



En lille historie fra det virkelige lægeliv

50 årig flygtning fra Irak, kommet til Danmark i 95. Udsat for tortur. Haft søvnproblemer siden ankomst til DK. Fraskilt. 2 mindreårige børn. Mistet bolig. Bor nu i bilen... og henvises til behandling for PTSD (post traumatisk stresslidelse) og depression på CTP.

Læge, socialrådgiver, psykolog = ingen bedring

Forebyggelse af traume-relaterede psykiske lidelser hos flygtninge



En mixed-method undersøgelse af **MindSpring**
forældreforløb i Danmark (1)



Dagens program

- Hvorfor (baggrund)?
- Hvordan (metode)?
- Hvad viste det (resultater)?
- Konklusion og hvad så nu?



Baggrund

- PTSD og depression hyppigt hos flygtninge (2)
- Gennemsnitligt 15 år i DK før de starter behandling på CTP (3)
- Post migratorisk stress (manglende netværk, nyt sprog, ny kultur, etc.) (4)
- Mangler forskning i forebyggelse og tidlige indsatser (5)
- Større risiko for psykiske lidelser hos flygtningebørn, der har forældre med PTSD (6)
- Færre ambulatorie kontakter, færre konsultationer hos privat praktiserende psykiater, færre indløste recepter på psykisk medicin – men flere skadestue besøg og indlæggelsesdage! (7)





Løsningen? MindSpring!

- Post migratorisk stress (kultur, identitet, netværksskabende, etc.)
- Bevidsthed om Traumer og Stress
- Manual



