

Kort

Hvordan fremme god psykisk helse hos ungdom
som oppsøker skolehelsetjenesten?

Anneli Melblom

Siri S. Helland

John Kjøbli





Thomas Engell,
RBUP



Espen Røysamb,
PROMENTA, FHI,
UiO



Inga Brenne,
Sunne kommuner



Josefine Bergseth,
RBUP



Anneli Mellblom,
RBUP



John Kjøbli,
RBUP



Ragnhild Bang Nes,
FHI,
PROMENTA,
UiO



Silje Berg, RBUP



Siri S. Helland,
RBUP



Emily Vira, FHI,
RBUP



Line S. Kvamme,
RBUP



Terrie Moffitt & Avshalom Caspi,
Duke University



Patty Leijten,
University of
Amsterdam



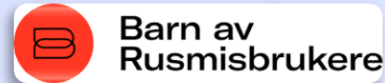
John Weisz,
Harvard
University



Linda Collins,
NYU Global
School of
Interventions



Aaron Lyon,
University of
Washington



**Rådgivningstjeneste om
Spiseforstyrrelser**



ADHD Norge



**Viken
fylkeskommune**



**WHO's Sunne
kommuner nettverk**



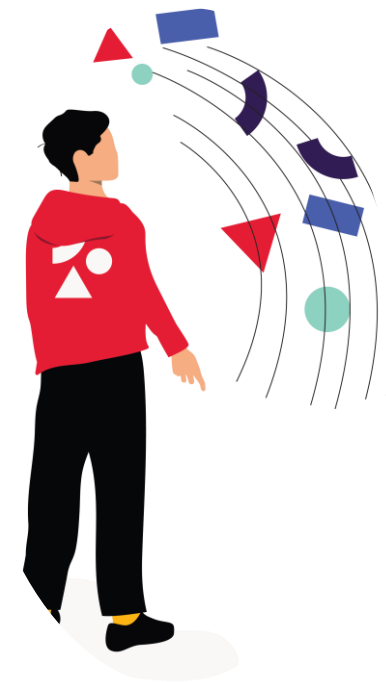
**Lillestrøm
kommune**



**MENTAL
HELSE
UNGDOM**

Hensikten med Kort

- Skape et effektivt, fleksibelt og kortvarig tiltak for ungdom
- Som kan brukes i individuelle samtaler i skolehelsetjenester
- Som kan forebygge psykiske og følelsesmessige utfordringer hos ungdom



Fokus på emosjonsregulering

KORT-PROSJEKTETS TRE FASER



De gode ingredienser:
teoriutvikling og
tematiske oversikter



Mange gode kokker:
samutvikling



Prøvesmaking:
eksperimentell utprøving

Statistics for Social and Behavioral Sciences

Linda M. Collins

Optimization of Behavioral, Biobehavioral, and Biomedical Interventions

The Multiphase Optimization Strategy (MOST)

Springer

Hvorfor ungdomstiden?

86%

De fleste av oss vil få en psykisk lidelse i løpet av livet





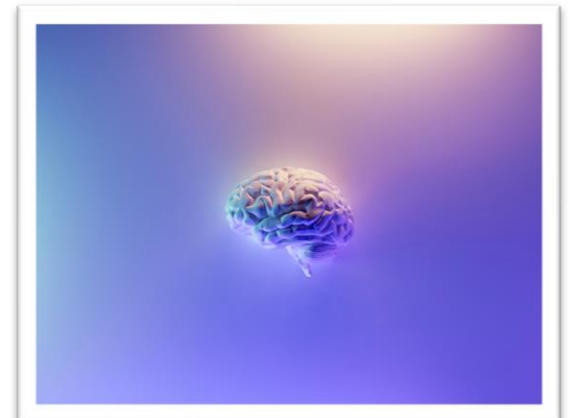
59%

De fleste psykiske problemer oppstår i ungdomstiden

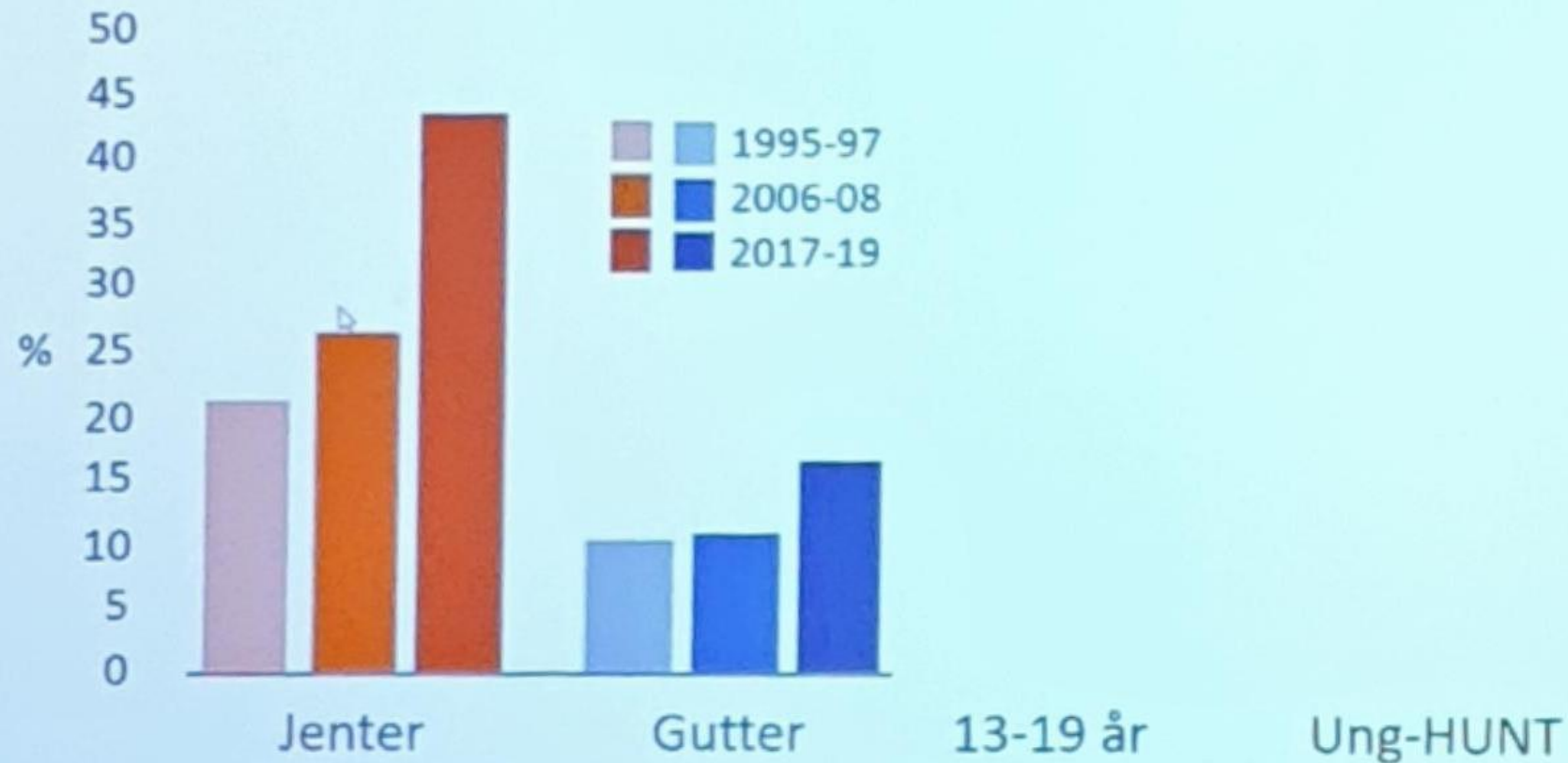


Hvorfor ungdomstiden?

