



Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst 26:e april 2016. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska och sociala frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturoversikt, varför resultaten av litteratursökningen kan vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s råd eller nämnd.

## Universella program i skolan för att främja psykisk hälsa bland unga

Skolans breda och långvariga kontakter med barn och unga är en bra arena för program om psykisk hälsa. Nedan sammanfattas kunskaper om universella insatser i skolan kan främja välmående (promotion) eller minska förekomst av psykiska besvär (prevention). Upplysningstjänsten har avgränsat svaret till insatser som ska hindra uppkomsten av samt symtomminskning avseende inåtvända problem som ångest/ängslan, oro och depression.

### Fråga:

Kan universella skolbaserade program främja psykiskt välmående och förebygga uppkomst av inåtvända problem bland tonåringar?

### Sammanfattning

Gränsen mellan att främja psykisk hälsa (promotion) och att förebygga psykisk ohälsa (prevention) i skolan är inte knivskarp. Interventioner som syftar till promotion av psykisk hälsa kan inriktas mot att stödja välbefinnande, sociala relationer m.m. eller, mera indirekt, verka för fysisk aktivitet och goda kostvanor. Interventioner som syftar till att förebygga psykisk ohälsa baseras på beteendevetenskapliga teorier.

Upplysningstjänsten identifierade åtta systematiska översikter, men ingen av dem var helt relevant för frågan. Fyra relevanta kontrollerade studier har utvärderat effekter på depression och ångest/ängslan av olika universella skolbaserade program för tonåringar. Programmen byggde på mindfulness och yoga respektive ett nätbaserat beteendeorienterat program. Författarna till såväl översikterna som de kontrollerade studierna fann att resultaten pekade i gynnsam riktning, men effekterna var små. Varken de kontrollerade studierna eller de systematiska översikterna rapporterade skadliga effekter av interventionerna. Två svenska studier på högstadies elever (2, 3) har undersökt effekter av universella skolprogram, men de uppfyllde inte våra kriterier. Inga svenska studier med äldre tonåringar identifierades.



SBU har inte bedömt kvaliteten på översikterna eller de ingående studierna. Det är möjligt att studierna kan ha lägre kvalitet än sådana som SBU inkluderar i egna utvärderingar. Ingen bedömning har heller gjorts om programmen är överförbara till förhållanden i Sverige etiskt, pedagogiskt, ekonomiskt eller på annat sätt. SBU har inte tagit ställning i sakfrågan eftersom de enskilda studiernas kvalitet inte bedömts och resultaten inte vägts samman. Här redovisas därför endast respektive författares slutsatser.

## Bakgrund

Program som används för att förebygga psykisk ohälsa syftar till att förebygga utagerande eller inåtvänd ohälsa. De senare är oftast inriktade på att minska symtom såsom depression och ångest/ängslan. SBU:s upplysningstjänst har fokuserat svaret på insatser som ska hindra uppkomsten av samt symtomminskning avseende inåtvända problem som ångest/ängslan, oro och depression.

Programmen kan ges på olika nivåer. Universella program tar ingen hänsyn till riskfaktorer utan vänder sig till samtliga i en grupp, exempelvis alla elever i en skola. Selektiva program riktas däremot till grupper av personer som bedömts ha viss risk medan indikerade program riktar sig till individer med stor risk för att utveckla sjukdom eller besvär. Gruppformat används vanligen i universella program, men även individuella inslag kan ingå.

SBU publicerade 2010 en systematisk litteraturoversikt (1) för att klarlägga nyttan med att använda program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn och unga. Effekten av universella program riktade mot depression var ringa eller obefintlig medan ett program för att förebygga ångest hade begränsat stöd. Programmet är dock inte utvärderat i Sverige.

## Avgränsningar

Avgränsningar har gjorts vid sökningar i litteraturlöslaserna Embase, Medline, Cochrane Library, Ebsco-databaserna (Psychology and Behavioral Sciences Collection, PsychINFO, SocINDEX) samt Scopus. Uppllysningslänsten inkluderade studier och översikter som undersökte universella skolbaserade program

- som riktades till ungdomar 13-19 år med syfte att främja välmående (promotion) eller minska förekomst av psykiska besvär (prevention)
- som undersökte effekt på inåtvänd ohälsa såsom välmående, oro eller depression
- som var publicerade i en vetenskaplig tidskrift.



