

UPPSATSARBETE

Våren 2010

*Sektionen för hälsa och samhälle
Folkhälsovetenskap och pedagogik*

Internet - en smittspridare för självskadebeteende?

– En enkätstudie bland gymnasieelever i Kristianstads
kommun

Författare

Helena Sjölander
Cecilia Svensson

Handledare

Ingemar Andersson

Biträdande handledare

Bengt Selghed

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	4
ABSTRACT	5
FÖRORD	6
BAKGRUND	7
LITTERATURGENOMGÅNG	7
Psykisk ohälsa	7
Unga i Sverige	8
Skillnad mellan könen	8
Självordsförsök	9
Självskadebeteende	9
Definition	9
Impulsivt, ytligt/medelsvårt självskadebeteende	10
Stort mörkertal	11
Orsaker	11
Ungdomstiden	12
Stilar och symboler	13
Grupp beteende	14
Grupptänkande	14
Ungdomskulturer	15
Internet & communities	15
Ungas aktiviteter på Internet	16
Communities	16
Problemprecisering	16
SYFTE	17
MATERIAL OCH METOD	17
Metod för datainsamling	17
Enkät	17

Urval	17
Genomförande	18
Forskningsetik	18
Analys.....	18
RESULTAT	19
Kommunikation	19
Inflytande	19
Gruppträck	20
Internetvän	20
Inlägg och bilder om självskada	20
Kännedom om Emo och koppling till självskadebeteende.....	21
Kännedom om självskadande personer i ens närhet	21
Anledning till självskadebeteende	22
Vem skulle du tala med om du mådde dåligt?	22
Egna förslag	23
DISKUSSION	24
Metoddiskussion	28
Konklusion	28
LITTERATURFÖRTECKNING	31

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad

15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (32 sid.)

Sjölander, H., & Svensson, C. (2010). *Internet - en smittspridare för självskadebeteende? - En enkätstudie bland gymnasieelever i Kristianstads kommun.*

Handledare: Ingemar Andersson

Sammanfattning

Det psykiska hälsoläget har förbättrats totalt sett i befolkningen de senaste åren, men trots det är det fortfarande oroväckande många unga som upplever att de mår psykiskt dåligt. Ett fenomen som ökat under senare tid och som kopplats samman med psykisk ohälsa, är olika former av självskadehandlingar. Det har tidigare visats att andra typer av riskbeteenden sprids i populationer genom att individer influeras av varandra. Bakgrunden till den här studien var en tanke om att ökningen av självskadehandlingar kan vara ett resultat av en form av smittspridning snarare än enbart ett tecken på försämrad psykisk hälsa. Som primär kanal för spridningen av beteendet undersöktes Internet eftersom mycket av ungdomars sociala liv utspelar sig på den arenan. Studien grundar sig på en enkät (n=192) till gymnasieelever. Syftet var att undersöka hur väl ungdomar kände till fenomenet självskadebeteende samt hur de kommunicerade med och influerades av sina vänner. Resultatet visade att mer än hälften av ungdomarna kommit i kontakt med självskadebeteende i form av bilder eller skriftliga inlägg på Internet och 86 % av tjejerna och 71 % av killarna kände dessutom till minst en person i sin närhet som medvetet skadat sig själv. Eftersom ungdomar exponeras av beteendet från många håll är det rimligt att anta att individer som upplever någon form av psykisk stress kan influeras av andra att prova ett självdestruktivt beteende. Beteendet förefaller mer utbrett än vad som skulle kunna förväntas om en svårare psykisk ohälsa var den enda orsaken. Att tidigt arbeta med självkänsla och se till att barn och unga har trygga sociala nätverk runt omkring sig kan vara ett sätt att förse dem med den motståndskraft som behövs för att stå emot negativa influenser från omgivningen.

Nyckelord: Ungdomar, psykisk ohälsa, självskadebeteende, smittbeteende, Internet, ungdomskultur,

Dissertation, in partial fulfilment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion and Education, Kristianstad University College.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (32 p.).

Sjölander, H. & Svensson, C. (2010). *Internet - a contagion for self harm behaviour? - A survey among secondary school students in Kristianstad.*

Supervisor: Ingemar Andersson

Abstract

The mental health status has improved in the overall population recent years although it is still worrying many young people who feel that they have a poor psychological health. A phenomenon that has increased recently, and are linked to mental illness, are various forms of self-injury acts. It has previously been shown that other types of risk behaviours spread in populations by individuals influenced by each other. The background of this study was to examine whether the increase in self-injury acts can be the result of a form of contagion, rather than merely a sign of impaired mental health. Since a lot of young people's social life takes place on the Internet, this was the arena which was investigated. The study is based on a survey (n = 192) and was designed to examine how well young people were aware of the phenomenon of self-injury, and how they communicated with and how they were influenced by their friends. The results showed that more than half of the participants had been in contact with self-injury such as pictures or written messages on the Internet. Among the respondents 86% of the girls and 71% of the boys also knew at least one person who deliberately harmed themselves. Since adolescents are exposed to this behaviour from many directions, it is reasonable to assume that individuals who experience some form of mental stress may be influenced by others to try self-destructive behaviour. The behaviour seems to be more prevalent than would be expected if a severer mental illness was the solely cause. Early work on self-esteem and ensuring children and young people have a safe social network around them can be a way to provide them with the resilience needed to withstand the negative influences from their surroundings.

Key words: Youth, mental illness, self-injury, contagious behavior, Internet, youth cultures.

Förord

Idén till uppsatsen föddes ur boken *Tipping Point* (2002) av Malcom Gladwell. Boken beskriver vilka faktorer som behövs för att en epidemi ska bryta ut, inte enbart sjukdomsepidemier utan även hur trender och beteenden uppkommer och sprids. Bland annat redogör författaren för hur en våg av självmord brutit ut på en liten ö i Söderhavet från att i princip varit ett okänt fenomen till nivåer långt över självmordsstatistiken i USA. Detta efter att en tonårspojke, efter ett bråk med sin far blivit utslängd från hemmet, tagit sitt liv. Efter händelsen tog unga män livet av sig en efter en och det kunde röra sig om allt ifrån bråk med flickvännen till att de fått utgångsförbud av sina föräldrar. Till synes triviala händelser ledde till stor tragedi.

Vi började fundera på om den teorin gick att applicera på ett välkänt fenomen i Sverige i dag, nämligen självskadebeteende bland ungdomar. Ett självdestruktivt beteende har tidigare förknippats med människor som mår dåligt psykiskt och som tillfogar sig kroppslig skada för att på så vis lättare kunna hantera sin psykiska smärta. Frågan vi ställde oss var om det kunde vara så att självdestruktivitet i en del fall kan kopplas till vissa grupper bland ungdomar som vill identifiera sig med en speciell stil? Och hur kan vi i så fall hindra spridningen?

Arbetsfördelningen mellan oss har varit jämn, vi har båda varit delaktiga i alla moment av studien. Oavsett om någon skrivit och arbetat lite mer på någon del har vi kompletterat varandra. Vi skulle vilja ta tillfället i akt till att tacka de lärare och elever på gymnasieskolorna i Kristianstads kommun som har gjort vår uppsats möjlig genom att delta i undersökningen. Vi vill även tacka vår handledare, Ingemar Andersson, som har varit ett stort stöd för oss under hela processen. Vi hade haft svårt att genomföra det här arbetet utan hans ovärderliga hjälp och uppmuntrande ord under arbetets gång. Tack även till vår bihandledare Bengt Selghed som synat vårt arbete i sömmarna och kommit med många kloka råd och infallsvinklar. Sist men inte minst vill vi tacka varandra för ett fint samarbete med mycket blod, svett och tårar, och för att inte glömma det viktigaste, många skratt.

Kristianstad, maj 2010

Helena Sjölander & Cecilia Svensson

Bakgrund

Den psykiska ohälsan i den svenska befolkningen ökade kraftigt under 1900-talet för att sedan avta under 2000-talet i alla åldersgrupper utom bland ungdomar. Med unga och ungdomar menas individer 16-24 år gamla. Olika symtom, t ex oro och ångest, på psykisk ohälsa har blivit allt vanligare och har visat sig främst hos unga tjejer, men förekomsten ökar bland båda könen (Socialstyrelsen, 2009). Det har även setts en kraftig ökning av antalet ungdomar, framför allt bland tjejer, som vårdats för avsiktliga självskadehandlingar (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2008). Beteendet uppstår vanligen i 15-16 års ålder och återkommer ofta upprepade gånger. Risken för dödlig utgång är dock förhållandevis liten och handlingsmönstret ser mycket olika ut från individ till individ. Vissa personer ägnar sig åt självskadebeteendet endast ett fåtal gånger under en begränsad tidsperiod medan andra gör det vanemässigt en längre period under sitt liv (Whitlock, Muehlenkamp & Eckenrode, 2008).

Ungdomstiden är en känslig period då individerna går från barn till vuxna. De är på väg att frigöra sig från sina föräldrar och vännerna blir viktiga personer i den processen. Det är också en tid då unga försöker hitta rätt i livet och laborerar med många olika identiteter i sin jakt på sitt sanna jag (Lalander & Johansson, 2007). I frigörelsen och identitetsskapandet blir ungdomar mer känsliga för yttre påverkan och inflytande från sina vänner (Allen, Porter & McFarland, 2006).

Barn och ungdomar som är födda på slutet av 1980-talet och 1990-talet kallas idag för "Internet generationen". Det är den första generationen som helt har vuxit upp med Internet och som använder sig av datorn för att interagera med varandra (Buckingham, 2008). År 2008 visade en undersökning att 62 % av alla ungdomar i Sverige använde Internet dagligen (Medierådet, 2008) och att nio av tio ungdomar besökte communities med jämna mellanrum (Datainspektionen, 2009). Med communities menas webbsidor och forum på Internet där individer kan kommunicera med varandra och i vissa fall skapa personliga hemsidor som kräver inloggning, t ex Facebook, Lunarstorm och Bilddagboken. Sådana typer av sociala communities ger ungdomarna en möjlighet att finna likasinnade (Lalander & Johanson, 2007). Personer som tillfogar sig själv skada, genom att exempelvis skära sig själv, är en grupp som hittar varandra och delar känslor och erfarenheter sinsemellan (Whitlock, Lader & Conterio, 2007).

Den empiriska delen syftar till att undersöka vilka tankar och vilken kännedom som finns bland ungdomar om gruppbetenden, Internet, vissa ungdomskulturer och psykisk ohälsa. I uppsatsen diskuteras även faktorer som kan ligga bakom betenden där ungdomar avsiktligt skadar sig själva utöver tidigare kända anledningar såsom djup ångest eller liknande allvarliga psykiska problem. Vidare resoneras om i vilka fall påtryckningar inom ungdomsgrupper kan påverka den enskilde individen i negativ riktning och om kopplingar kan göras till Internet som arena för spridning av riskbetenden.

Litteraturgenomgång

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett diffust begrepp och kan omfatta allt från nedsatt psykiskt välbefinnande till allvarliga psykiska störningar och psykisk sjukdom (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2008; Pellmer & Wramner, 2007). De tre största grupperna av psykisk ohälsa är psykoser, (ändrad verklighets-

uppfattning, t.ex. schizofreni), förstämningssjukdomar, (t ex depression), och ångesttillstånd. Uppskattningsvis är det mellan 20 - 40 % av den svenska befolkningen som lider av psykisk ohälsa med allt från allvarligare psykoser till lättare psykiska besvär som ångest, sömnbesvär och oro. Risken att dö i förtid är högre hos personer med psykisk störning jämfört med den totala befolkningen. Riskfaktorer som rökning, missbruk av droger och alkohol, brist på motion, övervikt, låg social status och svagt socialt nätverk är vanliga hos grupper med psykiska problem (Pellmer & Wramner, 2007). Ungdomar är en stor riskgrupp då de är den enda åldersgrupp där psykisk ohälsa har fortsatt öka (Socialstyrelsen, 2009). Studier visar att majoriteten unga i världen har en god mental hälsa, men gruppen unga som beskriver sin hälsa som dålig är oroväckande stor. Upp till 20 % av unga i världen har allvarligare mentala hälsoproblem och mörkertalet tros vara stort. Uppskattningsvis får endast 10 - 15 % av ungdomarna med psykiska besvär hjälp av existerande instanser i samhället för att komma till rätta med sina problem (Stengård & Appelqvist-Schmidlechner, 2010).

Hälsofrämjande arbete för unga i Sverige

De bästa förutsättningarna för ett livslångt lärande är att, med förebyggande insatser, etablera kunskaper i tidig ålder för att bygga grunden till att förebygga sjukdomar och osunda beteenden och att främja hälsan (Forneris et al., 2009). Sveriges folkhälsopolitik utgår ifrån elva folkhälsomålområden. Målområde nummer tre handlar om att främja barns och ungas psykiska och fysiska hälsa under uppväxten. Satsningar på att främja ungas hälsa är av stor betydelse och arbetet bör ske på många olika arenor för att insatserna ska bli långsiktiga och varaktiga. För att skapa en bra relation mellan föräldrar och barn i hemmen ska föräldrastöd erbjudas. Förskolan och skolan ska träna upp och utveckla barnens problemlösningsförmåga samt sociala och emotionella förmåga. Med rätt satsningar för att bygga grunden för en bra hälsa, och med tidiga insatser under uppväxten, finns möjligheter att förebygga psykisk ohälsa som är en av de största orsakerna till ohälsa i befolkningen som helhet (Regeringens proposition, 2008).

