ANGSTFOREBYGGELSE TIL UNGE

KVALITATIVE UNDERSØGELSER FRA PILOTFASEN AF DET ÅBEN OG ROLIG-BASEREDE ANGST-FORLØB FOR UNGE I KØBENHAVNS KOMMUNE

Freja Filine Petersen
Cand.pæd.pæd.psyk
Ph.d.-stipendiat v. Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, DPU/Arts, Aarhus Universitet samt Center for Psykisk Sundhedsfremme
freja.petersen@cfps.dk

København, februar, 2020.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Formål, deltagere og metode **3**

Formål *3*

Deltagere *3*

Metode *3*

Resultater **4**

1. Overordnede oplevelser *4*

`Jeg har meget lettere ved at falde i søvn nu´ *5*

`Jeg har faktisk ikke haft brug for at gå ud´ *6*

Angst eller stress? *7*

2. Forløbets Indhold *8*

Temaer om krop, psyke og relationer 8

Åben og Rolig-strategierne 8

Brugen af meditation 9

Kursusmaterialerne 10

Et gruppeforløb – med ønsker om flere dybere historier 12

3. Instruktørens betydning *13*

4. Forløbets Struktur *16*

Tid 16

Opsamling og afrunding **18**

Referencer **19**

Bilag 1. Interviewguide – semistruktureret **19**

Temaer til interviewet om kursusindholdet *19*

Temaer til interviewet om hverdagslivet *19*

FORMÅL, DELTAGERE OG METODE

FORMÅL

Fra december 2018 til december 2019 udviklede Center for Psykisk Sundhedsfremme (CFPS) i samarbejde med Københavns Kommune et kursusforløb til unge, der oplevede lette eller moderate symptomer på angst. Forløbet tager udgangspunkt i det allerede etablerede stressbehandlingsparadigme kaldet *Åben & Rolig-Standard,* som henvender sig til mennesker der oplever moderate eller alvorlige grader af stress. Foråret 2019 betegnedes som *præ-pilotfasen*, og efteråret 2019 som *pilotfasen*. Forløbet er nu i 1. driftsfase (jan. 2020-), hvor de sidste tilpasninger foretages. Formålet med undersøgelsen her er at indsamle, kondensere og formidle de væsentligste subjektive erfaringer fra unge, som har gennemført et forløb i pilotfasen for hermed at tydeliggøre deres deltagelsesoplevelser og potentielt fremdrage et deltagerbaseret grundlag for eventuelle yderligere tilpasninger i fremtidige driftsfaser.

DELTAGERE

Deltagerne i undersøgelsen kom fra fire ungdomsuddannelser i Københavns Kommune. Deltagerne repræsenterede både 1., 2. og 3.-års elever og var aldersmæssigt fordelt fra 17 – 21 år. Rekruttering (informationsudbredelse, visitation ved en Åben og Rolig-certificeret kommunal eller CFPS-baseret psykolog, inklusion) til undersøgelsen foregik lokalt, hvor holdpsykologen undervejs i forløbet fortalte om muligheden for at deltage i et interview når forløbet var afsluttet og efterfølgende formidlede de unges kontaktoplysninger til intervieweren. Herefter blev deltagerne ringet op med henblik på at fortælle nærmere om interviewet, hvad undersøgelsen skulle bruges til, samt evt. aftale hvornår interviewet kunne finde sted. Der deltog 10 unge i undersøgelsen, hvoraf ni (90%) var kvinder, en nogenlunde repræsentativ kønsfordeling i fh.t. holdene generelt, hvor der var en stærk overvægt af kvinder. Interviewdeltagerne kom fra fire forskellige hold.

METODE

Den foreliggende undersøgelse er gennemført med fænomenologisk inspirerede enkeltmandsinterviews (Petitmengin, 2006), som giver mulighed for at spørge åbent og undersøgende ind til deltagernes oplevelser og erfaringer (Fog, 2004). Undersøgelsens primære fokus var at udforske deltagernes personlige oplevelser af forløbet, herunder specifikt hvordan de oplevede kursets temaer, sessionerne, øvelser, det at meditere; hvordan de oplevede instruktøren og holdet og hvordan forløbet eventuelt fik betydning i deres hverdagsliv. Vægten i interviewene lagdes på deltagernes egne beskrivelser, hvorfor de blev opfordret til at komme med eksempler fra specifikke situationer og uddybe deres svar flere gange i hvert interview. Interviewerens forståelser blev således på forskellige måder afprøvet med henblik på at få be- eller afkræftet en mulig forståelse, fx ved spørgsmål som ”Kan du give et eksempel mere…?”, ”Mener du at…?” eller ”Så hvad var det du oplevede her … ?”. Dette for at give deltagerne rige muligheder for at uddybe og nuancere deres oplevelser og beskrivelser.

Alle interviewene blev gennemført i januar 2020, hvorfor nogle af deltagerne lige havde afsluttet forløbet, mens andre havde afsluttet forløbet før juleferien. Interviewene foregik på deltagernes ungdomsuddannelse, som altid stillede et uforstyrret lokale til rådighed. Alle interviewene blev optaget digitalt og transskriberet ord for ord. Intervieweren (FFP) brugte dertil efter hvert interview omhyggeligt tid på at nedskrive noter og refleksioner over, hvad der umiddelbart trådte tydeligt frem i deltagernes fortællinger i interviewsituationen. Undersøgelsens empiriske materiale er løbende blevet bearbejdet med henblik på at finde ligheder, mønstre og brud på tværs af materialet frem

til afslutningen af undersøgelsen i denne rapport. Samtlige deltagere er blevet anonymiseret i rapporten og kaldes her blot for deltager og ved eksempler fra interviewmaterialet henvises til deltageren med D mens FFP henviser til den primære forsker.

RESULTATER

Her præsenteres de aspekter af deltagernes kursusoplevelser, som de beskrev som generelt mest betydningsfulde under fire temaer:

1. *Overordnede oplevelser*
2. *Forløbets indhold*
3. *Instruktørens betydning*
4. *Forløbets struktur*

1. OVERORDNEDE OPLEVELSER

Alle interviewdeltagere beskrev positive forandringer i forbindelse med deres deltagelse i forløbet. Dette er naturligvis i sig selv meget vigtigt.

Særligt blev Åben og Rolig-strategierne samt både mini-meditation og de lidt længere meditationer fremhævet som betydningsfulde i forhold til deltagernes erfarede forandringer i deres hverdagsliv uden for forløbet. Deltagerne pegede i den forbindelse på den grundige indføring i forløbets tilhørende materiale, hhv. app'en og bogen, som positivt understøttende.

Samtidigt var der, som gennemgået nedenfor, kritiske oplevelser af et lidt presset program og af til tider udfordrende møder med instruktøren.

