

BLI DIN EGEN BÄSTA COACH

eller

*Hur ohälsa kan förebyggas och hur stöd kan ges till ungdomar/unga vuxna och deras
närstående genom utbildning i kommunikation och förändring*

En kvalitativ studie genomförd under tiden september 2006 – maj 2007



Författare

*Monica Rydell Karlsson, med dr och leg sjuksköterska, Karolinska Institutet
Ingrid Karseland, kommunikolog, Eléctio – förändring genom kommunikation*

Sammanfattning

Dagens media rapporterar om ungas växande ohälsa och vilshenhet. Skola, föräldrar, kompisar, media ställer krav, uttalade och outtalade, om hur de ska vara och agera för att passa in i det samhälle som vi alla är med om att skapa. Ungdomarna i studien bekräftade att de upplevde mycket stress i vardagen, vilket både tog sig uttryck i att de kände sig tvungna att prestera och även att de upplevde sig omotiverade till studier. Genom att utbilda dem i kommunikation och förändringsarbete var vår hypotes att de medvetet skulle kunna göra de val och fatta de beslut som har betydelse för att de ska må bra och uppnå hälsa. Vi trodde också att en sådan utbildning skulle kunna leda till att ungdomarna lättare hittade sin motivation, sin drivkraft som visar vägen mot de mål, drömmar och tillstånd som de önskar ha i sina liv.

Efter avslutad studie vittnade de om att de kommit fram till följande; balans, bättre självinsikt, ökad motivation, självkänsla och mod att ha självkänsla samt lugn. ”*Jag mår mycket bättre nu.*” De var överens om att utbildningen var början på ”*Vägen till mig själv*”.

Vår förhoppning är att vi får möjlighet att vidareföra detta till många fler och som en av ungdomarna uttryckte det;

”Jag tror att det är viktigt som ung att få den här utbildningen. För det är nu som man börjar bygga på sitt liv, grunden till sig själv. Jag tror att det är jätteviktigt att fler unga människor får uppleva det här. För det pratas väldigt mycket om depression, stress och sån´t nu för tiden och jag tycker att man ser det varje dag bland ungdomar. Fler skulle få den här utbildningen överhuvudtaget men framförallt ungdomar.

Det måste bli så.”

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	3
Bakgrund	4
Syfte	5
Frågeställning	5
Metod	6
Bearbetning av materialet.....	6
Genomförande	7
Teoretisk referensram.....	7
Kommunikologi	7
Forskningsetiska överväganden	8
Resultat.....	8
Kvalitativ fokusgruppintervju	8
Utdrag från enkätsvaren	13
Diskussion	15
Slutsats	17
Tack.....	17
Referenser.....	18

Bakgrund

Rapporter, artiklar och debattprogram i bl.a. TV visar på att ungdomar och unga vuxna mår allt sämre i vårt samhälle. De bakomliggande orsakerna är många och symptomen olika för varje enskild individ. Dagens Sverige präglas av en prestations- och konsumtionskultur där framgång räknas utifrån vilken status man kan uppnå. Ungdomar och unga vuxnas självbild baseras ofta på prestationer och inte på den de är. Dagens samhälle har en tendens att forma individer med starkt självförtroende och låg självkänsla. Detta kan leda till en obalans där det yttre (status, utseende, etc.) har större betydelse än det som representerar individens egna behov och hur individen ser på sitt eget värde. Upplever man då som barn och ungdom att man inte duger eller inte är lika duktig som andra så kan det leda till att man mår dåligt och t.ex. upplever stor stress. Har man dessutom inte lärt sig att lyssna på de signaler som kroppen sänder när man upplever något som är inkongruent utan tryckt undan de känslor som kommer upp, då kan ohälsa snabbt uppstå i olika former (*Satir V., 1976*). Utöver detta ställer sig många unga frågan ”vad är meningen med livet?”. De ser och hör vuxna som stressar, de läser och hör talas om utmattningssyndrom och svårigheter att få jobb och en naturlig fråga blir då om det är så det ska bli när de blir vuxna. Hur ska de finna tilltro till att de i sin tur kan skapa sitt liv, där de själva sätter mål för hur de vill ha det när det är som bäst, när vuxna inte klarar av det?

Familjestrukturer förändras över tid och i dagens samhälle lever vi åtskilda från varandra. Mor- och farföräldrar och andra äldre släktingar som under tidigare decennier hade en viktig och nära roll i barns uppväxt är idag inte lika självklara i vardagens bestyr och är inte längre de tydliga förebilder, vägledare och stödpersoner de en gång var (*Skolverket, Socialstyrelsen, Statens Folkhälsoinstitut; 2004*). Föräldrar idag kan uppleva att de inte har tillräckligt med stöd för att klara av situationer som uppstår i familjelivet när yttre krav som t.ex. är kopplat till ekonomi trycker på (*Samordningsförbundet Göteborg Väster, Inventering av Psykisk Ohälsa hos Unga Vuxna i Västra Göteborg; 2004*). Samhället lägger ett stort ansvar på skolan idag att vara ramsättare för våra barn. Personalen i skolan har fått många olika roller, omedvetet och ej alltid tydliggjort, förutom den rent pedagogiska vilket ibland kan leda till att ansvaret för barns uppväxt förskjuts från föräldrar till skola och förskola (*Andersson, I. 1996*).

När barn växer upp utan att tydligt veta var de olika gränserna mellan föräldrar, skola, grupper etc. går, blir det svårt att veta var ens egen gräns går och upplevelse av gränslöshet kan uppstå. Det i sin tur kan resultera i att ungdomar och unga vuxna inte är medvetna om vilka behov de har, vad de känner och tycker och vad de vill utan lämnar dessa beslut åt andra. De lär sig inte att respektera sig själv och sina gränser lika lite som de lär sig att respektera andras, varför mobbning kan bli ett resultat. Upplevd gränslöshet kan ta sig uttryck i olika missbruk, som t.ex. alkohol (*Bergström G, 1992*), droger, sex, mat och spelberoende. De får inga tydliga svar på frågan ”Varför” och tror att svaret på frågan ska besvaras av någon annan än de själva när det gäller frågor som rör dem själva (*Satir V., 1972*).

