MIND MY MIND

ET KONKRET BUD PÅ FOREBYGGELSE AF ANGST, DEPRESSION OG ADFÆRDSVANSKELIGHEDER HOS BØRN OG UNGE

PROJEKTCHEF BIRTHE WIELANDT HOUE, PSYKIATRIFONDEN &

PIA JEPPESEN
OVERLÆGE, PH.D. KLINISK LEKTOR
FORSKNINGSLEDER FOR MIND MY MIND

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER
REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI
DK-2600 GLOSTRUP, TLF. DIREKTE 38640776
E-MAIL: PIA.JEPPESEN@REGIONH.DK

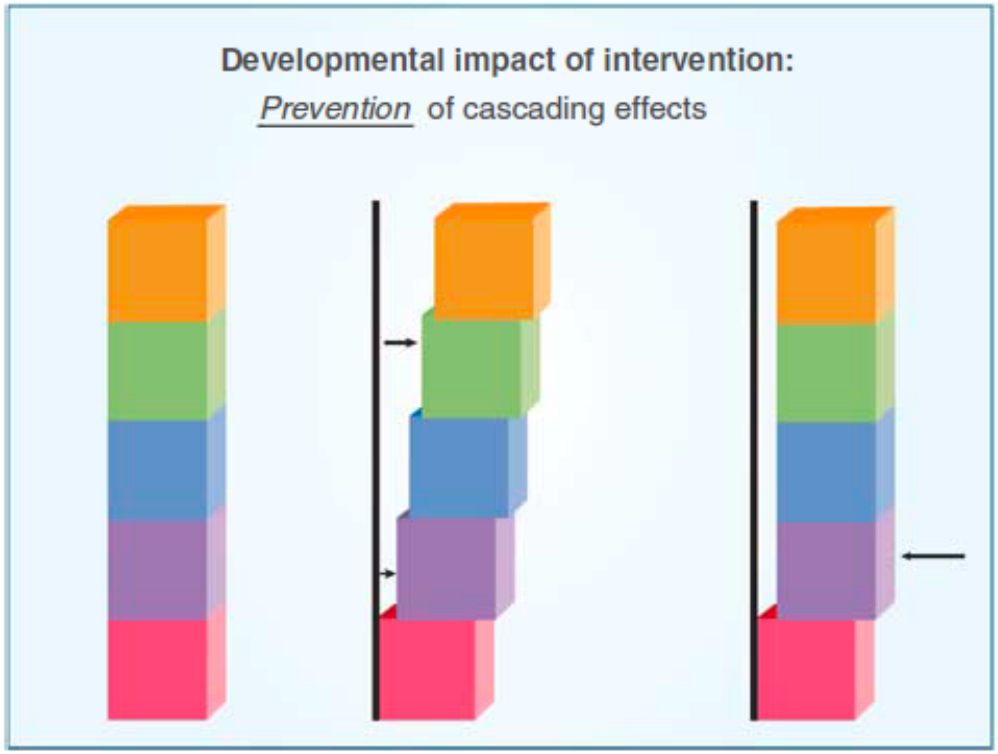
INDHOLD

- Baggrund
- Visionen
- Udviklingsprojekt i 3 faser
- Fase 1
    - Manual
    - Database
    - Pilotforsøg
- Opsummering

BAGGRUND

- 11-16 % af børn og unge får mindst en psykisk sygdom inden 18 års alderen (Polanczyk, JCPP, 2015).
- De hyppigste forstyrrelser er angst (6.5%), depression (2.6%), adfærdsforstyrrelse (5.7%), foruden ADHD (3.4%).
- Problemerne belaster børnene og påvirker familielivet, skolegangen og fritidslivet.
- De psykiske helbredsproblemer og sygdomme i barnealderen er for bundet med en 3-4 gange øget risiko for psykisk sygdom i unge voksenalder.