Studier som genomförts i länder som avsevärt skiljer sig kulturellt från Sverige exkluderades. Det gällde också om publikationen redan ingick i SBU:s översikt eller var skriven på annat språk än engelska, svenska, danska eller norska.

## Resultat från sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning har totalt genererat 1 260 träffar. Alla sammanfattningar har lästs. Av dessa har 29 publikationer, 18 översikter och 11 studier bedömts vara potentiellt intressanta och lästs i fulltext. Svaret tar upp åtta översikter och fyra kontrollerade studier som redovisas nedan. Några lästips lämnas också.

## Systematiska översikter

Ingen översikt besvarade frågan, uppfyllde inklusions- och exklusionskriterierna (ungdomar, intervention, utfall etcetera) samt separerade olika åldersgrupper i analyserna. Deltagarna i översikterna omfattade ofta såväl små barn i förskola som unga vuxna i gymnasium. Av dessa skäl presenteras inte översikterna i tabell utan sammanfattas endast nedan.

### *Två översikter av översikter*

48 översikter som hade utvärderat universella skolbaserade främjande och problemförebyggande program för barn och unga, 4–19 år gamla, ingår i en översikt (4). En absolut majoritet av översikterna anförde att det fanns åtminstone små effekter och ingen översikt drog en negativ slutsats. Resultatens överförbarhet till situationen utanför skolan kan vara betydelsefull (4).

Författarna till en annan, nyligen publicerad, översikt av översikter (5) menade att program för att förebygga ångest bland unga föreföll lovande. De tre inkluderade översikterna gav dock begränsad information till beslutsfattare liksom om kunskapsluckor. Poolad effekt för typ av intervention och innehåll presenterades inte.

### *Tre systematiska översikter om förebyggande insatser*

Fisak och medförfattare (6) utvärderade universella eller riktade program för att förebygga ångest/ångslan bland barn och unga. De fann ingen säkerställd skillnad i effekt mellan universella och riktade förebyggande program när det gäller ångest (ES .17 vs .26).



Stockings och medförfattare (7) genomförde multivariata metaanalyser och fann en säkerställd minskad risk för debut av depression eller ångest/ängslan bland barn utan identifierad risk upp till nio månader efter universell skolprevention (RR 0,47 CI 0,37 till 0,60.) Effekterna på minskade symtom kvarstod vid mätningar upp till tolv månader senare. Resultaten byggde på 54 studier av barn och ungdom (5-18 år, medelålder 12,4 år). Författarna drog även slutsatsen att psykologiska interventioner ensamt eller i kombination med utbildningsinriktade insatser var mer framgångsrika än andra interventioner.

Enligt Hetrick och medförfattare (8) resulterade universella program i en liten, men statistiskt säkerställd effekt. Minskad depressionssjukdom, men inte depressionssymtom iaktogs upp till nio månader efter intervention. Vid tolv månaders uppföljning iaktogs en minskning av symptom, men inte av depressionssjukdom. Terapeutiska metoder såsom kognitiv beteendeterapi och individuell terapi användes.

#### *Tre översikter om hälsofrämjande insatser*

En narrativ översikt av evidensen för effekter av nätbaserade hälsofrämjande program för personer i åldern 12–25 år har gjorts av Clarke och medförfattare (9). Åtta studier om hälsofrämjande åtgärder tyder på viss evidens för att färdighetsbaserade program i form av moduler kan ha god effekt på mental hälsa. Modulerna kan innehålla illustrationer, information, frågor och hemläxor. Det lilla antalet studier innebär dock en begränsning.

Zenner och medförfattare utvärderade 24 studier av program baserade på mindfulness i skolor i en översikt (10). Effekterna rörde psykologiska utfall. Författarna framhöll begränsningar såsom heterogenitet, små undersökningsgrupper och hur effekter kan mätas. Sammantaget var effekten på stress Hedges  $g$  0.39 och för känslomässiga problem 0.19.