Men alle interviewdeltagere beskrev altså positive forandringer og overordnet positive oplevelser i forbindelse med deres deltagelse. Nogle af de overordnede erfaringer lød således:

> *FFP: Ja. Og hvis nu du sådan skulle prøve bare at starte ud med sådan at beskrive overordnet, hvordan har det været at være på det her kursus?*
>
> *D: Det har været meget sådan beroligende sådan, synes jeg. Det har givet sådan- jeg ved ikke, sådan en tryghed fordi jeg fandt ud af, at der var mange andre, der havde det på samme måde. Så jeg føler at det er blevet mere sådan normalt- sådan jeg føler det- det ikke som noget, som jeg står alene med, hvis jeg kan sige det sådan.*

Tilsvarende beskrev en anden deltager:

> *FFP: Så kan du starte med at fortælle sådan lidt overordnet – hvordan har du oplevet det her kursus?*
>
> D: (…) altså i starten jeg troede virkelig, jeg skulle fortryde det osv. Men ja, altså jeg tænkte "det skader ikke at prøve." (…) Men jeg kunne virkelig godt sådan- jeg følte mig rigtig sådan tilpas, hvis man kan sige det på den måde. Jeg følte mig- jeg havde sådan en dejlig følelse indvendig. Og, ja, det gik meget bedre, end jeg forventede.

En tredje overordnet positiv oplevelse blev beskrevet som følger:

> *D: Jeg har det meget anderledes nu. Altså jeg har stadig, hvor jeg synes det er rigtig svært at komme afsted. Men jeg tager stadig afsted, og jeg gør det af lyst – altså jeg vil gerne. Jeg vil gerne tage af sted om morgenen og komme i skole, og jeg har også lyst til at tage på arbejde, øh. Diskussionerne er der jo stadig derhjemme, men de tynger mig ikke på samme måde, som de har gjort.*

Et fjerde eksempel:

> *D: Og det har egentlig været rigtig godt. Der har været rigtig meget fremskridt. Øh. De første par gange var det lidt sådan grænseoverskridende, fordi det er noget helt nyt. Jeg har- jeg har aldrig sådan taget imod hjælp. Men jeg kan sige, det er det bedste valg, jeg nogensinde har taget.*

Og et femte:

> *D: Det er ikke lang tid, men, øh, men jeg ville helt klart godt kunne anbefale det. Øh, fordi jeg ved, hvor meget det har hjulpet mig, øh. Og ud fra at det er så få gange, så synes jeg det har hjulpet meget. Så det har gjort en stor forskel for mig.*

Overordnet var deltagerne altså meget tilfredse. I det følgende beskrives en række mere specifikke oplevelser af, hvad det var, deltagerne oplevede som særligt hjælpsomt, eller som særligt udfordrende ved forløbet.

`JEG HAR MEGET LETTERE VED AT FALDE I SØVN NU´

Mange deltagerne fremhævede at deres søvn blev bedre. Mange beskrev at de gennem forløbet havde fået nogle redskaber til at falde bedre i søvn, som de anvendte uden for kursussessionerne. Det drejede sig især om meditationer, fx med fokus på tanker og følelser, som hjalp hvis hovedet var fuldt af tanker, eller en kropslig meditation, som gav afslapning. Den øgede søvn influerede positivt på resten af hverdagen, fx i form af mere overskud til at møde op i skole, deltage aktivt, større koncentration, bedre humør og mere overskud. Flere beskriver specifikt, at meditationerne har hjulpet på søvnkvaliteten:

> *D: Ja, det var faktisk lige en af de ting, jeg rigtig godt kunne lide. Jeg har meget let ved at falde i søvn nu. Hvis jeg har en dag, hvor jeg sådan tænker på alt muligt, og min hjerne bare kører derudaf. Så kan det godt hjælpe sådan at lytte til de der meditationer"*

En anden siger ligeledes:

> *D: Og det er bare generelt. Det giver bare en rigtig dejlig følelse [at meditere, red.]. Og så er der de lange meditationer. Øh. Der plejer jeg bare sådan- før jeg sover, fx. Det hjælper på min sove- fordi jeg har også haft rigtig mange søvnproblemer, øh, jeg har kun kunne sove 3 timer i de sidste par år. Så det- det her med meditationen, det har hjulpet rigtig, rigtig meget på min søvn, så jeg er begyndt at få mange flere timer. Øh, og det er lettere, fordi at jeg mediterer, før jeg sover.*

Og en tredje udtrykker:

> *FFP: Kan du prøve at beskrive lidt, hvad er det for nogle forandringer, du oplever?*
>
> *D: Fx at så- normalt så står jeg sådan op kl. 5.45, der starter min dag. Øh. Og så sover jeg meget sent- sådan før i tiden kunne jeg sove- finde på at sove kl. 2 og 3, og så stå op med 4 timers søvn.*
>
> *FFP: Okay.*
>
> *D: Men efter de her meditationer, så føler jeg, at jeg er begyndt at sove lidt tidligere. Ikke fordi jeg sover tidligt men lidt tidligere. Altså kl. 12, kl. 11 nogle gange. Øh. Og det hjælper meget synes jeg. Og det- det gør min krop afslappet- det giver mig sådan- jeg kommer i sådan en tilstand, hvor jeg godt kan sove med en sådan god samvittighed*

`JEG HAR FAKTISK IKKE HAFT BRUG FOR AT GÅ UD´

Overordnet var deltagernes oplevelser af positiv forandring knyttet til deres subjektive oplevelser af udfordringer eller problemer *før* forløbet. Deltagerne beskrev at forløbet havde lært dem nogle strategier, som hjalp dem med deres individuelle udfordringer i forbindelse med angst og stress. Nogle beskrev, hvordan de efter forløbet fik lettere ved at slippe bekymringstanker i relation til familie og nære venner, andre at de havde lettere ved at slippe kontrollen, mens andre beskrev at de var blevet mere nuancerede i deres tænkning og mere fleksible i deres deltagelse i hverdagen. Samlet oplevede deltagerne også mere ro, men også større tro og mod på at de kunne klare det, hvis angsten viste sig, hvilket betød at de oplevede en større motivation til at kaste sig ud i ting, som de måske ellers havde afholdt sig fra. Der var således en god oplevet effekt på deres deltagelse (adfærd, kontrol, handlinger) i hverdagen.

I det følgende eksempel beskriver en deltager sin oplevelse af forandring i forbindelse med forløbet. For denne deltager havde angst været en del af hverdagslivet i mange måneder og tidligere tiltag havde ikke hjulpet.

Angsten havde haft store konsekvenser for både deltagerens sociale liv, forhold til familien og skolegangen, hvor deltageren ofte havde forladt undervisningen, ikke havde kunne komme op om morgenen eller passe sit fritidsarbejde efter skole. Her beskriver deltageren sin positive forandring, og hvad der oplevedes som forandrende elementer:

> *Altså før forløbet, der var det noget med at jeg havde brug for at trække mig meget og så gå ud af lokalet. Og efter jeg startede på forløbet og det sluttede og sådan noget, der har jeg faktisk ikke haft brug for at gå ud. Det er faktisk ved at være nogle måneder siden, at jeg sidst har altså gået fra klassen af. (...)*
>
> *Jeg tror det er fordi, at jeg har for det første lært, hvad det vil sige- ligesom at have den her- det her angst (..) det med, at jeg har også lært nogle strategier til det. Altså nogle forskellige ting, jeg sådan kan tænke på. Sådan noget som- altså meditationsblomster.*
>
> *Så strategierne har virket rigtig godt, og så også det her med, at jeg har lært den her meditation at kende, som jeg har brugt før i tiden, men jeg har heller ikke rigtig vidst, hvad det var.*
>
> *Og det med at man bliver både informeret og indforstået med, hvad det vil sige de forskellige ting. Så gør det, det også meget nemmere at arbejde med*.

