

södertörns  
högskola

---

Sociologi

HT-07

# DISA

– Din Inre Styrka Aktiveras

Banafsheh Farshizad, Elenaz Sepasi

Fortsättningskurs i sociologi, uppsats 7,5 p

Handledare: Abbas Emami

## Sammanfattning

På senare år har psykisk ohälsa ökat bland ungdomar. Med psykisk ohälsa menas nedstämdhet och depressiva symptom där olika element såsom stress, påfrestningar och negativa tankemönster. Flertal rapporter har visat att fler flickor än pojkar är i farozonen. Stockholms län har tillsammans med ett flertal skolor och ungdomsverksamheter börjat använda sig av förebyggande program för psykisk ohälsa bland ungdomar. Ett av dessa program är DISA, *Din Inre Styrka Aktiveras*. Syftet med vår uppsats är att utvärdera ett Disaprogram och se om detta är ett alternativt sätt att förebygga nedstämdhet bland unga tjejer genom att försöka bryta negativa tankemönster. Utgångspunkten för denna uppsats bygger på två tidigare undersökningar. Den ena är en utvärdering av programmet DISA och den andra är en studie om flickor som skär sig. Vi har valt att göra en kvalitativ undersökning av Disaprogrammet på en ungdomsgård i Skogås tyder på att DISA är ett fungerande förebyggande program för att förhindra nedstämdhet bland unga tjejer.

## Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion</b>	<b>1</b>
<b>2. Syfte och frågeställning</b>	<b>2</b>
2.1 Avgränsning	2
<b>3. Tidigare forskning</b>	<b>2</b>
3.1 Flickor som skär sig	2-4
3.2 Utvärdering av programmet DISA	4-5
<b>4. DISA – Din Inre Styrka Aktiveras</b>	<b>5</b>
<b>5. Metod</b>	<b>6</b>
<b>6. Torget i Skogås</b>	<b>6-8</b>
<b>7. Intervju</b>	<b>8-11</b>
<b>8. Analys</b>	<b>11-13</b>
<b>9. Diskussion</b>	<b>13-14</b>
<b>10. Referenser</b>	<b>15-16</b>
<b>1. Introduktion</b>	

Ett hälsoproblem som har dominerat bland ungdomar under uppväxtåren är psykisk ohälsa (WHO 2001). Psykisk ohälsa kan betecknas som olika former av beteendestörningar, känslomässiga problem och försenad utveckling (CBU 1998). Det finns många olika faktorer som kan påverka psykisk ohälsa bland ungdomar. De vanligaste orsakerna är allt från stress, påfrestningar i olika relationer till negativa tankemönster (Clarke 1995: 312-321).

Man kan se om det råder en psykisk ohälsa då personen i fråga oftast är nedstämda och irriterade, blir distraherad lätt och har koncentrationssvårigheter, dålig självkänsla och negativt inställd till det mesta samt dålig aptit och oftast har huvudvärk. Det är särskilt unga flickor som ligger i riskzonen för depressiva symptom. I överensstämmelse med en rapport som gjorts av Ung 2007 beräknas 40 procent av alla flickor på högstadiet och gymnasiet lida av psykisk ohälsa såsom magont, huvudvärk och sömnproblem (Andersson 2007).

Enligt folkhälsoinstitutets enkätundersökning som gjordes bland ungdomar i årskurserna 5, 7 och 9 har det visats att antalet elever i årskurserna 7 och 9 som ”känner sig nedstämda” har ökat (Treutiger 2006). Även BRIS (Barnens Rätt i Samhället) har rapporterat att ungdomar som hör av sig om olika problem som hänger ihop med psykisk ohälsa har ökat markant. År

2006 handlade var tredje barnkontakt om psykisk ohälsa som är en ökning med 20 % jämfört med år 2005. De flesta av dessa barnkontakter var i åldern 14- 17 och det är mer än dubbelt så många flickor som kontaktar BRIS angående dessa problem (BRIS 2007).

Flera skolor och andra ungdomsverksamheter i Stockholm har börjat använda sig av program som förebygger psykisk ohälsa hos ungdomar. Ett av sådana program är; Din inre styrka aktiveras, (DISA). DISA har som syfte att förebygga stress och nedstämdhet bland unga flickor. DISA används av många skolor och ungdomsverksamheter runt om i Stockholm. En av dessa verksamheter är Skogås ungdomsgård Torget som vi har valt för att studera deras DISA program.

## **2. Syfte och frågeställning**

Syftet med vår undersökning är att studera programmet DISA. Vi vill studera och utvärdera programmet utifrån ungdomarnas perspektiv och se om programmet gett resultat. Vi vill även se om ungdomarnas syn på hur man hanterar negativa känslor och tankar har förändrats efter programmets slut. Vi har följande frågeställningar:

1. Är DISA ett alternativt sätt att förebygga stress och nedstämdhet bland unga flickor?
2. Anser deltagande ungdomarna att programmet har varit lyckad och om de tycker detta kan hjälpa andra?
3. Anser dessa ungdomar att de har nytta av dessa metoder som programmet lär ut i framtiden om de skulle börja känna sig deprimerade?

