Aalborg Kommune
Vi udvikler os sammen

ÅBEN OG ROLIG-*KORT KURSUS*

Evalueringsrapport for afprøvning i Aalborg Kommune

2021-2022

FONDEN
MENTAL SUNDHED

Referencer

Fonden Mental Sundhed (2022). Åben og Rolig Kort Kursus. Evalueringsrapport for afprøvning i Aalborg Kommune, 2021-2022.

Almennyttigt samarbejde

Projektet var et almennyttigt samarbejde mellem:
Center for Mental Sundhed (CMS), Aalborg Kommune, v. centerleder Bettina Bisp Jensen
Fonden Mental Sundhed (FMS), v. adm.dir., Christian Gaden Jensen

Rapporten er udarbejdet af

Freja Filine Petersen, Cand.pæd.pæd.psyk, PhD., Leder af Børn og Unge området, FMS
Christian Gaden Jensen, Ph.d. i Sundhedspsykologi, Adm.dir., FMS

Tak

Tak til de deltagere som har stillet op til interviews, til projektleder og implementeringsleder i FMS, Rikke Plougsbæk, og teamleder og psykolog v. CMS, Sidsel Ladefoged Krogager, samt til psykologerne fra Aalborg Kommune for hjælp til visitation af borgere samt til formidling af kontakt til deltagere og v. interviews og afklarende spørgsmål.

Kontakt

Fonden Mental Sundhed
Emil Holms Kanal 14
2300 København S.
www.fondenmentalsundhed.dk

Version 1.0. Udgivet 9. juni 2022

FONDEN MENTAL SUNDHED

Åben og Rolig - Kort Kursus

Evalueringsrapport for afprøvning i Aalborg Kommune 2021-2022

INDLEDNING

Formål

Evalueringsrapporten her samler de kvalitative erfaringer med implementeringen af Åben og Rolig - Kort Kursus, som har været afprøvet i i Aalborg Kommune i 2021-2022 i et samarbejde mellem Aalborg Kommune v. Center for Mental Sundhed og Fonden Mental Sundhed.

Formålet er at videreformidle resultaterne af en kvalitativ interviewundersøgelse med borgerne, som har fulgt kurset for at støtte den videre kvalificeringsproces af både opbygning, formidling og implementering af kurset eller lignende kurser.

Baggrund

Andelen af mennesker i Danmark der oplever symptomer på stress har igennem en årrække været stigende. Samtidig viser stress sig forskelligt og i forskellige grader for forskellige mennesker. Det betyder at borgere kan have behov for forskellige, kvalificerede indsatser alt efter, hvordan deres stress viser sig. Åben og Rolig-kort kursus er et forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgere med symptomer på let-moderat stress. Sammen med Åben og Rolig-standard muliggør Åben og Rolig-kort kursus at kommuner kan tilbyde en differentieret tilgang til deres borgere, så flest muligt kan tilbydes den rette hjælp og støtte i forbindelse med stress, hvormed den sociale ulighed mindskes.

