



Evalueringsnotat. Åben og Rolig 5-ugers kursus til stressramte borgere i Helsingør Kommune i 2024

INDLEDNING

Helsingør Kommune (HK) samarbejdede i 2023 med Fonden Mental Sundhed (FMS) om at afprøve en kortere (5-ugers) version af det evidensbaserede stresstilbud Åben og Rolig® til stressramte borgere¹ og har efterfølgende i 2024 forsat samarbejdet om at afholde yderligere tre kursusforløb i samme format.

Åben og Rolig er udviklet videnskabeligt ved Rigshospitalet i samarbejde med Harvard University og anbefales af Sundhedsstyrelsen til kommunale stressindsatser (Sundhedsstyrelsen, 2018, s. 22; Sundhedsstyrelsen 2022, s. 125) og har de sidste 10 år hjulpet mange tusinde borgere igennem stress. Blandt andet anvendes Åben og Rolig som hovedindsatsen til stress i Københavns Kommune og Aalborg Kommune samt en række mindre kommuner, og der forskes aktivt i indsatsen gennem både registerstudier, langtidsstudier og evalueringer i og på tværs af kommuner. Åben og Rolig anvendes oftest som 9-ugers kursusforløb til en målgruppe af borgere med moderate til alvorlige stressgrader, men er også anvendt og afprøvet i et kortere, 5-ugers format som i Helsingør Kommune.

Nærværende evalueringsnotat omhandler tre afholdte Åben og Rolig-kursusforløb i 5-ugers format i 2024 i Helsingør Kommune. Notatet opsummerer resultater for videnskabelige mål for stress, livskvalitet og depressionssymptomer og redegør for borgernes oplevelser, heriblandt motivation og selvoplevede arbejdsevne forud for kurset samt efterfølgende oplevelser og tilfredshed med kurset.

Formål og målgruppe

Det overordnede formål med 5-ugers kurset er at reducere og forebygge stress og mistrivsel og omvendt fremme den mentale sundhed, trivsel og selvoplevet arbejdsevne hos borgere, der oplever moderate grader af stress. 5-ugers kurset ligger som indsats på det midterste niveau i en samlet Stepped Care-model for Åben og Rolig. Det vil sige, at det ikke er den mest intensive indsats (her anvendes 9-ugers kursusforløb), men heller ikke den mindst intensive (rent online forløb, der primært anvendes proaktivt som en forebyggende indsats, hvis indsatsen står alene).

Målgruppen for 5-ugers kurset var karakteriseret på følgende måde:

- **Målgruppe.** Borgere fra 18 år og op med moderat stress. Stress vurderedes v. Cohen's Perceived Stress Scale (PSS-scores fra ca. 16-22 var målet). Borgere måtte have milde-moderate symptomer på depression (Major Depression Inventory scores fra ca. 0-29). Der spurgtes ind til oplevede årsager til stressgraden/mistrivsel, psykiatrisk historik, livsstil, helbred og motivation. Borgere kunne være sygemeldte eller ikke-sygemeldte. Borgere måtte gerne have kroniske sygdomme. Borgere måtte ikke lide af udmattingsyndrom (BDS). Borgere måtte have haft én psykiatrisk diagnose som udgangspunkt. Enkelte undtagelser blev foretaget på baggrund af psykologens kliniske vurdering, og inklusionen afgjordes endeligt i FMS' visitationsproces ved en samlet faglig vurdering.

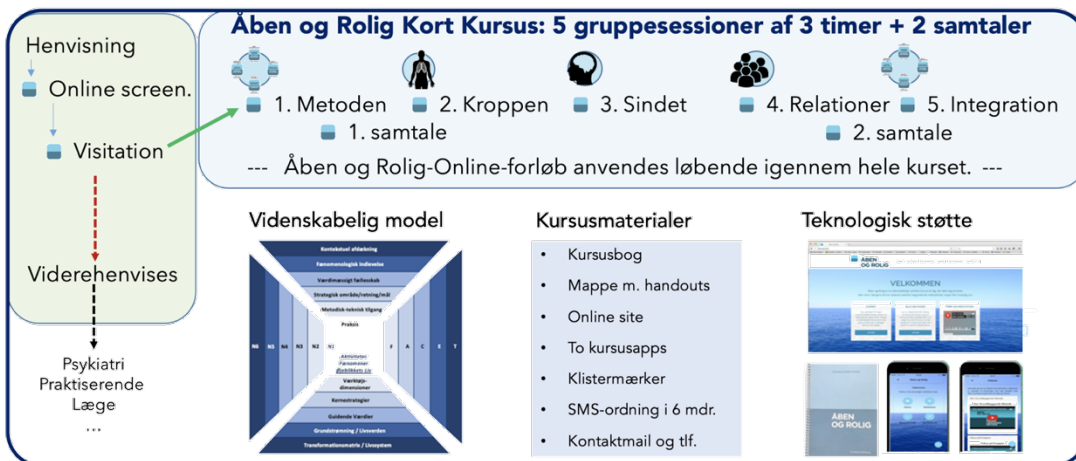
¹ 1. Jensen, C. G., Jørgensen, A. R., Kofoed, S., Rasmussen, K. N., & Petersen, F. F. (2024). Evalueringsnotat. Afprøvning af Åben og Rolig 5-ugers kursus til stressede borgere i Helsingør Kommune i 2023. Valby / København: Fonden Mental Sundhed