En annan narrativ översikt omfattade 22 RCT-studier bland personer 0-17 år utfördes av Sancassiani och medförfattare (11). De universella interventionerna syftade till att öka emotionella och sociala färdigheter för att främja välbefinnande, positiv utveckling, hälsosam livsstil och skolprestationer. Metodologiska aspekter bidrog till de kontroversiella resultaten men författarna menade att icke desto mindre har interventionerna långtgående betydelse för välbefinnandet och är därför av betydelse i den så kallade riktiga världen.

#### *Risker och problem*

Enligt sammanställningen av Weare & Nind (4) där flertalet rörde översikter av universella program förekom mycket få negativa konsekvenser av programmen (adverse events). (I sammanhanget kan två nya svenska studier från 2015 nämnas även om de rör elever på högstadiet. Där diskuteras bl.a. risker med universella skolprogram (3, 12)).



## Kontrollerade studier

Fyra studier av skolbaserade grupprogram för tonåringar som var relevanta för frågan identifierades i de systematiska översikterna. Programmen byggde på mindfulness, yoga respektive ett nätbaserat beteendeinriktat program. Studierna sammanfattas i Tabell 1. Inga kontrollerade utvärderingar av skolbaserade program riktade till gymnasieungdom i Sverige har hittats.

Tabell 1. Kontrollerade studier

Population	Intervention/kontroll	Utfallsmått
Noogle och medförfattare (2012) RCT, Massachusetts, USA (13)		
Studenter ca 17 år i en allmän gymnasieskola (åk 11–12). Yoga-grupp = 36 Kontroll n=15	2–3 ca 30–40 minuter långa yogasessioner/vecka i 10 veckor. Kripalu-yogan innefattar övningar med rörelser, ställningar, andning och meditation. Kontrollerna fick sedvanlig fysisk träning/undervisning.	Primära utfallsmått var humör (Profile om Mood States Short Form, POMS-SF) och affekt (Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C).
<b>Författarnas slutsatser:</b> "Implementation was feasible and students generally found it beneficial. Although not causal due to small, uneven sample size, this preliminary study suggests preventive benefits in psychosocial well-being from Kripalu-yoga during high school physical education. These results are consistent with previously published studies of yoga in school settings."		
Metz och medförfattare (2013) Kvasiexperimentell studie, Pennsylvania, USA (14)		
Studenter 15–17 år, åk 10–12, i två gymnasieskolor i en förort. Intervention n=129 Kontroll n=87	Intervention: "Learning to BREATHE", mindfulness som syftar till träning i att hantera känslor och förbättra förmåga till uppmärksamhet. 18 sessioner om 15–25 min under 16 veckor i samband med övningar inför en körkonsert. Kontrollerna hade lärarledd instruktion i musik, sång och diskussion.	Svårigheten att reglera känslor (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS). Psykosomatiska besvär (Psychosomatic Complaints Scale). Upplevd stress (1 item). Affektiv självreglering (Affective Self-Regulatory Efficacy Scale, ASRES). Acceptans och social validitet.
<b>Författarnas slutsatser:</b> "Program participants reported statistically lower levels of perceived stress and psychosomatic complaints and higher levels of efficacy in affective regulation. Program participants also evidenced statistically larger gains in emotion regulation skills including emotional awareness, access to regulation strategies and emotional clarity. These findings provide promising evidence of the effectiveness of Learning to BREATHE on the development of key social-emotional learning skills."		



