

Mind My Mind ***- nyt tiltag til børn og unge med lettere psykiske vanskeligheder.***

*Af psykolog Lisbeth Jørgensen,
Cand. Psych. Aut., specialist og supervisor i psykoterapi*

Gennem det seneste 1 1/2år har jeg haft fornøjelsen af at være med til at udvikle en ny dansk manual: Mind My Mind – et transdiagnostisk modulært træningsprogram til børn og unge (6-16år), der har symptomer på af angst, depression og adfærdsforstyrrelser.

Formålet med projektet er at give børn og unge med lettere psykiske vanskeligheder nemmere og hurtigere adgang til evidensbaseret behandling. Mind My Mind sigter både mod at håndtere allerede opståede psykiske problemer samt forebyggelse af udvikling af sværere tilfælde af psykopatologi.

Mind My Mind er et udviklings- og forskningsprojekt finansieret af TrygFonden og drevet af Psykiatrifonden i samarbejde med Herning, Randers, Slagelse og Vordingborg kommuner og Region Midtjylland og Region Sjælland. Behandlingsmanualerne er aktuelt kun tilgængelige for behandlere, som indgår i projektet.

Træningen består hovedsageligt af klassiske kognitive og adfærdsbaserede metoder til håndtering af de tre overordnede problemstillinger med høj grad af forældreinddragelse. Det særligt nye ved Mind My Mind er, at metoder og teknikker til angst, depression og adfærdsproblemer er samlet i en manual, og at træningen indenfor hvert område er opbygget i moduler, som kan blandes i de enkelte forløb afhængig af barnets problematik og behov. Med en manual ved hånden har man således adgang til en bred vifte af metoder og konkrete, børnevenlige arbejdsark. Under hver problemstilling er beskrevet et prototypisk forløb over 13 sessioner, som ofte vil være fornuftigt at følge. Manualen er dog ingen "køgebog" og tilstræber, at klinikerne anvender den fleksibelt og trækker på sin kliniske erfaring i hver enkelt behandlingsopgave. Der er tale om individuel behandling af børn med deres forældre.

Første udgave af manualerne er skrevet og udviklet i foråret 2015 af fire forfattere: Susan Møller Rasmussen, Kristian Arendt, Christina Magni Kjerholt og Lisbeth Jørgensen i tæt samarbejde med projektchef Birthe W. Houe og forskningsleder Pia Jeppesen. På baggrund af brugererfaringer er manualerne netop nu under revision.

Manualerne pilotafprøves aktuelt i af psykologer PPR i Herning, Randers, Slagelse og Vordingborg. Psykologerne har fået supervision på deres arbejde af supervisorer (psykologer) fra Børne- og Ungdomspsykiatrien i Region Midtjylland og Region Sjælland.

I skrivende stund har 93 børn været inkluderet i behandlingen, hvoraf 22 har gennemført og afsluttet deres behandling. Målet er at pilotafprøve behandlingen på i alt 120 børn – et mål som nås i efteråret 2016. Mind My Mind behandlingen sammenlignes med "den sædvanlige behandling" i PPR (treatment as usual). I alt 40 børn modtager "den sædvanlige behandling". Der er endnu ikke resultater fra pilotundersøgelsen, men både børn, forældre og psykologer har givet udtryk for stor tilfredshed med behandlingen og manualerne.

Såfremt der opnås yderligere finansiering fra Trygfonden påbegyndes i januar 2017 en randomiseret kontrolleret undersøgelse (RCT) af Mind My Mind i forhold til sædvanlig behandling i PPR. 750 børn skal deltage i denne undersøgelse, som strækker sig frem til 2019. I efteråret 2016 vil flere psykologer fra flere PPR-kontorer, derfor modtage træning i Mind My Mind. Som en del af oplæringen modtager psykologerne



undervisning i psykopatologi, en uges kursus i Mind My Mind programmet samt ugentligt supervision af regionale supervisorer. Dertil kommer årlig boosterundervisning og seminarer med internationale forskere og klinikere.

Med Mind My Mind projektet bliver flere børn forhåbentligt hjulpet bedre og hurtigere og flere psykologer på børne- og ungeområdet får adgang til at blive oplært i anvendelsen af kognitive adfærdsterapeutiske metoder og teknikker.