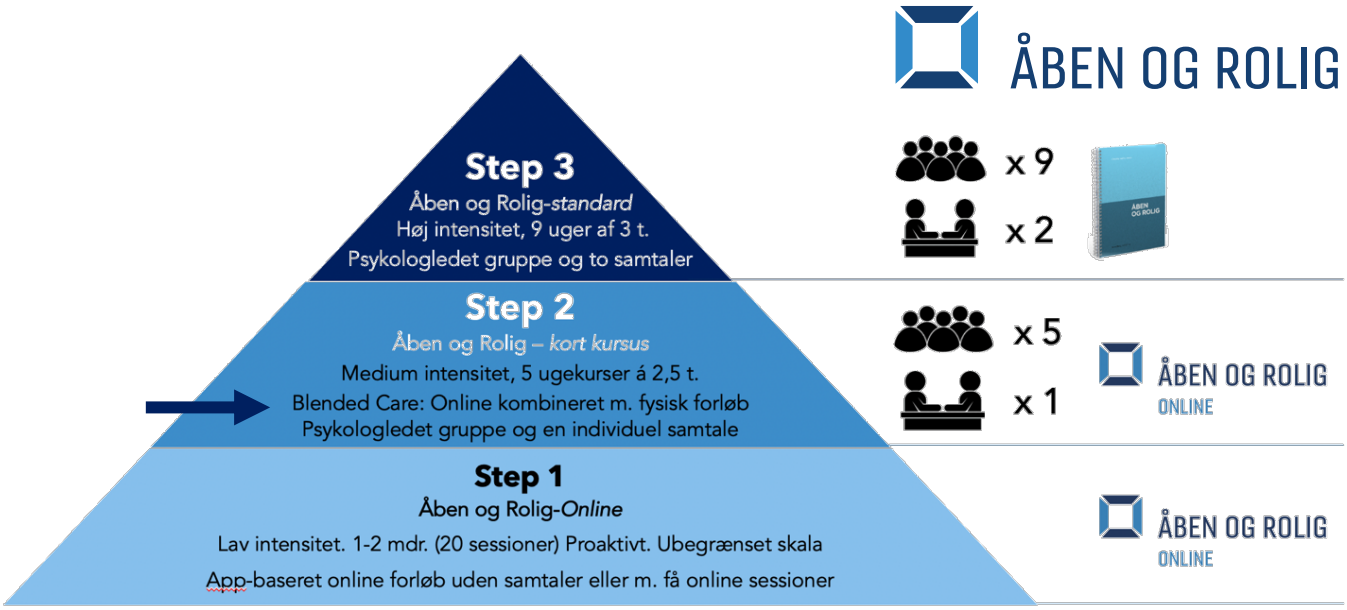
Kvalitativ Evaluering af Åben og Rolig Kort-kursus i Københavns Kommune

Udviklingen af Åben og Rolig Stepped Care



KØBENHAVNS KOMMUNE

FONDEN MENTAL SUNDHED

Kvalitativ Evaluering af Åben og Rolig Kort-kursus i Københavns Kommune

Udviklingen af Åben og Rolig Stepped Care

Et samarbejde mellem
Københavns Kommune v. Center for Mental Sundhed
Fonden Mental Sundhed

Reference
Petersen, F.F.P., Plougsbæk, R., Ibrahim, M., & Jensen, C.G. (2021). Kvalitativ Evaluering af Åben og Rolig Kort-kursus i Københavns Kommune. Udviklingen af Åben og Rolig Stepped Care. København: Fonden Mental Sundhed (9. juni 2021).

Rapportens primære ansvarlige
Freja Filine Petersen, Cand. Pæd.pæd.psyk, PhD-stip.
Leder af Børn og Unge området
Fonden Mental Sundhed

Tak
Tak til Københavns Kommune for investeringen i udviklingen af Stepped Care. Tak til alle borgere som har stillet op til interviews og til ledelsen og psykologerne fra Københavns Kommunes Center for Mental Sundhed for et godt samarbejde om projektet.

