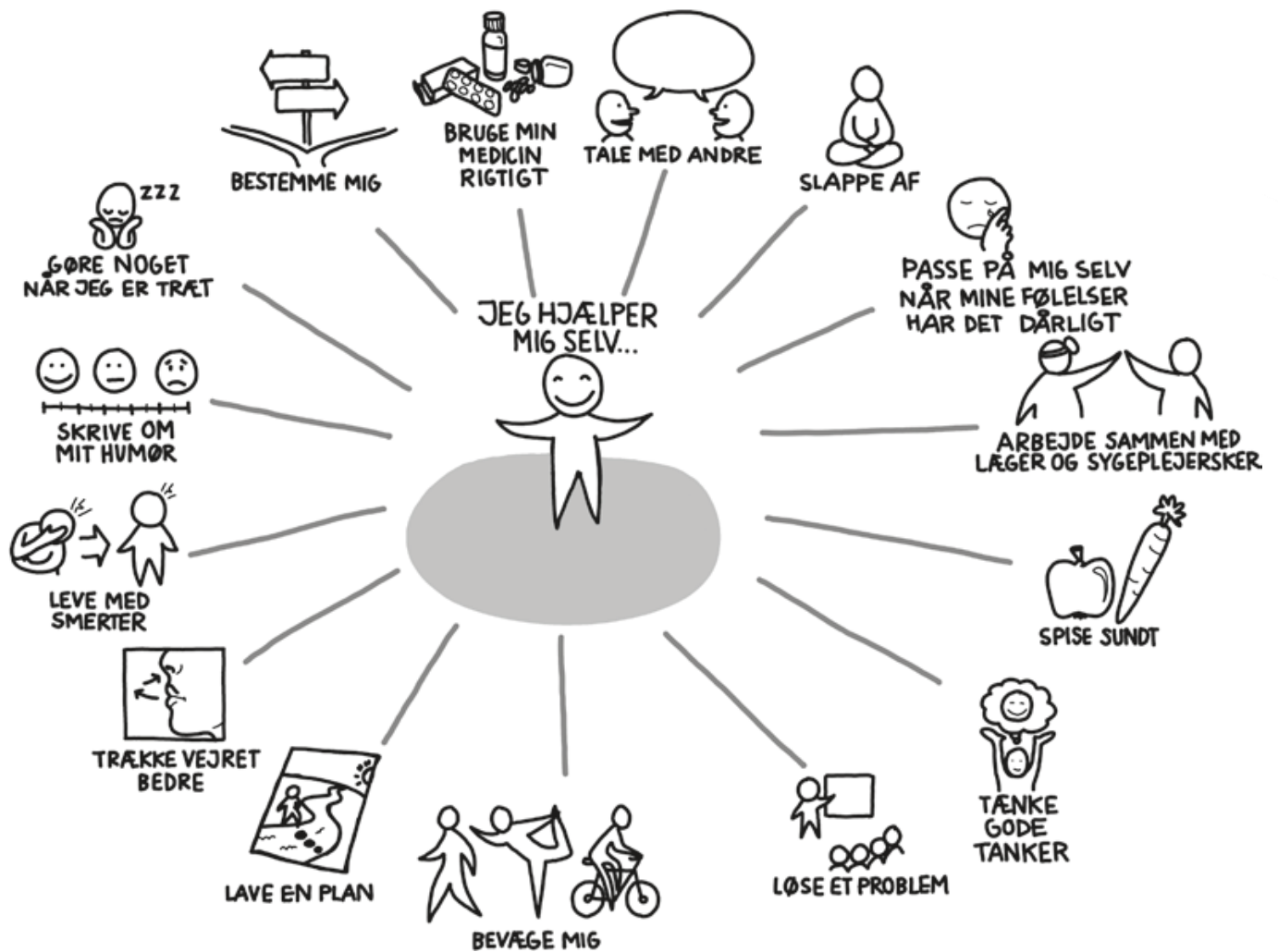


Evaluering af pilottesten af LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk

Udarbejdet af Oxford Research for Komiteen for Sundhedsoplysning

Juni 2018



Evaluering af pilottesten af LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk

Om Oxford Research

Knowledge for a better society

Oxford Research er en specialiseret videnvirksomhed med fokus på velfærdsområderne og erhvervs- og regionaludvikling.

Oxford Research gennemfører skræddersyede analyser, implementeringsevalueringer og effektevalueringer for offentlige myndigheder, fonde og organisationer i civilsamfundet. Vi rådgiver også om strategiudvikling, faciliterer udviklingsprocesser og formidler vores viden på undervisningsforløb og seminarer. Vi kombinerer akademisk fordybelse, strategisk forståelse og god kommunikation – på den måde skaber vi anvendelsesorienteret viden, der kan gøre en forskel.

Oxford Research er grundlagt i 1995 og har selskaber i Danmark, Norge, Sverige og Finland. Oxford Research er en del af Oxford Gruppen.

Oxford Research A/S
Falkoner Allé 20, 4.
2000 Frederiksberg C
Danmark
(+45) 33 69 13 69
office@oxfordresearch.dk
www.oxfordresearch.dk

Indhold

1.	Indledning og baggrund	5
1.1	Evalueringens formål	6
1.2	Rapportens struktur	6
2.	Sammenfatning og anbefalinger	7
2.1	Anbefalinger	8
2.1.1	Organisering og rekruttering	8
2.1.2	Undervisning	10
2.1.3	Oversigt over anbefalinger til revision af materialer	12
3.	Metode og datagrundlag	13
3.1	Indledende interviews	14
3.2	Casebesøg på fire kurser	14
3.2.1	Observation	15
3.2.2	Interviews med kursister og instruktører	15
3.2.3	Interviews med koordinatore	16
3.3	Spørgeskemaer	16
3.4	Baggrundsdata om kursisterne	16
4.	Forståelse af kurset	20
4.1.1	Forståelse, når kurset er konkret, og instruktører agerer "oversættere"	20
4.1.2	Oversættelsen kræver tid og assistance	21
4.1.3	Opsamling	22
5.	Kursisternes tilfredshed, oplevelse og udbytte	23
5.2	Generel tilfredshed med kurset	23
5.2.1	Opsamling	24
5.3	Kursisternes oplevelse af gruppen	25
5.3.1	Et åbent og trygt rum	25
5.3.2	Gruppens sammensætning	26
5.3.3	Kombination af mennesker med angst og/eller depression og pårørende	28
5.3.4	Oplevelsen af instruktører	28
5.3.5	Rollemodel-effekten	29
5.3.6	Opsamling	30
5.4	Udbytte af kurset	32
5.4.1	Bedre til at forstå og handle på symptomer på angst og depression	33
5.4.2	Værktøjer til at håndtere hverdagen med angst og depression	34
5.4.3	Pårørende bliver bedre til at forstå og hjælpe	35
5.4.4	Bedre til at snakke om de svære ting – med til at bryde tabuisering	36
5.4.5	Opsamling	36
6.	Implementering	37
6.1	Kommunernes organisering af kurset	37
6.1.1	Opsamling	40
6.2	Rekruttering af kursister og instruktører	40
6.2.1	Rekruttering af instruktører	40
6.2.2	Rekruttering af kursister	41

