

## Sven Bremberg svarar på frågor från konferensen Fullföljda studier för liv och framtid.

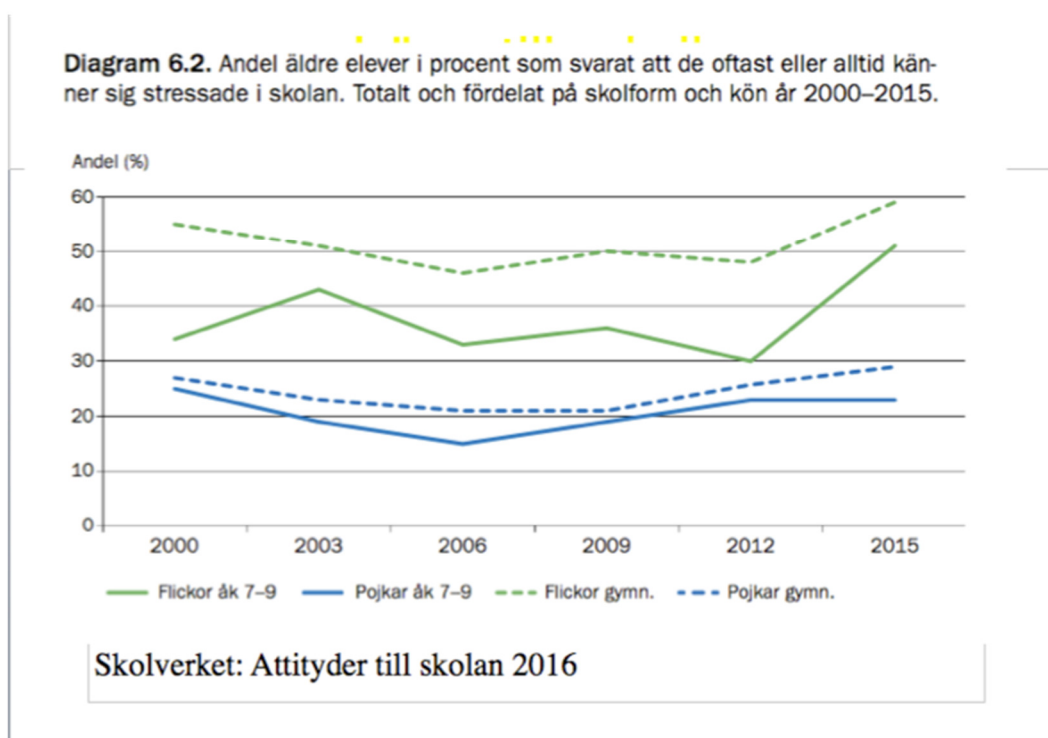
Sven Bremberg föreläste på konferensen Fullföljda studier för liv och framtid, i Göteborg den 26 februari 2019. Eftersom det inte fanns tid under konferensen lovade Sven att svara skriftligt efter konferensen. Här nedan kommer både frågor och svar. Sven är barn- och ungdomsläkare, docent

**Fråga 1:** Du pratade om effektiva metoder för att möta elever med psykiska besvär. Kan du ge några exempel på detta?

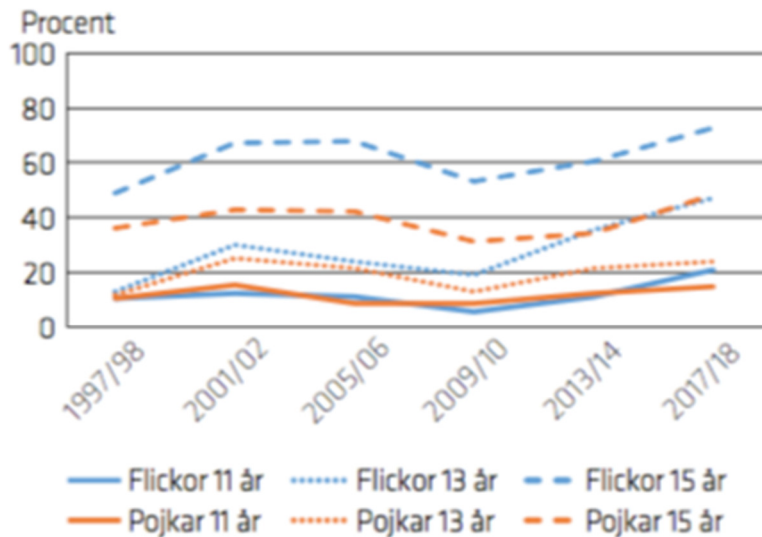
**Svar:** Om du syftar på insatser i helklass är Pax i skolan som bygger på Good Behaviour Game den bäst utvärderade metod som används i Sverige <http://paxiskolan.se/om-pax/>. För enskilda kontakter är samtalsmetoder som bygger på Kognitiv Beteendeteori (KBT) de som ger bäst resultat.