Kontakt
Fonden Mental Sundhed: www.fondenmentalsundhed.dk

Version 1.2. juni 2021

Åben og Rolig – Kort Kursus

En del af Åben og Rolig-Stepped Care-projektet

Indledning

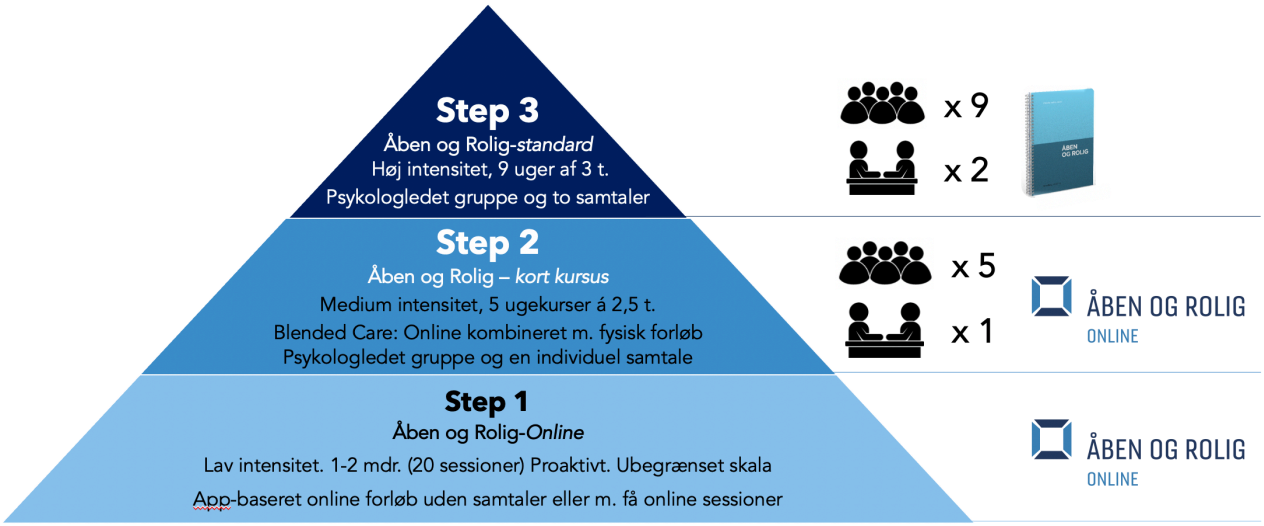
Formål

Evalueringsrapporten her udgør afslutningen af den kvalitative del af *Åben og Rolig Kort Kursus* - udviklingsprojektet, som er kørt i årene 2020-2021 i et samarbejde mellem Københavns Kommune og Fonden Mental Sundhed.
Formålet er at samle op på den kvalitative pilotundersøgelse, som har fulgt projektet, og videreformidle de erfaringer der er fremkommet undervejs for herigennem at støtte den videre udviklings- og kvalificeringsproces i forhold til programmet.

Baggrund

Stress er et folkesundhedsproblem, som viser sig på forskellig vis og i forskellige grader for forskellige borgere. For at hjælpe flest mulige borgere på bedst mulige måde, og dermed mindske social ulighed i sundhedsfremme, besluttede Københavns Kommune i samarbejde med Fonden Mental Sundhed at udvikle Åben og Rolig-Kort Kursus som et forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgere med symptomer på let-moderat stress.

Åben og Rolig-Kort Kursus tager afsæt i kurset Åben og Rolig-standard. Et videnskabeligt udviklet forløb baseret på Relaxation-Response-traditionen og integrativ sundhedspsykologi (den såkaldte ESTmodel; modellen for Emancipatorisk Socialiseret Transformation). Åben og Rolig-standard kurset er effektevalueret med positive resultater på tværs af 20 forskningsbaserede evalueringer de sidste seks års i forskellige danske kommuner og organisationer (Fonden Mental Sundhed, 2021).
Åben og Rolig-Kort Kursus har fokuseret på at oversætte strategierne og temaerne til i dette format fem fysiske kursusgange á 2 ½ times varighed i kombination med Åben og Rolig Online. Flere af de konkrete værktøjer og kursuselementer mv. fra Åben og Rolig-standard-kurset inddrages således i Åben og Rolig-Kort Kursus.
Målsætningen var således at skabe et videnskabeligt baseret tilbud til stressreduktion og mental sundhedsfremme med kombination af fysisk fremmøde og selvstændigt onlineformat til denne gruppe af borgere. Samtidig var det håbet at Åben og Rolig – Kort Kursus kunne indgå som en del af udviklingen af en samlet *stepped care model* (SCM); en trinvis interventionsmodel hvor Åben og Rolig- Kort Kursus indgår som niveau to ud af tre.



