

**STATUS-
RAPPORT**

ÅBEN OG ROLIG

Holdspilsforløb

Aalborg Kommune

**Pilot-projekt
2018 - 2020**

RESUME

Denne statusrapport belyser samarbejdet mellem Aalborg Kommunes Center for Mental Sundhed, Center for Holdspil og Sundhed ved Københavns Universitet samt Center for Psykisk Sundhedsfremme om pilotprojektet *Åben og Rolig®* med holdspil. Rapporten beskriver udviklingsforløbet, afprøvningen samt effekterne af stressforløbet, som det er blevet afprøvet i Aalborg Kommune i perioden 2018 – 2020 ved afholdelse af foreløbig 3 hold til stressramte mænd i kommunen.

Effekterne præsenteres via kvalitative resultater fra interviews med deltagerne på de første to hold og desuden præsenteres tilfredshedsmåling fra deltagerne på de samme to hold. Det tredje hold blev ramt af den nationale nedlukning i foråret 2020, og danner derfor ikke grundlag for sammenfatningen. Som ved *Åben og Rolig* standardforløb, er der foretaget kvantitative målinger af effekterne af forløbet, men da for få deltagere har udfyldt både før- og eftermåling, er disse ikke medtaget i rapporten.

Tilbagemeldingerne fra deltagerne i interviewene har været enslydende positive. De fleste deltagere har fundet stor værdi i, at forløbene har været målrettet mod mænd, samt i at forløbene har indeholdt holdspilselementer. Det lader til, at *Åben og Rolig* holdspil giver en anderledes og positiv oplevelse for deltagerne (mænd). Samtidig viser erfaringerne fra projektforløbet, at både elementerne i *Åben og Rolig* standardforløbet og holdspilselementerne ser ud til at støtte deltagernes evne til at omsætte læringen på forløbet til deres dagligdag, og at disse elementer derfor med god effekt kan kombineres også i de fremtidige forløb.

- 100.0% var enten Meget tilfredse (67%) eller Tilfredse (33%)
- Dvs. ingen deltagere angav altså at være utilfredse med forløbet
- Langt de fleste deltagere (93.3%) oplevede at forløbet havde medvirket til at forbedre deres helbred.
- Kun én ud af 15, der besvarede skemaet (6.7%) var Hverken Enig eller Uenig heri.

"Jeg tror, at det var nemmere at skabe bånd til hinanden pga. holdspillet. Senere i forløbet kunne man snakke om noget, folk havde sagt tidligere. Folk delte erfaringer. Man fik et tættere forhold til hinanden via holdspillet. Man fik grinet sammen og puffet lidt til hinanden, men det var rart, at man ikke skulle være helt tæt på hinanden som ved fodbold og håndbold. Det var mega fedt, helt ærligt!"

"Ved de små stop op i spillet blev jeg opmærksom på fx selvkritik. Det var nemmere at holde fokus på at acceptere tanker med dem. Det var genialt. Det var også rigtig godt at have den fysiske del med. Det var rart for kroppen og i hjernen at røre sig. Jeg blev udfordret i det med at lave fejl og kunne grine ad fejlene med de andre. Fra dag 1 var der god stemning og en åbenhed. Man ser hinanden i situationer, hvor man laver fejl. Det får barrieren ned."

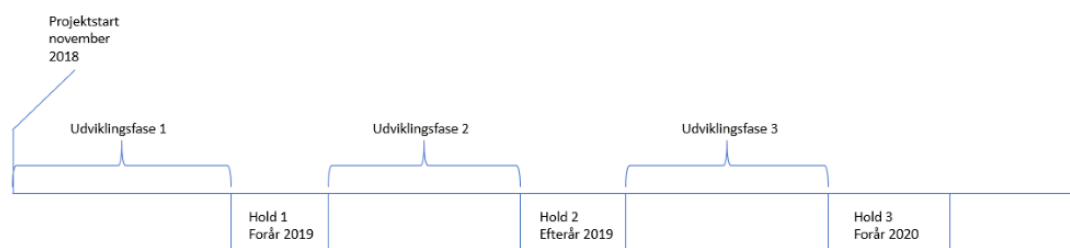
INDLEDNING

I 2018 begyndte de indledende dialoger mellem Center for Mental Sundhed ved Aalborg Kommune, Center for Holdspil og Sundhed (CHS) ved Københavns Universitet samt Center for Psykisk Sundhedsfremme (CFPS) omkring et muligt samarbejde. I Aalborg Kommune havde man et politisk ønske om, at inddrage fysisk aktivitet ift. mental sundhed samt at danne bro mellem kommunens sundhedstilbud og fritids- og sportsforeningerne i kommunen. Samtidig havde man en øget opmærksomhed på, hvordan man i højere grad kunne nå ud til de stressramte mænd som målgruppe. Ved de første møder blev der mellem samarbejdsparterne defineret et ønske om at kombinere det allerede implementerede stressforløb Åben og Rolig med de positive elementer af holdspil. På denne måde kunne man gøre brug af mange års erfaring med at udbyde Åben og Rolig til stressramte borgere i kommunen og samtidig sikre, at borgerne fortsat blev tilbudt et forløb med dokumenteret god effekt.