6.2.3	Brug af forskellige rekrutteringskanaler	41
6.2.4	Tabuisering af angst og depression	42
6.2.5	Planlægningskultur	43
6.2.6	Opsamling	44
7.	Bilag	45
7.1	Spørgeskema ved gennemført forløb (kursister)	45
7.2	Interviewguide kursister	55
7.3	Interviewguide koordinatører	57
7.4	Interviewguide instruktører	59
7.5	Observationsguide undervisning	61

1. Indledning og baggrund

Nærværende rapport omhandler pilottestningen og evalueringen af indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*, som er et kursusforløb målrettet mennesker med dansk som andetsprog, der oplever symptomer på angst og/eller depression.

LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Gladsaxe Kommune, Aalborg Kommune, Indvandrermedicinsk Klinik på Hvidovre Hospital og Københavns Sprogcenter med støtte fra TrygFonden. På baggrund af positive effekter af *LÆR AT TACKLE angst og depression*¹ er kurset og dets tilhørende materialer blevet målrettet mennesker med anden etnisk baggrund end dansk. Der er primært tale om sproglig tilpasning med afsæt i erfaringerne fra andre projekter målrettet socialt udsatte mennesker i boligområder og på væresteder. Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er aktuelt for målgruppen, da undersøgelser viser, at forekomsten af psykiske lidelser blandt etniske minoriteter er højere end blandt etniske danskere². Desuden kan denne målgruppe have svært ved at deltage i de almindelige kurser på grund af sproglige udfordringer.

LÆR AT TACKLE-kurserne er forankret i kommunerne, som organiserer dem lokalt ved hjælp en koordinator. Instruktørerne på kurserne er frivillige, hvoraf mindst én skal være en rollemodel, dvs. selv have den konkrete problematik inde på livet, i dette tilfælde angst eller depression. Komiteen for Sundhedsoplysning udvikler og vedligeholder manualer og materialer til kurserne og afholder instruktørkurser, som alle instruktører og koordinatører deltager i. Derudover står de for vejledning til instruktørerne via såkaldte master-instruktører.

LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk er i pilottestningsperioden afprøvet i to kommuner – Aalborg og Gladsaxe – som hver har afholdt to kurser, dvs. fire i alt i perioden august 2017 til juni 2018. Oxford Research har fulgt kurserne og gennemført evalueringen i samme periode.

De to deltagende kommuner har valgt at afprøve kurset, da de vurderer kurset som relevant og har set et behov for det. Interviews med de kommunale koordinatører viser først og fremmest, at de to kommuner har valgt at anvende *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*, fordi de på baggrund af tidligere erfaringer med og kendskab til målgruppen af mennesker med dansk som andetsprog vurderer, at der eksisterer et behov for tiltag med fokus på angst og depression målrettet denne

¹ Jf. *Effektevaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression*, udarbejdet for Sundhedsstyrelsen (2016) af EPoS (Aarhus Universitetshospital) og Psykologisk Institut (Aarhus Universitet), samt *Procesevaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – i almene boligområder*, udarbejdet af COWI for Komiteen for Sundhedsoplysning (2016).

² Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2013 (2014), udarbejdet for Sundhedsstyrelsen, Social ulighed i sundhed – årsager og indsatser (2011), udarbejdet for Sundhedsstyrelsen, Etniske minoriteters sundhed (2008), udarbejdet af Center for Folkesundhed, samt Social ulighed i sundhed – årsager og indsatser (2011), udarbejdet for Sundhedsstyrelsen.

gruppe. Det skyldes ifølge koordinaterne dels, at kommunerne ikke tidligere har haft et tilbud omhandlende angst og depression til målgruppen, dels at angst og depression er tabuiseret blandt målgruppen og derfor er et emne, mange personer med anden etnisk baggrund end dansk hverken taler om eller beder om hjælp til. Med det afsæt har de to kommuner valgt at afprøve kurset for at have et tilbud til målgruppen samt give målgruppen et sprog og et netværk til at snakke om symptomer og problemstillinger forbundet med angst og depression:

”I forhold til den her målgruppe har vi prøvet at lave alle mulige tiltag, men ikke noget, som havde fokus på angst og depression. Det er nyt i kommunen. Det er en målgruppe, hvor der er meget tabu, de beder ikke om hjælp, måske hos lægen, og så kan det være, at de får noget medicin. Vi kunne godt tænke os, at det blev mere legalt at tale om, og at de kunne bruge hinanden til at få noget netværk, hvor man kan tale om de svære ting også” (koordinator).

1.1 EVALUERINGENS FORMÅL

Formålet med evalueringen er tosidet:

- 1) At bidrage med læring ift. evt. justeringer af materialerne til *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. Målgruppen for disse pointer og formidlingen heraf er Komiteen for Sundhedsoplysning selv. I den udstrækning, det er muligt, peger vi på centrale pointer, der kan være værd at være opmærksom på i andre sammenhænge, hvor evidensbaserede programmer implementeres blandt etniske minoriteter. Denne viden kan være relevant for både Komiteen for Sundhedsoplysning og TrykFonden ift. til andre lignende projekter til de samme målgrupper og i de samme arenaer.
- 2) At bidrage med kvalificeret viden om kurserne, som Komiteen for Sundhedsoplysning kan formidle til kommuner, der overvejer at anvende kurset. Dermed har evalueringen til formål at oplyse om, hvordan kurserne fungerer, herunder kursisternes oplevede udbytte, samt hvilke forhold man skal være opmærksom på i forhold til implementering af kurserne.

1.2 RAPPORTENS STRUKTUR

Evalueringsrapporten er struktureret, så der efter denne indledning følger en sammenfatning og anbefalinger. Herefter følger kapitel 3 om de anvendte metoder og baggrundsdata for kursisterne. Herefter følger kapitel 4, som handler om forståelsen af kurset, og kapitel 5 om kursisternes tilfredshed, oplevelse og udbytte. Til sidst følger kapitel 6 om implementeringen af kurserne i de to pilotkommuner, herunder særligt om rekrutteringen.

2. Sammenfatning og anbefalinger

Der har været afholdt fire kurser i de to testkommuner i evalueringsperioden. Sammenlagt har 24 deltagere gennemført kurset.