Visitation

FMS og HK samarbejdede om information til borgerne, og HK stod for udbredelse heraf til læger. Borgerne udfyldte dernæst online et screeningskema, hvorefter de blev kontaktet telefonisk af HK's koordinator (Tove Dam), og siden deltog borgeren i en visitationssamtale med psykologen, hvor det udfyldte screeningskema dannede et fagligt udgangspunkt for visitationen (se også figur 1 for en illustration af deltager-flow igennem projektet). Inklusionen til de tre hold skete hhv. i foråret (to hold) og efteråret 2024 (et hold). To af de tre kursusforløb blev ledet af én psykolog fra FMS, mens et blev ledet af to psykologer fra FMS.

Kursets indhold

Kurset bestod af flere elementer og rummede dels adgang til Åben og Rolig Online-plattformen (20 online kursussessioner à 20-30 minutter), dels fem fysiske kursusgange à 2 t. 45 min. samt tilbud om to personlige, støttende samtaler udover den indledende visitationssamtale. De to personlige samtaler lå hhv. i starten og mod slutningen af kursusforløbet. Borgerne modtog hertil kursusmaterialer i form af en kursusmappe og kursusbog, handouts til de fem fysiske kursusgange, adgang til onlineplatformen samt adgang til to Åben og Rolig-apps. Adgang til onlinedelen samt apps er tiltænkt som understøttelse undervejs i kursusperioden og som efterværn efter endt kursus. Kurserne afholdtes henover fem uger om eftermiddagen i HK's lokaler. I nedenstående illustration fremgår kurselementerne og deltager-flowet i samarbejdet.



Figur 1. Kursusindhold og deltager-flow.

Dataindsamling, evaluering og feedback

Dataindsamling udførtes af Fonden Mental Sundhed med indsamling 1-2 uger før kurset samt igen 1-2 uger efter kurset med effektmålene Cohen's Perceived Stress Scale (PSS) og Major Depression Inventory (MDI) samt Verdenssundhedsorganisationens livskvalitetsskala (Quality of Life-5; kaldet WHO-5). Ligeledes blev der spurgt ind til deltagerens selvoplevede arbejdsevne før og efter kurset. I screeningskemaet indsamledes tillige oplysninger af relevans for visitationsprocessen, f.eks. om tidligere psykiatriske lidelser, bevæggrund og motivation for at deltage i kurset, demografi, beskæftigelsesstatus mv. I eftermålingen indgik en række spørgsmål om deltagerens tilfredshed med kurset foruden de nævnte effektmål. Desuden modtog deltagerne et opfølgende

spørgeskema, der undersøgte de samme effektmål 3 måneder efter endt kursus. Analyserne mht. 3 måneders opfølgende måling havde en mindre svarrate og derfor baseret på et lille sample, som kan skabe større variation/misvisende data (20 deltagere gennemførte eftermålinger, mens 13 gennemførte også 3 mdr. opfølgingsmåling). Der er dog i tidligere evalueringer af Åben og Rolig gentagende gange fundet, at positive udviklinger vedligeholdes, eller at der ses et yderligere fald ved langtidsmålinger.

De deltagende borgere

39 borgere blev henvist til kurset, hvoraf 35 blev inkluderet. 3 borgere blev ikke inkluderet til kurset grundet igangværende anden behandling eller vurdering om behov for andet type behandlingsforløb (pga. anden problematik/lidelse), mens 1 henvist borger udeblev fra visitationssamtale. På hold 1 fuldførte 10/12 borgere, på hold 2 fuldførte 11/12, og på hold 3 fuldførte 10/11, dvs. 31 fuldførte i alt (88.5%). Tre af de borgere der blev inkluderet, men ikke fuldførte kurset, nåede ikke at påbegynde det, da de blev forhindrede i at deltage efter inklusion og inden opstart af kurset af bladede årsager (fysisk skade, sygdom, opståede tidsmæssig/logistiske forhindringer), mens én startede, men frafaldt efter første kursusgang.

Demografi

Følgende demografi er baseret på de 29 borgere som har givet samtykke til, at deres data måtte anvendes til evaluering.