Skillnad mellan könen

I Sverige är könsskillnaderna stora bland unga när det gäller psykiskt välbefinnande. Trots en ökning bland båda könen dominerar psykisk ohälsa främst bland unga tjejer och den sociala bakgrunden verkar inte ha någon betydelse. Undersökningar visar att från 1990-talet fram till början av 2000-talet ökade antal rapporter om unga med symtom som nedstämdhet, sömnproblem, nervositet eller huvudvärk. Därefter avstannade den trenden förutom bland flickor i nionde klass. Enligt uppgifter från 2006 hade var tredje flicka i årskurs nio känt sig nere mer än en gång i veckan och ungefär samma frekvens gällde symtom som huvudvärk och sömnproblem. En femtedel av flickorna kände sig nervösa eller hade haft ont i ryggen samtidigt som fler och fler kände sig stressade över skolarbetet (Socialstyrelsen, 2009). Andra studier bekräftar att den psykiska hälsoutvecklingen skiljer sig mellan tjejer och killar. En studie som har värderat den psykiska hälsan hos niondeklassare, 1988 – 2005, visar att tjejernas psykiska hälsa stadigt har försämrats under de angivna åren, med den största försämringen mellan 1998 och 2005. Även killarnas psykiska hälsa har försämrats sedan studiens start men den negativa utvecklingen bland killarna syns inte lika tydligt som hos tjejerna (Hagqvist, 2009). En annan studie visar att killar och tjejer identifierar samma typ av risk- respektive friskfaktorer för psykisk hälsa. Som tre huvudkategorier av betydelse nämns: sociala interaktioner, olika grader av ansvar och upplevelse av den egen prestation. Det som däremot skiljer sig mellan könen, och kan förklara varför tjejer i högre grad riskerar att råka ut för psykisk ohälsa, är deras inställning till de här faktorerna. Studien visar att både killar och tjejer anser att män generellt är bättre gynnade i samhället än kvinnor. Killar behöver inte bevisa sitt värde på samma sätt som tjejer och det skulle medföra lägre risk för psykisk ohälsa. Studien visade också att tjejer generellt tar på sig mer ansvar, tvivlar på sin förmåga och ofta uttrycker missnöje över sina egna prestationer, vilket hos både tjejer och killar betraktas som negativt för den psykiska hälsan. Pojkarnas mer positiva psykiska hälsa tycktes ha samband med

deras låga grad av ansvarstagande och fördelaktiga läge i förhållande till flickor (Landstedt, Asplund & Gillander - Gådin, 2009).

Självordsförsök

Antal självordsförsök har under de senaste 15 åren minskat i alla åldersgrupper utom bland ungdomar där antalet är oförändrat. Sedan 1990-talets början har sjukhusvård för unga tjejer ökat kraftigt på grund av självdestruktiva handlingar såsom försök till självmord. Andelen killar som försöker ta sitt eget liv har ökat, men beteendet är tre gånger vanligare bland tjejer (Socialstyrelsen, 2009). Studier har visat att tjejer med stor bekantskapskrets och socialt nätverk löper mindre risk att begå självmord än de utan den typen av gemenskap, medan killar påverkas i mindre utsträckning av sociala faktorer (Bearman & Moody, 2004). Det är inte sällan man talar om en smittoeffekt i samband med att en person tar sitt liv. Av alla självmord som sker tros upp till 13 % bero på ett annat självmordsfall i den avlidnes närhet. Bland ungdomar är det två till fyra gånger vanligare att självmord smittar än i övriga åldersgrupper. Det är inte bara självordsbeteenden som tycks spridas på det här sättet, utan även andra destruktiva handlingar. Förutom muntlig kommunikation nämns även tonårsikoner och media som troliga smittvägar. Informationens spridning över Internet, och dess inverkan på tonåringar med dålig psykisk hälsa och/eller självmordstankar, bör enligt nyligen gjorda studier beaktas (Johansson, Lindqvist & Eriksson, 2006).

Självskadebeteende

Ett fenomen som var relativt okänt för ett par årtionden sedan, men som växte fram och spred sig på 1990-talet, var självskadebeteendet. Vid denna tid avslöjades 14 popikoners självskadevanor samtidigt som utbudet av film, musik och nyhetsartiklar med självskadescener och självskadeteman ökade avsevärt, vilket tros skulle kunna vara en orsak till den ökande trenden för självskador (Whitlock, Lader & Conterio, 2007). Den typen av inläring som sker genom att individer influeras och tar efter varandra relateras till *den sociala inläringsteorin*. Teorin bygger på hur personer påverkas av olika faktorer i sin omgivning och i samhället. Inläring sker alltså inte bara utifrån egna erfarenheter utan också genom att iaktta andra personers handlingar och vilka resultat deras agerande ger. Senare har teorin vidareutvecklats till *känsla av självförmåga*, som är en beteendeförändringsmodell och bygger på huruvida personen tror att förändringen kommer ge ett visst resultat och huruvida personen tror sig kunna stå fast vid ett sådant beteende (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000).

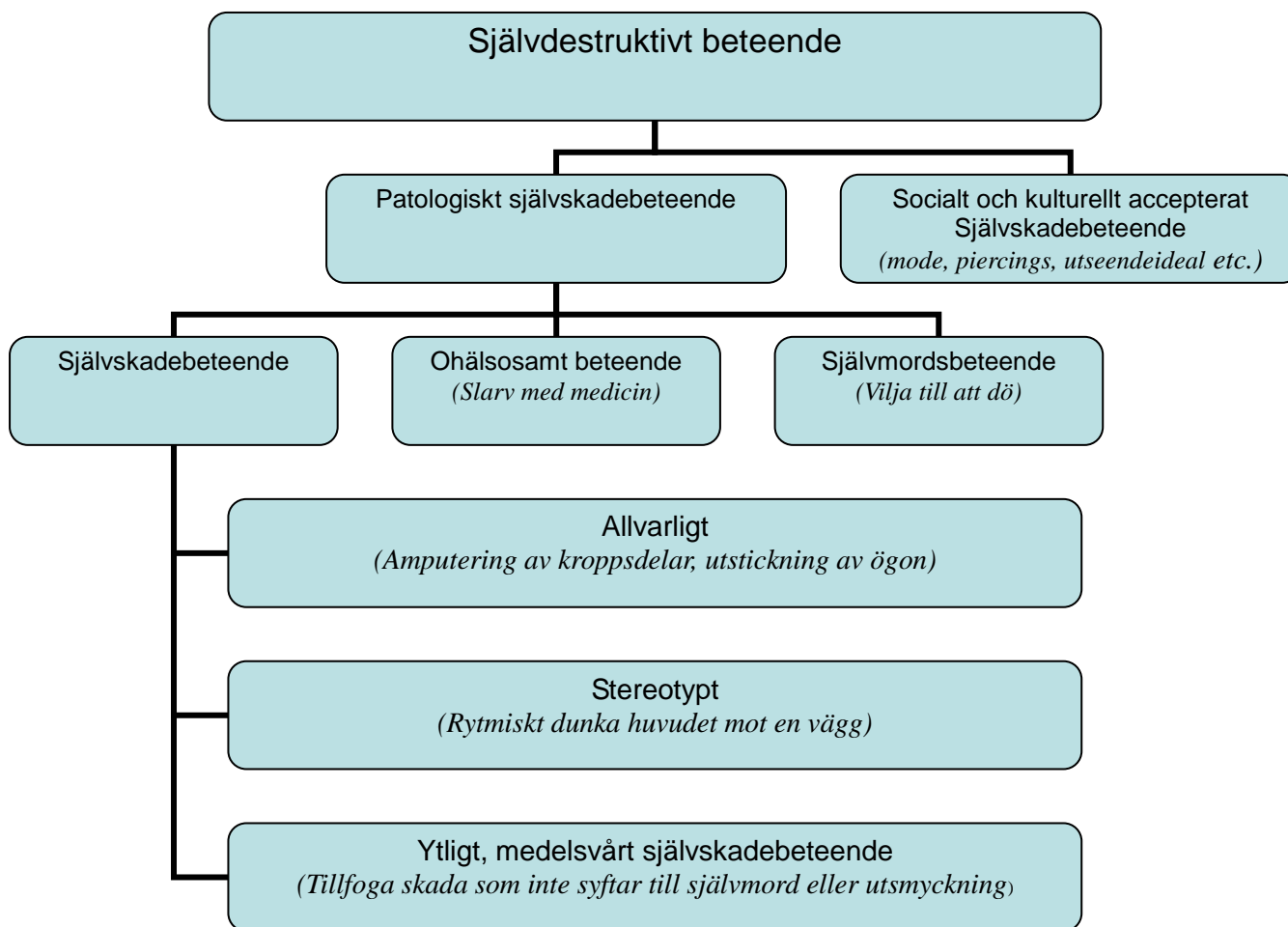
Definition

Självskadebeteende är ett brett begrepp och finns i många olika former. Den amerikanske psykiatrikern och forskaren Armando Favazza har tagit fram den mest använda klassifikationen av självskadebeteende (se figur 1). Självskadebeteende delas in i två grupper; *socialt och kulturellt accepterat självskadebeteende* och *patologiskt självskadebeteende*. Till det självskadebeteende som är kulturellt och socialt accepterat hör handlingar som har med t ex mode, utseendeideal och religion att göra, såsom kroppsmodifikation, fakirism etc. Patologiskt självskadebeteende delas upp i tre grupper; (1) *självordsbeteende*, handlingar som avser en vilja att dö, (2) *ohälsosamt beteende*; t ex slarva med sin medicin, självsvält, och (3) *självskadebeteende*. Sista gruppen självskadebeteende delas också upp i tre grupper; (1) *allvarligt självskadebeteende*, vilket innefattar handlingar som att amputera egna kroppsdelar, sticka ut sina ögon etc., (2) *stereotypt självskadebeteende*, beteenden som att rytmiskt dunka huvudet i en vägg, samt (3) *ytligt/medelsvårt självskadebeteende*, innebär skador i form av t ex självskärande och brännande. Allvarligt självskadebeteende är ganska ovanligt förekommande och framkommer oftast i samband med svåra psykotiska tillstånd. Detsamma gäller stereotypt självskadebeteende vilket oftast ses hos autistiska, utvecklingsstörda och psykotiska personer. Den mest förekommande formen av självskada är ett

ytligt/medelsvårt självskadebeteende som kan vara antingen *tvångsmässigt*, vilket utmärker sig genom att individen t ex river sig, biter på naglarna eller tvångsmässigt sliter tussar ur sitt hår, eller *impulsivt*. (Åkerman, 2009).

Impulsivt, ytligt/medelsvårt självskadebeteende

Impulsivt, ytligt/medelsvårt självskadebeteende är den typ av självskadebeteende som behandlas i den här uppsatsen. Några kriterier för att beteendet ska klassas som ett impulsivt ytligt/medelsvårt självskadebeteende är att ”skadorna riktas medvetet mot den egna kroppen, skadorna utförs inte med avsikt att suicidera och skadorna utförs inte som utsmyckning eller underhållning” (a.a, 2009, sid. 18). Även här delas beteendet upp i två grupper beroende på huruvida personen är medveten om sitt beteende eller inte. Med självskador som är av *episodisk* typ sker beteendet oregelbundet och personen förnekar sina självskadehandlingar samt att det skulle finnas ett beroende. Den episodiska typen kan övergå till *repetitiv* då personen börjar identifiera sig med sina skador och anser sig vara beroende av dem. Handlingarna blir automatiska för att individen ska kunna hantera tunga känslor eller besvärliga situationer (a.a, 2009).



Figur 1: En egenkonstruerad figur av Armand Favazzas klassificering av självdestruktivt beteende.

En annan kategorisering som har gjorts av impulsivt, ytligt/medelsvårt självskadebeteende baseras på antal tillfällen som handlingen utförs och hur många olika typer av skadebeteende som utövas. Bakomliggande orsaker till beteendet skiljer sig beroende på vilken kategori den självskadande individen faller inom:

- Kategori 1: Ytliga skador, endast en typ av självskadebeteende, utförda högst tio gånger under en livstid. Kategorin består till största delen av tjejer och den vanligaste typen av skada är skärsår.
- Kategori 2: Lindriga, ytliga skador, två till tre olika självskadebeteenden, utförda två till tio gånger under en livstid. Största andelen i kategorin är killar och de vanligaste skadorna är blåmärken till följd av slag mot sig själv samt skrap- och skärsår.
- Kategori 3: Djupare skador, mer än tre olika självskadebeteenden, utförda regelbundet under en längre period. Kategorin består till stor del av tjejer med risk för allvarligare skador

Vid jämförelse med personer som aldrig utfört någon form av självskadebeteende fanns inom alla tre kategorier koppling till andra typer av problematik i form av exempelvis ätstörningar, historik från någon typ av terapi samt psykisk misshandel. I kategori 1 och 3 fanns även en ökad andel individer som någon gång utsatts för sexuella övergrepp och i kategori 3 dessutom fysisk misshandel (Whitlock, et al., 2008)

Stort mörkertal

Det är svårt att säga hur många unga det är som skadar sig själva eller har skadat sig eftersom det finns ett stort mörkertal av individer som inte berättar för någon eller söker sjukvård för sina skador (Stiftelsen Allmänna Barnhus, 2004). Unga tenderar att underskatta värdet av hjälp utifrån och försöker i stället själva hantera sina personliga problem. Speciellt unga män väljer att hålla sina problem för sig själv istället för att uppsöka vård (Stengård & Appelqvist-Schmidlechner, 2010). En annan orsak kan vara att det inte är ovanligt att det uppstår en klyfta mellan allmänhetens syn och vetenskapen då det talas om olika risker. Det som forskare menar är ett ohälsosamt beteende riskerar att bli skambelagt hos individer. Att leva mot forskarnas rekommendationer kan tolkas som bristande viljestyrka och moralisk svaghet och kan leda till att människor väljer att inte söka hjälp för att reda ut sina problem (Pellmer & Wramner, 2007).

