



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

ACT i samtal med unga

En kvalitativ intervjustudie med kuratorer kring främjande av
ungas psykiska hälsa

Paulina Lund & Adela Nilsson

Kandidatuppsats (SOPA 63)

VT 2022

Handledare: Henriette Frees Esholdt

Abstract

Authors: Paulina Lund & Adela Nilsson

Title: *ACT in counseling sessions with youth - A qualitative interview study with counselors on improving mental health in youth* [Translated title]

Supervisor: Henriette Frees Esholdt

Assessor: Håkan Johansson

This study aimed to examine the counselor's view of mental health and how Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is used in counseling sessions to improve adolescents' mental health. By conducting semi-structured interviews with nine Swedish school counselors and counselors who work with adolescents and/or young adults the study explores in what way ACT can be used to improve the mental health of youth. The empirical material was later analyzed in three different parts; The counselor's view on mental illness, Empowerment and Psychological flexibility. The results acknowledge that counselors are pleased with ACT as a method to illuminate factors that make adolescents unhappy with their lives and how they can change them according to what they desire. Further findings affirm that ACT may improve a young person's self-empowerment and ability to take control over one's life. Lastly, the results showed that counselors can use ACT to improve adolescents' psychological flexibility by gently guiding and helping adolescents to become more aware of their thoughts.

Key words: ACT, mental health, youth, counselor, empowerment, psychological flexibility

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Problemformulering	4
1.2 Syfte & Frågeställningar	6
1.3 Arbetsfördelning	6
2. Kunskapsläget	7
2.1 Ungdomars psykiska hälsa	7
2.1.1 ACT för att främja ungdomars psykiska hälsa	8
2.1.2 Webbaserad ACT	10
2.2 Sammanfattning av kunskapsläget	11
3. Teoretiska utgångspunkter	13
3.1 Socialkonstruktivistisk teori	13
3.1.1 Identitet ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv	14
3.2 Empowerment	15
3.3 Kognitiv teori	17
3.4 Sammanfattning av teoretiska utgångspunkter	18
4. Metod	20
4.1 Val av metod	20
4.2 Urval	21
4.3 Genomförande av semistrukturerade intervjuer	22
4.4 Analysstrategi	23
4.5 Etiska överväganden	24
4.6 Metodens förtjänster, begränsningar & tillförlitlighet	25
5. Resultat & Analys	28
5.1 Psykisk ohälsa - orsaker, målgrupp & förebyggande arbete	28
5.2 ACT som metod för att skapa egenmakt hos unga	33
5.3 ACT som metod för att främja psykisk flexibilitet	38
6. Avslutande Diskussion	42
Referenslista	44
Bilagor	47
Bilaga 1 - Intervjuguide	47
Bilaga 2 - Informationsbrev	48
Bilaga 3 – Begreppsdefinition	49
Bilaga 4 – Samtyckesblankett	50

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Ungdomar som är drabbade av psykisk ohälsa utgör en särskilt utsatt grupp i samhället och det är ett allvarligt problem att allt fler unga rapporterar psykiska besvär såsom oro, ångslan och ångest (SOU 2018:90). Psykisk ohälsa hos unga är bekymrande eftersom det ökar riskerna för suicidförsök och framtida psykisk sjukdom (ibid.). Det förekommer även ett samband mellan tidiga rapporterade psykiska besvär och framtida svårigheter med att etablera sig i samhället, bilda familj och försörja sig. År 2020 upplevde ca 30 procent av ungdomarna i åldern 16-19 år besvär av ångslan, oro eller ångest och 10 procent i samma åldersgrupp upplevde dessa besvär som svåra (SCB, 2020). Även psykosomatiska besvär är relativt vanligt hos gymnasieungdomar då 35 procent anger att de ofta har huvudvärk, 20 procent att de ofta har ont i magen samt 51 procent att de ofta känner sig stressade (SCB, 2019).

Psykisk ohälsa hos ungdomar kan delvis förklaras med brister i skolans funktion (Folkhälsomyndigheten, 2022a). Ett tecken på att den svenska skolan inte fungerar lika bra som tidigare är de sjunkande skolprestationerna och den ökade skolstressen bland elever (ibid.). Psykisk ohälsa i form av ångest, sömnproblem, nedstämdhet och huvudvärk upplevs bland skolbarn redan i tidig ålder vilket kan ge både kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser (Folkhälsomyndigheten, 2022b). Det är därför av hög vikt att skolans arbete med elevhälsa fortsätter med både preventiva och åtgärdande insatser. Sedan 2010 blev det inskrivet i den nya skollagen (SFS 2010:800) att det ska finnas tillgång till en elevhälsa med skolläkare, skolsköterska, skolpsykolog, skolkurator och specialpedagog i varje svensk skola (Hylander & Guvå 2017, s. 10). Kurators roll i elevhälsan handlar bland annat om att bistå med psykosocial kompetens på skolan (Hylander & Guvå 2017, s. 40-41). I kurators arbete ingår även att ge stöd till elever och deras familjer genom olika former av samtal såsom stöd-, kris- och motivationssamtal (Hylander & Guvå 2017, s. 96). När det gäller metod för stresshantering för barn och ungdomar finns det kunskapsluckor i forskningen (Milerad & Lindgren 2017, s. 313). Studier, som genomförts på skolelever, har dock påvisat att *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) kan användas för att uppnå förbättring av elevernas psykiska hälsa genom att minska stress- och ångestnivån samt bidra till bättre kognitivt processande (ibid.).

ACT är en metod utvecklad från kognitiv beteendeterapi (KBT) som syftar till att ändra sitt förhållande till tankar och agerande istället för att ändra sitt tankeinnehåll (Harris 2019, s. 26; Hayes, Strosahl & Wilson 2014, s. 122). Meningen med ACT är att det ska ge möjlighet att utöka individens potential till ett rikt och meningsfullt liv genom att tydliggöra det som är betydelsefullt för individen men också lära sig att hantera besvärliga känslor och tankar på ett effektivt sätt (Harris 2019, s. 29). Ett allt vanligare begrepp, som används i ACT, är medveten närvaro eller "mindfulness" som fokuserar på att individen ska vara närvarande och agera medvetet i sitt eget liv (ibid.). Dessa färdigheter kallas inom ACT för psykisk flexibilitet¹ (Hayes, Strosahl & Wilson 2014, s. 122; Harris 2019, s. 29). Trots att det finns kunskapsluckor kring ACT som metod för ungdomar har studier visat att är viktigt att stärka ungdomars känsla av egenmakt i ett hälsofrämjande syfte (Ekelund & Moberg 2011, s. 16). Egenmakt, som ofta kopplas till det engelska begreppet Empowerment, syftar till att individen ska uppleva att hen har makt över sin livssituation. Detta inkluderar personliga, socioekonomiska och miljörelaterade aspekter som påverkar både den fysiska och psykiska hälsan (Askheim 2007, s. 29).

Kuratorn har en yrkesroll som i många fall arbetar i direkt kontakt med ungdomar och unga vuxna. I kuratorns yrkesbeskrivning ingår det att se till hela människan och dess omgivning (Hylander & Guvå 2017, s. 39f). Denna helhetssyn passar väl ihop med ACT som är en metod som både kan användas preventivt men också behandlande för ungdomar i olika situationer. Att undersöka kuratorns användning av ACT i arbetet med ungdomar och unga vuxna hänger ihop med den tidigare forskningen som påvisat att ACT som metod ger bäst resultat när den genomförs av en professionell utövare som är insatt i metoden (Van der Gucht et.al. 2017, s. 414). Det finns som tidigare nämnt en kunskapslucka kring forskning som undersöker den professionelles användning av ACT som metod för att främja såväl psykisk hälsa som egenmakt och psykisk flexibilitet. Genom en studie som undersöker och analyserar hur skolkuratorer använder sig av ACT för att främja ungdomars psykiska hälsa

¹ Psykisk flexibilitet är ett begrepp som ingår i ACT-metoden och kan beskrivas som att vara närvarande i nuet och baserat på den situation man befinner sig i förändra eller fortsätta sitt beteende i enlighet med sina värderingar (Hayes, Strosahl & Wilson 2014, s. 10). Psykisk flexibilitet bygger på sex kärnprinciper: acceptans, värderingar, jag som sammanhang, medveten närvaro, defusion (att hålla isär tankar och verklighet) och engagerad handling. Dessa är av betydelse i förebyggande syfte av psykiska ohälsa eftersom de utgör en bred modell för hur man kan leva närvarande och genomtänkt, istället för att fokusera på avlägsnandet av symtom (ibid.).

kan denna uppsats bidra till en mer nyanserad bild inom ämnet. Studien är även av relevans för socialt arbete då den belyser psykisk ohälsa som utgör ett stort problem i dagens samhälle.

1.2 Syfte & Frågeställningar

Syftet med denna studie är att genom intervjuer med skolkuratorer och kuratorer som arbetar med ungdomar/unga vuxna undersöka kuratorns syn på psykisk ohälsa och hur ACT används i samtal för att främja ungdomars psykiska hälsa. Detta görs genom forskningsfrågan: *Hur används Acceptance and Commitment Therapy i kuratorssamtal för att främja ungdomars psykiska hälsa?* För att besvara forskningsfrågan har tre delfrågor formulerats:

- Hur arbetar kuratorer för att främja psykisk hälsa hos ungdomar med hjälp av ACT-samtal?
- Hur kan ACT användas i kuratorssamtal för att stärka ungdomars känsla av egenmakt?
- Hur kan ACT användas i kuratorssamtal för att främja psykisk flexibilitet hos ungdomar?

1.3 Arbetsfördelning

Genomförandet av denna studie har delats upp mellan författarna samtidigt som all producerad text har granskats gemensamt för att nå enighet av resultatet. Studien har planerats gemensamt av författarna från start gällande metod, urval och teori. Litteratur till avsnitten problemformulering, kunskapsläge samt teori har samlats in och skrivits med uppdelat ansvar. Under studiens gång har vi kontinuerligt utfört en kritisk granskning och avstämning av studiens avklarade delar för att säkerställa att inga missförstånd eller oenigheter uppstått.

2. Kunskapsläget

Detta avsnitt syftar till att ta upp tidigare forskning som belyser ACT som metod för att främja den psykiska hälsan hos ungdomar/unga vuxna. Forskningen visar på hur ACT används inom flera olika arenor såsom skola, webbaserade program och såväl nationellt som internationellt. Den tidigare forskningen synliggör även den kunskapslucka som finns inom ämnet då forskning om användning av ACT för ungdomar inte är lika bred som när det gäller studier som genomförts med en vuxen målgrupp. Vi har inför denna studie inte identifierat forskning som visar på användningen av ACT för att främja ungdomars psykiska hälsa, något som ytterligare visar på denna studiens relevans. Vidare presenterar vi här en kort sammanställning av forskning som visar på relevansen av att genomföra studier kring ungdomars psykiska hälsa.

I syfte att hitta relevant forskning har främst sökmotorerna LUBsearch och Google Scholar använts för att hitta vetenskapliga artiklar, avhandlingar eller annan relevant litteratur. I sökningen användes filtret "peer reviewed" för att få resultat som granskats av ämnesexperter med ändamål att uppnå trovärdighet och säkra kvalitet i denna studie. För att bredda möjligheten till relevant forskning användes sökord både på svenska och engelska. De sökord som använts är: Acceptance and Commitment Therapy, ACT, kurator/counselor, psykisk ohälsa/mental health, ung*/youth, adolescence, samtalsbehandling och metod/method. Sökningen avgränsades till artiklar publicerade mellan 2012-2022 för att få en aktuell bild av det rådande kunskapsläget.

2.1 Ungdomars psykiska hälsa

Ungefär 13 procent av världens 10-19-åringar är drabbade av psykisk ohälsa (WHO, 2021). De vanligaste psykiska besvären som drabbar ungdomar är bland annat depression, ångest samt beteendestörningar. Följderna av att inte införa tidiga insatser för ungdomars psykiska ohälsa är att problematiken ofta sträcker sig till vuxen ålder. Detta försämrar på sikt både fysisk och psykisk hälsa samt begränsar möjligheterna till att leva ett tillfredsställande liv som vuxen (ibid.). Socialstyrelsen (2020) bekräftar denna problematik då unga mellan 10-17 år diagnostiserade med depression eller ångestsyndrom i mindre utsträckning fullföljer en gymnasieutbildning än ungdomar utan dessa diagnoser.

Tidiga insatser mot psykisk ohälsa kan ge långvariga hälsofördelar men också förhindra uppkomsten av psykiska problem (WHO, 2021). I tidigt skede kan även mildare psykiska besvär minskas genom förebyggande och kunskapshöjande insatser på exempelvis gymnasieskolor och högskolor (Folkhälsomyndigheten, 2022b). Dessa kunskapshöjande insatser har visat sig vara effektiva för att främja psykisk hälsa hos unga. Förebyggande insatser för psykisk ohälsa har till syfte att stärka individens förmåga att reglera sina känslor, förbättra sociala relationer samt lära sig hantera motgångar och svåra situationer (WHO, 2021).

Psykiska hälsoproblem är den största orsaken till sjukdom hos unga i världen idag (Almroth et al. 2018, s. 504). Almroth et al. (2018) har i sin forskningsrapport undersökt relationen mellan ungdomars akademiska förväntningar, ambitioner och hur detta kan påverka den psykiska hälsan. I studien undersökte forskarna om ungdomarnas egna akademiska förväntningar kunde relateras till olika dimensioner av psykisk ohälsa. Slutsatsen var dock att höga akademiska ambitioner bland unga tonåringar är förknippade med en minskad sannolikhet att utveckla psykiska problem senare i livet. Likaså tycks en låg akademisk ambition ge uppkomst av senare psykiska hälsoproblem och därför har skolbaserade förebyggande insatser mot psykisk ohälsa en viktig funktion (Almroth et al. 2018, s. 508). Forskarna påpekar dock att fler studier behövs för att kunna undersöka om ambitionshöjande insatser samt engagemang i skolan kan påverka den psykiska hälsan i en positiv riktning. Även Moksnes och Reidunsdatter (2019) har undersökt ungdomars psykiska ohälsa, denna gång i förhållande till självkänsla. Forskarnas syfte med studien var att undersöka psykiskt välbefinnande samt symtom på depression och ångest och hur det påverkades av ungdomarnas självkänsla. Resultaten visade på att självkänsla och psykisk hälsa tycks vara tydligt förknippade med varandra då ett gott psykiskt välbefinnande innebar en god självkänsla och tvärtom (Moksnes & Reidunsdatter 2019, s. 59). Att förstå betydelsen av självkänsla hos unga är av betydelse för att underlätta en hälsosam utveckling av ungdomars psykiska hälsa menar författarna.