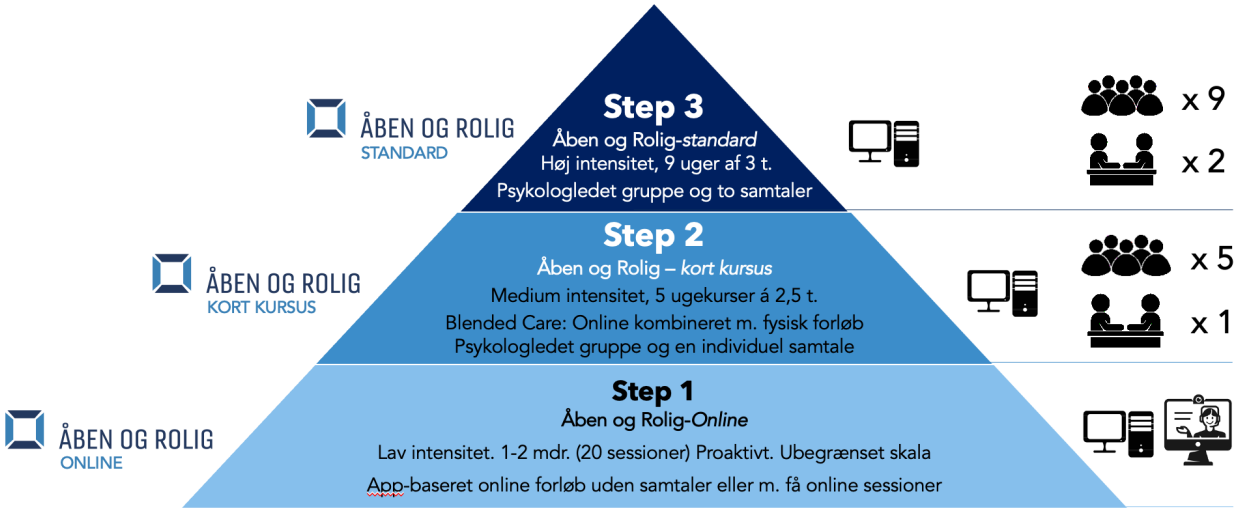
Kursets udvikling og indhold

Åben og Rolig-Kort Kursus tager afsæt i kurset Åben og Rolig-standard-kurset, som er et videnskabeligt udviklet forløb baseret på Relaxation-Response-traditionen og integrativ sundhedspsykologi. Åben og Rolig-standardkurset 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 er desuden udviklet og afprøvet i samarbejde med Københavns Kommune (Petersen et al., 2021).

Åben og Rolig-Kort Kursus anvender de samme strategier og temaer som i Åben og Rolig-standard, men i format af fem (fremfor ni) fysiske kursusgange á 2 ½ times varighed (fremfor 3 timer) i kombination med Åben og Rolig-Online (som anvendes i mindre udstrækning på Å&R-standard). Flere af de konkrete værktøjer og kursuselementer mv. fra Åben og Rolig-standard inddrages således i Åben og Rolig-Kort Kursus, med det formål at tilbyde et videnskabeligt baseret tilbud til stressreduktion og mental sundhedsfremme i en kombination af fysisk fremmøde og selvstændigt online format til borgere der har let-moderate symptomer på stress.

Åben og Rolig Stepped Care

Den samlede Stepped Care Model for Åben og Rolig-tilgangen til stressforebyggelse og stressreduktion ses herunder. Step 2 i modellen udgør det her undersøgte kortere (5-ugers) kursus. Stepped Care Modellen for Åben og Rolig anvendes i flere danske kommuner i lokalt tilpassede formater (fx med blended care på Step 2 eller nogle få fysiske møder på Step 1). I rapporten her fokuseres på Step 2 som beskrevet i nedenstående figur, med fem kursusgange (normalt fysisk, men pga. Corona blev nogle kursusgange flyttet til og afholdt online).



Undersøgelsens indhold og deltagere

Et bidrag til den samlede evaluering af implementeringen af Åben og Rolig-kort kursus i Aalborg Kommune har været borgernes oplevelser af kurset; herunder kursets indhold, opbygning og kombinationen imellem online og fysisk fremmøde. Forud for opstart blev der således planlagt, at der skulle udføres op til seks interviews med borgere fra forskellige Åben og Rolig-kort kursushold. Væsentligt i den sammenhæng er den fortsatte covid19-pandemi, som betød at nogle planlagte hold blev udskudt, at antallet af deltagere på holdene blev nedjusteres, ligesom nogle hold måtte konverteres til online-kursusgange (dvs. deltagerne mødtes online med deres instruktør i stedet for fysisk fremmøde).

Evalueringsrapporten her baserer sig således på de seks planlagte fænomenologisk inspirerede telefoninterviews (Giorgi, 2012) med deltagere (1 mand og 5 kvinder) der har været igennem to hold af Åben og Rolig-kort kursus. De følgende analyser viser deltagernes karakteristiske oplevelser af forskellige dele af kursets indhold og opbygning med det formål at bidrage til den samlede evaluering. Deltagerne er anonymiseret og refereres med D (deltager), mens FFP refererer til undertegnede kvalitative forsker (Freja Filine Petersen, Ph.d.).

RESULTATER

Det overordnede indhold

Et vigtigt undersøgelsesområde var naturligvis oplevelsen af selve kursets indhold. Oplevede deltagerne, at de fik noget ud af det? Hvilke forventninger havde de forud for kurset? Levede kurset op til dem? Og hvad beskrev de som betydningsfuldt og meningsfuldt i den sammenhæng?

Her var det karakteristisk for deltagerne, at de alle forud for kursets opstart havde et ønske om at få erfaring med simple værktøjer til at forebygge og afhjælpe deres forskellige symptomer på stress og at disse skulle være lette at implementere i hverdagen. En deltager beskrev sine forventninger således:

> *FFP: Vil du ikke lige starte med at fortælle lidt om dine forventninger til forløbet. Hvad var det du håbede på at få ud af det?*
>
> *D: jamen jeg tror jeg gik lidt ind i det med nogle åbne forventninger..jeg havde hørt om det fra en veninde som havde været til det i hovedstadsområdet, så hun havde forklaret lidt om det – men det jeg gik ind i det med af forventninger eller måske snarere forhåbninger det var, at jeg kunne få nogle værktøjer til ligesom at*

få styr på især min overtænkning, sådan at ..jeg tror jeg var klar over, at det nok altid vil være der, men det der med, at man så ikke lader det løbe afsted med én, at man sådan lidt kan få lidt hold på det igen. Det var sådan hovedformålet med at jeg deltog.

