

Från ung till vuxen med NPF: stöd och självständighet

Maria Löthberg, medicine doktor, boendestödjare
Ulf Jonsson, leg. psykolog, docent

Success consists of going from failure to failure without loss of enthusiasm
WINSTON CHURCHILL

Vad behöver ungdomar för att ta steget in i vuxenlivet?

- Kunskap/förståelse (Vad? Varför?)
- Färdigheter (Hur?)
- Motivation till förändring
- Stöd





The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health



Patrick D McGorry, Cristina Mei, Naeem Dalal*, Mario Alvarez-Jimenez, Sarah-Jayne Blakemore, Vivienne Browne, Barbara Dooley, Ian B Hickie, Peter B Jones, David McDaid, Cathrine Mihalopoulos, Stephen J Wood, Fatima Azzahra El Azzouzi*, Jessica Fazio*, Ella Gow*, Sadam Hanjabam*, Alan Hayes*, Amelia Morris*, Elina Pang*, Keerthana Paramasivam*, Isabella Quagliato Nogueira*, Jimmy Tan*, Steven Adelsheim, Matthew R Broome, Mary Cannon, Andrew M Chanen, Eric Y H Chen, Andrea Danese, Maryann Davis, Tamsin Ford, Pattie P Gonsalves, Matthew P Hamilton, Jo Henderson, Ann John, Frances Kay-Lambkin, Long K-D Le, Christian Kieling, Niall Mac Dhonnagáin, Ashok Malla, Dorien H Nieman, Debra Rickwood, Jo Robinson, Jai L Shah, Swaran Singh, Ian Soosay, Karen Tee, Jean Twenge, Lucia Valmaggia, Therese van Amelsvoort, Swapna Verma, Jon Wilson, Alison Yung, Srividya N Iyer†, Eóin Killackey†

Executive Summary

Mental ill health, which has been the leading health and social issue impacting the lives and futures of young people for decades, has entered a dangerous phase. Accumulating research evidence indicates that in many countries, the mental health of emerging adults has been declining steadily over the past two decades, with a major surge of mental ill health driven by the COVID-19 pandemic, the measures taken to contain it, and its aftermath. This alarming trend signals a warning that global megatrends (major, long-lasting societal changes such as environmental, social, economic, political, or technological changes) and changes in many societies around the world in the past two decades have harmed the mental health of young people and increased mental ill health among them.

Mental illnesses have a peak age of onset of 15 years, with 63–75% of onsets occurring by age 25 years, which

health and wellbeing, combined with early intervention and high-quality treatment of young people with emerging mental illness that is extended for as long as necessary. With the recognition that the cost of modern health care is becoming unsustainable, logic, rather than emotion, will need to determine how finite resources are allocated. Health care is already rationed in a covert fashion and, worldwide, mental illness is affected most by this rationing. The widespread delivery of low-value health care of many kinds should be reconsidered in relation to the value proposition of saving the lives and productive futures of young people. The rising incidence of mental ill health in young people makes continuing neglect of their needs intolerable.

Part 1: The changing landscape of youth mental health

A new field of youth mental health is being created with a focus on individuals aged 12–25 years. This Commission

Lancet Psychiatry 2024;
11: 731–74

See [Comment](#) pages 671, 673,
and 674

*Youth Commissioner

†Joint senior authorship

**Orygen, Melbourne, VIC,
Australia**

(Prof P D McGorry MD PhD,
C Mei PhD,
Prof M Alvarez-Jimenez PhD,
V Browne BA, Prof S J Wood PhD,
E Gow BPubHealth&HealthProm,
Prof A M Chanen PhD,
M P Hamilton MSc,
Prof J Robinson PhD,
Prof L Valmaggia PhD,
Prof A Yung MD,
Prof E Killackey D Clin PSych);
**Centre for Youth Mental
Health, The University of
Melbourne, Melbourne, VIC**