2.1.1 ACT för att främja ungdomars psykiska hälsa

I en forskningsstudie från Belgien fick ungdomar i åldrarna 14-21 både teoretisk kunskap med efterföljande praktiska övningar och hemuppgifter i ACT utlärt av lärare (Van der Gucht et al. 2017, s. 410). Lärarna hade innan studien påbörjades fått en tvådagars kurs i ACT och

en manual med tydliga beskrivningar på övningar inom metoden. Under fyra veckor, med undervisningspass på två timmar i veckan, hade eleverna ACT inskrivet på sitt ordinarie schema. Studiens syfte var att undersöka hur effektivt ACT kunde fungera som en metod för att förbättra ungdomars psykiska hälsa och livskvalité (ibid.). Resultatet av studien, som pågick under ett års tid, visade inte på att ACT hade någon positiv inverkan på ungdomarnas hälsa vid jämförelse med kontrollgruppen (Van der Gucht et al. 2017, s. 408). Vad detta berodde på diskuteras i forskningsrapporten genom flera möjliga påverkande faktorer såsom att ungdomar möjligtvis behöver en längre användning av ACT för att uppnå goda resultat. Även att ACT inte lärdes ut av professionella med utbildning inom ämnet, i detta fall lärare, ansågs kunna vara ytterligare en faktor som påverkade att metoden inte gav en önskad effekt (Van der Gucht et al. 2017, s. 414). Med detta resultat i åtanke är det relevant att undersöka professionella socialarbetares, i denna uppsats kuratorers, syn på ACT som metod för att främja psykisk hälsa hos ungdomar. Van der Gucht et al. lyfter även i sin forskningsrapport att det endast finns ett fåtal tidigare studier gällande ACT och ungdomar samt att. Det är därför av vikt att vidare studier görs inom ämnet eftersom resultaten av studier gällande om ACT är en effektiv som metod för att främja psykisk hälsa hos ungdomar inte är entydiga (Van der Gucht et al. 2017, s. 414). En av dessa tidigare studier vars resultat skiljer sig från Van der Guchts är Livheims et al. (2014) studie som påvisade en större effekt av ACT hos ungdomar gällande minskning av stress och depressionssymtom (ibid.).

Livheims et al. (2014) studie var bland de första som undersökte ACTs påverkan på ungdomars psykiska hälsa. Artikeln beskriver två pilotstudier varav den ena undersökte depressiva symptom på ungdomar i åldern 12-18 år i Australien och huruvida dessa symptom förändrats efter behandling i enlighet med ACT-metoden. Den andra pilotstudien utfördes i Sverige och undersökte ungdomar i åldern 14-15 års upplevelse av stress och hur det förändrats efter att behandling enligt ACT genomförts. Både studierna jämförde sedan detta med den behandling som vanligtvis brukar ges ("treatment as usual") för att kunna se hur effektiv ACT-metoden var i jämförelse med ordinarie behandling. Studien visar på att ACT-metoden verkar lovande för att främja den psykiska hälsan hos de ungdomar som upplever depressiva symptom eller hög stress (Livheim et al. 2014, s. 1026). Den australiensiska pilotstudien visade signifikanta minskningar av depressiva symptom med stor effekt samt av psykisk inflexibilitet med medelhög effekt jämfört med kontrollgruppen som fick behandling som vanligt (Livheim et al. 2014, s. 1016). I den svenska studien rapporterade de ungdomar som tagit del av ACT-metoden signifikant lägre nivåer av stress

med stor effektstorlek jämfört med kontrollgruppen samt marginellt signifikant minskning av ångest och marginellt signifikant ökad mindfulness-förmåga (ibid). Med hänsyn till detta verkar alltså ACT-metoden vara ett lovande sätt för att minska stress och depressiva symtom bland ungdomar men det behövs fler studier för att säkert kunna avgöra detta (Livheim et al. 2014, s. 1027).

Ytterligare forskning tyder på att unga människor behöver effektiv och snabb tillgång till hjälp eftersom det kan finnas många hinder i hjälpsökandet för de ungdomar som mår dåligt (Hayes, Oxman & Smith 2020, s. 249). En del av dessa hinder kan överkommas genom att erbjuda skolbaserad hjälp som alternativ till annan behandling för lindrig till måttlig ångest och på så sätt göra hjälpen mer lättåtkomlig. Hayes, Oxman och Smiths (2020) studie syftar därmed till att fylla den kunskapslucka som finns i forskningslitteraturen kring utvärdering av skolbaserade insatser i form av ACT-grupper. Deltagarna i studien var flickor i åldern 13-15 år som alla tog del av ett sex veckors skolbaserad ACT-grupprogram. Efter att ha slutfört programmet rapporterade deltagarna statistiskt och kliniskt signifikanta minskningar av ångestrelaterade symtom samt öknings i psykologisk flexibilitet (Hayes, Oxman & Smith 2020, s. 251). Artikelförfattarna poängterar dock att denna studie begränsades av en mycket liten urvalsstorlek och därför rekommenderades mer forskning på en större urvalsgrupp (Hayes, Oxman & Smith 2020, s. 253).

2.1.2 Webbaserad ACT

Irländsk forskning har genomförts där syftet var att se om en webbaserad form av ACT hade effekt som metod för att förbättra universitetsstudenters generella psykiska hälsa (Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 10). Studien genomfördes genom att studenter, som uppfyllde studiens kriterier, fick tre inspelade ljudövningar att lyssna på minst en gång under en period på tre veckor (Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 13). Kriterierna för att kunna delta i studien var att studenten inte skulle ha en psykiatrisk diagnos, ingen tidigare erfarenhet av mindfulness, vara student vid universitet/högskola samt ha fyllt 18 år (Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 12). Studiens resultat visade på att de som genomgått de webbaserade ACT-övningarna rapporterade en generellt bättre psykisk hälsa efter metoden gentemot kontrollgruppen där en förbättring inte kunde identifieras (Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 14). Vid en uppföljning som genomfördes tre veckor efter studien kunde ingen vidare förbättring av studenternas generella psykiska hälsa påvisas, däremot hade resultaten från

ACT-metoden fortfarande samma verkan som direkt efter genomförandet av studien (Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 15). Studien kunde dock inte visa att den webbaserade ACT-metoden hjälpte till att lindra symptom av stress, depression eller ångest (ibid.). Inte heller ett signifikant resultat kunde uppnås gällande huruvida metoden bidrog till ökad psykologisk flexibilitet hos studenterna. Författarna Larsson, Hartley & McHugh påpekar att vidare forskningsstudier inom området är nödvändigt (ibid.).

Puolakanahos et al. (2019) studie har undersökt om 15 och 16-åringars depressiva symptom, tillfredsställelse med livet och experientiellt undvikande har påverkats av deltagandet i en webbaserad ACT-metod. De ungdomar som visade på mer undvikande av obehagliga tankar och känslor, så kallat experientiellt undvikande, rapporterade även fler depressiva symptom samt lägre nivåer av tillfredsställelse med livet (Puolakanaho et al. 2019, s. 1). Det fem veckor långa onlineprogrammet syftade till att förbättra 243 ungdomars psykologiska flexibilitet genom att vägleda dem i att sätta upp mål, utforska deras värderingar, agera utefter deras värderingar och genom att lära sig acceptans, självmedkänsla, närvaro och integrera dessa i sina liv (Puolakanaho et al. 2019, s. 4). När det kommer till depressiva symptom i förhållande till studiens hela urval fanns det inte något signifikant annorlunda mellan studiens kontrollgrupp och de som tagit del av ACT-metoden (Puolakanaho et al. 2019, s. 8). Dock visade det sig att för de ungdomar som genomfört minst hälften av ACT-programmet så ökade deras tillfredsställelse med livet samtidigt som deras depressionssymtom minskade (Puolakanaho et al. 2019, s. 10). Resultaten visade därmed att den webbaserade ACT-metoden kan fungera som en tidig intervention för att förebygga psykiska problem och för att främja ungdomars välbefinnande (ibid.).

2.2 Sammanfattning av kunskapsläget

Allvarlig psykisk ohälsa gör sig, i tre fjärdedelar av alla fall, synlig först i åldrarna 15-25 visar en brittisk studie (Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 11). Trots tecken på psykisk ohälsa i ungdomsåren kan det dröja länge till att man söker vård vilket i sin tur leda till större psykiatriska problem i vuxen ålder (Van der Gucht et.al. 2017, s. 408). Samtliga av de berörda forskningsstudierna som nämnts ovan lyfter att det är viktigt att främja den mentala hälsan hos ungdomar för att förebygga psykiska problem senare i livet (Van der Gucht et.al. 2017, s.408; Larsson, Hartley & McHugh 2022, s. 11). Flera av studierna påvisar även att ACT kan bidra till att minska depressiva symptom och öka psykologisk flexibilitet hos

ungdomar (Livheim et al. 2014, s. 1026; Hayes, Oxman & Smith 2020, s. 251; Puolakanaho et al. 2019, s. 10). Genom att i denna uppsats undersöka hur kuratorer använder sig av ACT för att främja ungdomars psykiska hälsa bidrar vår studie till att information om vikten av förebyggande insatser för ungdomars psykiska hälsa i kuratorssamtal sprids. Då kognitiv beteendeterapi, som ACT mynnar ur, visat sig vara mycket effektivt vid psykisk ohälsa såsom depression, ångest och stress (Van der Gucht et.al. 2017, s. 409) är ACT som metod för att främja ungdomars psykiska hälsa mycket intressant att undersöka vidare.

3. Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel redogörs för arbetets teoretiska utgångspunkter. Dessa består av tre olika teoretiska perspektiv som är; socialkonstruktivistisk teori, empowerment och kognitiv teori. Under varje perspektiv redogörs för teoretiker samt de begrepp som senare används i studiens analys av den insamlade empirin. Valen av teorier har utgått ifrån uppsatsens tre frågeställningar. Den socialkonstruktivistiska teorin syftar till att bidra till analys av empirin för att besvara den första frågeställningen gällande hur kuratorerna arbetar för att främja psykisk hälsa hos ungdomar med hjälp av ACT-samtal. Teorin valdes med motiveringen att den socialkonstruktivistiska teorin ger en förståelse för hur vi människor kan vara med och definiera såväl ett begrepps, såsom psykisk hälsa/ohälsa, innebörd som vår identitet. Detta bidrar till att den socialkonstruktivistiska teorin kan ge en fördjupad bild av hur kuratorernas arbete för att främja psykisk hälsa hos ungdomar måste förhålla sig till både samhälleliga diskurser och ungdomens ständigt förändringsbara identitet. Den andra teorin, empowerment, valdes för att den direkt var applicerbar för att kunna analysera arbetets andra frågeställning; Hur kan ACT användas i kuratorssamtal för att stärka ungdomars känsla av egenmakt? Teorin innehåller flera begrepp såsom autonomi och självbestämmande som passar väl ihop med diskussionen kring egenmakt. För den sista frågeställningen gällande hur ACT kan användas i kuratorssamtal för att främja psykisk flexibilitet hos ungdomar använder vi oss av kognitiv teori. Den kognitiva teorin har ett sätt att se på vårt sätt att tänka som bärande för våra känslor och vårt agerande vilket bidrar till en fördjupad bild av vikten av psykisk flexibilitet för att kunna uppnå ett gott välmående. Samtliga tre teorier förklaras mer ingående under rubrikerna 3.1, 3.2 och 3.3.

3.1 Socialkonstruktivistisk teori

Socialkonstruktionismen baseras på en grundtanke om att det är genom social interaktion de fenomen som vi ser som självklara skapas (Allwood & Erikson 2017, s. 145). Hur vi förstår fenomen är därmed en produkt av de *kommunikationsprocesser* som sker i vår samtid och omvärld. Begreppet *socialkonstruktion*, på det sätt som det används idag, har en lång historia men myntades av Berger och Luckmann (1967). Berger och Luckmann beskriver hur samhället kan förstås som en *objektiv* och en *subjektiv verklighet*. Utifrån denna ståndpunkt förklaras människan som att hen “tar över” den värld som andra redan lever i. Det innebär att vi inte bara kan förstå varandras situationer, utan vi skapar och definierar dem också

ömsesidigt (Berger & Luckmann 1967, s. 270f). Ett exempel på detta är den sociala konstruktionen *psykisk ohälsa*. I dagens samhälle finns en gemensam förståelse av vad begreppet psykisk ohälsa innebär och beskriver för tillstånd, på så sätt är psykisk ohälsa en produkt av kommunikationsprocesser och vårt samhälles antagande om begreppets innebörd (Allwood & Erikson 2017, s. 145). Detta bidrar även till att de sociala konstruktionerna är med och påverkar vad som räknas som normalt respektive onormalt i samhället (Allwood & Erikson 2017, s. 146).

3.1.1 Identitet ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv

Identitet är ett begrepp som ofta används inom socialkonstruktionismen (Burr 2015, s. 123). Vivien Burr beskriver hur identitet skapas på följande sätt;

When you identify something, say a plant or an animal, you give it an identity. [...].
The point is that it is you that is doing the identifying, and the identity you confer has more to do with your purposes than the nature of the thing itself. (Burr 2015, s. 123).