I tilknytning til ovenstående beskrev deltageren at fraværsprocenten i skolen var faldet meget efter forløbet, fordi hun/han oplevede at være i større kontakt med sig selv og sine egne ønsker. Det betød, at selvom han/hun vågnede om morgenen og oplevede angst eller manglende mod og lyst til at gå i skole, at disse oplevelser ikke fik lov til at styre så meget mere. Overordnet beskrev deltageren en større livsgejst og tillid til sig selv, som smittede af på mange områder af hverdagslivet Selvom der stadig var skænderier i familien, var de blevet færre og han/hun deltog anderledes i dem, vennerne havde ligesom deltageren selv bemærket at humøret var forandret positivt og deltageren oplevede en større kontinuitet på tværs af sit hverdagsliv.

Eksemplet illustrerer en generel tendens til både at opleve a) meditationerne; b) Åben og Rolig-strategierne, samt c) De 'informative' (psykoedukation) elementer som vigtige elementer af en samlet proces. Dette belyses mere flere eksempler i det følgende.

ANGST ELLER STRESS?

Stress- og angstsymptomer er i forskningslitteraturen relateret og svært at adskille på det forebyggende område. En mindre gruppe deltagere gav tilsvarende udtryk for at de selv var i tvivl om, om det de oplevede var "stress" eller "angst", men at de i visitationssamtalen med instruktøren var blevet overbevist om, at de kunne få noget ud af forløbet alligevel.

Dette oplevedes som meget positivt – at forløbet ikke strengt krævede en 'ren' angstoplevelse. Nogle få deltagere beskrev udfordrende oplevelser i løbet af deres kursusforløb af, at deres problemer ikke matchede resten af gruppens. Men de fleste oplevede ønskede forandringer selvom, at de var i tvivl om, om de egentlig havde haft mest stress eller mere angst.

En deltager beskrev det sådan:

> *D: Det var* fuld *stress for mig- altså det med stress, det har jeg virkelig sådan - jeg tror tabt halvdelen af det [stressen, red.] eller sådan noget. Og det er jeg rigtig taknemmelig for, og det gør også, at jeg bare har sådan- at jeg konstant smiler, synes jeg selv (griner). Øh… Og altså med angst- der føler jeg ikke, at jeg har så meget angst, som jeg havde dengang. Angst var heller ikke så stort som stress. Fordi jeg var bare typen, der stressede over alt, og så nu- altså jeg tager hjem og sover med et smil, og uden at have dårlig samvittighed over et eller andet.*

En anden beskrev en lignende uklarhed omkring, hvad 'angst' egentlig er:

> *D: Øh… I forhold til angsten, så var det meget sådan kaotisk og det er noget nyt for mig, det her med angst. Så jeg havde heller ikke sådan helt styr på, hvad det var og sådan. Det virkede sådan lidt sløret, hvis jeg kan sige det sådan.*

Relateret hertil var det for nogle svært at identificere sig som en person med "angst". En fortæller eksempelvis:

> *D: Jeg var sådan lidt, 'Jo, jeg oplever angst nogle gange og i nogle perioder' og sådan noget, men det der med at "Jeg har angst" – det er sådan – man føler sig sådan helt diagnosticeret-agtig, ikke?*

En anden ung deltager fortæller:

> *D: … Jeg fik lov til at få en plads med mest stress-symptomer. Og jeg meldte mig til, fordi jeg ligesom har prøvet at finde redskaber til at… at ligesom bekæmpe de her udfordringer jeg har haft. Og [instruktøren] var herude og sagde, at det lød mere som stress, det jeg havde. […] Og så har jeg prøvet det i forhold til sådan lidt hjertebanken og sådan nervøsitet. Men det har ikke været på samme måde angst …*

De fleste deltagere beskrev også, at kurset hjalp *generelt*, eller på flere områder af hverdagen, og altså ikke kun specifikt med hensyn til angstsymptomer. Eksempelvis fortæller en deltager om kropslige forankringsøvelser som vigtige både til angst og mere generelt:

> *D: Fordi nogle gange når man oplever angst og bare generelt i ens hverdag, det er som om man nogle gange svæver lidt og man sådan- man ved ikke lige, hvor man er henne – og så er det meget dejligt lige at være sådan "okay, jeg står stadig her på mine to fødder".*

De bredere forandringer ses også af de andre temaer her i rapporten, såsom forbedringer af søvnkvalitet, normalisering, Åben og Rolig-strategierne og de psykoedukative elementer. På samme måde oplevedes

normaliseringen igennem det at møde andre med ”lignende problemer”, som en bredere støtte end kun mht. angstproblemer. En deltager siger:

> *D: Det med, at man er faktisk ikke alene, ... det kunne faktisk være om andre ting – og ikke kun om angsten.*

Overordnet var der altså blandede baggrunde mht. oplevelser af ”angst” versus ”stress”, og der var en generel taknemmelighed over, at man ikke behøvede at kunne forklare ’helt præcist’ hvad man havde af problemer. Der var også en generelt langt bredere oplevet nytteværdi end mht. angst-relaterede symptomer alene. Det er således en umiddelbar anbefaling ud fra deltagernes fortællinger at bibeholde en ikke-diagnosticerende vinkel på angst, ængstelighed og stress, samt at udforme kurset herefter.

Dette uddybes i de følgende afsnit om de oplevede effekter og aspekter.

2. Forløbets Indhold

Deltagerne beskrev generelt glæde, nytte og meningsfuldhed forbundet med kursets indhold. Dette blev eksempelvis beskrevet ved positive oplevelser af vekselvirkningen imellem instruktørens mere faglige oplæg og de praktiske øvelser og meditationer, som gjorde at kursets indhold var vedkommende og at kurset (stort set) aldrig blev kedeligt.

Temaer om krop, psyke og relationer

De klassiske bio-psyko-sociale temaer, som også anvendes i Åben og Rolig-Standard (Kroppen, Psyken, Sociale Relationer) oplevede deltagerne som meningsfulde. Det skiftende tematiske fokus gjorde, at kurset ikke virkede ensidigt, men bredt, og forskellige deltagere fremhævede også forskellige temaer som de vigtigste, dvs. kurset blev igennem disse brede temaer givetvis bredere anvendeligt.

Èn deltager fremhævede således temaerne om kroppen og relationerne:

> *D: Altså der var jo ting, jeg rigtig godt kunne lide. Det var det med social og det med fokus på kroppen. Det sociale det gjorde mig glad, og fokus på kroppen gjorde mig mindre sådan- mindre stresset.*

Andre oplevede derimod, at kursets fokus på tanker (eller følelser, temaet Psyken) var det vigtigste. Eksempelvis fortæller en anden deltager:

> *D: Der er mange sådan tanker, der går igennem. Og det er også noget af det vi har snakket om på ’Åben og Rolig’- at få nogle strategier til, hvordan man ligesom kan komme sådan- hvordan der kan komme lidt ro på de her tanker.*

Gennemgående var deltagerne altså tilfredse med de brede temaer og kursets flersidighed, og alle temaerne virkede anvendelige.

