



ÖSTERMALMS STADSDELSFÖRVALTNING  
SOCIALTJÄNSTEN/FAMILJEENHETEN



## Slutrapport om Tjejsam-projektet

2012

*Implementering av DISA-metoden i skolorna på*

*Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm*

Projektledare: Josef Elveskog



ÖSTERMALMS  
STADSDELSFÖRVALTNING

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

## Sammanfattning

Projektet Tjejsam startades i oktober 2010 på initiativ av Östermalms stadsdelsförvaltning, som ett samarbetsprojekt mellan Östermalm, Kungsholmen och Norrmalms stadsdelsförvaltningar samt skolorna i områdena. Bakgrunden till satsningen var att den psykiska ohälsan och alkohol- och drogkonsumtionen i dessa stadsdelar låg på en oroväckande hög nivå. Psykisk ohälsa såsom depressiva symtom och klinisk depression under uppväxtåren ökar risken markant för att insjukna igen och hamna i ett utanförskap senare i livet. Stadsdelarna valde en bred, preventiv metod riktad till tjejer i årskurs 7-9; DISA-metoden är ett beprövat program som har designats för att utföras i skolmiljö. Målet med Tjejsam var att DISA-metoden ska kunna permanentas och finnas som en del av elevhälsovården i norra innerstadens skolor. Under projektiden har 22 skolor i stadsdelarna – både friskolor och kommunala - via Tjejsam utbildat medarbetare till gruppleddare i DISA-metoden. Även stadsdelarna har valt att utbilda medarbetare till att bli DISA-gruppleddare och därefter erbjudit skolorna att bistå dem i deras arbete. Totalt har Tjejsam utbildat 95 personer till gruppleddare, allt från fritidspedagoger till skolpsykologer, genom de sju stycken utbildningsomgångar i DISA-metoden som Tjejsam har erbjudit. En majoritet av dem som har gått utbildningen har startat upp DISA-grupper under projektets gång. 47 stycken DISA-grupper för ungdomar har genomförts. Projektet har utvärderat sina utbildningar i DISA-metoden, vilket har resulterat i mycket positiva omdömen från kursdeltagna. I rapporten ges en sammanställning av hur flickornas psykiska hälsa har påverkas under tiden som de har deltagit i en DISA-grupp. De har fått fylla i ett självskattningsformulär (CES-D) där de skattar sin sinnesstämning innan och efter gruppen, samt 4-5 månader efter avslutat program. Sammanställningen visar att DISA-träffarna har haft effekt. Rapporten beskriver de faktorer som varit både framgångsrika och mindre eftersträvarvärda.

Josef Elveskog

Projektledare

Socionom

josef.elveskog@stockholm.se

Sammanfattning .....	2
Bakgrund och syfte till projektet.....	4
Fakta om DISA-metoden .....	4
Projektet Tjejsam.....	5
Genomförande av Tjejsam-projektet.....	5
Hur förankrades DISA metoden på skolorna under projektet? .....	6
Kursupplägg för blivande gruppleddare i DISA .....	7
Tryckmaterieell .....	7
Justeringar och avvikelser från projektplanen.....	8
Resultat.....	8
Tjejsam resultat i korthet.....	9
Utvärdering av Tjejsams utbildningen till gruppleddare.....	9
Förberedd att starta en DISA-grupp efter utbildning? .....	10
Reflektion och kommentarer på diagram 1 .....	10
Sannolikheten att starta en DISA-grupp?.....	10
Reflektion och kommentarer på diagram 2 .....	11
Vad tror du ungdomarna kommer tycka om DISA-metoden? .....	11
Reflektion och kommentarer på diagram 3 .....	11
Samarbetet med Tjejsam, betyg på kursen och kursledaren?.....	11
Reflektion och kommentarer på diagram 3 .....	12
Skolledning och chefers intresse för DISA-metoden? .....	12
Reflektion och kommentarer på diagram 4 .....	12
Tvingad att gå kursen eller ett eget val?.....	12
Vad kan vi förbättra med kursen och övriga kommentarer? .....	13
Utvärdering av DISA-metoden med Sinnestämningensformuläret CES-D.....	13
Ekonomisk redovisning.....	15
Diskussion .....	16
Förvalta det som skapats via Tjejsam .....	17
Slutkommentar från projekledaren.....	17
Bilaga 1 (Enkäten)Utvärdering Tjejsams kurs i DISA metoden .....	18
Bilaga 2 CES-D/Sinnesstämningensformulär .....	19

## Bakgrund och syfte till projektet

Den psykiska ohälsan och drog- och alkoholkonsumtionen bland tonårsflickor låg 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 den gemensamma *Ungdomsmottagningen Norrtullsgatan 10*, i flickornas samtal med elevvårdspersonal, i samtal med fältassistenter samt, inte minst, när flickorna aktualiseras inom socialtjänsten.

Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm samverkar med varandra i ett flertal olika sammanhang. Det finns en gemensam styrgrupp för Ungdomsmottagningen på Norrtullsgatan 10. Dessutom finns ett gemensamt samverkansforum – KNÖF – där stadsdelsförvaltningarna träffas två ggr/termin tillsammans med de kommunala högstadieskolorna, fältassistenter och närpolisen. Vidare finns en gemensam BUS-samverkan med Barn- och Ungdomspsykiatri i stadsdelsområdena. I alla dessa sammanhang har situationen för tonårsflickor, och hur man på bästa sätt ska kunna förebygga och motverka den ökande psykiska ohälsan och drog- och alkoholkonsumtionen hos denna grupp, varit föremål för diskussion. Från ungdomsmottagningens chefs togs initiativet att hitta en bred och frivillig preventiv metod som riktar sig till alla tonårsflickor i dessa tre stadsdelar. Målsättningen har också varit att metoden ska kunna bli permanent och finnas som en del av elevhälsovården i högstadieskolorna i norra innerstaden. DISA-metoden blev valet för insatsen. Syftet var att insatsen skulle bidra till att minska den psykiska ohälsan och depressiva symtom bland tonårsflickor på Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm.