- Enorm hjerneutvikling
- Sensitiv periode for å utvikle psykiske utfordringer

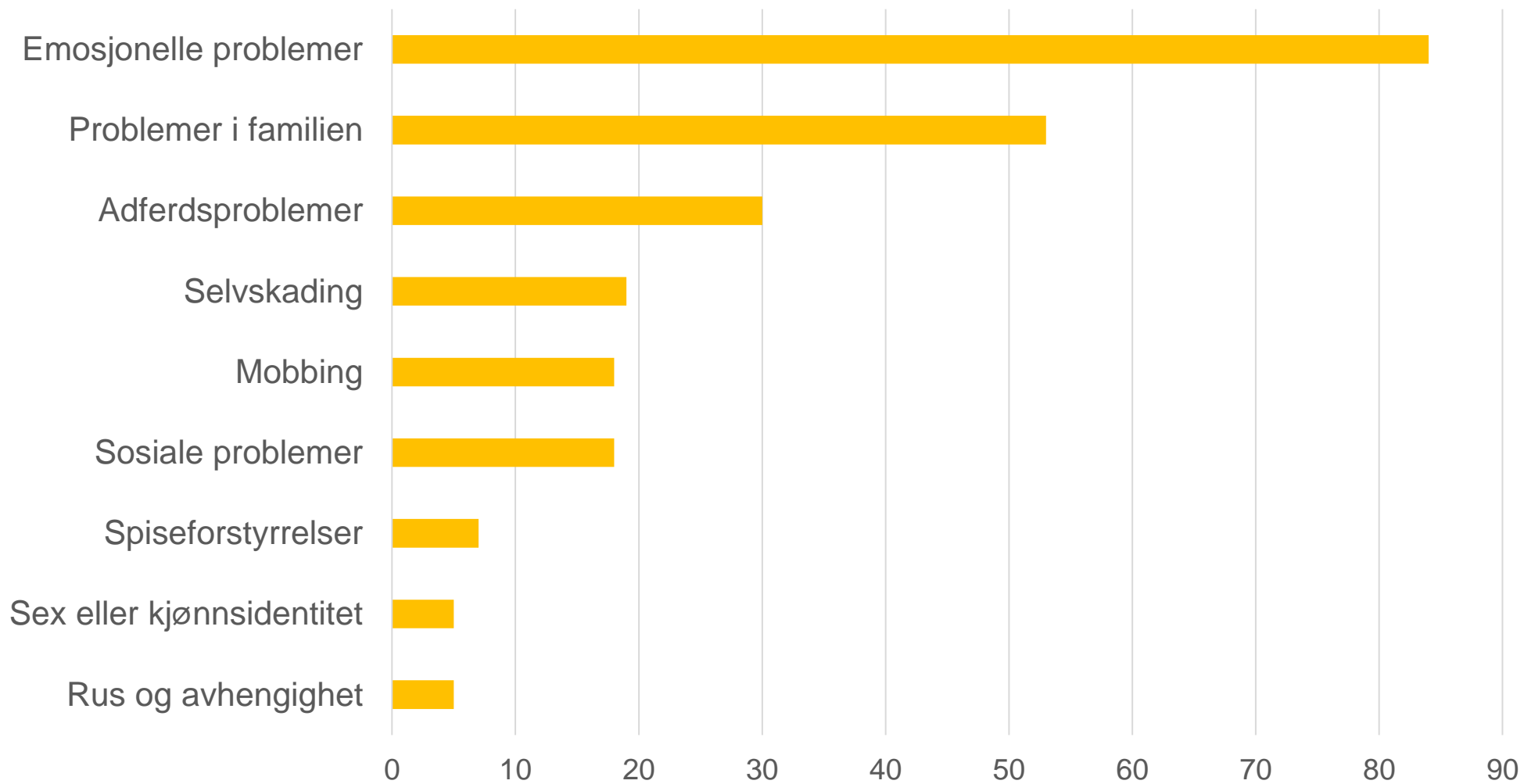


Økning i psykisk stress blant ungdom



Slide av Steinar Krogstad, NTNU
Barn- og ungekongressen

Vanligste vansker hos ungdom som oppsøker skolehelsetjenesten



Hvorfor enda et tiltak?

Effektene har ikke økt

- Vi hjelper ikke mange nok godt nok
- ## Hvorfor?
- Diagnose- og problemspesifikke programmer
 - Tatt oss så langt, men ikke lenger

Are Psychotherapies for Young People Growing Stronger? Tracking Trends Over Time for Youth Anxiety, Depression, Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, and Conduct Problems

John R. Weisz¹, Sofie Kuppens^{2,3}, Mei Yi Ng⁴, Rachel A. Vaughn-Coaxum¹, Ana M. Ugueto⁵, Dikla Eckshtain⁶, and Katherine A. Corteselli¹

¹Department of Psychology, Harvard University; ²Department of Public Health and Primary Care, KU Leuven; ³Karel de Grote University College; ⁴Department of Psychology, Florida International University; ⁵Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, McGovern Medical School, University of Texas Health Science Center at Houston; and ⁶Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School



Perspectives on Psychological Science
2019, Vol. 14(2) 216–237
© The Author(s) 2018
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1745691618805436
www.psychologicalscience.org/PPS
SAGE

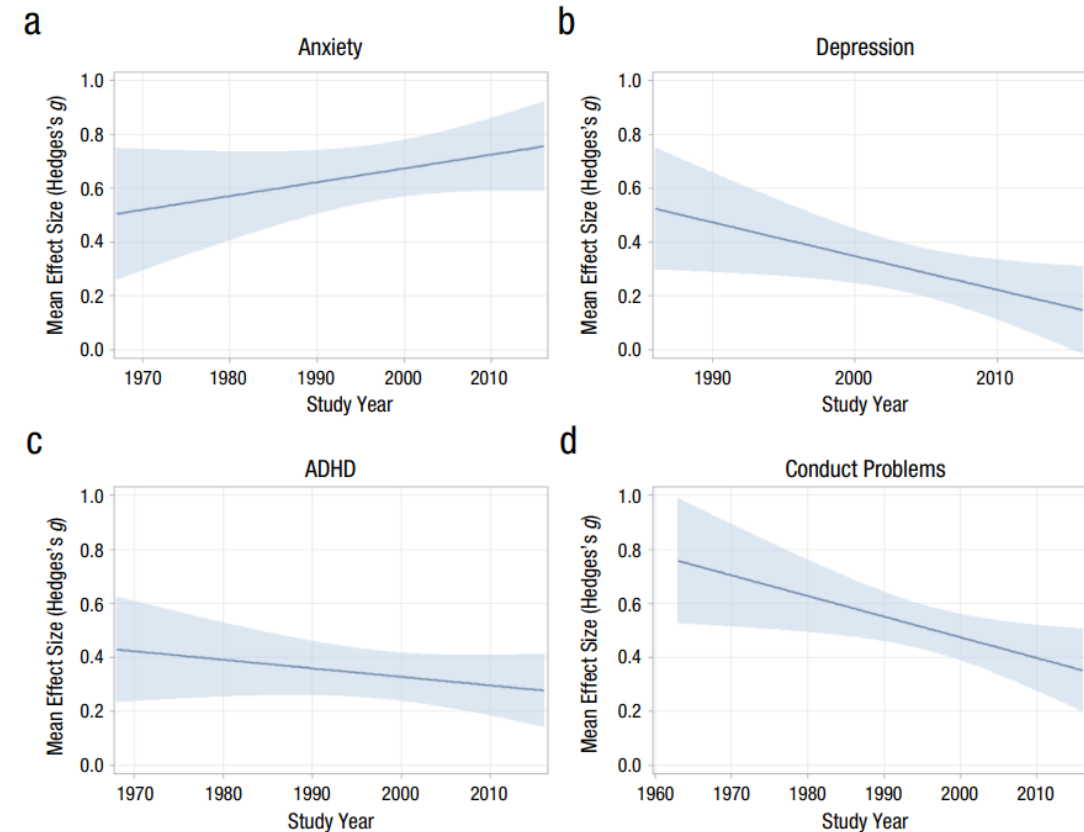


Fig. 2. Estimated change in mean effect size over time for treatment of (a) anxiety, (b) depression, (c) attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), and (d) conduct problems in the mixed-effects model. The lines indicate the mean Hedges's *g*, and the blue shading around lines represents the 95% confidence interval. There was a significant interaction between study year and target problem. There was no significant change in mean effects across the years for anxiety and ADHD, but there was a significant decline for depression and conduct problems.

