



PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGDOMAR – VAD KAN GÖRAS VIA SKOLAN?

EMMA WASARA
Psykolog & hälsoutvecklare
Folkhälsoenheten
Region Västerbotten

ANNELI IVARSSON
Barnläkare & Professor
Folkhälsoenheten, Region Västerbotten
Umeå universitet

Psykisk hälsa hos barn och ungdomar – vad kan göras via skolan?

SBU – STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTREDNING

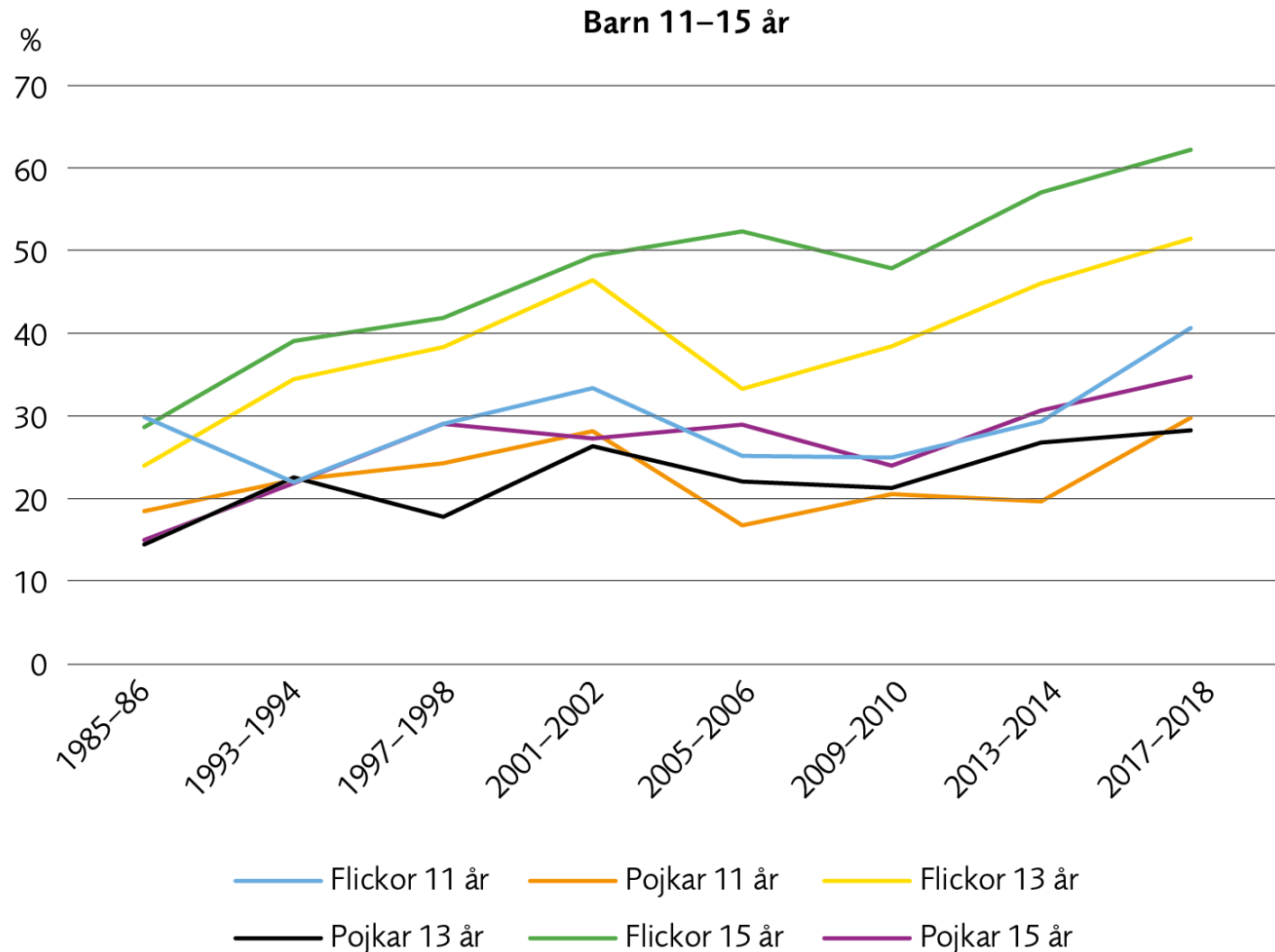
Psykisk ohälsa är ett utmanande samhällsproblem.

På uppdrag av regeringen har SBU kartlagt aktuella program för att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och förebygga suicid riktat till barn och ungdomar.

Vad skulle kunna vara användbart för Västerbottens skolor?