En individs identitet konstrueras utefter den *diskurs* som finns kulturellt tillgänglig i den sociala och kommunikativa omgivningen (Burr 2015, s. 124). Identitet formas därigenom av de sociala processer som finns i den subjektiva verkligheten (Berger & Luckmann 1967, s. 354). Genom att väva in olika delar från olika kontextuella sammanhang, som till exempel ålder, kön eller sexuell orientering, uppnås en individs identitet. Enligt socialkonstruktivismen skapar vi alltså den mänskliga identiteten genom att identifiera olika distinktioner som är av betydelse för oss människor, exempel på dessa distinktioner är “maskulina/feminina”, “heterosexuell/homosexuell” och “sansad/sinnessjuk” (Burr 2015, s. 123). Var och en av dessa aspekter är alla konstruerade på ett eller annat sätt av de diskurser som finns i vårt samhälle och vår kultur. Ens identitet är därmed slutprodukten av dessa sammanflätade diskurser. Detta innebär exempelvis att en ung, kvinnlig, student har en identitet som blivit konstruerad och påverkad av de olika diskurserna som bland annat berör ålder, kön och utbildning (Burr 2015, s. 124). Vår identitet skapas alltså ständigt genom flera olika diskurser som finns i vår omgivning (Burr 2015, s. 125). Detta leder till att en individs identitet aldrig kan ses som något fast eller stadigvarande utan mer som skiftande i förhållande till samhällets diskurser. Socialkonstruktivismen menar att förändring av en individs identitet är möjligt just på grund av dess skiftande karaktär vilket även möjliggör förändring av en skadlig identitet (Burr 2015, s. 125-126).

3.2 Empowerment

Även om Empowerment är ett relativt nytt begrepp är idén om självhjälp något som varit aktuellt inom socialt arbete under en längre tid (Adams 2003, s. 47). Begreppet *empowerment* härstammar från USA där det på 1960 och 70-talet fick sin spridning med Barbara Solomon som en viktig pionjär (Askheim & Starrin 2007, s.10). Begreppet har idag många olika användningssätt men dess grundläggande metodiska principer är att den professionella ska hjälpa klienten att ta makten över den egna situationen (Askheim 2007, s. 29). Detta kan ske genom att, med hjälp av en dialog professionell och klient emellan, medvetengöra klientens situation och hur denna kan förändras i en positiv riktning. Som professionell är huvudfunktionen i denna dialog att finnas som resursperson och att guida klienten till att se på sin situation med nya ögon (ibid.). Enligt Robert Adams kan empowerment definieras på följande sätt;

Empowerment may be defined as:

the means by which individuals, groups and/or communities become able to take control of their circumstances and achieve their own goals, thereby being able to work towards helping themselves and others to maximise the quality of their lives.
(Adams 2003, s. 8).

Adams menar även att empowerment inte har någon entydig definition utan innehåller en blandning av olika tekniker och kan därmed också användas av många olika yrkesgrupper och individer (Adams 2003, s. 28). Oavsett vilket sammanhang empowerment används är det av vikt att den professionelle själv besitter de förmågor av *autonomi* och *självbestämmande* som begreppet innebär, detta för att sedan kunna hjälpa andra att bli "empowered" (Adams 2003, s. 47). Vid arbete med empowerment bör den professionelle vara noga med att inte ta över klientens arbete då det snarare stjälper än hjälper klienten till positiv utveckling (Adams 2003, s. 60). Adams (2003, s. 48) beskriver också begreppet *self-empowerment*, som vi kallar för egenmakt. Det är den del av empowerment som specifikt handlar om att själv ta makten över sitt liv. Empowerment kan förstås utifrån en rad olika riktningar (Askheim 2007, s. 18). Gemensamt kan dessa inriktningar förstås som att de delar en positiv syn på individen som en aktivt handlande individ som vet och vill sitt bästa om man skapar de bästa förutsättningarna.

Varje individ har enligt empowerment en *inneboende autonomi*, det vill säga en förmåga till att göra och ansvara för egna val (Askheim 2007, s. 29). Samtidigt är den inneboende autonomin inte är förverkligad hos många klienter vilket leder till att den roll som socialarbetaren har är att hjälpa klienten att väcka dessa positiva egenskaper. Socialarbetaren behöver hjälpa klienten att avlägsna de hinder som står i vägen för individuell utveckling, exempel på ett sådant hinder kan vara orklöshet, apati och sociala avvikelser (ibid.). Det innebär att det sociala arbetet motiveras utifrån en målsättning att frigöra klienten från dessa hinder. Det anses därmed finnas grundläggande överordnade normer som anger den handlingsdugliga samhällsmedborgaren som själv har förmågan att välja och är motiverad till att förverkliga sin potential. Dessa egenskaper handlar om en önskan om sällskaplighet, förmågan till en viss framtidsplanering och förmågan att nå självständiga och ansvariga val (Askheim 2007, s. 30). Det innebär att den autonoma individen på så vis både är något som finns och något som skapas. Genom processen av medvetandegörande ska socialarbetaren delta till att klienten själv ska inse hur samhällsförhållanden kan påverka klientens svårigheter och möjligheter (Askheim 2007, s. 31). Empowerment bygger på att idén om att det är viktigt att individen får möjlighet att styra samt ta ansvar för sitt eget liv. Genom vad Askheim (ibid.) beskriver som *partnerskap* ska socialarbetaren således försöka uppmuntra klienten till förståelse av sin situation så att det kan leda till handling och förändring.

Starrin (2007, s. 65f) skriver även om de *emotionella processer* som främjar eller hämmar empowerment. Starrin förklarar begreppet *emotionell energi* och att det innefattar känslor om vad som anses vara rätt eller fel. Med hjälp av begreppet kan man förstå människor som känner sig värdefulla och goda som att de har fullt av emotionell energi, medan individer med som känner sig misslyckade och osäkra som att de har låg emotionell energi (ibid.). Känslor och makt kan på så sätt påverkas av varandra och förmågan till empowerment lika så. En ”empowered” person kan därmed kännas igen utifrån sin förmåga att vara påstridig utan att vara aggressiv och konfronterande utan att vara undvikande (Starrin 2007, s. 71). Enligt Starrin gynnas därmed empowerment av att lära sig förmågan att stå emot orättfärdig förödmjukelse och förnedring och på så vis undvika att tömmas på emotionell energi.

Hur empowerment kan användas i praktiken kan se ut på många olika sätt. Som bekant ska empowerment verka för att stärka de individer som saknar makt (Askheim & Starrin 2007, s. 216). För att det ska vara en möjlighet krävs kunskaper om socialt stöd och materiella resurser. Att utföra ett empowermentbaserat socialt arbete innebär bland annat att

uppmärksamma brukarnas rätt till självbestämmande och inflytande, vilket kan göras genom att uppmuntra klientens egna deltagande och initiativ (Askheim & Starrin 2007, s. 216). Som socialarbetare innebär det också att stärka klientens tilltro på sin egna förmåga samt göra de medvetna om sambanden som finns mellan en individs situation och de strukturella och samhällsliga förhållanden som vara av betydelse för ens situation (ibid.).

3.3 Kognitiv teori

Enligt den kognitiva teorin är både våra känslor och vårt agerande burna av våra tankar och sätt att tänka (Kåver 2016, s. 105). Detta innebär att det är våra tankar och vårt sätt att tolka vår omgivning som skapar problem och inte de händelser som vi reagerar på (ibid.). Det som avgör hur vi uppfattar en händelse eller vår omgivning är huvudsakligen våra *kognitiva scheman* (Kåver 2016, s. 105, 110; Beck 2015, s. 20). Den kognitiva teorin redogör dock för tre olika sorters tänkande som befinner sig på olika medvetandenivåer. På första nivån befinner sig våra *automatiska tankar*, som kan beskrivas som en inre dialog (Kåver 2016, s. 109). Det vill säga de tankar som vi dagligen tänker för oss själva såsom “Jag måste äta”, “Oj vad konstigt” eller “Nej, jag orkar inte mer” Våra automatiska tankar är spontana och tankar som vi oftast inte kontrollerar (ibid.). På andra nivån finns våra *livsregler* som består av den kunskap och livsvisdom vi samlat på oss angående hur vi ska agera i olika situationer (Kåver 2016, s. 110). Moral, uppfostran, religion och etik är några exempel på faktorer som kan påverka vilka livsregler vi har. Livsreglerna blir ofta synliga genom tankar som “Jag borde...” eller “Om detta händer/jag gör så här så...” (ibid.). På tredje nivån finns våra *kognitiva scheman* (Kåver 2016, s. 109). Kognitiva scheman skapas främst under barndomen och kan beskrivas som “genomsyrande och personliga sanningar” eller “inre kartor som orienterar oss på ett speciellt sätt i tillvaron” (Kåver 2016, s. 111). Människans kognitiva scheman är således mycket svåra att förändra och ett negativt, förvrängt schema kan orsaka psykiska problem (Kåver 2016, s. 111; Beck 2015, s. 20). När en person fastnar i ett sådant negativt mönster kan metoder baserat på kognitiv teori vara till hjälp så som kognitivbeteendeterapi, KBT (Linton & Flink 2021, s. 10-11).

Psykisk ohälsa är enligt den kognitiva teorin när individens sätt att tänka, på samtliga medvetandenivåer, har blivit varaktigt förvrängt och i sin tur skapar hinder i individens liv (Kåver 2016, s. 112). En framstående teoretiker inom den kognitiva teorin är psykologen Aaron T. Beck. Tankemönstret hos en individ som lider av psykisk ohälsa såsom depression

beskrev Beck som en triangelform. Med hjälp av triangeln beskriver Beck hur individens scheman påverkas av tre faktorer; negativ syn på sig själv, negativ syn på omgivningen och negativ syn på framtiden. Hos en deprimerad person kan schemat därmed bestå av negativa tankar som ständigt trycker ner den egna personen, en upplevelse av omgivningen som hotfull och skrämmande samt en hopplös syn på framtiden (ibid.). Liknande modeller kan enligt Beck även användas vid andra diagnoser (Beck 2015, s. 60f). Genom ett kognitivt förhållningssätt i terapeutiska samtal kan terapeuten arbeta tillsammans med klienten för att skapa en förändring i individens kognitiva scheman. Kognitiv teori har använts i samtal sedan antiken (Kåver 2016, s. 121). Denna form av samtal, där samtalsledaren/terapeuten försöker få klienten att tänka i nya banor genom ett ifrågasättande förhållningssätt, används idag inom den kognitiva beteendeterapin, KBT. Genom att ställa "hur"-frågor till klienten kan terapeuten skapa ett nytt sätt att tänka som fokuserar främst på funktion istället för situationers orsaker (ibid.). För att kunna förändra sitt agerande och mående bör man enligt KBT därför ompröva de automatiska tankar och livsregler man har för att kunna förändra sina kognitiva scheman och beteende (Kåver 2016, s. 122). Detta kräver såväl tålamod som tid för reflektion (ibid.).

3.4 Sammanfattning av teoretiska utgångspunkter

Tillsammans ger de teoretiska perspektiven socialkonstruktivism, empowerment och kognitiv teori möjlighet till att på djupet analysera hur ungas psykiska hälsa kan förbättras genom ACT-samtal. Som tidigare beskrivet skiljer sig de tre perspektiven i vad som kan studeras. Med hjälp av socialkonstruktivismen kan bland annat *psykisk ohälsa som konstruktion*, *identitet* och *identitetsskapande* analyseras och studeras. Eftersom syftet med denna studie är att undersöka kuratorns syn på hur ACT används i kuratorssamtal för att främja ungdomars psykiska hälsa är dessa begrepp av betydelse för att kunna analysera detta. Vidare kan empowerment användas för att belysa hur ACT används i kuratorssamtal för att stärka ungas känsla av egenmakt. Med utgångspunkt i begreppen *autonomi*, *self-empowerment* och *emotionella processer* kan vi analysera hur ACT påverkar ungdomar enligt de kuratorer som intervjuats. Med den kognitiva teorin görs det möjligt att undersöka hur ACT kan användas i kuratorssamtal för att främja psykisk flexibilitet hos ungdomar. Begreppen *kognitiva scheman*, *automatiska tankar* och *livsregler* används för att förklara hur förmågan psykisk flexibilitet påverkas. Dessa tre teorier kan därför användas för spegla den komplexitet som vårt forskningsområde utgör. Psykisk ohälsa är som tidigare nämnt en komplex problematik

som en stor del av världens ungdomar drabbas av (jmf WHO, 2021). Eftersom alla individer är olika och kräver olika tillvägagångssätt kan de tre teoretiska perspektiven användas för att nyanserat analysera dessa olika aspekter. Tillsammans ger dessa teorier därmed möjlighet att analysera den insamlade empirin på ett djupgående och utförligt sätt för att på så sätt kunna besvara forskningsfrågan. I analysavsnittet redovisas detta i närmare detalj.

4. Metod

I följande avsnitt redovisas det för metodologiska val av urval, insamling av empiri, bearbetning och analys samt fördelar och begränsningar av metoden i relation till denna studie. Fortsättningsvis beskrivs metodens tillförlitlighet och de etiska aspekterna av studiens tillvägagångssätt.

4.1 Val av metod

Som bekant är syftet med denna studie att undersöka kuratorns syn på psykisk ohälsa och hur ACT används samt för att främja ungdomars psykiska hälsa. En kvalitativ metod har valts då det möjliggör för att undersöka forskningsproblemet mer ingående och på djupet. Dessutom tillåter metoden att de yrkesverksamma kuratorernas egna erfarenheter av att använda ACT lyfts fram och belyses. Genom att använda en kvalitativ metod kan bland annat upplevelser, tankar, känslor och intentioner studeras (Ahrne & Svensson 2015, s. 10) vilket är av betydelse för studien. En kvalitativ metod utgår enligt Bryman (2018, s. 455) från ett kunskapsteoretiskt perspektiv vilket innebär att intresset för undersökningen grundar sig på hur deltagarna i en viss miljö tolkar den sociala verkligheten som studeras. I denna studie används därmed ett induktivt tillvägagångssätt. Det innebär att empirin har fått styra vilken teori som används för att kunna tolka studiens forskningsproblem samt de slutsatser som studien mynnat ut i.

