

A close-up photograph of a person's hands holding a smartphone. The person is wearing a dark blue quilted jacket. The background is blurred, showing what appears to be a public space with other people.

# Traumastöd i din ficka

En social intervention för att tillgodose behovet av mobilbaserat traumastöd för ungdomar

Maria Thell, Kerstin Edvardsson & Georgina Warner

Child Health and Parenting (CHAP), Uppsala Universitet



UPPSALA  
UNIVERSITET

idéer  
för livet  
skandia:

# Innehåll

Sammanfattning.....	3
Inledning .....	4
Posttraumatiskt stressyndrom .....	4
Mobilbaserat traumastöd.....	4
Teaching Recovery Techniques (TRT).....	5
Bakgrunden till detta projekt .....	5
Metod.....	6
Samskapande forskning med unga.....	6
Rekrytering .....	6
Ungdomsrådgivarna .....	6
Arbetet med att samskapa appens innehåll och design.....	7
Samskapade arbetsformer.....	9
Resultat.....	10
Appens utformning.....	11
Mekanik.....	11
Dynamik.....	11
Estetik .....	11
Navigation.....	12
Appens innehåll.....	13
Säkerhetsfunktioner .....	13
Övningar för att hantera oro.....	14
Övningar för att hantera påträngande minnen .....	15
Andras historier .....	15
Logisk modell .....	16
Slutsatser och fortsättning .....	18
Referenser.....	19

## Sammanfattning

Forskning visar att teknikbaserade metoder för att ge traumabaserat stöd kan bidra till att minska strukturella och perceptuella hinder för att söka vård. Trots detta finns en brist på forskning om digitalt traumastöd för barn och ungdomar. En systematisk genomgång av traumaappar identifierade att 2 av 69 appar var avsedda för barn, varav ingen var evidensbaserad.

Syftet med det här projektet var att utveckla en app för traumastöd, utformad tillsammans med och för barn och ungdomar, och baserad på det samhällsbaserade gruppstödsprogrammet Teaching Recovery Techniques.

Appen samskapades i en serie workshops, med hjälp av Design Studio-metoden. Teamet bestod av sju ungdomsrådgivare mellan 14 och 20 år (tre killar och fyra tjejer), med egna erfarenheter av att ha upplevt trauma, samt forskare från CHAP. Ungdomsrådgivarna rekryterades via en ungdomsorganisation och en ungdomsgård. De tekniker och övningar som presenteras i manualen har prioriterats genom att stegvis överväga gruppstödsprogrammets innehåll, session för session. Prototyper utvecklades utifrån de genererade idéerna och delades med teamet för feedback.

Ungdomarnas bidrag till appens utformning kan indelas i tre kategorier: mekanik, dynamik och estetik. Mekanik innefattar de regler och interaktioner som ligger till grund för appens struktur. Dynamik avser vad användaren faktiskt kan se, t.ex. vad som händer när användaren trycker på en knapp. Estetik avser de önskvärda känslomässiga reaktioner som framkallas hos användaren när hen interagerar med appen. Förutom att påverka grundläggande estetik, t.ex. färger, typsnitt och symboler, bidrog ungdomarna aktivt till användarupplevelsen.

En viktig slutsats var att ungdomar med personlig erfarenhet av trauma kan delta aktivt i utvecklingen av en digital traumaintervention. Vi såg också att Design Studio var en effektiv metod för samskapandeprocessen, som gjorde det möjligt att generera och sammanföra ungdomarnas idéer.

# Inledning

## Posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) är ett kroniskt, ofta försvagande, psykiskt tillstånd som kan utvecklas efter en eller flera traumatiska händelser i livet, t.ex. fysisk misshandel, sexuella övergrepp eller oväntad förlust av en nära anhörig. PTSD utgör ett betydande hot mot en ung människas utveckling på grund av PTSD-relaterad ångest och funktionsnedsättning, samt dess samband med andra psykologiska svårigheter som depression [1], beteendeproblem och missbruk av narkotika [2], eller ökad risk för att bli dömd för brott [3].

När det gäller klinisk intervention rekommenderar National Institute of Health and Care Excellence [4] i första hand individuell traumafokuserad kognitiv beteendeterapi (TF-KBT) som behandling för barn sju år och uppåt, som uppvisar PTSD efter en traumatisk händelse. EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) rekommenderas om barnet inte förbättras av TF-KBT. I Sverige är TF-KBT tyvärr inte lika lättillgängligt eller tillgängligt i tid för barn och unga på grund av begränsade resurser inom specialiserad vård [5]. Därför är det av vikt att utveckla och utvärdera riktade förebyggande metoder som har potential att ge omedelbar och varaktig lindring till många barn och, som en del av ett traumainformerat system med stegvis vård, också kommer att belysa vilka ungdomar som kommer att ha störst nytta av de begränsade TF-KBT-resurser som för närvarande finns tillgängliga.