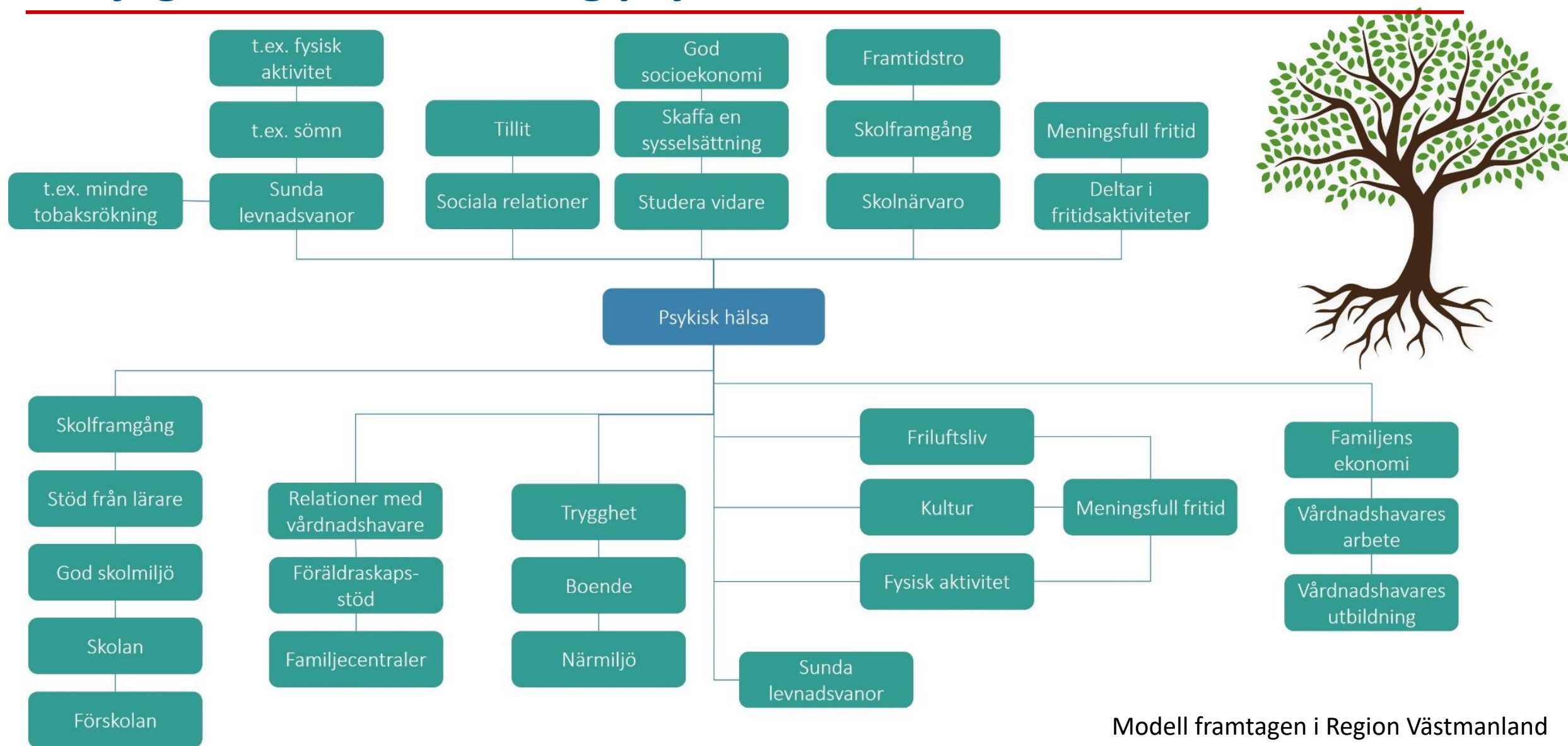


Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten, 2018



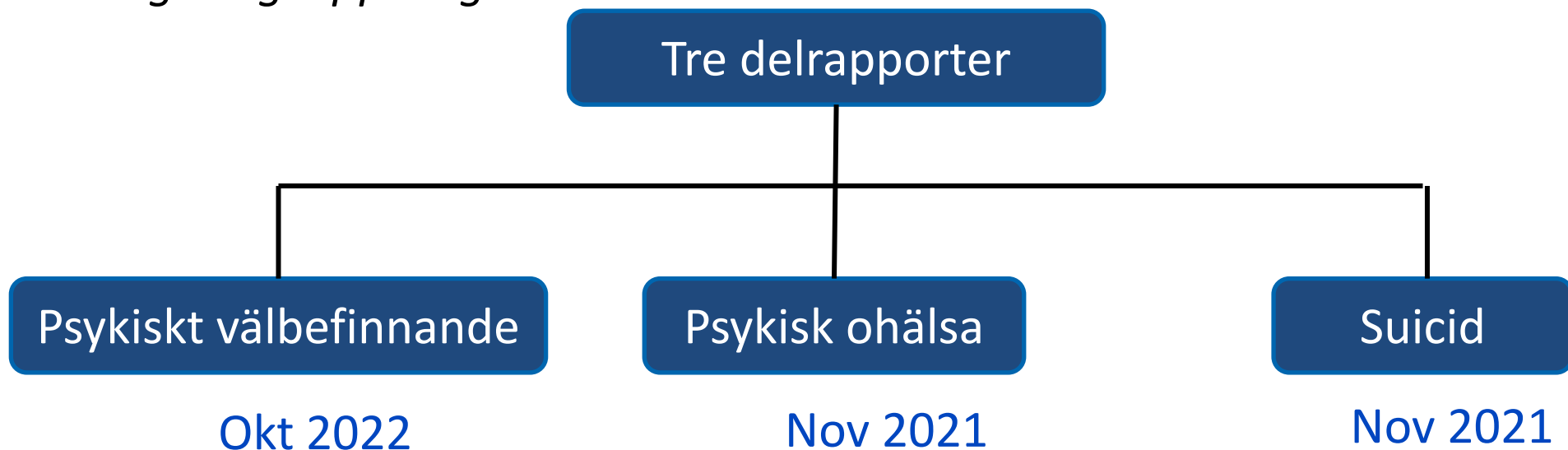
Barn och ungdomar i Sverige som under det senaste sex månaderna mer än en gång i veckan haft **minst två psykosomatiska besvär.**

Möjligheternas träd kring psykisk hälsa