### ***2.1 Avgränsning***

Uppsatsen behandlar en DISA grupp på ungdomsgården, Torget i Skogås, gruppen består av åtta deltagare som är alla flickor i tretton årsålder.

## **3. Tidigare forskning**

Utgångspunkten för denna uppsats bygger på två tidigare undersökningar som har gjorts. Den ena är en utvärdering av programmet DISA som Britt-Marie Treutiger har gjort (2006), och den andra är en studie om flickor som skär sig som Socialstyrelsen har gjort (2004).

### ***3.1 Flickor som skär sig***

Under det senaste decenniet har det rapporterats från professionella grupper att tonårsflickor har fått en ökning av självdestruktiva handlingar. Flickor som skadar sig själva medvetet utsätter sig själva inte bara för fysisk skada utan även för psykisk och social skada. Dessa skador kan vara allt från att förgifta sig, rispa och skära sig eller bränna sig själva. Även alkoholmissbruk och narkotika, svältning eller hetsätning, som medför stora risker för den fysiska och psykiska hälsan är ett tecken på en avsiktlig självdestruktiv handling.

Barnsäkerhetsdelegationen granskade frekvensen av självskador via register och i rapporten framkommer det att till följd av avsiktlig självdestruktiv handling har 2,5 flickor per 1 000 vårdats på sjukhus vid något tillfälle under år 2000. Epidemiologiska centrum vid Socialstyrelsen har gjort en sammanställning som visar att av flickor i åldrarna 12-18 som vårdats på sjukhus till följd av avsiktlig självdestruktiv handling, har endast 5 procent skurit sig. I de övriga 95 procenten har det huvudsakligen rört sig om läkemedelsförgiftning.

Dessa rapporter har tydligt påvisat att ungdomar är i behov av mer hjälp utöver den som erbjuds idag. I juni 2003 fick socialstyrelsen i uppdrag från regeringen att göra en undersökning om flickor som skär sig. Socialstyrelsen skulle utforska tänkbara bakomliggande orsaker och beskriva problemområdet. Socialstyrelsen skulle även redogöra för tidig upptäckt, tidiga insatser och behandlingar samt föreslå åtgärder för hur samhället skall förbättra sina insatser för att hjälpa flickor i denna situation. Den 21 januari 2004 redovisades detta uppdrag för regeringen.

Socialstyrelsens uppdrag avgränsas till flickor som medvetet skär, bränner eller rispar sig själva utan att försöka ta sina liv. Då dessa skador sällan kräver någon insats från sjukvården skadar sig många i isolering. Denna företeelse har mätts genom register och observationsdata utifrån flickornas omgivning och enkätundersökningar. Frågeundersökningarna har formulerats på olika sätt och utifrån olika tidsperioder, t ex någon gång, det senaste året, ofta.

Socialstyrelsen har gjort en mycket begränsad undersökning och resultatet blev att minst 1 procent av flickorna i åldrar 13-18 år har någon gång skadat sig själva på detta vis. Denna uppgift är grundad genom antalet fall av flickor som socialtjänst, skolhälsovård och ungdomspsykiatri har känt till.

Vårdpersonal i Sverige har en samlad bedömning om att antalet unga som skadar sig själva har ökat. Men samtidigt kan inga säkra uppgifter ges om huruvida en sådan ökning ägt rum, i och med att många eller de flesta inte söker hjälp och därför inte är tillgängliga i registerstatistiken.

De ungdomar som skadar sig själva fysiskt ämnar vanligen inte att ta sina liv, utan handlingssättet är att övervinna svåra känslor och situationer. Oftast har ungdomarna rapporterat att det avsiktliga självdestruktiva beteendet berott på att de upplevt någon sort av

trauma, misslyckanden och kränkning. Även maktlöshet, osäkerhet och social otrygghet är ett tecken på dessa självförvållande skador.

Behandling av att få detta beteende att avstanna är svårt, då dessa ungdomar lider av andra typer av problem som grundar i botten. För att kunna hjälpa dessa flickor måste vi uppmärksamma och känna till detta problem och gräva djupare för att kunna se vilka bakomdöljande problem och fakta som har utlöst detta utrop på hjälp. Tidiga insatser är viktiga för att kunna förebygga genom att ge kunskap till föräldrar, tillgängliga samtal i ungdomarnas närmiljö, t ex i skolan, skolhälsovård och inom fritidsverksamheter. Socialstyrelsen anser att berörda myndigheter borde skapa möjligheter för unga som har ett självdestruktivt beteende att få behandlingar i form av t ex kognitiv beteendeterapi. Socialstyrelsen menar att det även är viktigt att utvärdera och pröva på olika metoder och förebyggande program för att förhindra psykisk nedstämdhet hos unga.