## Fakta om DISA-metoden

DISA-metoden är manualbaserad och bygger på kognitiv beteendeterapi. Gruppledaren och eleverna träffas i grupp i 1- 1,5 timme, en gång i veckan under 10 veckor. I DISA-gruppen arbetar gruppdeltagarna med ett tema vid varje träff. DISA-gruppledaren har till sin hjälp en gruppleddarmanual för att hålla strukturen och eleverna har en elevmanual. Fokus ligger på att göra ungdomarna i gruppen medvetna om hur deras tankar och handlingar påverkar dem. Ett mål med metoden är att påvisa att gruppdeltagna kan styra sina liv, få bättre översikt över det egna livet och därigenom må bättre. Metoden är en förebyggande insats för att minska stress och nedstämdhet. Metoden är inte behandling.

I gruppen övar deltagarna på kognitiva beteendetekniker för att förändra negativa tankemönster, de får kommunikationsträning och träning av olika problemlösningstrategier. Det ingår övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket, övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter. Gruppen leds oftast av två gruppledare.

I Sverige har metoden funnits över tio år och är spridd över stora delar av landet. Metoden bygger på en amerikansk förlaga som lämpar sig för tonåringar. Den heter; *The Adolescent Coping with Stress Course* och är framtagen av Clarke & Lewinsohn, 1995. Baserat på dessa tekniker har dåvarande *Centrum för folkhälsa i Stockholm*, som i dag heter *Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms sjukvårdsområde, Stockholms Läns Landsting*, anpassat metoden för det svenska skolsystemet och för svenska förhållanden.

Namnet för metoden är DISA. Själva namnet DISA kan hänföras till en fornnordisk gudinna, vid namn Disa. Många som arbetar metoden benämner den som Din Inre Styrka Aktiveras.

## **Projektet Tjejsam**

Projektet Tjejsam startades i oktober 2010 och hade för avsikt att verka för att organisera utbildningar och utbilda skolpersonal till DISA-gruppledare samt att skolor med elever i årskurs 7-9 i norra innerstaden skulle välja implementera DISA-metoden som en del i det ordinarie elevhälsoarbetet. Tanken var att erbjuda DISA-grupper till flickorna på skolorna. Projektet riktade sig i till skolor belägna på Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm.

Tjejsams uppgift har varit att sprida, utbilda och handleda skolornas medarbetare i DISA-metoden. Detta kunskapsstöd skulle ha befästs inom stadsdelarna efter avslutat projekt, genom att utbilda kuratorer på ungdomsmottagningen och fältassistenter i stadsdelarna till att bli nya utbildare av gruppledare i DISA-metoden. Målet var att säkerställa att DISA-arbetet hålls levande i skolorna och att möjliggöra för en kontinuitet i vidareutbildning av skolornas personal i metoden.

## **Genomförande av Tjejsam-projektet**

Två projektledare rekryterades från Östermalms respektive Kungsholmens stadsdelsförvaltningar under hösten 2010. Nille Christe och Josef Elveskog. Josef hade sedan tidigare arbetet med metoden och är utbildad till både gruppledare och utbildare/instruktör (så kallad Steg 2-utbildad) i DISA-metoden. För Nille Christe som började arbeta redan under hösten 2010 var metoden obekant. Båda var anställda på halvtid. Projektledning stod projektledarna för, det ekonomiska ansvaret och dess redovisning tog Toni Mellblom, chef för Ungdomsmottagningen Norrullsgatan 10. Ett arbete för att sälja in och marknadsföra konceptet med DISA-programmet påbörjades i samtliga skolor i stadsdelarna, både kommunala och enskilt drivna. Genom information om metoden, att presentera dess fördelar och genom att erbjuda skolornas medarbetare möjlighet till att gå utbildningen till DISA-gruppledare. Den första kontakten skedde med rektorer, alternativt biträdande rektorer, då det är viktigt att DISA-metoden är förankrad hos ledningen för att arbetet med metoden ska fungera i praktiken. Även medarbetare från de tre stadsdelsförvaltningarna erbjöds att gå utbildningen med syftet att ha DISA-grupper på skolorna.

Projektledarna tog även kontakt med två utbildare inom metoden, Eva-Mari Thomas och Britt-Marie Treutiger, med avsikten att få användbara tips samt rekrytera en av dem för att hålla första utbildningsgruppen via Tjejsam. När intresseanmälningar från skolorna började strömma in till den första aviserade utbildningen i januari 2011, beslutades att ännu en utbildningsomgång skulle erbjudas under februari 2011. Då Josef Elveskog, projektledare för Tjejsam är kvalificerad utbildare av DISA-gruppledare togs beslutet att han skulle hålla i den andra utbildningsomgången under februari 2011. Gensvaret blev positivt och Tjejsam valde att även erbjuda en utbildning i maj 2011. Under hösten 2011 genomfördes ytterligare två utbildningsomgångar. Från den sista december 2011 var projektet tänkt att avslutas, men då ekonomiska medel fanns kvar beviljade Länsstyrelsen i Stockholms län att Tjejsam-projektet kunde fortsätta till sista juni 2012. Projektet har under våren 2012 drivits på halvtid av en av

projektledarna, Josef Elveskog. Under den perioden utbildades ytterligare två grupper med skolpersonal till DISA-gruppledare. Den sista utbildningen ägde rum i maj 2012. Totalt har 7 olika utbildningar i metoden via Tjejsam genomförts. Projektledaren Josef Elveskog har varit den kursansvarige för alla genomförda kurser utom den första.

### **Hur förankrades DISA metoden på skolorna under projektet?**

Tjejsam-projektet och arbetet med DISA-metoden hade inledningsvis en mycket svag förankring i stadsdelarnas skolor. Majoriteten av de 8 kommunalt drivna skolorna i stadsdelarna visste att det skulle sökas pengar, men vad metoden innebar och vad som förväntades av dem, var för dem obekant. De fristående skolorna saknade information om både projektet och metoden. Projektet har utifrån den utgångspunkten valt att bearbeta skolorna systematiskt och kontinuerligt för att marknadsföra både DISA-metoden och Tjejsam för skolorna. Målet var att få rektorer att låta sina medarbetare att utbilda sig. Ofta var intresset mycket svalt från början men med tiden så har projektet fått skoledarna att se vinsterna med att utbilda medarbetare till DISA-gruppledare via Tjejsam.

