

”DISA kändes som ett ställe där man lätt kunde säga vad man tänkte utan att vara rädd för att nån sku tycka att det är löjligt”

- unga kvinnors berättelser om DISA-metodens betydelse

Helsingfors universitet
Statsvetenskapliga fakulteten
Samhällspolitiska institutionen
S24c
Forskningsrapport
Frida Westerback, 011945031
Handledare: Matilda Wrede-Jäntti
14.10.2013



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Statsvetenskapliga fakulteten		Laitos – Institution – Department Samhällspolitiska institutionen	
Tekijä □ – Författare – Author Westerback Frida			
Työn nimi – Arbetets titel – Title "DISA kändes som ett ställe där man lätt kunde säga vad man tänkte utan att vara rädd för att nån sku tycka att det är löjligt" - unga kvinnors berättelser om DISA-metodens betydelse			
Oppiaine – Läroämne – Subject Socialt arbete			
Työn laji – Arbetets art – Level Praktikforskningsrapport		Aika – Datum – Month and year 14.10. 2013	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 42
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Syftet med denna praktikforskning har varit att fördjupa mig i mitt eget arbete, att utvärdera en metod jag personligen arbetat med de senaste fem åren inom De Ungas Akademi, Svenska studiecentralen. Under dessa år har jag kommit i kontakt med 270 tonåringar, som tagit del av den förebyggande och evidensbaserade metoden DISA under en intensiv process på tio veckor. Grupperna har förverkligats i den grundläggande utbildningens årskurser 7-9.</p> <p>DISA-metoden är en metod att förebygga stress och psykisk ohälsa bland tonårsflickor. DISA förebygger inte depression i sig, utan kan minska förekomsten av depressiva symtom. DISA-metoden är en primärprevention som riktar sig till unga i den grundläggande utbildningens årskurser 7-9 i Finland. DISA-metoden är avsedd för alla unga. Metoden används även i vissa skolor i årskursen 6 samt på andra stadiet, både i gymnasier och i yrkesinstitutioner.</p> <p>DISA-metoden är en evidensbaserad metod med rötterna i kognitiv beteendeterapi. Syftet med metoden är att hjälpa tonårstjejer att förstå och hantera eventuella negativa tankar och att ge dem verktyg att hantera stress och förebygga nedstämdhet. DISA handlar om arbete gällande kognitioner och emotioner.</p> <p>Fokus i denna praktikforskning ligger på flickor och deras upplevelser av DISA-metoden. Praktikforskningen kopplas samman med teorier om socialt stöd och empowermentarbete med unga.</p> <p>För att få svar på forskningsfrågorna: Hur upplevde gruppdeltagare DISA-metoden? Och Hur uppfattar deltagarna den framtida nyttan och påverkar den erhållna kunskapen välmåendet idag? har jag valt att göra en kvalitativ studie med narrativ forskningsmetod och innehållsanalys. I studien ingår livsberättelser av sju unga kvinnor, som tog del av DISA-grupper våren 2009. Berättelserna samlades in våren 2013. Genom att ta del av deras livsberättelser vill jag försöka få en ökad förståelse för ämnet och på så sätt uppnå syftet och svara på frågeställningarna.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Förebyggande arbete, depressiva symptom, KBT, empowerment, socialt stöd, flickor			

Innehåll

1. Inledning	5
2. Förebyggande arbete med unga som målgrupp	8
2.1 DISA-metoden	8
2.2 Vetenskaplig bakgrund till DISA-metoden	10
2.2.1 Kognitiv beteendeterapi som grund för DISA-metoden.....	10
2.3 Evidensbasering	11
3. Ungas mentala utveckling	11
3.1 Depressiva symtom hos unga	12
4. Teoretiska utgångspunkter.....	13
4.1 Socialt stöd.....	13
4.2 Empowerment och unga	14
5. Praktikforskningens syfte och målsättning.....	15
5.1 Praktikforskning.....	15
5.2 Praktikforskningens handlingsmiljö	16
5.2.1 De Ungas Akademi / Svenska studiecentralen	16
5.2.2 Aktörer.....	18
5.3 Forskningsfråga.....	18
5.4 Metod och analys	19
5.4.1 Forskningens tidtabell.....	19
5.4.2 Instruktioner till respondenterna.....	19
5.4.3 Narrativ forskning.....	20
5.4.4 Livsberättelser	21
5.4.5 Innehållsanalys	21
5.5 Etiska aspekter	22
5.6 Tidigare forskning.....	22
6. De centrala forskningsresultaten	23
6.1 Deltagarnas uppfattning av DISA	23
6.2 Förutsättning för arbetet med DISA	25
6.3 Ledarens betydelse.....	27
6.4 Framtida nyttan av DISA	27
7. Diskussion	31
Referenser	34
Bilagor	38

1 Anhållan om forskningstillstånd.....	38
2 Brev till deltagare	40
3 Instruktioner för skrivandet	41
4 Informerat samtycke	42

1. Inledning

”För något år sedan råkade jag hitta mina gamla DISA-papper som jag hade sparat. Jag hade passande nog en liten personlighetskris på gång, antagligen på grund av att jag de första åren i gymnasiet lät mig påverkas mycket av andras åsikter, speciellt pojkars. När jag läste igenom pappren igen förstod jag tror jag för första gången metodens betydelse.”

Det är inte alla gånger okomplicerat att kliva in i tonåringars liv, att arbeta med dem, för att inte tala om att skapa ett gott förtroende till dem. Harry Lunabba (2013) lyfter i sin doktorsavhandling fram den trygga relationen mellan vuxna och unga i skolan, vikten av det välfärdsarbete eller förebyggande arbete som görs i skolorna, som inte direkt kan kopplas till undervisning. Att vara en trygg vuxen i skolan har många gånger visat sig vara de mest utmanande stunder i min arbetskarriär fram till idag. Samtidigt är det den del av arbetet jag aldrig skulle välja bort. Att ha möjligheten att befinna sig ute på fältet och vara i aktiv kontakt med målgruppen är helt avgörande. Avgörande för att verksamheten skall lämpa sig för målgruppen, för att den skall vara uppdaterad och bygga på kunskap om vad som rör sig i tonåringarnas livsvärld.

Syftet med denna praktikforskning har varit att fördjupa mig i mitt eget arbete, att utvärdera en metod jag personligen arbetat med de senaste fem åren. Under dessa år har jag kommit i kontakt med 270 tonåringar, som tagit del av den förebyggande och evidensbaserade metoden DISA under en intensiv process på tio veckor. Det har handlat om relationer som sällan förblivit ytliga. Att arbeta med tonåringar och teman som berör deras personliga känslor, tankar och beteenden innebär många gånger att man kommer dem nära, det är inte frågor man halvhjärtat kan gå in och behandla. I praktiken leder det heller ingen vart ifall du som ledare inte är närvarande och det skapas en tillit inom den gruppen där det förebyggande arbetet görs.

Fokus i denna praktikforskning ligger på flickor och deras upplevelser av DISA-metoden. Genom narrativ forskningsmetod har jag samlat in sju livsberättelser av unga vuxna, som tog

del av DISA-grupper våren 2009. Berättelserna samlades in våren 2013. Citatet i inledningen illustrerar ett utdrag ur en av berättelserna. Jag kommer att använda citat även i inledningen av övriga kapitel.

Arbetet med tonåringar har alltid fascinerat mig och inledningsvis låg tyngdpunkten i intresset på flickor och arbete i grupp. Tjejgruppsverksamhet växte som fenomen under 1990-talet och det erbjöds kortare fortbildningsstillfällen för att kunna fungera som tjejgruppsledare. Jag upplevde dock materialet för magert och osammanhängande och kom aldrig vidare till arbetet på en praktisk nivå. Upplägget saknade även en klar teoretisk anknytning att luta sig tillbaka på.

Oinas och Collander (2007) har genom en jämförande studie kommit fram till att det i tjejgruppsverksamhet är avgörande vilken metod som används. En fungerande metod kan påverka gruppen positivt, medan ett icke-fungerande arbetssätt närmast kan ha destruktiva följder och förstärka eventuella negativa handlingsmönster. Undersökningen poängterar vikten av att ha ett syfte och en medvetenhet bakom gruppverksamhet. Välutvecklad och på förhand fastslagen metodik är även att föredra.

Denna praktikforskning kopplas samman med teorier om socialt stöd och empowermentarbete med unga. Enligt Uggerhøj (2011) handlar praktikforskning om att hämta kunskap från praktiken. Flyvbjerg (2001) talar i sin tur om "the science of the concrete", om vikten att komma ner på den konkreta nivån av socialt arbete. Väsentligt är att forskningen hålls i tät kontakt med verkligheten. Kontexten och dialogen utgör även en central roll.

Forskningsprocessen inleddes med den teoretiska delen av praktikforskning under våren 2013. Intresset för att forska i mitt eget arbete var stort från början och kändes naturligt. Jag ser det som en fördel att ha färdig insikt i arbetet och erfarenhet av i detta fall DISA-metoden. Dock har jag behövt ta i beaktande den dubbla rollen jag haft i form av DISA-grupphandledare och nu som forskare, då detta kan ha påverkat respondenternas svar gällande metoden. Detta har jag först speciellt vikt vid i information till respondenterna kring forskningen och dess syfte. Jag upplever i detta skede av praktikforskningsprocessen att respondenterna lagt fokus på att evaluera metoden i sig och inte gruppledares roll i större grad. Fokus har även legat på den personliga utvecklingen av dessa individer.

