



LUND

**ATAD Prevention Center, Lund**  
Alkohol, Tobak och Andra Droger  
[www.droginfo.com](http://www.droginfo.com)



# Evidensbaserade metoder

Rapport 2007:1



Bild; ATAD Samordningsgrupp 8 maj 2006

**Rapport över metoder som visat sig framgångsrika på andra håll och som har stöd från forskningen. Rapporten innehåller metoder som används i Lunds kommun eller är sådana som vi inom Lunds kommuns ATAD prevention kan ställa oss bakom.**

**ATAD Prevention Center, Lund**  
Alkohol, Tobak och Andra Droger

## Evidensbaserade metoder

**Evidensbaserade metoder är en förteckning över metoder som visat sig framgångsrika på andra håll och som har stöd från forskningen. Listan ska ses som en kvalitetsstämpling och metoderna är sådana som vi inom Lunds kommuns ATAD prevention kan ställa oss bakom.**

Det innebär att det är *större* sannolikhet att dessa metoder leder till önskat resultat än andra. Se denna förteckning som en vägledning. Skulle ni prova andra metoder, så försäkra er om att ni följer upp dem och för att se om de nått önskad effekt.

Metoderna är antingen universella (riktar sig mot alla) eller selektiva (riktar sig mot riskgrupp) - i inget fall behandlande.

I denna sammanställning ser ni även vilka metoder som används i Lunds kommun idag och vem ni kan kontakta för att få mer information.

Följande kriterier har varit vägledande vid urvalet av metoder/program:

- Metoden/programmet ska styras av en teori som bygger på att stärka skyddsfaktorer eller minska riskfaktorer.
- Metodens/programmets effekter ska vara dokumenterade i studier med försöks- och kontrollgrupper.
- Metoden/programmet ska vara anpassad till svenska förhållanden och till den ska i de flesta fall höra en handledning eller manual.

Inspiration till denna sammanställning kommer från ett flertal andra länder myndigheter ofta ger rekommendationer kring metoder som fungerar. Ett exempel på detta är "Blueprints for violence prevention" från Colorado, USA. En annan källa är "Prevention research Centre" i Pennsylvania, USA.

En nationell inspirationskälla är bl a PRI-gruppen vid FoU enheten, Stockholm. Denna har bl a givit ut Martin Forsters "Prevention av missbruk & kriminalitet - Vad kan skolan göra?" (2003).

"Verktöglåda för skolbaserad prevention" (2006)" samt "Nya verktyg för föräldrar" (2004) har även legat som grund för denna sammanställning. Dessa är sammanställda av Folkhälsoinstitutet. Den förstnämnde av dessa skrifter har vi lånat strukturen ifrån.

Lund 2007-04-13



LUND



### Metoder för föräldrar

COPE	sidan 3
De otroliga åren	sidan 4
Föräldrakraft	sidan 5
FöräldraStegen	sidan 6
FöräldraKomet	sidan 7
Steg för steg/Nya steg	sidan 8
Örebro Preventionsprogram (ÖPP)	sidan 9

### Metoder för elever och lärare

SkolKomet	sidan 10
Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet	sidan 11
Läraryledarskap	sidan 12
Social och emotionell träning (SET)	sidan 13
StegVis	sidan 14
Olweus mobbningsförebyggande program	sidan 15
Motiverande samtal (elevhälsa) <i>se primärvården</i>	

### Metoder för gymnasiet/universitet/unga vuxna

Alkoholintervention för unga vuxna (Gym åk 3 och äldre)	sidan 16
ACT i skolan	sidan 17

### Metoder för arbetsplatser

Prime for Life	sidan 18
----------------	----------

### Metoder för fritid/föreningar

Prime for Life *se arbetsplatser*

### Metoder för krogar/utskänkningsansvariga Universitet

Ansvarsfull alkoholhantering	sidan 19
------------------------------	----------

### Metoder för primärvård/MVC/BVC

Motiverande samtal	sidan 20
--------------------	----------

### Metoder för trafiken

Operation trafiknykterhet (sk Skellefteåmodellen)	sidan 21
---	----------



## COPE

### Upphov, målgrupp & syfte

*COPE*, som står för The Community Parent Education Program, är framtaget av professor Charles Cunningham, Kanada.

Kursen vänder sig till föräldrar till barn och ungdomar med utagerande beteende och finns i två versioner 3–12 år och 13–18 år.

Syftet med kurserna är att ge föräldrar verktyg att förstå och hantera sitt barns beteende och stärka dem i sitt föräldraskap. Ett viktigt syfte är också att förbättra samspelet i familjen och att skapa stödjande nätverk. Alla föräldrar erbjuds *COPE* men inbjudan är formulerad så att föräldrar till utagerande och stökiga barn känner att kursen vänder sig speciellt till dem.

### Utvärdering

Det finns en kanadensisk randomiserad studie av *COPE* som visar att barnens beteendeproblem minskade snabbare i familjer som gått föräldrautbildningen<sup>1</sup>. En svensk studie med kontrollgrupp är genomförd vid Psykologiska Institutionen, Uppsala universitet. Studien visar att statistiskt signifikanta effekter uppnås på såväl barnens problembeteende som föräldrars upplevda stressnivå och känsla av kontroll i föräldraskapet<sup>2</sup>.

### Beskrivning av metoden

En *COPE*-kurs kan omfatta mellan åtta och 14 gruppträffar/lektioner om två timmar. Grupper om 15–25 föräldrar träffas en gång i veckan. Programmet bygger på "empowerment", där föräldrarna ses som kursdeltagare – inte klienter eller patienter. Föräldrarna definierar själva sina behov av hjälp och kommer i samverkan med de andra föräldrarna fram till lösningsstrategier.

En kursplan utgör grunden för de teman och mål som formuleras för varje kurstillfälle. Konkretisering och praktiska övningar finns för att föräldrarna ska kunna uppnå förändring av beteenden. Man använder sig av videovinjetter, rollspel, reflektioner och hemuppgifter. Videosekvenserna är övertydliga och universella till sin karaktär vilket gör att metoden med fördel kan användas för föräldrar från andra kulturer. Filmerna finns t ex på arabiska, albanska och pashto (afganska). Kurserna hålls i familjernas närmiljö för att underlätta för hårt belastade föräldrar att delta. Kursen genomförs ofta som en samverkan mellan skola och socialtjänst. Utbildningen erbjuds även på BUP-mottagningar där den riktar sig till de föräldrar som har störst problem. En svensk manual och videovinjetter har tagits fram av BUP i Malmö och kan rekvideras därifrån.

### Mer information

Svenska COPE-föreningens hemsida [www.svenskacope.se](http://www.svenskacope.se)

### COPE i Lunds kommun

Metoden används i mindre skala i Lunds kommun.

Kontaktperson: Anne-Karin Wellbring Guth, socialsekreterare, 046-357536

<sup>1</sup> Cunningham CE, Bremner R, Boyle M. Large group community-based programs for families of preschoolers at risk for disruptive behaviour disorders: utilization, cost effectiveness, and outcome. *J Child Psychol Psychiatry* 1995; 36: 1141-59.)

<sup>2</sup> Thorell LB, Hellström A. COPE föräldrautbildning. Rapport från utvärderingen av kurser i Uppsala län och Tyresö kommun. Uppsala: Uppsala universitet, Institutionen för Psykologi; 2006.



## De otroliga åren – The Incredible Years

### Upphov, målgrupp & syfte

*De otroliga åren (The Incredible Years)* är en föräldrautbildning i grupp som har utvecklats av psykologen och forskaren Caroline Webster Stratton, USA. Metoden har använts sedan början av 1990-talet och i Sverige sedan år 2002.

Målgruppen är föräldrar till barn i åldrarna 2–8 år med beteendeproblem.

