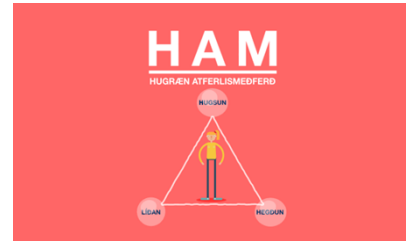


Umsókn um styrk



Verkefnið: Þinn besti vinur – Hugræn atferlismeðferð fyrir unglinga og ungt fólk.

Hópur sálfræðinga á Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins, í samvinnu við leikara og framleiðslufyrirtæki, vinnur að gerð stuttra myndbanda um þunglyndi og kvíða fyrir unglinga og ungt fólk. Myndböndin verða opin öllum á vef verkefnisins, thinnbestivinur.is og eru hugsuð sem forvörn til að sporna við þróun lyndisraskanna hjá unglingum. Þau verða fræðandi og skemmtileg þar sem grundvallaratriði í hugrænni atferlismeðferð (HAM) eru kynnt en HAM er gagnreynd meðferð við kvíða og þunglyndi. Myndböndin eiga að vera almennt fræðslufni en einnig til notkunar í einstaklings- eða hópmeðferð við kvíða og þunglyndi. Á vefnum thinnbestivinur.is er nú þegar hægt að skoða kynningarmyndbandið og þar verða fleiri myndbönd sett inn þegar fram líður. Vefurinn er aðgengilegur fyrir snjallsíma, spjaldtölvur og í hefðbundnum vefvöfrum.

Öll myndböndin verða teiknimyndir (animation) með sögumanni. Stíllinn verður einfaldur, fræðandi og myndinn. Hvert myndband verður 3-5 mínútur.

Í hverju myndbandi verður ákveðið þema sem er:

1. Kynningarmyndband – Hvað er hugræn atferlismeðferð?
2. Afhverju ég? – Hvað er þunglyndi og kvíði?
3. Ertu þinn besti vinur eða versti óvinur? – Óboðnar hugsanir og sjálfstal.
4. Mér líður eins og ég hugsa – Tengsl hugsana, tilfinninga og athafna.
5. Skref fyrir skref – Berskjöldun og atferlistilraunir.
6. Ég er hér! – Núvitund og slökun.
7. Vinir og félagar – Félagsfærni.
8. Leysum málið! – Lausnaleit.
9. Ég get! – Þjargráð.

Kynningarmyndbandið: Þinn besti vinur



BYKÓ veitti veglegan styrkt til að hefja framleiðslu á kynningarmyndbandinu og aðrir styrkveitendur voru Velferðarráð Reykjavíkurborgar og Lýðheilsusjóður

Landlæknisembættisins. Það gerði okkur kleift að framleiða kynningarmyndbandið sem hlaut mjög mjög góðar viðtökur, fjölmiðlaumfjöllun og mikið áhorf á samfélagsmiðlum.



Sálfræðingar hafa strax byrjað að nota myndbandið í meðferð og það hefur einnig verið sýnt í efstu bekkjum grunnskóla og í framhaldsskólum. Flestir eru sammála um að myndbandið sé skýrt og fallega sett fram, auk þess sem það kveiki von að hægt sé að fá aðstoð og sé myndið.



Fræðsla á myndrænu formi situr mun lengur í áhorfandanum en fræðsla sem er einungis munnleg. Myndbandið virkar líka vel sem upprifjun, almenn fræðsla og hluti af sálfræðilegri meðferð.

Mikilvægi verkefnisins – forvarnir og samfélagsleg ábyrgð

Lyndisraskanir eins og þunglyndi og kvíði eru algengustu geðraskanir meðal unglunga og því er mjög mikilvægt að sporna gegn þróun þeirra. Undanfarin ár hefur algengi þunglyndis og kvíða verið að aukast en því fylgir ekki bara veruleg vanlíðan fyrir einstaklinginn, heldur aukast líkur á félagslegri einangrun, brottfalli úr skóla, atvinnuleysi og sjálfskaða. Rannsóknir sýna að flestir fá sína fyrstu þunglyndislotu á aldrinum 13-17 ára. Þeir sem fá eina þunglyndislotu eru í mikilli áhættu að fá endurtekið þunglyndi sé ekki gripið inn í.

