

Insatser i skolan kan minska psykiska problem

Universella, skolbaserade insatser som stärker skolbarns psykologiska motståndskraft (resiliens) kan minska förekomsten av depressiva symtom, inåt- och utåtvända psykiska problem och allmänna psykiska besvär. Det framgår av en systematisk litteraturöversikt som baseras på studier av skolbarn i åldrarna 5–18 år.

I den här systematiska litteraturöversikten undersöker Dray och medarbetare effekter av olika typer av skolbaserade insatser som syftar till att stärka barnens resiliens, exempelvis genom att stärka förmågan att lösa problem, fatta beslut och samarbeta med andra. Effekterna av insatserna mättes i psykiska problem bland skolbarn (se tabell).

Metaanalyser tyder på att dessa insatser kan minska förekomsten av depressiva symtom, inåt- och utåtvända psykiska problem och allmänna psykiska besvär bland skolbarn 5–18 år, jämfört med en kontrollgrupp som inte fick någon insats.

Subgruppsanalyser tyder dock på att insatsernas effekter kan variera beroende av barnets ålder samt uppföljningstiden. Insatserna tycktes minska ångestsymtom och allmänna psykiska besvär hos yngre barn (5–10 år) och inåtvända psykiska problem hos unga (11–18 år). Analyserna tyder även på en minskning av depressiva symtom och ångestsymtom om effekten mättes på kort sikt, inom ett år efter insatsens genomförande. De fåtal studier som mätte effekter på lång sikt, tyder endast på effekter på inåtvända psykiska problem.

De flesta insatserna byggde på kognitiv beteendeterapi (KBT). En subgruppsanalys tyder på att KBT-baserade insatser kan minska förekomsten av depressiva symtom och ångestsymtom och allmänna psykiska besvär. Dock gjordes inga motsvarande subgruppsanalyser på övriga insatser (som ej byggde på KBT) på grund av för litet antal studier.

MÅLGRUPP Det här faktabladet riktar sig till beslutsfattare, tjänstepersoner eller praktiker som arbetar med skolfrågor, särskilt på lokal nivå, exempelvis rektor eller annan skolpersonal, eller tjänsteperson på en barn- och utbildningsförvaltning.

Effekter av resiliensstärkande insatser på psykiska problem bland skolbarn 5–18 år

Psykiskt problem [^]	Metaanalys av alla insatser	
	Antal studier (varav KBT-baserade)	SMD
Depressiva symtom	30 (22)	-0,08 *
Ångestsymtom	22 (16)	-0,14 ns
Hyperaktivitet	5 (0)	-0,07 ns
Beteendeproblem	4 (1)	0,01 ns
Inåtvända psykiska problem	4 (3)	-0,21 **
Utåtvända psykiska problem	4 (3)	-0,18 *
Allmänna psykiska besvär	6 (3)	-0,11 *

[^]Psykiska problem kan ibland överlappa eftersom de inkluderade studierna har använt olika mått (t.ex. ingår depressiva symtom i inåtvända psykiska problem). SMD = standardiserad medelvärdeskillnad, dvs. skillnaden mellan beräknade genomsnitt för experimentgrupp och kontrollgrupp. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; ns = skillnaden är inte statistiskt signifikant.

Gemensamt för insatserna är att de var schemalagda, men de varierade i omfattning från en lektion i veckan till varje dag och som längst under 32 veckor.

METOD

I denna litteraturöversikt inkluderades randomiserade kontrollerade studier (RCT), publicerade 1995–2015. Forskarna sökte litteratur i sex vetenskapliga databaser. Totalt identifierades 5 984 studier, varav 57 uppfyllde kriterierna för kvalitet och innehåll. Förekomsten av psykiska problem mättes med olika skalor och rapporterades oftast av lärare eller föräldrar för de yngre barnen (5–10 år) medan självrapporterade data användes för unga (11–18 år). Metaanalyserna omfattade 42 studier, varav 31 var baserade på kognitiv beteendeterapi. De flesta studierna var från Australien (18 studier) och USA (14 studier).

REFERENS Dray J, Bowman J, Campell E, Freund M, Wolfenden L, Hodder RK et al. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 56(10): 813-824.