Föräldrautbildningen syftar till att minska barns negativa och trotsiga beteenden, öka föräldrars positiva uppfostringsstrategier, öka barns sociala kompetens, öka barns sociala kontakter med positiva jämnåriga samt öka samarbetet mellan föräldrar och skola.

### Utvärdering

*De otroliga åren* har utvärderats i ett flertal studier från USA, Kanada, Storbritannien och Norge, bland annat i två stora randomiserade studier från år 2002<sup>3,4</sup>. Studierna visar på statistiskt signifikanta effekter i form av minskade beteendeproblem hos barnen. En svensk utvärdering pågår vid psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.

### Beskrivning av metoden

Föräldrautbildningen är uppbyggd kring fem teman som delats upp i två delar:

**1. Lek och beröm:** syftar till att stärka relationen mellan föräldrar och barn samt öka barnens positiva beteenden.

**2. Gränser, ignorera och konsekvenser:** syftar till att utveckla strategier hos föräldrarna för att minska och undvika problembeteenden hos deras barn.

Föräldrautbildningen omfattar minst tolv gruppträffar och äger rum en gång per vecka. Varje gruppträff är två timmar och 30 minuter, med fika i halvtid. Vid varje utbildningstillfälle deltar 10–16 föräldrar. Varje träff följer en viss struktur som finns i en manual. Under träffarna används en DVD med videosekvenser av föräldrar och barn i olika samspeletsituationer. Därefter följer diskussioner i gruppen där viktiga principer för bra föräldrastrategier sammanfattas. För att stärka inläringen och öka sannolikheten för lyckat resultat hemma, får föräldrarna därefter rollspela olika situationer, som anpassas till varje förälders specifika behov. Föräldrarna får varje vecka till hemuppgift att träna de strategier som diskuterats i gruppen. Mellan träffarna ringer gruppledarna föräldrarna och följer upp hemuppgiften. Gruppledarna förstärker framgångar och diskuterar hur föräldrarna ska ta sig förbi hinder och motgångar. Även föräldrarna ringer varandra för att stödja eller söka råd och tips.

### Mer information

[www.familjeforum.com](http://www.familjeforum.com) eller [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)

### De otroliga åren i Lunds kommun

Utbildning i metoden ges av Lunds universitet,

Kontaktperson: Maj Danielsson 046-222 31 60 eller 046-17 44 07

Metoden används av Familjeforum i Lund,

Kontaktperson: Carina Hedenborg, 046-540 66 18 eller Ulrik Olsson, 046-540 66 18

<sup>3</sup> Barrera M, Jr., Biglan A, Taylor TK, Gunn BK, Smolkowski K, Black C, et al. Early elementary school intervention to reduce conduct problems: a randomized trial with Hispanic and non-Hispanic children. *Prev Sci* 2002;3(2):83-94.

<sup>4</sup> Patterson J, Barlow J, Mockford C, Klimes I, Pypers C, Stewart-Brown S. Improving mental health through parenting programmes: block randomised controlled trial. *Arch Dis Child* 2002;87(6):472-7.



## Föräldrakraft – Iowa Strengthening Families Program

### Upphov, målgrupp & syfte

*Föräldrakraft* grundar sig, liksom *Steg för steg* och *FöräldraStegen*, på det amerikanska programmet **Iowa Strengthening Families Program (ISFP)**<sup>5</sup> och har i Sverige utvecklats av Birgitta Kimber vid Örebro universitet.

Programmet vänder sig till alla familjer med barn i åldrarna 3–6 och 11–14 år.

Syftet med *Föräldrakraft* är att stärka skyddande faktorer på familjenivå, i synnerhet att främja positiva uppfostringsstrategier och att stärka familjesammanhållningen. För föräldrar med lite äldre barn syftar programmet mer specifikt till att förebygga missbruk.

### Utvärdering

Förlagan till *Föräldrakraft*, Iowa Strengthening Families Program (för föräldrar och barn 10–14 år) har utvärderats i en amerikansk studie med kontrollgrupp som visar på tydliga minskningar av aggressivitet och andra beteendeproblem i slutet av grundskolan<sup>6</sup>. Efter fyra år fanns också en minskning av alkohol- och tobaksanvändning<sup>7</sup>. En studie med kontrollgrupp av *Föräldrakraft* pågår just nu i några skolor i Eskilstuna kommun.

### Beskrivning av metoden

Programmet omfattar sju till åtta träffar om två timmar och vänder sig till både föräldrar och barn. Varje gång träffas föräldrarna en timme (föräldrapasset) parallellt med att barnen träffas för sig (barnpasset). Timmen därefter arbetar barnen och föräldrarna tillsammans med dagens tema (familjepasset). Utbildningen bedrivs via modellinläring, diskussioner, rollspel och hemuppgifter.

Viktiga områden som tas upp i *Föräldrakraft* är:

- Kommunikation
- Tid tillsammans
- Tydliga instruktioner
- Beröm, belöning och förstärkning
- Problemlösning och konflikthantering
- Positivt samarbete hem och skola
- Stresshantering
- Regler och konsekvenser

Kurserna kan vara skolbaserade, i förskola och grundskola och genomföras exempelvis i samarbete med socialtjänsten. Kurserna genomförs av utbildade föräldragruppledare.

### Mer information

Information finns på Örebro Universitet [www.oru.se](http://www.oru.se)  
Kontaktperson: Birgitta Kimber, [b.kimber@telia.com](mailto:b.kimber@telia.com)

### Föräldrakraft i Lunds kommun

Metoden används idag inte i Lunds kommun

<sup>5</sup> Iowa Strengthening Families Program (ISFP) är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah, samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

<sup>6</sup> Spoth RL, Redmond C, Shin C. Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154(12):1248-57.

<sup>7</sup> Spoth RL, Redmond C, Shin C. Randomized trial of brief family interventions for general populations: adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *J Consult Clin Psychol* 2001;69(4):627-42.



## FöräldraStegen – Iowa Strengthening Families Program

### Upphov, målgrupp & syfte

*FöräldraStegen* bygger, liksom *Steg för steg* och *Föräldrakraft*, på det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP)<sup>8</sup> och har utvecklats av Eva Skärstrand och Jörgen Larsson inom STAD-projektet i Stockholm, som även är huvudman för programmet.<sup>9</sup> Programmet riktar sig till föräldrar vars barn (13–17 år) befinner sig i riskzonen för att utveckla problem, t.ex. med skolk, brottslighet, klotter, alkohol och droger mm. Ofta har ungdomarna redan varit i kontakt med de sociala myndigheterna.

Syftet med programmet är att 1. förebygga eller tidigt upptäcka användning av alkohol, tobak och andra droger, 2. öka kunskapen om ungdomars missbruk och ge konkreta verktyg till föräldrarna, 3. stärka föräldrarnas kompetens, 4. stärka familjebanden.

### Utvärdering

Förelagan till *FöräldraStegen*, Iowa Strengthening Families Program (för föräldrar och barn 10–14 år) har utvärderats i en amerikansk studie med kontrollgrupp som visar på tydliga minskningar av aggressivitet och andra beteendeproblem i slutet av grundskolan<sup>10</sup>. Efter fyra år fanns också en minskning av alkohol- och tobaksanvändning<sup>11</sup>.

### Beskrivning av metoden

Programmet består av sex träffar (steg) för föräldrar. Varje träff är cirka två timmar. Det centrala hjälpmedlet vid föräldraträffarna utgörs, liksom i *Steg för steg*, av videofilmer som lägger grunden för sammankomsterna. Föräldrarna ser exempel ur filmerna, jobbar med olika övningar samt diskuterar med varandra.

De sex träffarna som tas upp i *FöräldraStegen* är:

1. Kärlek & gränser
2. Uppmuntran & konsekvenser
3. Risker & skydd
4. Stress, gräl & olika åsikter
5. Ungdomar, föräldrar & alkohol
6. Ungdomar, föräldrar & narkotika

Kurserna genomförs av utbildade föräldragruppleddare med från arbete med socialt problematiska eller utsatta ungdomar.