TIDLIG HJÆLP KAN FORBYGGE PSYKISK SYGDOM



Ref: Veenstra-VanderWeele, Neuropsychopharmacology Reviews (2015)

VISIONEN FOR MIND MY MIND

Vi vil bruge den eksisterende viden til at

- skabe hurtig adgang til psykologisk hjælp (træning) lokalt i kommunen, målrettet børn og unge med følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer i skolealderen (6-16 år)
- inddrage forældrene som en støtte (co-træner)
- normalisere og mestre problemerne
- forebygge udvikling af psykisk sygdom

VISIONEN FOR MIND MY MIND

Vi vil udnytte de eksisterende ressourcer

- Træningen udføres af psykologer fra pædagogisk psykologisk rådgivning (PPR)
- Supervisionen udføres af psykologer fra den regionale børne- og ungdomspsykiatri
- Der skabes en landsdækkende support-organisation i Psykiatrifonden

Vi vil undersøge om programmet virker

- hvis programmet virker (omkostningseffektivt), vil vi udbrede det til kommuner i hele landet

3 FASER

I. Udvikling

- Manual med anvisning af effektive kognitive og adfærdsterapeutiske metoder
- Uddannelse og supervision af psykologerne i PPR
- Monitorering af forløbene med spørgeskemaer
- Database til kommunen og data til forskning

II. Videnskabeligt forsøg

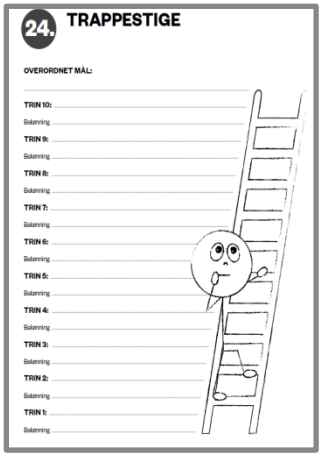
- Effekter og omkostninger ved Mind My Mind sammenlignet med sædvanlig indsats
- Kvalitetsmonitorering og certificering af terapeuterne

III. Drift

- Ensartet organisation og kvalitet på tværs af kommuner
- Drevet af Psykiatrifonden, uddannelsesinstitutioner, myndigheder mv.

FASE 1: UDVIKLING OG PILOT AFPRØVNING

- Pilotforsøg i 4 kommuner:
  - Kommunerne Herning og Randers i Region Midt
  - Kommunerne Vordingborg og Slagelse i Region Sjælland



