



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Undersökning av psykoedukativa interventioner för tonåringar i skolan – en litteraturstudie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Författare: Elin Nilsson

Handledare: Elisabeth Argentzell

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Våren 2023

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Undersökning av psykoedukativa interventioner för tonåringar i skolan

– en litteraturstudie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Författare: Elin Nilsson
Handledare: Elisabeth Argentzell
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Våren 2023

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa bland unga är ett folkhälsoproblem med konsekvenser som kan följa individen under hela livsloppet. Vanliga följder av psykisk ohälsa bland unga är aktivitets- och delaktighetsinskränkning. Inom skolan finns förebyggande insatser, vilka främst består av psykoedukation, för att främja psykisk hälsa. Forskning är dock oklar kring om dessa insatser även har ett arbetsterapeutiskt perspektiv utifrån Hammells (2004) samt Wilcock och Hockings (2015) teori *att göra, vara, tillhöra och att bli*.

Syfte: Att undersöka befintliga psykoedukativa interventioner för tonåringar i skolan ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Metod: Uppsatsens design är en litteraturöversikt där sex artiklar analyserats utifrån en manifest innehållsanalys med deduktiv ansats.

Resultat: Resultatet visade att komponenterna *att göra, att tillhöra och att bli* fanns återspeglade i majoriteten av artiklarna. Aspekten *att vara* var enbart belyst på ett tydligt sätt i en artikel. *Att tillhöra* betonas av såväl elever själva som interventionsledare som en av de viktigaste komponenterna för främjandet av psykisk hälsa för eleverna.

Slutsats: Denna litteraturstudie har visat att interventioner med psykoedukation i skolan till viss del kan bidra till en ökad aktivitet och delaktighet hos ungdomar. Fler studier inom området är dock önskvärda.

Nyckelord:

Elevhälsa
Psykisk ohälsa
Psykosomatiska besvär
Arbetsterapeutisk teori
Psykoedukation

Investigation of existing interventions in primary school aimed at promoting mental health in students

- a literature study from the perspective of occupational therapy.

Author: Elin Nilsson
Supervisor: Elisabeth Argentzell
Bachelor thesis, Literature study
Spring of 2023

Abstract

Background: Mental illness among young people is a public health problem with consequences that can follow the individual throughout their life. Common consequences of mental illness among young people are activity- and participation restrictions. Within schools there are preventive efforts, which mainly consist of psychoeducation, to promote mental health. However, research is unclear whether these efforts also have an occupational therapy perspective based on Hammell's (2004) and Wilcock and Hocking's (2015) theory of *doing, being, belonging* and *becoming*.

Aim of the study: To examine existing psychoeducational interventions for adolescents in school from an occupational therapy perspective.

Method: The essay's design is a literature review where six articles are analyzed based on a manifest content analysis with a deductive approach.

Result: The result showed that the components of *doing, belonging, and becoming* were reflected in most articles. The aspect of *being* was highlighted in a clear way only in one article. *Belonging* is emphasized by both students themselves and intervention leaders as one of the most important components for the promotion of mental health for students.

Conclusion: This literature study has shown that interventions with psychoeducation in school to some extent can contribute to increased activity and participation among young people. However, more studies in the area are desirable.

Keywords

Student health care team
Mental illness
Psychosomatic complaints
Psychoeducation
Occupational therapy

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Introduktion	2
Bakgrund.....	2
Psykisk hälsa och ohälsa.....	2
Psykisk ohälsa och psykosomatiska besvär hos unga.....	3
Skolan och elevhälsoteamet.....	4
Psykoedukation för unga	5
Arbetsterapeutiskt synsätt på psykoedukation för unga	6
Problemformulering och studiens betydelse	8
Syfte	8
Att ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv undersöka befintliga psykoedukativa interventioner för tonåringar i skolan.	8
Metod	9
Design	9
Inklusions- och exklusionskriterier	9
Datainsamling.....	9
Dataanalys	11
Forskningsetiska avvägningar	12
Resultat	13
Doing - Att göra	14
Being - Att vara.....	16
Becoming - Att bli	16
Belongning - Att känna tillhörighet	18
Diskussion	21
Resultatdiskussion.....	21
Att göra	21
Att vara	22
Att tillhöra	23
Att bli	24
Metoddiskussion.....	25
Slutsats och implikationer	27
Referenser	28
Bilaga 1 (2)	33
Bilaga 2	35

Introduktion

Psykisk ohälsa är ett alltmer vanligt förekommande folkhälsoproblem, där barn och unga är en av grupperna med störst ökning (Kestel, et al., 2022). Forskning visar att den som insjuknat i psykisk ohälsa som ung löper större risk att återinsjukna senare i livet (Folkhälsomyndigheten, 2022). Tonåren kan vara en särskilt turbulent tid med kroppsliga och hormonella förändringar, övergång från grundskola till vidareutbildning eller arbete, samt genomgående omprövningar av olika typer av relationer (Knorring, 2012; Kochenderfer-Ladd, et al., 2022).

Enligt rapporter från Folkhälsomyndigheten (2020) påvisas samband mellan psykosomatiska besvär och upplevd skolrelaterad stress hos unga. Vidare beskrivs att dalande skolprestationer och ökad rapporterad stress är en indikation på att skolan i allmänhet fungerar sämre idag än tidigare, vilket sannolikt har bidragit till en ökning av psykosomatiska besvär bland barn och unga. Forskning visar att skolan spelar en stor roll i barnets utveckling under uppväxten, och har ett påtagligt inflytande för det psykiska måendet (Knorring, 2012; von Salisch et al., 2022).

En ökad förståelse gällande framför allt egna känslor och tankar kan bidra till en mer stabil tillvaro under tiden som ung, samt främja psykisk hälsa (Wilcock & Hocking, 2015; Knorring, 2012) vilket är ett tydligt incitament att erbjuda unga hälsofrämjande och preventiva insatser via psykoedukation (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Vanliga konsekvenser av psykisk ohälsa bland unga är även aktivitets- och delaktighetsinskränkning, vilket kan leda till onödigt lidande eller en hämmad utveckling (Hemmingsson, 2016). Inom skolan erbjuds i dagens läge preventiva insatser i form av psykoedukation för att främja psykisk hälsa, men forskning är oklar kring om dessa även har ett aktivitetsperspektiv och kan påverka aktivitet- och delaktighetsnivån hos unga.

Bakgrund

Psykisk hälsa och ohälsa

Psykisk hälsa definieras av WHO (2004) som ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande utan hänsyn till frånvaro av sjukdom, skada eller liknande. Psykisk ohälsa

definieras som en kliniskt signifikant störning i individens kognition, emotionella reglering och/eller beteende (WHO, 2004). Det är därmed en subjektiv upplevelse som kan påverka samtliga aspekter av personens upplevda livskvalitet. Psykisk ohälsa kan leda till aktivitets- och delaktighetsinskränkning, samt lidande för personen och därmed öka risken för återinsjuknande i framtiden (Folkhälsomyndigheten, 2019). Rapporter från 2019 (Kestel, et al., 2022) visade att ungefär en fjärdedel av världsbefolkningen besväras av någon form av psykisk ohälsa. Vanligt förekommande vid psykisk ohälsa är emotionella, kognitiva och fysiska symptom (Knorring, 2012), såsom ökad nedstämdhet, irritation och ett minskat intresse för sådant som tidigare varit av intresse. Vidare beskrivs koncentrationssvårigheter, känslor av obeslutsamhet, ökad nervositet, lägre självkänsla än tidigare och tankar kring suicid. De kroppsliga symptomen, vilka kan vara tydligare för utomstående att identifiera, innefattar sådant som en anormal trötthet, påverkad sömn och aptit, svårighet att finna ett kroppsligt lugn eller ett långsammare rörelsemönster än tidigare.

Psykisk ohälsa kan gå över till en psykiatrisk diagnos om symptomen ha varit närvarande under en viss tidsperiod samt att det medför en psykisk funktionsnedsättning. Exempel på psykiatriska diagnoser är ångestsyndrom och depressiva syndrom (Socialstyrelsen, 2021).

Psykisk ohälsa och psykosomatiska besvär hos unga

Enligt Folkhälsomyndigheten (2023) har psykisk ohälsa ökat hos samtliga grupper i befolkningen, men störst ökning har skett bland barn och unga i åldrarna 13–15 år. Andelen unga som rapporterat psykosomatiska besvär har fördubblats sedan mitten av 80-talet (Folkhälsomyndigheten, 2020) då datainsamling påbörjades.

Psykosomatiska besvär innefattar enligt Knorring (2012) psykiska och somatiska aspekter: att känna sig nere, ökad irritation, nervositet, sömnproblem eller försämrat humör. Yrsel, magont, huvudvärk eller annan smärta ej relaterad till fysisk skada är några vanligt förekommande exempel. Bland gruppen flickor i 15-årsåldern är andelen störst, där ungefär 60% rapporterade återkommande psykiska eller psykosomatiska besvär mer än en gång per vecka (Folkhälsomyndigheten, 2023). I samma rapport behandlas skolrelaterad stress, där precis nämnd målgrupp är överrepresenterade, och av vilka 73% uppgav att de kände sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet. För pojkarna i samma ålder var andelen 48%. Många som lever med psykisk ohälsa söker vård först efter en längre tids sjukdom. Detta kan bero på flera olika saker såsom upplevt stigma från andra eller självstigmatisering, otillräcklig

kunskap om psykisk ohälsa och hur den uttrycker sig hos vårdkontakt eller hos personen själv (Folkhälsomyndigheten, 2019).