Evalueringen baserer sig på fire pilottestforløb i to kommuner. Datagrundlaget består af 20 spørgeskemabesvarelser fra kursister og i alt 17 interviews med instruktører, koordinatore, kursister og projektansvarlige samt observation på fire moduler. Vi vurderer, at datagrundlaget er tilstrækkeligt til at fremhæve tendenser for kursisternes udbytte, materialets anvendelighed og fordele og ulemper ved forskellige organiseringer. Vi kan dog ikke konkludere på effekter og heller ikke komme med præcise anbefalinger til, hvordan kurset bør organiseres. Vi fremhæver løbende de relevante erfaringer fra pilottestene, herunder hvad der har virket godt og mindre godt i de konkrete sammenhænge.

Evalueringen viser først og fremmest, at kursisterne har været glade for at deltage i kurset, og at de oplever at have fået et godt udbytte af kurset. Kursisterne vurderer, at de er blevet bedre til at forstå og handle på deres egne eller deres nærmestes symptomer på angst og depression. Flere kursister kan komme med forskellige eksempler på, at de har anvendt nogle af metoderne til at håndtere deres symptomer i dagligdagen. Samtidig viser evalueringen, at kurset kan bidrage til at nedbryde den tabuisering af angst og depression, som de deltagende kommuner og kursister generelt oplever, der eksisterer i deres miljøer.

I evalueringen har vi haft særligt fokus på det sproglige niveau i kurset, herunder materialet. Generelt viser evalueringen, at kursisterne forstår indholdet i undervisningen, når instruktørerne forklarer yderligere eller hjælper med oversættelse. Det er vigtigt at være opmærksom på, at det tager længere tid at forklare de forskellige øvelser end i de traditionelle kurser, og at der kan være brug for mere individuel hjælp. Evalueringen peger på, at kurset fungerer bedst, når der er en høj grad af eksemplificering og konkretisering. Materialet understøtter konkretiseringen med tegninger og eksempler, men vi vurderer, at det vil være en fordel med endnu flere eksempler på samme øvelse i manualen, som instruktørerne kan trække på. Det kan for eksempel være i forbindelse med øvelsen ”problemløsning”, hvor der kun er nævnt ét eksempel på et problem i instruktørmanualen. Instruktørernes rolle er ekstra vigtig i denne type kurser, da de udover at fungere som rollemodeller skal fungere som oversættere for kursisterne. At være oversætter indebærer ofte at sige de samme ting på flere forskellige måder og komme med konkrete eksempler, der øger forståelsen. Vi har ligeledes observeret, at opfølgninger efter hver aktivitet og ved afslutningen af modulet kan være med til at sikre, at alle kursister har forstået. Der er umiddelbart tid til dette inden for modulernes rammer som er 3 timer per modul.

Begge de to testkommuner vurderer, at der er et stort behov for kurserne, men samtidig har de haft udfordringer med at rekruttere deltagere. Det skyldes ifølge koordinatorene bl.a. en tabuisering af og manglende viden om angst og depression blandt målgruppen, hvilket betyder, at angst og depression er noget, målgruppen hverken identificerer sig med, snakker om eller beder om hjælp til. Erfaringen er, at rekrutteringen foregår bedst, når forskellige rekrutteringskanaler bringes i spil, og der samarbejdes med aktører, som i forvejen er i kontakt med og har etableret en tillidsfuld relation til målgruppen. Mange er desuden rekrutteret ved, at en person i målgruppen har taget andre med og altså har fungeret som en slags gatekeeper. Det viser, at rekruttering via netværk er særlig vigtig, og at man kan arbejde

med at styrke anvendelsen af kommunens etniske minoriteters netværk og foreningskultur. I forbindelse med den konkrete rekruttering kan det være relevant at overveje, hvordan man præsenterer kurset og taler mere om symptomerne (fx være meget ked af det) end de egentlige diagnoser, da mange i målgruppen ikke identificerer sig med dem. Samtidig kan det også være nødvendigt at være pragmatisk i forhold til sammensætningen på det enkelte hold samt den enkelte deltager med hensyn til inklusionskriterierne. Det kan være svært, hvis kursisterne skal have den helt rigtige kombination af sprogligt niveau, sværhedsgrad af depression og/eller angst samt motivation for deltagelse.

Alt i alt vurderer vi, at *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk* er et relevant og effektivt kursus, som med fordel kan implementeres i flere kommuner, såfremt man kan løse udfordringen med rekruttering samt tilpasse materialet, så det bliver mere konkret. Vi vurderer, at datagrundlaget er tilstrækkeligt til disse overordnede konklusioner, idet flere datakilder peger i de samme retninger. Som tidligere nævnt er der tale om en primært kvalitativ undersøgelse med to kommuner som datagrundlag, og de specifikke konklusioner vedrørende organisering, rekruttering og tilpasning af materiale skal derfor ses som erfaringer, tendenser og forslag snarere end som endegyldige konklusioner om, hvad der virker bedst.

På næste side fremlægges anbefalinger til det videre arbejde med kurset samt implementeringen af det. Dette afsluttes med en oversigt over anbefalinger til revision af materialer.

2.1 ANBEFALINGER

De følgende afsnit indeholder evaluators anbefalinger til det videre arbejde med kurset samt implementeringen af det.

2.1.1 Organisering og rekruttering

I forhold til organisering og rekruttering viser evalueringen følgende:

- Det er fremmede for rekrutteringen, når lokale koordinatore anvendes, fx boligsociale medarbejdere eller medarbejdere i sundhedscentre, som arbejder inden for forebyggelse. Denne type medarbejdere besidder oftest en central position blandt mange i målgruppen og har på forhånd etableret et tillidsfuldt forhold til målgruppen. Samtidig skal koordinatorene være opmærksomme på at nå længere ud end til dem, de umiddelbart kender, fx gennem indflydesrige personer i målgruppen, som kan fungere som gatekeepers. Rekrutteringsguiden kan med fordel revideres, så den indeholder erfaringerne fra det første hold, fx vedrørende personlig kontakt, gatekeepers og brug af lokale foreninger.
- Koordinatorene har anvendt guiden til forsamtale og screeningsværktøj som en støtte i deres forsamtaler med kursisterne. Fremfor at bruge værktøjerne slavisk er koordinatorenes vurdering, at de fungerer bedst som støtte i en løst struktureret samtale om, hvordan potentielle kursister har det. Det skyldes, at det tager for lang tid at gennemføre den fulde screening, samtidig med at målgruppen ikke forstår alle spørgsmålene. Deres vurdering er dog, at guiden

fungerer fint som støtte og inspiration til forsamtalerne, sådan som de har brugt det. Vi kan ikke vide med sikkerhed, om en mere slavisk anvendelse af guiden ville have haft betydning for, hvem der kom på holdet, fx ved at skære nogle fra. Da der i guiden lægges op til en anden anvendelse end den, koordinatorene har haft gode erfaringer med, anbefaler vi at tilrette værktøjerne, så det er mere tydeligt, at guiden og screeningsværktøjet blot kan bruges som en ramme for samtalen.