Genom att utföra intervjuer har en djup inblick i det studien syftar till att undersöka kunnat uppnås. May (2011, s. 159f.) förklarar att intervjuer ger en god förståelse för bland annat personers upplevelser, åsikter, värdering och attityder. Detta är i linje med studiens syfte och därför valdes semistrukturerade intervjuer, som är en variant av kvalitativa intervjuer, som tillvägagångssätt för insamling av empirin. Denna intervjuform möjliggör större flexibilitet och möjlighet till följdfrågor under intervjun samtidigt som man kan hålla sig till teman kopplade till det studien önskar undersöka (May 2011, s. 162; Bryman 2018, s. 561). Fokus för de semistrukturerade intervjuerna är hur respondenterna använder ACT och hur respondenterna upplever att det påverkar ungdomars psykiska hälsa. Inför intervjuerna gjordes därför en intervjuguide (se bilaga 1) med frågor uppdelade i olika teman efter studiens frågeställningar; respondenternas yrkesroll, ACTs användningsområden, ACTs effekt på ungdomars egenmakt och ACTs påverkan på ungas förmåga till psykisk flexibilitet.

Frågorna formulerades för att vara öppna och inbjudande men i och med det semistrukturerade angreppssättet gav intervjuerna möjlighet till att ta olika inriktningar utefter vad respondenterna ansågs vara relevant inom ämnet. Genom de semistrukturerade intervjuerna kunde studiens frågeställningar besvaras men även nya teman skapas som var av relevans för studien (Bryman 2018, s. 561). På så sätt skapades mer flexibla intervjuer med detaljrika och fylliga svar (Bryman 2018, s. 562). Det ansågs motstridigt att styra upp intervjuernas upplägg helt och hållet genom en strukturerad intervju eftersom det då riskerades att gå miste om vad respondenterna själva tyckte var viktigt i förhållande till studiens problemområde.

4.2 Urval

En studies urval gällande vilka som ska delta eller undersökas handlar i många fall om vilka individer man som forskare får tillgång till (Eldén 2020, s. 79). Det beror i mångt och mycket inte på att som forskare välja och välja bort deltagare till studien utan snarare om att “personer kan visa sig omöjliga att få tag på eller inte vilja delta” (ibid.). Oavsett hur urvalet till en studie har gått till är det viktigt att som forskare vara transparent och tydligt visa hur processen gått till. Detta gäller såväl vilka som kontaktas, på vilket sätt potentiella deltagare kontaktats som vilka dörrar som öppnats respektive stängts under studiens gång (Eldén 2020, s. 80). I denna studie har urvalet i stor utsträckning styrts av den aktuella forskningsfrågan (Bryman 2018, s. 495). Studiens forskningsfråga, *Hur används Acceptance and Commitment Therapy i kuratorssamtal för att främja ungdomars psykiska hälsa?*, tyder på att det är kuratorer som ska väljas ut och intervjuas för att studiens forskningsfråga ska kunna besvaras. Denna urvalsmetod, där forskningsfrågan och studiens mål vägleder gällande vilka individer som ska väljas ut att delta, kallas för ett målstyrt urval (Bryman 2018, s. 498).

För att komma i kontakt med kuratorer som använde sig av ACT i kuratorssamtal gjordes följande sökningar via Google: ACT i kuratorssamtal; ACT kurator; Kuratorer som arbetar med ACT; ACT ungdomar; ACT unga vuxna; Kurator gymnasium och Kurator Ungdomsmottagning. Vid ett första mailutskick kontaktades alla kuratorer vid samtliga gymnasieskolor i Lund. Av de svar som kom in framgick det att ingen av kuratorerna använde sig av ACT i sitt kuratorsarbete. Vid andra mailutskicket kontaktades samtliga ungdomsmottagningar i Stockholm då de specifikt utgett sig för att arbeta med ACT. Av dessa svarade endast en mottagning och förklarade att de inte hade tillräckligt med resurser i

dagsläget för att kunna delta i studien. Vid det sista och tredje mailutskicket kontaktades enskilda gymnasieskolor och verksamheter för ungdomar och unga vuxna runt om i Sverige som enligt deras hemsidor hade kuratorer som aktivt arbetade med ACT i samtal. Av de svarande respondenterna valdes tio kuratorer ut som ansågs mest relevanta för att besvara forskningsfrågan medan vissa respondenter valdes bort då de inte passade in i studiens urvalskriterier. En anledning till att respondenter valdes bort kunde vara att de riktade sin verksamhet mot en specifik målgrupp såsom ungdomar med missbruk eller funktionsnedsättning istället för med ungdomar och deras psykiska hälsa i allmänhet. En annan anledning till att respondenterna valdes bort var att de arbetade med en för bred målgrupp som sträcker sig över det åldersspann som i denna studie räknas som ungdomar och unga vuxna. På detta vis har studien, utöver ett övergripande målstyrt urval, utgått ifrån ett subjektivt urval (Denscombe 2009, s. 37). Ett subjektivt urval sker genom att respondenter väljs ut eller "handplockas" med studiens syfte i åtanke då de anses kunna bidra med önskvärd data som är av relevans för att svara på studiens forskningsfråga (ibid.). Studiens urval skedde på detta sätt i den mån att möjliga intervjupersoner kontaktades via mail eller telefon på grund av att de arbetar som kuratorer och har koppling till ACT som metod.

4.3 Genomförande av semistrukturerade intervjuer

Intervjuguiden och förberedandet inför intervjuerna har genomförts gemensamt av studiens båda författare. Eftersom intervjupersonerna funnits spridda i hela Sverige har intervjuerna genomförts på plats så väl som genom videomöten. Av de tio intervjuerna som planerades, efter att ha fått godkännande för genomförande av intervju från deltagarna, var det en person som inte svarade på sin inbjudan till intervju under uppsatsens tidsram och räknas därför som bortfall. Totalt genomfördes nio intervjuer varav två genomfördes på plats och resterande i videomöte via Teams. Vi valde programmet Teams eftersom det var något som de flesta intervjupersonerna var bekanta vid och kunde därför underlätta intervjuprocessen. Den första intervjun genomfördes tillsammans med oss båda författare, men vi beslutade efter det att dela upp intervjutillfällena mellan oss. Detta berodde dels på att försöka minimera kommunikationssvårigheter som lätt kan uppstå vid videomöten såsom att prata i mun på varandra, svårigheter att få konversationen att flyta på och för att kunna arbeta mer tidseffektivt. Att vi genomförde intervjuerna var för sig kan ha inneburit en skillnad i vad som framkommit i intervjuerna på grund av att vi är olika individer. Detta är dock inget som

tydligt påverkat empirin då vi följt samma intervjuguide för att likställa förhållandena inför varje intervju.

Vid varje tillfälle intervjuades en kurator åt gången för att helt och hållet kunna fokusera på vad personen berättade om och för att kunna fördjupa oss i det som kom fram under intervjun. Varje intervju spelades sedan in efter samtycke från intervjupersonen för att lättare kunna transkribera materialet och för att få en korrekt och rättvis bild av det som berättades. Intervjuerna tog mellan 20-45 minuter och eftersom det var semistrukturerade intervjuer så anpassades frågorna och eventuella följdfrågor efter det som kom fram under intervjun. Vi upplevde att kuratorerna var engagerade och glada för att dela med sig om sina erfarenheter och upplevelser av arbetet med ACT och ungdomar. Vi upplevde inte att de frågor vi ställde ansågs känsliga men ibland något svåra eller kluriga att besvara. Vissa frågor krävde därför lite extra betänketid av kuratorerna. Vi som har genomfört denna studie är båda två unga kvinnor. Vi har inte upplevt detta som något hinder under intervjuerna men det är viktigt att poängtera att det innebär att vi är väldigt nära den målgrupp vi undersökt vilket kan ha påverkat hur kuratorerna upplevde oss som intervjuare.

4.4 Analysstrategi

Inledningsvis i analysförfarandet transkriberades samtliga ljudinspelade intervjuer till text för att göra materialet analyserbart (Hjerm, Lindgren & Nilsson 2014, s. 31). Varje intervjuperson gavs ett fiktivt namn oberoende av kön för att anonymisera enligt de etiska riktlinjerna. När alla intervjuer var transkriberade lästes de noga igenom för att återkommande innehåll skulle kunna identifieras (Rennstam & Wästerfors 2015, s. 69). Inledningsvis gjordes en initial kodning där återkommande innehåll gavs ett namn och en färg. Dessa koder var ACT som metod, Egenmakt/Empowerment, Ansvar för det egna livet, Stress, Mindfulness/Medveten närvaro, Psykisk flexibilitet, Kunskap om psykisk ohälsa, Orsaker till psykisk ohälsa samt ACTs användningsområde. Ur dessa koder kunde med hjälp av färgkodning fem huvudteman utvecklas, dessa blev följande; Kurators syn på psykisk ohälsa, ACT som metod för unga, Högrepresterande unga som målgrupp, Egenmakt och Psykisk flexibilitet. På så vis genomfördes en tematisk analys (Bryman 2018, s. 702ff). De teman som identifierats delades i sin tur in i tre olika delanalyser för att kunna besvara studiens forskningsfrågor vilket redogörs för under rubriken 5. Resultat & Analys.

4.5 Etiska överväganden

Inom forskning spelar etiska överväganden och riktlinjer en betydande roll för forskningens genomförande, resultat och kvalitet. Nedan beskrivs det hur vi tagit hänsyn till detta i denna studie samt vad som påverkat studiens tillförlitlighet.

Innan en vetenskaplig studie genomförs så ska forskningskravet, alltså den kunskapsökning som forskningen kan bidra med, vägas mot individskyddskravet för att på så sätt undvika negativa konsekvenser för forskningens deltagare (Vetenskapsrådet, 2002). Uppsatsens avsikt har inte varit att diskutera enskilda ungdomars erfarenhet av psykisk ohälsa och ACT. Studien syftar istället på att förstå hur ACT kan användas som metod och kuratorers generella resonemang kring ACT:s påverkan på ungdomar. Vi har haft i åtanke att psykisk ohälsa kan uppfattas som ett känsligt ämne och även att ungdomar är en särskilt utsatt grupp i samhället. Vi har därför tagit hänsyn till detta genom att intervjua kuratorer som jobbar med denna målgrupp för att ta reda på hur ACT kan användas i främjande ändamål för den psykiska hälsan skull utan att orsaka skada på ungdomarnas bekostnad. För att denna studie därmed ska kunna hålla god kvalitet samt genomföras på ett ansvarsfullt sätt har vi förhållit oss till vissa etiska överväganden och principer för samhällsvetenskaplig forskning som utgår från individskyddskravet. Vetenskapsrådet (2002) fastställer fyra forskningsetiska huvudprinciper att förhålla sig till. Dessa principer är informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Nedan förklaras det hur vi specifikt förhållit oss till vart och ett dessa krav i studien.

Enligt informationskravet är forskaren skyldig att informera undersökningsdeltagarna om studiens syfte och även de villkor som gäller för deltagande (Vetenskapsrådet, 2002). När vi skickade ut förfrågan om att intervjua enskilda personer i deras yrkesroll var vi tydliga med att förklara att vi var uppsatsskrivande studenter som sökte kuratorer som hade erfarenhet av ACT i arbete med ungdomar och/eller unga vuxna. Syftet framgick tydligt för att göra de eventuella deltagarna medvetna om studien. Även information om att deltagandet var frivilligt samt våra kontaktuppgifter skickades ut. Vid visat intresse fick samtliga deltagare ta del av ett informationsbrev (se bilaga 2) där studiens syfte återigen presenterades tillsammans med information kring anonymitet och frivillighet att delta. Vid intervjutillfället gick vi även muntligt igenom de forskningsetiska kraven igen för att faställa att deltagarna tagit del av all

nödvändig information. Deltagarna fick även möjlighet att vid detta tillfälle ställa frågor kring studien eller sin medverkan.

Samtyckeskravet anger att deltagarna har rätt att självständigt bestämma om och på vilka villkor de ska delta. Det innebär också möjlighet att avbryta sin medverkan utan några negativa konsekvenser (Vetenskapsrådet, 2002). Därmed har forskaren ett krav om inhämtande av samtycke. Vi skickade därför ut samtyckesblanketter (se bilaga 4) tillsammans med informationsbrevet men eftersom de flesta av intervjuerna genomfördes digitalt via videosamtal så valde samtliga deltagare att lämna muntligt samtycke istället. Då gick vi muntligt igenom samtyckesblanketten med intervjupersonerna och de fick sedan bekräfta och samtycka till informationen. Nyttjandekravet beskriver att det material som samlats in för forskningens ändamål endast får användas till studiens ändamål och får därför inte användas i ett icke-vetenskapligt syfte eller lånas ut (Vetenskapsrådet, 2002). Detta var också något som deltagarna informerades om vid intervjutillfället.

Konfidentialitetskravet innebär att alla uppgifter om en studies informanter ska hanteras på ett sånt sätt att enskilda personer inte ska kunna identifieras av utomstående (Vetenskapsrådet, 2002). Det innebär även att uppgifterna ska förvaras så att utomstående omöjligt ska kunna komma åt informationen. Vi har därför försvårat identifikationsmöjligheterna av intervjupersonerna genom att medvetet exkludera uppgifter som namn, ort, ålder och specifik arbetsplats. Vi har även under studiens gång varit vaksamma med hur vi har förvarat uppgifterna och har därför inte lagrat några känsliga uppgifter online.