### Mer information

Information finns på STAD-projektets hemsida [www.stad.org](http://www.stad.org)

Kontaktperson: Jörgen Larsson, [jorgen.larsson@stad.org](mailto:jorgen.larsson@stad.org)

### FöräldraStegen i Lunds kommun

Metoden används i begränsad skala i Lunds kommun

Kontaktperson: Kerstin Karlsson (Socialförvaltningen), tel: 046-355475 eller Martin Ekström (ATAD Prevention Center), tel: 046-356342

<sup>8</sup> Strengthening Families Program (ISFP) är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah, samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

<sup>9</sup> STAD-projektet startade 1995, och syftar till att bedriva metodutveckling inom tre områden: alkoholprevention inom sjukvården, ungdomsinriktad prevention till familjer och alkohol- och narkotikaprevention på restauranger.

<sup>10</sup> Spoth RL, Redmond C, Shin C. Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154(12):1248-57.

<sup>11</sup> Spoth RL, Redmond C, Shin C. Randomized trial of brief family interventions for general populations: adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *J Consult Clin Psychol* 2001;69(4):627-42.



## FöräldraKomet

### Upphov, målgrupp & syfte

*FöräldraKomet* är ett föräldraträningsprogram, som är utvecklat av Preventionscentrum Stockholm (Precens), en enhet inom socialtjänstförvaltningen. Denna är även huvudman för Kometprogrammet. Programmet är avsett för föräldrar med barn i åldern 3–12 år som har utagerande beteenden, är svåra att få kontakt med, har koncentrationssvårigheter eller dåliga kamratrelationer. Syftet är att ge råd, stöd och färdigheter till föräldrar som upplever svårigheter att hantera bråk- och trotsbeteenden hos sina barn.

### Utvärdering

Programmet har utvärderats i försöksverksamhet i Stockholms stad med goda resultat<sup>12 13</sup>. En randomiserad studie pågår för närvarande (våren 2006) i samarbete med FoU-enheten, Stockholms stad och Institutionen för psykologi, Uppsala universitet.

### Beskrivning av metoden

Programmet omfattar elva träffar en gång i veckan och varje träff pågår 2,5 timmar. Programmet styrs av en manual och bygger på att särskilt utbildade gruppledare tar upp olika teman vid varje träff. Tillsammans med föräldrarna diskuteras idéer på lösningar av vanliga problem, vilka man sedan också övar på att lösa. Innehållet är lösningsfokuserat, det vill säga man pratar inte så mycket om svårigheter och brister utan mer om möjligheter och lösningar. Råd och tips som prövas hemma mellan träffarna delas ut i form av skriftligt material. Föräldragrupperna består av föräldrar till sex barn (totalt 6–12 föräldrar) och två gruppledare. Innehållet i träffarna är;

1. Lek och umgänge
2. Förberedelse, uppmaning och beröm
3. Förberedelse, uppmaning och beröm
4. Poängsystemet Ormen
5. Uppföljning av poängsystemet Ormen
6. Individuell träff med eller utan förskollärare/lärare
7. Ignorera/Avleda
8. Regler och konsekvenser hemma
9. Regler och konsekvenser utanför hemmet
10. Problemlösning
11. Att förebygga framtida problem

Programmet genomförs i första hand inom ramen för socialtjänsten.

### Mer information

Information och kontaktpersoner finns på Kometprogrammets webbsida: [www.kometprogrammet.se](http://www.kometprogrammet.se)

### FöräldraKomet i Lunds kommun

Nya grupper startar var termin på olika platser i Lunds kommun och är ett samarbete mellan socialtjänst, skola och ATAD Prevention Center.

Kontaktperson: Helene Frykander (Socialförvaltningen), tel: 046-357292 el. [komet@lund.info](mailto:komet@lund.info)

<sup>12</sup> Dahlman E, von Otter A. Kometstudien – effekter av två versioner av föräldraträning. Psykologiexamensuppsats 20 p.

Uppsala: Uppsala universitet, Institutionen för psykologi; 2004.

<sup>13</sup> Hassler M, Havbring L. Föräldracirklar - en metod för att utveckla sitt föräldraskap. Stockholm: Socialtjänstförvaltningen, Forsknings- och Utvecklingsenheten, FoU-rapport 2003:8.



## Steg för steg/Nya steg –Iowa Strengthening Families Program

### Upphov, målgrupp & syfte

*Steg för steg/Nya steg* grundar sig, liksom *Föräldrakraft*, på det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP)<sup>14</sup> och har i Sverige utvecklats av Eva Skärstrand och Jörgen Larsson inom STAD-projektet<sup>15</sup> åren 2001–2003.

Programmet vänder sig till alla föräldrar och ungdomar i åldern 11–14 år (skolår 5–7).

Syftet med programmet är att förebygga användning av tobak, alkohol och droger bland tonåringar samt stärka familjekompetensen och familjebanden.

### Utvärdering

Förlagan till *Steg för steg*, Iowa Strengthening Families Program (för föräldrar och barn 10–14 år) har utvärderats i en amerikansk studie med kontrollgrupp som visar på tydliga minskningar av aggressivitet och andra beteendeproblem i slutet av grundskolan<sup>16</sup>. Efter fyra år fanns också en minskning av alkohol- och tobaksanvändning<sup>17</sup>. *Steg för steg* utvärderas just nu (2003–2006) i en svensk randomiserad kontrollerad studie i samverkan med Karolinska Institutet (Institutionen för folkhälsovetenskap). I den första analysen är andelen elever som använder tobak, alkohol och/eller narkotika fortfarande så liten att signifikanta skillnader inte kan mätas<sup>18</sup>.

### Beskrivning av metoden

Programmet består av tolv träffar (steg) och vänder sig både till föräldrar och ungdomar. Varje träff är cirka två timmar. Ungdomarnas träffar äger rum på dagtid i skolan, medan föräldrarna träffas på kvällstid, oftast i skolan. Ungdomsprogrammet leds av en klasslärare och en anlitad gruppleddare. Föräldraprogrammet leds oftast av samma anlitate gruppleddare. Ungdomsprogrammet tar upp teman som drömmar och mål, uppskattning av föräldrar, stresshantering och kompistryck. Det centrala hjälpmedlet vid föräldraträffarna utgörs av videofilmer (totalt ett tiotal) som lägger grunden för sammankomsterna. Det finns länkar mellan ungdoms- och föräldradelen i form av hemövningar. Den sjunde och tolfte träffen utgörs av familjekvällar där föräldrar och ungdomar möts tillsammans.

*Nya STEG* är en ny, förkortad version av *Steg för steg*. Programmet är komprimerat till åtta träffar (steg) och vänder sig både till föräldrar och till ungdomar. Varje träff är ca två timmar lång. Den första och åttonde träffen utgörs av familjekvällar där föräldrar och ungdomar möts tillsammans. *Nya STEG* vänder sig till alla föräldrar och ungdomar i åldern 12–14 år (årskurs 6–7).

### Mer information

Information finns på STAD-projektets hemsida [www.stad.org](http://www.stad.org)

Kontaktperson: Jörgen Larsson, [jorgen.larsson@stad.org](mailto:jorgen.larsson@stad.org)

## Steg för steg/Nya steg i Lunds kommun

Metoden används idag inte i Lunds kommun

<sup>14</sup> Strengthening Families Program (ISFP) är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah, samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

<sup>15</sup> STAD-projektet startade 1995, och syftar till att bedriva metodutveckling inom tre områden: alkoholprevention inom sjukvården, ungdomsriktad prevention till familjer och alkohol- och narkotikaprevention på restauranger.

<sup>16</sup> Spoth RL, Redmond C, Shin C. Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. Arch Pediatr Adolesc Med 2000; 154(12):1248-57.

