



Gör en skillnad!

www.disa-metoden.com

För mer information kontakta:

Lokal Disa-ledare

eller kontakta någon av medlemmarna i Disa-metodens utvecklingsgrupp som du hittar på <http://www.disa-metoden.com>.

Du kan även skicka ett mail till info@amsonia.se.

DISA- METODEN



**en gruppmetod som förebygger
stress och nedstämdhet**

VAD ÄR DISA-METODEN?

Disa är en gruppmetod som används främst i skolor och med målet att förebygga stress och depressiva symtom hos ungdomar. Den har sina rötter i Kognitiv Beteendeterapi.

HURANVÄNDS DISA-METODEN?

Under tio lektioner följs ett arbetsmaterial där ungdomarna, steg för steg, lär sig att känna igen och förstå sina tankar och känslor. Målet för deltagarna är att förbättra det egna måendet genom att lära sig färdigheter som hjälper dem att på ett positivt sätt hantera situationer i vardagen.

Grundstommarna i metoden är:

- Kognitiva tekniker för att förändra negativa tankemönster
- Övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Kommunikationsträning och träning i problemlösningstrategier
- Övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket

Undervisningen leds av Disa utbildade gruppleddare, oftast medlemmar av skolans elevhälsoteam.

VARANVÄNDS DISA-METODEN?

Disa-metoden används idag, med något undantag, i alla Sveriges län samt delar av svensktalande Finland. En lista på Disa gruppleddare finns på Disa-metodens hemsida: www.disa-metoden.com



KOMMENTARER FRÅN ELEVER SOM DELTAGIT I UTBILDNINGEN

“Jag har lärt mig många olika saker om hur man ska tänka i olika situationer och vissa har faktiskt funkat.”

“Jag tycker det är skönt att komma hit och bara prata och göra övningarna och så. Man lär sig bra saker plus att det är skönt att få lite paus från allt i skolan och så.”

“Att tjejerna håller ihop så bra och ingen bråkar och så.”

“Allting, men att kunna prata ut om saker och hitta lösningar på olika problem. Också att vi har fikat varje gång har varit mysigt. Jag skulle vilja att vi hade DISA varje vecka hela tiden.”

BAKGRUND

Namnet står för Depression In Swedish Adolescents, även om de flesta gruppleddare benämner metoden Din Inre Styrka Aktiveras, och den är till stor del baserat på Gregory Clarke and Peter Lewinsohns metod som är utvecklad och utvärderad i USA.

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms Läns sjukvårdsområde, Stockholms Läns Landsting, anpassade metoden till det svenska skolsystemet och till svenska förhållanden. Metoden är vetenskapligt utvärderad och vänder sig främst till tjejer, men används även med killar i gruppen eller i rena killgrupper.

En avhandling gjord av Pernilla Garmy vid Lunds universitet/Högskolan i Kristianstad 2016, avhandlingens slutsats är att Disa-metoden förebygger depressiva symtom och stärker ungdomars självskattade hälsa.