



UPPSALA
UNIVERSITET

En app för unga i sorg - forskning om digitalt stöd för psykisk hälsa

Rakel Eklund , docent och bitr. lektor i vårdvetenskap,
Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet

Medarbetare Alba

Josefin Sveen, ansvarig forskare, docent
Uppsala universitet

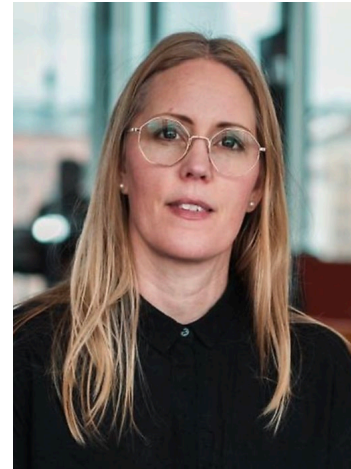
Rebecca Rhodin, doktorand, Uppsala
universitet

Rakel Eklund, docent, Uppsala universitet

Anneli Silván Hagström, docent, Stockholms
universitet

Atle Dyregrov, professor emeritus,
Universitetet i Bergen (NO)

Randiga huset, en organisation för
barnfamiljer i sorg



UPPSALA
UNIVERSITET



Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet.
Hänsyn ska tas till barnets åsikter utifrån barnets ålder och mognad.



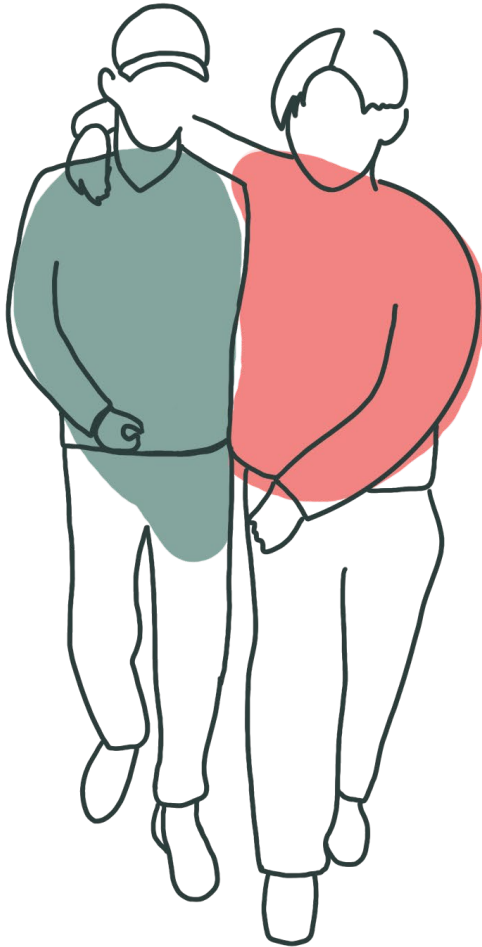
Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering





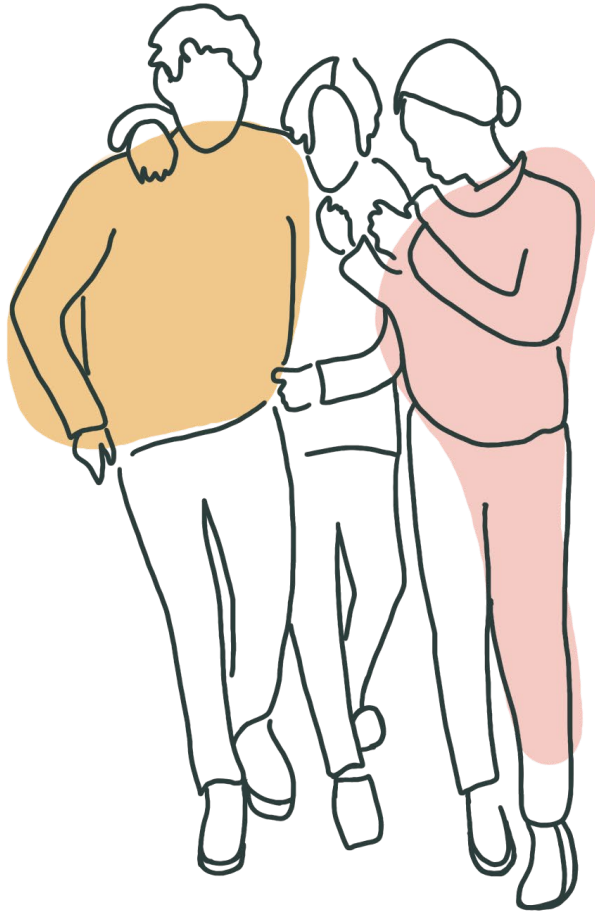
Vad är sorg?

- En naturlig reaktion när vi förlorar någon vi älskar
- Alla de tankar, känslor och handlingar som har att göra med den som ska dö eller har dött
- Hur vi sörjer beror på tidigare erfarenheter och omständigheter kring dödsfallet
- Sorg är inte en diagnos
- Sorg tar inte slut



Hur mår barn i sorg?

- Ledsen, nedstämdhet
- Dåligt samvete och skuld
- Ångest och oro
- Vrede och ilska
- Sömnsvårigheter
- Svårigheter med minne och koncentration
- Kroppsliga besvär



Risker på kort och lång sikt

- Depression
- Komplicerad sorg
- Ökad risk för posttraumatisk stress
- Självskaumbeteenden
- Högriskbeteenden
- Självordsrisk
- Lämner grundskolan utan gymnasiebehörighet
- Isolering från vänner och aktiviteter
- Risk att dö i förtid
- Psykisk ohälsa med upp i vuxendomen



Mål och syfte



Utveckla och utvärdera ett psykosocialt stöd i form av en app för ungdomar som förlorat en familjemedlem

1. Utveckla appen tillsammans med ungdomar som förlorat förälder/syskon och utvärdera processen
2. Utvärdera genomförbarhet av appen och studiedesignen i en pilotstudie
3. Utvärdera appens självupplevda effekt på välmående och meningsfullhet i en intervjustudie
4. Utvärdera effekten av appen - ungdomars sorg och psykiska ohälsa (komplicerad/förlängd sorg, posttraumatisk stress, depression)



UPPSALA
UNIVERSITET



Utveckling av appen

Artikel
12

- Samarbete med Randiga Huset
- 4 workshops med ungdomar
 - Logga, namn och färger
 - Innehåll och struktur
 - Innehåll och rubriker
 - Avatar och ikoner
- Rådgivande grupp

Forskningspartners

- 6 ungdomar som förlorat en förälder
- 13- 18 år gamla
- 2 killar, 4 tjejer
- Rekryterade via Randiga Huset