Der blev herefter nedsat en projektgruppe bestående af to af kommunens erfarne Åben og Rolig-psykologer, en rådgivende konsulent og en forsker fra CHS samt en projektleder og en forsker fra CFPS. I november 2018 afholdtes opstartsmøde i projektet, hvor planen for udvikling og implementering blev fastlagt.

PROJEKTFORLØBET

Projektet har gennemgået en række udviklings- og afprøvningsfaser i løbet af projektperioden. Det var fra starten aftalt, at der mellem hver holdafprøvning skulle være tid til udvikling/videreudvikling af forløbet, da projektet netop var et pilotprojekt, og at det derfor var vigtigt med de løbende justeringer af forløbet. Herunder ses en model for forløbet og en beskrivelse af projektets faser følger.



Udviklingsfase

Fra slut 2018 til forår 2019 arbejdede projektgruppen med tilpasning af Åben og Rolig standardforløbet til mænd som målgruppe samt med inddragelsen af de nye holdspilselementer i det eksisterende forløb.

CHS's rolle var at bidrage med rådgivning og undervisning af Aalborg Kommunes psykologer, så disse blev klædt godt på til at instruere på den nye variant af Åben og Rolig. CFPS og Aalborg Kommune indgik en samarbejdsaftale omkring et udviklingsprojekt, hvor det eksisterende Åben og Rolig-forløb skulle tilpasses og kobles sammen med en række holdspilsøvelser. Kommunens psykologer deltog som medudviklere af det tilpassede forløb, som instruktører på holdspilsforløbene samt deltog i erfaringsopsamling løbende.

CFPS bidrog med projektledelse, deltagelse i udviklingsgruppen, rådgivning/sparring gennem hele projektet, supervision af instruktører, opfølgende interviews med deltagere samt sammenfatning og afrapportering af erfaringer.

Det blev besluttet at fastholde strukturen på det eksisterende Åben og Rolig-forløb (9 uger, 3 timer ugentligt), men at justere indholdet. Da målgruppen stadig var stressramte borgere, var der et vigtigt arbejde i at fastholde øvelser og strategier i Åben og Rolig, som understøtter deltagernes bedring gennem forløbet, da gentagne undersøgelser har dokumenteret positive effekter af Åben og Rolig standardhold. Holdspilselementerne blev indlejret i forløbet som understøttende kursets temaer og strategier.

Da man i projektgruppen var enige om, at der var behov for en lokalitet, som var anderledes end de sædvanlige kursuslokaler (pga. pladsbehov og målgruppe) blev det besluttet, at forløbene skulle afholdes i StreetMekka, et gadeidræts- og kulturhus i umiddelbar nærhed af Center for Mental Sundhed i Aalborg.

Afprøvningsfase

Sideløbende med sidste del af første udviklingsfase begyndte rekrutteringen. Deltagerne blev rekrutteret dels fra de samme kanaler som Åben og Rolig standard (sygedagpengehuset, egen læge, Sundhedscenter Aalborg, Arbejdsmedicinsk

Klinik) samt i en periode fra direkte henvendelser fra borgere efter annoncering af forløbet på kommunens Facebook-side.

Det første hold startede i april 2019 med 13 deltagere, hvoraf 12 gennemførte. Det andet hold startede i august 2019 og havde 14 deltagere. Her gennemførte ligeledes 12 deltagere. Tredje hold startede februar 2020 med 15 deltagere, og holdet blev som beskrevet påvirket af Danmarks nedlukning. På dette hold gennemførte blot 8 deltagere.

Opfølgingsfase

Efter hvert af de to første hold blev der indsamlet kvalitative data i form af interviews med de deltagere, der ønskede af være med. Desuden blev erfaringer fra afviklingen af holdene skrevet ned og diskuteret i udviklingsgruppen. Både erfaringer og informationer fra interviews dannede grundlag for gruppens arbejde med tilpasning af manualer til forløbet mellem holdgangene.

KVALITATIV UNDERSØGELSE

Efter hvert af de to første hold blev der foretaget telefoninterviews med de deltagere, der meldte sig frivilligt. I alt blev der foretaget 11 semistrukturerede interviews af ca. 1 times varighed ud fra en interviewguide. Herefter blev interviewene analyseret for at finde sammenfaldende temaer. På tværs af de 11 interviews ses en række emner, som er relevante at fremhæve.