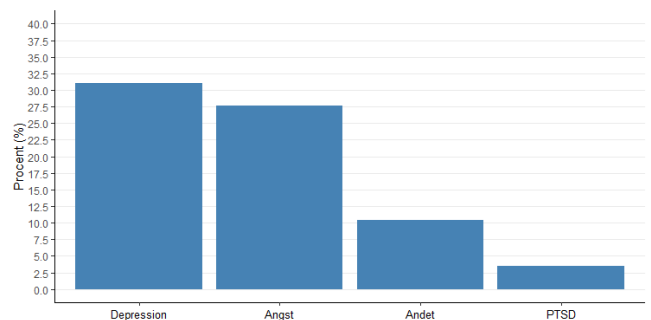
Deltagernes alder varierede fra 29 år til 65 år, med en gennemsnitsalder (M) på 49 år (standardafvigelse SD = 11.36). Størstedelen af deltagerne havde en mellemlang videregående uddannelse (41%), efterfulgt af lang videregående uddannelse (14%), kort videregående uddannelse (14%), erhvervsuddannelse (10%), almen- eller erhvervsgymnasial uddannelse (10%), andet (7%) og grundskole (3%). 69% af deltagerne var kvinder, mens 31% var mænd.

Timer i arbejde

Omtrent halvdelen af borgerne (15 borgere, svarende til 52%) var i arbejde inden kursets start. Borgere der var i arbejde, angav at arbejde 7.5-40 timer per uge (M: 25 t/uge). Borgernes stillinger var meget forskellige, f.eks. lærer, konsulent, musiker og sygeplejerske. Af de borgere, som ikke var i arbejde, var 10 fuldtidssygemeldte, mens 1 var førtidspensionist og 1 svarede "andet".

Tidligere eller nuværende psykiatriske diagnoser

Omtrent halvdelen af borgerne (48%) angav tidligere at have fået konstateret angst, depression, ADHD, stress og/eller anden psykisk lidelse. Flest angav depression (31%) efterfulgt af angst (27.6%), og omkring 21% af deltagerne angav to eller flere diagnoser.



Figur 2: Andel med nuværende el. tidligere psykiiske

Borgernes stress inden kurset

Deltagernes stress blev målt ved anvendelse af Cohens Perceived Stress Scale (PSS), som er et veletableret mål for stressgrad. I de danske sundhedsprofilundersøgelser vurderes en PSS-score ≥ 18 som markør for en *høj stressgrad*. Der sås blandt de deltagende borgere en høj, gennemsnitlig stressscore på PSS inden kurset ($M = 23.48$, $SD = 4.59$). Næsten alle (26/29) scorede over 18 på PSS. Der sås en signifikant korrelation mellem stressgrad (PSS) og selvoplevet arbejdsevne (målt som score fra 1-10, hvor 10 er den optimale selvoplevede arbejdsevne), $r = -.40$, $95\%CI = -.67; -.04$. Dette indikerer, at højere stress hang sammen med lavere arbejdsevne, hvilket er velkendt i stressforskningen. Der sås også stærke sammenhænge mellem stress, livskvalitet og depressionssymptomer, hvor en højere stressscore (PSS) var relateret til en lavere livskvalitet ($r = -.52$, $95\%CI = -.75; -.19$), ligesom en højere stressgrad var relateret til symptomer på depression (MDI) af mere alvorlig grad, $r = .69$, $95\% CI = .44; .85$. Igen er det velkendt, at stress er relateret til nedsat livskvalitet og forøget mistrivsel.

Borgerens livskvalitet inden kurset

Deltagernes livskvalitet blev målt ved Verdenssundhedsorganisationens livskvalitetsskala (Quality of Life-5; WHO-5), der er designet til at måle graden af trivsel og livskvalitet for en persons opfattelse af de positive kvaliteter af dagligdagen i de seneste 2 uger.

Borgerne viste en gennemsnitlig lav livskvalitet målt på WHO-5 ($M = 37.66$), dog med stor variation i gruppen (spændvidde = 8 – 84; $SD = 18.06$). Livskvalitetsscores på under 50 indikerer forhøjet risiko for depression, mens livskvalitetsscores på under 30 indikerer alvorlig risiko for depression. Her viste opgørelsen, at 12 borgere (41% af de inkluderede) havde scores under 30, mens yderligere 9 borgere (31%) havde scores under 50 (og seks borgere scorede mellem 52 og 60, mens kun to borgere viste gennemsnitlig livskvalitet ift. befolkningen i Danmark med en score på 72). Borgerne viste altså en meget lav livskvalitet, og 72% var i forøget risiko for at udvikle depression.

Borgernes tegn på depression inden kurset

Til at måle deltagernes symptomer på depression anvendtes Major Depressive Index (MDI) som er et velvalideret og internationalt anerkendt værktøj til screening og vurdering af depressionsgrad både i forskning og i klinisk arbejde.