En anden deltager beskrev lignende forventninger til kurset således:

FFP: Men vil du ikke lige starte med at fortælle lidt om dine forventninger til forløbet inden du startede – altså hvad regnede du med at få ud af det?

D: Jo. Jamen altså så sådan helt overordnet set så regnede jeg med – eller håbede jeg på, at få nogle værktøjer jeg kunne bruge i min dagligdag. Man kan sige på daværende tidspunkt, da havde jeg stort set afsluttet mit forløb med psykologen omkring med at komme tilbage efter min stresssygemelding – men kunne godt tænke mig nogle konkrete værktøjer til at hjælpe mig med at balancere min hverdag. Og øhh…det må jeg jo ærlig indrømme, at det er jo til fulde blevet indfriet (griner) virkelig! Jeg må indrømme, jeg har lidt følt at det virker som om, at kurset det nærmest har været skræddersyet til mig.

I forbindelse med deltagernes forventninger og hvilke værktøjer de oplevede at have opnået igennem kurset, var det karakteristisk, at de alle beskrev det at have fået kendskab til de fire strategier, som betydningsfuldt i deres hverdag. En deltager beskrev det på denne måde:

FFP: Ja – kan du komme med et eksempel på, hvad du har fået ud af det?

D: ja nu skal jeg lige tænke mig om – jo et godt eksempel kunne være det her med bevidst deltagelse og langsomhed fx, fordi da vi begyndte at snakke om det så kunne jeg mærke `okay der er nogle ting hvor jeg sådan kunne mærke, at jeg stressede op og krampede op´, hvor at med det indspark der var både på det fysiske fremmøde og i videoerne, fx det der med at bevæge sig langsommere fra a til b, det var godt. Så jeg begyndte simpelthen at – der er en cykelstrækning jeg cykler hver dag – så begyndte jeg simpelthen ikke at ville cykle om kap med folk hver dag og sætte mit tempo en lille smule ned (griner) (..) og da jeg simpelthen begyndte bevidst at cykle langsommere og ikke kørte om kap med nogle, så kunne jeg også godt mærke at jeg også sådan mentalt kom lidt anderledes frem.

En anden deltager beskrev ligeledes, at kendskabet til de fire strategier havde haft en god betydning og bidraget til forandringen med disse formuleringer:

> *FFP: Så hvis nu du skulle beskrive det vigtigste for dig på det her kursus, hvad ville det så være?*
>
> *D: Jamen altså Åben Opmærksomhed og Rolig Bearbejdning – altså kendskabet til det – det har ligesom været en game-changer for mig. Det er det som ligesom har flyttet mig. Det er det som er blevet det mantra som jeg kører nu og det er det som jeg virkelig kan finde hvilen i.*

En tredje deltager beskrev efter samme spørgsmål, hvordan hun oplevede, at de fire strategier muliggjorde nye måder at navigere på i hverdagen:

> *D: Noget af det jeg har taget med mig fra kurset og ud i min hverdag det er, at jeg prøver helt sikkert at lade være med at skynde mig – og jeg prøver også det der med, hvis man bliver spurgt om noget, at jeg prøver sådan at lade være med det der straks `ja – nej´- men at give mig tid til lige at tænke, eller give mig tid til at svare eller give mig tid til at sige `jamen det må jeg vende tilbage på´. Så nogle af de der strategier dem tager jeg med mig kan man sige.*

En fjerde beskrev efter samme spørgsmål hvordan kendskabet til de fire strategier havde hjulpet hende til et mere omsorgsfuldt forhold til sig selv:

> *D: Det vigtigste for mig har været simpelthen det her med at være i min krop og så det her med at se på mig selv med lidt mere kærlige øjne vil jeg sige i stedet for hele tiden at være meget selvkritisk – det er jeg stadig en gang imellem, det er ikke noget der bare lige forsvinder over natten vil jeg sige – men det der med at kunne få mig selv lidt i ro og få de der tanker lidt parkeret det har været ..altså og det der med at være lidt mere kærlig over for mig selv, det gør også, at jeg kan sænke ambitionsniveauet lidt, der er ikke så meget pres eller hvad skal man sige – jeg behøver ikke være perfekt! Det er altså anstrengende at ville være det, kan jeg godt sige dig (griner).*

