



VIL DERE VÆRE MED I ECHO-STUDIEN?

PSYKISKE HELSEPROBLEMER BLANT BARN OG UNGDOM ER EN STOR UTFORDRING I NORGE.

Mange barn er engstelige og triste. De tør da ofte ikke være med på aktiviteter, bekymrer seg mye, og kan være nedstemte. Barn og unge med slike vansker strever ofte mer på skolen og med sosiale relasjoner enn andre. I tillegg har barn som er engstelige og triste også større risiko for å utvikle en lidelse senere.

Vi skal undersøke om barn som er mer engstelige og/eller triste enn andre har nytte av å delta i Mestrende Barn grupper. I Echo skal den tradisjonelle versjonen (16 timer) sammenlignes med en kortere og delvis digitalisert versjon (8t + 8t).

I tillegg skal Virtual Reality (VR) briller prøves ut for å gi barna enda bedre muligheter til å øve på situasjoner de frykter eller unngår. I studien skal vi også undersøke om det er hjelpsomt at gruppelederne får jevnlig tilbakemeldinger på hvordan barna har det, - et såkalt tilbakemeldingssystem. Skolen blir tilfeldig trukket til en kombinasjon av dette.

Echo-studien skal gjennomføres ute i skolene i 2020-2022. Over 50 skoler over hele Norge er med, og tiltaket gjennomføres på 3.- 6.trinn.

Echo-studien skal videreutvikle og evaluere et lavterskeltiltak (kalt Mestrende Barn) for barn fra 8-12 år som er triste og engstelige. Barna lærer mestringsstrategier i grupper på skolen.

For mer informasjon:
RBUP Øst og Sør:

www.echo.r-bup.no

Kristin Martinsen, kristin.martinsen@r-bup.no /
Anne Liv Askeland, ala@r-bup.no

RKBU Midt:

Jo Magne Ingul, jo.m.ingul@ntnu.no / kristin.ytreland@ntnu.no

RKBU Nord:

Frode Adolfsen, frode.adolfsen@uit.no / ola.g.andersson@uit.no

Nasjonal prosjektleder:

Simon-Peter Neumer, simon-peter.neumer@r-bup.no