



HÖGSKOLAN VÄST

Institutionen för omvårdnad hälsa och kultur

**Gruppledares uppfattning om  
DISA (Depression In Swedish Adolescents)  
för tonårskillar.**

Författare:  
Sara Gårdbäck & Carin Lundqvist  
Handledare:  
Bengt Israelsson

Examensarbete, Pedagogik 15 hp  
Kandidatnivå  
VT- 2010

## **Sammanfattning**

Vi har i vår studie genomfört åtta intervjuer med gruppledare som handlett tonårskillar i DISA (Depression In Swedish Adolescence) metoden i Sverige. Syftet är att undersöka gruppledares uppfattningar, utifrån en fenomenografisk ansats, om DISA som metod för tonårskillar. Idag finns ingen förebyggande metod mot psykisk ohälsa som är evidensbaserad för tonårskillar. DISA är en metod framtagen för att förebygga psykisk ohälsa för tonårstjejer, emellertid används metoden även för killar. Gruppledarna uppgav att tonårskillars psykiska ohälsa, ungas förutsättningar är anledningar till varför man använder sig av DISA- metoden för killar i tonåren. Skolan ses av gruppledarna som en viktig arena för DISA samt att metoden är evidensutvärderad och bygger på Kognitiv beteendeterapi (KBT) är viktiga beståndsdelar av metoden.

The group leader's opinion about DISA (Depression In Swedish Adolescence) for teenage boys.

**Nyckelord:** DISA- metoden, psykisk ohälsa för tonårskillar, ungas förutsättningar, skolan som arena för DISA, evidens, KBT

## Innehåll

1.1. Syfte .....	1
1.2. Frågeställningar.....	1
2. Bakgrund.....	1
3. Teori.....	3
3.1. Psykisk ohälsa .....	3
3.2. Ungdomars förutsättningar idag.....	4
3.3. Skolan som arena .....	5
4. Metod .....	7
4.1. Urval .....	7
4.2. Genomförande .....	7
4.3. Bearbetning.....	7
Vi har genomfört en kvalitativ studie där vi är inspirerade av en fenomenografisk ansats. Vi har tillämpat ett induktivt förhållningssätt som enligt Patel & Davidsson (2003) innebär att vi inte förankrat undersökningen i någon teori innan genomförandet av vår undersökning, utan teorin har vuxit fram i takt med analys av resultat utifrån gruppledarnas uppfattningar om DISA- metoden för killar . Den kvalitativa metoden är även lämpad för undersökningar som granska företeelser vilket är svårt att göra genom en enkät eller annan sorts kvantitativ metod (Eliasson 2006). Inom fenomenografin är syftet att beskriva människors sätt att se och förstå fenomen i omvärlden där fokus ligger i att se variationer i människors sätt uppfatta omvärlden (Dahlgren & Johansson 2009). Fenomenografins grundprincip är alltså att beskriva fenomen såsom andra betraktar dem och att beskriva olika sätt att uppfatta dessa fenomen i den omgivande världen (Marton & Booth 2000). Med en fenomenografisk inriktning är vi tvungna att bortse från vår egen förkunskap av fenomenet och endast rapportera vad intervjupersonen har uppgett. Inom fenomenografin görs skillnad mellan vad något är och hur det uppfattas vara (Marton & Booth 2000). Analysen av materialet genomfördes utifrån de sju stegen av Dahlgren & Johansson (2009).....	7
4.4. Etiska aspekter.....	8
4.5. Metoddiskussion .....	8
5. Resultat .....	9
5.1. Psykisk ohälsa hos killar i tonåren.....	9
5.1.1. Analys.....	10
5.2. Ungas förutsättningar.....	11
5.2.1 Analys .....	11
5.3.1. Analys .....	12
5.4. Evidens och KBT i DISA- metoden. ....	13
5.4.1. Analys .....	15
6. Slutdiskussion.....	16
Bilaga 1 .....	21
Bilaga 2 .....	22



## 1. Inledning

Hälso- och sjukvårdsnämnden i Dalsland som är en del av Västra Götalands- regionen ställde en fråga till Hälsokällan i Uddevalla, som är en del av Fyrbodals Kommunalförbund och verkar för att främja barn och ungas fysiska samt psykiska hälsa, om att tillsammans ta fram ett projekt för att förbättra folkhälsan i Dalsland. Sommaren 2009 beviljades ett stimulansprojekt- *främja psykisk hälsa hos barn och ungdom i Dalsland* vid namn Röda tråden. En av delarna i stimulansprojektet Dalsland är att implementera primärpreventiva metoder för bland annat skolan, där aktörerna (öppenvården/socialtjänsten, elevhälsopersonal, ungdomsmottagningars personal, pedagogisk personal, m.fl.) tänkt arbeta med DISA- metoden (Depression In Swedish Adolescence) för att förebygga psykisk ohälsa hos flickor. I det framtagna projektet ingår det också att titta på liknade program för att förebygga ohälsa för tonårspojkar.

I vår kontakt med Hälsokällan i Uddevalla, fick vi en inblick i Röda tråden. Vi diskuterade bland annat program eller metoder för tonårsskollar i syfte att förebygga ohälsa, då den psykiska ohälsan bland unga i Dalsland som i övriga Sverige har ökat. Detta är grunden till att man i Dalsland vill hitta bra förebyggande metoder för ungdomar. DISA är ju en sådan metod men är framtagen för tjejer men hur ser det ut för killarna? Finns det metoder även för dem eller finns det möjlighet att tillämpa en befintlig metod exempelvis DISA- metoden för killar i Dalsland? Vi undersökte vad som var skrivet om DISA i Sverige och insåg att en del provat denna metod, som är för tonårstjejer, även i killgrupper. Här väcktes en nyfikenhet i vad som fick dessa gruppleddare att prova en evidensbaserad metod för tjejer även på killar och hur de uppfattade att detta fungerade.

### 1.1. Syfte

Syftet med denna uppsats är att åskådliggöra hur gruppleddare som arbetar med DISA metoden (Depression In Swedish Adolescence) uppfattar tonårsskollars psykiska ohälsa idag samt deras uppfattningar om DISA metoden.

### 1.2. Frågeställningar

För att kunna besvara vårt syfte har vi valt att utgå ifrån dessa frågor.

- Hur ser gruppleddarna på ungdomars psykiska ohälsa idag?
- Hur uppfattar gruppleddarna den evidensutvärderade metoden DISA?

## 2. Bakgrund

2.1. DISA- metoden DISA står för Depression In Swedish Adolescence, även om de som jobbar med den kallar den för Din Inre Styrka Aktiveras. Metoden riktar sig till tonårstjejer i årskurs åtta och är en förebyggande metod mot ohälsa (depression) som grundas på det Amerikanska programmet CWS (the coping with stress course) av Clark och Lewinsohns. Den preventiva metoden bygger på en Kognitiv Beteende Terapi (KBT) och används för att förändra negativa tankemönster genom kommunikationsövningar och problemlösningstrategier, samt övningar som stärker det sociala nätverket menar Britt- Marie Treutiger (2006) som är den person som gjort utvärderingen av DISA- metoden i Sverige.

Programmet har en strukturerad manual så väl för gruppleddarna som för tonårstjejerna. Programmet bygger på tio träffar, där man under ungefär en timme samtalar om olika ämnen. Dessa ämnen handlar om att lära känna varandra, lära sig hantera stress och hur man ändrar sitt sätt att tänka, man talar om stressiga situationer och negativt tänkande, det positiva tänkandets kraft, att ändra negativt tänkande till positivt tänkande, orimligt



Aron Beck på 1960- talet och grundas på observationer av personer med återkommande depressioner där omvärlden och synen på sig själv var förvrängd (Olsson, 2004). Meningen med KBT är enligt Kåver (2006) att hjälpa personer med en negativ bild att få nya insikter, ny inlärning och korrigerande erfarenhet. Olsson menar vidare att KBT dessutom verkar ha effekt på tonårsskillar i högstadiet, vilka annars brukar vara svåra att motivera i terapi. KBT är testad omfattande gånger som behandling för tonåringar med depression och forskningen har gett positiva resultat och ses nu som en av de främsta metoderna som visat sig fungera väl för depression (Olsson 2004, Åsberg 2004).

Socialstyrelsen (2010) har beslutat att KBT bör vara ett förstaval av behandlingsmetod för mild depression och ångest. Enligt Statens folkhälsoinstitut (FHI, 2009) är de flesta undersökningar inom KBT gjorda på riskgrupper för depression och inte utfärdat på normalgrupper, men Merry (2004) tror ändå att man kan jobba förebyggande med KBT. Merry har i sin systematiska översikt kring KBT på barn och ungdomar hävdat att metoder baserat på KBT kan användas för att förebygga depression.