Litteraturen visar att begreppet Ohälsa är svårdefinierbart och vi har i studien valt att definiera ohälsa enligt vår uppfattning; upplevelse hos ungdomar som tagits sig uttryck i någon form av stress-, mobbnings- missbruksrelaterad eller annat psykosocialt problem.

Psykisk ohälsa är ett övergripande och svårdefinierbart begrepp, som inrymmer alla grader av psykisk ohälsa: från psykisk sjukdom och allvarlig psykisk störning, till brist på välbefinnande i psykiskt hänseende. När man talar om psykisk ohälsa som ett växande folkhälsoproblem är det vanligtvis inte de psykiska sjukdomarna som avses, utan snarare sådan psykisk ohälsa som ofta kan relateras till livskriser, stress i arbetslivet eller traumatiska upplevelser och som drabbar allt fler någon gång under livet (WINZER, R 2004). Globalt sett står psykisk ohälsa idag för den näst största sjukdomsbördan i samhället mätt i DALYs – Disability Adjusted Life Years – så kallade funktionsjusterade levnadsår, efter hjärt- och kärlsjukdomar (Murray CJ, Lopez AD, 1996).

Vi väljer att använda begreppet Ungdomar och Unga vuxna om våra deltagare i studien och då hänvisar vi till Ungdomsmottagningens definition av åldersspannet, 13-23 år. (www.samordningsforbundetvaster.goteborg.se)

Utbildningen som deltagarna fått grundar sig på vetenskapen Kommunikologi. Kommunikologi är studiet av och läran om struktur och dynamik i Kommunikation och Förändring. Kommunikologi kan också beskrivas som läran om det som är gemensamt. Kompetensen leder fram till att individen medvetet kan göra kvalificerat förändringsarbete, känna igen och beskriva vad förändringsarbete består av och kvalitetssäkra, utvärdera och utveckla alla typer av förändringsarbete oavsett systemnivå, t.ex. individ-, grupp- eller organisationsnivå.

Författarnas förhoppningar efter avslutad studie är att deltagarna fått en ökad förståelse och respekt för egna och andras gränser. Det kan i sin tur leda till att var och en når sin inneboende potential till att utvecklas till de unika personer de önskar vara. Resultatet kommer förhoppningsvis också att visa sig i tryggare ungdomar och unga vuxna som lever med balans i livet vilket i sin tur kan leda till minskad frånvaro i skolan och bättre studieresultat. Ett annat resultat som kan förväntas är livsglädje vilket också minskar risken för utslagning med det lidande som det medför för individen och de samhällskostnader som det skapar.

Vår intention är att ge våra unga de verktyg de behöver så att de kan bygga en värld de vill och kan leva i, som trygga och välmående medborgare.

Syfte

Att genom utbildning i kommunikation och förändring påvisa att unga vuxna medvetet kan göra de val och fatta de beslut som har betydelse för att de ska må bra och uppnå förbättrad hälsa.

Frågeställning

Hur kan du påverka din hälsa?

Hur väl förstår du varför du gör det du gör?

Hur kan du bättre möta dina behov?

Metod

Studien var en pilotstudie. Kontakt togs med tre olika gymnasieskolor i Täby och en skola anmälde sitt intresse för att delta i studien. Vi höll en allmän presentation för ungdomar i åk 2 och 3. Tretton ungdomar, kvinnliga, lämnade in en intresseanmälan om deltagande. Tre föll bort då det visade sig att det inte passade ihop med skolschemat. Studien omfattade även presentation och information om förändringsarbete till närstående i studien.

I studien definierades ohälsa utifrån upplevelse hos ungdomarna som tagit sig uttryck i någon form av stress-, mobbnings- missbruksrelaterad eller annat psykosocialt problem.

Utvärdering gjordes vid tre tillfällen; studiestart, efter avslutad studie (tre månader) och slutligen efter sex månader. En enkät konstruerades för att mäta hälsa/ohälsa och upplevelse av livskvalitet/välbefinnande. Fokusgruppsintervjuer genomfördes vid två tillfällen (innan studiestart och efter avslutad studie) för att få svar på frågeställningarna för studien samt få svar på deltagarnas upplevelse av utbildningen. De två intervjuerna hade olika utgångspunkter, den första för att få en orientering om de intervjuades dagliga livssituation och den andra med fokus på upplevelser och insikter under och efter utbildningen. Intervjuerna genomfördes av en oberoende person utanför studien.

Vald metod för fokusgruppsintervjuerna var den kvalitativa intervjumetoden. Enligt Davidson & Patel (2003) är syftet med kvalitativa intervjuer att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenhet hos den intervjuades livsvärld eller uppfattning av något fenomen. En deskriptiv ansats valdes eftersom syftet var att utifrån gymnasieelevernas upplevelser belysa hur de tyckte att de efter genomförd utbildning kunde förhålla sig till sin upplevda hälsa. Enligt Kvale (1997) syftar den deskriptiva studien till att fånga in människors egna beskrivningar av upplevelser, känslor och handlingar samt få en ökad förståelse varför människor agerar som de gör. Tidsaspekten uppskattades till en timme.

Enkäten omfattar tre delar utformat som ett frågeformulär med påståenden, där individen får ta ställning till om de håller med eller inte. Första delen består av 52 påståenden av typen; ”Att du har svårt att bestämma dig”, ”Skuld känslor”, ”Att du inte når fram till dina utsatta mål”, etc. Svartalternativen innehåller en femgradig skala med svartalternativen; inte alls, lite grand, måttligt, ganska mycket och väldigt mycket. Dessa svartalternativ översätts till siffror där negativa svar = 1 och positiva svar = 5. Del två i frågeformuläret har samma svartalternativ som del ett och behandlar upplevelse av symptom såsom; huvudvärk, stress, oro, nedstämdhet, brist på energi etc. Denna del innehåller 39 påståenden. Den tredje delen innehåller 14 påståenden och handlar om deltagarnas upplevelse av och uppfattningar om deras situation i ett socialt sammanhang. Svartalternativen här är graderad; mycket missnöjd, missnöjd, blandat, nöjd och mycket nöjd. Där nöjd står för siffran 5. Påståenden som; ”ditt privata liv”, ”din förmåga att anpassa dig till förändringar i livet”, ”ditt skolarbete”, ”relation till dina klasskamrater” etc. Frågeformuläret testades på fem personer innan studien startade för att se om frågorna och påståendena var lätta att förstå eller inte. Endast språkliga ändringar genomfördes efter denna test.

