger så jag gick till doktorn, då fick vi reda på att det var det.*

Det hade börjat i åttan och jag fick veta hur det hanterats, vilken hjälp hen fått.

*De skickade mig till en kurator som jag snacka med och han tyckte istället att jag skulle gå till psykolog på BUP som jag nu snackar med ... Alltså jag får ju svårt att andas då så de ger mig ju andningstips och hur jag ska tänka och lugna ner mig.*

Jag frågade hur det var nu vid provtillfällena.

*Nu e de nästan värre... Jag får typ fler attacker nu än i nian.*

Svirsky (2012) beskriver panikattacken som en avgränsad episod av intensiv rädsla eller obehag och med symptom som t ex hjärtklappning, andnöd, svettning, svindel m fl.

### **Hantera och förebygga känslan av oro och ångest**

Jag undrade vad ungdomarna såg för lösningar, hur de kan hantera oro eller komma över den och hur de kan förebygga eller hantera ångest.

*Det är bättre ifall man pratar om det för annars om man känner att man har mycket på sina axlar, alltså typ, så är det skönt om man pratar ut det för det känns mycket bättre då.*

Enligt Terjestam (2010) har ungdomar behov av att reflektera över stora och essentiella frågor så det är viktigt att det finns forum för sådana diskussioner. I en studie av NASP (Alin Åkerman et al., 2002) kom man fram till att behovet att prata är stort. Eleverna vill att man lägger sig i och bryr sig. Rapporten visar att efter studien hade känslan av tomhet, torftighet och glädjelöshet minskat, ambitionerna ökat och ångesten minskat.

*Det hjälper mycket att snacka med folk för ju mer man pratar om det då får man större bild också själv om situationen och vad som händer. Så det hjälper om man säger det högt liksom, desto mindre farligt blir det, det hjälper mycket att snacka.*

När det gällde vem de pratade med så var flest röster på mamma, eller ett syskon, framförallt någon man litar på. Men det var även en fördel att prata med någon man inte känner.

*Man blir inte dömd, alltså som man blir av sina vänner.*

I Öppna jämförelser ([SKL], 2014) lyfts ett exempel med en ungdomscoach fram och att det är viktigt att någon lyssnar som tar hänsyn till hela livssituationen, inte bara studiesituationen.

*Alltså ens vänner kanske inte ser det på samma sätt som någon annan kanske gör det, för de kanske varit med dig alltså och sett vad som hänt med dig, men de kanske inte tycker det är den värsta grejen, alltså de kanske inte tycker det är så dåligt som man själv tycker det. Ifall man pratar med en annan person som inte känner en själv, kanske ser det på samma sätt som man ser det själv.*

Kognitiv beteendeterapi, KBT, som har fokus på samspel mellan individ och omgivning, är den bästa metoden för att behandla olika symptom på ångest (Hellström et al., 2003).

Projektet psynk (Socialstyrelsen, 2012), visar att svårigheter *inuti* individen inte i samma omfattning observeras av lärare och omgivning. Vanliga samtal kan ge en lösning.

Ett sätt att minska oro, för dem jag pratade med, var att avleda den med att göra något annat.

*Man kan typ göra nåt annat så man slipper tänka, man kan shoppa eller typ träna eller nåt annat så man inte tänker på det, det man mår dåligt av.*

Flera pratade om shopping som ett sätt att må bra. Enligt Bauman (2013) är det som räddar ungdomar ifrån att bli betraktade som samhällsördor deras bidrag till efterfrågan i egenskap av konsument. Samhälle och nät uppmuntrar till shopping.

*Att shoppa är liksom en tröst om man känner sig ledsen.*

I samtalen med ungdomarna kom även tankar om struktur som ett sätt att minska oro, främst när det gällde skolarbetet.

*Skolarbetet ska man göra direkt för man får ångest om man inte gör det och så skjuter man upp det ... man kan ha en lista och stryka under varje sak man är klar med.*

Att ändra på hur man tänker var ett sätt som i förlängningen gör att man agerar annorlunda.

*Ja, tänka på vad som är bra, tänka på lite roligare saker, mer positiva, alltså inte bara det där negativa hela tiden, så man tänker bort det och gör nånting som man tycker om.*

Jag undrade vad omgivningen kan göra för att bidra till att minska oro och ångest och vad man behöver runt omkring sig för att undvika att oroas och ungdomarna svarade att det var vänner, glada människor och de man tycker om. Någon som stöttar.

*Man behöver nån som står bakom en och kan pusha, hjälpa till och stötta, det är ju väldigt svårt att klara av allt själv.*

Ziehe (1993) benämner begreppet *närhet* i skolan som *intensitet*, vilket behövs för att bemöta den kyla han tycker skolan utvecklat. Det behövs någon som ser och förstår.