Clark och Lewinsohns som är grundarna till den amerikanska förlagan av det som i Sverige kallas DISA, har anpassat Aron Becks *Cognitive therapy for depressed adults* till en förebyggande metod för tonåringar och kallar denna metod för CWS, *The Coping With Stress course* (Treutiger, 2006). CWS- metoden är inte tänkt att vara en behandlingsform för diagnostiserade depressiva ungdomar utan en preventiv metod riktad till grupper i skolor enligt Clark och Lewinsohns (1995). Programmet utgörs av gruppövningar, där ungdomarna övas i kognitiva beteendetekniker för att kunna se och handskas med stress och negativa tankar (Treutiger, 2006). Baserad på Clark och Lewinsohns metod har Centrum för folkhälsa i Stockholm utformat ett program som kallas för DISA- metoden och den är enligt Treutiger (2006) till för att förebygga psykisk ohälsa och stress hos unga tonårstjejer i Sverige.

### 3. Teori

#### 3.1. Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa för ofta in tankarna på de psykiska sjukdomarna men det behöver inte alltid vara så. Med begreppet psykisk ohälsa kan nedsatt psykiskt välbefinnande i vardagen vara mer hur man mår i allmänhet. De allra flesta av ungdomarna idag mår bra och verkar trivas med sitt liv (Socialstyrelsen, 2005). I rapporten Barnens rätt i samhället (2009) framkommer det att barn och unga som kontaktar dem med sina problem har ökat. De flesta av dem som faktiskt tar kontakt med BRIS visar sig vara i 14 årsåldern, alltså i högstadieåldern (2009). Bilden av de ungdomar som säger sig må dåligt brukar inte bara handla om mental kraftlöshet utan också tappad matlust, huvudvärk, att de sover dåligt som räknas som symptom för depression (Olsson, 2004). Men det är inte förrän alla tre komponenterna kropp, tanke och känsla och dess påverkan på personligheten som det anses vara depression menar Olsson expert på depression bland barn och unga.

”Depression är ett av våra främsta folkhälsoproblem” (Allebeck, 2006). I den senaste Folkhälsorapporten (2009) beskrivs att endast sedan 1980-talet har ungdomars oro, ångest och ohälsa ökat. Hos unga flickor har denna siffra stigit från 9 % till 30 % och hos unga pojkar från 4 % till 14 % enligt mätningar gjorda från 1988 till 2005. I rapporten *Hälsoläget och åtgärden* (2008) gjord i Stockholms län på barns hälsa visar att under det senaste decenniet har psykisk ohälsa, allergier och fetma ökat hos barnen. Vidare kan man läsa i Hagquist & Forsbergs (2007) rapport *Ung i Värmland* där data samlats in från elever i årskurs nio i Värmland sedan 1988 till 2005, att symptom för ohälsa ökat samt att det är ofta eller alltid de uppger ha dessa besvär under läsåren. Många fler studier och artiklar och även larmrapporter visar på att ungas ohälsa har förändrats negativt sedan 80-

talet vilket gör att även behovet av preventiva insatser samt effektiva behandlingar efterfrågas allt mer. Åsberg (2004) menar att av de preventiva metoderna som finns idag är det dock bara ett fåtal som är utvärderade. De psykosomatiska besvären har ökat för både pojkar och flickor i årskurs nio visar rapporten *Ung i Värmland* under perioden 1988-2005. Hos flickor var den största ökningen i slutet av 1990-talet medan pojkarna stod för den största ökningen under 1990-talets krisår enligt Hagquist & Forsberg (2005). En undersökning som Världshälsoorganisationen (WHO) gjort i samarbete med FHI som presenterades 2002 visar på en kraftig ökning sedan 80-talet när det gäller ungdomars psykosomatiska och stressrelaterade symtom. Här beskrivs även att skillnaden mellan unga tjejer och unga killar har ökat men undersökningen lyfter även att detta inte behöver betyda att unga killar mår bättre än unga tjejer utan att unga killar uppvisar andra signaler på ohälsa, t.ex. genom att agera utåt som sen syns i skadegörelser eller annan kriminalitet.

Under tonårsperioden sker ett intensivt sökande efter sin egen identitet och det finns tidpunkter där ungdomar kommer att känna sig ledsna och irriterade och då vuxnas och skolans krav, känns omöjliga för ungdomar att leva upp till, menar Olsson (2004). Vidare uppges att ledsnaden bottnar i någon form av upplevd orsak till känsla enligt Olsson (2004) och för det mesta så brukar ledsnaden gå över efter en relativt kort tid. Samhällsfaktorer har också en viss inverkan på ungdomars hälsa men det är för det mesta kombinationen av den känsliga perioden där tonåringar formas av omställningar i livet, nya krav, kroppsliga och hormonella förändringar, förändringar i relationer samt existentiella frågor som bidrar till konsekvenser för den psykiska hälsan (Socialstyrelsen, 2005). Som ungdom har man många levnadsår framför sig och har man då problem som inte tas om hand i ungdomsåren eller kommer till rätta med senare i livet så kan detta medföra stora kostnader för vård och omsorg (Socialstyrelsen, 2005). En rapport som behandlar detta är *Tänk långsiktig* som publicerades under 2004, där beräkningar av en enda missbrukare under en 30 års period, kostar samhället drygt 15 miljoner kronor. En annan aspekt när det gäller konsekvenser av psykisk ohälsa är att av de ungdomar som dör i dagens samhälle är det dubbelt så många unga killar än unga tjejer till följd av detta enligt Folkhälsorapport (2009).

### 3.2. Ungdomars förutsättningar idag

Ur ett historiskt perspektiv har ungas förutsättningar förändrats dramatiskt. Enligt Bengt-Erik Andersson (2001) var ungdomar förr en tänkt framtida försörjning i form av arbetskraft för familjen. Familjen var förankringspunkten där man byggde sin identitet och sitt liv. Detta förändrades i och med industrialismen då man arbetade utanför hemmet och ungdomars möjlighet att bidra till familjens försörjning minskade. I det samhälle vi lever i idag fungerar familjen som en konsumtions institution istället för en produktionsenhet, menar Andersson (2001). Vi lever i ett samhälle där familjens funktionella roll idag handlar om barnuppfostran samt att vara en emotionell förankringsplats. Detta har enligt Andersson (2001) lett till att det inte ställs så höga krav på ungdomar, vuxna behöver inte förbereda sina barn i övergången till vuxenlivet och deras intresse för detta har minskat då ungdomar har förutsättningar och möjligheter att göra egna val inför framtiden och inte förväntas att följa i sina föräldrars fotspår. Dessa möjligheter och val behöver inte nödvändigtvis vara enbart positiva. Enligt en skrivelse till riksdagen av Maud Olofsson, Sveriges näringsminister, och Nyamko Sabuni, Sveriges integrations- jämställdhetsminister, (*Ungas villkor*, 2009/10:53) ser förutsättningarna för ungdomar annorlunda ut idag än vad de var för bara ett tiotal år sedan. Möjligheterna som ges via Internet och mobiltelefoner gör att ungdomar idag har en stor möjlighet i att söka kunskap och information om samhället. Dessa ”digitala rum” skapar också en valfrihet för individen



och detta gör att man som ungdom har goda möjligheter att välja sin framtid. Men dessa möjligheter kan även skapa stress och otrygghet hos unga då en känsla av att inte bli sedda eller att inte vara delaktig i det som sker. För vissa blir valfriheten överväldigande och som resultat av detta kan man se en ökad psykisk ohälsa bland unga. Sverker Lindblad (2001) i sin tur menar att ungdomars liv och verksamhet formas av de sociala och historiska omständigheter som händer. Vidare menar Lindblad att ungdomstiden är socialt konstruerad. Man behöver förstå samhällets, ofta motsägelsefulla förväntningar på ungdomar och de ungas egna definitioner av detta. Lindblad menar att vi lämnat det moderna samhället och istället förts in i en postmodern era som skiljer sig från tidigare kulturella och sociala mönster. Ungdomar idag växer upp i ett sammanhang där identiteten, till skillnad från tiden innan industrialismen var familjen, måste väljas och där insyn och öppenhet ställer andra krav på unga idag. Om man förr föddes in i ett sammanhang är möjligheten idag stor att själv välja i vilket sammanhang man vill leva.