I en undersökning från Folkhälsomyndigheten (2020) undersöktes elevernas attityder gentemot skolan och något som framkom var att ungefär var tionde elev uppgav att tiden på skolan inte kändes *meningsfull* för dem. Vidare lyftes ett samband mellan psykosomatiska besvär och att vara utsatt för mobbning, samt att adekvat kamratstöd ofta saknades i dessa fall. Många unga beskriver vidare enligt Folkhälsomyndigheten (2022) att de prestationskrav som finns i skolan leder till en upplevelse av stressrelaterad ohälsa. Kraven kommer från lärare, kompisar och familj, men också från eleven själv.

Konsekvenser av psykisk ohälsa och sen upptäckt hos unga kan innebära ökad risk för återinsjuknande senare i livet och att utveckla/insjukna i annan psykisk ohälsa, samt ökad suicidrisk och en förkortad väntad livslängd. Psykisk ohälsa hos barn och unga kan dessutom begränsa den naturliga utvecklingen särskilt om tillståndet medför en psykisk funktionsnedsättning. Ett barn som inte får chansen att genom interaktioner med jämnåriga lära sig samhällets oskrivna regler kan hamna efter i utvecklingen, och exempelvis bli utstött av gruppen. Detta kan leda till att barnet vidare själv-isolerar, och således blir berövad nödvändig delaktighet och samhörighet med andra i framtiden (von Salisch et al., 2022). Tidiga interventioner med hälsofrämjande och preventiva arbetssätt kan förebygga utveckling av psykisk ohälsa hos barn och unga, samt skapa förutsättningar för en ökad upplevd hälsa och livskvalitet (Kestel, et al., 2022).

Skolan och elevhälsoteamet

Skolan spelar en stor roll i utvecklingen gällande det sociala samspelet (Eliasson, 2016) och under de första skolåren är barnet ofta mer känslig för de normer och roller som finns, och gör kontinuerligt sitt bästa för att anpassa beteendet efter gruppens upplevda förväntningar (Knorrning, 2012; Jewell & Brown, 2014). Det är därför av stor vikt att barnet befinner sig i en trygg miljö där hen har friheten att utforska tillsammans med andra barn och vuxna.

Elevhälsoteamets främsta uppgift är att hjälpa till med att skapa en trygg miljö, arbeta preventivt mot psykisk ohälsa och att stötta eleverna under skolgången så att de uppnår skolans akademiska krav och kunskapsmål (Milerad et al., 2016; Hafström & Lidström, 2022). Detta är i enlighet med Agenda 2030 (United Nations, 2023), eller de globala målen

som beskriver att preventiva insatser och behandlingar skall erbjudas för att främja psykisk hälsa och välmående. Samtliga elevhälsoteam skall arbeta med medicinska, psykologiska, sociala och psykopedagogiska insatser (Milerad et al., 2016). Det finns dock begränsad forskning som undersöker hur arbetet ser ut i praktiken, vilka insatser som erbjuds vid risk för psykisk ohälsa och om dessa inkluderar ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Arbetsterapeuter i skolor och elevhälsoteam syftar till att öka elevernas aktivitets- och delaktighetsnivå (Sveriges arbetsterapeuter, 2022). Arbetsterapeuten kan med sin tvärvetenskapliga grund och kunskap om hur olika typer av funktionsnedsättningar påverkar eleverna arbeta för att skolan skall vara mer tillgänglig för alla. I enlighet med elevers lagstadgade rätt till en anpassad men likvärdig utbildning, kan således arbetsterapeutens kompetens vara en tillgång i arbete med barn och unga. I en skola som är tillgänglig och tillåtande för alla, finns ökade förutsättningar för att eleverna skall kunna delta i meningsfulla aktiviteter på ett för dem tillfredsställande sätt (Hafström & Lidström, 2022). Arbetet skall stödja eleverna i deras kunskapsutveckling, samtidigt som det skall främja självständighet, hälsa och välmående, vilket kan åstadkommas genom exempelvis *psykoedukation*.

Psykoedukation för unga

Forskningen kring unga och deras psykiska hälsa är ett område som under senare år uppmärksammats mer än tidigare, dock finns det fortfarande områden som behöver utforskas vidare. Ett sådant område är hur psykisk hälsa kan främjas genom psykoedukation i skolan.

Psykoedukation är utbildning gällande psykisk hälsa och ohälsa, för ökad kunskap och förståelse, samt minskad stigma (Research Opportunities in the Area of Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention for Children and Youth, 2014).

Psykoedukation handlar om att utbilda och informera om diagnoser och de svårigheter som kan tillkomma (Barn- och ungdomspsykiatri, 2023). Genom att få en ökad kunskap kring hur individen fungerar och påverkas av sin diagnos kan förståelsen öka och hanteringsstrategier skapas. Psykoedukation kan leda till att individen får en ökad insikt i vad tillståndet eller sjukdomen innebär och hur hen fungerar i olika typer av sammanhang. Psykoedukation kan exempelvis erbjudas i form av föreläsningar för större grupper, informativa filmer eller samtal mellan vårdgivare och -tagare (Barn- och ungdomspsykiatri, 2023). Hur utbildningen ser ut, vad den innefattar och hur kunskapen förmedlas, bör därför anpassas efter mottagarens förutsättningar för klientcentrerad vård (WHO, 2018).

Arbetsterapeutiskt synsätt på psykoedukation för unga

För att fånga upplevelsen av psykoedukation för unga utifrån ett arbetsterapeutiskt synsätt utgår författaren från det arbetsterapeutiska ramverket *doing, being, becoming* och *belonging* (Wilcock & Hocking, 2015; Hammell, 2004). Detta eftersom *görande* och *delaktighet* är centralt i ett arbetsterapeutiskt synsätt och teoribildning (Wilcock & Hocking, 2015). Enligt Hammell (2004) förändras våra vardagliga aktivitetsmönster under ett livslopp. Det är även så att meningsfulla aktiviteter som lyfter en persons välbefinnande kan ha ingen eller motsatt effekt för en annan person: meningsfullhet är *individuell*.

De olika komponenterna i Hammells arbetsterapeutiska ramverk beskrivs nedan:

Doing

Att göra ligger i centrum för den mänskliga upplevelsen, och är enligt Wilcock och Hocking (2015) en essentiell del av livet. Människans *görande* har förändrats drastiskt genom historien, och många av de ”naturliga” aktivitetssammanhang och -mönster vi haft tidigare existerar inte längre eller har modifierats. *Att göra* är ett samlingsbegrepp för människans alla handlingar (Wilcock & Hocking, 2015). Drivkraften bakom *görandet* beskrivs av Hammell (2004) som behovet att hålla sig sysselsatt, att ha en anledning att gå upp på morgonen, utforska nya möjligheter, föreställa sig och tänka på kommande meningsfulla aktiviteter och att bidra till omgivningen, vilka kan skapa en känsla av *mening*. Människan har alltså ett inre driv att vara aktiv i *görande* eftersom hens överlevnad och hälsa har varit, och fortsätter att vara, beroende av det. Det krävs därför att samhället och omgivningen agerar stödjande för individen och/eller gruppen, och inte inskränker på dennes möjlighet att utöva självbestämmande och påverka sitt aktivitetssammanhang. I arbete med elever, som per definition ingår i en institution de själva ej valt från en mycket ung ålder, kan exempelvis arbete som grundar sig i självbestämmande uppmuntra till engagemang. Barn och unga behöver en trygg miljö som agerar stödjande och tillåter dem *att göra* och utforska tillsammans med andra.

Being

Att vara beskrivs enligt Wilcock och Hocking (2015) som en mer personlig upplevelse, där varandet kan skapa förutsättning för stillhet och reflektion. Detta betyder inte att varandet är exklusivt för individen: bön, minnesstunder eller gemensamma stunder av lycka och firande är exempel på *att vara* tillsammans med andra. *Att vara* kan samtidigt vara kopplat till

specifik identitet, så som yrke, hobby eller liknande. Hammell (2004) beskriver att varandet ofta förbises, vilket kan bero på att arbetsterapeutisk teori historiskt sett haft ett fokus på just görandet i aktivitet. *Att vara* beskrivs som upplevelsen av nöje, njutning och uppskattning utan ett specifikt mål i åtanke: upplevelsen att vara kan skapa mening utan ändamål eller produkt. Exempel på *att vara* som Hammell (2004) beskriver innefattar att observera det omkring, såsom synen av lekande barn, känslan av en solnedgångs sista strålar mot huden eller hur vinden leker i håret. För elever kan varandet exempelvis kopplas till deras roll som studerande, fritidssammanhang eller en stilla stund mellan skolans aktiviteter.

Belonging

Att vara delaktig och känna *tillhörighet* i aktivitet beskrivs av Wilcock och Hocking (2015) som att människor genom historien har skapat olika typer av sociala sammanhang för att möta såväl nödvändiga måsten som valda aktiviteter. Att känna tillhörighet i aktivitet med andra människor kan skapa känslor av självacceptans, säkerhet och tillfredsställelse med relationen eller samhörigheten med gruppen (Hammell, 2004). Under uppväxten är barn mycket känsliga för att avvika från socialt accepterat, eller ”normalt” beteende, och anpassar sig därför ofta till gruppens upplevda förväntningar (von Salisch et al., 2022; Jewell & Brown, 2014). En känsla av delaktighet med andra är därför av stor vikt för att utveckla barnets trygghet i sig själv som individ, och som en del av gruppen.

Becoming

Att bli beskrivs som hur människan genom görandet förändras och utvecklas (Wilcock & Hocking, 2015). Det är starkt kopplat till ”Jag:et”, där personlig utveckling och självförverkligande kan vara starka drivkrafter. Genom idéer eller drömmar strävar människan mot en målbild, och det ger möjlighet för människan att själv bestämma vem, eller vad hen själv vill bli (Hammell, 2004). Under barnets formativa år är denna utveckling av stor vikt, eftersom erfarenheter, motgångar och framgångar formar personen under uppväxten (von Salisch et al., 2022). Denna komponent innefattar alltså människans inre driv att kontinuerligt utvecklas, lära nytt och bli en bättre version av sig själv.