Figur 1. Åben og Rolig-Stepped Care Model. Trin 1 udgør ÅR-Online, som kan udbredes proaktivt, dvs. uden forudgående screening. Trin 2 udgør Åben og Rolig-Kort Kursus, et 5-ugers psykologledet kursus til let- moderat stressgrad. Heri indgår fem kursusgange samt én personlig samtale. Trin 3 udgør Åben og Rolig-standard, et intensivt 9-ugers kursus med ugentlige kursusgange samt to personlige psykologsamtaler. Trin 2-3 forudsætter systematisk screening og visitation af borgeren. (Jensen, Buskbjerg, Damgaard, Thomsen mfl, 2021)

Et vigtigt element i udviklingen af Åben og Rolig–Kort Kursus var at indgå i tæt dialog med deltagerne på holdene for herigennem at opnå den bedst mulige udvikling og tilpasning af kursusindholdet. Derfor blev det ved projektets opstart besluttet, at der løbende igennem projektperioden skulle indsamles kvalitative interviews med op til 16 deltagere fra de forskellige hold. I løbet af projektperioden medførte covid19- pandemien dog, at antallet af deltagere på holdene måtte nedjusteres, at nogle hold måtte konverteres til online-kursusgange (dvs. deltagerne mødtes online i stedet for med fysisk fremmøde), og at et hold i løbet af foråret blev aflyst. Dette har betydet at også antallet af mulige interviews skulle justeres. Evalueringsrapporten her bygger således på 10 fænomenologisk inspirerede telefoninterviews (Giorgi 2012) med borgere (9 kvinder og 1 mand), som har været igennem forskellige formater af Åben og Rolig-Kort Kursus. Særligt for de sidste udførte interviews var det, at deltagerne grundet covid19-pandemien ikke havde kunnet mødes fysisk, men netop måtte mødes virtuelt med deres gruppe. Samtidig er evalueringen her en forlængelse af det evalueringsnotat, der blev fremlagt i januar 2021. Nedenfor følger analyser, der redegør for de samlede essenser og tendenser af deltagernes kursusoplevelser med det formål at bidrage til den overordnede evaluering af projektet.
Deltagerne er i det følgende anonymiseret og refereres med D (Deltager), mens FFP refererer til undertegnede forsker (Freja Filine Petersen).

Det overordnede kursusindhold

Et væsentligt undersøgelsesfelt var selve kursets indhold. Oplevede deltagerne, at de fik noget ud af det? Hvad oplevede de, og hvilke dele fremhævede de som betydningsfulde i den forbindelse? Her var det karakteristisk for deltagernes oplevelser, at meditation og kursets fire strategier var særligt betydningsfulde. Flere deltagere beskrev, hvordan kursusindholdet havde givet dem indsigter og brugbare værktøjer som hjalp dem fx arbejdsmæssigt eller i sociale relationer til at være til stede på nye og mere bæredygtige måder.
Samtidig udtrykte nogle overraskelse over, at meditation reelt var et meningsfuldt værktøj og ikke en form for alternativ behandling. En deltager beskrev det således:

> *FFP: Hvad så, så kom du ind til en visitationssamtale og hørte lidt om forløbet. Hvad tænkte du så, da du gik derfra?*
>
> *D: Så tænkte jeg: "Nå – meditation og mig? Arh okay, nå!". (..) det bliver sgu også lidt langhåret på en eller anden måde. (..) men det der hokus pokus, det kan i sælge til nogle andre, tror jeg egentlig, hvis jeg skal være helt ærlig (griner). (…)*
>
> *FFP: Ja, og så blev du tilbudt sådan et hippie-forløb? Et lidt langhåret forløb, og hvad tænkte du så? Hvad synes du så nu? (griner)*
>
> *D: Jamen så bliver det lidt kliché-fyldt; ej hvor jeg synes, det har gjort meget for mig! Jeg har virkelig været glad for måden, de fysiske … altså de fysiske mødegange – som jo så ikke har været fysiske på grund af corona. Men jeg har været rigtig glad for, hvordan de har stået på to lige ben - det her med både at blive oplyst og undervist, og så samtidig er blevet guidet ind i meditationen og mindfulness, og hvordan … altså faktisk hvordan man praktisk anvender hokus pokus, altså hvordan man praktisk anvender meditationen, fordi ellers så bliver det også … for mig var det sådan uhåndgribeligt og fluffy, hvordan jeg så skulle … altså skal jeg bare sætte mig ned i 5 minutter og forsøge at tænkte på ingenting? Så jeg har været rigtig glad for den information og de erkendelser, jeg har gjort mig, når der har været decideret undervisning, og så har jeg også været rigtig glad for den praktiske erfaring og hjælp med implementering. (Deltager virtuelt fremmøde)*

Deltageren her fremhævede samtidig, at det havde været vigtigt for hende at få erfaring med meditation derhjemme, og at hun oplevede at kursets format støttede denne erfaringsdannelse. Andre deltagere beskrev det at få erfaring med strategierne i deres hverdag som meget betydningsfuldt for at reducere deres stresssymptomer og øge deres livskvalitet. En deltager beskrev det således:

FFP: Hvis du sidder her på bagkanten af det hele, har du så fået indfriet dine forventninger eller dine håb?