Orsaker

De vanligaste orsakerna till att ett självskadebeteende uppstår, och utförs i samband med psykisk ohälsa, är svårhanterade känslor och stress som har uppstått av olika anledningar. Skadehandlingarna som personen utför på sig själv kan vara ett sätt att dämpa ångest och kontrollera påträngande minnen. Det kan även vara ett sätt att omvandla det psykiska lidandet till fysiskt och känna att man har kontroll. Genom att synliggöra smärtan och få möjlighet att se såret läka kan ge individen hopp att även den själsliga skadan kan återställas. Andra personer använder självskador som ett sätt att visa sitt självhat och att straffa sig själv (Lloyd-Richardson, Perrine, Dierker & Kelley, 2007; Åkerman, 2009). Även att försöka få en reaktion ifrån någon kan vara anledning för ett självskadebeteende (Lloyd-Richardson, et al 2007). De som arbetar med den här typen av problem säger sig se att ungdomar också har tendens att kunna ta efter varandras beteende, s.k. smittbeteende. Oftast rör det sig om ungdomar som redan mår dåligt och som dras till varandra snarare än att en tonåring utan några psykiska problem skulle börja skada sig för att någon i dennes omgivning gör det (Gråberg & Klefbom, 2007). Dock visar studier att självskadebeteende även kan uppstå för att ungdomar influeras och försöker efterlikna sina vänner (Young, Sweeting & West, 2006). Studier har också kunnat visa en skillnad mellan könen på varför beteendet uppstår. Den visar att killar var mer benägna att utöva beteendet på grund av att de ville influera andra eller av

uttråkning, medan tjejer ägnar sig åt det av känslomässiga skäl (Lloyd-Richardson et al., 2007). Personer som arbetar med ungdomar tycks se att självskadebeteendet skulle kunna vara en typ av mode i vissa ungdomskulturer som ofta kännetecknas av deppig musik och låttexter med destruktiva budskap. Det finns ungdomar som har anammat en viss stil och vid något tillfälle låter sig inspireras av till exempel en kompis, låttext eller film utan att ha några bakomliggande psykiska orsaker till beteendet, i de fallen handlar det oftast om en engångsföreteelse. Det kan också vara så att en subkultur med övervägande tungsinta budskap tenderar dra till sig ungdomar med en redan sorgsen inställning till livet (Gråberg & Klefbom, 2007). Två typer av självskadehandlingar som är svåra att kategorisera och förklara orsaken till, är då ungdomar fördriver tiden genom att sudda upp sår på handryggen med ett radergummi eller spela ett spel som kallas "kronan". "Kronan" går ut på att skjuta ett mynt så hårt som möjligt på motståndarens knogar och blir det märken får man extrapoäng. Denna typ av beteende kan finnas hos personer som vill bli populära och visa sig modiga (Åkerman, 2009).

Ungdomstiden

Under de senaste årtiondena har vi börjat gå ifrån kulturella traditioner vilket innebär att individerna i vår del av världen har kommit att bryta upp med tidigare gällande norm och tradition och på så vis fått en större frihet att själva forma sina levnadsvillkor. Till exempel innebär det att könsrollerna, i jämställdhetens tecken, luckrats upp och det är numera inte ovanligt att mannen är hemma med barnen och kvinnan som gör karriär, något som kanske inte var helt socialt accepterat för trettio år sedan. En frigörelse från tidigare traditioner innebär inte bara mer frihet att forma sitt eget liv utan medför även en viss ambivalens. I och med att valmöjligheterna blir fler ökar också både de egna och även samhällets krav på vad en lyckad person bör prestera. Då det ökande utrymmet för egna förväntningar och drömmar kolliderar med beslutskonflikter och medvetenhet om den egna otillräckligheten skapas en prestationsångest. Alla möjligheter till individuell framgång riskerar mynna ut i orimliga, ouppnåeliga krav, både från samhället och från individen själv (Ziehe, 1994). Ungdomar, mitt emellan barndom och vuxenliv, är extra känsliga för den här typen av stress. Särskilt under den senare delen av perioden är tonåringarna ofta självcentrerade och tilltron till jaget och den egna gruppen är stor. Att ha en tillhörighet och utveckla den egna identiteten i en grupp av likasinnade är viktigt, men det innebär också en viss risk den dagen då den egna självbilden blir synad. Ungdomar drar sig till olika grupper i sitt sökande efter bekräftelse och bygger ofta upp en orealistisk självbild som de kanske inte alltid kan leva upp till. Eftersom en samtidig process är frigörelsen från föräldrarna innebär det att tonåringen plötsligt kan bli väldigt sårbar den dagen bubblan brister. Längtan efter trygghet och bekräftelse kolliderar med en önskan om självständighet och oberoende. Dagens ungdomar förväntas dessutom, i den kulturella frigörelsens fotspår, vara lyckliga, ambitiösa, lyckas med sina studier, klä sig i de rätta kläderna, köpa de rätta prylarna och samtidigt ta hand om sin kropp och träna på rätt sätt (Lalander & Johansson, 2007).

Tre centrala uppgifter, som är en del av en sund social utveckling under tonåren, är att fastställa och vårda meningsfulla relationer, finna acceptans och tillhörighet i sociala grupper samt att fastställa interpersonell intimitet. Vänner spelar en avgörande roll i denna process då en positiv relation med kamrater är viktig för det psykiska välbefinnandet och sociala anpassning, motsatsen kan leda till allvarliga problem såsom brottslighet, drogmissbruk och depression (Whitlock, Powers & Eckenrode, 2006). *Känsla av sammanhang* förkortas *KASAM* och är en förklaringsmodell till varför vissa människor klarar av svåra situationer bättre än andra. Antonovsky (2005) som är upphovsman till begreppet menade att stress, kaos och olika typer av påfrestningar är en naturlig del i en människas liv, det är bara frågan om hur människor klarar av att hantera det. De tre centrala begreppen som modellen bygger på är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet står för hur individen uppfattar sin omvärld som begriplig, samt huruvida man anser att framtida händelser går att förstå. Begrepp nummer två, hanterbarhet, beskriver om individen anser att denna

klaras av att hantera de krav och situationer som denne kan ställas inför. Hanterbarheten styrs efter ens egna kunskaper, egenskaper samt sociala nätverk. Meningsfullhet är en motivationskomponent som beskriver huruvida individen upplever någon känslomässig mening i livet och om denne kan finna mening i det som sker. En annan modell som bygger på KASAM och beskriver hur människor hanterar olika påfrestningar är krav-kontroll-stöd modellen. Modellen används främst i arbetssammanhang men går även att applicera på till exempel skolmiljö. I modellen ingår tre dimensioner vilka är miljöns krav, individens inflytande samt det sociala stödet. Är kraven höga och personen känner att han inte har kontroll och är utan socialt stöd är risken överhängande för att skadlig stress kan uppkomma och risken för både psykisk och fysisk ohälsa stiger. Om kraven däremot är lagom stora och personen både har god kontroll och socialt stöd främjas dennes välbefinnande och hälsa (Antonovsky, 2005; Karasek & Theorell, 1990).

Enligt Vygotskijs teori är det sociala av stor betydelse för barnets individualisering och resultatet av den sociala utvecklingen blir barnets självförverkligande (Dale, 2008). Hur pass känslig den enskilde individen är för den påtryckning som finns, både från omgivningen och från en själv, varierar från person till person. En teori som går under namnet *Locus of control theory* beskriver var människor, oftast omedvetet, lägger kontrollen av det som sker runt kring personen. Med en stark *inre kontroll-lokus* menas att en person lägger ansvaret för det som sker på sig själv medan en med hög *yttre kontroll-lokus* anser att kontrollen ligger på faktorer i omgivningen. Eftersom människor med ett starkt inre kontroll-lokus tenderar att belöna sig själva mer än vad de med ett yttre kontroll-lokus gör, är dessa människor ofta motiverade och högpresterande, men båda typerna av människor riskerar dock att känna negativa känslor. Den som tror att allt ligger utom den egna kontrollen känner ofta hopplöshet och vanmakt medan den som tror att allt kan påverkas lätt blir frustrerad eller känner skuld-känslor när det i praktiken inte går som planerat (Naidoo & Wills, 2000).

Stilar och symboler

Stilskapandet och symbolanvändandet handlar både om vad en person vill identifiera sig med samt hur de väljer att hantera olika situationer och problem de möter i verkligheten. Med symbol menas ett tecken som har en andra betydelse och som betyder något utöver sig själv. Symboler används av både individer och grupper för att visa vem eller vilka man är. I kollektiv sätter människorna upp tydliga gränser till omvärlden genom sina symboler för att på så sätt tydliggöra gruppens identitet. Symbolerna måste uttrycka vad gruppen är och blir en påminnelse för dess bärare om de band som knyter dem samman. Det uppstår en så kallad vi-känsla och gemenskap när individer kan relatera till varandra och uppleva likheter, vilket i sin tur leder till trygghet och en säkerhet för dess medlemmar då de känner att deras grupp är speciell i förhållande till andra grupper. Genom att sätta ihop många olika symboler på olika sätt skapar man olika stilar. I och med globalisering och Internet har fler stilar och symboler uppstått som används vid identitets- och kulturskapande. För ungdomarna innebär Internet ett enormt utbud av influenser och stilar från alla hörn av världen, huvudsakligen från USA och Storbritannien, och även en möjlighet att laborera med sin identitet på ett mer riskfritt sätt än det hade varit att träffa människor på riktigt. På Internet kan olika stilar testas och ratas i snabb takt utan några bestående konsekvenser. Internet innebär dock inte bara individens identitetsexperimentering utan har även gett uppkomsten av nya former av gemenskap (Lalander & Johansson, 2007). Vygotskij menar att psykologiska processer förmedlas via tecken och symboler, något som kallas semiotisk mediation. Tecken och symboler är det mest grundläggande av alla kulturprodukter och kulturbärare. De är invävda i den sociala interaktion som individen deltar i och kan sägas att de inarbetas i individens psykologiska process och de kommer att genomsyra individen och dennes sociala sammanhang (Bråten, 1998).

Gruppbeteende

De flesta ungdomar socialiserar sig inte helt oproblematiskt in i samhället utan protest och motstånd. Många stilar och symboler som unga använder är ofta ett sätt att visa att de tar avstånd från samhällets normer och ideal och en del grupper visar det tydligare än andra. Motståndet är ofta medvetna handlingar, men många utövar det för utövandets skull för att visa att personen inte låter rätta sig efter andra och följa minsta lag (Lalander & Johansson, 2007). Det finns en del oskrivna regler som talar om för individer hur de bör bete sig i den grupp de befinner sig i. Avviker en individ för mycket från gruppens normer tolkas det som mindre accepterat och personen riskerar att hamna utanför gemenskapen. Huruvida personer följer de sociala normerna i en grupp eller om de står upp för och följer sina egna värderingsgrunder kallas konformitet. Olika experiment har gjorts där människor ställs just i sådana situationer för att se vad personen ifråga väljer. Ett klassiskt experiment som Solomon Asch utförde i början av 1950-talet gick ut på att försökspersonen fick titta på tre tavlor som föreställde tre olika långa sträckor och där en av uppgifterna var att plocka ut en av sträckorna som var lika lång som en standardsträcka. När uppgifterna genomfördes enskilt var det inga problem för försökspersonen att identifiera den rätta sträckan, men när bedömningen senare skulle ske i grupp med andra människor, som för övrigt var forskarens medhjälpare, blev det svårare. I 37 % av fallen svarade försökspersonen samma felaktiga svar som övriga gruppen, som då föll för det sociala trycket medan 63 % valde att gå emot gruppen och lita på sig själv. Slutsatserna blev att majoriteten stod för sin uppfattning, men att 37 % var en hög andel som föll för det sociala trycket från gruppen (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000). Vygotskij beskrev att individer utvecklas personligt och intellektuellt genom att vi i samspel med andra förenar språk och kultur mellan oss själv och vår omgivning. I interaktion med vår sociala omvärld påverkas vi så att vi ändrar vårt språk, våra uppfattningar samt vårt sätt att tänka, känna och handla (Egidius, 2003).

Grupptänkande

Grupptänkande är kännetecknande för en grupp med stark tillhörighet till varandra, stark konformitet och med en stark känsla av överlägsenhet och osårbarhet. Gruppen berättigar sina handlingar, trots att de inte alltid är de riktiga, och samtidigt blir alla andra grupper mindre värda i både moraliskt och intellektuellt perspektiv. Det är inte ovanligt att gruppen isolerar sig från omgivningen och yttre informationskällor (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000). Vänner är en viktig del av ungdomars sociala utveckling och frigörelse, men en del relationer med jämnåriga kamrater kan leda till riskfyllda beteenden av olika slag. I dagens samhälle där antalet avvikande beteenden har ökat och i större utsträckning blivit socialt accepterade, utsätts ungdomar för en hög grad olika problematiska påtryckningar från sina jämlika. Studier visar att två vänner med olika typer av beteenden påverkas av varandra på det ena eller andra hållet, och det som är avgörande är hur mottaglig individen är för gruppträck (Allen, Porter & McFarland, 2006). Barnets samspel med omgivningen är en del av en kollektiv och kulturell gemenskap och bildar grunden för individens utveckling. Vygotskij skiljer mellan den biologiskt betingad utveckling och kulturellt betingad utveckling, och menar att det är den kulturellt betingade utvecklingen som leder till högre mentala processer. Miljön och de samhällsvillkor barnet lever under är en del av dess sociokulturella utveckling (Bråten & Thurmann-Moe, 1998). *Theory of reasoned action* är en teori som handlar om förnuftsmässigt tänkande och grundar sig på samspelet mellan individen och dess omgivning och förhållande. Personens intention är det centrala, huruvida personen utför eller inte utför en beteendeförändring. Det baseras på två olika faktorer vilka är individens inställning till beteendet, samt omgivningens uppfattning. Intentionen bygger således både på en egen uppfattning samt påverkas av vad individen tror att personer i hans eller hennes omgivning anser att hon/han ska göra (Naidoo & Wills, 2000).