### ***3.2 Utvärdering av programmet DISA***

Höstterminen 2003 erbjöds alla högstadieskolor i Stockholms stad och län, sammanlagt 370 skolor, att ingå i ett projekt för att utvärdera Disaprogrammet med syftet att mäta effekten av programmet. Från början deltog åtta skolor, en skola exkluderades på grund av att man inte fullföljde programmet. Slutligen var det sju skolor geografisk jämt spridda i Stockholm som deltog i studien. I studien ingick 61 flickor (interventionsgrupp) som deltog i Disaprogrammet och 126 flickor (kontrollgrupp) som stod på väntelista för att få genomgå Disaprogrammet.

I början av studien fick alla flickor fylla i ett frågeformulär som innehöll bakgrundsdata och en depressionsskala (the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale, CES-D) som är ett självuppskattningsformulär där man bedömer ungdomarnas psykiska hälsa genom självuppskattningsskalor. CES-D är inte ett formulär specifikt för att diagnostisera depression.

Flickorna fick fylla i CES-D formuläret ytterligare under två tillfällen. Det första tillfället var efter tre månader och det andra efter tolv månader. Resultatet visade att flickorna i interventionsgruppen förblev symptomfria medan ett flertal flickor i kontrollgruppen fick subsyndromala symtom efter tolv månader. Tsunamikatastrofen inträffade en månad före 12-månadersuppföljningen. Man ville få en uppfattning om hur katastrofen påverkat flickornas sinnesstämning och därför kompletterades frågeformuläret med två frågor för att belysa detta.

Det visade sig att flickorna i interventionsgruppen hade en bättre förmåga att hantera Tsunamikatastrofen. Studiens slutsats blev att studie visar att DISA-programmet är effektivt för att förebygga depressiva symtom och att DISA-programmet kan ge en ökad förmåga att hantera krissituationer. Studiens slutsats var att DISA-programmet är ett effektivt sätt att förebygga depressiva symtom och att programmet tillföra en ökad förmåga att hantera krissituationer.

#### 4. DISA – Din Inre Styrka Aktiveras

Det är Personalen inom Centrum för folkhälsa, en kunskapsorganisation inom Stockholms läns landsting, som har översatt Clarke och Lewinsohns program till svenska. Efter sammanträden mellan representant från Centrum för folkhälsa, Psykologen Lene Lindberg och Gregory Clarke har man tagit fram en förkortad gruppledarmanual och elevhandbok som har översatts och anpassats för svenska förhållanden och fått namnet DISA. På svenska står DISA för ”din inre styrka aktiveras”.

DISA är en evidensbaserad metod med ursprung i kognitiv beteendeterapi. Metodens syfte är att förebygga stress och nedstämdhet bland tonårstjejer. Man vill förhindra psykisk ohälsa hos unga flickor genom en förebyggande metod som lär ut unga tjejer att hantera exempelvis stressiga situationer samt förstå och bearbeta sina negativa tankar. Disaprogrammet används i skolor och andra ungdomsverksamheter i större delar av Sverige. Programmet pågår under tio veckors tid och varje tillfälle tar ca 45 min. För varje vecka som går får flickorna arbeta med material som lär de stegvis att förstå och hantera sina känslor på ett positivt och hälsosamt sätt. Målet är att ge färdigheter som ska kunna vara ett bra verktyg för att hantera svåra och stressiga situationer samt negativa känslor. DISA bygger på 4 grundstommar som är följande:

- Kognitiva tekniker för att förändra negativa tankemönster
  - Övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
  - Kommunikationsträning och träning av olika problemlösningstrategier
- Övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket. (<http://www.disa-metoden.com>, 2007-12-15)



## **5. Metod**

Vi har valt att göra en kvalitativ undersökning för att tolka vårt insamlade datamaterial. Vi har genom deltagande observationer och djupintervjuer med deltagande ungdomar i programmet undersökt om Disametoden kan nå ut till ungdomar och förebygga stress och nedstämdhet. Anledningen till att vi har valt att använda oss av intervjuer och deltagande observation är att vi ansåg att det var det bästa sättet att få svar på våra frågeställningar. I den kvalitativa metoden säger man att kunskapsytet är först främst förstående (Andersen 1998:31). Den syftar till att undersöka ett fenomen i sin realistiska miljö. Deltagande observation kan betecknas som en social interaktion mellan forskaren och dennes informanter som sker i informanternas egna miljö, där datainsamlingen sker systematisk och inte på ett påträngande sätt (Berner 2005:117).