<sup>17</sup> Spoth RL, Redmond C, Shin C. Randomized trial of brief family interventions for general populations: adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. J Consult Clin Psychol 2001;69(4):627-42.

<sup>18</sup> Skärstrand E. Familjeprogrammet Steg-för-steg. Resultat från baslinjemätning och uppföljning I. Stockholm: STAD, rapport nr 28; 2005.).



## Örebro Preventionsprogram (ÖPP)

### Upphov, målgrupp & syfte

Örebro Preventionsprogram (ÖPP) är utvecklat av forskare vid Örebro universitet. Statens folkhälsoinstitut ansvarar för samordning av utbildning och nationell spridning.

Målgruppen är alla föräldrar till elever i skolår 6–9.

ÖPP syftar till att förebygga tidig alkoholdebut, berusningsdrickande och normbrott bland ungdomar genom att påverka föräldrars förhållningssätt till ungdomars drickande.

### Utvärdering

Programmet har testats och utvärderats i fyra högstadieskolor i Örebro och Kumla under en treårsperiod, 1999–2001, och visar på effekter på ungdomars berusningsdrickande<sup>19</sup>.

### Beskrivning av metoden

Programmet genomförs via korta föräldraträffar (15–20 minuter) i anslutning till ordinarie föräldramöten i skolår 6–9 där föräldrar informeras om:

- Ungdomsdrickande, faktorer som hänger ihop med ungdomsdrickande och vilken betydelse föräldrars inställning till alkohol har i sammanhanget.
- Hur man som förälder kan förhålla sig till ungdomsdrickande, exempelvis vikten av att inta en restriktiv hållning till ungdomsdrickande och att tydliggöra detta förhållningssätt på ett konkret och klart sätt.
- Vikten av att föräldrarna tillsammans sätter upp gemensamma regler och normer kring sådant de anser vara angeläget, förhållningssätt till ungdomsdrickande i synnerhet. I slutet av mötet får föräldrarna tillfälle att diskutera och göra överenskommelser med varandra. Träffarna leds av särskilt utbildade föräldramötespresentatörer.

### Mer information

Nikolaus Koutakis, Örebro universitet, [nikolaus.koutakis@bsr.oru.se](mailto:nikolaus.koutakis@bsr.oru.se) och Johanna Ahnquist, Statens folkhälsoinstitut, [johanna.ahnquist@fhi.se](mailto:johanna.ahnquist@fhi.se). Hemsida: [www.fhi.se/skolanforebygger](http://www.fhi.se/skolanforebygger).

En lista över certifierade instruktörer finns tillgänglig på [www.fhi.se/skolanforebygger](http://www.fhi.se/skolanforebygger).

## Örebro Preventionsprogram (ÖPP) i Lunds kommun

Metoden används på en majoritet av 6-9 skolorna i Lunds kommun.

Kontaktperson: Martin Ekström (ATAD Prevention Center), tel: 046-356342

<sup>19</sup> Från skriften *Skolbaserad Verktyslåda*, Statens Folkhälsoinstitut & Skolan Förebygger rev 2006-12-01



## SkolKomet

### Upphov, målgrupp & syfte

*SkolKomet* är ett svenskt program som utvecklats av FoU-enheten i Stockholm stad i samarbete med Uppsala universitet och University of Arizona i USA. Huvudman är Preventionscentrum Stockholm. Programmet bygger på forskning om Classroom Management. Programmet riktar sig till pedagoger i grundskolan (F-5 och 6-9) och personer som kan fungera som handledare i programmet. Syftet är att minska beteendeproblem och öka positiva beteenden hos elever. Fokus är på hur lärare kan förhålla sig till elever i syfte att skapa en positiv kommunikation och arbetsro i klassen.

### Utvärdering

En vetenskaplig studie är genomförd i samarbete mellan Forsknings- och Utvecklingsenheten, Uppsala universitet, och University of Arizona<sup>20</sup>. Studien omfattar 135 lärare och jämför *SkolKomet*, livskunskapsprogrammet Charlie, och en kontrollgrupp för att undersöka hur två klassrumsprogram (*SkolKomet* och Charlie) kan hjälpa skolpersonal att arbeta med lågstadielever som är bråkiga och okoncentrerade. Studien visar att *SkolKomet* (jämfört med Charlie och kontrollgrupp) signifikant minskar följande faktorer:

- Aggressivitet
- Hyperaktivitet
- Rejektion av kamrater (att barn blir utstötta ur kamratgruppen)

### Beskrivning av metoden

Programmet genomförs i grundskolan av lärare/pedagoger som handleds av utbildade handledare. Programmet finns i en version för lärare i grundskolans år F-5 och en för grundskolans år 6-9. Metoden innebär att lärare får pröva olika strategier för att hantera konflikter, skapa arbetsro, motivation och ett gott samarbete. Programmet består av två delar, där den första handlar om att lägga upp program för enskilda elever. Innehållet i programmet bygger på att stärka det positiva och har ett särskilt fokus på kommunikationen mellan läraren och eleven. Eleven får arbeta mot tydliga mål och får uppmuntran av omgivningen för att nå dem. Samtidigt är det viktigt att minska den uppmärksamhet och kritik eleven väcker genom att bete sig illa. Arbetet med enskilda elever sker enligt sex steg;

1. Förankring av åtgärder, t ex hos andra lärare, föräldrar och vuxna
2. Formulera mål som beteenden och göra problembeskrivningar till positivt formulerade mål
3. Analysera situationen - en elev *är* inte på ett visst sätt utan *beter* sig på vissa sätt.
4. Förändra situationen
5. Skapa drivkraft med främst social förstärkare, t ex elevens naturliga motivation att lyckas i skolan
6. Arbeta med konsekvenser, t ex att skapa tydliga regler och följa upp dessa

I den andra delen av *SkolKomet* arbetar läraren med hela klassen.

### Mer information

Information finns på kometprogrammets webbsida: [www.kometprogrammet.se](http://www.kometprogrammet.se)

Kontaktperson: Monica Hammarberg, [monica.hammarberg@sot.stockholm.se](mailto:monica.hammarberg@sot.stockholm.se)

### SkolKomet i Lunds kommun

20 personer utbildas under 2007 till handledare i metoden. SkolKOMET används sedan våren 2007 på i stort sett samtliga F-9 skolor i BSN ÖST samt på två skolor i Lunds STAD.

Kontaktperson: Martin Ekström (ATAD Prevention Center), tel: 046-356342

<sup>20</sup> Forster M, Sundell K, Melin L, Morris R, Karlberg M. Charlie och Komet. Utvärdering av två lärarprogram för elever med beteendeproblem. Stockholm: Forsknings- och Utvecklingsenheten, Stockholms stadsledningskontor, FoU-rapport 2005:2.



## Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet

### Upphov, målgrupp & syfte

*Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet* bygger, liksom *SkolKomet*, på forskning kring Classroom Management i USA och har i Sverige utvecklats av Birgitta Kimber och Martin Forster. Målgruppen för utbildningen är lärare i grundskolans samtliga årskurser. Metoden syftar till att stötta lärare i hur de kan skapa ett bra arbetsklimat i klassrummet. Pedagoger får träning i att hantera ”stökiga” elever eller grupper och i att arbeta med regler, kommunikation och framför allt uppmuntran. Detta syftar i sin tur till att stärka den sociala kompetensen hos eleverna och förebygga problem.

### Utvärdering

Flera internationella studier visar att utbildning i Classroom Management ger positiva effekter på elevernas beteende och att detta i sin tur leder till en minskning av olika beteendeproblem som skolkriminalitet och bruk av alkohol och droger. Ledarskap i klassrummet (Classroom Management) främjar också en positiv anknytning till skolan som i sin tur påverkar skolarbetet och lärandet. I metoden ingår också att arbeta utifrån programmet *SkolKomet*<sup>21</sup>.