Ungdomskulturer

Många stilar förknippas med en musikstil såsom hårdrock, hip hop, punk etc. och genom sin musiksmak får individen hjälp med att orientera sig i samhället och finna sig själv. Samtidigt kan olika stilar möta ett stort motstånd och s.k. moralisk panik från samhället. Den moraliska paniken uppstår när människor inte riktigt vet hur de ska ställa sig och hantera dess symboler som de inte riktigt förstår. När sedan stilar börjar accepteras mister de också sitt motståndsvärde och ofta luckras de då upp och försvinner eller utvecklas till något nytt (Lalander & Johansson, 2007). En stil som har väckt stor uppmärksamhet i media är den s.k. Goth kulturen som ofta bland annat har kopplats ihop med självskadebeteende (Young et al., 2006). De som kallar sig Goth beskrivs ofta som socialt missanpassade, sådana som ser sig själva som annorlunda och vill sticka ut, och ibland handlar det om ungdomar med en våldsamt uppväxt. Många är även sådana som helt enkelt tycker om musiken som kopplas till kulturen. Musiken, som kännetecknas av melankoliska texter, tycks attrahera en viss typ av ungdomar, ofta individer med dystert sinnesstämning. Genom Gothkulturen hittar de likasinnade och finner tillhörighet hos varandra. Det är svårt att avgöra om en så pass stor andel ungdomar som tillhör Gothkulturen verkligen lider av psykisk ohälsa eller om det är ett sätt att agera utifrån normen i egenskap av Goth (Rutledge et al., 2008). Ett annat alternativt är att ungdomar med psykisk ohälsa och även ibland med ett utvecklat självskadebeteende i högre grad attraheras av kulturen (Young et al., 2006). I USA beräknas mellan 7 - 14 % av alla ungdomar vid något tillfälle utöva någon form av självdestruktivt beteende, i Goth kulturen är motsvarande andel 53 % (Rutledge et al., 2008). En annan subkultur som har fått mycket uppmärksamhet i media är den snabbast växande ungdomskulturen emo. Emo står för emotional hardcore och har sitt ursprung ur amerikansk melodios punk. Sångtexterna handlar till stor del om djupa känslor. Klädstilen kallas för fashioncore som utmärker sig med stuprörsjeans, converseskor och röd-vit randiga tröjor, medan håret ofta är svartfärgat. Emo förknippas ofta med ungdomar som skär sig, gråter och vill dö. I USA 2007 gick TV-kanalen ABC 4 ut med en varning om att emovågen ledde till självmord, självstymning och homosexualitet, men det larmet har ännu inte nått Sverige (Olkiewicz, 2008; Suarez-Golborne, 2008).

Internet & communities

Internets intåg i det moderna samhället har lett till att en ny arena dykt upp för gemenskap och kommunikation människor emellan (Lalander & Johansson, 2007). För många har det blivit en surrogatvän eller familj där användarna kan söka dem som erbjuder normalitet (Whitlock, et al., 2007). I och med mediernas utveckling kan nu människan uppleva händelser, iaktta andra människor och i allmänhet lära känna världar, både verkliga och imaginära, som sträcker sig långt utöver det vardagliga området (Thompson, 2001). Olika typer av mötesplatser och communities på Internet ger en möjlighet att hitta och byta erfarenheter med likasinnade. Många väljer att spendera mycket av sina sociala liv på olika forum och delar med sig av sina liv med människor de aldrig träffat. (Lalander & Johansson, 2007). Internet är även en mötesplats för unga att umgås med sina vänner och denna virtuella plats har tagit över och blivit en primär social arena för ungdomar. Relationer på Internet ger ett lättare alternativ till vänskap än det som erbjuds i det verkliga livet. De vänskapsrelationer man ingår i det riktiga livet kräver ofta lite arbete för att bibehålla, medan om en vän gör en besviken på nätet, finns en annan bara ett knapptryck iväg. Utbytet online kan ta vid där utbytet i det verkliga livet misslyckas, där den virtuella interaktionen känns meningsfull och verklig, och där de grundläggande utvecklingsbehoven för gemenskap blir uppfyllda (Whitlock, et al. 2007). Internet tillåter även, till skillnad från fysiska mötesplatser, en typ av anonymitet som inte tidigare funnits i samma utsträckning. (Lalander & Johansson, 2007). Historiskt sett var det pojkarna som i störst utsträckning använde sig av Internet och anammade det snabbare, men studier visar nu att det inte finns någon skillnad i Internetanvändandet mellan tjejer och killar. Trenden visar dock att det potentiellt lutar åt att tjejer dominerar på communities (Makami et al., 2010).

Ungas aktiviteter på Internet

I dagens digitala samhälle fostras ungdomarna till en sorts otålighet, allt ska ske genast, information hittas på Internet och vill de kommunicera med vänner och bekanta sker det genom kanaler som olika varianter av chatter eller SMS. Ingen vill längre vänta på besked genom att skicka ett brev eller tala in ett meddelande på telefonsvararen (Brody, 2006). I rapporten Unga och medier redovisar Medierådet (2008) ungas (12-16 år) användning och upplevelser av olika medier. Där uppgavs att drygt 62 % av alla unga använder Internet dagligen, vilket är en kraftig ökning jämfört med tidigare undersökningar från 2005 och 2006. Andelen som uppgav att de hade egen dator på rummet var 40 %, vilket även det är en ökning från tidigare år. Rapporten visade att det var direktkommunikation i form av chatter som var det ungdomar sysslar mest med på Internet men att fenomenet med att lägga ut text eller bilder på till exempel en personlig blogg mer än fördubblats på två år, från 6 % upp till 13 %. Unga har ett behov av att synas och förverkliga sig själva på ett annat vis än förr. De vill i större utsträckning stå i rampljuset och ser kändisskap som ett kvitto på att en individ har lyckats i livet. Ett sätt att marknadsföra sig själv som person är att skapa en egen blogg. Via en personlig sida på Internet får unga en kanal där de når ut till obegränsat antal människor och kan få feedback på sina tankar och åsikter. Genom att andra läser och kommenterar kan individen lyfta sig själv (Brody, 2006). Könsskillnader har uppmärksammats gällande bloggande, då 63 % av tjejerna någon gång bloggat jämfört med 38 % av killarna (Datainspektionen, 2009)

Communities

Sociala communities förekommer i allt högre grad på Internet och kan till skillnad från många andra typer av forum erbjuda ett icke anonymt samspel vänner emellan. Studier visar att majoriteten av dem som använder sig av communities är personer med många vänner, socialt nätverk och stor social förmåga (Makami, et al., 2010; Whitlock, et al., 2006) jämfört med personer som är socialt mer invända och tillbakadragen som ägnade sig i större utsträckning åt ensamaktiviteter. (Whitlock, et al., 2006). För personer som skadar sig själv blir olika forum på Internet en plats där de kan finna likasinnade och komma ur ensamhet och isolering (Whitlock, et al., 2007). Även om det i många fall kan vara en fördel att kunna diskutera med människor i samma situation som en själv innebär det en viss smittorisk av ett negativt beteende (Åkerman, 2009). Risken finns även att de inte tillfrisknar utan blir kvar i sitt självdestruktiva beteende. År 2005 hade 400 forum med inriktning på självskador dokumenterats från USA och ett år senare hade antalet ökat till 500 (Whitlock et al., 2007). I undersökningen Unga och integritet visades att nio av tio ungdomar besökte något communities ”då och då” eller ”ofta”. De två communities som visade sig vara mest populära var Bilddagboken (66 %) och Facebook (60 %). Enkäten visade också att 85 % av ungdomarna någon gång lagt upp bilder på sig själv på Internet. En tredjedel ungdomarna kunde tänka sig att berätta det mest privata och det som anses mest känsligt för någon över nätet, såsom vem man är kär i, var man bor eller information om ens ekonomiska situation (Medierådet, 2009). Kommunikation över Internet uppmuntrar till ett öppnare utbyte av information och många individer uppger att de är mer villiga att dela med sig av sina tankar och känslor där än i det verkliga livet (Whitlock, et al., 2006).

Problemprecisering

Den psykiska ohälsan har ökat i samhället, främst hos gruppen ungdomar, och samtidigt ökar antalet unga som utför självdestruktiva handlingar. Generellt är det den psykiska ohälsan som påstås ligga bakom beteendet, men är alla självskador resultatet av psykisk ohälsa? Vår hypotes är att beteendet kan vara kopplat till vissa populära ungdomskulturer och på så vis spridas i ungdomsgrupper och i allt högre grad accepteras som ett sätt att uttrycka tillfälliga psykiska svackor. Eftersom Internet tagit över som arena för den primära sociala interaktionen ungdomar emellan är det intressant att studera den kanalen som möjlig digital smittspridare av riskbeteenden - såsom självdestruktivitet.

Syfte

Syftet med studien är att beskriva vilka tankar och vilken kännedom som finns bland ungdomar gällande självdestruktivt beteende relaterad till Internet.

Frågeställningar:

- Hur påverkas ungdomar av sin omgivning, såsom av vänner och Internet?
- Hur vanligt är självskadebeteendet i unga människors liv?
- Hur kan vi arbeta för att främja psykisk hälsa hos unga?

Material och metod

Metod för datainsamling

Uppsatsen bygger på en strukturerad enkät som har fördelen av att den som mätinstrument kan användas för att samla in data från ett stort antal människor. Studien är kvantitativ vilket innebär att numeriska variabler används med möjlighet till att studera frekvenser och samband (Ejlertsson, 2005) Då undersökningen delvis bygger på ungdomars tankar och uppfattningar kring det studerade ämnet, valde vi att i enkäten ha ett par öppna frågor där respondenten i egna ord fick möjlighet att uttrycka sina åsikter i vissa frågor. Anledningen till att vi trots allt valde att begränsa antalet öppna frågor var ämnets känsliga karaktär. Vi ville undvika att röra upp några djupare känslor eller på något vis påverka någon enskild individ negativt.

Enkät

Enkäten (se bilaga1) utformades med boken *Enkäten i praktiken* (Ejlertsson, 2005) som hjälpmedel. För att med säkerhet täcka in vårt syfte startade arbetet med en operationalisering där vi som ett första steg tydliggjorde sju problemområden utifrån våra tre frågeställningar. Problemområdena som arbetades fram var psykisk ohälsa, identitetsskapande, grupstryck, Internet, kompisar, arenor för hälsofrämjande arbete samt olika nivåer för arbetet (samhälle, grupp och individnivå). Därefter formulerades ett antal frågor utifrån varje problemområde. Totalt innehöll enkäten sexton frågor varav tre hade en följdfråga vid jakande svar på huvudfrågan. De tre följdfrågorna, samt ytterligare en fråga, var av öppen karaktär. Då ett första utkast till enkäten var färdigt genomfördes en pilotstudie där fyra nittonåriga tjejer som studerade på Högskolan Kristianstad besvarade enkäten. Dessa fick därefter komma med feedback både på frågorna och svarsalternativens utformning samt på layout och helhetsintryck. Efter pilotstudien gjordes mindre justeringar av några frågor innan enkäten bedömdes vara färdig.

Urval

Då det beskrivs att den psykiska ohälsan är som störst bland elever i årskurs 9, valde vi en målgrupp som var något äldre med förhoppningen om att självskadebeteende inte förekom i samma utsträckning i den åldersgruppen. Resonemanget var att gymnasieelever skulle ha hunnit få distans till den ålder då den psykiska hälsan rapporterats vara som sämst men samtidigt ha relativt färsk minnen från högstadietiden. Samtliga sex kommunala gymnasieskolor i Kristianstad kommun

kontaktades med en förfrågan om att medverka i studien. Alla utom en var positiva till att medverka. Kontakt togs först med skolornas rektorer som hänvisade oss att direkt kontakta lärarna. Lärarna valdes slumpvis ut från respektive skolas hemsida där telefonnummer fanns. Under samtalen med lärarna presenterades studiens innehåll och syfte och tidpunkt för genomförandet bestämdes. De tillfrågade lärarna fick själva välja vilka klasser som skulle medverka. Från fyra av skolorna valdes nio stycken klasser ifrån sju olika program: barn och fritids-, samhälls-, naturbruks- (inriktning jordbruk och häst), omvårdnads-, energi- och byggprogrammet. Vår kontakt vid den femte skolan valde att själv ta hand om hanteringen av enkäterna, därför saknas information angående antal klasser och program därifrån.

Genomförande

Vid undersökningen var vi själva på plats i klassrummen för att dela ut enkäterna. Eleverna fick inledningsvis muntlig information om vad enkäten innehöll och vad den skulle användas till. För att förtydliga informationen kring deltagandet delades även ett följebrev ut (se bilaga 2) tillsammans med enkäten, där vi bland annat upplyste om anonymitet och att det var frivilligt att delta. Vi stannade kvar medan enkäten fylldes i för att kunna besvara eventuella frågor som kunde dyka upp gällande enkäten eller studien i stort och när alla var färdiga samlades enkäterna in. Sammanlagt delades 194 enkäter ut. Två valde att inte delta vilket ger en svarsfrekvens på 99 %. Genomförandet tog ca 15 min i respektive klass. I den skola där en lärare själv valde att sköta hanteringen av enkäterna, delades 34 stycken ut varav samtliga fylldes i och överlämnades till oss.

Forskningsetik

Etiska överväganden följde med under hela arbetets gång, från val av metod och enkätkonstruktion till urval och genomförande. Stor vikt lades vid utformningen av enkäten eftersom studieämnets karaktär kan uppfattas som känsligt för en del individer. Vi ville undvika att påverka någon enskild negativt. Som utgångspunkt i vårt etiska resonemang kring studien har vetenskapsrådets (Ejlertsson, 2005) fyra preciserade krav använts: Vi tog hänsyn till *informationskravet* genom att informera deltagarna i undersökningen, både muntligt vid utlämnandet av enkäterna samt skriftligt i form av ett följebrev, om syftet med undersökningen samt att det var frivilligt att medverka. I följebrevet beskrevs även vilka som valts ut för att medverka i studien. *Samtyckekravet* tillgodosågs genom att vår enkät var frivillig att fylla i och i och med att deltagarna lämnade in den igen tog vi det som ett godkännande på att de ville delta i undersökningen. Eftersom alla individer var 15 år eller äldre behövdes inte vårdnadshavares godkännande innan undersökningens genomförande. Vi tillgodosåg *konfidentialitetskravet* då enkäterna inte innehöll några personuppgifter förutom ålder samt kön. Inte heller kan en enskild enkät i efterhand spåras till en specifik skola eller klass. Ingen, förutom vi samt vår handledare, har haft tillgång till de ifyllda enkäterna. Efter att uppsatsen i sin helhet är färdig kommer samtliga enkäter förstöras. *Nyttjandekravet* syftar till att resultatet av enkäterna endast får användas till vårt examensarbete och inte i något annat ändamål, vilket vi också tar hänsyn till (Ejlertsson, 2005). Projektplan och enkät granskades etiskt och godkändes av handledarkollegiet innan undersökningen genomfördes.