Problemformulering och studiens betydelse

Enligt Folkhälsomyndigheten (2023) har psykisk ohälsa ökat hos samtliga grupper i befolkningen, där störst ökning har skett bland barn och unga i åldrarna 13-15 år. Det är allmänt känt att hälso- och sjukvården historiskt sett har haft ett reaktivt synsätt där behandling sker först efter sjukdom eller skada uppstått. Eftersom risken för återinsjuknande är större för personer som insjuknar tidigare i livet, finns det tydliga incitament för ett hälsofrämjande och preventivt arbete med barn och unga i skolan. Barn spenderar under sin uppväxt stor del av sin vakna tid i skolan (Skolverket, 2023) och hur skolans elevhälsoteam arbetar hälsofrämjande för psykisk hälsa och välmående är därmed av stor vikt.

Att undersöka interventioner som avser att främja psykisk hälsa i skolan utifrån arbetsterapeutisk teori kan bidra till en fördjupad förståelse gällande barns och ungas behov av stödinsatser under skoltiden utifrån arbetsterapeutens tvärprofessionella kompetens. Tidigare forskning talar om att effekten av psykoedukation i skolan är ett område av fortsatt intresse för vidare undersökning (Research Opportunities in the Area of Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention for Children and Youth, 2014).

Då tidigare forskning saknas önskar författaren av denna litteraturöversikt göra en undersökning av interventioner som har ett fokus på psykoedukation i skolan, ur det arbetsterapeutiska perspektivet *doing, being, belonging* och *becoming*.

Syfte

Att ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv undersöka befintliga psykoedukativa interventioner för tonåringar i skolan.

Metod

Design

Uppsatsen är en litteraturstudie (Friberg, 2022) med syfte att undersöka psykoedukativa interventioner som används för att främja psykisk hälsa hos elever, samt om dessa har ett arbetsterapeutiskt fokus utifrån begreppen *doing*, *being*, *becoming*, *belongning* (Wilcock & Hocking, 2015; Hammell, 2004). Denna design valdes mot bakgrunden att en litteraturöversikt kan skapa en omfattande överblick inom avgränsat område, samt bidra till omsättning av teoretisk kunskap till kliniskt arbete (Friberg, 2022).

Samtliga artiklar kvalitetsgranskas systematiskt och presenteras i en litteraturtabell (se bilaga 1) i enlighet med Kristensson (2014). En deduktiv ansats (Hsieh & Shannon, 2005) har valts för att tydliggöra betydelsen av hälsofrämjande och preventivt arbete i relation till psykisk hälsa utifrån arbetsterapeutisk teori.

Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier för litteraturunderlaget var att samtliga vetenskapliga artiklar publicerats de senaste 10 åren (mellan 2013 och 2023), samt vara av kvalitativ eller mixad metod med tydliga kvalitativa egenskaper. Mot bakgrunden att valt ämnesområde är relativt smalt, har författaren av denna text valt att inte använda exklusionskriterier som syftar till att begränsa artiklar utifrån språk eller geografiskt område. Ett riktat fokus mot tonåringar i gymnasieålder framkom under arbetets gång, eftersom valt litteraturunderlag speglade denna målgrupp. Exklusionskriterier var artiklar som publicerats innan år 2013, samt av icke relevant metod.

Datainsamling

Två databaser, CINAHL och PubMed, valdes ut mot bakgrunden att de omfattar stora mängder publicerat material inom relevanta kunskapsområden. Den förstnämnda, CINAHL, innefattar medicin, omvårdnad, arbetsterapi, rehabilitering med flera. Den andra, PubMed, är en utav de största databaserna idag inom medicin, omvårdnad, arbetsterapi, alternativ medicin och många fler områden. Databaserna användes eftersom valt ämnesområde är relativt smalt. Insamlingen av vetenskapliga artiklar inom området gjordes utifrån fokusområdena i problemformulering och syfte (Friberg, 2022). Sökningarna gjordes strukturerat och systematiskt för att få fram en gedigen kunskapsbas relaterad till syftet. Enligt Friberg (2022) kan ett strukturerat arbetssätt skapa goda förutsättningar för att essentiell information ej

exkluderas vid sökning. Vidare bör sökningsprocessen redovisas i sin helhet för transparens och tillförlitlighet i enlighet med Friberg (2022) samt Patel och Davidsson (2019).

Initialt genomfördes test-sökningar där ord som "Mental Health", "School" och "Occupational Therapy" valdes ut för att skapa en första ögonblicksbild och hitta liknande termer och synonymer. Under denna process framkom flera alternativa termer, vilka kom att ligga som grund för de vidare sökningarna. För att inkludera relevanta termer anpassades sökningen, där några exempel är användning av trunkering, kombinations- (AND) och exklusionsord (OR), och sortering efter publikationsdatum et cetera.

En kombination av nya termer och anpassningar gav de slutliga söktermerna som användes: "Mental Health", "school health OR student health", "Psychoeducation*", samt "Prevention", se bilaga 2. Vidare avgränsades artiklar efter publikationsdatum, vilket begränsades till tio år tillbaka, år 2013. I CINAHL resulterade sökningen i 28 resultat och i PubMed 19 resultat. Samtliga titlar lästes igenom, och artiklar utanför ämnesområdet, icke-originalartiklar och annan litteratur som böcker, exkluderades. Abstraktet lästes i femton artiklar, varav fyra valdes ut för att ingå i underlaget för studien, då de ansågs besvara studiens syfte.

Fribergs (2022) granskningsmall för kvalitativa studier användes, där frågor utifrån studiens innehåll genererar ett eller noll poäng. Efter genomförd granskning divideras insamlade poäng med totalsumman, vilket ger en procentsats: artiklar med en summa motsvarande 60% eller lägre anses vara av låg kvalitet, de med 60-80% anses medel, och de med 80% eller mer anses vara av hög kvalitet. Enbart artiklar med medel eller hög kvalitet har inkluderats i underlaget för denna studie.

Under granskning av primärkällorna återfanns två artiklar som ej framkommit under sökningarna, men som inkluderades på grund av deras relevans för studiens syfte. Samtliga artiklar, fyra primär- och två sekundärkällor, finns presenterade i bilaga 1. Artiklarna presenteras i tabell efter teman som ämnar att besvara studiens syfte utifrån struktur (Friberg, 2022). De analyserades deduktivt utifrån Hsieh och Shannon (2005) för att finna specifika teman inom den arbetsterapeutiska i teorin *doing, being, belonging, becoming: att göra, att vara, att känna tillhörighet och att bli*.

Dataanalys

Artiklarna granskades enligt strukturerad mall för granskning baserad på Fribergs (2022) granskningsmall för kvalitativ metod. Resultatet av kvalitetsgranskning av artiklarna presenteras i en tabellöversikt, se bilaga 1. I enlighet med Hseih och Shannon (2005) används en riktad, eller deduktiv, innehållsanalys för att skapa en tydlig bild av artiklarnas innehåll i relation till varandra. Detta skapar förutsättning för att tematisera utifrån specifika fenomen utifrån arbetsterapeutisk teori. Nyckelbegreppen *att göra*, *att vara*, *att känna tillhörighet* och *att bli* har valts eftersom bakomliggande teori är i linje med studiens syfte (Wilcock & Hocking, 2015; Hammell, 2004). Detta presenteras i Tabell 1.

Nyckelbegreppen har definierats grundligt i enlighet med Hseish och Shannon (2005) utifrån Wilcock och Hockigs (2015) samt Hammells (2004) teorier. Därefter påbörjades kodningsprocessen utav samtliga artiklar utifrån de fyra kategorierna. Författaren påbörjade kodningen genom att under läsning kontinuerligt markera relevant text utifrån valda begrepp, samt skriva korta reflektioner i marginalerna vid funderingar eller oklarheter. Detta repeterades tre gånger per artikel, för att säkerställa att all relevant information markerades samt öka studiens tillförlitlighet.

Markerad text kondenserades, och kodades därefter. Från kodningen, framkom en underkategori som i sin tur ledde till en utav de förvalda huvudkategorierna. Därefter sammanställdes det som återfunnits i artiklarna i en tabell utifrån de fyra begreppen, se tabell 1 för exempel. Detta skapade en tydlig överblick av upplevelsen utifrån den valda teorin. Artiklarna sammanställdes och numrerades (se tabell 2), och kommer fortsatt i denna text refereras till efter numrering 1-6.

Text från artikelunderlag	Kondensering	Kod	Underkategori	Huvudkategori
<i>"Den andra gruppen vi hade var svårare. Vi var tvungna att ta med pauser och göra det roligare på något sätt."</i>	<i>Pauser gör det roligare.</i>	<i>Pauser och aktiviteter.</i>	<i>Anpassa aktiviteten efter elevernas förutsättning.</i>	<i>Att göra</i>
<i>"Det känns bra att börja morgonen med en avslappnad, stressfri lektion. Det kändes bra att identifiera mina tankar, både negativa och positiva, för att lättare kunna kontrollera dem."</i>	<i>Avslappnad, stressfri lektion som första moment. Att identifiera tankar för ökad kontroll känns bra.</i>	<i>Avslappning, tankar och känslor.</i>	<i>Avslappning och stillsamhet tillsammans med andra.</i>	<i>Att vara</i>
<i>"En del säger: 'Jag kan ta det här med mig i mitt framtida liv, jag kan ta det med mig'. [...] och det är också bra att de vet att de inte behöver använda det just nu, utan i framtiden."</i>	<i>Jag kan ta kunskapen med mig. Jag kan använda det i framtiden.</i>	<i>Planering för framtid.</i>	<i>Kunskap, och planera för framtiden.</i>	<i>Att bli</i>
<i>"Det viktigaste för mig var att vi tjejer i åttonde klass [under interventionen] kom varandra närmre och lärde känna varandra mer på djupet!"</i>	<i>Det viktigaste var att vi kom varandra närmre.</i>	<i>Gemenskap och delaktighet.</i>	<i>Lära känna andra genom aktivitet.</i>	<i>Att känna tillhörighet</i>

Tabell 1 – exempel på innehållsanalys

Forskningsetiska avvägningar

Enligt Kristensson (2014) bör samtliga artiklar som ingår i en litteraturstudie ha genomgått noggrann etisk granskning. Samtliga studier som ingår i resultatet har godkännande från etisk kommitté, där flera även har ett uttryckt informerat samtycke gällande deltagande och avbrott. Flertalet utav studierna har även informerat vårdnadshavare för full transparens eftersom deltagare är minderåriga, och interventionerna skett under skoltid.

