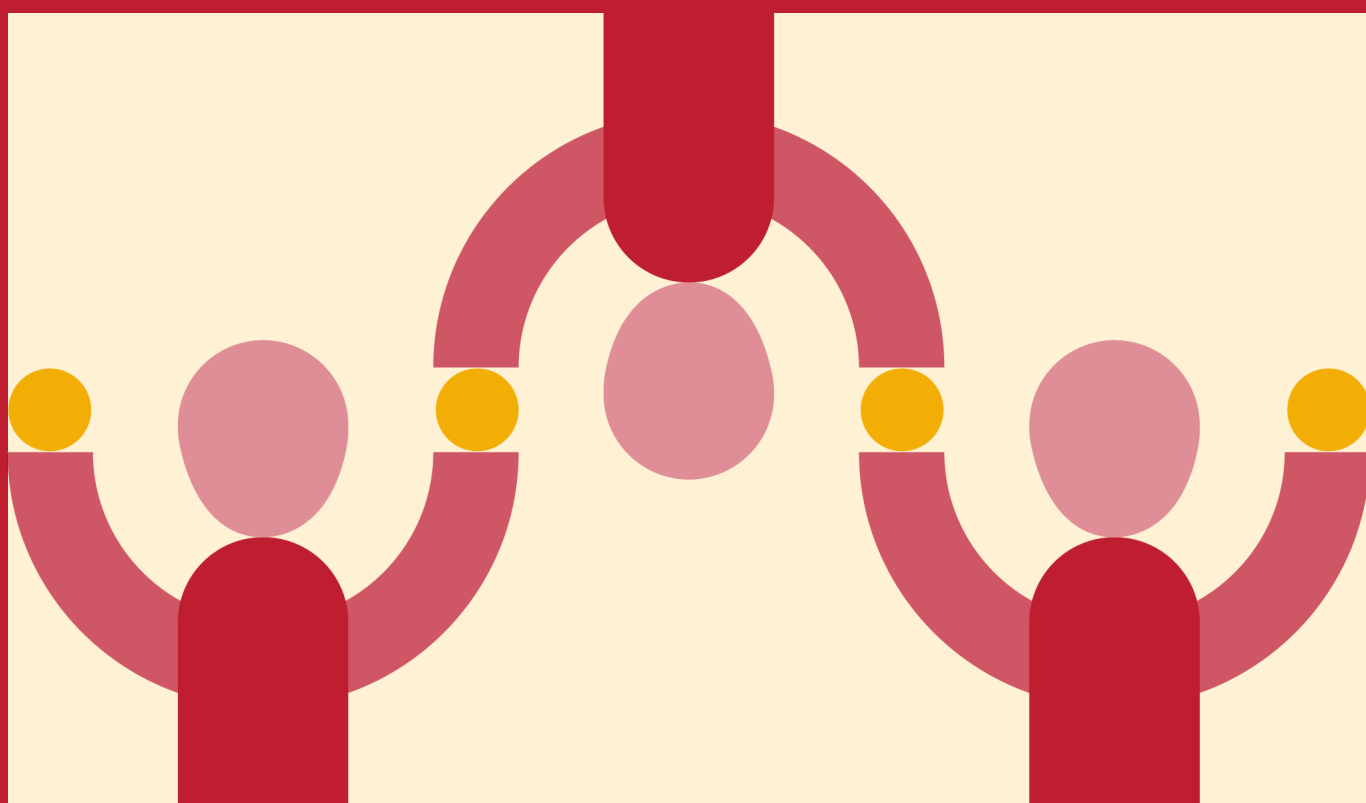


Indsatser til at fremme børn og unges resiliens

En litteraturkortlægning



*Indsatser til at fremme børn og unges resiliens
– En litteraturkortlægning*

© VIVE og forfatterne, 2025

e-ISBN: 978-87-7582-388-8

Projekt: 302813

Finansiering: Trivselskommissionen og dens sekretariat

VIVE

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Herluf Trolles Gade 11

1052 København K

www.vive.dk

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



Forord

De fleste børn og unge i Danmark trives godt, men en række nyere undersøgelser viser, at mistrivsel blandt børn og unge er en stigende udfordring.

Regeringen har nedsat en Trivselskommission, som skal komme med anbefalinger, der kan understøtte børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod. Trivselskommissionen har henvendt sig til VIVE med et ønske om at få gennemført to litteraturkortlægninger. Dels en kortlægning vedr. fremme af gode fællesskaber hos børn og unge, dels en kortlægning vedr. fremme af børn og unges resiliens. De to litteraturkortlægninger er gennemført parallelt og med ensartet metode. Denne rapport indeholder afrapporteringen af litteraturkortlægningen om fremme af børn og unges resiliens.

Rapporten er udarbejdet af senioranalytiker Asger Graa Andreasen, forsker Kasper Merling Arendt og projektchef Nanna Høygaard Lindeberg. Bibliotekar Anne Nørgaard-Pedersen har forestået litteratursøgningen. Studentermedhjælperne Anna Sofie Agø Thorsen, Alberte Høgh, Marie Hoby Fausbøll og Sigrid Rahbæk Boilesen har bidraget til bl.a. screening af de fremsøgte studier.

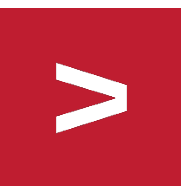
Seniorforsker Tine Louise Mundbjerg Eriksen og senioranalytiker Martin Williams Strandby, der har forestået den anden litteraturkortlægning for Trivselskommissionen, har bidraget med sparring. Seniorforskere Jens Dietrichson, Signe Lynne Boe Rayce og Anne Marie Villumsen har ligeledes bidraget med sparring i design- og analysefasen.

Der har været tilknyttet en sparringsgruppe til projektet. Gruppen bestod af Bjørn Holstein, professor emeritus, Syddansk Universitet, Ida Skytte Jakobsen, lektor, UCL, Katrine Rich Madsen, seniorforsker, Statens Institut for Folkesundhed, Mette Skovgaard Væver, professor, Psykologisk institut, Københavns Universitet og Pernille Darling, ph.d. og seniorforsker ved Center for Evidensbaseret Psykiatri. Gruppen har drøftet foreløbige resultater af undersøgelsen. Forfatterne ønsker at takke gruppen for bidraget med sparring og indsigtfulde faglige refleksioner.

Rapporten er internt kvalitetssikret og har været i eksternt review.

Carsten Strømbæk Pedersen

Forsknings- og analysechef for VIVE Børn og Uddannelse



Indholdsfortegnelse

Hovedresultater	6
-----------------	---

Afrapportering	10
----------------	----

1	Indledning	11
1.1	Baggrund	11
1.2	Formål	12
1.3	Undersøgelsens centrale begreber	13
1.4	Metode	16
1.5	Forandringsteori for indsatser til at fremme børn og unges resiliens	18

2	Resultater	21
2.1	Mange forskellige typer af indsatser til at fremme resiliens	21
2.2	Positive effekter på kort sigt	24
2.3	Begrænset viden om effekter på længere sigt	27
2.4	Store forskelle i effekter	28
2.5	Store forskelle i tilgange til at fremme resiliens	30

3	Fire indsatseksempler	32
3.1	Zippys venner	33
3.2	Project Arrive	34
3.3	Healthy Learning Mind	35
3.4	MindOut	36

4	Perspektivering	37
4.1	Resultaternes relevans i en dansk kontekst	37
4.2	Opmærksomhedspunkter og begrænsninger i kortlægningen	38

Dokumentation	40
---------------	----

5	Metode	41
5.1	Litteraturkortlægningens tre faser	41
5.2	De inkluderede studiers design og kvalitet	55

Litteratur	57
Bilag 1 Dokumentation for litteratursøgning	63
Bilag 2 Inkluderede studier	75

Hovedresultater

De fleste børn og unge i Danmark trives godt, men en række nyere undersøgelser viser, at mistrivsel blandt børn og unge er en stigende udfordring. Mens der ikke findes et entydigt svar på, hvorfor flere børn og unge mistrives, eller hvordan udfordringen løses, er resiliens blevet fremhævet som én af flere faktorer til at fremme trivsel og imødegå den stigende mistrivseludfordring.

Formålet med denne undersøgelse er at gennemføre en systematisk kortlægning af eksisterende national og international forskningslitteratur om indsatser, der kan fremme resiliens hos børn og unge.

'Resiliens' er et kernebegreb i forståelsen af mental trivsel, omend der ikke findes en bredt accepteret definition af begrebet. De mange definitioner har det til fælles, at resiliens dels handler om at klare sig godt på trods af belastning eller modgang, dels handler om at bruge modgangen som springbræt for en positiv udvikling.

I alt 1.131 potentielt relevante studier er blevet screenet i denne undersøgelse, hvoraf 10 systematiske reviews og meta-analyser er blevet endeligt inkluderet i litteraturkortlægningen.

Fem typer af resiliensfremmende indsatser

De 10 inkluderede reviewstudier finder bredt set fem hovedtyper af indsatser, der kan fremme børn og unges resiliens:

- Indsatser, der baseres på fysisk aktivitet
- Indsatser, der baseres på socialpsykologiske tilgange til mental trivsel, fx 'Social Emotional Learning' (SEL)
- Indsatser, der baseres på mindfulness
- Indsatser, der baseres på deltagelse i kunstneriske aktiviteter
- Indsatser, der er målrettet børn, unge og deres familier.

En række indsatser har positive effekter

Litteraturkortlægningen viser samlet set, at de fleste inkluderede indsatser til at fremme børn og unges resiliens har positive effekter.

Det gælder følgende typer af indsatser:

- **Fysiske aktivitetsindsatser:** Dette kan være indsatser i skolen, som har til formål at fremme fysisk aktivitet og mindske stillesiddende adfærd (yoga, løbetræning eller kampsport), eller det kan være indsatser, som implementeres i sportsklubber med henblik på at skabe et bedre sprog for mentale trivselsudfordringer og hjælpe unge med at håndtere udfordringer i livet.
- **SEL-indsatser:** SEL-indsatser findes i mange forskellige varianter og med varierende indhold. Fælles for indsatserne er, at de søger at udvikle børn og unges socio-emotionelle kompetencer og skabe en støttende klasserums- og skolekultur, som fremmer socio-emotionelle færdigheder. Dette indebærer ofte at uddanne eller undervise skolepersonale til at interagere med eleverne på nye måder.
- **Mindfulness-baserede indsatser:** Dette er indsatser baseret på praktisering af mindfulness og meditation med et fokus på nuet, udvikling af selvkontrol og en tilskyndelse til at praktisere regelmæssig meditation derhjemme ud over de sessioner, som gives i skolen.
- **CBT (Kognitiv adfærdsterapi):** CBT-indsatser er indsatser, som hjælper børn og unge med at overvinde udfordringer ved at ændre på tanke- og adfærdsmønstre. Indsatserne kan fx være en undervisningsindsats i skolen, som er designet til at hjælpe børn med at håndtere angstsymptomer, frygt og bekymringer samt opbygge selvtillid og fremme resiliens.

I reviewstudierne undersøges også indsatser, hvor der findes mere begrænset viden om potentielle positive effekter. I de inkluderede reviewstudier findes fx begrænset viden om effekter af indsatser, der fokuserer på deltagelse i kunstneriske aktiviteter og indsatser, som evaluerer resiliens i miljøer (fx familiers eller skoleklassers resiliens).

Litteraturkortlægningen viser desuden, at der er store forskelle i resultater mellem forskellige typer af indsatser.

Forskellene i resultater kan skyldes forskelle i indsatsernes implementeringsgrad, forskelle i indsatsernes længde og intensitet, og at indsatserne er målrettet forskellige delområder af resiliens, fx enten ændringer i børn og unges tankemønstre eller styrkelse af børn og unges sociale kompetencer. Hvilken type af resiliensbaseret indsats

der evt. ville være relevant at afprøve i en dansk kontekst, afhænger dermed af, hvilke delområder det vurderes der er et særligt behov for at styrke. Det er endvidere væsentligt at bemærke, at det ikke med afsæt i denne undersøgelse er muligt at udpege én (type af) indsats, der er den mest virksomme, da de undersøgte studier ikke giver mulighed for at drage denne type af konklusioner.

Med disse forbehold in mente viser denne litteraturkortlægning, at det er muligt at fremme børn og unges resiliens gennem forskellige typer af indsatser. Idet indsatserne ofte er målrettet bestemte delområder, fx øgning i fysisk aktivitet, styrkelse af sociale kompetencer eller styrkelse af vennerelationer, er der et potentiale for at implementere indsatser, som bygger på flere forskellige komponenter til at fremme resiliens. Dette underbygges fx af et reviewstudie i kortlægningen, som finder, at særligt multikomponente indsatser, som kombinerer flere forskellige tilgange til at fremme resiliens, har en særligt gavnlige effekt. Sådanne indsatser kunne fx både indeholde initiativer til at styrke børn og unges personlige eller sociale kompetencer, samtidig med at indsatserne også har et særsomt fokus på at skabe mere positive miljøer omkring børn og unge (fx i familien, skolen eller fritidslivet).

Behov for mere viden

At der findes positive effekter af de fleste typer af indsatser, peger på, at det er muligt at tilrettelægge indsatser, der kan fremme børn og unges resiliens. Der er dog også nogle områder, der er mangelfuldt undersøgt i reviewstudierne, og som er relevante i forhold til eventuelle beslutninger om afprøvning af indsatser til at fremme resiliens.

Effekter på længere sigt er typisk ikke undersøgt

På tværs af de 10 reviewstudier finder vi ikke underliggende primærstudier, der måler udfaldsmål på lang sigt (mere end 1 år efter implementering af indsatserne). Det er derfor ikke muligt at konkludere, om de effekter, der findes af de undersøgte indsatser, er vedvarende eller midlertidige.

Ét reviewstudie finder, at effekterne af forskellige resiliensindsatser kun kan dokumenteres på kort sigt (inden for 8 uger), mens det 3 eller 12 måneder efter indsatsernes afslutning ikke er muligt at måle signifikante effekter.

Et andet reviewstudie finder i modsætning hertil indikationer på, at effekterne af forskellige indsatser også kan ses op til 6 måneder efter indsatsernes afslutning. Dog fremhæver reviewstudiet, at der er tale om en lille effektstørrelse.

Resiliensindsatser kan altså også vi se positive effekter på længere sigt, men der er behov for yderligere viden for at kunne skabe større sikkerhed om eventuelle

effekter på langt sigt. Det skal bemærkes, at det ved undersøgelse af langtidseffekter kan være vanskeligt at kontrollere for effekten af andre indsatser og forhold, som børn og unge møder senere i livet.

Hvilke aldersgrupper har særligt gavn af indsatserne?

Få reviewstudier undersøger, om der er forskellige effekter af indsatserne alt afhængigt af indsatsdeltagernes alder.

De studier, som har undersøgt aldersforskelle, finder størst effekter af indsatser for unge i teenagealderen, om end det er forskelligt, om studierne finder størst effekter for de yngste eller ældste teenagere. Samlet set er det få studier, som kommenterer på effekter for børn.

Betydningen af omgivelser for at fremme resiliens

Langt størstedelen af de inkluderede reviewstudier i kortlægningen fokuserer på indsatser, som er målrettet individet for at øge resiliens (fx i form af ændrede tanke-mønstre gennem mindfulness, håndtering af følelser, fysisk aktivitet etc.). Der er få indsatser, som undersøger, hvordan resiliens i miljøer kan fremmes, og der er få indsatser, som også tager hensyn til, at børn og unges omgivelser har betydning for at fremme resiliens. Vores manglende fund kan være en konsekvens af de inklusionskriterier, der er opsat for litteraturkortlægningen, eller afspejle, at der er udviklet få indsatser, som også tager hensyn til, at børn og unges omgivelser har betydning for at fremme resiliens.

Fakta om undersøgelsen

Litteraturkortlægningen i denne rapport er gennemført som en Rapid Evidence Assessment (REA), hvor viden inden for et afgrænset område (indsatser til at fremme resiliens) er fremsøgt og analyseret over en relativt kort tidsperiode (3-6 måneder).

I alt 1.131 potentielt relevante studier er blevet screenet via titel og abstract og derefter via en fuldtekstlæsning af studierne. Af disse samt med afsæt i citation tracking er 10 systematiske reviews og meta-analyser, som møder alle inklusionskriterier. Disse 10 reviewstudier dækker samlet set over 306 primærstudier.

Analysen af de inkluderede reviews præsenteres som en narrativ syntese, hvor fokus er på de hovedfortællinger, som går på tværs.

Ud af de primærstudier, der indgår i de 10 reviewstudier, har vi udvalgt fire primærstudier med konkrete eksempler på indsatser til at fremme resiliens.

> **Afrapportering**

1 Indledning

1.1 Baggrund

De fleste børn og unge i Danmark trives godt, men en række nyere undersøgelser viser, at mistrivsel blandt børn og unge er stigende. Der er fx sket en gradvis stigning i psykisk mistrivsel blandt børn og unge hen over de seneste 10-15 år (Ottosen et al., 2022), og den nyeste udgave af Skolebørnsundersøgelsen viser, at et stort mindretal af de ældste skolebørn mistrives og har mentale helbredsproblemer (Madsen et al., 2023).

Der findes ikke et entydigt eller et enkelt svar på, hvorfor flere børn og unge mistrives, eller hvordan udfordringen løses. Som følge heraf har regeringen nedsat Trivselskommissionen, som skal komme med anbefalinger, der kan understøtte børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod.

Trivselskommissionen har henvendt sig til VIVE med et ønske om at få gennemført en kortlægning og syntese af national og international forskningslitteratur om indsatser, der kan fremme resiliens hos børn og unge.

Resiliensindsatser indskriver sig i et større landskab af mentalt sundhedsfremmende indsatser, der sigter mod at fremme børn og unges trivsel. Som eksempler kan nævnes:

- Generelle mentalt sundhedsfremmende indsatser (fx 'ABC for mental sundhed')
- Indsatser i skolen til at fremme læringsmiljø og trivsel (fx 'PALS - Positiv Adfærd i Læring og Samspil')
- Tidlige forebyggende indsatser til børn – fx indsatser til at fremme forældrekompetence ('VIPP'¹), eller indsatser som gives på baggrund af vurdering af tidlig social tilbagetrækning hos barnet (via fx 'ADBB'²).

Disse indsatser har ikke nødvendigvis et specifikt fokus på resiliens, men trivsel og mental sundhed hos børn og unge i bred forstand. Dog er det sandsynligt, at generelle sundhedsfremmende indsatser som ovenstående kan styrke børn og unges resiliens, fx gennem en forbedring af forældrekompetence eller gennem en forøgelse

¹ VIPP står for 'Video-feedback Intervention to Promote Positive Parenting'.

² ADBB står for 'Alarm Distress Baby Scale'.

af børn og unges trivsel eller tryghed. I denne kortlægning er fokus imidlertid primært på indsatser, som eksplicit har et direkte fokus på styrkelse af resiliens.

1.2 Formål

Formålet med denne undersøgelse er at sammenfatte de nyeste nationale og internationale forskningskortlægninger om indsatser, der kan fremme børn og unges resiliens.

I litteraturkortlægningen frembringes et overblik over eksisterende systematiske reviewstudier, der undersøger og sammenholder effekter af indsatser til at fremme børn og unges resiliens. Derudover præsenteres også fire eksempler på konkrete resiliensfremmende indsatser.

Resiliens er en af flere vigtige faktorer, der har betydning for børn og unges trivsel. Mere specifikt handler resiliens om evnen til at modstå og vende tilbage³ til en tilstand af trivsel efter udfordringer i livet, som potentielt kan bringe mistrivsel med sig (fx Luthar, 2003; Masten, 2018). Alle mennesker oplever modgang og udfordringer i mere eller mindre alvorlig grad i løbet af deres liv. Her spiller resiliens en rolle for, hvordan modgang og udfordringer håndteres, og i hvilket omfang individer kan bruge modgangen som springbræt for udvikling.

