

UIT

NORGES  
ARKTISKE  
UNIVERSITET

## Effekten av tidlig innsats- Virksomme tiltak (ungsinn.no)

---

Monica Martinussen  
RKBU-Nord



## Regionalt kunnskapssenter for barn og unge (RKBU Nord)

- RKBU Nord er et institutt ved UiT, Norges arktiske universitet.
- Skal øke kompetansen i tjenestene som arbeider med barn og unges psykiske helse og barnevern samt være en tjeneste for tjenestene



# Ungsinn

*Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge*

Ungsinn er et elektronisk vitenskapelig tidsskrift som publiserer uavhengige kunnskapsoppsummeringer om enkelttiltak tilgjengelig i Norge.



Forskningsspørsmål:

Er tiltak X virksomt tilbudt i vanlig praksis i Norge?



## Tiltak i Ungsinn

Intervensjoner/metoder/innsatser for å fremme psykisk helse eller med mål om forebygge eller redusere psykiske vansker.

- Må være godt beskrevet
- Må være tilgjengelige i Norge
- Kan tilbys fra spesialisthelsetjenesten eller fra ulike kommunale tjenester som barnevern, skolehelsetjenesten, PPT, skole fra spesialisthelsetjenesten
- Kan være helsefremmende tiltak, forebyggende tiltak eller behandlingstiltak



Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket:

## Edinburgh-metoden (2. utg.)

Edinburgh-metoden (EPDS med støttesamtaler) er en kombinasjon av screening av barselkvinner for depresjon og tilbud om støttesamtaler. Hovedmålet er å redusere depresjonssymptomer hos mor, samt redusere negative konsekvenser for barnet.

### BAKGRUNN

Denne artikkelen er en kunnskapsoppsummering om effektene av tiltaket Edinburgh-metoden (EPDS med støttesamtaler) i Norge. Artikkelen er en revisjon av en tidligere beskrivelse av det samme tiltaket i Ungsinn (Reedtz, 2012), men videreutviklet i henhold til Ungsinn sine nye prosedyrer og kriterier. Edinburgh-metoden er et individbasert tiltak for gravide og nybakte mødre. Tiltaket består av to deler; der den første delen er utfylling av screeninginstrumentet EPDS, etterfulgt av en samtale med helsesøster eller jordmor om utfyllingen. Den andre delen av tiltaket er oppfølgingsamtale/r med helsesøster om mors psykiske helse.

### METODE

Denne kunnskapsoppsummeringen bygger på et systematisk litteratursøk i databasene Embase, Medline og Psycinfo, NORART Cochrane, Cristin, NORA, SCOPUS og SweMed. To artikler tilfredsstilte kriteriene for inklusjon og ble inkludert i oppsummeringen.

### RESULTATER

Resultatene omfatter en oppsummering av tiltakets beskrivelse, foreliggende effektstudier, forskningsmetodisk kvalitet og implementeringskvalitet. Tiltaket er beskrevet i faglitteratur der målsetning og målgrupper er tilfredsstillende definert. Edinburgh-metoden har en velbegrunnet teori for noen virkningsmekanismer i tiltaket. Det foreligger to norske studier som har undersøkt tiltakets effekt. Begge studiene benyttet et kvasi-eksperimentelt design med en sammenligningsgruppe og pre-post test målinger. Studiene som er gjennomført har metodiske mangler ut i fra Ungsinn's klassifiseringsystem. Det foreligger én oppfølgingsstudie. Tiltaket har et mangelfullt system for kvalitetssikring av implementeringskvalitet.

### KONKLUSJON

Basert på Ungsinn's kriterier klassifiseres EPDS på evidensnivå 3 - Tiltak med noe dokumentasjon på effekt.

### Innledning

**Bakgrunn**  
Forskning dokumenterer at fødselsdepresjon hos mødre har negative konsekvenser for tidlig mor-barn interaksjon og for den sosio-emosjonelle utviklingen til barn (Murray, Cooper, Wilson & Roviuk, 2003). Forekomsten av fødselsdepresjon blir ofte angitt å ligge mellom 10 og 15 % (Slinblir & Eberhard-Gran, 2010). Spedbarn med deprimerede mødre kan ha reguleringsproblemer på atferdsmessige-, fysiologiske og biokjemiske områder allerede ved fødsel (van Doesum, Hosman & Riksen-Walraven, 2005). Studier på dette

området viser at slike barn i løpet av det første leveåret kan ha forhøyet stressnivå, negativitet mot og avvising av moren, de har liten positiv affekt og høy negativ affekt, noe som kan gi inntrykk av at de er deprimerede (van Doesum, 2007). Hos ett-to åringer har depresjon hos mødre vist seg å være forbundet med forstyrret sosio-emosjonell og kognitiv utvikling (Murray & Cooper, 1996).