SBU utvärderar – systematiska kunskapsöversikter

Ett regeringsuppdrag

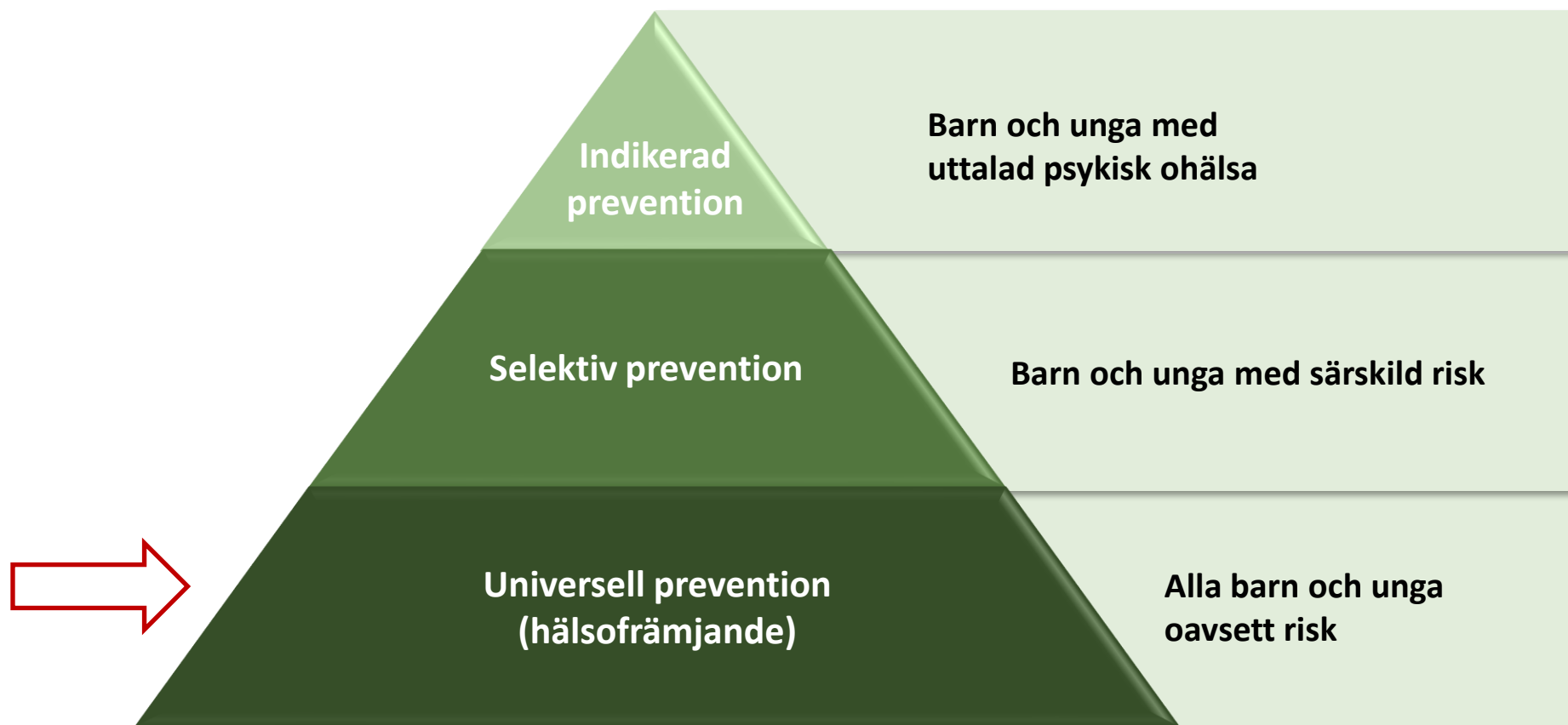


OBS! Några skolbaserade program utvärderades i alla tre delprojekt!

www.sbu.se



Insatser på olika nivåer kompletterar varandra



För skolan är universella program mest relevanta eftersom det kan gynna alla oavsett risk

Vad innebär universella program?

