

MbC

Formålet med prosjektet “Mestring av Psykiske helseplager” er å måle effekten av tiltaket “Mindfulness-based Coping”(MbC), et kurstilbud i regi av Dalane DPS. Vi ønsker å undersøke nærmere en eventuell sammenheng mellom læring av mestring og livskvalitet, samt hvorvidt økt følelse av mestring har innvirkning på patologi. Kurset gis til polikliniske psykiatriske pasienter og dette er den ene gruppen deltakere. Formålet med prosjektet er for denne målgruppen å måle effekten av kurset som ledd i behandling og hvorvidt det gir følelse av økt mestring av psykiske helseplager.

Videre har vi et samarbeidsprosjekt med den lokale videregående skolen, hvor samme kurs holdes med det formål å måle effekten av kurset og viktigheten av dette sett i lys av preventive aspekt ved psykiske helseplager. MbC er i skolen tilpasset målgruppen, og har navnet “Bevisst Mestring” (BM). Prosjektet er utviklet som ledd i Dalane DPS sitt ansvar som distriktpsikiatrisk senter, i henhold til retningslinjer fra regjering og som del av senterets helsefremmende arbeid.

Prosjektet har et kvasi-eksperimentelt, “non-equivalent” gruppe design, med ventelistekontroll og sammenligningsgrupper. Den overordnede tilnærming er innen mixed method-paradigmet. Det benyttes både kvantitative og kvalitative metoder for datainnsamling. Analyser gjøres i og mellom subjekt, med individuelle og gruppeparametre. Både intern, begreps- og ekstern validitet redegjøres for. Begrepsvaliditet er særlig vesentlig, og del av denne er en empirisk validering gjennom en større kartlegging av elevergrupper.

Prosjektet er et samarbeid mellom SUS og UiS, men det er SUS som står ansvarlig for finansieringen. Prosjektet er formelt godkjent i REK Vest og NSD.