Bearbetning av materialet

Intervjuerna skrevs ut i sin helhet, ordagrant. Därefter lästes materialet igenom ett flertal gånger. Meningar markerades som svarade på frågeställningarna i studie. Dessa grupperades in under de viktigaste kommunikationsnycklar som deltagarna lyfte fram. De tre olika delarna i enkäten har sammanställts och deskriptiv analys användes.

Genomförande

De ungdomar som anmälde sitt intresse om att vara delaktiga i studien fick muntlig och skriftlig information. Deltagaren samt dennes vårdnadshavare lämnade sitt samtycke skriftligt. Deltagarna följdes upp av samma person genom hela studien.

Under studien genomfördes fem utbildningsfällen om tre timmar var fjärde vecka under sammanlagt tjugo veckor. Varje deltagare fick också individuellt stöd och vägledning en gång varannan vecka om en och halvtimme under en tjugo veckors period, dvs. vid tio tillfällen.

Upplägget i utbildningen och det individuella stödet inriktade sig på

- att lära sig hur hjärnan och kroppen samverkar
- att lära sig skapa tillstånd som leder till välbefinnande och bra prestationer
- att uppmärksamma sina egna gränser och lära sig att säga ja / nej. Få en balans mellan den jag är (sin självkänsla) och det jag gör (självförtroende)
- att uppmärksamma vilka egna uppfattningar/inställningar/förhållningssätt etc. som skapar möjligheter och / eller hinder för att nå goda upplevelser
- att få en förståelse om hur kroppen signalerar stress och hur man ska möta sina egna signaler för att återfå balans
- att lära sig hur man medvetet lagrar / minns goda upplevelser och ”glömmer” dåliga som tar kraft och ork
- att lära sig och träna på hur man ger / får feedback till / från omgivningen

Närstående erbjuds efter halva tiden att frivilligt delta i en presentations- och informationsträff om två timmar.

Teoretisk referensram

Kommunikologi

Redan på 1950-talet hade den amerikanske vetenskapsmannen Gregory Bateson en idé om att skapa en tvärvetenskaplig disciplin i kommunikation. Hans vision var att disciplinen skulle vara tvärgående och gemensam för alla de metoder, modeller och teorier som praktiserades inom exempelvis psykologi, pedagogik, rådgivning, organisationsutveckling, ledarskap, försäljning och idrott.

Med inspiration från bl.a. Bateson började de norska pedagogerna Truls Fleiner och Jorunn Sjøbakken tidigt på 1970-talet med komparativ forskning och sammanfattningsarbete inom humanioravetenskaperna. Sedan 1985 driver Fleiner och Sjøbakken ett tvärvetenskapligt nordiskt utbildningsprogram i kommunikation och förändring vid Skandinavisk institutt for kommunikasjon og forandring som de etablerade 1981.

Deras studier ledde fram till identifiering av gemensamma ”kommunikationsnycklar” som de aktiva ingredienserna i all Kommunikation och Förändring. Dessa nycklar kan uppfattas som grundläggande balanser som är verksamma i en person, i den individuella inre dialogen som hela tiden förekommer och som är betydelsefull för samspelet mellan människor. Den nya tvärvetenskapliga disciplinen Kommunikologi etablerades.

Fleiner och Sjøbakkens arbete har också visat sig stämma ”som hand i handske” med den systemiska hjärnforskning som bl.a. den finländske forskaren Matti Bergström representerar.

”Kommunikation beskrivs som all upplevelse och allt beteende.”

Forskningsetiska överväganden

Rektorerna på de tre gymnasieskolorna tillfrågades i ett brev, med information om pilotstudiens syfte. En skola valde att delta i studien och rektorn vid den gymnasieskolan delegerade ansvaret till skolans studievägledare.

I den skriftliga informationen som varje deltagare fick så framgick tydligt att medverkan var frivillig och att respondenten försäkrades om att svaren skulle behandlas med full konfidentialitet. De av deltagarna som inte var myndiga hade sina vårdnadshavares godkännande vilket styrktes genom att de undertecknade anmälan. Deltagarna behövde inte ange sitt skäl för att avbryta studien.

Konfidentialitet tillämpades på så sätt att inga personuppgifter fanns med på enkäterna och alla enkäter samlades in på samma ställe, detsamma gällde bandinspelningarna av gruppintervjuerna. Enkäterna och bandinspelningarna har sedan förvarats inlåsta i ett skåp på arbetsplatsen där en av författarna till arbetet tjänstgör och kommer att förstöras då detta arbete är genomfört. Det insamlade datamaterialet kommer inte att användas till något annat ändamål än till detta arbete enligt nyttjandekravet.

Resultat

Tio kvinnliga deltagare i åldrar mellan 16 – 18 accepterade att vara med i studien. Under studien valde en av deltagarna att avbryta sin medverkan.

Kvalitativ fokusgruppintervju

Vi har valt att redovisa svar på tre frågeställningar som ställdes i den avslutande intervjun för att lyfta fram deltagarnas upplevelse av utbildningen.

Hur har kunskapen som ni fått påverkat dig och din hälsa

”När det gäller själva min person så känner jag mig mycket mindre stressad än förut. Precis när vi började med det här kände jag, att nu kommer jag, seriöst, att få magsår, för jag var jättestressad och det var mycket som hände överallt. Men de här långsamma rörelserna hjälper mig, för nu kan jag hålla mig lugn och så. Ja, jag känner mig mer lugn och det är ett stort framsteg för mig själv.”

”Och jag var också väldigt stressad. Jag fick magkatarr tre gånger förra året och jag var inte så självsäker heller. Men nu har jag blivit mycket lugnare som person under den här tiden. Och jag har nog inte varit stressad någon gång. Och dessutom så kände jag att jag inte kunde tänka själv, jag kände mig mer som en bandspelare som bara pratade det jag läst liksom, så jag kände att jag inte kunde tänka själv. Men genom de här långsamma övningarna, nycklarna och alla övningar så känner jag att jag har fått en fantasi, jag kan tänka. Så jag känner att jag har utvecklats jättemycket och det är så himla skönt tycker jag.”

”Jag har blivit väldigt medveten om vad jag gör och varför så det har gett mig en möjlighet att påverka hur jag gör i olika situationer som t.ex. när jag blir stressad och varför jag blir stressad. Så det har gett mig verktyg.”