Kristensson (2014) beskriver också vikten av neutralitet vid datainsamling samt att inte exkludera artiklar som ej stödjer studiens hypotes. För ett etiskt arbetssätt skall dataunderlaget motsvara verkligheten, och inte påverkas av författarens eventuella partiskhet. Eftersom denna studie inkluderar artiklar från flera olika länder, vill författaren av denna text påpeka att barn och ungas möjlighet till att påverka aktiviteten varierar efter sociopolitiska förutsättningar. Resultatet kan därmed få ett annat utfall om förutsättningarna var annorlunda och eleverna haft mindre eller mer inflytande och påverkningsmöjligheter.

Resultat

Totalt inkluderades sex artiklar vilka skapar grunden för studiens resultat. Två av de utvalda artiklarna är av enbart kvalitativ form, och resterande fyra är studier baserat på mixade metoder, dock samtliga med tydliga kvalitativa inslag.

Fem av artiklarna (1, 2, 3, 4, 6) har fokus på att möta eleverna i skolans miljö, och en (5) har fokus på att undersöka effektiviteten av allmän intervention för att främja psykisk hälsa för ungdomar. Två av studierna var genomförda i Sverige (1, 2), en i Finland (3), en i Portugal (4), en i Hong Kong (5), och en i Canada (6).

De interventioner som behandlats i underlaget är ”Depression In Swedish Adolescents” (DISA) (1, 2), kontaktbaserad intervention (6), samt allmän psykoedukation (3, 4, 5).

DISA är en evidensbaserad gruppintervention som översatts och anpassats till svensk kontext för arbete med barn och unga med depression. Interventionen innefattar 10 möten på en till en och en halv timme vardera, med fokus på att deltagarna skall få möjligheten att lära sig kognitiva beteende-strategier för att hantera känslor, tankar, samt ökad förståelse och medvetenhet kring beteende. Kontaktbaserad intervention innefattar möten med personer som har egen livserfarenhet av området i fråga, i detta fall psykisk ohälsa. Denna typ av intervention kan erbjudas genom föreläsningar, inspelade filmer eller andra typer av medier. Allmän psykoedukation innefattar möten som berör aspekter av psykisk hälsa och ohälsa, och grundar sig i deltagarutbildning. De ämnesområden av allmän psykoedukation som diskuterats i underlaget för denna studie innefattar bland annat ångest, depression, ätstörningsproblematik, beteendeavvikelser och social samverkan med andra.

Samtliga artiklar var publicerade mellan 2014 och 2022 i vetenskapliga tidskrifter. En sammanställning av artikelunderlaget återges i bilaga 1.

Resultatet visade att *doing*, att göra, återfanns i samtliga sex artiklar. *Being*, eller att vara, var den komponent som var minst framträdande av samtliga kategorier, och representeras enbart tydligt i en av de analyserade artiklarna (1). *Belonging*, att känna tillhörighet, återfanns i samtliga sex artiklar och ansågs vara en mycket viktig aspekt för flera av deltagarna.

Becoming, att bli, återfanns i fem av de sex artiklarna (1, 2, 3, 4, 6).

Fyra av studierna (2, 3, 4, 6) har ett mer salutogent synsätt där de arbetar preventivt för att främja psykisk hälsa, och två av dem (1, 5) har ett mer reaktivt fokus: att motverka psykisk

ohälsa. Deltagarna varierade mellan studierna, där en enbart undersökte elevernas upplevelse (3), majoriteten hade ett delat fokus som inkluderade både elever och skolhälsopersonal (1, 4, 5), och två hade fokus på elevernas upplevelse som rapporterat av interventionsledare eller annan skolhälsopersonal (2, 6).

Referens	Att göra	Att vara	Att känna tillhörighet	Att bli
1. Garmy et al., (2015)	X	X	X	X
2. Garmy et al., (2014)	X		X	X
3. Onnela et al., (2021)	X		X	X
4. Morgado et al., (2020)	X		X	X
5. Lai et al., (2016)	X		X	
6. Chen et al., (2016)	X		X	X

Tabell 2 Identifierade kategorier utifrån Wilckock & Hockings (2015) och Hammells (2004) teori.

Doing - Att göra

Fenomenet att göra diskuteras i samtliga av de sex artiklarna, ofta med en extra betoning på hur görandet som del av intervention kan uppmuntra till ytterligare engagemang från eleverna. Flera av artiklarna beskriver vikten av att anpassa interventionen efter elevernas behov (2, 3, 4, 5, 6). Exempelvis att beskriva bekanta situationer utifrån en terminologi som ungdomarna själva använder, vilket kan underlätta för eleverna att relatera till ämnet och därmed uppmuntra till aktivt deltagande. En av artiklarna (2) belyser hur aktiva moment så som lekar kan bidra till en ökad känsla av gemenskap i gruppen. Vidare diskuteras hur grupper som upplevs mer svårhanterliga kan dra nytta av att interventionen är rolig och engagerande. I artiklarna framkommer det att framför allt *dynamiska*, och *aktiva* undervisningsmetoder engagerar barn och unga på ett effektivt sätt. Detta genom exempelvis ett aktivt utbyte i form av diskussioner mellan elever och interventionsledare. Deltagare i en av studierna (6) beskriver just detta:

”Det är verkligen viktigt att det inte är någon som bara står där och pratar. Det måste vara engagerande och det måste vara interaktivt och meningsfullt för eleverna.”

(6, s.287)

Vidare berättar en annan deltagare i samma studie:

"...de [eleverna] har alltid riktigt häftiga frågor att ställa och jag gillar verkligen den typen av engagemang, den typen av frågor så att jag kan ge min synpunkt [...]."
(6, s.288)

Citaten speglar att interventionens verkan kan stärkas genom att den som leder intervention genomgående bjuder in till ett aktivt deltagande efter elevernas förutsättningar. Författarna beskriver vidare att det är av stor vikt att interventionsledare har goda kunskaper om så väl målgrupp, som intervention och *hur* kunskapen bör förmedlas (4, 6).

I en av studierna (1) beskriver interventionsledarna vidare hur de, i stället för att följa manualen exakt, själva valde att addera aktiviteter såsom lekar eller nya, ”lättare” diskussionsämnen. Detta eftersom ledarna ansåg att materialet, framför allt språket, var på en för hög nivå för en del av eleverna. Det kunde leda till ett ointresse, vilket i sin tur minskade elevernas engagemang. Ledarna var samtidigt mycket noga med att inte exkludera originalmaterial i interventionen, utan enbart addera det som ansågs nödvändigt för en ökad förståelse och engagemang. Vid uppföljning, ett år efter intervention, syntes en ihållande effekt där flickorna skattade depressiva symptom signifikant lägre än innan deltagande i intervention. Samma resultat syntes för pojkarna direkt efter intervention, men ej vid uppföljning ett år senare.

En annan studie (3) visade liknande resultat: eleverna i interventionen beskriver själva hur de hade önskat mer varierande innehåll, samt fler aktiviteter där de har ett *aktivt görande*. Vidare diskuteras det hur eleverna genom engagerande aktiviteter kan få en ökad kunskap och fler verktyg för att upprätthålla en hälsosam livsstil under tonåren och vidare i vuxenlivet. En studie (2) beskriver hur att leda intervention kunde skapa känslor av att göra något bra för andra, vilket ansågs vara en välkommen sekundäreffekt för interventionsledarna.

"Jag tror att de [eleverna] inser hur mycket de kan påverka sitt eget beteende [...] när du kan se att de kan ta in det och förstå att ja, du kan påverka dig själv." (2, s.26)

En ökad medvetenhet kring hur eleverna själva kan påverka sitt mående, beteenden och sina känslor gav dem möjligheten att få en ökad kontroll över hur de hanterar livets kommande motgångar. Även i denna studie (2) beskriver interventionsledarna hur materialet ej var helt

anpassat efter målgruppen, och att de hade önskat fler aktiviteter som uppmuntrat till engagemang hos eleverna.

"Den andra gruppen vi hade var svårare. Vi var tvungna att ta med pauser och göra det roligare på något sätt." (2, s.26)

Detta diskuteras vidare i en annan artikel (4), där olika typer av pedagogiska interventionstekniker identifierats. Specifikt lyfts just *aktiva* interventionstekniker så som fysisk demonstration, presentationer och grupparbeten, pedagogiska lekar, samt rollspel eller dramatisering av interaktioner som engagerande för eleverna.

Being - Att vara

Gemensamt för de flesta av artiklarna (2, 3, 4, 5, 6) är att fenomenet *att vara* inte finns representerat på ett tydligt sätt. I en artikel (1) beskriver en av eleverna hur interventionen, som hölls som första moment under skoldagen, skapade förutsättningar för en mer stressfri och avslappnad dag. Samma elev berättade hur hjälpsamt det varit för henne att tillsammans med andra aktivt arbeta med att identifiera och uppmärksamma så väl negativa som positiva tankar:

"Det känns bra att börja morgonen med en avslappnad, stressfri lektion. Det kändes bra att identifiera mina tankar, både negativa och positiva, för att lättare kunna kontrollera dem." (1, s.121)

Becoming - Att bli

En av artiklarna diskuterar hur eleverna efter intervention hade en ökad kunskap och acceptans gällande psykisk ohälsa: det sågs som en medicinsk åkomma i stället för ett personlighetsdrag eller "svaghet", vilka flera attribuerat det till innan intervention (6).

