

# **PROGRAM FÖR ATT FÖREBYGGA PSYKISK OHÄLSA HOS BARN**

En del av ett regeringsuppdrag om psykisk (o)hälsa  
hos barn



# Uppdraget är delat i tre rapporter

- Program för att *förebygga*
  - psykisk ohälsa hos barn (november 2021, uppdatering av rapport från 2010)
  - suicid och suicidförsök hos barn (november 2021)
- Program för att *främja* barns psykiska välbefinnande (1 oktober 2022)

# Sakkunniga

Maria Unenge Hallerbäck, Värmland

Sven- Arne Silfverdal, Umeå

Raziye Salari, Uppsala

Tina Olsson, Göteborg

Stefan Wiklund, Stockholm



# Några kännetecken för program

- Syftar till att modifiera ett beteende
- Strukturerat och manualbaserat
- Bygger på en logisk modell

Situation	Evidens	Resurser	Intervention	Komponenter	Kortsiktiga mål	Långsiktiga mål
Effektiva universella insatser för att lära barn göra hälsosamma val saknas  SEL-program för ändamålet saknas	SEL-program har evidens för välbefinnande och psykisk hälsa hos barn i förskoleåldern	Det behövs utbildning av lärare och stöd till dem	Modell för emotionellt medvetande  Omfattning Barnens ålder Kontext Utförare etc	Lära ut sociala förmågor, inläring baserad på lek	Ökad emotionell kunskap och förbättrade sociala förmågor	Barnen tar beslut om hälsosamma val

# Våra krav på studierna

- Barn 2-18 år eller deras föräldrar, på gruppnivå inga psykiatriska *diagnoser*
- Ett urval namngivna program (skola och föräldrar), alla preventionsnivåer
- Effekter på:
  - Utagerande och inåtvända beteenden eller diagnoser
  - Konsekvenser av beteendeproblem, t ex kriminalitet eller suicid
  - Föräldraförmåga
- Minst 6 månaders uppföljningstid
- Randomiserade studier, kvalitativa studier
- OBS! Alla resultat är jämfört med ”passiv kontroll”\*

\* Ingen intervention, väntelista, minimal intervention, sedvanlig service



# Systematisk sökning och gallring

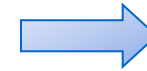


Systematisk litteratursökning: 3752 abstrakts



602 artiklar beställdes i fulltext

Relevansbedömning  
av två experter



476 inte relevanta

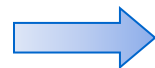
183 artiklar granskades

Risk för bias-bedömning av  
två experter



8 med hög risk för bias

*20 studier från gamla rapporten*



Till syntes: 112 studier om effekter

# Våra viktigaste resultat

- Föräldraskapsprogram generellt sett minskar utagerande beteenden på selektiv och indikerad nivå direkt efter avslutat program. Effekter på längre sikt går inte att bedöma.
  - De Otroliga åren och Triple P förebygger utagerande beteenden i minst sex månader på indikerad nivå
  - Family Check Up förebygger utagerande beteenden i åtminstone några år på universell och selektiv nivå
- Skolprogrammet PATHS minskar utagerande beteenden i minst sex månader på universell och selektiv nivå medan effekter av GBG/PAX är oklara
- Skolprogram för att förebygga depression på indikerad nivå har effekt i minst sex månader och FRIENDS förebygger ångest på universell nivå i minst ett år

# Föräldraskaps- och familjestödsprogram

- Föräldraskap: COPE, Connect, De Otroliga åren, Family Check-Up, Generation PMTO, Komet, PCIT, Triple P
  - Samtliga primärt för utagerande problem
  - Systematisk översikt: lägre nivå problem direkt efter avslutat program
  - COPE, Connect, Komet och De Otroliga åren är jämförbara vid uppföljning
- Familjestöd: CAPS, Family Talk Intervention, New Beginnings
  - För att förebygga depression eller ångest
  - FTI och New Beginnings likvärdiga med annan intervention eller ingen intervention (depression)
  - CAPS minskar ångestsymtom och diagnoser



# Family Check Up har effekter på universell och selektiv nivå

- Oftast inledande del av en större insats. Bygger på motiverande samtal
- Åtta studier med drygt 3 000 barn, varav en svensk\*
- Resultat:
  - Universell nivå, förskolan: minskar utagerande problem (1 år)
  - Universell nivå, mellanstadiet: Självrapporterat ASB och droganvändning samt antal arresteringar minskar vid uppföljningar efter två-åtta år för dem som fullföljer programmet.
  - Selektiv nivå (små barn, utsatta områden): minskar utagerande problem på upp till fem års sikt – ”dosberoende”
  - Indikerad nivå: går inte att bedöma.