Praktikforskning skedde parallellt och delvis i samarbete med Johan Ekström, som även utfört sin praktikforskning på De Ungas Akademi. Ekström fokuserar på DISA-arbete med pojkar och kommer att genomföra två fokusgrupper. Ursprungligen var målsättningen att i analyskedet av forskningen jämföra våra resultat och delvis sammanfatta dessa i våra rapporter. Eftersom Ekström fortfarande jobbar med sin del av praktikforskning, kommer jämförelser inte att ingå i denna rapport. Eventuellt har Ekström möjlighet att ta in jämförelser i sin rapport i ett senare skede.

Nyckelbegrepp: Förebyggande arbete, depressiva symptom, KBT, empowerment, socialt stöd, flickor

2. Förebyggande arbete med unga som målgrupp

Enligt World Health Organization (WHO) är förebyggande insatser ett effektivt sätt att minska på mentala, neurologiska och missbruksrelaterade problem. Dock är det först på 1980-talet vetenskapligt evidensbaserade program och metoder börjar växa fram (WHO 2004).

Det finns tre olika typer av förebyggande insatser; *primära*, *sekundära* och *tertiära*. Förebyggande arbete på primärnivå berör en hel population och kan även kallas universellt. Insatser på sekundärnivå riktas till en målgrupp som visar tecken på problem och tertiärprevention handlar om att behandla och rehabilitera redan existerande kliniska problem (Durlak 1998).

DISA-metoden är en primärprevention som riktar sig till unga i den grundläggande utbildningens årskurser 7-9 i Finland. DISA-metoden är avsedd för alla unga och har ett förebyggande syfte. Metoden används även i vissa skolor i årskursen 6 samt på andra stadiet, både i gymnasier och i yrkesinstitutioner. Den existerande forskningen baserar sig dock enbart på arbete med flickor och i årskurserna 7-9 och i första hand i Sverige.

I följande kapitel redogör jag mer ingående DISA-metoden samt dess upplägg.

2.1 DISA-metoden

”Då gick jag med i något underligt som hette DISA. Man måste delta i varje möte.”

DISA-metoden är en metod att förebygga stress och psykisk ohälsa bland tonårsflickor. DISA förebygger inte *depression* i sig, utan kan minska förekomsten av *depressiva symtom*.

Depressiva symtom är vanliga bland tonåringar. Under ett års tid lider cirka 5 % av finländska tonåringar av depressiva symtom och vid vuxenåldern har var sjätte genomgått en period av depression. Ungefär var tionde av unga med depressiva symtom handlar om långvarigare depressioner, som pågår i år. Det är vanligare att depressiva symtom förekommer hos flickor (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011).

DISA-metoden är en *evidensbaserad metod* med rötterna i kognitiv beteendeterapi. Syftet med metoden är att hjälpa tonårstjejer att förstå och hantera eventuella negativa tankar och att ge dem verktyg att hantera stress och förebygga nedstämdhet. DISA handlar om arbete gällande kognitioner och emotioner.

Upplägget av DISA-metoden

DISA består i praktiken av tio gruppträffar. Personal (socialarbetare, kuratorer, lärare) som utbildats i metoden leder grupperna. Manualen är strukturerad och följer ett logiskt upplägg. Varje deltagare förses även med en elevmanual.

Innehållet bygger på:

- Kognitiva tekniker för att förändra negativa tankemönster
- Övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Kommunikationsträning och träning av olika problemlösningsstrategier
- Övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket

Nedan en kortfattad beskrivning av innehållet i gruppträffarna (Treutiger 2006).

1. Lära känna varandra
2. Att hantera stress och hur man ändrar sitt sätt att tänka
3. Stressiga situationer och negativt tänkande
4. Det positiva tänkandets kraft
5. Ändra negativt tänkande till positivt tänkande
6. Orimligt tänkande
7. Undersöka ursprunget till negativa tankar och finna sätt att hantera stressiga händelser
8. Stoppa negativa tankar, Kommunikationsträning del I
9. Kommunikationsträning del II
10. Att förebygga deppighet

DISA står ursprungligen för "Depression In Swedish Adolescents", men med målgruppen används endast DISA, alternativt "Din Inre Styrka Aktiveras". Metoden fokuserar på att utveckla välmående och en god självkänsla hos unga i högstadietåldern.

2.2 Vetenskaplig bakgrund till DISA-metoden

Förgrundsgestalten, professor Aaron T. Beck utvecklade den kognitiva terapin under 1960-talet i USA för att aktivera deprimerade patienter och ändra deras negativa tankemönster.

Psykologerna Gregory Clarke och Peter M Lewinsohn omformade metoden för tonåringar 1990 till "Adolescent Coping with Depression Course".

I Clarkes och Lewinsohns modell träffades tonåringar 16 gånger, två timmar per gång, i grupper på 4-8 personer. Ungdomarnas föräldrar träffades samtidigt i parallella grupper. DISA kom till Sverige i och med en omarbetning av den amerikanska modellen. Centrum för folkhälsa i Stockholm utvecklade DISA-metoden för att förebygga ohälsa bland tonårsflickor. Orsaken till varför metoden riktade sig till flickor var i första hand politisk. År 2008 fick Statens Folkhälsoinstitut i Sverige i uppdrag av den svenska regeringen att disponera 50 miljoner kronor till utveckling av lokalt tvärsektorielt hälsofrämjande arbete med vetenskaplig grund och främja ungas psykiska (Regeringens proposition 2008).

2.2.1 Kognitiv beteendeterapi som grund för DISA-metoden

KBT står för förkortning av kognitiv beteendeterapi och är en metod för psykologisk behandling. Utvecklingen av KBT kan indelas i tre olika faser (Kåver, 2006).

- 1) Under 1950- och 60-talet utvecklades den klassiska beteendeterapin.
- 2) Under 1970- och 80-talet växte den kognitiva terapin fram.
- 3) Under 1990- och 2000-talet har "tredje generationens" KBT med terapiformer som dialektisk beteendeterapi (DBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) och mindfulness-baserad kognitiv terapi vuxit fram.

I jämförelse med traditionella terapimetoder fokuserar man i KBT på problem och utmaningar här och nu, i stället för att lägga tyngden på bakgrund och faktorer som förorsakat problemen. Leg. psykolog, leg. psykoterapeut Anna Kåver hävdar att för att en terapeutisk förändring skall kunna äga rum behövs motivation från patientens sida. Patienten behöver pröva nya beteenden för att få nya erfarenheter. Av denna anledning utgör processuppgifter en väsentlig del av arbetssättet inom KBT. Behandlingen är även begränsad i tid (Kåver, 2006).

Kognitiv beteendeterapi är en behandlingsmetod med mycket gott vetenskapligt stöd. Omfattande forskning har visat att metoden fungerar för ett stort antal psykologiska besvär (Dimidjian m.fl. 2006).

I praktiken innebär KBT att man arbetar med tankar, beteenden och känslor. Mönster i sättet att tänka är ofta i fokus.

2.3 Evidensbasering

Evidensbaserad prevention handlar om att realisera metoder eller arbetssätt som genom forskning visar sig inte förorsaka skada och som är effektiv. För att en metod skall vara evidensbaserad krävs ett flertal av varandra oberoende utvärderingar som ger samma resultat (Chaffin & Friedrich 2004).

Förebyggande evidensbaserade material följer ofta en manual. Syftet med manualen är att metoden används på samma sätt av alla utförare, manualen kan även vara till hjälp i det praktiska arbetet (Chaffin & Friedrich 2004).

Inom socialt arbete kan man tala om att genom evidensbasering standardisera arbetet, vilket i sin tur förväntas medföra att klienter får tillgång till likvärdiga och kvalitetssäkrade insatser (Liljegren & Parding 2010). Kritiken mot evidensbasering handlar om att det gör det praktiska sociala arbetet allt mer byråkratiskt. Handlingsfriheten har således styrts åt ett mer kontrollerat håll genom evidensbaserade praktiker i välfärdssektorn.

3. Ungas mentala utveckling

Ungas utveckling under tonåren är mycket individuell vad gäller psykologisk mognad. Skillnaderna i personlig utveckling är stora, både i jämförelser mellan könen och mellan individer.

I tonåren är det vanligt att det emotionella systemet styr beteendet framöver det kognitiva (LeDoux 1996). Genom neuro-empowerment, som innebär systematisk kognitiv träning kan ungdomar förstärka sin kapacitet för impuls kontroll, det vill säga inte styras allt för starkt av det emotionella systemet. Forskning i neurovetenskap visar att ungdomars hjärnor utvecklas

fortsättningsvis efter 20-årsåldern, samtidigt som det kognitiva systemet fortsätter att utvecklas och förstärkas (Diamond & Hopson 1999).

Vuxna har möjlighet att engagera sig och stödja (empower) unga i utvecklingen av det rationella tänkandet och att fatta beslut i krävande situationer.

3.1 Depressiva symtom hos unga

Konsekvenserna av obehandlad depression i tonåren kan vara allvarliga. Depression i ungdomsåren kan ha långvariga effekter på den kognitiva utveckling och öka risken för självmord (Clabby 2006).