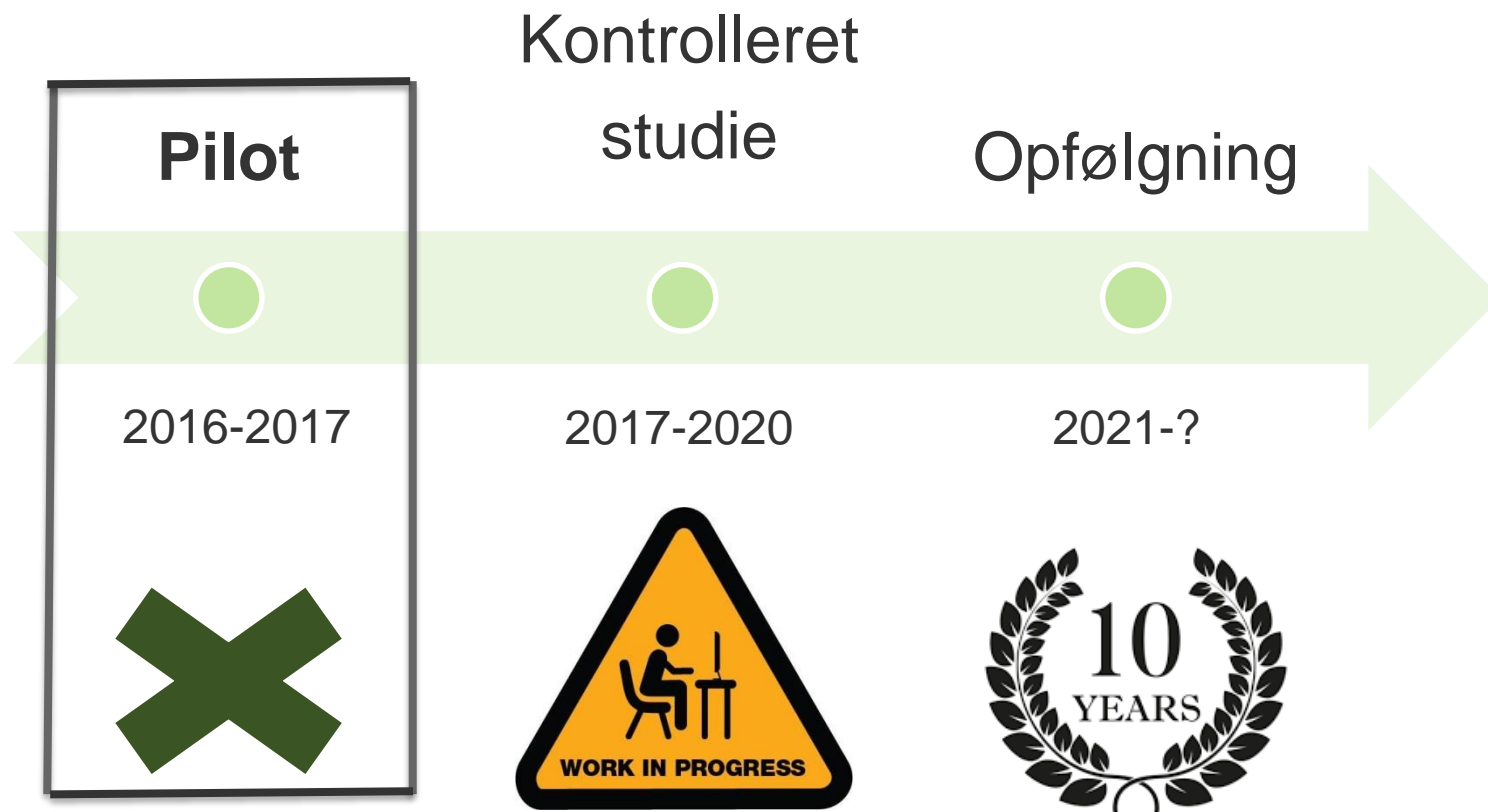
MindSpring



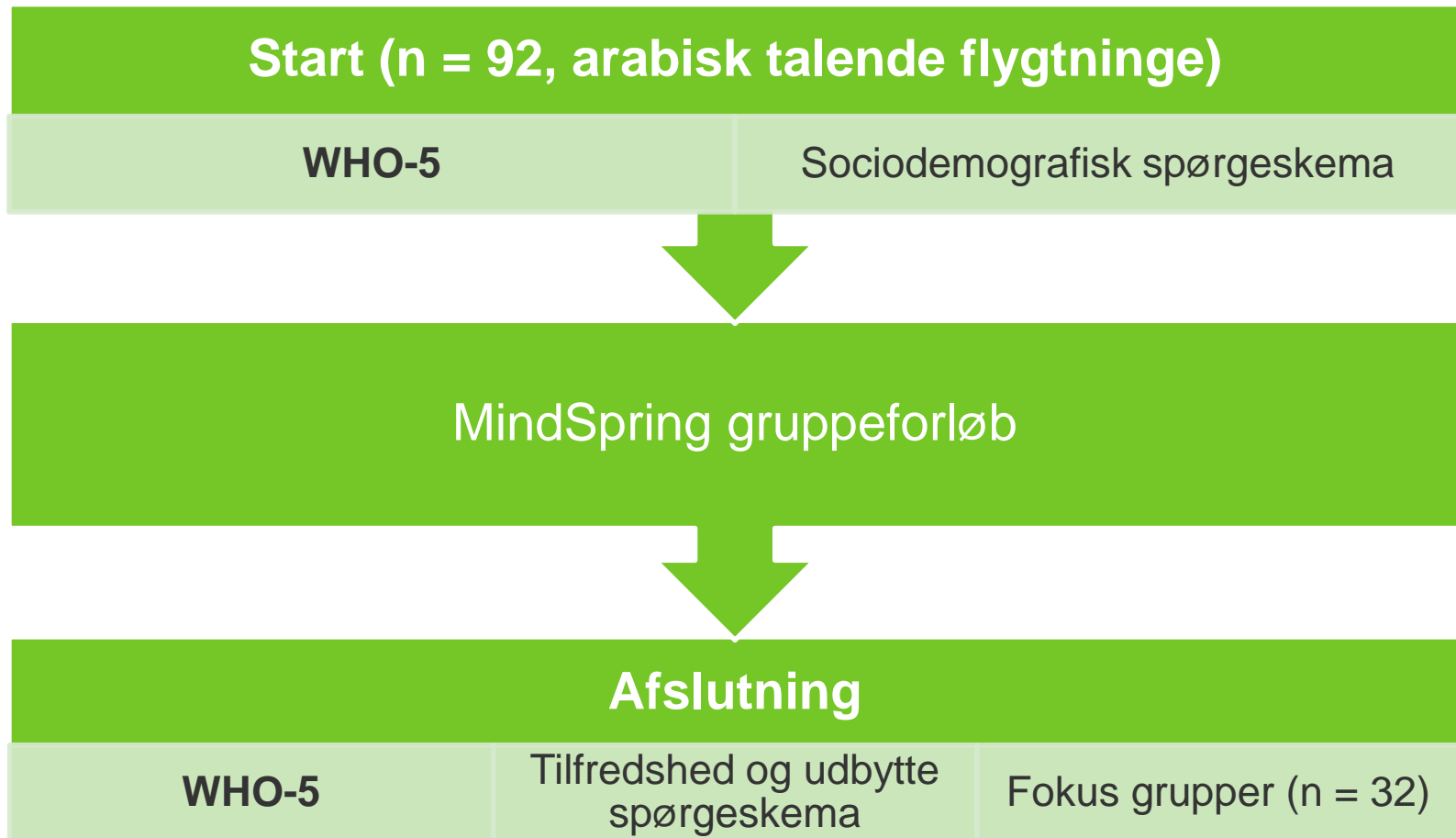


Mål: At undersøge acceptabiliteten, tilfredsheden og selv-rapporteret udbytte af MindSpring for nyankomne arabisk talende voksne flygtninge

Tidslinje – MindSpring og forskningen



Metode: Overblik



Metode: WHO-5



I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end	Lidt mindre	Lidt af tiden	På intet
			halvdelen af	end halvdelen		tidspunkt
			tiden	af tiden		
... har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
... har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
... har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
... er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
... har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Metode: Fokusgrupper

- 4/11 grupper
- 32 deltagere
- Én med kvinder, resten blandet
- Semi-struktureret interview guide
- Udbytte, format og forskning
- Lydoptagelse, transskriberet, analyseret



Resultater: Tilfredshed

