



# TANKEKRAFT

## ET LIVSMESTRINGSPROGRAM

### BAKGRUNN OG HENSIKT

Skoleklasser ved ti videregående skoler i Østfold og Akershus, vil i løpet av skoleåret få et program i skoletimeplanen som har til hensikt å øke elevenes kunnskap om psykisk helse. Programmet vil ikke ha eksamen, men det vil påregnes hjemmelekser i form av øvelser som kan være positive for den psykiske helsen.

Prosjektet er et samarbeid mellom Østfold fylkeskommune, en skole i Akershus, Fagakademiet og Folkehelseinstituttet (FHI).

Programmet ble opprinnelig laget i et internasjonalt forskningsprosjekt, og har siden blitt evaluert og revidert i mange land. Den nyeste versjonen i Norge er «Tankekraft - et livsmestringsprogram» og er i klasseromformat. Temaer som vil bli berørt er 'mindfulness', positiv psykologi og kognitiv metode.

Innholdet i «Tankekraft» anses å være allmennkunnskap, på lik linje med allmennkunnskap innen matte og norsk, og andre ordinære fag i skoletimeplanen. «Tankekraft» går over 10 uker, 1 gang i uken og varer i 90 minutter hver gang.

Prosjektet er unikt både innenfor internasjonal forskningspraksis og skoleledelse. Det har ikke tidligere blitt gitt en slik kompetanseheving av lærere innen psykisk helse, og heller ikke blitt gitt slik undervisning innenfor ordinær skoletimeplan for alle elever.

FHI, sammen med en internasjonal forskningsgruppe, ønsker kunnskap om hvorvidt programmet styrker elevenes psykiske helse. Det vil bli gjennomført datainnsamlinger ved hjelp av et spørreskjema som skal fylles ut flere ganger underveis. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om livskvalitet, mestring, nedstemthet og uro, og hvorvidt ungdommene opplever press og stress i hverdagen.

Det vil bli undersøkt om programmet er nyttig samfunnsøkonomisk, hvor tilfredse elevene er med programmet, potensiell reduksjon i frafall fra skolen, og forbedringer av karakterer. Etter videregående vil vi undersøke hvorvidt «Tankekraft» er nyttig iht. arbeid og reduserer uførhet.

Karakterer, fravær og fullføringsgrad hentes direkte fra registrene i skolene. Data om videreutdanning hentes fra Den nasjonale utdanningsdatabasen (NUDB) og eventuell registrering som uføretrygdet fra FD-trygd.

#### HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Det er 110 skoleklasser på første trinn videregående (vg1) som er med i prosjektet. Halvparten av skoleklassene blir tilfeldig trukket ut til enten å starte med programmet på høsten 2018 (gruppe 1), eller på våren 2019 (gruppe 2). Klassene på våren fungerer i første fase som kontrollgruppe.

Elever som ønsker å være med i studien, svarer på spørreskjemaer før, under og etter undervisningen i «Tankekraft», og når den andre gruppen får undervisning i programmet. Begge grupper blir spurt om de vil svare på skjemaer seks ganger på skolen. Hvis prosjektet mottar ytterligere forskningsmidler og prosjektet blir forlenget, vil de bli spurt om å svare syv ganger frem til de har fylt 30 år.

Det tar mellom 20 og 30 minutter å svare på spørreskjemaene.

#### MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Det er ingen kjente ulemper knyttet til å delta i forskningsprosjektet. Det vil ta litt tid å svare på spørreskjemaene, men det er allerede kalkulert inn tid til dette i undervisningen.

Studien vil kunne vise i hvilken grad det er gunstig for den psykiske helsen å delta i Tankekraft-programmet, og hvorvidt elevene er tilfredse med programmet. Du vil gjennom programmet potensielt få en bedre innsikt i din psykiske helse og lære metoder som kan være nyttige både nå og senere i livet.

#### HVA SKJER MED PRØVENE OG INFORMASJONEN OM DEG?

Opplysningene behandles på bakgrunn av ditt samtykke, og i samsvar med den informasjonen du har fått om studien. Personlige opplysninger vil holdes strengt konfidensielt. Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysninger vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Forskere ved Universitetet i Oslo vil ha tilgang til de aidentifiserte dataene gjennom Tjenester for sensitive data (TSD).

En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet ved FHI som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Navnelisten oppbevares atskilt fra det øvrige datamaterialet som tilhører Folkehelseinstitutt. Navnelisten destrueres når hele prosjektet er avsluttet, og dataene slettes 31.12.2037.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene når undersøkelsen publiseres. Du har rett til innsyn i opplysningene som er registrert om deg, du har rett til å korrigere eventuelle feil og du har rett til å få slettet personlige opplysninger dersom du trekker deg fra undersøkelsen. Dette gjelder imidlertid før undersøkelsen publiseres.

Hvis du mener at dine personopplysninger ikke behandles i samsvar med samtykke og personvernregler, kan du klage til Datatilsynet.

#### DELTAKELSE

Alle elever blir undervist i «Tankekraft», men det er helt frivillig å svare på spørreskjemaene. Elever som er 16 år kan samtykke selv på selve spørreskjemaet, mens elever som er 15 år skal ha signatur fra foresatte på samtykkeskjemaet i ranselpost. Du kan når som helst trekke deg fra undersøkelsen uten å måtte oppgi grunn for avbrytelsen. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du når som helst kontakte prosjektleder Gry Anette Sælid på tlf. 916 90 517 eller [grsa@fhi.no](mailto:grsa@fhi.no).

**Samtykke fra foresatte til 15-åringer**

Leveres til lærer senest fredag 31.august 2018

..... (navn i blokkbokstaver)  
kan være med i studien ved å svare på spørreskjemaer ved hjelp av pc/laptop eller nettbrett. Opplysningene fra spørreskjemaene og registrene skal brukes i henhold til hensikten med studien.

Ved signering:

Begge foresatte skal signere, så fremt den foresatte ikke er eneforsørger. Eleven må levere dette skjemaet på skolen senest innen 31.august 2018.

Vennligst sett kryss på riktig betegnelse

- Delt foreldreansvar/bor med både mor og far
- Eneforsørger

.....

Sign. foresatt

.....

Sign. foresatt

.....

Forskningsleder, Gry Anette Sælid