Diagnosespesifikk behandling

Ved komorbiditet:

1. Behandle primærlidelsen, og satse på effekt på sekundærlidelsen(e)
2. Behandle primær- og sekundærlidelsen(e) sekvensielt



Steven Hayes

- Utvikler av Acceptance and Commitment therapy (ACT)
- Tredje bølgen i psykologien
- Kritisk til diagnoser
- Psykologien har hermet etter medisinen
- Psykologisk fleksibilitet



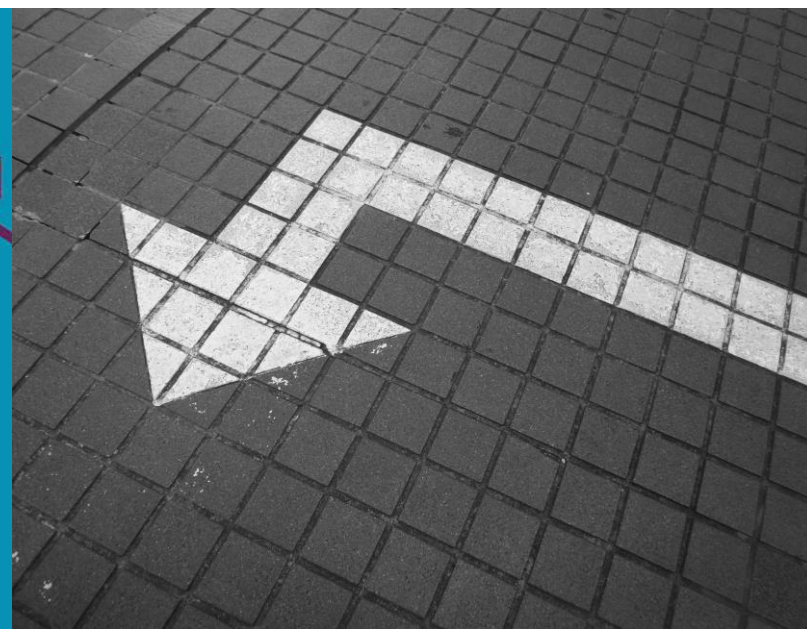
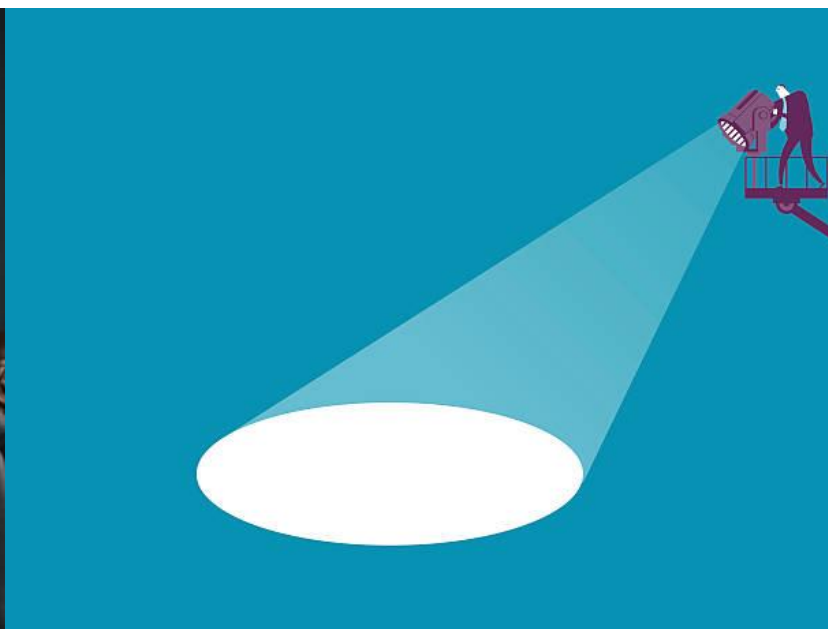
Transdiagnostiske prosesser

Repeterende negativ
tenkning
(grubling og bekymring)

Selektiv oppmerksomhet

Unngåelse

Harvey et al. (2004); Watkins (2015); Morris & Mansel (2018).



Jakten på p

Adolescence-Limited and Life-Course-Persistent Antisocial Behavior: A Developmental Taxonomy

Terrie E. Moffitt

A dual taxonomy is presented to reconcile 2 incongruous facts about antisocial behavior: (a) It shows impressive continuity over age, but (b) its prevalence changes dramatically over age, increasing almost 10-fold temporarily during adolescence. This article suggests that delinquency conceals 2 distinct categories of individuals, each with a unique natural history and etiology: A small group engages in antisocial behavior of 1 sort or another at every life stage, whereas a larger group is antisocial only during adolescence. According to the theory of life-course-persistent antisocial behavior, children's neuropsychological problems interact cumulatively with their criminogenic environments across development, culminating in a pathological personality. According to the theory of adolescence-limited antisocial behavior, a contemporary maturity gap encourages teens to mimic antisocial behavior in ways that are normative and adjustive.

Kan integreres
in Costa & McCrae
2 grupper i
1. Antisoc. oppførsel
fremtrettende på
alle livs-stadier
2. Antisoc. oppførsel
kun til ungdoms-



The American Journal of
Psychiatry

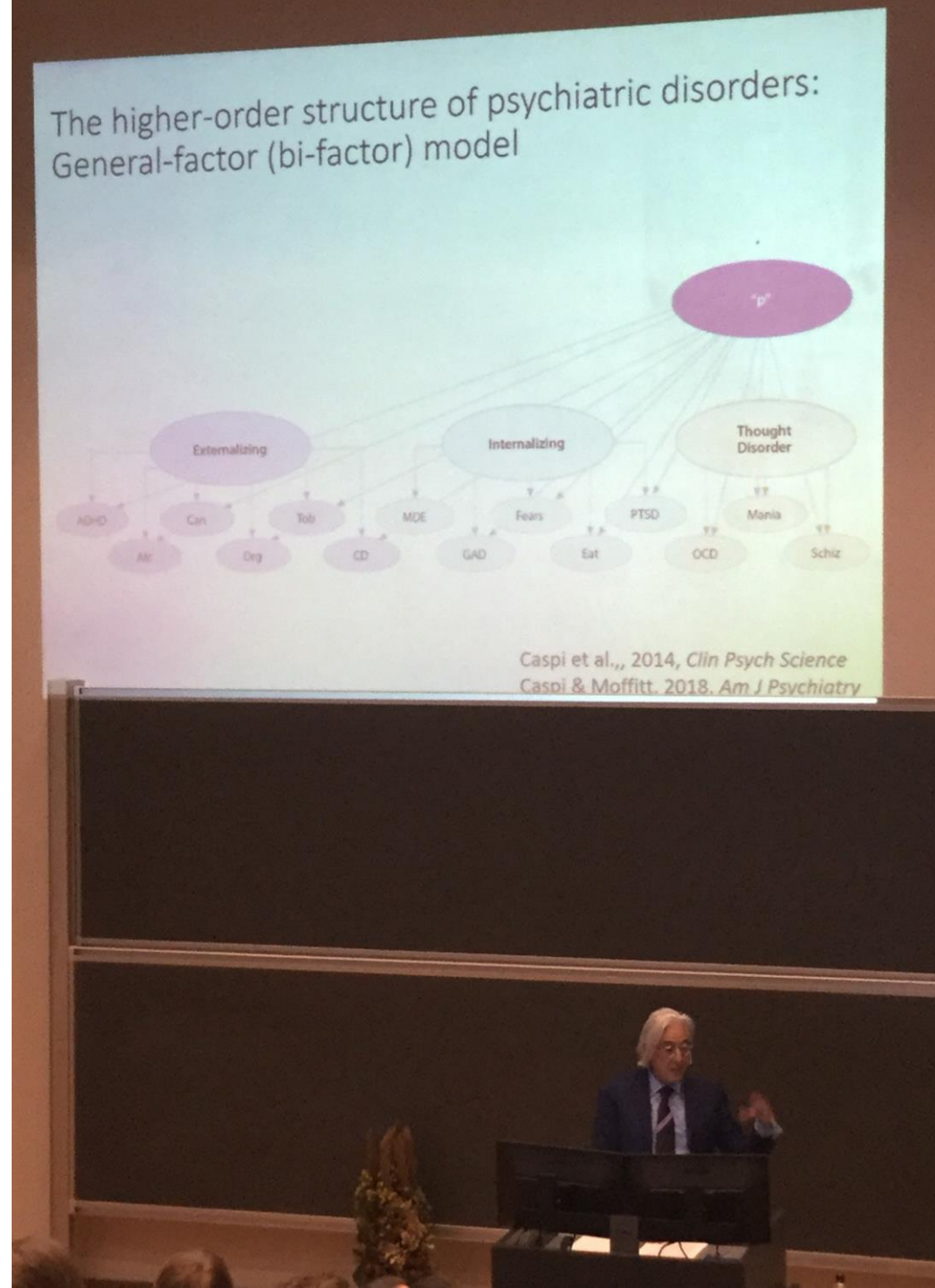
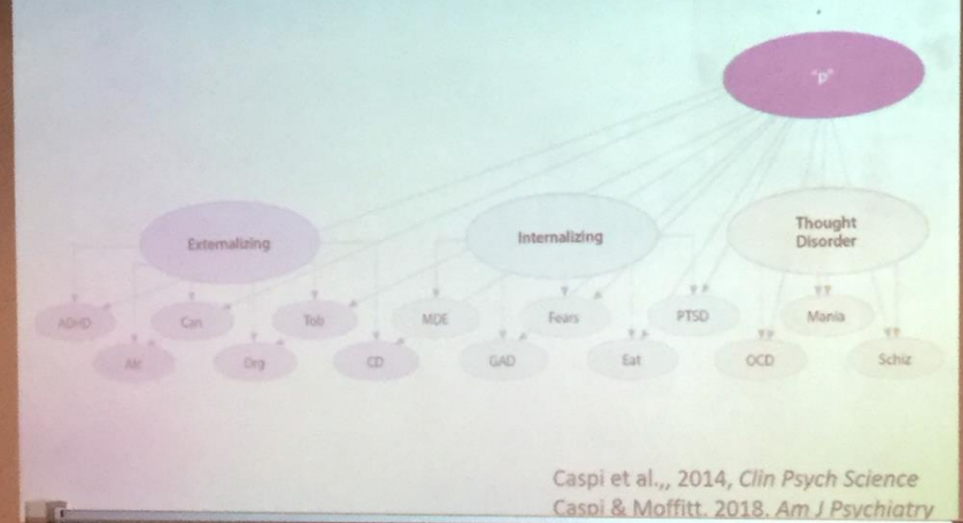
175th Year of Publication