Table 3 Tilfredshed (n = 54)

	Ja, i høj grad (%)	Ja, i nogen grad(%)	Nej, kun i ringe grad(%)	Nej, slet ikke (%)	Ved ikke (%)
<i>Har du generelt været tilfreds med udbyttet af forløbet?</i>	33 (61)	20 (37)	0 (0)	0 (0)	1 (2)



Resultater: WHO-5

- 1/3 af deltagerne
- 22 % bedring

Mean WHO-5 score, baseline	Mean WHO-5 score, evaluation	Difference	P-value
59.56	72.41	12.84	0.003

Resultater: Fokusgrupper



Udbytte



MindSpring-
formatet



Forskning



Udbytte



Børneopdragelse

Identitet

Traumer

Ideer til nye temaer

K: *Den måde jeg integrerer mig på, det er f.eks. med aktiv lytning (...) Det er at lytte til sine børn. (...) Sådan nogle forskellige ting, der gør, at jeg får det bedre rent psykisk og fysisk. Som gør, at jeg kan tage mig tid til at blive en del af samfundet.*



MindSpring-formatet

Fordele og ulemper ved gruppeformatet

Medtrænerens rolle

“Frustrationer skal gives videre”



Forskning



Uproblematisk

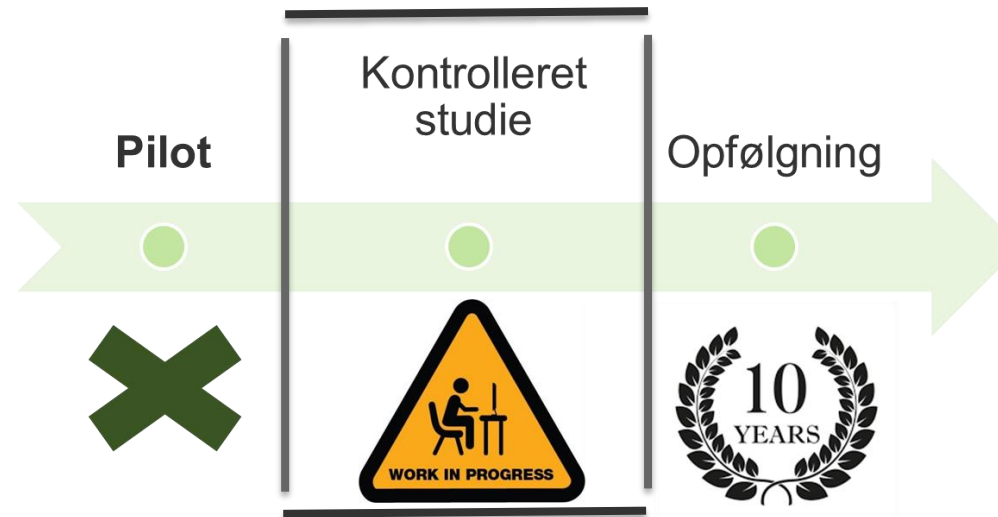
“Normale spørgsmål”