*Asså de e väl typ kunna förstå en och hjälpa en typ, asså att man inte ska få attacker, att hålla en lugn eller hur man ska säga.*

Och det behövs meningsfull sysselsättning.

*Något att uppehålla sig med, så man gör nånting liksom, inte bara sitter hemma helt tyst och bara tänka.*

Skogberg (2012) skriver om Trust-programmet i Dade County Miami som bedriver ett förebyggande arbete med ungdomar. Sinnet likväl som kroppen ska vara förberett för att tillgodogöra sig kunskap och man måste förstå hur barnen mår om deras betyg ska förbättras.

En gymnasieelev formulerade sig så här:

*Om man ska kunna förebygga så bra som möjligt tänker jag att folk i ungdomarnas närhet uppmärksammar problemen bättre och oftare, lärarna, man skulle kunna ta en kurs i ämnet, eller "bara" ha en lektion om det, doktorer ska prata om det, kuratorer, föräldrar.*

Det egna ansvaret att öppna sig, visa att man behöver hjälp diskuterades.

*Om man stänger typ inne allt då kommer det tillbaka och blir värre sen, så det är bäst att ta tag i vad som gjorde det direkt.*

Durkheim (1993) varnar för överdriven individualism och är bekymrad för att människors saknar samhörighetskänsla och beröringspunkter med samhället. Tron att man kan *fixa det själv* är ett ödesdigert misstag. Vad som behövs är långsiktiga förbindelser som främjar solidaritet (Bauman, 2012). Det behövs även träning i att uppleva och hantera nuet. Grubbleri är kopplat till depression och att ändra tankemönster och tankevanor kan vara en väg att ta sig ur nedstämdhet (Terjestam, 2010).

*Om det är människor runt om en som gör så att man mår dåligt så kan man ju umgås med nytt folk, kanske ändra sina rutiner. Ifall man är hemma hela tiden, alltså så för sig själv och tänker hela tiden på sina problem, så kan det ju va dåligt, då kan man gå ut och träffa folk och försöka vara lite social av sig så man känner att man mår bättre. Göra saker så att man blir glad.*

Flera av ungdomarna var inne på att försöka ha ett positivt tänkande.

*Och så ska man tänka på att det löser sig ... man ska inte tänka på det värsta alltid för då blir man en sämre människa, inte sämre men en mer negativ person, alltså man blir mer nere hela tiden. Man ska tänka att det blir säkert bra och om det blir dåligt så får man ta det då, man ska inte tänka på, i vissa lägen måste man det men ja men inte alltid.*

Men det fanns en medvetenhet om hur svårt det är att ta sig ur en negativ spiral.

*Men alltså om man mår väldigt dåligt så vet man oftast egentligen vad man bör göra åt det, men det kan vara väldigt svårt också att liksom orka, t ex att ta kontakt med nya människor, för man är liksom fast och allting är dåligt bara. Man tänker de tankarna hela tiden så det kan inte alltid funka. Alltså man behöver nästan hjälp ifrån nån annan det är väldigt svårt att gå och bära på saker själv. Det blir ofta en ond cirkel och så blir det hundra gånger värre än vad det är. Och sen kan man inte ta sig ur det.*

Många framhöll att man bara kan göra sitt bästa, att man kan välja att tänka positivt, att det säkert kommer att gå bra, att acceptera läget, just nu är det så här och det kommer att lösa sig på något sätt. Det bästa rådet är kanske detta:

*Alltså man ska egentligen aldrig oroa sig för saker man inte kan påverka, det är aldrig bra. De saker du kan påverka det ska du ju inte heller oroa dig för, dom kan du göra nånting åt, det är ju bara att bestämma sig.*

Jag undrade hur de hanterade att en kompis mår dåligt.

*Man snackar med dem försöker lösa det, hjälpa dem .... man kan ju försöka i alla fall, alltså man kan försöka att göra så gott man kan till att trösta.*

Det fanns en lyhördhet för andra och en vilja att vara där och att stötta.

*Alltså vissa personer är såna som bara håller saker inom sig, man kan ju inte veta allt, om det e nån som är jätteglad eller så, den kanske egentligen på fritiden, hemma har det jättejobbigt, då kan man inte göra så mycket om man inte vet, om den personen inte vill prata om det, men om man vet om det och om personen är positiv till att prata om det så kan man ju, ja, typ fråga en gång per dag, hur de mår om det har hänt nåt eller, om man ska hitta på nåt.*

Bauman (2004) menade att grunden för all moral är mänsklig solidaritet och ansvar för andra.

Han beskriver gemenskap och samvaro i termer som att *vara-vid-sidan-om*, *vara-med* och *vara-för* (Bauman, 1997, 2002). Rapporten *Hur upptäcker vi sårbara elever?* uppmanar lärare och skolpersonal att våga fråga hur ungdomar mår, om något hänt. *Att lägga sig i* blir att bry sig och det är vad eleverna vill (NASP, Alin Åkerman et al., 2002).