- Målgruppen mangler generelt viden om angst og depression, hvilket i høj grad ifølge koordinatorene skyldes en tabuisering af dette i de etniske minoritetsmiljøer. Rekrutteringsguiden og guiden til forsamtale kunne med fordel tilpasses med henblik på at skitsere nogle retningslinjer for, hvordan kurset og særligt begreberne angst og depression bør italesættes over for målgruppen. Her er øget fokus på beskrivelse af symptomerne på angst og depression en fordel, fx ved at spørge ind til, om personen har været ked af det på det seneste, om personen har haft svært ved at sove m.m.

I denne sammenhæng bør en alternativ titel uden benævnelse af angst og depression også overvejes. Det kunne fx være *LÆR AT TACKLE når du er bange eller har det svært*.

- Der har været meget få mandlige kursister. Dette stemmer overens med tidligere erfaringer, som viser, at mænd er sværere at nå end kvinder i denne type af indsatser generelt. Samtidig er det værd at bemærke, at evalueringen af det almene kursus i *LÆR AT TACKLE angst og depression* viser, at mænd havde et større udbytte af kurset end kvinder i form af en højere grad af tro på at kunne håndtere og kontrollere deres symptomer.³ Fokus på rekruttering af flere mænd kunne være hensigtsmæssigt og noget, som kunne fremhæves i rekrutteringsguiden. I denne forbindelse kunne etniske minoritetsforeninger være et hensigtsmæssigt sted at starte.
- Det er vigtigt at være opmærksom på gruppesammensætningen på holdene. For eksempel bør man undgå, at der er for store grupper, som kender hinanden i forvejen, samtidig med at der er nogle, der ikke kender nogle, da det kan virke ekskluderende. Dette har dog ikke nødvendigvis noget med nationalitet at gøre. Det er naturligvis ikke sikkert, at det kan lade sig gøre at undgå denne problematik, da en pragmatisk rekruttering ved brug af gatekeepers ofte vil føre til grupperinger. Det skal siges, at det ikke er et problem i sig selv, at deltagere kender hinanden, men man bør være opmærksom og tage særlige hensyn, hvis enkelte sidder alene.
- Det er fremmede for implementeringen, når kurserne afholdes i eller i nær tilknytning til et boligområde, hvor en stor del af de potentielle kursister bor. Gerne et sted, hvor kursisterne kommer i forvejen, uden at der kan stilles for mange spørgsmål om deres gøremål og laden på stedet, fx beboerhus, sundhedshus eller jobcenter. Dette handler om, at emnet angst og depression ofte er et tabuiseret emne i målgruppens omgangskreds. I nærmiljøer bliver der måske talt om en, hvis man deltager på et kursus omhandlende angst og depression, og da man ikke

³ EVALUERING AF SATSPULJE-PROJEKTET: LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION (2016) udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Søren Christensen og Mimi Mehlsen, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Onkologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital, og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

vil udstilles, fordi det er tabu, kan det afholde folk fra at melde sig, hvis det er åbenlyst for andre, hvorfor man er på kursusstedet.

2.1.2 Undervisning

I forhold til gennemførelse af kurset viser evalueringen følgende:

- Kursisterne har behov for eksemplificeringer og konkretiseringer for at forstå indholdet af undervisningen og brugen af de forskellige redskaber og øvelser, der præsenteres. Det stiller krav til instruktørerne om, at de i højere grad skal agere som ”oversættere” af undervisningsmaterialet, der anvendes på kurserne. Derfor bør manualen også revideres, således at den indeholder (endnu) flere eksempler på de samme øvelser og redskaber, som instruktørerne kan bruge i undervisningen.
- Planerne er et vigtigt redskab, som kursisterne skal lære, hvilket ikke er nemt for alle. Manualen kunne godt revideres, så det bliver lettere eller tydeligere for instruktøren, hvordan vedkommende skal få sat kursisterne mest hensigtsmæssigt i gang med at udforme og bruge planerne som koncept. De første gange involverer dette formentlig én-til-én-støtte til kursisterne, da erfaringen er, at det sikrer forståelse og en god brug af værktøjerne.
- Afrundinger har stor betydning for forståelsen, og flere steder i manualen lægges der op til dette, og det fungerer tilsyneladende godt. Der kan dog være behov for en tydeliggørelse af, hvad der forventes af kursisterne til næste gang – fx hvis de skal øve sig på noget. Manualen lægger op til en kort gennemgang af hjemmeopgaver, som der opfordres til, at kursisterne laver, men vi foreslår, at det gøres tydeligere, og at der bruges mere tid på det, end der er lagt op til i manualen.
- Flere instruktører har gode erfaringer med at anvende kopiark til dagens program og til forskellige øvelser (herunder ”at træffe beslutninger” og hjælpeplan). Derudover har nogle instruktører lavet forberedte plancher, fx med dagens program, som nemt kan sættes op og genbruges, udover dem, som allerede er en del af materialet. De gode erfaringer skyldes, at kursisterne kan få hjælp til forståelsen ved at binde det til noget konkret og fysisk. Disse fysiske værktøjer, både flere plancher og kopiark, kan være et godt supplement til kursushæftet, som med fordel kunne udvikles af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Et alternativ til kopiark kunne også være en udvidelse af kursushæftet, da det allerede indeholder nogle af de konkrete øvelser. Et forslag kunne være at inddele kursushæftet kronologisk, så der for hvert modul var et ”dagens program” og de konkrete øvelser, der skulle gennemgås. På den måde kan kursisterne slippe for at bladre så meget og har samtidig de konkrete værktøjer, de kan støtte sig til ift. forståelsen.

- Som en del af kursusmaterialerne findes en CD med lydfiler, hvor teksten i kursushæftet læses op, samt lyd til de forskellige øvelser, som indgår i materialet. Ingen af de kursister, vi har talt

med, har brugt CD'en hjemme. Det skyldes, at de ikke har tænkt på det, ikke har en CD-afspiller eller bare ikke har fået det gjort. Evaluator vurderer, at det er en god idé med en lydfil, især til afslapningsøvelserne, da flere kursister godt kan lide/har gavn af de øvelser. Det kunne være en fordel, hvis disse filer blev givet i et andet format (fx link på hjemmesiden), da langt fra alle har en CD-afspiller, og hvis filerne blev introduceret i forbindelse med undervisningen, så kursisterne er opmærksomme på, at de findes.

- Flere af instruktørerne har også haft svært ved dansk. I den forbindelse har flere nævnt, at manualen måske stadig er (for) svær at forstå. Kriterierne for instruktører lægger dog som udgangspunkt vægt på, at man skal være stærk i dansk. Dette behov bekræfter evalueringen, da det kræver et vist danskkendskab at kunne forstå og formulere materialet på flere forskellige måder og støtte kursisterne.

