



Handläggare: Toni Mellblom  
Telefon: 508 10 320

Till  
Länsstyrelsen i Stockholms län  
Socialavdelningen  
Box 22067  
104 22 Stockholm

## **Projektplan "TJEJSAM- Samverkan i norra innerstaden mellan socialtjänst, prevention och skola för att förebygga och minska psykisk ohälsa samt alkohol- och drogmissbruk bland tonårsflickor".**

### **Sökande kommun**

Stockholms stad, Östermalms-, Kungsholmens- och Norrmalms stadsdelsförvaltningar.

### **Projektstart**

2010-09-01

### **Bakgrund och syfte**

Psykisk ohälsa är ett stort hälsoproblem under uppväxtåren. Drygt trettio procent av eleverna på högstadiet samt i gymnasiet uppger att de alltid eller oftast känner sig stressade i skolan. Förekomsten av depressiva symtom hos ungdomar i åldrarna 13-18 år varierar mellan sju och elva procent i olika svenska studier. Dubbelt så många flickor som pojkar uppger att de är stressade. Enligt statistik från världshälsorganisationen WHO lider så många som sju av tio svenska tonårsflickor av stress. Förekomsten av klinisk depression är tre till fyra gånger så vanligt hos flickor jämfört med pojkar vid 16 års ålder. Forskning visar vidare att det är vanligare att personlighetstyper som ofta känner stress och ångest hemfaller åt alkohol- och drogmissbruk.

Den psykiska ohälsan och drog- och alkoholkonsumtionen bland tonårsflickor ligger på en oroväckande hög nivå i de norra innerstadsstadsdelarna Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm. Detta visar sig bland annat återkommande i



Stockholmsenkäten samt när flickorna besöker vår gemensamma ungdomsmottagning vid Odenplan, i flickornas samtal med elevvårdspersonal i skolorna och med våra fältassistenter samt, inte minst, när flickorna aktualiseras inom socialtjänsten.

Våra tre stadsdelar samverkar med varandra i ett flertal olika sammanhang. Vi har en gemensam styrgrupp för vår Ungdomsmottagning och ett gemensamt samverkansforum där vi träffas två ggr/termin tillsammans med de kommunala högstadieskolorna, fältassistenter och närpolisen samt gemensam BUS-samverkan med Barn- och Ungdomspsykiatri i stadsdelarna. I alla dessa sammanhang har situationen för våra tonårsflickor, och hur vi på bästa sätt ska kunna förebygga och motverka den ökande psykiska ohälsan och drog- och alkoholkonsumtionen hos denna grupp, varit föremål för diskussion. Vi har varit ense om att vi skulle vilja hitta en bred och frivillig preventiv metod som riktar sig till alla tonårsflickor i våra tre stadsdelar. Målsättningen har också varit att metoden ska kunna permanentas och finnas som en del av elevhälsovården i högstadieskolorna i norra innerstaden. Syftet är att minska den psykiska ohälsan och depressiva symtom bland tonårsflickor i området och att därigenom även minska bruket av alkohol och droger hos målgruppen.

### **Insats**

Orsakerna till psykisk ohälsa och depression är för det mesta multifaktoriella. I norra innerstaden handlar tonårsflickornas psykiska ohälsa ofta om oro och ångest kring; betyg, dåliga familje- och/eller kamratrelationer, arbetslöshet, otrygghet och svaga familjeband, mobiltelefoner och Internet, kostvanor, motion och sömn samt alkohol och droger. Flickorna beskriver hur de har svårt att räkna till med alla krav såväl reella som sådana de själva skapat. Enbart genom att vara flicka ökar risken att drabbas av psykisk ohälsa och depression. Har flickan sedan, vilket inte är ovanligt, även t ex en medfödd sårbarhet, deprimerade eller separerade föräldrar eller alltför pessimistiska tankemönster löper hon signifikant högre risk att drabbas av psykisk ohälsa med allt vad det medför. Detta innebär att ett program som syftar till att förebygga psykisk ohälsa och framtida alkohol- och drogmissbruk bör rikta sig till hela målgruppen tonårsflickor.