Analys

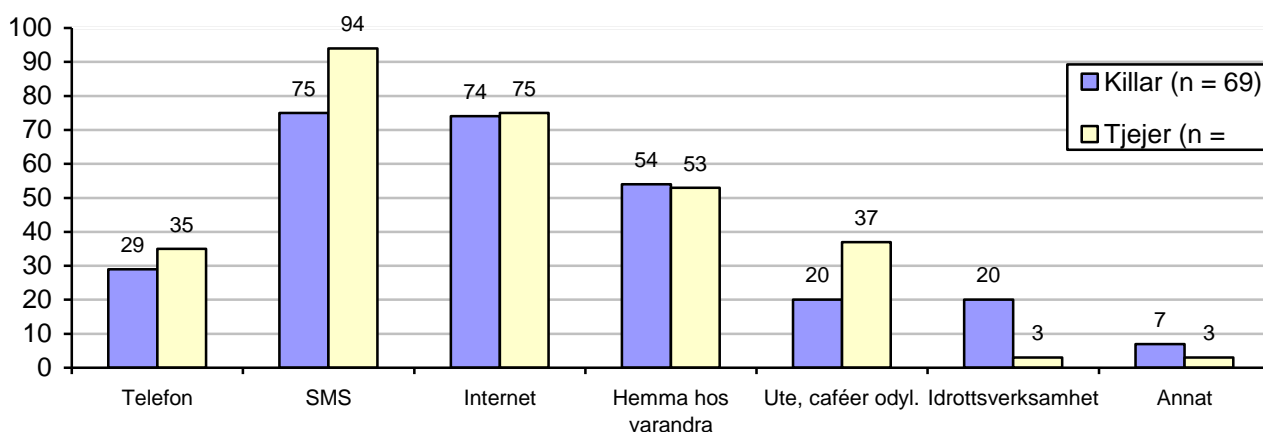
Svarsalternativen i enkäten kodades och lades in i statistikbearbetningsprogrammet SPSS, version 16.0 samt 17.0. Därefter kunde data beskrivas som andelar och frekvenser. Korstabeller där variabler visades i relation till kön togs fram och hypoteser om könsskillnader testades med testfunktionen Chi-två. En signifikansnivå på 5 % valdes för alla tester.

Resultat

Enkäterna till studien delades ut i tolv klasser, årskurs 1 - 3, i fem olika gymnasieskolor i Kristianstad kommun. Totalt besvarades 192 av 194 utdelade enkäter vilket gav en svarsfrekvens på 99 %. Av de deltagande eleverna var 119 tjejer och 73 killar, d v s 62 % respektive 38 %, och deltagarna var i åldrarna 15 - 19 år.

Kommunikation

Ungdomarna fick frågan hur de kommunicerar och umgås med varandra på sin lediga tid och de fick ange de tre vanligaste sätten. Resultatet visade att SMS och Internet står för den största delen av kommunikation för både killar och tjejer. Det förekom ingen könsskillnad i användandet av Internet medan det var signifikanta skillnader i användandet av SMS ($p = 0,003$), umgänge på café ($p = 0,017$) och idrottsverksamhet ($p = 0,000$). (Figur 2).



Figur 2. Svarsfördelning (andel %) över hur ungdomar väljer att kommunicera med varandra. Könsuppdelat.

Inflytande

Kompisarnas påverkan hade liten betydelse gällande musiksmak, fritidsaktiviteter och åsikter både hos båda könen. Klädstilen styrdes mer av kompisars smak och stil, i större utsträckning bland tjejer än killar. Sammanslaget ansåg 79 % av tjejerna att det var av stor eller ganska stor betydelse vad deras kompisar tyckte om deras klädstil. Totalt 60 % av killarna ansåg att det finns en stor eller ganska stor betydelse vad kompisar tycker om deras val av klädstil.

Tabell 1. Betydelse av kompisars åsikter när det gäller ungdomars val av klädstil. Andel (%), könsuppdelat.

	Kille (n = 73)	Tjej (n = 117)
Liten betydelse	8	7
Ganska liten betydelse	32	15
Ganska stor betydelse	46	60
Stor betydelse	14	19

$$\chi^2 = 8,409, df = 3, p = 0,038$$

Gruppträck

På frågan om ungdomar ibland gör saker trots att de kanske egentligen inte vill utan bara för att deras vänner gör det svarade 76 % av deltagarna att det var sant eller delvis sant att ungdomar provar röka, 77 % svarade att det var sant eller delvis sant att ungdomarna dricker alkohol under samma förutsättningar. 71 % trodde att det är vanligt att ungdomar skolkar för att deras vänner gör det.

Internetsvän

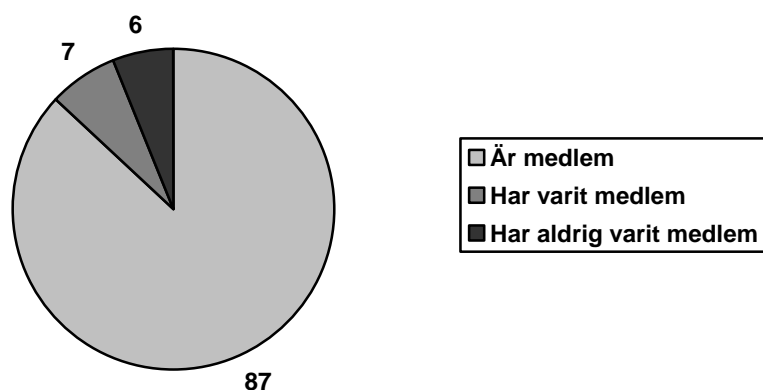
Andelen ungdomar som mer eller mindre ansåg att det gick att lära känna en person, som de bara kommunicerat med över Internet och aldrig träffat i det verkliga livet, var 60 %. (Tabell 2)

Tabell 2. Ungdomars svar på påståendet om man kan lära känna och bli vän med en person som man aldrig träffat på riktigt utan bara kommunicerat med på Internet. Svarsfördelning i andel (%) n=184

Instämmer helt				Tar helt avstånd ifrån		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	22	23	20	13	7	
↘	↓	↙	↘	↓	↙	
60				40		

Medlem på community

Av deltagarna var 87 % medlemmar på ett community och ytterligare 7 % hade någon gång varit medlem. (Figur 3).



Figur 3. Fördelning över andelen (%) ungdomar som är eller har varit medlem på ett community. (n = 192)

Inlägg och bilder om självskada

I undersökningen var det 53 % av tjejerna och 41 % av killarna som någon gång hade sett inlägg på Internet där personer i text uttryckt psykisk ohälsa i form av självmordstankar och/eller vilja att skada sig själv. Ytterligare 35 % av tjejerna och 31 % av killarna hade vid något tillfälle hört talas om sådana inlägg (p = 0,023) (Tabell 3). Bilddagboken och Lunarstorm är exempel på forum eller communities på Internet där text som uttrycker psykisk ohälsa påträffats.

Tabell 3. Andelen ungdomar (%) som någon gång sett skriftliga inlägg på något forum som uttryckt psykisk ohälsa i någon form, t ex självmordstankar eller funderingar på att tillfoga sig själv fysisk skada. Könsuppdelat.

	Kille (n = 68)	Tjej (n = 116)
Ja	41	53
Nej, men hört talas om	31	35
Nej	28	12

$$\chi^2 = 7,509, df = 2, p = 0,023$$

Bilder på Internet där någon visade upp självförvållade skador hade påträffats av 54 % av deltagarna och utöver det hade 22 % hört talas om fenomenet (Tabell 4). Bilderna förekom på liknande communities och forum som inläggen ovan. Den vanligast förekommande typ av skada som uppmärksammats var skärsår som setts av 94 % av de deltagarna som uppgett att de stött på sådana bilder. Andra skador som setts är brännskador (20 %), skrapsår (37 %) samt blåmärken (43 %).

Tabell 4. Andelen (%) ungdomar som någon gång påträffat bilder på Internet som visar självskadebeteende. Könsuppdelat.

	Kille (n = 68)	Tjej (n = 115)	Totalt
Ja	49	57	54
Nej, men hört talas om	25	21	22
Nej	27	23	24

$$\chi^2 = 1,100, df = 2, p = 0,577$$

Kännedom om Emo och koppling till självskadebeteende

Av samtliga medverkande i undersökningen uppgav 91 % att de kände till en ungdomskultur som kallas Emo. På frågan med vilka ord individerna skulle beskriva en person från emokulturen fanns kopplingen till självskadebeteende med i 51 % av fallen (n = 166).

Kännedom om självskadande personer i ens närhet

I undersökningen kände totalt 86 % av tjejerna och 71 % av killarna till en eller flera personer i sin omgivning som skadat sig själv på olika sätt (Tabell 5).

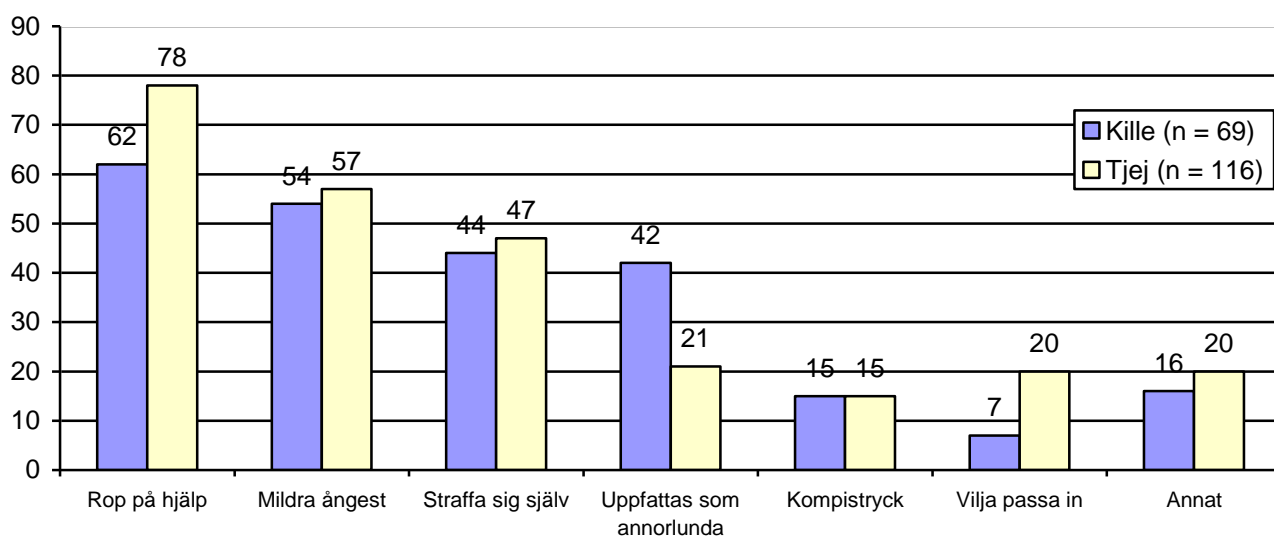
Tabell 5. Ungdomarna som stött på eller hört talas om någon i sin omgivning som medvetet skadat sig själv. Andel (%), könsuppdelat.

	Kille (n = 72)	Tjej (n = 119)
Nej	29	14
Ja, 1 - 3 personer	54	51
Ja, fler än 3 personer	17	35

$$\chi^2 = 10,180, df = 2, p = 0,006$$

Anledning till självskadebeteende

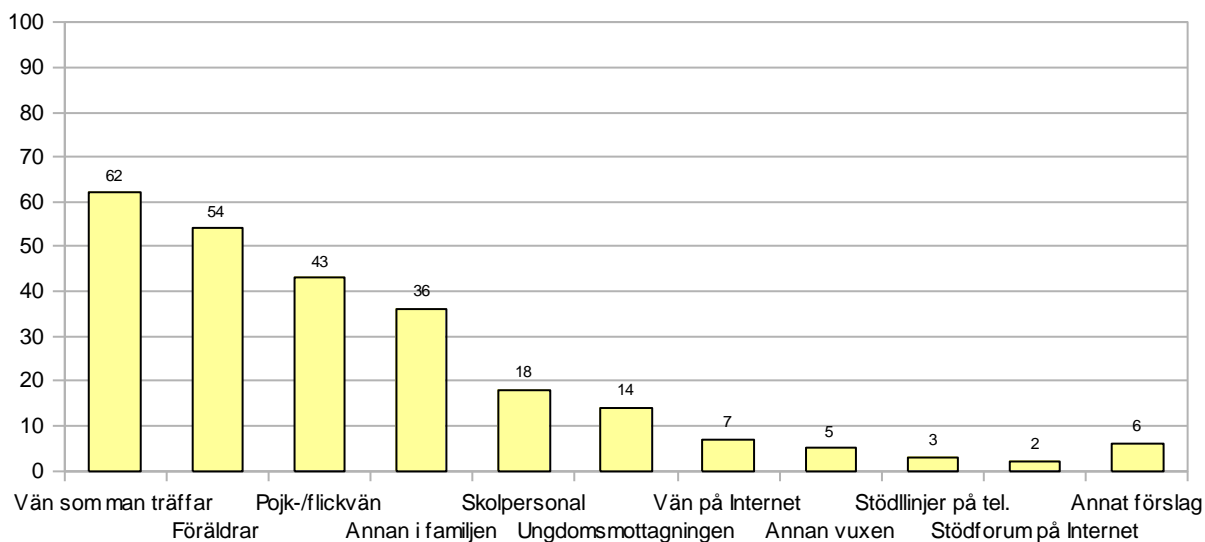
På frågan om vad orsakerna skulle kunna vara till att en person skadar sig själv fick max tre alternativ anges av sju möjliga. De tre vanligaste svarsalternativen för både tjejer och killar var att de trodde det var ett rop på hjälp, ett sätt att mildra ångest eller ett sätt att straffa sig själv. Tron om att personen skadade sig själv för att uppfattas som annorlunda kom på fjärde plats och där fanns en signifikant skillnad mellan andelen killar, 42 %, och andelen tjejer, 21 % ($\chi^2 = 9,638$, $df = 1$, $p = 0,002$). Det var även en signifikant skillnad mellan könen gällande uppfattningen om att orsaken var en vilja att passa in. En högre andel tjejer angav det alternativet än killarna, 20 resp. 7 % ($\chi^2 = 5,332$, $df = 1$, $p = 0,021$). (Figur 4).