*Sen brukar jag ställa lite indirekta frågor om vad det e, alltså inte direkt vad e de utan ställer liksom runt det.*

Engagemanget för kompisar byggde på erfarenhet.

*Få dem att berätta liksom, du har detta och då ska vi lösa det och sen kommer de gråta av sig själv eller de behöver inte gråta men då börjar man snacka, man kan prata ihop.*

Varianterna på hur de kunde hjälpa och lösa var flera. Att jämföra med sig själv var ett sätt.

*Jag förklarar för personen att det finns värre saker som hänt, folk som gör det med mig, jag brukar alltid bli bättre av det, jag tänker att det är inte bara jag, alla blir ledsna.*

Det fanns en medvetenhet om att det behövs fler att prata med. Någon utanför.

*Jag tycker det är ok att säga att man tycker att den bör gå och prata med nån annan också. Jag har t ex en vän till mig som typ bara snackar med mig om hennes problem hela tiden och då säger jag att hon måste gå och prata med nån annan också för jag kan inte, jag blir liksom ledsen av att höra om vad hon har för problem. Så det påverkar min vardag. Och då tog hon kontakt med nån annan och pratade, så det blev bra.*

Och en insikt om skydda sig själv, skapa distans för det egna välmåendets skull.

*Det är ok att säga att man har problem och att snacka om det men om det blir för mycket så börjar jag att tänka på mina problem och då blir man själv deprimerad och man blir ledsen själv. Blir det för mycket så blir det inte bra så jag hade också en kompis som hade mycket problem och då försökte jag undvika det, inte för att vara taskig eller så, utan undvika det för att jag inte skulle tänka på mina problem.*

Flera reflekterade över balansgången mellan att hålla distans och att finnas för den som behöver en.

*Man kan hjälpa personen genom att göra, alltså umgås mycket med personen, men inte prata om problemen utan få den personen att ägna tid med en för att den ska må bra under tiden man är med den istället för att man ska ha det som, att man får balans.*

Durkheim (1993) menade att för att få individuell balans krävs kollektiv samvaro och samarbete. Han framhöll de kollektiva krafterna och den kollektiva kontrollen och varnade för överdriven individualism då det individuella jaget tränger undan det sociala jaget.

## **Stress**

Vi kom in på stress som en orsak till oro.

*Många är stressade, det är inte bra att ha stress... Det är inte bra för kroppen, man kan ju skada sig själv typ.*

Enligt Terjestam (2010) är barn lika utsatta för stress som vuxna men har inte fullt utvecklad förmåga att hantera överbelastning. Hur ungdomarna ville hantera och undvika stress påminde om att undvika och hantera oro.

*Gå på massage ... Ge sig iväg tidigare så man hinner så man har större marginaler.*

Statistik från SCB 2011-2012 visar att varannan pojke och 67% flickor mellan 16-18 år känner sig stressade på grund av läxor eller prov, faktorer i undersökningen är bl a ont i magen, huvudvärk och om de känt sig ledsna eller nere (scb.se).

*Man ska inte ta på sig för mycket saker heller, om du förstår vad jag menar, som det vi pratade om innan, om en kompis mår dåligt, man kanske kan finnas där för personen, men inte att man tar på sig deras problem, att man inte tar på sig för mycket, både i skolan, privat och allmänt för då blir man allmänt stressad. Man kan ju alltid hjälpa till men inte göra nån annans problem till ens egna.*

## **Självskadebeteende**

På ett lekfullt sätt kom ett av samtalen in på ämnet självmord.

*Eller hoppa från en bro.*

Jag undrade vilken bro det skulle vara.

*Den mellan Danmark o Sverige.*

Och påpekade att - då får du först ta dig dit på något sätt.

Enligt Skogberg (2012) står det på NASP:s hemsida att 85-90% av de som överlever ett självmordsförsök aldrig försöker igen, tillståndet går över och de som överlevt frågar sig hur de kunde tänka så. Författaren beskriver även hur MOM-modellen – motiv, opportunity (tillfälle), metod – räddar liv. Alla inblandade ska omedelbart förstå allvaret i situationen. Om det inte går att ta sitt liv just när det planeras kan personen snart ändra sig (Skogberg, 2012).

Samtalet fortsatte kring egna tankar och andras när det gällde självmord.

*Nej jag känner inte ... men jag vet nån ... som sagt att han skulle. Han hoppade aldrig.*

För att komma ifrån ett obehag kan en annan väg vara att skapa ett annat obehag.

*Det har också hänt att jag fått sån dålig tanke nu om jag får en attack, ifall jag får ont och jag får den känslan som är så obehaglig då kan jag börja tänka på att typ skära mig själv för att typ känna smärta istället för att känna känslan.*

## **Framtiden**

Med tanke på det vi pratat om att jämföra sig med andra och att vara orolig för egen prestation så frågade jag om det är viktigt att lyckas och om de var oroliga för framtiden.