³ På engelsk anvendes termen 'bounce back', som signalerer, at resiliens ikke blot handler om at modstå modgang, men også om at vende tilbage til en trivselstilstand efter modgangen.

Formålet med litteraturkortlægningen er at undersøge:

Hvilke indsatser, der kan fremme resiliens blandt børn og unge i alderen 0-25 år.

Indsatser

Kortlægningen inkluderer litteratur, der sammenfatter viden om indsatser. Store dele af forskningslitteraturen omhandler andet end indsatsevalueringer. Eksempelvis fremføres der teoretiske argumenter eller undersøges, hvordan situationer eller kontekster yder indflydelse på resiliens eller de særlige beskyttende faktorer ('protective factors'), der danner grundlag for resiliens. Denne forskningslitteratur, som ikke konkret omhandler indsatsevalueringer, inkluderes ikke i denne litteraturkortlægning.

Systematiske kortlægninger

Kortlægningen baserer sig på den viden, der fremføres i nationale eller internationale systematiske litteraturreviews, dvs. videnskabelige udgivelser, der på en systematisk måde gennemgår den eksisterende forskningslitteratur på området.

1.3 Undersøgelsens centrale begreber

1.3.1 Resiliens

Resiliens⁴ er et kernebegreb i diskussionen om børn og unges mentale trivsel. Dette gælder særligt i den forståelse af mental trivsel, hvor trivsel ikke kun defineres negativt som fraværet af mental mistrivsel, men som noget positivt, fx som en tilstand af psykisk, fysisk og/eller socialt velbefindende. Der findes dog ikke nogen alment accepteret fælles definition af resiliens, men mange forskellige. Dertil kommer, at resiliensbegrebet overordnet set er komplekst, og mange forskellige komponenter

⁴ Nogle gange oversættes "resilience" på dansk til "robusthed" eller "modstandsdygtighed", men her overser man det element af elasticitet, som ligger i den engelske betydning. "Resilience" eller "resiliency" betyder "to rebound" eller "to recoil", og som på dansk kan oversættes til "at springe tilbage" eller "at slå tilbage". Hvis resiliens oversættes til robusthed bliver resiliens til en særlig egenskab ved barnet frem for et dynamisk samspil mellem barnet og dets omgivelser. I denne undersøgelse tager vi udgangspunkt i begrebet resiliens frem for robusthed.

kan have betydning for et individs resiliens i en bestemt situation og kontekst samt på et bestemt tidspunkt.

Fælles for en lang række definitioner er, at resiliens handler om at klare sig på trods af belastning eller modgang. I definitionerne indgår der altid et element, som omhandler risiko eller belastning, og et andet element, som omhandler en positiv udvikling/tilpasning, et godt udfald eller slutresultat (Skytte Jakobsen, 2014: 21).

De inkluderede reviewstudier i denne kortlægning adresserer også denne pointe – og som følge af begrebets kompleksitet eksisterer der mange forskellige typer af indsatser til at fremme resiliens.

I denne undersøgelse abonneres der ikke på en bestemt definition af resiliens. I dette afsnit udfoldes i stedet forskellige resiliens-forståelser, og der gives et indblik i alle de mange beskyttelsesfaktorer, som har betydning for resiliensprocessen.

Resiliens som egenskab eller dynamisk proces

En væsentlig skillelinje mellem forskellige resiliensdefinitioner er, om man forstår resiliens som en særlig psykisk egenskab ved individet, eller om man ser resiliens som en dynamisk proces.

Ét forskningsfelt har defineret resiliens som en psykisk egenskab eller kvalitet, som karakteriserer individer, der har en større kapacitet til at håndtere modgang (se fx Connor & Davidson, 2003). Her ses resiliens som en personlig egenskab, dvs. noget som er indlejret i individer. Resiliens kan her forstås som et mål for individers evne til at håndtere eller klare modgang, stressende situationer eller begivenheder, som opstår i livet (fx Aburn et al., 2016).

Et andet forskningsfelt betragter resiliens som en dynamisk proces, hvor resilient adfærd opstår gennem en positiv tilpasning på trods af modgang eller traumatiske begivenheder (se fx Luthar & Cicchetti, 2000; Masten et al., 1999; eller Masten & Obradović, 2006). Når man definerer resiliens som en dynamisk proces, indebærer det, at der er sammenhæng mellem individuelle egenskaber, risikofyldte omgivelser og sociale og mentale udfald. Fokus er ikke blot på individers evne til at håndtere modgang, men på den adfærd som opstår gennem individers interaktion med et miljø, som kan være mere eller mindre risikofyldt (fx Riley & Masten, 2005). At vokse op i et hjem med gentagne episoder af fysisk eller psykisk vold kan fx betragtes som et højrisiko-miljø, som giver vanskelige betingelser for positiv tilpasning. Når man forstår resiliens som en dynamisk proces, betragter man ikke kun individet, men også karakteren af individets omgivelser som central for mulighedsbetingelserne for positiv tilpasning.

Resiliens og kontekst

I individet, men også i individets omgivelser, er en række beskyttelsesfaktorer, som kan moderere gennemslagskraften af forskellige belastende risikofaktorer. Eksempelvis kan et barn udvise resiliens i én kontekst, men ikke nødvendigvis i en anden. Desuden kan hver enkelt beskyttelsesfaktor også forstås i dens relation til konteksten, sådan at en faktor kan være beskyttende i én kontekst, men udgøre en risikofaktor i en anden.

Eksempelvis har Llistosella et al. (2022) gennem en systematisk litteratursøgning kortlagt 60 beskyttelsesfaktorer, som kan henføres til individet (fx fysisk aktivitet, sociale evner og selvtillid) eller til individets omgivelser (fx tillidsfulde og stabile bånd til en voksen, gode kammerater, godt skoletilhørsforhold og et velfungerende nabolag). Betragter man resiliens som en dynamisk proces, involverer det også et hensyn til påvirkningen af forskellige beskyttelsesfaktorer hos individet og dets omgivelser, idet disse i forskellig grad har indflydelse på, hvor belastende risikofaktorerne opleves for individet.

Indsatstyperne, som er en del af de inkluderede reviewstudier i denne kortlægning, har et forskelligt sigte, men hovedparten af indsatserne er individorienteret i sit resiliensfokus, dvs. at de fleste indsatser sigter mod at fremme personlige kompetencer. Dog gives universelle indsatser i skolen ofte til en hel klasse, fx i form af undervisning i sociale kompetencer (en SEL-indsats). I sådanne typer af indsatser kan karakteristika ved børn og unges omgivelser (klasse miljøet) ændre sig, selvom det primære fokus i indsatserne ofte er at tilvejebringe øgede individuelle (sociale) kompetencer.

1.3.2 Indsatser

I undersøgelsen anlægges en bred forståelse af indsatser, der både omfatter målrettede og skræddersyede indsatser, som har til formål at fremme resiliens, men også indsatser forstået som nationale eller lokale samfundsinvesteringer (fx to-voksenordninger i skolen eller investeringer i at reducere klassestørrelse).

1.3.3 Målgruppen af børn og unge

Trivselskommissionen har fokus på almengruppen af børn og unge i alderen 0-25 år. I litteraturkortlægningen inkluderer vi derfor indsatser, som er enten direkte målrettet denne gruppe af børn og unge, og indsatser, der fokuserer på mere specialiserede undergrupper, men hvor effekter også måles for almengruppen. For eksempel kan en indsats til en hel skoleklasse være målrettet børn med særlige behov, mens udfaldsmål kan være målt både for børnene med særlige behov, der modtager indsatsen, men også de øvrige elever i klassen.

1.4 Metode

Dette afsnit indeholder en kortfattet sammenfatning af undersøgelsens metode. I Kapitel 5 findes en mere detaljeret gennemgang og diskussion af metoden, herunder søgestrategi, inklusions- og eksklusionskriterier samt kvaliteten af de inkluderede studier.

Litteraturkortlægningen er gennemført som en 'Rapid Evidence Assessment', hvor man inden for en kortere tidshorisont søger at fremfinde hovedparten af den eksisterende relevante litteratur inden for et afgrænset tema. Rapid Evidence Assessment involverer ligesom andre tilgange til litteratursøgning et systematisk element, hvilket indebærer, at der på forhånd er opstillet søgetermer samt inklusions- og eksklusionskriterier for søgningen. Dette sikrer en målrettet og gennemsigtig søgeproces. Rapid Evidence Assessment er dog ikke så omfattende som et fuldt systematisk review, der bl.a. oftere indeholder en grundigere undersøgelse af fundne studiers kvalitet og 'Risk of Bias' (RoB)⁵.

Litteraturkortlægningens fokus er reviewstudier (meta-analyser, forskningskortlægninger og systematiske reviews), som har resiliens som primært outcome-mål.

1.4.1 Screening af fremsøgte studier

Efter at have fastlagt inklusions- og eksklusionskriterier, søgeord mv. er der gennemført en litteratursøgning i 14 databaser. I metodekapitlet (5) beskrives søgetermer, oversigt over databaser, søgeprotokol samt kriterier for inklusions- og eksklusionskriterier under titel og abstract-screening samt under fuldtekstscreening.

Studierne er indledningsvist screenet systematisk via titel og abstracts i forhold til inklusions- og eksklusionskriterierne. Herefter har vi beholdt de reviewstudier, der har forholdt sig til primærstudiernes kvalitet gennem enten Risk of Bias-vurdering eller en anden form for kvalitetsvurdering. Endelig er der gennemført fuldtekstscreening af de studier, som blev vurderet relevant efter titel- og abstract-screening og RoB-vurdering. I tillæg til screeningsprocessen har vi gennemført 'citation snowballing'⁶ med afsæt i de studier, som blev vurderet relevante efter fuldtekstscreening.

I alt 10 reviewstudier blev endeligt inkluderet i litteraturkortlægningen.

⁵ Risk of bias henviser til sandsynligheden for, at elementer i studiedesignet eller gennemførelsen af studiet vil give vildledende resultater.

⁶ Denne proces bestod af en gennemlæsning af de potentielt relevante reviewstudier, som er udgivet efter det inkluderede reviewstudie, og som henviser til dette studie. Processen bidrager til at sikre, at vi i litteraturkortlægningen har inkluderet de nyeste relevante reviewstudier.

1.4.2 Kvalitet af de inkluderede reviewstudier

De 10 inkluderede reviewstudier dækker over et omfattende antal primærstudier (til sammen inkluderer de 10 reviewstudier 306 primærstudier, hvoraf der kan være overlappende studier). Det materiale, som de inkluderede primærstudier baserer sig på, er hovedsageligt randomiserede kontrollerede forsøg, mens der også er andre typer af studier inkluderet, fx kvasi-eksperimentelle studier, korrelationsstudier og mixed methods-studier. Størstedelen af primærstudierne er af fornuftig kvalitet, hvor de største mangler består i, at der ikke er foretaget blinding af deltagere og personale samt variation i studiers design.

Kvaliteten af inkluderede studier vurderes samlet set som moderat høj. Dette vurderes ud fra, at alle studierne følger en systematisk tilgang til at fremskaffe studier, samt at alle reviews aktivt forholder sig til kvaliteten af de inkluderede primærstudier gennem en Risk of Bias-vurdering. Sådant en vurdering afhænger fx af:

1. Om deltagere i indsatsgruppen og kontrolgruppen er sammenlignelige – eller om der kan være tale om selektionsbias⁷
2. Om der er faktorer ud over indsatsen, som influerer på udfaldsmålet
3. Om der er udfordringer med måling af udfaldsmål
4. Om der mangler vigtige informationer i primærstudiet ('reporting bias' eller 'attrition bias'⁸).

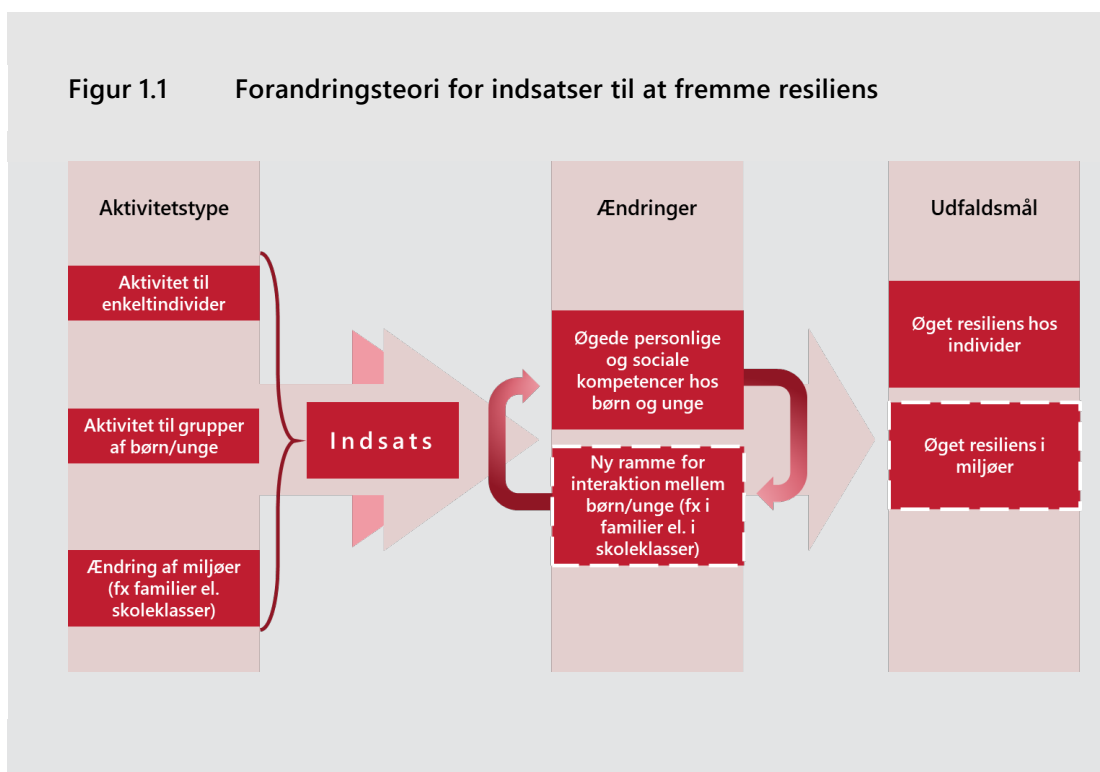
Det bør bemærkes, at reviewstudiernes vurderinger af primærstudiernes kvalitet ikke nødvendigvis kan sammenlignes direkte på tværs af reviewstudierne. Dette skyldes for det første, at de forskellige reviewstudier undersøger forskellige emner med varierende bredde, og for det andet anvender de forskellige redskaber og skalaer til at vurdere primærstudiekvalitet (fx 'MMAT', 'Cochrane Collaboration Tool' og 'GRADE').

⁷ Selektionsbias vil sige, at børn og unge i indsats- og kontrolgrupper adskiller sig systematisk fra hinanden. I sådanne tilfælde vil effekten af indsatsen ikke kunne måles validt, idet effekten også skyldes det forhold, at deltagerne i de to grupper er forskellige.

⁸ Reporting bias opstår, når resultater rapporteres selektivt, sådan at positive eller statistisk signifikante resultater er mere tilbøjelige til at blive offentliggjort. Attrition bias opstår, hvis der er systematik i bortfaldet af deltagere mellem grupper. Det har betydninger for konklusionerne, hvis de deltagere, der dropper ud af et forsøg, adskiller sig væsentligt fra dem, der gennemfører studiet.

1.5 Forandringsteori for indsatser til at fremme børn og unges resiliens

Med afsæt i indsatstyperne i de 10 reviewstudier har vi udarbejdet en overordnet forandringsteori (jf. fx Dahler-Larsen, 2018), der illustrerer, hvordan indsatserne tænkes at fremme resiliens gennem forskellige virkningskæder⁹. Forandringsteorien fremgår af Figur 1.1.



Kilde: VIVE.

⁹ Forandringsteori kendes også under andre navne, fx programteori, theory of change, indsatsteori, interventionslogik, logiske modeller osv. For en introduktion henvises til Funnell & Rogers (2011) og Patton (2008).

Udfaldsmål

Yderst til højre i Figur 1.1 ses de udfald, som det ønskes at opnå med den givne indsats: Øget resiliens hos individer eller øget resiliens i miljøer. I figuren er tegnet en hvid stiplede linje omkring "Øget resiliens i miljøer" for at indikere, at de færreste indsatser i de inkluderede reviewstudier direkte adresserer øget resiliens i miljøer. Blot Tetlow et al. (2024) har et direkte miljøfokus, idet omdrejningspunktet for studiet er resiliens i familien.

Der kan være en gensidig relation mellem øget resiliens i miljøer og øget resiliens hos individer. Fx kan en resilient familie komme stærkere igennem krisesituationer end andre familier, hvilket kan betyde, at børn, som vokser op i resiliente familier, kan opleve større trivsel end børn i familier, der er mindre resiliente (Tetlow et al., 2024). Således kan et resilient miljø smitte positivt af på de enkelte familiemedlemmers resiliens.

Ligeledes kan en indsats, som fremmer individers resiliens, smitte positivt af på miljøet. I evalueringen af indsatsen 'Zippy's friends' – et undervisningsredskab til at øge indskolingselevens resiliens – spørges klasselærere fx ind til, om klasse miljøet – og ikke blot de enkelte elever – har forandret sig efter implementeringen af indsatsen (Dufour et al., 2011). Således kan brede resiliensindsatser både fremme resiliens hos individer, men også skabe et mere resiliensfremmende miljø.

Ændringer

Hovedparten af de fem typer af indsatser i de 10 inkluderede reviewstudier søger at fremme resiliens ved at styrke personlige kompetencer hos indsatsgruppen. For eksempel giver de mindfulness-baserede indsatser børn og unge nogle individuelle redskaber (vejrtrækning, meditation og yoga-bevægelser), der har som formål at øge deres resiliens ved at fremme personlige kompetencer, mens der ofte ikke er fokus på sociale kompetencer, eller om indsatsen ændrer på sociale interaktioner med andre børn og unge.

Universelle indsatser i skolen er ofte baseret på både at fremme personlige – men også sociale – kompetencer, fx indsatser baseret på SEL. Øgede sociale kompetencer kan skabe en ny ramme for interaktion mellem børn og unge, fx flere velfungerende eller empatiske sociale relationer. Nogle SEL-indsatser forsøger fx at træne børn og unges kompetencer i forhold til at række ud til venner efter hjælp, når man har brug for det.

Gennem de øgede personlige og sociale kompetencer kan der ske en forandring i den sociale interaktion med andre, som kan øge resiliens som udfald. Denne vekselvirkning mellem sociale og personlige kompetencer og forandrede sociale interaktioner er illustreret med to mørkerøde pile. Dog er den ændrede sociale interaktion

med andre børn og unge ofte ikke et element, som der direkte måles på som en del af evalueringerne af indsatserne i de inkluderede reviewstudier. Derfor er der tegnet en hvid stiplede linje omkring boksen "Ny ramme for interaktion [...]". I stedet måles ændringer i interaktioner typisk indirekte gennem deltagernes egne oplevelser af forandringer i social adfærd, efter indsatsen er gennemført.

Aktivitetstype

Aktiviteterne i de brede resiliensindsatser kan enten være målrettet de enkelte børn og unge (fx mindfulness-baserede indsatser), være målrettet grupper af børn og unge (fx en hel gruppe af børn og unge, som går til samme fritidsaktivitet (fx fodbold eller dans)), eller fokus kan være på at ændre et helt miljø (fx styrkelse af resiliens hos hele familien, hvor der først i anden række er et fokus på det enkelte barn).