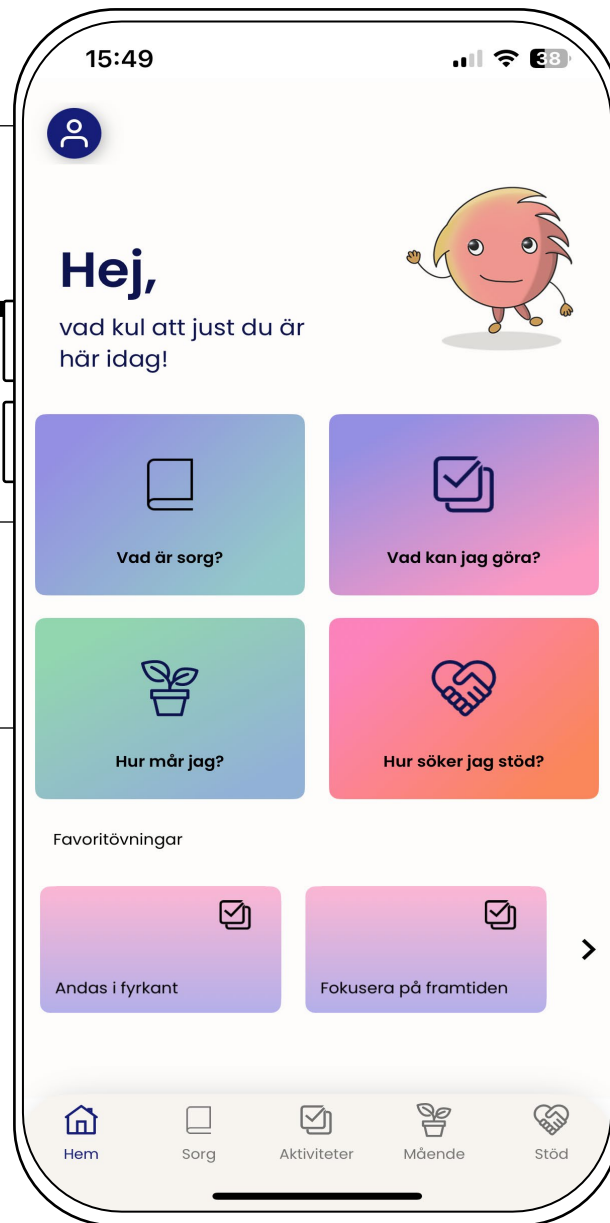
UPPSALA
UNIVERSITET

Appen

Den privata delen

Vad är sorg?

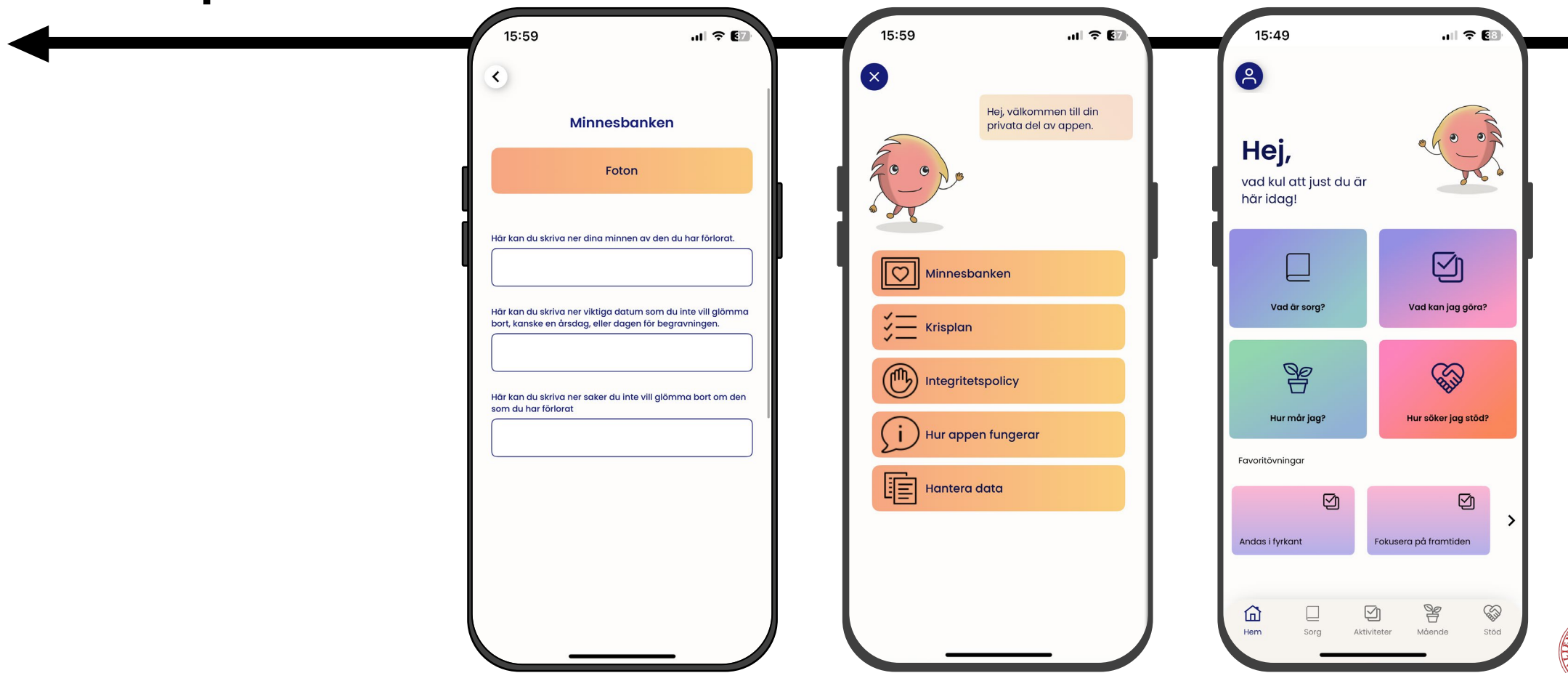
Hur mår jag?