### Beskrivning av metoden

Innehållet i metoden bygger på att stärka det som är positivt och har särskilt fokus på kommunikationen mellan läraren och eleven. Samtidigt fokuserar man på att ignorera beteenden hos eleven/eleverna som är mindre önskvärda. Metoden kan delas in i sex steg:

1. Förankra åtgärder
2. Formulera mål
3. Analysera situationer
4. Skapa drivkraft
5. Undanröja hinder
6. Arbeta med konsekvenser

I metoden arbetar man både på individnivå, med *SkolKomet* manualen, och på gruppnivå utifrån Birgitta Kimbers bok *Lyckas som lärare – förhållningssätt och ledarskap i klassrummet*.

### Mer information

Information finns på Alkoholkommitténs webbplats: [www.alkoholkommitten.se](http://www.alkoholkommitten.se)  
Kontaktperson: Birgitta Kimber, [b.kimber@telia.com](mailto:b.kimber@telia.com)

## Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet i Lunds kommun

Metoden används idag inte i Lunds kommun. Delen med *SkolKomet* används på ett flertal skolor.

<sup>21</sup> Forster M, Sundell K, Melin L, Morris R, Karlberg M. Charlie och Komet. Utvärdering av två lärarprogram för elever med beteendeproblem. Stockholm: Forsknings- och Utvecklingsenheten, Stockholms stadsledningskontor, FoU-rapport 2005:2.



## Läroledarskap - Incredible Years Teacher Classroom Management Program

### Upphov, målgrupp & syfte

*Incredible Years Teacher Classroom Management Program* är skapad av psykologen och forskaren Carolyn Webster-Stratton. I Sverige har Björn Gíslason, psykolog, och Mait Svanström, specialpedagog, arbetat med lärargrupper i Stockholm enligt denna modell<sup>22</sup> under namnet *Läroledarskap*.

Målgruppen är pedagoger som arbetar med de äldre barnen i förskolan och de yngre barnen i skolan. Programmet syftar till att ge pedagoger bättre verktyg i sin roll som ledare för barn-/elevgruppen.

### Utvärdering

*Incredible Years Classroom Management Program* har utvärderats i två amerikanska randomiserade studier som bland annat visar på en ökning av barnens positiva interaktioner med kamrater, skolfärdigheter och engagemang i skolaktiviteter<sup>23, 24</sup>. Hittills har lärarutbildning endast undersökts i kombination med föräldraträning och insatser riktade direkt till barnen. Mer utvärderingsresultat finns på den amerikanska hemsidan [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com). Programmet har också använts i Trondheim, Norge, i fyra år med goda resultat.

### Beskrivning av metoden

Programmet går ut på att stärka och utveckla arbetet med barngruppen och de individer som ingår i gruppen samt att förebygga och hantera problembeteende. Programmet innehåller konkreta och kreativa förslag, tips och råd till pedagoger om *hur* de kan göra för att främja social och emotionell utveckling, förebygga beteendeproblem och hantera svårigheter när de uppstår. Viktiga komponenter i programmet är:

- Bygga positiva relationer till barnen och deras föräldrar.
- Ett inkluderande arbetssätt, som innebär att de mer svårhanterliga barnen i gruppen får den hjälp och det stöd de behöver, i den ordinarie verksamheten.
- Mer uppmärksamhet på positivt och önskvärt beteende, mindre uppmärksamhet på negativt och oönskat beteende
- Positiv fokusering på skolarbetet och därigenom samtidigt träning av sociala färdigheter.
- Ett proaktivt arbetssätt som innebär förberedd struktur och planer för att främja positivt beteende, men också för att hantera beteendeproblem.

### Mer information

Information finns på: [www.gislasonlowenborg.com](http://www.gislasonlowenborg.com). Se även: [www.mka.no](http://www.mka.no), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)  
Kontaktperson: Björn Gíslason, [gislason@telia.com](mailto:gislason@telia.com)

## Läroledarskap i Lunds kommun

Metoden används idag inte i Lunds kommun

<sup>22</sup> Arbetet har bedrivits i samarbete med professor Carolyn Webster-Stratton, Seattle, USA, och Midt Norsk Kompetensesenter for Atferd (MKA) i Trondheim, Norge, där man arbetat enligt denna modell i 4 år.

<sup>23</sup> Webster-Stratton C, Reid MJ, Hammond M. Treating children with early-onset conduct problems: intervention outcomes for parent, child, and teacher training. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2004; 33(1):105-24.

<sup>24</sup> 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 Psychology* 2001; 30(3):283-302



## Social och emotionell träning (SET)

### Upphov, målgrupp & syfte

Birgitta Kimber har utvecklat och är huvudman för metoden. Programmet är universellt, det vill säga det vänder sig till alla elever i grundskolans år 0–9. Det finns även ett material för gymnasieskolan.

Syftet med *SET* är att utveckla barns och ungdomars sociala och emotionella förmåga. Detta främjar i sin tur psykisk hälsa och förebygger exempelvis alkohol- och droganvändning genom att skyddsfaktorer på individ-, grupp och klassrumsnivå stärks. Föräldrasamarbete är en annan viktig del i arbetet.

### Utvärdering

Den teoretiska bakgrunden till *SET*<sup>25, 26</sup> är sociala inlärningsteorier där modellering, positiv förstärkning och beröm samt praktisk övning av färdigheter i och utanför klassrummet är centrala komponenter. En utvärdering av *SET* pågår i Botkyrka kommun. Utvärderingen är upplagd som ett fält(kvasi)-experiment, där *SET* organiseras i samtliga årskurser (0–9) i två skolor, medan två andra skolor, med så långt som möjligt matchande befolkningsunderlag, fungerar som jämförelser. Projektet pågår under tre skolår.

### Beskrivning av metoden

*SET* är ett manualbaserat program för att systematiskt lära elever att hantera sina känslor, självkännet, motivation, empati och sociala kompetens. Dessa färdigheter, som brukar betecknas med paraplybegreppet social och emotionell kompetens, tränas regelbundet med stigande svårighetsgrad. Programmet genomförs 60 minuter per vecka under hela skolperioden. Upp till skolår 5 genomförs programmet två gånger i veckan, därefter en gång i veckan. Programmet genomförs av lämpade pedagoger och personal från elevhälsan.

### Mer information

Information finns på: [www.set.st](http://www.set.st), [www.oru.se](http://www.oru.se)

Kontaktperson: Birgitta Kimber, [b.kimber@telia.com](mailto:b.kimber@telia.com)

### Social och emotionell träning (SET) i Lunds kommun

Metoden används på sju grundskolor i Lunds kommun. Utbildningar genomfördes år 2005 samt 2006. Totalt finns 29 utbildade handledare i Lunds kommun. Dessa har i sin tur utbildat kollegor. För att komma i kontakt med någon av dessa som använder metoden, kontakta [martin.ekstrom@lund.se](mailto:martin.ekstrom@lund.se)

<sup>25</sup> Elias MJ & Clabby J. Building social problem solving skills: Guidelines from a school-based program. San Francisco: Jossey-Bass; 1992.

<sup>26</sup> Weissberg RP, et al. Enhancing School-Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning. *American Psychologist* 2003; 58: 466–474.



## Stegvis - Second Step

### Upphov, målgrupp & syfte

*StegVis*<sup>27</sup>, som är en översättning och bearbetning av det amerikanska programmet Second Step. StegVis i Sverige ges ut av den danska ideella föreningen Center for Social og Emotionell Laering (CESEL, se [www.cesel.dk](http://www.cesel.dk)). Implementering och utbildningar i Sverige organiseras genom Björn Gíslason och Lars Löwenborg.

Programmet är ett undervisningsprogram för förskola och skola och riktar sig till pedagoger som arbetar med barn i åldrarna 4–15 år.

Syftet med StegVis är att främja elevernas sociala och emotionella kompetens och motverka våld.