Åben og Rolig-strategierne

Karakteristisk for deltagernes oplevelser med forløbet var det, at det var nyt og nærmest befriende ikke at skulle kæmpe med deres oplevelser af angst, når de opstod. Deltagerne beskrev, hvordan de oplevede at have fået nogle nye og betydningsfulde redskaber gennem Åben og Rolig-strategierne, som ændrede deres måder at agere på i hverdagslivet. Dette beskrev de som noget der gav både mere energi, overskud og ro.

En deltager udtrykte:

> *D: Så strategierne har virket rigtig godt, og så også det her med, at jeg har lært den her meditation [Åben og Rolig-tilgangen til meditation bredt forstået, red.] at kende.*

En anden beskrev, hvordan Åben og Rolig-strategierne havde ændret vedkommendes måde at møde angsten i tankerne på:

D: Og det – det er jo hele strategien "Åben og Rolig". Altså, at selvom det er der - det kom jeg så frem til, ikke? At jeg bare skulle lade det være- bare skulle lade det, jeg tænker på – bare – jeg skal bare tænke på det altså. Ikke noget med at skubbe tankerne væk eller noget som helst.

Det andet [Åben og Rolig-strategierne, red.] er, hvis du bare følger med - hvis du bare lader tankerne være der; og hvis du bare lader anfaldet ske, så - så kan det godt være, at det er ubehageligt lige i de få sekunder, minutter, timer, jeg ved ikke hvor lang tid, det tager - det kan være forskelligt - men det kan godt være det, det varer nogle- lidt tid, men så til gengæld, så bruger du ikke så meget energi, og så er du ikke så udmattet efter anfaldet. Så det var- det var noget af det jeg fandt ud af på holdet. Det vidste jeg ikke før. Før i tiden så plejede jeg at kæmpe imod, og jeg tænkte, jeg kunne komme ud af det, hvis jeg selv gjorde *noget…*

En tredje beskrev om strategierne og selve ordene *Åben og Rolig*:

D: Og så med det her med "Åben og Rolig," det føler jeg, at det har været med til at hjælpe mig med at gøre det til en del af min hverdag – det her med angsten. Og at det faktisk er okay, at den er der, og det ikke er noget at være bange for eller noget som helst. Øh.

FFP: Så du kan leve med den…?

D: Lige præcis, så jeg kan leve med den- altså jeg har- det føler jeg, at "Åben og Rolig" har gjort, at jeg har kunne lære at leve med angsten. Så det har jeg…

En fjerde siger tilsvarende om ordene *Åben og Rolig*:

D: Altså jeg har- der var én ting, som jeg sådan specielt synes var rigtig god, som jeg ligesom vil tage med mig, og det var når vi lavede sådan nogle åndedrætsøvelser, så bruge de - det der "Åben og Rolig, " øh, som fokusord, og det synes jeg hjælper mig rigtig meget.

Hvis nu jeg begynder at få angstsymptomer i nogle situationer, så lige -træk vejret og være sådan "åben, rolig" og lige sådan der, lige fokusere på min vejrtrækning, og igen bare lige føle, at jeg grounder.

Der var altså en generel god erfaring med brugen af strategierne fra Åben og Rolig-modellen og særligt også med hensyn til ordene Åben og Rolig, og med den type meditation, som anvender disse ord som fokusord. Dette beskrives også i det følgende.

BRUGEN AF MEDITATION

På tværs af interviewmaterialet fremhæver deltagerne dét at lære at meditere som et af de vigtigste kursuselementer og som meget brugbart.

Særligt mini-meditationer, men også meditationer med fokusord samt det at fokusere på vejrtrækningen beskrev de som betydningsfuldt i deres hverdagsliv. En deltager beskriver her, hvordan hun gennem mini-meditationer oplever at få energi til at kunne "klare det":

D: Vi fik jo sådan nogle klistermærker, og dem har jeg så lagt op forskellige steder, så hver gang jeg ser på dem så – (trækker vejret ind) *– trækker jeg lige vejret, mærker lige hjertet og så puuuh- lave en dyb indånding, og så gå videre.*

FFP: Så sådan en ultra-mini-meditation?

D: Ja. På sådan 5 sekunder, 10 sekunder. Ja.

FFP: Hvordan oplever du det? Altså betyder det noget?

D: Ja, altså selvom det er – blot er 10 sekunder – eller mindre eller mere – så betyder det rigtig meget, for at ligesom lige at mærke efter 'Okay, hvordan har min krop det i dag?' og 'Jeg skal lige huske at trække vejret. Har jeg glemt det?' Agtigt- mh.

FFP: Ja. Og når du så gør det, så kan du mærke, at du er tilstede på en anden måde, eller…?

D: Ja, så ligesom 'Ahh… det var bedre, nu kan jeg godt klare det'…

Flere fremhævede, at klistermærkerne var en understøttende hjælp. Endvidere oplevede deltagerne at meditationer med fokusordene "Åben og Rolig" var særligt relevante (se også ovenfor). Men meditationer blev *generelt* positiv omtalt. To deltagere sagde:

D: Det jeg sådan bedst kunne lide, det var fx de der meditationer.

D: Øh, og så også at, ja, især med meditationen- den synes jeg, den har været rigtig god.

Også de kropslige og de sociale meditationer blev værdsat:

D: når man tager den her [kropslige, red.] meditation, så blev jeg bare sådan helt afslappet indvendig. Og følte mig sådan dejligt- det var en meget anderledes følelse.

Og den med social, der kom jeg i tanker om en person, jeg rigtig godt kan lide, som- som støtter mig igennem de ting her. Og det hjælper også sådan- så kan jeg virkelig sådan se, at jeg er ikke alene om mine problemer, og at jeg har faktisk nogen bag mig.

Deltagerne beskrev eksempelvis, at meditationerne hjalp dem med at kunne slappe af, sove bedre, og møde sig selv på mere rummelige måder. Adspurgt om de langsigtede erfaringer, sagde en deltager også følgende:

FFP: Hvad tror du vil være det vigtigste for dig på lang sigt i forhold til det her kursus? (…) Er der noget af det her du tænker "Det vil jeg tage med mig"?

D: Ja, i hvert fald- det er de der mini-meditationer. Øh, for det synes jeg virker ret godt, øh. Og så det med, at man er faktisk ikke alene, og det kunne faktisk være om andre ting og ikke kun om angsten.

KURSUSMATERIALERNE

Med hensyn til kursusmaterialet trådte det frem, at der var væsentlige individuelle forskelle på, hvordan og hvor meget (eller hvor lidt) kursusmaterialet blev anvendt uden for sessionerne. Generelt var der meget stor tilfredshed med både handouts, Åben og Rolig-bogen og Åben og Rolig-appen. Samtidig gav enkelte udtryk for, at de gerne ville have større varietet i meditationerne på app´en, og flere ville ligeledes gerne have haft mere tid i selve forløbet til at dykke lidt mere ned i kursusbogen. Det samlede materiale oplevede deltagerne som understøttende og godt oplysende (edukativt). Selvom ikke alle fik brugt hele materialet under selve forløbet, beskrev de generelt, at materialet "*det er godt at have*"; i den forbindelse forstået som, at det oplevedes som betydningsfuldt og nyttigt. Flere deltagere fremhævede også, at det var positivt, at det var frivilligt, hvor meget man orienterede sig i fx bogen, og at man ikke fik "lektier for" hjemme.