## Mobilbaserat traumastöd

Fördelarna med insatser för psykisk hälsa som stöds av mobila enheter (mHealth), exempelvis appar, är bl.a. kontinuerlig tillgänglighet, större tillgång, mer rättvis resursfördelning, omedelbart stöd, anonymitet, skraddarsytt innehåll, lägre kostnader samt ökad tjänstekapacitet och effektivitet [6]. Appar kan övervinna geografiska hinder för behandling och nå traditionellt "svåråtkomliga" grupper. Ett exempel på en app för stöd vid trauma för vuxna personer som har en ökande evidensbas, är PTSD Coach. Appen, som ursprungligen utvecklades i USA, har anpassats för en svensk kontext och efter en pilotstudie med positiva resultat [7] har en fullständig RCT-utvärdering genomförts. En förbättring av PTSD-symtom upptäcktes [8], vilket visar på potentialen för app-baserat stöd som en del av en stegvis traumarespons.

Det har föreslagits att barn, som snabbare accepterar ny teknik, är särskilt lämpade för digitala stödinsatser för psykisk hälsa [9]. Kända hinder för att söka fysisk hjälp, t.ex. stigmatisering eller obehag inför att diskutera sin egen psykiska hälsa, skulle kunna övervinnas genom app-baserat stöd [10]. Därmed kan appar för psykisk hälsa engagera unga människor som vanligtvis inte skulle söka hjälp på traditionellt sätt. Särskilt när det gäller PTSD, eftersom det till skillnad från andra psykiska sjukdomar har en tydlig orsak, skulle de som har utsatts för ett trauma kunna erbjudas digitala insatser utan dröjsmål [11]. Både globala och nationella organisationer, såsom The World Health Organization, Department of Health and Human Services (USA) [12], Socialdepartementet (Sverige) och National Health Service

(Storbritannien) tar nu initiativ för att integrera mHälsa i tjänster kring bland annat psykisk hälsa för barn och ungdomar.

Trots denna potential är det få appar som har utvecklats specifikt för barn och ungdomar och evidensgraden är låg [13]. I en systematisk genomgång av traumaappar identifierades att två av 69 appar var för barn, varav båda saknade evidens [14]. De flesta appar var utvecklade för målgruppen veteraner, och ingen skraddarsydd app kunde hittas för andra grupper. I en systematisk genomgång av appar för psykisk hälsa för barn och ungdomar drog Grist m.fl. (2017) slutsatsen att eftersom apputvecklingen går mycket snabbare än utvecklingen av evidensbasen, måste ytterligare forskning på området främjas med fokus på en snabbare evidensgenerering [13]. De rekommenderar kontinuerlig utvärdering av utvecklade interventioner, samt att barn och ungdomar inkluderas i design- och utvecklingsprocessen för att säkerställa att apparna är ändamålsenliga och användarcentrerade [13].

### **Teaching Recovery Techniques (TRT)**

TRT är ett 5 veckor långt förebyggande gruppstödsprogram, utvecklat av Children and War Foundation, med syftet att förbättra copingförmågan hos barn (8 år och uppåt) som utsatts för trauma [15]. Programmet bygger på TF-KBT, som kombinerar traumainformerade interventioner med KBT-strategier [16]. Gruppstödet TRT ges i verksamheter där barn och ungdomar redan befinner sig, av yrkesverksamma som arbetar med barn (t.ex. skolkuratorer, lärare) efter en kort tredagarsutbildning. TRT:s effektivitet när det gäller att minska posttraumatisk stress och depressionssymptom samt öka det psykosociala välbefinnandet har rapporterats i internationella studier [17-21] inklusive kvasiexperimentella studier i Norge [20] och Sverige [21]. Undersökningar av uppfattningar om TRT från ungdomar som deltagit i Sverige visar att programmet är väl accepterat [21]. TRT användes först i krigsdrabbade områden [17-19] samt i områden som drabbats av naturkatastrofer [22]. På senare tid har TRT använts i höginkomstländer för barn och unga med erfarenhet av flykt [20, 21]. Opublicerad forskning har också genomförts med barn som har kontakt med socialtjänsten i Storbritannien (Hiller RM. Personlig kommunikation den 15 september 2020), samt med de som upplevde branden i Grenfell Tower i London (Miles S. Personlig kommunikation den 28 augusti 2019). Denna breda tillämpning av interventionen uppmuntras i manualen, liksom skraddarsydd anpassning av programmet beroende på traumaupplevelserna hos barnen i gruppen.

### **Bakgrunden till detta projekt**

Under våren 2020, i samband med Covid-19-pandemin, beslutades att redan pågående TRT-grupper skulle övergå till digitala träffar genom videokonferenssystem. Anpassningen av det fysiska gruppstödet till ett onlineformat gjordes av forskargruppen tillsammans med gruppleddare, ungdomar som tagit del av TRT samt föräldrar. Under detta arbete kom de involverade ungdomarna på idén att skapa en appbaserad version av TRT [23].