REVIEWS AND OVERVIEWS
Mechanisms of Psychiatric Illness

All for One and One for All: Mental Disorders in One Dimension

Avshalom Caspi, Ph.D., Terrie E. Moffitt, Ph.D.

The higher-order structure of psychiatric disorders:
General-factor (bi-factor) model





INTERNALIZING



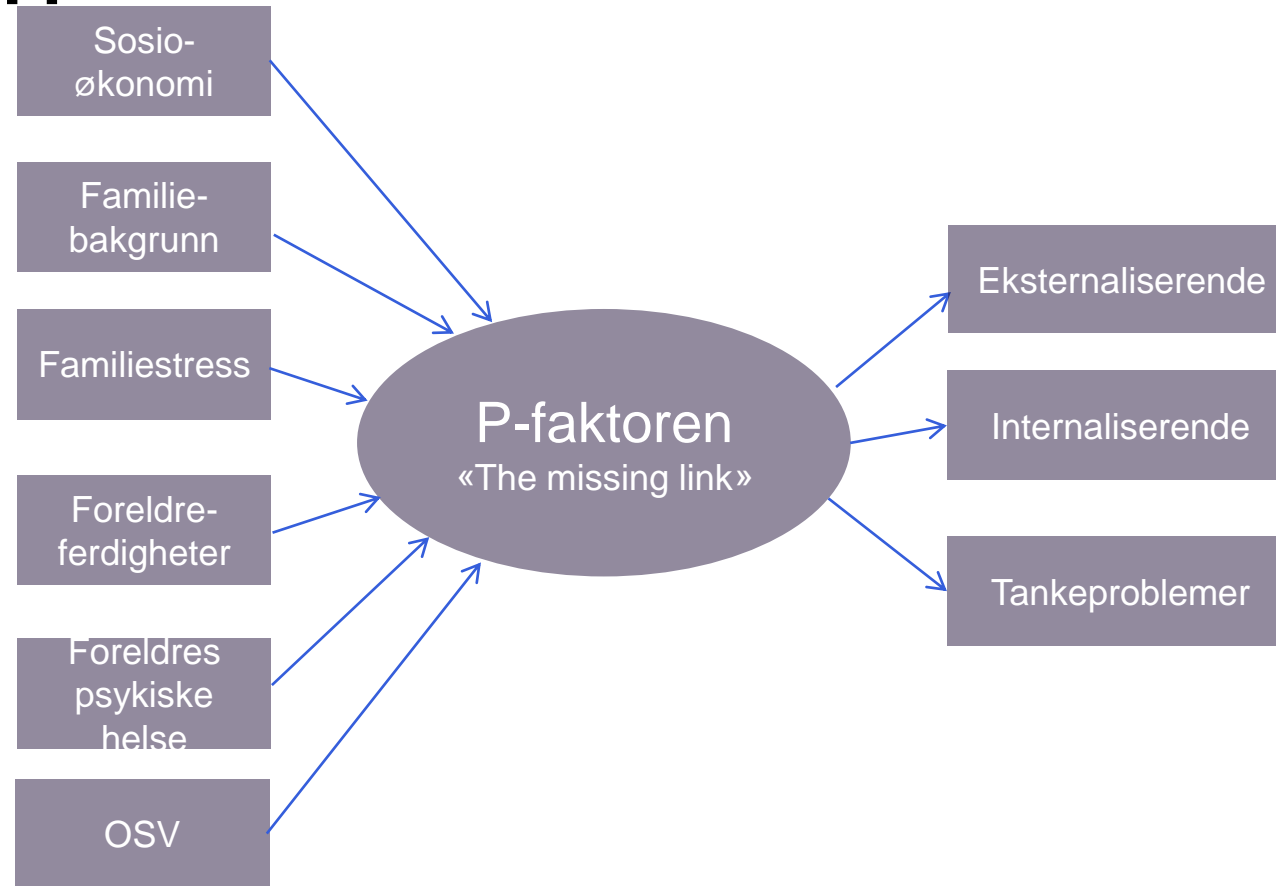
EXTERNALIZING



**THOUGHT
DISORDERS**

← THE P-FACTOR →

P-faktoren



Hva er *p*?

The American Journal of
Psychiatry

175th Year of Publication

REVIEWS AND OVERVIEWS
Mechanisms of Psychiatric Illness

All for One and One for All: Mental Disorders in One Dimension

Avshalom Caspi, Ph.D., Terrie E. Moffitt, Ph.D.

- Neurotisisme eller negativ emosjonalitet
- Dårlig impuls kontroll av følelser
- Kognitive vansker som oppmerksomhet og konsentrasjon
- Tankeforstyrrelser

p = emosjonsregulering?

Emosjonsregulering
=
transdiagnostisk prosess



Emosjoner

■ Grunnleggende

- Tristhet
- Glede
- Frykt
- Sinne
- Overraskelse
- Avsky
- Skam



■ Komplekse

- Kjærlighet
- Misunnelse
- Takknemlighet
- Flauhet
- Begeistring
- Stolthet
- Tilfredshet

Hva er emosjoners funksjon?

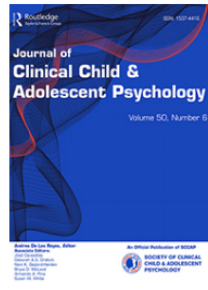
- Samhandling og relasjon
- Lage mening
- Et primært signalsystem



Psykologisk.no

Emosjonsregulering

«Emosjonsregulering er en prosess der man endrer intensiteten eller varigheten av følelser»



Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology

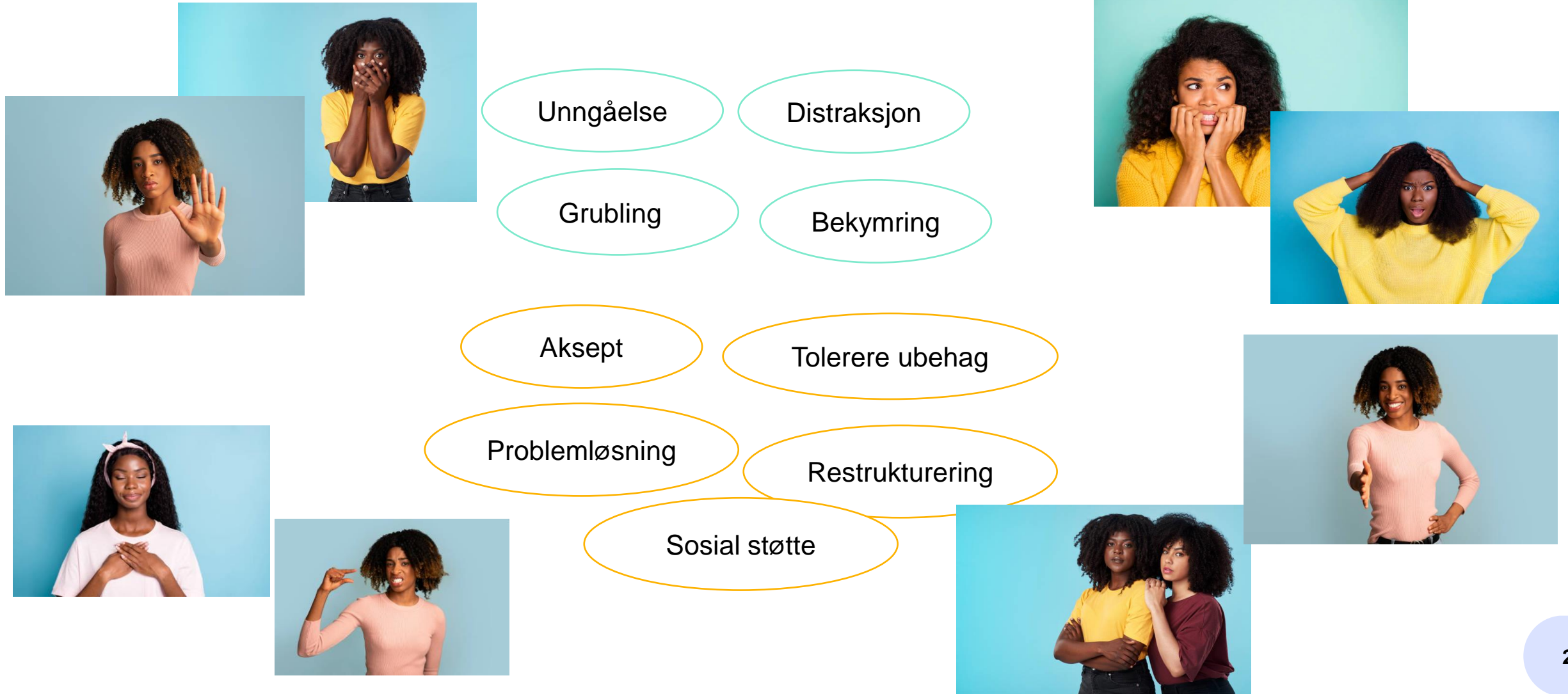


ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/hcap20>

Evidence Base Update for Questionnaires of Emotion Regulation and Reactivity for Children and Adolescents

Carla A. Mazefsky, Caitlin M. Conner, Kaitlyn Breitenfeldt, Nina Leezenbaum, Qi Chen, Lauren M. Bylsma & Paul Pilkonis

Emosjonsreguleringsstrategier

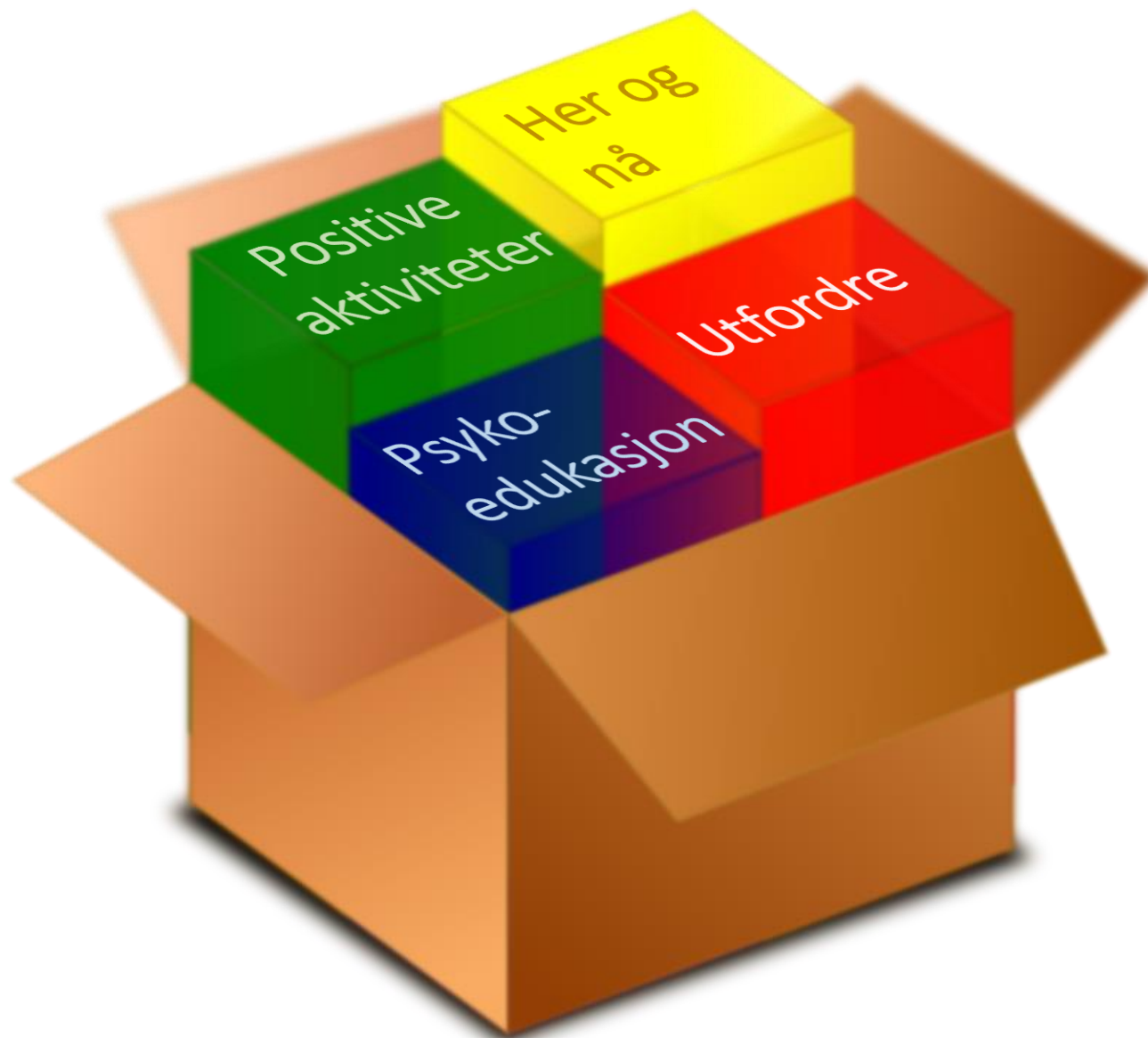
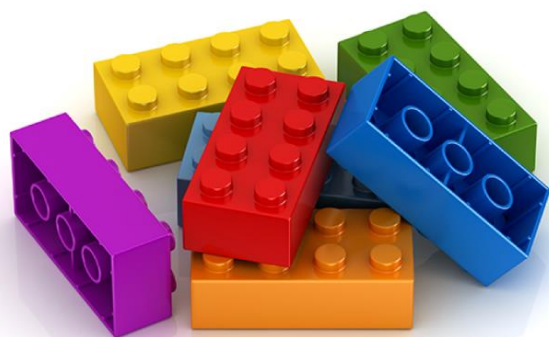


Prosessmodell





**Finne gode ingredienser:
systematiske oversikter**



Elementer i intervensjoner

Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research (2022) 49:1004–1018
<https://doi.org/10.1007/s10488-022-01213-2>

ORIGINAL ARTICLE



Elements in Mental Health Interventions Associated with Effects on Emotion Regulation in Adolescents: A Meta-Analysis

Siri Saugestad Helland¹ · A. V. Mellblom¹ · J. Kjøbli^{1,2} · T. Wentzel-Larsen^{1,3} · K. Espenes¹ · T. Engell¹ · B Kirkøen¹