D: Ja det synes jeg – og mere til endda. Der var flere facetter af kurset, som jeg ikke anede, der var. Selvfølgelig hele meditationsaspektet, og det var egentlig det, jeg troede, i sin simpleste form, at jeg ville få redskaber til. Men det var også … der er jo de her fem temaer i Åben & Rolig, og det er jo, hvordan man tænker sig selv ind i en social relation, hvordan planlægger jeg egentlig generelt min tid – altså det var ikke kun arbejdsrelateret, som jeg tænkte, var det der var problemet, men det begyndte også at opløse andre steder, hvor jeg havde dårlige vaner … rigtig dårlige vaner egentlig. Det gav mig en mere dyb forståelse af, hvad der er sundt for mig i min hverdag og i mit forhold til andre mennesker, og hvordan jeg egentlig skal lytte til mig selv. Det har jeg ikke lært før; hvordan lytter jeg bedst til mig selv, og hvad jeg har af behov og ønsker? (Deltager virtuelt fremmøde)

En anden deltager beskrev sin oplevelse af at lære om de fire strategier som betydningsfuldt, på trods af at hun havde haft udfordringer med at navigere imellem online og virtuelle gruppemøder, således:

D: Og så de der forskellige strategier, som det tog mig noget tid helt at få greb om, at Gud der var fire kernestrategier - det kom mest på onlinekurset, jeg synes ikke, det var så klart på det fysiske kursus, fordi det bare blev kaldt 'åben opmærksomhed' i stedet for strategi 1 eller sådan. Så jeg havde ikke fået fat på strukturen, før et godt stykke henne i kurset. Men det der med sådan; åben opmærksomhed og lyt eller åben opmærksomhed for hvad foregår der, næste skridt … sådan så man tænker, at det kan jeg sådan set gøre i løbet af ganske få minutter, altså hvordan møder jeg det; tilladende, venlighed og huske de der basale ord. Noget af det vigtigste har været at lære og lytte åbent til sindet og kroppen. (Deltager virtuelt fremmøde).

I forlængelse af kursusindholdet blev deltagerne også spurgt til deres oplevelse med kursets tidsmæssige struktur og intervallet imellem kursusgangene. Her var det interessant, at de deltagere der havde haft 7 dage imellem hver kursussession synes det var passende, mens de deltagere der havde haft 14 dage imellem kursussessionerne også synes det var passende. Det virkede som om, at deltagerne fandt tidsintervallet på det tilbud de havde deltaget i meningsfuldt. Samtidig var der enighed om, at længden på de enkelte kursusgange var passende; dvs. de 2 1/2 time pr. kursusgang. Her beskrev de oplevelser af et roligt tempo og en fornemmelse af, at psykologerne var gode til at komme omkring det, de skulle. Særligt de deltagere som også var i arbejde var

positive over, at det ikke var for langt. I den forbindelse beskrev deltagerne, at kursets indhold var meningsfuldt som nævnt i forhold til de forskellige temaer, måden de blev gennemgået på, meditationen og strategierne, men også de øvelser de blev præsenteret for undervejs blev fremhævet.

I den første interviewrunde viste det sig, at deltagerne havde forskellige oplevelser i forhold til kursets længde. Nogle gav udtryk for, at det var passende, at det var dejligt, at det virkede overskueligt at komme i gennem på ret kort tid. Andre at de var positivt overaskede over, hvor langt de synes, at de var nået på relativt kort tid. Modsat oplevede andre, at kurset var for kort. De deltagere der oplevede at kurset var for kort beskrev, at de endnu ikke oplevede at have fået metoden eller tilgangen *´Ind under huden´*; at de havde fået en fornemmelse af noget, men at det endnu ikke var blevet en integreret del af deres hverdag og at de stadig havde flere symptomer på stress fx dårlig søvn. Disse forskellige oplevelser af kursuslængden gik igen i den sidste interviewrunde, hvor det tyder på, at de mest stressramte deltagere oplevede, at kurset var for kort, og at det var svært at overskue kombinationen af både online-elementer og virtuelt (fysisk) kursus.