## **Metod**

### **Samskapande forskning med unga**

I Barnkonventionen, som blev svensk lag 1 januari 2020, fastslås barnets rätt till delaktighet och till att få göra sin röst hörd i alla frågor som rör barnet själv [24]. Denna rättighet är angelägen även inom forskningen då den både möjliggör för, och uppmuntrar till, det som har varit syftet med detta projekt: samskapandet av en intervention. Att involvera barn och ungdomar i ett forskningsprojekt ökar möjligheterna att ta fram forskningsfrågor, metoder och resultat som kan gynna forskningen, forskarna och målgruppen. Engagemanget kan därutöver bidra positivt för ungdomarna på individnivå. Exempel på positiva effekter är ökad egenmakt, självkänsla och självförtroende samt ökad kunskap och medvetenhet om insatser inom hälso- och sjukvården [25, 26].

### **Rekrytering**

Rekryteringen skedde dels genom att två ungdomar, båda med tidigare erfarenhet av att vara rådgivare i TRT-relaterade projekt, rekryterades från forskargruppens egna nätverk. Resterande ungdomar rekryterades genom att kontakt togs med en ungdomsorganisation samt en större ungdomsgård. Personal vid verksamheterna spred rekryteringsmaterialet via verksamheternas sociala medier, mailgrupper och på ungdomsgården användes även en fysisk anslagstavla.

I rekryteringsannonsen beskrevs projektets syfte och innehåll, tidsplan, arbetsuppgifter och ungefärlig uppskattad arbetsmängd. Intentionen var att rekrytera unga med egen erfarenhet av trauma, varför olika exempel på vad som kan vara en traumatisk händelse eller situation inkluderades i materialet. Ungdomar som själva kände igen sig i detta och som, utifrån beskrivningen av projektet, var intresserade av att vara med uppmuntrades att höra av sig. För att underlätta kontakten fanns möjlighet att kontakta forskarna genom e-post, SMS eller Whatsapp.

### **Ungdomsrådgivarna**

Totalt 7 ungdomsrådgivare rekryterades till projektet, varav samtliga har medverkat under hela processen med utvecklingen av appen. Ungdomsteamet består av 3 killar och 4 tjejer som vid projektstart var mellan 14-19 år gamla, som bor i olika stadsdelar och går på olika skolor i Uppsala och Stockholm.

## Arbetet med att samskapa appens innehåll och design

Arbetet med ungdomarna inleddes genom en första kick-off, där forskare och ungdomar fick möjlighet att lära känna varandra lite närmare. Syfte och ramar för projektet tydliggjordes av forskarna, och gemensamma regler togs fram. Ungdomarna fick också en genomgång av bakgrund, syfte och innehåll i TRT-manualen samt fick, under ledning av en erfaren TRT-gruppledare, genomföra en TRT-övning. Andra halvan av kick-offen var strukturerad som en workshop, där vi tillsammans arbetade fram en ikon/logga för appen.

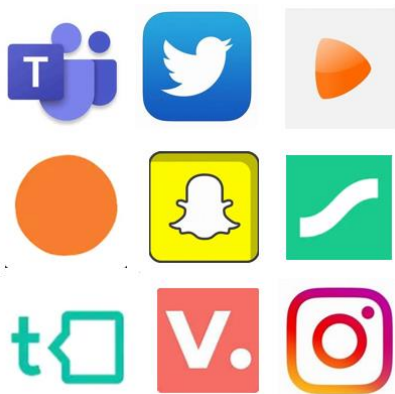
Totalt har fyra workshops genomförts, där ungdomar och forskare tillsammans har diskuterat och fattat beslut kring appens innehåll och design. För att komma fram till vilka delar av innehållet från TRT-manualen som skulle finnas med i appen gjordes noggranna överväganden och prioriteringar, genom att ungdomarna stegvis fick ta del av utdrag ur manualen. För varje teknik eller övning jobbade ungdomarna med hur just denna teknik skulle kunna fungera och se ut i en app, samt hur de ser på behovet av att ha med tekniken i appen. För de visuella och grafiska aspekterna användes Design Studio, en workshop-metod som används för att gemensamt ta fram idéer och förslag på lösningar [27].

Design Studio består av fyra övergripande steg:

- Steg 1: Idégenerering och skiss
- Steg 2: Presentera och ge feedback
- Steg 3: Konvergera
- Steg 4: Prioritera

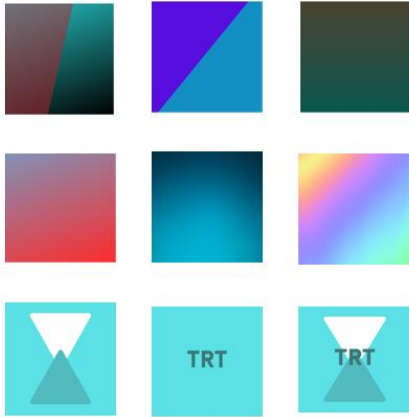
Nedan följer ett exempel på hur Design Studio-metoden applicerades, genom en genomgång av processen för framtagandet av appens ikon/logga.