Samtidig vil vi anbefale en særlig opmærksomhed på at støtte instruktørerne på dette kursus, både fra koordinatorene (gennem løbende støtte) og fra Komiteen for Sundhedsoplysning (gennem vejledning). Det skyldes, at de rette instruktører er svære at finde, og at de kan være særligt sårbare.

Vi anbefaler således både, at det sproglige niveau i manualen tilrettes, og at kriterierne for at kunne løfte opgaven som instruktør skærpes i forhold til deres sårbarhed og sprogniveau.

2.1.3 Oversigt over anbefalinger til revision af materialer

Materiale	Anbefalinger/forslag til justeringer
Rekrutteringsguide	<ul style="list-style-type: none"> • Skitsering af retningslinjer for, hvordan kurset og særligt begreberne angst og depression kan italesættes over for målgruppen. Vi anbefaler et øget fokus på beskrivelse af symptomerne på angst og depression, fx ved at spørge ind til, om personen har været ked af det på det seneste, om personen har haft svært ved at sove m.m. • Fremhævelse af behovet for rekruttering af flere mænd. I denne forbindelse kunne etniske minoritetsforeninger være et hensigtsmæssigt sted at starte.
Guide til forsamtale, herunder screeningsværktøj	<ul style="list-style-type: none"> • Tilretning af guiden, så det er mere tydeligt, at guiden og screeningsværktøjet blot kan bruges som en ramme for samtalen. Fx ved at tilføje en indledning om, at den kan bruges som ramme, ved at ændre ”skal” til ”kan” forskellige steder. • Skitsering af retningslinjer for, hvordan kurset og særligt begreberne angst og depression kan italesættes over for målgruppen. Vi anbefaler et øget fokus på beskrivelse af symptomerne på angst og depression, fx ved at spørge ind til, om personen har været ked af det på det seneste, om personen har haft svært ved at sove m.m.
Instruktørmanual	<ul style="list-style-type: none"> • Tilføjelse af (endnu) flere eksempler på de samme øvelser og redskaber, som instruktørerne kan bruge i undervisningen. • Tilretning, så det sproglige niveau bliver nemmere. Tydeliggørelse af, hvordan instruktørerne sætter kursisterne i gang med handleplaner på en hensigtsmæssig måde. De første gange involverer dette formentlig én-til-én støtte til kursisterne, da erfaringen er, at det sikrer forståelse og en god brug af værktøjerne. • Mere tid til afrunding, herunder en tydeliggørelse af, hvad kursisterne kan lave hjemme.
Kursushæfte	<ul style="list-style-type: none"> • Udvidelse af kursushæftet. Et forslag kunne være at inddele kursushæftet kronologisk, så der for hvert modul var et ”dagens program” og de konkrete øvelser, der skulle gennemgås, samt relevante illustrationer.
CD	<ul style="list-style-type: none"> • Lydfil med afslapningsøvelser tilgængelig på hjemmesiden i stedet for som CD og introduktion til linket i undervisningen.
Andet	<ul style="list-style-type: none"> • Flere kopiark og plancher kunne udvikles. Dagens program efterspørges både som planche og kopiark af instruktørerne, som også selv har lavet kopiark til nogle øvelser og illustrationer, fx ”hjælpeplaner” og ”at træffe beslutninger”. Hvis disse integreres i kursushæftet er kopiark næppe nødvendige.

3. Metode og datagrundlag

Evalueringsdesignet tager sit teoretiske afsæt i procesevalueringens undersøgelse af processen fra idé til implementering og modtagelse hos målgruppen. Den empiriske undersøgelse foretages i et primært kvalitativt design, der dog også indeholder kvantitative elementer til understøttelse af hinandens udsigelseskraft. Herudover supplerer de to datatyper hinanden med hver sin styrke i hhv. bredden og dybden af analyserne. Designet indeholder en kildetriangulering, der igen styrker validiteten af evalueringens fund og sikrer, at forskellige perspektiver på erfaringer og potentiale inkluderes.

Det kvalitative datagrundlag bygger på fire casebesøg på fire forskellige kurser, hvor vi har foretaget observationer af undervisningen med *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk* samt interviews med kursister og instruktører. Dette suppleres af indledende interviews med kursets projektleder og en medarbejder fra Københavns Sprogcenter samt interviews med de kommunale koordinatore i forbindelse med afholdelse af alle fire kurser.

Det kvantitative datagrundlag består af en spørgeskemaundersøgelse blandt de deltagende kursister. Det er få kursister, som ikke har besvaret spørgeskemaet. Grundet det samlede antal kursister er antallet af besvarelser dog alligevel lavt. Det har ikke været muligt at indsamle data blandt frafaldne kursister.

Samlet datagrundlag:

- Observationer af fire forskellige kursusforløb (et modul på hvert forløb) af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*
- Otte individuelle interviews med (otte forskellige) kursister
- Fem individuelle interviews med (tre forskellige) kommunale koordinatore
- To gruppeinterviews og tre individuelle interviews med instruktører
- Et gruppeinterview med projektlederne fra Komiteen for Sundhedsoplysning
- Et interview med en medarbejder fra Københavns Sprogcenter
- 20 spørgeskemabesvarelser fra kursister, som har gennemført kurset.

Det er Oxford Researchs vurdering, at tilgangen har vist sig konstruktiv, og at der foreligger tilstrækkeligt datamateriale til at gennemføre evalueringen af pilotforløbene. Den skal dog læses som en pilotevaluering med et begrænset datagrundlag. I evalueringen fremhæver vi tendenser for kursisternes udbytte, materialets anvendelighed og fordele og ulemper ved forskellige organiseringer. Vi kan dog ikke konkludere eller komme med præcise anbefalinger til, hvordan kurset bør organiseres. Da der kun er tale om to kommuner i undersøgelsen, kan en lang række kontekstuelle faktorer spille ind på deres afvikling af kurserne, og der kan ikke siges noget sikkert om, hvordan man bedst organiserer kurserne. Vi har dog fremhævet de to kommuners erfaringer, med henblik på at erfaringerne kan bruges i forbindelse med implementering i andre kommuner. På andre områder er datagrundlaget bredere, og der konkluderes mere sikkert. For eksempel viser både interviews, observationer og spørgeskemaer, at kursisterne har et udbytte af kurserne, og de kan komme med konkrete eksempler på værktøjer, de

bruger, hvilket validerer denne konklusion. Undervejs i rapporten vil nogle konklusioner derfor fremstå med en større grad af sikkerhed end andre.