**Fråga 2:** Hej! Tack för intressant föreläsning. Ang skolstress som en tänkbar orsak till psykiska besvär hänvisade du till en studie publicerad 2012. Det var innan Lgr11 haft genomslag. Finns det några studier som visar om skolstressen ökat på senare tid, och om den därför kan vara en tänkbar orsak idag?

**Svar:** Nedan bifogar jag uppgifter två svenska undersökningar, Skolverkets attitydundersökning, publicerad senast 2016 som inte visar på någon säkerställd ökning. Folkhälsomyndighetens undersökning (den andra bilden), publicerad senast 2019 visar på en ökning för 13 åriga flickor men inte på någon samlad trend som är statistiskt säkerställd. Se även svar på fråga 14.



**Figur 6.4** Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som uppger att de känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2017/18.



**Fråga 3:** Att arbeta med kulturella uttryck är intressant. Vad tror Du om biblioterapi? Och känner Du till nån studie om detta? Eller "Tala film tala liv"?

**Svar:** Det finns tydligt vetenskapligt stöd för att biblioterapi har gynnsam effekt, se ex Montgomery P, Maunders K. The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. Children and youth services review. 2015;55:37-47. <http://daneshyari.com/article/preview/345958.pdf>

Jag inte hittat referenser till studier av film som terapi. Det beror antagligen på att det finns mindre omfattande erfarenheter av sådan metodik. De goda erfarenheterna av biblioterapi tyder dock på att film som terapi också bör kunna ge effekt.

#### Fråga 4

Intressant redogörelse ang betydelsen av utbildning för män 16-35 år, kopplat till psykisk ohälsa. Är statistiken liknande för kvinnor i samma ålder?

**Svar:** Att risken för psykiska problem och psykisk sjukdom ökar bland individer som har kort utbildning (endast grundskola) gäller både för kvinnor och för män. Dock är förekomsten av ex depression högre för kvinnor. Riskökning bland individer med kort utbildning är dock jämförbar. Riskökning gäller också för självmord för båda könen.

**Fråga 5:** Jag saknar en aspekt (om den inte kommer senare), nämligen koppling mellan minskad fysisk aktivitet och ökad psykisk ohälsa. Vad tänker du om det? Den minskade fysiska aktiviteten bland unga beror ju bland annat på spel och smartphones. Vi vet att fysisk aktivitet gynnar inläringen, så brist på fysisk aktivitet bidrar till sämre skolresultat och detta leder till psykisk ohälsa... allt hänger ihop!

**Svar:** Det finns stöd för uppfattningen om att låg fysisk aktivitet medför ökad risk för psykiska problem. Däremot är det oklart i vilken omfattning den fysiska aktiviteten bland barn och unga verkligen har minskat. Det finns enkät undersökningar som Skolbarns hälsa och hälsovanor (Folkhälsomyndigheten 2019). Den tyder inte på några förändringar av fysisk aktivitet under perioden 2001-2017. Problemet med sådana undersökningar är att sambandet mellan ungdomarnas svar och objektiva mätning med ex accelerometrar är svagt. För att besvara frågan krävs att upprepade mätningar med objektiv metodik. Den enda svenska studie jag känner till är Raustorp A, Pagels P, Froberg A, Boldemann C. Physical activity decreased by a quarter in the 11- to 12-year-old Swedish boys between 2000 and 2013 but was stable in girls: a smartphone effect? *Acta Paediatr.* 2015. Som framgår från rubriken har minskningen endast skett för pojkar men inte för flickor. Jag är därför osäker över vilken betydelse förändringar av fysiska aktivitet har haft för förändringar över tid av psykiska besvär bland unga.

#### **Fråga 6:**

Kommentera gärna könsskillnaderna när det gäller självförtroende, såg väldigt stora ut!

**Svar:** Självförtroende och förekomst av psykiska besvär har nära samband. Det finns en omfattande diskussion om hur skillnader i psykiska besvär mellan kvinnor och män ska förklaras. Skillnaderna uppträder i samband med puberteten. Det ligger därför nära till hands att tänka sig att skillnaderna åtminstone delvis har en biologisk förklaring. Å andra sidan har kvinnor även i ett relativt jämställt land som Sverige delvis en underställd position vilken skulle kunna förklara att kvinnor har sämre självförtroende. Således finns antagligen både biologi och könsmaktsordning som förklaringar.

**Fråga 7:** Hur tillförlitligt är det att prata om psykiska besvär bland ungdomar samtidigt som vi utgår från statistik som är 10 år gammal? Samhället och kraven på ungdomar förändras ständigt. Behöver vi inte då utgå från aktuell statistik?