"Attityder förändras när du har samma budskap och den där öppna dialogen hela tiden, det är så människor börjar förändra hur de ser saker, hur de uppfattar saker och typ hela sin världsbild." (6, s.288)

I samband med att eleverna får en ökad kunskap gällande psykisk ohälsa, får de också verktyg att i framtiden bli förespråkare för det egna och andras välmående. Flera deltagare (1, 2, 6) uttryckte att eleverna själv önskade lära nytt, ta del av ny information och utvecklas:

"Jag har fått ett nytt sätt att tänka; Jag har lärt mig hur man ändrar negativa tankar till positiva." (1, s.120)

I en av artiklarna (2) beskriver eleverna en ökad medvetenhet kring hur de själva kunde påverka det egna beteendet efter intervention. Detta eftersom eleverna uttryckte att de hade fått tillgång till terminologi för att uttrycka känslor och tankar på ett för dem helt nytt sätt. I en artikel (1) berättar en deltagare hur kunskapen från interventionen kan appliceras under hela livet, inte bara under skoltiden. Vidare berättade hen hur samtalsämnena varit mycket tunga, men att det ändå var uppskattat och kändes bra att ha informationen om den skulle behövas i framtiden.

"En del säger: 'Jag kan ta det här med mig i mitt framtida liv, jag kan ta det med mig'. [...] och det är också bra att de vet att de inte behöver använda det just nu, utan i framtiden." (2, s.27)

En av ledarna för denna intervention berättade hur hen tagit till sig av informationen i kursen och utvecklats som person både privat och professionellt genom att lära ut till andra. I samma artikel beskriver en av eleverna hur hjälpsamt det var för honom att få exempel på hur en negativ tanke, genom träning, kan vändas till det positiva. Detta är ett återkommande tema för flera utav artiklarna (1, 2, 3, 6): hur de beskriver "ett nytt sätt att tänka" som ett av resultaten av intervention. En av artiklarna (6) diskuterar vidare att engagemang, kontakt och förmågan att *ge andra en ökad egenmakt* som viktiga komponenter hos ledaren. Deltagarna i studien berättar hur viktigt det var för eleverna att få interagera med ledaren, vilket i detta fall var en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Det kunde hjälpa att bryta stigmatisering att se en framgångsrik person som trots psykisk ohälsa "levde ett normalt liv". Vidare förklarades vikten av att det skedde ett utbyte mellan ledare och deltagare, samt att ledaren aktivt engagerade eleverna i aktiviteten.

Belongning - Att känna tillhörighet

Samtliga artiklar som behandlats undersökte interventioner som hade ett fokus på att främja psykisk hälsa hos skolungdomar. Gemensamt för de flesta artiklar är att känslan av tillhörighet och delaktighet – *belonging* – återkom som en av de viktigaste komponenterna för deltagarna. I en artikel (3) beskriver deltagarna att de uppskattade att få genomföra interventionerna i grupp. Att ha ett aktivt samarbete gav deltagarna möjligheten att dela egna uppfattningar, samtidigt som de lärde av varandra. Det diskuterades liknande i en annan artikel (1) hur det uppskattades av flera elever att interventionen genomfördes i grupp: en övervägande majoritet uppgav att detta skapade förutsättningar för lära känna varandra bättre än tidigare. Det skapade möjligheter att dela med sig av egna upplevelser, samt känna igen sig i andras. Ett flertal av eleverna uppgav att de hade en bättre sammanhållning i klassen efter intervention, och att det var uppskattat att komma deras medstudenter närmre. De beskrev också att det var både roligt och användbart att träna på att kommunicera med varandra om känslor och tunga samtalsämnen. Nästa artikel (2) beskriver liknande: hur sammanhållningen i klassen upplevs ha förbättrats direkt efter avslutad intervention. De nämner dock att sammanhållningen var god innan, och att det är osäkert hur interventionen hade påverkat en skolklass med redan existerande oroligheter eller konflikter i gruppen.

”Det viktigaste för mig var att vi tjejer i klass åtta kom varandra närmre och lärde känna varandra mer på djupet” (1, s. 121)

I en av artiklarna (6) beskriver eleverna hur viktigt det är med en dynamisk berättare. Författarna beskriver att ledaren aktivt bör bjuda in till meningsfulla interaktioner och diskussioner där eleverna själva får vara den drivande parten. Att hitta kopplingar och dra paralleller till elevernas liv och aktiviteter beskrivs som ett effektivt sätt att relatera till en yngre publik. Flera av ledarna i dessa interventioner började sina berättelser runt den ålder lyssnarna befann sig i vid mötet, i den typ av terminologi de använder. Detta skapade möjlighet för eleverna att vara mer involverade i interventionen och relatera det som omtalades till deras egna liv.

”Jag tror att de [interventionsledarna] måste vara den typen av person som är lätt att bemöta, som personer enkelt kan relatera till.” (6, s. 289)

Vidare diskuterar samma artikel (6) de kontaktbaserade interventionerna, och den stora vikt som läggs på ledaren av interventionen. Med *kontaktbaserad intervention* menas som tidigare nämnt olika former av möten med personer som själva levt med, i dessa fall, psykisk ohälsa. Eleverna får därmed möjlighet till att ha direkt kontakt med personer med livserfarenhet av psykisk ohälsa. Denna typ av intervention var uppskattad av eleverna, dock uppmärksammade författarna vissa risker med interventionen. Exempelvis lyfter författarna att ledaren själv måste ha kommit så pass långt i sin återhämtning att det faktum att man delger den egna berättelsen om psykisk ohälsa, eller är aktiv i de diskussioner som uppstår gällande psykisk ohälsa, inte blir en utlösare av egna negativa reaktioner eller ett nytt skov i psykisk ohälsa. Vidare belystes den potentiella risken att elever som själva upplever psykisk ohälsa under intervention på något sätt skulle påverkas negativt av berättelserna om egenupplevd psykisk ohälsa. Förhoppningen enligt författarna av artikeln var dock att ledarens resa skulle vara inspirerande, samt påvisa att det är möjligt att leva ett tillfredsställande liv trots psykisk ohälsa, och att återhämtning är möjligt.

”Han [interventionsledaren] är öppen för frågor; han svarar på vad som helst, och han gör så att eleverna känner sig bekväma. Det är självacceptansen hos ledarna, eftersom de överför detta till eleverna genom hur de talar, och i det faktum att de inte visar känslor av skam. Deras huvuden hålls högt.” (6, s.289)

En positiv effekt som också diskuteras i denna artikel (6) var att det terapeutiska fenomenet ”storytelling” (att berätta en historia) var en välkommen sekundäreffekt för ledaren. Artikelförfattarna menar att detta kan agera inspirerande för de som lyssnar att vilja – och våga – dela med sig av egna livserfarenheter. Vidare förklaras vikten av att bryta förutfattade meningar och stigma genom kontaktbaserade interventioner: ”Genom möten bryter vi stigma” vilket sågs som ett sätt att öka känslan av delaktighet.

Författarna av artikeln (6) menar att det är en nödvändighet att ledaren har god förmåga att kommunicera med andra, framställa sig som ”hel och ren” och inte uppvisa ett så kallat *avvikande* beteende. En av eleverna uttryckte i denna studie att de förväntade sig att en märklig person skulle dyka upp, och förvånades när en till synes ”helt vanlig människa” stod framför dem i stället. Detta förstärker vikten av att ledaren har ett gott framförande, för att inte befästa eventuella fördomar som finns hos elever eller skolpersonal.

”När jag hörde att du [interventionsledaren] skulle komma hit, trodde jag att det skulle bli en cirkus. Men nu när jag har lyssnat på dig, inser jag hur fel jag hade.”
(6, s.287)

I denna studie (6) nämns att ett antal av skolans elever efter intervention startade upp anti-stigmatiseringsprogram i samarbete med interventionsledare. Med stöd från skolan ansvarade eleverna för implementering av programmet samt aktiviteter. Författarna beskriver att detta tros stärka programmets hållbarhet över tid, eftersom det uppmuntrar eleverna att själva påverka och förespråka förändring i deras närmiljö. Enligt artikelförfattarna får eleverna samtidigt en chans att själva agera ledare och vara drivkrafterna bakom programmets utveckling, vilket kan väcka individens inre driva *att göra*.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka tonåringars upplevelse av psykoedukation i skolan, och analysera detta utifrån arbetsterapeutisk teori *att göra, att vara, att känna tillhörighet, och att bli* (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Resultatet av litteraturstudien visade att samtliga delar av Hammells (2004) teori finns representerade, med ett större fokus på *att göra* och *att känna tillhörighet* vilka speglas i samtliga artiklar. *Att bli* återfanns i fem av sex artiklar, och *att vara* speglas på ett tydligt sätt i enbart en av artiklarna. Resultatet visade att psykoedukation i skolan kan bidra till främjandet av psykisk hälsa bland barn och unga utifrån Hammells (2004) teori i främst *att göra, att känna tillhörighet* och *att bli* samt genom *att vara*. Resultatet kommer att diskuteras nedan utifrån de olika dimensionerna i teorin.

Att göra

Denna litteraturstudie har visat att *görandet* är en central del i interventioner och skolans arbete för att främja psykisk hälsa hos barn och unga. Aspekter som lyfts inkluderar elevernas önskan om mer aktiva interventionsmoment där allvarliga samtalsämnen alterneras med fysisk aktivitet för att uppmuntra till engagemang. Detta är i linje med tidigare arbetsterapeutisk teori som lutar mot antagandet att människan finner mening och motivation när hen har möjlighet att engagera sig i vardagens aktiviteter (Hasselkus, 2021; Hocking, 2022). Författaren för denna uppsats anser därför att möjligheten till *att göra* är en central del i upplevelsen av meningsfullhet i aktivitet, och kan främja psykisk hälsa hos ungdomar.