De enkelte inkluderede reviewstudier beskæftiger sig med forskellige elementer af forandringsteorien. Nogle reviewstudier undersøger udfaldsmål, der vedrører forandringer på længere sigt, andre undersøger udfaldsmål af forandringer på kortere sigt. Nogle reviewstudier præsenterer relativt detaljeret viden om de indsatser, der fører til de undersøgte udfald, mens andre indeholder mere sparsom viden herom. Denne variation afspejles i følgende analyser.

2 Resultater

I dette kapitel præsenteres hovedresultaterne fra litteraturen om indsatser, der fremmer resiliens hos børn og unge.

Gennemgangen af resultaterne præsenteres som en 'narrativ syntese'. Dette vil sige, at der lægges særlig vægt på de fortællinger og tematikker, der træder frem (eller ikke træder frem) på tværs af de 10 systematiske reviewstudier og meta-analyser (Popay et al., 2006). Vægten lægges ikke blot på, hvad den overordnede effekt af indsatserne er, men i lige så høj grad heterogeniteten i resultater, metoder, implementering og indsatstyper.

Gennemgangen af litteraturen er struktureret ud fra følgende identificerede fortællinger:

1. Mange forskellige typer af indsatser til at fremme resiliens
2. Positive effekter på kort sigt
3. Begrænset viden om effekter på længere sigt
4. Store forskelle i effekter
5. Store forskelle i tilgange til at fremme resiliens.

2.1 Mange forskellige typer af indsatser til at fremme resiliens

På tværs af de 10 inkluderede reviewstudier findes mange forskellige typer af indsatser, der har som formål at fremme resiliens. Disse kan grupperes og dækker samlet set over fem hovedtyper af indsatser.

1: Brede resiliensindsatser

Den første hovedtype af indsatser er brede resiliensindsatser¹⁰, som er en samlebetegnelse for forskellige typer af indsatser, som er målrettet styrkelse af børns og unges resiliens. I alt fire af de inkluderede reviewstudier undersøger effekterne af sådanne indsatser (Fenwick-Smith et al., 2018; Llistosella et al., 2023; Pinto et al., 2021; SBU, 2022).

¹⁰ På engelsk anvendes termerne 'resilience-enhancing programs' eller 'resilience-based interventions'.

Der er hovedsageligt tale om universelle indsatser, som er forankret i regi af skolen, og som typisk enten har karakter af at være klasserumsbaserede eller være målrettet hele årgange eller skoler (Fenwick-Smith et al., 2018).

Indsatserne varierer i indhold, længde, udformning og implementering, hvor nogle indsatser løber ugentligt og faciliteres enten af klasselærere eller fagpersoner tilknyttet indsatsen, mens andre indsatser søger at skabe forandringer i skolemiljøet. Det kan fx være indsatser, der søger at forandre skolemiljøet, så det er mere inkluderende og støttende i forhold til mentale sundhedsudfordringer. Sådanne typer af indsatser implementeres ofte sammen med klasse-baserede aktiviteter. Indsatserne er forskelligartede, og det er derfor vanskeligt at give en udtømmende beskrivelse, men indsatserne baserer sig ofte på en eller flere af følgende tilgange:

1. **Social Emotional Learning¹¹ (SEL):** Tilgangen i SEL-indsatser er at udvikle børn og unges sociale og emotionelle færdigheder. Indsatserne giver børn og unge redskaber til bl.a. at håndtere følelser og opbygge og etablere positive sociale relationer. Et eksempel på en SEL-indsats er Strong Start (Caldarella et al., 2009), som er et undervisningsmateriale, hvor børn gennem diverse klasserumsaktiviteter lærer om følelser og at løse sociale konflikter.
2. **Mindfulness:** Mindfulness-baserede indsatser er indsatser, som træner børn og unges opmærksomhed på det, som sker her og nu, fx gennem meditation, yoga og andre krops- og åndedrætsøvelser (se afsnit om mindfulness-baserede indsatser nedenfor).
3. **Stresshåndtering:** Stresshåndteringsindsatser er indsatser, som skal hjælpe børn og unge med at håndtere stressfulde situationer i dagligdagen (fx konflikter med kammerater, mobning, konflikter med forældre og dagligdagsudfordringer). Et eksempel på en stresshåndteringsindsats er 'Learn Young, Learn Fair', som består af 8-ugers lektioner og daglige øvelser i at håndtere stressfulde situationer – både problemløsning og følelsesmæssig håndtering af stressende situationer.
4. **Cognitive Behavioral Therapy (CBT):** CBT (kognitiv adfærdsterapi) er en form for psykoterapi, som hjælper børn og unge med at overvinde udfordringer ved at ændre på tanke- og adfærdsmønstre. Et eksempel på en indsats, som anvender CBT, er 'FRIENDS for life' (Ruttledge et al., 2016). FRIENDS for life er en undervisningsindsats i skolen, som er designet til at hjælpe børn med at håndtere angstsymptomer, frygt og bekymringer ved at opbygge selvtillid, undervisning i coping-evner og ved at fremme resiliens.

¹¹ Der findes på tværs af de inkluderede studier ikke en fast definition af SEL-kompetencer og SEL-indsatser. Durlak et al. (2022) giver en definition af socio-emotionel læring, som præsenteres her i en dansk oversættelse: "Social emotionel læring (SEL) kan bredt defineres som den proces, hvorigennem alle unge og voksne erhverver og søger viden, færdigheder og holdninger til at udvikle sunde identiteter, håndtere følelser og opnå personlige og kollektive mål, føle og vise empati for andre, etablere og vedligeholde støttende relationer og træffe ansvarlige og omsorgsfulde beslutninger."

2: Mindfulness-baserede indsatser

To reviewstudier undersøger effekten af mindfulness-baserede indsatser (Phan et al., 2022; Zenner et al., 2014). Disse indsatser søger at forøge trivsel, resiliens og mental sundhed særligt gennem metoder til følelsesregulering og et fokus på det, som sker her og nu. Mindfulness-indsatser i skolen involverer fx uddannelse ('psychoeducation') i forhold til følelser, specifikke mindfulness-øvelser, opmærksomhed på åndedræt, krop, tanker, følelser og oplevelser. Indsatserne gives enten som instruktion til hele skoleklassen (den generelle elevgruppe) eller målrettet specifikke risikogrupper. Det er desuden forskelligt, om indsatsen leveres af et forskerhold eller af en lærer, eller om der er tale om flere sessioner eller blot en enkelt workshop med forskellige aktiviteter.

3: Fysiske aktivitetsindsatser

To af de inkluderede reviewstudier undersøger indsatser, som fremmer fysisk aktivitet (Andermo et al., 2020; Petersen et al., 2023). Disse inkluderer alle typer af indsatser, som fremmer fysisk aktivitet og mindsker stillesiddende adfærd, fx implementering af yoga eller andre fysiske aktiviteter, aktive pauser i løbet af skoledagen og politikker, reguleringer eller ændringer i skolemiljøet, som kan øge fysisk aktivitet og mindske stillesiddende adfærd. Petersen et al. (2023) fokuserer på indsatser, som gives gennem organiserede sportsaktiviteter.

4: Kunstneriske aktivitetsindsatser

Et enkelt reviewstudie undersøger indsatser, der baserer sig på deltagelse i kunstneriske aktiviteter ('acts activities') (Zarobe & Bungay, 2017). Aktiviteterne på tværs af indsatser er meget forskellige, men involverer fx sundhedsfremmende projekter med udgangspunkt i drama eller kunst.

5: Indsatser til hele familien

Af de 10 inkluderede reviewstudier omhandler ét review familiebaserede indsatser (Tetlow et al., 2024). Studiet undersøger brugen af 'familieresiliens' i relation til indsatser rettet mod familier med børn gennem 'Family Resilience Assessment Instrument and Tool' (FRAIT). FRAIT er skabt af sundhedsplejersker til at vurdere familiers resiliens og som redskab til at screene for potentielle indsatser, som familierne har brug for. Mens studiet ikke konkluderer på effekter af indsatser, viser det, hvordan resiliens kan adresseres på familieniveau og kan måles og præges gennem universelle og præventive indsatser (Tetlow et al., 2024).

2.2 Positive effekter på kort sigt

Størstedelen af de inkluderede reviewstudier finder en positiv effekt af indsatser til at fremme resiliens umiddelbart efter indsatsens afslutning¹².

Effekter af brede resiliensindsatser

De fire reviewstudier, som omhandler effekten af brede resiliensindsatser, finder overordnet positive effekter på resiliens.

Fenwick-Smith et al. (2018) har gennemført et systematisk review af universelle indsatser i skolen, der skal fremme børns resiliens (5-12-årige). Eksempler på indsatser er 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR), 'Zippy's Friends', 'RALLY', 'Up', 'You Can Do It!', 'Learn Young, Learn Fair' og 'Strong Start'.

Den overordnede konklusion fra reviewstudiet er, at indsatser, der fokuserer på både resiliens og træning i coping-strategier (herunder afslapning og positiv kommunikation), har en positiv effekt.

Flere primærstudier i reviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) understreger, at der er en begrænsning på, hvor store effekter man kan opnå ved universelle indsatser (en såkaldt "ceiling-effekt"). En stor del af de elever, der deltager i indsatserne, har god mental sundhed og gode emotionelle kompetencer. Derfor vil effekterne være små, selvom enkeltpersoner inden for gruppen måske har lavere mental sundhed eller større mentale trivselsudfordringer. Til trods for denne ceiling-effekt har indsatser, der styrker resiliens for almengruppen, gavnlige virkninger – også for børn og unge i risiko, selvom disse brede anlagte indsatser ikke er specifikt rettet mod unge i risiko.

Mens Fenwick-Smith et al. undersøger effekter af indsatser målrettet børn (5-12 år), undersøger Llistosella et al. (2023) effekten af brede resiliensindsatser for unge (10-19-årige). Reviewstudiet inkluderer forskellige typer af indsatser, bl.a. indsatser funderet på kognitiv adfærdsterapi ('Cognitive Behavioral Theory', CBT), som er målrettet styrkelse af resiliens, indsatser funderet i SEL, yoga i skolen etc.

Llistosella et al. (2023) finder en samlet effektstørrelse på 0,58¹³ baseret på 16 primærstudier. Reviewstudiet understreger, at multikomponent-indsatser og indsatser baseret på kognitiv adfærdsterapi (CBT) er særligt effektive i forhold til at fremme resiliens. At indsatsen er multikomponent, vil sige, at den består af mere end én

¹² Indsatsernes længde varierer meget mellem studier, men indsatserne varer typisk mellem 4-12 uger.

¹³ Reviewstudiet vurderer ikke, om dette er en lille, mellem eller stor effekt.

tilgang til at fremme resiliens. Tilgangene, som kombineres i indsatserne, kan fx være SEL, mindfulness, rådgivning, sport, rådgivning, undervisning i life skills¹⁴ etc.

En rapport af SBU (2022) – den svenske styrelse for medicinsk og social evaluering – vurderer effekten af universelle indsatser, som skal fremme mental sundhed hos børn og unge op til 18 år (fx gennem SEL), mindfulness og yoga, 'PAX Good Behavior Game' og forældrestøtte).

Rapporten finder positive effekter af SEL-indsatser på resiliensmål. De vurderer, at effekterne har moderat reliabilitet, dvs. vurderingen er, at det er sandsynligt, at resultatet er korrekt. Effektstørrelsen af SEL-indsatserne er 0,47, hvilket rapporten vurderer som en middelstor, positiv effekt. Effektstørrelsen er baseret på fem primærstudier.

SBU undersøger også effekten af mindfulness-baserede indsatser samt yoga-indsatser, men gennemfører ingen meta-analyse for disse indsatser. En kernepointe fra SBU-rapporten er, at flertallet af de undersøgte universelle indsatser har positive effekter på det mentale helbred (herunder resiliens) såvel som på de forhold, der bidrager til mental trivsel¹⁵.

Pinto et al. (2021) undersøger effekterne af resiliensbaserede indsatser for børn og unge (op til 22 år). Indsatstyperne er forskellige, herunder SEL-indsatser, følelsesreguleringsindsatser, mindfulness, kognitiv adfærdsterapi etc. Studiet konkluderer, at indsatserne overordnet set viser positive resultater i forhold til resiliens. Effektstørrelsen er 0,48 og er baseret på 14 primærstudier. Reviewstudiet vurderer ikke, om der er tale om en lille, mellem eller stor effekt.

Samlet set finder alle reviewstudier af brede resiliensbaserede indsatser positive effekter på resiliensmål, og flere reviewstudier vurderer, at indsatserne er særligt effektive, hvis de kombinerer flere forskellige tilgange til at fremme resiliens.

Effekter af mindfulness-baserede indsatser

De to inkluderede reviewstudier, som undersøger effekten af mindfulness-baserede indsatser, finder overordnet positive effekter på resiliens.

Reviewet af Zenner et al. (2014) undersøger effekterne af mindfulness-baserede indsatser i skolen. De konkluderer, at indsatserne viser positive effekter på en lang række udfald, herunder resiliens. Effektstørrelsen er 0,36 og er baseret på 13

¹⁴ 'Life skill education' er en uddannelsesform, der fokuserer på at dyrke personlige livsfærdigheder såsom selvrefleksion, kritisk tænkning, problemløsning og interpersonelle færdigheder.

¹⁵ Derudover rapporteres om, at særligt indsatser, der bygger på mindfulness, yoga eller socioemotional læring, vurderes positivt af eleverne. Lærere vurderer også indsatser baseret på socioemotional læring positivt, men de giver også positive vurderinger af indsatsen 'PAX GBG', som har fokus på at involvere eleverne i at skabe et positivt klasse miljø gennem selvkontrol og emotionel regulering på individ- og gruppeniveau.

primærstudier. Reviewstudiet fortolker denne effektstørrelse som lille-middel. Indsætterne har størst effekter på det kognitive domæne, men der er også positive effekter i forhold til stress, coping og resiliens.

Phan et al. (2022) samler evidensen om mindfulness-baserede indsatser i skolen for børn og unge under 22 år. Skoleindsatser, som er baseret på mindfulness, er fx 'Learning to BREATHE' eller 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR).

De primærstudier i reviewet, som har bedst metodisk kvalitet, finder, at mindfulness-baserede indsatser øger resiliens, prosocial adfærd og opmærksomhed og mindsker angstsymptomer samt opmærksomheds- og adfærdsproblemer.

Effekter af fysiske aktivitetsindsatser

Der er samlet set positive effekter af fysiske aktivitetsindsatser, men effektmålene baserer sig på et lille antal primærstudier, og der er generelt store forskelle i resultater mellem de enkelte primærstudier. Fundene skal således fortolkes med forsigtighed.

Reviewstudiet af Andermo et al. (2020) samler evidensen om effekten af indsatser, der fremmer fysisk aktivitet i skolen eller mindsker stillesiddende adfærd.

Studiet finder en signifikant positiv effekt af fysiske aktivitetsindsatser i skolen i forhold til at fremme børns og unges resiliens. Effektstørrelsen er 0,75 og er baseret på fire primærstudier. Reviewstudiet giver ingen vurdering af størrelsen på denne effekt. Der er imidlertid betydelige forskelle i resultater mellem de primærstudier, som inkluderes i reviewet, og resultaterne skal dermed fortolkes med forsigtighed.

Reviewstudiet af Petersen et al. (2023) samler resultater for indsatser, der baserer sig på fysisk aktivitet hos unge drenge/mænd. Reviewet identificerer to primærstudier, der indikerer, at sportsbaserede aktiviteter for unge mænd har positiv indvirkning på resiliens for denne gruppe sammen med en række relaterede udfaldsmål, fx mental trivsel, færre angstsymptomer, coping og 'self-efficacy'.

Effekter af kunstneriske aktivitetsindsatser

Et enkelt reviewstudie undersøger effekter af kunstneriske aktivitetsindsatser (Zarobe & Bungay, 2017). Studiet understreger, at forskningsviden om betydningen af kunstneriske aktiviteter pt. er begrænset, og der er begrænset viden om effekterne på resiliens. Reviewet konkluderer imidlertid, at der er lovende resultater af gruppebaserede kunstneriske aktiviteter i forhold til at øge resiliens hos børn og unge.

Eksempler på indsatser er graden af børn og unges deltagelse i kunst- eller dramafag uden for undervisningen, deltagelse i drama- eller kunstaktiviteter i fritiden eller deltagelse i en scenekunst-konkurrence i regi af skolen.

2.3 Begrænset viden om effekter på længere sigt

De fleste reviewstudier viser effekter af indsatser på den korte bane, dvs. umiddelbart efter indsatsens afslutning. Dog er det få primærstudier og reviewstudier, som undersøger effekter på længere sigt, og de få studier, som gør, drager forskellige konklusioner.

Rapporten af SBU (2022) fremhæver fx, at størstedelen af primærstudierne, som er inkluderet i reviewet, undersøger effekterne umiddelbart efter indsatserne, og at der således mangler studier, som har undersøgt effekter på langt sigt. Dette er på trods af, at mange af indsatserne har som eksplicit formål at forebygge psykisk sygdom/mistrivsel på den længere bane. De få studier, som indeholder langtidsopfølgning, har oftest fokus på andre udfaldsmål – såsom risikoadfærd og kriminalitet – end de forhold, som bidrager til psykisk velbefindende.

Llistosella et al. (2023) finder ligeledes, at effekterne af indsatserne kan dokumenteres på den korte bane, dvs. inden for 8 uger. Efter 3 eller 12 måneder efter indsatsernes afslutning er det ikke længere muligt at måle signifikante effekter.

Som det eneste reviewstudie finder Pinto et al. (2021) indikationer på, at effekterne af brede resiliensindsatser også kan ses op til 6 måneder efter indsatsen, dog med en lille effektstørrelse (0,12). Dette resultat er modstridende med Llistosella et al. (2023), som understreger, at forskellene i resultater kan skyldes, at Llistosella et al. (2023) kun undersøger effekter af indsatser i skolen, mens Pinto et al. (2021) undersøger effekter i mange forskellige 'settings', herunder fx online-indsatser eller indsatser, som også retter sig mod forældre til eleverne. Analysen af Pinto et al. (2021) viser, at brede resiliensindsatser også kan vise positive effekter på længere sigt, men der er behov for yderligere studier.

2.4 Store forskelle i effekter

Læsning på tværs af de 10 inkluderede systematiske reviewstudier og metanalyser viser, at der er store forskelle i resultaterne på tværs af studier såvel som på tværs af udfaldsmål og subgrupper. De mekanismer, der leder til forskelle i resultaterne, er sjældent særligt grundigt undersøgt, men kan skyldes, at der ikke er sammenlignelige målgrupper på tværs af studier (herunder forskelle i alder), eller at der er forskelle i implementeringsgrad eller i indsatsens længde eller intensitet.

Betydningen af alder

Et mindretal af de inkluderede reviewstudier konkluderer direkte på, om det er de ældste eller de yngste indsatsdeltagere, som opnår de største positive effekter af indsatserne (Llistosella et al., 2023; Phan et al., 2022; Pinto et al., 2021).

Reviewstudiet af Llistosella et al. (2023) undersøger effekter af brede resiliensindsatser for 10-19-årige og finder, at indsatserne har størst effekt for yngre i de tidlige teenageår (10-13-årige). Derfor anbefaler studiet, at man giver indsatsen så tidligt som muligt for at styrke færdigheder, der er vigtige for udviklingen af resiliens.

Reviewstudiet af Pinto et al. (2021) undersøger effekter for børn og unge mellem 0-22 år og finder, at indsatserne kun har positive effekter hos unge (12-22 år) men ikke børn (0-12 år).

Endelig konkluderer Phan et al. (2022) om mindfulness-baserede indsats, at effekten er større for de ældste teenagere (15-18 år), mens der mangler mere eksperimentel og veldokumenteret viden om, hvordan mindfulness-indsatser kan tilpasses unge i de tidlige teenageår.