Blandt de 29 borgere indikerede resultaterne, at en betydelig andel havde symptomer på depression. 10 borgere (34 %) viste ingen tegn på depression, mens 19 borgere (66 %) opnåede scoringsniveauer svarende til symptomer på let (7 borgere, 24 %), moderat (7 borgere, 24 %) eller svær (5 borgere, 17 %) depression. Det er værd at bemærke, at de borgere, som scorede inden for kategorien svær depression, også rapporterede de højeste niveauer af stress og den laveste livskvalitet. Der ses således en signifikant positiv korrelation mellem stressniveau og depressive symptomer blandt borgerne ($r = .44$, $p < .001$).

Borgernes motivation

Det er igennem mange år påvist, at motivation for deltagelse er en vigtig faktor for, hvordan borgere deltager i Åben og Rolig, og hvordan de oplever udbyttet efterfølgende. Derfor er det altid en klar anbefaling, at borgere deltager på kurset på baggrund af et frivilligt ønske om deltagelse, hvilket afdækkes i den indledende samtale.

I det indledende spørgeskema blev borgerne af samme grund spurgt om deres generelle motivation for at deltage. Blandt de 29 borgere svarede 62% af deltagerne *Meget motiveret*, mens 34.5% svarede *Ganske motiveret*. Den sidste borger (3.5%) angav *Nogenlunde motiveret*. Ingen svarede, at de kun var *Lidt motiveret* eller *Ikke motiveret*. I alt var 96.5% af borgerne altså *Meget motiveret* eller *Ganske motiveret*, og alle deltog frivilligt på kurset.

Nedenfor gives eksempler på borgernes beskrivelser af deres motivation for at deltage på kurset:

“Jeg føler mig omsorgstræt, bliver nemt stresset, husker dårligt og har svært ved at overskue alle de krav der er til mig. Jeg ønsker at finde ud af hvordan jeg kan sortere i det hele, og undgå mere udmattethed og evt. risiko for ny sygdommelding. Jeg ønsker at have mere glæde og overskud til min mand, mine børn og børnebørn.”

(borger fra HK forud for kurset)

“Jeg har stresssymptomer pga. arbejdspress på min arbejdsplads. Ønsker at finde måder at opfange symptomer inden det er for sent. Og svar på hvordan jeg bedst muligt finder tilbage til ro, når det først er for sent”

(borger fra HK forud for kurset)

“Jeg synes det er forfærdeligt at føle at jeg ikke engang har overskud og overblik til at være sammen med mine 2 børn - og kan da så slet ikke også tilbyde noget på arbejdsmarkedet, hvor jeg ellers skulle søge jobs mm. - så jeg vil bare rigtig gerne have det bedre, og jeg føler at det er mit stress fra efteråret som jeg ikke er kommet over endnu og håber derfor at dette forløb kan hjælpe mig tilbage i overskud”

(borger fra HK forud for kurset)

“For at komme op af det sorte hul, jeg befinder mig i og komme videre ud til et liv, der er meningsfuld. Selvomsorg og en mulighed for at håndtere stress og ydre påvirkning. Sætte grænser og stå op for mig selv”

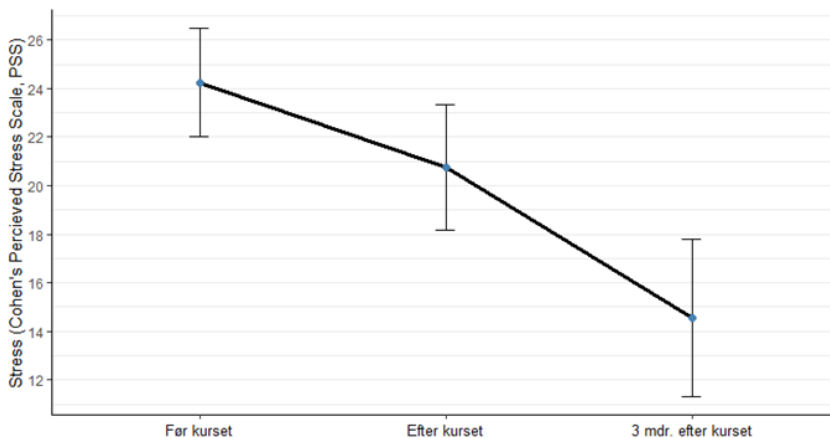
(borger fra HK forud for kurset)

RESULTATER

På tværs de tre hold i 2024 fuldførte som nævnt 31 (88.5%) af de inkluderede borgere kurset. Af de resterende 11.5% var tre borgerne, der inkluderedes og var motiverede for kurset, men som ikke nåede at påbegynde kurset, da de blev forhindrede i at deltage efter inklusion og inden opstart af bladede årsager (fysisk skade, sygdom, tidsmæssig/logistiske forhindringer). Det betragtes som et (markant) lavt frafald blandt psykologiske interventioner. Én borger startede, men frafaldt kurset efter første kursusgang og kan betragtes som dropout fra kurset. Nogle borgere kom ikke til enkelte kursusdage pga. arbejde/sygdom mv., hvilket altid er tilfældet for kurser til stressramte borgere.