**Karolinska
Institutet**

KIND

KAROLINSKA INSTITUTET
CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS

Stadier av förändring



Ingen tanke på förändring

Överväger förändring

Beredd att göra något

Vidtar åtgärder

Befäster förändringen

Avslutar förändringsarbetet

Prochaska and Di Clemente, 1977

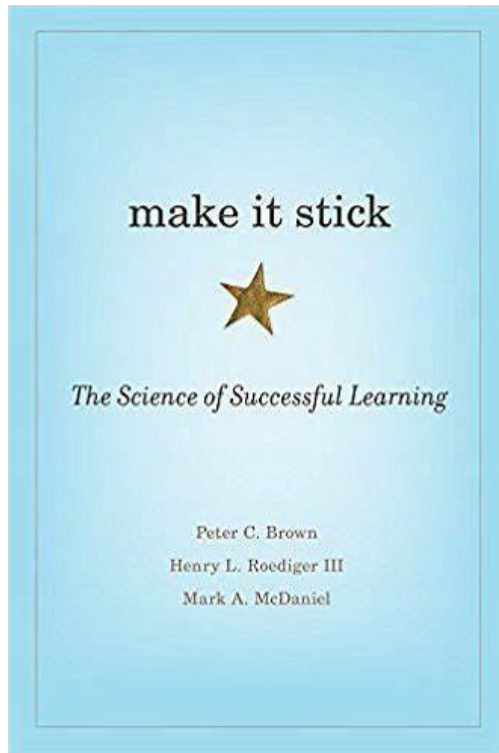
Hur vi etablerar nya vanor



De
MIKRO-
minimala
förändringarna
VANOR
som ger maximala
BJ FOGG, PhD
resultat 😊

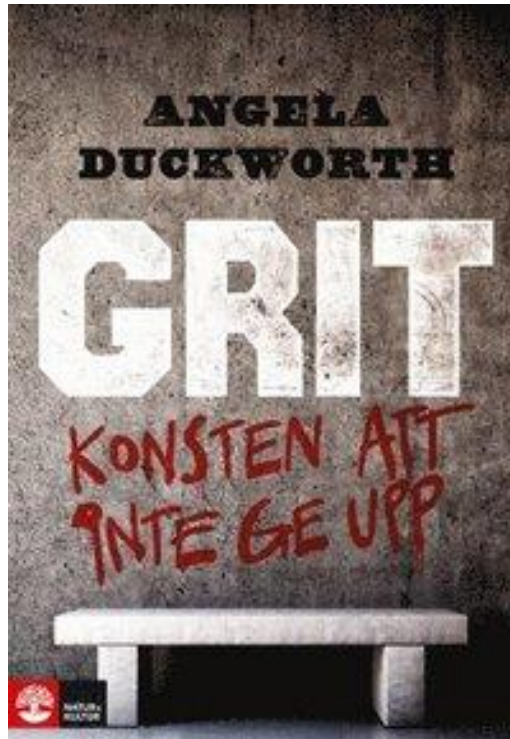
- Gör det synligt (Var, när hur, med vem?)
- Gör det lockande
- Gör det enkelt
- Gör det belönande
- Fira varje gång!

Inlärnin g ska inte vara för enkelt – men inte heller för svårt



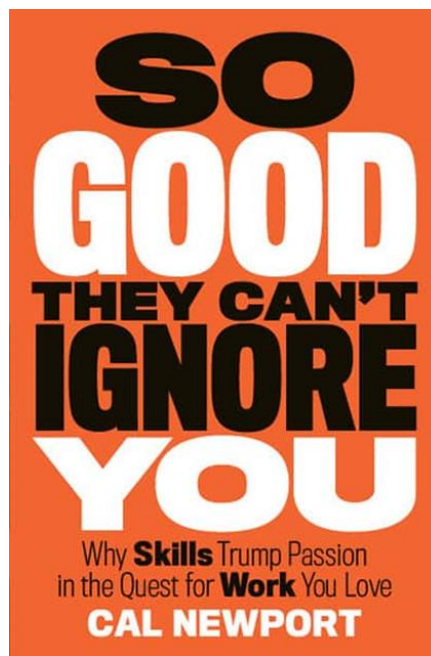
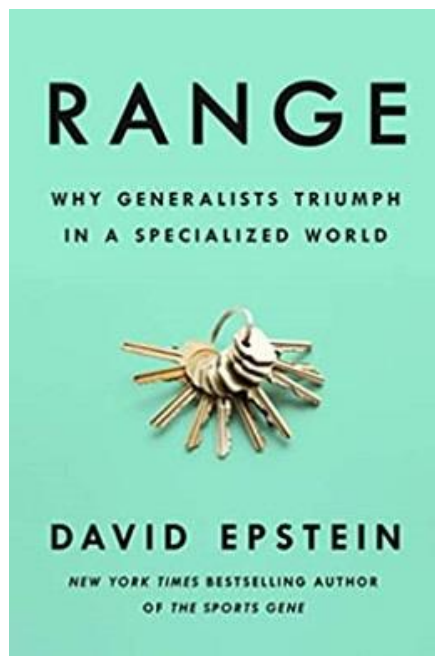
- Plocka fram det man lärt sig ur minnet
- Utspridd och varierad inlärnin g
- Bra att försöka lösa själv först ("trial and error")
- Lägg mycket tid
- Vi måste flytta oss utanför vår bekvämlighetszoon
- Viktigt med bra feedback