Samlet set finder studierne størst effekter for unge i teenagealderen, men det er forskelligt, om reviewstudierne finder størst effekter for de yngste eller ældste teenagere. Samlet set er det få studier, som kommenterer på effekter for børn, og Pinto et al. (2021) finder, at der ikke er nogen positive effekter af brede resiliensindsatser for børn (0-12 år). Der er således brug for mere forskningsviden om indsats, der kan fremme resiliens hos børn.

Forskelle i implementeringsforhold

Overordnet set er det få reviewstudier, som har undersøgt betydningen af implementeringsforhold for effekterne af indsatserne. Dette kan fx være graden af accept af indsatserne på skolerne, hvor mange indsatsen når ud til på skolen, eller det kan være i relation til hvilke personer, som udfører implementeringen (fx om det er en

lærer eller en certificeret instruktør). Få primærstudier beskriver desuden, hvilke aktiviteter kontrolgruppen udfører i løbet af indsatsperioden.

Zenner et al. (2014), som undersøger effekter af mindfulness-baserede indsatser, understreger fx, at der generelt i primærstudierne mangler beskrivelser af fx 'feasibility' i forhold til implementering af indsatserne. Samme tendens gør sig gældende for de brede resiliensindsatser.

Reviewstudiet af Andermo et al. (2020) har som en af de få undersøgt betydningen af forskelle i implementering (for fysiske aktivitetsindsatser). De finder, at der er forskelle i effekter alt efter, om indsatserne i primærstudierne når ud til mange eller få elever på skolerne (hhv. høj eller lav rækkevidde¹⁶). Indsatser med høj rækkevidde viser ingen effekt eller endda negativ effekt, mens studier med lav rækkevidde viser ingen eller positive effekter. Forfatterne fremlægger ingen hypoteser eller forklaringer på dette lidt overraskende fund.

Forskelle i indsatsernes længde og intensitet

Samlet set dækker de 10 reviewstudier og meta-analyser over mange forskellige indsatser, som er beskrevet i større eller mindre detaljer. Nogle indsatser er mere omfattende end andre, fx kræver mindfulness-indsatsen beskrevet i Volanen et al. (2020) løbende daglige øvelser ud over fælles mindfulness-undervisning i skolen, mens nogle af de fysiske aktivitetsindsatser beskrevet i Petersen et al. (2023) blot dækker over én enkelt session. Derfor må man også forvente, at effekterne varierer i størrelse.

Det er således svært at sammenligne effekter af så forskellige indsatser. De mange studier dækker også over en række forskellige mindre sub-målgrupper af almengruppen af børn og unge, som alle inkluderes i denne litteraturkortlægning (jf. inklusionskriterierne).

Studiet af Fenwick-Smith et al. (2018) bemærker en såkaldt 'ceiling effect', hvad angår effektstørrelser, dvs. at universelle indsatser, der sigter mod at styrke resiliens for en bred målgruppe, typisk kun vil generere små effektstørrelser, fordi mange i målgruppen i forvejen vil have en gennemsnitlig og tilstrækkelig høj grad af mental trivsel. Omvendt vil målrettede indsatser til enkeltpersoner eller risikogrupper oftere rapportere større effekter.

¹⁶ På engelsk anvendes termerne 'high reach' eller 'low reach'.

2.5 Store forskelle i tilgange til at fremme resiliens

Læsning på tværs af de 10 inkluderede reviewstudier viser, at indsatser til at øge børn og unges resiliens varierer vidt i forhold til deres tilgang til at fremme resiliens og hvilke specifikke evner, de søger at styrke. Desuden anvendes mange forskellige udfaldsmål til at måle resiliens på tværs af studier. Dette skyldes hovedsageligt resiliensbegrebets kompleksitet. Som beskrevet i afsnit 1.3.2 og som fremhævet i flere inkluderede studier, så findes der ikke nogen alment accepteret fælles definition af resiliens (Fenwick-Smith et al., 2018; Llistosella et al., 2023).

Dette betyder samlet set, at det er svært at skabe et samlet billede af resiliensindsatser, både i forhold til anvendte tilgange og i forhold til de elementer i indsatserne, som skal fremme resiliens.

Forskelle i teori og terminologi

Reviewstudiet af Fenwick-Smith et al. (2018) fremhæver, at der på tværs af indsatser anvendes forskellig teori og terminologi. For eksempel findes en indsats (RALLY – Responsive Advocacy for Life and Learning in Youth), som er målrettet forøgelse af resiliens, men de udfald, som måles på, er ikke direkte resiliensmål (empati, tillid til andre og emotionel regulering). En anden indsats (UP) er målrettet resiliens gennem forøgelse af sociale og emotionelle kompetencer, som forbedrer unges evne til at navigere i dagligdagens sociale interaktioner og i samfundet bredt set. Selvom disse indsatser anvender forskellig teori og terminologi, så søger begge indsatser at fremme resiliens hos børn og unge.

Flest indsatser fokuseret på individuelle faktorer

Llistosella et al. (2023) finder, at de fleste indsatser i litteraturen er fokuseret på individuelle faktorer frem for beskyttende faktorer i børn og unges omgivelser. For eksempel er flest indsatser målrettet styrkelse af børn og unges sociale og emotionelle kompetencer, stress- og angsthåndtering, selvbevidsthed og evner i forhold til coping. Færre indsatser fokuserer på betydningen af omgivelserne. Dog er der nogle indsatser, som fokuserer på styrkelse af social støtte og skoletilhørsforhold eller styrkelse af vennerelationer.

Selvom der således findes indsatser, som retter sig mod forandringer i børn og unges omgivelser for at fremme resiliens, er det samlede billede, at majoriteten af indsatser til at styrke resiliens er fokuseret på individuelle faktorer.

Usikkerhed omkring mekanismer

Endelig fremhæves det i reviewstudierne, at det er usikkert, hvilke mekanismer i indsatserne som fører til positive forandringer i resiliens.

For eksempel er det i forhold til fysiske aktivitetsindsatser usikkert, om fysisk aktivitet øger resiliens gennem neurobiologiske mekanismer, gennem psykosociale mekanismer eller gennem adfærd (fx fordi fysisk aktivitet kan forbedre søvn) (Andermo et al., 2020).

Phan et al. (2022) understreger, at der også i forhold til mindfulness-indsatser er et behov for at undersøge de aktive ingredienser i indsatserne, som skaber positive forandringer. Det er således usikkert, om det er øget afslapning, bedre social støtte eller kognitive eller adfærdsmæssige elementer, som skaber forandringer i resiliens.

En bedre forståelse af, hvordan indsatserne skaber positive forandringer for resiliens, kan bidrage til at udvikle mere effektive og målrettede indsatser. Dette gælder ikke nødvendigvis kun fysiske aktivitetsindsatser eller mindfulness-indsatser, men resiliensindsatser i bred forstand.

3 Fire indsatsseksempler

I dette kortfattede kapitel præsenteres fire eksempler på indsatser, som er identificeret på baggrund af de 10 inkluderede reviewstudier i kortlægningen. Formålet med kapitlet er at præsentere nogle konkrete eksempler på indsatser, som kan fremme børn og unges resiliens, og som kan tjene som inspiration til fremtidig udvikling af indsatser, fx implementeret i en dansk kontekst.

Eksemplerne er udvalgt på baggrund af følgende kriterier:

- Høj metodisk kvalitet i de studier, der undersøger indsatserne
- Studier finder positiv effekt af indsatserne
- At sikre variation i målgruppens alder på tværs af de fire eksempler
- Prioritering af indsatser, der er afprøvet i en skandinavisk kontekst med henblik på at sikre relevans i forhold til en dansk kontekst
- Prioritering af indsatser, der vedrører læringsmiljø/'whole school'-indsatser.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at indsatserne ikke kan imødekomme alle kriterier på samme tid. Det har fx været nødvendigt at lade studier med lidt lavere metodisk kvalitet indgå frem for studier med højere metodisk kvalitet for at sikre bredde i typen af indsatser og målgruppens alder i det samlede antal studier.

3.1 Zippys venner

Tabel 3.1 Zippys venner

Indsatsbeskrivelse	Virkning								
<p>Zippys Venner (på engelsk: Zippy's Friends) er en skolebaseret indsats, som varetages af indskolingslærere. Indsatsen løber over 24 ugentlige sessioner af cirka 50 minutters varighed.</p> <p>Indsatsen centrerer sig om seks illustrerede historier om en gruppe børn og et kæledyrsinsekt ved navn Zippy. Historierne dækker temaer som følelsesforståelse, kommunikation, relationer, konfliktløsning samt håndtering af forandringer og tab.</p> <p>Indsatsen træner børnene i at tale med hinanden, lytte såvel som at give og modtage hjælp. Indsatsen består af undervisning i coping-strategier og opbygning af sociale evner. Indsatsen træner børn i at håndtere dagligdagsudfordringer og negative livshændelser ved at træne sociale og følelsesmæssige færdigheder.</p>	<p>Studiet finder statistisk signifikante effekter af indsatsen i forhold til at mindske børns internaliserende problemer målt som ængstelig adfærd, afhængighed, nervøsitet og depressiv adfærd såsom at græde uden en årsag. Ligeledes finder de signifikante effekter af indsatsen på børns samarbejde og autonomi i form af vedholdenhed til at løse deres problemer samt på børnenes oplevelse af social støtte fra deres lærer. Effekttørrelserne er relativt små, men konsistente med tidligere studiers fund af positive effekter.</p> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 786 1358 857">Implementering</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 857 1358 1070"> <p>Lærerne modtager endagstræning til at undervise i indsatsen og et halvdagsopfølgende møde undervejs i implementeringen af indsatsen.</p> <p>Studiet tester implementeringsgraden af indsatsen som værende høj gennem spørgeskemaer til elever og lærere og gennem observation af undervisningen.</p> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 1070 1358 1142">Metode</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 1142 1358 1639"> <p>Studiet tester indsatsens virkning på en indsatsgruppe af 310 børn og en kontrolgruppe af 303 børn fra Canada. Indsatsgruppen og kontrolgruppen består af sammenlignelige indskolingsklasser, hvor indsatsgruppen deltager i indsatsen Zippy's Friends, mens kontrolgruppen ikke gør. Effekten af Zippy's Friends udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen. Før- og eftermålingerne foretages som spørgeskemaer blandt lærere og forældre og interview af børnene.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) til at være af middel kvalitet.</p> <p>Indsatsen er afprøvet både i og uden for Europa. I Europa er den afprøvet i 15 lande: Belgien, Bulgarien, Danmark*, Tjekkiet, Storbritannien, Frankrig, Island, Irland, Litauen, Holland, Norge, Polen, Portugal, Slovakiet og Ukraine.</p> </td> </tr> </td></tr>	Implementering		<p>Lærerne modtager endagstræning til at undervise i indsatsen og et halvdagsopfølgende møde undervejs i implementeringen af indsatsen.</p> <p>Studiet tester implementeringsgraden af indsatsen som værende høj gennem spørgeskemaer til elever og lærere og gennem observation af undervisningen.</p> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 1070 1358 1142">Metode</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 1142 1358 1639"> <p>Studiet tester indsatsens virkning på en indsatsgruppe af 310 børn og en kontrolgruppe af 303 børn fra Canada. Indsatsgruppen og kontrolgruppen består af sammenlignelige indskolingsklasser, hvor indsatsgruppen deltager i indsatsen Zippy's Friends, mens kontrolgruppen ikke gør. Effekten af Zippy's Friends udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen. Før- og eftermålingerne foretages som spørgeskemaer blandt lærere og forældre og interview af børnene.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) til at være af middel kvalitet.</p> <p>Indsatsen er afprøvet både i og uden for Europa. I Europa er den afprøvet i 15 lande: Belgien, Bulgarien, Danmark*, Tjekkiet, Storbritannien, Frankrig, Island, Irland, Litauen, Holland, Norge, Polen, Portugal, Slovakiet og Ukraine.</p> </td> </tr>		Metode		<p>Studiet tester indsatsens virkning på en indsatsgruppe af 310 børn og en kontrolgruppe af 303 børn fra Canada. Indsatsgruppen og kontrolgruppen består af sammenlignelige indskolingsklasser, hvor indsatsgruppen deltager i indsatsen Zippy's Friends, mens kontrolgruppen ikke gør. Effekten af Zippy's Friends udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen. Før- og eftermålingerne foretages som spørgeskemaer blandt lærere og forældre og interview af børnene.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) til at være af middel kvalitet.</p> <p>Indsatsen er afprøvet både i og uden for Europa. I Europa er den afprøvet i 15 lande: Belgien, Bulgarien, Danmark*, Tjekkiet, Storbritannien, Frankrig, Island, Irland, Litauen, Holland, Norge, Polen, Portugal, Slovakiet og Ukraine.</p>	
Implementering									
<p>Lærerne modtager endagstræning til at undervise i indsatsen og et halvdagsopfølgende møde undervejs i implementeringen af indsatsen.</p> <p>Studiet tester implementeringsgraden af indsatsen som værende høj gennem spørgeskemaer til elever og lærere og gennem observation af undervisningen.</p> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 1070 1358 1142">Metode</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="708 1142 1358 1639"> <p>Studiet tester indsatsens virkning på en indsatsgruppe af 310 børn og en kontrolgruppe af 303 børn fra Canada. Indsatsgruppen og kontrolgruppen består af sammenlignelige indskolingsklasser, hvor indsatsgruppen deltager i indsatsen Zippy's Friends, mens kontrolgruppen ikke gør. Effekten af Zippy's Friends udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen. Før- og eftermålingerne foretages som spørgeskemaer blandt lærere og forældre og interview af børnene.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) til at være af middel kvalitet.</p> <p>Indsatsen er afprøvet både i og uden for Europa. I Europa er den afprøvet i 15 lande: Belgien, Bulgarien, Danmark*, Tjekkiet, Storbritannien, Frankrig, Island, Irland, Litauen, Holland, Norge, Polen, Portugal, Slovakiet og Ukraine.</p> </td> </tr>		Metode		<p>Studiet tester indsatsens virkning på en indsatsgruppe af 310 børn og en kontrolgruppe af 303 børn fra Canada. Indsatsgruppen og kontrolgruppen består af sammenlignelige indskolingsklasser, hvor indsatsgruppen deltager i indsatsen Zippy's Friends, mens kontrolgruppen ikke gør. Effekten af Zippy's Friends udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen. Før- og eftermålingerne foretages som spørgeskemaer blandt lærere og forældre og interview af børnene.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) til at være af middel kvalitet.</p> <p>Indsatsen er afprøvet både i og uden for Europa. I Europa er den afprøvet i 15 lande: Belgien, Bulgarien, Danmark*, Tjekkiet, Storbritannien, Frankrig, Island, Irland, Litauen, Holland, Norge, Polen, Portugal, Slovakiet og Ukraine.</p>					
Metode									
<p>Studiet tester indsatsens virkning på en indsatsgruppe af 310 børn og en kontrolgruppe af 303 børn fra Canada. Indsatsgruppen og kontrolgruppen består af sammenlignelige indskolingsklasser, hvor indsatsgruppen deltager i indsatsen Zippy's Friends, mens kontrolgruppen ikke gør. Effekten af Zippy's Friends udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen. Før- og eftermålingerne foretages som spørgeskemaer blandt lærere og forældre og interview af børnene.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Fenwick-Smith et al. (2018) til at være af middel kvalitet.</p> <p>Indsatsen er afprøvet både i og uden for Europa. I Europa er den afprøvet i 15 lande: Belgien, Bulgarien, Danmark*, Tjekkiet, Storbritannien, Frankrig, Island, Irland, Litauen, Holland, Norge, Polen, Portugal, Slovakiet og Ukraine.</p>									

Anm.: Målgruppe: Indskolings elever i alderen 6-7 år. Både børn, der oplever typiske hverdagsudfordringer, og børn, der oplever store udfordringer.

Note: *Se Mishara & Ystgaard (2006) for en effektevaluering af indsatsen i Danmark og Litauen.

Kilde: Dufour et al. (2011).

3.2 Project Arrive

Tabel 3.2 Project Arrive

Indsatsbeskrivelse	Virkning				
<p>Project Arrive er en gruppebaseret mentorindsats af 50 minutters sessioner, hvor 6-8 elever ugentligt mødes med to mentorer. Indsatsen foregår i skoletiden og varer et skoleår.</p> <p>Målet med indsatsen er at skabe en forbindelse til skolen og gruppen samt at fostre social og faglig udvikling. Fokus er på at bygge relationer og bånd, som kan være særligt værdifulde for elever, som er i risiko for at droppe ud.</p> <p>Indsatsen tilskynder autonomi ved, at mentorer og mentees sammen udvælger relevante aktiviteter og diskussionsemner inden for indsatsens målsætninger. De fleste grupper udvikler nogle rutiner for mentorsessionerne (fx at hvert medlem deler en positiv oplevelse fra den foregående uge med gruppen).</p> <p>Mentorerne er frivillige, herunder skolepersonale (rådgivere, vejledere, rektorer, andre medarbejdere) og samarbejdspartnere fra lokalsamfundet (ansatte fra lokale nonprofitorganisationer).</p>	<p>Studiet finder, at indsatsen bidrager til øget resiliens blandt fagligt udsatte unge, der er i øget risiko for at droppe ud af deres uddannelse. Studiet anvender en bred definition af resiliens og måler både på eksterne resiliensforhold (fx skoletilhørsforhold og gode relationer til venner) samt interne forhold (fx self-efficacy, problemløsning og selvbevidsthed).</p> <p>Studiet finder, at indsatsen øger de unges oplevelse af skolestøtte, skoletilhørsforhold, skoledeltagelse, relationer og meningsfuld deltagelse i hjemmet.</p> <p>Dog ser indsatsen ud til at have mindre betydning for de unges personlige styrker, hvor studiet kun finder en positiv effekt på problemløsningsadfærd.</p> <tr> <th data-bbox="708 927 1358 994">Implementering</th> <td data-bbox="708 994 1358 1155"> <p>Indsatsen er tilknyttet en fuldtidskoordinator, som bistår rekruttering af elever til indsatsen, afholder månedlige møder med de involverede mentorteams og fungerer som logistisk bindeled i indsatsen. Forud for indsatsens start afholder koordinatoren et 4 timers kursus for mentorerne.</p> </td> </tr> <tr> <th data-bbox="708 1155 1358 1223">Metode</th> <td data-bbox="708 1223 1358 1666"> <p>Studiet er et kvasi-eksperiment, hvor indsatsgruppen består af 114 amerikanske 9. klasse-elever, der er i høj risiko for at droppe ud af high school (operationaliseret ved et lavt karaktergennemsnit og højt fravær). Kontrolgruppen er udvalgt på baggrund af matching og består af 71 sammenlignelige 9. klasse-elever fra andre high schools, hvor andre initiativer end Project Arrive er gennemført for at mindske frafald. Kontrolgruppen er matchet ud fra skolernes elevdiversitet, skolestørrelse og andel af økonomisk udsatte elever.</p> <p>Effekterne af Project Arrive udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Llistosella et al. (2023) til at være af middel kvalitet.</p> </td> </tr>	Implementering	<p>Indsatsen er tilknyttet en fuldtidskoordinator, som bistår rekruttering af elever til indsatsen, afholder månedlige møder med de involverede mentorteams og fungerer som logistisk bindeled i indsatsen. Forud for indsatsens start afholder koordinatoren et 4 timers kursus for mentorerne.</p>	Metode	<p>Studiet er et kvasi-eksperiment, hvor indsatsgruppen består af 114 amerikanske 9. klasse-elever, der er i høj risiko for at droppe ud af high school (operationaliseret ved et lavt karaktergennemsnit og højt fravær). Kontrolgruppen er udvalgt på baggrund af matching og består af 71 sammenlignelige 9. klasse-elever fra andre high schools, hvor andre initiativer end Project Arrive er gennemført for at mindske frafald. Kontrolgruppen er matchet ud fra skolernes elevdiversitet, skolestørrelse og andel af økonomisk udsatte elever.</p> <p>Effekterne af Project Arrive udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Llistosella et al. (2023) til at være af middel kvalitet.</p>
Implementering	<p>Indsatsen er tilknyttet en fuldtidskoordinator, som bistår rekruttering af elever til indsatsen, afholder månedlige møder med de involverede mentorteams og fungerer som logistisk bindeled i indsatsen. Forud for indsatsens start afholder koordinatoren et 4 timers kursus for mentorerne.</p>				
Metode	<p>Studiet er et kvasi-eksperiment, hvor indsatsgruppen består af 114 amerikanske 9. klasse-elever, der er i høj risiko for at droppe ud af high school (operationaliseret ved et lavt karaktergennemsnit og højt fravær). Kontrolgruppen er udvalgt på baggrund af matching og består af 71 sammenlignelige 9. klasse-elever fra andre high schools, hvor andre initiativer end Project Arrive er gennemført for at mindske frafald. Kontrolgruppen er matchet ud fra skolernes elevdiversitet, skolestørrelse og andel af økonomisk udsatte elever.</p> <p>Effekterne af Project Arrive udregnes ved at sammenligne før- og eftermålinger for indsats- og kontrolgruppen.</p> <p>Primærstudiet vurderes i litteraturreviewet af Llistosella et al. (2023) til at være af middel kvalitet.</p>				

Anm.: Målgruppe: Udsatte/sårbare 13-16-årige i høj risiko for at droppe ud af deres uddannelse.