Denna studie har visat vikten av att aktiviteten anpassas efter deltagarens förutsättningar och önskemål. Det har i de olika artiklarna (2, 3, 4, 5, 6) diskuterats av såväl interventionsledare som deltagare hur möjligheten att påverka aktivitetens utformning har kunnat bidra till självförverkligande och känslor av egenmakt samt ökat självförtroende hos deltagarna. Detta är i linje med arbetsterapeutisk forskning som beskriver hur individens möjlighet att påverka sitt aktivitetsutförande kan bidra till upplevd hälsa (Wilcock & Hocking, 2015).

Enligt Erlandsson och Persson (2020) kan aspekter såsom kulturell bakgrund, könstillhörighet, etnicitet, funktionsnedsättning och socioekonomisk status påverka en persons möjlighet till att ha fritt inflytande över sitt görande ur ett makro-, eller

livsloppsperspektiv. Samtidigt kan mer fluktuerande komponenter som dagsform påverka aktivitetsmönstret och därmed görandet ur ett mikroperspektiv. Ett exempel kan vara bristande ekonomiska förutsättningar för att skapa trygga miljöer där barn kan leka, lära och utvecklas tillsammans, vilket kan leda till inaktivitet, samt aktivitets- och delaktighetsinskränkning (Erlandsson & Persson, 2020). Andra aspekter, som könsroller och könsspecifika förväntningar kan också påverka barnets görande (Jewell & Brown, 2014): har barnet möjlighet att delta i de aktiviteter hen själv *önskar* utan risk för att exkluderas, eller väljer hen att anpassa beteendet efter gruppens upplevda förväntningar?

Det är därmed av stor vikt att se till och uppmärksamma kringliggande faktorer, resurser och eventuella hinder i samband med implementering av psykoedukativa interventioner i skolan, eftersom detta kan påverka individens möjlighet att själv bestämma över sitt görande.

Barn och ungas rätt i samhället utgår från lagar som FN:s barnkonvention, vilka syftar till att lyfta ungas rätt och intressen (Regeringen, 2023). Wilcock och Hocking (2015) menar att alla människor har lika rätt till aktivitet (*occupational justice*), oavsett vilka förutsättningar, begränsningar eller resurser de har. De beskriver hur möjligheten att delta i önskade aktiviteter på ett för individens tillfredsställande sätt kan bidra till upplevd hälsa.

Aktivitetsorättvisa kan enligt Wilcock och Hocking (2015) uppstå då personen saknar resurser eller förutsättning för att självständigt påverka situationen, vilket kan leda till upplevelser av maktlöshet, sänkt självkänsla eller meningslöshet i förhållande till aktiviteten, eller gruppen.

Författaren av denna litteraturstudie menar därmed att det är av stor betydelse att lyfta ungas rätt och möjlighet till att påverka sitt *görande*.

Att vara

Resultatet av denna studie visade ett avsevärt mindre fokus på *att vara* än de andra komponenterna i Hammells (2004) teori. En hypotes är att detta delvis kan bero på faktorer såsom att många skolor har snäva tidsscheman med flera variabler (klassspecifika scheman, lärares tillgänglighet, lokaltillgång och andra resurser) som påverkar skoltidens utformning, och främjar effektivitet framför annat. I kontrast till detta, beskriver elever hur de uppskattade möjligheten att ha en stilla stund under skoldagen för att kunna få tid för reflektion (1). Att *varandet* var mindre tydligt kan ses som en negativ faktor av det preventiva arbetet för

psykisk ohälsa då Wilcock och Hocking (2015) beskriver *varandet* som en essentiell del av människans välmående. Författarna menar att personer som genom valda och behovsrelaterade aktiviteter kan utveckla kognitiva, spirituella och/eller känslomässiga kapaciteter kan få ökade känslor av välmående, vilket inte var fallet i de granskade studierna.

Resultatet av denna litteraturstudie har belyst aspekter som reflektion och självförverkligande som centrala komponenter av *varandet*. Vidare har det diskuterats hur barn och unga genom *att vara* kan utvecklas och hitta sin roll i olika gruppkonstellationer där de får möjlighet till att utforska samspel i trygga miljöer. En av artiklarna (5) diskuterade hur interventionens effekt varierade beroende på vem som var ledare. Denna studie visade vid uppföljning att de grupper där deras lärare varit ledare, hade en större och mer långlivad effekt av intervention än de grupper där icke tidigare känd vårdpersonal varit ledare. De diskuterar huruvida lärare och annan skolpersonal kan vara nyckelkomponenter i att implementera program och interventioner för att främja psykisk hälsa hos barn och unga i skolan. En hypotes är att redan etablerade relationer kan främja en trygg miljö för intervention, vilket talar till barn och ungas behov av goda och säkra sociala nätverk (Socialstyrelsen, 2018; Socialstyrelsen, 2017). Detta pekar på att interventionstillfällen där eleverna känner sig trygga och har en god relation till ledaren kan bidra till möjligheten för ungdomar *att vara* inom en skolkontext.

Resultatet visade att *varandet* kan skapa förutsättning för stillhet, reflektion och återhämtning i en annars aktiv miljö för ungdomar i skolan. Resultatet av denna studie tyder på att fenomenet *att vara* kan vara svårt att identifiera och uppmärksamma. Författaren av denna studie menar därför att vidare forskning är önskvärd för att undersöka hur *varandet* kan påverka barn och unga i skolmiljö.

Att tillhöra

Resultatet visade att känslan av att tillhöra och vara delaktig är en central del av ungdomars upplevelse av meningsfullhet vilket finns representerat i samtliga studier. Att vara delaktig med andra och känna tillhörighet till gruppen diskuteras även som centrala komponenter för att uppmuntra till engagemang i aktivitet. De interventioner som undersökts utförs i redan etablerade grupper som skolklasser där social interaktion mellan deltagarna möjliggörs och uppmuntras. Enligt Socialstyrelsen (2018) kan ett välfungerande socialt nätverk agera som ett

skyddsnät för barn och unga under uppväxten: Det kan minska risken för att utveckla psykosocial problematik samt kan skydda från olika former av utsatthet eller social isolering. Miljöer som främjar delaktighet med andra kan bidra till utvecklandet av nya sociala nätverk, samt främja barnets utveckling av psykosociala färdigheter (Cillessen & Bellmore, 2022).

Konsekvensen av ett bristande socialt nätverk kan leda till utveckling av psykosocial problematik, samt öka risken för bristande omsorg. Författaren av denna studie menar därför att det finns tydliga aspekter som visar att fenomenet att vara delaktig och känna tillhörighet bidrar till god hälsa för såväl individ som grupp. Återkommande i denna studie har deltagarna beskrivit hur intervention i grupp kan skapa möjlighet för att lära känna varandra bättre, vilket kunde stärka redan existerande relationer. I artikel 3 beskrivs det att delad förståelse (*shared understanding*) genom att lära av varandra var uppskattat bland deltagarna. Tidigare forskning inom grupppsykologi (Yalom & Leszcz, 2021) och arbetsterapi har beskrivit liknande fenomen (Eklund et al., 2019). Generellt beskriver även arbetsterapeutisk litteratur hur att vara delaktig och känna tillhörighet i sociala sammanhang kan leda till ökade känslor av självförtroende och -acceptans (Wilcock & Hocking, 2015).

Att bli

Resultatet av studien visade att fenomenet *att bli* speglas i fem av sex artiklar. Det beskrivs hur barn och unga som får möjligheten att reflektera över deras roller, kunskapsutveckling och hur kunskapen kan användas i framtiden kan få ökade förutsättningar att på egen hand främja psykisk hälsa. Detta är i linje med Wilcock och Hocking (2015) som menar att den som upplever självförverkligande genom valda intressen och aktiviteter kan uppleva bättre emotionell hälsa. Vidare beskriver författarna att personer som upplever tillfredsställelse med livet tillsammans med generella positiva känslor har en högre grad av god hälsa samt en ökad livslängd.

Resultatet av denna studie har visat att ungdomar som får möjligheten till att reflektera om framtiden, i flera fall belyser hur de kan ta vara på kunskapen för att längre fram kunna hjälpa sig själva och andra. Som tidigare nämnt i denna text är stigmatisering och självstigmatisering återkommande problem vid psykisk ohälsa. Folkhälsomyndigheten (2019) menar att allmänhetens bristande kunskap är en aspekt som ofta ligger bakom stigmatisering. Wilcock

och Hocking (2015) menar att *blivandet* är en central del av den personliga utvecklingen, vilket kan lägga grund för en ökad förståelse för både ”jag:et” och andra. Författaren av denna studie menar därför att möjligheten för reflektion och självförverkligande genom *att vara* kan bidra till minskad stigmatisering och självstigmatisering, vilket i sin tur kan bidra till utvecklingen av positiva egenskaper hos personen. Detta speglas vidare i resultatet där barn och unga i två studier (1, 5) vid uppföljning ett år efter genomförd intervention, har fortsatt ökad förståelse för och kunskap inom området. Det är dock oklart hur långvariga resultaten kan vara, och om de hade förändrats om uppföljning genomförts längre tid efter avslutad intervention. Författaren av denna text menar därför att det är av fortsatt intresse att utforska bestående resultat efter psykoedukation som syftar till att främja psykisk hälsa.

Metoddiskussion

Databaserna CINAHL och PubMed valdes, då författaren ansåg att de innehåller relevant information utifrån valt ämnesområde, vilka också genererade adekvat mängd sökresultat för att svara på studiens syfte. Hade andra databaser använts i stället för eller i kombination med de två förstnämnda, hade detta kunnat påverka studiens resultat. Detsamma gäller inklusions- och exklusionskriterier, samt sökterminologi. Författaren anser att CINAHL och PubMed genererade relevanta sökträffar vilka erbjöd underlag för att besvara studiens syfte. Andra databaser, så som PsychInfo, valdes trots relevant ämnesområde bort mot bakgrunden att den omfattar en mindre mängd vetenskapligt material än valda databaser.