Majoriteten av unga upplever periodvis känslor av sorg och deppighet. Dessa känslor uppfattas som normala och som en del av det vardagliga livet. Att upptäcka egentlig depression hos tonåringar kan vara svårt. Enligt den finska Enkäten Hälsa i skolan 2010/2011 lider 12 procent av unga i årskurserna 8 och 9 i den grundläggande utbildningen av medelsvår eller svår depression, detta i huvudstadsregionen i Finland. Rapportering av fysiska och psykosomatiska symtom är avsevärt högre, över dubbelt mer. Unga tenderar att mer sällan själva tala om depression, utan uttrycker sig mer om fysiska och psykosomatiska symtom, som huvudvärk, mag-, ryggont, hjärtklappning eller andningssvårigheter. Det finns även skillnader mellan könen för hur symtomen kan ta sig uttryck. Deprimerade flickor kan dra sig tillbaka, vara mer tystlåtna, ge upp eller bli passiva. Pojkarna tenderar reagera mer utåt, eventuellt bli aggressiva och kräva mycket uppmärksamhet av lärare och andra vuxna i deras omgivning (Uusitalo 2007).

I Sverige ser siffrorna liknande ut, enligt Ungdomsstyrelsens rapport *Ung i dag 2013 En beskrivning av ungdomars villkor* framkommer att psykosomatiska symtom var dubbelt så vanliga bland flickor som bland pojkar åren 2010/2011. Bland flickor i åldern 16–24 år uppgav 32 procent att de regelbundet upplever ångslan, oro eller ångest, bland pojkarna var andelen 14 procent. Nivåerna har varit relativt stabila i de senaste mätningarna, både vad gäller Finland och Sverige.

Enligt DSM-IV-R (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) utgörs en depression av följande:

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Tydligt minskat intresse för och glädje i aktiviteter
- Markant minskad eller ökad matlust
- Svårigheter att sova eller allt för stort sömnbehov
- Psykomotorisk hämning
- Trötthet, brist på energi
- Känslor av värdelöshet eller överdriven skuld
- Minskad förmåga att tänka koncentrera sig, fatta beslut
- Återkommande tankar på döden eller självmord

(Fem av dessa under minst en två veckors period)

4. Teoretiska utgångspunkter

4.1 Socialt stöd

Social support is defined as information leading the subject to believe that he is cared for and loved, esteemed, and a member of a network of mutual obligations (Cobb 1976).

Stressrelaterade situationer är en del av vardagen vi behöver bemästra. För att kunna hantera påfrestningar i livet behöver vi resurser i form av andra individer, grupper eller institutioner – *socialt stöd*. Socialt stöd kan utveckla individens välmående och mentala välbefinnande (Uutela 1998).

Socialt stöd i förhållande till unga saknar en klar och tydlig definition.

Sidney Cobb var den som myntade begreppet 1976, Cobb indelade socialt stöd i tre delområden:

1. Information som får subjektet att uppleva att hen är omhändertagen och älskad.
2. Information som får subjektet att uppleva att hen är värdefull och uppskattad.
3. Information som får subjektet att uppleva att hen är en del av ett nätverk av kommunikation och ömsesidighet.

Cobb lämnade materiellt stöd utanför sin definition, eftersom tjänster och service enligt honom kan skapa ett beroende, medan de övriga i motsats leder till självständighet (Cobb 1976).

Senare forskning har i sin tur inkluderat *instrumentellt stöd*, i form av till exempel ekonomiskt stöd och hälsovård.

Att som tonåring ha tillgång till socialt stöd kan fungera i förebyggande syfte gällande hälsa och utveckling generellt. Att ha tillgång till socialt stöd hänger ihop med lägre sannolikhet att begå självmord, säkrare sexuellt umgänge, lägre missbruk och mindre våld (Frydenberg 1997).

Forskare har inom flera kulturer kommit fram till att unga med god kontakt till sina föräldrar (en form av socialt stöd) är socialt mer kompetenta och mindre depressiva.

4.2 Empowerment och unga

Empowerment inom socialt arbete kunde definieras som en utvecklings- eller förändringsprocess som bygger på tillit till varje människas kapacitet att förändra och förbättra sin egen livssituation. Genom dialog kan socialarbetaren stöda individen i detta processarbete (Moula 2009).

Enligt Malcolm Payne (1997) handlar empowerment om att hjälpa klienter att samla styrka för att fatta beslut och agera i sina liv. Utöver utvecklandet av den individuella kapaciteten tillägger Payne ytterligare att empowerment kan leda till ett starkare självförtroende.

Empowerment som begrepp har kritiserats för att vara svårdefinierat och otydligt. Trots detta, kan teorin te sig naturlig i sammanhang som berör självkänsla, delaktighet, egenmakt och självstyre (Askheim & Starrin 2007). Empowerment kan studeras på tre olika nivåer; individ-, grupp- och samhällsnivå. DISA-metoden berör i ett större perspektiv alla dessa tre nivåer.

När det kommer till empowermentorienterat arbete med ungdomare, är det grundläggande att de unga har en aktiv roll för att nå sina målsättningar. Motivation från de ungas sida är avgörande i utvecklandet av en bestående förändring. Vuxna har möjlighet att stöda unga i denna process (Moula 2009).

Neuro-empowerment innebär empowerment av hjärnans utveckling och förändring. Hjärnforskare hävdar att människor aktivt kan förändra och påverka sina hjärnor genom inläring och upprepade handlingar. Inläring genom upprepning och övning är ett effektivt sätt för speciellt unga att lära sig (Kandel m.fl. 2000).

5. Praktikforskningens syfte och målsättning

Syftet med praktikforskningen är att studera hur gruppdeltagare som tagit del av en DISA-grupp år 2009 upplevt metoden och om den påverkat deras välmående. Genom narrativ forskningsmetodik har respondenterna deltagit i undersökningen med skrivna berättelser. Här är det viktigt att vara medveten om att texten formas av att berättaren skriver något som han/hon vet skall läsas av forskaren (Skott 2004). Dessutom bör beaktas att forskaren själv fungerat som grupphandledare.

Studien tar sin teoretiska utgångspunkt i teorier om empowerment och socialt stöd. Forskningen är kvalitativ till sin karaktär.

5.1 Praktikforskning

On herännyt kysymys, voisiko tietoa syntyä myös siten, että sosiaalityöntekijä omassa työssään tekee systemaattisia havaintoja, kokoaa ne, antaa tälle tiedolle merkityksiä ja oman työnsä avulla testaa, ovatko nämä merkitykset uskottavia (Aulikki Kananoja 1984).

Praktikforskning innefattar nyfikenhet för praktiken. Det handlar om att identifiera goda och givande sätt att hjälpa människor, samtidigt som det handlar om att belysa problematisk praktik genom kritisk granskning och utveckling av nya idéer för att förbättra det praktiska.

Praktikforskningen har insett att detta görs bäst genom samarbete mellan de praktiska utförarna av arbetet och forskare.

Inom samhällsvetenskapen har det redan en längre tid talats om att vi lever i en tid som karaktäriseras av förändring. Förändringen berör många olika områden som teknologi, ekonomi, mänsklighet och miljö. Även välfärdssamhället har varit under lupp en längre period.

Förändringar kan man även notera då det kommer till kunskap och speciellt vetenskap. Då vi granskar praktikforskning, kan vi se en utveckling av kunskapsproduktionen som fördelas mellan fler institutioner i stället för fokus på enskilda makthavare av kunskap. På så sätt kunde

den existerande kunskapsmonopolen avta med tiden. Vi rör oss från utomstående överlägsen kunskap till en annan modell, där utgångspunkten är mer jämlik och innebär en ökad interaktion. Praktikforskningen inom socialt arbete strävar efter den senare formen och försöker hitta en tredje väg, där akademisk kunskap och praktik fungerar tillsammans dialogiskt. Det råder även en respekt mellan de två olika beståndsdelarna. Inledningsvis kan vi se hur väl Aulikki Kananojas citat sammanfattar meningen med praktikforskning inom socialt arbete. Praktikforskning skapas inte på basen av hypoteser och granskade av det som redan hänt, utan man jobbar med att skapa nytt och strävar efter en förståelse av ”här och nu”.

Samtidigt konstateras att det praktiska alltför länge existerat i marginalen. Enligt Karvinen-Niirikoski (2005) efterlyses öppenhet vad gäller akademisk kunskap. Detta förutsätter även aktivare interaktion. Expertis handlar inte längre om att individer samlar på sig kunskap som existerar inom ett slutet samfund, utan om hur vi kommunicerar ut vår kunskap, hur vi skapar vetenskap och hur vi samarbetar gränsöverskridande. Forskarens roll utvecklas på så sätt från att vara en självutnämnd expert till ett mer dialogiskt och tolkande tillvägagångssätt. Genom personliga tankar, historier och deltagande observationer kan vi förstå kontexten.

5.2 Praktikforskningens handlingsmiljö

Som praktikforskningens handlingsmiljö har i denna forskning valts forskarens arbetsplats, De Ungas Akademi inom Svenska studieccentralen. Denna praktikforskning kommer att fokusera på DISA-metoden och utvärdering av den. De Ungas Akademi har arbetat med DISA-metoden sedan 2009.

5.2.1 De Ungas Akademi / Svenska studieccentralen

Som praktikforskningens handlingsmiljö fungerar De Ungas Akademi samt den grundläggande utbildningens årskurs 8. De Ungas Akademi är en enhet inom Svenska studieccentralen, en organisation inom tredje sektorn vars verksamhet berör hela svenskfinland. De Ungas Akademis verksamhet är inriktad på ledarskap samt personlig-, grupp- och organisationsutveckling. Målgruppen är tudelad, den primära målgruppen är unga i åldern 13-29 år, medan en del av verksamheten berör vuxna med anknytning till ungdomsverksamhet både inom tredje sektorn och kommunalt.