4.6 Metodens förtjänster, begränsningar & tillförlitlighet

Merparten av intervjuerna i studien har genomförts genom videosamtal via Google Teams vilket är ett tillvägagångssätt som medfört både för- och nackdelar (Bryman 2018, s. 593). En av fördelarna med att hålla intervjuerna via Teams var att kunna hålla intervju med kuratorer som befann sig på en annan geografisk plats i Sverige och därmed hade varit svåra att träffa på plats. Att genomföra intervjuer genom videosamtal tillät även att lättare planera kring intervjutillfället, det sparade tid och fler intervjupersoner hade möjlighet att ställa upp. En nackdel med att intervjua via videosamtal är att man är beroende av att programvaran fungerar och bra internetuppkoppling för båda parterna. Detta upplevde vi under en intervju

då en intervjuperson fick rundgång i sin mikrofon vilket kan anses som störande för intervjuprocessen.

Kvalitativ forskning går att granska utifrån två huvudkriterier; tillförlitlighet och äkthet. Studiens äkthet garanteras genom att försöka ge en rättvis bild av de olika åsikter och uppfattningar som de intervjuade kuratorerna bistått med. Materialet kan dock inte antas vara representativt för alla kuratorer som jobbar med ACT i samhället men på grund av variationen av deltagarnas anställningsform, yrkesroll och erfarenhet av ACT kan det ändå säga något om hur kuratorer upplever arbetet med ACT på det stora hela. Begreppet tillförlitlighet redogörs av Bryman (2018, s. 467ff) i fyra delkriterier; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjligheten att styrka och konfirmera. Trovärdighet innebär att ge trovärdighet i hur verkligheten presenteras i forskningen (Bryman 2018, s. 467). Det kan uppnås genom att genomföra studien i enlighet med de forskningsregler som finns samt genom att delge resultaten till kuratorer i samhället för att därmed säkerställa att verkligheten uppfattas rätt, så kallad respondentvalidering. För vår studie innebar detta att vi noggrant följt de regler som finns angående forskningsetik. Dock har vi inte genomfört någon respondentvalidering på grund av uppsatsens begränsade tidsomfång vilket utgör en svaghet för uppsatsen trovärdighet.

Överförbarhet handlar inom den kvalitativa forskningen om att producera täta och detaljrika beskrivningar för att på så sätt kunna fokusera på djup i studien istället för bredd (Bryman 2018, s. 467f). Överförbarheten kan då bedömas eftersom beskrivningarna av ett visst fenomen kan bidra till att skapa en databas där andra forskare kan bedöma överförbarheten till andra miljöer än den studerade (ibid.). I studien har vi tagit hänsyn till detta genom att göra noga och täta beskrivningar och analyser av vårt material. Dock är en av nackdelarna med vår metod, semistrukturerade intervjuer, att det blir lättare för intervjupersonerna att sväva ut i sina beskrivningar och erfarenheter till sådant som inte anses vara relevant i förhållande till studiens syfte. Intervjuaren har därför ett större ansvar för att hålla intervjuens fokus till de teman som är aktuella (Bryman 2018, s. 563). Detta är något som vi tagit i beaktning under studiens gång.

Enligt Bryman (2018, s. 467-470) innebär pålitlighet att forskarna redogör för en fullständig beskrivning av tillvägagångssätt genom alla forskningsprocessens delar. Detta har vi tillgodosett genom att i uppsatsen redogöra för litteratursökning men även transparent

beskriva vårt tillvägagångssätt och överväganden angående metodkapitlets olika delar. Vidare har vi även reflekterat kring studiens styrkor, svagheter samt tillförlitlighet. I den avslutande diskussionen återkommer vi till till att vidare diskutera studiens utmaningar och problem. Möjligheten till att styrka och konfirmera handlar om att forskaren handlat i god tro utefter insikten om att det inte går att nå fullständig objektivitet i samhällslig forskning (Bryman 2018, s. 470). Detta kriterium har vi tagit hänsyn till genom att inte medvetet påverkat varken forskningsprocessen eller resultaten. Möjligheten till att styrka och konfirmera är också något som påverkas av vår förförståelse av området. Vi hade båda inte särskilt mycket kunskap om ACT men har båda kommit i kontakt med ungdomar drabbade av psykisk ohälsa tidigare. Vi hade dock en tanke om att ACT skulle vara en bra metod för att främja ungdomars psykiska hälsa. Vi har strävat efter att söka mångsidiga och aktuella referenser då vi undersökt forskningsområdet och inte bara använt oss av källor som bekräftat det vi trodde på förhand. Det är viktigt att poängtera att vi inte kan garantera att studien är helt objektiv då den handlar om enskilda personers upplevelser av ACT-metoden.

5. Resultat & Analys

I detta kapitel kommer studiens resultat presenteras samt analyseras utefter teoretiska utgångspunkter, relevanta teoretiska begrepp och tidigare forskning. En analytisk diskussion kommer föras med utgångspunkt i de teman som det empiriska materialet resulterat i. Empirin delades in i fem huvudteman; Kuratorns syn på psykisk ohälsa, ACT som metod för unga, Högpresterande unga som målgrupp, Egenmakt och Psykisk flexibilitet. Resultatet kommer presenteras med hjälp av citat från intervjuerna som genomförts med kuratorer runt om i Sverige. Både resultat och analys kommer delas in i tre delanalyser för att besvara samtliga forskningsfrågor och kommer således också att utgå ifrån olika teorier och begrepp. Inledningsvis redogörs det för hur kuratorn ser på det främjande arbetet för psykisk hälsa bland ungdomar med hjälp av socialkonstruktivistisk teori. I denna delanalys kommer temana Kuratorns syn på psykisk ohälsa, ACT som metod för unga och Högpresterande unga som målgrupp att diskuteras. Sedan följer ett avsnitt där empowerment som teori används för att diskutera hur ACT kan användas i kuratorssamtal för att stärka ungdomars känsla av egenmakt. Temat Egenmakt är centralt i denna del av analysen. Avslutningsvis, i den tredje delanalysen, diskuteras hur kuratorer kan använda ACT i samtal för att främja psykisk flexibilitet hos ungdomar utifrån kognitiv teori. Här används det sista temat om Psykisk flexibilitet. Eftersom vissa delar av empirin berör fler än ett tema kan dessa komma att diskuteras i mer än en delanalys.

5.1 Psykisk ohälsa - orsaker, målgrupp & förebyggande arbete

Samtliga kuratorer som intervjuats berättar att de i olika grad möter ungdomar och unga vuxna i sitt arbete som lider av psykisk ohälsa. I enighet med den tidigare forskningen berättar flera av kuratorerna att de anser att ACT är en bra metod för att förebygga besvär av psykisk ohälsa såsom stress, ångest och lindrig nedstämdhet. De anser att en metod som ACT kan hjälpa både för den enskilde individen och för samhället i stort.

Så det [ACT i skolan] är verkligen någonting som jag hade tyckt man borde satsa på, som också för att vi kommer liksom inte kunna alltså precis som du säger med den ökade psykiska ohälsan och samhället har ju sina begränsade resurser också och vi vet ju hur vården ser ut, hur svårt det kan vara att komma till på olika instanser och då tycker jag att man ska kunna tänka det här förebyggande steget och att stärka det

kommer ju generera att det blir mindre längre upp i vårdkedjan också så jag tror att det hade varit en samhällsinvestering. (Kurt)

Enligt det socialkonstruktivistiska perspektivet formar vi människor den sociala verkligheten genom hur vi kategoriserar, tolkar och beskriver vår omvärld (Allwood & Erikson 2017, s. 145). Psykisk ohälsa är på så sätt kontextbundet eftersom att vad som kategoriseras som psykisk ohälsa bestäms i den samtid vi lever i (ibid.). Att den psykiska ohälsan bland unga har ökat under de senaste åren kan således bero på, enligt detta perspektiv, att vi idag har en större förståelse av vad vi tänker att psykisk ohälsa innebär och vad som kategoriseras som psykisk ohälsa. Den kan också bero på att dagens samhälle är präglad av sociala medier där man ständigt ska visa upp en positiv bild av sig själv vilket är något som bland annat Malin nämner i nedanstående citat. Enligt citatet kan sociala medier utgöra en aspekt av den allmänna stressen i personens liv men också att det kan öka de förväntningar man har på sig själv och upplever från andra. Förväntningar kan därmed utgöra en del av det som konstruerar sättet som vi upplever vår omvärld på.

Visst det är ju stress men liksom på olika nivåer skulle jag säga. Det finns ju den här liksom yttre stressen av att jag har 1000 saker att göra i skolan eller ja så. Men, men jag tycker att det fungerar väldigt bra på den inre stressen också med kring sociala medier och andras förväntningar. (Malin)

Fortsättningsvis är kuratorernas erfarenheter av ACT är att det har god möjlighet att påverka hur ungdomarna kan förhålla sig till sin livssituation och sitt mående, både i vardagliga situationer men också när det kommer till vissa mer allvarliga besvär. Kuratorerna Caroline, Malin, Natalie, Lisa, Stina och Kurt berättar att de upplever att ACT kan underlätta för ungdomar som har specifika psykiska problem såsom ångest, nedstämdhet och hög stress. Vidare visar följande citat på vad kuratorerna anser att ACT kan hjälpa ungdomarna med när det kommer till deras psykiska hälsa.

[...] många söker ju ACT för att de är stressade över skolsituationen. Men sen när man liksom börjar skrapa på det där så kanske det egentligen inte är skolsituationen utan det är lite överlag en oförmåga att ta sig igenom saker som är stressande för en, eller får en o må dåligt, eller där man känner motstånd. Så dem kanske kommer ibland, det är därför det är viktigt med de här samtalen innan, med en förhoppning att vi ska hjälpa dem strukturera upp skolarbetet så ska dem inte känna stress längre o det

handlar ju inte ACT om utan det handlar om att förstå att stress är en superviktig larmsignal som handlar om att du behöver förändra balansen eller ditt förhållningssätt eller öka förmågan att klättra över det här motståndet o sen återhämta dig efter. O när man har lärt sig det, då funkar det ju på allt. (Lisa)

Inom socialkonstruktivismen talas det om normalt och onormalt vilket skapas genom samhällets diskurser (Allwood & Erikson 2017, s. 146). Det innebär att även fenomen som psykisk ohälsa kan upplevas vara normalt eller onormalt. En ungdom som har ångest, hög stress eller annan psykisk ohälsa kan uppleva detta tillstånd som onormalt då diskurserna i samhället säger att det normala tillståndet är att vara psykiskt frisk, medan det onormala tillståndet är att lida av psykisk ohälsa (Burr 2015, s. 123). Med detta i åtanke kan information och kunskap om psykisk ohälsa bidra till att ungdomen, istället för att få känslor av skuld och skam, kan identifiera sina känslor och normalisera dem (Allwood & Erikson 2017, s. 146). Kuratorerna Malin, Lisa och Stina lyfter vikten av att ha psykoedukation kring psykisk ohälsa i det hälsofrämjande arbetet med unga. Att få mer kunskap kring psykisk ohälsa kan ändra sättet som normalt och onormalt ses på och därmed kan samhällets diskurser ändras. Det kan i sin tur påverka hur psykisk ohälsa uppfattas och underlätta för de som är drabbade. Kuratorerna anser att grundläggande kunskap om stress och psykisk ohälsa kan hjälpa ungdomar och unga vuxna att både bemöta andra och sig själva om de någon gång befinner sig i ett sådant tillstånd. Genom psykoedukation får ungdomarna redskap av vad som är en naturlig del av livet och vad som kan vara av mer allvarligare grad som man kan behöva utomstående hjälp med.

Vår förhoppning är att det ska, alltså bara kunskap i sig kan ju sänka stressen, det här är en normal reaktion, alla känner såhär, o för varje gång jag tar mig över motstånd så sjunker den förhoppningsvis [...]. Det tänker vi är förebyggande o lite skills för livet på nått sätt. (Lisa)

Och då vet jag inte om det måste vara ACT men att skapa att ge kunskap och liksom psykoedukation kring psykisk ohälsa. Att ge redskap för hur man kan möta andra och sig själv om man har psykisk ohälsa och att få liksom en förståelse för vad som är liksom kanske en naturlig del av livet och vad som, när det kanske har gått över den gränsen kan vara jätteviktigt [...]. (Stina)

Något som framgår av empirin är att den målgrupp som främst anses ha nytta av ACT är högpresterande elever som har hög nivå av stress. Enligt studien av Almroth et al. (2018) var dock höga akademiska ambitioner bland unga tonåringar förknippat med en minskad sannolikhet att utveckla psykiska problem senare i livet. Likaså tycks en låg akademisk ambition ge uppkomst av senare psykiska hälsoproblem och därför har skolbaserade förebyggande insatser mot psykisk ohälsa enligt artikelförfattarna en viktig funktion. Detta talar alltså emot det vår empiri tyder på. Utifrån socialkonstruktivismen kan resultatet från empirin förklaras med att högpresterande elever ofta har högt satta mål på sig själva och identifierar sig med hjälp av prestation (Kåver 2016, s. 118). Med ursprungspunkt i Berger och Luckmanns (1967) teori om identitet kan den högpresterande elevens identitet antas påverkas av de diskurser som finns i skolan och dennes umgängeskrets. Ett exempel på en sådan diskurs skulle kunna vara att endast de som får högsta betyg är lyckade. För att motverka att ungdomar ser dessa diskurser och tankar om sig själva som sanna kan ACT vara en fungerande metod att använda menar Johan och Amina.