När man nuförtiden har så stora möjligheter att välja vad är ett bra liv? Detta är en fråga som Britta Jonsson (2001) ställer sig och på detta finns det enligt densamme inga universella eller eviga svar men hon menar att svaren förändras i takt med att samhället och "de sociala kontrakten" förändras. Det sociala kontraktet består enligt Jonsson av en "ömsesidig överenskommelse, ett utbyte av erbjudanden och skyldigheter i båda riktningar (2001 s.124)", i detta fall med samhället som det ena och ungdomarna som den andra parten i detta kontrakt. Vidare menar Jonsson (2001) att ungdomar ska ses som fullvärdiga medborgare i samhället, ett samhälle som förändras i snabb takt. En annan viktig aspekt som står att läsa i rapporten "En EU-strategi för ungdomar – Satsa på ungdomars egna möjligheter (2009) är att förutsättningarna i samhället ser olika ut för ungdomar. Detta är något som ungdomarna själva har uppgett. Ungdomar ses enligt skrivelsen av Olofsson & Sabuni (2009) som en heterogen grupp och det är angeläget att belysa skillnader mellan dessa så långt det är möjligt. Ungas levnadsvillkor ska ses utifrån faktorer som t.ex. kön, ålder, bostadsort, socioekonomisk bakgrund, sexuell läggning eller identitet. Ungas villkor menas i skrivelsen påverkas av beslut inom alla samhällsområden och som fattas såväl lokalt som nationellt. En utvärdering som var baserad på konsultationer med unga, ungdomsorganisationer och personer som på olika sätt arbetar med ungdomsfrågor presenterade kommissionen i april 2009 meddelandet "En EU-strategi för ungdomar – Satsa på ungdomars egna möjligheter. En förnyad öppen samordning för ungdomsfrågor". Detta meddelande innehåller förslag inför det framtida samarbetet under perioden 2010–2018 och utgör det viktigaste underlaget inför beslutet om ett nytt ramverk. I meddelandet föreslår kommissionen ett tvärsektorieellt angreppssätt för det ungdomspolitiska samarbetet och att de övergripande målen för samarbetet bör vara att; skapa mer möjligheter för unga i utbildningen och på arbetsmarknaden, förbättra tillgången och delaktigheten för alla unga i samhället, och främja ömsesidig solidaritet mellan samhället och ungdomar. Att satsa på ungas levnadsvillkor är en investering för framtiden menar Olofsson & Sabuni (2009) i skrivelsen. Vidare argumenterar de för att ungdomar är viktiga både för tillväxten och för samhällsutvecklingen i stort.

### 3.3. Skolan som arena

Året var 1842 då lagen om att alla barn ska gå i skolan i Sverige infördes, dock uppgavs inte hur länge. Redan i slutet av 1800-talet så infördes en 6 årig skolplikt och diskussionen om en längre skolgång påbörjades. Året 1962 infördes en 9 årig skolplikt men diskussionen fortsatte man såg helst att ungdomarna fullföljde skolan tills de blev 18 år men efter som näringen led av arbetsbrist så ville detta inte tillåtas (Goldinger, 1986). Den viktigaste samhällsinstitutionen är skolan som med sin lag har hand om alla samhällsmedborgare under

9 år och på så sätt påverkar också skolan samhällets framtid genom den fostran och den kunskap de ger barn och unga (Goldinger, 1986). Inom skolan finns två styrdokument som skolan ska följa. Dessa är Skollagen samt läroplanen (Lpo 94). Resurser ska fördelas inom ramen för dessa och forma verksamheter utefter de lokala förutsättningar som finns med syfte att uppnå nationella mål (Skolverket, 2010). I Skollagen (1985:1100 står det att;

*”Utbildningen skall ge eleverna kunskaper och färdigheter samt, i samarbete med hemmen, främja deras harmoniska utveckling till ansvarskännande människor och samhällsmedlemmar/.../”.*

I läroplanen ingår att skolan ska fungera som en mellanhand när det gäller värden om frihet hos individen samt att skolan ska vara öppen för skilda uppfattningar och att uppmuntra dessa. I rapporten *Förebyggande arbete för barn/ungdomar ett komplement till Liv och Hälsa Ung* (2007) beskrivs det att förebygga psykisk ohälsa är en komplex arbetsuppgift som kräver satsningar från såväl enskilda deltagare så som samhället. Skolan är en viktig del för att hjälpa ungdomar som riskerar att drabbas av psykisk ohälsa och fördelen med skolan som arena är att man når nästan alla ungdomarna. I ett gemensamt uttalande av de nordiska barnombudsmännen nämns att forskning visar att skolgång och utbildning är den viktigaste faktorn för att klara ett liv som vuxen (Malmberg m.fl, 2010). Barnombudsmannen Maria Kaisa Aulas nämner i ett pressmeddelande (2010) att pedagogerna bör ägna mer tid vid lunch, raster och annan verksamhet som avviker från klassarbetet för att lyssna på barnen och låta dem påverka i frågor som handlar om bland annat skolarbetet. Hon säger vidare att läroplanen är fullmatad med detaljerad specialkunskap, som inte ger utrymme för den interaktion som växandet förutsätter.

*”I stället för att fokusera på prestationer behöver den grundläggande undervisningen mer upplevelser. Den kunskap som ska läras in behöver tydligare än idag knytas till vardagslivets behov”*( Aulas, 2010)

Skolan har enligt Andersson (2001) gått från att läraren befinner sig i en maktposition till att elever idag har mer inflytande och är mer delaktiga i sin lärprocess. Andersson menar vidare att minnen från skolan präglar oss långt fram i livet. Skolan tar stort anspråk på ungdomars liv idag. Från att ha varit sexårig så är den idag tolvårig, vilket enligt Andersson (2001) betyder att unga i tillbringar minst tolv år i en pedagogisk institution. Skolan är inte enbart elevernas arbetsmiljö det är även en utvecklingsmiljö menar Andersson (2001). Utbildning ska enligt utvecklingsprocessen ske utifrån individens egna egenskaper samt i den miljö eleven interagerar. Skolans roll är enligt Andersson (2001) inte enbart en plats för kunskaps och färdighetsinhämtning utan en plats där ungdomar tillbringar en stor del av sin tid tillsammans med jämnåriga och vuxna. Ett problem är enligt Andersson (2001) att istället för att ta reda på hur unga upplever sin skolmiljö ligger fokus på hur lärarna uppfattar sin arbetssituation. Detta är något som behöver förändras menar Andersson (2001). Barnombudsmannen Lena Nyberg menar i rapporten *Förebyggande arbete lönar sig* (2008) att skolan är en viktig arena för barn och ungdomar. Lena påstår att det är ett bra sätt att nå ut till barn/ungdomar genom att sätta in resurser men att det behövs en förändring i hur man ser på skolan.

## 4. Metod

### 4.1. Urval

Ett viktigt mål i stimulansprojektet i Dalsland är att hitta fungerande preventiva metoder gällande psykisk ohälsa för ungdomar. Att hitta bra förebyggande metoder för ungdomar. DISA- metoden är en sådan, Den är dock framtagen för tjejer men hur ser det ut för killarna? Av de som arbetar med DISA- metoden i Sverige, är det endast ett fåtal som arbetat med DISA för killar. Eftersom det var i egenskap av ledare för killgrupper, och deras uppfattningar om detta, vi var intresserade av, blev just dessa vår urvalsgrupp.

### 4.2. Genomförande

Intervjuerna genomfördes under april månad 2010. Totalt genomfördes åtta intervjuer som samtliga var mellan 45-75 minuter. Efter mejlkontakt med gruppledare inom DISA- metoden som haft killgrupper bestämde vi tid och datum för intervjuerna. Sex av de åtta intervjuerna genomfördes över telefon då det fanns ett stort geografisk avstånd till intervjupersonerna. De två övriga intervjuerna genomfördes öga mot öga. Vid tillfället för intervjun fick samtliga information om att samtalet spelas in i syfte att vi på bästa sätt skulle få möjlighet att återge det som sagts. De fick även information om att de har rätt att när som helst avbryta intervjun samt att de när som helst kan stå över en fråga som de inte har möjlighet att svara på. Efter transkribering av det insamlade materialet växlade vi emellan att analysera materialet på egen hand och att gemensamt diskutera det (Codex, 2010) .

### 4.3. Bearbetning

Vi har genomfört en kvalitativ studie där vi är inspirerade av en fenomenografisk ansats. Vi har tillämpat ett induktivt förhållningssätt som enligt Patel & Davidsson (2003) innebär att vi inte förankrat undersökningen i någon teori innan genomförandet av vår undersökning, utan teorin har vuxit fram i takt med analys av resultat utifrån gruppledarnas uppfattningar om DISA- metoden för killar . Den kvalitativa metoden är även lämpad för undersökningar som granska företeelser vilket är svårt att göra genom en enkät eller annan sorts kvantitativ metod (Eliasson 2006). Inom fenomenografien är syftet att beskriva människors sätt att se och förstå fenomen i omvärlden där fokus ligger i att se variationer i människors sätt uppfatta omvärlden (Dahlgren & Johansson 2009). Fenomenografins grundprincip är alltså att beskriva fenomen såsom andra betraktar dem och att beskriva olika sätt att uppfatta dessa fenomen i den omgivande världen (Marton & Booth 2000). Med en fenomenografisk inriktning är vi tvungna att bortse från vår egen förkunskap av fenomenet och endast rapportera vad intervjupersonen har uppgett. Inom fenomenografien görs skillnad mellan vad något är och hur det uppfattas vara (Marton & Booth 2000). Analysen av materialet genomfördes utifrån de sju stegen av Dahlgren & Johansson (2009).

#### 1. Bekanta sig med materialet

Här började vi bekanta oss med materialet

Intervjuerna lästes igenom flera gånger för att se helheten i materialet.