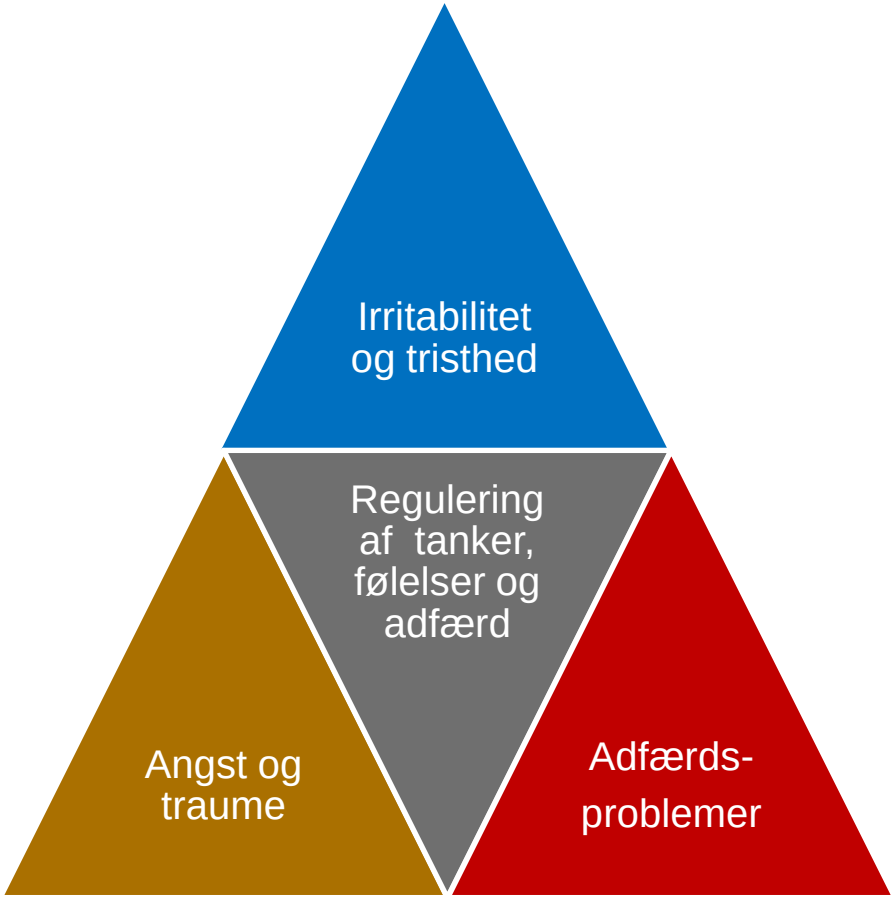
PILOT-UDGAVE

2015-2016

MIND MY MIND MANUAL

Træning af tanker, følelser og adfærd for skolebørn

EN MODUL-BASERET MANUAL



MIND MY MIND-MANUALEN

- Baseret på de bedst dokumenterede, virksomme metoder og teknikker til mestring af angst, depressive symptomer og/eller adfærdsvanskeligheder hos børn og unge
- Træningen er organiseret i moduler og sekvenser
- Træningen tilpasses løbende til det enkelte barn og dets forældre

VED FØRSTE SESSION VÆLGES HOVEDFORLØB

Adfærdsproblemer

Angst

Forældretræning
for 6-12 årige

Træning med de
unge selv i alderen
13-16 år

Begge dele til 9-12
årige

Depressive symptomer

VED FØRSTE SESSION VÆLGES HOVEDFORLØB

Adfærdsproblemer

Angst

Forældretræning
for 6-12 årige

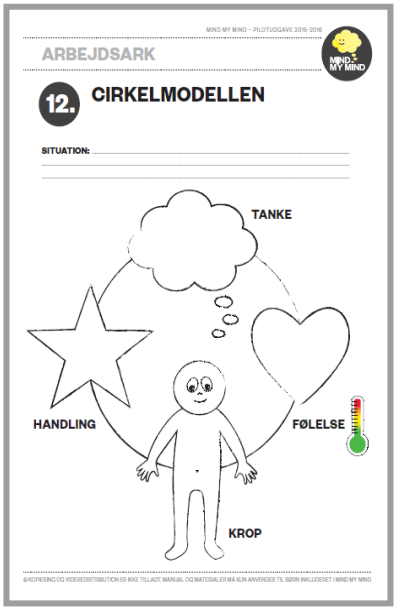
Træning med de
unge selv i alderen
13-16 år