Forventninger/fordomme: Størstedelen af deltagerne gav udtryk for, at de før holdstart havde haft fordomme om, hvad de ville blive mødt med på forløbet. Der var fordomme om både meditation og dét at være en del af et gruppeforløb, hvor alle deltog pga. en oplevelse af stress. Disse fordomme og forestillinger fortog sig dog hurtigt, da holdet startede.

Mænd: I interviewene fremkom en del stereotype beskrivelser af mænd. Mange af deltagerne fortalte om en oplevelse af, at det var tabubelagt at opleve stress som mand, og at det blev set som et svaghedstegn. Det var derfor vigtigt for de fleste af deltagerne, at holdet udelukkende bestod af mænd. De fleste af interviewpersonerne mente, at stemningen og snakken på holdet var anderledes, fordi der kun var mandlige deltagere, og at dette var vigtigt for åbenheden. Det var vigtigt for deltagerne at høre de andre mænds beskrivelse af stressoplevelsen, og at det gav en følelse af at kunne være "sig selv". Nogle mente, at de på dén måde slap for at have en bestemt rolle i mand/kvinde relationen, og at der blev mere plads til dem på holdet.

Holdspillet: Alle interviewpersoner fortalte positivt om holdspilsdelen. Det blev beskrevet, at holdspillet var med til at gøre deltagerne trygge, og at de fandt ind til noget genkendeligt, en evne de havde haft stort set hele livet (evnen til at spille holdspil). Dette gav mange en følelse af, at de kunne noget igen, i en tid hvor der ellers var en følelse af at fejle på mange andre områder. Deltagerne beskrev, at de fik en følelse af at opnå noget sammen, som stadig var overskueligt og inden for rækkevidde. For nogle var det en følelse af, at holdspillet ændrede deres humør i positiv retning både under og efter spillet. For andre var det rart at mærke følelserne i kroppen som en reaktion på fysisk aktivitet fremfor som en psykisk reaktion på stress.

Deltagerne fortalte desuden, at holdspillet gjorde noget positivt for gruppen, fordi holdspillet på forløbet var så varieret. Der blev ikke spillet fx fodbold, som enkelte deltagere måske var dygtige til, men det var spil som ingen havde erfaringer med fra tidligere, hvilket var med til at udligne en følelse af forskel på deltagerne. Via holdspillet fik deltagerne et fælles udgangspunkt. Interviewpersonerne fortalte desuden, hvordan holdspillet gav anledning til glæde og grin og et bedre sammenhold i gruppen. For nogle deltagere var deltagelsen på holdgangene og holdspillet et afbræk, et pusterum fra "alt det negative", hvor de glemte de negative ting i en tid.

Konkurrenceniveauet i holdspillet blev beskrevet som passende. Mange deltagere fortalte, at de følte, at der var plads til at lave fejl i holdspillet, og at det ikke havde været muligt at undgå konkurrence, på trods af at der fx ikke officielt blev talt point osv.

Flere af deltagerne fortæller desuden, at de synes, at de forskellige elementer i forløbet hænger godt sammen, og at holdspillet fungerer godt som et afbræk mellem meditationer og oplæg. På denne måde blev det lettere for deltagerne at koncentrere sig efterfølgende.

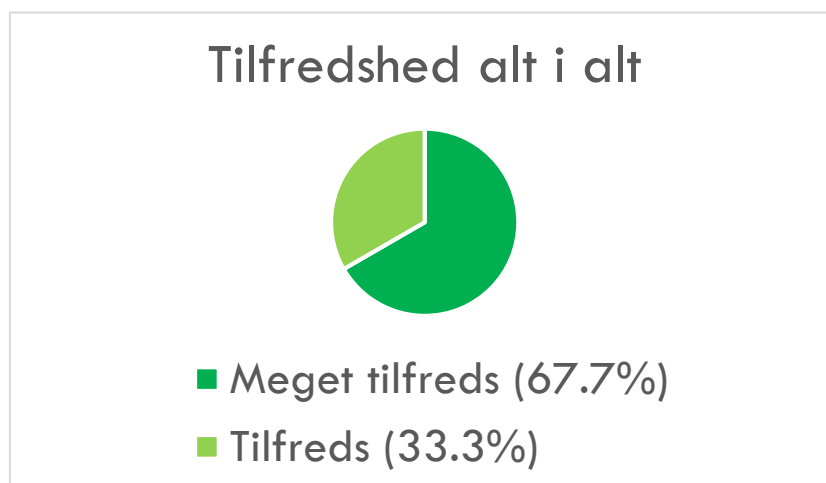
Meditationer: Deltagerne beskrev, at de havde stor gavn af mini-meditationerne undervejs i holdspillet. Det gav deltagerne mulighed for at mærke efter om/når noget var rart eller ubehageligt, og var samtidig en mulighed for at afprøve Åben og Rolig-strategierne, mens de var i et højt tempo. De gav udtryk for, at det gjorde det lettere at bruge strategierne i hverdagen. En deltager fortalte, at det gav ham oplevelsen af, at han godt kunne stoppe op midt i noget og gå videre bagefter, hvilket han aldrig havde været i stand til tidligere. Mange deltagere fortalte, at erfaringerne med at stoppe op blev vigtige for dem også uden for kurset.