Accepted: 23 July 2022 / Published online: 20 August 2022

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2022

Abstract

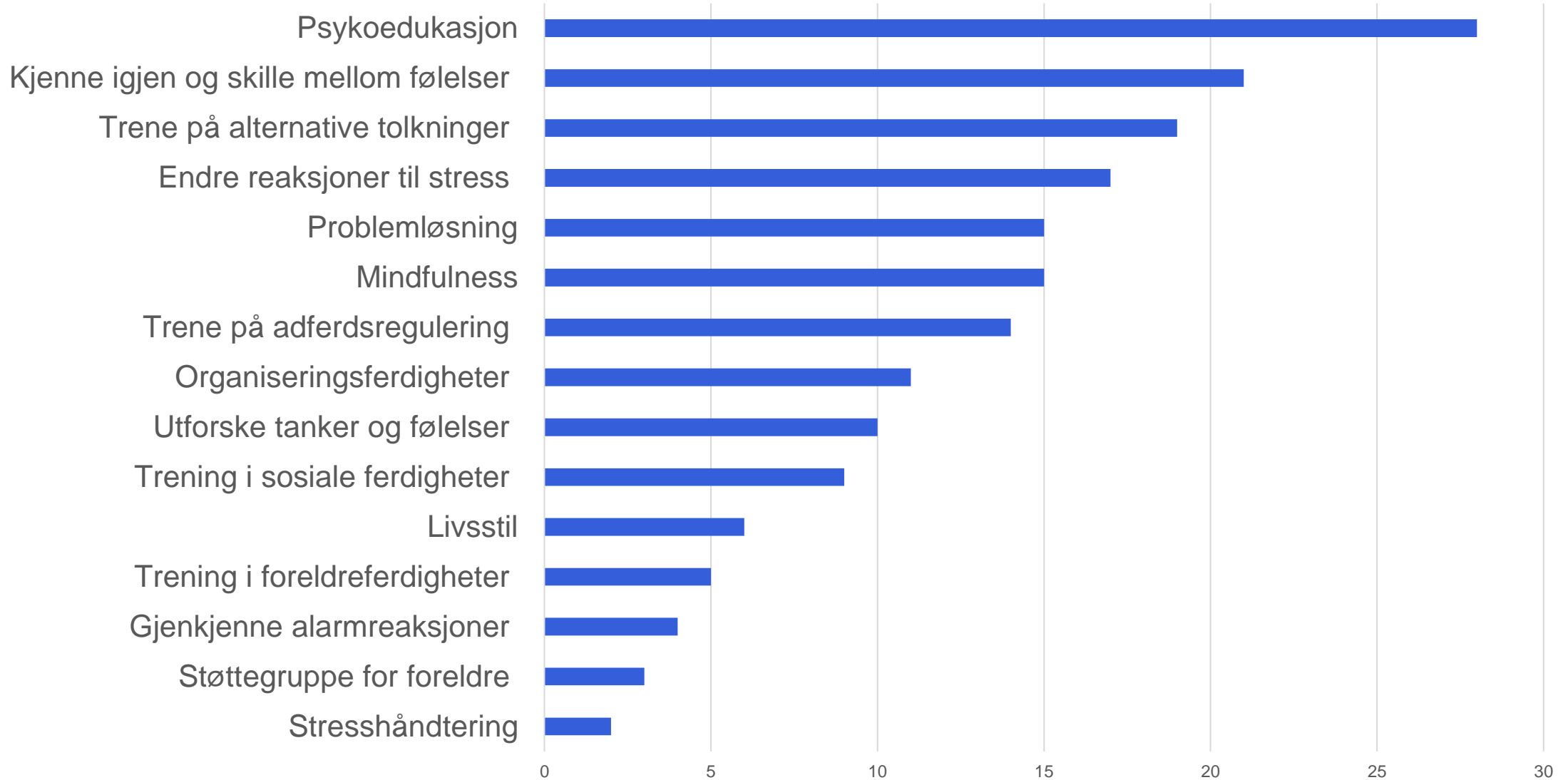
Purpose Adolescence is a sensitive period for developing mental health problems. Interventions targeting emotion regulation have shown promising transdiagnostic effects for this group, but optimization efforts are called for. In the current study, we used an element-based approach to identify potentially active ingredients in interventions measuring emotion regulation,

Elements in Brief Interventions Associated with Effects on Emotion Regulation in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis

Mellblom, A.V^{1,#*}, Helland, S.S^{1#}, Engell, T¹, Bergseth, J¹, Solheim Kvamme, L¹, Mørck, A.S², Bækken², M., Kjøbli, J^{1,2}.

Shared first authorship

Hva er de vanligste elementene?



Elementer og effekt

Sette mål for behandlingen

Psykoedukasjon om aksept og selvfølelse

Øve på oppmerksomt nærvær

Lære å gjenkjenne triggere for alarmreaksjoner

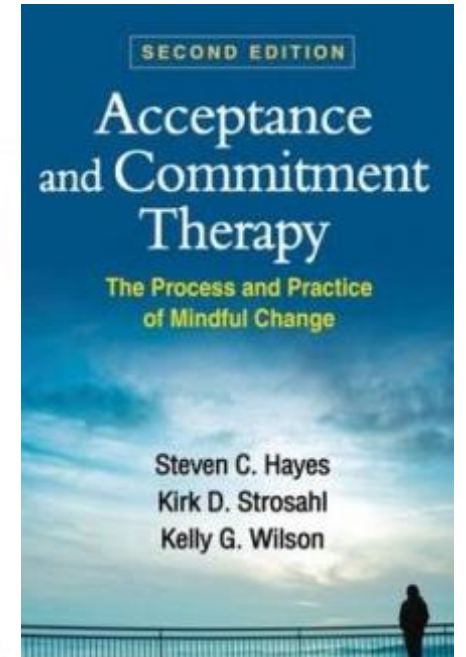
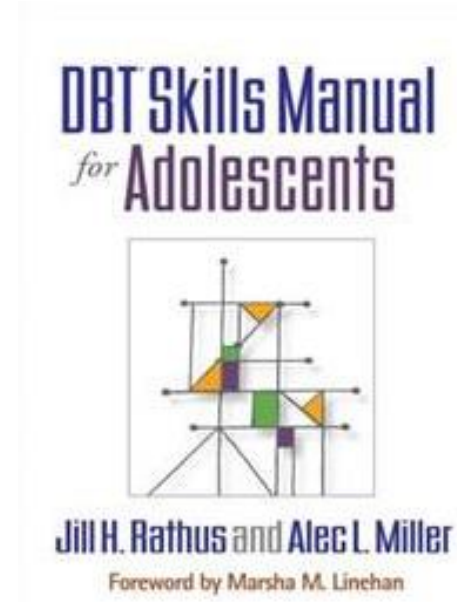
Evaluerer konsekvenser av handlinger

Alternative handlinger til emosjonell unngåelse

Livsstil



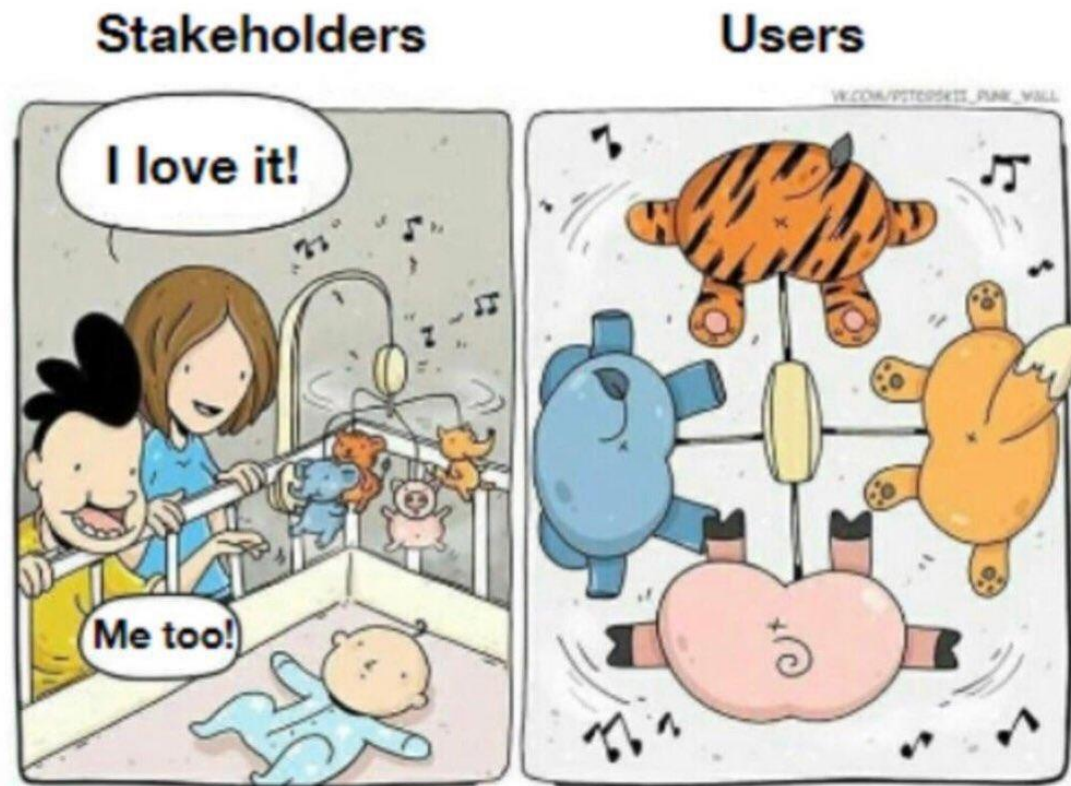
- ACT
- Unified Protocol (UP)
- Metakognitiv terapi
- DBT
- Mestrende barn
- Mestringskurs for ungdom (DU)





Mange gode kokker: Samutvikling

Det beste fra forskning kombinert med tjenstedesign for å unngå dette...