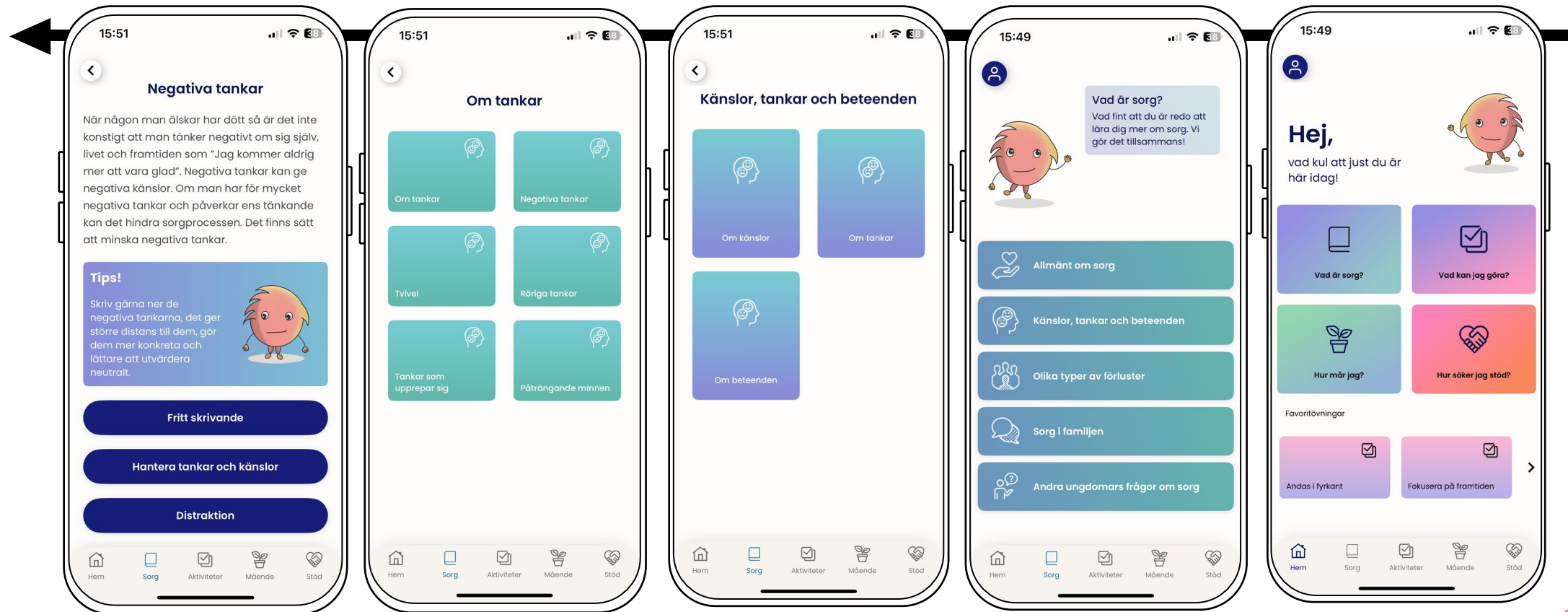
Vad kan jag göra?

Hur söker jag stöd?