Kilde: Kuperminc et al. (2020).

3.3 Healthy Learning Mind

Tabel 3.3 Healthy Learning Mind

Indsatsbeskrivelse	Virkning
<p>Indsatsen er en 9 ugers mindfulness-indsats, som primært foregår i skolen. Indsatsen består af ugentlige 45 minutters gruppesessioner og korte hjemmeøvelser (anbefalet 3-15 minutter, 5-6 gange om ugen).</p> <p>Ideen i mindfulness-træningen er at være tilstede, observere og acceptere, hvad der sker her og nu med en vedvarende opmærksomhed på både ydre og indre oplevelser med en åben, nysgerrig og ikke dømmende tilgang.</p> <p>Indsatsen leveres af trænede og certificerede mindfulness-facilitatorer med erfaring i mindfulness-meditation.</p>	<p>Studiets overordnede analyse af alle eleverne finder en lille positiv effekt af mindfulness-indsatsen på elevernes resiliens efter 9 uger.</p> <p>Resiliens måles via 'The Resilience Scale 14' (RS14), som består af 14 selvrapporterede udsagn målt på en likert-skala (fra "meget uenig" til "meget enig") (Wagnild & Young, 1993).</p> <p>Endvidere finder studiet, at indsatsen mindsker depressive symptomer blandt piger, men ikke drenge, efter 26 uger, og at indsatsen mindsker socioemotionelle vanskeligheder i 7. klassetrin, men ikke 6.- eller 8. klassetrin efter 26 uger.</p>
	<p>Implementering</p> <p>At indsatsen leveres af certificerede mindfulness-facilitatorer forventes at bidrage til, at indsatsen i skoletiden er implementeret som planlagt. Dog er det usikkert, i hvilken grad eleverne har udført hjemmeøvelserne.</p> <p>Ud af de 3.519 elever, som deltog i indsatsgruppen eller kontrolgrupperne, var der 2.996 elever, som leverede mindst én besvarelse ved baseline efter 9 uger eller efter 26 uger, og som derfor er inkluderet i de statistiske analyser.</p>
	<p>Metode</p> <p>Studiet undersøger effekten af mindfulness-indsatsen på elevers mentale helbred gennem et klynge-randomiseret kontrolleret forsøg.</p> <p>3.519 finske skoleelever i alderen 12-15 år (6.-8. klasse) fra 56 skoler er randomiseret til hhv. en indsatsgruppe bestående af et 9 ugers MBI-forløb, en kontrolgruppe, som gennemfører en 9 ugers afslapningsindsats, samt en kontrolgruppe, som ikke modtager nogen indsats.</p> <p>Studiet måler elevernes resiliens, depressive symptomer og socioemotionelle vanskeligheder ved baseline efter indsatsens 9 uger samt ved en opfølgning efter 26 uger.</p> <p>Studiet vurderes i litteraturreviewet af Llistosella et al. (2023) til at være af middelhøj kvalitet.</p>

Anm.: Målgruppe: 12-15-årige.

Kilde: Volanen et al. (2020).

3.4 MindOut

Tabel 3.4 MindOut

Indsatsbeskrivelse	Virkning
<p>MindOut er en SEL-indsats i Irland, der skal lære unge at opbygge sociale og følelsesmæssige kompetencer.</p> <p>Indsatsen udføres over 13 ugentlige sessioner gennem en deltagelsesbaseret undervisning såsom kollektiv læring, spil, videoer etc. Undervisningen skal bl.a. lære eleverne at håndtere svære følelser, udfordringer, negativ tænkning, kommunikation og relationer.</p> <p>Indsatsen har en whole school-tilgang og involverer hele skolen, lærere og forældre, og eleverne får øvelser, der kan laves derhjemme.</p>	<p>Studiet finder en signifikant forbedring i indsatsgruppens sociale og emotionelle kompetencer, herunder reduktion i følelsesundertrykkelse samt anvendelse af mere positive coping-strategier.</p> <p>Desuden finder studiet forbedringer i mental sundhed og trivsel for indsatsgruppen målt ved reduktion i stressniveau og depressive symptomer og reducerede angstsymptomer blandt piger.</p> <p>Implementering</p> <p>Fremtidige studier skal undersøge betydningen af graden af implementering af indsatsen, da dette pt. ikke er undersøgt i studiet.</p> <p>Metode</p> <p>Studiet anvender et klynge-randomiseret kontrolleret design på skoleniveau, og der anvendes en lang række af udfaldsmål, herunder selvtillid, coping, følelsesregulering, self-efficacy, mental sundhed og trivsel.</p> <p>Studiet vurderes i rapporten af SBU (2022) til at være af middelhøj kvalitet.</p>

Anm.: Målgruppe: 15-18-årige.

Kilde: Dowling et al. (2019).

4 Perspektivering

Kortlægningen viser, at flere indsatser har positiv indvirkning på børn og unges resiliens på kort sigt. Det er dog usikkert, i hvilket omfang indsatserne har en betydning på længere sigt. På grund af de mange forskellige definitioner af resiliens samt de mange forskellige tilgange, som anvendes til at fremme resiliens, mangler vi et fuldstændigt billede af, hvordan forskellige resiliensindsatser kan bidrage til vedvarende positive ændringer i resiliens.

Dette afsnit indeholder refleksioner over resultaternes relevans i en dansk kontekst samt kortlægningens begrænsninger i forhold til metodiske inklusionskriterier, effekter på længere sigt og viden om betydningen af indsatser for forskellige aldersgrupper.

4.1 Resultaternes relevans i en dansk kontekst

Når vi ser på tværs af de 10 inkluderede reviewstudier, er det tydeligt, at vidensgrundlaget i forhold til indsatser afprøvet i en dansk eller skandinavisk kontekst er relativt lille sammenlignet med andre kontekster. En rapport af Vidensråd for Forebyggelse gennemgår en række konkrete indsatser og perspektiverer dem til dansk kontekst (Jeppesen et al., 2020). Forfatterne konkluderer ligeledes, at der fortsat er behov for yderligere indsatsevaluering, der styrker evidensen og guider den praktiske implementering af indsatserne.

Allerede nu arbejder en række offentlige og civile aktører mod at styrke børn og unges mentale sundhed i en række henseender, der også relaterer sig til resiliens. Eksempelvis findes initiativet 'PALS', der udvikler en positiv, inkluderende og proaktiv skolekultur, som styrker børn og unges sociale kompetencer og relationer, eller 'Optur', der har til formål at fremme mental sundhed på produktions- og erhvervsskoler. Til yngre børn antages det også, at indsatser som 'Zippys Venner' (jf. afsnit 3.1) eller 'De Utrolige År' kan bidrage til øget mental sundhed og trivsel (Jeppesen et al., 2020; Møller & Iversen, 2016). Som led i Barnets Lov kan børn- og unge i anbringelse også få udpeget en mentor- eller venskabsfamilie, der kan understøtte opbygningen af stabile længerevarende voksenrelationer (se fx Hestbæk & Nicolajsen (2021) for evaluering af en mentorindsats).

På tværs af de 10 reviewstudier er der relativt begrænset viden at hente om, hvordan de undersøgte indsatser er implementeret, og hvilken betydning implementeringen har haft for de estimerede effekter af indsatserne. Det vanskeliggør en konkret vurdering af indsatsernes relevans i en dansk kontekst. Der vil således være et

behov for dybere analyser af de indsatser, der fremgår af de 10 undersøgte reviewstudier forud for en vurdering om pilotafprøvning i en dansk kontekst, idet det kræver et større sprogligt og kulturelt oversættelsesarbejde at vurdere, hvorvidt indsatserne passer til en dansk kontekst.

4.2 Opmærksomhedspunkter og begrænsninger i kortlægningen

4.2.1 Litteraturkortlægningens metodiske inklusionskriterier

Det er et inklusionskriterie for studier i litteraturkortlægningen, at der er tale om systematiske reviews baseret på eksperimentelle og/eller kvasi-eksperimentelle primærstudier af indsatser.

Dette metodiske valg har medført en række fordele i forhold til den sikkerhed, hvormed studierne kan udtale sig om de undersøgte indsatsers effekter (Borenstein et al., 2021). Samtidig medfører det metodiske valg, at kortlægningen baseres på studier af en særlig karakter, og at der i sagens natur ikke vil indgå primærstudier af allernyeste dato i de inkluderede reviews. Ligeledes indgår relevant viden fra studier med teoretisk fokus eller kvalitative studier af komplekse sammenhænge og indsatser ikke i kortlægningen.

Et systematisk review kræver i sagens natur, at der er en vis mængde af primærstudier af den samme indsats eller det samme udfaldsmål. Da systematiske reviews udarbejdes på baggrund af eksisterende studier, kan de være sårbare i forhold til at kunne indfange den allernyeste udvikling i forskningsperspektiver. Fokus på studie-design i inklusionskriterierne sætter således et krav til indsatsernes modenhed og disciplinens forskningsmæssige tradition og har derfor også været med til at begrænse, hvilke typer indsatser der har været inkluderet i reviewstudierne.

Systematiske reviews baseret på eksperimentelle og/eller kvasi-eksperimentelle primærstudier vil typisk undersøge indsatser, der har en karakter, der eger sig til denne type af primærstudier. Eksempelvis vil en relativt afgrænset, velbeskrevet indsats med konkrete udfaldsmål og en afgrænset målgruppe typisk være mere oplagt at undersøge med denne type af metoder end mere komplekse multifacetterede og mindre velbeskrevne indsatser. Desuden vil det også oftere være tilfældet, at indsatserne evalueres på individniveau med en individuelt tilrettelagt skala (fx en skala, som måler resiliens på baggrund af en række items). Dette kan betyde, at indsatserne, som indgår i de inkluderede reviewstudier, ofte har et individfokus frem for et gruppefokus.

I denne litteraturkortlægning har det været et inklusionskriterium, at det i reviewstudierne skulle være muligt at identificere resultater fra indsatser, der er gennemført i sammenlignelige lande med Danmark. Det vil sige fra samfund og miljøer, hvor børn og unge lever og gennemgår et relativt sammenligneligt dagligt liv og udvikling.

Selvom studier fra andre kontekster end danske også indeholder relevant viden, kræver det et større oversættelsesarbejde at vurdere, om indsatserne også er relevante i en dansk kontekst. Screeningsprocessen viste, at kun tre reviewstudier levede fuldstændigt op til dette inklusionskriterium, idet flere reviewstudier inkluderede ét eller flere studier fra en ikke-sammenlignelig kontekst, fx Japan eller Sydkorea.

I vores analyse og syntese af de 10 reviewstudier har vi ikke inkluderet fund fra ikke-sammenlignelige kontekster. I praksis har vi set bort fra dette inklusionskriterium, men vi har udelukkende inkluderet fund fra sammenlignelige kontekster i vores endelige analyse og syntese.

4.2.2 Manglende viden om effekter på længere sigt

Flere af de inkluderede reviewstudier konkluderer, at der er positive effekter af indsatserne på kort sigt (op mod 8 uger efter indsatsen). Dog er der få studier, der kan dokumentere effekter på længere sigt. Det er derfor ikke muligt at vurdere, om de forventede effekter af resiliensindsatser varer ved, eller om de blot er midlertidige. En stor del af de inkluderede studier evaluerer udelukkende på indsatserne på kort sigt. Indsatsernes betydning på langt sigt er således underbelyst.

4.2.3 Manglende viden om effekter for forskellige aldersgrupper

Målgruppen for denne litteraturkortlægning er børn og unge i aldersgruppen 0-25 år. De 10 inkluderede reviewstudier fokuserer hovedsageligt på børn og unge i alderen 10 år og opefter og viser en klar tendens til, at indsatser viser mere lovende effekter, jo tidligere de gennemføres. Mens dette understøtter en hypotese om vigtigheden af tidlige, forebyggende indsatser, viser vores litteraturkortlægning, at der mangler systematiseret viden om effekten af resiliensfokuserede indsatser for de helt små børn (0-9 år).

Selvom de fleste af de inkluderede reviewstudier (der forholder sig til forskellige aldersgrupper) konkluderer, at tidligere indsatser har størst effekt, kan vi ikke drage sikre konklusioner om de helt små børn på baggrund af de eksisterende data. Dette skyldes – til dels – også denne litteraturkortlægningens strenge fokus på reviewstudier, da der eksisterer primærstudier, der undersøger resiliens for denne målgruppe (se fx Møller & Iversen, 2016).



Dokumentation

5 Metode

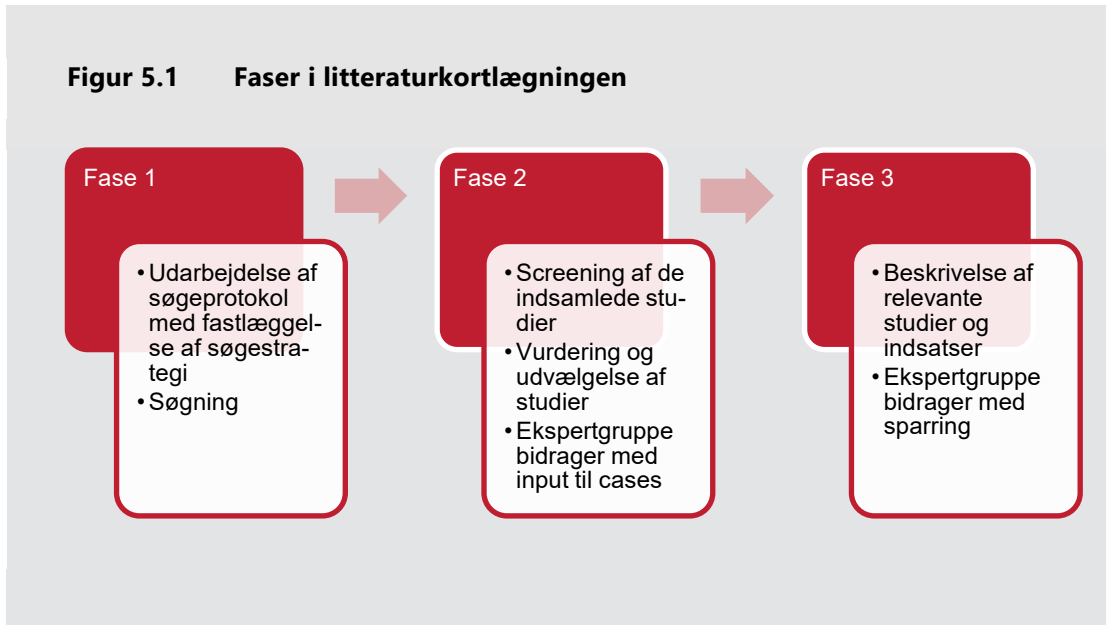
Denne litteraturkortlægning er gennemført parallelt med en anden litteraturkortlægning vedr. fremme af gode fællesskaber hos børn og unge, som Trivselskommissionen har bedt VIVE om at gennemføre (Lindeberg et al., 2024). De to litteraturkortlægninger er gennemført parallelt og med ensartet metode. Der er således også tekstafsnit, der indgår i begge rapporter.

Litteraturkortlægningen i denne rapport er gennemført som en 'Rapid Evidence Assessment' (REA) (Varker et al., 2015). Med en REA kortlægges viden inden for et afgrænset område ved hjælp af systematiske reviewmetoder for søgning og vurdering af eksisterende forskning. Ved gennemførelse af REA tilstræbes en stringent og eksplicit metodisk tilgang inden for et på forhånd afgrænset område, søgestrategi samt analyse- og vurderingsstrategi. Sammenlignet med et fuldt systematisk review, som følger fx Campbell/Cochrane-guidelines, træffes ved gennemførelse af en REA en række beslutninger vedr. afgrænsning af bl.a. studier, søgestrategi, vurdering og afrapportering af studier. Disse valg kan medføre, at der er relevante studier, som ikke inkluderes i litteraturkortlægningen med risiko for skævheder i fund.

5.1 Litteraturkortlægningens tre faser

Litteraturkortlægningen er foregået i tre faser, jf. Figur 5.1.

- **Fase 1.** Fastlæggelse af søgestrategi og søgning
- **Fase 2.** Screening og vurdering af studier
- **Fase 3.** Beskrivelse af relevante studier.



Kilde: VIVE.

5.1.1 Fase 1. Fastlæggelse af søgestrategi og søgning

Vi har med afsæt i begrebsdefinitionen (jf. afsnit 1.3) udarbejdet følgende:

- Inklusions- og eksklusionskriterier for studier
- Søgestrategi for litteratursøgningerne i forhold til databaser og hjemmesider, som søgningen gennemføres i.

Inklusions- og eksklusionskriterier¹⁷ for den fremsøgte litteratur fremgår af Tabel 5.1.¹⁸

¹⁷ Trivselskommissionen har haft mulighed for at kommentere inklusions- og eksklusionskriterier.

¹⁸ Oprindeligt medtog vi også et kriterie angående land og kontekst, hvor vi kun medtog reviews, hvor indsatserne blev gennemført i en nordisk kontekst eller sammenlignelige lande (Vesteuropa, Nordamerika og Australien/New Zealand). Dog kunne vi kun inkludere tre reviews med opretholdelsen af dette landekriterium. Vi har derfor valgt at se bort fra landekriteriet for at kunne opnå et tilstrækkeligt antal reviews til den narrative syntese. Størstedelen af de inkluderede reviews inkluderer flest indsatser, som er gennemført i sammenlignelige lande, og derfor vurderer vi ikke, at det er problematisk at se bort fra dette kriterie.