”Det är samma för mig det här med att man mår dåligt, då kan man tänka på varför jag mår dåligt och så märker man att det sitter ju bara i huvudet och då kan man liksom typ anpassa hjärnan för att bli gladare t.ex. Ja, det är ett verktyg liksom.”

Har skolarbetet påverkats?

”Ja. Just det här med att jag hittade motivationen, för jag har verkligen inte haft någon motivation. Jag bara släppte hela skolan och jag har aldrig gjort så förut, att jag tappat mina mål. Men nu kunde jag hitta tillbaka och kunde göra allting, kunde kämpa igen, typ kunde hitta min glöd igen. Det har varit jättebra.”

”Jag fick aldrig lov att misslyckas tidigare. Det har varit jätteskönt nu, jag behöver inte bli arg på mig själv för att jag inte presterar mer än ett G på det här provet t.ex., blir jag godkänd kommer jag vidare, det är OK. Så mitt skolarbete har kanske inte blivit riktigt lika bra som det var innan men det är OK för min egen självkänsla har vuxit.”

”Speciellt språken. De lärare som jag hade i språk på högstadiet och mellanstadiet har påpekat för mig konstant att jag inte är bra på språk för jag kan inte grammatik. Och jag har pratat med min språklärare nu och hon sa att hon har märkt att jag har förbättrats fruktansvärt mycket under senaste tiden. Att jag har lättare med grammatiken och att det kommer automatiskt och bara massa positiva saker. Och det känns så konstigt att höra det nu, när jag nästan är färdig med skolan men poängen är att skolarbetet går bättre för mig med hjälp av det här för jag får den respons jag behöver för att kunna fortsätta.”

”Jag känner att, som sagt, att jag skrev väldigt mycket förut, att jag skrev massa med onödiga saker. Och jag har också fått höra att jag måste korta ned men jag var så osäker så jag skrev hur långa uppsatser som helst. Men nu tar jag bara det viktigaste, alltså dom här ramarna att inte gå utanför.”

”Ja, jag var på utvecklingssamtal och då sa min handledare att hon tyckte att jag hade utvecklats enormt under det här året, jämfört med år 1, både i samhällsvetenskap som är hennes ämne och sen så rent socialt också och det var väldigt kul att höra.”

Den största vinsten, vad är det som har varit mest värdefullt?

”Min största vinst är självkänslan, absolut. Både med Jag / Du, att jag vet att Jag är Jag och dom är dom. Och Ass och Diss i vad folk säger. Jag kan dissociera mig ifrån allting som händer runt omkring och kunna se varför saker händer som händer och då blir det lättare att tänka, och ha en bild av vad jag vill göra. Det har gjort att jag inte flyter runt lika mycket som jag har haft en tendens till tidigare. För det är ganska lätt att bara släppa taget och bara flyta med. Inte bara att flyta med en grupp utan bara flyta med i vad som händer.”

”Jag tycker att det har varit mest givande i förhållande till när man umgås med andra människor. Att man känner sig säkrare att umgås med andra människor och att man känner sina egna gränser och att man kan stå för det man tycker och så där.”

”Man faller inte för gruppträck längre. Man vet att man kan ta kontakt med andra människor så man behöver inte vara rädd längre.”

”Jag är en mycket gladare person nu. Jag har fått en mycket bättre kontakt med mina föräldrar och så där. Jag känner mig väldigt glad hela tiden, jag har tagit bort de här små irritationerna som jag fick hela tiden tidigare. Så jag trivs mycket med den jag är nu.”

”Jag har blivit mer optimistisk. Förut var jag mer så här ”det kommer aldrig att fixa sig och hur ska det här gå”. Men nu är jag mer så här ”ja, ja, det löser sig”. Det blir lite lättare då med allt det man ska göra och så där. Det blir lättare att lösa konflikter med föräldrar och så där, när man har dom här nycklarna. Och sen så gör man dom medvetna om dom också och då blir dom lite intresserade fast då blir dom oftast väldigt tysta och då vet dom inte hur dom ska tackla det.”

”Förut var det att vi inte pratade så mycket med varandra i familjen, vi hade inte så jättebra kontakt. Alla var ganska trötta men nu kan vi prata hur mycket som helst, vi har fått en mycket bättre relation, helt enkelt. Alla är mycket gladare och lugnare också och det är mycket lättare att lösa konflikter.”

”Jag har liksom blivit påverkad av mina kompisar. Och jag har inte vetat vem jag är. Nu äntligen så vet jag vem jag är och det känns jätteskönt. Jag påverkas inte av någon annan längre utan jag gör det som jag själv vill och känner.”

”Man lyssnar mer till sitt inre.”

”Förut så hade jag ingen aning om vad jag tyckte var roligt utan det var verkligen bara skolan. Nu har jag liksom försökt, istället för att bara se ut för jag kollade på det yttre bara tidigare så har jag lärt mig att se mer inåt, vad det är jag vill göra just nu istället för att bara titta på det yttre.”

Om ni skulle fånga det mest värdefulla med några ord, vad det har inneburit för dig, hur du har påverkats, vad skulle det då vara?

”Balans.”

”Bättre självinsikt och ökad motivation.”

”Självkänsla och mod att ha självkänsla.”

”Lugn.”

”Vägen till mig själv.”

”Vägen till ett välmående också. Jag mår mycket bättre nu.”

Deltagarna prioriterade också vilka kommunikationsnycklar de ansåg ha haft störst betydelse för dem och de kom fram till nedanstående, vilket beskrivs i de kursiva styckena. En kort presentation om vad nyckeln handlar om ges i början av varje stycke.

Jag / Du

Det handlar om vår integritet. Att jag respekteras för mina värderingar och åsikter och att jag respekterar andra. Jag kan inte veta vad andra tänker, tycker om eller vill om jag inte frågar dem. Jag kränker någon om jag tror mig veta vad denne har för behov utan att fråga. Detsamma gäller mina egna tankar, åsikter och önskningsar. Andra kan inte veta mina behov om jag inte uttrycker dem, de kan ju inte ”gå” in i min hjärna. Jag vet var min gräns går och säger ja till det jag vill och nej till det jag inte vill.