Erfaringer med meditation

Udover de fire strategier beskrev deltagerne det at få erfaring med meditation som forandringsskabende i forbindelse med stressreduktion og i deres hverdag generelt. De havde forskellige forventninger og kendskab til meditation forud for kursets opstart, men fremdrog, at det at få erfaring med meditation på de fysiske kursusgange samt at have adgang til indtalte meditationsfiler var et vigtigt redskab til øget trivsel og livskvalitet samt at det hjalp dem til at sænke symptomer på stress i dagligdagen. Samtidig var det forskelligt, hvordan deltagerne anvendte meditation i løbet af deres hverdag. En deltager beskrev det således:

> *D: altså det her med at jeg har fået nogle konkrete værktøjer til, hvordan er det så, jeg håndterer det, hvis der kommer en eller anden uforudset ting, som jeg egentlig før i tiden måske ville fare lidt op over – og det er ikke fordi det er perfekt i dag, men der er ligesom kommet en anden måde at reflektere over det, når jeg møder det, fordi der var rigtig mange som sagde `jeg har bare fundet sådan en ro i meditation og det skal jeg bare bruge hver dag fremover. Men det er ikke sikkert jeg kommer til det. Der har jeg fundet mig især én god en, som fx hvis jeg har svært ved at sove, så kan jeg bruge den og så falder jeg i søvn på nul komma dut!*

Deltageren her beskrev endvidere, hvordan det havde været befriende, at der ikke havde været en forventning fra instruktørens side om, at det at meditere skulle være på en særlig måde, men at det havde været helt i orden at gøre meditationspraksissen personligt meningsfuldt. Modsat denne deltager, som kun anvendte meditation i forbindelse med sine symptomer på stress, fx når hun havde problemer med at falde i søvn, beskrev en anden deltager, hvordan meditation var sat ind i kalenderen og derfor mediterede han/hun hver dag:

> *D: Jo nu kommer der en påmindelse [om at meditere, red.] hver dag kl. 10.00 ..så er det tid til det – og så sidder jeg der!*

Deltageren ovenfor havde forud for kurset ikke noget kendskab til meditation, men havde lovet sig selv at give det en reel chance igennem forløbet. Deltageren beskrev, hvordan han/hun oplevede, at det at have en påmindelse i kalenderen gjorde det nemmere at få etableret en vane omkring meditation, som hjalp til at holde balancen i en travl hverdag og gav større overblik og ro. En væsentlig erfaring var, helt lavpraktisk, at det lykkedes at få en sådan vane etableret, og at dette havde en væsentlig betydning.

En anden deltager beskrev, hvordan det at have fået erfaring med særligt "mini-meditationer" (korte og mere uformelle variationer af de længere meditationer fra Åben og Rolig) var blevet et integreret og betydningsfuldt værktøj i hverdagen. Således:

> *D: Og jeg synes, det jeg også rigtig meget har fået ud af det, det var de der mini-meditationer. Det synes jeg var helt vildt godt! Og det har jeg brugt altså sådan virkelig meget i løbet af dagen, når at enten jeg kan mærke, at der sker et eller andet ..du ved jeg kan blive sådan lidt..ja uro i kroppen for eksempel, så er det virkelig godt bare at finde et sted og sætte sig ned, og det er ikke engang ret mange vejrtrækninger jeg egentlig skal have fat i før at så mærker jeg det – og så de der ord der Åben .. og ..Rolig – det synes jeg virkelig er godt, fordi så minimerer det – altså det har det i hvert fald gjort ved mig – det der tankepres og alt det der det genererer, ikk også? hvor man kører ud af en tangent.*

Udover at anvende mini-meditation med fokusord i løbet af dagen som et værktøj til at falde til ro, beskrev deltageren endvidere, at de lidt længere meditationer fra APPén var hjælpsomme om aftenen inden sengetid, og at han/hun herigennem oplevede bedre at `falde ned i madrassen og kunne give slip på dagen´ og falde i søvn. Deltageren her understregede endvidere, at kursets indhold og opbygning havde understøttet en proces, hvor det blev muligt at gå fra `gøren´ til `væren´:

> *D: ..Fordi det er netop også det der med ikke at skulle præstere. At man bare…altså bare en væren. Det der med bare at få lov at være. Og give sig selv den der tid til ligesom også at være i stedet for, at man cykler rundt som jeg i hvert fald har gjort, og tager på sig alle mulige tusind milliarder ting af andre menneskers (griner), så kører man ligesom sig selv over.*
>
> *FFP: ja – så er det noget af det du tager med dig? Eller hvordan skal jeg forstå det – er det noget du oplever er blevet styrket eller noget du har lært på det her kursus eller..?*
>
> *D: ja det vil jeg sige det er noget jeg i hvert fald både har fået lært og har fået implementeret i min hverdag på det her kursus.*

Den tidsmæssige opbygning af kurset

I forlængelse af kursusindholdet blev deltagerne også spurgt til oplevelsen af den tidsmæssige struktur igennem kurset, hvor der var 14 dage imellem de fysiske møder, som varede 2 ½ time pr. gang. Her fremhævede deltagerne, at det var passende med 14 dage imellem hver kursusgang, hvilket gav dem tid til at fordybe sig i det materiale der lå online. Særligt de deltagere som var i arbejde, beskrev at det var dejligt, at det ikke var i løbet af en enkelt uge, at de både havde fysisk fremmøde plus online-delen de skulle igennem.