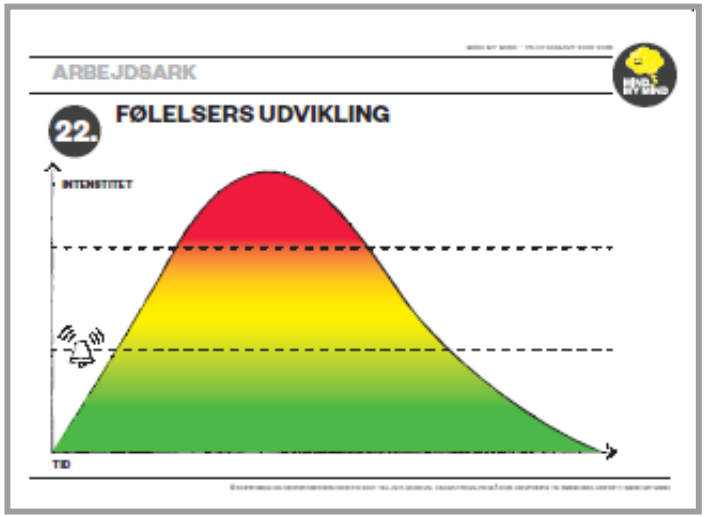
Begge dele til 9-12
årige

Depressive symptomer

MODULER

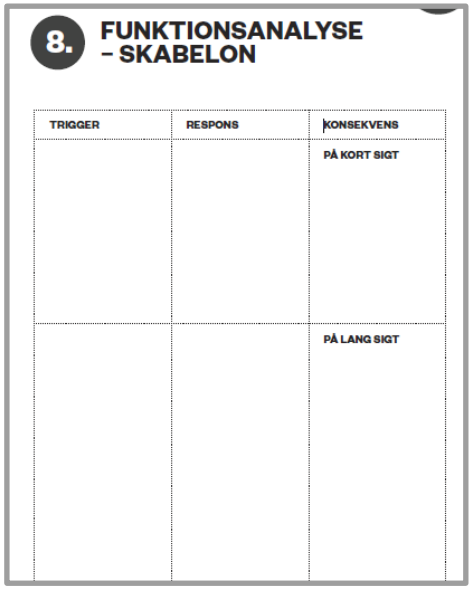
- Psykoedukation og målsætning
- Forældreinvolvering
- Arbejde med at øge fleksibilitet af tanker og følelser





MODULER

- Træne ny adfærd (eksponering, aktivering, forældreadfærd)
- Struktureret problemløsning
- Træning af sociale færdigheder
- Opsamling (hvad har jeg lært, nye mål)
- Tilbagefaldsforebyggelse