Jag skulle väl egentligen... säga vad som helst egentligen att det det funkar på allt men men där jag kanske har mest erfarenhet är nog det här just med stress och kanske också det här med högpresterande, då i första hand tjejer. (Johan)

Men att synliggöra att det är en klar obalans, att det blir arbete, arbete, arbete, ingen återhämtning, ingen balans och det blir väldigt påtagligt. Och det behöver inte vara för att en person har en depression utan bara upplever att jag mår inte med, jag är för stressad, jag får ingen ordning på det här och lite då få den här distansen till sig själv att titta på lite på håll men hur ser min vecka ut då. Och då blir det oftast att det här är ju inte rimligt, det är klart att jag gråter på fredagskvällen och inte vill träffa kompisar för jag har bara kört på och jag har ingen återhämtning någonstans, utan det är bara prestation och prestationen blir en stress som, stressen i sig är ju en drivkraft men den blir negativ när den inte får chans till sin återhämtning. (Amina)

Men gällande om det är rätt målgrupp för metoden finns det blandade tankar och känslor kring hos kuratorerna. Lisa och Kurt diskuterade både för- och nackdelar med att högpresterande och stressade elever söker sig till ACT-interventioner. Det största återkommande problemet är enligt kuratorerna att det är påfrestande att gå en ACT-intervention när man redan är stressad och upplever sig ha ont om tid. Att de stressade

och högpresterande eleverna upplever sig ha ont om tid kan gå ihop med att deras identitet är starkt sammankopplat med sin prestation enligt socialkonstruktivismen (Burr 2016, s. 123f). När prestationen blir det viktigaste läggs större delen av individens tid på att se till att man presterar så bra som möjligt och upplevelsen av att ha tid försvinner tillsammans med balansen mellan prestation och återhämtning.

Ja men precis det tänker jag också där finns ju en öppenhet på något sätt i sökandet redan. Och här i [Ort], tänker jag, här har vi ju också väldigt mycket ambitiösa personer, studenter som vill maxa på, o liksom som vill optimera och göra sina liv, liksom hela tiden försöka få dem så bra som möjligt och där tänker jag också att den här livskompassen med de olika delarna blir viktiga att få syn på. Ja men vad händer om jag lägger all energi här i att studera, att arbeta, så aa men då blir det ju inte... ja men då försvinner den balansen och då får jag kanske inte så mycket återhämtning och återhämtningen kanske jag hittar här, så att få syn på att olika delar bidrar i hur man mår också. (Kurt)

Men den bygger på fyra tillfällen tre timmar per gång, tre och en halv timme för man ska ha rast o så också, och då har de gått hela dan i skolan o sen ska de sätta sig med det här och dessutom kanske är det ju elever som har utmaningar och kämpar med sitt liv på olika sätt så det har väl vart, alla har skrivit att vi är jätteglada att vi gått kursen, fantastiska, vad ska jag säga, utvärderingar. Men de tycker det är tufft att orka. (Lisa)

När man utgår från ett socialkonstruktivistiskt perspektiv får även faktorer som hur det talas om ungdomar och ACT i kuratorernas omgivning en betydande roll i hur kuratorerna själva ser på metoden för just ungdomar (Allwood & Erikson 2017, s. 145). Att kuratorerna tillhör olika skolor och har haft olika kommunikationsprocesser gällande ämnet kan därför enligt den socialkonstruktivistiska teorin vara en påverkande faktor för vilken målgrupp kuratorerna anser att ACT lämpar sig för. Samtliga kuratorer är dock enade om att metoden passar bra till ungdomar och unga vuxna som går på gymnasiet vilket även synliggörs av följande citat från Caroline gällande att ACT är en bra metod att ha utbildning i som kurator:

Ja nej men alltså det är ju jättepulär metod nu och jag tänker att när du frågar om det krävs för att vara skolkurator så tror jag inte generellt att det gör det, men däremot som kurator på ungdomsmottagningen så är det ju en mer eller mindre ett krav. Många som arbetar på ungdomsmottagningen har ACT och vår ungdomsmottagning som är här i närheten av oss dom har också kurser. (Caroline)

Kuratorerna var överens gällande resultaten av ACT, dem är svåra att mäta men den uppfattningen kuratorerna får genom samtal och utvärderingar är mestadels positiv. Detta skiljde sig något beroende på hur kuratorerna använder sig av ACT-metoden, mellan de som har kurser för ungdomar och de som använder ACT i enskilda samtal. Kurserna tycks nästan alltid följas upp med någon form av kursutvärdering då ungdomarna får dela med sig av sina åsikter om kursen. I samtalen är ACT-metoden inte lika uttalad och effekterna av den mäts därför inte heller på samma sätt efter avslutad kontakt. Trots detta berättar alla intervjupersonerna att de ändå tror att ungdomarna är nöjda med ACT-metoden.

Ja, för när de har fått skatta i själv så är det ju också en fråga kring hur hjälpsamt man tyckte att det var. [...] för de kan ju tycka såhär ja det var en superhärlig kurs liksom men det gav inte så mycket eller det hjälpte mig inte så mycket och nu tänkte jag på det här nu med sista gruppen att det var härligt att se att de just aa men då var betyget 1 till 5, och då tog de 5 på hjälpsamhet, alltså det högsta. (Kurt)

De kan lösa eeh vissa alltså konflikter, de kan gå hem och ha ett annat samtal hemma. Jag tycker jag kan se ähm mycket goda, det är klart det är ju svårt vi har ju inte de mätinstrumenten men [...] jag tycker att de får med sig mycket positivt och det går, eeh... det gör jag skillnad skulle jag vilja påstå. (Amina)

Den sammanfattande bilden av kuratorernas erfarenheter är ändå att ungdomarna verkar nöjda med ACT, vilket även även den tidigare forskningen inom området tyder på. Dock tål det att upprepas att resultaten från de fåtal tidigare studier gällande ACT och ungdomar inte är entydiga (Van der Gucht et al. 2017, s. 414). I den svenska studien rapporterade de ungdomar som tagit del av ACT-metoden lägre nivåer av stress, en minskning av ångest och ökad mindfulness-förmåga (Livheim et al. 2014, s. 1016). De flesta intervjupersonerna är dessutom tydliga med att de inte själva genomför någon forskning och att de på så sätt inte har några konsekventa mätinstrument för att mäta metodens verkbara effekter.

5.2 ACT som metod för att skapa egenmakt hos unga

Genom ACT blir ungdomarna själva medvetna om hur de kan påverka sin livssituation med vägledning av kuratorerna. Detta beskriver Johan kortfattat i följande citat: “[...] ja men det grundar sig ju som på att jo men jag kan påverka min situation, o det gillar jag”. Flertalet av

kuratorerna berättar även om hur ACT kan användas för att stärka ungdomarnas självkänsla. Enligt Moksnes och Reidunsdatters (2019, s. 59) tidigare forskning är självkänsla och psykisk hälsa tydligt förknippade med varandra eftersom ett gott psykiskt välbefinnande innebar en god självkänsla och tvärtom. Att förstå betydelsen av självkänsla hos unga är därmed av betydelse för att underlätta en hälsosam utveckling av ungdomars psykiska hälsa. ACT-metoden kan bli som ett verktyg ungdomarna kan använda sig av för att utforska vidare och själva påverka vad de vill göra med sina liv vilket beskrivs av citaten nedan.

Och där är det ju många som beskriver själva att de tycker att de har fått redskap, att de känner sig liksom ähm.. mer autonoma är kanske fel ord, men, men det här att man, man har en möjlighet att påverka själv, man blir lite hoppfull så. (Malin)

Alltså jag tycker det som är bra är ju att man på nått vis tänker att man som, äger sitt eget liv att man tar ansvar för sitt eget liv o sen så kan man behöva hjälp på vägen att men såhär att man står o stampar att man har fastnat men att man på nått vis man blir ingen expert som skolkurator utan blir mera liksom ett bollplank eller att man kan ställa nån öppningsfråga eller sådär. (Daniel)

Kuratorerna är alla överens om att ACT bygger på att ta ansvar för sitt liv samt den riktning man vill ta i livet och att ungdomarna på så vis får möjlighet att förändra sin situation i den riktning de önskar. Begreppet self-empowerment, eller egenmakt som vi har valt att kalla det, beskriver just hur individer tar makten över sina egna liv (Adams 2003, s. 48). Eftersom att ACT bygger på att förmedla egenansvar till ungdomarna använder kuratorerna empowerment och egenmakt i sitt arbete med ACT. Empowerment grundar sig på idén om att det är viktigt att individen får möjlighet att styra samt ta ansvar för sitt eget liv. Professionella har därför ett ansvar med att hjälpa klienten att ta makten över den egna situationen (Askheim 2007, s. 29). Detta kan ske genom att, med hjälp av en dialog professionell och klient emellan, medvetengöra klientens situation och hur denna kan förändras i en positiv riktning. Som professionell är huvudfunktionen i denna dialog att finnas som resursperson och att guida klienten till att se på sin situation från ett nytt perspektiv (ibid.). Nedanstående citat visar på kuratorernas upplevelse av hur ACT förstärker ungdomarnas känsla av egenmakt och kontroll över sina liv.

Så att jag tycker nog att den alltså själva ACT som koncept handlar ganska mycket om egenmakt att typ vad är, vad är liksom det som är viktigt i mitt liv, det tycker jag

att det fokuserar mycket på, hur man själv också kan ta steg för att ähm nej men leva med det i enlighet med ens livsriktningar eller det man tycker är viktigt. (Natalie)

[...] man kanske inte känner sig lika utsatt eller utom kontroll utan att man faktiskt har en möjlighet att påverka sin egen situation genom en förståelse för hur man själv fungerar eller hur ett tänkande och känsloliv fungerar så kan man ju också få en känsla av att man har en möjlighet att påverka sin situation och en möjlighet att faktiskt ta egna steg och ta egna beslut. (Stina)

Utifrån ett empowermentbaserat perspektiv innebär det sociala arbetet att bland annat uppmärksamma klienternas rätt till självbestämmande och inflytande (Askheim & Starrin 2007, s. 216). Som framkommit av intervjuerna är kuratorernas erfarenheter att ACT kan användas för att ge ungdomar förståelse över att de själva har makten över sina liv. Detta stämmer överens med hur Askheim & Starrin (2007, s. 216) förklarar hur man som socialarbetare arbetar utefter ett empowermentbaserat perspektiv. Det kan bland annat göras genom att uppmuntra ungdomars egna deltagande och stödja dem i initiativ till handling. Genom vad Askheim (2007, s. 31) beskriver som partnerskap ska socialarbetaren således försöka uppmuntra klienten till förståelse av sin situation så att det kan leda till handling och förändring. ACT kan därmed vara en metod för partnerskap som verkar medvetandegörande hos ungdomar som annars har svårt att känna kontroll eller makt över sin livssituation. Med ACT kan det belysas för en person vad som verkligen har betydelse för ens liv samt hur man kan gå tillväga för att uppnå det.

Ja men jag tycker, jag tycker ändå liksom att ACT har bidragit med det här att hålla fokus på ja men vad är viktigt för mig. Att vad, vilka är mina värderingar och hur kan jag ta steg mot den riktningen? (Kurt)

Att hitta någon form som, som hjälper en liksom och också det här med balans i livet. Att det blir något mer ja... men påverkansbart liksom [...] Det är ett strävan mot, så det tycker jag också är self-empowerment, alltså att det ger en en känsla av... att ha lite bättre kontroll eller känsla, vad man vill mot, önskar, liksom. (Caroline)

Dessa ovanstående citat tydliggör hur ACT kan användas för att sträva mot ett mål eller en personlig riktlinje. Enligt empowermentteorin går det att förstå ACT som ett redskap för att förverkliga den roll som en socialarbetare har vilket är att hjälpa klienten att avlägsna de

hinder som står i vägen för individuell utveckling och därmed förverkliga den inneboende autonomin varje person besitter (Askheim 2007, s. 29). Det sociala arbetet och ACT kan motiveras utifrån att den inneboende autonomin inte är förverkligad hos alla klienter därför behöver dessa hinder avlägsnas så att klienten ges möjlighet att att välja och är motiverad till att förverkliga sin potential (ibid.). Malin och Lisa är även noga med att poängtera att ungdomarna behöver stöd och vägledning för att kunna nå den punkt där de kan ta ett egenansvar. Först då kan ungdomar stärkas i sin egenmakt.

Ähm om du sitter där och, och mår jättedåligt så blir det här som ett slag i ansiktet eller så ”gör det här fem sakerna så blir det bra”, plus att det lätt kan tolkas då kanske som att det hänger bara på mig. Alltså eleverna. Om jag, jag väljer om jag ska må bra eller dåligt och det är väl också det det kan bli. Det är ju inte så vi menar. Vi menar att det finns saker som man kan göra så man kan göra skillnad, men sen behöver man annat stöd också så. (Malin)

En del, kommer bara såhär “jag ska gå ACT o det ska fixa allt av sig själv” eller någon annan ska göra åt en o så. Det, det måste man ha lagt bakom sig o kommit till en mognad att man förstår att man behöver själv ta vissa steg, med stöd förstås. (Lisa)

En möjlig förklaring till att kuratorerna upplever att ungdomarna kan ta makt över sina liv är för att ACT utövas av ACT-utbildade personer. Van der Gucht et al. (2017, s. 414) diskuterar i sin forskningsrapport konsekvenserna av att ACT inte lärdes ut av professionella med utbildning inom ämnet och att det kan ha påverkat att metoden inte gav en önskad effekt. Med detta tidigare forskningsresultat i åtanke är en möjlig anledning till att ACT i vår studie mottagits så väl av ungdomarna, enligt kuratorernas erfarenheter, därmed på grund av att det har utförts av personer med ACT-utbildning som vet hur metoden kan användas på bästa sätt. Enligt Adams (2003, s. 59) kan detta förklaras med att den som har en önskan att “empower” andra måste först själv bli “empowered”. Genom att själv vara empowered blir man mer benägen till att motivera och arbeta för att göra andra mer empowered (ibid.). Detta är något som kan tänkas vara en effekt av att gå ACT-utbildning, eftersom det ger kuratorerna personlig förståelse för hur ens egenmakt kan stärkas och därmed kan underlätta hur de kan förmedla detta till ungdomarna. Amina berättar om hur ACT blir som ett förhållningssätt både i den personliga vardagen men också i arbetslivet.