Forandringer i stress

Som nævnt blev deltagernes stress målt ved Cohen's Perceived Stress Scale (PSS), som er et velanvendt mål inden for stressområdet. Der ses et signifikant fald i deltagernes stressscores fra før kurset (M = 24.25, SD = 4.74) til efter kurset (M = 20.75, SD = 5.56) ved en paired sample t-test ($t(19) = 3.01$, $p = .007$) med en mellemstor effektstørrelse, $d = 0.67$ (Cohens d er i nærværende notat ikke justeret for korrelation mellem scores før og efter kurset). Der ses et yderligere fald 3 måneder efter kurset, men grundet en mindre svarrate ved denne opfølgende måling, er her et lille sample, som kan skabe større variation/misvisende data. Der er dog i tidligere evalueringer af Åben og Rolig gentagende gange fundet, at dette fald vedligeholdes, eller at der ses et yderligere fald ved måling over tid.



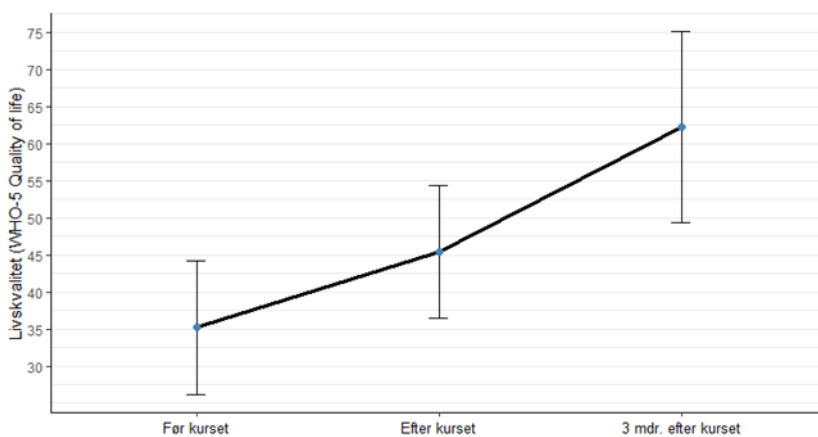
Figur 3: Forandringer i stressscores (PSS)

Der sås ingen tendenser til sammenhænge mellem faldet i stress og deltagernes alder, uddannelse og indledningsvise motivationsscores. På grund af det begrænsede deltagerantal kan disse sammenhænge ikke testes grundigt statistisk. Dog fremstod forandringerne i PSS-scores som

ensartede på den grafiske fremstilling i forhold til de nævnte baggrundsfaktorer, hvilket også er blevet observeret i andre (langt større) evalueringer af Åben og Rolig².

Forandringer i livskvalitet

Deltagernes livskvalitet blev som nævnt målt ved hjælp af WHO's Quality of Life (WHO-5), der giver et mål for livskvalitet og generel trivsel. Der ses en signifikant stigning i deltagernes scores ift. livskvalitet fra før kurset (M = 35.2, SD = 19.32) til efter kurset (M = 45.4, SD = 19.04) ved en paired sample t-test ($t(19) = 3.01$, $p = .01$) med en mellemstor effektstørrelse, $d = 0.60$. En stigning på 10 point betragtes som en væsentlig forbedring af livskvalitet og en bevægelse væk fra en forøget risiko for depression. Der ses en yderligere stigning efter 3 måneder, som følger tidligere fund ved evalueringer af Åben og Rolig, men som nævnt kan det grundet den mindre samplestørrelse være svært at konkludere yderligere herfra.

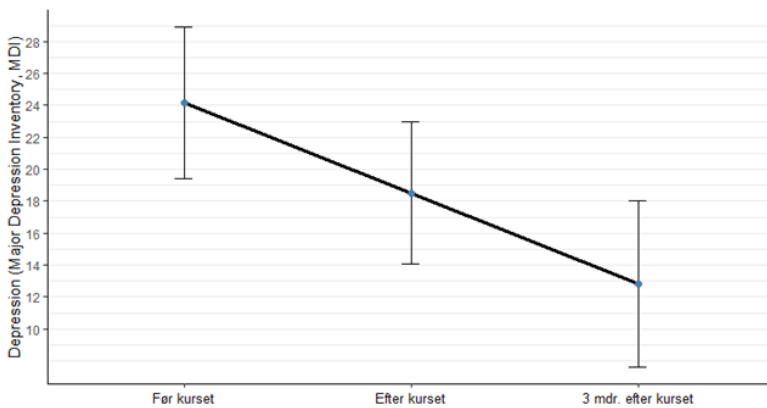


Figur 4: Udvikling i oplevet livskvalitet (WHO-5)

Forandringer i symptomer på depression

Der ses et signifikant fald i deltagernes scores der indikerede tegn på depression før kurset (M = 24.15, SD = 10.14) til efter kurset (M = 18.50, SD = 9.52) ved en paired sample t-test ($t(19) = 3.45$, $p = .003$) med en mellemstor effektstørrelse, $d = 0.77$. Der ses igen et yderligere fald ved 3 måneders opfølgning. Som nævnt kan det grundet den mindre samplestørrelse være svært at konkludere her, men der er ved tidligere evalueringer af Åben og Rolig fundet, at dette fald vedligeholdes over tid.