#### 2. Kondensation

Vid detta steg startar analysen. Vi valde, var för sig, ut de mest signifikanta uttalanden om gruppledarnas uppfattningar om DISA- metoden för tonårspojkar. Dessa uttalanden diskuterades oss emellan. Efter överenskommelse jämfördes varje utvald uppfattning med originaltexten så att huvudsyftet i meningen var bevarat i sitt sammanhang. De passager som plockades ur är allt från en mening lång till ett längre stycke.

### 3. Jämförelse

Varje utvald uppfattning eller passage jämfördes mot varandra för att hitta skillnader eller likheter, vilket är fenomenografins primära mål.

### 4. Gruppering

Här grupperas de skillnader och olikheter som hittades. Variationerna i uppfattningarna ledde fram till en preliminär gruppering vilka sattes ihop till ett flertal olika kategorier. I ett försök att få fram ett sammanfattande mönster och en beskrivning som belyser de utvalda uppfattningarna upprepades grupperingen flera gånger. Då nya tolkningar kom fram lästes det samlade intervjumaterialet på nytt igenom vilket ledde till att tidigare beskrivningar omprövades, ändrade gestalt och fick en annan innebörd. Efter upprepade analyser framträdde inget nytt och detta uppfattade vi som en mättnad i analysarbetet.

### 5. Artikulera kategorierna

De valda kategorierna delades in i olika beskrivningskategorier. I detta steg står likheterna i fokus. Målet här är att hitta essensen i likheterna. Kravet för indelning av beskrivningskategorierna var att de var kvalitativt distinkt skilda från varandra. Olika beskrivningskategorier framträdde och reviderades vid flera tillfällen.

Beskrivningskategorierna bör inte överlappa varandra eller svara mot uppfattningar som kan placeras under fler kategorier.

### 6. Namnge kategorierna

De olika kategorigrupperingarna rubricerades utifrån de gemensamma kvalitativt skilda uppfattningar vilka blev representativa för varje grupp. Dessa grupper kommer i redovisningen kallas för kategorier och de variationer som finns inom huvudkategorin kommer att benämnas underkategorier.

### 7. Kontrastiv fas

Kategorierna granskas för att undersöka om de skulle kunna höra hemma i någon annan kategori dvs. föra ihop flera liknande kategorier och på så sätt minska antalet kategorier. Efter detta jämförs och granskas de passager som plockats fram ytterligare en gång för att se ifall de matchar varandra. Syftet med detta är att en kategori ska bli exklusiv eller uttömmande (Dahlgren & Johansson 2009).

#### 4.4. Etiska aspekter

Även då vi inte såg några större etiska problem med vår undersökning så inledde vi med ett inledande e-post till informanterna att beskriva syftet med undersökningen, om det fanns möjlighet att kontakta dem för att boka en intervjutid som kommer att spelas in, samt informerade om att det var helt frivilligt att ställa upp på intervju. Detta gav dem en möjlighet att reflektera över situationen och ge sitt medtyckande men också möjlighet att tacka nej. Vid kontakten då intervjuerna bokades in gav vi ytterligare information om syfte, frivillighet, att intervjuerna spelas in samt vid intervjutillfället fick dem information om att allt insamlat material kommer att hanteras konfidentiellt för att så långt som möjligt försäkra deras anonymitet (Codex, 2010).

#### 4.5. Metoddiskussion

Undersökningsgruppen i denna studie är relativt liten då det inte finns så många personer som har handlett killar i DISA- metoden. Men vi fann att en fenomenografisk studie härleder sina beskrivningar från ett tämligen litet antal personer (Marton & Booth 2000)

så detta behöver inte vara ett problem. Vi anser för övrigt att de frågor vi använt oss av vid de intervjuer vi genomfört har fungerat bra för att fånga vårt syfte. Något som vi dock modifierade efter de två första intervjuerna var följderna på frågorna då vi kände att fokus hamnade utanför det vi hade för avsikt att undersöka.

För att strukturera, underlätta och beskriva analysarbetets tillvägagångssätt användes Dahlgren & Johanssons sjustegsmodell.

Vi har som tidigare beskrivits genomfört en kvalitativ undersökning med en fenomenografisk ansats. Styrkan med detta är att en fenomenografisk ansats stämmer överens med vårt syfte vilket är att belysa gruppledares uppfattning om ett fenomen, i vårt fall DISA- metoden för killar. Vi har arbetat utifrån ett induktivt förhållningssätt vilket kan göra att teoridelen i vår uppsats kan verka tunn. Vi tror att det är en naturlig följd av att arbeta induktivt då tyngden i vår studie enligt oss ligger i resultatet. Teorin är framtagen efter att undersökningen är gjord vilket vi tror innebär att teorin som beskrivs är relevant. En sak som kan vara en svaghet i vår undersökning är att majoriteten av intervjuerna genomfördes över telefon och inte i direktkontakt. Detta kan ha gjort att nyanser och detaljer kan ha förlorats på vägen. Detta är inget vi vet med säkerhet, men kan vara en svaghet.

## 5. Resultat

För att få förståelse om gruppledares uppfattning om DISA- metoden för killar, framkom en bild om vad i DISA de uppfattar som viktiga delar i metoden. I analysen framkom grupper som kommer användas under redovisningen av intervjuerna. Dessa grupper är; *Tonårskillars psykiska ohälsa*, *Ungas förutsättningar*, *Skolan som arena för DISA samt Evidens och KBT*. I varje grupp inleder vi med en kort inledning samt underrubriker för att tydliggöra och kategorisera de olika uttalandena i de olika grupperna.

I redovisningen kommer gruppledarna att benämnas som färger; Informant grön, Informant blå, Informant orange, Informant rosa, Informant lila, Informant brun, Informant svart samt Informant turkos. Detta för att åtskilja uppfattningar samt för att behålla informanternas anonymitet.

Efter analys av det insamlade materialet blev de exklusiva kategorierna;

- 1. Tonårskillars psykiska ohälsa**
- 2. Ungas förutsättningar**
- 3. Skolan som arena för DISA**
- 4. Delarna evidens och KBT i DISA**

### 5.1. Psykisk ohälsa hos killar i tonåren

DISA- gruppledarna har uppmärksammat att den psykiska ohälsan har ökat och detta även bland killar i tonåren. Detta ser vi i Informant blå:s uttalande;

*"... har ju länge känt att det här med psykisk ohälsa har ökat... det behövs mer förebyggande arbete kring att motverka nedstämdhet och depression och det är ju en jätteviktig fråga i ungdomsvärlden."*

Informant grön har en liknande uppfattning;

*”... bland annat så börjar killar komma mer och mer och be om samtalstid och det kommer fram mer och mer, om att killar, även att det är killar som skär sig som är deprimerade...”*

De intervjuade har erfarenhet av att använda DISA- metoden för killar. Här speglas ett utkast av varför gruppledarna började använda metoden för killar. Informant rosa säger;

*”... sen finns det ju säkert flera som trillar mellan stolarna som man aldrig kommer åt, men det är ju en av anledningarna till varför vi kör DISA för killar, att man skall få med sig någonting även om det inte visas liksom man mår dåligt.”*

Informanterna trycker på att DISA är en förebyggande metod och att den kanske hjälper några tonåringar i dagens situation men att den också kan komma till hjälp längre fram i livet. Informant orange har en uppfattning som liknar den föregående;

*”... har det någon effekt för någon elev så är det jättebra. Om man t.ex. tittar på kostnader för exempelvis nedstämdhet och depression i samhället och mänskligt lidande så är ju det bra.*

Att tänka långsiktigt skulle inte bara gynna tonåringen i längden utan även samhället vilket Informant turkos också uttrycker på detta sätt;

*”Det här med tjejerna och deras ökade psykiska ohälsotal är ju mycket att man kan se i självmords statistik eller försök till självmord och så, medan killar kanske också mår dåligt men kanske väljer andra sätt att visa det på som att självmedicinera med droger eller kriminell livsstil...”*

### 5.1.1. Analys

Vi tolkar utifrån vår undersökning att unga killars psykiska ohälsa har ökat under de senaste åren. Tjejerna toppar fortfarande när det gäller psykisk ohälsa men killarna bör inte glömmas bort. Nedstämdhet, stress och krav är de områden där den psykiska ohälsan syns tydligast hos killar. Vi menar liksom informant turkos att till skillnad mot tjejers psykiska ohälsa som ofta tar sig uttryck i form av depression syns killarnas ohälsa på andra sätt såsom kriminalitet, skadegörelse samt missbruksproblem. Kan man med hjälp av förebyggande metoder som exempelvis DISA ”mota Olle i grind” kan detta leda till vinster i framtiden, både för unga killar likväl som för samhället. I resultatet framkom att DISA- gruppledarna har uppmärksammat den psykiska ohälsan bland killar i tonåren. Detta kan även styrkas i rapporten *Ung i Värmland* (2007) för perioden 1988-2005 samt i FHI:s (2002) undersökning visar på en kraftig ökning sedan 80-talet på ungdomars psykosomatiska och stressrelaterade symtom. Informanterna ser också detta som en av anledningarna till varför DISA- metoden kan användas för killar. Tonårskillar behöver förebyggande metoder de också, anser informanterna.