Tabel 5.1 Inklusions – og eksklusionskriterier

	Kriterier for inklusion	Kriterier for eksklusion
Studiets fokus	Reviewstudier, der vedrører resiliens som primært outcomemål.	Studier, der ikke vedrører resiliens som primært outcomemål.
Studiets type	Peer-reviewed litteratur (herunder også relevant grå litteratur, som er peer-reviewed, men ikke udgivet i egentlige videnskabelige tidsskrifter).	Ikke-peer-reviewed litteratur og øvrig grå litteratur.
Studiedesign	Meta-analyser, forskningskortlægninger og systematiske reviews, der – så vidt muligt – er baseret på eksperimentelle og/eller kvasi-eksperimentelle primærstudier. Sekundært eksperimentelle og/eller kvasi-eksperimentelle primærstudier.	Andre typer af oversigtsstudier, som forskningskortlægninger og systematiske reviews, der fx er baseret på kvalitative primærstudier eller på kvantitative primærstudier, der ikke er eksperimentelle eller kvasi-eksperimentelle.
Målgruppe	Almenbefolkningen af børn og unge samt målrettede indsatser, hvor også almengruppen af børn og unge påvirkes.	Studier, der udelukkende fokuserer på specialiserede grupper, fx børn med handicap eller børn med forældre, der afsoner fængselsstraffe mv., og hvor der ikke forefindes udfaldsmål på almengruppen af børn og unge.
Sprog	Studier på dansk, engelsk, norsk eller svensk.	Studier, der er skrevet på øvrige sprog end dansk, engelsk, norsk og svensk.
Aldersgruppe	Børn og unge mellem 0 og 25 år.	Voksne, som er 25+ år. Hertil studier, der både vedrører aldersgruppen 0-25 år og en ældre aldersgruppe, og som ikke præsenterer en separat effekt for børn og unge mellem 0 og 25 år.
Publiceringsår	Studier fra og med 2013.	Studier publiceret før 2013.
Kvalitetsvurdering	Studiet indeholder en Risk of Bias-vurdering (RoB)* eller en anden form for kvalitetsvurdering af de primærstudier, der indgår i reviewstudiet	Redegør ikke for, at der er foretaget en kvalitetsvurdering af de underliggende primærstudier.

Note: Risk of bias henviser til sandsynligheden for, at elementer i studiedesignet eller gennemførelsen af studiet vil give vildledende resultater.

Kilde: VIVE.

Studiets fokus: Resiliens

Som det fremgår af begrebsafklaringen (se afsnit 1.3), eksisterer der ikke nogen alment accepteret fælles definition af resiliens. VIVE afgrænser søgningen til reviewstudier af indsatser, hvor resiliens er et af flere mulige afrapporterede udfaldsmål.

I løbet af screeningsprocessen mødte vi reviewstudier af resiliensbaserede indsatser, som dog ikke havde resiliens som en del af de målte udfald, men fx reduktion af angst- eller depressionssymptomer (se fx Dray et al., 2017). Med fokuset på indsatser, som direkte har målt resiliens som et udfald, er sådanne eksempler på

reviewstudier blevet ekskluderet, selvom de omhandler en potentielt set resiliensfremmende indsats.

Studiets type

Litteratursøgningen begrænses til peer-reviewed litteratur (herunder også relevant grå litteratur, som er peer-reviewed, men ikke udgivet i egentlige videnskabelige tidsskrifter), dvs. der ekskluderes ikke-publicerede forskningsartikler og anden grå litteratur.

Studiedesign

Litteratursøgningen begrænses til systematiske reviews og forskningskortlægninger, der indeholder meta-analyser. Dette skyldes, at systematiske reviews og forskningskortlægninger, der ikke indeholder meta-analyser, ikke giver mulighed for at vurdere, om indsatserne har en statistisk signifikant effekt på det målte udfaldsmål.

Såfremt der ved søgningen ikke findes tilstrækkelig med denne type af studier, kan der også inkluderes systematiske reviews uden meta-analyser. I alt 5 af de 10 inkluderede reviewstudier i denne kortlægning har ikke gennemført en meta-analyse.

Målgruppe

Der inkluderes studier, der undersøger udfaldsmål på almenbefolkningen, også selvom indsatsen har været målrettet en mere afgrænset målgruppe. Indsatser målrettet en særlig gruppe kan have betydning for almengruppen. For eksempel undersøgte man i forbindelse med Aarhus Kommunes evaluering af 'NEST'-klasser (metode til at tilrettelægge undervisningen, hvor børn med autisme modtager undervisning i almene klasser sammen med børn uden særlige støttebehov) både udfaldsmål for børn med autisme og deres klassekammerater uden autisme (Aarhus Kommune, 2019). Studier, der udelukkende undersøger udfaldsmål for en afgrænset målgruppe med specifikke problematikker, inkluderes ikke.

I forbindelse med screeningen af de fremsøgte studier viste det sig, at flere af reviewstudierne ikke klart beskriver, om de indsatser, der er undersøgt i de underliggende primærstudier, er målrettet en særlig målgruppe inden for almengruppen af børn og unge. Det har ikke inden for projektets ramme været muligt at foretage en vurdering af alle underliggende primærstudier. Det har i en række tilfælde været en konkret kvalitativ vurdering, hvorvidt indsatser rettet mod specifikke udfordringer eller behov kan karakteriseres som indsatser til en almen målgruppe eller til en afgrænset målgruppe med specifikke problemstillinger.

Sprog

Studier skrevet på engelsk, dansk, norsk eller svensk inkluderes, mens studier på øvrige sprog ikke indgår.

Aldersgruppe

Ifølge opgavebeskrivelsen ønskes undersøgelsesspørgsmålene belyst for almen- gruppen af børn og unge mellem 0 og 25 år. Der kan være studier, der beskæftiger sig med et andet aldersspænd, fx studier af indsatser for unge mellem 18 og 30 år. Vi prioriterer studier, der kun beskæftiger sig med det relevante aldersspænd, eller studier, der præsenterer del-analyser for den ønskede aldersgruppe. Der kan inkluderes studier, hvis aldersspænd strækker sig ud over 25 år, såfremt der i reviewstudiet også indgår primærstudier inden for det relevante aldersspænd.

Publiceringsår

I kortlægningerne inkluderes reviewstudier og litteraturkortlægninger, der er udgivet efter 2013. De primærstudier, som indgår i reviewstudierne, kan være fra før 2013.

Kvalitetsvurdering

Vi har opsat som kriterium, at de inkluderede reviewstudier har vurderet kvaliteten af de underliggende primærstudier enten gennem en Risk of Bias-vurdering (RoB) eller en anden form for kvalitetsvurdering. Rent metodisk er dette en styrke i forhold til vores mulighed for at konkludere og generalisere på baggrund af resultaterne.

Søgestrategi

Vi har udført en søgning i internationale og nordiske databaser, jf. Tabel 5.2, ved hjælp af udvalgte søgetermer og -strategier. Den indledende søgning på tværs af databaser resulterede i 1.131 potentielt relevante artikler.

Tabel 5.2 Databaser og hjemmesider

Databaser	Hjemmesider
Internationale databaser	Campbell Collaboration: https://www.campbellcollaboration.org/library.html
ERIC (Ebsco)	
Academic Search Premier (Ebsco)	
PsycInfo (Ebsco)	
SocIndex (Ebsco)	
Teacher Reference Center (Ebsco)	
Social Services Abstracts (ProQuest)	
IBSS (ProQuest)	
Sociological Abstracts (ProQuest)	
Nordiske databaser	
NORA – Research Portal Denmark	
Insum	
Cristin - Current Research Inf. System Norway	
Web of Science (core collection)	
SwePub	

Kilde: VIVE

Søgningen er målrettet de enkelte databaser, da disse arbejder med præ-definerede søgeord. I de tilfælde er søgeordene tilpasset gennem en iterativ proces. For eksempel skal søgninger i nordiske databaser tilpasses sprogligt, fx "Resiliens", mens "Resilience" anvendes i internationale databaser.

Som led i udviklingen af søgestrategien er der således udviklet en søgestreng bestående af en række nøgleord, der er målrettet de enkelte databaser, da nogle databaser anvender præ-definerede søgeord. Bilag 1 indeholder dokumentation for den samlede søgestreng.

5.1.2 Fase 2. Screening og vurdering af studier

Trivselskommissionen ønsker, at der i den narrative analyse i afrapporteringerne indgår meta-analyser, forskningskortlægninger og systematiske reviews, der – så vidt muligt – er baseret på eksperimentelle og/eller kvasi-eksperimentelle primærstudier. Endvidere er der et ønske om at inkludere eksperimentelle og/eller kvasi-eksperimentelle primærstudier med henblik på at kunne præsentere illustrative eksempler på virksomme indsatser.

Vi har således skulle udvælge studier med forskellige typer af design. Nedenfor beskrives først fremgangsmåden i relation til forskningskortlægninger og systematiske reviewstudier og derefter fremgangsmåden vedr. primærstudier.

Studier til narrativ syntese

I forbindelse med søgningen i databaser og hjemmesider er evt. dubletter ekskluderet.

Herefter er de fremsøgte studier screenet systematisk via titel og abstracts i forhold til inklusions- og eksklusionskriterierne. Screeningerne er gennemført af flere medarbejdere. Med henblik på at sikre ensartethed i vurderingerne er 20 studier indledningsvist vurderet af alle medarbejdere, der skal bidrage til screening. De enkelte medarbejders individuelle vurderinger er drøftet med henblik på at etablere en fælles tilgang til screeningerne.

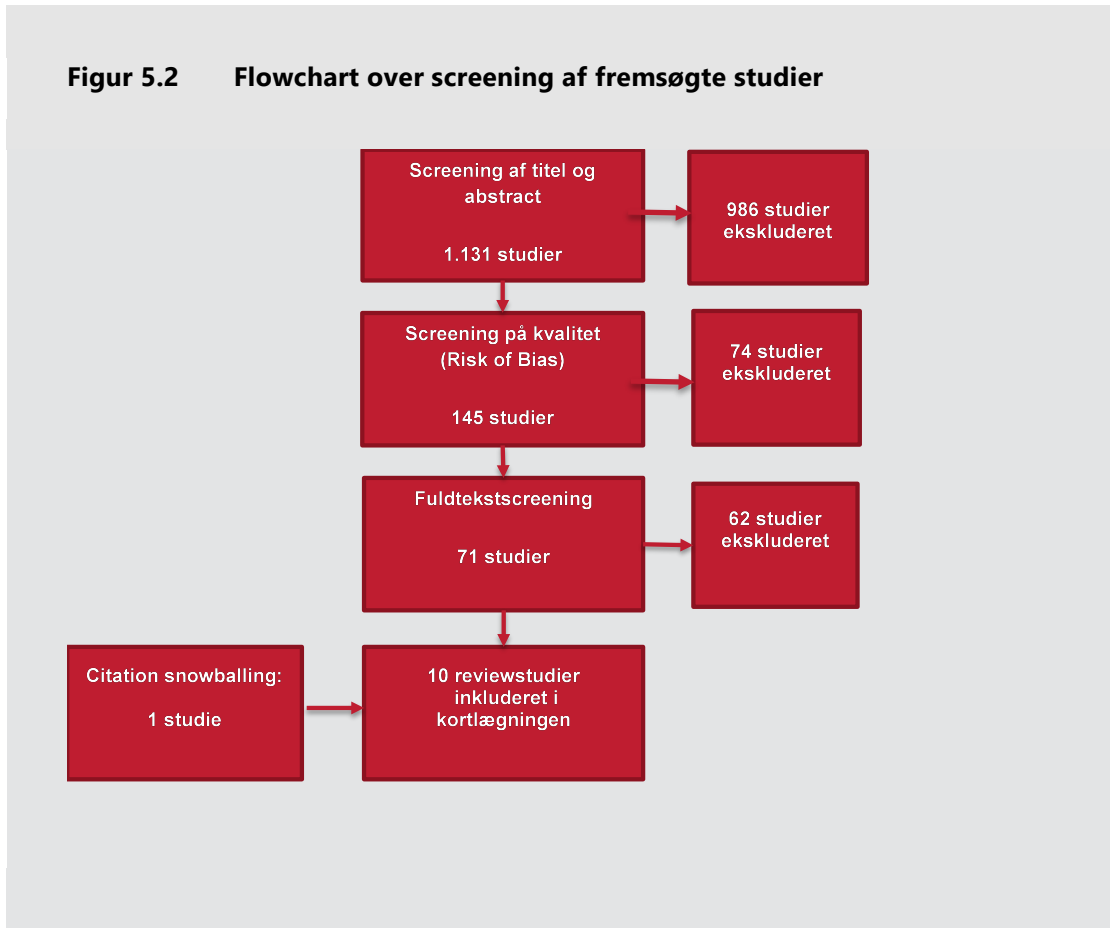
De herefter tilbageværende reviewstudier er screenet i forhold til, hvorvidt der er fortaget en vurdering af de inkluderede primærstudiers kvalitet. Reviewstudier, der ikke indeholder en kvalitetsvurdering, er ekskluderet. Af de 145 reviewstudier, vi vurderede relevant på abstract- og titelniveau, havde 71 en vurdering af de inkluderede primærstudiers kvalitet.

De tilbageværende studier er herefter vurderet med afsæt i fuldtekstlæsninger.¹⁹

I tillæg til screeningsprocessen har vi gennemført *citation snowballing* med afsæt i de ni inkluderede reviewstudier fra screeningsprocessen. Denne proces bestod af en gennemlæsning af de potentielt relevante reviewstudier, som er udgivet efter det inkluderede reviewstudie, og som henviser til dette review. Processen bidrager til at sikre, at vi i litteraturkortlægningen har inkluderet de nyeste relevante reviews. Ét yderligere reviewstudie blev inkluderet gennem denne proces. Screeningsprocessen er illustreret i Figur 5.2.

¹⁹ Fuldtekstlæsning medfører, at hele studiet kan læses igennem ved behov. I praksis vil det oftest være en fokuseret læsning af især metodeafsnittene i studierne.

Figur 5.2 Flowchart over screening af fremsøgte studier



Kilde: VIVE

Tabel 5.3 giver en oversigt over inkluderede reviewstudier i litteraturkortlægningen. Aldersgrupperne spænder ofte vidt, dog er der enkelte reviewstudier, som primært fokuserer på indsatser til børn (Fenwick-Smith et al., 2018; Tetlow et al., 2024).

Tabel 5.3 **Oversigt over inkluderede reviewstudier i litteraturkortlægningen**

	Forfatter(e) og år	Indsats målrettet	Målgrup- pens alder	Reviewstudiets vurdering af primær- studiers kvalitet
1	Andermo et al. (2020)	Fysiske aktivitets-indsatser	4 til 19 år	Vha. EPHP Quality Assessment Tool for Quantitative Studies vurderes nogle primærstudier af høj kvalitet, mens flere har moderat eller svag kvalitet. Dette skyldes oftest risiko for bias i forhold til blinding af deltagere og personale.
2	Fenwick-Smith et al. (2018)	Brede resiliens-indsatser	5 til 12 år	Vha. af 'MMAT' vurderes 4 primærstudier af bedste kvalitet, 2 studier af næstbedste, 4 studier af tredjebedste og 1 studie af ringest kvalitet.
3	Llistosella et al. (2023)	Brede resiliens-indsatser	10 til 19 år	Vha. Cochrane Collaboration Tool vurderes mange primærstudier til at have høj risiko for bias i forhold til blinding af deltagere og personale.
4	Petersen et al. (2023)	Fysiske aktivitets-indsatser	10-24 år	Kvalitet påvirkes af variation i design, populationer, indsatstyper og outcomes. Mange primærstudier er gennemført i Australien.
5	Phan et al. (2022)	Mindfulness-baserede indsatser	Under 22 år	77 primærstudier vurderet ud fra Harbour & Miller (2001). De inkluderede studier om resiliens har højest mulig kvalitet.
6	Pinto et al. (2021)	Brede resiliens-indsatser	Op til 22 år	Vha. Cochrane Collaboration Tool vurderes alle primærstudier til høj risiko for bias på mindst ét område, hovedsageligt i forhold til blinding af deltagere og personale.
7	SBU (2022)	Brede resiliens-indsatser	Op til 18 år	Vha. GRADE er alle 96 inkluderede primærstudier vurderet af tilstrækkelig høj kvalitet.
8	Tetlow et al. (2024)	Indsatser til hele familien	Op til 5 år	Reviewstudiet finder ingen konkrete familie-resiliensindsatser, og derfor findes ingen kvalitetsvurdering.
9	Zarobe & Bungay (2017)	Kunstaktivitets-indsatser	11 til 18 år	De inkluderede primærstudier vurderes til at have lav kvalitet. Det skyldes mangel på metodisk stringens på området samt en række videnshuller.
10	Zenner et al. (2014)	Mindfulness-baserede indsatser	6 til 19 år	Stor andel RCTs. Dog risiko for "small-study-effect", hvor effektstørrelser ofte fremstår større end forventet ved opskalering.

Kilde: VIVE.

Primærstudier

Udvælgelse af primærstudier er foretaget med afsæt i de studier, der er inkluderet i den narrative syntese, og med afsæt i kriterier, der har været drøftet med den ekspertgruppe, der har bidraget med sparring til undersøgelsen, samt dialog med

Trivselskommissionen. Samlet set har følgende kriterier været lagt til grund for valg af primærstudier:

- Primærstudier af høj metodisk kvalitet
- Primærstudier af indsatser, der har positiv effekt for målgruppen
- Målgruppe for indsatsen, der undersøges i studierne (målet er at sikre variation, så der præsenteres primærstudier, der vedrører målgrupper med forskellig alder, selvom der for nogen aldersgrupper (særligt de yngste børn) er relativt færre studier)
- Indsats er afprøvet i skandinavisk kontekst prioriteres med henblik på at sikre relevans i forhold til en dansk kontekst
- Primærstudier, der undersøger indsatser rettet mod fællesskaber og læringsmiljøer, prioriteres med henblik på at afspejle Trivselskommissionens forståelse af trivsel.

Ved udvælgelse af mulige primærstudier til afrapporteringen har der været behov for at afveje de forskellige kriterier skitseret ovenfor. Det har fx været nødvendigt at lade studier med lidt lavere metodisk kvalitet indgå frem for studier med højere metodisk kvalitet for at sikre bredde i typen af indsatser og målgruppens alder i det samlede antal studier.

5.1.3 Fase 3. Beskrivelse af relevante studier

Udarbejdelse af narrativ syntese

Beskrivelsen af de 10 inkluderede reviewstudier er udarbejdet som en narrativ syntese. Den narrative syntese (Popay et al., 2006) er en metode til at sammenfatte og syntetisere eksisterende litteratur ved at fokusere på narrative og kvalitative aspekter af undersøgelserne. Formålet med den narrative syntese er dermed at identificere de fortællinger, som går på tværs af den relevante litteratur. Mere konkret foregår dette gennem fire trin:

1. Udvikling af fx en forandringsteoretisk model for, hvordan indsatser virker, hvorfor de virker, samt for hvem de virker
2. Udvikling af en tidlig syntese, der samler retningen på og størrelsen af effekter ud fra karakteristika ved de inkluderede studier
3. Udforskning af datagrundlaget med henblik på at identificere faktorer, der kan forklare forskelle i retningen og størrelsen af effekter
4. Vurdering af syntesens robusthed men henblik på at kunne generalisere effekter (Popay et al., 2006).

Den narrative syntese har en række fordele i forhold til klassiske systematiske litteraturreviews eller integrative reviews, bl.a. fordi metoden giver mulighed for at fremhæve mangfoldighed og variation i resultater og konklusioner. Dette er særligt vigtigt, når der er heterogenitet i studiedesign, deltagergrupper og indsatsstyper.

Fortolkning af effektstørrelser

Effekten af en indsats er en kausal sammenhæng mellem indsats og observerede ændringer. I rapporten afrapporterer vi effektstørrelserne af indsatserne, som er udregnet i de enkelte reviewstudier.

Jo større afstand til tallet '0', jo større er effekten af indsatsen, hvad end det er positivt eller negativt²⁰. En effektstørrelse på '1' svarer typisk til en forbedring på lidt over en tredjedel af den samlede percentil-fordeling (en forbedring på 37 procentpoint)²¹. Dvs. at et barn eller en ung fx rykker sig fra at være på grænsen til den nederste tiendedel (10 %) til at være nogenlunde gennemsnitlig (47 %), hvis de opnår '1 effektstørrelses' forbedring.

Der er ingen faste definitioner af, hvornår effektstørrelser defineres som 'små' eller 'store'. Det varierer i forhold til fagområdet og typen af indsats.