Samutvikling

- Ungdom
- Helsesykepleiere
- Forskere
- Psykologer



...skningsprosjekt skal bedre ungdoms
...e helse

MEDLEMSPORTAL

...unge sliter med psykiske utfordringer. Nå skal forskere,
...personell og ungdommer sammen utvikle tiltak for å fremme god
...kisk helse blant unge.



Elementene i tiltaket

Alltid →

Tilpasses til mål og behov →



Velges etter mål, behov og ønsker →

	Element		Hensikt
Målsetting	1	Hva Er Viktig for Deg?	å gi ungdommen eierskap til sine mål, motivasjon for endring og en målrettet plan
Utforske	2	Tanker, følelser og aksept	å gi kunnskap om psykisk helse og aksept som følelsesregulering, ufarliggjøre og normalisere følelser og tanker
	3	Positive aktiviteter	å finne/fremme aktiviteter som gir ungdommen glede, mening og mestring i hverdagen
Øve	4	Utfordre seg selv	å erfare at følelser ikke er farlig, akseptere at ulike følelser oppstår, at de går over, og at vi kan trene på å møte følelsenes intensitet
	5	Psykisk fleksibilitet	å bli bevisst på egne tankefeller og øve på alternative tolkninger
	6	Her og nå	å bli mer til stede i øyeblikket og regulere følelser og stress

Element 1: HEVD – hva er viktig for deg?



Element 1:

Hva Er Viktig for Deg (HEVD)

Funksjoner:

- Eierskap til eget mål
- Motivasjon
- Målrettet plan

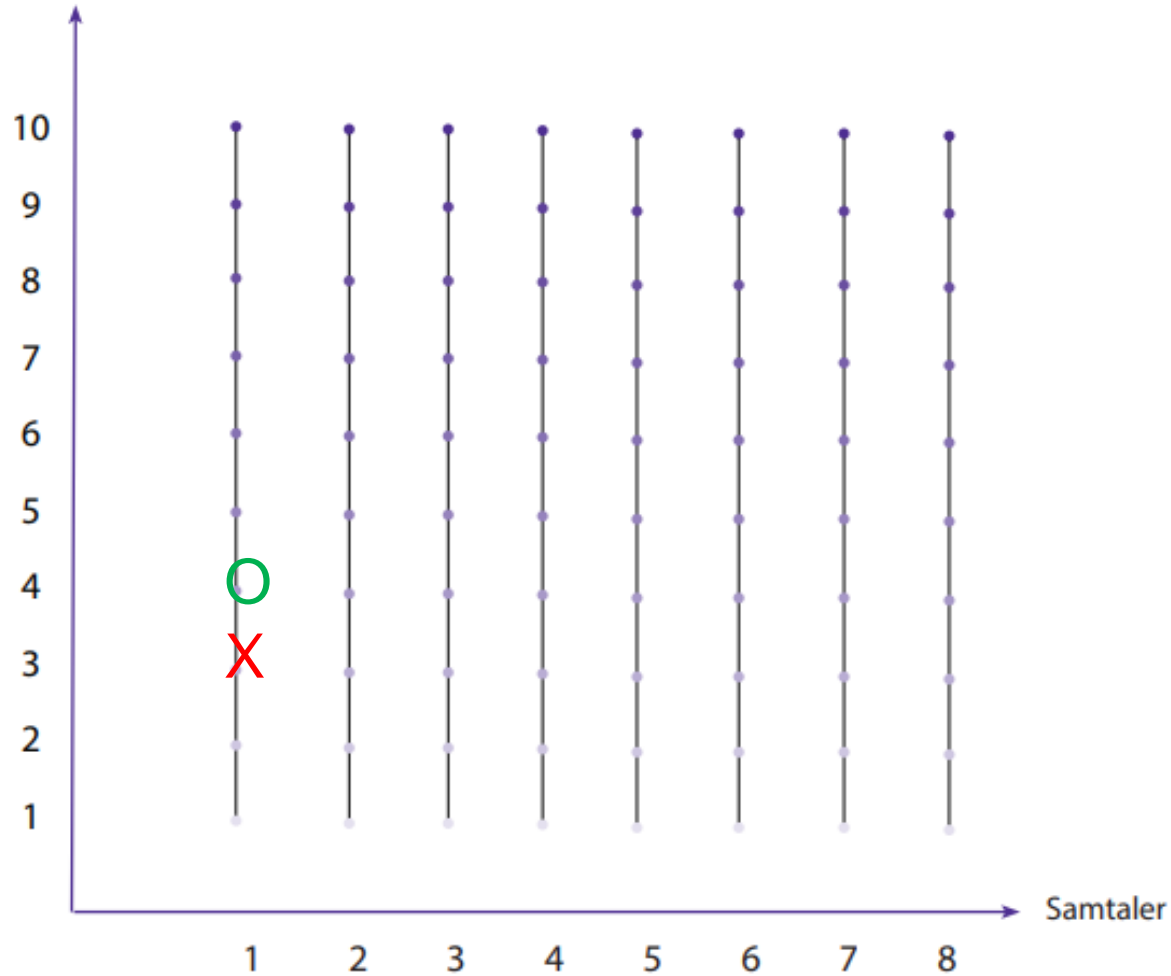
1. Sette personlige mål
2. Følge opp målene ungdommen setter seg

Tollefsen, T. K. (2020). What Matters to You?: How Systematic Idiographic Measurement May Help Make Primary Mental Health Services More Effective and Empowering for Adolescents.

Det er viktig for meg å Tørre presentere foran klassen

Det er viktig for meg å Invitere en venn med på kino

Skåring 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



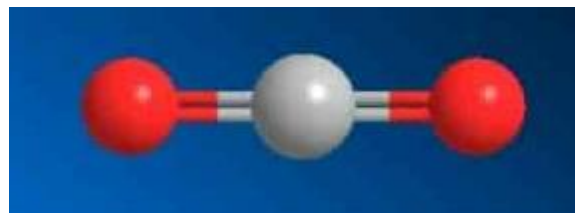
Aksept som grunnleggende prinsipp



Aksept av følelser

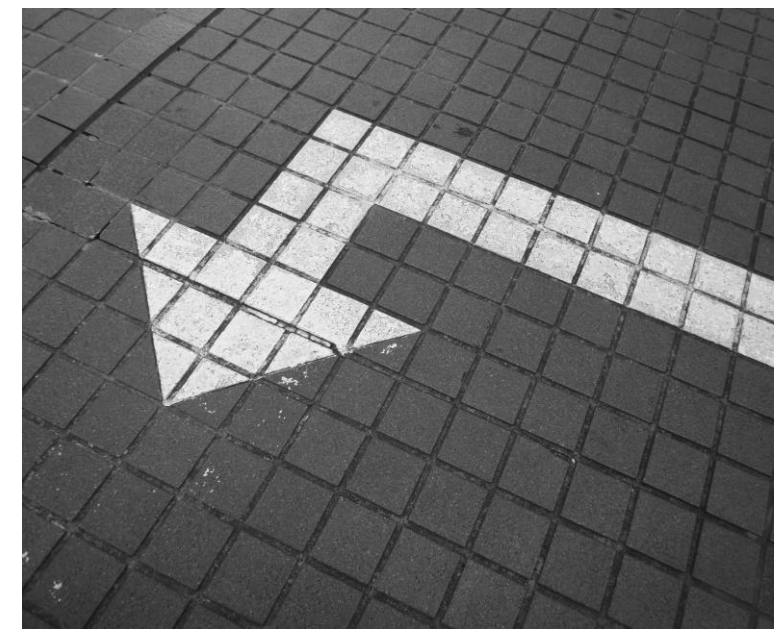
- Hva aksept er:
 - Å ikke endre opplevde følelser, men å ta dem i mot med åpenhet og uten å prøve å kontrollere dem (Hayes, 2004; Kohl et al., 2012)