Informanterna uppger att det är bättre att det har någon som helst effekt än ingen alls och att det är bättre att killar får med sig något i tonåren än inget alls för dessutom så kostar det samhället pengar i framtiden om inget görs i tonåren. Detta ses även i artikeln *Ungdomars behov av samhällets stöd* (Socialstyrelsen, 2005) där det skrivs om problem som inte tas om hand i ungdomsåren eller kommer rätt med senare i livet kan medföra stora kostnader för vård och omsorg. Detta nämns även i rapporten *Tänk långsiktigt* (2004), där beräkningar av en missbrukare under vissa förutsättningar under en 30 års period, kostar samhället drygt 15 miljoner kronor.

## 5.2. Ungas förutsättningar

Informanterna visar på att ungdomar har höga krav på sig, detta gäller både inom skolan såsom privatlivet. Informant rosa säger om detta;

*”Dagen ungdomar har ganska stora krav på sig att det skall lyckas liksom, men man skall vara framgångsrik när det gäller skola och man skall ha bra utseende man skall vara duktig i idrott å så, så man har ju väldigt stora krav... å det ställer ju helt andra krav på ungdomarna och barnen också för den delen än var det var förr i tiden.”*

Många av det intervjuade tycker att kraven har ökat sen den tiden de själva växte upp. De anger även att vissa tonåringar kan glömmas bort i dessa krav så som Informant turkos beskriver;

*”... ungdomar över lag som mår dåligt uppmärksammas om de är utåtagerande i första hand... Fördelen med att vara en utåtagerande ungdom är att man blir uppmärksam och har möjlighet att få hjälp... Det är väldigt lätt att glömma de introverta eller högpresterande eleverna för de kanske inte stör eller utåtagerande eller syns i korridorerna och som kanske är de som sticker iväg när det gäller psykisk ohälsa för att de är högpresterande och en del har oerhört höga krav på sig själva. Så det är en grupp som lätt glöms bort om man jämför med de som syns eller hörs eller agerar ut...”*

Informant turkos nämner lite senare i intervjun att det finns inte bara utåtagerande killar utan även tjejer likväl som det finns inåtvända killar som tjejer vilket informanten tycker är viktigt att se. En annan informant tycker att kraven kanske har blivit svårare med tiden för att tonåringarna bor hemma längre tid. Informant lila

*”... de har höga krav på sig på det viset å samtidigt ganska så låga förutsättningar för att de betraktas inte som vuxna eller liksom ansvarstagande förens mycket senare nu... massa höga krav på de och beslut som är på en vuxennivå.”*

Det är många av våra intervjuade som uppger att tecknen på ökade krav verkar bli tydligare vid tonåren och att det inte bara är tonåringarna själva som uppger detta till informanterna utan att informanterna själva uppfattat att det skett förändring över tid på krav när det gäller ungdomar. De ökade kraven som informanterna uppger att ungdomarna har påverkar dem syns mest hos dem som kanske är utåt agerande men kan minst lika mycket påverka de inåtvända tonåringarna.

### 5.2.1 Analys

Vi tolkar likt flera av informanternas utsagor som att de identifierar att ungdomars förutsättningar ser annorlunda ut idag jämfört med tidigare. Detta både inom skolan som samhället i övrigt. Unga har höga krav på sig idag men samtidigt är det en paradox för betraktas de inte som vuxna så behöver inte de tas på så stort ansvar. Ungdomar idag upplever ibland att de glöms bort och att deras åsikt inte spelar någon större roll vare sig i skolan eller i samhället. Detta kan bero på att det sociala kontraktet har förändrats. Samhället ställer krav på unga men uppmärksammar samtidigt inte ungdomarnas åsikter och ser inte unga som en viktig del i det samhälle vi lever i. Familjen som begrepp har förändrats på många sätt, idag är det inte nödvändigtvis mamma, pappa, barn utan många lever idag i familjer där det ingår bonusbarn, plastfarsor och även samkönade familjer. Vi lever i ett samhälle där familjens funktionella roll idag handlar om barnuppfostran samt att vara en emotionell förankringsplats.

Detta har enligt Andersson (2001) lett till att vuxna inte behöver förbereda sina barn i övergången till vuxenlivet och att deras intresse för detta har minskat då ungdomar har förutsättningar och möjligheter att göra egna val inför framtiden och inte förväntas att följa i sina föräldrars fotspår. En följd av de förändrade förutsättningarna och de höga kraven kan vara en av dem bidragande orsaker för den psykiska hälsan enligt Socialstyrelsen (2005).

5.3 Skolan som arena för DISA  
DISA- metoden är utformad att användas inom skolan och informanter tycker att detta är bra. Flertalet av informanterna kör DISA som del av skolans schema, om detta berättar bland annat Informant rosa;

*"... men nu sen det här året så har vi det schemalagt för alla klasser och det underlättar otroligt mycket."*

Informant blå berättar också att de kör det på skolan schema och att de nu *"... erbjuder det generellt ut till en klass..."*

Vid uppstarten av DISA uppger en del av informanterna att det var ett pusslande för att få ihop tid på skolan, Informant rosa säger vidare

*"... när vi började med DISA ... då fick vi plocka från lektion tid ja å då är det lite mer problematiskt så för att få ihop det"*

Alla de intervjuade har använt sig av blandade kill- och tjejgrupper eller rena kill/tjejgrupper men deras uppfattning om att använda DISA i grundskolan skiljer sig lite åt, som Informant brun säger;

*"... Disa som helhet, nä inte för killar i grundskolan."*

Informant lila uppger att det känns annorlunda;

*"... där är det både tjejer och killar och vi har det som en del i en kurs som heter livskunskap och den kursen går ju för hela klassen."*

Informant rosa berättar att;

*"... nu ligger det schemalagt för både killar och tjejer på skolan, från och med den här terminen."*

Informant orange säger om detta;

*"... jag kämpade lite för att jag skulle kunna få ha grupper i skolan typ som livskunskap."*

#### 5.3.1. Analys

Vi anser att skolan är en bra plattform för att nå ut till många elever då vi i Sverige har skolplikt vilket innebär att man som ungdom måste gå i skolan. Gruppledarna anser att DISA bör ligga som en naturlig del i schemat och ser man till vad som sägs i Skollagen (1985:1100) ; att skolan ska främja elevers harmoniska utveckling så anser vi att det inte finns något som talar emot att DISA skulle kunna finnas på schemat exempelvis inom livskunskapsämnet som idag finns på många skolor. Sammantaget verkar det vara väldigt varierande om de skall



fortsätta med DISA – metoden på skolan för hela klassen. Informanterna uppger att det kan vara svårt att få DISA att ingå som en naturlig del av skolans schema men några av dem hoppas på det. Somliga har börjat få in DISA i andra ämnen,

DISA- metoden är utformad att användas inom skolan och flertalet informanter anser att detta är bra. I rapporten *Liv och Hälsa Ung* (2007) kan man läsa att skolan är en bra arena för att nå i princip alla ungdomar och skolan är också en viktig del för att hjälpa ungdomar som riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. Gruppledarna uppger att DISA skulle vara ett ämne som står för sig självt men det verkar ändå vara många som idag plockar tid från övriga lektioner vilket kan göra att elever missar viktig kunskap. Men Lena Nyberg Barnombudsmannen (2008) menar om nya resurser skall sättas in i skolan behövs också en förändrad syn på skolan. Det finns också åsikter om att man inte bör använda DISA för killar i grundskolan, då de av vissa gruppledare inte anses kunna ta till sig materialet. Men uppfattningen av att generellt kunna erbjuda DISA för alla oavsett kille eller tjej är ändå övervägande.