Ett mål har varit att DISA-utbildningen till gruppledare skulle vara mycket kvalitativ, både i kursinnehåll samt kursledares förmåga att skapa engagemang. Kursen skulle kännas ombonad, med en mysig stämning. En idé kring att göra kursen så trevlig är det i sin tur skulle göra så att kursdeltagarna ville förmedla samma känsla till deltagarna i deras egna DISA-grupper. En annan tanke var att Tjejsams utbildning skulle vara attraktivt att gå och då måste den vara något som deltagarna uppskattar.

I projektansökan för Tjejsam var ett viktigt mål att säkerställa att DISA-metoden lever kvar på skolorna efter att projektet har avslutats. En målsättning har därför varit att någon från elevhälsan på skolorna blir utbildad och att den personen blir som en DISA-ambassadör eller nyckelperson på skolan. En annan strategi har också varit att försöka förmå skolorna att utbilda många medarbetare i personalgruppen till DISA-gruppledare på skolorna. Allt med ett syfte att göra metoden väl etablerad. Detta har gått att förverkliga och genomföra tack vare att Tjejsam erbjudit 7 olika utbildningsomgångar över en tidsperiod på ett och ett halvt år. Intresset för metoden och behovet att utbilda personal har ökat då som tidigare gått utbildningen rekommenderat kollegor att ta del av Tjejsams nästkommande utbildning.

En rekommendation från Tjejsam har varit att någon i skoledningen ska gå utbildningen. Några skolor har gjort så. Det har visat sig att det är betydligt enklare för gruppledaren att arbeta med metoden om de känner att skoledningen känner till eller behärskar metoden.

Genom att projektledaren själv varit den som utbildad och handledt har det hela tiden funnits en kontaktperson när kursdeltagarna önskat stöd i metoden. Även om projektet inte fortsätter under hösten 2012, så kommer den gruppen som blev utbildad under maj 2012 att erhålla handledning trots att Tjejsam är avslutat. Dessutom har 8 personer som genomgått någon av de tidigare utbildningarna, men inte kommit i gång och genomfört DISA-grupper med ungdomar, erbjudits och tackat ja till att bli handledda under hösten 2012. Dessa kommer att starta upp sina första DISA-grupper och då få stöd samt även bli handledda under hösten 2012.

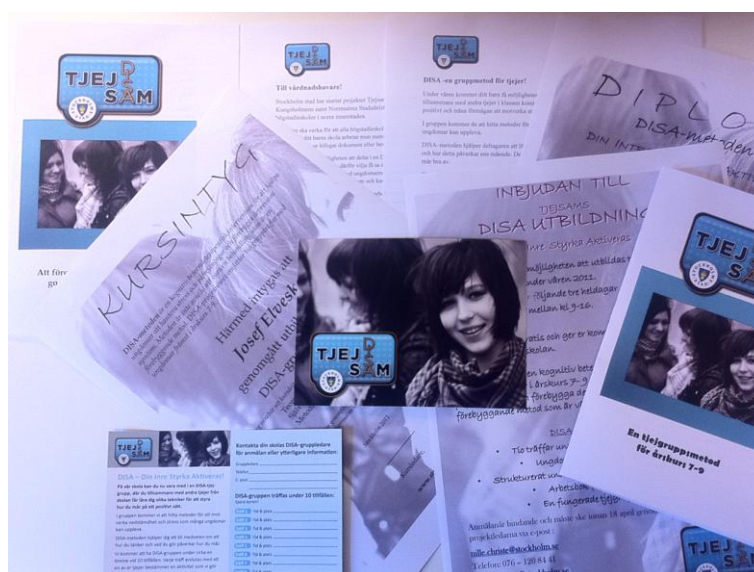
En utgångspunkt för Tjejsam-projektet har varit att röja många hinder och skapa många förutsättningar för att varje enskild skola ska se fördelar i att utbilda medarbetare i metoden. Det inneburit att utbildning bland annat har skett via teckentolkar och arbete med skolor som vill jobba med den amerikanska förlagan på grund av den är på engelska. Projektledarna har generellt anpassat sig efter de stödinsatser som kursdeltagarna har efterlyst.

## Kursupplägg för blivande gruppleddare i DISA

Utbildningen har genomförts under tre heldagar, i enlighet med metodens föreskrifter. Utbildningsdagarna var spridda under 3 veckors tid. Max antal deltagare per utbildningsgrupp var mellan 12-15 personer. Syftet med gruppstorleken är att det skulle finnas utrymme för diskussioner och gruppövningar, samt att det motsvarar ungefär det antal flickor som deltar i en DISA-grupp enligt metoden. Deltagarna har haft möjligheten att själva pröva på alla de uppgifter och övningar som tjejerna sedan går igenom i DISA-metoden, som exempelvis att arbeta med hemuppgifter. Ett av de viktigaste momenten i gruppledarutbildningen innefattar att tillsammans med någon hålla i en DISA-grupp. I detta moment har det ingått grupphandledning med kursansvarig, under totalt tre tillfällen på 9 timmar, utöver själva utbildningen på tre dagar.

## Trycksaksmaterial

En logotyp samt en grafisk profil för Tjejsam togs fram. Utifrån den grafiska profilen skapades informationsbroschyr som i första hand riktade sig till skolpersonal. Vidare togs andra trycksaker fram, såsom en flyer för att locka tjejer till att delta i en DISA-grupp, ett informationsblad som skolor kan använda sig av under exempelvis Öppet Hus-dagar och liknande. Information om projektet och utvärderingen av projektet riktat till de föräldrar vars döttrar deltar i en DISA-grupp har också utformats. Alla trycksaker är skapta som mallar som gör att de berörda skolorna enkelt kan revidera både text och utformningen själva. Allt med syftet att underlätta för skolorna när de behöver ta fram en bra aktuell trycksak kring metoden. Tjejsam har även skapat en hemsida ([www.stockholm.se/tjejsam](http://www.stockholm.se/tjejsam)) på Stockholms Stads portal med information om DISA-metoden och Tjejsam-projektet.