Varigheden af de fysiske mødegange oplevedes også som passende, da der var en oplevelse af tid og ro til at komme i dybden med de forskellige emner. I den forbindelse beskrev deltagerne at kursets indhold var meningsfuldt som nævnt i forbindelse med strategierne og meditation, men også i forbindelse med de forskellige temaer og øvelser og måden de blev præsenteret på. Her blev det blandt andet fremhævet, at det var normaliserende og beroligende at få en forståelse for de forskellige symptomer og reaktioner på stress.

I forhold til kursets længde var der forskel imellem deltagerne. Nogle deltagere oplevede, at de havde opnået store forandringer på meget kort tid, og at kurset havde en passede længde, som også passede ind i forhold til resten af deres hverdagsliv. Andre beskrev, at de gerne ville have haft at kurset strakte sig over længere tid, da det ville have givet dem større mulighed for at integrere indholdet i hverdagen. I forhold til deltagernes beskrivelser af kursuslængden tyder det på, at selvom alle seks interviewede gav udtryk for at være tilfredse med forløbet, så oplevede de mest stressramte deltagere, at kurset var *for* kort og de havde derfor sværere ved at overskue kombinationen af både online-elementer og virtuelt/fysisk fremmøde.

Kombinationen mellem Online-Kursus og Fysisk Fremmøde

Det er særligt for Åben og Rolig - Kort Kursus, at det samlede kursusformat indeholder både et onlineunivers og fysiske kursusgange, hvor deltagerne mødes med en gruppe ledet af en uddannet instruktør (psykolog). For at få viden om deltagernes erfaringer med kursets opbygning, blev de derfor spurgt til, hvordan de havde oplevet kombinationen af onlinedelen og fysisk fremmøde, og hvordan de havde anvendt og arbejdet selvstændigt med onlineuniverset i hverdagen. Her beskrev deltagerne oplevelser af lidt forskellig karakter.

Størstedelen fremdrog kombinationen af fysisk fremmøde og onlineuniverset som meningsfuldt og understøttende for deres personlige proces frem imod bedring af deres symptomer. Disse deltagere beskrev blandt andet at onlineuniverset tilbød en høj grad af fleksibilitet, hvor det blev muligt at gennemføre kurset i eget tempo og på tidspunkter der passede ind i hverdagen. De beskrev yderligere, at muligheden for at følge onlineuniversets

videoer medførte, at de opnåede mere nuancerede erfaringer med kursusindholdets temaer og strategier, når de arbejdede med det derhjemme.

Følgende er et eksempel på en af de positive beskrivelser af de kombinerede kursusformat:

> *FFP: Men, hvordan var det så for dig både at have et fysisk møde med nogle andre som du skulle mødes med, og så have noget du selv skulle tilgå online? Hvordan oplevede du den kombination?*
>
> *D: Jamen jeg må indrømme, at lige til at starte med der var jeg..ehm..der var jeg åben for at prøve det, men måske en lille smule skeptisk altså både ved online og ved den fysiske deltagelse, fordi jeg kan umiddelbart godt have det svært sådan generelt set med sådan noget gruppe-noget (griner). Men jeg synes faktisk, at det viste sig jo hurtigt at være en rigtig god kombination. Jeg synes det har suppleret hinanden godt. (..) Jeg synes faktisk det (Læs: onlineuniverset) var lige til at gå til. Specielt da jeg fandt ud af, at jeg kunne bruge min Ipad til det, så var der jo ikke nogen undskyldning (griner) (..) Jeg må indrømme at jeg synes faktisk materialet er rigtig godt og i de pågældende uger når jeg var i dem så var der også flere gange jeg gik tilbage og gentog videoerne og har også tænkt mig at følge op på nogle af emnerne sådan løbende.*

Deltageren i eksemplet her beskrev endvidere, hvordan det havde været betydningsfuldt at få formidlet nogle videnskabelige inputs omkring stress og stresssymptomer samt det øgede repertoire af hverdagsøvelser gennem onlineuniverset, som kunne integreres i hverdagen.