*Alltså man ska lyckas med det man själv vill, alla vi här har ju inte samma målsättning, om alla här hade velat bli samma sak så hade man kunnat jämföra betyg och kunskaper o så vidare om*

*alla här inne har samma chans att lyckas men alla liksom vill lyckas individuellt med olika saker.*

Enligt Ziehe (1993) söker ungdomar intensivt en *egen* värld. Detta innebär ett krav på en ökad reflexivitet och risktagning. De flesta jag träffade hade dock en sansad inställning.

*Ja alltså det är alltid saker som kan hända runtomkring en så det är ju svårt att veta hur du mår om typ tio år, det kan man ju aldrig säga alltså man kan ju inte riktigt tänka så långt fram, det är ju rätt att man ska tänka i nuet liksom.*

Flera av ungdomarna pratade om att de ville leva i nuet och inte tänka så mycket på framtiden.

*Alltså det är klart att man tänker, alltså jag tänker ju på hur min framtid kommer att se ut, men jag tänker inte för mycket på det för att, tänkt om nåt går fel nu, tänk om jag ändrar mig om vad jag vill bli när jag blir äldre. Om jag tänker på det hela tiden t ex att jag vill bli det här så kanske jag inte blir det och då kommer jag att bli besviken.*

Världen full av tillfälligheter och överraskningar och denna oförutsägbarhet skapar oro och rädsla. Hur ängslan och djärvhet, fruktan och mod hanteras beror på vilka resurser individen har (Bauman, 2002). Att inte tänka för mycket framåt var ett sätt att hålla oron borta.

*Om man tänker för mycket på framtiden så kan man bli besviken, tänker man på problem man har, så kan de bli större. Man ska inte tänka för mycket men man ska tänka efter så klart.*

För att sammanfatta de svar jag fått av de ungdomar jag pratat med så är de överens om att oro och ångest kan förebyggas och hanteras genom att man pratar med varandra, med vänner och även med de man inte känner. Och genom att finnas för varandra, dela med sig av erfarenheter, ge och få förståelse för den oro och de problem man har, ha någon som ser och förstår, planera och försöka tänka positivt. Men även genom att förstå att man har ett eget ansvar att ta hand om sig själv och försöka inse vad man kan påverka respektive vad man inte kan påverka. Det gäller också att hitta balans mellan att leva i nuet och se framåt. De faktorer som enligt de ungdomar jag pratat med påverkar mest hur de mår och hanterar sin vardag är skolarbetet, resultat och betyg och den oro och stress det skapar, andras och egen bedömning av både kunskap och hur man ser ut, de val de ska göra, hur vänner och släktingar mår, vad som skrivs på nätet, hur framtiden ska bli. Diskussionerna kretsade mest kring behovet av att prata och få förståelse från andra som kan stötta och hjälpa med det man inte klarar själv, och ungdomarna tyckte att samtal i sig är en lösning, ett sätt att läka och som kan öppna upp för egna insikter. ”Det hjälper mycket att snacka med folk för ju mer man pratar om det då får man större bild också själv om situationen och vad som händer. Så det hjälper om man säger det högt liksom, desto mindre farligt blir det, det hjälper mycket att snacka”.



Ungdomarna möter krav både utifrån i skolan och på fritiden, samt lägger krav på sig själva. De har mycket att hålla reda på. I dagens informationstäta värld vet de "allt". Men de kan sakna skyddsnät, vana och förmåga att hantera känslor, oro och stress samt att se konsekvenser av sitt handlande. Jag hade önskat komma mer på djupet i samtalen och ser i efterhand att jag skulle börjat tidigare med att söka mitt urval för att få några "egna berättelser". Det hade behövts en längre period av kontakt och fler möten för att hitta det som doldes mellan raderna. Styrkan i mitt empiriska material är att jag har vissheten i att jag fått spontana och verklighetstroga svar och diskussioner. Svagheten är att resultatet inte kan räknas som representativt för en större grupp av ungdomar, för detta hade det krävts ett mycket större material. Dock visar denna studie tendenser till den problematik jag vill belysa och visar, som jag skrivit ovan, att det finns ett behov att förebygga och hantera oro.

Det som sammanfaller med min frågeställning i forskning, teori och studie är behovet av samtal och betydelsen av det kollektiva för det individuella och att det går att förebygga oro genom att känna sig delaktig, få resonans från omvärlden, förståelse och vuxenstöd.