Den grundläggande utbildningens årskurs 8 ingår som praktikforskningens handlingsmiljö, eftersom DISA-verksamheten är integrerad i undervisningen. Detta innebär i praktiken att De Ungas Akademi personal leder DISA-grupperna i skolans utrymmen under lektionstid. Erfarenheter visar att DISA fungerar bäst, då verksamheten är integrerad i undervisningen. Projektet förutsätter ett gott samarbete med skolans övriga personal, såsom rektor, studiehandledare, kurator samt övriga lärare.

Till De Ungas Akademi personal hör två personer, en enhetsledare samt en verksamhetsproducent. Hela Svenska studiecentralens personal består av ca 35 anställda. Svenska studiecentralen är den enda svenskspråkiga studiecentralen i Finland. Studiecentralen strävar efter att vara en modern och dynamisk organisation och tror på folkbildningens idé om aktiva och lärande medborgare. Studiecentralen befrämjar välbefinnande, delaktighet och samhällsansvar med folkbildningens medel. Verksamheten initierar nya projekt, erbjuder flexibla lärmiljöer och utvecklar tvärasektoriella och mångprofessionella kompetensnätverk. Svenska studiecentralens huvudmän är Svenska studieförbundet och Svenska folkskolans vänner. Personalen arbetar i Helsingfors, Åbo och Vasa.

De Ungas Akademi har sedan 1997 fungerat inom tredje sektorn och arbetat för ett samhälle där ungas potential, kreativitet och resurser uppskattas och tillvaratas. Organisationen strävar efter att erbjuda unga aktivitet, kunskap och nya upplevelser i en pedagogiskt kreativ miljö. De Ungas Akademi följer Svenska studiecentralens pedagogiska principer och vill speciellt lyfta fram det livslånga lärandet, upplevelsebaserad inläring och demokratiskt tänkande. DUA samarbetar med skol- och organisationsvärlden.

De Ungas Akademi har erbjudit högstadieskolor i huvudstadsregionen DISA-gruppverksamhet sedan våren 2009. Inledningsvis erbjöds DISA åt flickor, men nu erbjuder organisationen även pojkar samma möjlighet till arbete mot depression och arbete för en bättre självkänsla.

De Ungas Akademi upprätthåller ett aktivt samarbete med de flesta av högstadieskolorna i området och har under våren 2012 inlett ett samarbete med yrkesinstitutet Prakticum i Helsingfors. DUA är den enda aktören som erbjuder förebyggande verksamhet av detta slag till denna specifika målgrupp i huvudstadsregionen.

5.2.2 Aktörer

I denna forskning undersöker jag mitt eget arbete, eftersom jag fungerar parallellt som enhetsledare för De Ungas Akademi och forskare. Inledningsvis hade jag som avsikt att närma mig grupper jag själv inte varit med och dragit, men i och med valet av analysmetod fattades beslutet att fokusera på grupper jag själv lett. Dock behövs min dubbla roll tas i beaktande i analysfasen, det vill säga om respondenternas svar påverkas av att grupphandledaren forskar i sin egen verksamhet. I instruktionerna för deltagandet kommer jag att understryka vikten av att forskningen gäller DISA-metoden i sig, inte hur dessa grupper blivit ledda. Väsentligt är att respondenterna inte behöver ta ställning till DISA-grupphandledarens arbete.

Forskaren är således en central aktör i denna studie. Övriga aktörer är enhetsledarens närmaste kolleger, verksamhetsproducenten samt rektor. Ytterligare fungerar respondenterna som väsentliga aktörer i denna praktikforskning. Forskningsfrågorna har utarbetats i samarbete med samtliga aktörer inom De Ungas Akademi.

5.3 Forskningsfråga

Efter att arbetat med denna metod i fyra år och därmed lett över trettio grupper, har behovet av uppföljning av verksamheten vuxit. Behovet har självfallet existerat från första början, men det har hela tiden varit en resursfråga. På grund av en liten personalstyrka, har organisationen inte haft möjlighet att satsa på uppföljning i önskad utsträckning. Kontakten till flertalet av deltagarna finns, men någon systematisk uppföljning har ej förverkligats.

Eftersom organisationen är liten bör verksamheten vara fokuserad och välplanerad och fungerande. Detta är en av orsakerna varför praktikforskningen kom att beröra just DISA-verksamheten inom De Ungas Akademi. Organisationen behöver kunskap om upplevelserna av metoden och om den fungerar enligt vad den utlovar. Att mäta effekten av DISA är inte möjlig inom ramen för denna praktikforskning, eftersom det skulle kräva en mer omfattande forskning med flera grupper och kontrollgrupp.

Forskningsfrågorna i denna praktikforskning är följande:

Hur upplevde gruppdeltagare DISA-metoden?

Hur uppfattar deltagarna den framtida nyttan och påverkar den erhållna kunskapen välmåendet idag?

5.4 Metod och analys

För att få svar på forskningsfrågorna har jag valt att göra en kvalitativ studie med narrativ forskningsmetod och innehållsanalys. I studien ingår livsberättelser av sju unga kvinnor. Genom att ta del av deras livsberättelser vill jag försöka få en ökad förståelse för ämnet och på så sätt uppnå syftet och svara på frågeställningarna. Som forskare bör man vara medveten om att berättaren vet att hon skriver något som kommer att läsas och analyseras av forskaren.

Inledningsvis kontaktades sammanlagt 13 flickor, varav 11 visade intresse för forskningen. Slutligen bidrog 7 med en berättelse. Dessa 13 flickor tog del av DISA-grupper våren 2009. Sammanlagt leddes två grupper den våren av De Ungas Akademi. Övriga grupper kontaktades ej.

5.4.1 Forskningens tidtabell

I samband med den teoretiska delen av forskningspraktiken våren 2013, kontaktades respondenterna från DISA-grupper, som ägde rum år 2009. Sammanlagt arrangerade De Ungas Akademi två DISA-grupper år 2009 med sex respektive sju deltagare. Samtliga tretton deltagare kontaktas för deltagande i denna praktikforskning. Respondenterna kontaktades inledningsvis via Facebook. Samtliga deltagare är myndiga i detta livsskede, vilket innebär att forskningstillstånd vad beträffar föräldrar inte är nödvändigt. Dock kommer respondenterna att underteckna informerat samtycke.

Datainsamlingen kommer att pågå under mars-april 2013, analys under sommaren 2013 och rapporten skrivs under augusti-september 2013. Forskningsresultaten publiceras hösten 2013.

5.4.2 Instruktioner till respondenterna

Under våren 2013 inledde jag forskningsprocessen med att träffa samtliga respondenter individuellt för att beskriva forskningens syfte och upplägg. Detta eftersom att be dem skriva

berättelser per e-post eller telefon eventuellt kunde minska på intresset av att delta. För att instruktionerna skall vara så klara och tydliga, bad jag de respondenter som skulle delta att fokusera på de två forskningsfrågorna.

Ytterligare gavs följande teman för inspiration:

- självbild och utvecklingen av den
- självkänsla / självförtroende
- utvecklingen från tonåring till myndig, hur har den sett ut?
- tankemönster
- depressiva symtom och hantering av dessa
- känslor – tankar – handlingar (DISA-triangeln)

Längden på berättelserna begränsades till tre A4 sidor. Ytterligare bads tillstånd för begäran av tilläggsinfo av respondenter, ifall detta behov skulle uppstå.

5.4.3 Narrativ forskning

Vi känner eller upptäcker oss själva, och visar oss för andra, genom de historier vi berättar (Lieblich m.fl. 1998).

På vilket sätt kan man använda en berättelse i ett forskningssammanhang? Att inom kvalitativ forskning analysera berättelser som metod har blivit allt vanligare inom samhällsvetenskaplig forskning och därmed även inom socialt arbete (Sjöblom 2005).

Berättelser kan ge fördjupad kunskap om en individ och dess identitet. Narrativ forskning och analys av berättelser handlar inte bara om att redogöra eller tolka det skrivna, utan att även söka djupare mening och betydelse i det ämne som forskas. Som metod för detta kan användas till exempel innehållsanalys (Sjöblom 2005).

Att utgå från insamlade berättelser innebär även att berättaren behöver vara kapabel till att uttrycka sig i skrift, vilket för med sig att ålder och möjlighet att uttrycka sig skriftligt behöver beaktas. Att till exempel be att respondenter föra dagbok under en längre period, kan resultera i ett magert analysmaterial, eftersom det ställer väldigt höga krav hos respondenter. Tid och motivation är även faktorer som kan påverka hur villig man är att delta i denna typ av forskning.

5.4.4 Livsberättelser

Berättelser har stor betydelse för hur vi förstår och uppfattar oss själva. Berättelsen innehåller berättarens emotionella förhållande till sitt eget liv vilket har betydelse både för berättelsens struktur och för vad som väljs ut och beskrivs (Ricoeur 1991).

Bruner (1987) framställer livshistorier som något som genom kognitiv och språklig process får makt att strukturera och klargöra sinneserfarenhet, organisera minnet, ordna och styra själva livshändelserna.

5.4.5 Innehållsanalys

Innehållsanalys har en lång historia bakom sig, redan på 1700-talet började man använda sig av kvantitativ innehållsanalys för att mäta företeelser i texter. Ofta görs en skillnad mellan kvantitativ och kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys innebär textanalys där inget räknas eller mäts. Dock existerar kvalitativa innehållsanalyser där något kvantifieras, som kräver mer kvalitativ tolkning (Bergström & Boréus 2012).