### Utvärdering

*StegVis* har provats ganska omfattande i flera olika länder, bl. a. i Norge och har utvärderats i flera studier (se [www.cfchildren.org](http://www.cfchildren.org), där en mängd resultat finns sammanfattade). Bland annat visas minskningar i fysisk aggresivitet och ökningar i social kompetens<sup>28</sup>. Programmet visar på effekter i nivå med liknande skolbaserade program.

### Beskrivning av metoden

I *StegVis* ligger fokus på tre huvudområden; empati, problemlösning och självkontroll.

Programmet genomförs under 30–40 minuter per vecka på antingen förskola, fritidshem eller skola. Arbetssättet och materialet är anpassat för olika åldersgrupper;

Barn i åldrarna 4–11 år tränar t ex på att läsa av och tolka personer och situationer via fotografier, värdera olika problemlösningsförslag och försöka finna goda lösningar, pröva färdigheter och problemlösningstrategier i rollspel. En viktig del av programmet är att tillämpa olika färdigheter i vardagssituationer. En tyngdpunkt läggs på Det ses som mycket väsentligt att följa upp och förstärka positivt och önskvärt beteende hos barnen.

Med tonåringar (12–15 år) bygger arbetssättet mycket på aktiviteter, uppgifter och övningar. Eleverna får t ex diskutera olika frågeställningar, spela rollspel i mindre grupper och se problembaserade situationer på film.

Programmet utförs i första hand av pedagoger/lärare/fritidspedagoger.

### Mer information

Information finns på: [www.gislasonlowenborg.com](http://www.gislasonlowenborg.com), [www.cesel.dk](http://www.cesel.dk), [www.cfchildren.org](http://www.cfchildren.org), [www.skolutveckling.se](http://www.skolutveckling.se). Material finns på: [www.spf-utbildning.com](http://www.spf-utbildning.com)

Kontaktperson: Björn Gíslason, [gislason@telia.com](mailto:gislason@telia.com) tel. 08-668 02 06 eller 070-743 00 73.

### Stegvis i Lunds kommun

Metoden används idag inte i Lunds kommun

<sup>27</sup> Det amerikanska programmet Second Step har utvecklats av den ideella organisationen Committee for Children i Seattle, USA ([www.cfchildren.org](http://www.cfchildren.org))

<sup>28</sup> Grossman, D., et al. (1997). "The Effectiveness of a Violence Prevention Curriculum Among Children in Elementary School." *Journal of the American Medical Association*, 277, 1605–1611.



## Olweus mobbningsförebyggande program

### Upphov, målgrupp & syfte

Programmet är utvecklat av Dan Olweus har under många år bedrivit forskning om mobbningsprevention. Huvudman för metoden är Olweusgruppen vid HEMIL-senteret, Universitet i Bergen, Norge. Programmet består av flera beståndsdelar som genomförs på olika nivåer i skolan.

Målgruppen är elever i grundskolan (6-16 år).

Programmet syftar till att utveckla en skolmiljö där samtliga vuxna, dvs skolläring, lärare, elever och föräldrar, tar det fulla ansvaret för att eleverna ska känna sig trygga och inte bli kränkta samt att minska förekomsten av mobbing.

### Utvärdering

Programmet är det som är bäst utforskat vad gäller effekter på mobbing<sup>29</sup>. Förutom att mobbingen reduceras avsevärt (mellan 30 – 70 %) på de skolor som arbetar konsekvent med Olweus anti-mobbingsprogram, så minskar skolok, skadegörelse, snatteri och tidigt alkoholbruk hos eleverna. Eleverna har även visat sig bli mer positivt inställda till skolan och det sociala klimatet i klasserna har förbättras.

### Beskrivning av metoden

Olweus mobbningsförebyggande program genomförs av rektor och hela skolpersonalen tillsammans med föräldrar och elever. Införandet av programmet sträcker sig över 18 månader.

Utbildning, samtalsgrupper och färdighetsträning för skolpersonalen är de komponenter som genomsyrar programmet. På den *skolövergripande nivån* inleds programmet med:

1. Enkätundersökning kring hur stor omfattning mobbingen är och hur den yttrar sig.
2. Utbildning av lärare, psykologer eller pedagoger till instruktörer.
3. Instruktörerna utbildar i sin tur nyckelpersoner bland lärarna.
4. Dessa håller regelbundna träffar i pedagogiska samtalsgrupper med alla vuxna på skolan.

De regelbundna återkommande samtalen i grupper om högst 15 vuxna utgör själva grundstrukturen i det mobbningsförebyggande arbetet. Lärares ledarskap och förhållningssätt är *ett* viktigt samtalstema.

På klassrumsnivå arbetar lärarna med att tillsammans med eleverna diskutera och ta fram tydliga regler mot mobbing.

I arbetet med föräldrarna tar man regelbundet upp och diskuterar det sociala klimatet i klassen med föräldrarna, vilket utgör en väsentlig del av programmet.

### Mer information

Information finns på: HEMIL-senterets hemsida, <http://www.uib.no/psyfa/hemil/mobbing>.

Kontaktperson: Reidar Thyholdt; [reidar@thyholdt.no](mailto:reidar@thyholdt.no)

## Olweus mobbningsförebyggande program i Lunds kommun

Metoden används idag inte i Lunds kommun

<sup>29</sup> Bra, kortfattad sammanställning på engelska på: <http://www.nvbest.org/models/samsha/programsheets/OlweusBullying.pdf>



## Alkoholintervention för unga vuxna

### Upphov, målgrupp & syfte

Metoden är framtagen av A. Marlatt, University of Washington och har vidareutvecklats och anpassats till svenska förhållanden av Kent Johnsson, avd för Klinisk alkoholforskning vid Universitetssjukhuset MAS som är en del av Institutionen för Hälsa, Vård & Samhälle, Lunds universitet.

Målgruppen är unga vuxna, dvs sistaårsstuderande på gymnasiet och unga upp till 25 år.

Syftet är dels för att sprida kunskap om alkoholens verkningar och lära ut tekniker i syfte undvika en farlig och riskfylld alkoholkonsumtion, dels att optimera de positiva egenskaperna och minimera de negativa konsekvenserna av alkoholkonsumtion.

### Utvärdering

Forskning visar att 25 - 30 % av högkonsumenter i denna ålder tar med sig sina dryckesvanor in i medelåldern. Hittills gjorda erfarenheter<sup>30</sup> visar att metoden som används för att få eleverna att i mindre utsträckning berusningsdricka fungerar väl på elever som går de teoretiska programmen. Däremot fås inga effekter på elever som går de praktiska programmen.

### Beskrivning av metoden

Metod bygger bl.a. på ett budskap som lär högkonsumenter att maximera alkoholens positiva effekter och minimera dess negativa konsekvenser. Detta i syfte att få en mer måttlig alkoholkonsumtion. Interventionen består av sammanlagt 3 timmar och grundar sig på kognitiv beteendebildning. Syftet är att medvetandegöra och lära ut tekniker som minimerar skador i samband med alkohol. Följande fem moment ingår;

Moment 1: Hur alkoholförväntningar påverkar vår alkoholkonsumtion.

Moment 2: Att beräkna alkoholpåverkansgrad, promillehalter och könsskillnader

Moment 3: Analys av omgivningens påverkan och på vilket sätt man själv påverkar.

Moment 4: Varför dricker jag alkohol, vad förväntar jag mig av alkohol och vad händer när jag dricker?

Moment 5: Att planera festen för att hålla sig till en förutbestämd mängd alkohol under en fest.

Gruppen får även komma med förslag på olika tekniker man kan använda sig av för att kunna bibehålla den plan man bestämt sig för.

### Mer information

Information finns på: [http://www.droginfo.com/pdf/UngaVuxna\\_rapport\\_2001.pdf](http://www.droginfo.com/pdf/UngaVuxna_rapport_2001.pdf)

Kontaktperson: Kent Johnsson, e-mail: [kent.johnsson@alk.mas.lu.se](mailto:kent.johnsson@alk.mas.lu.se)

### Alkoholintervention för unga vuxna i Lunds kommun

Metoden används på gymnasieskolornas sista årskurs i Lunds kommun samt inom universitetet.