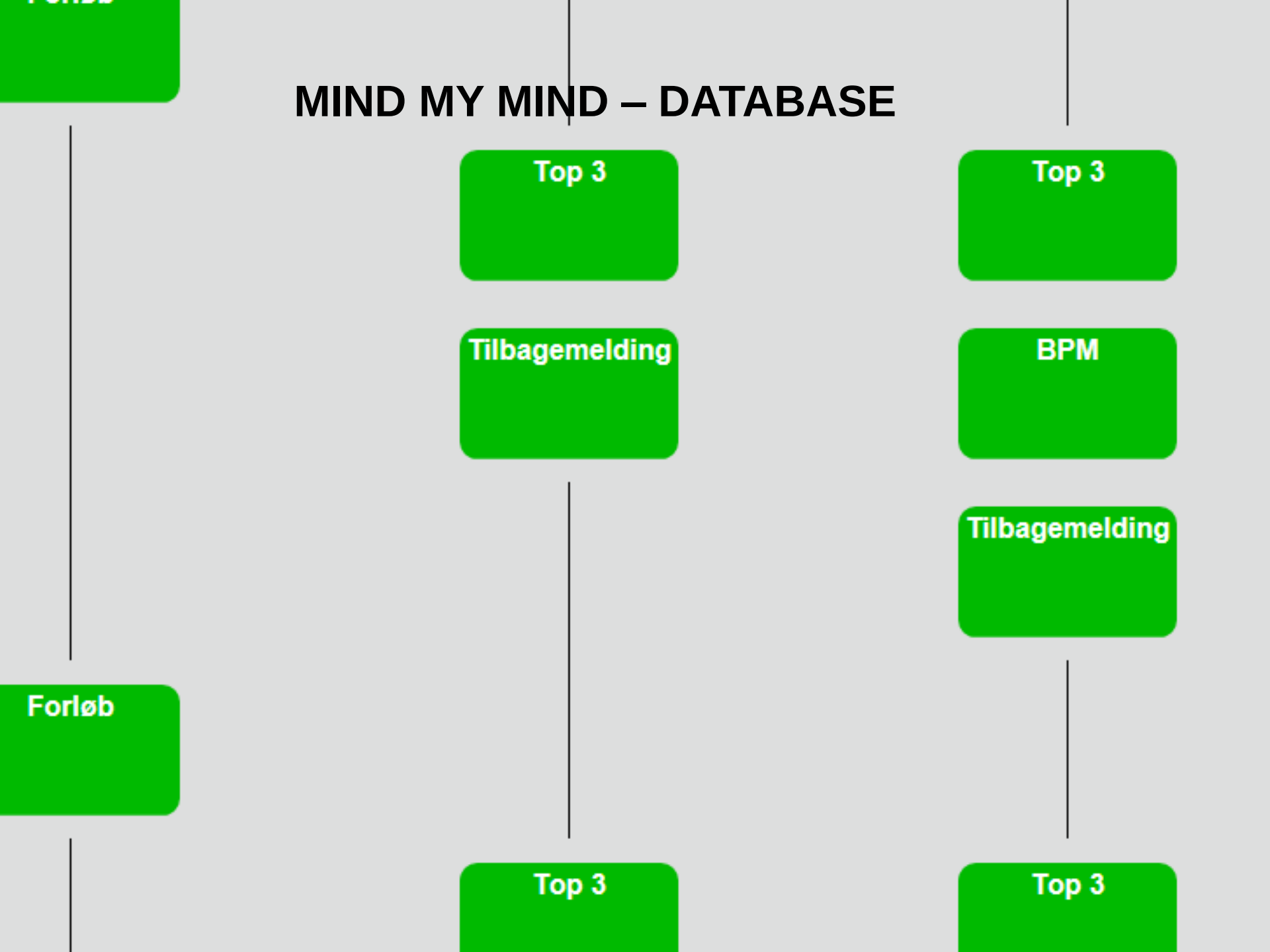


MIND MY MIND - DATABASE

PSYKOLOG, SKOLELÆRER, FORÆLDER OG BØRN BESVARER SPØRGESKEMAER OM

- Egen oplevelse af problemer
- Generelle og specifikke psykiske helbredsproblemer
- Funktionsevne i skole og hjem og fritid
- Livskvalitet
- Tilfredshed
- Forældres oplevelse af stress i rolle-funktion
- Samlede støttetilbud
- Ugentlig feedback til træneren