For nogle deltagere gav det også mening at tænke på Åben og Rolig-strategierne og på meditation som "en muskel, der skal trænes".

Lokaler: Deltagerne udtrykte stor begejstring for omgivelserne i StreetMekka. Det blev bl.a. nævnt, at det var vigtigt, at der var god plads til at bevæge sig rundt i pauserne, så man ikke behøvede at "small talke" i pauserne, hvis man ikke havde lyst eller overskud. Den store hal var med til at gøre det lettere for deltagerne at have uformelle snakke.

TILFREDSHEDSVURDERING

Det afsluttende spørgeskema efter kursets afslutning indeholdt bl.a. spørgsmål angående deltageres tilfredshed med kurset. Her var den generelle tendens, at deltagerne angav tilfredshed med Åben og Rolig holdspil. Således angav 33% "Tilfreds" og 67 % "Meget tilfreds" til spørgsmålet: *Hvor tilfreds eller utilfreds er du alt i alt med dit samlede forløb i Åben og Rolig?* Ingen kunder angav utilfredshed. Tallene stammer fra de 15 deltagere, der har besvaret spørgeskemaet efter forløbet.



COVID-19

Det 3. hold blev sat i gang primo 2020, og håbet var, at forløbet kunne give nye informationer fra bl.a. data fra spørgeskemaundersøgelser til den allerede eksisterende viden indsamlet fra de to første forløb. Desværre blev holdet ramt af den nationale nedlukning i marts 2020 og forløbet måtte sættes på standby i en periode. Deltagerne blev herefter tilbudt onlinesessioner og en afsluttende holdgang med fysisk fremmøde. Ud af de 15 rekrutterede deltagere gennemførte 8 deltagere forløbet.

I oktober 2020 er 4. hold opstartet med 7 deltagere under hensynstagen til de gældende retningslinjer. Holdspilsaktiviteterne er derfor modificeret ift. de to første hold. Forløbet vil generere værdifuld erfaring med håndteringen af særligt holdspilsaktiviteterne og give et indblik i, hvorvidt effekten af forløbet er den samme, eller om det bliver nødvendigt at foretage yderligere justeringer.

KONKLUSION PÅ STATUSRAPPORTEN

Erfaringerne med og tilbagemeldingerne på de første Åben og Rolig-hold med holdspil var positive med tilkendegivelser fra deltagerne af, at forløbet i høj grad har givet dem strategier til at nedbringe deres stressniveau. Der må naturligvis tages forbehold for, at det kun er data fra deltagere på de første to hold, der analyseres. Vi havde ønsket både kvantitative og kvalitative data fra alle tre hold, men dette har, som tidligere nævnt, desværre ikke været muligt.

Deltagerne på holdene har desuden givet udtryk for, at det af flere årsager var vigtigt, at der udelukkende var mænd på holdene. Håbet er dog, at det på sigt bliver muligt at give alle borgere i Aalborg Kommune muligheden for at vælge mellem Åben og Rolig standard og Åben og Rolig holdspil, og at man med flere hold vil kunne tilbyde flere borgere muligheden for en plads på et holdspilsforløb. Der er desuden et håb om, at det bliver muligt at etablere en nærmere undersøgelse af Åben og Rolig holdspil, hvor der bl.a. bliver set nærmere på både rekruttering, implementering og effekt af forløbet.

"Første gang talte vi om vores udfordringer, og jeg var helt oppe at køre efter første holdgang. Fik mig til at føle: Jeg er ikke mega mærkelig! Der er andre, der har det på samme måde. Jeg er helt vildt positiv over, hvor meget det har givet mig."

"Vi fik grinet sammen, og der var en god holdånd. Alle kunne genkende det. Alle synes, at det er sjovt at dyrke sport. Alle er meget ens og på samme niveau. Vi står alle sammen der i joggingbukser, om man er direktør eller arbejdsløs. Man er ens. Jeg tror, at det ville være svært at se hinandens perspektiver, hvis man bare havde snakket."

Reference

Jeppesen, A.T., & Jensen, C.G. (2020). Åben og Rolig holdspilsforløb i Aalborg Kommune. Pilot 2018 - 2020. Statusrapport efter 3. hold. København: Center For Psykisk Sundhedsfremme. (Version 1.0 á 11. november 2020). Ansvarlig: Centerleder Christian Gaden Jensen: cgj@cfps.dk.