Sammanlagt 12 lärare, sjuksköterskor och kuratorer från de olika gymnasieskolorna blev utbildade i metoden på Spyken under våren 2002.

<sup>30</sup> Se Rapport unga Vuxna 2001, som ligger på [www.droginfo.com/atad/rapport\\_statistik](http://www.droginfo.com/atad/rapport_statistik)



## ACT i skolan - Acceptance and Commitment Therapy

### Upphov, målgrupp & syfte

Acceptance and commitment therapy (ACT) är en form av kognitiv beteendeterapi som är utvecklad av psykologiprofessorn Frank Bond, som använt sig av tekniken ACT at work - på stressiga mediaorganisationer i London. Frank Bond har utvecklat metoden tillsammans med den amerikanske psykologiprofessorn Steven Hayes som är en av grundarna av ACT. I Sverige utvecklas ACT i skolan av psykolog Fredrik Livheim.

Målgruppen i Sverige är gymnasieelever och syftet att öka elevernas förmåga att hantera skolrelaterad stress samt att förebygga och minska psykisk ohälsa hos ungdomarna.

### Utvärdering

En svensk kontrollerad studie visar att de ungdomar som deltagit i ACT i gruppbaserad form får mindre ångest och fungerar bättre inom områden ungdomarna uppfattar som problematiska ([Livheim, 2004](#)). Det sistnämnda handlar om att eleverna fick beskriva inom vilket område de tyckte att de hade störst problem i livet. Det kunde till exempel handla om att skaffa vänner, hitta en partner eller att de kände sig stressade.

Effekter kvarstår efter 2 år ([Livheim, 2006](#))([Jakobsson, 2006](#)). Livheim refererar ytterligare kontrollerade studier som visar på effekt av ACT. Det finns således god evidens\*\*\* för att ACT förebygger psykiska problem.

### Beskrivning av metoden

ACT brukar beskrivas som den tredje generationen beteendeterapier och bygger på grundläggande livskunskap - som att exempelvis reglera känslor, hantera kriser och att lära sig att hantera och förhålla sig till den stress som är ofrånkomlig när vi lever våra liv. Fokus ligger mer på att skapa det liv man vill leva och mindre på att få bort eller få ner ångestnivåer, även om det blir en konsekvens av metoden. Programmet är uppbyggt på tre träffar á 3 timmar vid var träff;

1. Skapa en bra kontakt med varandra. Grunder om stress. Är kontroll en del av problemet? En plattform att möta jobbiga tankar och känslor från. Frikoppling från språket och acceptans.
2. Repetera förra veckans arbete och följa upp hur det gått att arbeta hemma. Identifiera värderingar, se i vilken utsträckning man lever enligt vad man värderar som viktigt. Börja identifiera hinder som står mellan deltagaren och det liv han/hon vill leva.
3. Repetition av förra veckans arbete och uppföljning av hur det gått att arbeta hemma. Försvaga hinder som står mellan deltagaren och det liv han/hon vill leva. Hjälpa deltagaren att leva det liv han/hon vill leva. Hur deltagarna går vidare på egen hand.

### Mer information

Information finns på: [www.act-forum.se](http://www.act-forum.se)

Kontaktperson: Fredrik Livheim: [fredrik.livheim@sot.stockholm.se](mailto:fredrik.livheim@sot.stockholm.se)

### ACT i skolan i Lunds kommun

Två gymnasieskolor i Lunds kommun (Spyken, Katedralskolan) står på kö för att få ta del av metoden.



## Prime for Life

### Upphov, målgrupp & syfte

Prevention Research Institute (PRI) är ett privat utbildningsinstitut med säte i Lexington, Kentucky, USA. Institutet startades 1983 av Ray Daugherty och Terry O'Bryan. Resultatet blev riskreduceringsmodellen som utgör grunden för institutets verksamhet. PRIME For Life är en utbildning för vuxna som syftar till att reducera risken för alla typer av alkohol- och drogproblem i livets alla skeden. Utbildningens främsta fokus är alkohol men den innehåller också ett avsnitt om narkotika. PRIME For Life är en forskningsbaserad utbildning för vuxna och äldre tonåringar som syftar till att minska risken för alkohol- och drogproblem i livets alla skeden. Programmet har använts som interventionsprogram för rattfyllerister och collegestudenter i USA sedan 1980-talet och introducerades i Sverige 1998 av Försvarsmakten som beslutat att ge denna utbildning till alla anställda och värnpliktiga.

### Utvärdering

PRIME For Life har utvärderats i flera oberoende studier. I dessa har man kunnat visa att utbildningen har påverkat riskuppfattningen som ökar från 42% till 78% efter 18 månader och att högriskkonsumtionen av alkohol minskar bland de som genomgår utbildningen. Under 2005 påbörjades två utvärderingar, en hos Försvarsmakten och en på Grythyttans Restaurangskola. Dessa utvärderingar görs av SoRAD (Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning vid Stockholms Universitet), utvärderingarna beräknas bli klara 2007.

### Beskrivning av metoden

Programmet finns idag i fem olika versioner för användning inom olika målgrupper (se nedan). Utbildningen går att använda både för att förebygga alkoholskador för de som ännu inte utvecklat alkoholproblem (prevention) och för att påverka beteendet hos de som ligger i riskzonen för eller redan har utvecklat alkoholism (intervention).

Utbildningen kan variera i längd beroende på målgruppen.

I sin kortaste version är programmet sex timmar långt och är då främst preventivt. I grupper med högriskkonsumenter kan programmet förlängas upp till 20 timmar och innehåller då interventionskomponenter.

Den längre versionen används främst bland rattfyllerister och inom öppenvården. På arbetsplatser används oftast en mellanversion som är åtta timmar lång. Fokuserar på människans möjlighet att själv påverka sin situation.

I samtliga versioner är syftet att öka riskuppfattningen - Det kan hända mig! - för att sedan lära ut riktlinjer för lågrisk och ge verktyg och stöd för en förändring.

### Mer information

Information finns på: PRI Nordic tel: 08-555 109 61 el. [www.askpri.org](http://www.askpri.org)

Kontaktperson: [erika.moberg@prinordic.se](mailto:erika.moberg@prinordic.se), [anna.sjostrom@prinordic.se](mailto:anna.sjostrom@prinordic.se)

### Prime for Life i Lunds kommun

Metoden används sporadiskt i Lunds kommun. Kontaktperson: Martin Ekström (ATAD Prevention Center), tel: 046-356342 [martin.ekstrom@lund.se](mailto:martin.ekstrom@lund.se) eller Peter Tuvegård (IOGT/NTO), tel: 046-147240 [peter.tuegard@iogt.se](mailto:peter.tuegard@iogt.se)



## Ansvarsfull Alkoholhantering

### Upphov, målgrupp & syfte

Arbetsmetoden Ansvarsfull alkoholserving utvecklades som en del inom det s.k. STAD-projektet (Stockholm förebygger Alkohol och Droger) under åren 1995-2001. Sedan år 2000 finns en snarlik metod för kår och nationsaktiva vid Lunds universitet och sedan 2004 anordnas utbildning av tillstånds-, utskänkings- och/eller inköpsansvariga av alkohol vid Lunds krogar och nöjesetablissemang. En vetenskapligt beprövad arbetsmetod för att förebygga och minska alkoholrelaterat våld och skador i restaurangmiljö.

Syftet med utbildningen är att göra ansvariga krögare medvetna om sin medverkan och sitt ansvar för vilken alkoholkultur som råder i Lunds kommun. Genom ett ansvarsfullt agerande kan de hjälpa till att skapa en stödande miljö och på så sätt minska berusningsdrickandet och därmed minska risken för våld och skador som följd.