Datatyperne og hvad de bidrager med beskrives i de følgende afsnit. Det skal dog bemærkes, at det relativt lave antal kursister generelt har haft betydning for et relativt lavt antal besvarelser på spørgeskemaet til trods for en høj svarprocent. Antallet af de gennemførte kvalitative interviews kunne med fordel have været højere. Samtidig er det dog en målgruppe, hvor mange ikke har lyst til at lade sig interviewe, og vi vurderer ikke, at fundene ville have været mærkbart anderledes, såfremt vi havde gennemført flere interviews, da spørgeskemaundersøgelsen dækker i bredden i målgruppen.

Det er vigtigt at pointere, at denne evaluering ikke måler effekten af kurserne. Vurderingen af udbyttet er lavet på baggrund af interviews og spørgeskemaundersøgelser, som er gennemført *efter* kurserne. Der er tale om selvoplevet udbytte, som dog er kvalificeret af, at kursisterne har kunnet pege på konkrete ændringer og værktøjer, de har brugt. I de fleste tilfælde vil denne slags målinger vise, at deltagerne oplever et udbytte. Hvis man skulle have mere sikker viden om effekten, så skulle evalueringen have været designet med før- og eftermålinger, hvor man kunne se, om deltagerne rykker sig på fx trivsel eller mestringssevne, og helt optimalt skulle der have været en sammenlignelig kontrolgruppe. Det har dog ikke været muligt i denne evaluering.

3.1 INDLEDENDE INTERVIEWS

Inden de første kurser gik i gang, har vi foretaget interviews med kursets projektledere og en medarbejder på Københavns Sprogcenter. Disse interviews er med til at belyse baggrunden og implementeringen af projektet, som vurderes vigtig i forhold til både efterfølgende lignende projekter med oversættelser af mestringskurser til nemt dansk og den efterfølgende konkrete implementering i kommuner.

Projektlederinterviewet giver en indsigt i de overordnede idéer med og linjer for projektet, herunder formål og mål samt refleksioner over den konkrete organisering og implementering af kurset.

Interviewet med en medarbejder fra Københavns Sprogcenter er med til at belyse selve oversættelsen af kurset til nemt dansk og bidrager med viden om, hvordan oversættelsen konkret er foretaget, overvejelser over niveau og over kulturelle betydninger i det sproglige.

3.2 CASEBESØG PÅ FIRE KURSER

Oxford Research har som led i evalueringen besøgt fire kurser i Aalborg og Gladsaxe. To i efteråret 2017 og to i foråret 2018.

Under casebesøgene er der foretaget observationer af fire undervisningsgange, som gennemfører et *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*-modul, og der er foretaget kvalitative interviews med kursister og instruktører.

Besøgene har udover de producerede data også givet evaluators et samlet indblik i kommunernes arbejde med indsatsen.

3.2.1 Observation

Evaluator har gennemført observation af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*-moduler i forbindelse med casebesøg.

Observationsstudier er en etnografisk tilgang, hvorunder evaluator har fået indblik i deltagernes interaktion, handlinger og reaktioner, som de naturligt opstår i situationen. Evaluator har dermed fået indsigt i, hvordan kursister og instruktører agerer undervejs i *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*-modulet. Samtidig gav observationsstudierne forståelse af dynamikken på kurserne og et indblik i, hvordan det tilrettede kursus fungerer i den praktiske gennemførelse med målgruppen, bl.a. i forhold til forståelsen af kurset.

På de første to kurser observerede evaluator 7. og sidste modul for på den måde at være med ved afslutningen. I evalueringens anden runde foregik observation af henholdsvis 3. og 5. modul for at opnå et helhedsbillede af kurset.

Observationsstudierne blev gennemført af to medarbejdere fra Oxford Research. Ved at være flere observatører var det muligt at indfange flere detaljer, idet hver medarbejder kunne fokusere særskilt på henholdsvis underviserne, lærerne og eleverne. Observationsnoterne blev efterfølgende sammenlignet og sammenskrevet.

3.2.2 Interviews med kursister og instruktører

På hver af de fire kurser er der foretaget interviews med to kursister samt enten en fokusgruppe eller enkeltinterviews med instruktører, der underviser i *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*-materialet.

Begge interviewtyper er gennemført på baggrund af en semistruktureret interviewguide. Den semistrukturerede interviewguide giver mulighed for, at interviewer har kunnet følge informanternes fortællinger og dykke ned i deres mere konkrete erfaringer; herunder opfordre dem til at komme med eksempler fra deres praksis. Kursist- og instruktørperspektiverne har været værdifulde i forhold til at opnå forskellige perspektiver på emnerne.

Kursistinterviews giver viden om målgruppen af mennesker med dansk som andetsprogs tilfredshed, oplevelse og oplevede udbytte af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*, herunder deres oplevelse af instruktørerne og deres rolle. Kursistinterviewene har også bidraget til at belyse, hvorvidt og i hvilket omfang kursisterne forstår undervisningen, øvelserne og de præsenterede redskaber. Interviewguiden og selve gennemførelsen var tilpasset kursisternes dansk-niveau. Svarene bærer i nogle tilfælde også præg af udfordringer med sproget og er således ikke så nuancerede, som hvis kursisterne havde talt flydende dansk, hvilket er naturligt og matcher andre lignende undersøgelser. Interviewene blev gennemført som enkeltinterviews, så der blev skabt en tryk og fortrolig ramme om de potentielt

sårbare kursister. Vi oplevede således en stor åbenhed i interviewene, hvilket også er vores erfaringer fra andre projekter med lignende målgrupper. Se den konkrete interviewguide under bilag i kapitel 7.

Instruktørinterviews var især med til at belyse instruktørernes oplevelse af anvendeligheden af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*, herunder udfordringer og fremmede faktorer i undervisningen. Instruktørinterviewene har også bidraget til at belyse, hvorvidt og i hvilken grad instruktørerne oplever, at indsatsen har en betydning for kursisternes udbytte. Interviewene med instruktører blev forsøgt foretaget som fokusgrupper med kursernes to instruktører, så de kunne udfordre og uddybe hinandens oplevelser. På ét af kurserne er der kun interview med én instruktør, og på et andet er interviewene foretaget som enkeltinterviews.

3.2.3 Interviews med koordinatore

Efter de to evalueringsrunder har evaluator foretaget interviews med de kommunale koordinatore, der har stået for selve organiseringen af kurset. Interviews med de kommunale koordinatore har været med til mere overordnet at belyse, hvilke betingelser kommunerne har for at arbejde med *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*, hvad den generelle opfattelse af indsatsen er, og hvordan organiseringen af kurset er forløbet, herunder barrierer og fremmede faktorer.