Charlotte Reedtz  
[charlotte.reedtz@uit.no](mailto:charlotte.reedtz@uit.no)



Camilla Lauritzen  
[camilla.lauritzen@uit.no](mailto:camilla.lauritzen@uit.no)

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Nord (RKBU-Nord), UIT Norges arktiske universitet

Engelsk sammendrag på [ungsinn.no](http://ungsinn.no)

ISSN 2464-2142

Tidsskrift Ungsinn utgis av Regionalt kunnskapssenter for barn og unge- nord (RKBU Nord) ved UIT- Norges arktiske universitet

## Hver artikkel inneholder:

- ✓ En grundig beskrivelse av intervensjonen med omtaler av blant annet bakgrunn, mål, målgruppe, hvilke metoder som benyttes, hva som finnes av materiell, teoretisk basis og implementeringsstrategier
- ✓ Skåringer av kvalitet for flere dimensjoner
- ✓ Klassifisering i et evidensnivå som også er konklusjonen på forskningsspørsmålet



## Det finnes ingen godkjenningsordning for psykososiale tiltak og intervensjoner

Ungsinn skal være en viktig kilde til informasjon i beslutninger om hvilke tiltak som skal implementeres og dermed hvilke tilbud barn, unge og deres familier skal motta.



## Analyse basert på kunnskap og erfaring

- Hva er utfordringsbildet i vår kommune?
- Finnes det områder innsatsnivå eller aldergrupper vi mener det er spesielt viktig å prioritere?
- På hvilke områder mener vi at vi har et godt nok tilbud som det er, og hvor bør vi forbedre oss?
- På hvilke områder tror vi at det er hensiktsmessig å kunne tilby etablerte programmer/tiltak?



Hva sier sjefen?



Hvilke tiltak anbefales fra myndighetene



Hva anbefaler kompetansemiljøer?



Ulweus

De utrolige årene - skoleprogrammet

Generell råd og veiledning

Zero/Respekt

ART

PALS



## Hvilke tiltak ønsker vi å implementere?

- Hva finnes av tiltak?
- Hvor gode er de? Hvilken dokumentasjon kan de vise til på effekt, brukerfornøydhhet.
- Hva koster det å implementere tiltaket?
- Hvilke tilbud finnes i andre tjenester i kommunen/spesialisthelsetjenesten?

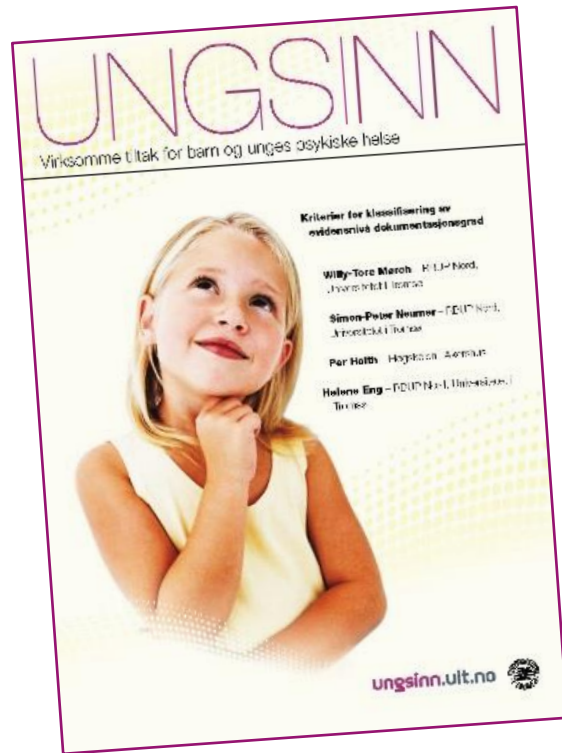
A close-up photograph of a person's hands writing on a dark green chalkboard. The person is using a piece of white chalk to write the word 'plan' in a cursive script. The background is slightly blurred, showing the texture of the chalkboard and the person's hands.

## Tiltaket er evaluert.....????

- ✓ Effektstudier, brukerfornøydhetssundersøkelser, implementeringsstudier, kost-nytte analyser .....
- ✓ Evidensbaserte tiltak:  
Intervensjoner/metoder/innsatser med dokumentasjon på at de virker etter hensikten, alstå med dokumentasjon på effekt.
- ✓ Vanlig med gradering av evidens.