- Eksperimenter med CO₂



- De som ble trent i aksept tålte ubehaget med CO₂ bedre (Eifert & Heffner, 2003; Felder, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Hayes et al., 1999)

Unngåelse som
transdiagnostisk
prosess



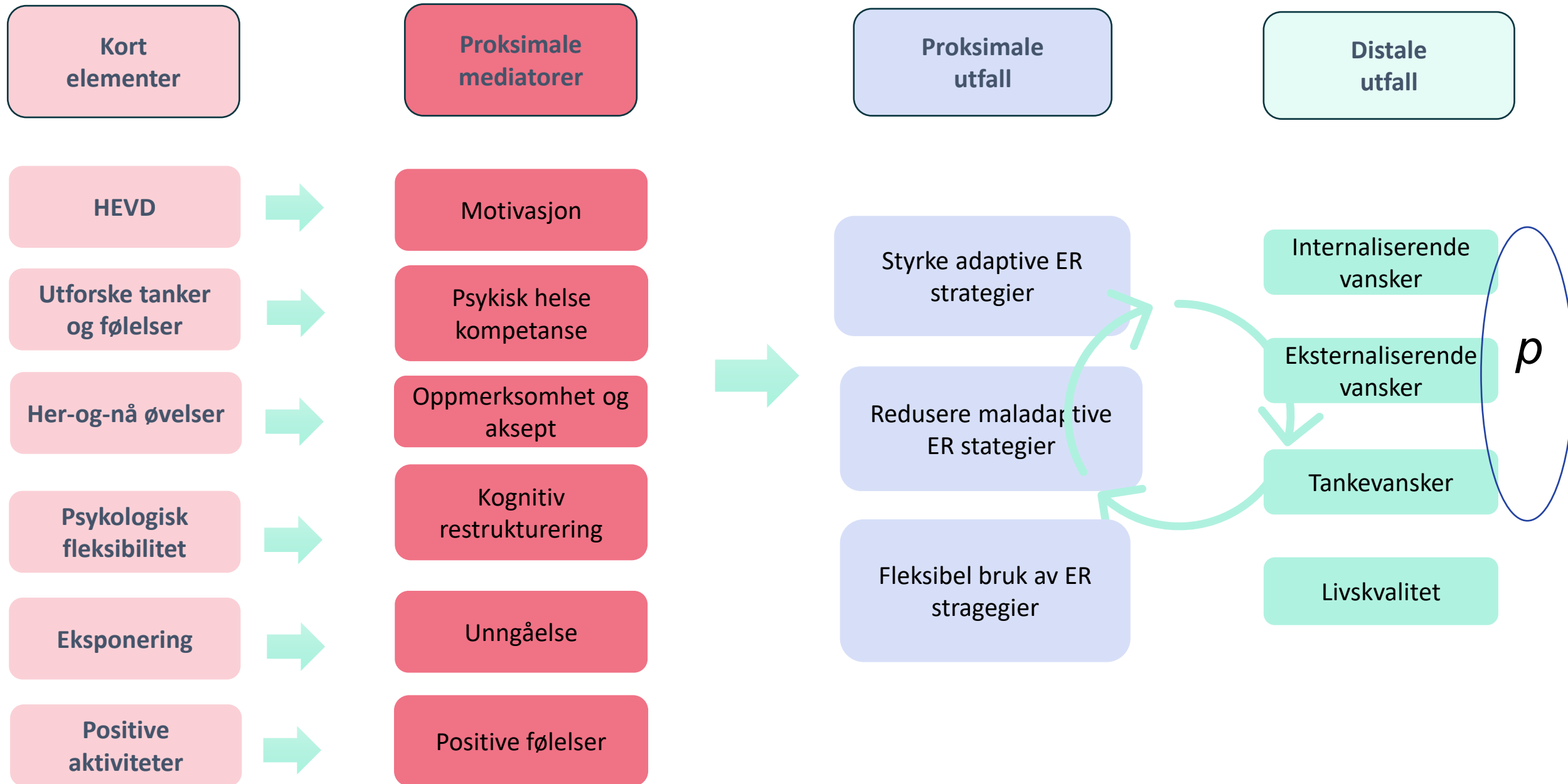
Hjelp ungdommen til å erfare aksept som følelserregulering

Surf følelsesbølgen





Prøvesmaking: Eksperimentell utprøving

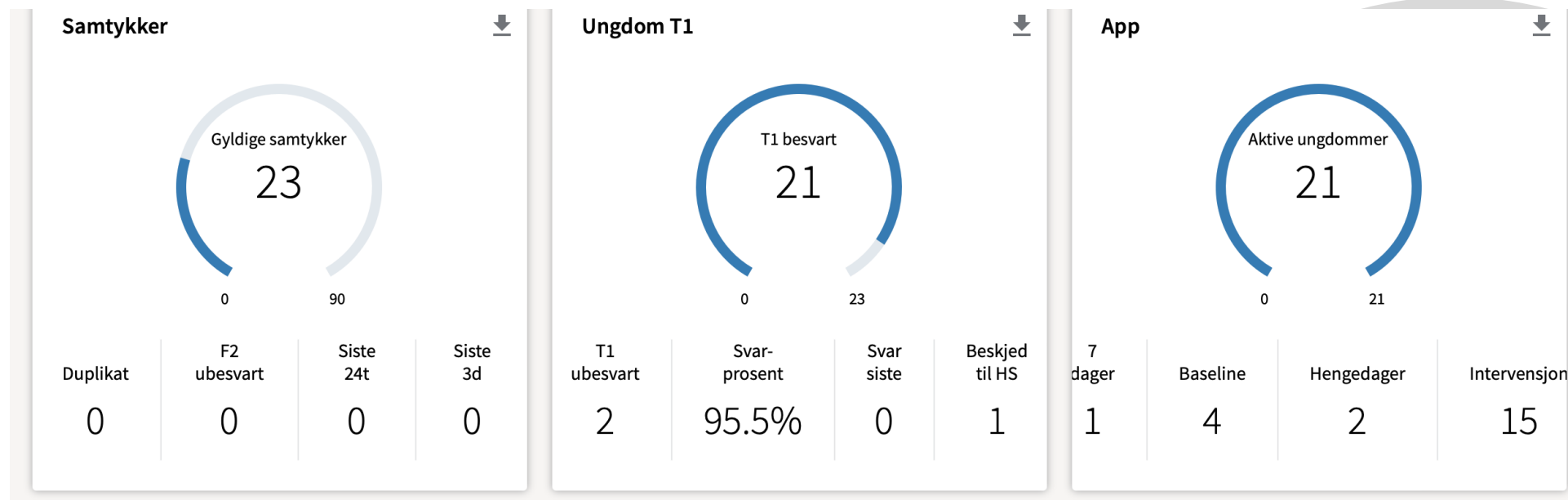


Hvem deltar i studien?

- 40-50 ungdommer totalt fra ungdomskoler og videregående skoler i Sør-Norge, hovedsakelig Sørøst-Norge
 - 1-5 ungdommer fra hver skole
 - Alder 13-18 år
- Ungdommer med milde til moderate utfordringer med følelser og/eller stress
 - Ved mer alvorlige utfordringer følger helsesykepleiere vanlig praksis for melding om henvisning



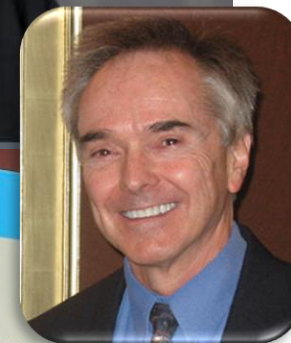
Status



«Det er så lett for at samtalene flyter ut i prat om alt og ingenting. Når jeg bruker Kort-tiltaket er det enklere å få struktur, og enklere å gjøre samtalene mer håndfaste»

Fortsettelse følger...

- Forebygge «feller»
- Større effekter
- Nå ut til mange
 - Folkehelseeffekt
 - Sosial ulikhet



Takk!

Spørsmål?

anneli.mellblom@r-bup.no

siri.helland@r-bup.no

john.kjobli@r-bup.no