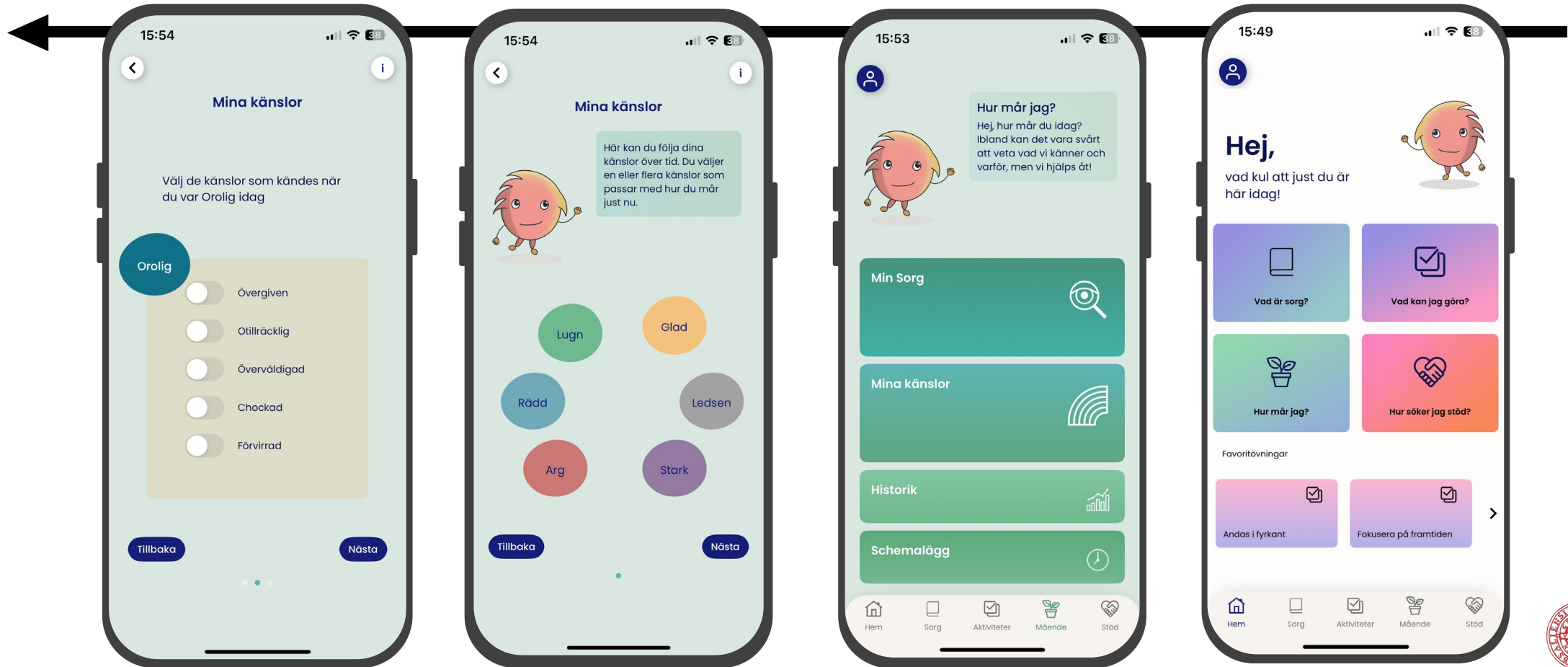
Den privata delen



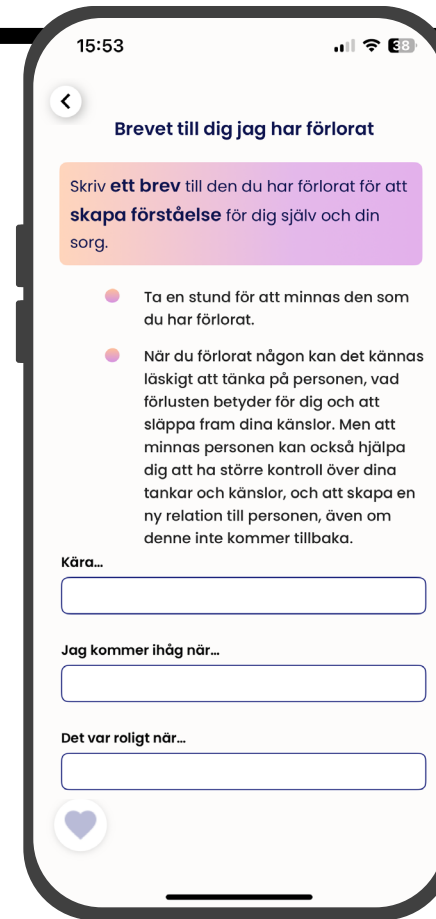
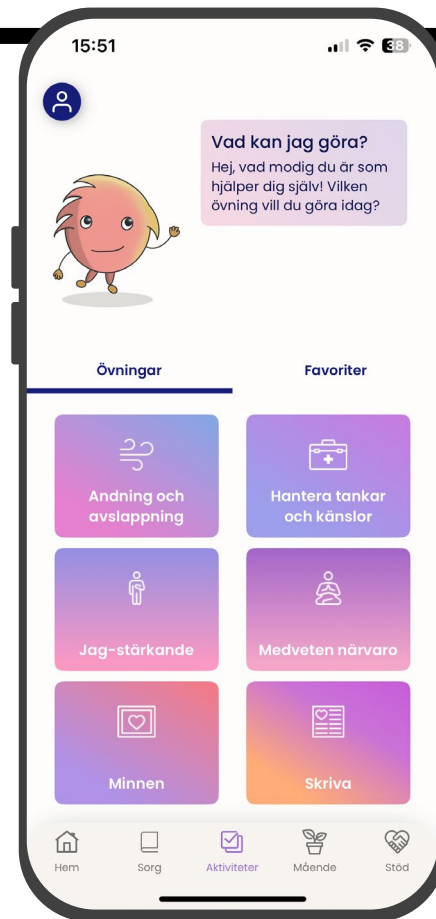
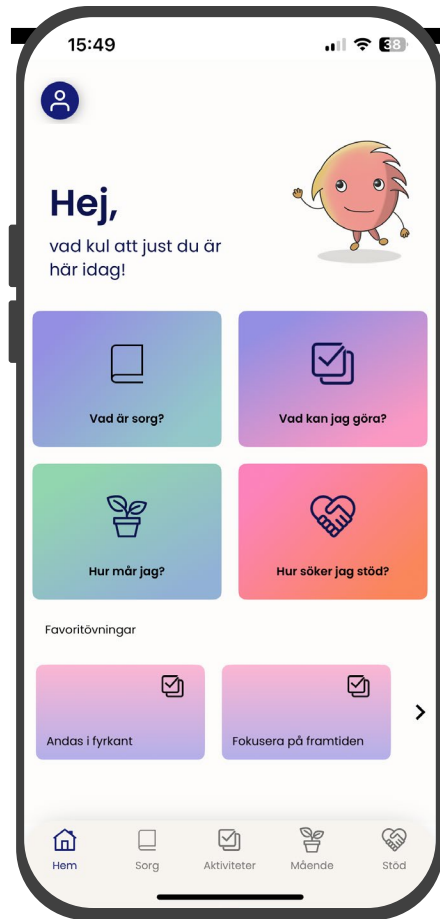
Vad är sorg?



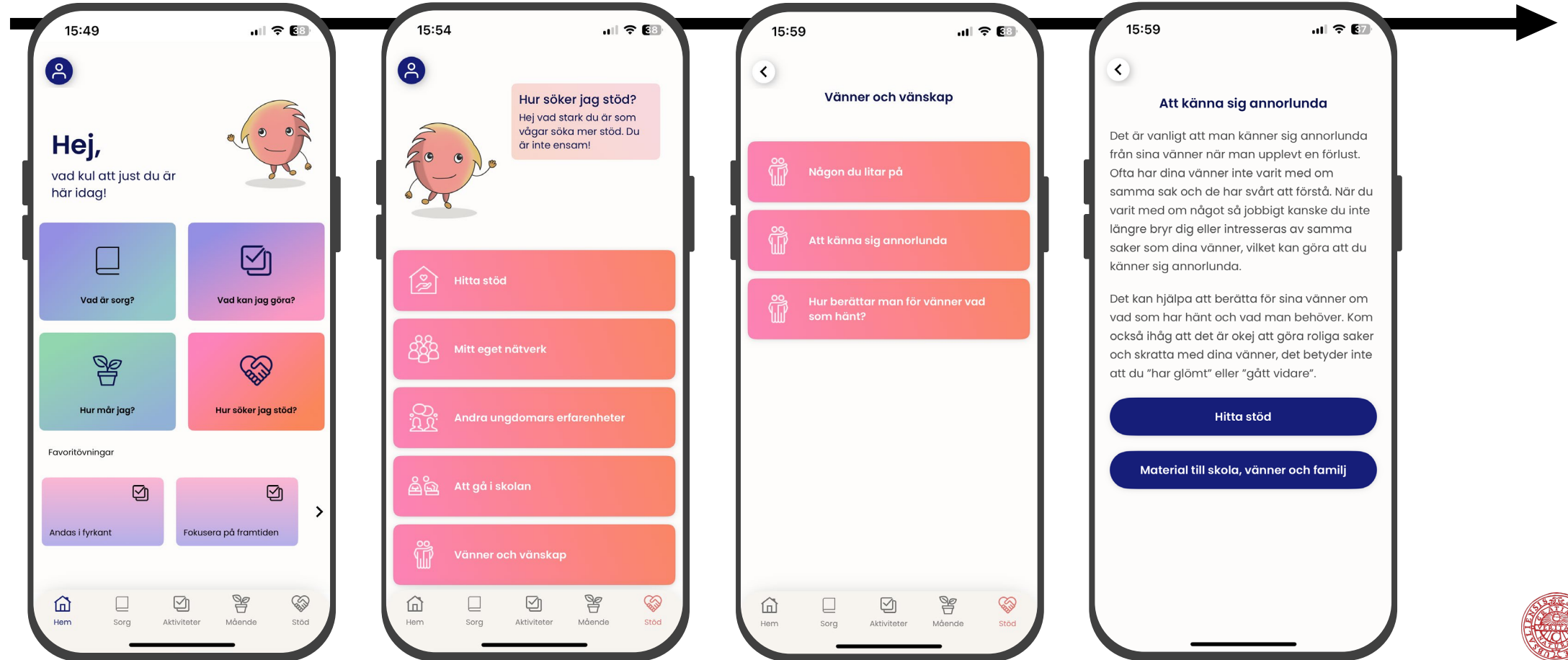
Hur mår jag?



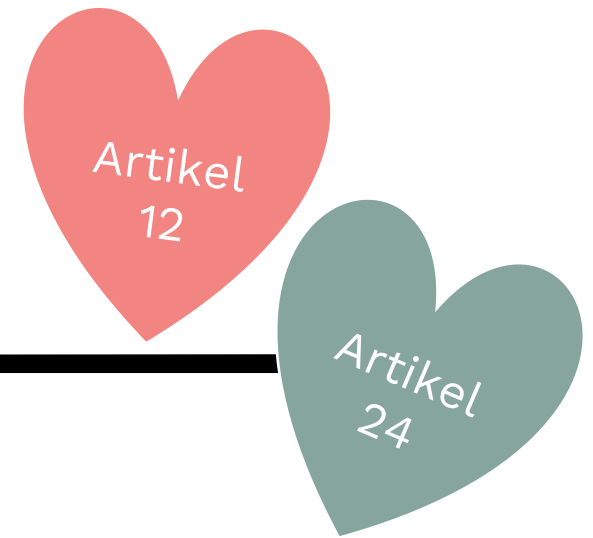
Vad kan jag göra?



