

Kære medlem af Sundheds- og Ældreudvalget

På tirsdagens udvalgs møde hører du mere om mental sundhed hos børn og unge i alderen 10 til 24, når Vidensrådet for Forebyggelse har foretræde. I den sammenhæng fortæller overlæge i psykiatri og forskningsleder Pia Jeppesen ganske kort om et banebrydende nyt dansk forskningsresultat:

Gennem de senere år har Psykiatrifonden løbende fortalt om Mind My Mind, vores forsknings- og udviklingsprojekt, der udviklede og afprøvede en model for transdiagnostisk, manualbaseret lettere behandling i kommunernes PPR til skolebørn med tegn på angst, depression og adfærdsvanskeligheder. Vi har glædet os meget længe til at sige det højt: Mind My Mind virker! Resultatet af Mind My Mind forsøget viste, at belastningen af følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer hos barnet faldt signifikant mere i Mind My Mind gruppen, sammenlignet med kontrolgruppen, der fik den støtte, kommunen sædvanligvis tilbød.

Resultatet blev publiceret lige før jul 2020 i tidsskriftet JAMA Psychiatry:

[HTTPS://JAMANETWORK.COM/JOURNALS/JAMAPSYCHIATRY/FULLARTICLE/2774513](https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2774513)

Læs evt. vores pressemeddelelse om resultatet: <https://www.psykiatrifonden.dk/nyheder/2020/banebrydende-forskning-mind-my-mind-hj%C3%A6lper-b%C3%B8rn-med-psykisk-mistrivsel.aspx>

#### **Kort om Mind My Mind:**

- Mind My Mind er baseret på kendte psykologiske metoder, der har vist god effekt hos børn og unge, og i forskningsprojektet er det afprøvet på aldersgruppen seks til 16 år.
- Psykiske sygdomme er folkesygdomme, der i mange tilfælde begynder allerede i barndom og ungdom. Meget tyder på, at det er muligt at afhjælpe eller mildne sygdomsudviklingen, men hjælpen kommer ofte for sent.
- Mind My Mind tilbyder træning af tanker, følelser og adfærd med kognitive og adfærdsterapeutiske metoder.
- Projektet har desuden udviklet fælles redskaber til at identificere målgruppen, og til at evaluere effekten for barnet og familien.
- Træningen er organiseret i moduler, der gør det muligt at skræddersy forløbet til det enkelte barn ved at udvælge de moduler, der bedst matcher behovet.
- På den måde kan programmet anvendes til en bred vifte af problemer på tværs af de tre diagnose- og problemområder (transdiagnostisk).
- Mind My Mind programmet blev evalueret i et lodtrækningsforsøg i fire danske kommuner (Helsingør, Næstved, Vordingborg og Holstebro).
- Der deltog i alt 396 børn og unge (alder 6-16 år), som blev tilfældigt fordelt (1:1) til at modtage Mind My Mind eller kommunens sædvanlige støtte.

Og der er et akut behov for let tilgængelige, hurtigt igangsatte og højt kvalificerede indsatser: I hver skoleklasse sidder der et til to børn, der viser tegn på angst, depression eller adfærdsproblemer, og mindst 15% af alle børn og unge i Danmark får en psykiatrisk diagnose, inden de bliver 18 år. I dag er den indsats, børnene møder, ofte præget af tilfældigheder, midlertidige projekter og meget forskellige fra kommune til kommune. Og børnene lever ofte et liv, der er præget af skolefravær, vanskeligheder med at indgå i sociale sammenhænge, problemer med at deltage i fritidsaktiviteter og meget andet, som hører et godt og mentalt sundt børneliv til. Det er alvorligt, og de børn og deres familier har brug for hjælp. Derfor ønsker Psykiatrifonden at udbrede det nye program til alle landets kommuner.

Bedste hilsner,

Sarah Cecilie Boss  
Pressechef

## Psykiatrifonden

+45 23712688

[scb@psykiatrifonden.dk](mailto:scb@psykiatrifonden.dk)

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk) | [www.facebook.com/psykiatrifonden](https://www.facebook.com/psykiatrifonden)



Psykiatrifondens rådgivning er både for dig,  
der har psykiske problemer og dig, der er pårørende.

Få gratis og anonym rådgivning på 39 25 25 25

Se alle vores rådgivningstilbud på [ring-chat-skriv.dk](http://ring-chat-skriv.dk)