Kombination mellem Onlinekursus og Fysiske kursusgange

Det er særligt for Åben og Rolig Kort Kursus-formatet, at det samlede kursusformat bygger på en kombination mellem et onlineunivers og fysiske kursusgange. Deltagerne blev derfor også spurgt til, hvordan de oplevede kombinationen af at mødes med en gruppe (fysisk eller virtuelt) og efterfølgende arbejde selvstændigt med onlineforløbet imellem holdgangene. Her var der oplevelser af ret forskellig karakter. Nogle deltagere beskrev kombinationen mellem online og fysiske kursusgange (også virtuelt) som meningsfuld og understøttende for deres proces frem imod bedring af deres symptomer. Disse deltagere beskrev blandt andet positive oplevelser af at kunne gøre forløbet til deres eget, at det var fleksibelt, da det kunne tages i deres eget tempo, samt at få dybere mening ud af emnerne der blev gennemgået på de fysiske kursusgange, når de sad med det derhjemme. Følgende er et eksempel på en af de positive beskrivelser:

> *FFP: På kurset her, der kombinerede I dels det her med at have 5 fysiske gange med instruktøren eller holdlederen eller kursuslederen – og så havde I også det her Online ved siden af. Hvordan oplevede du den kombination?*
>
> *D: Jeg synes, det var rigtig godt. Jeg kunne ikke helt lade være med også at kigge på næste. Men jeg havde brug for lige at se, hvad det var vi skulle snakke om, fordi jeg synes det var mega-spændende, så jeg skimtede det lige igennem. Og så til undervisningen, eller hvor vi var fælles, blev vi bedt om at kigge på det i løbet af ugen, så det gjorde jeg også. Jeg kunne godt lide både at have set på det før og efter vi var til fællesundervisningen. Det gav mig en*

idé om, hvad vi skulle snakke om, og det er for mig rart nogle gange at vide. (deltager med fysisk fremmøde).

Deltageren her beskrev videre, at det var betydningsfuldt at få nogle videnskabelige inputs i et let forståeligt sprog samt nogle enkle hverdagsøvelser, som vedkommende havde kunnet prøve af.

En anden deltager beskrev sin positive oplevelse med kombinationen af kursusgange og online således:

D: Jeg synes det var fedt, at der var lidt struktur online, fordi … det er første gang jeg rigtig stifter bekendtskab med meditation, så jeg ville ikke bare kunne gentage det, der skete til kursusgangene. Så den var rigtig god til at tage mig i hånden, og så de sessioner, så bygger man videre … og så indimellem de sessioner, de fem sessioner der i hvert tema, der brugte jeg så appen til at få andre slags meditationer. Jeg er ikke god til at meditere uden guide.(..)

FFP: Så for dig var det meningsfuldt, at der ligesom var begge dele; altså både at man mødtes med noget gruppe-halløj, og så var der noget online, man kunne dykke ned i, og samtidig appen?

D: Ja, jeg tog egentlig meget møderne med de andre kursister som en introduktion til emnet … og så fulgte jeg op på det med online-kurserne. (Deltager virtuelt fremmøde).

Deltageren her beskrev sin positive oplevelse med det samlede kursus, som en måde at blive støttet og holdt i hånden i sin proces frem imod en bedring af sine symptomer. Karakteristisk for de deltagere der oplevede kombinationen mellem fysiske kursusgange og online-formatet som understøttende for deres proces frem imod bedring var, at det samlede kursustilbud virkede meningsfuldt, og at de deltog aktivt både på de fysiske kursusgange og på onlinedelen.

Andre deltagere beskrev derimod, at kursets kombination af online- og fysisk fremmøde gav nogle udfordringer og på forskellige måder og var en kilde til frustration. Disse deltagere beskrev kognitive udfordringer i forbindelse med at skulle samle sig om og få udbytte af online-tilbuddet, at indholdet på kurset for dem var kompliceret eller svært at danne sig et overblik over, og finde ud af hvad man skulle, ligesom det var svært at huske. Andre oplevede frustration i forbindelse med at skulle arbejde (mere) på skærm i dagligdagen, dette var særligt for de deltagere med et arbejde, som også krævede meget tid foran en skærm. Ligesom det blev fremhævet af nogle deltagere, som kun kunne mødes virtuelt med deres hold, at der var meget skærm.