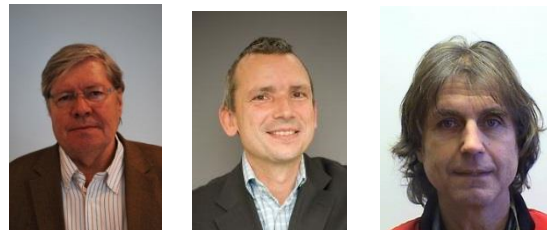
# Gradering av evidens i Ungsinn



## Første kriterier i 2009



## Revisjon i 2016





## Nye evidensnivå

5.	Tiltak med sterk dokumentasjon på effekt.
4.	Tiltak med tilfredsstillende dokumentasjon på effekt.
3.	Tiltak med noe dokumentasjon på effekt
2.	Teoretisk begrunnede tiltak
1.	Godt beskrevne tiltak

# Klassifisering bygger på følgende elementer:

- ✓ *Beskrivelse av tiltaket*
- ✓ *Teoretisk rasjonale*
- ✓ *Antall effektstudier*
- ✓ *Forskningsdesign*
- ✓ *Forskningsmetodisk kvalitet*
- ✓ *Effektstørrelser*
- ✓ *Oppfølgingsstudier*
- ✓ *Implementeringskvalitet*





# Et eksempel fra Ungsinn: DU-Mestringskurs for ungdom

- Formål og målgruppe:
  - Behandling og forebygging av lett til moderat depresjon hos ungdom 14-20 år.
- Består av 10 sesjoner- gruppetiltak (8-12 ungdommer).
- Tilbys gjennom kommunale hjelpetjenester eller spesialisthelsetjenesten.
- Utviklet av Trygve A. Børve.
- Div bøker og brosjyrer finnes som beskriver tiltaket.

# Artikkel i Ungsinn

14.12.2016

Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket

## DU - Mestringskurs for ungdom (2. utg.)

Gro Janne Wergeland, Siv Skotheim & Øyvind Kvello



### Sammendrag

#### Bakgrunn

Denne artikkelen er en kunnskapsoppsummering om effektene av Depresjonsmestring for ungdom (DU). Artikkelen er en revisjon av en tidligere evaluering av DU i Ungsinn (Kvello, 2013), og omarbeidet i henhold til Ungsinn sine nye kriterier og prosedyrer for vurdering og klassifisering av tiltak (Martinussen m. fl., 2016). DU er et tiltak på 10 sesjoner rettet mot ungdom i alderen 14–20 år med lett til moderat depresjon eller depresjonssymptomer. I siste versjon av tiltaket er navnet endret til DU – Mestringskurs for ungdom. Tiltaket er utviklet av Trygve Arne Børve og implementeres i Norge gjennom Fagakademiet og Rådet for psykisk helse. Hensikten med denne artikkelen er å undersøke om DU er virksomt benyttet i vanlig praksis i Norge.

Hovedmålene for DU er å redusere symptomer på lett til moderat depresjon, forebygge utvikling av depresjon og å forebygge tilbakefall. DU følger en fastsatt struktur som er beskrevet i en manual. Gjennom kurset skal deltakerne få en forståelse for sammenhengen mellom tankestil og nedstemthet, kunnskap og ferdigheter til å redusere risikoen for å utvikle depresjon, og å mestre nedstemthet best mulig.

#### Metode


Kunnskapsoppsummeringen bygger på et systematisk litteratursøk i databasene Embase, Medline, Psykinfo, NORART Cochrane, Cristin, NORA, SCOPUS, og SweMed, rapporter fra kunnskapssenteret, NREPP, NICE og Blueprint, samt informasjon gitt fra tiltakseier.

#### Resultat


Resultatene fra litteratursøket samt en vurdering av kvaliteten på tiltaket presenteres. Forskningsmetodisk kvalitet på foreliggende effektstudie og implementeringskvalitet beskrives, i tillegg til at effektene fra studien summeres opp. DU vurderes som godt beskrevet gjennom en detaljert manual og flere andre dokumenter. Tiltaket har god teoretisk og empirisk forankring gjennom kognitiv atferdsterapi, og det foreligger en norsk pre-post effektivitetsstudie med oppfølgingsmåling 6 måneder etter avsluttet tiltak, samt en norsk kvalitativ evaluering. Effektstudien viser signifikant nedgang i symptomer på depresjon i løpet av intervensjonstiden, med en ytterligere nedgang seks måneder etter avsluttet intervensjon. Effektstørrelsen er sammenlignbar med effektene funnet i referansestudier med kontrollgruppe. Studien har imidlertid metodologiske utfordringer knyttet blant annet til mangel på kontrollgruppe og et stort frafall, noe som gjør resultatene usikre og at effektene trolig er overestimerte. For å sikre implementeringskvalitet er det utarbeidet en sertifiseringsordning, men det er ikke utarbeidet en systematisk evaluering i

Referanse: 2016, 2:1

Om forfatter

 English summary

 Last ned hele beskrivelsen (PDF)

 Last ned søkehistorikk (PDF)

#### Evidensnivå

- 5 Sterk dokumentasjon
- 4 Tilfredstillende dokumentasjon
- 3 **Noe dokumentasjon**
- 2 Teoretisk begrunnet
- 1 Godt beskrevet



### Rådet for psykisk helse

Eier av Tiltaket

Rådet for psykisk helse er en frittstående, humanitær paraplyorganisasjon, med en rekke medlemsorganisasjoner. Rådet arbeider for å skape et best mulig liv for barn og voksne med psykiske problemer og deres nærmeste.