”Jag / Du är en så'n där sak som fastnade. Jag har alltid låtit mig bli trampad på. Och det har hjälpt mig jättemycket att ta diskussioner om saker som jag tycker är jobbiga för om man går in i en diskussion med koll på Jag / Du så har man bestämt sig för att: Det här tycker jag. Och då är det lättare när man diskuterar med personer som man inte kommer överens med. Som t.ex. med föräldrar, vi har tidigare skrikit och inte förstått varandra och nu är det lättare för dom att förstå vad jag säger om jag har koll på Jag / Du. Det har lett till att jag har en bättre relation till mina föräldrar eftersom vi nu har bättre kommunikation med varandra.”

”Jag har hamnat i situationer med min pappa några gånger och då har det verkligen varit skitjobbigt, för han har verkligen ingen Jag / Du sortering. Och då måste man försöka förklara vad det handlar om och även om dom inte förstår och fortfarande kör över en kan man typ säga: Stopp, nu går ni över... Man får mer självkänsla, man vet ju mer på nå't sätt om själva bråket, vad det handlar om. Och man förstår varför man hamnar i den där situationen. Och då känner man sig bättre i sig själv när man kan säga varför man säger stopp och att nu trampar du över och du vet inte där här om mig egentligen och du bara antar. Det är typ skönt för sig själv att kunna säga så.”

”Och jag känner också att det fanns folk som sa till mig: Du är så'n här, du måste göra så här. Och jag blev så himla frustrerad när folk sa så till mig. De vet ju inte hur jag känner. Jag kanske inte hade tänkt så när jag pratade med andra människor men när folk har sagt så till mig så vet jag att jag har blivit så himla frustrerad. Så det har lärt mig att när jag pratar med andra personer, ska jag tänka på Jag / Du för andra kan känna likadant som jag och att jag ska inte hoppa på någon.”

”Jag har verkligen varit en så'n person som har pratat för andra även om de personerna verkligen inte vill. Det har varit jättegivande för mig att få veta att nu gör jag fel och nu är det den här personen som säger vad den vill och om den inte vill det så är det ”Fine”. Och precis som vi sa förut så har det gett jättemycket i samtal i skolan och utanför skolan för jag tar mig tid och väntar tills den här personen har pratat färdigt innan jag avbryter, så det har gett mig jättemycket.”

Ass / Diss

Att vara associerad / assad innebär att jag är i upplevelsen med min känsla. Jag assar alla goda tillstånd / händelser.

Att vara dissassocierad / dissad innebär att jag försätter mig i metaposition för att få en överblick till vad som händer. Jag når en objektivitet till vad som händer mig och runt mig. Jag dissar alla negativa tillstånd / händelser.

”Jag bråkar jättemycket med mammas pojkvän. Vi tre bor ihop. Han har också sån här dålig Jag / Du sortering och efter varje bråk vi har så försöker jag bara att släppa det och liksom typ komma in i nåt sånt här ”happy place” och liksom bara släppa taget om bråket och bara vila ifrån det. Vi bråkar typ dagligen. Så det är skönt att bara kunna släppa det och inte bara gå omkring och älta det hela tiden.”

”En annan viktig nyckel är det här med Assa / Dissa. För jag var kanske ganska negativt inställd tidigare och jag känner att jag fått en annan syn på allting. Jag har fått mer motivation i skolan och blivit mer positivt inställd till allting känner jag, så det har hjälpt mig mycket.”

Ramar

Ramar bestämmer vad som är möjligt och det finns ramar som vi tillhör och ramar som vi inte tillhör. Ramar finns i oss och runt oss. Vi kan inte vara tillräckligt nogga med att sätta ramar. Ramar ger oss möjligheter eller begränsningar. Det finns ingen ramlöshet för om det inte finns uttalade ramar så skapar hjärnan egna ramar, omedvetna ramar. Exempel på några ramar är utbildnings-, mötes-, familje-, kultur-, politiska-, religiösa-, etiska-, ålders-, ekonomiska-, existentiella- och olika roller.

”Jag tycker att alla nycklar har varit väldigt givande och jag har utvecklats inom alla områden med hjälp av alla nycklar. Jag hade ett liv som, ja, jag kom hem och satt och tittade på TV och jag gjorde inte så mycket tidigare. Och jag kände att nu måste jag göra om mitt liv, jag gör ju inte någonting på dagarna och så där. Så Ramar har varit väldigt viktigt för mig. Jag pratade väldigt mycket utanför ramarna och jag kunde inte hålla mig till ett ämne så jag tycker att ramar har varit väldigt viktigt för mig och det har gjort att jag har blivit mer säker. Och det här TV-tittandet gjorde att jag blev så trött och genom att jag har minskat på den ramen så har jag fått mer energi över till andra saker som jag hellre vill göra så det har varit ett stort framsteg.”

Valda sanningar

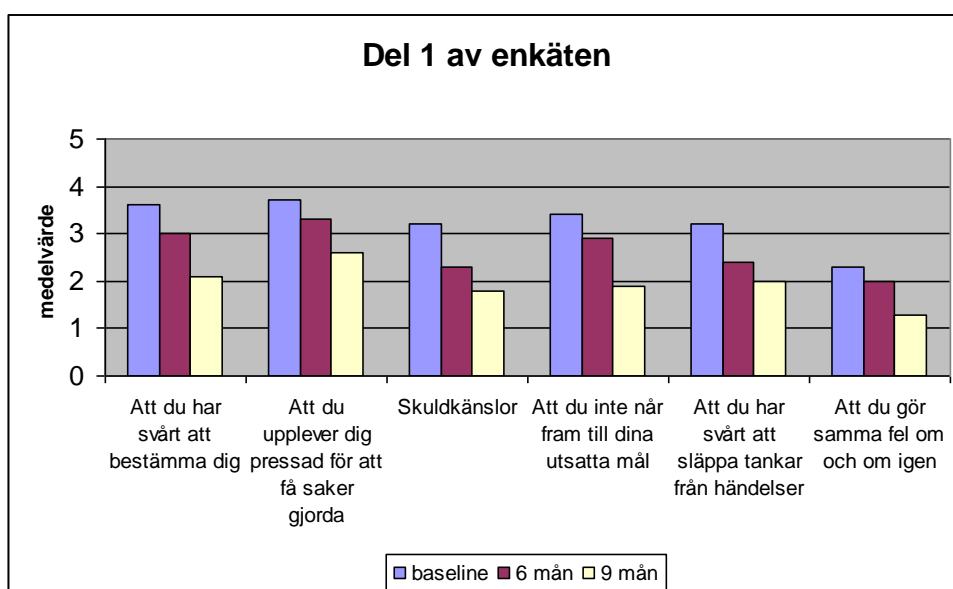
Bakom varje handling finns en presupposition, vilket är en metonym för bl.a. värderingar, inställningar, attityder, förhållningssätt, valda sanningar (något som är subjektivt sant för individen, något som hon/han tror på). Det är viktigt att få en förståelse för hur dessa presuppositioner påverkar vårt beteende. Vi har värderingar och valda sanningar som vi vet om och andra som är omedvetna. De omedvetna kan ibland ha större påverkan på beteendet än de medvetna.