### Utvärdering

Utvärdering av STAD-projektet pågick kontinuerligt från 1997 till 2001. Mätningarna visade att restaurangerna betydligt oftare nekade berusade gäster alkohol vid projektets slut jämfört med innan – en förbättring med 65 procent. Effekter är mätta på berusningsgrad och våld<sup>31</sup>. Vid uppföljningar i Lunds kommun har benägenheten från krogarnas sida, att överservera de mest förfriskade minskat kraftigt sedan starten 2004.

### Beskrivning av metoden

Utbildningen är en kurs på två heldagar där deltagarna får kunskaper...

- om hur barpersonalen och utskänkingsstället kan medverka till en ansvarsfull försäljning och hantering av alkohol. Egenansvar och ansvar vid utskänkning.
- om alkoholens verkningar, fysiskt, psykiskt, socialt och samhällsekonomiskt.
- om vilka förväntningar vi har av alkohol. Går det att maximera de positiva effekterna av alkohol och därmed minska de negativa?
- ledarskapsutbildning.
- alkoholpolicy teoretiskt samt praktisk tillämpning.

Som bevis på sin utbildning erhåller deltagarna B-certifikat. Krav för B-certifikat är:

1. skriftlig tenta av Urban Laurins bok Ansvarsfull alkoholhantering.
2. genomgången utbildning (två utbildningsdagar motsvarande 16 timmar).
3. framtagande av en skriftlig alkoholpolicy och handlingsplan för både gäster och personal på den restaurang/krog där man är aktiv.

### Mer information

Information finns på: [www.droginfo.com](http://www.droginfo.com)

Kontaktperson: se nedan

### Ansvarsfull alkoholhantering i Lunds kommun

Metoden genomförs 1-2 gånger om året i Lunds kommun i samarbete mellan Lunds Hotel- och restaurangförening, Lunds kommun och Polisen. Kontaktperson: Annika Landfors (Tillståndsenheten), tel: 046-355505 [annika.landfors@lund.se](mailto:annika.landfors@lund.se) eller Martin Ekström (ATAD Prevention Center), tel: 046-356342 [martin.ekstrom@lund.se](mailto:martin.ekstrom@lund.se)

<sup>31</sup> Läs mer i Ewa Wallins doktorsavhandling "Responsible Beverage Service – effects of a Community Action Project". Ewa Wallin har arbetat med utvärderingen av STAD-projektet.



## Motiverande samtal – Motivational Interviewing

### Upphov, målgrupp & syfte

Psykologerna William Miller och Stephen Rollnick har sedan mitten av 1980-talet samarbetat kring utvecklingen av Motivational Interviewing. Motiverande samtal är en lyssnande, målinriktad, klientcentrerad rådgivningsstil.

Målgruppen är patienter inom vård, personal vid företagshälsovård eller elever i skola.

Syftet är att hjälpa eleven (om det är i skola) eller patient (inom vården) att utforska och lösa sin ambivalens i förhållande till en förändring och komma med egna synpunkter, tankar och lösningar på sina problem.

### Utvärdering

Metoden har visat sig vara effektiv främst inom områden som rör levnadsvanor, exempelvis alkohol, droger, mat och motion, men kan tillämpas på många andra problem där eleven har ett val.

### Beskrivning av metoden

Ett motiverande samtal tar mellan 30 och 60 min. Grundtanken i denna modell är att patienten och behandlaren samarbetar för att nå en förändring. Och att det är patientens erfarenheter och perspektiv som står i fokus. Patientens egna mål och värderingar ska vara drivkraften för att uppnå en förändring. Ett samtal vara för långt för vissa grupper. Därför kan kortvarianter vara att föredra när man vänder sig till tonåringar. Ett kort samtal är på cirka 5 min och sker i tre steg.

- Utforska – Vad känner du till om (problematiken samtalet är upphov till)?
- Ge information – Du känner till en hel del, andra saker som kan vara viktiga för dig är (ge exempel)
- Utforska – Vad innebär nu det här för dig? Har du några frågor eller funderingar?

Vas-skalan, är en skala, där man på en gradering 1 – 10 anger hur viktigt det är att ändra sina vanor. På en annan 1 – 10 skala anger man hur säker man är på att kunna ändra sina vanor. Då framkommer motivationen förhållandevis tydligt. Är personen motiverad men bedömer sig som för svag att klara av att förändra sig, bör samtalet kretsa kring att öka självförtroendet, t ex Vad har du lyckats med tidigare? Är däremot motivationen låg kan det vara på sin plats att informera om risker/nackdelar med att fortsätta i samma spår. Är både motivationen och tron på den egna förmågan hög kan man låta personen börja utveckla egna förslag på hur förändringen ska ske.

Motiverande samtal ökar möjligheten att:

- bygga upp en god relation med eleven/patienten
- öka den inre motivationen för förändring hos eleven/patienten
- hjälpa eleven/patienten att ta steg vidare på vägen mot förändring
- bearbeta tveksamhet och hinder.

### Mer information

Information finns på: [www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

Kontaktperson: metodansvarig: Barbro Holm-Ivarsson, knuten till Statens folkhälsoinstitut, tel. 073-440 84 51, [barbro.holm-ivarsson@psykolog.net](mailto:barbro.holm-ivarsson@psykolog.net).

### Motiverande samtal i Lunds kommun

Metoden används idag av elevhälsovården på Vikingaskolan i Lunds kommun



## Operation trafiknykterhet - Skellefteåmodellen

### Upphov, målgrupp & syfte

Operation trafiknykterhet är ett samarbete mellan Skånes kommuner, Polisen och Vägverket, pga att var tredje förare som dödas i trafikolyckor är alkoholpåverkad. Hälften av de bilförare som dör i singelolyckor är påverkade av alkohol. Det grova rattfylleriet ökar och många som döms för rattfylleri fortsätter att köra rattfulla.

Målgruppen är rattonyktra som stoppas av polisen, vilka omedelbart erbjuds kontakt med socialtjänsten.

Syftet är att minska risken för återfall genom att erbjuda den rattonyktra den typ av åtgärd som är lämplig.

### Utvärdering

Metoden började användas i Skellefteå 1999. En utvärdering efter de första tre åren visade att andelen personer som återföll i rattfylleri hade minskat med 20 %. Två års användande av metoden i Skellefteå visar att andelen tidigare dömda rattfyllerister har minskat med ca en tredjedel jämfört med de två närmast föregående åren. Ett forskningsprojekt från Karolinska institutet visar att 40 % av de som fälls för rattfylleri är alkoholister och 60 % av de som döms för grovt rattfylleri har en skadligt hög konsumtion av alkohol. Där metoden används har ca 10 % av de rattonyktra tagit emot det frivilliga erbjudandet om samtal/behandling.

### Beskrivning av metoden

Arbetsmodellen går ut på att rattonyktra personer som stoppas av polisen informeras om att det finns hjälp att få. Vill personen ta emot hjälp förmedlar Polisen detta till socialtjänsten som inom 24 timmar ska kontakta den rattonyktra. Målet för "Operation Trafiknykterhet" är att de förare som ertappas påverkade snabbt ska få kontakt med socialtjänsten. Upplägget bygger på kunskapen om att den som ertappats för rattfylleri är mycket mottaglig att ta emot hjälp direkt efter händelsen. I Lunds kommun är det Alkoholmottagningen på Södertull som tar emot de rattonyktra, som tagit emot erbjudandet om samtal.

### Mer information

Information finns på: [http://www.vv.se/filer/35921/Operation\\_trafiknykterhet.pdf](http://www.vv.se/filer/35921/Operation_trafiknykterhet.pdf)

Kontaktperson: Maria Skoglund, Projektledare Vägverket Region Skåne: 044-19 51 82, 0706-49 51 82

### Operation trafiknykterhet i Lunds kommun

Metoden används idag inte längre i Lunds kommun