**Steg 1: Idégenerering och skiss.** Ungdomsrådgivarna funderade gemensamt på vilka befintliga app-ikoner de gillar respektive inte gillar, och varför. Ungdomarna tog fram följande exempel på ikoner de tycker om:



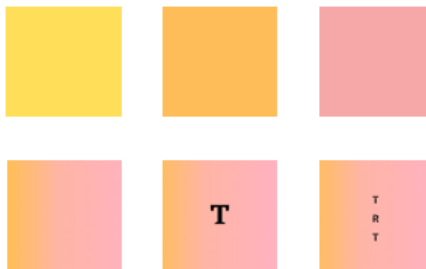
- ☞ Inte för mörka färger - den ska ha en upplyftande känsla.
- ☞ Två eller tre färger räcker.
- ☞ En symbol eller några bokstäver gör att det ser mer personligt ut.

**Steg 2: Presentera och ge feedback.** Ungdomsrådgivarna presenterade sina idéer för varandra och hade sedan möjlighet att ge feedback på varandras idéer och identifiera idéernas styrkor och svagheter.



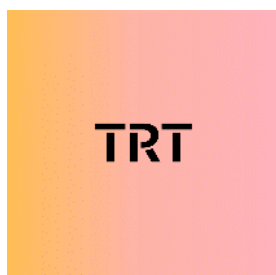
- ☞ Blått kanske är för vanligt - den kan "försvinna" bland andra ikoner?
- ☞ Rosa är fint och lugnt.
- ☞ Gult känns som en väldigt glad färg.
- ☞ En mjuk orange färg är bra - du ser den lätt utan att den blir för 'skrikig'.
- ☞ En kombination av färger är fint, så länge det inte är för många färger.
- ☞ En kombination av två eller tre färger är bra eftersom den blir mer unik då.

**Steg 3: Konvergera.** Tillsammans skissade teamet på en gemensam idé, genom att kombinera starka element från olika idéer.



- ☞ Tre av de föreslagna färgerna: gult, "snäll" orange och "snäll" rosa skulle bli en fin kombination.
- ☞ De borde också kombineras på ett "mjukt" sätt.
- ☞ Bokstäverna ska vara med.
- ☞ Eftersom färgerna är mjuka behöver typsnittet inte vara lika mjukt.
- ☞ Typsnittet ska vara svart för att skapa en fin kontrast.

**Steg 4: Prioritera.** Ungdomsrådgivarna identifierade gemensamma teman och bestämde vilka idéer som var allra bäst. Detta resulterade i den slutgiltiga versionen av loggan:



## Samskapade arbetsformer

Arbetsformerna för utvecklingen av appen har varierat något, för att möjliggöra samtliga 7 ungdomsrådgivares delaktighet och involvering till den grad de själva föredrar och känner sig bekväma med. Ett exempel på detta är att Design Studio-metoden, enligt ungdomsrådgivarnas önskemål, anpassades efter den första workshopen så att första steget (idégenerering) istället skedde utanför workshop-sammanhanget. Detta innebär att ungdomsrådgivarna inför varje workshop fick uppgifter att arbeta med på egen hand. Därefter skickade de in sina idéer till forskarna, vilket möjliggjorde ett effektivt arbete med de redan färdiga idéerna när det väl blev dags för workshop. Utrymme att lägga till fler idéer under själva workshopen fanns givetvis också för de ungdomar som ville.

En av ungdomsrådgivarna uttryckte tidigt att hen gärna ville ha möjlighet att skriva ner sina idéer och tankar även under workshoparna, då det var svårare för hen att uttrycka dem muntligt i en grupp. Denna möjlighet har funnits - och uppmuntrats - för samtliga ungdomsrådgivare under varje workshop-tillfälle. Även de ungdomsrådgivare som föredrar att uttrycka sig verbalt har tagit tillvara på den möjligheten. Alla inkomna idéer, oavsett form, har tagits tillvara i utvecklingsarbetet. Om det av någon anledning inte har varit möjligt att genomföra en idé just då, har den lagts i en, vad vi gemensamt bestämde skulle kallas, "ice box". Detta innebär att idén följer med in i det framtida arbete som planeras kring appen.

## Resultat

Det samskapande arbetet med ungdomsrådgivarna har resulterat i appen "TRT - Teaching Recovery Techniques" med beskrivningen *För dig som har varit, eller är, med om något jobbigt*. Appen är avsedd för ungdomar runt 13 år och uppåt, med erfarenhet av trauma. Appens innehåll består av ett urval av övningarna från TRT-manualen. Övningar som syftar till exponering eller på annat sätt riskerar att ge ett högt ångestpåslag hos ungdomen har uteslutits eller omarbetas för att minska den risken. Appen är byggd i programmet PandaSuite Studio [28] och är färdig för nästa steg: att användbarhetstestas av ungdomar (se sida 18).



## Appens utformning

### Mekanik

Hela appen har utformats i samarbete med ungdomsrådgivarna. Deras bidrag till appens mekanik (dess grundläggande regler och struktur) involverar urvalet av övningar från TRT-manualen som valts ut för appen, övningarnas format och hur appens innehåll strukturerats med samtliga övningar lättillgängliga från appens huvudmeny.