Hur söker jag stöd?



Syften



Narrativa utvärderingen:

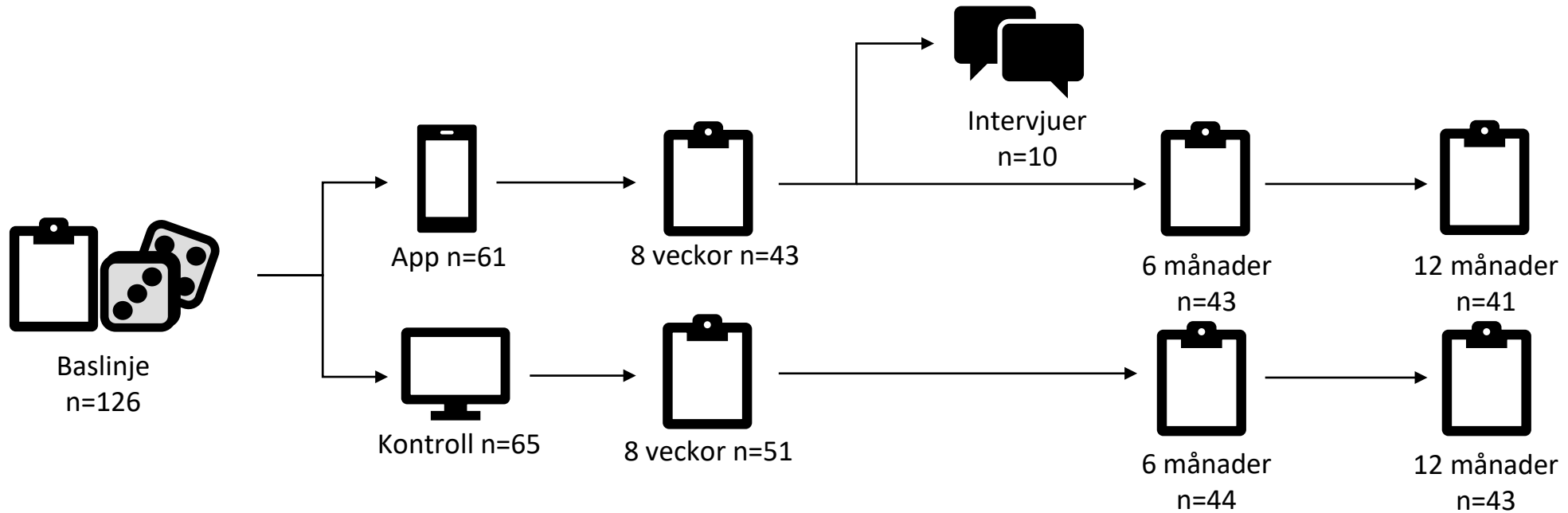
- Att utforska ungdomarnas erfarenheter av att använda Alba
- Att utvärdera den potentiella meningsfullheten och påverkan av appen på ungdomars sorgprocesser och vardagsliv



Effektutvärderingen:

- Att utvärdera användarrapporterad hjälpsamhet av Alba
- Att undersöka appens effekt på sorgereaktioner och personlig utveckling, samt symtom på komplicerad sorg, posttraumatisk stress och depression

Metod



Deltagare, narrativ utvärdering



10 deltagare

- Ålder 16-20; samtliga tjejer; samtliga svenskfödda
- Majoriteten hade förlorat pappor
- Majoriteten dog på grund av sjukdom
- Dödsfallet 6 månader till 12 år tidigare



Resultat



Svårigheten att hantera vardagen i och med sorgen

Att stärka handlingskraft och skapa trygghet

Förbättrad känsloreglering och större kontroll över sorgen i vardagen

“ Jag skulle säga att jag hanterar liksom min sorg på ett helt annorlunda sätt. Just att jag reflekterar mycket och sätter mig ner och tänker på vad det är jag känner och så, medans jag innan bara liksom sköt undan allt och ville liksom inte tänka på det alls. Men det blir väl... bättre för att det blir inte lika mycket på samma gång. För annars blir det lite som att när allt kommer över en samtidigt så blir det nästan som att jag kraschar liksom, så att jag liksom blir helt förstörd liksom och så. Så det har hjälpt mig att ta en liten bit i taget liksom.

Resultat



Utmaningen att förstå förlusten
och navigera sorgen

Ökad självreflektion och
förståelse för sorgen

Stärkt kommunikation och
tillgång till socialt stöd

“ Till exempel om jag skulle känna någonting kring det, eller att jag mår bara liksom allmänt dåligt, då har jag alltid känt så här att jag vill inte prata om det. Men appen har gjort att jag har mer, ja men till exempel genom krisplanen då, att jag vågar faktiskt ringa dom jag har lagt in där, liksom, och så svarar dom och så bara pratar jag om det, liksom. Jag har känt att det är okej att man är på dåligt humör ibland, och det är okej att man är ledsen och så där, liksom. Det har varit väldigt skönt. Att, liksom, för att det blir så himla mycket bättre om man pratar om det.

Resultat



Känslan att vara annorlunda och att omförhandla identitet efter förlust

Att normalisera sig själv och underlätta anknytning till den avlidne

Förstärkt självbild, självmedkänsla och framtidshopp

“ Ja men det här med självbild. Att man liksom inte skäms för det på något vis eller ja. Också de att man vet att 'ja, jag kan hantera mina känslor'. Det gör ganska mycket typ mognadsmässigt också.

