



God psykisk helse for barn og unge - fysisk aktivitet og livsmestring

Fysisk aktivitet sammen med andre bidrar til at man blir tryggere, mer glad og aktiv. Vi mener også at man kan få det bedre med seg selv, med andre, at man får lettere for å delta i grupper og at man får det bedre i livet helt generelt. Videre kan man bli fortere frisk fra det man sliter med, og som kanskje er grunnen til at man er hos Barn og Ungdomspsykiatrien (BUP). Dette er det programmet og behandlingen «Trygg, Aktiv, Glad» (TAG) skal gi deg. Dette er ting som vi mener er viktig for alle barns helse og trivsel, og noe TAG er spesielt god på, og kan styrke, utover det du allerede oppnår hos BUP og din behandling der.

HVORFOR BLIR DU SPURT OM Å VÆRE MED?

Vi vil gjerne finne ut av om TAG virker som det skal, og hjelper deg så mye som vi ønsker. Derfor ber vi barn og ungdom mellom 8-17 år og der TAG egner seg, om å bli med på dette forskningsprosjekt.

Vi vil gjerne finne ut om du har det bedre etter du har vært på aktiviteter i Energiteamet og programmet «Trygg, Aktiv Glad» (TAG). Derfor spør vi barn og ungdom som deltar om vi kan få lov til å bruke svarene på spørreskjemaene som du fyller ut, og som også dine foreldre/foresatte og BUP behandler fyller ut. Alle disse spørsmål og svar hjelper oss til å finne ut om du har fått bedre og programmet virker som det skal.

HVA VIL SKJE DERSOM DU DELTAR?

TAG treningene er 2 treninger i uken i 7 uker, og en prat med behandlerne i TAG før du begynner i TAG og etter at TAG er slutt. TAG-treningene varer i 1 time og de er delt inn i grupper med opp til otte barn på samme alder. I treningene jobber dere med fysisk aktivitet i gruppe, og det er fokus på å ha det gøy, mestring, å gjøre ting i lag, og å delta så godt som en klare det.

Forskningen på TAG betyr at vi inviterer deg og dine foreldre til fire eller fem samtaler på sykehuset for å stille dere noen spørsmål, noen før TAG begynner og noen etter at TAG er slutt. Vi vil også be deg og dine foreldre og din BUP-behandler fylle ut de samme spørsmål om deg og vi vil be deg bruke en «Aktivgraf». En aktivgraf er liten «dings» på størrelse med en klokke som man rundt livet i et lite belte på dagtid. Den måler dine bevegelser i løpet av en dag, og andre ser ikke når man har den på. I TAG har vi en nettside/app for å lære deg mer om hva TAG er. På denne nettside vil de fleste av spørreskjemaene vi vil be deg og dine foreldre fylle ut ligge. De fyller dere ut digitalt. Vi ser også i din BUP-journal for å vite litt mer om for eksempel hvor lenge du har vært hos BUP, din diagnose og hva slags behandling du får. I de 14 TAG-treningene vil du også ha aktivgrafen på deg, og vi har noen veldig enkle spørsmål til deg etter hver trening.

All informasjon som vi samler inn omkring deg lagrer vi på et trygt sted og disse opplysninger kan ikke knyttes til deg/identifisere deg. Det er kun prosjektleder, som kan koble dine svar til hvem du er,

Informasjonsskriv til barn

siden dette er på en liste som kun han har tilgang til. Vi sparer ikke på navnet dit og det er bare svarene og ingenting som kan identifisere deg som blir tatt med i undersøkelsen.

Alle i TAG fyller ut de samme skjemaene og blir bedt om å ha på seg aktivgrafen. Alle disse spørsmål og svar hjelper oss til å finne ut av om du har fått det bedre og om TAG virker som det skal. Det er til stor hjelp for oss, og gjør at vi både kan gjøre TAG bedre i fremtiden og at andre barn og unge med lignende problemer kan få hjelp på denne måte.

HVA VIL SKJE DERSOM DU IKKE DELTAR

For å få delta i TAG må du også delta i forskningen. Men, det er helt frivillig å delta i prosjektet, og du kan si at du ikke vil være med når som helst. Du trenger ikke å begrunne hvorfor du ikke vil være med og det påvirker ikke din oppfølging i BUP, men du kan ikke fortsette i forskningsprosjektet. Du kan også ombestemme deg hvis du først sa ja, men ikke vil være med allikevel etter en stund. Sier du «nei» til å delta, blir de opplysninger vi har samlet om deg gjort anonyme, slik ingenting kan føres tilbake til deg, men opplysningene kan likevel brukes i våre analyser, slik vi kan svare på de spørsmål vi ville undersøke: virker TAG som det skal og har du det bedre etter du har vært med i TAG.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Har du har spørsmål til TAG så kan du eller dine foreldre/foresatte ta kontakt til:

Prosjektleder Arne Kodal, Psykisk Helsevern Barn og Unge, Helse Bergen, tlf: 55978000, epost: arne.kodal@helse-bergen.no

Forskningssykepleier, Lisa Vårdal, Psykisk Helsevern Barn og Unge, Helse Bergen, tlf 55975000

Epost: lisa.vardal@helse-bergen.no