Figur 4. Svarsfördelning (andel %) över ungdomars tankar om vad orsakerna till ett självskadebeteende kan vara, könsuppdelat.

Vem skulle du tala med om du mådde dåligt?

Deltagarna fick svara på vem eller vilka som de skulle vända sig till om de mådde dåligt och fick ange max tre alternativ. Av ungdomarna skulle 54 % vända sig till sina föräldrar och 36 % till någon annan familjemedlem. Alternativet pojkvän/flickvän svarade 43 % av ungdomarna, medan 62 % skulle vända sig till sin vän ”från verkliga livet” och 7 % till sin ”Internetvän”. 18 % skulle ta kontakt med skolpersonal, såsom lärare eller kurator (Figur 5).



Figur 5. Svartsfördelning (andel %) över var ungdomar skulle vända sig om de mådde dåligt och vill prata med någon. Max 3 svarsalternativ fick anges. Svaren från tjejer och killar sammanslagna (n = 189).

Egna förslag

I sista frågan efterfrågades ungdomarnas egna förslag på hur den psykiska hälsan hos unga kan förbättras, var och på vilka sätt skulle insatser göra nytta. De vanligaste förslagen var uppmärksamhet från de vuxna, att man ska arbeta mer med självkänsla redan från tidig ålder, att det borde finnas fler fritidsgårdar och aktivitetshus samt att kraven på utseende och från skolan borde minskas (n = 66).

”Lärarna ska prata mer med eleverna och fråga hur de har det hemma och på skolan.” Tjej 17 år

”En satsning på att självkänsla byggs upp i tidig ålder.” Tjej 16 år

”Personligen så tycker jag att man inte ska kontakta t ex BUP och Soc så tidigt. Det försämrade för mig. Man ser sig som misslyckad när för många instanser kopplas in i ens liv.” Kille 17 år

”Skaffa fler fritidsgårdar där man kan umgås istället för att hitta på bus.” Tjej 15 år

”Hos kuratorerna på skolorna, att de är tillgängliga alltid.” Tjej 16 år

”Uppmuntra dem och säga positiva saker till dem och lägga ner lite tid på dem.” Kille 17 år

”Att folk bör lära sig behandla andra med respekt och att ingen är bättre än någon annan utan är lika värda.” Kille 17 år

Diskussion

Självskadebeteende i olika former är ett vanligt förekommande fenomen i ungdomars liv. Resultatet visade att en stor andel av ungdomarna, 86 % av tjejerna och 71 % av killarna, kände till minst en person i sin omgivning som någon gång tillfogat sig själv skada. Internet har bidragit till att beteendet har en helt annan synlighet nu vilket visade sig då många av deltagarna även hade stött på både bilder och skriftliga inlägg på Internet som visade psykisk ohälsa i form av ett självdestruktivt beteende. Tidigare studier har visat att andra riskbeteenden kan sprida sig i en population och influera nya fall av liknande beteenden och det är rimligt att anta att även självskadebeteende kan smitta på samma vis.

Större andelen ungdomar i studien hade kommit i kontakt med fenomenet på Internet, det fanns dock en skillnad mellan tjejer och killar när det gällde hur stor andel av deltagarna som läst skriftliga inlägg som handlade om självskadebeteende. Fler tjejer än killar, 88 % respektive 72 %, hade uppmärksammat texter som uttryckt psykisk ohälsa. Skillnaden skulle kunna bero på att tjejer överlag är mer känsliga och lyhörda för andra människors känslor och gärna vill hjälpa till. Ofta är det också tjejer som kommenterar inlägg där någon uttrycker psykisk ohälsa, med uppmuntrande ord och goda råd. Tjejer ger fler känslomässigt stödjande kommentarer på Internet än vad killar gör, vilket är en skillnad som också uppmärksammats i verkliga relationer (Mikami et al., 2010). Av dem i undersökningen som uppmärksammat bilder föreställande skador som en person tillfogat sig själv, var fördelningen jämn mellan killar och tjejer. Att det inte fanns en liknande skillnad mellan könen när det gäller bilder som när det handlade om texter kan bero på att en bild lättare stannar kvar i minnet utan att individen aktivt behöver ta in informationen. Ungdomar som skriver om eller synliggör sina skador genom fotografier på Internet verkar leta just efter stöd och hjälp i en jobbig situation, vilket det också verkar som att de får. För individer som mår dåligt kan Internet fungera som en plats där de kan få stöd och känna att det finns människor som bryr sig. Där finns alltid människor som lyssnar. Kommunikation över Internet uppmuntrar till ett öppnare utbyte av information, många uppger att de är mer villiga att dela med sig av sina tankar och känslor där än i det verkliga livet (Whitlock, et al., 2006). Det ger en bättre respons om en person ”ropar på hjälp” på en arena där andra människor finns och uppmärksammar en än om man sitter ensam på sitt rum utan att få någon reaktion från någon.

Resultatet visade att ungdomar främst trodde att självskadebeteendet var ett rop på hjälp, ett sätt att mildra ångest eller ett sätt att straffa sig själv, och killar och tjejer var överens på den här punkten. De tre alternativen tyder på att ungdomar tänker sig att beteendet främst uppkommer ur psykisk ohälsa. Det som sedan tidigare är känt om den här typen av självdestruktivt beteende är att handlingen ofta utförs som ett sätt att för tillfället byta ut psykisk smärta mot en mer lättbegriplig fysisk sådan. Att skada sig själv blir som en ventil för att dämpa ångest och oro. Psykisk ohälsa som uttrycks på det här sättet är inte sällan ett resultat av fysik eller psykisk misshandel (Åkerman, 2008). Förutom ovan nämnda anledningar till självskadebeteende svarade en större andel killar (42 % jämfört med 21 % för tjejerna) att de trodde att orsaken till beteendet även kunde vara att individen som utförde handlingen ville uppfattas som annorlunda. Även detta kan tyda på att tjejer, som i regel är mer känslomässiga, förknippar självskadebeteendet med psykisk ohälsa, medan killar i viss mån tror att fenomenet handlar om att få uppmärksamhet och att inte vilja uppfattas som alla andra. Det har visat sig i studier som tyder på en skillnad mellan könen när det gäller anledningen till självskadebeteendets uppkomst. Tjejer skadar vanligtvis sig själv av känslomässiga skäl, medan killar i stor utsträckning utövar beteendet på grund av tristess eller för att imponera på varandra (Lloyd-Richardson et al., 2007).

I undersökningen uppgav 75 % av tjejerna och 74 % av killarna att Internet var ett av de tre

vanligaste sätten att umgås och socialisera sig med andra människor. Det har skett en stor förändring från tidigare kulturella traditioner då telefonen var det främsta kommunikationsredskapet. Tack vare mediering har traditioner fått nytt liv. Det är fortfarande samma fenomen men i en ny förpackning. Den förr privata dagboken har nu blivit offentlig i form av t ex bloggar på Internet (Buckingham, 2008; Thompson, 2001). Eftersom den primära kommunikationen ungdomar emellan sker via Internet riskerar individerna exponeras för självskadebeteendet utan att själva söka aktivt. På arenor såsom communities och olika forum är det svårt att sålla vilken information man ska ta del av. Ungdomstiden är ofta en turbulent tid för många individer. Om en ung människa under en svår period i livet vill visa för sin omgivning exakt hur dåligt just han eller hon mår kan det ligga nära till hands att ta till det beteende som de kopplar mest till att må psykiskt dåligt. Även om problemet inte är mer allvarligt än en vanlig tonårssvacka kan uttrycket för det bli av allvarligare grad. Orsaken till att självskadebeteendet ökat under de senaste åren skulle kunna vara vetskapen om självskadebeteendets spridning både i ungdomsgrupper och att fenomenet är kopplat till den sinnesstämning personerna upplever när det är som värst. Under tonårstiden är människor av naturen relativt självcentrerade och ganska sårbara. Motgångar som uppkommer under den här perioden upplevs som stora och svåra att hantera. De flesta bedömer sina egna svackor och problem generellt som djupare och mer allvarliga än alla andras (Gråberg & Klefbom, 2007). Eftersom digital kommunikation är en naturlig del av ungdomars sociala liv är det inte heller konstigt att de påverkas och influeras av beteenden och åsikter de kommer i kontakt på Internet. Vygotskij beskrev lärande som en ständigt pågående process som utgår ifrån den verklighet vi befinner oss i (Egidius, 2003). I en verklighet där ett beteende som självskadebeteendet är vanligt förekommande och kopplat till att vara deprimerad eller ledsen är kanske inte steget att ta till liknande beteende vid upplevd psykisk ohälsa så långt borta.

I studien svarade en stor andel av tjejerna (79 %) och killarna (60 %) att kompisgruppens åsikter spelade stor eller mycket stor roll när det handlar om hur de valde att klä sig. Däremot uppgav respondenterna att kompisars åsikter spelade mindre roll när det kom till musiksmak, fritidsaktiviteter och exempelvis politiska åsikter. Det mänskliga medvetandet delas upp i två delar, ett praktiskt och ett diskursivt. Det grundläggande antagandet är att alla individer har förmågan att styra sina handlingar och reflektera över sina val. En stor del av människans handlingar reflekteras dock inte över. Det är handlingar som sker enligt mall beroende på inom vilken social kontext man befinner sig, rutinhandlingar. Det diskursiva medvetandet aktiveras först när individen reflekterar över sitt handlande och gör ett medvetet val (Lalander & Johansson, 2007). I en ungdomsgrupp kan mycket av handlingar och individuella val ske i enlighet till gruppens normer och värderingar utan att individen själv ägnar det så mycket eftertanke. Det kan mycket väl vara så att ungdomarna inte påverkas av sina vänners åsikter i frågor gällande t ex musik, fritidsaktiviteter eller generella åsikter, men resultatet skulle kunna förklaras av att många av de vardagliga valen och handlingarna som utförs sker i enlighet med den gällande normen och alltså inte reflekteras över. Ungdomarna kan vara av uppfattningen att de är självbestämmande individer men att det i själva verket är inlärd åsikter de presenterar. Begreppet socialt lärande beskriver lärande genom imitation och modellinläring. Enligt teorin är det inte bara modellpersonens beteende som har betydelse för lärandet utan även den respons individen får från sin omgivning (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000), i vårt fall alltså den respons som kommer ifrån den grupp ungdomen vill tillhöra. Lärandet börjar alltså med att ett beteende efterhärras från en person som individen på något vis vill efterlikna eller ser upp till, men förstärks och befästs vid positiv respons från omgivningen. Studier visar att två vänner med olika typer av beteenden påverkas av varandra på det ena eller andra hållet och det som är avgörande är hur mottaglig individen är för gruppträck (Allen, Porter & McFarland, 2006).

Bland deltagarna i studien uppgav en stor andel (91 %) att de kände till en ungdomskultur som kallas emo och mer än hälften av dem drog paralleller till självskadebeteende som svar på frågan om hur en emoperson kunde beskrivas. Resultatet stämmer överens med den bild media har

framställt av emokulturen, dock kan inte slutsatsen dras att de här ungdomarna verkligen skadar sig själva. Parallellerna till ett självdestruktivt beteende kan lika gärna handla om stigmatisering och den moraliska panik som kan uppkomma när grupper sticker ut på ett sätt som utomstående inte riktigt förstår sig på och som anses gå utanför ramen för vad som är normalt. Många stilar och symboler som olika ungdomskulturer använder sig av är ett sätt att visa att individerna tar avstånd från samhällets normer och värderingar och att de inte låter sig rättas in i ledet och följa alla lagar (Lalander & Johansson, 2007). Det är dock inte så lätt i dagens samhälle för de individer som vill sticka ut och göra revolt då antalet avvikande beteenden som blivit socialt accepterade har ökat och det är inte mycket som får människor att höja på ögonbrynen. Frågan är om inte samhället blivit avtrubbat och accepterande vad gäller utstickande och till utseendet annorlunda människor. Det innebär att självskadebeteendet blivit ett nytt sätt att väcka reaktioner. Det räcker inte längre att bara se annorlunda ut, ska en reaktion skapas krävs något som anses normöverskridande och det är svårt när normgränserna blivit utvidgade. Då det som tidigare väckte reaktioner blir tillåtet förlorar det sitt värde som medel för reaktion. Ingen tycker längre att långhåriga pojkar med ringar i öronen är något ovanligt medan det för femtio år sedan hade väckt stor uppmärksamhet. Ur den synvinkeln skulle självskadebeteendet i vissa ungdomsgrupper kunna vara ett nytt sätt att göra revolt och bli sedd. Ingår man då i en sådan grupp kan påtryckningarna bli starka vilket skulle kunna leda till att vissa individer utför ett riskfyllt beteende för att stärka grupptillhörigheten (Allen, Porter & McFarland, 2006). Att en så stor andel av ungdomarna känner till fenomenet självdestruktivitet kan även tyda på att det här är ett beteende som håller på att bli normaliserat i samhället, främst i unga människors liv.