Deltagare, effektutvärderingen



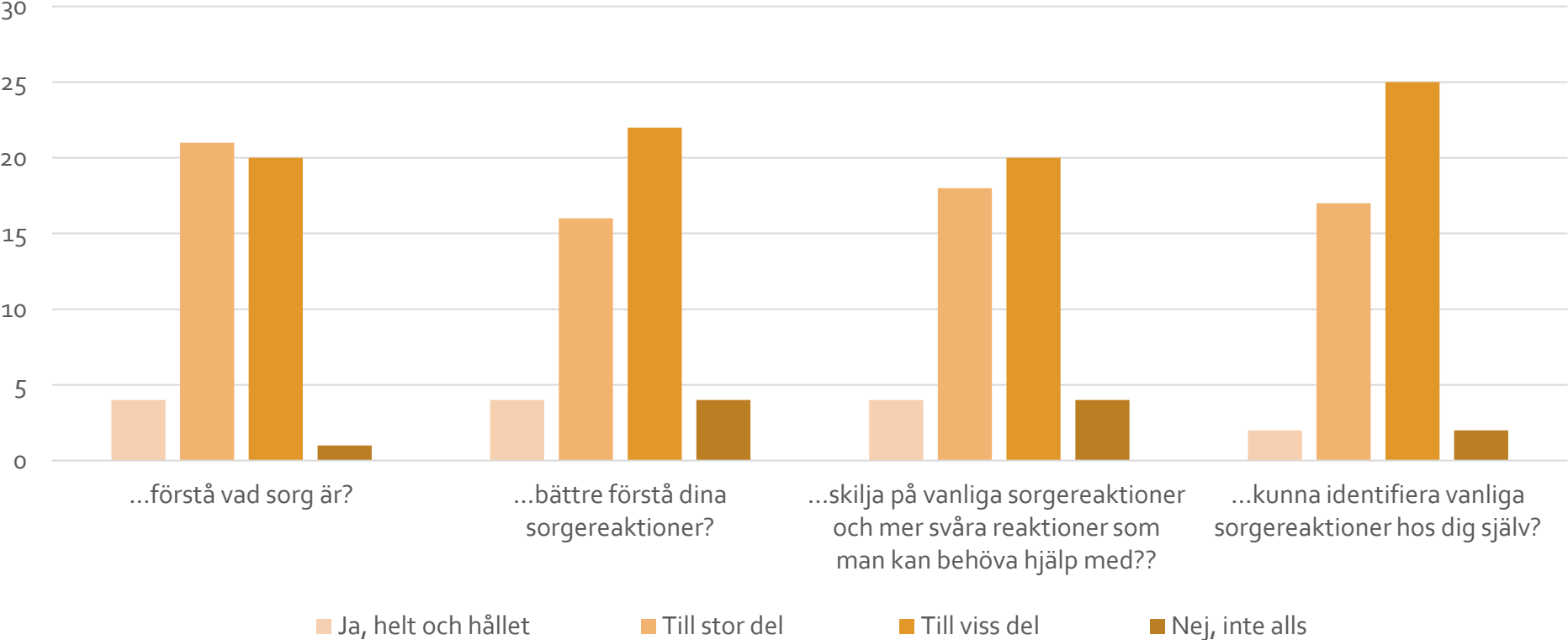
126 deltagare

- I snitt 16 år; 83% tjejer; 93% svenskfödda
- 43% förlorade pappor
- 65% dog på grund av sjukdom
- Dödsfallet skedde i snitt 3 år tidigare



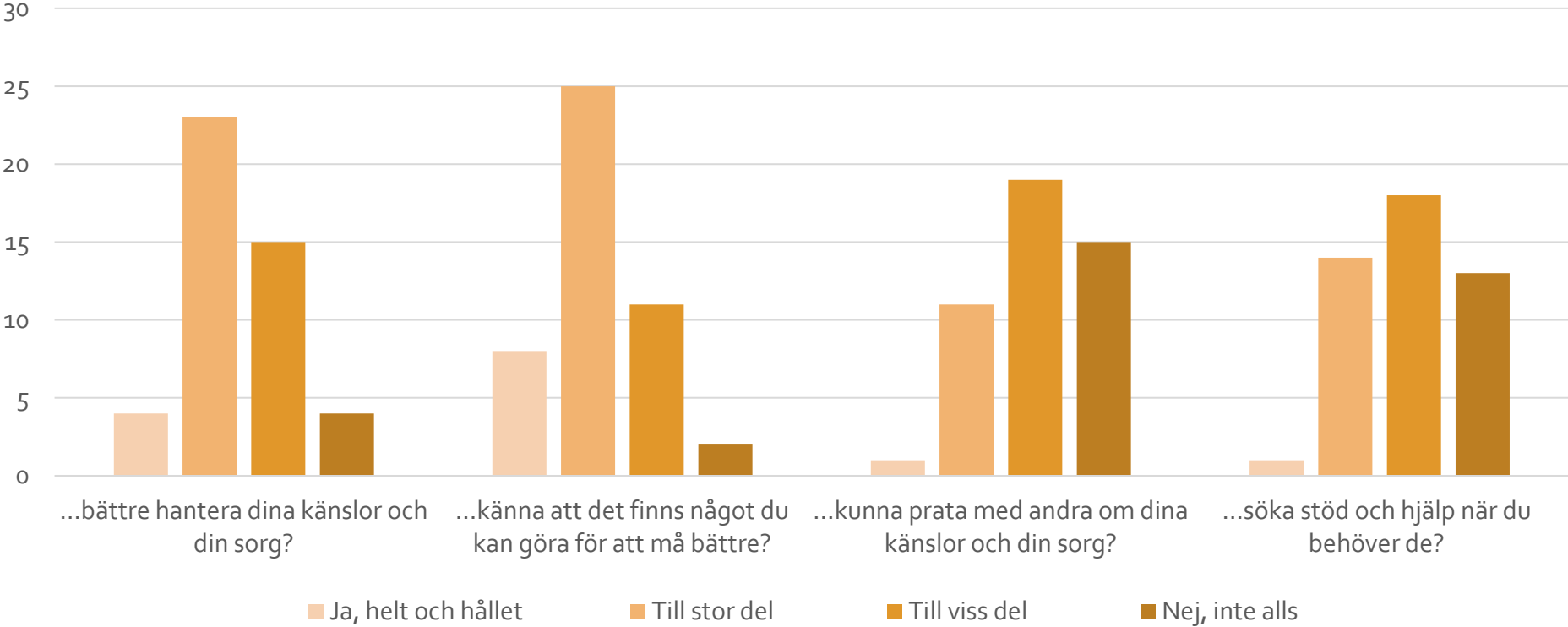
Hjälpksamhet

Har appen hjälpt dig att... (n=46)



Hjälpksamhet

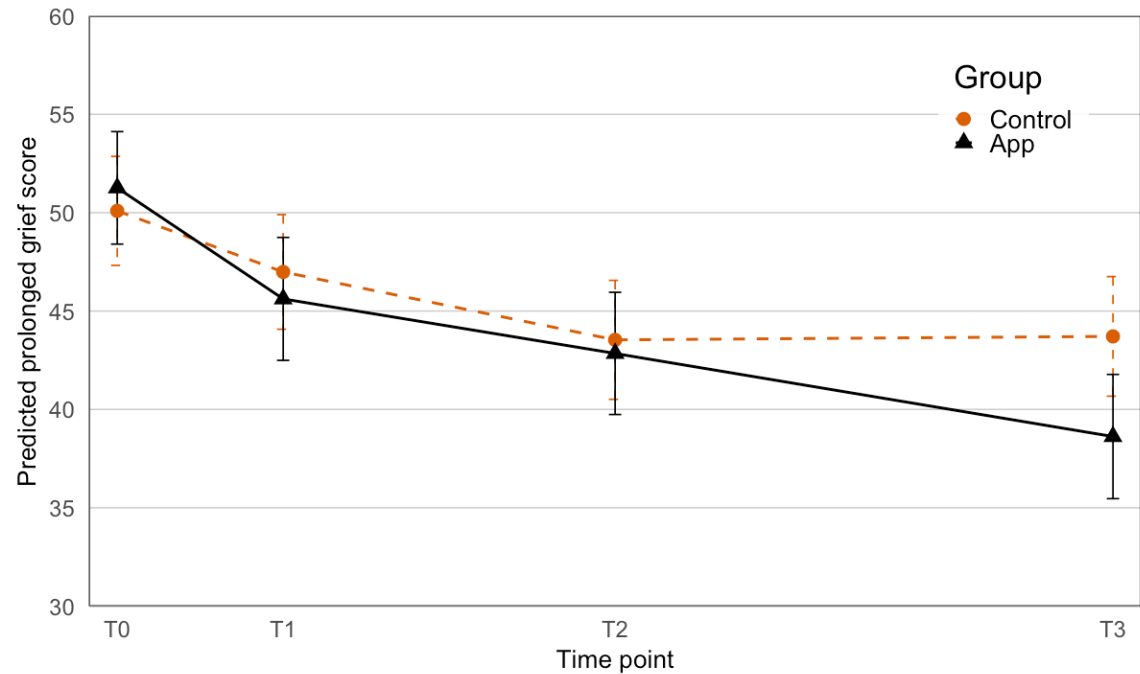
Har appen hjälpt dig att... (n=46)