Texter kan analyseras manuellt eller med hjälp av dator. Fördelen med manuella analyser är att betydligt mer komplicerade bedömningar och tolkningar kan göras. Enligt Tuomi & Sarajärvi (2009) kan innehållsanalys användas i många typer av forskning, både kvalitativt och kvantitativt.

Antalet modeller för hur innehållsanalys bör läggas upp varierar och är av olika karaktär, i denna forskning forskare Timo Laines (Jyväskyläs universitet) modell använts.

1.	Fatta ett starkt beslut om vad som är intressant i denna forskning.
2a.	Gå igenom materialet, separera och markera det som är intressant och relevant för forskningen.
2b.	Begränsa det övriga bort från denna forskning.
2c.	Samla de markerade faktorerna ihop och separera dem från det övriga materialet.
3.	Klassificera, temaindela och ordna materialet.
4.	Skriv en sammanfattning.

Modell 1. Timo Laines (Jyväskyläs universitet) modell för innehållsanalys.

Denna forskning utgår från materialet och är således *induktiv* till sin karaktär.

5.5 Etiska aspekter

Etiskt är det viktigt att respondenter informeras om studiens innehåll och syfte. Varje deltagare informeras om att deltagande i studien är frivilligt och att hon har rätt att när som helst avbryta sitt deltagande. Undersökningsmaterialet innehåller inte identifieringsuppgifter.

I denna forskning undersöker praktikforskaren sitt eget arbete. Denna dubbla roll behöver tas i beaktande i analysfasen. I instruktionerna för deltagandet kommer det att understrykas att forskningen gäller i första hand DISA-metoden, inte relationen mellan forskare och deltagare. Väsentligt är att respondenterna inte behöver ta ställning till forskarens arbete.

Deltagarna kommer även att underteckna ett formulär om informerat samtycke. Deltagarna ges information om hur de i efterhand kommer att kunna ta del av studiens resultat.

5.6 Tidigare forskning

DISA-metoden marknadsförs och beskrivs som en förebyggande och evidensbaserad metod med vetenskapligt stöd. Som huvudman för metoden fungerar i dagsläge Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting. Fram till 2012 förvaltades DISA av Karolinska Institutets folkhälsoakademi.

Den forskning DISA allmänt förknippas med är ett examensarbete i reproduktiv och perinatal omvårdnad vid Karolinska Institutet (Treutiger 2006). Forskningen var en utvärdering av effekten av programmet DISA (Depression in Swedish Adolescents) med syfte att förebygga depressiva symtom hos tonårsflickor. Effekten mättes tre samt tolv månader efter interventionen. Treutigers studie visade att DISA-programmet har en preventiv effekt på depressiva symtom hos högstadiesflickor. Flickorna har även lärt sig att hantera stressiga situationer.

Övrig existerande forskning tyder på liknande resultat. En doktorsavhandling gällande DISA-metoden kommer att publiceras 2015 i Sverige. I dagsläge finns ingen forskning på arbetet med DISA i Finland.

6. De centrala forskningsresultaten

De centrala forskningsresultaten kommer att presenteras till följande i denna rapport. Praktikforskaren har genom innehållsanalys inlett med att reducera materialet och fokuserat på det väsentligaste i berättelserna. Detta gjordes manuellt med olika färgs pennor och kommentarer i marginalerna. Det följande steget var gruppering och temaindelning av materialet, varefter syftet var att dra slutsatser samt föra en diskussion med återkoppling till teoretiska begrepp. Inom ramen för praktikforskning har forskaren även fokuserat på sin roll att utvecklas och tillämpat ett dialogiskt och tolkande tillvägagångssätt.

Dessa forskningsresultat kommer inledningsvis att presenteras på Helsingfors universitet för handledare, medstudenter och arbetsgivare den 14.10.2013. Senare i oktober 2013 kommer resultaten att presenteras för professionella inom ungdomssektorn i Svenskfinland inom ramen för Dagarna för Finlandssvenskt ungdomsarbete 24 - 25.10.2013 i Åbo. Tanken är även att sprida informationen till professionella som arbetar med DISA-metoden både i Sverige och Finland genom de befintliga nätverken som finns idag.

Forskaren har valt att lyfta fram citat för att tydliggöra forskningsresultaten.

Grupperna som presenteras mer ingående nedan är följande:

- Deltagarnas uppfattning av DISA
- Förutsättning för arbetet med DISA
- Ledarens betydelse
- Framtida nyttan av DISA

6.1 Deltagarnas uppfattning av DISA

Syftet med den första forskningsfrågan *Hur upplevde du som gruppdeltagare DISA-metoden?* var att få en förståelse för hur finlandssvenska tonåringar uppfattar DISA som metod. Respondenterna har i sina berättelser fokuserat mycket på känslor och tankar och fäst uppmärksamhet vid de olika övningarna som ingår i DISA för att utveckla det kognitiva systemet. Det förefaller att majoriteten uppfattat den centrala målsättningen med DISA.

Någon annan uppgift jag ännu också minns är den negativa spiralen där man skulle förändra sina åsikter till positiva. Jag tror en sån här uppgift är bra då man skriver upp sina negativa känslor och sen tillsammans försöker förändra dem till positiva, då kan det vara betydligt lättare än att på egen hand försöka förändra på dem.

Att skriva ner en tanke kan redan ge en helt annan bild än vad den är i huvudet.

DISA metoden kommer jag bara ihåg en del delar av men jag kommer ihåg att jag tyckte att det var bra att man kunde fylla i för varje dag hur man hade känt sig och kommentera det. Jag fick för första gången ordning på mina känslor och tankar eftersom jag kunde gå tillbaka och se varför jag hade haft en dålig dag. Fast det inte var så ofta jag hade dåliga dagar hjälpte det ändå.

I DISA talade vi också mycket om hur man helt fysiskt ser sig själv, detta var ett viktigt ämne för mig att behandla för att jag inte alls var nöjd med mitt utseende.

Det framkommer att personliga målsättningar med deltagande i DISA var av varierande karaktär och att deltagandet i vissa fall påverkades av huruvida vännerna deltog eller inte. Mer sällan hade tonåringarna en personlig och klar målsättning med deltagandet.

När vår DISA grupp började och vi gick på nian gick jag med mest för att många av mina nära kompisar var med och för att jag alltid har tyckt om att vara med och prata och lära mig saker om hur man tänker.

Då gick jag med i något underligt som hette DISA. Man måste delta i varje möte.

Eftersom jag var väldigt osäker på vem jag var under den tidsperioden så hjälpte DISA mig att mer och mer acceptera vem jag var och sluta att "vara" någonting jag inte var.

De främsta orsakerna för att jag började i DISA-gruppen var att jag ville förbättra mitt självförtroende och för att minska på min stress och ångest. Jag tyckte mycket om att gå i gruppen och väntade alltid på nästa träff.

Ytterligare upplevelser visar att DISA gett konkreta verktyg för att bemästra livet för tonåringarna. De uppger att DISA hjälpt dem att hantera stress och negativa tankemönster, att öka på aktiviteter som ökar välbefinnandet samt stött dem i identitetsutvecklingen, detta i linje med vad metoden utlovar.

Fastän jag redan på nian hade byggt upp en ganska bra självkänsla, gav DISA-metoden mig hemskt mycket. Jag lärde mig att hantera stress, i alla fall under den perioden (stressar väldigt mycket ännu för små saker), att vända på tankar, i synnerhet på negativa, vilket jag haft stor nytta av.

DISA gav det varje tjej i tonåren behöver som t.ex. hjälp med att bygga upp sitt självförtroende. Vi blev påmindas om att göra det som gör oss på gott humör, och vi fick chansen att berätta om det för alla andra.

Jag tror att det var i synnerhet bra att det var just i den åldern som DISA hölls eftersom jag just då var så osäker och bara ville vara som de andra, jag visste inte vem jag var och frågade ofta mig själv: vem är jag.

En respondent rapporterade att DISA inte förändrade något väsentligt just under den perioden.

Medan DISA höll på tyckte jag inte att det förändrade något eller hjälpte mig så mycket.

6.2 Förutsättning för arbetet med DISA

Genom denna forskning har det blivit klarare vilka förutsättningar som krävs för att DISA skall fungera optimalt. Eftersom metoden alltid används i gruppformat, påverkar gruppens sammansättning givetvis utfallet. Inom DISA-gruppledarutbildningen eller manualen i sig redogörs inte för gruppdynamikens roll eller vikten av att skapa en trygg atmosfär i desto större grad. Det är viktigt att komma ihåg att gruppen har en avgörande betydelse för resultatet av arbetet. Grupper kan vara mycket konstruktiva och ge individen en hel del, samtidigt som grupper även kan fungera destruktivt och påverka de enskilda medlemmarna negativt.

Will Schutz har utarbetat en modell där han beskriver mänskliga behov som uppstår i grupper. Enligt Schutz teori *FIRO – Fundamental Interpersonal Relations Orientation* behöver vi människor bli *inkluderade* i ett mänskligt sammanhang, vi behöver ha någon form av *kontroll* på situationen samt mänsklig *omtanke/kärlek* (Schutz 1966).

Respondenterna beskriver DISA-grupperna enligt följande:

Vi hade en trevlig gruppanda och det kändes som att man ärligt kunde berätta om sina problem utan att någon dömde en.

Inte för många deltagare så att det skulle ha blivit stökigt utan det var lugnt och fridfullt.