### Dynamik

Att appen i hög grad ska kunna anpassas efter användarens preferenser har lyfts fram som viktigt av ungdomsrådgivarna och har legat till grund för appens dynamik (appens synliga delar och interaktion med användaren). Innehållet består främst av bilder, filmer och ljudinspelningar istället för text, då mycket och lång text upplevdes försämra användarupplevelsen. Noggranna överväganden har kontinuerligt gjorts för att balansera mängden mängden text med att bibehålla närhet till manualen och intentionerna med respektive övning. De beskrivande texter som introducerar övningarna är korta och enkla, men för den som önskar mer information om övningens syfte finns alternativet *Information om övningen* för samtliga övningar. För att appen ska kunna anpassas efter ungdomens preferenser erbjuder flertalet övningar valet mellan att läsa eller lyssna till instruktionen. Övningar som består av filmer har alltid textning som alternativ.

### Estetik

Appens design och estetik (önskvärda känslomässiga reaktioner hos användaren) är enkel. På ungdomsrådgivarnas inrådan är skärmarnas layout enhetlig med en representativ ikon, rubrik högst upp följt av text eller knappar inramade i boxar med mjuka hörn. Det valda typsnittet är lättläst med rundade hörn. Den orange-rosa färgen i loggan är framtagen av ungdomsrådgivarna då den upplevs mjuk och snäll, "likt en solnedgång". Färgtemat i appen utgår från färgerna i loggan, men fler färger har introducerats för att skapa variation och en visuell uppdelning mellan olika övningar.

## Navigation

### Huvudmeny

Huvudmenyn är organiserad utifrån ungdomens behov eller mående i stunden med rubriken *Kanske appen kan hjälpa dig idag?*. Menyn ger olika förslag på övningar beroende på om ungdomen känner sig orolig (upplever ångest eller stress), har jobbiga minnen (påträngande minnesbilder) eller vill ta del av andras historier (normalisering av PTSD-symtom). För att appen ska vara lättanvänd oberoende av om ungdomen har tidigare erfarenhet av TRT finns olika sätt att navigera i den. I huvudmenyn finns alternativet *Varför TRT-appen* där ungdomar som använder appen för första gången kan läsa om TRT, PTSD och hur appen är tänkt att användas. För ungdomar som är mer förtrogna med TRT och appen och som direkt vill hitta en specifik övning finns alternativet *Jag vill se alla tekniker*. Där listas samtliga övningar i den ordning de förekommer i manualen och kan därmed, om ungdomen vill, genomföras i kronologisk ordning. I huvudmenyn finns även alternativet *Jag vill ha annat stöd* med en omfattande lista över olika vård- och stödverksamheter med telefonnummer och länkar.



### Tab bar

Längst ned på varje skärm i appen visas en *tab bar* med fyra ikoner. Ikonerna representerar alternativen att gå tillbaka till huvudmenyn, övningen *Trygg inre plats*, funktionen *Känslotermometern* eller att gå tillbaka till föregående sida. Syftet med *tab bar* är dels att underlätta navigation i appen, men den utgör också en säkerhetsfunktion. Om ungdomen upplever jobbiga känslor under tiden appen används finns här en genväg till avslappningsövningen *Trygg inre plats* och *Känslotermometer* som kan hänvisa till andra vård- och stödinsatser vid behov (beskrivna nedan).



## Appens innehåll

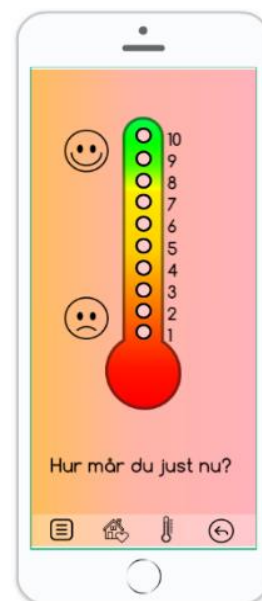
### Säkerhetsfunktioner

#### *Känslotermometern*

Känslotermometern är appens första skärm där ungdomen får skatta sitt mående mellan 1 och 10 innan hen kommer vidare till huvudmenyn. Om ett värde på tre eller lägre anges skickas hen till en sida med information om att ringa 112 eller besöka forum för suicidprevention vid tankar på att ta sitt liv. Därifrån kan ungdomen välja att antingen komma till listan över andra möjliga vård- och stödverksamheter eller till appens huvudmeny. Även om ett värde över tre anges i termometern uppmuntras ungdomen att återkomma till känslotermometern om dennes mående förändras under tiden appen används. Ungdomar som mår så dåligt att de behöver mer stöd än vad appen kan erbjuda skickas till en sida i appen med en lista över andra vård- och stödinstanser där de kan få mer personlig hjälp. Appen listar bara tjänsterna, inga hänvisningar görs.

#### *Trygg inre plats*

Övningen *Trygg inre plats* hjälper ungdomen att hantera och kontrollera påträngande minnesbilder samt att slappna av vid obehag eller ångestpåslag. Det är en visualiseringsteknik där ungdomen lär sig att skapa positiva inre bilder för att ta kontroll över sin föreställningsvärld och sina känslor. *Trygg inre plats* ger den unga personen en stabil bas som gör det möjligt för hen att utforska andra övningar i appen, och ska vara lätt att återvända till om det behövs. Därför är övningen lätt tillgänglig i appens flikar.