Kursisterne var generelt tilfredse med kursusmaterialerne. Dette gjaldt både med hensyn til kursusbogen *Åben og Rolig*, kursets handouts og Åben og Rolig-appen. Eksempelvis oplevede deltagerne at handouts'

> *D: Vi fik også nogle papirer hver gang, hvor vi skrev og brugte. Og det synes jeg også- det gav god mening.*

> *D: … Fordi jeg har alle ark derhjemme, og når jeg keder mig, eller når jeg ikke har noget at lave, eller jeg har de her angstanfald, før jeg mærker jeg får dem, så læser jeg lige igennem: okay, hvad var det jeg lærte her – er der noget af det her jeg kan bruge? Jeg skrev nogle stikord ned… jeg kiggede på nogle forskellige øvelser. … Det er rigtig rart at have det derhjemme.*

Flere kursister beskrev, at handouts på denne måde kunne hjælpe til, at gøre det nemmere at huske det lærte.

Kursusbogen Åben og Rolig, som er udviklet til programmet *Åben og Rolig-Standard*, men også beskriver metoden generelt, beskrev mange som særligt brugbar og nyttig:

> *D: Jeg synes den [Åben og Rolig-bogen, red.] virkede rigtig fin og, øh, det var så egentligt en bog til sådan stress-ramte voksne, men jeg synes at den kunne rigtig meget også i forhold til angst.*

En anden kursist udtalte om bogen:

> *D: Og så havde jeg også læst i Åben og Rolig-bogen. Og det gav mig sådan, meget indblik i, hvad er det de her meditationer sådan virkelig får mig til at opnå. Og så indså jeg rigtig mange ting, som [instruktøren] havde sagt under kurserne.*

En tredje sagde om Åben og Rolig-bogen:

> *D: Så det sagde jeg også til hende, jeg sagde, at jeg var rigtig glad for den [bogen, red.]. Jeg synes- altså når du læser en side, så- den er meget interessant, og den- det er som om den beskriver alt det, jeg har været i gennem. Så jeg bliver ved med at læse og læse, og til sidst så var der- så var der ikke mere i. Så fik jeg læst det hele, og- og jeg synes det er rigtig godt, der også er nogle øvelser i, og meditationer, øh, så hvis nu der skulle ske et eller andet derhjemme, og man ikke kan huske, hvad man har lavet på holdet, så at man har den her bog, der kan vejlede en. Øh.*

De indspillede meditations-lydfiler på appen oplevede de unge deltagere også som vigtige og nyttige:

> *D: Også at vi har haft muligheden for ligesom at kunne få den her app, hvor vi har kunnet høre noget derhjemme fra også og det ikke kun har været den der halvanden time om ugen.*

> *D: Så der er det rigtig godt med app'en, at man kan lytte til en og imens man mediterer, og bare sådan ligger ned. Øh. Fordi det- det er som om, der er nogen, der kontrollerer det- og der er nogen, der ligesom guider dig igennem. Så jeg ved, hvad det er jeg skal gøre her og her og her. Så det synes jeg app'en har været god til.*

Kursisterne var altså generelt tilfredse med kursusmaterialerne. Enkelte deltagere ønskede dog en større variation i lydfilerne på appen. Dette kan anbefales som et element i den videre tilpasning af angstforløbet.

ET GRUPPEFORLØB – MED ØNSKER OM FLERE DYBERE HISTORIER

For samtlige *interviewdeltagere* (som dog igen blot udgør et udsnit af alle kursusdeltagere) betød det noget at forløbet var et gruppeforløb. For nogle fungerede gruppeformatet rigtigt godt, mens andre ikke oplevede det som positivt, men nærmere som en forhindring for et godt udbytte.

Deltagerne, der havde en positiv oplevelse af gruppeformatet, beskrev typisk at det havde en normaliserende og inspirerende betydning at møde ligesindede, der havde samme typer oplevelser som én selv. Dette gjorde, fortalte de generelt, at de ikke oplevede at være så alene. De beskrev også, at det gav dem mod på at afprøve forskellige ting i relation til deres oplevelser af angst.

To deltagere beskrev fx oplevelsen af gruppen således:

> *D: Jeg var meget nervøs i starten* (griner). *Men jeg synes egentlig, det var fint nok. Det var måske rart at have nogen at støtte sig op af, og man- man var ikke den eneste, der lå nede på gulvet* (griner). *Vi var ligesom flere om det.*
>
> *D: Ja, at høre sådan andres oplevelser, når de står i det, når de sådan har angst. Og så kan man også selv genkende det. Og så hører man deres metoder til sådan, hvad de gør for at få det til at falde ned. Det synes jeg var ret godt i hvert fald…*

De deltagere, som derimod ikke oplevede gruppeformatet som støttende eller konstruktivt, beskrev gruppen som et rum præget af utryghed, hvor der ikke var etableret en tryg ramme eller trygge relationer blandt deltagerne og instruktøren. Nogle oplevede at savne tillid til, at sårbare emner og erfaringer kunne tages op i gruppen.

En deltager beskrev en ærgrelse over, at gruppen ikke fungerede således:

> *D: Også fordi, at jeg kunne godt se pointen i, at- at det ligesom- man kunne hjælpe hinanden med at dele erfaringer og sådan, men jeg synes bare ikke, at det fungerede. I hvert fald ikke for os. For der var ikke nogen, der delte deres erfaringer, og jeg havde heller ikke rigtig selv lyst til at sige noget.*

Flere af de deltagere, som oplevede, at grupperne ikke fungerede, omtalte at instruktøren havde en uhensigtsmæssig betydning herfor, fx fordi instruktøren var for ”formel” eller ”påpasselig” eller ”forsigtig”, eller fordi deltagerne oplevede behov for en ”mere energisk” tilgang. Andre oplevede at instruktøren var ”for overfladisk” og ”ikke så meget nede på jorden”. (Se mere i afsnittet *Instruktøren – Psykolog, Kemi og Stemning*.)

Interessant var det fællestræk, at alle deltagerne, både dem som havde været glade for gruppen og dem som ikke havde været glade for den, efterlyste mere viden om de andre deltageres historie. Hvem var de? Hvorfor deltog de i forløbet? De deltagere som havde en positiv oplevelse med gruppen, fandt det i samme tråd brugbart, når instruktøren kædede gruppen sammen om en fællesnævner, og de efterlyste mere af dette.

I et interview fremstod således dette fra en deltager, som oplevede at gruppeformatet til tider var svært at være i:

> *D: … Selvom jeg fik meget ud af sådan at høre, hvordan de andre gjorde, så følte jeg også sådan at- jeg følte bare, at de havde rigtig meget styr på det- sådan- de havde virkelig styr på, at ”når jeg får angst, så gør jeg sådan, og så gør jeg sådan” og hvorimod jeg stod tilbage sådan – når jeg får det, så lukker jeg*

bare helt ned. Og jeg har stadig svært ved at bruge de der metoder og sådan at tænke sådan "okay, det skal nok gå" og sådan noget. Selvom også- der er selvfølgelig sket en forbedring, men når man sådan sidder der og lytter til "nå, men de er bare helt sådan selvsikre og ja, nu gør jeg sådan, når jeg har angst og sådan," og så sidder man der og tænker, at det gør jeg jo ikke…

FFP: Nej. Så hvad skete der så, hvad oplevede du?