### Målgruppe:

Ungdom i alderen 14–20 år med lette eller moderate depresjonssymptomer.

### Lenker og materiell

Tema: Angst og depresjon

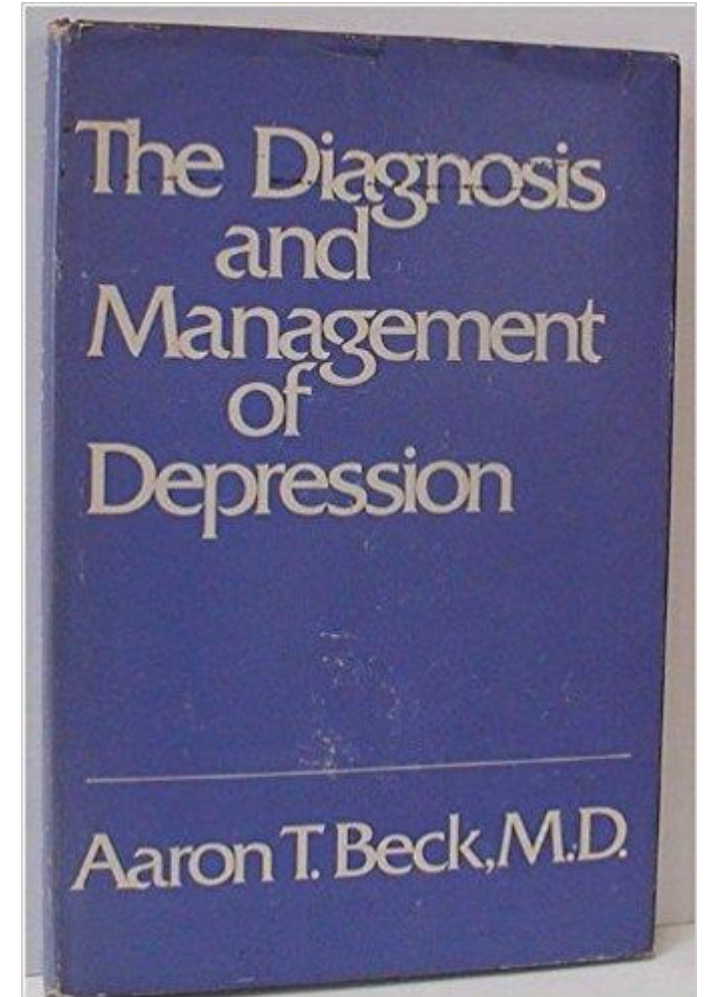
# Metoder som anvendes i DU:

- Målene skal nås ved at deltakerne forstår sammenhengen mellom tankestil og nedstemthet, at de får kunnskap om faktorer som øker risikoen for nedstemthet og depresjon og at de lærer hensiktsmessige mestringsstrategier for å hindre tilbakefall av depresjon.
- Tema som tas opp i gruppene:
  - Hvordan følelser oppstår.
  - Situasjoner og tanker som kan lede til nedstemthet.
  - Bruk av tanker for å styre følelser.
  - Bruk av handlinger for å styre følelser.
  - Utvikling av mer hensiktsmessig tankestil.
  - Trening på positiv tenking.
  - Bedring av sosial kontakt.
  - Mestringsopplevelser og bruk av kognitive teknikker for å påvirke egen tenkning, følelser, og atferd.
  - Samlingene 9 og 10 handler om daglig bruk av metodene og avslutning av kursrekken.