Vi kontaktade Ungdomsgården Torget och frågade ifall de hade en aktiv DISA grupp igång som vi kunde göra vår utvärdering på. Det visade sig att de hade en grupp på åtta flickor i tretton årsåldern som redan hade gått på sex kurstillfällen av tio. Vi har fått närvara under de fyra sista kurstillfällen där en av oss har aktivt deltagit i programmet medan den andra har observerat. Efter att tjejerna hade gått klart hela programmet intervjuade vi fyra av dem. Sedan har vi analyserat både våra observationer och intervjuer.

Vi valde våra intervjupersoner under sista kurstillfället där vi bad om fyra frivilliga för intervju och det var exakt fyra tjejer som räckte upp handen och därav blev dessa våra intervjupersoner. Johanna, Maria, Sandra och Tina går alla i samma klass i årskurs sju och alla bor i Skogås. För att skydda intervjupersonernas identitet har vi inte använt oss av deras riktiga namn. Intervjuerna hölls på Torget eftersom vi ville att tjejerna skulle kännas sig bekväma ansåg vi att det var bäst att hålla intervjuerna i en bekant miljö. Vi bandade och skrev ut intervjuerna, intervjuernas längd varierade mellan 30 och 60 minuter.

## **6. Torget i Skogås**

I vår undersökning utvärderar vi ett DISA program som hålls på en ungdomsgård i Skogås. Det började med att skolorna i Skogås kommun upptäckte att en hel del unga tjejer mådde dåligt och till exempel skar sig, skolkade mycket och blev osynliga. Det var svårt att följa upp och få information om vad som hänt dessa tjejer. Dessa fall fick skolorna och kommunen att vilja göra något som förebygger och förhindrar psykisk ohälsa hos unga flickor. Efter

sökandet av en passande metod hitta de DISA som används nu bland annat på ungdomsgården i Skogås. Men programmet används inte bara i förorter utan även i Stockholms innerstad och kommuner som till exempel Lidingö samt andra städer i Sverige använder DISA i olika ungdomsverksamheter.

Programmet bedrivs på Skogås ungdomsgård Torget där det är en ungdomlig och trevlig miljö. Torget är ett ställe där alla ungdomar som är mellan 13-15 år kan vara på efter skolan, här kan ungdomar spela pingis, sällskapspel, playstation eller bara umgås med varandra. Läraren som håller i DISA arbetar som fritidsledare på gården och samtliga deltagare känner henne sen tidigare. Det märks att deltagarna känner läraren då de skojar med henne och verkar ha en bra relation till henne. Alla vet om att läraren nyligen har gift sig i Västindien och ungdomar är ivriga med frågor om hur bröllopet var. Läraren berättar lite kort om sitt bröllop och lovar ungdomarna att hon ska ta med sig bilder till nästa gång sedan säger hon att det är dags för DISA.

När vi presenterar oss och berättar varför vi är där får vi ett varmt välkommande och det känns som att flickorna tycker det är spännande att vi är där. Alla deltagare har en pärm med övningar och en sinnesdagbok som de fyller i för sig själva, de sitter runt ett bord med läraren mitt emot dem och de flesta räcker upp handen när de vill säga något. Det känns mycket väl som en skollektion fast med ett annorlunda innehåll. Men alla deltar inte lika mycket i övningarna som ges och man märker att vissa är blygare än andra.

Några av tjejerna skriver i sin pärm väldigt mycket och andra räcker upp handen och vill prata mycket. En av tjejerna som är väldigt tyst av sig kollar ner i sin pärm och lägger sin arm för så ingen annan ser vad hon skriver. Läraren ber ofta att deltagarna ger exempel på olika situationer som kan vara jobbiga och frågar hur de skulle hantera dessa. Om deltagarna inte kommer på några exempel ger läraren exempel på situationer som att bråka med föräldrarna, fått dåligt på ett prov mm. Ungdomarna verkar känna igen sig i dessa exempel och några av de börja dela med sig om olika saker som har hänt under veckan som liknar de exemplen läraren tidigare gett.

Läraren pressar ingen att prata men låter alla som vill ställa frågor och berätta olika saker. Alla exempel är anpassade till tjejernas ålder så att de kan känna igen sig i situationerna. Man pratar om både dåliga och bra känslor men det är ingen i gruppen som blir öppet upprörd eller ledsen utan vi hör mycket skratt och skämt.