DISA kändes också som ett ställe där man lätt kunde säga vad man tänkte utan att vara rädd för att nån sku tycka att det är löjligt.

Det som jag nog mest tyckte om var gemenskaps känslan gruppen gav.

I DISA fick jag dessutom en bra uppfattning om att nästan alla hade liknande känslor som jag och ibland inte kände sig så bra.

Eftersom många av flickorna var mina vänner så kändes det inte obekvämt att prata och Frida hjälpte oss mycket med att starta olika diskussioner, dessutom fick man en känsla av samhörighet och lärde samtidigt att känna de andra flickorna bättre.

Fast jag under nian hade många bästa kompisar som jag kunde tala om vad som helst med, var det jätteskönt att få tala om allt från himmel till jord under timmarna. Ofta talade vi så mycket att vi helt och hållet spårade ut från det väsentliga, men det ledde bara till ökad gemenskaps känsla.

Dessutom var det väldigt roligt eftersom vi även pratade om vardagliga saker och det kändes inte alls påtvingande.

Majoriteten av respondenterna har beskrivit atmosfären i gruppen som trygg, tillitsfull, fördomsfri och icke-dömande. Många använder begrepp som gemenskap, samhörighet och beskriver en positiv gruppanda. Det har upplevt att de blivit inkluderade och accepterade i gruppen.

Känslor av att inte vara en del av gemenskapen, att uppleva utanförskap och misstro, kunde beskrivas enligt följande:

Det kändes inte som om jag ville dela med mig av mina erfarenheter. Jag var inte motiverad av att ta emot kunskapen och göra läxorna, och jag ansåg inte att DISA hjälpte mig på något vis.

Intressant är de jämnårigas betydelse i tonåren. Under rätta omständigheter kan vänskap i tonåren och andra jämnåriga stöda utvecklingen av den emotionella intelligensen, enligt Daniel Goleman (1994). Nedanstående citat kan tydliggöra detta.

En kurator kan vara mycket viktig för en ung person då det är någon utomstående person som har tystnadsplikt. Jag kan ändå ställa mig själv den frågan att skulle jag själv kunna anförtro mig till en kurator och berätta öppet om mina problem. Jag tror det skulle vara enklare att öppna sig till flickor i samma ålder med likadana problem. Då kan DISA-gruppen vara ett bra val, man skulle kunna fråga sig att skulle det kunna vara bra att gruppen skulle träffas under en lite längre tid än tio gånger.

6.3 Ledarens betydelse

På samma sätt som gruppens sammansättning påverkar resultatet, visar denna forskning att även ledaren har en väsentlig inverkan på hur gruppen utformas. Harry Lunabba (2013) beskriver i sin doktorsavhandling vikten av trygga sociala band i skolmiljön. Sociala band kunde beskrivas som växelverkan och ett empatiskt förhållningssätt mellan den vuxna och den unga, att kunna förstå varandra och sätta sig i varandras situationer.

Trots att forskaren i instruktionerna för skrivandet poängterade att avsikten inte är att utvärdera ledarens insats, har följande beskrivningar ingått i berättelserna.

Vår gruppledare Frida var öppen och delade med sig av sina tankar och känslor vilket hjälpte oss att också göra det.

Frida hjälpte oss mycket med att starta olika diskussioner, dessutom fick man en känsla av samhörighet.

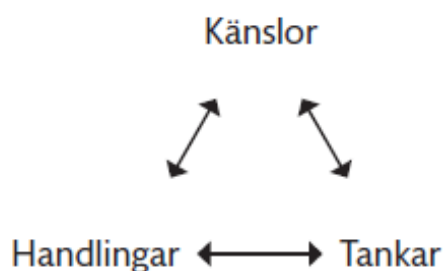
Gruppledaren var den enda som jag kände att jag kunde lita på. Nån som man såg upp till liksom. "Hon e tuff".

6.4 Framtida nyttan av DISA

Ett av de främsta syftena med DISA är att förse deltagarna med redskap för livet. Detta innebär att de unga skall få med sig kunskap och verktyg, som hjälper dem att må bra i framtiden. Att de skall kunna hantera och bemästra påfrestningar och stressiga situationer då de uppstår. Detta är en speciellt utmanande målsättning, då vi arbetar med en målgrupp i tonåren, med en pågående

utveckling av det kognitiva och emotionella systemet. Den andra forskningsfrågan fokuserar på denna del: *Hur uppfattar deltagarna den framtida nyttan och påverkar den erhållna kunskapen välmåendet idag?*

Forskningsresultaten tyder på att DISA gett de unga en förstärkt självständighet, en starkare självkänsla och acceptans av sig själv. Många rapporterade en insikt om att dra gränsen mellan sig själv och andra, som handlar om att inte kunna påverka andra än sig själv. Inom ramen för DISA-innehållet handlar detta om att påverka sina handlingar, som i sin tur påverkar känslorna (DISA-triangeln).



Figur 1. DISA-tringeln.

Det svåraste var grälen mellan mamma och pappa. "Titta hur hysterisk Sabina blir då du..." I en diskussion vi hade i DISA-gruppen bestämde jag mig för att inte blanda mig i mera, efter det har jag antingen gått ut och hållits borta eller gått in i mitt rum och tittat på tv.

Så dumt som det låter så försöker jag ha en sorts YOLO-attityd till livet, leva i stunden och å andra sidan inte ta livet så seriöst, låta bli att stressa för mycket för något som inte har så stor effekt på långsikt.

Förstås är jag inte vuxen än, men jag känner att jag i detta lag är mycket mognare och känner mig själv som person mycket bättre, DISA väckte mig på ett sätt att reflektera mycket mer över mina tankar och handlingar, tänka "varför gjorde jag så?" och på detta sätt förstår jag bättre andra människors åsikter och val.

För något år sedan råkade jag hitta mina gamla DISA papper som jag hade sparat. Jag hade passande nog en liten personlighetskris på gång, antagligen på grund av att jag de första åren i gymnasiet lät mig påverkas mycket av andras åsikter, speciellt pojkars. När jag läste igenom pappren igen förstod jag tror jag för första gången alla metodernas betydelse.

Min tolkning gällande en del av berättelserna är att DISA existerar i ett svagt minne, men inte används aktivt. Att metoden inte påverkat individens beteende märkbart. Detta komma fram i följande citat.

Det är fyra år sedan jag gick DISA och jag minns ännu ett och annat. Pärmerna med allt material har jag kvar i skrivbordslådan men har inte sett på det sen jag gick kursen.

Min självkänsla har varit ganska dålig på sena lågstadiet och i början av högstadiet. Jag hade svårt att ha föredrag speciellt på engelska som jag var dålig på men även på svenska. Jag pratar även ganska tyst i klassen och elever hade svårt att höra vad jag sade. Jag tror att DISA kan ha hjälpt mig att förändra på det här.

Jag känner mig nuförtiden mer självsäker, jag litar på det jag gör att det är rätt och att jag är accepterad så här som jag är. Jag tror att det också har en betydelse med åldern och att man blir mer självsäker under årens gång då man är med om mer saker men säkert har DISA-metoden även haft sina inverknings.

Jag tror att när man tittar tillbaka så inser man hur mycket det hjälpte att prata om känslor, tankar och handlingar och om ens självbild och jag tror att det stärkte mitt självförtroende. För jag märker med åren att jag både mognat och växt stegvis och jag tror att det var DISA som startade den processen. Jag upplever åtminstone att jag fick ut en hel del av DISA.

En del rapporterade om att de inte i praktiken klarar av att använda de kognitiva verktygen DISA erbjuder. Ur berättelserna uppkommer information om övriga faktorer som påverkat individer. Vi bör komma ihåg att DISA är en förebyggande metod, inte en metod för psykiatriska problem. I DISA-grupperna ingår dock individer med olika bakgrund och förutsättning att hantera livet och dess påfrestningar. Det är givetvis rimligt, dock behöver vi understryka att unga med behov av behandling på annan nivå, kanske inte får lika mycket ut av DISA än en person som mår psykiskt väl.

Fast jag på en analytisk nivå kan uppfatta de olika tankemönstren, kan jag inte tillämpa dem i min vardag.

Jag har blivit en aning självsäkrare från DISA-gruppen till idag men det är svårt att säga vilka faktorer som är bakom den utvecklingen. Förutom DISA-gruppen har jag även gått hos olika psykologer för att försöka minska på min ångest. Den har minskat i en hel del om jag

jämför med hur stark den var förut men jag har fortfarande perioder då jag mår väldigt dåligt. Jag antar att mitt dåliga självförtroende och stressen har börjat enda sedan jag blev mobbad i lågstadiet. Jag minns att jag till och med blev mobbad i dagis men därifrån har jag inte lika starka minnen. Mobbningen har lämnat så djupa spår efter sig att jag har svårt att tänka mig att jag någonsin kommer bli helt självsäker.

Flera deltagare bidrog med klara insikter om hur DISA påverkat dem och vad de tagit med för framtiden. Insikterna handlar för majoriteten om en förståelse för de egna tankarna och känslorna, verktyg för hantering av känslor, vetskap om hur förebygga stress samt igenkännande av stressfaktorer.

För mig handlade DISA om att kunna bearbeta sina känslor och lära sig känna sig själv bättre, låta sina egna åsikter bli hörda och se på sin egen situation från en mer objektiv synvinkel. Detta i form av en "flick-klubb" efter skolan. Jag skulle definitivt rekommendera DISA för tonåringar, jag tror många skulle ha stor nytta av det.