Alltså det är nästan som en livsstil att förhålla sig till livet som, som man kan göra både i sin vardag men också terapeutiskt [...]. Jag tycker att jag kan vara till hjälp i samtal med andra, men jag tycker också att det om jag ska vara personlig så är tycker jag att jag får mycket som privatperson också i mitt egna liv. Utan att behöva söka terapeutisk hjälp så kan jag ha ett vardags-förhållningssätt till mitt egna liv så.
(Amina)

En annan aspekt av empowerment som går att urskilja är de emotionella processer som främjar eller hämmar empowerment. Känslor och makt påverkar varandra och därmed påverkar de även empowerment (Starrin 2007, s. 65f). Enligt Starrin gynnas empowerment av att lära sig förmågan att stå emot obefogad förödmjukelse och förnedring för att undvikas att tömmas på emotionell energi. De känslor som en person upplever i sociala sammanhang kan antingen verka för att fylla på med emotionell energi vilket gör att man känner sig värdefull och att man gör rätt, eller tömma en på emotionell energi vilket leder till osäkerhet och känslor av misslyckande (ibid.). När kuratorerna beskriver att ungdomarna lider av dålig självkänsla eller låg motivation till förändring kan detta därför tolkas som att de har lågt med emotionell energi. Citaten från intervjuerna nedan beskriver hur ungdomar kan använda ACT för att utforska sin självkänsla och vad man vill med livet.

Och lite så som jag sa innan de här som känner att de är helt omotiverade och allt känns meningslöst... där tror jag också att ACT kan bidra med mycket kring sitt tänkande om vad som faktiskt är viktigt i livet och vad man själv liksom mår bra av och vad som ger energi och tar energi och allt det här. Jag tror att man känner sig, nej men att man har fler, fler valmöjligheter liksom, i lägen det är tufft så. (Natalie)

Den låga nivån av emotionell energi kan få påverkan på ungdomarnas känsla av egenmakt eftersom att det kan bidra till ökade känslor av skam. Mild skam är snabbt övergående och kan vara konstruktiv då den kan bidra till att reparera sociala band men intensiv och långvarig skam är destruktiv då den bidrar till att de sociala banden bryts ner (Starrin 2007, s. 66). På lång sikt kan detta innebära att man inte vågar ta egna initiativ och man får liten handlingsförmåga (ibid.). Låg emotionell energi kan därför leda till konsekvenser för personens självförtroende då det leder till självtvivel och osäkerhet, något som beskrivs av nedanstående citat.

Jag tycker det liksom har en normaliserande aspekt att liksom få en bild av att ja men så här är vi människor, så här funkar vår hjärna, så det är inte konstigt att jag också får ångest eller känner självtvivel o sådära. Bara det, att inte känna sig ensam med sin problematik för då är det ju lätt att man lägger skulden på sig själv. (Kurt)

Den sammantagna bilden från intervjuerna är att kuratorernas erfarenheter av ACT är att det kan verka för att stärka ungas egenmakt. Det beror dels på att man genom ACT jobbar med att stärka positiva känslor av sig själv och på så vis stärka sin emotionella energi. Dels på att unga, genom det stöd de får av kuratorerna, kan avlägsna de hinder som står i vägen för individuell utveckling och därmed förverkliga deras självbestämmande. Slutligen så stärks även ungdomars egenmakt genom att de med ACT får kunskap och motivation till vad de vill göra, hur de vill leva och hur de ska gå tillväga för att uppfylla det de vill.

5.3 ACT som metod för att främja psykisk flexibilitet

Syftet med ACT är som tidigare beskrivet att öka den psykologiska flexibiliteten, vilket kan beskrivas som att vara närvarande i nuet och baserat på den situation man befinner sig i just då förändra eller fortsätta sitt beteende i enlighet med sina värderingar (Livheim et al. 2014, s. 1017). Följden av detta är att de självrapporterade psykologiska symptomen minskar (ibid.). För att öka den psykiska flexibiliteten är det av vikt att stanna upp och acceptera tankar som just tankar. Genom att vi förstår att våra automatiska tankar, som är spontana och som vi inte kontrollerar, inte är sanningar utan endast tankar kan vi sedan välja om och hur vi ska agera på dem (Kåver 2016, s. 109). Flera av kuratorerna berättar om hur det är betydande att acceptera sina tankar för att kunna skapa förändring, vilket framgår i följande citat:

Aa men men det är väl litegrann alltså på nåt sätt lite det jag sa det här med att att göra dem medvetna om att jo men jag har en möjlighet o välja, jag kan välja, jag kan gå emot den här tanken om jag vill, eller inte, alltså att uppmärksamma på att det går o stanna upp o känna efter o känna in o liksom det här att känslorna är inte farliga, de kan kännas jättejobbiga men liksom de är inte farligt så. (Johan)

Ja men lite såhär konkreta saker till exempel andningsövningar, hur ska jag säga, alltså, att ja men jag använder nog ganska mycket att fundera kring såhär är det förändringsbart ditt bekymmer, att att är det en förändring som behöver till o vad kan du göra i den situationen o eh vad kan man göra för att acceptera vissa saker. (Daniel)

Genom att kuratorn ställer frågor kring *hur* ungdomen kan tänka och vad hen kan göra istället öppnar kuratorn upp för nya sätt att tänka och ett ifrågasättande förhållningssätt som kan hjälpa den unga att utöka sin psykiska flexibilitet (Kåver 2016, s. 121). Därmed kan ACT användas i kuratorssamtal för att skapa en medvetenhet om sina tankar vilket i sin tur leder till att den psykiska flexibiliteten förbättras.

Många som kommer hit kanske inte riktigt, ja men om man säger så här vad har du för tankar? Aa det vet man inte, men det går ju så blixtnabbt också så ens liksom från början lägga märke till det hära okej när det skaver i mig, vad är det faktiskt som händer tankemässigt och vad är det som jag sen gör och liksom kunna fånga de här onda cirklarna som kan bli från att jag får en tanke och jag får en känsla och som så agerar jag för att kanske slippa den här känslan att jag undviker situationen, ja och då hamnar vi i det här och *hur* kan jag istället göra? *Vad* kan jag göra för att bryta det? (Kurt)

ACT kan även vara en bra metod för att arbeta med den kritiska inre rösten som de flesta människor har, även om i olika utsträckning. Våra kritiska tankar om oss själva, vår omgivning och framtiden grundar sig i de kognitiva scheman som formas under livet (Kåver 2016, s. 111). Trots att dessa kan vara svåra att förändra finns det, enligt Lisa och Caroline, genom ACT andra sätt att förhålla sig till den kritiska rösten.

Allt där man känner motstånd eller tycker nått är läskigt eller, alltså det handlar ju om att bygga nya relationer, att våga börja flörta med nån som man är intresserad av eller våga, du vet allt det här, sluta jämföra sig med andra, andras utsida och liksom massa sånna här saker, det är den inre rösten som kan vara kritisk o negativ att förhålla sig till den på nya sätt, så jag skulle säga att det funkar på det mesta. (Lisa)

Och jag upplever att ganska mycket elever kämpar mer som liksom den här inre negativa rösten, även vi vuxna gör ju det, men att det är en mer känslig period kanske och då brukar, ja men då brukar vi prata lite mer för att få det här med som ni hade valt och fokusera på det här med psykologisk flexibilitet är ju liksom en av grunderna som man vill uppnå mer. [...] Och då brukar de få öva på just dem mindfulness [övningarna], klättrande apan bland annat är ju en sån övning som är just hur man kan förhålla sig till tankar genom, det är ju med den här jag har en tanke om att jag inte duger eller jag har en tanke om att jag borde ha pluggat mer än vad jag har gjort och

så det blir liksom mer... ja speciell röst där så försöker man förhålla sig till sina tankar som en tanke och inte som en sanning. (Caroline)

Exempel på tankar, som Caroline lyfter i citatet ovan, om att “jag borde ha pluggat mer än vad jag har gjort [...]” är ett exempel på hur vi kan identifiera våra livsregler (Kåver 2016, s. 110). Dessa livsregler, eller med andra ord den livsvisdom vi samlat på oss genom bland annat uppfostran, moral och religion, kan precis som våra automatiska tankar och kognitiva scheman skapa psykisk ohälsa när de förvrids negativt enligt den kognitiva teorin (Kåver 2016, s. 112). Det kan därför vara av nytta med såväl reflektion som att stanna upp för att identifiera dessa negativa tankebanor (Kåver 2016, s. 122).

Medveten närvaro eller mindfulness är något som är centralt inom ACT och syftar till att skapa uppmärksamhet och öppenhet för sina känslor och tankar, oavsett vad det skapar för reaktion inom oss, genom att stanna upp och känna in (Kåver 2016, s. 146). Flera av kuratorerna berättade vid respektive intervju om att deras skola erbjöd mindfulness till eleverna, antingen genom övningar i grupp eller genom att inkorporera det i kuratorssamtalen. Kurt beskrev hur han arbetar med medveten närvaro på följande sätt:

Ja men precis, för det är det tänker jag också är en viktig del i ACT-kursen att jobba med medveten närvaro och det tänker jag att vi jobbar också med i samtalen. För någonstans också för att kunna åstadkomma främst så behöver man också stanna upp och fundera men vad är det som händer i mig, att lägga märke till sina tankar och känslor. Annars blir ju det här med jag får en tanke jag känner en sak och sedan agerar jag. Att kunna se det, att här blir det ett mellanrum mellan det som jag tänker och känner och att jag faktiskt sen kan välja vad jag gör. (Kurt)

På skolan där Caroline arbetar har elevhälsan valt att plockat ut mindfulness som ett enskilt moment att erbjuda eleverna under skoldagarna vilket har gett en positiv respons.

Vi har också en sån här, vi har en lokal där vi har liksom möjlighet att, det är som en teaterlokal där det också är liksom mörkt som där brukar vi lägga ut yogamattor och så, så är det lite mindfulness övningar. Det har vi börjat med nu nyligen, då jag bara haft äh 4 tillfällen och det är redan 200 elever som har kommit och provat. Och det är lika mycket killar som tjejer så det tycker jag är jätteroligt. (Caroline)

Flera av kuratorerna lyfter även vikten av att kunna skifta perspektiv för att hantera svåra situationer, vilket också kräver en god psykisk flexibilitet. I den kognitiva teorin försöker terapeuten hjälpa klienten till ett nytt sätt att tänka där fokus inte ska vara på situationers orsak utan snarare på funktion och möjlighet (Kåver 2016, s. 121). Likaså handlar psykisk flexibilitet om att leva närvarande och kunna förändra den situation man befinner sig i istället för att fastna i tanken på att avlägsna symptom (Hayes, Strosahl & Wilson 2014, s. 10). Lisa och Stina påvisar i följande citat hur ACT kan bidra till att hitta nya perspektiv att se på situationer och att skapa distans till sina tankar.

Alltså att kunna, ehh, förhålla sig till oj nu står jag i en utmaning och att inte gå i baklås då utan kunna se aa men det är ju lite samma svar tycker jag. Att man kan okej här var det stopp men hur kan jag röra mig nu då, det kanske inte går o göra nånting här men jag kanske kan göra nånting där eller aa att inte låsa sig då utan se var finns det mark som bär o det är där jag behöver gå, okej nu då får jag svänga höger eller vänster här o ta mig runt på olika sätt. (Lisa)

Och vi faktiskt använder ja men både acceptans begreppet, vi pratar om liksom det observerande jaget man har ju in andra aspekter av liksom psykologisk flexibilitet och defusion eh defusion använder jag också fast jag använder kanske inte ordet defusion men man pratar ju om mycket liksom hur man upplever sina tankar och känslor generellt som sanningar o att just perspektivtagande o att liksom klara av o få lite distans till det som till de tankar och känslor som kommer också är väldigt hjälpsamt för de flesta av oss skulle jag säga. (Stina)

Genom samtliga intervjuer framgår det att kuratorerna kan använda ACT för att främja psykisk flexibilitet på flera sätt. Den tidigare forskningen om hur ACT påverkar psykologisk flexibilitet verkar därmed stämma överens med vår studie (jmf Hayes, Oxman & Smith 2020; Livheim et al. 2014). I forskningsstudien av Hayes, Oxman & Smith (2020, s. 251) rapporterade deltagarna statistiskt och kliniskt signifikanta minskningar av ångestrelaterade symptom samt öknings i psykisk flexibilitet. Erfarenheterna från de intervjuade kuratorerna är att den psykologiska flexibilitet kan främjas genom att guida ungdomar och unga vuxna till ett mer ifrågasättande förhållningssätt till de egna tankarna, att lära sig att stanna upp och reflektera över vad man känner och tänker för att sedan kunna välja att agera på tankarna eller inte, att använda sig av mindfulnessövningar samt att öva upp förmågan att hitta nya perspektiv och få distans till sina egna tankar, känslor och sin situation.

6. Avslutande Diskussion

Denna uppsats syftade till att genom intervjuer med skolkuratorer och kuratorer som arbetar med ungdomar/unga vuxna undersöka kuratorns syn på psykisk ohälsa och hur ACT används i samtal för att främja ungdomars psykiska hälsa. Detta utifrån forskningsfrågan *Hur används ACT i kuratorssamtal för att främja ungdomars psykiska hälsa?*

Vår analys belyser med hjälp av de tre teorierna olika aspekter av studiens forskningsområde. Socialkonstruktivism, empowerment och kognitiv teori utgör viktiga verktyg i att kunna förstå hur kuratorerna upplever att ACT kan stärka den psykiska hälsan hos ungdomar. Genom att förstå hur de intervjuade kuratorerna upplever ACT och några av de olika faktorer som påverkar psykisk ohälsa har vår studie bidragit till att börja fylla igen lite av den kunskapslucka som existerar på området. Under de genomförda intervjuerna framkom det, som redovisat för i föregående kapitel, att kuratorerna såg ACT som en bra metod för att arbeta förebyggande mot psykisk ohälsa. Resultatet tolkar vi som i enlighet med den socialkonstruktivistiska teorin som menar på att individens identitet är av skiftande karaktär och därmed föränderlig (Burr 2015, s. 125-126). ACT kan således, enligt kuratorerna, ha en inverkan på ungdomar och unga vuxnas identitetsskapande eftersom metoden öppnar upp för att medvetengöra negativ bild av sin identitet och förändringsarbete i linje med sina mål. En negativ bild av sin identitet kan innebära att andras förväntningar och sociala medier tar för stor plats i hur man som ungdom tänker på sig själv vilket redogörs genom Malins citat (se sida 29). Att visa på samt skapa möjlighet till förändring i enlighet med ungdomarnas mål är således ett sätt kuratorerna arbetar på för att främja psykisk hälsa hos ungdomarna.