Forskning visar att riskfaktorer som är påverkbara, om vi vill förebygga och motverka depressiva symtom och kliniska depressioner i nuet och på sikt, är stress och/eller påfrestningar i livssituationen samt negativa kognitiva tankemönster. Förebyggande program bör således vara inriktade på flera moment. Vi menar också att ett förebyggande program som riktar sig till tonårsflickor bör vara utformat så att det går att ge det till flickorna redan i 13-14 års ålder samt att

Projektplan "TJEJSAM- Samverkan i norra innerstaden mellan socialtjänst, prevention och skola för att förebygga och minska psykisk ohälsa samt alkohol- och drogmissbruk bland tonårsflickor".

Box 24156 104 51 Stockholm. Karlavägen 104, 6 tr  
 Telefon 508 10 000. Fax 508 10 099  
 toni.mellblom@ostermalm.stockholm.se

[www.stockholm.se/ostermalm](http://www.stockholm.se/ostermalm)



programmet ska kunna ge flickorna verktyg att hantera svårigheter och problem som de kommer att möta under sin tonårstid.

Vi har valt det förebyggande skolbaserade programmet DISA (Depression in Swedish Adolescents). DISA-programmet är en evidensbaserad metod som har visat sig vara effektivt när det gäller att förebygga depressiva symtom hos tonårsflickor. Programmet kan även ge ökad förmåga att hantera krissituationer. DISA-programmet består av tio gruppträffar med flickor i halvklass som genomförs en gång i veckan under en timme. Samtalen bygger på kognitiva beteendetekniker för att förändra negativa tankemönster, övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter, kommunikationsträning och träning av olika problemlösnings-strategier samt övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket.

Vi planerar att anställa en projektledare på halvtid med uppdraget att arbeta uppsökande gentemot högstadieskolorna, såväl kommunala som fristående, i tre stadsdelarna. Projektledaren ska informera skolledning och personal om DISA-programmet, verka för att alla högstadieskolor i norra innerstaden väljer att implementera DISA-programmet som en del i det ordinarie elevhälsoarbetet, samt organisera utbildningar för gruppleddare och utbildare.

Vår målsättning är att högstadieskolorna på Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm ska ha kapacitet att själva anordna DISA-grupper. De skolor som av olika skäl under någon period inte klarar detta kommer dock att få stöd och hjälp att genomföra DISA-programmet av personal från våra tre stadsdelar.

Vi kommer att ge kuratorerna på vår ungdomsmottagning, ett antal lärare och fältassistenter tre dagars utbildning i att hålla i DISA-gruppträffar. När gruppleddarna har genomfört 2-4 hela program planerar vi att utbilda kuratorerna på ungdomsmottagningen samt även ett antal lärare och fältassistenter till utbildare för nya gruppleddare. Vi tänker att vi genom att utbilda ett antal gruppleddare försäkras oss om att vi kommer ha möjlighet att kontinuerligt utbilda nya gruppleddare.

Ansvarig för projektet blir enhetschefen för ungdomsdelen på Familjeenheten inom socialtjänsten på Östermalms SDF. Enhetschefen kommer regelbundet att träffa projektledaren som organisatoriskt kommer att tillhöra Familjeenheten på Östermalm. Projektledaren kommer att knytas till styrgruppen för vår gemensamma Ungdomsmottagning och medverka vid våra styrgruppsmöten för att rapportera hur projektet framskrider två gånger/termin.

Projektplan "TJEJSAM- Samverkan i norra innerstaden mellan socialtjänst, prevention och skola för att förebygga och minska psykisk ohälsa samt alkohol- och drogmissbruk bland tonårsflickor".