Det er desuden ikke muligt direkte at sammenligne effektstørrelser på tværs af indsatsstyper pga. forskelle i karakteristika ved deltagere på tværs af primærstudier, og fordi de anvendte resiliensmål varierer på tværs af review- og primærstudier.

Vi afrapporterer løbende forfatterens egne fortolkninger af effektstørrelserne, når de findes, for at give en idé om den mulige fortolkning (fx om de er "moderate" eller "store"). Ved fortolkning af forfatterens egne beskrivelser af de effektstørrelser, de finder, bør der tages højde for, at disse beskrivelser ikke er foretaget med afsæt i én fælles standard, som gælder for samtlige områder, som denne narrative syntese dækker.

Mange forfattere og studier henviser til de grænseværdier, som oprindeligt blev foreslået af Cohen (2013). Her betegnes effektstørrelser på 0,2 som "små", effektstørrelser på 0,5 som "mellem" og effektstørrelser på 0,8 som "store" effekter. Ifølge Cohen selv er disse grænseværdier dog tæt på tilfældige og kan ikke anvendes bredt på alle studieområder:

²⁰ Bemærk, at effektstørrelser over 0 som regel udtrykker positive udfald, mens effektstørrelser under 0 (fx -0,2) som regel udtrykker negative udfald, men at der kan være tilfælde, hvor negative effektstørrelser udtrykker positive udfald (fx hvis ensomhed falder som følge af indsatsen). I disse tilfælde er det eksplicit angivet.

²¹ Se mere i metodebilaget om antagelserne herfor.

These proposed conventions were set forth throughout with much diffidence, qualifications, and invitations not to employ them if possible. The values chosen had no more reliable basis than my own intuition.

(Cohen, 2013)

Cohens kriterier er udviklet med afsæt i psykologiske laboratorieeksperimenter og vil derfor naturligt have en tendens til at finde større forskelle (og dermed effekter og effektstørrelser) end i konkrete feltstudier/eksperimenter.

Om effektstørrelser og percentiler

Fortolkningen af effektstørrelser som percentiler er udbredt som én af flere måder at vise og fortolke effektstørrelser og anbefales af bl.a. (Baird & Pane, 2019). Den konkrete omregning til 37 procentpoint, som bliver brugt som eksempel ovenfor, hviler dog på to centrale antagelser (von Hippel, 2024):

For det første skal den underliggende fordeling være normalfordelt på udfaldsmålet (resiliens). Det vil formentlig ofte være tilfældet for universelle indsatser, som retter sig mod alle børn og unge, og som netop indgår i denne syntese. Den underliggende fordeling er dog ikke nødvendigvis afrapporteret i de inkluderede reviewstudier (og i primærstudierne i disse reviewstudier), hvorfor vi ikke kan garantere, at det gør sig gældende for samtlige effektstørrelser.

For det andet gælder omregningen til 37 procentpoint kun for effektstørrelser op til 0,8. Effektstørrelserne som præsenteres i denne syntese er oftest omkring 0,1-0,8, hvorfor omregningen bør være anvendelig som en tommelfingerregel.

Måling af resiliens

Som følge af resiliensbegrebets kompleksitet står måling af resiliens som en central udfordring (King et al., 2021).

Der er løbende udviklet og valideret forskellige psykometriske måleinstrumenter, der skal indfange og kvantificere resiliens, sådan at praktikere og forskere kan arbejde med begrebet på en standardiseret måde. Sådanne instrumenter varierer fra klassiske selvrapporteringsskemaer (fx 'Connor-Davidson Resilience Scale' (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003) eller 'Strengths and Difficulties Questionnaire' (SDQ) (Goodman, 1997) til skemaer, der udfyldes af andre personer gennem strukturerede interviews (fx udgaver af 'Children and Youth Resilience Measure' (PMK-CYRM) (Ungar & Liebenberg, 2011)) og observationer (fx 'Behavioral and Emotional Rating Scale' (BERS-2) (Epstein, 2004)).

En nyere forskningskortlægning af King et al. (2021) viser, at størstedelen af de måleinstrumenter, der anvendes til at undersøge resiliens hos børn og unge, tager udgangspunkt i klassiske selvrapporteringsskemaer og i mindre grad i fx besvarelser fra forældre. Forfatterne konkluderer, at der er stor mangfoldighed i de gængse måleinstrumenter, hvilket også afspejler de mange eksisterende definitioner af resiliens. En tendens er dog, at nyere måleredskaber abonnerer på en definition af resiliens som noget andet end blot fraværet af psykologisk mistrivsel (King et al., 2021).

Følgende afsnit giver et kort overblik over nogle af de redskaber, der anvendes i de inkluderede reviewstudier.

Måleredskaber i de inkluderede reviewstudier

De 10 inkluderede reviewstudier beskæftiger sig med en række direkte og indirekte resiliensmål. Nogle af de instrumenter, der anvendes, er validerede til brug i resiliensforskning, mens andre måler indsatsers effekt på beskyttende faktorer, der bidrager til en samlet forståelse af resiliens. Ikke alle 10 inkluderede reviewstudier dokumenterer systematisk de måleinstrumenter, der anvendes i primærstudierne. En optælling af de resiliensmåleinstrumenter, der indgår i primærstudierne, viser, at 27 forskellige instrumenter til måling af anvendes.

De hyppigst anvendte måleredskaber dækker over SDQ (14 gange), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (anvendes 11 gange), Resilience Scale (anvendes 8 gange), Child and Youth Resilience Scale (5 gange) og Ego-Resiliency Scale (4 gange).

SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) er et eksempel på et hyppigt anvendt indirekte resiliensmål. SDQ er ikke udviklet til direkte at måle resiliens, men i stedet børn og unges emotionelle og adfærdsmæssige udfordringer ved hjælp af 5 delskalaer baseret på i alt 25 items (udsagn):

- Emotionelle symptomer
- Adfærdsproblemer
- Hyperaktivitet
- Kammeratskabsproblemer
- Prosocial adfærd.

Disse delskalaer anvendes som proxyer for resiliens, dvs. at selvom delskalaerne ikke direkte måler resiliens, så måler de på indikatorer, som er stærkt korreleret med begrebet.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) er et eksempel på et direkte resiliensmål, dvs. det måler resiliens med udgangspunkt i faktorer, som tænkes at høre direkte sammen med resiliens. CD-RISC indeholder 25 items (udsagn), fx om barnet eller den unge:

- Er i stand til at tilpasse sig forandringer
- Er i stand til at komme sig efter udfordringer eller sygdom
- Kan opnå sine mål
- Kan håndtere ubehagelige følelser
- Ser sig selv som en stærk person.

Tabel 5.4 giver et overblik over den inkluderede litteraturs hyppigst anvendte resiliensmål.

Tabel 5.4 Måleredskaber i inkluderede reviewstudier

Skalanavn	Anvendt i antal primærstudier
SDQ – Strengths and Difficulties Questionnaire	14
Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	11
Resilience Scale (RS)	8
Child and Youth Resilience scale	5
Ego-resiliency scale	4
Resiliency Scales for Children and Adolescents (RSCA)	3
Resilience Youth Development Measure (RYDM)	3
Social-Emotional Assets and Resilience Scale (SEARS)	3
The General Self-Efficacy (GSE)	2
Devereux Early Childhood Assessment Clinical Form (DECA-C)	1
Behavior Emotional Rating Scale (BERS-2)	1
Resilience Scale	1
Curtin Early Childhood Stuttering Resilience Scale (CECSRS)	1
Diabetes Strangts and Resilience – Teen	1
Korean Adolescent Resilience Scale	1
California Healthy Kids Survey	1
Mastery	1
Resiliency Inventory (RI)	1
Self-Compassion Scale (SCS-SF)	1

Skalanavn	Anvendt i antal primærstudier
Social Connectedness Scale (SCS)	1
Self-Efficacy Questionnaire (SEQ-C)	1
General Self-Efficacy Scale (GSES)	1
Self-Compassion Scale	1
RS 25	1
FRAIT	1
Selvudviklet survey-instrument	2
Information om måleredskab ikke tilgængeligt	2

Kilde: VIVE

Beskrivelse af primærstudier

Da reviewstudier typisk ikke indeholder meget detaljeret information om indsatser i de underliggende primærstudier, har Trivselskommissionen ønsket, at litteraturkortlægningen suppleres af konkrete indsatsbeskrivelser baseret på primærstudier.

Et hovedhensyn i forhold til beskrivelsen af primærstudierne har været at tilvejebringe oversigtlige, illustrative eksempler på indsatser med positiv effekt i forhold til at fremme resiliens hos børn og unge. De kortfattede beskrivelser er struktureret, så de indeholder oplysninger om indsatsernes målgruppe, indhold, implementering og virkning, som den fremgår af det udvalgte primærstudie.

5.2 De inkluderede studiers design og kvalitet

Der findes en række redskaber til at vurdere kvaliteten af de inkluderede primærstudier i systematiske reviews såsom 'RoB 2' (Higgins et al., 2019) eller 'ROBINS-1' (Sterne et al., 2016), som bl.a. forholder sig til, hvordan data er blevet indsamlet, hvilke udfaldsmål der er blevet målt, frafald blandt deltagere, mulighed for kryds-kontaminering osv. Vi har derfor sat som et kriterie, at alle inkluderede reviewstudier skal forholde sig til kvaliteten af de inkluderede primærstudier i en eller anden grad.

Alle 10 inkluderede reviewstudier bruger et systematisk redskab til kvalitetsvurdering, men ingen reviewstudier udelukker studier, der vurderes at have høj risiko for bias fra deres endelige analyser og synteser.

For at kunne afdække den kausale effekt af en indsats kræver det, at det anvendte metodiske design formår at tage højde for alle andre faktorer, der kan forklare sammenhængen mellem indsats og udfaldsmål, men som ikke er relateret til indsatsen.

Generelt vurderes effektstudier med design, der anvender randomiserede kontrollerede forsøg, til at have den bedste designmæssige kvalitet.²²

Mens langt de fleste af vores inkluderede reviewstudier begrænser deres søgning til kontrollerede forsøg – herunder randomiserede kontrollerede forsøg og kvasi-eksperimentelle studier – inkluderer nogle også før og efter-designs, hvor der ikke er en kontrolgruppe. Dette er typisk reviewstudier, der undersøger relativt nye indsatser eller indsatser, hvor evidensgrundlaget for nuværende ikke er særligt omfattende.

²² At et studie er gennemført som et randomiseret kontrolleret forsøg, er imidlertid ikke i sig selv ensbetydende med, at studiet har høj kvalitet. En række forhold vedr. gennemførelsen af studiet har betydning herfor.

Litteratur

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72(5), 980–1000.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6(1), 25.
- Baird, M. D., & Pane, J. F. (2019). Translating standardized effects of education programs into more interpretable metrics. *Educational Researcher*, 48(4), 217–228.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2021). *Introduction to meta-analysis*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Caldarella, P., Christensen, L., Kramer, T.J., & Kronmiller, K. (2009). Promoting social and emotional learning in second grade students: A study of the Strong Start curriculum. *Early Childhood Education Journal*, 37, 51-56.
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Abingdon Oxon: Routledge.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Dahler-Larsen, P. (2018). *Evaluering af projekter-og andre ting, som ikke er ting*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Dowling, K., Simpkin, A. J., & Barry, M. M. (2019). A cluster randomized-controlled trial of the mindout social and emotional learning program for disadvantaged post-primary school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1245–1263.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., & Bailey, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824.

- Dufour, S., Denoncourt, J., & Mishara, B. L. (2011). Improving children's adaptation: New evidence regarding the effectiveness of Zippy's friends, a school mental health promotion program. *Advances in School Mental Health Promotion, 4*(3), 18–28.
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin, 148*(11-12), 765–782.
- Epstein, M. H. (2004). *Behavioral and Emotional Rating Scale-2nd Edition: A strengths-based approach to assessment*. Austin, TX: PRO-ED.
- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychology, 6*, 1–17.
- Funnell, S. C., & Rogers, P. J. (2011). *Purposeful Program Theory: Effective use of theories of change and logic models*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Harbour, R., & Miller, J. (2001). A new system for grading recommendations in evidence based guidelines. *Bmj, 323*(7308), 334–336.
- Hestbæk, A., & Nicolajsen, J. S. (2021). *Evaluering af frivillige mentorfamilier til børn og unge i anbringelse: Slutevaluering af projekt HIFIA – Helhedsorienteret Indsats for Familier i Aarhus*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Higgins, J. P., Savović, J., Page, M. J. & Sterne, J. (2019). *Revised Cochrane risk-of-bias tool for randomized trials (RoB 2)*. <https://methods.cochrane.org/bias/resources/rob-2-revised-cochrane-risk-bias-tool-randomized-trials>
- Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L., & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: Forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- King, L., Jolicoeur-Martineau, A., Laplante, D. P., Szekely, E., Levitan, R., & Wazana, A. (2021). Measuring resilience in children: A review of recent literature and recommendations for future research. *Current Opinion in Psychiatry, 34*(1), 10–21.
- Kuperminc, G. P., Chan, W. Y., Hale, K. E., Joseph, H. L., & Delbasso, C. A. (2020). The role of school-based group mentoring in promoting resilience among

- vulnerable high school students. *American Journal of Community Psychology*, 65(1-2), 136–148.
- Lindeberg, N. H., Eriksen, T. M., Strandby, M. W., & Lademann, E. L. (2024). *Indsatser til fremme af børn og unges fællesskaber: En litteraturkortlægning*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Llistosella, M., Castellvi, P., Limonero, J. T., Pérez-Ventana Ortiz, C., Baeza-Velasco, C., & Gutiérrez-Rosado, T. (2022). Development of the individual and environmental resilience model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: an integrative systematic review. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), 3277–3299.
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martínez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211113.
- Luthar, S. S. (Ed.). (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., Michelsen, S. I., Rasmussen, M., & Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143–169.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13–27.
- Mishara, B. L., & Ystgaard, M. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(1), 110–123.

- Møller, M. Ø, & Iversen, K. (2016). *Systematisk review af effektviden om "De Utrolige År" (DUÅ): Et forskningsnotat om DUÅ børne-, forældre- og lærerprogrammer*. København: KORA – Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning.
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Patton, M. Q. (2008). *Utilization-Focused Evaluation*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Petersen, J. M., Drummond, M., Rasheed, K., Elliott, S., Drummond, C., Smith, J. A., Wadham, B., & Prichard, I. (2023). Promoting mental health and wellbeing among young males in sporting contexts: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 70*, 1–9.
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness, 13*(7), 1591–1613.
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 754115.
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., & Duffy, S. (2006). *Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews: A product from the ESRC methods programme*. Lancaster: Lancaster University.
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In R. D. Peters, B. Leadbeater & R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in Children, Families, and Communities: Linking Context to Practice and Policy* (pp. 13–25). Boston, MA: Springer US.
- Ruttledge, R., Devitt, E., Greene, G., Mullany, M., Charles, E., Frehill, J., & Moriarty, M. (2016). A randomised controlled trial of the FRIENDS for Life emotional resilience programme delivered by teachers in Irish primary schools. *Educational & Child Psychology, 33*(2), 69–89.
- SBU. (2022). *Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar. En systematisk översikt av universella programs effekter på psykiskt välbefinnande*,

upplevelser av dessa program samt hälsoekonomiska och etiska aspekter. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU).

Skytte Jakobsen, I. (2014). *Resiliensprocesser: begreb, forskning og praksis.* København: Akademisk Forlag.

Sterne, J. A., Hernán, M. A., Reeves, B. C., Savović, J., Berkman, N. D., Viswanathan, M., Henry, D., Altman, D. G., Ansari, M. T., & Boutron, I. (2016). ROBINS-I: a tool for assessing risk of bias in non-randomised studies of interventions. *The British Medical Journal*, *355*, 1–7.

Tetlow, S., Wallace, C., Thomas, M., Filipponi, T., Pontin, D., & Livingstone, A. (2024). A systematic review of the use of the concept family resilience in interventions with families with children and young people. *Public Health Nursing*, *41*(2), 346–355.

Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research*, *5*(2), 126–149.

Varker, T., Forbes, D., Dell, L., Weston, A., Merlin, T., Hodson, S., & O'Donnell, M. (2015). Rapid evidence assessment: Increasing the transparency of an emerging methodology. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, *21*(6), 1199–1204.

Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., & But, A. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *260*, 660–669.

von Hippel, P. T. (2024). Multiply by 37 (or divide by 0.027): A surprisingly accurate rule of thumb for converting effect sizes from standard deviations to percentile points. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, *0*(0), 1–10.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*(2), 165–17847.

Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*, *137*(6), 337–347.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.

Aarhus Kommune. (2019). *Evaluering af NEST i Aarhus 2015-2019*. Aarhus: PPR, Børn og Unge, Aarhus Kommune.

Bilag 1 Dokumentation for litteratursøgning

Søgning foretaget i perioden d. 19.-26. februar 2024.

Referencedatabase: RefWorks. Dubletter fra søgningen er løbende bortsorteret i RefWorks, så bedste referencer mht. abstract og emneord er bevaret. Der er desuden i forbindelse med dublettsorteringen af søgningen foretaget en grov screening og bortsortering af åbenlyst irrelevante referencer (fx omhandlende ældre personer end målgruppen, arbejdsmarked, økonomi, sygdom, protokoller til syst. reviews etc.). I alt er fremkommet 1.131 referencer til yderligere sortering.

Academic Search Premier (Ebsco)

#1 (DE "INFANTS" OR DE "TODDLERS" OR DE "KINDERGARTEN children" OR DE "PRESCHOOL children" OR DE "CHILDREN" OR DE "SCHOOL children" OR DE "SCHOOLGIRLS" OR DE "SCHOOLBOYS" OR DE "MIDDLE school students" OR DE "BOYS" OR DE "GIRLS" OR DE "PRETEENS" OR DE "PRETEEN girls" OR DE "TEENAGERS" OR DE "TEENAGE girls" OR DE "TEENAGE boys" OR DE "ADOLESCENCE" OR DE "MINORS" OR DE "YOUNG adults" OR DE "YOUTH" OR DE "YOUNG men" OR DE "YOUNG women" OR DE "HIGH school boys" OR DE "HIGH school girls" OR DE "TRANSITION to adulthood") OR KW (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR TI (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged"), Expanders - Apply equivalent subjects: (1,430,710).

#2 (DE "Resilience" OR DE "PSYCHOLOGICAL resilience" OR DE "PSYCHOLOGICAL resilience in children" OR DE "PSYCHOLOGICAL resilience in adolescence") OR TX (resilience or resiliency or resilient or "psychological robustness"), Expanders - Apply equivalent subjects: (111,874).

#3 (#1 AND #2): (12,885).

#4 (DE "LITERATURE reviews" OR DE "SYSTEMATIC reviews" OR DE "META-analysis" OR DE "META-synthesis" OR DE "Qualitative evidence synthesis" OR DE "Review") OR KW ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*") OR TI ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"), Expanders - Apply equivalent subjects: (352,746).

#5 (#3 AND #4): (374), Limiters - Publication Date: 20130101-20240231; Language: Danish, English, Norwegian, Swedish, til RefWorks: 326 fund, efter dubletsortering: 277 fund.

ERIC (Ebsco)

#1 (DE "Toddlers" OR DE "Infants" OR DE "Young Children" OR DE "Preschool Children" OR DE "Children" OR DE "Children" OR DE "Early Adolescents" OR DE "Preadolescents" OR DE "Adolescents" OR DE "Late Adolescents" OR DE "Young Adults" OR DE "Elementary School Students" OR DE "Elementary School Students" OR DE "Secondary School Students" OR DE "Junior High School Students" OR DE "Middle School Students" OR DE "High School Students" OR DE "High School Seniors" OR DE "Youth" OR DE "Out of School Youth") OR KW (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescent* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR TI (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescent* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged"), Expanders - Apply equivalent subjects: (563,491).

#2 DE "Resilience (Psychology)" OR TX (resilience or resiliency or resilient), Expanders - Apply equivalent subjects: (10,091).