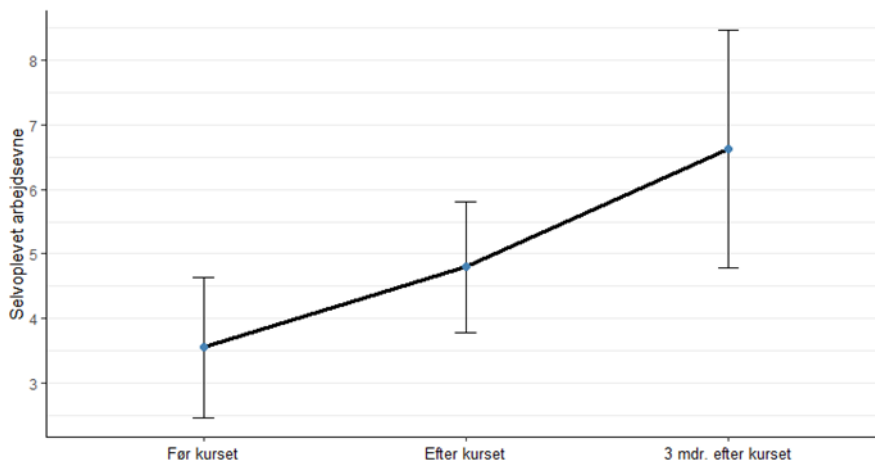
² Jensen, C.G., Tybjerg-Jepesen, A., Petersen, F. F., Plougsbæk, R., Djernis, D., Krogh, S. C., Thomsen, S. S. T., & Ladegaard, Y. (2021). Åben og Rolig-programmet. Forskningsbaseret Stressreduktion. Samlet opgørelse af 20 evalueringer af stress, mental sundhed og beskæftigelse. København: Fonden Mental Sundhed.



Figur 5: Forandringer i depressionsscores (MDI)

Forandringer i selvoplevet arbejdsevne

Deltagernes selvoplevede arbejdsevne blev også målt før og efter kurset på en 10 points skala. Der ses en signifikant stigning i deltagernes selvoplevede arbejdsevne fra før kurset ($M = 3.55$, $SD = 2.33$) til efter kurset ($M = 4.80$, $SD = 2.22$) ved en paired sample t-test ($t(19) = 3.32$, $p = .005$) med en mellemstor effektstørrelse, $d = 0.74$. Der ses igen en yderligere stigning ved den opfølgende måling 3 måneder efter kurset, med forbehold for den nævnte usikkerhed ved samplestørrelse.



Figur 6: Forandringer i selvoplevet arbejdsevne

Borgernes tilfredshed og oplevelse af kurset

I de efterfølgende spørgeskemaer blev deltagerne spurgt til deres tilfredshed med kurset. Der ses generelt en stor tilfredshed. Adspurgt til deres tilfredshed med kurset generelt, svarede 71%, at de var *Meget tilfredse*, 24% at de var *Tilfredse*, og en enkelt svarede *Hverken tilfreds eller utilfreds* (5%). Samtlige deltagere (100%) angav *Helt enig* som svar på, om de syntes, at underviseren var kompetent.

Deltagerne havde også mulighed for at svare på et åbent spørgsmål i forhold til deres oplevelser med kurset. Her kom flere af deltagerne med positive kommentarer og beskrivelser af kursets

betydning for dem, ligesom et par af deltagerne bidrog med kommentarer til forbedringer. Heriblandt gav to deltagere udtryk for, at de ville have foretrukket et længere forløb. Den ene af disse fremhævede også længden af kursusgangene, som kunne føles lang, hvilket ikke er ualmindelig særligt i begyndelsen af et forløb med alvorligt stressramte deltagere, hvor træthed er særligt fremtrædende. En sidste gav udtryk for at have forventet et større terapeutisk udbytte af de to støttende individuelle samtaler.