## Justeringar och avvikelser från projektplanen

Utifrån projektansökan skulle flickornas sinnestämning utvärderas med hjälp av det självskattningsformulär som heter CES-D (se Bilaga 2) och som finns i DISA-manualen. Den ursprungliga tanken var att det bl.a. skulle genomföras efter 12 månader samt 16 månader. Detta har fått anpassas efter projektiden och istället genomföras 4-5 månader efter avslutad kurs.

Ytterligare en del av projektplanens ursprungstanke – att enbart ha en projektledare anställd på halvtid i början av projektet – visade sig också svårt att realisera då arbetet initialt var betydligt mer omfattande och tidskrävande än vad man hade förutspått. Av detta skäl började Josef Elveskog arbeta med att stödja Nille Christe redan under hösten 2010, men formellt sett började hans anställning i Tjejsam den första januari 2011.

Alla skolor inom stadsdelarna har inför varje kurstillfälle erbjudits att utbilda medarbetare i metoden, undantagna är de skolor med individuellt anpassad undervisning med inriktning mot dagbehandling och yrkesträning. Ett fåtal skolor har valt att helt avstå helt från att utbilda och arbeta med metoden. Flera av dessa skolor har uteslutande undervisning i ett annat språk än svenska och har därför valt att inte arbeta med metoden. Samtidigt är det tre skolor som Tjejsam har utbildat medarbetare på som har genomfört DISA-grupper på engelska med eleverna. De har således använt sig att både DISA materialet och den amerikanska förlagan ”The Adolescent Coping with Stress Course” - det vill säga 4 olika manualer. Det har blivit en aspekt som handledningen har fått anpassa sig efter, vilket har gjort att helt nya dimensioner och problem har uppstått utifrån Tjejsams utgångsplan.

## Resultat

Totalt har 95 personer utbildat sig till DISA-gruppleddare via Tjejsam. 22 skolor i stadsdelarna har utbildat medarbetare i DISA-metoden genom Tjejsam. 7 av 8 kommunala skolor med elever i årskurs 7-8 har utbildat medarbetare via Tjejsam. Utöver det har stadsdelsanställda kuratorer, fältassistenter och fritidsledare utbildats och arbetat med grupper enligt metoden, genom samarbete med stadsdelarnas skolor. Kursen som genomfördes i januari 2012 hade utbildningsplatser som inte var tillsatta. Då valde projektet att andra inom Stockholm stad samt externa intressenter skulle ges möjligheterna att ta del av dessa restplatser. Av dessa 7 personer från externa aktörer så har 6 stycken sedan valt att arbeta med ungdomar enligt metoden, vilket har skapat intresse för metoden i deras områden. Av dem som inte genomgått de tre stegen i DISA utbildning, det vill säga 1) gå utbildning, 2) haft en ungdomsgrupp och sedan 3) erhålla handledning, så har 8 personer av dem tackat ja till att bli handledd på sin första grupp i DISA-metoden under hösten 2012. Kursen som genomfördes i maj 2012 hade 15 deltagare. Alla dessa planerar att ha en grupp enligt metoden och skall också ha handledning under hösten 2012.



<b>Tjejsam resultat i korthet</b>	<b>Antal</b>
Antal personer som totalt gått DISA utbildningen via Tjejsam till DISA-gruppledare:	95 personer
Antal skolor inom stadsdelarna Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm som utbildat medarbetare till DISA gruppledare:	22 skolor
Antal andra enheter t.ex. fältassistenter ungdomsmottagning och samarbetspartners som utbildat personal till DISA gruppledare:	6 stycken
Externa aktörer, så som andra stadsdelar kommuner som utbildat sig via Tjejsam:	4 stycken
Totalt genomföra DISA-grupper med ungdomar under projektet (januari 2011- juni 2012) inom Östermalm, Kungsholmens och Norrmalms områden:	47 grupper
Totalt genomföra DISA-grupper under projektet i andra områden, än det de tre berörda innerstadsdelar	4 stycken

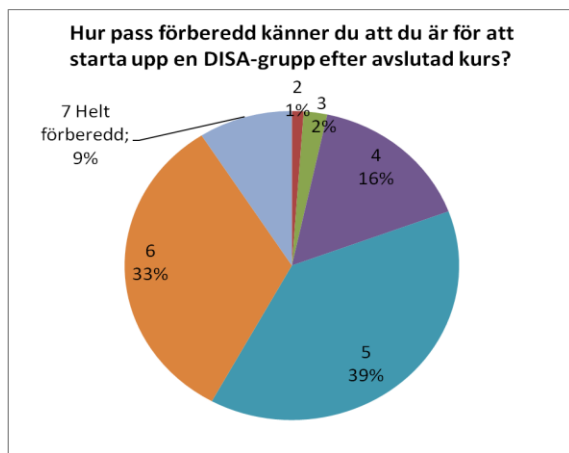
### **Utvärdering av Tjejsams utbildningen till gruppledare**

Det 7 utbildningsomgångarna som hittills har genomförts har utvärderats av kursdeltagarna. Av de 95 som deltagit i kursen så har 88 kursdeltagare svarat på enkäten. Svarefrekvensen är på 93 procent (se Bilaga 1). De fick efter avslutad kurs anonymt besvara 8 olika frågor med en skala från 1-7. Där 1 står för lågt betyg (lägst tilltro, liten sannolikhet, missnöjd, nej inte alls, mycket dåligt) och 7 står för högsta betyg (högst tilltro, stor sannolikhet, mycket nöjd, ja absolut, mycket bra). Hur man ska tolka värdena där emellan är inte utskrivet. Svarevärde 4 ska tolkas som ett ”varken eller”-svar medan allt därunder betraktas som negativt och allt däröver som positivt. I minskande respektive ökande skala.