Population	Intervention/kontroll	Utfallsmått
Franco och medförfattare (2011) RCT, Spanien (15)		
Förstaårsstudenter, 16–18 år, på tre skolor i Almeria. Intervention n=31 Kontroll n=30	En och en halvtimmes session/vecka i 10 veckor. Mindfulnessstekniken Meditacion Fluir lärdes ut.	Tillståndet ångest/ängslan och drag av ångest/ängslan mättes med spansk version av State-Trait Anxiety Inventory (STAI).  Övriga utfall: Självbild (akademisk, social, emotionell, familj). Akademisk prestation.
<b>Författarnas slutsatser:</b> “The statistical analyses show a significant decrease in anxiety state and traits. These results are in agreement with other studies that have found mindfulness programs to be effective in the educative system. The importance of mindfulness techniques in the educative system is also discussed.”		
Calear och medförfattare (2009), RCT, Australien (16)		
30 skolor, 12–17 år, medelålder 14,34 år Intervention: 14 skolor med n=563 personer Kontroll: 16 skolor med n=914 personer  Klusterrandomisering per skola	Intervention: nätbaserat, gratis ”egenkontrollerat” kognitivt beteendeorienterat terapeutiskt program för att förebygga och reducera symtom på ångest/ängslan och depression. 5 veckor, en modul/vecka.	Ångest/ängslan mättes med Revised Children’s Manifest Anxiety Scale (RCMAS). Depression mättes med Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D).
<b>Författarnas slutsatser:</b> “At post intervention and 6-month follow-up, participants in the intervention condition had significantly lower levels of anxiety than did participants in the wait list control condition ( <i>Cohens d</i> =0.15-0.25). The effects of the MoodGYM-program on depressive symptoms were less strong, with only male participants in the intervention condition exhibiting significant reductions in depressive symptoms at post intervention and 6-month follow-up ( <i>Cohens d</i> =0,27-0,43). Although small to moderate, the effects obtained in the current study provide support for the utility of universal prevention programs in schools. The effectiveness of booster sessions should be explored in future research.”		

## Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Gunilla Fahlström samt Göran Bertilsson, Agneta Pettersson, Jessica Dagerhamn, Jan Liliemark och Anna Edemo vid SBU.



## Litteratursökning

Cohrane Library via Wiley 7 september 2015		
	Search terms	Items found
1.	school based:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	1038
2.	MeSH descriptor: [School Health Services] explode all trees	4963
Combined sets		
3.	#1 OR #2	4963
Final		4963 (CDSR=81, DARE =138, CENTRAL =4590, CRM = 73, EED=70, HTA=11)

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[TI,AB,KW] = Title or abstract or keyword

CDSR = Cochrane Database of Systematic Review

CENTRAL = Cochrane Central Register of Controlled Trials, "trials"

CRM = Method Studies

DARE = Database Abstracts of Reviews of Effects, "other reviews"

EED = Economic Evaluations

HTA = Health Technology Assessments



Embase via embase.com 7 september 2015		
	Search terms	Items found
Intervention:		
1.	'school based programs':ab,ti	334
2	'health promotion'/exp OR 'health promotion':ab,ti	81675
3	<i>school:ab,ti AND (intervention OR interventions OR program OR programs)</i>	55933
Combined sets		
4	#2 AND #3	3863
5	#4 OR #1	4142
Study types:		
6	'systematic review'/exp OR systematic: ab, ti OR meta: ab, ti	344289
Final	#5 AND 6	231

/exp= Includes terms found below this term in the EMTREE hierarchy

:ti:ab = Title or abstract

' ' = Citation Marks; searches for an exact phrase

Databas via ebsco.com Psychology and Behavioral Sciences Collection, PsycINFO, SocINDEX with Full Text 7 September 7, 2015	
Search terms	Items found
Intervention:	
school AND promotion AND ( systematic review or meta-analysis ) Published Date: 20050101-20151231 <u>adolescence (13-17 yrs)</u>	79
Final	79

Databas via ebsco.com Psychology and Behavioral Sciences Collection, PsycINFO, SocINDEX, ERIC, Academic Search Elite, Library Information .... 11 September, 2015.	
Search terms	Items found
Intervention:	
“Friends for life program” or “Lisa-t” or “Lars & Lisa” or “Beyond blue” or “Nuppsa” or “universal school program” or “social emotional training”. Published Date: 20090101-20151231 <u>adolescence (13-17 yrs)</u>	63

Databas Scopus 16 december 2015	
Search terms	Items found
Intervention:	
Universal school program Published Date: 20090101-20151231	693