En anden deltager beskrev kombinationen af læringsmiljøer med andre positive vendinger:

> *D: der vil jeg sige, det der med at kunne tage det online – det har været simpelthen perfekt for mig!*
>
> *FFP: Ja, hvorfor det – altså..*
>
> *D: Fordi at jeg vil sige, at jeg har været mere ehm…rolig med det, end hvis jeg fx skulle møde op hver uge, fordi så ville jeg synes `nu skal jeg, nu skal jeg mere!´ Så det her det har været virkelig dejligt også fordi at det der online, det kunne jeg sætte mig ned og gøre når det lige passede ind. Det var ikke noget med at jeg skulle styrte hen til et eller andet sted, `det skal jeg i denne her uge og så har jeg nogle papirer´ – nej det virker vildt godt det der med, at man har det på computeren og man har adgang til det. Det synes jeg virkelig er fedt.*

Deltageren ovenfor beskrev endvidere, hvordan det havde været en stor hjælp at vide, at man altid kunne gå tilbage og se en af videoerne online igen, hvis der fx var noget der havde været svært at forstå på den fysiske kursusgang, hvor onlinevideoerne tilbød nogle andre eksempler. En tredje deltager beskrev kombinationen af fysisk-online-elementer med disse vendinger:

> *D: jeg synes egentlig at det var enormt rart at det ikke kun var, at jeg skulle have fremmøde men at det - forstå mig ret – at det vekslede, fordi det gjorde det også muligt at jeg kunne arbejde lidt samtidig med. For jeg kunne ikke klare både at arbejde og gå på meditationskursus, så blev det for meget – så det var egentlig, altså jeg synes det var rigtig godt.*

Udover de positive beskrivelser omkring kombinationen af online og fysisk fremmøde fra langt størstedelen af deltagerne, var der samtidig to deltagere, som beskrev kombinationen som udfordrende i forhold til hverdagslivet. En deltager beskrev det således:

> *D: ja der tror jeg, at jeg var lidt uheldig, fordi jeg i mit privatliv gennemgik nogle ting og ehm.. hvad hedder det ..en af mine tætte relationer blev syg, så jeg havde lidt svært ved at du ved, at sætte mig ned og lære de her strategier og bruge tid på det. men når jeg var henne på kurset, så synes jeg det gav god mening. (..) men jeg tror bare at jeg var for dårlig til at tage mig tid til at gennemgå det der undervisning derhjemme.*

Selvom deltageren i eksemplet ovenfor havde haft svært ved at finde tid og mulighed for at undersøge onlineuniverset tilknyttet kurset, oplevede deltageren samtidig at have fået meget ud af undervisningen og det at høre de andre deltageres input på de fysiske kursusgange. En anden deltager oplevede, at det havde været svært at gennemføre kurset på grund af de udfordringer som Covid19-pandemien medførte, fx i forhold til aflysninger og flytninger, og vedkommende gav udtryk for et ønske om at hele kurset havde været med fysisk fremmøde:

> *FFP: Hvordan oplevede du så den her kombination af online og fysiske kursusgange?*
>
> *D: Ja.. (sukker)! Jeg synes det er lidt svært – også fordi vi var uheldige at vores underviser hun røg i corona – og det kan vi jo – altså prøv nu at høre denne her tid! Det kan man jo ikke vide ehm…men vi oplevede faktisk flere aflysninger og flytninger og jeg ved ikke hvad, så det blev bare anderledes! Jeg tror nok jeg ville have foretrukket at det var fysisk, altså at møde op.*

Samlet beskrev deltagerne, at de havde oplevet at få hjælp og støtte til at komme i gang med onlineuniverset, hvis de stødte på udfordringer undervejs både fra deres instruktør og de andre gruppemedlemmer. Overordnet var der altså mest tilfredshed med det kombinatoriske miljø, men samtidig nogle vigtige udfordringer at være opmærksom på.

At være en del af en gruppe

En væsentlig del af Åben og Rolig Kort Kursus er at de fysiske mødegange er gruppebaserede. Her beskrev deltagerne alle, at det havde været betydningsfuldt at være i en gruppe, høre de andre deltageres inputs og erfaringer samt få lov til at dele noget med ligesindede. En deltager beskrev det at være i en gruppe således:

D: til at starte med så kunne jeg godt tænke mig, at vi var lidt mere ens i gruppen. Men jo netop ved at vi ikke var ens i gruppen, så fik jeg jo et lidt mere nuanceret billede på tingene ved at høre de andres input.