#### 5.4. Evidens och KBT i DISA- metoden.

De intervjuade tycker att det är bra att DISA- metoden är evidensbaserad, det ger dem en trygghet och de flesta tycker att det är skönt med något som visar på en positiv effekt och är strukturerad, som Informant lila säger

*”... man slipper uppfinna hjulet igen”.*

Trots att DISA- metoden inte är evidensbaserad för killar så väljer man att använda den för den målgruppen ändå. Detta beskriver Informant turkos på detta sätt:

*”... det är inte evidensbaserat på killar men vi ser ju inte att det skulle vara annorlunda verkan för tjejer eller killar utan det är mer vart dem är individuellt, som person.”*

Informant blå har en liknande uppfattning om detta:

*”... Även om det inte är forskat på killar så, det är klart att det ger samma effekt, DISA på killarna det tror jag det är jag helt övertygad om.”*

Detta tolkar vi som att trots att det endast finns evidens för att DISA- metoden fungerar för tjejer anser man att det inte finns någon avgörande skillnad mellan killar och tjejer och därför använder man den även för killar för man anser att den är lika effektiv oavsett kön. Något som informanterna ser som en fördel är att när de arbetar med DISA- metoden finns det en gruppledar- manual där de olika momenten är tydliga och strukturerade. Informant turkos säger exempelvis så här:

*”... det är jätteskönt tycker jag att det material som man har är tydligt och klart...”.*

För att DISA- metoden ska ge bästa effekt bör man hålla sig till den manual som finns. Strukturen i manualen gör att gruppledaren får en trygghet speciellt i inledningen som nyutbildad gruppledare. En fördel med DISA- metoden enligt gruppledarna är att det finns en gruppledar- manual där de olika momenten är tydliga och strukturerade. Detta utgör en trygghet för gruppledarna på så sätt att strukturen gör att de kan luta sig mot manualen till en början för att senare göra materialet till sitt eget. En gruppledare har

anpassat DISA- metoden utifrån hur gruppen ser ut snarare om det är killar eller tjejer som ingår, som Informant brun säger;

*”... vi kör ju programmet som finns och sen försöker jag anpassa den lite till gruppens nivå beroende lite på ja hur gruppen fungerar ihop å men grunden är ju från materialet men sen så hoppar väl jag lite på sidan av det också... och tar lite egna exempel och sådana saker men det är tillåtet jag vet det.”*

Några av gruppledarna ändrar i DISA- materialet för att bli mer tillämpbar för killar då de anser att grundmaterialet är framtaget ur ett tjejperspektiv, t.ex. med exempel där det handlar om Lisa som pratar med sin mamma, eller att de bild- och seriestrippar som ingår behandlar exempelvis hur tjejer ser på sin kropp. Det som ändras är ofta namnen, exempelvis från Lisa till Stefan, samt att de seriestrippar som finns i materialet tas bort och mer lämpliga hämtas ur dagstidningar och dylikt. Ändringar i materialet är inte något som gruppledarna ser som ett problem då man i DISA- metoden har möjlighet att göra ändringar så länge man använder liknande delar och att det inte betyder att delar ur materialet tas bort. Det finns även de som inte ser poängen med att ändra serierna alls eftersom skillnaden mellan killar och tjejer inte är särskilt stor. Trots att informanterna i stort är nöjda av resultatet med att arbeta med DISA- metoden för killar så menar en del gruppledare att metoden har vissa svårigheter som exempelvis Informant blå säger;

*”... upplägget är ju inte helt så där super enkelt pedagogiskt alltid själva programmet det kan vara väldigt komplicerade ord för ungdomar... programmet kräver mycket av dem... vissa lektioner som är dessutom extra långa, vissa tar längre tid än vi har tid för... Metoden är bra men den är lite, den skulle kunna förenklas...”*

En annan gruppledare som använt DISA- metoden för killar som är något äldre säger så här: Informant grön;

*”... i materialet så finns det ju mycket exempel och språket och där märker man att det för yngre tonåringar då, och vi har kört det här bland annat lite på äldre och det är en stor skillnad då blir språket och exempen lite för larviga så jag tror verkligen att det är riktat till lite yngre.”*

De intervjuade speglar att KBT – i DISA- metoden är ett bra verktyg och enligt deras uppfattningar ger en god effekt på de grupper dem kört det med. Informant orange beskriver sin uppfattning;

*”... det bygger ju mycket på det här kognitiva, att man kan förändra en situation antingen genom att handla annorlunda eller tänka annorlunda så får man andra känslor den vägen.”*

De intervjuade uppger att tanke, handling och känsla är den röda tråden i DISA och att dessa komponenter får tonåringar att bli medvetna om processen och påverkan utav denna.

Informant blå säger; *”... få dem bli medvetna om tankemönster... alltså hur handlingar påverkar hur tankar påverkar och hur det påverkar känslorna i slutändan... att tänka positiva mottankar... man kollar på tankefällor... försöka ändra sitt sätt att tänka och även ändra sättet man handlar i olika situationer... det är ju liksom den röda tråden...”*

I DISA- metoden handlar det om att bryta tankemönster vilket uppmärksammas med illustrerade serier och övningar som gör att ungdomarna kan gå tillbaka och fundera på hur man kan ändra tanken för att inte känslan blir jobbig, som Informant turkos uppger;

*”... det som är väldigt konkret för dem det är den här delen i att när dem blir uppmärksamma på vilka tankar som får mig att bli ledsen, trött eller arg att hitta ett sätt att stoppa den tanke karusellen.*

Vidare anser Informant turkos att detta också är viktigt för tonårskillar:

*”Jag tycker att det är lite extra viktigt för killar att få den möjligheten att också få koll på vad det är som påverkar hur jag mår, hur kan jag påverka mina negativa tankar och hur kan jag påverka mina känslor, hur hänger det ihop med vad jag gör .*

Flertalet av de intervjuade anser att detta med att få tonåringar att bli medvetna och lära sig bryta tankemönster samt lära sig se processen är fördelar med metoden och att detta är för några av informanterna viktigt även för tonårskillar. Tanke, känsla och handling är grundstenarna i DISA- metoden och många av de intervjuade anser att detta handlar om att ändra negativa tankar till det positiva. Några av de intervjuade ifrågasätter om det är bra att leta efter de negativa tankarna, som Informant turkos säger;

*”... det finns många som hävdar att man inte skall väcka den björn som sover. Men här får man möjlighet att förändra sina negativa tankar. Även om det är jobbigt så får man samtidigt verktyg att hantera de känslor som dyker upp...”*

vidare uppger Informant grön: *”... jag kan tycka att det negativa med DISA är att man koncentrerar sig mycket på det negativa...”*

Å ena sidan kan detta upplevas negativt men de uppger också att det handlar mycket om att dem faktiskt ger de verktyg till att hantera dessa negativa tankar om det skulle dyka upp hos tonåringarna, Informant brun;

*”Så det är liksom budskapet där som jag, att lära sig stoppa dem där negativa och försöka hitta något positivt... de får ju kanske mycket negativa tankar som sen slår in i tonåren. DISA är ju bra ju där att hjälpa dem å vända det till något positivt.”*

#### 5.4.1. Analys

Då DISA- metoden bygger på amerikansk förlaga gjord av Clark och Lewinsohns (2005), så ska den för att kunna räknas som hållbar utifrån evidensen vara anpassad dels till svenska förhållanden dels att det ska ingå handledning eller en manual där den aktuella metoden beskrivs, och att den manual som finns ska efterföljas (Evidensbaserade metoder 2007:1). Vi tolkar detta som att man med en evidensbaserad metod känner trygghet i att använda DISA för att den är utvärderad. Men samtidigt är det inte evidensen i sig som är det viktigaste eftersom gruppledarna är väl medvetna om att metoden inte är utvärderad för killar utan att instruktionerna är tydliga vilket gör metoden lätt att följa. Vi ser även utifrån resultatet att gruppledarna anser att DISA för killar ger mer fördelar än nackdelar, och kan det hjälpa någon är det bra. De uppger även att trots att materialet är väldigt strukturerat finns även en viss frihet att ändra i de exempel och bildstrippar som ingår i materialet, för att metoden ska bli mer anpassad för killar. Bristerna med DISA menar vi

är språket som i vissa fall uppfattas för komplicerat medans andra anser att de exempel som finns i materialet är för barnsliga. Det finns ingen forskning som visar på att DISA-metoden fungerar för killar. Trots det väljer gruppledarna att använda den för målgruppen. Dels för att de anser att det är skönt att ha en färdig metod med en fast struktur, dels för att de inte anser att skillnaden mellan killar och tjejer är så stor att det skulle innebära skillnad i resultat. Evidens som det beskrivs i bakgrunden är inte ett absolut tillstånd utan handlar om graden av tillförlitlighet – den bästa tillgängliga vetenskapliga kunskapen som finns just nu (Socialstyrelsen 2009).

Den röda tråden i DISA är att få tonåringar att blir medvetna om tanke, handling och känsla. För som Kåver (2006) beskriver är det svårt att tränga bort känslan, den påverkar ju både tanken och kroppens handlande. Genom att göra tonåringarna medvetna med serier, övningar och sinnesstämningdagbok om dessa faktorer lär dem känna sig själva bättre och får dessutom verktyg med sig senare i livet, uttrycker de intervjuade. En del av informanterna uppger att detta är minst lika viktigt för tonårskillar som för tonårstjejer att bryta negativa tankemönster. Flertalet av gruppledarna är positiva till att DISA-metoden vilar på en kognitiv grund. Detta tolkar vi som att man i allmänhet litar på effekten av KBT, som visat sig effektiv för tonåringar som mår dåligt. Merry (2004) hävdar att metoder som bygger på KBT kan användas som förebyggande för depression och KBT är något som våra intervjuade uppger vara ett bra verktyg i DISA och ett bra sätt att arbeta för tonåringar. Att bli medvetna om hur tankar, känslor och handlingar och hur dessa hänger ihop är en nyttig lärdom som hjälper unga killar att bryta negativa tankemönster och istället börja positiva mottankar. En del hävdar att nackdelen med DISA är just att det är fokus på det som är negativt, medan andra hävdar att det är nödvändigt, men att ungdomarna samtidigt får redskap att hantera sina tankar, känslor och handlingar.

