

Bilaga 1 Beskrivning av program

Innehållsförteckning

Karakteristika för program som utvärderas i rapporten	1
Föräldraskapsprogram	1
Skolbaserade program för att förebygga externaliserande problem	7
Skolbaserade program för att förebygga depression och ångestsyndrom.....	10
Referenser	12

Karakteristika för program som utvärderas i rapporten

Föräldraskapsprogram

Beardslee's familjeintervention (Family Talks Intervention)	
Teoretisk bas	KBT
Preventionsnivå och ålder på barnet	Selektiv, barn 8–15 år
Programmets innehåll	Programmet syftar till att öka skyddsfaktorer och minska kända riskfaktorer när en förälder har ett förstämningssyndrom.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Individuellt. Tre sessioner riktas till föräldrarna enbart, en till barnen enbart och en till hela familjen. Förmedlat av licensierade psykologer eller socialarbetare.
Programmets omfattning	Antal sessioner: Normalt fem (Beardslees familjeintervention – SFB!) Intensitet: Längd på sessionen: Boosterdos: ja, två uppföljningsträffar

Coping and Promoting Strength Program	
Teoretisk bas	Programmet bygger på KBT för ängsliga ungdomar och har inspirerats av Beardlee's familjeintervention.
Preventionsnivå och ålder på barnet	Selektiv/indikerad, barn 6–13 år
Programmets innehåll	Programmet syftar till att öka barnets motståndskraft, reducera kända riskfaktorer som är förknippade med att ångest utvecklas samt att öka kunskapen om ångest för att förbättra kommunikationen.

Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Individuellt. Två sessioner till föräldrarna enbart, övriga till samtliga intresserade i familjer. Förmedlat av kliniker.
Programmets omfattning	Antal sessioner: 6–8 Intensitet: en gång i veckan Längd på sessionen: cirka 60 minuter Boosterdos: ja, tre stycken med en månads mellanrum

Connect	
Teoretisk bas	Anknytningsteori, systemteorier
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad, 9–16 år
Programmets innehåll	Utbildning, rollspel
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Grupp med 12–14 föräldrar, kliniker
Programmets omfattning	Antal sessioner: 10 Intensitet: en gång i veckan Längd på sessionen: cirka 60 minuter

Cope	
Teoretisk bas	Social inlärningsteori samt principer från bland annat kognitiva och sociala psykologiska modeller om attitydförändring
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad, 3–12 år
Programmets innehåll	Modellering, gruppdiskussioner, rollspel, hemarbeten
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Grupp om max 25 föräldrar, kliniker
Programmets omfattning	Antal sessioner: 10 Intensitet: en gång i veckan Längd på sessionen: cirka 60 minuter

Family Check Up	
Teoretisk bas	Bygger på Bronfenbrenners "social ecology theory of development", ett ramverk för olika nivåer av interaktioner mellan individen och dennes omgivning under personens hela utveckling. [1]
Preventionsnivå och ålder på barnet	Selekterad, indikerad: Förskola ålder 2–4 år, Selekterad, indikerad: Förskola-skola 5–17 år Universell, selekterad, indikerad: Skola 12–14 år
Programmets innehåll	Family Check-up är en korttidsintervention som består av tre delar med ett första möte, sedan en kartläggning med familjeobservation och slutligen ett feedback-möte. FCU identifierar styrkor och behovsområden i familjen inför ett förändringsarbete. För en del familjer räcker det

	som insats, medan det i andra familjer behövs uppföljning med ett skräddarsytt föräldrastöd. Till hjälp finns ett resurscentrum för utbildning och handledning i "Föräldraskap i vardagen" - ett individuellt föräldrastöd som direkt kan kopplas till FCU.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Ges som regel i grupp, vid behov enskilt i hemmet, terapeuter med utbildning i programmet är förmedlare. FCU kan användas i socialtjänst, på barnavårdscentral/familjecentral och i övrig hälso- och sjukvård.
Programmets omfattning	Antal sessioner: Universellt skolprogram: sex lektioner till eleverna, kombinerat med tillgång till litteratur och videofilmer. Selektiv och indikerad nivå: inledande tre träffar och därefter skräddarsydda 12 veckovisa gruppträffar Intensitet (gångar per vecka t.ex.): 1 gång/vecka Längd på sessionen: 2,5 timmar Boosterdos: vid behov ges årlig booster Programmets varaktighet: <12 månader, för skolprogram: 1–2 år + booster vid behov