Vi har uppfattat det som att man för det mesta pratar om är vardagsproblem och med det menar vi mindre problem som kan ske i tjejernas vardag som till exempel kan man prata om vad man gör och hur man hanterar sina känslor om man har bråkat med bästa kompis. Men man pratar även om allvarigare saker som till exempel dödsfall och känslorna kring det. Något annat som man tar upp på kursen är social förmåga där deltagarna får göra olika sociala övningar med varandra. Deltagarna får lära sig bland annat om hur man uppfattas socialt och läraren demonstrerar exempel på detta. Läraren börjar läsa från sin pärm med en väldigt låg röst och sjunker ner i sin stol, hon kollar osäkert på tjejerna och sen snabbt ner i marken. På detta sätt vill läraren visa hur man kan uppfattas utifrån sitt kroppsspråk och beteende. Läraren demonstrerar flera olika exempel på hur man kan uppfattas och sedan ger hon tjejerna exempel som de ska öva på varandra. De flesta verkar fort förstå vad de ska göra och är väldigt aktiva i övningen. Vare sig det handlar om social förmåga eller hur man hanterar stress och olika typer av känslor har programmet en positiv infalls vinkel och man försöker lära deltagarna att känna igen sina känslor och beteenden. Man får en känsla av att DISA är en kurs i att lära känna sig själv.

## 7. Intervju

### **”Jag kunde börja gråta helt plötsligt utan att veta varför”**

Maria går i årskurs 7 i Skogås skolan och tycker om att vara på Torget efter skolan med sina kompisar. Hon bor i närheten av torget med sina föräldrar och lillebror och går till Torget nästan varje dag. Hon har ett stort leende på läpparna och verkar se fram emot att bli intervjuad. Vi sätter oss i varsin fåtölj i en av rummen på Torget. Vi pratar lite om varför hon tycker om att vara på Torget och hon berättar att hon tycker det är skönt att kunna hänga någonstans efter skolan. Sedan börjar vi prata om DISA och hon berättar att hon hade en positiv inställning när hon blev tillfrågad att delta i programmet. Hon tyckte det var kul att det var många tjejer från hennes klass som också skulle vara med. Hon förklarar att det kändes tryggt att hon kände alla i gruppen och att de gjorde detta tillsammans. I början av kursen reagera hon på att man pratade om att vara deppig och ifrågasatte varför hon skulle prata om sånt, och om läraren trodde att just hon var extra deprimerad. Men då förklarade läraren att det handlar om att lära hantera sina känslor, känslor som alla personer kan ha och inte om depression. Detta fick Maria att känna sig tryggare och öppnare för programmet. Hon hade lätt för att dela med sig om privata saker för både gruppen och läraren. Hon berättar att innan

DISA kunde hon bli ledsen för ingenting och börja gråta helt plötsligt utan att veta varför. Hon kände sig väldigt trött och att hon inte orkade med så mycket. Hon tycker att DISA har hjälpt henne att förstå hennes tankar och känslor samt hur hon kan analysera dessa och vända om de till något positivt. Hon tycker speciellt om konceptet om att fråga sig själv om ens tankar är rimliga istället att bara bli ledsen utan att tänka igenom det. Hon förklarar att hon har lärt sig tänka en extra gång innan hon till exempel blir arg på sin mamma och börjar bråka. Hon är förvånad över att hon faktiskt har ändrat tankesätt och tror att hon kommer att fortsätta använda det DISA har lärt henne. Hon tycker att andra tjejer i hennes ålder också bör testa DISA för att man kan läsa sig mycket om hur man kan hantera sina känslor och tankar som gör saker mycket enklare.

### **”Jag har lärt mig att säga stopp tyst för mig själv när jag tänker en dålig tanke”**

Johanna bor i Skogås med sin mamma, hon har inga syskon men en hund som heter Pelle. På fritiden tycker hon om att gå ut med hunden, umgås med vänner och sitta hemma och lyssna på musik. Johanna har en ljusblå dunjacka på sig som hon tar av sig när vi sätter oss i sofforna i Torgets sällskapsrum. Hon berättar att hon tyckte det var roligt att delta i ett program där hon både kände deltagarna och läraren. Hon tyckte inte alls att det var konstigt att just hon hade blivit tillfrågad utan tyckte det skulle bli spännande att lära sig nya saker. Innan DISA tänkte hon dåliga tankar då och då utan att fundera varför hon gjorde det eller försöka förhindra dessa. Hon tycker det är bra att DISA lär hur man ska hantera sina känslor. Hon har lärt sig exempelvis att säga stopp tyst för sig när hon upptäcker att hon tänker en dålig eller negativ tanke. Hon förklarar att om hon fick underkänt på ett prov så tänkte hon att hon var dålig men nu vänder hon på tanken och tänker istället att hon får plugga mer och göra bättre ifrån sig nästa gång. Det är skönt att inte behöva bli så ledsen eller orolig på grund av ett prov istället tänker hon positivt och då brukar det gå bättre nästa gång. Hon tycker det är lätt att förstå vad DISA vill lära ut och det är lätt att använda i praktiken. Hon tror inte att hon kommer att glömma detta tankesätt utan använda det i framtiden också, hon ska i alla fall försöka göra det. Hon tycker också att andra tjejer borde testa gå på DISA för att man kan lära sig mycket om hur man gör vid jobbiga situationer där man mår dåligt. Johanna tror att Disa kan lära tjejer i hennes ålder att hantera sina dåliga tankar och känslor på ett positivt sätt.