## Övningar för att hantera oro

Från huvudmenyn kommer den som väljer *Jag känner mig orolig* till en meny med övningar som är hjälpsamma för ungdomar som upplever negativa känslor till följd av traumaupplevelser. Utöver *Trygg inre plats* finns ytterligare sex övningar som syftar till att hjälpa ungdomen att må bättre och att stärka dess förmåga att hantera ångestpåslag och jobbiga minnen. Två videobaserade övningar, *Andningsövning* och *Avslappningsövning*, avser hjälpa ungdomen att slappna av och ta kontroll över eventuella fysiologiska påslag. I filmerna leds övningen av en ung person, då ungdomsrådgivarna understrukt vikten av att alla filmer och ljudinspelningar i appen föreställer personer de kan identifiera sig med eller relatera till.

*Planera aktiviteter* är en textbaserad övning som kan hjälpa ungdomen att bli mer socialt och fysiskt aktiv och att distraheras från sina orostankar. I övningen finns tre alternativ: att få förslag på meningsfulla aktiviteter, att skapa en lista över aktiviteter att göra, eller skriva ett schema för att planera in sina aktiviteter. Föreslagen på aktiviteter kommer från ungdomsrådgivarna, för att vara relevanta för de ungdomar som använder appen. Även *Planera orostid* är en textbaserad övning som i tre steg beskriver hur ungdomen kan planera in en viss tid på dagen för påträngande tankar och oro, och på så vis begränsa och ta viss kontroll över dem.

I *Sömntips* finns en lista med råd för att förbättra sömnen för ungdomar som lider av sömnsvårigheter och mardrömmar till följd av sina PTSD-symtom. Slutligen finns här övningen *Positivt självprat* som kan hjälpa ungdomen att förstå kopplingen mellan tankar och känslor och lära sig byta ut negativa tankar om sig själv mot positiva. I övningen kan man välja mellan att få förslag på positiva påståenden eller att skriva egna påståenden.



## Övningar för att hantera påträngande minnen

Den som anger *Jag har jobbiga minnen* i huvudmenyn får välja mellan övningar som stärker förmågan att hantera ljudminnen eller minnesbilder. *Hantera ljudminnen* är en videobaserad övning där ungdomen får öva på att ta kontroll över påträngande ljudminnen genom att manipulera ljudet på olika sätt för sitt inre.

Under *Hantera minnesbilder* finns två övningar: *Skärmtekniker* och *Klapptechnik*. Även *Skärmtekniker* är videobaserad och motsvarar övningen för att hantera ljudminnen. Här får ungdomen istället öva på att i sitt inre manipulera obehagliga minnesbilder likt på en tv-skärm för att ta kontroll över dem. Övningen *Klapptechnik* kallas i TRT-manualen *Bilateral stimulering* vilket upplevdes svårbegripligt av ungdomsrådgivarna. Även denna övning är videobaserad och visar hur obehagliga minnesbilder kan förändras genom att klappa rytmiskt på knäna medan bilderna plockas fram i medvetandet. Den bilaterala stimuleringen kan förändra hur de traumatiska minnena lagras i hjärnan.