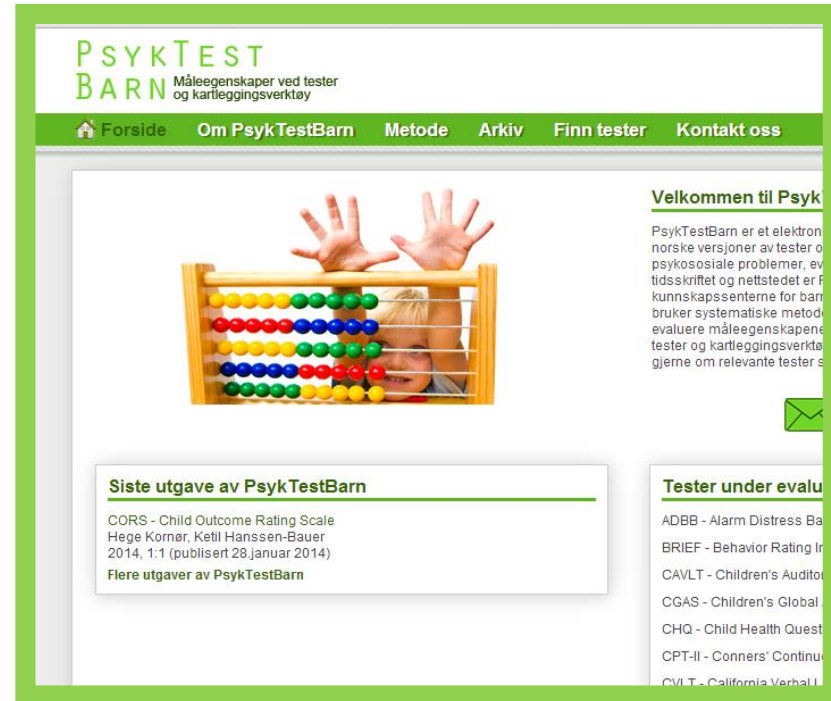
# Teoretisk grunnlag

- Risikofaktorer for angst og depresjon
- Kognitiv atferdsteori
- Metakognitiv terapi og positiv psykologi



# Implementering og kvalitetssikring

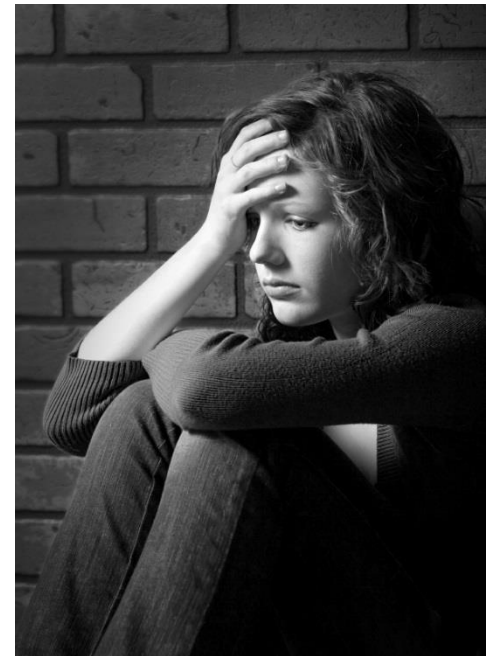
- Rådet for psykisk helse og Fagakademiet
- Krav til gruppeleder (bachelor + 40 t opplæring/sertifisering)
- Kartleggingsverktøy: BYI-II (se psyktestbarn.no)



The screenshot shows the homepage of the website 'PSYKTEST BARN'. The header features the logo 'PSYKTEST BARN' with the tagline 'Måleegenskaper ved tester og kartleggingsverktøy'. A navigation menu includes 'Forside', 'Om PsykTestBarn', 'Metode', 'Arkiv', 'Finn tester', and 'Kontakt oss'. The main content area has a large image of a child's hands behind an abacus. Below the image is a section titled 'Siste utgave av PsykTestBarn' with text: 'CORS - Child Outcome Rating Scale Hege Kornør, Kjetil Hanssen-Bauer 2014, 1:1 (publisert 28.januar 2014) Flere utgaver av PsykTestBarn'. To the right, there is a 'Velkommen til PsykTestBarn' section and a 'Tester under evaluering' section listing various tests like ADBB, BRIEF, CAVLT, CGAS, CHQ, CPT-II, and CVLT.