Incredible Years (De otroliga åren)	
Teoretisk bas	Behaviorism Social inlärnings teori [2, 3] Anknytningsteori [4] Teorin om "Coercive process" [5] ses som en utvidgning och intergrering av behaviorism och "social learning theory". [6]
Preventionsnivå och ålder på barnet	Universellt, selektivt och indikerat
Programmets innehåll	Träningsprogram för barnet, lärarna och föräldrarna. Man utgår från att främja och stötta positiva beteenden, bygga upp barnets självförtroende, stärka föräldra-barn-relationen. Metoderna är konsekvent och tydlig gränssättning, metoder som "time-out" för föräldrar och barn i syfte att minska konflikter. Man använder videoinspelningar av samspelssituationer i familjen som diskuteras, och föräldrarna uppmanas träna olika strategier hemmavid.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Gruppvis för föräldrar respektive lärare av utbildade gruppleddare eller terapeuter;

	gruppvis till elever via utbildade gruppledare eller utbildade lärare.
Programmets omfattning	Antal sessioner: 12 eller fler (22) Intensitet (gångar per vecka t.ex.): 1/vecka Längd på sessionen: 1,5–2 timmar Boosterdos: ibland Programmets varaktighet: 4–8 månader

KOMET för föräldrar	
Teoretisk bas	Parent Management Training baserat på Webster Strattons, Pattersons och Barkleys modeller: KBT
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad, 3–12 år
Programmets innehåll	Utbildning, vinjetter, rollspel, hemuppgifter, broschyrer
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Grupp om 10–12 personer (6 familjer)
Programmets omfattning	Antal sessioner: elva samt ett individuellt möte Intensitet: En gång i veckan Längd på sessionen: 2,5 timmar Programmets varaktighet: 11 veckor

New Beginnings Program	
Teoretisk bas	Social inlärningsteori, kognitiv beteendeteori. [7]
Preventionsnivå och ålder på barnet	Ett selektivt riktat program till separerade föräldrar med barn i 3–18 års ålder.
Programmets innehåll	Man fokuserar på faktorer som är vanliga orsaker till barns beteendeproblem efter en skilsmässa. Man lär ut färdigheter i rollspel, har regelbunden praktisk träning i hemmet med mer i syfte att förbättra relationen mellan barn och föräldrar och minska risken för att barnet ska exponeras för föräldrarnas inbördes konflikter.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Grupper på 6–10 föräldrar förmedlat av utbildade gruppledare.
Programmets omfattning	Antal sessioner: 10–11 gruppträffar Intensitet: 1gång/vecka Längd på sessionen: 1,75 timme Boosterdos: ej angivet Programmets varaktighet: 12 veckor

Parent Child Interaction Therapy	
Teoretisk bas	Social inlärningsteori, anknytningsteori
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad, 2 till 8 år

Programmets innehåll	Förbättring av föräldraförmågan. Programmet är uppdelat i två faser: förbättring av relationer (barninriktad interaktion) samt disciplin och följsamhet (föräldrainriktad interaktion). Båda faser inleds med en föreläsning följt av sessioner där föräldern leker med barnet. En terapeut coachar föräldrarnas samspel med barnet. En spegel och hörsnäckla används för observation och coaching. Föräldern ska uppnått en viss nivå av förmåga för att börja i nästa fas. Föräldern får också hemuppgifter.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Individuell och omfattar förälder och barn. Terapeut.
Programmets omfattning	Per fas: antalet sessioner är inte fixerat utan programmet pågår tills föräldern nått uppsatta utvecklingsmål och barnet har förbättrats tillräckligt. Intensitet: en gång i veckan