Rannsóknir sýna að hægt sé að fyrirbyggja þróun þunglyndis og kvíða hjá stórum hópi barna og unglunga ef þeim eru kenndar aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar. Þunglyndi og kvíði eru samfélagsleg vandamál. Það er ekki bara einstaklingurinn sem líður, heldur einnig fjölskyldan hans, vinir og nærsamfélag.

Börn og unglingar leita sér fræðslu á netinu og erfitt er að stýra því hvaða efni þau lesa og horfa á. Verkefnið miðar af því að beina þeim á sannprófað efni sem er hannað af sálfræðingum. Til eru margvísleg myndbönd þar sem hægt er að fræðast um eðli og meðferð þunglyndis og kvíða en þau falla ekki alltaf að hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar eða að gagnreyndri meðferð. Einnig vantar efni sem er sérhannað fyrir unglunga og ungt fólk. Myndböndin eru ætluð til að svara þessari þörf.

Vinnuhópurinn

Sálfræðingarnir, Sólveig Hlín Kristjánsdóttir, Alda Ingibergsdóttir og Hafdís Einarsdóttir halda utan um verkefnið. Þær vinna allar á Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og hafa margra ára reynslu af sálfræðimeðferð og ráðgjöf til barna og unglunga.



Leikonan og skemmtikrafturinn Saga Garðarsdóttir sér um handritavinnslu ásamt sálfræðingunum auk þess að vera þulur fyrir myndböndin.

Tölvuvinnsla og framleiðsla er í höndum Playmó, fagmanna sem hafa aður gert svipuð myndbönd sem auglýsingar. Þeir hafa einnig hlotið ýmis verðlaun og viðurkenningar fyrir sína vinnu.

Hópurinn mun vinna saman að því að semja handrit að myndböndunum og öðru efni sem fylgir verkefninu.



Verkefni af þessu tagi krefst hugmyndavinnu og fjármagns. Til þess að kynningarmyndböndin nái að vekja áhuga unglunga þurfa þau að vera hnitmiðuð, skemmtileg og áferðarfallleg. **Rýnihópur** sem samanstendur af tólf unglungum á aldrinum 13-18 ára mun fara yfir öll handritin og gefa álit sitt.

Tímarammi

Verkefni:	2018 Janúar – mars	2018 Apríl - maí	2018 Ágúst
Handritagerð fyrir myndböndin	x		
Tölvuvinnsla á myndböndum	x	X	
Rýnihópur fer yfir myndbönd og námsefni		X	
Setja upp vefsíðu		X	
Kynning á myndböndunum í fjölmiðlum			X

Fjárhagsáætlun

Verkefni	Kostnaður við hvert myndband	Fjöldi	Samtals krónur	Tryggt fjármagn
Handritagerð fyrir myndböndin	350.000	8	2.800.000	400.000
Tölvuvinnsla fyrir myndböndin	2.000.000	8	20.000.000	
Kynningar og markaðsmál	150.000		150.000	
Vefsíða	200.000		200.000	
Samtals			23.150.000	400.000

Sótt er um fjármagn í eftirfarandi verkefni:

Verkefni	Kostnaður í krónum
Handritagerð	350.000
Tölvuvinnsla fyrir eitt myndband	2.000.000

Sótt verður um styrki til fyrirtækja og stofnanna til að fjármagna verkefnið. Í lok hvers myndbands koma allir styrktaraðilar fram.

Reikningsnúmer verkefnisins er: 0137-26-4542 og kt: 211177-3309

Nánari upplýsingar:

Sólveig Hlín Kristjánsdóttir, verkefnastjóri
Sérfræðingur í klínískri barnasálfræði
S: 699 4542 netfang: bernska@gmail.com