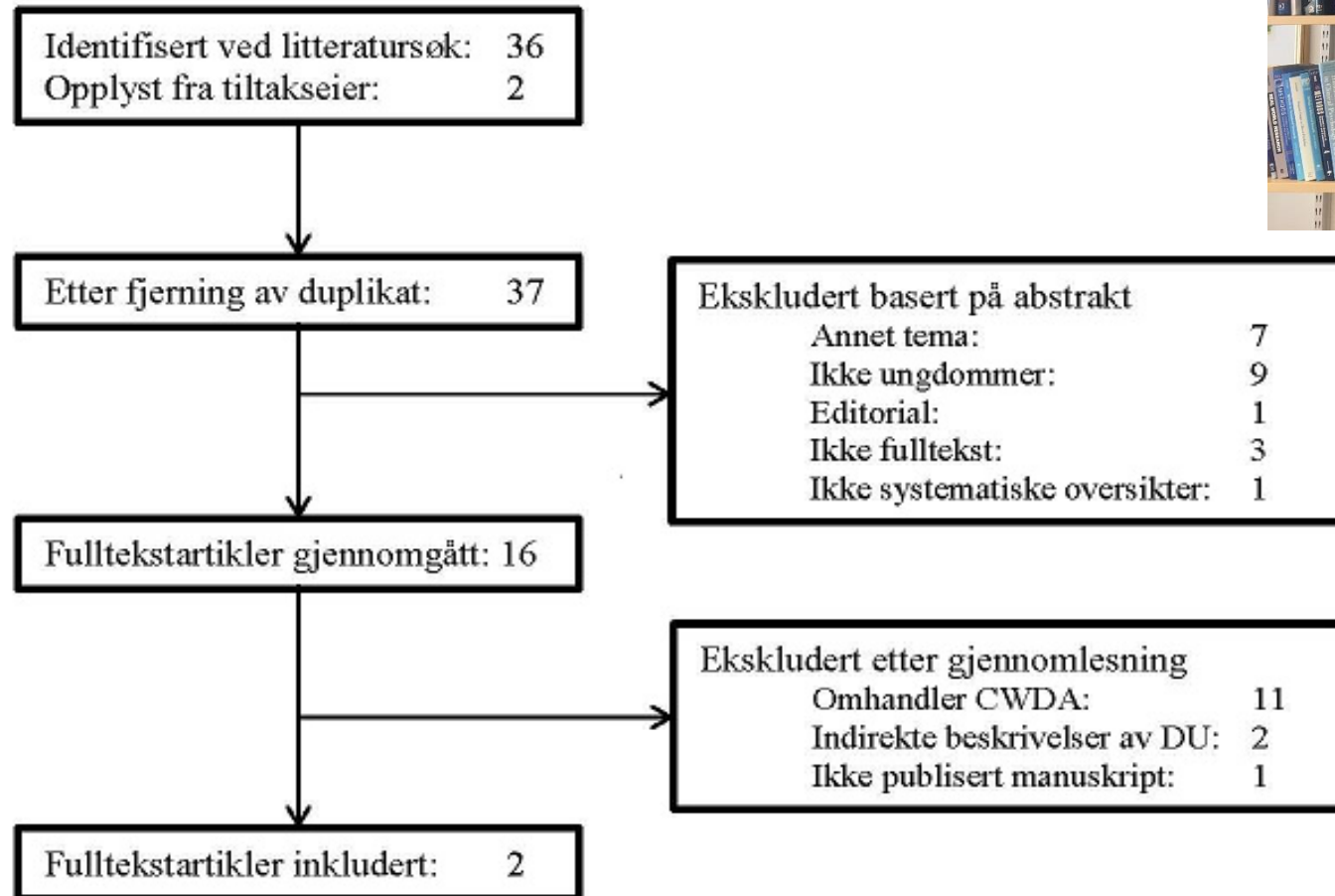
# Problemstilling i artikkelen

- Formålet med denne artikkelen er å undersøke om DU kan antas å være virksomt for målgruppen når det benyttes i vanlig praksis i Norge.