\* Ghaderi A m fl 2018



# Oregonprogrammet (Generation PMTO)

- Sju studier varav fyra från Norden, nästan 1 200 barn
- Selektiv nivå\*: Inga eller försumbara effekter på utagerande beteenden
- Indikerad nivå: Effekten går inte att bedöma jämfört med SAU som t ex rådgivning och terapier; studierna är inte samstämmiga.
- Föräldraförmågan förbättrades på selektiv och indikerad nivå

\* Studier på t ex fosterföräldrar ingick inte



# De Otroliga åren har effekt på indikerad nivå

- 12 studier varav flera nordiska, ca 7 800 barn i 2-6 årsåldern
- Resultat:
  - Selektiv nivå: studierna visar olika resultat
  - Indikerad nivå:
    - minskade föräldraskattade problem efter sex månader; inga eller försumbara effekter på lärarskattade problem efter nio månader – 2,5 år
    - föräldrarnas användning av negativa strategier minskade

# Triple P

- 10 studier varav 1 svensk, ca 3 000 barn
- Universell nivå:
  - föräldraskattat utagerande beteende går inte att bedöma trots många studier
  - inga eller försumbara effekter på lärarskattning
  - föräldraförmågan förbättras
- Indikerad nivå:
  - måttlig effekt på föräldraskattning 6-9 månader senare
  - Föräldraförmåga förbättras (självskattade dysfunktionella strategier)

# Skolbaserade program – en överblick

## Utagerande problem

- Komet, Coping Power, Family Check Up i skolmiljö, Incredible Years Total Classroom Management, Good Behavior Game (PAX), PATHS

## Inåtvända problem

- Depression: Blues, Coping with Stress, Penn Resilience Program
- Ångest: FRIENDS och Resourceful Adolescents Program

# Good Behavior Game/PAX har oklara effekter på utagerande problem

- Belöningsystem för att främja ett prosocialt beteende och ett gott klassrumsklimat
- Fem studier från USA, England, Nederländerna, Estland med ca 6 000 barn i 6-7 årsåldern
- Effekt på utagerande problem vid uppföljning går inte att bedöma
  - Lärarskattning: Två studier visade signifikant lägre nivå medan två inte fann någon skillnad
  - Självsfattning aggression: inga signifikanta skillnader på hela gruppen i en studie
- Färre suicid/försök efter 20 år

# PATHS har effekt på selektiv nivå men oklart på universell

- Baseras på socio-emotionell träning (SEL)\*
- 9 studier från USA, Storbritannien, Schweiz och Kroatien med ca 18 000 barn 4-8 år, skola och förskola.
- Universell nivå: Effekterna går inte att bedöma
  - Inga signifikanta skillnader mellan grupperna upp till 3,5 år efter start
  - ...men två studier såg förbättringar i lärarskattade uppförandeproblem respektive aggressivitet i utvecklingskurvor över tid
- Selektiv nivå (utsatta områden):
  - Mindre trots och aggressivitet upp till fem år senare
  - Färre hade uppförande- eller emotionella problem på klinisk nivå efter elva år

\*Att förstå känslor, kunna kontrollera dem och samspela med andra



# Coping with Stress m fl har effekt på depressivitet på indikerad nivå

- t ex Thoughts and Feelings (Tankar och Hälsa)
- syftar till att stärka motståndskraften mot att utveckla depression\*
- fyra studier från USA och Island med ca 700 deltagare 14-15 år
- Resultat:
  - kan förebygga debut eller återfall i depression i upp till 1 år och minskar självskattade symtom

\* Copingstrategier, bryta negativa tankemönster, problemlösning





# FRIENDS kan förebygga symtom på ångest på universell nivå

- Inte detsamma som Friends mot mobbing!
- Baseras på KBT och SEL
- Sex studier från Australien, Tyskland, England, Slovenien och Sverige och ca 2 600 barn
- Resultat:
  - Lägre självskattad ångest efter ett år \*

\* Ingen skillnad mellan grupperna i en svensk studie (Åhlén 2018),



# Några reflektioner

- Värdet av *universella program* är ofta svårt att bedöma. Förändringar av medelvärden på skalor ( t ex SDQ) kan ge begränsad information då de flesta barn har låga värden.
- Några program jämfördes med *andra aktiva insatser*, vilket kan leda till underskattning av effekterna
- Vilka effekter kan vi vänta oss på så kort sikt?
- Det kan finnas *andra värden*, som ökad förmåga till självreglering, social problemlösning, bättre självkänsla, kamratrelationer och skolprestationer.