### **”Det är som att lära sig matte, 1+1...”**

Sandra är en 13årig tjej med långt lockigt hår och stora ögon som glänser. Hon hälsar vänligt när vi träffas och ler i stort sett hela tiden. Vi går in i ett av rummen på fritidsgården där vi

kan sitta ifred och stänger dörren. Vi slår oss ned i den stora blåa soffan med en varsin kopp te i handen och småpratar innan vi börjar med själva intervjun. Hon har tre yngre syskon, två systrar och en bror som hon berättar lite smått om. Sandra säger att hon oftast brukar hämta sina småsyskon från dagis efter skolan och sitta barnvakt då hennes föräldrar jobbar, vilket gör att hon inte hinner umgås med sina vänner så mycket på fritiden. Sandra berättar att hon var positivt inställd till DISA när hon blev tillfrågad att delta i gruppen. Då ledaren för Disagruppen hade förklarat programmets innehåll och vad det bygger på blev Sandra intresserad att delta. Hon tyckte att det skulle vara bättre att delta i gruppen för att kunna lära sig hantera sina känslor, än att bara sitta hemma. Innan kursens gång trodde hon att det skulle bli en långtråkig timme där man sitter och pratar om allvarliga saker, och måste lära in sig mycket som man inte tycker är roligt. Men under kursens gång har hon ändrat inställning då de har skrattat ihop. Sandra säger att hon känner sig väldigt trygg i gruppen då alla som deltar i DISA programmet är nära vänner som hon känt en längre tid. Men däremot skulle hon inte känna sig lika trygg om andra okända personer skulle delta i gruppen.

Sandra uppger att innan hon började delta i DISA var hon stöddig, speciellt mot sin mamma. Nu menar hon att DISA har hjälpt henne att behärska sin ilska och inte skrika utan tänka efter i en situation innan hon handlar. Hon har fått positiv respons från både familj och vänner. Hon menar att DISA har lärt henne att istället för att ligga i sin säng och gråta hela nätter, ta över de negativa tankarna såsom DISA har lärt ut. ”Känslor går inte att ändra på, men min inställning har förändrats till saker och ting, och det kommer att ändras allt eftersom om jag fortsätter i de här banorna”, säger hon. Sandra berättar att hon nu tänker innan hon handlar och bryter negativa tankemönster genom att omvandla dem till positiva. Hon säger att hon definitivt kommer ta med sig det DISA har lärt ut i framtiden. Hon menar att det sitter i bakhuvudet, precis som att läsa sig matte 1+1.

### **”Det är som att bli fri...!”**

Tina är en tjej på 13 år. Hon har satt upp håret i en svans och är andfådd när hon kommer in till fritidsgården. Hon är en aning sen till intervjun och ber om ursäkt när hon hälsar med de kalla frusna händerna. Vi börjar gå mot rummet då hon berättar att de har gäster hemma och ursäktar sig igen för den sena ankomsten. Vi småpratar lite medan hon tar av sig ytterkläderna och kryper ner i soffan för att värma sig. Tina berättar att hon var negativt inställd till att bli tillfrågad att vara med i DISA. Då hon inte hade blivit informerad om vad Disaprogrammet går ut på trodde hon att det enbart rörde sig om personer med problem. Hon

ansåg sig själv varken vara nedstämd på något vis eller ha svårighet på annat håll, vilket gjorde att hon sade ifrån. Men då vännerna som hade deltagit berättat vad de gjorde på kurserna ville hon prova på. Tina tycker efter att ha deltagit att mer information borde ha getts ut om DISA, då detta program är ett bra alternativ för unga tjejer att kunna hantera nedstämdhet samt bryta negativa tankemönster. ”Det är som att bli fri” säger hon. Hon uppger att innan hon började DISA kände hon sig så mätt på allt. Hon visste inte till vem och på vilket sätt hon skulle få ur sig alla dessa tankar och känslor. Hon kände sig ensam och övergiven, men allt eftersom fick hon nya vänner genom DISA som kände på liknande sätt som hon själv. Tina säger att i och med den korta tiden på programmet borde det finnas uppföljning av DISA kursen då man lätt kan glömma bort vad de lärt ut. Men samtidigt ska hon försöka att vända på negativa tankar och skapa något positivt ur det hela såsom DISA lärt ut. Hon säger att hon absolut ska påminna sina vänner vad de lärt sig på DISA såsom hon önskar att de påminner henne i svåra situationer. Tina säger att oftast säger andra att man ska göra det ena med det andra för att klara sig genom svåra stunder, men det är inte lätt om man inte vet hur? Så hon är glad att DISA kunnat hjälpa henne att bli gladare som person och ha övertagat om sitt liv.

