

## Insatser för att minska inåtvända och utagerande problem hos yngre barn (0–5 år)

*Föräldrar som har barn i åldrarna noll till arton år och efterfrågar föräldrastöd, ska erbjudas ett stöd som passar föräldrarnas och barnets behov. I Sverige råder det brist på evidensbaserade föräldraprogram riktade till yngre barn (0–5 år). Den här övergripande översikten av tidigare systematiska översikter visar ett relativt gott, vetenskapligt stöd för föräldraprogram som ska minska yngre barns utagerande problem. För föräldraprogram som syftar till att minska eller förebygga inåtvända problem, saknas däremot både evidens och studier.*

### Bakgrund

I dag finns ett ganska brett utbud av föräldraprogram. Intresset för att mäta effekter av olika typer av föräldraprogram har ökat under de senaste åren; enskilda studier har sammanfattats i systematiska översikter och metaanalyser med varierande resultat. I den här rapporten gör vi en övergripande översikt av tidigare metaanalyser\* och översikter inom området. Syftet är att redovisa vilka former av föräldraprogram som visat sig ha statistiskt signifikanta effekter på inåtvända och utagerande problem hos yngre barn (0–5 år).

### Metod

I en litteratursökning identifierade vi totalt sex metaanalyser<sup>1-6</sup> och en systematisk översikt<sup>7</sup> som har utvärderat föräldraprogrammens effekter på yngre barns inåtvända och utagerande problem. I den här rapporten redovisar vi separata resultat för de olika översikterna. Vi beräknade alltså inte någon sammantagen övergripande effekt för samtliga översikter eftersom de inte utvärderade interventioner för en och samma problematik. Detta beslut grundades även på att metaanalyserna inte innehöll tillräcklig information för att bedöma graden av överlappande studier – det vill säga vilka effektstudier som inkluderades i fler än en metaanalys.

### Resultat från de sju översikterna

#### Föräldraprogram för blivande eller nyblivna föräldrar

I en metaanalys från 2010 visade föräldraprogram, för blivande eller nyblivna föräldrar, en liten<sup>†</sup> men statistiskt signifikant effekt på barns inåtvända och utagerande problem ( $d=0,24$ ). Den sammantagna

effekten byggde på resultat från 40 studier. Metaanalysen visade att interventioner utförda av professionella (t ex psykologer och socialarbetare) samt interventioner riktade till riskgrupper gav större effekter jämfört med interventioner utförda av lekmän och universella interventioner<sup>1</sup>.

#### Föräldraprogram för att minska barns inåtvända problem

I en metaanalys från 2016 hittades ingen statistiskt signifikant effekt av föräldraprogram som syftar till att minska inåtvända problem hos barn mellan tre månader och fem år ( $d=0,02$ ). Däremot fann författarna en statistiskt signifikant, men mycket liten, effekt ( $d=0,18$ ) på barn mellan noll och tre månader. De sammantagna effekterna beräknades utifrån 12 respektive 13 studier. Vilka faktorer som var förknippade med större eller mindre effekt undersöktes inte separat för de aktuella åldersgrupperna<sup>2</sup>.

#### Olika typer av föräldraprogram för att minska barns utagerande problem

I en metaanalys från 2006 undersöktes effekten av flera olika slags föräldraprogram som syftar till att minska barns utagerande problem. Utifrån 29 studier med barn mellan noll och fem år, hade föräldraträning en statistisk signifikant, liten till medelstor, effekt på barns utagerande problem ( $d=0,44$ ). Vilka faktorer som eventuellt var förknippade med en större eller mindre effekt hos enskilda studier undersöktes inte separat för den aktuella åldersgruppen<sup>3</sup>.

#### Beteendeariktade föräldraprogram för att minska utagerande problem

I en metaanalys från 2005 undersöktes effekten av beteendeariktad föräldraträning för att

samt utvärderar vilka faktorer som är förknippade med en större eller mindre effekt.

<sup>†</sup> Storleken på effekten bedöms enligt riktlinjer,  $d=0,2$  bedöms vara en liten effekt,  $d=0,5$  medelstor effekt och  $d=0,8$  stor effekt.

\*Skillnaden mellan en metaanalys och en systematisk översikt är att metaanalysen, förutom att generera en systematisk översikt av vilka studier som finns tillgängliga samt dess kvalitet, även kvantitativt beräknar den sammantagna effekten över studier,

minska barns utagerande beteende. Utifrån tio studier visades en statistiskt signifikant, liten till medelstor, effekt för barn mellan tre och fem år ( $d=0,40$ ). Metaanalysen undersökte inte vilka faktorer som var förknippade med större effekt i den aktuella åldersgruppen<sup>4</sup>.