Generation PMTO	
Teoretisk bas	Social inlärningsteori [5].
Preventionsnivå och ålder på barnet	Selekterad och indikerad nivå.
Programmets innehåll	Innehåll vid sessionerna 1. "Att arbeta genom förändring" – presentation av deltagarna och programmet 2. "Uppmuntra samarbete" – lära föräldrarna hur man ger barnen styrning på ett tydligt och respektfullt sätt för att öka följsamheten 3. "Lära genom uppmuntran" – hur man förstärker sociala beteenden 4. och 5. "Att sätta gränser och hålla fast vid dem" – att styra utan tvång. 6. och 12. "Främja skolprestationer och färdighetsträning" 7. "Att kommunicera med barn" 8. och 9. "Att observera och hantera känslor" 10. Problemlösningstrategier 11. Konflikthantering 12. Barnet i andra miljöer: skola, med kamrater etcetera 13. Balans mellan lek och arbete
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Kan ges i grupp eller enskilt, det senare på klinik eller hemma. Terapeuter med utbildning i PMTO är förmedlare
Programmets omfattning	Antal sessioner: 14 sessioner, kortare och längre versioner finns Intensitet: en gång per vecka

	Längd på sessionen: cirka en timma Boosterdos: Nej Programmets varaktighet: 14 veckor (kan variera)
--	---

Triple P	
Teoretisk bas	Social inlärningsteori, KBT
Preventionsnivå och ålder på barnet	Alla preventionsnivåer, upp till 16 år
Programmets innehåll	Programmet erbjuds på fem nivåer beroende på hur allvarliga problem barnet har. De flesta studierna i rapporten har använt nivå 4 som är avsett för barn med allvarligare problem. Föräldrarna lär sig och tränar på 17 föräldrastrategier. Programmet använder bland annat rollspel, modellering, återkoppling och hemuppgifter i en arbetsbok.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Beroende på nivå. Nivå 4 oftast i grupp med yrkesföreträdare som förmedlare
Programmets omfattning	Nivå 4: Antal sessioner: fyra gruppmöten samt fyra telefonkontakter Intensitet: en gång i veckan Tid per session: 2–3 timmar för gruppmöten, 15–30 min för telefonkontakter Varaktighet: åtta veckor

Skolbaserade program för att förebygga externaliserande problem

Coping Power	
Teoretisk bas	Socialkognitiv modell för aggressiva responser hos barn [8] Social inlärningsteori
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad nivå Barn i 10 till 12 års åldern som uppvisar aggressiva och störande beteenden
Programmets innehåll	<p>Syftet är att minska aggressiva problembeteenden hos barn genom att använda kompetensbaserad träning för att öka social kompetens, självreglering och positivt föräldraengagemang.</p> <p>Barnkomponenten innehåller avsnitt om målsättning, organisations- och studiefärdigheter, medvetenhet om upphetsning (engelska: <i>arousal</i>) och ilska, självreglering av ilska och upphetsning och social problemlösning.</p> <p>Föräldrakomponenten syftar till att förbättra förhållandet mellan förälder och barn och underlätta effektiva föräldravanor. Innehållet inkluderar belöning av lämpligt barns beteende, användning av effektiva instruktioner och regler, tillämpning av effektiva konsekvenser för olämpligt barns beteende, konstruktiv familjekommunikationspraxis och föräldrarnas stresshantering.</p>
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Gruppformat plus individuell samtalskontakt, ges inom skolan. Kvalificerade psykiatriska arbetare såsom skolrådgivare, socialarbetare, skolpsykologer etcetera.
Programmets omfattning	<p>Barnkomponent: Antal sessioner: 34 sessioner i grupp samt periodisk (cirka en per månad) individuell samtalskontakt Intensitet: 15 till 18 månader Längd på sessionen: 40–60 minuter (grupp), 20–30 minuter (individuell)</p> <p>Föräldrakomponent: Antal sessioner: 16 sessioner i grupp samt individuell kontakt och hembesök Längd på sessionen: 90 minuter</p>

	<p>Programmets varaktighet: 15 till 18 månader (under två läsår). En förkortad form utformad för att passa in i ett läsår finns också, bestående av 24 barnsessioner och 10 föräldragruppsessioner.</p> <p>Tillämpningen av Coping power kan variera, exempelvis i om föräldrar har deltagit, hur många sessioner man genomför och hur stora grupperna är</p>
--	---

