



TIM nyhetsbrev

TIM - Tidlig Intervensjon Mestrende barn

STATUS JANUAR 2019

TIM-studien er nå i slutfasen. Mestrende barn grupper og datainnsamling er gjennomført i Bærum, Ski, Skedsmo, Melhus, Trondheim, Bodø og Tromsø. Sommeren 2017 ble den siste etterundersøkelsen gjennomført for barn som deltok ett år tidligere.

TIM-studien undersøkte om barn på 3.- 6. trinn i barneskolen som er mer engstelige og/eller triste enn andre har nytte av å delta i tiltaket Mestrende barn. Studien foregikk på 40 skoler i hele landet. Halvparten av skolene som deltok var tiltaksskoler og den andre halvparten var kontrollskoler. 711 barn deltok i studien, av disse var 279 i Mestrende barn grupper mens 432 var i kontrollgruppen. Halvparten av barna som deltok hadde symptomer på både engstelighet og tristhet. 67 ansatte fra kommunale tjenester eller spesialisthelsetjenesten fikk opplæring i Mestrende barn programmet. Lærere og helsesøstre på alle skolene fikk tilbud om seminar om hvordan de kan støtte engstelige og triste barn og unge i skolehverdagen.


De siste årene har TIM gått inn i en fase der fokuset er å analysere data, publisere resultater og starte opp nye grupper.

HVA ER EFFEKTEN AV MESTRENDE BARN?

TIM- studien viste at tiltaket Mestrende barn har effekt på depressive og angst symptomer hos barn i alderen 8-12 år. Barna rapporterte om både mindre angst og mindre depresjon etter at gruppene var ferdige, faktisk hadde barn i tiltaksgruppen dobbelt så stor nedgang i angstsymptomer som barn i kontrollgruppen. Foreldrene rapporterte dessuten at de så at barna var mindre lei seg*. I etterundersøkelsen ser vi på langtidseffekter; holder nedgangen seg? Har barna lært seg redskaper de kan bruke i hverdagen?

ANDRE FUNN I STUDIEN

Vi har vist at det er en sammenheng mellom tegn på angst og depresjon og opplevd livskvalitet, selvfølelse**, og emosjonsregulering***. Hvis barna har mye angst og/eller depresjon har de dårligere livskvalitet og selvfølelse - dette gjaldt mest de triste barna. Videre så vi at engstelige og/eller triste barn ikke er så flinke til å regulere følelsene sine, dvs. ta seg inn igjen hvis de opplever noe utfordrende eller stressende. Det vil bli spennende å se på om tiltaket bedrer disse vanskene.



TIM-studien foregikk på 36 skoler i hele landet. TIM-studien undersøkte om barn som var mer engstelige og/eller triste enn andre hadde nytte av å delta i Mestrende barn. Studien var landsomfattende og elever på 3.-6. trinn deltok. Ved samtykke, ble det gjort en elektronisk kartlegging av elev, foresatte og lærer.

* Martinsen KD, Rasmussen LMP, Wentzel-Larsen T, Holen S, Sund AM, Løvaas MES, Patras J, Kendall PC, Waaktaar T, Neumer SP. Prevention of anxiety and depression in school children: Effectiveness of the transdiagnostic EMOTION program. J Consult Clin Psychol. 2018 Dec 13.

**Martinsen, K. D., Neumer, S.-P., Holen, S., Waaktaar, T., Sund, A. M., & Kendall, P. C. (2016). Self-reported quality of life and self-esteem in sad and anxious school children. BMC Psychology, 4(1), 45.

***Loevaas MES, Sund AM, Patras J, Martinsen K, Hjemdal O, neumer SP, Holen S, Reinfjell T. Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: does parental gender play a differentiating role? BMC Psychol 2018 Aug 20;6 (1):42

Ønsker du mer informasjon om studien, kan du gå inn på:

www.ntnu.no/rkbu/mestrendebarn

[Se også artikkelen om protokollen i studien:](#)

Patras, J., Martinsen, K. D., Holen, S., Sund, A. M., Adolfsen, F., Rasmussen, L.-M. P., & Neumer, S.-P. (2016). Study protocol of an RCT of EMOTION: An indicated intervention for children with symptoms of anxiety and depression. *BMC Psychology*, 4(1), 48.

Prosjektet var støttet av Norges Forskningsråd.

Vi er også i gang med å undersøke om Mestrende barn har noen effekt i skolehverdagen, slik både elever og lærere oppfatter det.

Prosjektet har nå en avlagt doktorgrad og har tre stipendiater som fremdeles arbeider i prosjektet.

HVA NÅ?

Barna likte å gå i Mestrende barn grupper, og foreldre likte foreldregruppene. Mange steder i Norge fortsetter grupper; i Skedsmo, Bodø, Trøndelag og Molde. Det er lagt planer flere steder for ny opplæring og oppfølging av gruppeledere, hvordan invitere barn og foreldre til nye grupper samt hvordan man kan fortsette samarbeidet med skolene og lærere. Det er også etablert Mestrende barn nettverk som gruppeledere er med i.

Til slutt ønsker vi å takke alle barn, foresatte og lærere som har bidratt til studien, og som dermed har gjort det mulig å få bedre kunnskap om effekten av et forebyggende tiltak for barn i Norge. Vi vil også takke for alle gode innspill underveis – de er benyttet til å forbedre tiltaket.

Med ønske om et riktig Godt Nytt År – fra oss i TIM-studien

Nasjonal prosjektleder: Simon-Peter Neumer, simprn-peter.neumer@r-bup.no

Lokale prosjektledere:

RKBU Nord: Joshua Patras joshua.patras@uit.no

Frode Adolfsen, frode.adolfsen@uit.no

RKBU Midt: Anne Mari Sund, anne.m.sund@ntnu.no

RBUP Øst og Sør: Solveig Holen, solveig.holen@r-bup.no

Kristin Martinsen, kristin.martinsen@r-bup.no

Godt nytt år!

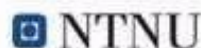


NYTT FORSKNINGSPROSJEKT. ECHO
MED EN NY STUDIE OG FORTSETTER
MESTRENDE BARN (LANG/KORT (DIGITALISERT)), MU
FORELDREGRUPPER, OG OM BRUK AV VIRTUAL REALITY
VIL GI LIKE GODE RESULTATER SOM I TIM-STUDIEN
40 SKOLER SKAL DELTA- VIL DIN SKOLE VÆRE MED?
KONTAKT NASJONAL PROSJEKTLEDER: SIMON-P
NEUMER;
SIMON-PETER.NEUMER@R-BUP.NO



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse

Helseregion Øst og Sør



Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
– Psykisk helse og barnevern