- Universella program ges till alla elever oavsett om de uppvisar risk för psykisk ohälsa eller ej, oftast till en hel årskurs på en skola eller hela skolan.
- Program som ges till alla elever i en årskurs eller skola i ett område med *sämre socioekonomiska förutsättningar* benämner vi *universella*, även om de ibland kallas selektiva.

Vad är främjande och vad är förebyggande?

Främjande

- Det som fungerar och som vi vill se mer av
- Stärka friskfaktorer
- Salutogent perspektiv

Förebyggande (=prevention)

- Förebygga det som inte fungerar
- Förhindra ohälsa
- Motverka riskfaktorer

Utfall i de respektive rapporterna

Främja psykiskt välbefinnande	Förebygga psykisk ohälsa	Förebygga suicid
<p>Upplevelser av psykiskt välbefinnande</p> <ul style="list-style-type: none">• Välbefinnande• Livskvalitet• Känsla av sammanhang	<p>Externaliserande (utagerande) symptom</p> <ul style="list-style-type: none">• Trots och aggressivitet <p>Internaliserande (inåtvända) symptom</p> <ul style="list-style-type: none">• Symtom på ångest och depression	<p>Suicidförsök</p>
<p>Förmågor till psykiskt välbefinnande</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Social och emotionell förmåga</i>• Resiliens (motståndskraft)• Copingstrategier• Självförtroende		

Universella skolbaserade program som visat effekt

Främja psykiskt välbefinnande	Förebygga av psykisk ohälsa	Förebygga av suicid
<ul style="list-style-type: none">• SEL-program• PATHS (ett SEL-program)• Mindfulness• PAX/GBG	<p><i>Utagerande problem</i></p> <ul style="list-style-type: none">• PATHS <p><i>Inåtvända problem</i></p> <ul style="list-style-type: none">• PAX/GBG• FRIENDS OBS! Inte antimobbing-programmet	<ul style="list-style-type: none">• YAM• PAX/GBG

Om de olika programmen

SEL-program (Socialt och Emotionellt Lärande)

Främja barns sociala och emotionella lärande:

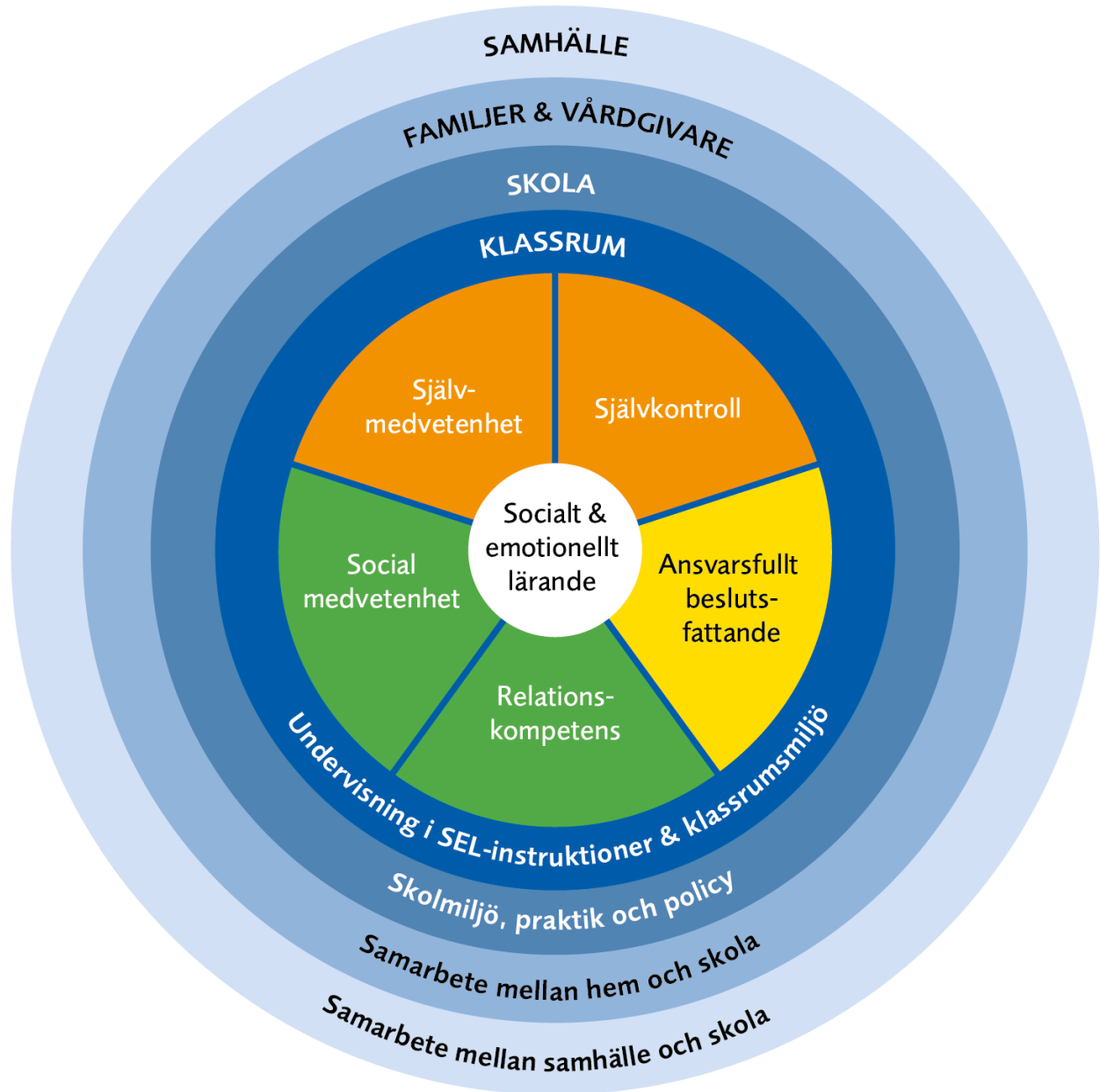
- Utveckla barns sociala och emotionella kompetenser
- Skapa en stödjande klassrums- och skolkultur som främjar SEL-färdigheter
- Skolpersonalen utbildas i att interagera med eleverna på nya sätt

FRÄMJA PSYKISKT VÄLBEFINNANDE



CASEL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

CASEL:s modell
där socioemotionellt lärande står i centrum,
omgiven av fem kompetensområden som
motsvarar olika utfallskategorier.