Nedenfor bringes nogle eksempler på deltagernes frie feedback:

“Ualmindeligt godt forløb, der for mig personligt har givet anledning til at se fremad og opsøge de instanser, som kan hjælpe mig. Har fået mere klarhed over mine egne tanker følelser og behov for handling. Instruktøren er exceptionelt kompetent, yderst empatisk og inkluderende og har givet mig en givende feedback og sparring gennem forløbet”

(borger fra HK efter kurset)

“Tak for et super dejligt kursus. Desværre ikke lang nok forløb. Dog var tiden vi var på hvert forløb lidt langt. Fordi når man har stress kan jeg blive lidt rastløs. Super god instruktør, med stor ekspertise, viden og lydhørhed. Rigtig god til at spørge ind til tankerne man har. Tak for det. Jeg har nydt formen og indholdet på kurset. Og det rum der blev stillet til rådighed af underviseren”

(borger fra HK efter kurset)

“Jeg er overbevist om, at jeg ikke stod hvor jeg står nu, uden dette kursus. [Instruktørnavne] har udfyldt deres rolle helt fantastisk. Et rum fyldt med forståelse med plads til alle. Tryghed og varme”

(borger fra HK efter kurset)

“Jeg har på kurset fået rigtig gode redskaber og tilgange til at forebygge og lindre, når jeg føler mig stresset/på vej til at være ude af kontrol. Jeg har brugt og bruger stadig disse i hverdagen, men ikke så konsekvent som i starten”

(borger fra HK 3 måneder efter kurset)

“Jeg bruger meditationerne i starten af hver pause hver dag på mit arbejde, det gør at jeg får styr på min stress før jeg arbejder videre. Jeg bruger meditationerne dagligt og jeg bruger også ofte kurset på min mobil og jeg synes, der er så meget indhold på selve kurset at hele tiden med mellemrum føler trang til at genopfriske principperne og se videoerne igen og igen. Jeg tror aldrig jeg vil blive færdig med at gense kursusmodulerne, der er hele tiden enten noget nyt eller grundprincipper, jeg har brug for at forstå endnu bedre. Man kan sige, at grundlaget for at jeg kan blive på arbejdsmarkedet og kunne få en 20 timers stilling, der har kurset jo gjort at jeg overhovedet kunne vende tilbage selvom jeg stadig var og er stressramt”

(borger fra HK 3 måneder efter kurset)

Som tilfredshedsmålene indikerer, angav en overvejende andel (95%) af deltagerne at være enten *Meget tilfredse* (71%) eller *Tilfredse* (24%) med kurset, og med borgernes egne ord har deltagelse på kurset hjulpet til at få klarhed, haft betydning for hvor de står i dag og for bevægelse fremadrettet, blandt andet ift. fastholdelse af en arbejds hverdag, som ovenstående udtalelse illustrerer. Flere af disse udtalelser er således i tråd med de kvantitative opgørelser af reducerede stress- og depressionsgrader samt oplevelser af øge livskvalitet og arbejdsevne.

Samtidig er det værd at bemærke, at gruppen af borgere på tværs af de tre hold, som blev inkluderet på kurset, udviste relativt høje grader af stress, lav livskvalitet og forhøjet risiko for udvikling af depression. De henviste borgere med høje stress- og depressionsgrader vurderedes i de indledende samtaler at kunne få gavn af kurset og profiterede også efterfølgende, men gav samtidig udtryk for ønske om og behov for, at der var flere kursusgange. Det samme billede sås ud fra erfaringerne i 2023, og med øje for den sværere stressramte gruppe af henviste borgere, er det således værd at overveje muligheden for at udvide til det fulde 9-ugers format af Åben og Rolig eller supplere med ekstra støttende individuelle samtaler eller andet supplement til de borgere, der oplever større behov.

KONKLUSIONER OG PERSPEKTIVER

Helsingør Kommune har efter afprøvning i 2023 med Fonden Mental Sundhed i 2024 fortsat samarbejdet om at udbyde et kortere 5-ugers format af Åben og Rolig til stressramte borgere i Helsingør Kommune. I alt afholdtes tre kursusforløb, heraf to i foråret og et i efteråret 2024. I nærværende evalueringsnotat er opgjort mål for de deltagende borgeres oplevelser af kurset foruden indikationer for forandringer i videnskabelige mål for stressgrad, graden af livskvalitet, symptomer på depression, oplevet arbejdsevne samt tilfredshed med kurset.