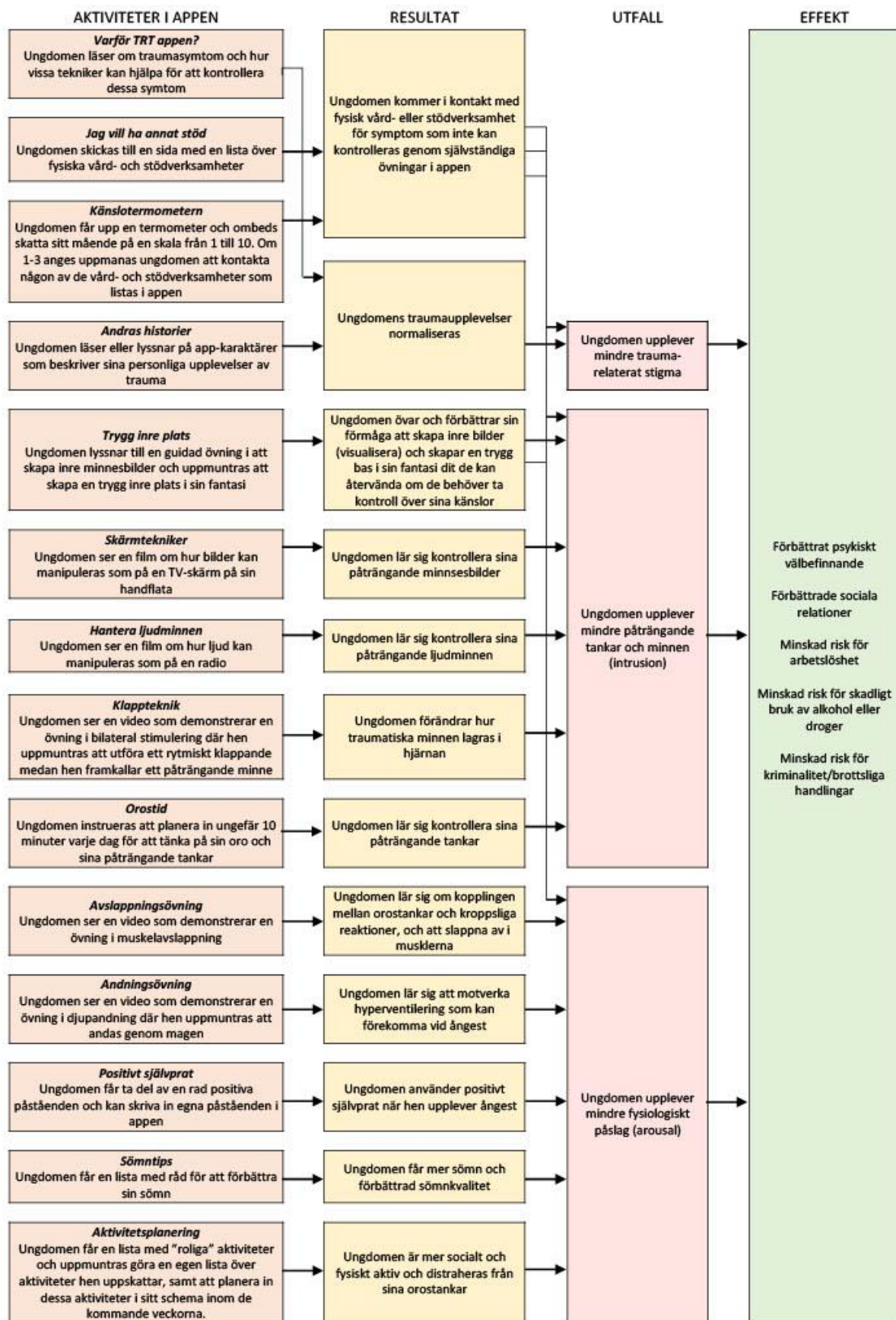
## Andras historier

En övning som varken passar in i undermenyerna för symtomgrupperna oro eller påträngande minnen är *Andras historier*, en övning som därför ligger själv i huvudmenyn. Övningen består av tre historier där tre fiktiva ungdomar beskriver sina personliga upplevelser av trauma. Syftet med historierna är både att ge psykoedukation om PTSD och att normalisera de emotionella och psykiska reaktionerna på trauma så att ungdomarna känner sig mindre ensamma med sina upplevelser. För närvarande omfattar berättelserna tre olika traumatiska upplevelser som föreslagits av ungdomskonsulenterna: att förlora en förälder, att bli mobbad och krigsupplevelser. Avsikten är att lägga till ytterligare traumaberättelser efter att detta urval har testats. Här kan ungdomen välja mellan att läsa eller lyssna till historierna. Ljudinspelningarna har lästs in av unga personer för att öka berättelsernas trovärdighet och relaterbarhet, aspekter som lyftes som viktiga av ungdomsrådgivarna.



## **Logisk modell**

Den logiska modellen nedan åskådliggör de teoretiska kopplingarna mellan appens samtliga aktiviteter och dess resultat (output), utfall (outcomes) och effekt (impact) för ungdomar som använder appen. De avsedda utfallen för ungdomar som använder appen är att de över tid upplever mindre trauma-relaterat stigma, mindre påträngande tankar och minnen, samt mindre fysiologiskt påslag. För att uppnå den här typen av förändring på individnivå krävs sannolikt att appen används flera gånger över tid. Det är dock viktigt att notera att appbaserat stöd inte är för alla, och att appen ännu inte har utvärderats eller testats av användarna.



## Slutsatser och fortsättning

Den här rapporten beskriver skapandet av en app för stöd vid trauma tillsammans med ungdomar. Två huvudsakliga slutsatser från projektet är att samskapande av en app för traumastöd med ungdomar med erfarenhet av trauma var en genomförbar process för både forskare och ungdomar. Användningen av Design Studio, en samarbetsmetod för workshops, underlättade samskapandeprocessen och gjorde det möjligt för ungdomarna att bidra till appens mekanik, dynamik och estetik. Ungdomsrådgivarnas reflektioner kring arbetsprocessen var positiva och, som framgår av rapporten, deras bidrag har integrerats i hela appen.

För närvarande pågår arbete med att testa appens användbarhet. Detta sker genom individuella användartester där ungdomar får prova appen och dess funktioner. Användartesterna görs för att vidareutveckla och anpassa appen till ungdomarnas önskemål. Detta görs med ett allmänt urval av ungdomar, inte specifikt ungdomar med erfarenhet av trauma.

Ett viktigt nästa steg därefter, är att testa TRT-appens genomförbarhet, acceptans och användbarhet med målgruppen: ungdomar som har upplevt trauman. På så sätt kan man identifiera fler eventuella förbättringar av appen, undersöka om appens utvärderingsmetoder är genomförbara och testa de preliminära effekterna av appen. Förutom att undersöka om och hur ungdomarna som har upplevt trauman använder appen, kommer deras PTSD-symtom att mätas före och efter användningen för att undersöka om appen har någon effekt eller inte. Med tanke på bristen på tydliga bevis för mHealth-lösningar för att förebygga och behandla PTSD bland barn och ungdomar skulle en sådan studie inte bara bidra till att förbättra genomförandet och kvaliteten på framtida forskning om TRT-appen, utan även bidra till mer generell kunskap om mHealth för denna målgrupp.