## **8. Analys**

Deltagarnas inställning till att de hade blivit tillfrågade att delta i DISA verkade variera enligt intervjuerna. Vissa tyckte det skulle bli jätte spännande medan andra blev fundersamma och tänkte i negativa banor. Det verkade som att vissa tog åt sig lite mer än andra och blev en aning oroliga att de kanske hade blivit utpekade för att vara deprimerade eller ha speciella problem hemma. Enligt deltagarna hade de inte fått så mycket information om DISA, utan de hade mest sett flygblad och affischer i skolan och på fritidsgården. Men då programledaren för DISA hade förklarat vad kursens syfte och mål var samt att vilken tjej som helst kan delta i DISA utan att vara nedstämd på något vis kände sig tjejerna tryggare.

Här visar det sig hur viktigt det är att gå ut med rätt information och på rätt sätt så ungdomarna förstår innebörden och helheten av programmet. Det kan lätt hända att ungdomar blir osäkra eller rädda då de stöter på ordet ”depression” eller ”Psykisk ohälsa”. Även om DISA har som syfte att förebygga psykisk ohälsa som kan till exempel vara depression är det viktigt att betona att det inte handlar om depression utan om negativa tankemönster.

Något som alla våra intervjupersoner hade gemensamt var att de kände varandra sen tidigare. De alla går i samma klass, är goda vänner samt att de umgås mycket på fritiden både privat och på fritidsgården. Att läraren för DISA även är en fritidsledare på Torget gjorde att detta skapade en trygghetskänsla. Detta märktes också under våra observationer då vi såg hur lättsamma och personliga de var med varandra. Många skämt förekom och man märkte att tjejerna hade en nära relation till läraren, exempelvis hade läraren delat med sig om att hon hade nyligen gift sig och hon pratade öppet om sitt bröllop med tjejerna. Då dessa tjejer dagligen träffas och delar med sig av sin vardag till varandra och till läraren gjorde att deras inställning till att berätta om mer privata saker och dela med sig av sina frågor och tankar var mer öppen.

Deltagarna hade en väldigt positiv inställning till att de skulle göra detta tillsammans med sina kompisar och kände från början en gemenskap. Däremot berättade de att de skulle vara mindre öppna och bekväma om det skulle vara andra okända deltagare än deras vänner. I början av kursen kände sig vissa mer utpekade än andra då det mest pratades om depression och negativa saker. Vissa tyckte att det var tråkigt i början men allteftersom övningarna avancerades fick de lära sig att det handlar om vardagliga känslor som alla människor kan ha och hur de skulle få lära sig att kontrollera och hantera sina känslor. Våra observationer visade också att deltagarna var öppna på olika sätt vissa hade lättare för att prata och diskutera saker medan andra var tystare men skrev gärna mycket i sin pärm.

Enligt intervjupersonerna har deras syn på olika problem förändrats. Innan kunde några tjejer bli riktigt ledsna och till exempel gråta om nätterna men med DISA har de fått lära sig att ta tag i olika situationer och hantera sina känslor på ett mer positivt sätt. Vi fick en uppfattning av att tjejerna kände att de hade fått ut något av DISA. De beskrev sig själva som mycket gladare och att även folk i deras omgivning märkte en skillnad och var glada att de hade deltagit i kursen. Tjejerna var övertygade till att av egen erfarenhet kunna hjälpa andra och att DISA var något de kunde använda sig av i framtiden. Däremot verkar det som att de fastnade för olika övningar och tankesätt som DISA presenterat. Tex har Johanna lärt sig att säga stopp tyst för sig själv när hon märker att hon tänker en negativ tanke. Medan Maria tyckte speciellt om konceptet om att fråga sig själv om ens tankar är rimliga istället för att bara bli ledsen utan att tänka igenom det.

Tjejerna berättade för oss hur och vid vilka tillfällen de använder sig av DISA metoderna. De menade även att oavsett om kursen är slut så skulle de själva utveckla sina känslor och handlingar till en alltmer positiv inställning i liknande banor som DISA har lärt ut. De skulle självklart påminna sina vänner om de skulle råka glömma bort såsom de önskade bli påmind själva. Tjejerna önskar gärna en avancerad fortsättningskurs för att inte glömma bort Disas metoder med tiden och påminna sig själva då och då. Tjejerna tyckte att det var en lärorik kurs, en positiv och rolig upplevelse. De hoppas på att även andra tjejer bestämmer sig för att delta i DISA för att lära sig hur man ska bryta negativa tankemönster.