True grit?



- Ihärdighet – att arbeta hårt och studsa tillbaks från motgångar
- Passion – att hålla fast vid sina mål över lång tid (“a compass ... that guide you on your long and winding road to where, ultimately, you want to be”)

Men ska vi verkligen följa våra drömmar till vilket pris som helst?



- Frågan är kanske inte *om* man har grit, utan *när* man har grit
- Att byta spår kan vara bra – eftersom man får bredare erfarenheter (range) och till slut hittar rätt
- Vi verkar inte blir lyckliga av att följt våra drömmar...
- ... utan av att göra saker vi är bra på

TRANSITION: Kunskap/förståelse

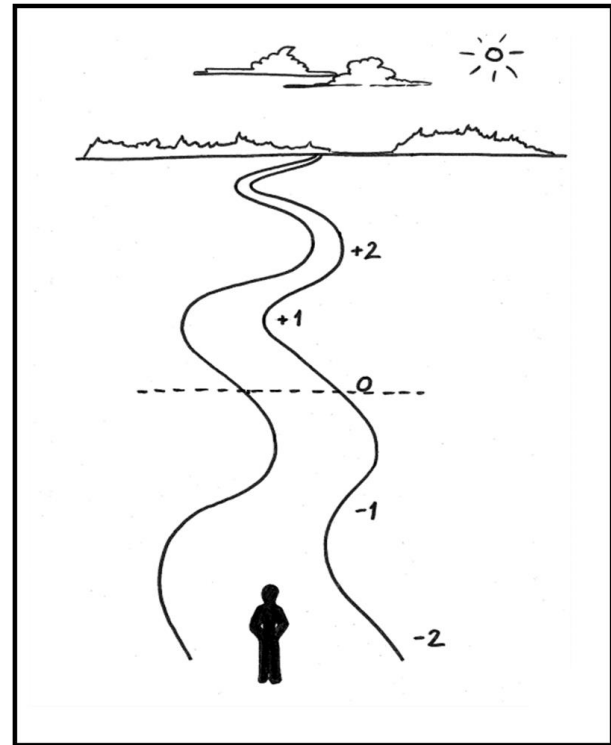
7 livsområden

- arbete
- utbildning
- ekonomi
- boende
- hälsa
- fritid/delaktighet i samhället
- relationer



TRANSITION: Motivation och förändring

- Arbete tillsammans med en mentor
- Målsättning att
 - (I) identifiera livsriktning, mål och aktiviteter inom viktiga livsområdena
 - (II) påbörja förändringsarbetet inom åtminstone ett livsområde