**Svar:** Förändringar av folkhälsoproblem, som psykiska besvär, förändras relativt långsamt. Ofta behövs observationer under minst 10-20 år för att det ska gå att statistiskt säkerställa att det skett en förändring. Det är därför inte motiverat att fästa särskilt stor vikt på utfallet under ett enda år eftersom slumpvariationerna är alltför stora.

**Fråga 8:** Skulle du våga säga att curlingföräldrarnas inträde kan vara en orsak till att unga klara påfrestningar?

**Svar:** Det går inte att säga något med säkerhet. Dock finns en svensk studie av föräldrars sätt att uppfostra tre-fyraåringar som det är värt att reflektera över. Trifan TA, Stattin H, Tilton-Weaver L. Have Authoritarian Parenting Practices and Roles Changed in the Last 50 Years? *Journal of Marriage and Family.* 2014;76(4):744-61. Uppgifter samlades in 1958, 1981, and 2011. Författarna skriver "The results showed a dramatic decrease in parents' directive control" "the results suggest that authoritarian parenting practices have declined dramatically". Det är dock oklart om dessa förändringar lett till ökad psykisk ohälsa. Ett indirekt stöd för uppfattningen ger dock den studie jag citerade, Seery MD, Holman EA, Silver RC. Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2010;99(6):1025-41. Denna studie (och andra liknande studier) visar att låga påfrestningar under uppväxten leder till ökade psykiska besvär senare i livet. En auktoritär uppfostran leder rimligen till större påfrestningar vilket skulle tala för att förändringarna av sättet att uppfostra barn skulle kunna ha bidragit till ökad förekomst av psykiska problem. Detta är dock endast en spekulering.

**Fråga 9:** Vad säger du om skolvalet och den ökande segregationens påverkan på psykiska besvär bland barn?

**Svar:** Jag är väl medveten om den politiska laddningen kring denna fråga och skolkommissionens rekommendationer. Jag uppfattar att frågan gäller hur ojämlik den svenska skolan är. OECD:s PISA undersökningar uppfattar jag ger en relativt objektiv bild. Den senaste undersökningen publicerades 2015. När det gäller elever från familjer med relativt kort utbildning klarar sig svenska elever ungefär som genomsnittet inom OECD [https://read.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-i/overview-excellence-and-equity-in-education\\_9789264266490-5-en#page14](https://read.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-i/overview-excellence-and-equity-in-education_9789264266490-5-en#page14). Barn i sådana familjer klarar sig bäst i länder som Finland. Den psykiska hälsan bland unga i Finland är bättre än i Sverige. Det verkar som att skolsystem som främjar goda prestationer i genomsnitt och har mindre skillnader mellan olika grupper och har bättre psykisk hälsa. Detta tyder på att skolsegregationen inte är en huvudförklaring till den psykiska ohälsan.

**Fråga 10:** Kan ett ökat stillasittande och minskad fysisk aktivitet vara en bidragande orsak till att psykiska besvär har ökat bland unga?

**Svar:** Se svar på fråga 5.

**Fråga 11:** Är det möjligt att flytta resurser från psykiatrin till förebyggande insatser i primärvården, skolhälsovård och annan hälsovård?

**Svar:** I teorin klart möjligt. Primärvården finansieras av regionerna (landstingen). Internationellt sett har primärvården i Sverige relativt små resurser. Under flera decennier har det funnits politisk vilja att flytta resurser till primärvården från specialistvård men det har inte resulterat i några tydliga förändringar. Skolhälsovården (Elevhälsan) finansieras av kommunerna. Sverige har, internationellt sett, väl utvecklad elevhälsan men resurserna är obetydliga jämfört med primärvården. Huvudfrågan, som jag ser det, är behovet av att expandera primärvården. I regeringens januariöverenskommelse finns en punkt som anger utredning av ny vårdform som ska ge personer med psykisk ohälsa snabb hjälp.