Good Behavior Game (GBG) och PAX	
Teoretisk bas	Livskurs/social fältteori (engelska: <i>life course/social field theory</i>) [9] Beteendeteori
Preventionsnivå och ålder på barnet	Universell, 5–11 år
Programmets innehåll	GBG är en lek/spel där eleverna delas in i lag som kan vinna priser/belöningar när laget uppvisar prosocialt beteende.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Gruppformat, ges inom skolan. Förmedlat av skolpersonal efter utbildning
Programmets omfattning	<p>Antal sessioner: NA</p> <p>Intensitet: tre gånger i veckan</p> <p>Längd på sessionen: 10–45 minuter</p> <p>Inledningsvis används GBG ett fåtal gånger per vecka och i korta perioder, cirka 10 minuter per gång, framför allt när eleverna arbetar oberoende av läraren. Läraren inleder spelperioden och ger belöningar i slutet. Över tid ökar spelperioderna i längd och frekvens och efter ungefär sex månader kan GBG användas varje dag och belöningarna ges först i slutet av skoldagen eller skolveckan. När GBG införts fullt ut kan programmet användas när som helst, under olika aktiviteter och på olika platser. Spelet utvecklas alltså från att vara mycket förutsägbart i timing och förekomst med omedelbar förstärkning till att vara oförutsägbart, med fördröjd förstärkning. Härigenom förväntas eleverna lära sig att ett gott beteende förväntas hela tiden och överallt. Programmets varaktighet: ett år</p>

PATHS	
Teoretisk bas	Social inlärningsteori Neurovetenskap Anknytningsteori

Preventionsnivå och ålder på barnet	4–9 år
Programmets innehåll	<p>Syftet är att stärka barnens sociala och känslomässiga kompetenser. Programmet innehåller avsnitt om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Självmedvetenhet • Ansvarsfullt agerande • Socialt och känslomässigt lärande • Självreglering • Social medvetenhet • Relationella färdigheter
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	<p>Ordinarie lärare efter utbildning. i forskningsprojekten har de även fått fortlöpande handledning. Ges till klasser i förskola/skola</p>
Programmets omfattning	<p>Antal sessioner: 36 olika övningar Intensitet 1–2 gånger per vecka Längd på sessionen: 15–30 minuter Programmets varaktighet: ett läsår, vissa studier ha gett programmet under flera läsår.</p>

Skolbaserade program för att förebygga depression och ångestsyndrom

Blues Program	
Teoretisk bas	Kognitiv beteendeterapi (KBT)
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad 13–19 år
Programmets innehåll	<p>Programmet innehåller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bygga upp rapport • öka trevliga aktiviteter • kognitiv omstrukturering • utveckla responsplaner för framtida livstressorer. <p>För att öka effektiviteten innehåller den senaste versionen vidare verbala och skriftliga dissonansinduktionsövningar för att öka motivationen och deltagardrivna kognitiva och beteendemässiga förändringsplaner.</p>
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Ordinarie skolpersonal efter utbildning. Ges till grupper av 5–8 deltagare (uppdelat på flickor och pojkar)
Programmets omfattning	Antal sessioner: 6 Intensitet 1 gång per vecka Längd på sessionen: 1 timme Programmets varaktighet: 6 veckor

Coping with Stress Course	
Teoretisk bas	En modell för förstämningssyndrom [10] samt principer för KBT.
Preventionsnivå och ålder på barnet	Indikerad, 10–14 år
Programmets innehåll	Ungdomarna lär sig kognitiva tekniker för att identifiera och utmana negativa känslor. Vinjetter, rollspel och gruppdiskussioner.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Grupp, förmedlat av terapeuter.
Programmets omfattning	Antal sessioner: 15 Intensitet: tre gånger i veckan Tid per session: 45 Varaktighet: 5 veckor

FRIENDS	
Teoretisk bas	KBT [11]
Preventionsnivå och ålder på barnet	Universell 10–13 år
Programmets innehåll	Strategier för att bygga resiliens, förmåga att hantera utmanande situationer och förmåga att lösa problem. Formatet inkluderar grupparbeten, rollspel, träning, frågesporter, spel och hemuppgifter

Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Familj, utbildade lärare
Programmets omfattning	Antal sessioner: 10 Intensitet: en gång i veckan Längd på sessionen: 1 timme Boosterdos: i vissa studier Programmets varaktighet: 10 veckor

