

# DISA-metoden

## Så går det till

Tjejerna (högst 14 st) träffas tio gånger i en timme med sin DISA-gruppleddare som är utbildad i DISA-metoden. De lär sig och tränar:

- tekniker för att förändra negativa tankemönster så att de tänker mer positivt
- bättre sätt att kommunicera på och får strategier för att lösa problem
- sin sociala förmåga så att de stärker den och sitt sociala nätverk
- övningar för att öka antalet aktiviteter som de mår bra av

## DISA-metodens bakgrund

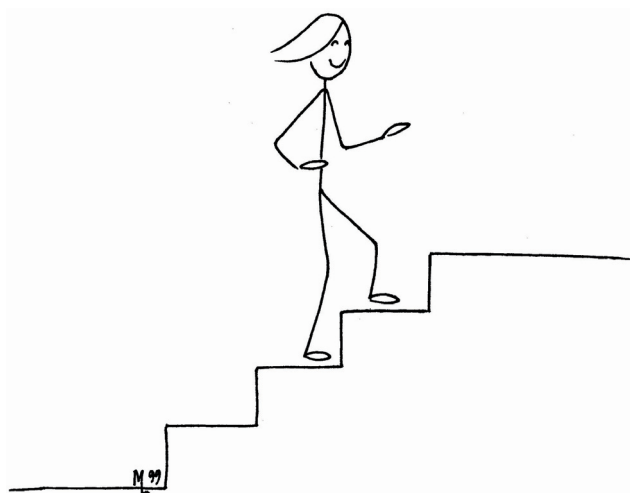
Depressiva symtom är vanliga. Undersökningar i årskurs 9 visar att drygt tio procent av eleverna är drabbade. I åldern 16–17 år är sådana symtom ännu vanligare. Bland flickor är förekomsten dubblerad. Depressiva symtom är en riskfaktor för att få en depression längre fram i livet.

DISA-metoden har utvecklats av Centrum för folkhälsa\*, Stockholms läns landsting numera Karolinska Institutets folkhälsoakademi. Den baseras på en amerikansk metod utvecklad av psykologerna G.N Clark och P.M Lewinsohn. Metodens

teoretiska bas är kognitiv beteendeterapi. DISA-metoden vänder sig till alla flickor, i främst åk 7 och 8, för att förebygga stress och psykisk ohälsa.

En forskningsrapport från Karolinska Institutet (2006) visar att metoden är effektiv för att förebygga depressiva symtom och kan ge en ökad förmåga att hantera krissituationer.

DISA-metoden är spridd i hela landet och börjar nu också spridas i Finland.



### Några ungdomars tankar om DISA-metoden

"Bra att få höra vad kompisarna tänker och att man inte är ensam"

"Det har varit bra för att jag har inte varit lika tyst som jag verkligen är i klassrummet"

"Man blir på bättre humör under kursen och man får nya lärodomar"

"Vi förstår varandra och respekterar varandras åsikter"

\* Karolinska Institutets folkhälsoakademi (KFA) etablerades den 1 januari 2009 i samband med att Stockholms läns landstings Centrum för folkhälsa gick över till Karolinska Institutet (KI). KFA har som främsta uppgift att främja folkhälsan. Här bedrivs folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt och praktiskt folkhälsoarbete på regional och nationell nivå. Stockholms läns landsting beställer stora delar av sitt folkhälsoarbete från Karolinska Institutets folkhälsoakademi.