För att stötta ungdomar som mår dåligt är det viktigt att rätt stöd finns på de platser och arenor dit ungdomarna vänder sig. Personer i unga människors direkta närhet verkar vara av stor betydelse när det kommer till vem eller vilka de skulle vända sig till vid perioder av psykisk ohälsa. Resultatet visar att ungdomar främst skulle vända sig till nära vänner (62 %), föräldrar (54 %), pojk-/flickvän (43 %) eller annan familjemedlem (36 %) för stöd och hjälp om de mår dåligt eller hade problem de ville diskutera. Före tonårstiden är det oftast föräldrarna som är den självklara trygga punkten dit barnen vänder sig om de är ledsna och behöver stöd. I och med puberteten sker en naturlig frigörelse från föräldrabanden och det är i den processen vännerna upplevs som viktigare. För att som förälder kunna bemöta sitt tonårsbarn på ett bra sätt, även när de upplever att de blir bortstötta av sina barn och i en tid som stundvis kan upplevas som tumultartad, satsar till exempel i Kristianstads kommun på olika typer av föräldrautbildningar och nätverksprojekt (Kristianstads kommun, 2008).

Resultatet visar att det kan föreligga en risk i att lägga för stor vikt vid ett negativt beteende genom att exempelvis koppla in barn- och ungdomspsykiatri eller sociala myndigheter. I värsta fall förstärks det negativa beteendet och skulle kunna leda till en känsla av misslyckande och kanske öka på de negativa känslorna som från början ledde till att individen skadade sig själv. Även om de största resurserna bör läggas på det främjande och förebyggande arbetet när det gäller att stoppa den snabba ökningen av självdestruktivt beteende, behövs en utförlig åtgärdsplan över hur ungdomar som skadar sig själva ska bemötas. Det är viktigt att skilja på individer som skadar sig själv till följd av djup ångest och på dem som tar till beteendet utan några allvarigare psykiska bakomliggande faktorer. Skolkuratorerna behöver få ökad kunskap om den typ av självskadebeteende som är vanligt förekommande bland ungdomar idag och vad som skiljer det här beteendet från den tidigare kända kopplingen till allvarlig psykisk ohälsa.

Självförtroende och självkänsla är två ytterst viktiga grundstenar att arbeta med. Det är ungdomarna medvetna om då en stor del av deltagarna i studien uppgav just att arbeta med självkänsla från tidig ålder som en viktig del av ett hälsofrämjande insatser. Skolan spelar en stor roll för en sund utveckling då ungdomar spenderar mer tid i skolmiljö än någon annan arena. Skoltiden anses ofta som den mest betydande i en individs liv och är också den period som har bäst möjligheter att

inverka positivt på folkhälsan eftersom i princip alla unga, oavsett kön, ålder, etnicitet eller socioekonomi kan nås på skolarenan (Forneris et al (2009)). Att tidigt väva in metoder i undervisningen för att främja barn och ungas självkänsla kan vara en viktig skyddsfaktor och göra ungdomarna mer motståndskraftiga mot negativa influenser under tonårstiden. Vygotskij beskrev skolan som en viktig del i individens kognitiva utveckling. Undervisningen var en speciell form av dialog som skapar utvecklingsmöjligheter för nya former av tänkande. Skolan och andra undervisningstyper betraktades som sociala sammanhang vilka är särskilt inriktade på att omforma tänkandet (Bråten, 1998). Endast 18 % av ungdomarna i vår studie uppger att de skulle vända sig till skolpersonal, såsom kuratorer eller lärare, vid behov av stöd eller råd. Eftersom det här finns möjligheter att tillgodose ungdomarnas behov av att få rätt stöd och information, skulle det vara en god idé att satsa på att förbättra förtroendet för de resurser som finns i skolmiljön. Ett annat förslag är att, precis som med arbetet med självkänsla, lägga in krav- och stresshantering i undervisningen för att utrusta ungdomar med de verktyg de behöver för att stå emot negativ stress och känna större kontroll över sin egen situation. Två förklaringsmodeller som beskriver varför vissa människor klarar av svåra situationer och olika påfrestningar från sin omgivning bättre än andra, är KASAM (Antonovsky, 2005) och krav-kontroll-stöd (Karasek & Theorell, 1990). Den senare modellen beskriver just krav och stöd som två av tre centrala begrepp till att främja individens välbefinnande och hälsa. Upplever ungdomarna att de inte har just de komponenterna som behövs för att bemästra sin situation försvinner sannolikt känslan av kontroll och i och med detta riskerar individen att känna stress.

Deltagarna efterlyste fritidsgårdar och aktivitetshus för att ungdomarna skulle ha någonstans att gå på sin fritid. Resultatet visade också en signifikant skillnad mellan tjejer och killar i sättet att umgås då killarna i större utsträckning träffades i idrottsföreningar medan tjejer oftare träffades på caféer och dylikt. I Sverige är könsskillnaderna stora bland unga när det gäller psykiskt välbefinnande. Trots en ökning bland båda könen dominerar psykisk ohälsa främst bland unga tjejer (Socialstyrelsen, 2009). Det skulle kunna bero på att tjejer i den åldern kanske ägnar sig åt idrott eller andra fysiska aktiviteter i mindre utsträckning än vad killar gör. Flera studier visar en stor reduktion av fysisk aktivitet bland ungdomar, i större utsträckning bland tjejer än bland killar (Berndtsson, Mattsson, Marcus & Larsson, 2006). Ungdomar som ägnar sig av olika typer av aktiviteter på sin fritid och är delaktiga i föreningslivet får troligen i ett starkt socialt nätverk och en trygghet i närvarande vuxna och jämnåriga kamrater med samma intresse. Ungdomar som slutar med sitt fritidsintresse förlorar kanske de kontakter och den trygghet de tidigare hade samtidigt som personer som aldrig ägnat sig åt den typen av vuxenledda aktivitet aldrig haft något socialt nätverk alls. Bristen på närvarande vuxna och jämnåriga med samma intresse kan skapa en otrygghet och en ambivalens hos ungdomar, de vill bli sedda och uppskattade men upplever ofta att de inte blir det. En del tar till vilka medel som helst för att få den uppmärksamhet som de törstar efter. En ungdom förskjuter ofta sina föräldrar i strävan om att bli oberoende men det de behöver, och kanske undermedvetet vill ha, är att föräldrarna ska sätta gränser och visa att de bryr sig.

Det är troligt att det skulle gör stor skillnad om man använder Internet som hälsofrämjande arbetsarena och når ungdomarna på sin hemmaplan. Ungdomar använder olika communities för att få svar på sina frågor. Det gäller allt från sex och känslor till mer allmänna funderingar och svaren de får kommer oftast från andra ungdomar. Är man inne och läser vad som skrivs och vad som svaras kan man snabbt konstatera att behovet av bra kompetens är ganska stort. Svårigheter ligger i hur accepterat det skulle vara för en vuxen att ta sig in bland ungdomarna. En insats mot just problematiken med ungas överlägsna kunskap över vuxna ute på Internet har Fryshuset i Stockholm tagit tag i. De förklarar det som att nattvandrare ska bli nätvandrare och resultatet ska bli fler vuxna på Internet. Fryshuset anordnar kurser om ungas liv på Internet och riktar sig till olika personer som arbetar med ungdomar (Kulle, 2008). Detta är ett bra initiativ, men fler utbildningar runt om i landet skulle behövas även för föräldrar som då kan få en inblick i ungdomarnas liv i cybervärlden och möjligheten för ett aktivt föräldrastöd skulle sannolikt öka.

Metoddiskussion

I början av uppsatsarbetet kändes en kvalitativ studie, i form av enskilda intervjuer eller fokusgrupper, mest naturligt då syftet var att undersöka tankar och uppfattningar kring ämnet självskadebeteende. Å andra sidan var det inte önskvärt att uppröra någon enskild individ med tanke på ämnets känsliga karaktär och det gick bäst att undvika genom att istället utföra en kvantitativ studie. På grund av känsligheten i ämnet formades frågorna så att de i största möjliga mån inte skulle röra individen utan ungdomar som grupp. Med en kvantitativ studie kunde resultatet också bli möjligt att i viss mån generalisera.

Vi visste från början om att gymnasieskolor i Kristianstads kommun deltar i diverse undersökningar och tänkte att det skulle vara lättare att genomföra studien i en större stad med fler skolor. Beslutet föll på Malmö stad, men efter endast ett positivt svar till deltagande fick vi tänka om. Vi provade att kontakta Kristianstads kommuns gymnasieskolor och fick överraskande positiv respons. Planen var från början att få med så många program med olika inriktningar som möjligt, men eftersom tiden var knapp efter misslyckade försök i Malmö, var vi tacksamma att undersökningen kunde genomföras trots vissa brister i representativiteten. Trots allt har vi en stor spridning bland programmen med en liten övervikt av yrkesinriktade program. Några fler teoretiska program hade nog varit bra för att ytterligare förbättra spridningen i urvalsgruppen.

Deltagarna antas ha svarat sanningsenligt, men då vi närvarade när eleverna besvarade enkäten och det emellanåt talades högt om vissa frågor elever emellan skulle några av deltagarna kunnat påverkas och svarat annorlunda från vad de skulle ha gjort från början. Detta skulle kanske ha kunnat motverkas om vi varit mer tydliga med att enkäterna skulle besvaras enskilt i vår inledande presentation av uppsatsen. Då enkäten var helt ny och oprövad är det svårt att ange reliabiliteten och validiteten utan speciella tester. Frågorna är väl relaterade till teorier och tidigare kunskap, vilket bör bidra till en bra validitet. Enkäten är också testad i en pilotstudie där testpersonerna ansåg att frågorna var lättbegripliga och välformulerade. Allt tyder på att det finns goda möjligheter till att resultatet kan generaliseras till att gälla gymnasieelever i Kristianstads kommun.

Konklusion

Självskadebeteende är ett vanligt förekommande fenomen i ungdomars liv idag, både på olika communities på Internet och i det verkliga livet i ungdomarnas bekantskapskretsar. Många av ungdomarna i studien kände till minst en i sin närhet som skadade sig själv och majoriteten hade även sett texter och bilder som uttryckte psykisk ohälsa på Internet. Eftersom den primära arenan för ungdomars sociala interaktion och kommunikation idag tycks vara via forum och communities på Internet, är det i princip omöjligt att undvika att en exponering av det här beteendet sker.

Resultatet visade på att vänner hade stor inverkan på ungdomars liv och handlingar. Vännernas åsikter vad det gällde klädstilen hade mer eller mindre betydelse för deltagarna, bland tjejerna i lite större utsträckning än bland killarna. Gruppträck verkade också vara av viss betydelse för hur ungdomarna valde att agera, i alla fall när det gällde att röka, dricka alkohol och skolka. Det känns därför inte otänkbart att även självskadebeteende skulle kunna vara en typ av handling som uppkommer till följd av att individerna väljer att göra som sina kompisar för att inte uppfattas som annorlunda. Tillhör personerna en speciell ungdomsgrupp med en utmärkande stil och med en stark vi-känsla är kanske pressen att göra som alla andra extra stor. Många av ungdomarna förknippade ungdomskulturen Emo med självskadebeteende och depression, men det kan vara medias framställning av gruppen som skapar sådana bilder.

Det blev ganska tydligt att ungdomarna främst skulle välja att vända sig till någon närstående eller anhörig i de fall de kände behov av att tala med någon om sina problem, vilket pekar på vikten av att dessa personer kan hantera situationen. Det är kanske också värdefullt att utbilda andra vuxna i ungdomarnas närhet för att kunna skapa förtroende och tillfredsställa det behov som ungdomarna efterfrågade nämligen uppmärksamhet av vuxna. Utöver det verkade även behovet vara stort för tidigt arbete med självkänsla bland unga, för minskade krav i olika hänseenden samt för att skapa arenor där ungdomar kan tillbringa sin fritid för att skaffa vänner och ha någonting att göra.

Hälsofrämjande och förebyggande arbete är av största vikt från tidig ålder upp till ungdomsperioden. Om vi utifrån studiens resultat förutsätter att självskadebeteende kan spridas i ungdomsgrupper genom att ungdomar influeras av varandra, finns det en problematik i att informationen på Internet är så pass oreglerad som den är idag. Att försöka hindra spridningen av riskfulla beteenden genom att reglera vad som publiceras på Internet känns inte genomförbart utan problematiken behöver bemötas på andra sidan dataskärmen. Stort ansvar ligger på föräldrarna när det gäller att kontrollera vad deras tonåringar har för sig på Internet. Det är dock en balansgång mellan att inkräkta i ungdomarnas privatliv och att på bästa sätt undvika att ungdomarna influeras av negativa beteenden. Troligtvis känner inte alla föräldrar till att beteenden kan spridas så här. För att hjälpa föräldrar till tonårsbarn att hantera den här problematiken finns ett behov av information som når ut till alla, inte bara de föräldrar som aktivt söker information eller medverkar på föräldramöten, t ex i form av en informationsfolder.

Internet bör utnyttjas som ett redskap och en arena för att nå och hjälpa ungdomar som behöver det. De flesta communities har idag moderatorer vars uppgift är att hålla diskussioner på en accepterad nivå och bryta in vid misstanke om mobbing finns. För att kunna tillhandahålla ett bra stöd för de ungdomar som är i behov av det, hade varit en god idé att se till att människor som arbetar som moderatorer har rätt utbildning för uppgiften. En folkhälso pedagog skulle kunna fungera som en trygg person i ett annars ganska laglöst virtuellt samhälle.

Ett starkt socialt nätverk kan vara en viktig skyddsfaktor när det gäller att stå emot skadliga influenser utifrån. Förutom grundläggande trygghet hemifrån behöver barn och ungdomar synliggöras och uppmärksammas från flera olika sociala sammanhang. Att vara delaktig i idrottsföreningar eller andra organiserade fritidsaktiviteter kan vara ett bra komplement. Folkhälso pedagogen kan vara en bidragande aktör för att ge föräldrar, barn och ungdomar de verktyg de behöver för att kunna söka sig till arenor som t ex idrottsföreningar. Det kan innebära arbete med att kontakta olika föreningar och skolor i kommunen för att skapa ett samarbete instanser emellan.

Avslutningsvis vill vi trycka på behovet av vidare forskning inom området för att ge svar på nya frågor som studien gett upphov till. Vilka ungdomar är det som klarar ungdomsperioden utan några större problem medan andra inte gör det? Vad har de med sig under sin uppväxt som de andra inte har och som vi kan använda för att arbeta med en mer jämlik hälsa bland gruppen ungdomar? Hur skulle vi kunna starta en ”positiv smitta” av hälsobeteenden, kanske med hjälp av Internet?