## **7. Diskussion och analys/slutsats**

Mycket i ungdomars liv kan orsaka oro. Denna studie har som syfte att undersöka hur ungdomar hanterar oro och ångest i skolan som är en central plats i deras liv, men jag vill även diskutera hur det går att hitta vägar att förebygga oro. Många faktorer kring skolan är en källa till oro, det är viktigt att prestera och få bra betyg samt att ha vänner och vara populär. Oro och ångest skapas genom förväntningar och krav från omgivning, skola och samhälle samt genom de krav ungdomar ställer på sig själva. Så är det möjligt för skolan att förebygga och hantera ungdomars oro?

Oro och ångest hos ungdomar är ett samhällsproblem och denna studie är bara ett skrap på ytan. Samband mellan beteende, arv och miljö, kollektiva och individuella faktorer, behov av gemenskap och delaktighet, av att bli sedd och kunna påverka är klarlagt sedan länge inom sociologisk teori och genom vetenskaplig forskning. Det kommer hela tiden nya alarmerande rapporter om att unga mår dåligt i Sverige och depression är mer vanligt bland ungdomar än man tidigare vetat. Unga kan ha svårt att själva identifiera att de har ett ångestproblem och omgivningen ser oftast inte, hinner inte, kan inte. Vuxna vill tro att ungdomar mår bra.

Som jag tolkar Ziehes (1993) teori om resonans är att det behövs lyhörda vuxna som fångar upp och förstår de signaler som ungdomar sänder ut. Ett rop på hjälp kan vara dolt i ett för de

vuxna obegripligt beteende. Att inte bli förstådd skapar ett större avståndstagande och det kan bli en ond cirkel. Om inte samhället, skolan, föräldrar och omgivning i större grad ser bakom beteende och situationer kommer vi fortsätta att missa ungdomar med oros-problematik.

Skolan är ett forum för utbildning men även en arbetsplats och en social tillvaro där vuxna, barn och ungdomar tillbringar stor del av sin tid. Hur ungdomar mår är en spegling av hur deras närmiljö mår och hur samhället mår. Förutom att arbeta förebyggande med ungdomars oro kan man även backa ett steg och satsa på att lärarna ska må bra i sin arbetssituation. För att få trygga harmoniska unga behövs trygga harmoniska vuxna. När skolresultat blir sämre möts det ofta med satsningar på lärares kunskap och kompetens. Det är bra, men för att kunna vägleda en elev behövs så mycket mer. Enbart fokus på resultat och på att rusta lärarna mer kunskapsmässigt blir att skjuta över målet. Samhället och ungdomarna själva ställer också mer krav på lärarna och då är frågan om deras resurser i form av tid, kraft och ansvar ökar i samma takt. Som Ziehe (1993) skriver så är läraren nu en relationsarbetare och det bäddar för en enorm komplexitet förutom den traditionella lärarrollen. Lärarna kan rimligen inte ta allt ansvar för att elever ska både lyckas och må bra. Så för att fånga upp oroliga elever behövs ett forum där hela livssituationen, inklusive situationen i skolan, får utrymme för reflektion och diskussion, samt mer personal som är specialister på ungdomars sociala och psykiska hälsa.

Samhällsekonomiskt kan enorma summor sparas på att förebygga psykisk ohälsa. Enligt Nilsson och Wadeskog är utvecklingen av psykisk ohälsa en långsiktig trend och den totala kostnaden för ett livslångt utanförskap hos en årskull är 210 miljarder kronor (Skogberg 2012). Tiden går snabbt och de som är unga idag ska ha samhällets alla positioner i morgon. Så ingen förebyggande satsning är egentligen för dyr. Det jag vill sätta fingret på i denna studie är omgivningens, samhällets och skolans ansvar och att ett enkelt samtal kan leda till en positiv utveckling. Att bli sedd och tagen på allvar kan ge ett snabbt kliv i självkänslan och att tro på sig själv ökar säkerheten och minskar oro. Brist på vuxenstöd och inlärningssvårigheter i samband med psykisk ohälsa är orsaker till att ungdomar hoppar av gymnasiet enligt Temagruppen unga i arbetslivet (2013). Det känns relevant att se över gymnasieskolan, analysera anledningarna till avhopp, hitta lösningar, lyssna på eleverna och göra förändringar. Samhällets signaler är att gymnasiekompetens är en förutsättning för etablering i samhället och arbete men de som haft problem med psykisk ohälsa i grundskolan riskerar att i värsta fall få förvärrade problem. Det behövs fler forum för samtal och reflektion och stöd för utveckling av välmående, självkänsla och självbild för ökad motivation, livsglädje och i förlängningen

även prestation. Detta redan i högstadiet för att uppnå dels att fler elever söker och har möjlighet att ta sig in på gymnasiet och även få effekten att fler stannar kvar.