Effekt – komplicerad sorg

	Appgrupp	Kontroll	Effektstorlek
Baslinje	51.26	50.09	
2 månader	44.40	47.11	.45 (.01 to .88)
6 månader	42.80	43.67	.25 (-.17 to .67)
12 månader	38.76	43.89	.64 (.18 to 1.10)

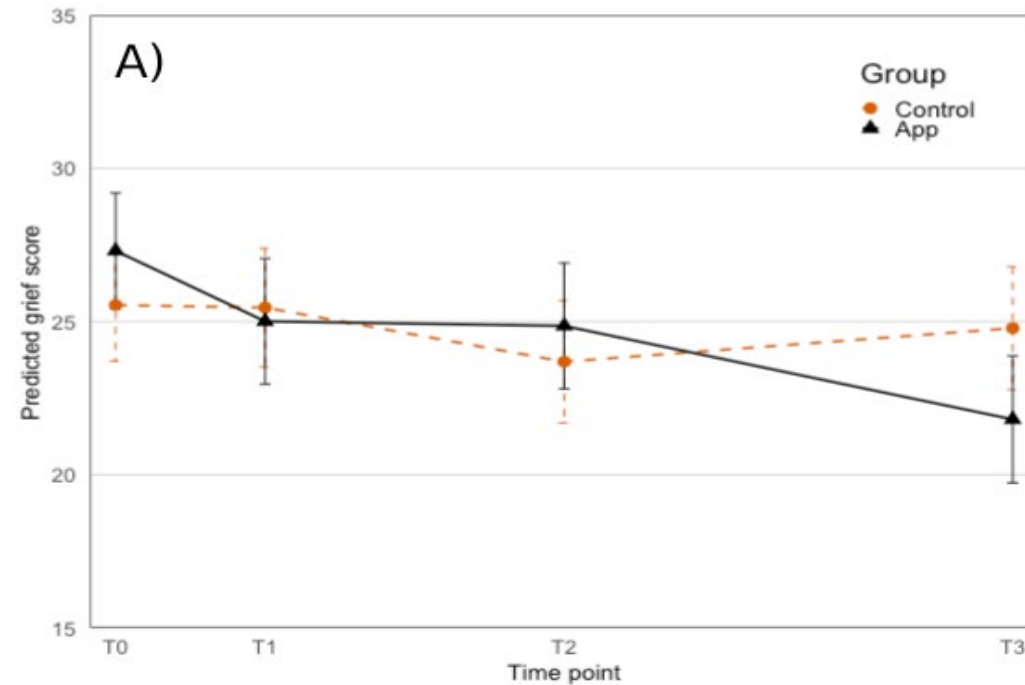
= liten till medelstor effekt



Effekt – sorgereaktioner

	Appgrupp	Kontroll	Effektstorlek
Baslinje	27.31	25.54	
2 månader	24.84	25.53	.49 (.04 to .93)
6 månader	25.05	23.86	.11 (-.31 to .55)
12 månader	22.12	24.63	.68 (.22 to 1.15)

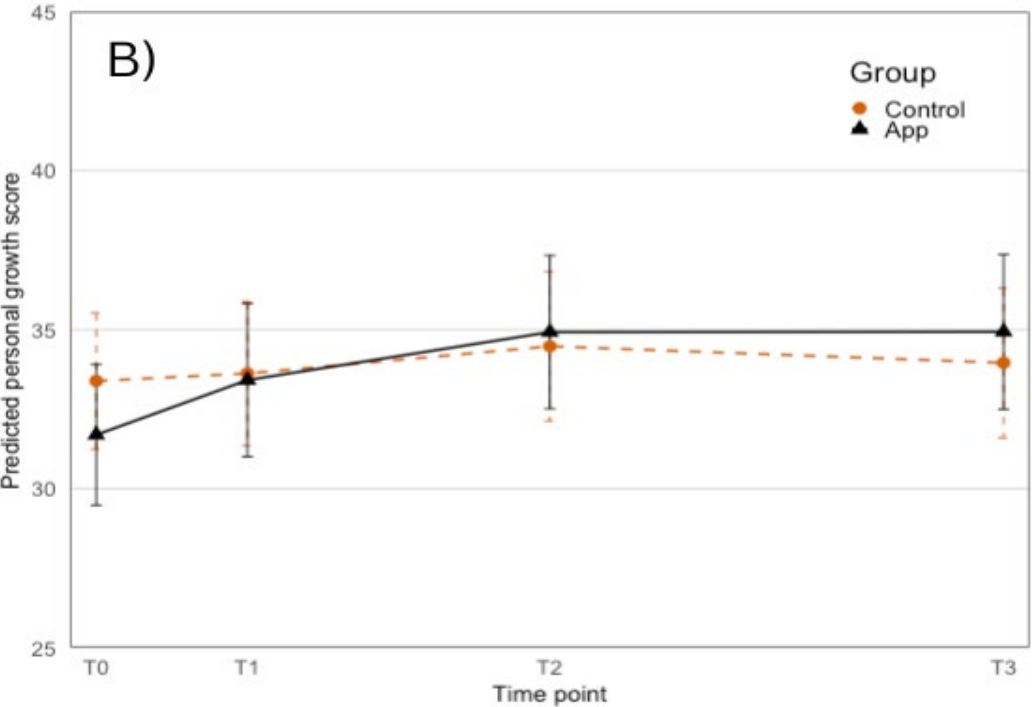
= liten till medelstor effekt



Effekt – personlig utveckling

	Appgrupp	Kontroll	Effektstorlek
Baslinje	33.39	33.39	
2 månader	35.09	34.82	-.27 (-.71 to .18)
6 månader	36.34	34.89	.72 (.28 to 1.16)
12 månader	36.34	34.37	-.32 (-.77 to .14)