Eftersom det som önskats undersöka var tonåringars upplevelse av hälsofrämjande psykoedukation i skolan, valde författaren av litteraturstudien att utgå från arbetsterapeutisk teori *att göra, att vara, att känna tillhörighet, och att bli* (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Om annan teori valts som grund för arbetet hade innehållsanalysens resultat påverkats därefter. En deduktiv, eller riktad innehållsanalys underlättar i arbetet att identifiera komponenter som stödjer vald teori, samtidigt som det kan försvåra identifiering av aspekter som inte stödjer teorin (Hsieh & Shannon, 2005). Detta anses vara en begränsning, eftersom värdefulla aspekter utanför vald teori kan förbises. Författaren av denna text valde trots detta att utgå från en deduktiv ansats, eftersom det som önskade undersökas var upplevelser av interventioner utifrån specifik vald arbetsterapeutisk teori. Under textbearbetningsfasen

analyserades artiklarna minst tre gånger var, där citat och andra textstycken samlades i tabell utifrån vald teori (se tabell 1). Detta för att öka tillförlitligheten (Kristensson, 2014) av arbetet, vilket också skapade en god struktur och grund för vidare arbete.

I arbetet presenteras exempel på citat från studierna för att förankra resultatet i underlaget, samt erbjuda läsaren inblick i vad deltagarna själva berättat. Detta kan bidra till ökad verifierbarhet (Kristensson, 2014) av arbetet, samt transparens för läsaren. Genom att undersöka så väl elevers som interventionsledares upplevelser av interventioner, samlas två olika sorters data in: hur intervention upplevs av individen, men också utomståendes (i detta fall lärare eller vårdgivare) upplevelse. Detta kan skapa fördjupad förståelse för olika typer av interventioners verkan, där både individens och utomståendes upplevelse tas i åtanke. För att stärka tillförlitligheten samt överförbarheten (Kristensson, 2014) i denna studie har författaren valt ett varierat underlag med geografisk spridning. Dock har samtliga institutioner där interventionerna genomförts haft relativt goda socioekonomiska förutsättningar, vilket kan minska överförbarheten till arbete i skolor med andra förutsättningar och resurser. Vidare har författaren valt att utgå från artiklar som publicerats de senaste 10 åren, för att stärka studiens giltighet. Detta för att inkludera nyare forskning, samt exkludera material som inte uppfyller aktuella krav eller inte speglar dagens samhälle.

Författaren har under textbearbetningsprocessen arbetat systematiskt, vilket exemplifierats i arbetet. Exempel på innehållsanalys presenteras i tabell 1, för att skapa en inblick av processen. Vidare presenteras artikelunderlaget i matris (bilaga 1) utifrån teman som syfte/problem, metod, resultat, diskussion, etiska överväganden, samt evidensnivå efter Fribergs (2022) granskningsmall för kvalitativa studier. Eftersom författaren av denna text arbetat självständigt, har hen haft nära samarbete med handledare för att minska risken för partiskhet i arbetet, samt öka tillförlitligheten (Friberg, 2022). Det har därmed inte varit möjligt att genomföra en triangulering, där två eller fler läser samt diskuterar materialet vid flera tillfällen för att undvika misstolkningar, opartiskhet eller liknande. Detta anses vara en begränsning och kan sänka studiens tillförlitlighet.

Vid innehållsanalys framkom att tre av komponenterna i vald teori fanns representerade nästan i samtliga artiklar, samtidigt som en aspekt enbart speglades på ett tydligt sätt i en utav dem. Om artiklarna haft ett mer arbetsterapeutiskt fokus, eller om författarna uttryckt sig

annorlunda är det möjligt att samtliga delar av teorin hade speglats mer likvärdigt, eftersom de är nära sammanflätade med varandra (Wilcock & Hocking, 2015). Detta hade i sin tur kunnat påverka studiens resultat. Studiens storlek är en begränsning, och vidare forskning med bredare underlag skulle vara att föredra för att bekräfta studiens resultat.

Slutsats och implikationer

Syftet med denna litteraturstudie var att undersöka upplevelsen av psykoedukation i skolan för tonåringar och analysera detta utifrån arbetsterapeutisk teori *att göra, att vara, att känna tillhörighet och att bli* (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). Resultatet visade att komponenterna *att göra, att känna tillhörighet och att bli*, speglas på ett tydligt sätt medan komponenten *att vara* enbart återspeglas i en av dem. *Att göra* uppmuntrades och var ofta den aspekt som interventionsledarna och -deltagarna önskar mer av, *att känna tillhörighet* betonades som en mycket viktig komponent i barn och ungas utveckling, framför allt i relation till utveckling av psykosociala färdigheter, och *att bli* syntes exempelvis i barn och ungas personliga utveckling av olika roller, såsom den studerande, familjemedlemmen, vännen eller liknande. Den sista komponenten, *att vara*, speglades mestadels i elevernas önskan eller behov av tid för reflektion.

Resultatet av denna studie visar att psykoedukation i skolan för att främja psykisk hälsa hos ungdomar till viss del kan bidra till ökad mening i aktivitet i enligt arbetsterapeutisk teori (Hammell, 2004; Wilcock & Hocking, 2015). I arbete med främjande av psykisk hälsa hos barn och unga, kan arbetsterapeuten med sin tvärprofessionella kunskap gällande miljö, individ, samt aktivitet och delaktighet vara en nyckelkomponent. Eftersom preventiva och hälsofrämjande insatser under uppväxten kan förebygga eller försena utveckling av psykisk ohälsa, anser författaren av denna studie att arbetsterapi i skolan kan vara en central del i arbetet för en ökad folkhälsa.

Vidare anser författaren av denna litteraturstudie att psykoedukation som syftar till att främja psykisk hälsa hos unga i skolan är ett område av intresse för vidare forskning.

Referenser

* artikelunderlag för litteraturstudien

Barn- och Ungdomspsykiatri. (16 februari, 2023). *Psykoedukation*. Region Stockholm.
<https://www.bup.se/vard-hos-oss/vardprocessen/filmer-om-insatser/psykoedukation/>

*Chen, S.-P., Koller, M., Krupa, T., & Stuart, H. (2016). Contact in the Classroom: Developing a Program Model for Youth Mental Health Contact-Based Anti-stigma Education. *Community Mental Health Journal*, 52(3), 281–293. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10597-015-9944-7>

Cillessen, A.H.N., & Bellmore, A.D. (2022). Social Competence in Interactions with Peers. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development*. I Smith, P. K., & Hart, C. H., (Red.), *Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (s. 520-537).

Eklund, M. (2022). Grupper i arbetsterapi. I Eklund, Gunnarson, & Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 89-104). Studentlitteratur.

Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Kartläggning av insatser som syftar till att minska stigma om psykisk ohälsa. En litteraturöversikt av grå litteratur* (Artikelnummer 19014).
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/72451f9dc23048638948d56e2599b0bd/kartlaggning-insatser-syftar-minska-stigma-psykisk-ohalsa-19014.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Psykosomatiska besvär, barn*. Stockholm.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-psykosomatiska-besvar-skolelever>

Folkhälsomyndigheten. (2022). *Samband mellan utsatthet i barndomen och senare vård för psykiatriska tillstånd*. (Artikelnummer 22278-1-2023).

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/4012f9a25d6e489a96a9ff49f2b48787/utsatthet-barndomen-oka-risken-psykiatriska-tillstand-vuxen-alder.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Statistik psykisk hälsa: barn under 18 år*. Stockholm.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-barns-psykiska-halsa/>

Friberg, F. (2022). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl., s. 41-56).

Studentlitteratur.

*Garmy, P., Berg, A., & Clausson, E. K. (2014). Supporting positive mental health development in adolescents with a group cognitive intervention. *British Journal of School Nursing*, 9(1), 24–29. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.12968/bjsn.2014.9.1.24>

*Garmy, P., Jakobsson, U., Carlsson, K. S., Berg, A., & Clausson, E. K. (2015). 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*, 31(2), 117–125. <https://doi.org/10.1177/1059840514523296>

Hafström, M., & Lidström, H. (2022). Barns hälsa och aktivitet med fokus på skolan. I Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (3 uppl., s. 72-88). Sveriges Arbetsterapeuter.

Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy / Revue Canadienne D'Ergothérapie*, 71(5), 296–305. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/000841740407100509>

Hasselkus, B. R., & Dickie, V. A., (2021). *The Meaning of Everyday Occupation: Third Edition: Vol. Third edition*. SLACK Incorporated.

Hemmingsson, H., (2016). Delaktighet i skolmiljö. I Eliasson (Red.), *Arbetsterapi för barn och ungdom* (1 uppl., s. 179-192). Studentlitteratur.

Hocking, C. (2022). Contribution of Occupation to Health and Well-Being. In B. Schell, G. Gillen, & M. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (14 uppl., s. 155-170). Wolters Kluwer.

Hsieh, H-F., & Shannon, S-E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1049732305276687>
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/9781119679028.ch28>

Jewell, J. A., & Brown, C. S. (2014). Relations Among Gender Typicality, Peer Relations, and Mental Health During Early Adolescence. *Social Development*, 23(1), 137–156.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/sode.12042>

Kestel, D., Lewis, S., Freeman, M., Chisholm, D., Siegl, O. G., & Van Ommeren, M. (2022). A world report on the transformation needed in mental health care. *Bulletin of the World Health Organization*, 100(10), 583. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.2471/BLT.22.289123>

Knorring, A. -L. von. (2012). *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar* (1 uppl.). Studentlitteratur.