Særligt i den første interviewrunde blev tekniske aspekter (log-in, overblik, at finde sin session) fremhævet som kompliceret, mens det ikke gjorde sig gældende for de sidste interviews. I den første interviewrunde oplevede andre igen, at det var kilde til dårlig samvittighed og en følelse af nederlag, at man enten ikke nåede at komme ind online imellem kursusgangene, eller at man blev mindet om, hvad man tidligere var i stand til (f.eks. at læse en tekst og huske den), og at man ikke længere var i stand til dette. Nedenfor følger to eksempler på, hvordan to deltagere beskriver deres oplevelser med onlinedelen i første interviewrunde:

> *D: Det der med at sidde derhjemme, og skulle igennem tingene – og der er jo ret meget ved hvert enkelt tema, som man kan gå igennem, det oplevede jeg ligesom, at det havde jeg svært ved. Altså at forholde mig til alle de sessioner der er på hvert tema, simpelthen fordi min hjerne bare er et sted hvor jeg har svært ved at huske, og jeg har faktisk også svært ved at læse lange tekster. (Deltager fysisk fremmøde)*

Et andet eksempel:

> *D: Jeg synes, der er meget … Jeg nåede ikke igennem det hele for hver uge, og det kunne næsten nogle gange føles som om, at man havde lektier for eller sådan. Jeg tænkte nogle gange; åh det er ligesom dengang, jeg gik i skole, og så til på torsdag skal jeg lige have lavet det her. Det tror jeg … altså er lidt en negativ ting. At det er lidt for meget, måske. (Deltager fysisk fremmøde)*

Efter den første runde af interviews blev praksis derfor ændret i et forsøg på at imødekomme nogle af deltagernes udfordringer og støtte dem i at få mest muligt ud af onlinekurset. Det betød, at deltagerne der kom på hold efter første interviewrunde fik teknisksupport før kursusopstart, ligesom den første individuelle samtale blev planlagt til at ligge allerede efter 1. kursusgang, således at det blev muligt at imødekomme deltagernes forskelligartede udfordringer i forbindelse med onlinedelen.

Fysiske holdgange og Online holdgange

Et andet vigtigt element af Åben og Rolig-Kort kursus er, at de fysiske kursusgange er gruppebaserede. Et tema som deltagerne derfor blev spurgt til var, hvordan de oplevede at mødes med en gruppe som en del af Åben og Rolig-Kort kursus. Her viste der sig med de nye interviews at være en forskel mellem de deltagere, som havde haft mulighed for at mødes med deres gruppe fysisk, og de deltagere som grundet covid19-pandemien var nødsaget til at mødes med gruppen virtuelt. Fælles for deltagerne, som havde haft fysisk fremmøde, var en oplevelse af at have et gruppetilhørsforhold, som influerede positivt på deres samlede oplevelse af udbytte af kurset. Det

at dele med ligesindede og være en del af fællesskabet i et omsorgsfuldt miljø med professionelle psykologer blev i særlig grad fremhævet som givende og normaliserende.
Det følgende eksempel er fra en deltager, som beskrev at hun synes det var befriende, at andre kunne sætte ord på de samme følelser, som hun selv havde og hvordan det gav en oplevelse af normalitet.

> *D: Ja bestemt, det var meget positivt, så føler man også, at det er lidt mere normalt, altså man føler sig ikke så underlig … hvis man kan sidde og høre, at der er andre, som har oplevet præcis det samme. (Deltager med fysisk fremmøde).*

For de deltagere der ikke havde mulighed for at mødes fysisk, viste det sig at gruppetilhørsforholdet og gruppedynamikken var mere udfordret. Følgende eksempel er fra en deltager, der beskriver sin oplevelse af at være en del af online-undervisningen sammen med gruppen.

> *D: Jeg synes, det er langt sværere at få fornemmelse … dels at få en intuitiv kontakt med underviserne, som jeg synes er vigtigt i sådan et rum, når man arbejder med de her ting, og så synes jeg også, det er svært at få en god kontakt til, i hvert fald en del af de andre på kurset. Der er bare det der filter, det er ikke tredimensionelt, og der er ikke dufte og fornemmelser og alt det andet, der er i et rum, som også betyder noget. Min oplevelse var, at der var nogle, som stort set aldrig sagde noget …(Deltager med virtuelt fremmøde).*

Deltageren ovenfor gav endvidere udtryk for en længsel efter at mødes med sin gruppe, da det ville have givet mulighed for en lidt mere uformel interaktion imellem deltagerne, som kunne mindske en eventuel oplevelse af usikkerhed i gruppen og som gik tabt i det virtuelle møde.
På baggrund af det samlede interviewmateriale er det således karakteristisk, at gruppeformatet og det at mødes fysisk med ligesindede er et vigtigt element i Åben og Rolig- Kort kursus, som er med til at understøtte det samlede udbytte af kurset.