”Att man förstår att man kan påverka sig själv, alltså det här med Valda Sanningar. Och det sitter i mitt huvud nu, alltid, det heter inte ens Valda Sanningar längre utan det är bara en grej som finns, som jag vet att jag kan ta till.”

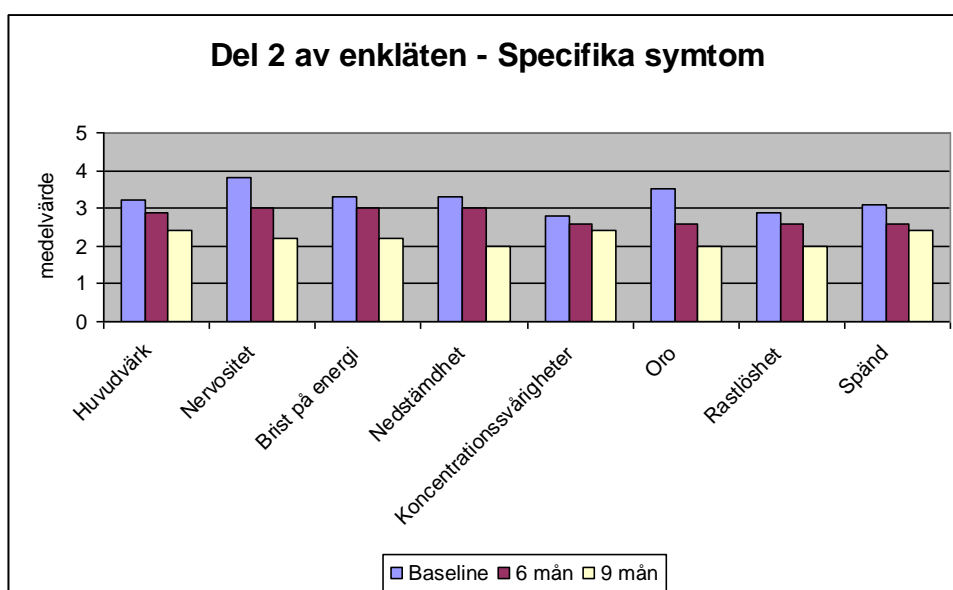
”Alltså det som har hjälpt mig sjukt mycket är det här med Valda Sanningar. För att jag verkligen fått veta att man väljer själv vad som är sant och att det inte finns några sanningar. Om det är en dålig dag så kan jag lika gärna tänka att det är en bra dag och så blir det så. Det har hjälpt mig så mycket, för då tror man inte att det bara är, utan att man själv påverkar hur det ska vara. En grej som jag alltid kommer att komma ihåg är den här ”Lätt som en fjäder”-övningen. När man lyfte upp alla. Jag är fortfarande helt förtrollad över hur, att det bara satt i hjärna. När det blir en grej som är fysisk och som kommer från hjärnan, då fattar jag hur mycket tankens kraft styr. Varenda dag får man höra typ: Du kan bli vad du vill, ... bara du kämpar. Men genom att man har hört det så många gånger nu så har det ingen betydelse nästan. Sedan kommer alla bittra människor och säger att: Nähä, det kan man inte alls det. Men nu när man verkligen fått det bevisat och känt det själv, att det liksom, typ det kunde lika gärna vara det här plastfatet när jag lyfte en 50 kilos person liksom, då blir det så konkret att tankens kraft är såå helt störd.”

Utdrag från enkätsvaren

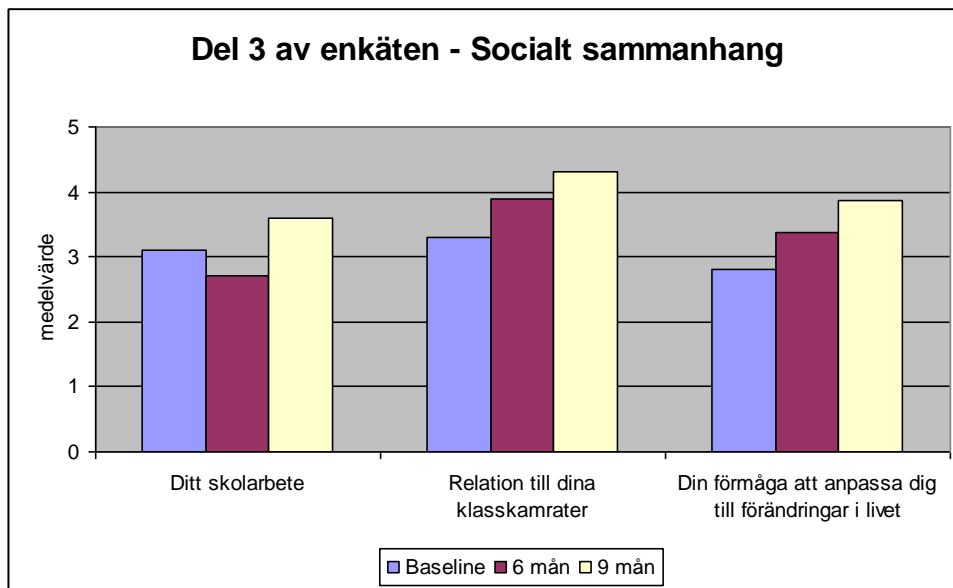
Resultaten av enkäterna visade på att de hade förändrat sin upplevelse av de påståenden som behandlades i enkäten i samtliga delar. Medelvärdet vid studiestart i del 1 i enkäten var 132 ± 27 p och efter 9 månader 96 ± 19 p. I del 2 var medelvärdet 93 ± 24 p och efter 9 månader 67 ± 13 . Slutligen i del 3 var medelvärdet 44 ± 10 p och efter 9 månader 54 ± 10 p, då ett högre värde visar på förbättring. Vi har valt enligt nedan att visa vissa påståenden som är intressanta.