Vår studie syftade dessutom till att fylla den kunskapslucka som finns inom forskningsområdet kring såväl egenmakt som psykisk flexibilitet. Kuratorerna menade att de främst använder metoden för att arbeta förebyggande mot psykisk ohälsa hos unga genom att ge psykoedukation och verktyg till unga som söker sig till ACT-kurser. ACT kan även verka för att stärka ungdomars känsla av egenmakt enligt kuratorerna. Det beror dels på att man genom ACT jobbar med att stärka positiva känslor av sig själv och på så vis stärka sin emotionella energi. Delvis beror det även på att unga, genom det stöd de får av kuratorerna, kan avlägsna de hinder som står i vägen för individuell utveckling och därmed förverkliga deras självbestämmande. Kuratorerna upplevde dessutom att ungas psykiska hälsa kan främjas med hjälp av psykisk flexibilitet vilket är i enlighet med tidigare forskning (jmf

Livheim et al. 2014). Detta menade kuratorerna kunde ske genom att uppmuntra till ett mer ifrågasättande förhållningssätt till individens tankar, genom reflektion och mindfulness samt genom att se på sin situation med nya perspektiv. Den kognitiva teorin fokuserar på funktion och möjlighet snarare än på situationens orsak. Det handlar om att leva närvarande och kunna förändra den situation man befinner sig i istället för att fastna i tanken på att avlägsna symptom, vilket är något som kuratorerna konstaterar att de har kunnat se. Vi tolkar detta som att kunna vara medvetet närvarande även kan vara en drivkraft för att ta makten över sitt liv och alltså bli "empowered". Att känna kontroll över sin livssituation är i sin tur något som kan stärka ens psykiska hälsa vilket framgår av analyskapitlet. På så vis hänger alla dessa tre aspekter ihop och utgör delar i att förstå hur ACT används i kuratorssamtal för att främja ungdomars psykiska hälsa.

En svårighet vi stötte på under arbetets gång var att nå ut till kuratorer som arbetar med ACT och ungdomar/unga vuxna vilket resulterade i ett relativt snävt och litet urval. En större bredd på urvalet hade varit fördelaktigt i förhållande till metoden då det kunde bidra till en bredare förståelse av hur olika kuratorer arbetar med ACT för att främja ungdomars/unga vuxnas psykiska hälsa. En aspekt som vi insåg under arbetets gång vore intressant att ta del av var ungdomars och unga vuxnas erfarenheter och upplevelser av ACT i kuratorssamtal. Vi hade således kunnat få information från de som tar del av ACT-interventionerna.

Avslutningsvis vill vi klargöra att studiens resultat inte är generaliserbara då vi endast utgått från en liten urvalsgrupp och resultatet baseras på kuratorernas subjektiva upplevelser. Ytterligare forskning behövs inom området för att kunna påvisa hur ACT kan bidra till att främja psykisk hälsa hos unga. Då den tidigare forskningen gett skilda resultat kan fortsatt forskning om huruvida psykisk ohälsa kan förebyggas genom ACT vara intressant att genomföra. Ett ytterligare förslag på framtida forskning är att undersöka hur ungdomar och unga vuxna upplever att deras psykiska hälsa kan främjas och förbättras med hjälp av ACT-interventioner.

Referenslista

- Adams, Robert (2003). *Social work and Empowerment*. 3 ed. New York: Palgrave MacMillan.
- Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Ahrne, Göran & Peter Svensson (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 uppl. Stockholm: Liber.
- Allwood, Carl Martin & Martin G. Erikson (2017) *Grundläggande vetenskapsteori - för psykologi och andra beteendevetenskaper*. 2 uppl. Studentlitteratur: Lund
- Almroth, Melody C.; Krisztina D. László, Kyriaki Kosidou & Maria R. Galanti (2018). Association between adolescents' academic aspirations and expectations and mental health: a one-year follow-up study. *European Journal of Public Health*, 28(3), 504–509.
- Askheim, Ole Petter (2007). Empowerment - olika infallsvinklar. I: Ole Petter Askheim & Bengt Starrin (red.). *Empowerment - i teori och praktik*. 1 uppl. Gleerups: Malmö
- Askheim, Ole Petter & Bengt Starrin (2007). Utmaningar inom socialt arbete. I: Ole Petter Askheim & Bengt Starrin (red.). *Empowerment - i teori och praktik*. 1 uppl. Gleerups: Malmö
- Askheim, Ole Petter & Bengt Starrin (2007). Empowerment - ett modeord?. I: Ole Petter Askheim & Bengt Starrin (red.). *Empowerment - i teori och praktik*. 1 uppl. Gleerups: Malmö
- Beck, Aaron T. (2015). Theory of Personality Disorders. I: Aaron T. Beck, Denise D. David & Arthur Freeman (red.). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. 3 uppl. The Guilford Press: New York & London
- Berger, Peter L. & Thomas Luckmann (1967). *The Social Construction of Reality : A Treatise in the Sociology of Knowledge* [Elektronisk resurs]. New York : Anchor books.
- Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl. Stockholm: Liber.
- Burr, Vivien (2015) *Social Constructionism* [Elektronisk resurs]. 3 uppl. Routledge: East Sussex & New York
- Denscombe, Martyn (2009) *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur
- Eldén, Sara (2020). *Forskningsetik - vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund: Studentlitteratur

- Folkhälsomyndigheten (2022a) *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*.
[\https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/.
 Hämtad: 2022-03-30]
- Folkhälsomyndigheten (2022b). *Skolans betydelse för psykiska problem bland barn*
[\https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/skola-och-psykisk-halsa/ Hämtad:
 2022-03-30]
- Harris, Russ (2019). *ACT helt enkelt. En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. 2 uppl. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hayes, Louise; Lisa N. Oxman & Kylie J. Smith (2020). ACT for adolescents: Impact of a pilot group intervention on psychological wellbeing. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 30(2): 248–254.
- Hayes, Steven C., Strosahl, Kirk D. & Kelly G. Wilson (2014). *ACT i teori och tillämpning. Vägen till psykologisk flexibilitet*. 1 uppl. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hjerm, Mikael, Simon Lindgren & Marco Nilsson (2014). *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. 2 uppl. Gleerups: Malmö
- Hylander, Ingrid & Gunilla Guvå (2017) *Elevhälsa som främjar lärande: om professionellt samarbete i retorik och praktik*. 1 uppl. Studentlitteratur: Lund
- Kåver, Anna (2016) *KBT i utveckling. En grundbok i kognitiv beteendeterapi*. 2 uppl. Natur & Kultur: Stockholm
- Larsson, Andreas, Sinéad Hartley & Louise McHugh (2022). A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24:10-17.
- Linton, Steven James & Ida Flink (2021) *12 verktyg i kbt. Från teori till färdighet*. 2 uppl. Natur & Kultur: Stockholm
- Livheim, Fredrik; Louise Hayes, Ata Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högfeldt, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes & Anders Tengström (2014). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *J Child Fam Stud*, 24(4): 1016–1030.
- Milerad, Josef & Carl Lindgren (2017). *Evidensbaserad elevhälsa*. 2 uppl. Studentlitteratur: Lund

- Moksnes, Karin & Randi Johansen Reidunsdatter (2019). Self-esteem and mental health in adolescents – level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28 (1-2): 59-67.
- Puolakanaho, Anne; Raimo Lappalainen, Päivi Lappalainen, Joonas S. Muotka, Riikka Hirvonen, Kenneth M. Eklund, Timo P. S. Ahonen & Noona Kiuru. (2019). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2): 287–305.
- Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) *Från stoff till studie. Om analysarbete i kvalitativ forskning*. 1 uppl. Studentlitteratur. Lund
- SCB (2019). *Barns levnadsförhållanden. Andel barn i procent efter indikator för hälsa, redovisningsgrupp, kön och årsintervall*. Stockholm: SCB.
- SCB (2020). *Undersökningarna av levnadsförhållanden. Hälsotillstånd, fysiska och psykiska besvär. Andel personer i procent efter indikator, redovisningsgrupp, kön och årsintervall*. Stockholm: SCB.
- SOU 2018:90. *För att börja på något nytt måste man sluta med något gammalt. Förslag för en långsiktig hållbar styrning inom psykisk ohälsa*. Slutbetänkande av Nationell samordnare för utveckling och samordning av insatser inom området psykisk hälsa.
- Starrin, Bengt (2007). Empowerment som förhållningssätt - kan vi lära oss av Pippi Långstrump? I: Ole Petter Askheim & Bengt Starrin (red.). *Empowerment - i teori och praktik*. 1 uppl. Gleerups: Malmö
- Van der Gucht, Katleen; James W. Griffith, Romina Hellemans, Maarten Bockstaele, Francis Pascal-Claes & Filip Raes (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Adolescents: Outcomes of a Large-Sample, School-Based, Cluster-Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8(2):408–416.
- Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- WHO (2021) *Adolescent mental health*.
[\[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health\]](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). Hämtad: 2022-04-04.

Bilagor

Bilaga 1 - Intervjuguide

Vi/jag kommer att börja med lite frågor gällande dig och din yrkesroll.

Kön, ålder & yrkesroll:

Hur länge har du arbetat med Acceptance and Commitment Therapy (ACT)?

På vilket sätt har du fått kunskap om metoden? (Utbildning mm)

I vilka sammanhang använder du dig av ACT i ditt arbete?

ACT som metod för Unga

Upplever du att ACT är en mottaglig metod för ungdomar/unga vuxna?

- På vilket sätt?

Använder du metoden i både preventivt och åtgärdande syfte?

- På vilket sätt?

Vilken problematik upplever du att ACT är behjälplig mot?

- När använder du metoden?

Vilka fördelar ser du med att använda ACT i samtal jämfört med ett vanligt stödsamtal?

Vilka resultat/effekter kan du se av användandet av ACT?

- Har du märkt/upplevt om metoden gett effekt över tid? På vilket sätt?

Avslutningsvis har vi några frågor gällande de begrepp som vi skickat ut information om.

Hur kan ACT bidra till att öka ungdomars/unga vuxnas känsla av egenmakt enligt dig?

- På vilket sätt? Vad tror du det beror på?

Hur upplever du att ACT påverkar förmågan *psykisk flexibilitet* hos ungdomar?

Finns det något som du tänkt på/vill tillägga i intervjun?

Bilaga 2 - Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter på socionomprogrammet i Lund som ska skriva en kandidatuppsats om hur Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kan användas i kuratorssamtal. Syftet med studien är att genom intervjuer med yrkesverksamma kuratorer/socionomer undersöka och analysera hur ACT används i samtal för att främja ungdomars psykiska hälsa. Undersökningen ingår i kursen SOPA 63 och är en kandidatuppsats inom området socialt arbete.

Intervjuerna kommer bestå av 11 frågor uppdelat på tre teman och kommer användas som underlag för vårt arbete. Frågorna rör din yrkesroll som kurator/socionom, ACT som metod och aktuella begrepp inom metoden (se begreppsdefinition). Tillvägagångssättet sker genom telefonsamtal, videosamtal eller genom samtal på plats beroende på preferens samt geografiskt avstånd. Att delta i intervjuerna är frivilligt och svaren kommer redovisas anonymt. Det finns ingen skyldighet att svara på alla frågor och intervjun får avbrytas när som helst utan vidare förklaring.

Allt gott!

Med vänliga hälsningar,

Adela Nilsson & Paulina Lund

Socionomprogrammet vid Lunds universitet

Kontakt: paulinea@hotmail.se, 073-528 35 88

adela.nilsson@gmail.com, 070-338 16 51



LUNDS
UNIVERSITET

Bilaga 3 – Begreppsdefinition

1. Egenmakt

Egenmakt är ett begrepp som ofta kopplas till Empowerment och syftar till att individen ska uppleva att hen har makt över sitt eget liv och livssituation. Detta inkluderar personliga, socioekonomiska och miljörelaterade aspekter i individens liv som påverkar både den fysiska och psykiska hälsan.

2. Psykisk flexibilitet

Psykisk flexibilitet är ett begrepp som kan beskrivas som att vara närvarande i nuet och baserat på den situation man befinner sig i förändra eller fortsätta sitt beteende i enlighet med sina värderingar. Psykisk flexibilitet bygger på sex kärnprinciper: acceptans, värderingar, jag som sammanhang, medveten närvaro, defusion (att hålla isär tankar och verklighet) och engagerad handling. Dessa är av betydelse i förebyggande syfte av psykiska ohälsa eftersom de utgör en bred modell för hur man kan leva närvarande och genomtänkt, istället för att fokusera på avlägsnandet av symtom.

Bilaga 4 – Samtyckesblankett

Nedanstående information summeras muntligen innan intervjun påbörjas tillsammans med frågan om det är okej att intervjun spelas in.

Jag samtycker härmed till att medverka i studien och vet vad studiens syfte är. Jag har informerats om mitt deltagande i studien, att deltagandet är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan några som helst negativa följder. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer att anonymiseras och mitt namn kommer inte att presenteras i det slutgiltiga arbetet. Uppgifterna kommer att bevaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem och kommer raderas efter studiens slutgiltiga version. Den information jag lämnar kommer endast att användas till denna studie men jag är medveten om att slutversionen kan komma att bli offentlig.

Ort och Datum: _____

Informant: _____

Studenter: Adela Nilsson & Paulina



LUNDS
UNIVERSITET