Jag har fått berättelser och jag har lagt ett pussel som behöver växa med nya bitar. Det kan utläsas i mitt resultat att ungdomar vill och behöver prata och att samtal inte ska underskattas, det blir som att öppna en dörr. Med förståelse, empati och vägledning kan man genom dialog finna vägar att hantera oro och livssituation. Denna studie är inte på något sätt heltäckande eller så omfattande att den kan komma med tydliga lösningar. Fler spår går att följa så som önskan om mer delaktighet, förbättring av lärmiljö och individuellt anpassat lärande. Men den kan öppna ögonen för att det som verkar svårt kan vara enkelt. Vi tar så mycket för givet när det gäller ungdomar och glömmer att visa att vi tror på dem, på deras förmåga. Och framförallt att finnas för dem, lyssna, se och ta ett socialt ansvar. Som Bauman (2004) skriver är grunden för all moral mänsklig solidaritet och ansvar för andra. Att lägga sig i och bry sig blir att hjälpa. Det kan krävas en utomstående vuxen för att ge mod att hantera livet.

Det behöver inte finnas en gräns för att arbeta förebyggande för psykisk hälsa. Alla elever borde bli sedda och få det stöd de behöver i skolan. Tidiga varningssignaler som något så *enkelt* som oro kan få allvarliga konsekvenser för unga och göra det svårt för dem att etablera sig i samhället. Svårigheten är att ämnet är så komplext med flera faktorer inblandade, ingen situation är den andra lik. Men i stället för att leta brister hos individer behöver vi låta organisationen skolan bli, som Westling Allodi uttrycker i skolverkets artikel, ”en levande organisation som kan lösa komplexa problem” (*Hela lärmiljön avgörande för en inkluderande skola*, skolverket, n.d.). Det känns logiskt att lösa oros-problematiken på plats i skolan.

Det finns många hjältar som stöttar ungdomar med egen insats av tid och kraft. Men det är svårt att utveckla ett samhälle utan att det får kosta. Det finns personal som ger barn och ungdomar tid, bekräftelse, vägledning och hjälp, men det behövs fler helt enkelt. Och då fler som har en kompetens inom beteendevetenskap, sociologi och psykologi för att tidigt fånga upp signaler och varningstecken och bidra till att rusta ungdomar för vuxenlivet. Vi behöver se under ytan och möta varje individ utifrån deras egen verklighet för att kunna ge dem verktyg att förebygga och hantera oro och ångest.

## 8. Referenser och källor

Alin Åkerman, B., under medverkan av: Nilsson, A., Suurvee, E., Wasserman, D. (2002). *Hur upptäcker vi sårbara elever? Utvärdering av en filmdokumentär för självmordsprevention bland gymnasieelever*. Stockholm: Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa [NASP]

Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Bryman, A. (1997). *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning* (B. Nilsson övers.). Lund: Studentlitteratur

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2:a rev. uppl.) (B. Nilsson övers.). Malmö: Liber

Bauman, Z. (1997). *Skärvor och Fragment. Essäer i postmodern moral* (S-E. Torhell övers.). Göteborg: Daidalos

Bauman, Z. (2002). *Det individualiserade samhället* (S-E. Torhell övers.). Göteborg: Daidalos

Bauman, Z. (2004). *Samhälle under belägring* (C. Hjukström övers.). Göteborg: Daidalos

Bauman, Z. (2007). *Flytande rädsla* (E. Backelin övers.). Göteborg: Daidalos

Bauman, Z. (2012). *Collateral Damage. Social ojämlikhet i en global tidsålder* (A. R. Persson övers.). Göteborg: Daidalos

Bauman, Z. (2013). *På konsumtionsindustrins soptipp. Om ungdomar, utbildning och utstötning. Zygmunt Bauman i samtal med Riccardo Mazzeo* (A. R. Persson övers.). Göteborg: Daidalos

Czarniawska, B. (2004). *Narratives in Social Science Research*. London: SAGE

Durkheim, E. (1993). *Självmodet* (Ny uppl.) (M. Johansson övers.). Lund: Argos

- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod* (3:e omarb. uppl.). Lund: Studentlitteratur
- Furmark, T., Hedman, E., Tillfors, M. & Ekselius, L. (2012). *Social fobi*. I Lindefors, N. & Andersson, G. (red.) *Ångestsjukdomar*. Stockholm: Läkartidningen Förlag, ss. 59-67
- Hammersley, M. & Atkinson, P. (1995). *Ethnography. Principles in Practice* (2:a utg. 2:a uppl.). London: Routledge
- Hellström, K., Hanell, Å., Liberman, L. (2003). *Rädd, Räddare, Ångest. När barn och ungdomar mår dåligt*. Stockholm: Prisma
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2:a rev. och utök. uppl.) (B. Nilsson övers.). Lund: Studentlitteratur
- Lindefors, N. & Andersson, G. (red.) (2012). *Ångestsjukdomar*. Stockholm: Läkartidningen Förlag
- Skogberg, A. (2012). *När någon tar sitt liv. Tragedierna vi kan förhindra*. Stockholm: Ordfront
- Svirsky, L. (2012). *Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga: fakta, bemötande, behandling*. Stockholm: Gothia
- Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan. Hälsa och lärande bland barn och unga*. Lund: Studentlitteratur
- Ziehe, T. (1993). *Kulturanalyser. Ungdom, utbildning, modernitet: essäer* (3:e uppl.) (J. Retzlaff övers.). Stockholm: B. Östlings Bokförl. Symposion
- Ziehe, T. (2003). *Ny ungdom. Om ovanliga läroprocesser* (Ny utg.) (H.O. Sjöström övers.). Stockholm, Norstedt