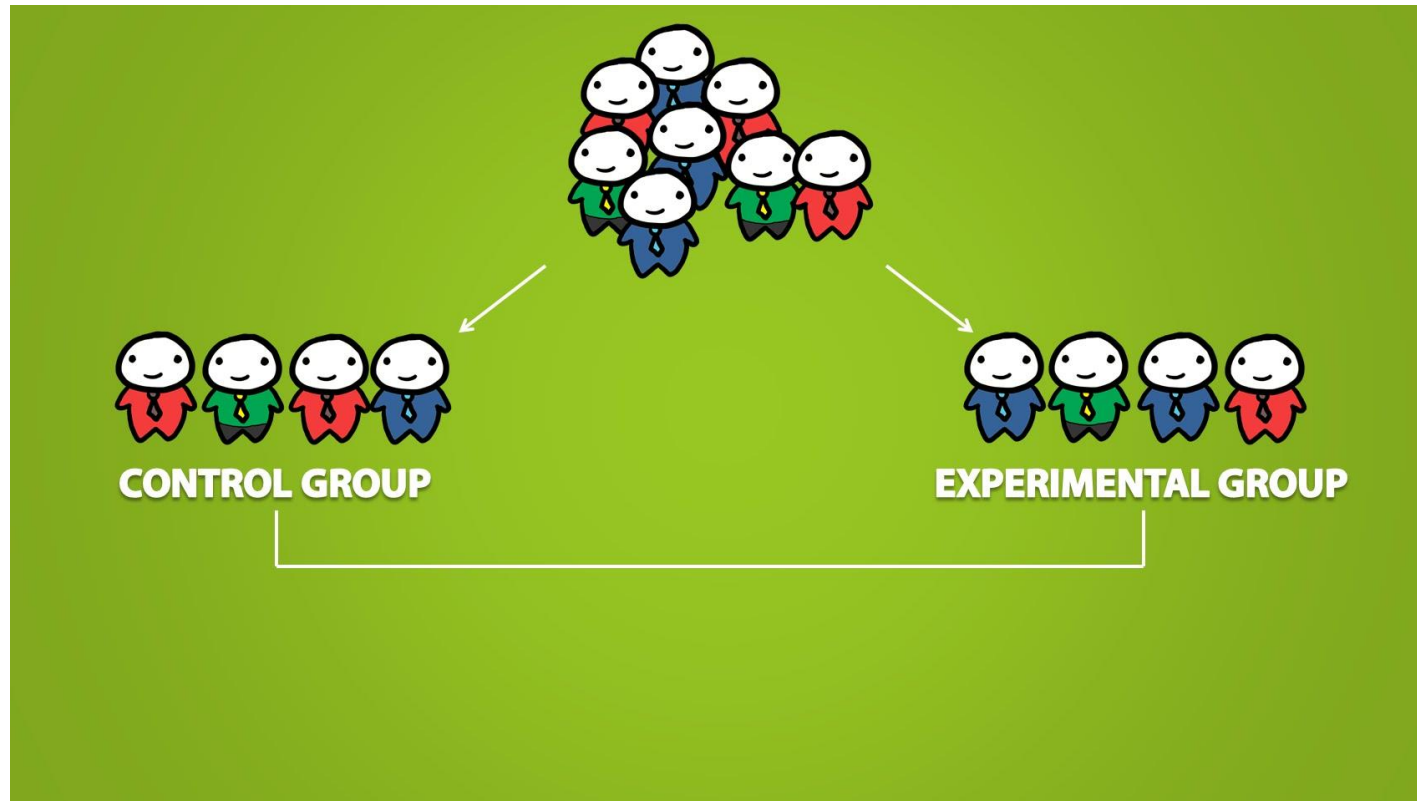




# Litteratursøk



Ulike design kan anvendes for å undersøke om et tiltak har den ønskede effekten: F.eks et eksperiment

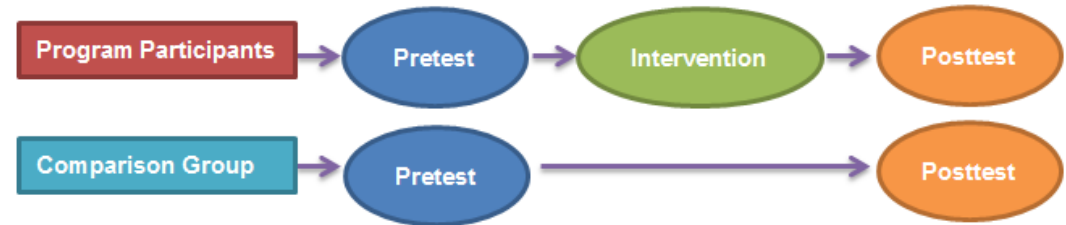


# To ulike design:

## Kvasi-eksperiment: Pre-test posttest



## Et ekte eksperiment





# Resultater:

## Pre-post design (+ oppfølging) med 107 ungdommer

Tabell 3. Metodisk kvalitet.