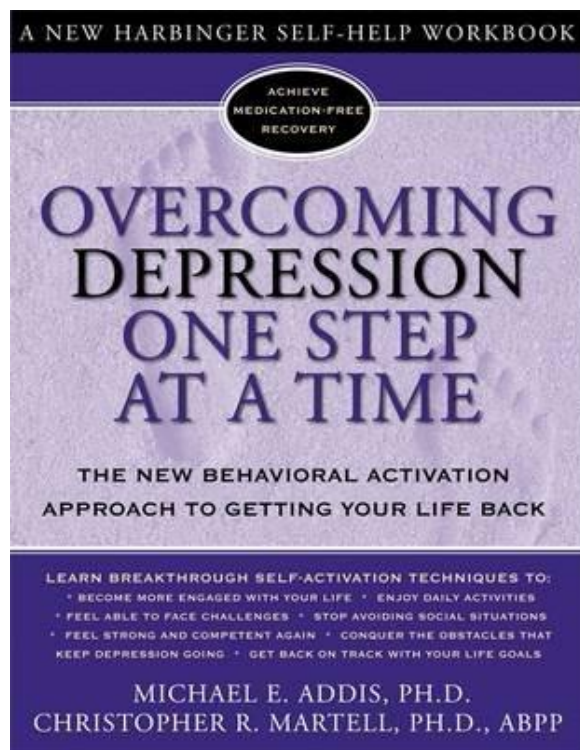
Self-determination theory

- "Inre" och "yttre" motiv
- Tre behov kopplade till inre motiv:
 1. Kompetens
 2. Autonomi/självbestämmande
 3. Tillhörighet

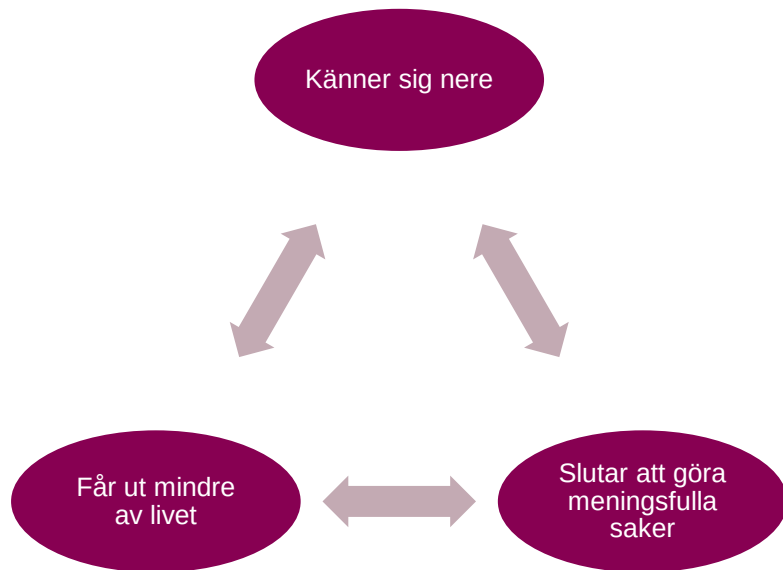
Att skapa förutsättningar för autonomi/självbestämmande

- Erbjuda meningsfulla val
- Uppmuntra initiativ
- Undvika kontrollerande språk
- Ge en begriplig motivering till det som måste göras
- Ge tid till eget arbete/reflektion

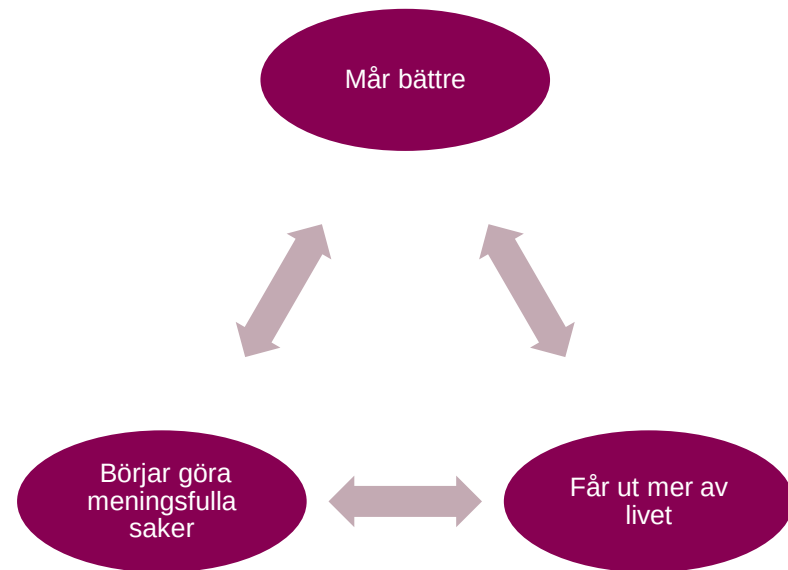
Lätt att fastna, tappa farten, bli passiv, bli deprimerad...