MIND MY MIND – DATABASE



MIND MY MIND - PILOTFORSØG

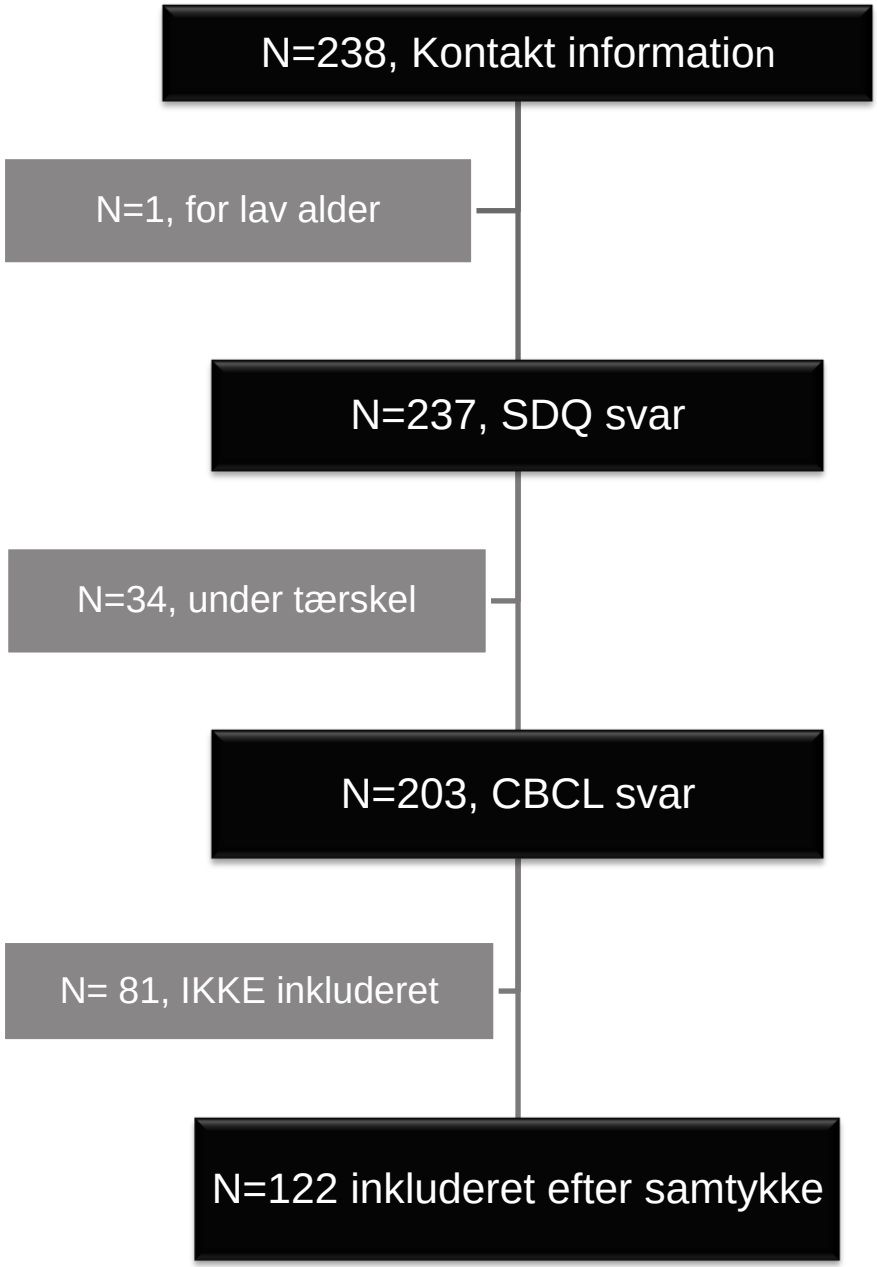
MÅLGRUPPE

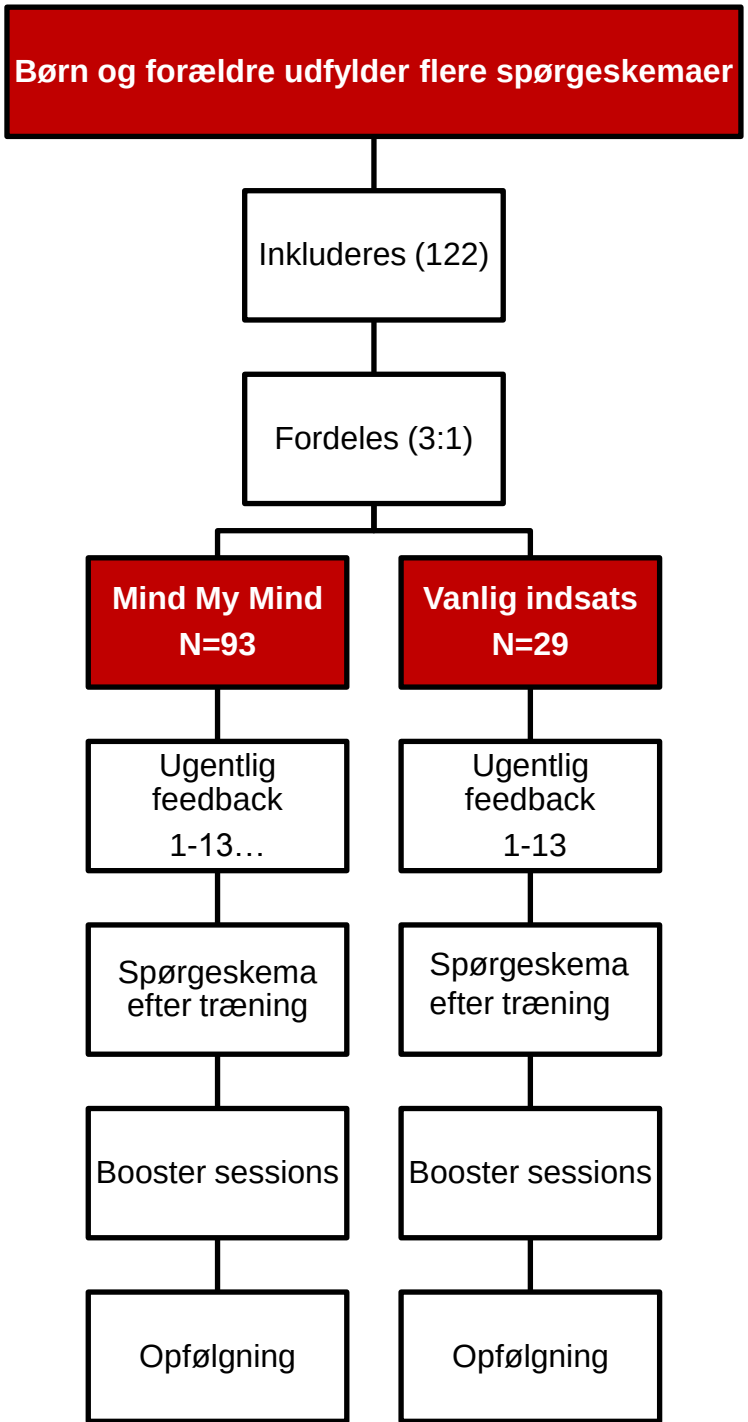
Inklusionskriterier:

- alder 6-16 år
- følelsesmæssige og/eller adfærdsmæssige problemer
- Problemer (SDQ scores) over 90-percentilen
- forstår og taler tilstrækkeligt dansk
- skriftligt informeret samtykke fra forældremyndigheden

Eksklusionskriterier:

- sværere psykisk sygdom/udviklingsforstyrrelse, der kræver henvisning til BUP
- betydende intellektuel funktionsnedsættelse
- misbrug af alkohol/psykoaktive stoffer


N=238, Kontakt information
N=1, for lav alder
N=237, SDQ svar
N=34, under tærskel
N=203, CBCL svar
N= 81, IKKE inkluderet
N=122 inkluderet efter samtykke


Børn og forældre udfylder flere spørgeskemaer
Inkluderes (122)
Fordeles (3:1)
Mind My Mind
N=93
Vanlig indsats
N=29
Ugentlig feedback
1-13…
Ugentlig feedback
1-13
Spørgeskema efter træning
Spørgeskema efter træning
Booster sessions
Booster sessions
Opfølgning
Opfølgning

OPSUMMERING AF VORES MÅL

- ✓Øge adgangen til tidlig og forebyggende psykologisk hjælp af høj kvalitet til børn og unge med behov.
- ✓Øge chancerne for at programmet kan udbredes, fastholdes og fungere i den virkelige verden.
- ✓Sikre adgang til uddannelse, supervision og certificering af psykologerne via support-enhed i Psykiatrifonden.
- ✓Sikre fortsat udvikling og kvalitetsmonitorering af Mind My Mind i Danmark.

KONKLUSION

- Følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer er almindelige hos børn og unge og forbundet med øget risiko for psykisk sygdom, sociale belastninger og problemer med at klare skole og uddannelse.

- De fleste skolebørn har i øjeblikket ikke nogen adgang til effektiv behandling.

- Mind My Mind udvikler og afprøver et program for tidlig og individuelt tilpasset psykologisk hjælp til at mestre problemerne, bane vejen for en sund udvikling og forebygge behandlingskrævende psykisk sygdom.

THE RESEARCH GROUP

Principal investigator:

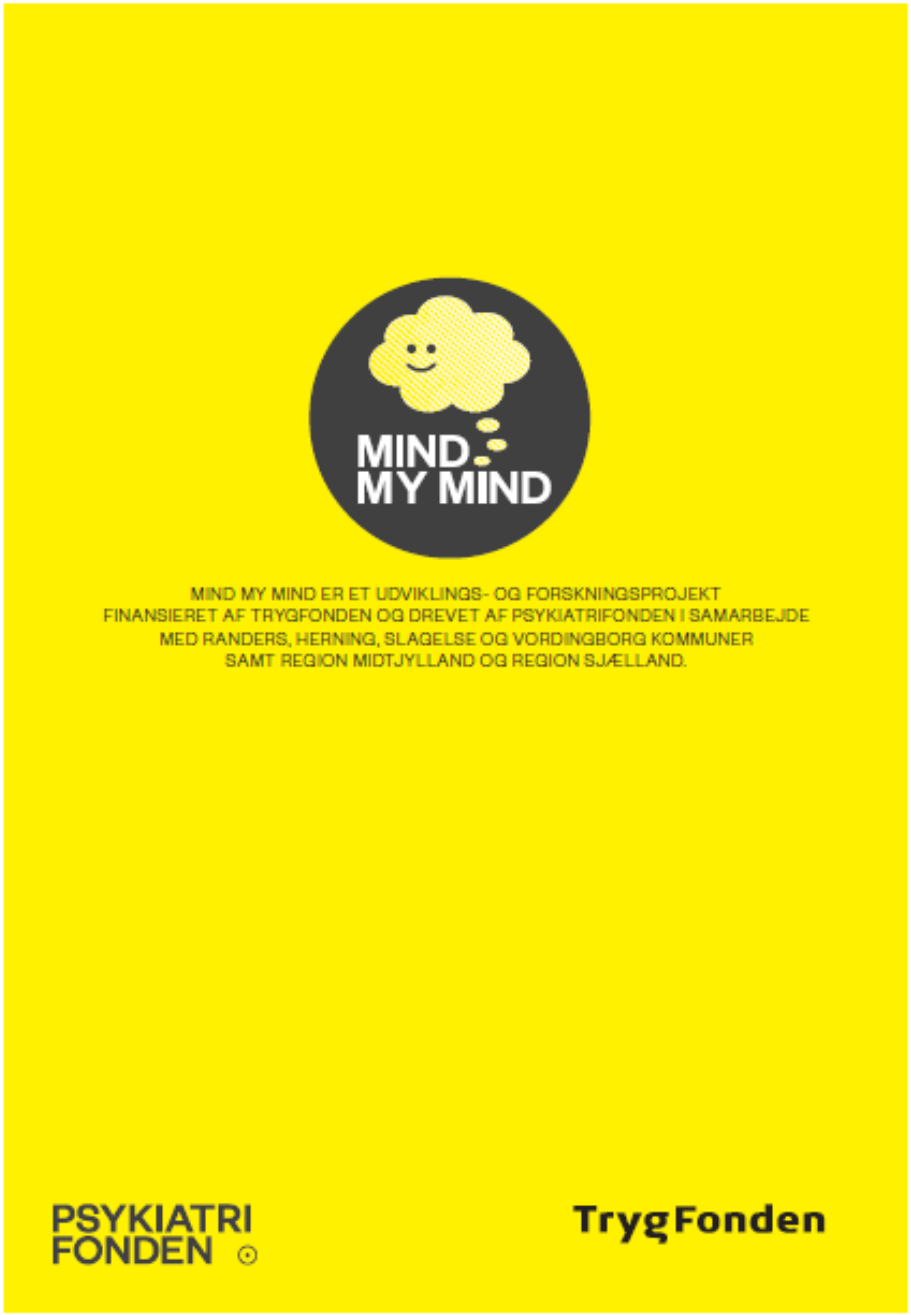
- Pia Jeppesen, Ph.D., Specialist in Child and Adolescent Psychiatry, senior researcher in the Mental Health Services of the Capital Region of Denmark, Child and Adolescent Mental Health Centre

Scientific members of the Stirring committee

- Professor Ph.D., Niels Bilenberg, Head of research at the Department for Child and Adolescent Psychiatry, Psychiatry in Southern Denmark & University of Southern Denmark.
- Professor Dr. Med., Per Hove Thomsen, Director of the Research Center at the Psychiatric Hospital for Children and Adolescents, Aarhus University Hospital, Denmark.
- Professor Ph.D. Kerstin Plessen, Head of research at the Child and Adolescent Mental Health Centre, Mental Health Services, Capital Region of Denmark & the Institute for Clinical Medicine, Faculty of health and Medical Sciences, University of Copenhagen, Denmark.

Advisory board

- Professor Mikael Thastum, Department of Psychology, Aarhus University
- Specialist in psychology, Ph.D., senior researcher Simon-Peter Neumer, regional centre for child and adolescent health (RBUP Øst og Sør), Oslo, Norge.
- Emeritus Scientist Ph.D., Marion S. Forgatch, Director at the Oregon Social Learning Center
- Professor Ph.D., Wendy K Silverman, Professor of Psychology; Director, Yale Child Study Center Program for Anxiety Disorders.
- Professor Christoph U. Correll, Specialist in Child and Adolescent Psychiatry and Adult Psychiatry, *Medical Director, Recognition and Prevention Program (RAP) The Zucker Hillside Hospital, Professor, Psychiatry and Molecular Medicine, Hofstra North Shore-LIJ School of Medicine; Investigator, The Feinstein Institute for Medical Research.*


MIND
MY MIND
MIND MY MIND ER ET UDVIKLINGS- OG FORSKNINGSPROJEKT
FINANSIERET AF TRYGFONDEN OG DREVET AF PSYKIATRIFONDEN I SAMARBEJDE
MED RANDERS, HERNING, SLAGELSE OG VORDINGBORG KOMMUNER
SAMT REGION MIDTJYLLAND OG REGION SJÆLLAND.
PSYKIATRI
FONDEN
TrygFonden