Litteraturförteckning

- Allen, J., Porter, M. & McFarland, C. (2006) Leaders and followers in adolescent close friendships: Susceptibility to peer influence as a predictor of risky behaviour, friendship instability and depression. *Dev Psychopathol*, 18 (1): 155-172
- Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur
- Bearman, P. & Moody, J. (2004) Suicide and friendships among American adolescents. *American Journal of Public Health*, 94 (1): 89-95
- Berndtsson, G., Mattsson, E., Marcus, C. & Larsson, U. (2006) Age and gender differences in VO2max in Swedish obese children and adolescents. *Acta Pædiatrica*, 96: 567–571
- Brody, M. (2006) Understanding teens in this age of digital technology. *University Child & Adolescent Behavior Letter*, 22 (12): 8
- Bråten, I. (1998) Om Vygotskijs liv och verk. I Bråten, I. (red.) *Vygotskij och pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur
- Bråten, I. & Thurmann-Moe, A C. (1998) Den närmaste utvecklingszonen som utgångspunkt för pedagogisk praxis. I Bråten, I. (red.) *Vygotskij och pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur
- Buckingham, D. (red.) (2008) *Youth, Identity, and digital media*. Cambridge: The MIT Press
- Dale, E. (1998) Lärande i utveckling i lek och undervisning. I Bråten, I. (red) *Vygotskij och pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur
- Datainspektionen. (2009) *Ungdomar och integritet*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.datainspektionen.se/Documents/rapport-ungdom-2009.pdf> (2010-02-03)
- Egidius, H. (2003) *Pedagogik för 2000-talet*. Stockholm: Natur och kultur
- Ejlertsson, G. (2005) *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*, Lund: Studentlitteratur
- Foneris, T., Fries, E., Meyer, A., Buzzard, M., Uguy, S., Ramakrishnan, R., Lewis, C. & Danish, S. (2009) Results of a Rural School-Based Peer-Led Intervention for Youth: Goals for Health. *Journal of School health*. 80: 57-65
- Gråberg, I. & Klefbom, J. (2007) *Tonåringar – Om livet med nästan vuxna barn*. Stockholm: Forum
- Hagqvist, C. (2009) Psychosomatic health problems among adolescents in Sweden - are the time trends gender related? *European Journal of Public Health*, 19 (3): 331–336
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2000) *Socialpsykologi – en introduktion*. Malmö: Liber
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990) *Healthy work : stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books

- Kristianstads kommun (2008) *Föräldrarnas egen plats för information och service*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://kristianstad.se/sv/Kristianstads-kommun/Malgrupper/Familj/>. Senast ändrad: 2008-03-21
- Kulle, M. (2008, april 21) Fryshuset vill se nätvandrare. *Dagens Nyheter*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.dn.se/sthlm/fryshuset-vill-se-natvandrare-1.581496>. 2010-04-10
- Johansson, L., Lindqvist, P. & Eriksson, A. (2006) Teenage suicide cluster formation and contagion: implications for primary care, *BMC Family Practice*, 7:32
- Lalander, P. & Johansson, T. (2007) *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Landstedt, E., Asplund, K. & Gillander-Gådin, K. (2009) Understanding adolescent mental health: the influence of social processes, doing gender and gendered power relations, *Sociology of Health & Illness*, 31 (7): 962–978
- Lloyd-Richardson, E., Perrine, N., Dierker, L. & Kelley, M. (2007) Characteristics and function of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychol Med*, 37 (8): 1183-1192
- Medierådet. (2008) *Fakta om barn och ungas användning och upplevelser av medier* [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.medieradet.se/upload/Rapporter_pdf/Unga_&_Medier_2008.pdf (2010-02-03)
- Mikami, A-Y., Szvedo, D., Allen, J., Evans, M. & Hare, A. (2010) Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*, 46 (1): 46-56.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2000) *Health promotion: foundations for practice*. New York: Bailliere
- Olkiewicz, E (2008, Augusti, 21). Är ditt barn Emo? *Aftonbladet* [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.aftonbladet.se/wendela/barn/article3147931.ab> (2010-03-25)
- Pellmer, K. & Wramner, B. (2007) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB
- Regeringens proposition (2008) *En förnyad folkhälspolitik (2007/08:110)*. Stockholm: Socialstyrelsen
- Rutledge, C., Rimer, D. & Scott, M. (2008) Vulnerable Goth Teens: The Role of Schools in this Psychosocial High-Risk Culture. *Journal of School Health*, 78 (9): 459-464
- Socialstyrelsen (2009) *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen
- Statens offentliga utredningar, SOU. (2006) *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder; 2006:77* Stockholm: SOU
- Stengård, E. & Appelqvist-Schmidlechner, K. (2010) *Mental health promotion in young people – an investment for the future*. Copenhagen: WHO
- Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Stain, R. (red) (2008) *Självskadebeteende – forskning, behandling och metoder för att förebygga psykisk ohälsa hos unga*. Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset
- Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2004) *En belysning om forskningsläget. Unga som skadar sig själv*.

Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset

Suarez-Golborne, S. (2008, April 2), Guiden till Emo-Stockholm. *Påstan.nu* [Elektronisk]
Tillgänglig: <http://www.pastan.nu/merpastan/guide-till-emo-stockholm-1.18307> (2010-03-25)

Thompson, J. (2001) *Medierna och moderniteten*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB

Whitlock, J., Lader, W., & Conterio, K. (2007) The Internet and Self-Injury: What Psychotherapists Should Know. *Journal of clinical psychology*, 63 (11): 1135-1143

Whitlock, J., Muehlenkamp, J & Eckenrode, J. (2008) Variation in Nonsuicidal Self-Injury: Identification and Features of Latent Classes in a College Population of Emerging Adults. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37 (4): 725-735

Whitlock, J., Powers, J & Eckenrode, J. (2006) The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury. *Developmental Psychology*. 42 (3): 1-11

Young, R., Sweeting, H. & West, P. (2006) Prevalence of deliberate self harm and attempted suicide within contemporary Goth youth subculture: longitudinal cohort study. *BMJ*, 332: 1058-1061.

Ziehe, T (1994) Kulturell friställning och narcissistisk sårbarhet. I Fornäs, J., Lindberg, U. & Sernhede, O., (red.) *Ungdomskultur: Identitet och motstånd*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion

Åkerman, S. (2009) *För att överleva – om självskadebeteende*. Stockholm: Natur & kultur

Kille Tjej

Ålder: _____ år

Först kommer några generella frågor om ungdomar, kommunikation och ungdomskulturer. Svara så noga som möjligt och ta gärna ett par sekunder till att fundera igenom ditt svar innan du kryssar i. Vill du kommentera någon fråga ytterligare så går det bra att skriva på baksidan av sista sidan.

1. Hur stor betydelse tror du kompisars åsikter har när det gäller ungdomars val av:

	Liten	Ganska liten	Ganska stor	Stor
Musiksmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klädstil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritidsaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Åsikter, exempelvis politiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Hur väl stämmer följande påstående in enligt dig:

Det är vanligt att ungdomar gör något som de kanske egentligen inte vill bara för att deras vänner gör det, till exempel...

	Falskt	Delvis falskt	Delvis sant	Sant
Provar röka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dricker alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skolkar från lektioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snattar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Hur umgås och kommunicerar du vanligtvis med dina vänner på din lediga tid?
Markera de 3 vanligaste alternativen med ett kryss.**

- Prata i telefon
- Via sms
- Internet chat/mail/communitys osv
- Träffas hemma hos varandra
- Utanför hemmet till exempel ungdomsgårdar, caféer, på stan etc.
- På organiserade fritidsaktiviteter, så som idrottsklubbar e dyl.
- Annat, vad? _____

4 a: Känner du till en ungdomsstil som kallas Emo? Ja Nej

Om ja,

b: Med vilka ord skulle du beskriva en person som tillhör emo-kulturen?

Nu följer ett par frågor om Internet. Med benämningen "community" menar vi de websidor och forum på Internet där människor kan kommunicera med varandra och i vissa fall även skapa personliga sidor som kräver inloggning. Exempelvis Facebook, Hamsterpaj, Fragbite, Helgon, Playahead, Lunarstorm, Skunk m fl.

5. Är du medlem på något community på Internet?

Ja Nej, men har tidigare varit Nej, har aldrig varit



Har du aldrig varit medlem på något community kan du gå vidare till fråga 11

6. Hur ofta besöker du i genomsnitt något community på Internet?

Flera gånger om dagen	Varje dag	Flera gånger i veckan	Ca en gång i veckan	Mer sällan än en gång/vecka
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Anser du att man kan lära känna och bli vän med en person man aldrig träffat på riktigt utan bara kommunicerat med på Internet?

Instämmer helt					Tar helt avstånd ifrån
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8a: Har du någon gång sett skriftliga inlägg på något forum som uttryckt psykisk ohälsa i någon form, t ex självmordstankar eller funderingar på att tillfoga sig själv fysisk skada?

Ja Nej, men har hört talas om Nej, aldrig

Om ja,
b. Vilket/vilka forum?

9a: Har du påträffat bilder på Internet där någon visat upp skador som de tillfogat sig själva?

Ja Nej, men har hört talas om Nej, aldrig

Om ja,
b: Vilket eller vilka forum såg du dem på?

c: Vilken typ av skada var det du såg? Det går bra att kryssa i flera alternativ.

Skärsår	<input type="checkbox"/>	Skrapsår	<input type="checkbox"/>
Brännskada	<input type="checkbox"/>	Blåmärke	<input type="checkbox"/>

De flesta forum har någon form av moderator som övervakar diskussionerna och som vanligtvis har till uppgift att stoppa kränkande inlägg och olagliga aktiviteter.

10. Hur väl tycker du att moderatorns arbete fungerar på de forum du besökt när det gäller att hindra mobbning och kränkande handlingar?

Mycket bra	Bra	Varken bra eller dåligt	Dåligt	Mycket dåligt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Slutligen kommer några frågor som berör psykisk ohälsa bland barn och ungdomar.

Enligt fohälsorapporten 2009 ökar den psykiska ohälsan bland ungdomar i Sverige just nu.

11. Vad tror du är de vanligaste orsakerna till detta?

Max 3 alternativ får kryssas i.

För höga krav från omgivningen (hemmet, skolan etc.)	<input type="checkbox"/>
För höga krav på sig själv	<input type="checkbox"/>
Mediers skönhetsideal	<input type="checkbox"/>
Brist på nära vänner	<input type="checkbox"/>
Brist på vuxna förebilder i sitt liv	<input type="checkbox"/>
Annat, vad? _____	<input type="checkbox"/>

12. Har du själv stött på någon, eller hört talas om någon i din omgivning, som medvetet skadat sig själv?

Nej	Ja, enstaka gånger (1 – 3 personer)	Ja, flera gånger (fler än 3 personer)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Vad tror du är de främsta orsakerna till att någon skadar sig själv?

Max 3 alternativ får kryssas i.

- Ett rop på hjälp
- En vilja att uppfattas som annorlunda
- För att mildra ångest
- Straffa sig själv
- Kompistryck
- Vilja att passa in
- Annat, vad? _____

14. Vad tycker du en lärare ska göra om han/hon påträffar en elev som avsiktligt skadat sig själv på något vis?

- Kontakta föräldrarna
- Själv prata med eleven
- Involvera kurator eller skolsyster
- Avvakta och se om situationen förvärras
- Inget
- Annat, vad? _____

15. Vart skulle du vända dig om du mådde dåligt och ville prata med någon?

Kryssa i max 3 av de mest sannolika alternativen.

- Föräldrar
- Övrig familj som syskon eller andra släktingar
- Pojkvän/flickvän
- Ungdomsmottagningen
- Vänner som du träffar på riktigt
- Vänner som du aldrig träffat men känner via Internet
- Skolpersonal, till exempel lärare eller kurator
- Stödforum på Internet, till exempel BRIS eller Rädda barnen
- Andra vuxna, till exempel idrottsledare
- Stödlinjer på telefon, till exempel BRIS eller Rädda Barnen
- Annat, vad? _____

16. Till sist undrar vi om du har några förslag på hur den psykiska hälsan hos ungdomarna skulle kunna förbättras? Var och på vilka sätt skulle insatser göra nytta?

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Bilaga 2

Enkät om ungdomar, psykisk ohälsa och Internet

Vi är studenter från Högskolan Kristianstad som läser tredje året på Folkhälsopedagogiska programmet. Som en del i vårt examensarbete genomför vi den här enkätundersökningen som går ut till dig och ca 200 andra gymnasieelever i Kristianstad.

Vi vill genom undersökningen ta reda på lite av de uppfattningar och attityder som finns bland ungdomar gällande psykisk ohälsa och självdestruktivt beteende, det vill säga beteende där en person tillfogar sig själv skada genom att exempelvis skära sig. Vi vill även undersöka vilken roll Internet har och hur kommunikationen går till ungdomar emellan.

Frågorna kommer **inte** att beröra den enskilde individens psykiska hälsa utan istället spegla det här fenomenet mer generellt.

Resultatet av undersökningen kommer att leda till en uppsats där vi vill lyfta fram hur vi ska arbeta för att förhindra ett självdestruktivt beteende och vilka arenor vi bör utgå ifrån för att främja en god psykisk hälsa bland barn och unga.

Deltagandet är frivilligt och helt anonymt, vi kommer alltså inte veta vem som har svarat vad när resultatet sammanställs. Resultatet kommer endast att presenteras samlat i form av tabellsammanställningar och figurer. Har du några frågor rörande undersökningen är du välkommen att kontakta oss via mail eller telefon.

Tack för din medverkan!

Kristianstad, november 2009

Cecilia Svensson

☎ 0734-23 39 90

✉ cecilia.svensson0007@stud.hkr.se

Helena Sjölander

☎ 0738-33 87 92

✉ helena.sjolander0008@stud.hkr.se