#3 (#1 AND #2): (5,293).

#4 (DE "Literature Reviews" OR DE "Meta Analysis") OR KW ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*") OR TI ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"), Expanders - Apply equivalent subjects: (35,615).

#5 (#3 AND #4): (98), Limiters - Published Date: 20130101-20240231; Language: Danish, English, Norwegian, Swedish: (58).

#6 (#2 AND #4): (198), Narrow by Subject: - teacher student relationship, - teacher role, - student needs, - student experience, - preservice teachers, - family influence, - parent attitudes, - at risk students, - young adults, - student characteristic, - outcomes of education, - inclusion, - early childhood education, - child health, - teaching methods, - teacher attitudes, - secondary education, - elementary education, - student attitudes, - college students, - youth, - child development, - family environment, - educational environment, - children, - adolescents, - higher education, Limiters - Published Date: 20130101-20231231; Language: Danish, English, Norwegian, Swedish: (85).

#7 (#5 OR #6): 92 fund, efter dubletsortering: 70 fund.

PsycInfo (Ebsco)

#1 (DE "Kindergarten Students" OR DE "Preschool Students" OR DE "Students" OR DE "Primary School Students" OR DE "Elementary School Students" OR DE "Middle School Students" OR DE "Junior High School Students" OR DE "Intermediate School Students" OR DE "High School Students") OR SU (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR

adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR KW (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR TI (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged"), Expanders - Apply equivalent subjects: (1,498,728).

#2 DE "Resilience (Psychological)" OR TX (resilience or resiliency or resilient), Expanders - Apply equivalent subjects: (53,603).

#3 (#1 AND #2: (20,833).

#4 (DE "Meta Analysis" OR DE "Systematic Review" OR DE "Literature Review") OR SU ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*") OR KW ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*") OR TI ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"), Expanders - Apply equivalent subjects: (96,539).

#5 (#3 AND #4): (295), Limiters - Publication Date: 20130101-20240231; Language: Danish, English, Norwegian, Swedish: 234 fund, efter dubletsortering: 103 fund.

SocIndex (Ebsco)

#1 (DE "INFANTS" OR DE "INFANT boys" OR DE "INFANT girls" OR DE "CHILDREN" OR DE "PRESCHOOL children" OR DE "SCHOOL children" OR DE "SCHOOLBOYS" OR DE "SCHOOLGIRLS" OR DE "MIDDLE school students" OR DE "ADOLESCENCE" OR DE "TEENAGERS" OR DE "MINORS" OR DE "TEENAGE boys" OR DE "TEENAGE girls" OR DE "HIGH school students" OR DE "YOUNG adults" OR DE "YOUTH" OR DE "YOUNG men" OR DE "YOUNG women" OR DE "Transition to adulthood") OR SU (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR KW (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR TI (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged"), Expanders - Apply equivalent subjects: (458,385).

#2 DE "Psychological resilience" OR TX (resilience or resiliency or resilient), Expanders - Apply equivalent subjects: (66,811).

#3 (#1 AND #2): (23,224).

#4 SU ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*") OR KW ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-

syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*") OR TI ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"), Expanders - Apply equivalent subjects: (13,869).

#5 (#3 AND #4): (391), Limiters - Publication Date: 20130101-20240231; Language: Danish, English, Norwegian, Swedish: 320 fund, efter dublettsortering: 240 fund.

Teacher Reference Center (Ebsco)

TX (Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") AND TX (resilience or resiliency or resilient) AND TX ("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"), Expanders - Apply equivalent subjects: (19), Limiters - Publication Date: 20130101-20240231; Peer Reviewed: 16 fund, efter bortsortering af dubletter: 6 fund.

International Bibliography of the Social Sciences – IBSS (ProQuest)

#1 (MAINSUBJECT.EXACT("Infants") OR MAINSUBJECT.EXACT("Toddlers") OR MAINSUBJECT.EXACT("Preschool children") OR MAINSUBJECT.EXACT("Children") OR MAINSUBJECT.EXACT("Childhood") OR MAINSUBJECT.EXACT("Child development") OR MAINSUBJECT.EXACT("Boys") OR MAINSUBJECT.EXACT("Girls") OR MAINSUBJECT.EXACT("Young boys") OR MAINSUBJECT.EXACT("Young girls") OR if("pre-adolescence") OR MAINSUBJECT.EXACT("Adolescents") MAINSUBJECT.EXACT("Adolescent girls") OR MAINSUBJECT.EXACT("Adolescent boys") OR subject("Teenagers") OR MAINSUBJECT.EXACT("Youth") OR MAINSUBJECT.EXACT("Young adults") OR

MAINSUBJECT.EXACT("Students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Kindergarten students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Elementary school students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Undergraduate students") OR MAINSUBJECT.EXACT("College students")) OR (Title(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR Subject(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged")): (312,577).

#2 (MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Resilience") OR MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Ego resilience") OR MAINSUBJECT.EXACT("Resistance skills")) OR Anywhere (resilience or resiliency or resilient): (74,417).

#3 (#1 AND #2): (10,540).

#4 (MAINSUBJECT.EXACT("Meta-analysis") OR MAINSUBJECT.EXACT("Systematic review") OR MAINSUBJECT.EXACT("Literature reviews")) OR Title("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"): (26,856).

#5 (#3 AND #4): (345), Applied filters: date range 01 01 2013 – 23 02 2024 (years), Language: English: 307 fund, protokoller til syst. reviews samt dubletter frasorteret, derefter i RefWorks: 197 fund.

Sociological Abstracts (ProQuest)

#1 (MAINSUBJECT.EXACT("Infants") OR MAINSUBJECT.EXACT("Toddlers") OR MAINSUBJECT.EXACT("Preschool children") OR MAINSUBJECT.EXACT("Children") OR MAINSUBJECT.EXACT("Boys") OR MAINSUBJECT.EXACT("Girls") OR MAINSUBJECT.EXACT("Childhood") OR MAINSUBJECT.EXACT("Child development") OR MAINSUBJECT.EXACT("Adolescent development") OR

MAINSUBJECT.EXACT("Adolescents") OR MAINSUBJECT.EXACT("Students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Elementary School Students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Middle school students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Secondary school students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Young adults") OR MAINSUBJECT.EXACT("Youth") OR MAINSUBJECT.EXACT("College students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Undergraduate students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Graduate students")) OR (title(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR subject(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged")): (299,548).

#2 MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Resilience") OR Anywhere (resilience or resiliency or resilient): (42,215).

#3 (#1 AND #2): (12,238).

#4 (MAINSUBJECT.EXACT("Meta-analysis") OR MAINSUBJECT.EXACT("Systematic review") OR MAINSUBJECT.EXACT("Literature reviews")) OR Title("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*"): (11,100).

#5 (#3 AND #4): (315), Applied filters: Peer reviewed, date range 01 01 2013 – 23 02 2024 (years), Language: English: (264), dubletter frasorteret, derefter i RefWorks: 149 fund.

Social Services Abstracts (ProQuest)

#1 MAINSUBJECT.EXACT("Infants") OR MAINSUBJECT.EXACT("Toddlers") OR MAINSUBJECT.EXACT("Preschool children") OR MAINSUBJECT.EXACT("Child development") OR MAINSUBJECT.EXACT("Children") OR MAINSUBJECT.EXACT("Childhood")

OR MAINSUBJECT.EXACT("Boys") OR MAINSUBJECT.EXACT("Girls") OR MAINSUBJECT.EXACT("Adolescent development") OR MAINSUBJECT.EXACT("Adolescents") OR MAINSUBJECT.EXACT("Youth") OR MAINSUBJECT.EXACT("Young adults") OR MAINSUBJECT.EXACT("Students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Elementary school students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Middle school students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Secondary school students") OR MAINSUBJECT.EXACT("Undergraduate students") OR MAINSUBJECT.EXACT("College students")) OR (title(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescent* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") OR subject(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescent* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged")): (163,751).

#2 MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Resilience") OR Anywhere (resilience OR resilient OR resiliency): (19,659).

#3 (#1 AND #2): (9,401).

#4 (MAINSUBJECT.EXACT("Systematic review") OR MAINSUBJECT.EXACT("Literature reviews")) OR (title("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*")) OR subject("Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*")): (11,798).

#5 (#3 AND #4): (519), Applied filters: 2013-01-01 - 2024-02-23, Language: English; NOT subject: (mental disorders AND mental health services AND public health AND health services AND caregivers AND health problems AND sex crimes AND intimate partner violence AND homeless people AND womens health AND health care AND

health behavior AND human immunodeficiency virus-hiv AND health risks AND medical research AND covid-19 AND health research AND clinical outcomes): 115 fund, dubletter frasorteret, derefter i Ref-Works: 42 fund.

Web of Science Core Collection

((TI=(Toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m*n*" OR "young wom*n*" OR "transitions age*" OR "transition aged")) AND TI=(resilience or resiliency or resilient)) AND TI=(meta-synthesis OR "meta syn-thesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR "meta review" OR metastud* OR "meta study" or "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "synthesized review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review*")) AND (CU= ("USA" OR "ENGLAND" OR "AUSTRALIA" OR "CANADA" OR "GERMANY" OR "SCOTLAND" OR "NETHERLANDS" OR "SPAIN" OR "IRELAND" OR "NORTH IRELAND" OR "PORTUGAL" OR "BELGIUM" OR "WALES" OR "FRANCE" OR "NEW ZEALAND" OR "SWEDEN" OR "SWITZERLAND")), Timespan: 2013-01-01 to 2024-02-23 (Index Date): 78 fund, dubletter frasorteret, derefter i RefWorks: 17 fund.

NORA.dk - Research Portal Denmark

All fields: (resiliens or resilience OR resilient OR resiliency) AND All fields: (Litteraturreview OR meta-analyse OR meta-analyse OR metareview OR meta-review OR "meta review" OR "systematisk review" OR "systematiske reviews" OR metasyntese OR vidensopsamling OR forskningsoversigt OR "review af forskningslitteratur" OR "Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR metastudy OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review"): (104), alle fund gennemset og heraf valgt: 4 fund / reviews (+ 2 fund / artikler til baggrund – i Diverse-folder).

Cristin – Current Research System in Norway

Resilien* AND Kategori: Vitenskapelig oversiktsartikkel/review: (42), gennemset, valgt: 4 fund.

Resilien* AND Kategori: Doktorgradsavhandling: (25), gjennomset, valgt: 3 fund.

Resilien* AND Kategori: Fagartikkel: (12), gjennomset, ikke relevante.

Insum - Søk etter systematiske oversikter, Norge - <https://insum.r-bup.no/no>

Forebyggende og helsefremmende tiltak div. review-typer gjennomset: valgt 3 fund.

SwePub - forskningspublikasjoner från svenska lärosäten

#1 Sökning: Titel (tit:resilien*) AND All fields: (Barn* OR ungdom* OR tonår* OR killar* OR pojkar* OR pojkar* OR flickor* OR tjejer* OR jäntor* OR förskolbarn* OR skolbarn* OR grundskolelev* OR skolelev* OR elev* OR student* OR toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") AND All fields: (forskningsöversikt* OR litteraturstudie* OR "systematisk* översikt*" OR litteraturoversikt* OR metaanalys* OR forskningsreview* OR "Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR metastudy OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "systematic review" OR "literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review"), 2013- feb. 2024: (92), gjennomset, valgt: 5 fund.

#2 Sökning: AMNE:(resilien*) AND (Barn* OR ungdom* OR tonår* OR killar* OR pojkar* OR pojkar* OR flickor* OR tjejer* OR jäntor* OR förskolbarn* OR skolbarn* OR grundskolelev* OR skolelev* OR elev* OR student* OR universitet* OR toddler* OR child* OR kids OR preschooler* OR preschooler* OR schoolchild* OR "school child*" OR schoolgirl* OR "school girl*" OR schoolboy* OR "school boy*" OR minors OR juvenile* OR adolescen* OR pupil* OR preteen* OR preteen* OR teens OR teenager* OR pupil* OR student* OR juvenile* OR "young people*" OR "young person*" OR "young adult*" OR youth OR "young m?n*" OR "young wom?n*" OR "transitions age*" OR "transition aged") AND (forskningsöversikt* OR litteraturstudie* OR "systematisk* översikt*" OR litteraturoversikt* OR metaanalys* OR forskningsreview* OR "Campbell review" OR "Cochrane review" OR meta-synthesis OR "meta synthesis" OR "meta-syntheses" OR meta-analysis OR "meta analysis" OR "meta-analyses" OR "meta analyses" OR meta-review OR metastudy OR "meta study" OR "meta-study" OR "evidence-synthesis" OR "evidence synthesis" OR "systematic review" OR

"literature review" OR "review of the literature" OR "review of reviews" OR "umbrella review"), 2013- feb. 2024: (106), gennemset, valgt: 5 fund.

Campbell Library

Type of document: Reviews (241): gennemset, ingen yderligere valgt ud over dem fremkommet ved øvrig søgning.

Desuden er der i forbindelse med søgning/download på nettet yderligere valgt 3 fund, ikke reviews, men som baggrund.

Bilag 2 Inkluderede studier

Bilagstabel 2.1 Oversigt over inkluderede reviewstudier i litteraturkortlægningen

Forfatter(e) og år	Reviewstudiets formål	Indsatser	Alder	Design	Ant. Inkluderede primærstudier i reviewet (ant. Studier)	Lande (ant. Studier)
Andermo et al. (2020)	Undersøge effekter af indsatser rettet mod skolerelateret fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd på børn og unges mentale sundhed samt identificere egenskaber ved de effektive indsatser	Alle typer af skolerelaterede indsatser, fx aktive pauser i løbet af skoledagen, policies, reguleringer eller ændringer, der fremmer fysisk aktivitet eller reducerer stillesiddende adfærd (fx Sport for LIFE, GoActive, TLS, yoga, LEAP og the COPE teen programme)	4 til 19 år	Randomiseret kontrolleret forsøg, kvasi-eksperimentelt og longitudinelt observationsstudie med kontrol- eller sammenligningsgruppe	30 (24 RCT, 5 kvasi-eksperimentelle og 1 observationsstudie)	USA (8), Australien (6), England (5), Irland (2), Tyskland (1), Kina (1), Sydkorea (1), Canada (1), Danmark (1), Spanien (2), Norge (1), Tyrkiet (2)
Fenwick-Smith et al. (2018)	Undersøge implementering og evaluering af universelle resiliensfokuserede mental-sundhedsfremmende indsatser i grundskolen	Indsatser med et generelt mål om at øge resiliens hos elever (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Zippy's Friends, RALLY, Up, You Can Do It!, Learn Young, Learn Fair og Strong Start)	5 til 12 år	Randomiseret kontrolleret forsøg, kvasi-eksperimentelt	11 (7 RCT, 3 kvasi-eksperimentelt)	USA, Holland, Danmark, Litauen, Irland, Canada, Norge, Japan

Forfatter(e) og år	Reviewstudiets formål	Indsatser	Alder	Design	Ant. Inkluderede primærstudier i reviewet (ant. Studier)	Land(e) (ant. Studier)
Llistosella et al. (2023)	Undersøge effekten af skolebaserede indsatser rettet mod resiliens hos unge	CBT (Cognitive Behavioral Therapy)-indsatser målrettet resiliens (fx iHEART, SEL, mindfulness-program, FRIENDS, Kripalu-yoga i skolen, CBT, PA, YLP, Adventure Education Programme, Emotional Freedom Techniques, SchoolsSpace og STAIR-A)	10 til 19 år	Randomiseret kontrolleret forsøg, kvasi-eksperimentelt forsøg, mixed method-studier	27 (9 RCT, 2 klynge RCT, 12 kvasi-eksperimentelt, 2 før-efter og 2 mixed methods)	England (2), Kina (3), Libanon, USA (7), Japan, Indonesien, Finland, Australien (2), Pakistan, New Zealand (2), Indien (3), Irland, Israel, Sydkorea
Petersen et al. (2023)	Evaluere indsatser med formål om at øge den mentale sundhed og trivsel blandt unge mænd i sportskontekst.	Indsatser, som øger den mentale sundhed i en sportskontekst (fx Ahead of the Game, RISE Development Program og Talk Today)	10 til 24 år	Randomiseret kontrolleret forsøg, kvasi-eksperimentel, før-efter-studie og tværsnitsstudie	15 (2 RCT, 4 kontrollerede forsøg, 3 kvasi-eksperimentelle, 4 før-efter-studier og 2 tværsnitsstudier)	Australien (11), USA (2), Tyskland (1), Sydafrika (1)
Phan et al. (2022)	Undersøge effekten af skoleindsatser baseret på mindfulness (MBSI)	Skoleindsatser baseret på mindfulness (fx learning to BREATHE, ACT, MBSR og MBI)	Under 22 år	Randomiseret kontrolleret forsøg, før-efter-studier, caseserier, casestudie og ABA	77 (36 RCT, 13 før-efter-studier med ikke-randomiseret kontrol, 21 før-efter med ikke-kontrolgruppe, 5 caseserier, 1 casestudie samt 1 ABA)	Australien, USA, England, New Zealand, Israel, Irland, Belgien, Italien, Spanien, Tyskland, Britisk Columbia, Kina, Finland, Vietnam, Sverige, Canada, Sverige, Holland, Brasilien
Pinto et al. (2021)	Undersøge effekten af brede resiliensindsatser for børn og unge	Forskellige typer af indsatser, herunder Fun FRIENDS, SEL,	Op til 22 år	RCTs	13	Iran, Australien, USA, Kina, Storbritannien,

Forfatter(e) og år	Reviewstudiets formål	Indsatser	Alder	Design	Ant. Inkluderede primærstudier i reviewet (ant. Studier)	Land (ant. Studier)
		SchoolSpace og Stop and Breathe/Be				Sydkorea, Indien, Finland
SBU (2022)	Vurdere effekten af universelle indsatser med formål om at fremme mental sundhed hos børn og unge	SEL-indsats, MBI, yoga, PAX Good Behavior Game og forældre-støtte	Op til 18 år	Kontrollerede studier med og uden randomisering	54	Kina, Australien, Spanien, USA, Malta, Storbritannien, Portugal, Irland, Sverige, Norge, Finland, Hong Kong, Uganda, Kroatien, England, Schweiz, Canada, Tyrkiet, Grækenland, Indien, Brasilien, Estland, Tanzania, Holland, Kina
Tetlow et al. (2024)	Gennemgå evidensen for brug af familieresiliens som koncept i social- og sundhedspleje-indsatser for børnefamilier	FRAIT (Family Resilience Assessment Instrument and Tool)		Kvantitative studier, kvalitative studier og litteraturreviews	25 (15 kvantitative studier, 4 kvalitative studier og 6 litteraturreviews)	
Zarobe & Bungay (2017)	Undersøge om kunstaktivitetsindsatser fremmer mental wellbeing og resiliens hos børn og unge	Kunstaktiviteter som performing art (drama og cirkusfærdigheder), samfundskunst-centre ledet af unge, B2B, sundhedspromoverende projekter med udgangspunkt i drama	11 til 18 år	Kvantitative og kvalitative	8	Australien (4), Canada (2), Storbritannien (2)

Forfatter(e) og år	Reviewstudiets formål	Indsatser	Alder	Design	Ant. Inkluderede primærstudier i reviewet (ant. Studier)	Lande (ant. Studier)
Zenner et al. (2014)	Undersøge effekten af skolebaserede mindfulness-indsatser på psykologiske outcomes	MindfulSchools og Learning to BREATHE	6 til 19 år	Randomiseret kontrolleret forsøg og kvasi-randomiseret forsøg	24 (10 RCT, 8 kvasi-RCT, 1 kohortestudie og 5 ikke-kontrollerede forsøg)	Nordamerika (14), Europa (7), Australien (1), Asien (2)

Kilde: VIVE.

VIVÉ