

# Främjande av psykisk hälsa i Generation Z

- Samskapande och utvärdering  
av en digital e-hälsolösning för  
psykisk hälsolitteracitet och  
kamratstöd



# Övergripande syfte

Det övergripande syftet med detta projekt är att samproducera, implementera och utvärdera den preliminära effekten av en digital e-hälsolösning för psykisk hälsolitteracitet inklusive kamratstöd och kunskap om aktivitetsbalans för unga vuxna i Sverige.



Med hjälp av teknik kommer insatsen att ha potential att nå ett stort antal unga vuxna i Sverige och förebygga psykisk ohälsa och sjukdom under övergången till vuxenlivet

# Forskargrupp

## Lund University

- Associate Professor Annika Lexén, Department of Health Sciences (occupational therapy, mental health literacy, mental health, CBT, DBT, mindfulness)
- Associate Professor Carita Håkansson, Department of Occupational and Environmental Medicine (occupational therapy, occupational balance)
- Associate Professor Martin Stafström, Global Health (health promotion, primary prevention)

## Karolinska institutet

- Professor Sven Bölte, Department of Women's and Children's Health (child and adolescent psychiatric science)

## Uppsala University

- Associate Professor Ulf Johsson, Department of Medical Sciences (child and adolescent psychiatric science)

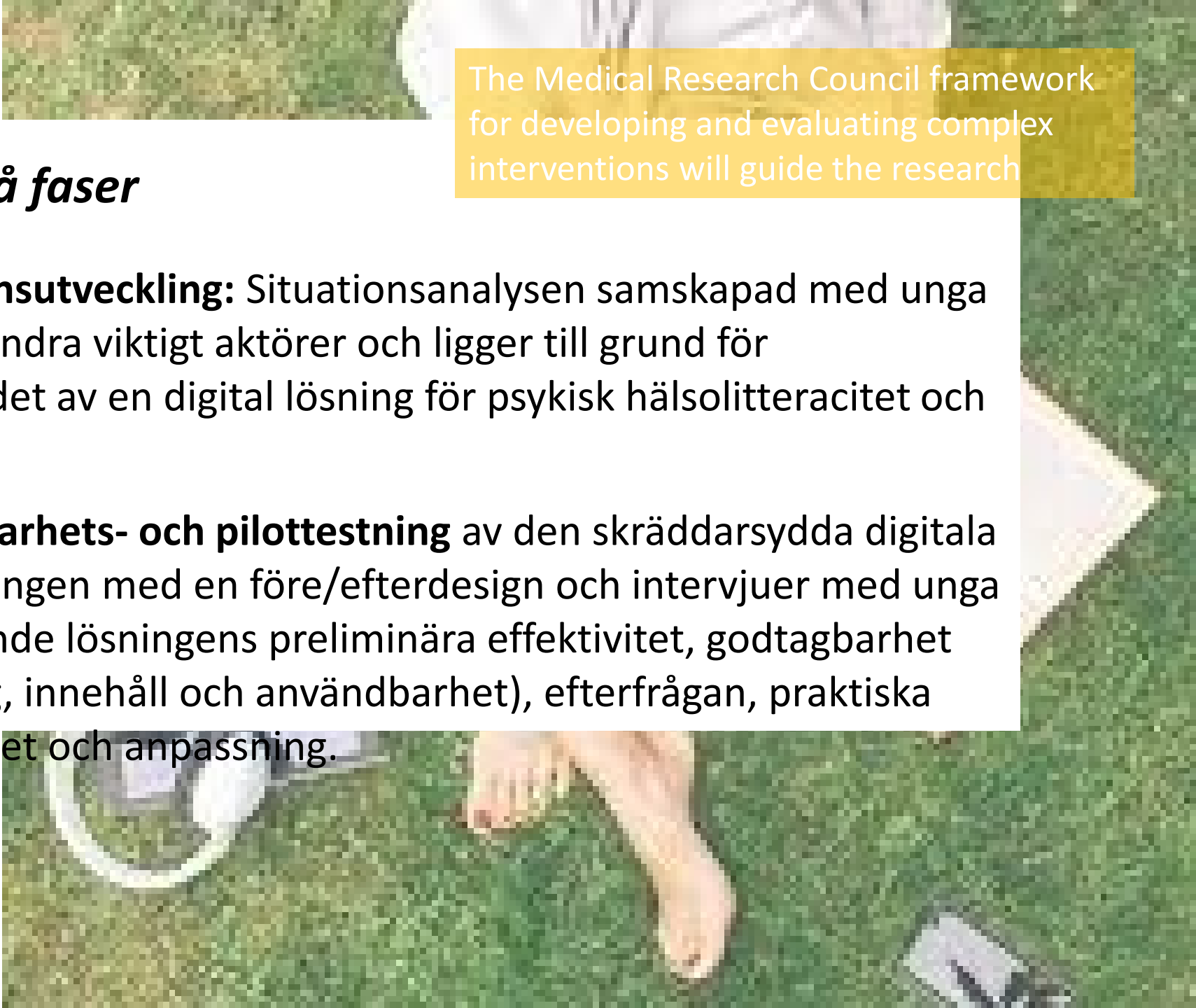
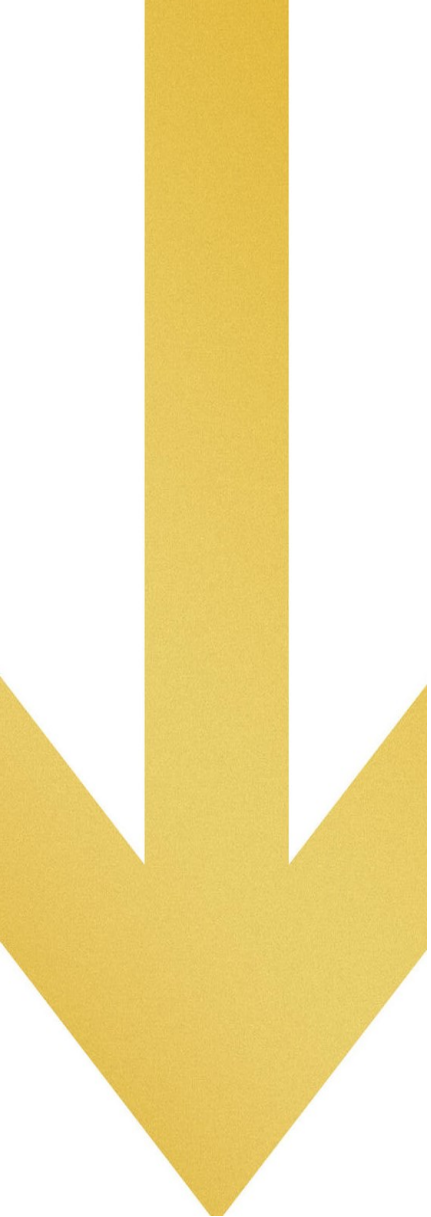
## Umeå universitet