Jag tror själv på att DISA-metoden kommer att ha en inverkan på mitt arbetsliv. I arbetslivet kan det vara mycket stressigt med olika projekt i arbetet och då kanske man kan själv hjälpa sig och se klarare på saker och ting. Jag tror det här till och med kan förebygga någon person att bli utbränd i arbetet.

Före gymnasiet hade jag aldrig känt mig så dålig i mig själv och jag vet inte varför jag gjorde det sen, och ännu ibland gör det, men jag har lärt mig att hantera mina negativa känslor. Det är inte så att jag bara vill bort från allt nu om jag har en dålig dag, det blir inte så att jag lägger mig i sängen och gråter mig till sömns. Jag har lärt mig att tänka igenom orsakerna till att jag är ledsen och har dessutom lärt mig urskilja känslor av stress, hunger och annat som jag förr inte förstod att var orsaken till att jag inte kände mig glad.

Det är det främsta jag har lärt mig om mig själv och mina känslor sedan DISA, att det hjälper att fundera på och tala om sina känslor och orsakerna till dem eftersom man då kan förstå att man inte är deprimerad trots att man har en dålig vecka och att lyckan man känner i det vardagliga livet är riktig.

Det viktigaste i utvecklingen av min självkänsla är att jag vet hurdana symptom jag får på att jag inte mår bra. Oftast blir jag väldigt passiv och orkar inte göra något, inget känns roligt.

Tack vare DISA kan jag se mer än att jag har varit arg eller ledsen under vissa perioder, jag förstår delvis också varför. Många människor tror jag inte kan göra det eftersom de kanske aldrig har fått lära sig att det finns orsaker till hur man tänker och känner.

Jag blir inte ledsen lika lätt nu som förr eftersom jag förstår att stanna upp och fundera ordentligt igenom vad som händer. Det är mycket tack vare DISA.

7. Diskussion

Denna praktikforskningsrapport inleddes med ett citat som beskriver en ung kvinnas uppfattning av DISA-metoden. Hon hade tagit del av DISA som 14-åring i årskurs nio tillsammans med en grupp andra tonåringar. En tid av sökande och vilshenhet, en tid av utveckling. En tid då det emotionella ofta vinner det kognitiva och rationella. En tid då det eventuellt är för komplicerat att tala om depressiva symtom, tankemönster och orimliga tankar.

Idag som 18-åring berättar flickan att hon insett vad metoden egentligen gick ut på - *när jag läste igenom pappren igen förstod jag tror jag för första gången metodens betydelse*. Och så är det säkerligen för flertalet DISA-deltagare, insikterna uppkommer senare.

Målsättningen med denna praktikforskning var att fördjupa mig i mitt eget arbete, att se närmare på DISA-deltagares upplevelser av metoden och att få en förståelse för vilka delar av metoden som förblir något bestående hos dessa unga.

Från första början var jag medveten om att det i någon mån är att ta en risk att välja en narrativ forskningsmetod, att samla in berättelser, eftersom det är omöjligt att veta hurdant material som kommer tillbaka och hur innehållet kommer att se ut. Jag valde trots allt att hålla fast vid metoden, dels för att prova på ett nytt sätt att forska, dels för att jag kände tillit till mina respondenter. Detta var möjligt inom ramen för praktikforskning, eftersom målgruppen för forskningen var bekanta till mig från tidigare, i och med att jag forskar i mitt eget arbete.

Inom ramen för denna praktikforskning har det inte varit möjligt att mäta effekten av DISA-metoden, eftersom detta skulle ha krävt minst två grupper som jämförs över tid.

Respondenternas upplevelser av interventionen kan ej heller garantera säker information.

Resultaten från denna studie baserar sig på sju flickors berättelser. Det finns ett behov för mer omfattande forskning kring DISA-metoden och dess användning i Finland.

Resultaten av praktikforskningen har gett mig en bredare insyn i arbetet med DISA, vilka förutsättningarna är samt vad de unga tar med sig av metoden. Inledningsvis visar resultaten att deltagarna uppfattat den centrala målsättningen med DISA, samtidigt som de unga mer sällan gick in i DISA med personlig plan för utveckling. Många tog del av gruppen för att deras vänner gjorde det.

Det sociala stöd gruppen erbjöd har varit betydelsefull för flera respondenter. Dock kräver detta en konstruktiv atmosfär och känsla av tillit och gemenskap. Utvecklingsförslag för utbildningen av DISA-gruppledare kunde vara att införa en gruppdynamisk del som stöder arbetet med tonårsgrupper. Det ligger på gruppledarens ansvar att skapa en grupp där samtliga deltagare uppfattar sig inkluderade, upplever en känsla av kontroll samt omtanke (Schutz 1966).

Socialt stöd innebär i detta sammanhang gruppens positiva inverkan på individens känsla av uppskattning, omtanke och ömsesidighet (Cobb 1976). Avsaknad av socialt stöd ledde till att den unga inte ville dela med sig av sina tankar och erfarenheter. Ledarens eller ledarnas roll faller även inom ramen för socialt stöd. En trygg och respektfull relation mellan ledare och grupp är enligt denna studie väsentlig.

DISA-metoden handlar förutom socialt stöd om empowerment. Att bekräfta den unga och förse den med redskap för ett framtida välmående. Förebyggande empowermentarbete med unga sägs vara effektivt för att skapa ett godare framtida samhälle. Olika grupper av socialarbetare, till exempel kuratorer i skolan eller personal från tredje sektorns organisationer har möjlighet att jobba med DISA i den grundläggande utbildningens årskurser 6-9.

KBT inom DISA-metoden kan kopplas till neuro-empowerment, det vill säga systematisk kognitiv träning. Genom kognitiv träning kan den unga bli medveten om sig själv och sina tankar, känslor samt handlingar. Trygga vuxna kan stöda tonåringar i denna process. Men hur mycket tar de unga med sig av denna träning från tonåren till framtiden och resten av livet?

Praktikforskningens resultat tyder på att DISA hjälpt deltagarna att bli mer självständiga, förstärkt självkänslan och lett till att de accepterat sig själv. Ett flertal gav en mer diffus beskrivning om hur DISA finns med i det dagliga livet. Min tolkning är att metoden inte påverkat dessa unga märkbart. Överlag gällande arbete med förebyggande metoder bör vi

komma ihåg att man ser goda resultat med de flesta som man arbetar med, med några ser man överhuvudtaget inga resultat och ett fåtal kan börja må sämre (Raines 2010).

Flera deltagare bidrog med klara insikter om hur DISA påverkat dem och vad de tagit med för framtiden. Insikterna handlar för majoriteten om en förståelse för de egna tankarna och känslorna, verktyg för hantering av känslor, vetskap om hur förebygga stress samt igenkännande av stressfaktorer.

Det är fortfarande lätt att missa tonårsdepressioner, därav behöver vi vara lyhörda för de ungas signaler. Fungerande skola med bra relation till de vuxna och kamraterna innebär socialt stöd och i sin tur förebyggande arbete. Genom DISA-metoden kan tonåringar få uppleva socialt stöd och bli bekräftade. Det är möjligt att inleda detta arbete i tonåren och förse dessa unga med redskap för framtiden. Vuxna har möjlighet att engagera sig och stödja (empower) unga i utvecklingen av det rationella tänkandet och att fatta beslut i krävande situationer. I skolan kan vi bli bättre på att se de ungas behov och skapa en social mötesplats, där det är tryggt att utvecklas.

Referenser

Andershed, A-K. (2013) *Girls at Risk. Swedish Longitudinal Research on Adjustment*. New York: Springer.

Askheim, O.-P. & Starrin, B. (2007) *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning.

Bergström, G. & Boréus, K. (2012) *Textens mening och makt. Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Bruner, J. (1987) Life as narrative. *Social research*, 54 (1), 11-32.

Chaffin, M. and Friedrich, B. (2004). Evidence-based treatments in child abuse and neglect. *Children and Youth Services Review*, 26, 1097–1113.

Clabby, J. F. (2006) Helping depressed adolescents: A menu of cognitive-behavioral procedures for primary care. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8, 131-141.

Cobb, S. (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.

Collander, A. & Oinas, E. (2007) ”Tjejgrupper – rosa rum, pippifeminism, hälsofrämjande. *Kvinnor, kropp och hälsa*. Pozkal: Studentlitteratur.

Diamond, M. & Hopson, J. (1999) *Magic trees of the mind*. New York: Plume Book.

Dimidjian, S. m.fl. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 658 – 670.

Durlak, J. A. (1998) Primary prevention mental health programs for children and adolescents are effective. *Journal of Mental Health* vol. 7:5, 463-469.

Eskola, A (1975) Sosiologian tutkimusmenetelmät II. Helsinki: WSOY.

Flyvbjerg, B. (2001) Making Social Science Matter: Why Social Inquiry Fails and How It Can Succeed Again. New York: Cambridge University Press.

Frydenberg, E. (1997). Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. London: Routledge.

Goleman, D. (1994) Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Heiskanen T., Huttunen M. O., Tuulari J. (toim.) (2011) Masennus. Duodecim, 353–369.

Kananoja, A. (1984). Sosiaalityön kolmiyhteys – tutkimus, käytäntö, opetus. Sosiaalityön vuosikirja 84. Sosiaalityöntekijäin liitto.

Kandel, E. m.fl. (2000) Principles of neural science. New York: McGraw Hill.

Kåver, A. (2006) KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Natur och Kultur.