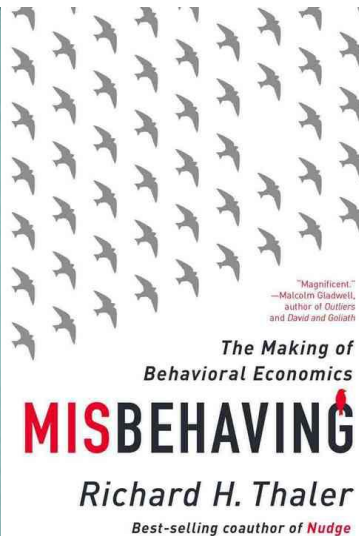
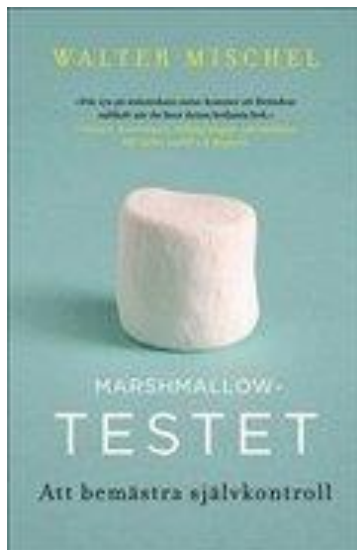
Depression



Aktivitet



Marshmallows och “ologiskt” beteende

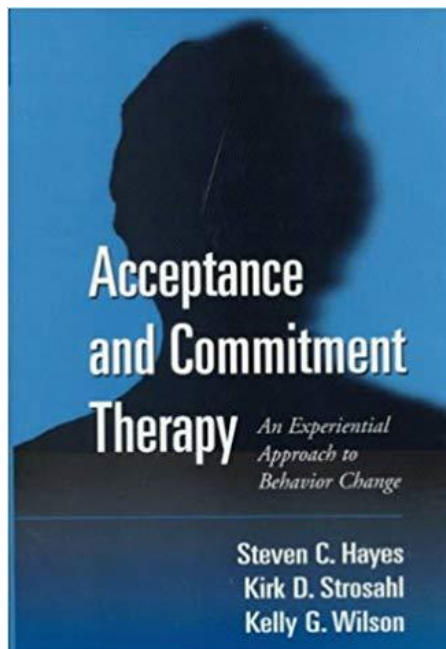


- Vi har en tendens att ”göra avdrag” på framtida belöningar (och otrevligheter)
- Tricket verkar vara att “kylar” nuet och göra framtiden mer attraktiv

Långsiktigt och kortsiktigt

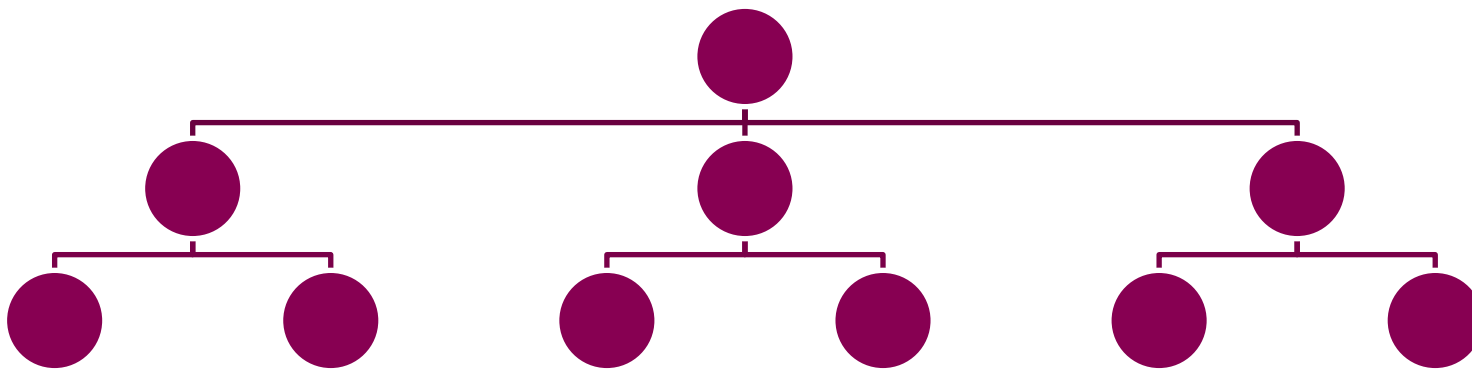
Situation	
Beteende	
Kortsiktig konsekvens	
Långsiktig konsekvens	
<i>Alternativet beteende</i>	
<i>Kortsiktig konsekvens</i>	
<i>Långsiktig konsekvens</i>	