Samtidig beskrev deltagerne, at det havde været udfordrende at gennemføre kurset under covid19-pandemien, hvor der ofte havde været flere afbud og en oplevelse af, at gruppen hele tiden forandrede sig, hvilket for nogle fik en betydning for, hvor trygge de oplevede at være i gruppen. Gruppens størrelse betød også for nogle, at de oplevede at der var et ekstra ansvar eller pres på dem, hvor de var nødt til at byde ind. En deltager beskrev det således:

D: Vi var en lille gruppe fra starten af. Jeg tror vi var fire og der faldt en fra undervejs og med sygdomme og corona så var vi jo nogle gange jo kun to. Og man kan sige, så har jeg i hvert fald en tendens til at føle mig meget PÅ. Så jeg kunne godt tænke mig, at der havde været lidt flere så holdet var lidt større (..) så man havde mulighed for at gemme sig lidt en gang imellem.

En anden borger, som deltog i en begrænset gruppe med kun fem deltagere, beskrev betydningen af gruppens størrelse således:

> *D: altså nu var det jo så sådan, at vi på vores hold var vi jo altså kun fem. Og det er for lidt! Samtidig var vi jo så hver og hver anden gang ramt af at nogle var syge, så nogle gange var vi tre og fire – hvis vi var heldige var vi fem, men det var få gange vi var fem. … Så jeg må sige at det var sårbart, og jeg synes man skal være flere på holdet. Og det ved jeg også godt var målet.(..) fordi jeg synes jo at som person er jeg sådan en der godt kan lære af at høre hvad andre har af udfordringer og nu var vores forløb – altså os der var der – vores forløb var vidt forskelligt. Og det er der hvor jeg siger at så kunne det have været rart at der var lidt flere, som der måske var en jeg kunne spejle mig i.*

Samlet beskrev deltagerne altså at det havde været vigtigt at være en del af en gruppe, og at de ikke ville have undværet gruppen og de fysiske kursusgange, fordi det var betydningsfuldt for deres samlede oplevelse af kurset og de erfaringer de fik. Men deltagerne havde samtidig et ønske om, at gruppen havde været større og at der havde været større kontinuitet i forhold til, hvem der var med i gruppen. I den forbindelse var der enkelte som udtrykte, at de blev usikre på dem selv og på kurset i det hele taget, når de ikke vidste, eksempelvis, hvorfor en deltager var stoppet på kurset. Dette kan understrege vigtigheden af at instruktøren, hvis det er muligt, formidler til resten af gruppen, hvorfor andre har afsluttet kurset før forventet.

Refleksionsark eller handouts

En del af Åben og Rolig - Kort Kursus handler også pædagogisk om at understøtte deltagernes forskellige læringsstile og imødekomme behovet for tid til refleksion, som kan opstå undervejs på kurset. Derfor får deltagerne undervejs udleveret nogle refleksionsark eller handouts tilknyttet indholdet på de enkelte kursusgange. Deltagernes beskrivelser af disse ark var karakteriseret ved, at de oplevede at det var nogle relevante spørgsmål de blev stillet, som kunne være med til at nuancere indholdet. Eksempelvis:

> *D: Altså jeg tror ikke jeg kommer til at gå tilbage i den der mappe og læse indholdet. Men jeg synes det var fint at gøre det der. altså for eksempel så var der sådan noget med om man havde sådan et netværk som kunne hjælpe en, en omgangskreds og sådan noget og der gik der da nogle ting op for mig ved det der med at man skulle udfylde det. Altså hvem er det der kan hjælpe dig med de her fire forskellige ting og sådan noget. Så på den måde var der nogle ting hvor jeg synes jeg kunne bruge det til noget.*

Deltagerne oplevede samtidig at der havde været afsat tid nok til at komme i dybden med de forskellige ark på de enkelte kursusgange. De oplevede altså ikke noget væsentligt tidspres i forhold til brugen af handouts eller refleksionsøvelserne via de udleverede kursusmaterialer.

Individuelle samtaler og psykologen

Alle deltagere beskrev at det havde været væsentligt for deres samlede oplevelse af kvalitet og erfaring med kurset at møde psykologen, som havde instrueret kurset. Her fremhævede de både visitationssamtalerne, de individuelle samtaler men også psykologens måde at undervise og instruere på de fysiske fremmødegange som betydningsfuldt. Nedenfor følger et eksempel fra en deltager, som beskrev, hvordan psykologens væremåde og præsentation af kursets indhold var meningsfuldt og forandrende for hendes oplevelse af stress:

> *D: også ligesom det der med ikke at få presset mig selv – og det synes jeg så har været godt at få snakket med psykologen om altså det der med, at man vælger det der giver mening og det der er brugbart ind i ens egen hverdag..altså det har været godt. Altså jeg kan godt være sådan en der synes at jeg skal gøre ALT. Men det her med at blive støttet i at plukke noget ud og bruge det der giver mening for en og blive støttet i det. Det synes jeg har været helt vildt godt.*