## Referenser

1. Lubit et al., *Impact of trauma on children*. J Psychiatric Practice, 2003(9(2)): p. 128-138.
2. Jaycox et al., *Trauma exposure and retention in adolescent substance abuse treatment*. J Traumatic Stress, 2004. 17(2): p. 113-121.
3. Ardino, *Offending behaviour: The role of trauma and PTSD*. Eur J Psychotraumatology, 2012. 3(1): p. 18968.
4. National Institute for Health and Care Excellence, *Post-traumatic stress disorder: Management*. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>. 2018.
5. Sosialstyrelsen, *Psychiatric care and treatment for children and adolescents*. 2019.
6. Olf, M., *Mobile mental health: a challenging research agenda*. European Journal of Psychotraumatology, 2015. 6.
7. Cernvall, M., et al., *A pilot study of user satisfaction and perceived helpfulness of the Swedish version of the mobile app PTSD Coach*. Eur J Psychotraumatol, 2018. 9(Suppl 1): p. 1472990.
8. Hensler et al., *Efficacy, Benefits, and Harms of a Self-management App in a Swedish Trauma-Exposed Community Sample (PTSD Coach): Randomized Controlled Trial*. J Med Internet Res, 2022. 24(3): p. e31419.
9. Bakker, D., et al., *Mental Health Smartphone Apps: Review and Evidence-Based Recommendations for Future Developments*. JMIR Ment Health, 2016. 3(1): p. e7.
10. Gulliver, A., K.M. Griffiths, and H. Christensen, *Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review*. BMC Psychiatry, 2010. 10: p. 113.
11. Kuhn et al., *Advances in PTSD Treatment Delivery: the Role of Digital Technology in PTSD Treatment*. Curr Treat Options Psych, 2020. 7: p. 88–102.
12. East, M.L. and B.C. Havard, *Mental Health Mobile Apps: From Infusion to Diffusion in the Mental Health Social System*. JMIR Ment Health, 2015. 2(1): p. e10.
13. Grist, R., J. Porter, and P. Stallard, *Mental Health Mobile Apps for Preadolescents and Adolescents: A Systematic Review*. J Med Internet Res, 2017. 19(5): p. e176.
14. Sander, L.B., et al., *'Help for trauma from the app stores?' A systematic review and standardised rating of apps for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. European journal of psychotraumatology, 2020. 11(1): p. 1701788.
15. Smith et al., *Children and disaster: teaching recovery techniques*. 2002: Bergen, Norway.
16. Cohen et al., *Community treatment of PTSD for children exposed to intimate partner violence*. Arch Ped & Adolesc Med, 2011. 165(1): p. 16–21.
17. Barron et al., *Randomized Control Trial of Teaching Recovery Techniques in Rural Occupied Palestine: Effect on Adolescent Dissociation*. J Agg Maltreat & Trauma, 2016. 25(9): p. 955-973.
18. Barron et al., *Randomized Control Trial of a CBT Trauma Recovery Program in Palestinian Schools*. J Loss & Trauma, 2013. 18(4): p. 306-321.
19. Punamäki et al., *Psychosocial interventions and emotion regulation among war-affected children: randomized control trial effects*. Traumatology 2014: p. 241–52.
20. Oppedal et al., *Implementering OG evaluering AV teaching recovery techniques I Norge*. 2019: Oslo, Norway.
21. Sarkadi et al., *Teaching Recovery Techniques: evaluation of a group intervention for unaccompanied refugee minors with symptoms of PTSD in Sweden*. Eur Child Adolesc Psychiatry, 2018(27): p. 467–79.
22. Pityratstian et al., *Randomized controlled trial of group cognitive behavioural therapy for post-traumatic stress disorder in children and adolescents exposed to tsunami in Thailand*. Behavioural & Cognitive Psychotherapy, 2015. 43(5): p. 549.
23. Pérez-Aronsson, A., et al., *Adaptation of the trauma group intervention 'Teaching Recovery Techniques' for online delivery: A participatory design and usability study*. 2022: p. 100589.
24. UNICEF. *Convention on the Rights of the Child*. 1989. Retrieved 2022, November 17 from <https://www.unicef.org/crc/>
25. Fløtten, K.J., et al., *Adolescent and young adult patients as co-researchers: A scoping review*. Health Expectations, 2021. 24(4): p. 1044-1055.
26. Gibbs, L., et al., *Kids in action: participatory health research with children*, in *Participatory Health Research*. 2018, Springer. p. 93-113.
27. Kaplan, K., *Facilitating an effective design studio workshop*. 2017: Nielsen Norman Group.
28. *PandaSuite Studio*. Version 1.5.5. 2021/11/10. <https://pandasuite.com>