

Ny artikkel fra ECHO-studien

Artikkelen med hovedresultatene fra Echo studien er endelig publisert! I studien undersøkte vi ulike versjoner av Mestrende Barn, et KAT-basert gruppetiltak for barn som strever med engstelse og tristhet.

Vi fant at:

- Etter Mestrende Barn grupper var barnas symptomer på engstelse og tristhet redusert.
- Å gjennomføre en versjon hvor halvparten av timene ble levert digitalt var like virksomt for barna som å delta på 16 fysiske gruppetimer
- Grupper for foreldre hadde ingen signifikant effekt på barnas symptomer sammenlignet med om foreldre mottok en informasjonsbrosjyre
- Nedgangen i symptomer var sammenlignbar for barn som brukte et tilbakemeldingsystem for å rapportere symptomer ukentlig via en mobil-app og de som ikke brukte dette.

Dette betyr at å møte barna i 8 timer fysisk og 8 timer digitalt og utdeling av foreldrebrosjyre kan være like effektivt som mer ressurskrevende versjoner. Tiltak burde hjelpe barn så godt som mulig, men samtidig ikke kreve mer ressurser fra helsetjenester enn nødvendig. Enklere intervensjoner kan være mer gjennomførbare for tjenestene, og dermed nå flere barn.

Følg med på [websiden](#), flere publikasjoner er under arbeid. Blant annet undersøker vi kostnadseffektivitet og om Mestrende barn påvirker foreldrefungering.

[Les hele artikkelen her](#)

MittEcho

Tilbakemeldings-appen MittEcho (MFS) viste seg ikke å ha noen effekt på depresjon eller angstnivået i Echo-studien. Samtidig observerte vi at MFS ble ujevnt brukt av deltakerne og ønsket derfor å undersøke om omfanget av bruk av MFS påvirket sluttresultatet. Altså, opplevde barna større bedring i symptomene dersom de brukte MittEcho-appen mer?

Resultatene viste ingen sammenheng mellom hvor mye MFS ble brukt og reduksjon i symptomer på angst eller depresjon. Vi så heller ingen sammenheng med barnas tilfredshet med Mestrende Barn, eller frafall fra studien.

Dette kan tyde på at MFS ikke passer for alle, eller i alle settinger. Samtidig var systemet helt nytt, også for gruppelederne, slik at videre utvikling av MittEcho og bedre opplæring kan øke nytteverdien.

[Les hele artikkelen her](#)

IMKAT nettverket

Nettverksmøtene er til for erfarings- og kunnskapsutveksling for dere som jobber med KAT-baserte tiltak i kommunene. På IMKAT får du også faglig oppdatering og veiledning mens du driver grupper.

Velkommen til de neste samlinger i IMKAT nettverket med spennende temaer:

26. september 2024

- Fokus er på bruk av film/VR i atferdsekspirimeter og kommunikasjon med beslutningstakere og foreldre. Påmeldingsfrist 12.09

14. november 2024

- Tema bestemmes etter avtale med deltakerne, men vil også inkludere års hjul for planlegging og drift av grupper.

[Delta digitalt eller fysisk](#)

[Programoversikt her](#)

Dokumentarfilm

Echo prosjektet har bidratt til dokumentarfilmen «If Only Night Wouldn't fall» som hadde premiere under dokumentarfilmfestivalen Sheffield Docfest.

Filmen handler om forebygging av psykiske lidelser presentert gjennom tre prosjekter i Norge, USA og Nederland. Opptakene fra Norge er gjort i Hammerfest!

[Se trailer her](#)



**KAVLI
FONDET**