Refleksionsark eller handouts

Pædagogisk handler en del af Åben og Rolig- Kort Kursus også om at forsøge at imødekomme deltagernes forskellige læringsstile og samtidig støtte de forskellige refleksionsprocesser, der kan opstå undervejs på kurset. Derfor får deltagerne udleveret nogle Handouts eller refleksionsark tilknyttet indholdet på kurset. Her var det karakteristisk for deltagerne, at de oplevede at handoutsene stillede nogle relevante refleksionsspørgsmål og kunne være med til at nuancere indholdet. Eksempelvis:

FFP: Og hvad med de der handouts?

D: Ja … dem kunne jeg egentlig godt lide, fordi de var meget mere videnskabelige. Der må jeg nok tilstå, at der er jeg lidt mere skolet akademiker – rigtig kedeligt (griner) - men det kunne jeg egentlig godt lide. Også fordi, der var aldrig … de tekster vi fik, som også stod online, og hvad de sagde til mødet og de handouts; der står i bund og grund det samme bare omformuleret, og det synes jeg egentlig var meget rart, når det er lidt abstrakte emner, så det fremmer lidt forståelsen. (Deltager virtuelt fremmøde).

Samtidig beskrev nogle deltagere, at de godt kunne ønske sig mere tid til at fordybe sig i indholdet på handoutsene på de enkelte kursusgange. Eksempelvis:

D: Nogle gange hvis tiden var opbrugt, så var der jo ikke så meget tid, så kunne man kigge på det derhjemme selv, og det fik jeg ikke gjort. Så var der nogle gange, hvor der blev gennemgået lidt, f.eks. var der nogle øvelser, der blev beskrevet i de der handouts, og så snakkede vi om de øvelser. (Deltager fysisk fremmøde).

Individuelle samtaler og psykologerne

Alle deltagere havde positive erfaringer fra kurset. Flere beskrev i den forbindelse blandt andet mødet med psykologerne som betydningsfuldt. Nedenstående er et eksempel fra en deltager, som udtrykte taknemmelighed over psykologernes måde at være til stede i rummet samt deres faglighed. Både psykologens faglighed samt fag-personlige væremåde influerede hans kursusoplevelse positivt:

D: Man kan mærke, at de har prøvet det før og kender mekanismerne, men også at … jeg havde en følelse af, at de gerne ville hjælpe andre … og der har ikke været noget stress fra deres side om, at nu skal vi nå det, det og det. De har taget det meget stille og roligt. Det har også haft en god effekt, så folk ligesom kunne slappe af og komme ned i gear. (Deltager fysisk fremmøde)

En anden deltager beskrev at udbyttet af kurset også hang sammen med psykologerne således:

FFP: Så det lyder som om, at det har været en positiv oplevelse for dig at være med?

D: Ja det synes jeg. De er jo kæmpe dygtige de psykologer, der kører forløbet. Ja jeg er faktisk imponeret. (Deltager virtuelt fremmøde).

Samtlige interviewede beskrev, at de individuelle samtaler var et godt supplement til resten af kurset og at de havde benyttet sig af det. Enkelte beskrev, at det var svært, at det kun var en samtale, da de oplevede, at der var meget at tage fat på og derfor godt kunne have behov for flere samtaler. Andre at de oplevede, at de var lidt i tvivl om, hvad de skulle vælge at tage op, og at det i den forbindelse var rart at psykologen havde hjulpet med at inspirere dem til at tale om, hvordan det gik med kurset. Flere gav udtryk for, at det var rart at vide, at psykologen efter samtalen kendte lidt mere til deres individuelle historie eller udfordringer med kurset, når de deltog i gruppesessionerne. En deltager beskrev betydningen af de individuelle samtaler således:

> *D: Jeg har været så glad for det. Jeg fik faktisk to individuelle samtaler, fordi det spidsede til for mig på mit gamle arbejde. Jeg havde det virkelig ikke særlig godt, hvilket resulterede i, at jeg blev rigtig ked af det til en af kursusgangene … fordi vi mediterende, og så ramte det mig bare, og så kunne jeg bare ikke komme ud af det. Så var det rigtig rart, at jeg kunne snakke med en af instruktørerne bagefter og fortælle, hvad der skete, og hvorfor det skete. Også når det er over for nogle mennesker, man slet ikke kender, det synes jeg var lidt pinligt, for det er sjældent, at man græder overfor mennesker, man slet ikke kender. Så det synes jeg var rigtig rart. (Deltager virtuelt fremmøde)*