Samtlige deltagere beskrev, at de individuelle samtaler havde været en vigtig del af kurset. Eksempelvis beskrev en deltager samtalernes således:

> *D: altså der var en samtale før forløbet og så var der en samtale undervejs i forløbet og de var…altså de var hver især meget værdifulde. De har været værdifulde for mig.*

En anden deltager beskrev, hvordan den individuelle samtale havde hjulpet til en bedre forståelse af kursets indhold, fordi det blev muligt at gøre mere personligt og konkret:

> *D: altså jeg tror rigtig jeg begyndte at få noget ud af det efter den der…fordi vi havde sådan en `one on one´- samtale med pykologen, hende der kørte kurset. Hvor vi snakkede om sådan meget konkret fra min situation, hvad er det så jeg kan trække ud af det. Der tror jeg, der var mange ting der gik op for mig. (..) jeg havde brug for at det blev meget konkret altså fx når du nu har det sådan her, så kan det være at du kan gøre sådan her. Og det forklarede hun altså den der psykolog mig, altså hvor hun gennemgik den der metode for mig i forhold til den samtale vi havde haft helt konkret. Det fik jeg meget ud af.*

Samlet udtrykte deltagerne taknemmelighed over at have mødt instruktøren, som på forskelligvis havde haft betydning for deres samlede oplevelse og udbytte af kurset.

OPSAMLING

Formålet med denne evalueringsrapport var at samle de kvalitative erfaringer med implementeringen af Åben og Rolig Kort Kursus i Aalborg Kommune med udgangspunkt i deltagernes oplevelser af kurset. I alt inddrager rapporten interviews af seks deltagere, som har fulgt to forskellige hold afholdt i efterår/vinter 2021 og vinter/forår 2022.

På baggrund af materialet viser det sig, at alle deltagere har haft positive oplevelser med Åben og Rolig Kort Kursus, som de beskriver, har haft en ønskværdig effekt på deres oplevelser af stress i hverdagen. Alle deltagere fremhæver særligt det at få erfaring med de fire strategier i Åben og Rolig samt meditation som berigende. Ligesom kursets gennemgang af de forskellige temaer (Kroppen, Sindet, Samværet og Det Fokus Du Ønsker) fremhæves som relevant og meningsfuldt for deltagernes forståelse af stress i hverdagen. Desuden oplever deltagerne, at det - på trods af de udfordringer som Covid-19-pandemien medførte var berigende at være en del af en gruppe. Her beskriver deltagerne blandt andet at gruppedeltagelsen var med til at nuancere deres oplevelser og erfaringer med stress, ligesom det var meningsfuldt at mødes med både instruktøren og ligesindede i gruppen. Samtidig er det karakteristisk for deltagernes oplevelser af gruppeformatet at det er sårbart hvis grupperne bliver for små. Her fremhævede deltagerne, at der havde været udfordringer forbundet med Covid19 i form af udeblivelser og/eller frafald, som medførte at det til tider kunne være et ganske lille hold der mødtes.

I forbindelse med kombinationen imellem onlineunivers og fysisk fremmøde, beskriver størstedelen af deltagerne (fire ud af seks interviewede), at det er en rigtig god kombination for dem. Især fremhæver de muligheden for at tage kurset i deres eget tempo, så det passer ind i hverdagslivet, muligheden for at vende tilbage til et emne samt videoernes nuancering og måde at formidle viden på, som meningsfuldt. De sidste to deltagere beskriver, at det har været sværere at komme i gang med onlineuniverset. Heraf beskriver en deltager personlige omstændigheder med sygdom hos en nær relation, og en anden covid19-pandemien, som har medført en oplevelse af, at det er svært at komme i gang. Denne deltager giver udtryk for et ønske om, at hele kurset er med fysisk fremmøde. Samtidig er det karakteristisk, at deltagerne samlet oplever at have fået hjælp, støtte og vejledning i forbindelse med onlineuniverset.

Alle deltagere fremhæver endvidere instruktøren (den Å&R-uddannede holdpsykolog), som betydningsfuld for deres samlede oplevelse og erfaring med kurset. Her fremhæver de både mødet med instruktøren under visitationssamtalen og instruktørens evne til formidling og forklaring af stoffet både i den individuelle samtale og under de fysiske holdgange. Det at instruktøren er i stand til at gøre stoffet personligt relevant, overskueligt og meningsfuldt i den enkeltes hverdag er væsentligt og værdifuldt for deltagerne.

På baggrund af disse interviews med seks deltagere er det samlede indtryk af Åben og Rolig Kort Kursus positivt. Et vigtigt observationspunkt til fremtidige hold vedrører dog antallet af deltagere, hvor det har betydning for deltagernes samlede oplevelse, at gruppen er stor nok.

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.

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).