3.3 SPØRGESKEMAER

Kursisterne fik ved afslutningen af kurset et spørgeskema, der som udgangspunkt er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Skemaet var tilpasset *nemt dansk* – her er der en afvejning af hensynet til, at man på den ene side ønsker at sammenligne resultaterne med tilsvarende resultater fra andre kurser og på den anden side sikre, at respondenterne forstår spørgsmålene. Oxford Research har evalueret spørgeskemaet, hvorefter det er blevet revideret og brugt som vigtig datakilde til at afdække kursusdeltagernes udbytte og tilfredshed. Se bilag i kapitel 7. Kursisterne har udfyldt spørgeskemaet på papir ved afslutningen af det sidste modul.

Flere kursister har fået hjælp til at udfylde spørgeskemaet af enten instruktør eller medkursist. Dermed forsvinder anonymiteten helt eller delvist. Det kan have betydning for måden, kursisterne svarer på, da der er en tendens til social desirability-bias i ikke-anonyme undersøgelser – forstået som at man svarer det, som er mest socialt acceptabelt, hvilket i dette tilfælde er de mest positive svar. Derfor kan der være en tendens mod (for) positive besvarelser i vores undersøgelse, hvilket man bør være opmærksom på i tolkningen. Metoden har dog været nødvendig af pragmatiske årsager.

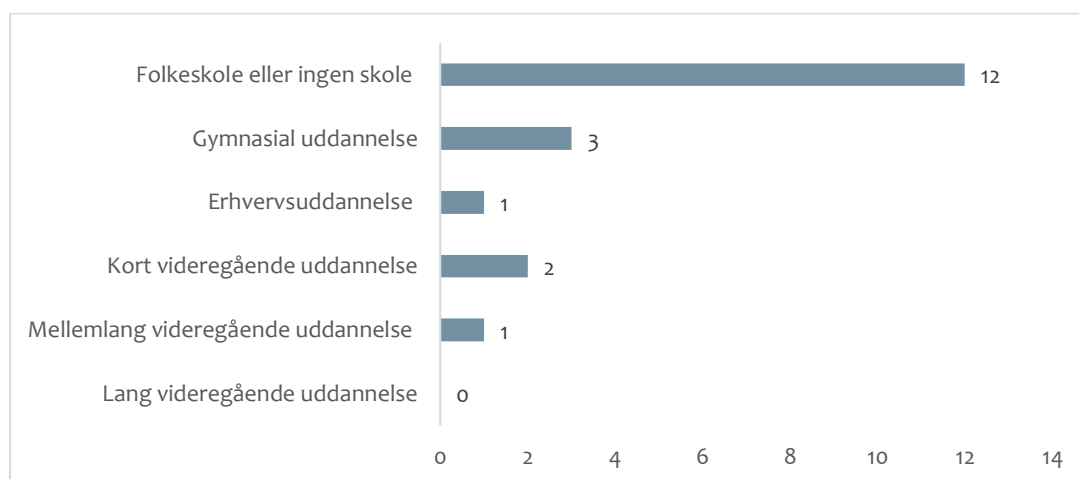
3.4 BAGGRUNDSDATA OM KURSISTERNE

Som led i nærværende pilottestning har 24 kursister – 13 i Aalborg Kommune og 11 i Gladsaxe Kommune – gennemført *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk* i henholdsvis efteråret 2017 og foråret 2018. Der har desuden været et lille frafald af kursister på ca. 5 i alt. Grunden til usikkerheden er, at nogle kursister er mødt op uden at have været til forsamtale (og derfor registreret rigtigt), mens andre aldrig er mødt op, selvom de var tilmeldt. I tråd med projektets målgruppe har alle kursis-

sterne været mennesker med dansk som andetsprog. Præcist hvilke andetsprog og nationaliteter kursisterne har haft varierer bredt fra eksempelvis grønlandsk til tamilsk og hindi til arabisk og albansk m.m.

Ud af de 20 kursister, som har udfyldt spørgeskemaet, har alle undtagen én været kvinder. Dette stemmer overens med tidligere erfaringer, som viser, at mænd er sværere at nå end kvinder i denne type af indsatser.⁴ Det kan handle om, at angst og depression er mest tabuiseret blandt mænd generelt.⁵ I forbindelse med *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk* kan man dog argumentere for, at man har fat i en anden gruppe af borgere (mænd og kvinder), hvor angst og depression i høj grad er tabuiseret. Dertil har langt størstedelen af kursisterne været i alderen 40 til 59 år. Som det fremgår af nedenstående tabel, har flertallet ingen uddannelse eller en uddannelse på grundskoleniveau.

Figur 1: Kursisternes uddannelsesniveau



Tre af kursisterne var i arbejde, mens tre var sygemeldt, tre modtog kontanthjælp, tre var på førtidspension, og tre fik folkepension eller efterløn. Kendetegnende for kursisterne har endvidere været, at en stor del af kursisterne har angivet, at deres læge eller sagsbehandler har vurderet, at de har angst og depression, mens tre ikke selv har lidt af angst eller depression, men været pårørende. Øvrige oplysninger om kursisternes alder, uddannelsesniveau, civilstand og helbredsmæssige situation fremgår af nedenstående tabel.

Køn	
Mand	1
Kvinde	19

⁴ EVALUERING AF SATSPULJE-PROJEKTET: LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION (2016) udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Søren Christensen og Mimi Mehlsen, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Onkologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital, og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

⁵ Mænd og Psykiske problemer, (2016), En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed udarbejdet af Ilja Sabaj-Kjær og Svend Aage Madsen.

Alder	
18-29 år	1
30-39 år	-
40-49 år	5
50-59 år	11
60-69 år	2
70-79 år	1
Andetsprog	
Albansk	2
Grønlandsk	3
Hindi/urdu/punjabi	6
Arabisk	2
Kurdisk	2
Andet	3
<i>Missing</i>	2
Boligsituation	
Alene	6
Sammen med familie (partner, børn eller forældre)	14
Uddannelse	
Folkeskole eller ingen skole	12
Gymnasial uddannelse (fx student, HF, HH eller Teknisk skole)	3
Erhvervsuddannelse (fx håndværker, HK m.m.)	1
Kort videregående uddannelse (1-2 år)	2
Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)	1
Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)	-
<i>Missing</i>	1
Erhvervsstatus	
I arbejde	3
Syge- meldt	4
Under uddannelse	-
Kontanthjælps- eller ledighedsydelsesmodtager	4
Førtidspensionist	3
Folkepensionist eller efterlønsmodtager	3
Andet	2
<i>Missing</i>	1

Antal år med symptomer på angst og/eller depression	
0-1 år	1
2-5 år	5
6-10 år	3
Mere end 10 år	8
<i>Pårørende</i>	3
Andre sygdomme end angst og/eller depression	
Ja	12
Nej	4
<i>Pårørende eller missing</i>	4

4. Forståelse af kurset

Et af de helt centrale formål med *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk* er at udbyde et kursus til borgere, der lider af symptomer på angst eller depression, men som på grund af manglende danskundskaber ikke kan deltage i de eksisterende *LÆR AT TACKLE*-kurser. Denne gruppe af borgere tilbydes p.t. yderst begrænsede indsatser på området. Helt centralt er det derfor, at de andetsprogede kursister kan forstå undervisningen. Det vil blive udfoldet i de følgende afsnit.