### **Föräldrastödsprogrammet Triple-P vid utagerande problem**

En metaanalys från 2008 undersökte specifikt effekten av nivå 4 i föräldrastödsprogrammet Triple-P. Triple-P erbjuds i olika nivåer beroende på grad av problematik. Nivå 4 riktas till föräldrar vars barn har allvarliga beteendeproblem. Studien från 2008 utvärderade framför allt gruppbaserat föräldrastöd, men även självhjälpsmaterial. Utifrån fyra studier fann författarna en statistiskt signifikant, medelstor, effekt ( $d=0,54$ ) med minskade utagerande problem hos barn mellan noll och fyra år. Metaanalysen visade även att dessa effekter kvarstod vid uppföljning efter sex till tolv månader ( $d=0,65$ ). Vilka faktorer som var förknippade med större eller mindre effekt undersöktes inte separat för den aktuella åldersgruppen<sup>5</sup>.

### **Gruppbaserad föräldraträning**

I en metaanalys från 2016, där åtta studier ingick, undersöktes effekten av gruppbaserade föräldraprogram som syftar till att minska inåtvända och utagerande problem (barn 0–4 år). Hälften av de inkluderade studierna utvärderade interventionen ”De otroliga åren”. Metaanalysen visade ett svagt stöd för att gruppbaserade föräldraprogram minskade barns utagerande beteende ( $d=0,23$ , liten effektstorlek)<sup>6</sup>.

### **Preventiva insatser för inåtvända och utagerande problem**

I en systematisk översikt från 2009 fann författarna flera insatser som, i randomiserade kontrollerade studier, gett statistiskt signifikanta effekter på psykisk hälsa hos barn i förskoleåldern. Författarna av den systematiska översikten rekommenderade framför allt tre program som i flera studier visat sig minska barns utagerande problem: De otroliga åren, Family check up och Triple-P på olika nivåer. Den systematiska översikten lyfte även programmet Cool little kids, som är ett föräldrastödsprogram riktat till föräldrar med försiktiga och blyga barn<sup>7</sup>.

## **Sammanfattning**

De inkluderade studierna i denna övergripande översikt ger en någorlunda samstämmig bild av i vilken mån föräldraprogram minskar yngre barns problem. Sammantaget har föräldraprogram som

syftar till att minska utagerande problem liten till medelstor effekt. Det framkommer även exempel på två specifika program som har utvärderats i flera randomiserade kontrollerade studier (De otroliga åren och Triple-P på olika nivåer), och som bör vara förstahandsval när denna typ av insatser ska ges till föräldrar med yngre barn. En eventuell begränsning är att de som utvecklat programmen ofta har varit delaktiga i utvärderingarna av dessa program. Det är därför önskvärt att fler oberoende utvärderingar görs.

Det finns betydligt färre studier som har undersökt effekten av föräldraprogram som ska minska yngre barns inåtvända problem. Den sammantagna bilden av de fåtal studier som gjorts visar inte på några egentliga effekter. Här finns således ett stort behov att utveckla och utvärdera nya metoder. Detta är särskilt viktigt eftersom just oro och nedstämdhet ökat kraftigt bland unga sedan 1980-talet. Bristen på metoder och utvärderingar innebär dessutom en ojämlikhet mellan könen eftersom en utagerande problematik oftare har iakttagits hos pojkar, och en inåtvänd problematik oftare hos flickor.

Slutligen – generellt har de studier som inkluderats i den här övergripande översikten inte undersökt vilka faktorer som gav effekt specifikt på yngre barn (0–5 år). De inkluderade studierna har i större utsträckning genomfört sådana analyser över ett bredare åldersspann, och därför går det inte att rakt av tillämpa dessa slutsatser på yngre barn.

## **Referenser**

1. Pinquart M, Teubert D. Effects of parenting education with expectant and new parents: a meta-analysis. *J Fam Psychol.* 2010;24(3):316–327.
2. Yap MBH, Morgan AJ, Cairns K, Jorm AF, Hetrick SE, Merry S. Parents in prevention: A meta-analysis of randomized controlled trials of parenting interventions to prevent internalizing problems in children from birth to age 18. *Clin Psychol Rev.* 2016;50:138–58.
3. Lundahl B, Risser HJ, Lovejoy MC. A meta-analysis of parent training: Moderators and follow-up effects. *Clin Psychol Rev.* 2006;26(1):86–104.
4. Maughan DR, Christiansen E, Jenson WR, Olympia D, Clark E. Behavioral Parent Training as a Treatment for Externalizing Behaviors and Disruptive Behavior Disorders: A Meta-Analysis. *School Psych Rev.* 2005 Sep;34(3):267–86.
5. de Graaf I, Speetjens P, Smit F, de Wolff M, Tavecchio L. Effectiveness of The Triple P Positive Parenting Program on Behavioral Problems in Children: A Meta-Analysis. *Behav Modif.* 2008 Mar;32(5):714–35.
6. Barlow J, Bergman H, Kornør H, Wei Y, Bennett C. Group-based parent training programmes for improving emotional and behavioural adjustment in young children. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;(8).
7. Bayer J, Hiscock H, Scalzo K, Mathers M, McDonald M, Morris A, et al. Systematic Review of Preventive Interventions for Children’s Mental Health: What Would Work in Australian Contexts? *Aust New Zeal J Psychiatry.* 2009 Jan;43(8):695–710.