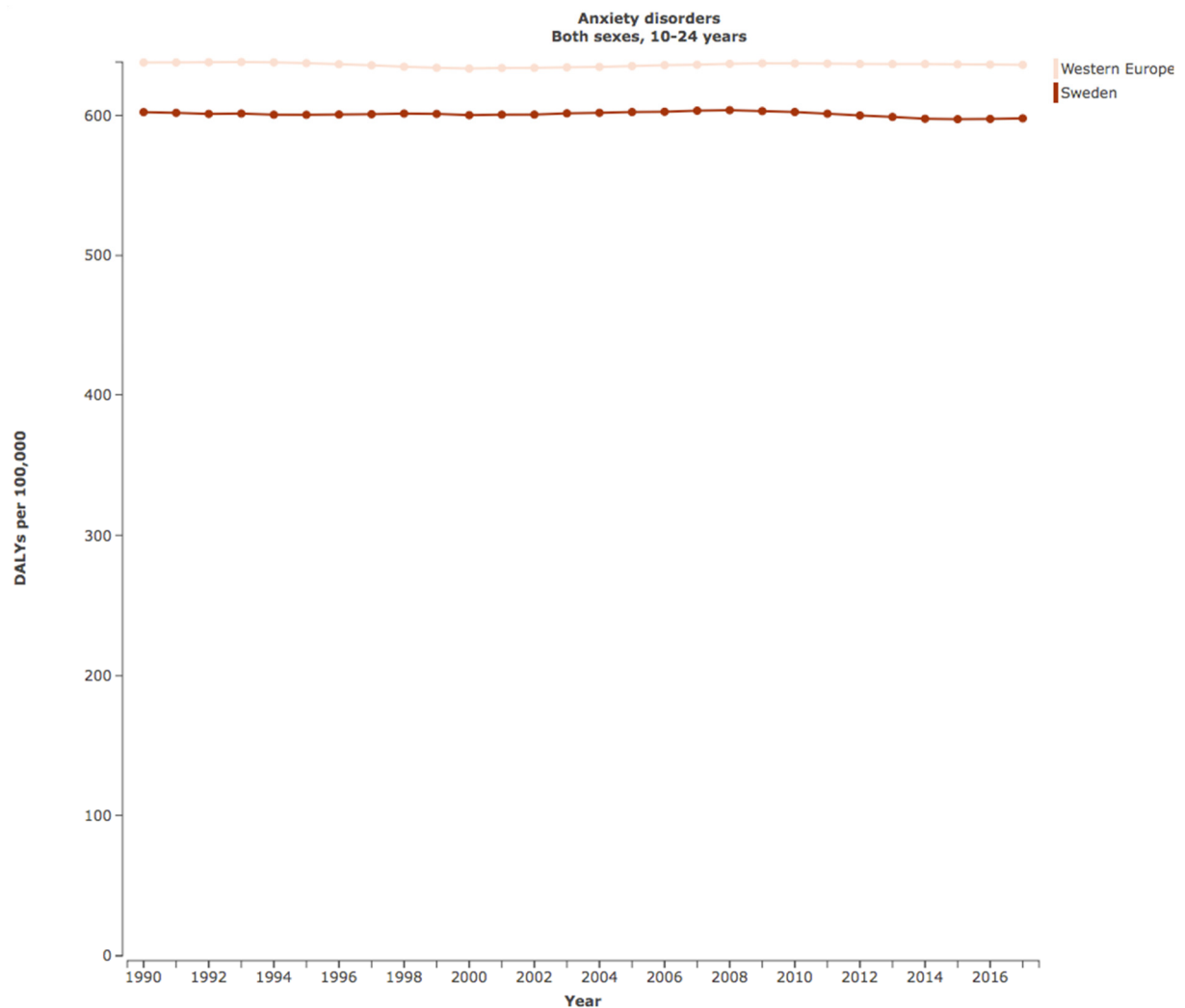
**Fråga 12:** Det stigmat som finns kring psykisk sjukdom, tror du det inverkar på den oförändrade statistiken?

**Svar:** Stigmat kring psykisk sjukdom har minskat under de senaste decennierna, i Sverige och andra jämförbara länder. Det har troligen bidragit till att fler med psykiska problem söker vård, särskilt bland unga. Det kan vara en av förklaringarna till det ökande antalet besök för psykiska problem inom vården.

**Fråga 13:** Utöver depression - är även förekomsten av kliniska diagnoser kopplade till ångest oförändrad över tid för ungdomar?

**Svar:**

Nedan en bild av utvecklingen av ångestsyndrom. Om synens ingen förändring sedan 1990. Källa: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>



**Fråga 14:** Jag förstod på dig i din dragnig att du inte tyckte att det var så oroväckande att barn och ungdomar upplever skolstress. Du visade en bild där svenska 13-åringar upplevde minst stress jämfört med en lång rad av länder. Sliden efteråt visar att upp till 60 % av elever oftast eller alltid känner sig stressade av skolarbetet. Hur tänker du runt det? Jag tycker att det är alldeles för högt.

**Svar:** Hans Selye, utvecklade under 1930-talet begreppet "stress". Han visade på att "stress" var kroppens sätt att anpassa sig till påfrestningar. Det var först när påfrestningarna varade under lång tid som kroppen (och det mentala) tog skada. Det är inte troligt att skolstressen leder till bestående kroppsliga skador. Uppenbart leder dock skolstressen till lidande. Å andra sidan går det knappast att eliminera stress senare i livet. Om all skolstress skulle kunna elimineras skulle det sannolikt göra ungdomarna mer sårbara för stress senare i livet. Således är det önskvärt att utsätta ungdomarna för "måttliga" påfrestningar. Var denna "måttliga" nivå ligger är dock oklart. De internationella jämförelserna tyder på att de påfrestningar unga utsätts för i Sverige inte är påfallande höga.