Deltageren her beskrev betydningen af, at psykologen havde kunnet rumme hendes ked-af-det-hed og havde talt med hende om hendes hverdagssituation i de individuelle samtaler. Disse samtaler havde hjulpet til dels at komme ud over hendes umiddelbare forlegenhed over at vise sårbarhed på kurset overfor de andre deltagere og til dels at omsætte kursusindholdet, så det blev mere individuelt anvendeligt i forbindelse med hendes arbejde.

Opsamling

Formålet med denne evalueringsrapport var at samle op på den kvalitative pilotundersøgelse og videreformidle deltagernes erfaringer med Åben og Rolig – Kort Kursus, som der er fremkommet undervejs i projektperioden. Evalueringsrapporten her bygger på kvalitative interviews fra 10 deltagere fordelt på fire forskellige hold afholdt i efterår/vinter 2020 og vinter/forår 2021.

Gennem materialet viser det sig, at alle deltagere har haft positive oplevelser med kurset. Alle deltagere fremhæver det berigende i at lære metoden og meditation, samt Åben og Rolig temaerne (ÅR-metoden, Kroppen, Sindet, Samværet og Det Fokus Du Ønsker) som beskrives som meningsfuldt og relevant i forbindelse med deres oplevelser af stress i hverdagen. Særligt de

deltagere der mødtes fysisk, fremhæver også gruppen som havende en normaliserende og positiv betydning, mens de positive gruppeerfaringer ikke er gennemgående for de deltagere, der grundet covid19-pandemien kun kunne mødes virtuelt.

På baggrund af de 10 interviews viser det sig, at det er forskelligt, hvordan deltagerne oplever kombinationen af fysiske (virtuelle) kursusgange og online-delen. Nogle oplever udfordringer af teknisk karakter i forbindelse med online-delen, andre beskriver mere pædagogiske udfordringer, som blandt andet handler om overblik på online-delen, og en oplevelse af at der er for meget at sætte sig ind i og læse. Dette kom særligt til udtryk i den første runde af interviews, og førte efterfølgende til iværksættelse af initiativer, hvor deltagerne fik større kendskab og hjælp til onlinedelen før kursusstart. Andre deltagere – fra både første og anden runde af interviews - oplever omvendt, at kombinationen mellem fysiske (virtuelle) kursusgange og online-materialet er meget meningsfuldt og positivt understøtter deres proces frem imod stresslindring. Disse tendenser viste sig allerede i det første evalueringsnotat, der blev indleveret i januar 2021, og understøtter, at der fortsat arbejdes med at rekruttere de bedst egnede deltagere til kurset.

På baggrund af de 10 interviews og i forlængelse af ovenstående viser der sig endvidere nogle tendenser, der tyder på, at det for nogle deltagere har været et for kort kursus. Disse deltagere udtrykker frustration over online-delen og over ikke at have en følelse af at komme i dybden med emnerne. Samtidig kan deres beskrivelser tyde på, at de endnu ikke har forstået metoden i dybden. Et længere forløb kunne givetvis have hjulpet dem til en mere personlig egen-erfaring med metoden, dvs. det at få den 'ind under huden', som en deltager beskrev det. Samtidig var der generelt positive erfaringer med kurset, og deltagerne var berørte og glade for både metoden, psykologerne, temaerne, meditationerne og handouts.

Det samlede indtryk efter inklusionen af de afsluttende interviews er positivt, men et vigtigt punkt vedrører altså udvælgelsen af deltagerne til ÅR-Kort Kursus. Den kortere varighed og kombinationen af online + fysiske kursusgange kræver mere end det længere (9-ugers), primært fysisk baseret, Åben og Rolig.

Referencer:

Giorgi, A. (2012). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. Journal of Phenomenological Psychology, vol. 43, pp. 3 – 12.

Jensen, C.G., Buskbjerg, M., Damgaard, K., Thomsen, S.T.S., & Kofoed, S. (2021). Åben og Rolig Online. Samlet evalueringsrapport efter fem brugertests og pilotafprøvning, 2019-2020. København, d. 10. maj 2021. Telepsykiatrisk Center og Fonden Mental Sundhed.

FONDEN
MENTAL SUNDHED

www.fondenmentalsundhed.dk