Kursdeltagarna gavs även möjligheten att skriva egna kommentarer. De fick därtill besvara två öppna frågor genom egen text. Resultatet redovisas nedan i diagramform. Några få av deltagarnas skiftliga kommentarer redovisas även tillsammans med en kort reflektion från projektledaren. Medelvärde redovisas också för varje fråga. Minsta värde är således 1 och högsta värde möjligt värde är 7. För denna rapport har en del av svarssiffrorna kompletterats med ord för att göra läsningen mera överskådligt.

## Förberedd att starta en DISA-grupp efter utbildning?

Spridningen var relativt stor kring hur pass förberedda deltagarna kände sig att starta en DISA-grupp efter kursen på 3 dagar. Medelvärde är 5.80.



## Reflektion och kommentarer på diagram 1

Kursdeltagarna upplevde sig inte vara helt förberedda för att starta tjejgrupper och det tycks bero på att materialet är omfattande och att det är en hel del nya saker att ta in. Det är bra att ha i åtanke att handledningen är obligatorisk i metoden efter avslutade kursdagar, som en del i att bli trygg i metoden.

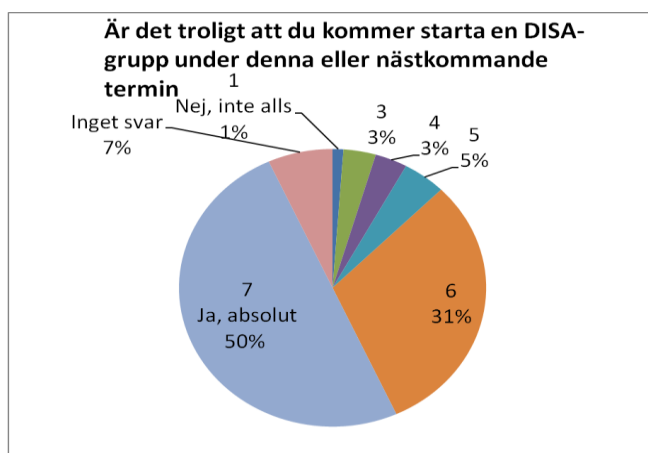
Många av deltagarna kommenterar att de själva måste arbeta aktivt med materialet.

*”Mycket bra och jag har ”provat på” metoden som ungdomarna också kommer att göra. Det kommer dock att behövas en del förberedelsetid inför varje träff.”*

*”Absolut säker på materialet i helhet, men fortfarande osäker på vissa moment i materialet.”*

## Sannolikheten att starta en DISA-grupp?

Över 70 procent av deltagarna uppgav att de skulle starta en DISA-grupp, om man slår samman dem som skattat inom intervallet 6-7. Medelvärde är 6,24.

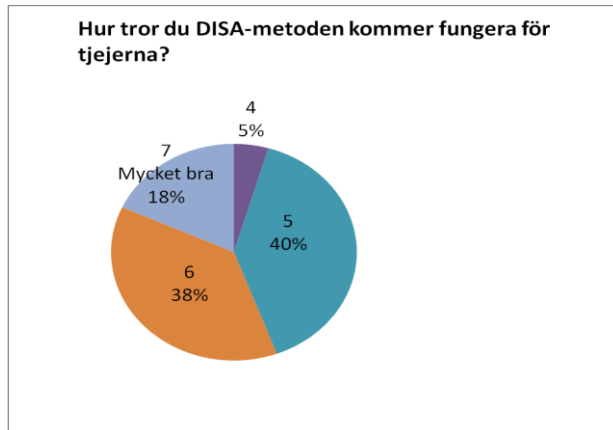


## Reflektion och kommentarer på diagram 2

Att 70 procent uppgav att de skulle starta upp gruppen känns naturligt. Vissa av kursdeltagarna var tydliga med att de inte skulle ha en grupp, utan ville lära sig om metoden ändå. Andra hade redan planerat när de skulle starta sin grupp med ungdomar.

## Vad tror du ungdomarna kommer tycka om DISA-metoden?

56 procent av kursdeltagarna skattade inom intervallet 6-7 och trodde att DISA-metoden skulle fungera mycket bra eller utmärkt för tonårsflickorna, 40 procent av gruppdeltagarna skattade siffran 5 på denna fråga. Medelvärde 5,69.

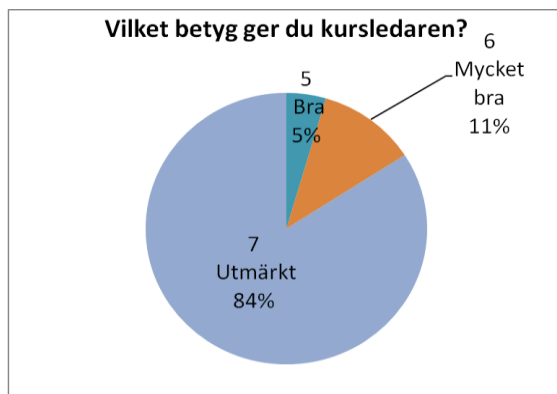


## Reflektion och kommentarer på diagram 3

Tilltron till att metoden kommer fungera bra på tjejer är relativt god. 96 procent har svarat inom intervallet 5-7.

## Samarbetet med Tjejsam, betyg på kursen och kursledaren?

91 procent av gruppdeltagarna gav kursen högsta eller näst högsta betyg. Lika många procent av kursdeltagarna uppgav att de skulle kontakta projektet och projektledaren om de behövde extra stöd när de börjat arbeta med metoden. Betyget för kursledaren blev att 95 procent gav kursledaren högsta eller näst högsta betyg. På frågan om kursdeltagarna skulle kontata projektledaren vid problem är medelvärdet 6,56. Medelvärdet för betyget på kursen, 6,59. Medelvärdet för betyget för kursledaren är 6,79.