## 6. Slutdiskussion

De flesta ungdomarna i Sverige mår bra men det som vi kan se är att detta håller kanske på att vända och något mer måste ske än att bara uppmärksamma den psykiska ohälsan som ökar bland tonåringarna. Syftet med denna studie har varit att åskådliggöra gruppledarnas uppfattning om DISA-metoden för tonårskillar, som används för att förebygga tonårstjejjers psykiska ohälsa. Till vår hjälp använder vi oss av bland annat frågan: Hur gruppledarna ser på ungdomarnas psykiska ohälsa idag? De gruppledare som vi intervjuat har inte alltid haft samma förutsättningar att ta hand om ungdomar som känner sig lite mer än ledsna så även hos dem har frågan växt om en förebyggande insats för ungdomarna. Dessa gruppledare har också uppmärksammat att den psykiska ohälsa inte bara ökar hos tonårstjejjerna utan även hos tonårskillar fast det kanske yttrar sig på andra sätt att de mår sämre. Skolan är en viktig del av ungdomars vardag och en arena att arbeta med förebyggande metoder som exempelvis DISA. Detta för att man når ut till ungdomarna på ett naturligt sätt och att tillämpningen av metoden ges ofta generellt till elever vilket gör att ingen känner sig utpekad. Skolan ska ge en grund inför vuxenlivet och de har ett ansvar att se till att elever får den förberedelse som behövs inför övergången till vuxenvärlden. Det finns idag en efterfrågan från skolvärlden att arbeta mer med de problem som kan uppstå i vardagslivet och vi anser att DISA kan vara en del av detta. Skolan är inte bara en plats för kunskapsinhämtning utan även en plats där ungdomar formas vilket påverkar samhällets framtid. Vi anser att samhället bör sträva efter att ungdomar ska bli medborgare som är väl rustade för livet och mår bra.

**Att den psykiska ohälsan bland tonåringar i Sverige** har ökat under de senaste åren råder det inget tvivel om. Faktorer som ökade krav, förändrade förutsättningar kan vara anledningar

till detta. Samhället har förändrats och i och med det även villkoren för ungdomarna uppger våra gruppleddare. Idag finns inte förväntningarna på ungdomen att de ska följa i sina föräldrars fotspår. Men alla dessa nya möjligheter att själva välja vad man vill göra med sitt liv anser vi behöver inte enbart vara positivt. Eller? Om man inte vill välja? Om man inte kan bestämma sig av alla de möjligheter som finns idag, vad händer då? Kan det finnas en trygghet att vara ”skomakarens son” och ha sin framtid utstakad? Vi menar inte att samhället bör sträva efter att gå tillbaka till hur det var innan industrialismen där ungdomar var arbetskraft för familjen, men vi undrar hur stor valfriheten är när man måste välja.

**Eftersom DISA är en evidensbaserad metod** ger detta en trygghet till gruppleddare på så sätt att de vet att metoden har visat god effekt för tjejer. Det spelar ingen roll att de använder den för äldre tjejer eller för killar då det knappast kan göra någon skada. Men hur kommer det sig att man litar så mycket på evidens? Är det en garanti för att det verkligen fungerar eller är det bara en falsk trygghet som ges i och med att en metod är evidensbaserad? Hur mycket det är tillåtet att ändra för att en metod ska räknas som evidensbaserad har vi inte funnit i någon forskning men så länge metoden följs efter manualen och delar inte tas bort så är det tillåtet. Vi känner dock en viss splittring då gruppleddarna uppger att så länge metoden är evidensbaserad så kan man tillämpa den på vilken målgrupp eller sammanhang som helst. Det kan även vara det som man upplever är evidens. Detta skapade en nyfikenhet hos oss om framtidens metoder kanske skulle kunnas evidensbaseras utifrån sin metod och inte på vilken miljö och grupp den utförs i. Eftersom man tillämpar en metod som är evidensbaserad för tjejer så räknas inte DISA- metoden som evidensbaserad då den tillämpas för killar. Detta för att kriterier för en evidensbaserad metods effekt vara dokumenterad i studier med försöks- och kontrollgrupper vilket inte finns när det gäller killar och DISA (Evidensbaserade metoder 2007:1). Vi tror att det kan vara på liknande sätt när det gäller KBT. Socialstyrelsen tog 2010 ett beslut om att KBT är den metod som i första hand ska användas som behandlingsmetod av mild depression eller ångest. Betyder detta att det KBT enbart är bra eller finns det nackdelar? Är det en metod som passar alla eller passar den bättre för somliga? Informanterna anser att det är just den kognitiva grunden som gör DISA- metoden till en bra förebyggande metod, men vi uppfattar att somliga gruppleddare lutar sig emot KBT: n ganska oreflekterat och okritiskt. Slutligen vill vi nämna att även om det ses som en trygghet att använda sig av en evidensbaserad metod är det inte en nackdel att det finns en viss frihet i hur man väljer att tillämpa en metod. I detta fall har gruppleddare valt att använda sig av DISA- metoden för killar och trots att det inte finns någon forskning om metodens effekt för denna målgrupp drar vi ändå slutsatsen att eftersom de utvärderingar som gruppleddarna gjort före, under och efter DISA för tonårskillar, har visat sig ge en positiv effekt finns det inga egentliga problem med detta även om mer forskning för att ta fram förebyggande metoder för killar vore önskvärt. När vi tittat på den forskning som finns fann vi att det inte finns förebyggande metoder som är evidensbaserade för killar. Detta förvånade oss då killars psykiska ohälsa har ökat under det senaste decenniet. Om man uppmärksammar ohälsa oavsett om det är tjejer eller killar i ett tidigt skede kan detta förhindra stora samhällskostnader i framtiden, vilket vi anser ger en främjande aspekt.

## 7. Referenser

Andersson, B-E (red.) (2001). *Ungdomarna, skolan och livet*. Stockholm: Centrum för barn- och ungdomsvetenskap

Clarke, G. N. & Lewinsohn, P. M. (1995) *The Coping With Stress Course: Adolescent Workbook*. Portland: Kaiser Permanente Center for Health Research

Dahlgren, L O & Johansson, K (2009). Fenomenografi. *Handbok i kvalitativ analys*. S. 122-135

Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

*Folkhälsorapport 2009*. (2009). Stockholm: Socialstyrelsen

Freeman, A, Pretzer J, Fleming B & Simon K. (1994). *Kognitiv psykoterapi I klinisk tillämpning*. Danderyd: Pilgrim press

Goldinger, B. (1986). *Tonårstiden: utvecklingen från förpuberttet upp till vuxen ålder*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Jonsson, B (2001). Ett sociologiskt perspektiv. *Ungdomarna, skolan och livet / Bengt-Erik Andersson (red.)*. S. [119]-183

Kåver, A. (2006). *KBT i utveckling- en introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur och kultur

Lindblad, S (2001). Ett pedagogiskt perspektiv. *Ungdomarna, skolan och livet / Bengt-Erik Andersson (red.)*. S. [75]-118

Marton, F & Booth S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur

Nationella folkhälsokommittén (1999). *Hälsa på lika villkor: andra steget mot nationella folkhälsomål : delbetänkande*. Stockholm: Fakta info direkt

*Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom 2010: stöd för styrning och ledning*. (2010). Stockholm: Socialstyrelsen

Olsson, G. (2004). *Depression i tonåren ung, trött och ledsen*. Stockholm: Förlagshuset Gothia

Patel, R & Davidson, B (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

SBU (2004). *Behandling av depressionssjukdomar- en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

## Elektroniska resurser:

Aulas, Maria Kaisa (2010). [Elektronisk] pressmeddelanden :*Skolans uppgift som fostrare bör förstärkas*. Meddelande 25.2.2010. Tillgänglig:  
<http://www.lapsiasia.fi/sv/aktuellt/pressmeddelanden/pressmeddelande/view/1486522> [2010-06-10]

Allebeck, P, Moradi, T, Jacobsson, A . (2006). *Sjukdomsördan i Sverige och dess riskfaktorer. Svensk tillämpning av WHO:s " DALY- metod" för beräkning av sjukdomsörda och riskfaktorer* [Elektronisk]  
Tillgänglig: A20064\_dalys0606[1].pdf [2010-05-10]

Barnombudsmannen. (2008). *Förebyggande arbete lönar sig*. [Elektronisk]  
Tillgänglig: <http://www.bo.se/Nyhet.aspx?pageid=6740> [2010-05-25]

BRIS (2009) *Rapport 2009*. [Elektronisk]  
Tillgänglig: [http://www.bris.se/upload/Articles/bris\\_rapport2009\\_webb.pdf](http://www.bris.se/upload/Articles/bris_rapport2009_webb.pdf) [2010-05-07]

