



# Studie om psykisk ohälsa och social integration

Rädda barnen medverkar i en studie som Karolinska Institutet genomför inom projektet REMAIN. Syftet med forskningsmiljön REMAIN är att öka kunskapen och hitta strategier för att förbättra den sociala integrationen bland flyktingbarn och ungdomar med psykisk ohälsa.

Rädda Barnen deltar genom att testa PM+ (problem management plus) som är en metod för att förbättra mental hälsa i utsatta grupper genom att använda icke-specialiserade hjälpare och öka tillgången till psykologiskt stöd.

## Vad är Problem Management Plus (PM+)?

Det är en psykologisk intervention utvecklad av Världshälsoorganisationen (WHO) som syftar till att förbättra mental hälsa hos tonåringar och vuxna, särskilt de som har upplevt trauma eller betydande stress. Här är de viktigaste punkterna om PM+:

**Psykologisk intervention:** PM+ är en strukturerad behandlingsmetod som hjälper individer att hantera psykologiska svårigheter som depression, ångest och andra stressrelaterade problem. Syftet är att förbättra mental hälsa genom att hjälpa människor utveckla strategier för att hantera livets utmaningar.

**Task-sharing:** PM+ använder task-sharing, vilket innebär att interventionen levereras av personer som inte är specialiserade inom mental hälsa, exempelvis tränade samhällsarbetare eller lägre kvalificerade hjälpare, istället för psykologer eller terapeuter. Detta gör att interventionen kan spridas i områden där det finns brist på mentalvårdspersonal och gör den mer tillgänglig för fler personer.

**Öka tillgången till vård:** Målet med PM+ är att öka tillgången till psykisk hälsovård, särskilt för utsatta grupper (som flyktingar, personer i låginkomstområden eller de som är ovilliga att söka professionell hjälp). Genom att utbilda icke-specialiserade hjälpare kan interventionen nå fler människor och övervinna hinder som språkbarriärer, stigma och brist på geografisk tillgång.

## Kontakt

Rädda Barnen, Erica Mattelin, 08-6986749 [erica.mattelin@rb.se](mailto:erica.mattelin@rb.se)

Karolinska Institutet, Aemal Akhtar +45 501 538 91 [aemal.akhtar@ki.se](mailto:aemal.akhtar@ki.se)