### Reflektion och kommentarer på diagram 3

Deltagarna är mycket nöjda med kursledaren och kursen i sig. Många av de skriftliga kommentarerna visar på det som projektledaren/ kursledaren ville åstadkomma har infriats:

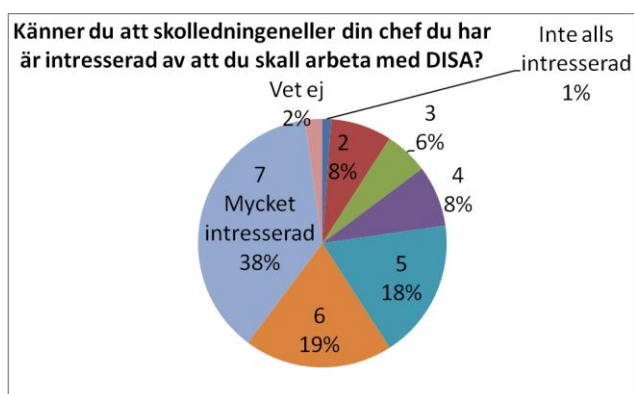
*”Kul, mysigt, underbara ledare lite mycket info”.*

*”Kursledaren har bjudit mycket på sig själv som person för att skapa den stämning som vi förhoppningsvis ska kunna ge förmedla till den grupp vi undervisar”.*

Ett av syftena med Tjejsam var att ta på sig rollen av en stödfunktion i DISA-arbetet för skolor. Baserat på deltagarnas utvärdering verkar detta ha gått fram, 91 procent har skattat detta inom intervallet 6-7. Det vill säga att de med mycket stor sannolikhet kommer kontakta projektledarna vid behov. Det har dock inte varit någon anstormning av hjälpbehov under projektets gång. Detta har framkommit genom att några av Tjejsams kursdeltagare blivit intervjuad för en C-uppsats kring projektet och att de känt att det har funnits en möjlighet till stöd och det i sin tur har skapat trygghet.

### Skolledning och chefers intresse för DISA-metoden?

De flesta uppger att intresse finns, men många uppger även att de finns ett svagt intresse. Medelvärdet är 5,47.



### Reflektion och kommentarer på diagram 4

Intresset för DISA-metoden hos de olika skolornas ledning är något som deltagarna upplevde lite olika. I början av projektet var siffrorna sämre än efter den avslutande 7 utbildningen, i maj 2012. Vid en sammanslagning så skattar 75 procent av deltagarna inom intervallet 5-7. Hela 8 procent av deltagarna sätter en så pass låg siffra som 2. Som en utomstående projektledare kan det förstås; en insatt och intresserad rektor kan vara det som skiljer mellan ett fungerade eller icke fungerade DISA-arbete på skolorna. Rektorns inställning påverkade deltagarnas egen inställning till att arbeta med DISA. Två kommentarer från enkäten är:

*”Skolledningen vill men har inte riktigt förstått/tagit reda på vad som krävs av dem.”*

*”En chef 7/ annan chef 3”*

### Tvingad att gå kursen eller ett eget val?

88 procent av deltagarna har uppgett att det har varit ett frivilligt val att delta i utbildningen och har skattat inom intervallet 6-7 på fråga, att de tyckte det var frivilligt. Medelvärde är 6,49.

## Vad kan vi förbättra med kursen och övriga kommentarer?

Kursdeltagarna var på det hela taget mycket nöjda med kursen i metoden samt med Tjejsams stöd och utbildning. Några återkommande teman i det 88 enkäter som bevarats handlar om att metoden i sig är omfattande och att det är mycket och ta in som kursdeltagare. Några kursdeltagare efterlyser både ett bättre genusperspektiv i manualerna och mer modernt uppdaterade manualer rent generellt. En annan önskan är att anpassa DISA-metoden efter modern teknik och den exempelvis borde finnas som en app. för moderna ”smarta” mobiltelefoner. Viss kritik riktades även till det faktum att några upplevde kurslokalen som något för liten. Här följer några kommentarer:

*”Det skulle vara skönt och inte kännas lika stressigt att ha kurs på 4- 5 dagar. Då kanske man skulle känna att man gått igenom materialet utan stress.”*

*”Att ha en dag till för att snabbare kunna befästa den nya kunskap vi erövrat.”*

*”Är glad att jag fick möjligheten att gå kursen. Känns användbart i mitt yrke.”*

*”Trevligt att vi kom från olika skolor!”*

*”Att erbjuda kurs på engelska för alla skolor som har jobb som är inriktad mot engelska.”*

*”Tycker nog det känns bra. Lite trånga lokaler eller för många.”*

*”Hoppigt att ha koll på båda manualerna samtidigt.”*

*”Vad som var bra med kursen var att kursupplägg var väldigt tydligt med hur man själv kan göra mysigt i tjejgruppen som man själv kommer att hålla DISA- utbildning. Mycket bra och tydlig information. Mycket mat o fika och godis, det var bra.”*

## Utvärdering av DISA-metoden med Sinnestämningssformuläret CES-D

Deltagarna på gruppledarutbildningen försågs även med information om den utvärdering som skulle ske inom projektets ram. Tjejerna som gick en DISA-grupp fick fylla i Sinnesstämningssformuläret, CES-D (se Bilaga 2) som ingår i manualen, både efter träff 1 och direkt efter genomgången program dvs. minst 10 veckor senare. De har även fått fylla i samma formulär ytterligare en gång till efter 4-5 månader efter avslutat DISA-grupp. Resultaten från sinnesstämningssformulären har förts över på en separat blankett, där flickorna har avidentifierats och deras namn ersatts med ett id-nr som inte kan spåras. Detta är sammanställt för att ge en bild kring vilket resultat DISA-metoden kan ha haft för effekt på flickornas mående och förmåga att hantera stress och påfrestningar.

För denna utvärdering har endast de gruppledare som bifogat själva sinnesstämningssformuläret för utvärdering 1 och 2 tagits med, antal är 52 stycken. För det uppföljande resultatet efter 4-5 månader har de resultat som kommit in till projektledaren används, antal är 72 stycken.