Box 24156 104 51 Stockholm. Karlavägen 104, 6 tr  
 Telefon 508 10 000. Fax 508 10 099  
 toni.mellblom@ostermalm.stockholm.se

[www.stockholm.se/ostermalm](http://www.stockholm.se/ostermalm)



### Genomförande

- Rekrytering av projektledare.
- Etablera kontakt med samverkanspartners i stadsdelarna och på skolorna.
- Rekrytering av gruppledare.
- Utbilda gruppledare.
- Utarbeta informationsmateriel till vårdnadshavare och tonårsflickor.
- Informera vårdnadshavare och tonårsflickor.
- Genomföra gruppträffar.
- Utvärdera effekt med hjälp av självskattningsformulär efter genomgåendet program
- Utbilda utbildare för gruppledare.
- Utvärdera bibehållen effekt med hjälp av självskattningsformulär 12 månader efter avslutat program.
- Utvärdering av projektet efter 12 månader och 24 månader.
- Eventuell ändring av riktning/innehåll utifrån hur projektet utvecklar sig och resultatet utvärderingen.
- Implementering i ordinarie verksamhet.

### Målgruppen

Flickor löper högre risk att drabbas av psykisk ohälsa, depressioner och därmed förknippade ohälsosamma drog- och alkoholvanor. Av detta skäl är det motiverat att göra en särskild satsning gentemot denna grupp. Vi planerar att flickor i årskurs åtta ska få möjlighet att genomgå DISA-programmet.

### Samverkanspartners

Samverkanspartners är familjeenheterna och preventionsdelarna för barn och ungdom inom de tre innerstadsstadsdelarna Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm samt de kommunala och fristående högstadieskolorna i samma stadsdelar

### Förväntat resultat

Vi förväntar oss att de flickor som deltar i DISA-programmet i hög grad ska förbli fria från depressiva symtom samt att de ska tillägna sig verktyg och tekniker så att det kommer att kunna hantera svårigheter och kriser bättre än om de inte hade deltagit. Vi har även förhoppningar om att drog- och alkoholkonsumtionen bland tonårsflickor ska minska bland i våra tre innerstadsstadsdelar.

Projektplan "TJEJSAM- Samverkan i norra innerstaden mellan socialtjänst, prevention och skola för att förebygga och minska psykisk ohälsa samt alkohol- och drogmissbruk bland tonårsflickor".

Box 24156 104 51 Stockholm. Karlavägen 104, 6 tr  
 Telefon 508 10 000. Fax 508 10 099  
 toni.mellblom@ostermalm.stockholm.se

[www.stockholm.se/ostermalm](http://www.stockholm.se/ostermalm)



## **Projekttid**

Projektet ska pågå under två år 2010-09-01 – 2012-08-31

## **Uppföljning**

Dokumentation ska ske av antalet flickor som deltagit i DISA-programmet under projekttiden. Flickorna ska vid första och sista träffen fylla i självskattningsformuläret CES-D som mäter depressiva symtom. Genom att räkna samman poängen på självskattningsinstrumentet kan vi se om programmet haft någon omedelbar effekt på flickornas sinnesstämning. Vi har även för avsikt att låta flickorna fylla i CES-D dokumentet efter 12 månader för att se om programmet har haft avsedd effekt och att majoriteten är fortsatt symptomfria.

## **Implementering i ordinarie verksamhet**

Vi planerar för att DISA ska ingå som en ordinarie del i verksamheten på våra tre stadsdelar och på högstadieskolorna i norra innerstaden efter projekttiden. Vi räknar med att det kommer finnas behov av att utbilda nya gruppleddare en till två gånger/läsår. Huvudansvaret för programverksamheten efter projekttiden kommer att vila gemensamt på stadsdelarna och skolorna. Skolorna kommer att behöva ansvara för att DISA-programmet blir en del av elevhälsovården i respektive skola. Stadsdelarna kommer, via Ungdomsmottagningen, att ansvara för att det årligen genomförs gruppleddarutbildningar i norra innerstaden.

---

Projektplan "TJEJSAM- Samverkan i norra innerstaden mellan socialtjänst, prevention och skola för att förebygga och minska psykisk ohälsa samt alkohol- och drogmissbruk bland tonårsflickor".

Box 24156 104 51 Stockholm. Karlavägen 104, 6 tr  
Telefon 508 10 000. Fax 508 10 099  
toni.mellblom@ostermalm.stockholm.se

**[www.stockholm.se/ostermalm](http://www.stockholm.se/ostermalm)**