Figur 1
Redovisning av sex av de påståenden från del 1 av enkäten, n=10 vid studiestart och 9 vid studieslut.



Figur 2
Redovisning av åtta av de påståenden från del 2 av enkäten, n=10 vid studiestart och 9 vid studieslut.



Figur 3
Redovisning av tre av de påstående från del 3 av enkäten, n=10 vid studiestart och 9 vid studieslut.

Diskussion

I dagens debatt, om att göra förändringar på individ- och gruppnivå, läggs stort fokus på ett kognitivt förändringsarbete. Det innebär bl.a. att man utgår från de medvetna tankar och upplevelser som individen har om sig själv, andra och sin omgivning. Vid ett förändringsarbete läggs tonvikten på det beteende individen eller gruppen visar och man inriktar sig på att finna lösningar på problem här och nu och inte i det förflutna. Man lär in ett nytt beteende så att man kan förhålla sig till det som är känt / medvetet, och som upplevs som problem, på ett nytt sätt. Konfrontation används bl.a. som en behandlingsmetod.

Vi tror att ett framgångsrikt förändringsarbete utgår från den intention man har med att göra en förändring. Många gånger är intentionen omedveten, inte tydliggjord för individen eller gruppen. Tittar vi på våra barn och ungdomar har de ofta inte en tanke på varför de gör som de gör. De handlar rent automatiskt och är inte medvetna om att de har en omedveten resurs inom sig också (*Bergström M., 1991*). Denna omedvetna resurs, kan om den blir tydliggjord, få dem att komma i kontakt med sig själv och vad de vill med sina liv istället för att leva som de tror att andra vill att de ska leva.

Genom att utgå från det man vill uppnå i form av tillstånd – i denna pilotstudie vill vi uppnå upplevd bättre hälsa hos unga vuxna – får man tag i den kraft som intentionen ger. När man vet varför man vill göra en förändring, hur man vill må, är nästa steg att medvetandegöra vilka presuppositioner som stödjer resp. omkullkastar att intentionen uppfylls.

Det handlar om den plattform som intentionen vilar på, dvs. det vi tror på, såsom värderingar, inställningar, normer, attityder, förhållningssätt, teorier etc. Denna plattform är liksom intentionen i många fall inte medveten och kommunicerad, varken för en själv eller för andra. Det vi finner för sant påverkar oss ofta mycket starkt och det behöver inte vara sant för andra utan det viktiga är att jag upplever det som sant, min valda sanning.

När väl intentionen och våra valda sanningar är medvetandegjorda kan vi planera och utforma en handlingsplan som visar vad vi ska göra för att nå det vi vill uppnå. Det är först då vi kan leva som vi lär, det är då vi blir sanna och kongruenta för oss själva och för vår omgivning (*utbildning i kommunikation och förändring av Fleiner T. & Sjøbakken J., 2004*).

Den intervjun som inledde studien tog sin utgångspunkt i kommunikationsnyckeln Jag / Du. De fick reflektera i grupp över tre olika scenarier hämtade från deras vardag såsom mobbning, alkohol och att skada sig själv genom att skära sig. Det visade sig att de tyckte att det var svårt att säga nej, att uttrycka vad de tänkte och att respektera sina egna signaler om var deras gräns gick för vad som var acceptabelt i umgänge med andra.

I intervjun som avslutade studien var det en markant skillnad i deras reflektioner över just detta med att veta vem som är jag och var min gräns går, när det är OK att säga nej och när det är OK att säga ja. Vad det är som styr mig i olika sammanhang och hur jag kan hjälpa mig själv så att jag bevarar min integritet. De var eniga i att de, efter utbildningen i kommunikation och förändringsarbete, hade en större trygghet i att känna till sina egna gränser och de uttryckte sina åsikter oftare och tydligare än tidigare. Deras självkänsla var stärkt och i och med det fanns det en större trygghet i att ”Jag är OK vad jag än säger och tycker”. Det var också en stor skillnad i de två intervjuerna vad gäller språkmönster.

I den första intervjun avbröt de varandra och hade generellt sätt ett högre röstläge och snabbare tempo. I den avslutande intervjun så lyssnade de när någon annan talade och deras röstläge var lägre och de talade i ett lugnare tempo. Vår tolkning är att då de lärt sig bl.a. om kommunikationsnyckeln Jag / Du har de en större respekt för andras värderingar och åsikter och behöver inte avbryta varandra för att lyfta fram sig själv. *”Jag har verkligen varit en så'n person som har pratat för andra även om de personerna verkligen inte vill.”* Över tid har ungdomarna visat på en ökad grad av integritet.

De fick också en medvetenhet om sina egna mönster i kommunikationen och kunde därför bättre tydliggöra vad de ville säga.

En annan reflektion över hur deras kommunikation förändrades var att de efter utbildningen hade en större förståelse för hur viktigt det är att inte byta ämne utan vänta tills allt är färdigdiskuterat, de tog en sak i taget och höll sig innanför ramen.

De började även finna tryggheten i sig själva då de fick lära sig vikten av att lyssna på sina egna inre signaler, den information som kommer från dem själva och inte rikta uppmärksamheten utåt, dvs. vad de tror andra önskar att de ska göra, tänka och tycka. *”Och jag känner också att det fanns folk som sa till mig: Du är så'n här, du måste göra så här.”*

Till detta kommer att de också fått en kompetens i att inte älta allt det som de upplever som negativt, de har nu redskap som hjälper dem att se på situationer på ett objektivt sätt och i och med det får de möjlighet att göra medvetna val och hitta lösningar. *”Jag bråkar jättemycket med mammas pojkvän. Vi tre bor ihop. Han har också sån här dålig Jag / Du sortering och efter varje bråk vi har så försöker jag bara att släppa det och liksom typ komma in i nåt sånt här ”happy place” och liksom bara släppa taget om bråket och bara vila ifrån det. Vi bråkar typ dagligen. Så det är skönt att bara kunna släppa det och inte bara gå omkring och älta det hela tiden.”*

I medias rapporter lyfter man fram symptom som huvudvärk, oro, nedstämdhet, magont etc. som kan vara relaterade till upplevd stress hos ungdomar och unga vuxna. Även ungdomarna i vår studie vittnade om att de upplevde stress i vardagen. Vi har i vår studie både i intervjuerna och i enkätformulären sett att dessa symptom minskat. Det tillskriver vi den kompetens som deltagarna fått genom utbildningen.