CES-D-skalan drar en skiljelinje vid 16 CES-D-poäng. Har man 16 eller fler poäng så anses det som en hög andel depressiva symtom och det finns en risk för depression. Det är därför

intressant att mäta skillnaderna mellan mättillfällena och hur många av tjejerna som sänkt sitt värde från att befinna sig i riskzon,  $\geq 16$  CES-D-poäng, till att inte göra det. Av totalt 52 stycken tjejer visade det sig att det var 15 procent färre som återfanns i riskgruppen direkt efter att ha deltagit i en DISA-grupp. Vid uppföljningstillfället 4-5 månader senare kvarstår resultaten från det andra mättillfället, de tjejer som hade sänkt sina värden har alltså inte återgått till riskgruppen.

Denna utvärdering är inte vetenskaplig utförd och saknar kontrollgrupp. Det är inte ett säkert resultat i fall DISA- metoden har effekt eller inte . En sådan studie kräver ett helt annat upplägg.

## **Ekonomisk redovisning projekt Tjejsam**

### *Personalkostnader:*

2010

En projektledare på halvtid inkl sociala avg okt-dec 60.000

2011

Två projektledare på halvtid inkl sociala avgifter 454.000

2012

En projektledare på halvtid 174.000

### *Administration:*

Trycksaker 20.000

Telefonikostnader 15.500

Datakostnader 10.500

### *Utbildningar*

DISA gruppledarutbildning jan 2011 90.000

Gruppledare 746.500

Steg 2 utbildning 13.000

DISA-grupper 47 st

### *Lokalkostnader:*

Projektledare 57.500

Internutvärdering 50.000

*Summa:* 1.691.000

### *Intäkt:*

Statsbidrag 858.000

## Diskussion

Många skolor har börjat i det lilla, exempelvis har de låtit ett par ur personalen delta i DISA-utbildningen via Tjejsam. Dessa har sedan haft en DISA-grupp företrädesvis under samma termin. Därefter har skolan gjort en utvärdering hur arbetet fallit ut. Det har då varit viktigt att gruppledarna upplevt DISA-arbetet som positivt. En positiv upplevelse har ökat sannolikheten för ett positivt engagemang, vilket då har medfört att gruppledarna vill arbeta med en ny grupp enligt metoden nästkommande termin. När så har skett har gruppledarna känt sig tryggare i metoden och kan då bli som ”språkrör” för DISA på sin skola. Denna lyckade process har skett på flera skolor som projektet samarbetat med. En märkbar positiv effekt har således varit att det då genereras att skolor beslutar att låta fler gå någon av Tjejsams nästkommande utbildningar, för att slutligen tillämpa DISA-metoden som en del i elevhälsoarbetet. Detta har gått att genomföra på flera skolor tack vare att Tjejsam funnits under längre tid och att de 7 utbildningsomgångarna varit utspridda under 1 och halvt år.

När Tjejsam startade hade själva idén med att implementera DISA-metoden en svag förankring hos skolorna. Från projektets sida har det lagts mycket energi på att bygga upp en relation med både skolledning, elevvårdspersonal och berörda lärare. Hela 22 skolor har i dag utbildat medarbetare till DISA- gruppledare. Det är tydligt att vissa rektorer har aktivt arbetat för att medarbetare skall jobba med metoden och rekommenderat att de genomgår Tjejsams utbildning. Dessa skolor har som mål att alla klasser i en viss årskurs skall erbjudas att gå i en DISA-grupp på skolan. Det i sig har också inneburit att några av dem vill arbeta och utbilda medarbetare i metoden för att även starta DISA-grupper för killar på skolan.

I norra innerstaden finns flera specialiserade skolor – både friskolor och kommunala – som tar emot elever från andra stadsdelar än Östermalm, Kungsholmen och Norrmalm. Exempelvis har de internationellt inriktade skolorna, de språkinriktade skolorna, musikskolorna jämte skolan för döva och hörselskadade, många elever från hela Stor-Stockholm. De flesta av dessa skolor har valt att samarbeta med Tjejsam och både utbilda medarbetare i metoden och starta upp DISA-grupper på skolan. Enligt målbeskrivningen för projektet skulle alla tonårstjejer i norra innerstaden få ta del av en preventiv metod för att förebygga en psykisk ohälsa som blivit alltmer framträdande. Det innebär att även ungdomar från andra stadsdelar fått ta del av DISA-programmet. Detta ser projektledaren som en fördel eftersom ungdomar umgås över stadsdelsgränserna och det är också ett sätt att sprida nyfikenhet och intresse där. Ytterligare en fördel med en universal preventiv metod har varit att exponeringen sker gentemot en stor population, och inte bara de som är i riskgruppen eller de som redan lider av depression/nedstämdhet. Med andra ord, förebygger metoden depression även hos dem som inte förväntas hamna i nedstämdhet. Vidare, detta kan generaliseras även till skolledning och skolpersonal – arbetar en skola i en stadsdel med en har det troligen inspirera andra skolor att välja att arbeta med metoden och samarbeta med projektet Tjejsam.

Ännu en punkt i målbeskrivningen har varit att projektet ska verka för att skolorna väljer att implementera DISA i det ordinarie elevhälsoarbetet. Förutsättningar för att detta ska ske är exempelvis att skolor erbjuder flera ur personalstyrkan att gå utbildningen, för att på så vis göra det mindre sårbart. Detta har Tjejsam till största del lyckas med. Projektledaren tror att



om det är fler som har kompetens kring DISA på en skola, har det en förstärkande effekt samt ökar sannolikheten för att ungdomarna på skolan får gå i en DISA-grupp i framtiden. Projektledaren tror utifrån de signaler han har fått från de som utbildats via projektet, kommer under läsåret 2012-2013 genomföra ca 40 stycken DISA-grupper för ungdomar, i Östermalms, Kungsholmens och Norrmalms skolor.