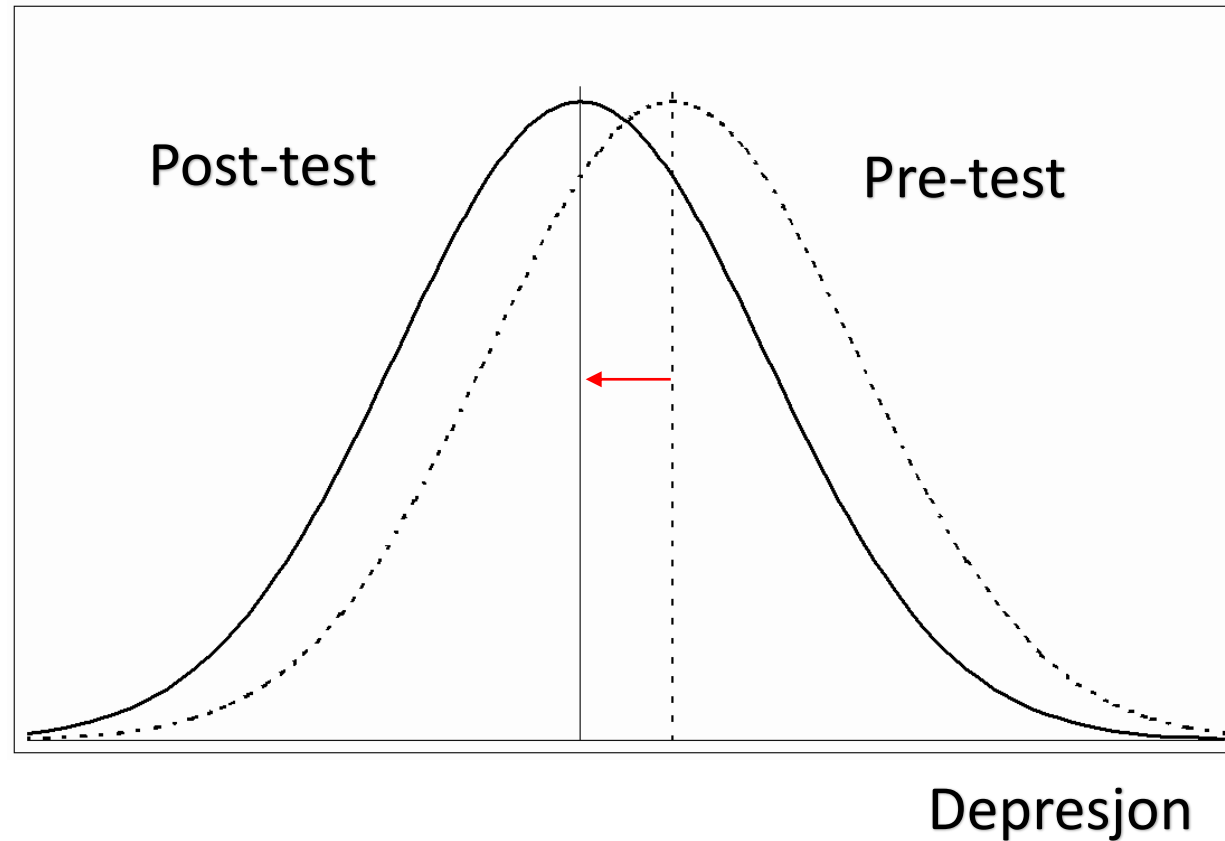
Studie	1. Statistiske analyser	2. Måling	3. Indre validitet	4. Tro mot tiltaket	5. Ytre validitet	Gj.snitt
Garvik, Idsoe & Bru, 2013	2	2	1	2	2	1,8

Note. Skalaen som benyttes er: 0 = ikke rapportert eller undersøkt, 1 = dårlig/utilfredsstillende, 2 = tilfredsstillende, 3 = godt, 4 = svært godt.

Garvik, M., Idsoe, T. & Bru, E. (2013). Effectiveness study of a CBT based Adolescent Coping with Depression Course. *Emotional and Behavioural Difficulties*, doi: 10.1080/13632752.2013.840959

# Effekter

- Nedgangen i depresjon var stor, dvs omtrent 0,79 standardavvik (Cohens d). Noe frafall fra pre til post (28%).



# Konklusjon

DU er et godt beskrevet tiltak, med sterk teoretisk forankring rettet mot en av de hyppigste psykiske lidelsene blant ungdom. Det er imidlertid behov for effektstudier med tilfredsstillende kvalitet for å kunne konkludere med at tiltaket gir gode indikasjoner på effekt.

- DU klassifiseres på evidensnivå 3: Tiltak med noe dokumentasjon på effekt.
- Les mer på Ungsinn:  
[http://www.ungsinn.no/post\\_tiltak\\_arkiv/kunnskapsoppsummering-og-klassifisering-av-tiltaket-du-depresjonsmestring-for-ungdom-2-utg/](http://www.ungsinn.no/post_tiltak_arkiv/kunnskapsoppsummering-og-klassifisering-av-tiltaket-du-depresjonsmestring-for-ungdom-2-utg/)



# Takk for oss!

## Kontaktpersoner Ungsinn:

---

Redaktør  
professor Monica Martinussen  
e-post: [monica.martinussen@uit.no](mailto:monica.martinussen@uit.no)

Assisterende redaktør  
førsteamanuensis Charlotte Reedtz  
e-post: [charlotte.reedtz@uit.no](mailto:charlotte.reedtz@uit.no)

Redaksjonssjef  
universitetslektor Helene Eng  
e-post: [helene.eng@uit.no](mailto:helene.eng@uit.no)

Redaksjonsmedarbeider  
Førstekonsulent Karine Jakobsen  
e-post: [karine.jakobsen@uit.no](mailto:karine.jakobsen@uit.no)

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge  
-psykisk helse og barnevern (RKBU Nord)  
UiT Norges arktiske universitet