D: Sådan at jeg ikke var på samme sådan- jeg var ikke på lige fod med dem i hvert fald. Men det sagde jeg også til instruktøren. Men hun sagde, at de andre havde det også på samme måde…

FFP: Hvad kunne have hjulpet dig?

D: Måske hvis instruktøren sådan anonymt fortalte om sådan alle andres- de bekymringer, de havde. Bare til ud – ud fælles – og ikke sådan til en enkelt samtale.

Samtidig beskrev nogle deltagere, at det var som om, at kun nogle særlige refleksioner omkring meditationerne var mulige (trygge, almindelige) at dele i gruppen. Det virkede fx almindeligt at tale om, hvorvidt det havde været behageligt eller ubehageligt, nemt eller svært at meditere. Men nogle oplevede, at det derimod ikke var muligt eller almindeligt at (turde) italesætte, at man fx var faldet i søvn eller at man faktisk havde oplevet vrede. Der var 'normer' i gruppen, som kunne være svære at bryde.

Deltagerne efterlyste hertil også muligheden for (en stærke praksis for) at man kunne dele oplevelser af, ikke bare hvordan man havde oplevet den enkelte meditation, men at også for at dele fx svære erfaringer fra livet generelt. De ønskede dialoger, som ikke nødvendigvis knyttede sig til en refleksion over meditationen, men måske mere knyttede an til ens personlige historie og livssituation. Bredere og sværere erfaringer ville de egentlig gerne dele med gruppen, men ikke alle oplevede altså, at dette var tilstrækkeligt muliggjort for dem.

En deltager beskriver fx ikke at kunne at fortælle om sin vrede:

D: Med de andre, så kunne det hurtigt blive misforstået. Og mange af tingene, det var sådan noget, hvor at - at jeg i mit stress eller angst eller hvad det er, der har jeg også meget vrede og jeg har rigtig mange ting, hvor, hvis jeg siger, hvad det er jeg tænker og hvordan meditationen har været, så tror jeg også jeg har været rigtig bange for at blive misforstået eller mistolket.

På tværs af interviewmaterialet viste det sig også tydeligt, at oplevelserne af, hvordan gruppen fungerede, altså hang sammen med relationen til instruktøren og instruktørens rolle i at etablere et trygt og tillidsfuldt grupperum. Grupperummet kunne være godt og givtigt, men også blive kunstigt og tungt og mangle humor og lethed, som beskrevet herunder.

3. Instruktørens betydning

Instruktøren spillede en afgørende rolle for, hvad deltagerne oplevede at få ud af kursusforløbet. Som baggrundsinformation blev instruktørens uddannelse som psykolog fremhævet som en positiv kvalitet ved forløbet, som gjorde at deltagernes tryghed og tillid blev forøget. De lyttede mere til instruktørens udtalelser og anerkendelse af dén grund. Deltagerne var

også især glade for de individuelle samtaler, og flere fremhævede et ønske om mulighed for flere af dem.

En deltager udtaler fx her om instruktørens baggrund som psykolog, at det har bevirket at deltageren tog mere imod en personlig anerkendelse:

> *"Ja, det var chokerende at se, fordi jeg får jo også at vide, rundt omkring af folk, at jeg er et godt menneske. Jeg er sådan sød osv., men jeg skubber det ligesom væk og fokuserer på det negative. Og det har jeg lagt mærke til. Især da instruktøren gjorde det. Især fordi hun ligesom er psykolog, hun har viden omkring det. Så jeg stoler mere på hende, når hun siger det. Ja."*

Instruktøren blev også fremhævet som toneangivende for stemningen i gruppen. Her trådte kritiske og vigtige forskelle blandt deltagernes oplevelser frem. Nogle oplevede til deres frustration en relativt alvorlig, langsom og tung stemning. Andre beskrev tværtimod muligheden for at slappe af i gruppen, grine og sammen løsne op. Nogle oplevede, at instruktøren kunne se og respekterede deres grænser – og andre synes, at instruktøren virkede ubehageligt eller upassende insisterende eller stille, eller endda meget grænseoverskridende. Deltagerne beskrev således kemien med instruktøren som meget betydningsfuld.

En deltager beskriver fx, at hun ikke havde 'god kemi' med instruktøren:

> *"altså… jeg ved ikke hvordan jeg rigtig skal sige det… Kender du ikke det, man- den person der er over for dig- tror man bare ikke er ens rigtige type. Og det tror jeg bare ikke instruktøren var. Selvom hun virkede sådan i starten, men når man lærer folk- så- (..) men jeg havde også bare svært ved at åbne mig op. Når en person ikke bare er ens type."*

En anden deltager oplevede et svært forhold til instruktøren, og beskrev således, at hun følte, at hun *som deltager* skulle tage hensyn til instruktørens personlige forsigtighed:

> *D: [Instruktøren] var meget formel. Hun var meget stille, følte jeg. Hvor at jeg føler- jeg er virkelig ikke genert, og jeg er virkelig, altså sådan… tror jeg, ja, nem, at have med at gøre, føler jeg. Og jeg følte lidt mere, at jeg gik ind med tilgangen om, at jeg lige skulle sådan åbne hende først, før at jeg kunne læsse af. På en eller anden måde… det er lidt mærkeligt at forklare. Og sådan- og jeg var bange for at støde hende med de ting jeg sagde… Og det ved jeg- det skulle jeg virkelig ikke, men det var fordi hun var så sød og forsigtig og alt i bedste tro, og det… øh. (…) og jeg ville ikke- jeg ville ikke gøre hende ked af det ved at sige, at jeg havde det skidt og at det ikke havde hjulpet og jeg var sur og… Fordi hun var meget stille og forsigtig og sådan… Det var - det er lidt svært.*

Oplevelserne af instruktørens rolle og betydning for gruppedannelsen og for gruppeklimaet var ganske forskellig på de forskellige hold, dvs. der var ikke en ensrettehed i dette interviewmateriale. På nogle hold oplevedes således et svært klima, på andre hold var udtalelserne mere blandede, og på nogle hold var udtalelserne generelt meget positive. Det er dog igen vigtigt at huske, at interviews kun udførtes med et udsnit fra hvert hold.

Men potentielt vigtigt er det, at der altså var store forskelle i oplevelserne. Andre oplevede således rigtig gode forhold til deres instruktører.