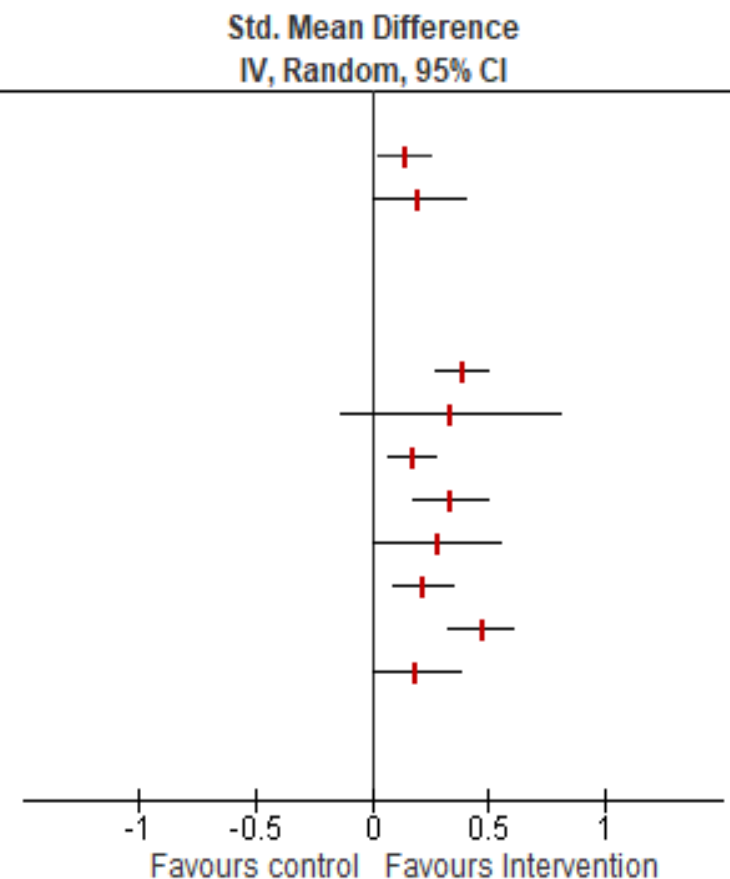


www.casel.org



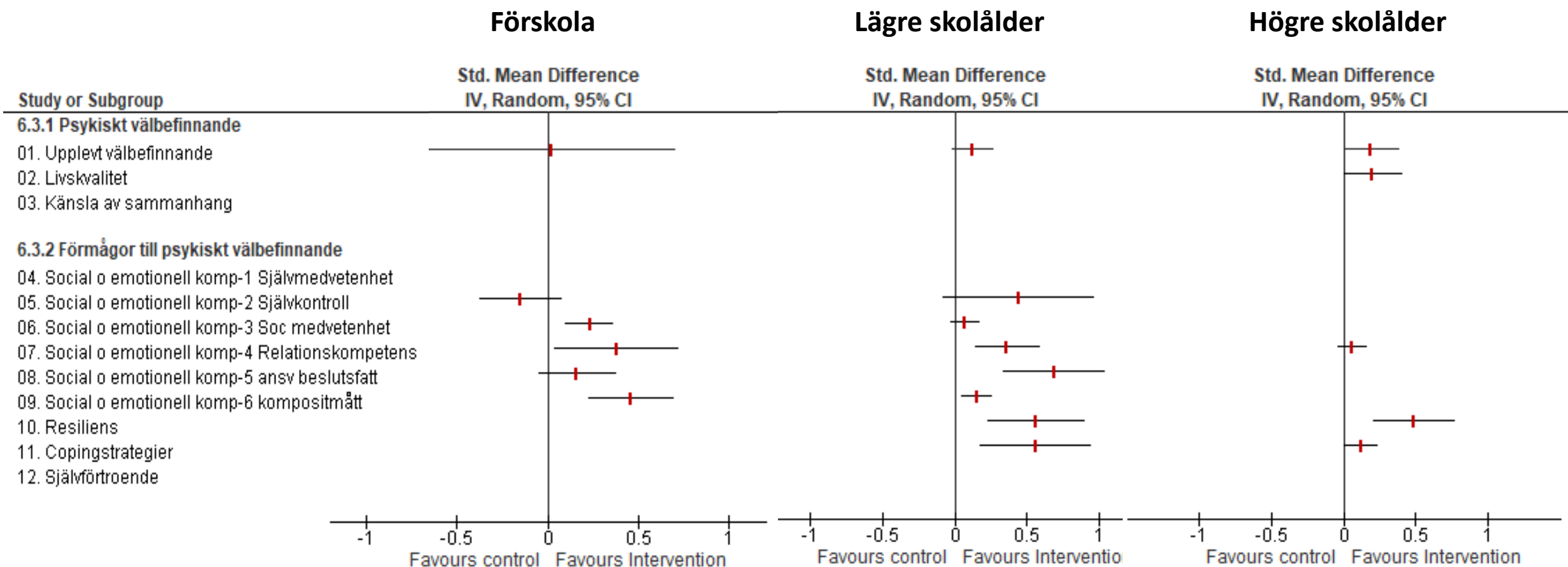
SEL-program: Resultat

Study or Subgroup	SMD	SE	Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI
6.17.1 Psykiskt välbefinnande			
Upplevt välbefinnande	0.14	0.0561	0.14 [0.03, 0.25]
++00 Livskvalitet	0.2	0.102	0.20 [0.00, 0.40]
+000 Känsla av sammanhang	0	0	Not estimable
7.2 Förmågor till psykiskt välbefinnande			
++00 Social o emotionell komp-1 Självmedvetenhet	0.39	0.057	0.39 [0.28, 0.50]
++00 Social o emotionell komp-2 Självkontroll	0.34	0.2398	0.34 [-0.13, 0.81]
++00 Social o emotionell komp-3 Soc medvetenhet	0.17	0.051	0.17 [0.07, 0.27]
+++0 Social o emotionell komp-4 Relationskompetens	0.34	0.0816	0.34 [0.18, 0.50]
++00 Social o emotionell komp-5 ansv beslutsfatt	0.28	0.1378	0.28 [0.01, 0.55]
+++0 Social o emotionell komp-6 kompositmått	0.22	0.0663	0.22 [0.09, 0.35]
+++0 Resiliens	0.47	0.0714	0.47 [0.33, 0.61]
++00 Copingstrategier	0.19	0.0969	0.19 [0.00, 0.38]
+000 Självförtroende	0	0	Not estimable



Totalt 43 randomiserade kontrollerade studier

SEL-program: effekt i alla åldersgrupper



SEL-program: Elevernas upplevelser

- Eleverna upplevde att SEL-program förbättrade deras **självkänsla och självförtroende**, främjade deras **nära relationer, sociala samvaro** och **konflikthanteringsförmåga** och medförde att **skolmiljön förbättrades** när eleverna själva och lärarna ändrade beteenden.
- De flesta eleverna uppskattade lektionerna som roliga och givande, men det finns etiska aspekter som kränkande av integriteten och utpekande att ta hänsyn till.

PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies): ett SEL-program

Teoretiska utgångspunkter	Ålder	Svensk version
SEL	Ca 4-11år	Utprövat i svensk förskola

Syfte

- Lära eleverna att identifiera och benämna känslor
- Självreglering
- Utveckla sociala färdigheter
- Stödja generalisering av dessa färdigheter till andra miljöer

Upplägg

- En serie lektioner över ca ett år
- Läraren introducerar ämne och presenterar mål
- Huvudaktivitet som ofta är uppbyggd kring en berättelse eller en gruppaktivitet
- Lärandet utvärderas genom en kort avslutning

FRÄMJA PSYKISKT VÄLBEFINNANDE
FÖREBYGGA PSYKISK OHÄLSA



PATHS: effekter



- PATHS har möjligen en liten effekt på barnens **sociala medvetenhet**.
- PATHS kan **förebygga utagerande problem** för barn i förskole- och lågstadieåldern.

Mindfulness: medveten närvaro

Teoretiska utgångspunkter	Ålder	Svensk version
Österländsk tradition, används inom kognitiv beteendeteori	Upp till 18 år	Ja

Syfte

Förmåga till mindfulness kan ha effekter på beteende:

- Icke-dömande uppmärksamhet kan påverka beteenden och förmågan att stå ut med till exempel smärta, depressivitet och stress.
- Stärker exekutiva och sociala förmågor och stödjer lärande och social funktion.

Upplägg

- Mindfulness utövas i skolan
- Interventionen skulle utgöras av en strukturerad insats som baserades på mindfulness, förmedlas av utbildade instruktörer och ges "face-to face".
- Regelbunden övning hemma är en viktig del
- Kärnkomponenter i programmen är att fokusera på nuet, att utveckla sin självkontroll och att uppmuntra till uthållighet i att utöva meditation

FRÄMJA PSYKISKT VÄLBEFINNANDE



Mindfulness – medveten närvaro

- Program som baseras på mindfulness **förbättrar livskvalitet** och **resiliens**.
- Elever upplevde att mindfulness ledde till en **förbättrad insikt** och **reglering av känslor**, samt att de blev bättre på att **hantera besvärliga situationer**

PAX i skolan/Good Behavior Game

Teoretiska utgångspunkter	Ålder	Svensk version
Behaviorism	I Sverige främst anpassat till lågstadiet	Ja

Syfte

- Skapa ett klassrum präglat av lugn, trygghet, glädje och studier

Upplägg

- Gemensam vision om världens bästa klassrum
- Tio verktyg
- PAX-spelet är centralt
 - Grupper som spelar om att samverka för att följa de överenskomna reglerna
 - Belöning i form av aktivitet
 - Ökande svårighetsgrad
 - Två-tre gånger om dagen

FRÄMJA PSYKISKT VÄLBEFINNANDE
FÖREBYGGA PSYKISK OHÄLSA
FÖREBYGGA SUICID

PAX i skolan/Good Behavior Game

- Möjligen marginell effekt på **relationskompetens**.
- Universell preventiv intervention som **förebygger internaliserande problem**.
- Signifikant **effekt på antalet suicidförsök** jämfört med sedvanlig undervisning. Vid uppföljningen (15 år) hade cirka 20 procent av ungdomarna i kontrollgruppen och 10 procent i GBG-gruppen haft minst ett suicidförsök.

FRIENDS

Teoretiska utgångspunkter

SEL och KBT

Ålder

4 år – vuxna (effekt i rapporten för mellan- och högstadiet)

Svensk version

Oklart

Syfte

- Främja barns, ungdomars och familjers psykiska välbefinnande och förebygga ångest och depression
- Känna igen och hantera känslor
- Använda positiva tankemodeller
- Hantera motgångar och besvikelser
- Stärka elevers självbild, självkänsla och självförtroende

Upplägg

- Tolv träffar
- Diskutera frågor kring känslor, tankemönster och problemlösning
- Övningar som erbjuder konkreta sätt att hantera oro eller rädslor

FÖREBYGGA PSYKISK OHÄLSA



FRIENDS

- FRIENDS som ges till barn i mellan- och högstadieåldern **förebygger symtom på depression och ångest**

Upplevelser av FRIENDS

Barnen uppskattade FRIENDS

- Roligt och till hjälp för dem.
- Lärde sig känna igen känslor hos sig själv och andra vilket förbättrade deras relationer till kamraterna.
- En nackdel enligt barnen var att de inte fick tillräckligt med tid för att göra färdigt uppgifterna.

Lärarnas uppfattning

- Barnen var nöjda med programmet.
- Över hälften kunde inte märka några skillnader på barnens beteende.
- Tidsbrist.
- Mycket passiv inläring och lärarna skulle gärna ha sett mer tid för diskussion.

