



## Engender Database extract

### GEOGRAPHIC

Continent
Europe (EU)

Country
Sweden

### BASIC DETAILS

Language
Swedish

**Sector:**

Education

**Title (EN):**

DISA - a method to prevent stress and depressive symptoms among teenage girls

**Abstract description (EN):**

Background Depressive symptoms are common among teenagers. Studies in grade 9 shows that slightly more than 10% of children are affected. In the age 16-17 years are such symptoms even more common. Among girls it is doubled. Depressive symptoms are a risk factor for depression later in life. Half of all women and a quarter of all men may at some point during their lifetime have a depression. Aim To develop a method to prevent stress and mental ill-health among teenage girls and educate

people in the method. Method Student health workers and teachers at secondary schools get trained as so called DISA-group leaders by staff from the Center for public health/Stockholm County Council. The training takes place over three days and then the group leaders get supervised by the staff from Stockholm County Council during the DISA-groups/sessions they manage in schools. DISA - group leaders have 10 group conversation á 1 hour with girls in groups (half a class in schools). The

call is based on • cognitive behavior techniques in order to change negative thought patterns, • communication training and training of various problem solving strategies, • exercises to reinforce social ability and the social network, exercises to increase the number of health-promoting activities. Studies have shown

## Engender Database extract

that these four factors are beneficial to mental health.

**Title (Original Language):** DISA - En metod att förebygga stress och depressiva symtom bland tonårstjejer

### **Abstract description (Original Language):**

Depressiva symtom är vanliga bland tonåringar. Undersökningar i årskurs 9 visar att drygt 10 procent av eleverna är drabbade. I åldern 16-17 år är sådana symtom ännu vanligare, bland flickor är förekomsten dubblerad. Depressiva symtom är en riskfaktor för att få en depression längre fram i livet. Hälften av alla kvinnor och en fjärdedel av alla män får någon gång under sin livstid en depression. Syfte Att ta fram en metod för att förebygga stress

och psykisk ohälsa hos tonårsflickor och utbilda personer i metoden. Metod Elevhälsan och lärare på högstadieskolor utbildas till så kallade DISA-gruppleddare av personal från Centrum för folkhälsa. Utbildningen genomförs under tre dagar och därefter får gruppleddarna handledning. DISA-gruppleddaren genomför 10 gruppsamtal á 1 timme med flickor i grupp (halvklass). Samtalet bygger på • kognitiva, beteendetekniker för att förändra negativa tankemönster, • kommunikationsträning och träning av

olika problemlösningstrategier, • övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket, övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter Studier har visat att dessa fyra moment främjar den psykiska hälsan. Bakgrund Den amerikanske psykologen Aaron Beck har utvecklat den kognitiva terapin för att aktivera patienter och ändra deras negativa tankemönster. Metoden beskrivs i "Cognitive therapy for depressed adults" (1979). Psykologerna Gregory Clarke och Peter

M Lewinsohn modifierade metoden och utarbetade en version som lämpar sig för tonåringar (beskriven i "The Adolescent Coping with Depression Course" från 1990). I Clarkes och Lewinsohns ursprungliga modell träffades tonåringarna 16 gånger, två timmar per gång, i grupper om 4-8 personer. Samtidigt träffades föräldrarna i separata grupper. Baserat på dessa tekniker har Centrum för folkhälsa i Stockholm utvecklat en metod - DISA-metoden - för att förebygga ohälsa bland tonårsflickor.

**Keywords:** teenage girls, mental health, depressive symptoms, cognitive th

### **Free Comments:**

This good practice is from the Network Member

Miriam Eliasson, who e-mailed it to projectmanager of the Engender project because she wasn't able to get in to the database.

## BIBLIOGRAPHICAL INFORMATION

## Engender Database extract

**Data type:** Web page  
**Year:** 2009  
**Editor:**  
**Publisher:**  
**Volume:**  
**Edition:**  
**ISBN/ISSN:**  
**Page /Chapter:**  
**City:**  
**Issue:**  
**URL:** <http://www.folkhalsoguiden.se/Projekt.aspx?id=717>  
**Authors:**

Lastname	Initial
----------	---------

### ENGENDER EDITOR

**Firstname:** Anna  
**Lastname:** Månsdotter  
**Email:** [anna.mansdotter@ki.se](mailto:anna.mansdotter@ki.se)  
**Institution:** Dept of public health Sciences  
**InstitutionURL:** [ki.se](http://ki.se)