Således beskriver en deltager her både en oplevelse af en fagligt (i litteraturen også kaldet *instrumentelt*) dygtig instruktør, og samtidig en oplevelse af en god kemi (en god *affektiv alliance*):

> *D: Altså jeg synes faktisk, at [instruktøren] var rigtig dygtig til det hun laver. Og… altså jeg kunne forestille mig, at kurset – det har jo også meget at gøre med, hvem man har som instruktør – og jeg følte at jeg klikkede ret godt med hende. Altså hun kunne lære mig nogle ting. Øh. Så- så jeg er meget tilfreds med instruktøren.*

En anden deltager fortæller ligeledes om instruktøren, at hun følte sig tryg ved instruktøren, og at instruktøren var god til at "få alle med":

> *D: Jeg følte mig sådan mere tryg ved hende, sådan at der er en person foran dig, og er der. Og hendes stemme var meget beroligende. Jeg synes hun var meget god til at være helt rolig, og sådan forstående, og få alle med.*

En tredje deltager fortæller ligeledes om en umiddelbar tryghed ved instruktøren og sammenkæder dette med en hensyntagen i gruppen og en følelse af en stor respekt for hinanden i gruppen:

> *D: Det virkede lidt skræmmende i starten, men ligeså snart jeg snakkede med [instruktøren] første gang, følte jeg mig tryg. Og så senere hen i forløbet, så synes jeg det var rigtig godt. Også mine medkursister de tog rigtig meget hensyn til… hvad hedder det – til én. Hvis man ikke ville have noget skulle komme, øh, udenfor… og vi havde meget respekt for hinanden, vil jeg sige.*

Enkelte af deltagerne havde også den oplevelse, nogle gange relateret til den stramme tidsstyring (se *Forløbets Struktur*), at de ville have sat pris på, at instruktøren "så ud over manualen" og følge gruppens behov mere. De oplevede, med andre ord, at instruktøren godt kunne have været mere fleksibel i sin tilgang, frem for at følge manualen så stramt. Dette var netop en væsentlig faglig udviklingsmæssig overvejelse i pilotfasen.

En deltager sagde om den stramme *adherence* til pilotmanualen:

> *D: Altså fordi der er stor struktur over det her program, og det er virkelig planlagt godt, og man kunne se det virkelig var professionelt og flot og… men det var ligesom det der- der var ikke plads til ligesom at bøje det lidt efter eleverne…*

Yderligere positivt relateret til instruktøren var mange af deltagerne glade for de individuelle samtaler med instruktøren. En deltager sagde fx:

> *D: Jeg var særligt glad for samtalerne alene med [instruktøren]. Øh. Fordi der kunne jeg sådan mere fortælle om mig selv eller mine tanker.*

På samme måde udtalte en anden deltager, som netop ikke oplevede et godt gruppeklima, at "alene-samtalerne" med instruktøren havde fungeret godt:

> *FFP: Var der noget du bedst kunne lide? Var der noget du synes 'det var sgu egentlig meget fedt'?*
>
> *D: Jamen, det var alene-samtalerne.*

Den multimodale tilgang fra Åben og Rolig-standard-modellen, som både rummer gruppesessioner og individuelle samtaler, virkede altså også i

dette projekt brugbar. For nogle deltagere var de individuelle samtaler faktisk mere givtige end gruppesessionerne.

Yderligere fremhævede deltagerne instruktørens overblik og klarhed over dagens session, samt instruktørernes gennemgående gode evner til at tydeliggøre dagens tema (fx Kroppen, Psyken) som positive elementer.

4. Forløbets Struktur

Tid

På tværs af deltagernes beskrivelser viser sig et tema om tid. Det knytter sig til tre ting: varigheden af den enkelte forløbsgang i fh.t. indholdet; længden på det samlede forløb; og tidspunktet på dagen for forløbet.

Kort tid – meget indhold

Det var karakteristisk for deltagernes fortællinger om forløbsgangene, at der var meget (meningsfuldt og godt) indhold, som skulle nås på relativt kort tid. Det oplevedes som en stram tidsramme. For eksempel:

> *D: Altså hun [instruktøren, red.] sagde også selv, at normalt så bruger hun 3 timer [på en Åben og Rolig-Standard kursusgang, red.], og vi bruger halvanden time. Så jeg følte også lidt, at det gik sådan lidt stærkt, du ved. Lige pludselig så skulle vi tage nogle papirer frem og så lige… få lidt at vide om, hvad vi skal til at gøre. Efter vi havde gjort det, så skulle vi opsamle, og se hvad er der så sket, og hvad oplevede du, og- og det er dét, der også gjorde, at meditationen blev kort. Fordi man skulle hele tiden snakke om, hvad der så skete osv.*

Som i eksemplet lige ovenfor beskrev deltagerne, at de til tider oplevede at meditationerne eller fordybelsen i de enkelte øvelser blev afkortet eller mindre dyb, fordi man prioriterede at gå videre til det næste. For nogle deltagere influerede denne prioritering deres oplevelse af forløbets samlede læringsproces og udbytte.

En anden deltager beskriver det her i forhold til refleksionsark:

> *D: Bare 5 minutter eller sådan cirka- det synes jeg var et rigtig godt, hvad hedder det, koncept hedder det, men vi fik ikke så meget- vi fik ikke brugt det særlig meget i starten. Men hen mod slutningen fik vi det brugt, og det synes jeg var rigtig godt, fordi jeg har alle ark derhjemme, og når jeg keder mig, eller når jeg ikke har noget at lave, eller jeg har de her angstanfald – før jeg mærker, jeg får dem – så læser jeg lige igennem, okay, hvad var det jeg lærte her? (..) Det er rigtig rart at have det derhjemme og så vide, at- at hvis der nogensinde skulle komme det her angstanfald igen, så har du faktisk noget, der kan hjælpe dig med at komme igennem det her angstanfald uden, at du tænker verden går under.*

En række beskrivelser af tid omhandlede på denne måde en oplevelse af, at kursusgangene var lidt for stramme rent tidsmæssigt. Man kunne således anbefale, at mindre centrale øvelser blev gjort ikke-obligatoriske, og at instruktørerne kunne anvende manualerne mere fleksibelt.

Tid og forløbets længde

I forhold til længden på forløbet gav langt de fleste udtryk for, at kursuslængden var passende. Enkelte deltagere gav dog udtryk for, at

”kede sig” de sidste gange, hvorfor forløbet for dem kunne have været lidt kortere. Deltagere, som oplevede kedsomhed de sidste gange, var dog generelt også deltagere, som oplevede udfordringer med instruktøren.

For interviewdeltagerne var det samtidig karakteristisk, at de ønskede, at forløbet ikke skulle slutte *helt*:

> *D: Jeg ville sådan ønske at det var- vi kunne sådan dele det op på en måde. Sådan at man havde de der 7 gange, og så igen i det nye år eller et eller andet, hvor man kunne sådan opsummere, hvordan man egentlig har det og-… Fordi der er jo nogle der sådan falder tilbage i det. Og så har svært ved at komme op igen.*

Knyttet til ønsket om efterfølgende sessioner (i psykoterapiforskningen nogle gange kaldet *booster-sessioner*), var et ønske om, at den fortsatte tilknytning til den *specifikke* gruppe og instruktør kunne bevares. Deltagerne udtrykte generelt ikke, at de var interesserede i åbne såkaldt *drop-in*-sessioner med deltagere eller instruktører uden for deres kendte gruppe. Når de adspurgtes herom, udtrykte de generelt, at det var svært at forestille sig at ’dukke op’ til en ’fremmed gruppe’ og en ’fremmed instruktør’. Baseret på deltagerenes udsagn kunne man overveje, om kurset kunne suppleres med en opfølgningsgang – for *holdet*.