Penn Resilience Program inklusive Op Volle Kracht	
Teoretisk bas	KBT för depression samt social problemlösning
Preventionsnivå och ålder på barnet	Såväl promotion som samtliga preventionsnivåer, 10–14 år
Programmets innehåll	Träning i att länka tankar och känslor, sociala förmågor, problemlösning och beslutsfattande. Träningen görs med gruppaktiviteter, enskilda arbetsuppgifter och korta hemuppgifter
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Grupp, förmedlare kan vara såväl lärare som kuratorer och psykologer
Programmets omfattning	Antal sessioner: 12 (8 för Op Volle Kracht) Intensitet: en gång i veckan Tid per session: 90 minuter (50 minuter för Op Volle Kracht)

Resourceful Adolescents Program (RAP)	
Teoretisk bas	KBT [12] och interpersonell risk och skyddande faktorer [13] Programreferens [14]
Preventionsnivå och ålder på barnet	Universell och Indikerad Till ungdomar främst
Programmets innehåll	KBT så som bekräftande av egna styrkor, hantering av stressande situationer, identifiering och motverkande av negativa tankar och problemlösning samt interpersonella komponenter så som konfliktlösning med föräldrar och färdigheter för att förstå andras perspektiv.
Programmets format (grupp, individ) och förmedlare	Gruppformat, ges inom skolan. Utbildade facilitatorer
Programmets omfattning	Antal sessioner: 9 Intensitet (gångar per vecka t.ex.): en gång per vecka eller liknande Längd på sessionen: 40–60 minuter Boosterdos: i vissa fall Programmets varaktighet: cirka 10 veckor

Referenser

1. Stormshak EA, Dishion TJ. An ecological approach to child and family clinical and counseling psychology. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2002;5(3):197-215. Available from: <https://doi.org/10.1023/a:1019647131949>.
2. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; 1977.
3. Bandura A. *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart and Winston; 1969.
4. Bowlby J. *A secure base : parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books; 1988.
5. Patterson GR, Chamberlain P, Reid JB. A Comparative Evaluation of a Parent-Training Program. *Behavior Therapy*. 2082;13:638-50.
6. Webster-Stratton C, Reid MJ, Hammond M. Preventing Conduct Problems, Promoting Social Competence: A Parent and Teacher Training Partnership in Head Start. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2001;30(3):283-302. Available from: https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3003_2.
7. Wolchik SA, Sandler IN, Jones S, Gonzales N, Doyle K, Winslow E, et al. The New Beginnings Program for Divorcing and Separating Families: Moving from Efficacy to Effectiveness. *Family court review*. 2009;47(3):416-35. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2009.01265.x>.
8. Lochman JE, Palardy NR, McElroy HK, Phillips N, Holmes KJ. Anger management interventions. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*. 2004;1(1):47-56. Available from: <https://doi.org/10.1037/h0100283>.
9. Kellam SG, et al. *Mental Health and Going to School: The Woodlawn Program of Assessment, Early Intervention, and Evaluation*. Chicago: University of Chicago Press; 1976.
10. Lewinsohn PM, Hoberman HM, Teri L, Hautzinger M. An integrative theory of unipolar depression. In: Reiss S, Bootzin, R.R., editor. *Theoretical issues in behavioral therapy* New York: Academic Press; 1985. p. 313-59.
11. Lowry-Webster HM, Barrett P, Dadds M. A Universal Prevention Trial of Anxiety and Depressive Symptomatology in Childhood: Preliminary Data from an Australian Study. *Behav Change*. 2001;18:36-50.
12. Clarke GN, Hawkins W, Murphy M, Sheeber LB, Lewinsohn PM, Seeley JR. Targeted prevention of unipolar depressive disorder in an at-risk sample of high school adolescents: a randomized trial of a group cognitive intervention. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1995;34(3):312-21. Available from: <https://doi.org/10.1097/00004583-199503000-00016>.
13. Mufson L, Moreau D, Weissman MM, Klerman GL. Interpersonal psychotherapy for adolescent depression. In: Klerman GL, Weissman MM, editors. *New applications of interpersonal psychotherapy*. Washington, DC: American Psychiatric Association Press.; 1993. p. 130–66.
14. Shochet IM, Holland D, Whitefield K. *Resourceful Adolescent Program : group leader's manual*. Brisbane, Australia: Griffith University; 1997.