

**Ungas upplevelser av ensamhet och psykisk ohälsa samt önskat stöd i relation till vårdnadshavare och familj**

Magisteravhandling

VÅRDVETENSKAP

Författare: Monika Calrén

Handledare: Jessica Hemberg

Biträdande handledare:

Pia Nyman-Kurkiala

Åbo Akademi

Fakulteten för pedagogik och  
välfärdsstudier

Hälsovetenskaper

Enheten för  
hälsovetenskaper, 2024

Författare:  
Handledare:  
Biträdande handledare:

Monika Calrén  
Docent, äldre universitetslektor Jessica Hemberg  
Docent, universitetsforskare Pia Nyman-Kurkiala

---

Magisteravhandling  
VÅRDVETENSKAP

Ungas upplevelser av ensamhet och psykisk ohälsa samt  
önskat stöd i relation till vårdnadshavare och familj

Sökord:

anknytning, ensamhet, familj, psykisk ohälsa, unga,  
vårdnadshavare

---

April 2024

Sidantal: 99 Bilagor 2

---

**Bakgrund:** Forskning har visat att vårdnadshavare och familjen är betydelsefulla då det gäller ungas upplevelser av ensamhet och psykisk ohälsa.

**Syfte:** Syftet med studien var att undersöka ungas upplevelser av ensamhet och psykisk ohälsa samt önskat stöd i relation till vårdnadshavare och familj.

**Metod:** Studien genomfördes 2022–2023 som en del av Åbo Akademis projekt *Ensamhet bland unga i Svenskfinland*. I studien intervjuades tio unga i åldern 19–27 år. Data analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

**Resultat:** Resultatet visar att *ungas upplevelser av ensamhet* kan ha samband med den ungas uppväxt och personlighetsdrag. Ungas upplevelser av ensamhet kan bero på att den unga saknar en god vän eller ett kompisgäng, lider av psykisk ohälsa samt upplever utanförskap och mobbning. Andra orsaker till ungas upplevelser av ensamhet kan vara att den unga inte har någon att tala med och känner sig ensam i studieboenden. Ensamheten kan också vara självvald. *Ensamhet i relation till vårdandhavare och familj* kan vara kopplad till att den unga saknar förmåga att berätta om sin ensamhet. Den unga kan sakna ord för att uttrycka det hen känner men oförmågan att berätta kan också vara kopplad till att den unga känner skuld och skam över sin situation samt att den unga inte vill belasta sina föräldrar med sina bekymmer. Ungas upplevelser av ensamhet kan vara kopplad till föräldrarnas oförmåga att hjälpa och stöda. Det kan bero på att man inom familjen upplever någon form av kris, skilsmässa, sjukdom eller dödsfall. Föräldrars oförmåga att hjälpa och stöda kan också ha samband med den anknytningsstil den unga har till sina föräldrar. *Ungas strategier för att lindra upplevelser av ensamhet* kan vara att bli vän med ensamheten samt att lindra ensamhet med stöd av andra men även med hjälp av negativa copingstrategier. Unga får *stöd av föräldrar* i form av emotionellt stöd och praktisk hjälp. Stöd från syskon kan lindra upplevelser av ensamhet. *Stöd unga önskar av vänner och professionella* för att lindra upplevelser av ensamhet är att de blir inkluderade i diskussioner, lyssnade till och man i ett tidigt skede griper in och att konkreta åtgärder görs för att lindra deras lidande. *Unga önskar få stöd av föräldrar* genom djupa diskussioner, att föräldrar lyssnar och frågar, att få bolla idéer med föräldrarna, att föräldrarna tidigt griper in samt att föräldrar ger den unga kärlek och bekräftelse.

**Slutledning:** Studien visar att unga som upplever lidande på grund av ensamhet och psykisk ohälsa behöver och förväntar sig att få stöd av sina vårdnadshavare. Studien visar att de unga inte alltid får det stöd de önskar. Föräldrarna vet inte hur de ska hantera situationen. De unga önskar att föräldrarna tidigt griper in och hjälper den unga att hantera sin situation. För det kan behövas stöd från lärare, kuratorer, psykologer och från professionella inom sjukvården.