## WEB-sidor, pdf dokument och artiklar

Dagens Nyheter:

<http://www.dn.se/nyheter/oecd-kravs-stora-satsningar-pa-svenska-skolan>

Folkhälsomyndigheten:

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/juli/oroande-resultat-for-ungas-psykiska-halsa/>

PM-allmant-valbefinnande-och-sjalvskattad-psykisk-halsa 20140702.pdf:

[http://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/nyheter-press/nyheter2014/PM%20allm%C3%A4nt%20v%C3%A4lbefinnande%20och%20sj%C3%A4lvskattad%20psykisk%20h%C3%A4lsa%20140818\\_KORR.pdf](http://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/nyheter-press/nyheter2014/PM%20allm%C3%A4nt%20v%C3%A4lbefinnande%20och%20sj%C3%A4lvskattad%20psykisk%20h%C3%A4lsa%20140818_KORR.pdf)

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/livs-villkor-levnadsvanor/barn-unga/uppfoljning/undersokningar/socialtjansten-insatser-for-barn-och-ungdomar-risksituationer-2012.pdf>

Högskolan Halmstad

Magisteruppsats Omvårdnad, 2014, av: Camilla Friberg, Emmy Gajnok och Åsa Hiljemark:

<http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:705760/FULLTEXT01.pdf>

Karolinska institutet:

<http://ki.se/nasp/sjalvmord-i-sverige?d=39494&l=sv>

Länsstyrelsen:

Pdf dokument, sociala investeringar, Ingvar Nilsson

[http://www.lansstyrelsen.se/skane/SiteCollectionDocuments/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/alkohol-narkotika-tobak-och-doping/Sociala\\_investeringar/4.%20Det%20socioekonomiska%20perspektivet%20Ingvar%20Nilsson.pdf](http://www.lansstyrelsen.se/skane/SiteCollectionDocuments/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/alkohol-narkotika-tobak-och-doping/Sociala_investeringar/4.%20Det%20socioekonomiska%20perspektivet%20Ingvar%20Nilsson.pdf)

Malmökommissionen:

<http://www.malmokommissionen.se/tag/ingvar-nilsson/>

Mind för psykisk hälsa, Självmordsupplysningen:

<https://mind.se/var-hjalp/sjalvmordsupplysningen/?gclid=CK-AifmO8MACFYXhcgodwS8AFw>

Mindfulnessgruppen:

<http://mindfulnessinschools.org>

<http://mindfulnessinschools.org/research/research-evidence-mindfulness-schools-project/>

<http://www.mindfulnessgruppen.se/forskning/effekter-for-inlarande-och-skolmiljo>

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa

<http://ki.se/nasp/startside-nasp>

<http://ki.se/nasp/karleken-ar-den-basta-kicken-en-kurs-i-forebyggande-halsovard>

Psykologguiden:

<http://www.psykologguiden.se/www/pages/?Lookup=introjektion>

(Natur & Kulturs Psykologilexikon av Henry Egidius)

Region Halland:

<http://www.regionhalland.se/folkhalsa>

<http://www.regionhalland.se/PageFiles/20247/Sammanfattning%20Psykisk%20Halsa.pdf>

Skolverket:

<http://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/amnen-omraden/specialpedagogik/relationer-larande/vanta-och-se-filosofi-ar-forodande-1.208791>

<http://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/amnen-omraden/specialpedagogik/relationer-larande/samarbete-avgorande-1.151495>

<http://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/amnen-omraden/specialpedagogik/relationer-larande/hela-larmiljon-1.170069>

Socialstyrelsen:

Rapport: Psykisk ohälsa bland unga:

Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013, PDF:

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

Skolans betydelse för barns och ungas psykiska hälsa (psynk):

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18702/2012-5-15.pdf>

Statistiska Centralbyrån [SCB]:

[http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Oroliga-barn-pratar-ofrast-med-mamma/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Oroliga-barn-pratar-ofrast-med-mamma/)

[http://www.scb.se/Statistik/LE/LE0106/\\_dokument/LE0106\\_BS\\_2013.pdf](http://www.scb.se/Statistik/LE/LE0106/_dokument/LE0106_BS_2013.pdf)

[www.scb.se/barnulf](http://www.scb.se/barnulf)

[http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Barn-stressade-av-laxor-och-prov/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Barn-stressade-av-laxor-och-prov/)