Värdet av livsriktning



- Beskriver riktning, inte konkret mål
- Baserat på val, inte rationell bedömning
- Att leva i linje med sina livsriktning ger en känsla av mening som hjälper en att stå ut med stress, smärta, ångest och tristess
- Livsriktningen hjälper en att identifiera specifika mål och aktiviteter

Livsriktning, mål & aktiviteter



GAS – Exempel 1: Arbete

Skaffa sommarjobb	
2	Ansökt om ett jobb
1	Skriva CV och ansökan
0	Letat efter jobbmöjligheter
-1	Gjort en lista på tänkbara jobb
-2	Har inte börjat leta

GAS – Exempel 2: Ekonomi

Sköta mitt eget bankkonto	
2	Betalar mina egna räkningar
1	Kollar mitt konto
0	Skaffat "app" och "BankID"
-1	Kontaktat bank
-2	Inte startat

Proof of concept: the TRANSITION program for young adults with autism spectrum disorder and/or attention deficit hyperactivity disorder

Ulf Jonsson^{a,b,c,*} , Christina Coco^{a,c,*}, Anna Fridell^{a,c}, Sara Brown^d, Steve Berggren^{a,c}, Tatja Hirvikoski^{a,e} and Sven Bölte^{a,c,f} 

^aKarolinska Institutet Center of Neurodevelopmental Disorders (KIND), Centre for Psychiatry Research, Department of Women's and Children's Health, Karolinska Institutet and Stockholm Health Care Services, CAP Research Centre, Stockholm, Sweden; ^bDepartment of Neuroscience, Child and Adolescent Psychiatry, Uppsala University, Uppsala, Sweden; ^cChild and Adolescent Psychiatry, Stockholm Health Services, Stockholm, Sweden; ^dThe Swedish Prison and Probation Service, Norrköping, Sweden; ^eHabilitation and Health, Stockholm County Council, Stockholm, Sweden; ^fCurtin Autism Research Group, School of Occupational Therapy, Social Work and Speech Pathology, Curtin University, Perth, Western Australia

ABSTRACT

Background: The support needs of people with neurodevelopmental disorders are not sufficiently met during the initial years of adulthood.

Aim: To evaluate feasibility and preliminary effects of a novel programme designed to empower young adults with autism spectrum disorder (ASD) and/or attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) to make progress within significant life domains (i.e. work, education, finance, housing/ household management, health, leisure/participation in society, and relationships/social network).

Material and Method: TRANSITION is a 24-week programme that combines group-based workshops with personalised support based on goal attainment scaling. The study enrolled 26 young adults (50% females; age 17–24 years) in the normative intellectual range, diagnosed with ASD ($n=8$), ADHD ($n=4$), or both ($n=14$). The intervention was delivered by the regular staff of publicly funded psychiatric services in Stockholm, Sweden.

Results: The programme was possible to implement with minor deviations from the manual. Participants and staff generally viewed the intervention positively, but also provided feedback to guide further improvement. There was a high degree of attendance throughout, with 21 participants (81%) completing the programme. All completers exceeded their predefined goal expectations within at least one domain.

Conclusions: The TRANSITION-programme is a promising concept that deserves further evaluation.

ARTICLE HISTORY

Received 7 August 2019
Revised 14 November 2019
Accepted 17 November 2019

KEYWORDS

Young adulthood;
neurodevelopmental disorders; functional impairment; support; intervention; social service

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/11038128.2019.1695933>