LeDoux, J. (1996) The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. New York: Touchstone book.

Lieblich, A. m.fl. (1998) Narrative reasearch. Reading, Analysis and Interpretation, Thousand Oaks, London. New Delhi: Sage Applied Social Research Methods Series vol.47.

Liljegren, A. & Parding, K. (2010) Ändrad styrning av välfärdsprofessioner – exemplet evidensbaseriing i socialt arbete. Socialvetenskaplig tidskrift. Årgång 17. Nummer 3-4. Lund: Wallin & Dalholm Boktryckeri.

- Lunabba, H. (2013) När vuxna möter pojkar i skolan – insyn, inflytande och sociala relationer. Mathilda Wrede-institutets forskningsserie 1/2013. Helsingfors: Det finlandssvenska kompetenscentret inom det sociala området.
- Moula, A. (2009) Empowermentorierat socialt arbete. Lund: Studentlitteratur.
- Payne, M. (1997) Modern social work theory. London: MacMillian Press.
- Raines, J. (2010) Evidenced-Based Practice in School Mental Health. New York. Oxford University Press.
- Regeringens proposition (2008) En förnyad folkhälsopolitik. Stockholm: Social - departementet. (Proposition 2007/08:110).
- Ricoeur, P. (1991) Narrative and interpretation. Warwick studies in philosophy and literature. London: Routledge.
- Satka, M., Karvinen-Niinikoski, S., Nylund, M., Hoikkala, S. (2005) Sosiaalityön käytäntötutkimus. (Practice research in social work). Helsinki: Palmenia Kustannus.
- Saurama, E., Julkunen I. (2009) Lähestymistapana käytäntötutkimus. Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: Ps-kustannus, 293-314.
- Schutz, W. (1966) The Interpersonal Underworld. A reprint of FIRO, A Three Dimensional Theory of Interpersonal Behavior. Palo Alto: Science & Behavior Books Inc.
- Sjöblom, Y. (2005) Att bli utstött hemifrån – en narrativ analys ur Forskningsmetoder i socialt arbete. Lund: Studentlitteratur.
- Skott, C. (2004) Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv. Lund: Studentlitteratur AB.
- SOU 2010:80 Skolan och ungdomars psykosociala hälsa. Rapport X från Delegationen för jämställdhet i skolan. Stockholm.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Treutiger, B-M. (2006) Utvärdering av effekten av programmet DISA (Depression in Swedish Adolescents) med syfte att förebygga depressiva symtom hos tonårsflickor. Karolinska Institutet.

Uggerhøj, Lars (2011): What is practice research in social work – Definitions, barriers and possibilities. *Social Work and Society* Vol. 9, 1, 45–59.

Ungdomsstyrelsens rapport Ung i dag 2013. En beskrivning av ungdomars villkor. Ungdomsstyrelsens skrifter 2013:2.

Uusitalo T. (2007) Nuorten itsemurhat Suomessa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 2:2007. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Jyväskylä.

Uutela, A. (1998) Sosiaalinen tuki ja terveys. Sosiaalinen vuorovaikutus. Keuruu: Otava.

WHO (World Health Organization) (2007) Adolescents, social support and help-seeking behavior. An International literature review and programme consultation with recommendations for action. Geneva: World Health Organization.

WHO (World Health Organization) (2004) Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options. Geneva: World Health Organization.

Bilagor

1 Anhållan om forskningstillstånd

Anhållan om forskningstillstånd

Helsingfors, den 21.3.2013

Bästa mottagare,

Härmed ansöker vi om forskningstillstånd för praktikforskning, som avläggs vid statsvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors universitet.

1. Den som anhåller om forskningstillstånd

Skribent: Johan Ekström
tel. 050 349 3530
johan.ekstrom@helsinki.fi

Skribent: Frida Westerback
tel. 040 765 0150
frida.westerback@helsinki.fi

Helsingfors universitet
Statsvetenskapliga fakulteten, samhällspolitiska institutionen
Praktikforskning i socialt arbete
Handledare: Matilda Wrede-Jäntti

2. Undersökningens ämne

Praktikforskningen berör den förebyggande DISA-metoden som är avsedd för tonåringar i åk 7-9. Målsättningen är att utvärdera och undersöka metodens effekt bland deltagarna och samla kunskap som kan bidra till utvecklingen av arbetet med DISA-metoden i Finland.

3. Datum då forskningsplanen godkänts på läro-/forskningsanstalten

Forskningsplanerna har godkänts den 20.3.2013 av handledaren Matilda Wrede-Jäntti.

4. Huvudsaklig undersökningsmetod

Frida Westerback använder narrativ forskningsmetod och Johan Ekström fokusgrupper.

5. Uppskattad tidpunkt då undersökningen antas bli färdig

September 2013.

6. Skydd av undersökningsmaterialet mot olovlig behandling

Undersökningsmaterialet innehåller inte identifieringsuppgifter. Alla respondenter informeras om studiens innehåll och syfte. Varje deltagare informeras om att deltagande i studien är helt frivilligt och att hon/han har rätt att när som helst avbryta sitt deltagande. Icke-myndiga personers deltagande godkänns av vårdnadshavare. Deltagarna kommer även att underteckna ett formulär om informerat samtycke. Deltagarna ges information om hur de i efterhand kommer att kunna ta del av studiens resultat.

7. Förstöring/arkivering av undersökningsmaterialet

När avhandlingen är godkänd, kommer materialet att förstöras. I arbetet finns inga möjligheter att se hur enskilda personer svarat.

8. Etisk bedömning av undersökningen

Etiskt är det viktigt att respondenter informeras om studiens innehåll och syfte. Varje deltagare informeras om att deltagande i studien är helt frivilligt och att hon har rätt att när som helst avbryta sitt deltagande.

I denna forskning undersöker Westerback sitt eget arbete. Denna dubbla roll behöver tas i beaktande i analysfasen. I instruktionerna för deltagandet kommer det att understrykas att forskningen gäller i första hand DISA-metoden, inte relationen mellan forskare och deltagare. Väsentligt är att respondenterna inte behöver ta ställning till forskarens arbete.

Underteckningar

De Ungas Akademi beviljar forskningstillstånd för att utföra denna praktikforskning.

Plats och ort

Björn Wallén, Svenska studiecentralen (rektor)

Plats och ort

Frida Westerback, De Ungas Akademi (enhetsledare)

2 Brev till deltagare

Helsingfors, april 2013

Hej,

Jag vänder mig till dig som deltagit i en DISA-grupp i huvudstadsregionen år 2009. Jag heter Frida Westerback och studerar socialt arbete vid Helsingfors universitet (Institutionen för socialvetenskaper, Statsvetenskapliga fakulteten). På uppdrag av De Ungas Akademi / Svenska studiecentralen utför jag en praktikforskning gällande DISA-metoden. Denna forskning skall belysa DISA-metoden ur gruppdeltagarnas perspektiv och därför behöver jag din hjälp.

Förhoppningen är att dina och övriga gruppdeltagares åsikter och berättelser skall bidra till utvecklingen av arbetet med DISA-metoden i Finland.

Det är frivilligt att delta i denna undersökning och alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt. När arbetet är godkänt, kommer materialet att förstöras. I arbetet finns inga möjligheter att se hur enskilda personer svarat.

Forskningen beräknas vara klar hösten 2013. Eventuellt kommer en vetenskaplig artikel att skrivas med resultaten av denna undersökning som utgångspunkt.

Med vänliga hälsningar,
Frida Westerback

Frida Westerback
Svenska studiecentralen
Enhetsledare / De Ungas Akademi (DUA)
Nylandsgatan 17 B
PB 235, 00121 Helsingfors
tel. +358-9-612 90 713
mob. +358-40-765 0150

Statsvetenskapliga fakulteten
Institutionen för socialvetenskaper
Socialt arbete
Helsingfors universitet

3 Instruktioner för skrivandet

Från tonåring till myndig – unga kvinnors berättelser om DISA-metodens betydelse

Skriv din egen story från och med DISA-gruppen fram till idag. Du får gärna skriva fritt och så mycket du kommer att tänka på. Använd gärna frågorna & teman nedan som stöd. Längden på texten skall vara ca tre A4 sidor.

Hur upplevde du som gruppdeltagare DISA-metoden?

Hur uppfattar du som deltagare den framtida nyttan och påverkar den erhållna kunskapen ditt välmående idag?

Ytterligare kommer jag att ge följande teman för inspiration:

- självbild och utvecklingen av den
- självkänsla / självförtroende
- utvecklingen från tonåring till myndig, hur har den sett ut?
- tankemönster
- depressiva symtom och hantering av dessa
- känslor – tankar – handlingar (DISA-triangeln)

Skicka den färdiga texten till Frida Westerback per e-post: frida.westerback@dua.fi

Kontakta mig gärna om du har frågor.

4 Informerat samtycke

Informerat samtycke

- Jag bekräftar att jag fått denna skriftliga samt annan muntlig information om forskningsstudien.
- Jag ger mitt samtycke till att delta i studien och vet att mitt deltagande är helt frivilligt. Det är även möjligt att kontakta mig för information i ett senare skede av studien, ifall frågor uppstår.
- Jag är medveten om att jag när som helst kan avsluta mitt deltagande.

.....
Datum Respondentens namnteckning Namnförtydligande

Undertecknad person har gått igenom och förklarat studiens syfte för ovanstående respondent samt erhållit respondentens samtycke.

.....
Datum Namnteckning Namnförtydligande