Resultaterne fra de deltagende borgere var på tværs af de tre afholdte hold positive. Samlet sås et lille frafald fra kurset (88.5% af de henviste borgere fuldførte kurset), og der sås en signifikant reduktion i graden af stresssymptomer fra $M = 24.25$ før kurset $M = 20.75$ efter kurset (målt ved PSS, se figur 3). Omvendt sås en signifikant forbedring af deltagernes livskvalitet fra et gennemsnit $M = 35.2$ før kurset til $M = 45.4$ efter kurset (målt ved WHO-5, se figur 4), der indikerer en væsentlig forbedring af livskvalitet og en bevægelse væk fra en forøget risiko for depression. Stigningen i livskvalitet stemmer overens med signifikant fald i graden af depressionssymptomer fra $M = 24.15$ før kurset til $M = 18.50$ efter kurset (målt ved MDI, se figur 5). Hertil rapporterede deltagere om en forbedret arbejdsevne fra før til efter kurset. Således sås en signifikant stigning i deltagernes subjektive arbejdsevne målt på en 10 points skala fra gennemsnitligt 3.55 før kurset til 4.80 efter kurset (se figur 6). På alle de ovenstående mål sås yderligere betragtelige fald hhv. stigninger ved opfølgende måling 3 måneder efter endt kursusforløb. Grundet en mindre svarrate ved denne opfølgende måling, er her et lille sample, som kan skabe større variation/misvisende data. Der er dog i tidligere evalueringer af Åben og Rolig gentagende gange fundet, at dette fald vedligeholdes, eller at der ses et yderligere fald/stigning ved efterfølgende evalueringer op til et år efter kursusafslutning.

Tilfredsheden med kurset var høj blandt de deltagende borgere. Samlet svarede 95%, at de var enten *Meget tilfredse* (71%) eller *Tilfredse* (24%) med kurset, mens en enkelt deltager angav at være *Hverken tilfreds eller utilfreds* (5%), ligesom samtlige deltagere betragtede underviseren som meget kompetent. De friere tilbagemeldinger gav indblik i deltagernes udbytte af kurset. I fleres tilfælde overgik kurset deres forventninger og har haft betydning både i privat- og arbejdslivet. De få deltagere der havde kommentarer til forbedringer, gav dels udtryk for, at de havde ønsket et længere kursusforløb, dels at det havde båret mere præg af et fuldt terapeutisk behandlingsforløb. Disse forhold var overensstemmende med et fagligt indtryk af, at flere borgere kunne have haft gavn af et længere forløb samt eventuel terapeutisk behandling udenfor rammen af Åben og Rolig. Som beskrevet havde gruppen af borgere, som lægerne henviste, og som Fonden Mental Sundhed valgte at inkludere til kurset, på tværs af alle hold i 2024 væsentligt højere grader af stress og depressionssymptomer samt lavere grader af livskvalitet end den målgruppe, som et 5-ugers format af Åben og Rolig oprindeligt er udviklet til. Som evalueringen og tilfredshedsmålingerne viser, er disse forhold ikke ensbetydende med, at deltagerne ikke har fået betydningsfuldt udbytte af kurset, blot af der for nogle af de sværest ramte borgere kunne være gavn af supplerende støtte.

Opsummerede konklusioner:

- Signifikant **fald i stress- og depressionsgrader** hos de deltagende borgere
- Signifikant **stigning i selvoplevet arbejdsevne** hos deltagende borgere
- Signifikant **stigning i livskvalitet** hos de deltagende borgere
- For alle langtidsmålinger indikerer resultaterne, at de **positive udviklinger vedligeholdes**
- Markant **lavt frafald/høj deltagelsesgrad** blandt de inkluderede borgere
- 95% af de deltagende borgere var **Meget tilfredse eller Tilfredse** med kurset

Evalueringsnotat. Åben og Rolig 5-ugers kursus til stressramte borgere i Helsingør Kommune i 2024

Tak

Tak til Helsingør Kommunes Center for Sundhed og Omsorg v. Frederikke Storm og Tove Dam.
Ligeledes mange tak for et berigende møde til borgerne som deltog i kurset.

Projektmedarbejdere i Fonden Mental Sundhed

Kursusledere: Karen Damgaard og Amalie Roswall Jørgensen

Dataindsamling og statistiske analyser: Oskar Frøland Rømer

Spørgeskemaopsætning: Amalie Roswall Jørgensen

Samarbejdsansvarlig: Freja Filine Petersen

Øverste ansvarlige: Christian Gaden Jensen, adm.dir.

Reference

Damgaard, K., Rømer, O. F., Jørgensen, A. R., Petersen, F. F., & Jensen, C. G. (2025). Evalueringsnotat. Åben og Rolig 5-ugers kursus til stressramte borgere i Helsingør Kommune i 2024. Valby / København: Fonden Mental Sundhed

Rettigheder

Åben og Rolig ® er et registreret varemærke og et beskyttet koncept som kun må anvendes i samarbejde med Fonden Mental Sundhed. Åben og Rolig anvendes udelukkende almennyttigt og må ikke udnyttes privat eller kommercielt. Alt overskud fra anvendelsen af Åben og Rolig går til arbejdet med mental sundhedsfremme i Danmark via Fonden Mental Sundhed.

Notatet er udgivet af:

Fonden Mental Sundhed
Høffdingsvej 22, 1. sal
2500 Valby
www.fondenmentalsundhed.dk
Version: 1.1. Udgivet Marts 2025