

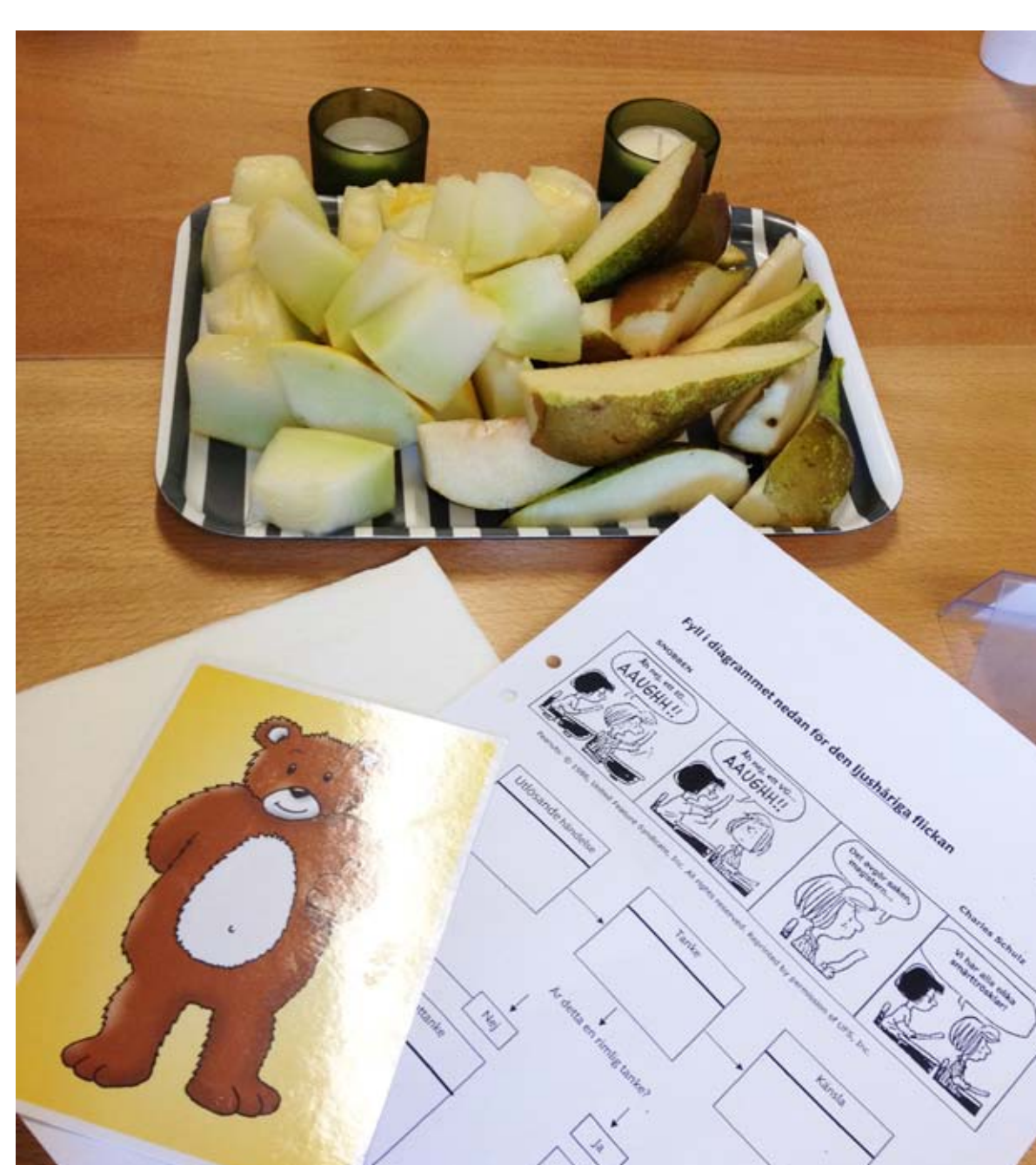
Att förebygga depressiva symtom hos ungdomar - en pilotstudie

Pernilla Garmy Skolsköterska, doktorand^{1,2} **Ulf Jakobsson** Distriktsköterska, PhD² **Katarina Steen Carlsson** PhD³ **Agneta Berg** Sjuksköterska, PhD^{1,4} **Eva K Clausson** Skolsköterska, PhD¹

¹Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan Kristianstad ²Centrum för Primärvårdsforskning, Lunds universitet ³Institutionen för kliniska vetenskaper, Malmö; Hälsoekonomi, Lunds universitet ⁴Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur, Högskolan Väst

Slutsats

Positiva resultat av det skolbaserade programmet Disa påvisades, särskilt för flickor. Flera elever tyckte att de fått ett nytt sätt att tänka, och att stämningen förbättrades i klassen.



Bakgrund

Att främja välmående och psykisk hälsa hos barn och ungdomar är en viktig uppgift för samhället. Psykisk ohälsa, t ex depression och ångest, innebär en försämrad livskvalitet som kan försvåra barnets kognitiva, sociala och känslomässiga funktioner. Att främja en positiv utveckling och förebygga barns och ungas psykiska ohälsa innebär både ett minskat individuellt lidande och minskade samhällskostnader. Förutsättningen är dock att förebyggande åtgärder är effektiva ur såväl hälsomässiga som ekonomiska perspektiv.

Syfte

Att utvärdera det skolbaserade programmet Disa som syftar till att förebygga depressiva symtom hos ungdomar.

Metod

Studien, som har en kvasiexperimentell design, inkluderade pre-test, post-test och ett-års-uppföljning samt en illustrativ beräkning av interventionens implementeringskostnader. I studien deltog 62 elever i årskurs 8, samt 7 Disa-ledare.

Resultat

En majoritet av eleverna och samtliga ledare var nöjda med interventionen. Eleverna, både flickorna och pojkarna, skattade sina depressiva

symtom signifikant lägre efter kursen, och för flickorna bestod denna effekt vid ett-års-uppföljningen. Implementeringskostnaderna för de första två åren var cirka 2000 kr per elev.

Vad tyckte du om Disa-kursen?

"Mycket bra! Bättre stämning i klassen efter det! Mysigt!" - Flicka

"Helt okej, märkte ingen skillnad efter. Mådde i och för sig inte dåligt innan heller." - Flicka

"Den har varit bra, man har fått ett nytt sätt att tänka på." - Flicka

"Intressant och gav perspektiv" - Pojke

"Tråkigt" - Pojke

"Bra att få tips hur man kan undvika negativa tankar snabbt!" - Pojke

Referens:

Garmy P, Jakobsson U, Steen Carlsson K, Berg A, Clausson AK (2014) Evaluation of a School-Based Program Aimed at Preventing Depressive Symptoms in Adolescents. Journal of School Nursing. E-pub ahead of print DOI: 10.1177/1059840514523296



Högskolan
Kristianstad



LUNDS UNIVERSITET

Kontakt: Pernilla.Garmy@hkr.se