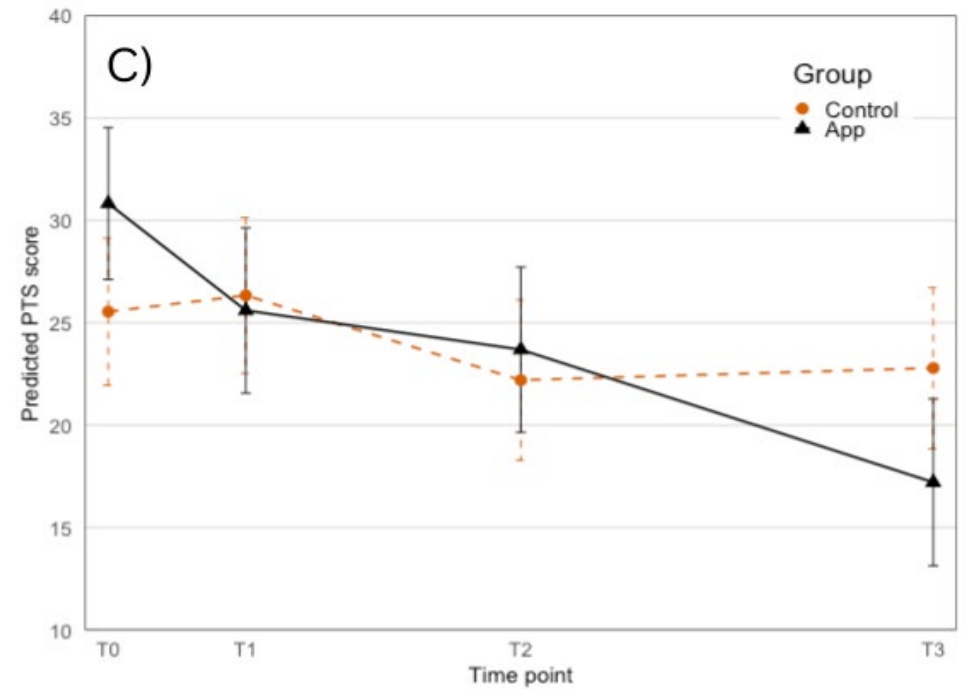
= ingen effekt



Effekt – PTS

	Appgrupp	Kontroll	Effektstorlek
Baslinje	30.82	25.54	
2 månader	23.88	26.55	.58 (.14 to 1.03)
6 månader	22.84	23.21	.29 (-.14 to .72)
12 månader	15.93	22.70	.70 (.24 to 1.17)

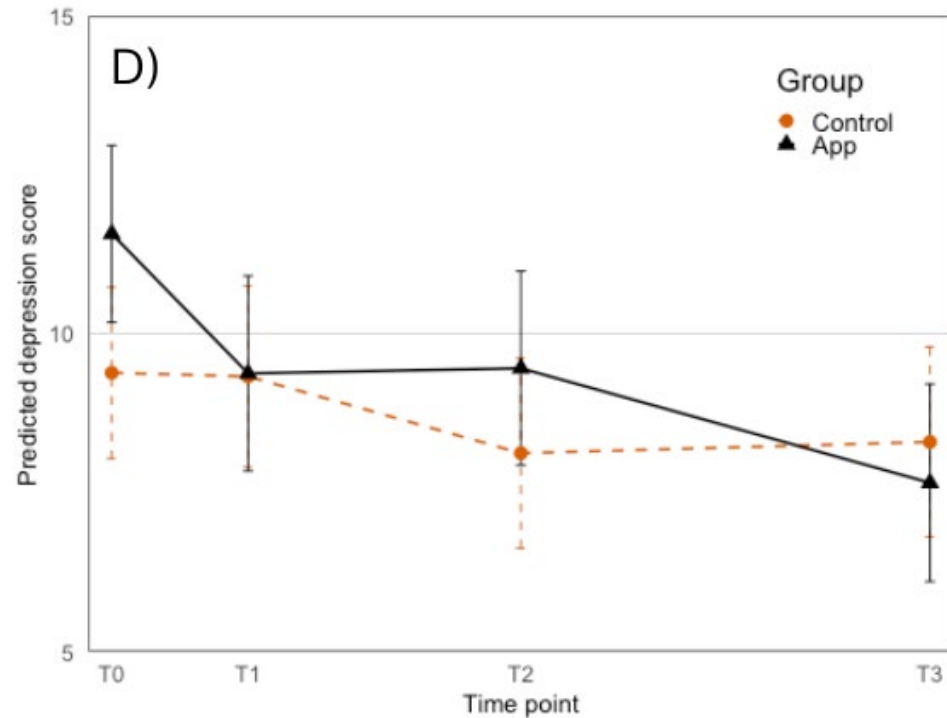
= medelstor effekt



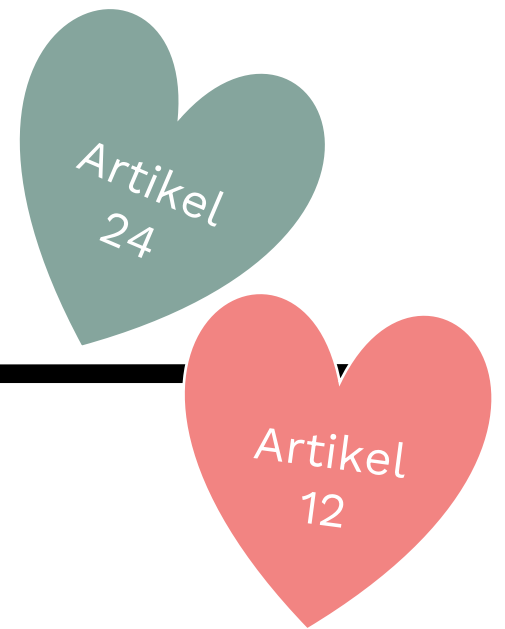
Effekt – depression

	Appgrupp	Kontroll	Effektstorlek
Baslinje	11.57	9.39	
2 månader	8.77	9.68	.45 (.01 to .89)
6 månader	9.21	8.46	.12 (-.31 to .54)
12 månader	7.29	8.71	.34 (-.11 to .79)

= liten effekt



Slutsatser



- Appen fungerade som ett meningsfullt stöd genom att stärka ungdomars känsla av kontroll i sorgen, förbättra kommunikation & främja självmedkänsla.
- Appen gynnade ungdomars psykiska hälsa genom att minska sorgereaktioner, samt symptom på komplicerad sorg, PTS & depression
- Sammanfattningsvis kan appen utgöra ett viktigt komplement till andra former av stödinsatser

Ladda ner **alba** här:



iOS/Apple Store



GooglePlay

Tack!

Kontakta mig efter föreläsningen?

rakel.eklund@uu.se

Projektets hemsida: www.ungisorg.se

Instagram : [rakel.eklund](https://www.instagram.com/rakel.eklund)

LinkedIn : [Rakel Eklund](https://www.linkedin.com/in/RakelEklund)

ResearchGate : [Rakel Eklund](https://www.researchgate.net/profile/Rakel-Eklund)



UPPSALA
UNIVERSITET