- Associate Professor David Rosenberg, Department of Social Work (supported education, campus mental health)

## Curtin University

- Professor Sonya Girdler, Occupational Therapy, Curtin Autism Research Group (mental health literacy university, autism, students mental health)
- Dr Ben Millbourn, Occupational Therapy, Curtin Autism Research Group (mental health literacy university, autism, students mental health)





The Medical Research Council framework for developing and evaluating complex interventions will guide the research

## ***Projektets två faser***

- 1. Interventionsutveckling:** Situationsanalysen samskapad med unga vuxna och andra viktigt aktörer och ligger till grund för samskapandet av en digital lösning för psykisk hälsolitteracitet och kamratstöd.
- 2. Genomförbarhets- och pilottestning** av den skräddarsydda digitala e-hälsolösningen med en före/efterdesign och intervjuer med unga vuxna gällande lösningens preliminära effektivitet, godtagbarhet (utformning, innehåll och användbarhet), efterfrågan, praktiska användbarhet och anpassning.

## ***Forskningsfrågor***

### *Fas 1 (Situationsanalys och interventionsutveckling)*

- I. Vad innebär övergången till vuxenlivet för unga vuxna i Sverige och hur påverkar det deras psykiska hälsa, aktivitetsbalans och stödbehov? Hur uppfattar de sin egen psykiska hälsolitteracitet? Hur beskriver intressenter på ungdomsmottagningar, ungvuxenmottagningar och studenthälsan unga vuxnas psykiska hälsa, psykiska hälsolitteracitet, aktivitetsbalans och stödbehov?
- II. Hur ser unga vuxna och intressenter på ungdomsmottagningar, ungvuxenmottagningar och studenthälsan på hur en digital e-hälsolösning för psykisk hälsolitteracitet inklusive kamratstöd och kunskap relaterad till aktivitetsbalans kan utformas för att möta behoven hos unga vuxna i Sverige?
- III. Hur bör den digitala e-hälsolösningen för psykisk hälsolitteracitet inklusive kamratstöd och kunskap om aktivitetsbalans utformas för att möta behoven hos unga vuxna i Sverige (baserat på resultaten från studie I och II)?

Co-production/  
design

The Medical Research Council framework for developing and evaluating complex interventions will guide the

## ***Forskningsfrågor***

### *Fas 2 (Genomförbarhets- och pilottestning)*

- I. Hur upplever unga vuxna den digitala lösningens godtagbarhet (utformning, innehåll och användbarhet), efterfrågan, praktiska användbarhet och anpassning? Vilken är den preliminära effekten av den digitala e-hälsolösningar när det gäller psykisk hälsolitteracitet, resiliens, välbefinnande, aktivitetsbalans, stress och psykisk hälsa hos unga vuxna?

Co-production/  
design