Kochenderfer-Ladd, B., Ladd, G.W., & Thibault, S.A. (2022). Children's Interpersonal Skills and School-Based Relationships. I Smith, P. K., & Hart, C. H., (Red.) *Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development*. (3 uppl., s. 366-385). <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/9781119679028.ch20>

*Lai, E., Kwok, C-L., Wong, P., Fu, K-W., Law, Y-W., Yip, P. (2016) The Effectiveness and Sustainability of a Universal School-Based Programme for Preventing Depression in Chinese Adolescents: A Follow-Up Study Using Quasi Experimental Design. *PLoS ONE*, 11(2), e0149854. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1371/journal.pone.0149854>

Milerad, J., Swensson, M., & Solders Wändahl, Y. (2016). *Leda och organisera medicinsk elevhälsa: handbok för vårdgivare, skolledare och verksamhetschefer* (1 uppl.).

Studentlitteratur.

*Morgado, T., Loureiro, L., & Rebelo Botelho, M. A. (2020). Psychoeducational intervention to promote mental health literacy among adolescents at school: a focus groups study. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(6), e20133. <https://doi.org/10.12707/RV20133>

*Onnela, A., Hurtig, T., & Ebeling, H. (2021). A psychoeducational mental health promotion intervention in a comprehensive schools: Recognising problems and reducing stigma. *Health Education Journal*, 80(5), 554–566. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0017896921994134>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder* (5 uppl.). Studentlitteratur. Research Opportunities in the Area of Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention for Children and Youth. (2014). *American Journal of Occupational Therapy*, 68(5), 610–612. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5014/ajot.2014.685001>

Skolverket. (20 april 2023). *Timplan för grundskolan*.

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan>

Socialstyrelsen. (2017). Allmänhetens kunskaper om psykiska sjukdomar samt attityder till och avsikter för framtida beteenden gentemot personer med psykisk sjukdom, *Befolkningsundersökning*. (Rapportnummer: 2018-5-11).

Socialstyrelsen. (2018). *Grundbok i BBIC. Barns behov i centrum. Stöd för styrning och ledning* (Artikelnummer 2018-10-20).

Socialstyrelsen. (2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom. Stöd för styrning och ledning* (Artikelnummer 2021-4-7339).

Sveriges arbetsterapeuter. (2022). *Kompetensprofil – Arbetsterapeutens insatser inom skolans elevhälsa*. <https://www.arbetsterapeuterna.se/media/3922/arbetsterapeutens-insatser-inom-skolan-webb.pdf>

United Nations. (20 Juni 2023). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

von Salisch, M., Voltmer, K., Miller-Slough, R., Chin, J.-C. & Denham, S. (2022). Emotions and Social Development in Childhood. I Smith, P. K., & Hart, C. H., (Red.), *Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (s. 631-650). <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/9781119679028.ch34>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3 uppl.). Slack. *World Health Organization*, 100(10), 583. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.2471/BLT.22.289123>

World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva: *WorldHealth Organization*.

World Health Organization. (2018). *A vision for primary health care in the 21st century: towards universal health coverage and sustainable development goals*. <https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/vision.pdf>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2021). *The theory and practice of group psychotherapy* (6 uppl.). Basic Books.

Bilaga 1

Artikeltitel	Syfte/Problem	Metod	Resultat	Diskussion	Etiska överväganden	Evidens
1. Garmy, P., Jakobsson, U., Carlsson, K. S., Berg, A., & Clausson, E. K. (2015). Evaluation of a school-based program aimed at preventing depressive symptoms in adolescents. <i>The Journal of school nursing: the official publication of the National Association of School Nurses</i> , 31(2), 117–125. https://doi.org/10.1177/1059840514523296	Undersöka effekten av en skolbaserad intervention grundad i KBT.	Mixad metod med tydliga kvalitativa egenskaper. Deltagare: 62st elever, samtliga 14 år och skolpersonal, 7st.	Ökad kunskap, förståelse och medvetenhet om sin egen och andras beteende. Fokus på att lära känna varandra, att tillhöra en grupp samtidigt som man gör saker och lär tillsammans.	Visar förbättring vid uppföljning ett år efter intervention, vilket tyder på ett positivt resultat. Kostnadseffektivt eftersom programmet blir integrerat och lärarna kan fortsätta att genomföra dem.	Denna studie godkändes av a) etikprövningskommitté b) både ungdomarna och deras vårdnadshavare fick skriftlig och muntlig information om studiens frivilliga karaktär.	Hög
2. Garmy, P., Berg, A., & Clausson, E. K. (2014). Supporting positive mental health development in adolescents with a group cognitive intervention. <i>British Journal of School Nursing</i> , 9(1), 24–29. https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.12968/bjsn.2014.9.1.24	Klinikernas erfarenhet av preventivt arbete mot depression genom kognitiv gruppintervention i skolan.	Utforskande, beskrivande, kvalitativ studie som innehåller fyra fokusgrupper. Deltagare: Skolhälsopersonal, 22st.	Tre teman framkom: att göra gott och så frön för framtiden; att arbeta med otillräckliga verktyg; och personlig utveckling som kliniker och som individ.	Både deltagare och hälso- och sjukvårdspersonal rapporterade en högre kunskapsnivå efter interventionen. Vikten av stöd från administrationen för en framgångsrik implementering av intervention betonas.	Denna studie godkändes av a) etikprövningskommitté b) undertecknat samtyckesformulär för deltagande och ljudinspelning av intervjuerna.	Medel
3. Onnela, A., Hurtig, T., & Ebeling, H. (2021). A psychoeducational mental health promotion intervention in a comprehensive schools: Recognising problems and reducing stigma. <i>Health Education Journal</i> , 80(5), 554–566. https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0017896921994134	Undersöka om psykoedukation kan påverka deltagarnas uppfattning av psykisk sjukdom, genom att identifiera problem och stigma.	Mixad metod med tydliga kvalitativa aspekter, psykoedukation genom grupp föreläsningar med kontrollgrupp. Deltagare:	Enligt deltagarna påverkades deras uppfattning och förståelse av psykisk sjukdom positivt.	Tidig utbildning och tillgänglig information kan leda till mindre stigma och ett hälsosammare vuxenliv.	Denna studie godkändes av a) etikprövningskommitté b) tillstånd från skolledare i enlighet c) skriftlig information om interventionen skickades till föräldrar och elever.	Hög

		162st elever i åttonde klass från två likvärdiga skolor.				
4. Morgado, T., Loureiro, L., & Rebelo Botelho, M. A. (2020). Psychoeducational intervention to promote mental health literacy among adolescents at school: a focus groups study. <i>Revista de Enfermagem Referência</i> , 5(6), e20133. https://doi.org/10.12707/RV20133	Identifiering av komponenterna i en psykoedukationsbaserad intervention för att främja psykisk hälsa, och minska ångest hos skolungdomar. Från klinikers perspektiv.	Kvalitativ studie som innehåller två fokusgrupper. Deltagare: 6st elever i nionde klass, samt 9st skolhälsopersonal.	Huvudkomponenter identifieras, vilka lägger grunden för intervention med grund i psykoedukation.	Insamlad data bekräftar att deltagarnas kunskap och levda erfarenheter bekräftade tidigare identifierade behov med stöd av forskning.	Denna studie godkändes av a) etikprövningskommitté b) informerat samtycke från deltagare med kunskap om tillbakadragande och datainsamling.	Hög
5. Lai, E., Kwok, C-L., Wong, P., Fu, K-W., Law, Y-W., Yip, P. (2016) The Effectiveness and Sustainability of a Universal School-Based Programme for Preventing Depression in Chinese Adolescents: A Follow-Up Study Using QuasiExperimental Design. <i>PLoS ONE</i> 11(2): e0149854. doi:10.1371/journal.pone.0149854	Undersök effekten av ett universellt förebyggande program för depression i skolor.	Mixad metod med tydliga kvalitativa aspekter. 12 skolor inkluderades. Deltagare: 3,391st elever från 12 skolor.	Tecken visar en bestående effekt vid uppföljning, däribland en ökad kunskap om psykisk hälsa.	Frekvensen av depression och ångest var lägre vid uppföljning i de lärarledda interventionsgrupperna, i jämförelse med grupper som var ledda av vårdpersonal utan tidigare relation till eleverna.	Denna studie godkändes av a) etikprövningskommitté.	Hög
6. Chen, S.-P., Koller, M., Krupa, T., & Stuart, H. (2016). Contact in the Classroom: Developing a Program Model for Youth Mental Health Contact-Based Anti-stigma Education. <i>Community Mental Health Journal</i> , 52(3), 281–293. DOI: 10.1007/s10597-015-9944-7	Undersöka nyckelkomponenterna i och effekten av kontaktbaserad intervention i skolan.	Mixad metod med tydliga kvalitativa aspekter. Undersökning av existerande program, intervju, observation, konsensus av expertpanel. Deltagare: intervju med 21 aktörer (<i>stakeholders</i>) som implementerat programmet, individuellt eller i fokusgrupper.	Bekräftar vikten av vissa aspekter, som positiva möten och anpassning efter målgrupp, av interventionsmetoden.	Bevis på minskat stigma och ökad förståelse för psykisk ohälsa bland deltagarna.	Denna studie godkändes av a) etikprövningskommitté.	Medel

Bilaga 2

CINAHL	Sökord	Träffar
S#1	Mental Health	28,970
S#2	school health OR student health	31,413
S#3	Psychoeducation*	827
S#4	Prevention	68,054
	S#1 AND S#2 AND S#3 AND S#4	28
	Inkl: All child (0-18 y/o)	
	exkl: publish date before 2013	

PubMed

S#1	Mental Health [MeSH Major Topic]	6,191
S#2	school health OR student health	302,571
S#3	Psychoeducation*	1,600
S#4	Prevention	198,340
	S#1 AND S#2 AND S#3 AND S#4	19
	Inkl: All child	
	exkl: publish date before 2013	