Att vissa kursdeltagare inte börjat arbeta med metoden eller inte valt att genomföra fler grupper kan också vara ett tecken på att de inte trivs med metoden i sig. Det skall inte ses som ett problem. Det är helt nödvändigt att gruppledarna trivs med metoden och gör den till sin egen för att DISA-metoden skall falla väl ut i arbetet med ungdomarna. Det får inte vara ett mål att alla skall arbeta med den på skolan. Personlig lämplighet och villigheten att följa en manual är en viktig nyckel till att det skall fungera!

### **Förvalta det som skapats via Tjejsam**

För att behålla den positiva utveckling som skapats kring DISA-arbetet inom norra innerstaden i Stockholm kommer ansvaret ligga på den gemensamma Ungdomsmottagningen på Norrtullsgatan 10. Minst en gång per år skall det via ungdomsmottagningen erbjudas en utbildningsomgång i metoden till stadsdelarnas skolor. Planen är att inom 2 år ska ytterligare en kurator utbildas till att bli instruktör dvs. Inneha steg 2 kompetens i metoden för att kunna utbilda andra till gruppledare. Detta är ett sätt att säkerställa att kompetens lever vidare. Ett nätverk ska starta för de gruppledare som Tjejsam har utbildat och de som stadsdelarna i framtiden kommer att utbilda. Ett nätverk som ska ha till syfte att stärka och motivera skolorna att arbeta vidare med metoden.

En ny utbildning för skolornas medarbete under september 2012 är redan aviserad och anmälningarna har redan kommit in. Den kursen skall genomföras av en person som projektutbildat till instruktörer, så kallad steg 2 i DISA -metoden. Allt enligt den plan som satts upp för Tjejsam. Den avgående projektledaren följer dessutom upp den utbildningsgrupp och individer som inte genomgått den obligatoriska handledningen från samtliga kurser under projektet, genom att ha erbjudit handledning till dem under hösten 2012.

### **Slutkommentar från projekledaren**

Att ha fått möjligheten att leda Tjejsam har varit ofantligt krävande men också lärorikt. Framför allt har det dock varit roligt! Detta är mycket tack vare att projektet har getts ”fria händer” och därigenom har fått hitta egna lösningar på problem som har uppstått. Tack Nille Christe för allt! Som projektledare vill jag dessutom tacka alla de som utbildats till gruppledare och som har arbetat med ungdomarna och DISA-metoden. NI har gjort ett fantastiskt arbete som jag är både berörd av och stolt över. Jag vill rekommendera andra att starta liknade projekt i framtiden. Vi gick från att väldigt få skolor som ens kände till metoden, till att en mycket klar majoritet av skolorna inom stadsdelarna som idag erbjuder eleverna möjligheten att vara med i en DISA-grupp. För det går att genomföra och sprida en modell/metod genom gott samarbete. Lycka till !

## Bilaga 1 (Enkäten)Utvärdering Tjejsams kurs i DISA metoden Skala 1 till 7

**1= lågt betyg**, lägst tilltro, liten sannolikhet, missnöjd, Nej inte alls, mycket dåligt

**7= högsta betyg**, högst tilltro, stor sannolikhet, mycket nöjd, Ja, absolut, mycket bra

Hur pass förberedd känner du att du är för att starta upp en DISA-grupp efter avslutad kurs?	<b>Skriv en siffra</b>
--	------------------------

Kommentar:

Är det troligt att du kommer starta upp en DISA-grupp under denna eller näst kommande termin?	<b>Skriv en siffra</b>
---	------------------------

Kommentar:

Hur tror du DISA-metoden kommer fungera för tjejerna?	<b>Skriv en siffra</b>
---	------------------------

Kommentar:

Hur pass troligt är det att du kommer kontakta Tjejsam, Josef om du känner att du har behov av det i ditt DISA arbete?	<b>Skriv en siffra</b>
--	------------------------

Kommentar:

Vilket betyg skulle du sätta på kursen du har genomgått?	<b>Skriv en siffra</b>
--	------------------------

Kommentar:

Vilket betyg sätter du på kursledaren?	<b>Skriv en siffra</b>
--	------------------------

Kommentar:

Känner du att skolledningen/ eller den chef du har är intresserad av att du skall arbeta med DISA?	<b>Skriv en siffra</b>
--	------------------------

Kommentar

Kändes det som ett frivilligt val att gå denna kurs?	<b>Skriv en siffra</b>
--	------------------------

Kommentar:

Vad kan vi förbättra kursen?

Övriga kommentarer om du vill tillägga något?

## Bilaga 2 CES-D/Sinnesstämningsformulär

Sida 1.7

### Sinnesstämningsformulär, träff 1 och 10

Läs igenom följande påståenden, sätt ett kryss i den ruta som du tycker stämmer bäst med hur du känt dig <b>UNDER DEN SENASTE VECKAN:</b>	Sällan eller aldrig	Ibland eller lite grann	Ofta eller en stor del av tiden	För det mesta eller alltid
1. Jag har känt mig störd av saker som vanligtvis inte stör mig				
2. Jag har inte känt för att äta, jag har inte haft aptit				
3. Jag har känt att jag har haft svårt att skaka av mig känslor av nedstämdhet trots att familj och/eller vänner försökt hjälpa mig				
4. Jag har känt att jag var precis lika bra som andra människor				
5. Jag har haft svårt att koncentrera mig på vad jag har gjort				
6. Jag har känt mig deprimerad				
7. Jag har känt att allt jag gjorde var en ansträngning				
8. Jag har känt mig hoppfull inför framtiden				
9. Jag har tänkt att livet har varit ett fiasko				
10. Jag har känt mig rädd eller ängslig				
11. Min sömn har varit orolig				
12. Jag har varit glad				
13. Jag har pratat mindre än vanligt				
14. Jag har känt mig ensam				
15. Andra personer har varit ovänliga				
16. Jag har uppskattat livet				
17. Jag har haft gråtattacker				
18. Jag har känt mig ledsen				
19. Jag har känt att andra ogillade mig				
20. Jag har haft svårt "att komma igång" med att göra saker				