## 9. Diskussion

Syftet med vår undersökning var att utvärdera programmet DISA. Vi hade följande frågeställningar. Anser deltagande ungdomarna att programmet har varit lyckad och om de tror detta kan testas på andra? Anser dessa ungdomar att de har nytta av dessa metoder som programmet lär ut i framtiden om de skulle börja känna sig deprimerade innan det eventuellt skulle leda till psykisk ohälsa? Vi har fått svar på våra frågeställningar. Enligt våra intervjupersonerna har programmet varit väldigt lyckad då de anser att de har lärt sig att hantera sina negativa tankar och känslor på ett positivt sätt. Samtliga tycker att andra tjejer i deras ålder bör testa DISA eftersom de själva haft en positiv upplevelse av kursen. Våra intervjupersoner har också förklarat hur och vid vilka tillfällen de använder sig av DISA metoderna och att de tror att de kommer att fortsätta använda dessa i framtiden. En annan tidigare undersökning vi utgick ifrån (Treutiger 2006) visar också att Disaprogrammet är effektivt för att förebygga depressiva symtom och att Disaprogrammet kan ge en ökad förmåga att hantera krissituationer Studiens. Karolinska Institutet kom fram till dessa resultat genom att använde sig av en depressionsskala som ungdomarna fick fylla i början och i slutet av undersökningen. Även om Karolinska Institutets urval var mycket större än i våran studie anser vi att en depressionsskala inte förklarar djupgående hur DISA har påverkat deltagarna psykiskt. Vi tycker att våra deltagande observationer och intervjuer har gett oss möjlighet att komma närmare våra informanter och få en förståelse för hur de har upplevt DISA samt vilken inverkan det har haft på dem.

Något som alla våra intervjupersoner hade gemensamt var att de kände varandra sen tidigare. De alla går i samma klass, är goda vänner samt att de umgås mycket på fritiden både privat och på fritidsgården. Att läraren för DISA även är en fritidsledare på Torget gjorde att detta



skapade en trygghetskänsla hos deltagarna. Detta tror vi var en viktig bidragande faktor till den positiva och varma stämningen som vi upptäckte under våra observationer. Det skulle vara intressant att göra en fortsatt studie på en annan DISA grupp där deltagarna inte känner varandra och läraren fungera för att jämföra med detta arbetets resultat.

Några av våra intervjupersoner förklarade att de till en början kände sig mer utpekade än andra då det mest pratades om depression och negativa saker. Vissa av intervjupersonerna berättade för oss att de blev en aning oroliga att de kanske hade blivit utpekade för att vara deprimerade eller ha speciella problem hemma. Därför vill betona att vi tycker det är väldigt viktigt att programmet går ut med rätt information och på rätt sätt så att ungdomarna inte missförstår varför de blir tillfrågade att delta i programmet. Vår utvärdering av DISA på Torget har varit en mycket spännande och intressant upplevelse. Vi är positivt överraskade över att DISA har nått ut till deltagarna och vi tycker att våra deltagande observationer och intervjuer har skapat oss en förståelse för deltagarnas upplevelse av DISA.

## 10. Referenser

Andersen, Ib. 1998. *Den uppenbara verkligheten*. Lund: Studentlitteratur.

Andersson, Sara. 2007. *Psykiska problem vanligare hos flickor*. Sydsvenskan.se  
[www.sydsvenskan.se/sverige/article258979.ece](http://www.sydsvenskan.se/sverige/article258979.ece) -071210

Barnens rätt i samhället. BRIS rapporten 2007. *Barn i utsatthet, Psykisk ohälsa, Barns sorg*. <http://www.bris.se> -071220

Berner, Boel. 2005:119. ”Att skapa och analysera ett material: erfarenheter från fältet” i Olofsson, Gunnar. (red) *Samhällsvetenskapens hantverk*. Lund: Arkiv förlag.

Centrum för Barn och ungdoms Hälsa. 1998. *Barnrapporten, Kunskapsbaserat folkhälsoarbete för barn och ungdomar i Stockholms län*.  
[www.cbu.dataphone.se/Barnrapporten/Psykisk.html#Psykisk%20halsa%20och%20ohalsa](http://www.cbu.dataphone.se/Barnrapporten/Psykisk.html#Psykisk%20halsa%20och%20ohalsa)  
-071210

Clarke, G.N., et al. 1995 :312-321. Targeted prevention of unipolar depressive disorder in an at-risk sample of high school adolescents: a randomized trial of a group cognitive intervention. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.

Socialstyrelsen. 2004. *Vad vet vi om flickor som skär sig*.  
[www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/EA773DBF-2826-4685-BC49-4A79776BCD23/2875/200412342.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/EA773DBF-2826-4685-BC49-4A79776BCD23/2875/200412342.pdf) -071210

Treutiger, Britt-Marie. 2006. *Utvärdering av effekten av programmet DISA (Depression in Swedish Adolescents) med syfte att förebygga depressiva symtom hos tonårsflickor*. Institutionen för Kvinnors och Barns hälsa .Enheten för reproduktiv och perinatal omvårdnad. Karolinska Institutet. [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se) -071210

World Health Organization, The World Health Report 2001. *Mental Health: New understanding*, New Hope. 2001: Geneva

**Elektronisk källa**

[www.disa-metoden.com](http://www.disa-metoden.com) -071215