Sveriges Kommuner och landsting [SKL]:

<http://skl.se/>

<http://skl.se/tjanster/merfranskl/oppnajokforelser/gymnasieskola.1022.html>

Öppna jämförelser. Projektet Plug In kap. 3:

<http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-163-1.pdf?issuusi=ignore>

<http://skl.se/halsasjukvard/psykiskhalsa/barnochunga.230.html>

<http://www.psynk.se>

<http://www.psynk.se/skolresultatochpsykiskhalsa.1835.html>

<http://www.psynk.se/skolresultatochpsykiskhalsa/meromtematskolresultatochpsykiskhalsa.1999.html>

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18702/2012-5-15.pdf>

Temagruppen Unga i arbetslivet:

<http://www.temaunga.se>

<http://www.temaunga.se/sites/default/files/tioorsaker.pdf>

Världshälsoorganisationen [WHO]:

[http://www.who.int/gho/mental\\_health/en/](http://www.who.int/gho/mental_health/en/)

[http://gamapserver.who.int/gho/interactive\\_charts/mental\\_health/suicide\\_rates/atlas.html](http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/mental_health/suicide_rates/atlas.html)



Bilaga 1

**Till Rektorn på**

**Maria Sannarum**

**xxx-skolan**

Hej!

Med intresse för ungdomars utveckling och välmående kommer jag att skriva en Master-examensuppsats i sociologi om hur ungdomars oro och ångest kan förebyggas.

Syftet är att hitta vägar för bättre psykisk hälsa för ungdomar och studien kan ses som en del i 2000-talets helhetsbild av välmående och hälsa med ett förebyggande perspektiv.

För att få svar vill jag rikta mig direkt till ungdomarna, inte som en regelrätt intervju utan som ett samtal, i grupp och/eller individuellt. Hur kan deras behov att dämpa oro och ångest tillgodoses? För att begränsa studien riktar jag mig till klass 9 och årskurs 1 i gymnasiet.

På ett etiskt och moraliskt sätt vill jag återge ungdomarnas egna berättelser och ”se dem med deras ögon”. De kan även få möjlighet att skriva sin egen berättelse, alla kommer att förbli anonyma. Lämplig gruppstorlek är 6-8 st.

Jag bifogar en förfrågan till eleven/eleverna. Vid intresse kan jag möta upp på skolan på håltimme eller efter skoltid, när det passar bäst.

Återkom gärna med svar snarast möjligt.

Vänligen

Maria Sannarum

Master student vid Lunds Universitet

SOCM03

Tel nr xxx

Mailadress xxx

## Bilaga 2

Till elev/elever tjej eller kille i klass 9 på xxx-skolan

Hej!

Jag heter Maria Sannarum och jag skriver en Master uppsats i sociologi vid Lunds universitet med syfte att hitta vägar att förebygga och dämpa oro och ångest hos ungdomar. Du/ni kanske är intresserad/e av att hjälpa mig genom att delta i ett samtal/diskussion, max en timme.

Det är helt öppet vad man vill säga och berätta, du får vara med även om du bara vill lyssna. Allt som berättas kommer att hanteras helt anonymt och det finns möjlighet för den som vill, att prata enskilt eller skriva ner sin berättelse.

Jag hoppas vi får träffas!

Maria Sannarum

## Bilaga 3

### Samtalsunderlag

#### *Rädslor/fobier*

*Hur tänker du/ni om fobier/rädslor. Har ni några? Är det ok att vara rädd?*

*Hur hanterar du/ni rädsla? Vad kan hjälpa? (Om Hur Vad Varför Du/någon)*

#### *Oro*

*Är du/ni oroliga ibland? Över vad? Hur hanterar du/ni den oron? Vad skulle ni önska/behöva för att hantera det bättre? (Om Hur Vad Varför Du/någon)*

#### *Ångest*

*Känner du/ni ångest ibland? Över vad eller varför? Vad skulle kunna få dig/er att förhindra, motverka eller lindra ångest? (Om Hur Vad Varför Du/någon)*

#### *Depression*

*Har du/ni haft depressiva stunder? Hur tar man sig ur det? (Om Hur Vad Varför Du/någon)*

#### *Själv mord*

*Har du/ni eller känner du/ni någon som sagt att han/hon tänker ta sitt liv? Kan man förhindra? Vad kan man göra? (Om Hur Vad Varför Du/någon)*

#### *Behov/Åtgärder/Förebyggande*

*Hur tänker du/ni kring att många i din/er ålder mår psykiskt dåligt? Vad kan förändra eller förebygga detta?*

*Vad behöver ni/du för att förhindra oro*

*Hur kan man hantera eller förebygga oro*

#### *Övriga relevanta faktorer och begrepp*

Mobbing/Självkänsla

Framtid

Kärlek/relationer

Skola/kunskap

Föräldrar/familj