TID PÅ DAGEN OG VALGET OM DELTAGELSE

I forhold til tidspunktet på dagen oplevede langt de fleste, at det var behageligt, at kurset lå inden for skoletiden. Det gav dem mulighed for at samle energi, få et pusterum og genererede en sfære, hvor der var fokus på dem selv, uden krav, hvilket ellers kunne være svært at skabe i skoletiden. Samtidig var deltagerne udfordret af, at de oparbejdede meget fravær i de samme fag. Som en deltager beskrev det:

> *D: Fordi jeg blev lidt stresset af det her med at nu, nu skulle jeg ligesom til det her og det - det var ligesom noget jeg havde brug for, og jeg kunne godt lide det, men jeg fik på samme tid også fravær. Og lige pludselig så blev min - min fraværsprocent er ret høj nu i nogle fag. Og det er jo også noget, der har gjort, at jeg har tænkt lidt over, om jeg så skulle gå til det. Ja, så hvis man kunne blande det lidt mere.*

For deltagerne var det samtidig meget vigtigt at underviserne på ungdomsuddannelsen i de fag, som forløbet ’gik ud over’ (overlappede) var opmærksomme på og støttede op om, at de deltog i forløbet.

Nogle deltagere gav også udtryk for, at det ville være rart, hvis forløbet kunne spredes ud over forskellige ugedage, for at sænke fraværet. En yderligere udfordring for mange af deltagerne var, når kurset lå i morgentimerne. Her oplevede mange, at de var for trætte til rigtigt at få noget ud af det. En deltager sagde eksempelvis:

> *D: Og jeg synes egentlig også det gav- det gav god mening at lægge det senere på dagen end tidligt. Fordi jeg oplevede at både mig selv, men også de andre, var meget trætte, hvis det var første modul. Og så - jeg fik i hvert fald ikke det samme ud af det, som da det var efter frokost*.

De unge, som ikke brød sig om, at kurset lå i skoletiden viste en række fællestræk i deres fortællinger:

Dels oplevede de forskellige udfordringer i at gå glip af undervisningen. Dels fortalte de på forskellige måder om, at det føltes svært eller ligefrem grænseoverskridende at involvere andre klassekammerater i, hvorfor man forlod klassen, for så senere at vende tilbage igen. Dels oplevede de, at det kunne være svært at sidde på hold med andre elever fra samme skole.

Disse deltagere pegede samtidig på, at de ikke oplevede, at instruktøren (i samspil med holdet) havde etableret nok tryghed i gruppen mv. Dette komplicerer analysen her, da det (igen) viser, hvor vigtig instruktørens rolle er for en række af oplevelserne. Man kunne altså her overveje, om graden af oplevet tryghed i gruppen (hvilket instruktøren er central for), netop påvirker oplevelsen af, om kurset med fordel bør ligge i skoletiden.

Nogle unge fremhævede, at de ville foretrække at unge samledes på tværs af skoler uden for skoletiden.

Men det generelle billede var igen, at langt de fleste unge oplevede det som en fordel, at kurset lå på skolen og i skoletiden.

OPSAMLING OG AFRUNDING

Nærværende undersøgelse viser, at Åben og Rolig-forløbet udviklet til unge med let-moderate symptomer på angst på flere områder fungerer godt. Samtlige ti interviewede deltagere oplevede positive forandringer af deres symptomer på angst og stress samt positive konsekvenser på en række områder af deres deltagelse i deres hverdagsliv.

På baggrund af deltagernes beskrivelser kan man formode, at forløbet har forøget deres oplevede livskvalitet og trivsel og sænket deres oplevelser af angst, ængstelighed og stress.

Af mulige virkningsmekanismer fremhævede deltagerne især følgende som positive kursuselementer: kendskabet til Åben og Rolig-strategierne, meditationer og mini-meditationer, gruppens normaliserende og støttende betydning (når gruppen fungerede godt), instruktørens faglighed, ro og positive anerkendelse (når forholdet til instruktøren var godt), samt det supplerende materiale (bog, app, lydfiler samt handouts) som betydningsfuldt. Den rummelige inklusion af unge med både de mere 'klare' angstproblematikker, samt blandede oplevelser af ængstelighed og/eller stress, de klassiske bio-psyko-sociale temaer samt længden på kurset (syv uger) blev også omtalt som nyttigt af de fleste deltagere.

Samtidig er der punkter man bør henlede faglig opmærksomhed på. Gennem interviewmaterialet viste det sig, at særligt følgende områder kan justeres i den nuværende tilpasning: oplevelser af tidspres på den enkelte kursusgang, ønsket om booster-sessioner for holdet, deltagernes oplevelse af gruppemæssigt tilhørsforhold, indbyrdes relationer og tryghed i gruppen samt forhold og relationer til instruktøren, samt instruktørens evne til at bruge manualen fleksibelt. Ligeledes omtalte flere deltagere ønsker om at lægge kurserne senere på dagen samt at kursussessionerne kunne rotere mere vekslende uge for uge for at reducere fravær eller fagligt/tidsmæssigt tab inden for enkelte fag.

Undersøgelsen taler i det bredeste perspektiv ind i den for tiden generelt anerkendte anbefaling, at der er behov for flere samfundsmæssige tiltag, der styrker unges trivsel og forebygger psykiske lidelser hos unge. Den store tilfredshed med forløbet her tyder på at forløbet med mindre "endelige" justeringer kunne være et vigtigt bidrag til lokal forebyggelse og mental sundhedsfremme for unge med begyndende angst og stress. Da der er tale om hhv. en præpilot- og en pilotfase, må en sådan hypotese dog naturligvis komme an på videre og mere omfattende undersøgelser.

Referencer

Fog, J. (2004). *Med samtalen som udgangspunkt: Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.

Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Phenom Cogn Sci*, 5:229–269, DOI 10.1007/s11097-006-9022-2

Bilag 1. Interviewguide – semistruktureret

Formålsbeskrivelse (fulgtes ikke ordret): Det overordnede formål med interviewet er at høre om din oplevelse af at have deltaget i kurset og hvordan det evt. har påvirket dit hverdagsliv. I den forbindelse er jeg særligt interesseret i, hvad du har oplevet som godt eller skidt, hvordan det var at være i en gruppe og instruktørens rolle, hvordan det var at prøve at meditere, og hvordan du evt. bruger indholdet fra kurset i dit hverdagsliv nu.

Temaer til interviewet om kursusindholdet

- Hvordan var det **overordnet for dig at deltage i kurset**?
- Var der noget du var **særligt glad** for? Hvad var det – hvorfor?
- Var der noget der var **svært** / kedeligt / noget der **manglede**?
- Hvordan oplevede du det at afprøve / bruge **meditation**?
- Hvordan oplevede du gruppen / det at være i en **gruppe?**
- Hvordan oplevede du **instruktørens måde at lede kurset på?**

Temaer til interviewet om hverdagslivet

- Fortæl lidt om **hvorfor du meldte dig til kurset** – hvordan så dit **hverdagsliv** ud (med angst) inden kurset?
- Hvad har det **betydet for dig at** gå på sådan et kursus? Personligt, socialt, mentalt, kropsligt? Giv **eksempler** fra din hverdag…
- Kan du beskrive ændringer i din hverdag – fra tidligere til nu?
- Har kurset givet dig det du **forventede** eller var der noget der var overraskende? Kom med eksempler.
- B**eskriv dine forventninger** og hvordan du oplever at de evt. er blevet/ikke blevet indfriet.
- Hvad tror du vil være det **vigtigste fra kurset på lang sigt** for dig?
- Ville det her kursus være noget du ville **anbefale**? Hvorfor?