Codex (2010). *Regler och riktlinjer för forskning* [Elektronisk] Uppsala. Tillgänglig:  
<http://www.codex.vr.se/forskningmanniska.shtml> [2010-05-07]

Hagquist, C & Forsberg, E. (2007). *Ung i Värmland 1988 - 2005 - En undersökning bland niondeklassare*. [Elektronisk]  
Tillgänglig: [http://www.kau.se/forskning/forsksdb?to\\_do=show\\_result&id=6400](http://www.kau.se/forskning/forsksdb?to_do=show_result&id=6400) [2010-05-18]

Hälsoutskottet (2010). *Hur mår barn och ungdomar i Sverige?* [Elektronisk]  
Tillgänglig:  
<http://www.buph.se/trender/artiklartrender/hurmarbarnochungdomarisverige.5.3a9be3f01265332d6f180003856.html> [2010-05-18]

*Liv och Hälsa Ung 2007*. [Elektronisk]  
Tillgänglig: <http://www.lul.se/upload/12015/Förebyggande%20arbete.pdf>

Malmberg, Fredrik mfl (2010). [Elektronisk] pressmeddelanden : *Gemensamma uttalande av de nordiska barnombudsmännen*. Meddelande 2010-06-04. Tillgänglig:  
<http://www.barnombudsmannen.se/Adfinity.aspx?pageid=7738> [2010-06-10]

Merry S, McDowell H, Hetrick S, Bir J, Muller N. (2004) *Psychological and/or educational interventions for the prevention of depression in children and adolescents*. [Elektronisk]  
Tillgänglig: [www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?cmd=Link&db=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?cmd=Link&db=pubmed). [2010-05-18]

*Rapport över metoder som visat sig framgångsrika på andra håll och som har stöd från forskningen*. 2007: 1 [Elektronisk]  
Tillgänglig: [www.droginfo.com/pdf/Evidensbaserade\\_metoder.pdf](http://www.droginfo.com/pdf/Evidensbaserade_metoder.pdf) [2010-05-18]

Sandell, R. (2006). *Evidensbaserad - ett omstritt projekt*. [Elektronisk]  
Tillgänglig: [http://www.psykologforbundet.se/Psykologtidningen/Sidor/artikelarkiv.aspx/0613\\_evidensbaserad](http://www.psykologforbundet.se/Psykologtidningen/Sidor/artikelarkiv.aspx/0613_evidensbaserad) [1].pdf [2010-05-18]

Skollagen §1985:1100 [Elektronisk]  
Tillgänglig: [www.notisum.se/rnp/sls/lag/19851100.htm](http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/19851100.htm) [2010-05-18]

Skolverket. Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94. [Elektronisk]  
Tillgänglig: [www.skolverket.se/sb/d/468](http://www.skolverket.se/sb/d/468) [2010-05-18]

Socialstyrelsen (2005). *Ungdomars behov av samhällets stöd– en lägesbeskrivning*  
Artikelnr 2005-131-18.[Elektronisk]  
Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2005/2005-131-18> [2010-05-16]

Socialstyrelsen (2009) Bästa evidens.[Elektronisk]  
Tillgänglig:  
<http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/omevidensbaseradpraktik/klientarbeteipraktiken/bastaevidens>. [2010-05-12]

Statens folkhälsoinstitut. (2002). Skolbarns hälsa och välbefinnande 1985-2001 [Elektronisk]  
Tillgänglig:  
<http://www.fhi.se/SiteSeeker/ShowCache.aspx?resid=972125383&q=who+psykosomatiska+besv%c3%a4r+ungdomar&il=sv&hitnr=3&url=http%3a%2f%2fwww.fhi.se%2fDocuments%2fVart-uppdrag%2fBoU%2fUppslagsverket%2f17076hbsc1.pdf&uaid=4DC76BEB25D95CA8D66CE760C6B5DE9E%3a37392E3130322E3234372E323031%3a5245790870055485213>. [2010-05-12]

Statens folkhälsoinstitutet (2004). Tänk långsiktigt!-en samhällsekonomiskmodell för prioriteringar som påverkar barns psykiska hälsa. Rapport R. 2004:14. [Elektronisk]  
Tillgänglig: <http://www.fhi.se/PageFiles/3233/R200414tanklångsiktigt.pdf> [2010-05-12]

Statens folkhälsoinstitut. (2009.) Uppslagsverk-barn-och-unga/Depressiva-besvar. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.fhi.se/sv/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Depressiva-besvar---prevention-som-utgar-fran-kognitiv-beteendeterapi/> Bremberg S, Wennerholm Juslin P, 2009. [2010-05-10]

Stimulansprojekt (2009) - *främja psykisk hälsa hos barn och ungdom i Dalsland* [Elektronisk]  
Tillgänglig:<http://www.fyrbodals.se/page/1648/stimulansprojekt-dalsland-framjapsykisk-hals-ahos-barn-och-ungdom-i-dalsland.htm> [2010-05-07]

Treutiger, B.-M (2006). Utvärdering av effekten av programmet DISA (Depression in Swedish Adolescents) med syfte att förebygga depressiva symtom hos tonårsflickor. Karolinska Institutet, Institutet för Kvinnor och Barn. [Elektronisk]  
Tillgänglig [www.disa-metoden.se](http://www.disa-metoden.se) [2010-05-07]

Åsberg (2004) Behandling av depressionssjukdomar.[Elektronisk]  
Tillgänglig:  
<http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Behandling-av-depressionssjukdomar/> [2010-05-11]



## Bilaga 1



Hej!

Vi är två studenter som läser sista året på Hälsopromotionsprogrammet vid Högskolan Väst i Trollhättan. Vi är i färd med att skriva C-uppsats. Anledningen till att vi vill komma i kontakt med Er är för att vi vår uppsats vill undersöka om/hur DISA-programmet kan användas för killar.

Vi önskar genomföra intervjuer med Er som har provat detta. Vi har som mål att genomföra intervjuerna under april månad för att ha god tid att analysera materialet. Eftersom att det kan vara svårt att få möjlighet att möta Er pga. geografiskt avstånd finns möjligheten att genomföra intervju per telefon.

Bra att veta:

Intervjun kommer att spelas in för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna återge det ni har att berätta.

Intervjumaterialet kommer att behandlas konfidentiellt för att så långt som möjligt försäkra Er anonymitet.

Vi hoppas höra ifrån Er och kommer att följa upp detta mejl med telefonsamtal under nästa vecka. Vid eventuella frågor når ni oss på mejl/ mobil (se nedan).

Hoppas vi hörs!

Med vänliga hälsningar

Sara Gårdbäck

[sara.gardback@student.hv.se](mailto:sara.gardback@student.hv.se)

0702-757871

Carin Lundqvist

[carin.gabrielson@student.hv.se](mailto:carin.gabrielson@student.hv.se)

0707-597225

## Bilaga 2

### Intervjuguide

1. Hur kommer det sig att ni använder just DISA?
2. Hur kom ni i kontakt med DISA?
3. Beskriv dina (pedagogiska) tankar kring DISA?
4. Hur märks att DISA programmet är framtaget för att användas för tjejer i tonåren?
5. Hur kom det dig att ni startade DISA grupper för killar?
6. Vid vilken ålder uppfattar du att det är bäst att genomföra DISA för killar?
7. Vad är det som gör att DISA metoden fungerar/ inte fungerar för killar?
  8. Vilken del av programmet uppfattar du att killarna mest tar med sig av DISA?
  9. Har ni ändrat i programmet?
10. Vad tycker du att DISA har gett för resultat på det stället du arbetar med det?

Är DISA ett bra verktyg att öppna upp killars sätt att kommunicera?  
Isåfall varför? På vilket sätt?  
Är killarna bättre på att uttrycka sina känslor efter DISA?  
Utveckla – berätta mer!
11. Vad görs efter DISA?

Hur upprätthålls de eventuellt goda resultat man fått?
12. Kommer ni att fortsätta att arbeta med DISA?

Varför/ varför inte  
Utveckla  
För både killar och tjejer?
13. Är det något mer du vill nämna om DISA?
14. Hur är ungdomars förutsättningar i dagens samhälle?
15. I allt fler undersökningar t.ex. Folkhälsorapporten 2009 visar det sig att även om tjejerna fortfarande toppar när det gäller den psykiska ohälsan så visar det sig även att killar mår allt sämre, är det något som du/ ni märker av?
16. Man talar mycket om flickor/ kvinnors ideal men hur ser detta ut för killarna? Vad har killarna för ideal att leva upp till?
17. Hur uppmärksammas pojkar som mår dåligt enligt dig?
18. Pratar killar om eventuella problem han har enligt din uppfattning?

Hur anser du att killar uttrycker sina känslor?  
Verbalt/ fysiskt?  
Utveckla – berätta mer  
Tillåts killar uttrycka sina känslor?
19. Vilken inverkan har grupptryck på killar i högstadiet enligt dig?
20. Vilken är den största riskfaktorn för killars välmående enligt dig?



Högskolan Väst  
Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur  
461 86 Trollhättan  
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99