## Lästips

- Beskrivning av programmet Lars & Lisa där bedömningen är att programmet är möjligt att använda i skolarbetet bland äldre barn och ungdomar (17).
- En norsk studie av programmet NUPP-SA, som är inriktat på att förebygga social fobi bland elever i åk 6–9, totalt 1 700 elever, visade en gynnsam effekt. Båda grupperna förbättrades, men interventionsgruppen hade en signifikant större förbättring än kontrollgruppen. Effekten av programmet var än större för barn som hade förhöjd ångest/ångslan när studien startade (18).
- En svensk avhandling från 2015 (skriven på engelska) om programmen DISA och SET (3). Intervjuer har gjorts med flickor 12–14 år i grupp samt individuellt med 16–17-åringar. Kvalitativ analys har använts. Författaren diskuterar risker med allmänna manualbaserade program.
- En svensk studie av programmet DISA från 2015 av en grupp högstadiel elever. Depressiva symtom minskade signifikant efter kursen och för flickor kvarstod effekten efter 1 år. 9 % hade en negativ attityd till kursen (2). Programmet upplevdes välgörande och meningsfullt, men begränsande strukturer fanns (12).

## Referenser

1. SBU. Program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn. 2010 202.
2. Garmy P, Jakobsson U, Carlsson KS, Berg A, Clausson EK. Evaluation of a school-based program aimed at preventing depressive symptoms in adolescents. *The Journal of school nursing : the official publication of the National Association of School Nurses*. 2015;31(2):117-25.
3. Lindholm SK. *The Paradoxes of Socio-Emotional Programmes in School Young people's perspectives and public health discourses*. Linköping 2015.
4. Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health promotion international*. 2011;26 Suppl 1:i29-69.
5. Bennett K, Manassis K, Duda S, Bagnell A, Bernstein GA, Garland EJ, et al. PREVENTING CHILD AND ADOLESCENT ANXIETY DISORDERS: OVERVIEW OF SYSTEMATIC REVIEWS. *Depress Anxiety*. 2015;32(12):909-18.
6. Fisak BJ, Jr., Richard D, Mann A. The prevention of child and adolescent anxiety: a meta-analytic review. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*. 2011;12(3):255-68.
7. Stockings E, A DL, Dobbins T, Lee Y, Erskine H, Whiteford H, Patton G. Preventing depression and anxiety in young people: a review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention. *Psychological Medicine*. 2016;46(1):11-26.



8. Hetrick SE, Cox GR, Merry SN. Where to go from here? An exploratory meta-analysis of the most promising approaches to depression prevention programs for children and adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(5):4758-95.
9. Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM. A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions. *Journal of youth and adolescence*. 2015;44(1):90-113.
10. Zenner C, Herrleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools - a systematic review and meta-analysis (Provisional abstract). *Database of Abstracts of Reviews of Effects* [Internet]. 2014; (2):[603 p.]. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651985.cd012014048233/frame.html>.
11. Sancassiani F, Pintus E, Holte A, Paulus P, Moro MF, Cossu G, et al. Enhancing the emotional and social skills of the youth to promote their wellbeing and positive development: A systematic review of universal school-based randomized controlled trials. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2015;11:21-40.
12. Garmy P, Berg A, Clausson EK. A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program. *BMC Public Health*. 2015;15(1):1074.
13. Noogte J SN, Minami T, Khalsa S. Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*. 2012;33(3):193-201.
14. Metz SM, Frank J, Reibel D et al. The Effectiveness of the Learning to BREATHE Program on Adolescent Emotion Regulation. *Research in human development*. 2013;10(3):252-72.
15. Franco C MI, Cangas A, Gallego J. Exploring the Effects of a Mindfulness Program for Students of Secondary School. *Int J of Knowledge Society Research* 2011;2(1):14-28.
16. Calcar AL, Christensen H, Mackinnon A, Griffiths KM, O'Kearney R. The YouthMood Project: a cluster randomized controlled trial of an online cognitive behavioral program with adolescents. *J Consult Clin Psychol*. 2009;77(6):1021-32.
17. Wahl MS, Patak MA, Pössel P, Hautzinger M. A school-based universal programme to prevent depression and to build up life skills. *Journal of Public Health*. 2011;19(4):349-56.
18. Aune T, Stiles TC. Universal-Based Prevention of Syndromal and Subsyndromal Social Anxiety: A Randomized Controlled Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009;77(5):867-79.