På frågan om hur de skulle kunna komma ihåg vad de lärt sig under utbildningen så svarade alla att eftersom de lärt sig hur hjärnan fungerar som system så har de redskap att stimulera just hjärnan som helhet och därmed också komma ihåg det de lärt sig. Alla deltagarna hade fått uppleva vilken betydelse långsamhet och långsamma rörelser har och sa också att just detta är ett redskap till att kompetensen de fått kommer finnas kvar.

Efter att fått ta del av diskussionerna i intervjun så är vi än mer övertygade om att vi, genom att utbilda ungdomar och unga vuxna i de olika kommunikationsnycklarna, kan förebygga bl.a. mobbning i skolan, stärka självkänslan och minska ohälsa samt lära ungdomarna hur de finner motivation och når de mål de önskar.

Trots att studien var liten i sin omfattning visar resultaten på fantastiska resultat för deltagarna. Vi önskar att pröva detta på en större grupp samt koppla en kontrollgrupp till en sådan studie för att få ett än mer tydligt resultat som visar att genom att utbilda ungdomar och unga vuxna i kommunikation och förändring kan de själva bli sin egen bästa coach som leder till välgång och god hälsa.

Slutsats

Studien har visat att genom utbildning i kommunikation och förändring kan unga vuxna medvetet göra de val och fatta de beslut som har betydelse för att de ska må bra och uppnå förbättrad hälsa.

Vi tror att mobbning kan förebyggas när ungdomarna får verktyg att stärka sin egen självkänsla och lär sig att sätta egna gränser. Gränserna tydliggörs när de får träna sig på att säga nej till det de inte vill och ja till det de vill. Skapas det dessutom forum där de får möjlighet att utforska sina egna värderingar och vad de har för tankar om sig själv och omvärlden finns förutsättningar att de utvecklas till trygga individer. En trygg individ mobbar inte, hon lever i respekt för sig själv och andra.

Vi tror också att utbildning i kommunikation och förändringsarbete leder till att ungdomar lättare hittar sin motivation och drivkraft vilket leder till de mål, drömmar och tillstånd som de önskar nå i sina liv.

Kompetensen är vidareförbar och kan således utnyttjas i vilka sammanhang ungdomarna än kommer att befinna sig i. Eget ledarskap är en kärnkompetens för all mänsklig utveckling och kan också leda till att mångfald skapas, mobbning och ohälsa förebyggs samt att glädje och kreativitet frodas.

Tack

Vi tackar Rektor Jan Liljegren och Studie- & Yrkesvägledare Eleonor Lindholm på Täby Enskilda Gymnasium som gjorde det möjligt för oss att genomföra studien samt övrig personal som hjälpt oss under vägen.

Vi tackar också Ebba Danelius stiftelsen för de projektmedel vi fick ta del av.

Vi önskar också tacka kommunikologerna Lena Bergman, Lena Jonsson, Maria Lindström och Silje Lea för deras medverkan i utbildning, coaching och intervjusammanhang.

Till sist vill vi tacka deltagarna i studien vars medverkan var en förutsättning för att vi överhuvudtaget kunde göra en studie. Tack för ert engagemang och för att vi fick ta del av era kloka tankar. Ni är fantastiska!

Referenser

- ANDERSSON, Inga (1996): Samverkan för barn som behöver. Folksam.
- BATESON Gregory (1979): Mind and Nature – A. Necessary Unit. New York; Bantam Books.
- BERGSTRÖM, G.(1992) När knoppar brister: om tonårstid och droger. Stockholm: Sober.
- BERGSTRÖM, M. (1991) Barnet – den sista slaven. Wahlström & Widstrand.
- DAVIDSON, B., & PATEL, R. (2003). Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning (2. uppl). Lund: Studentlitteratur.
- FLEINER Truls & SJØBAKKEN Jorunn (Fra 1985/2001): Tverrfaglig trenings- och sertifiseringsprogram (fra 1985) i Kommunikasjon og Forandring – (fra 2001) i KOMMUNIKOLOGI
- KVALE, S. (1997). Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund: Studentlitteratur.
- MURRAY CJ, LOPEZ AD. (1996). The global burden of disease. Geneva:WHO.
- SATIR Virginia (1972): Peoplemaking. Palo Alto: Science and Behavior Books.
Svensk utgåva (1977): Familjeliv eller Om man vill bli en bättre förälder. Översatt av Synnöve Olsson. Lund: Berlingska Boktryckeriet
- SATIR Virginia (1976): Making Contact
Svensk utgåva (1976): Du, Jag, Vi Hur vi kan förbättra våra relationer. Översatt av Gun Uddenberg och Mikael Mörling. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- SOCIALSTYRELSEN och STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT (2004). Rapport från Skolverket; Rapport nr R 2004:14. Lindesberg: Bergslagens Grafiska.
- WINZER, R (2004): Utredningsrapporten: Betydelsen av fyra samtal, utvärdering av samtalsstöd för unga vuxna vid S:t Lukas gjord för Karolinska Institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap Avdelningen för socialmedicin.
- [www.samordningsforbundetvaster.goteborg.se/prod/tynnered/frisamvast/dalis2.nsf/vyFilArkiv/InventeringUnga.doc/\\$file/InventeringUnga.doc](http://www.samordningsforbundetvaster.goteborg.se/prod/tynnered/frisamvast/dalis2.nsf/vyFilArkiv/InventeringUnga.doc/$file/InventeringUnga.doc)
- Video/DVD
BERGSTRÖM Matti, FLEINER Truls & SJØBAKKEN Jorunn (2001): ”Meta-möte med Matti” – Möte mellan två vetenskapstraditioner: Systemisk hjärnforskning och Kommunikationstraditionen vidareförd till ny tvärvetenskaplig Kommunikation och Förändring. Kongress i Stockholm 10 maj, 2001. DVD (2004): ISBN 91-975462-0-8