K: *Da jeg udfyldte skemaet første gang, der følte jeg bare, at jeg sad og læste, uden rigtig at processere de her tanker ordenligt. Men nu efter kurset, (...), så føler jeg, at jeg kender mig selv meget bedre. Jeg sad og læste og forstod, hvad det var jeg egentlig svarede på. På en helt anden måde end jeg gjorde i starten.*

Konklusion og fremtidsperspektiv



- Signifikant bedring på livskvalitet (WHO-5), tydende på effekt på psykiske symptomer og trivsel
- Høj tilfredshed
- Næste projekt: Flere deltagere, flere målinger udover livskvalitet og en kontrol gruppe
- Opfølgning efter flere år





Spørgsmål? Hvis du vil vide mere:



www.ctp-net.dk

simon.ruben.husby@regionh.dk

Tusind tak til:

- MindSpring deltagere, trænere, medtrænere og Dansk Flygtningehjælp
- Forskningskollegaer: Charlotte Sonne, Anna Matilde Jensen, Laura Lindberg, Henriette Laugesen, Merwa Ibrahim, tasteholdet og Jessica Carlsson
- Fonde: Psykiatrisk Center Ballerup, Region Hovedstaden

Referencer



- (1) Husby SR, Carlsson J, Mathilde Scotte Jensen A, Glahder Lindberg L, Sonne C. Prevention of trauma-related mental health problems among refugees: A mixed-methods evaluation of the MindSpring group programme in Denmark. *J Community Psychol.* 2020;48:1028–1039. <https://doi.org/10.1002/jcop.22323>
- (2) Fazel M, Wheeler J, Danesh J. Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *Lancet.* 2005 Apr 9-15;365(9467):1309-14. doi: 10.1016/S0140-6736(05)61027-6. PMID: 15823380.
- (3) Nordbrandt MS, Sonne C, Mortensen EL, Carlsson J. Trauma-affected refugees treated with basic body awareness therapy or mixed physical activity as augmentation to treatment as usual-A pragmatic randomised controlled trial. *PLoS One.* 2020 Mar 12;15(3):e0230300. doi: 10.1371/journal.pone.0230300. PMID: 32163509; PMCID: PMC7067472.
- (4) Li SS, Liddell BJ, Nickerson A. The Relationship Between Post-Migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. *Curr Psychiatry Rep.* 2016 Sep;18(9):82. doi: 10.1007/s11920-016-0723-0. PMID: 27436307.
- (5) Uphoff E, Robertson L, Cabieses B, Villalón FJ, Purgato M, Churchill R, Barbui C. An overview of systematic reviews on mental health promotion, prevention, and treatment of common mental disorders for refugees, asylum seekers, and internally displaced persons. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020 Sep 4;9:CD013458. doi: 10.1002/14651858.CD013458.pub2. PMID: 32885850.
- (6) Back Nielsen M, Carlsson J, Køster Rimvall M, Petersen JH, Norredam M. Risk of childhood psychiatric disorders in children of refugee parents with post-traumatic stress disorder: a nationwide, register-based, cohort study. *Lancet Public Health.* 2019 Jul;4(7):e353-e359. doi: 10.1016/S2468-2667(19)30077-5. PMID: 31279418.
- (7) de Montgomery CJ, Petersen JH, Jervelund SS. Psychiatric healthcare utilisation among refugee adolescents and their peers in Denmark. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2020 May 14. doi: 10.1007/s00127-020-01878-w. Epub ahead of print. PMID: 32409884.