YAM - Youth Aware of Mental health

Teoretiska utgångspunkter

-

Ålder

14-17 år

Svensk version

Ja

Syfte

- Främja diskussion kring psykisk hälsa.
- Utveckla färdigheter för att möta livets svårigheter.
- Öka kunskap om psykisk hälsa.

Upplägg

- 5 instruktörsledda pass över tre tillfällen.
 - Instruktörerna ska inte känna eleverna.
- Föreläsning kring psykisk hälsa.
- Diskussioner och rollspel kring olika teman.
- Utgår från eleverna.

FÖREBYGGA SUICID



YAM: Europeiska SEYLE-studien (2015)

YAM jämfört med kontrollgrupp i denna Europeiska studie:

- **Minskning av förekomst av nya självmordsförsök med 55% .**
- Minskning av förekomst av nya tankar/planer på självmord med 50 %.
- Minskning av förekomst av nya fall av depression med 30 %.
- Minskad prevalens av depression.

FÖREBYGGA SUICID



Universella skolbaserade program som visat effekt

Främja psykiskt välbefinnande	Förebygga av psykisk ohälsa	Förebygga av suicid
<ul style="list-style-type: none">• SEL-program• PATHS (ett SEL-program)• PAX/GBG• Mindfulness	<p><i>Utagerande problem</i></p> <ul style="list-style-type: none">• PATHS <p><i>Inåtvända problem</i></p> <ul style="list-style-type: none">• PAX/GBG• FRIENDS OBS! Inte antimobbing-programmet	<ul style="list-style-type: none">• YAM• PAX/GBG

Välja program till skolan

Program som syftar till att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa rimmar väl med skolans uppdrag att:

Främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära

- SBU-rapporterna kan fungera som guide, inte facit.
- Det finns fler program än de som tagits med i rapporterna.

Läs mer om i rapporterna:

- Etiska aspekter
- Implementering
- Hälsoekonomiska aspekter

Kartläggning	Vad passar skolan?	Resurser	Barnens behov	Etiska aspekter
<ul style="list-style-type: none"> • Vilka behov finns? • Vad pågår redan? • Vad uttrycker personalen? 	<p>Program – bara en del av arbetet med psykisk hälsa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strukturella aspekter i skolan är viktiga <p>Vem ska genomföra programmet?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevhälsa, lärare, annan? 	<ul style="list-style-type: none"> • Program och insatser behöver upprepas för att effekten ska kvarstå över tid. • Förutsättningar för långsiktighet? • Utbildning och handledning till lärare/utförare 	<ul style="list-style-type: none"> • Barnens delaktighet • Olika program passar för olika åldrar • Balans mellan ”programtrohet” och flexibilitet utifrån lokala förutsättningar och enskilda barn 	<ul style="list-style-type: none"> • Samtycke, autonomi och integritet • Stigmatisering • Beakta genus och etnicitet



<https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/framjande-av-psykiskt-valbefinnande-hos-barn-och-ungdomar/>

STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTVÄRDERING

Publikationer

Pågående projekt

Vår metod

Vetenskapliga kunskapsluckor

Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar

En systematisk översikt av universella programs effekter på psykiskt välbefinnande, upplevelser av dessa program samt hälsoekonomiska och etiska aspekter

Lästid: ca 1 min Publicerad: 2022-10-03 Publikationstyp: **SBU Utvärderar** ▾

Dela:




Till toppen



<https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/program-for-att-forebygga-psykisk-ohalsa-hos-barn2/>

STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTVÄRDERING

Publikationer



Pågående projekt



Vår metod

Vete
kuns

Program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn

En systematisk översikt och utvärdering av medicinska, hälsoekonomiska, sociala och etiska aspekter

I den här rapporten utvärderar vi program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn upp till 18 års ålder. Vi har avgränsat psykisk ohälsa till dels utagerande dels inåtvända problem och beteenden. Programmen skulle syfta till att på kort sikt (minst sex månader) minska problemen på gruppnivå och på lång sikt att förebygga svåra problem och konsekvenser av psykisk ohälsa.










<https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/program-for-att-forebygga-suicid-och-suicidforsok-hos-barn/>

Om SBU Utbildning Prenumerera Kontakt Lyssna

STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTVÄRDERING

-  Publikationer
-  Pågående projekt
-  Vår metod
-  Vetenskapliga kunskapsluckor

Program för att förebygga suicid och suicidförsök hos barn

En systematisk översikt med utvärdering av effekter och hälsoekonomiska aspekter

Rapporten är en del av ett regeringsuppdrag om program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn under 18 år. Med program avser vi standardiserade manualbaserade insatser. Rapporten är avsedd till program som endera ges till alla barn (universell nivå) eller till barn som ingår i någon





TACK FÖR ER UPPMÄRKSAMHET!

emma.wasara@regionvasterbotten.se

anneli.lvarsson@umu.se