4.1.1 Forståelse, når kurset er konkret, og instruktører agerer ”oversættere”

Generelt tyder data på, at det i overvejende grad er lykkedes at ramme et sprogniveau, som de andetsprogede kursister har kunnet forstå. Det påpeges både af kursisterne selv, der fortæller, at de har kunnet forstå undervisningen, samt af instruktørerne, som vurderer, at kursisterne har kunnet forstå i hvert fald størstedelen af undervisningen og har spurgt, hvis de ikke har kunnet forstå:

”Mit indtryk er, at de forstår det meste. Vi spørger dem i undervisningen, og så siger de, hvis de ikke forstår. Ellers stiller jeg et spørgsmål, og hvis de så svarer helt i vest, må jeg forklare igen. Ellers er der en kursist, der kender ordet på arabisk” (instruktør).

”Jeg synes, de forstår det, men jeg har også haft (navn på anden instruktør), som kan sproget. Det med at give dem tid til at forstå det og de nikker, hvis der er noget, de genkender. Det er på et niveau, hvor de godt kan være med” (instruktør).

Alle instruktørerne giver dog udtryk for, at der er tilfælde og områder, hvor kursisterne ikke forstår det, der bliver sagt:

”Jeg tror, nogle gange er der en, som ikke forstår det og ikke siger det. Når vi er i gang, så sidder han/hun bare og kigger lidt. Ellers forstår de det” (instruktør).

Oplevelsen er, at de andetsprogede kursister lader til at miste forståelsen, når begreber og øvelser bliver for abstrakte, eller der anvendes for lange ord. Det er derfor vigtigt, at undervisningen og de redskaber og øvelser, der præsenteres på kurset, gøres konkrete for kursisterne, for at de forstår det:

”Når det er abstrakt. Fx misforståelser om at have det psykisk dårligt. Hvad mener vi med psykisk dårligt? Det har vi jo ikke, vi har bare problemer. Hvis ordet ikke kan oversættes, fordi det ikke eksisterer i samme form på deres modersmål” (instruktør).

”Sproget. Jeg kan godt blive mållos. Manualen er god, men der er lange ord. Og det er et problem. Vi kan ikke huske ordene” (instruktør).

Observation og interviews med instruktørerne viser, at de andetsprogede kursister har behov for at blive ”holdt i hånden” i undervisningen. Det ses, at kursisterne har behov for eksemplificeringer og konkretiseringer for at forstå indholdet af undervisningen og brugen af de forskellige redskaber og øvelser, der præsenteres. Det stiller krav til instruktørerne om, at de i højere grad skal agere som ”oversættere” af undervisningsmaterialet, der anvendes på kurserne. Endvidere ses det, at forståelsen særligt opstår, når kursisterne selv byder ind med eksempler fra deres eget liv, hvorfor en vigtig rolle hos instruktørerne er at inspirere kursisterne til dette.

Flere instruktører har gode erfaringer med at anvende kopiark til dagens program og til forskellige øvelser (herunder ”at træffe beslutninger” og hjælpeplan). Derudover har nogle instruktører lavet forberedte plancher, fx med dagens program, som nemt kan sættes op og genbruges, udover dem, som allerede er en del af materialet. Instruktørerne beskriver, at disse fysiske hjælpemidler i undervisningen kan være en stor støtte ved at konkretisere undervisningen for kursisterne og således øge deres forståelse.

Instruktørens erfaringer understøttes af observationerne, som viste, at kursisternes forståelse lod til at vokse, når instruktørerne forklarede øvelserne ud fra de skemaer, de har modtaget til undervisningen.

4.1.2 Oversættelsen kræver tid og assistance

Observation og interviews med instruktører viser, at det tager længere tid at ”oversætte” øvelserne for kursisterne, hvilket bør medregnes i undervisningsplanlægningen. Samtidig ses det, at det er særligt vigtigt at afsætte tid til afrunding af øvelser for at sikre, at kursisterne også ved, hvordan de kan bruge øvelserne i deres egen hverdag. Igen er erfaringen, at det er nødvendigt at gøre tingene meget konkrete for kursisterne.

For forståelsens skyld er det en god idé at afrunde dagen med en opsummering af det, som er gennemgået, hvilket er en fast del af modulernes struktur. Her er det vigtigt at gentage, hvilke øvelser kursisterne kan lave inden næste gang, hvis der er andet end det i deres egen plan. Ved observationen oplevede vi, at denne sidste gennemgang gik lidt for hurtigt, og at det ikke var tydeligt for kursisterne, hvad der forventedes.

Ligeledes understreger evalueringen nødvendigheden af at have to instruktører på hvert hold, hvilket ikke var tilfældet ved undervisningen i alle moduler. Denne nødvendighed skyldes, at flere af de andetsprogede kursister har brug for assistance til at gennemføre gruppearbejde, samt at forståelsen lader til at stige, når instruktørerne skriver øvelsen på tavlen. Målgruppen har generelt svært ved at lave øvelserne selv, hvilket kan hænge sammen med det lave uddannelsesniveau eller den læringskultur, de er vokset op med, og som karakteriserer gruppen. De fleste i målgruppen er ikke vant til at gennemføre øvelser på denne måde, hvorfor det tager længere tid for dem at forstå, hvordan de skal gribe det an.

En del af kurset er således også at lære kursisterne at tænke på en anden måde samt at give dem et sprog til at tale om de problemer, de har:

”De vil gerne fortælle deres historie end de ber symptomer, hvordan har du det. Men det bliver gradvist bedre. Der synes jeg, at en runde engang imellem kan hjælpe, da de får rum til at snakke. Det er noget med at klæde dem på til at tænke på en anden måde. Det kræver lidt mere her ved ligesom at se på, hvordan de reagerer på det her” (instruktør).

4.1.3 Opsamling

Opsamlende viser evalueringen, at kursisterne forstår indholdet i undervisningen, når instruktørerne forklarer yderligere eller hjælper med oversættelse i form af eksemplificering og konkretisering. Fx siger de samme ting på flere forskellige måder og kommer med flere konkrete eksempler løbende.

Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at det tager længere tid at forklare forskellige øvelser end i de traditionelle kurser, og at der kan være brug for mere individuel hjælp. I det kurserne har været forlænget med en halv time ift. de traditionelle kurser, har der været tid til at uddybe og hjælpe individuelt, hvilket har vist sig givtigt. Desuden viser evalueringen, at instruktørernes rolle er ekstra vigtig i denne type kurser, da de udover at fungere som rollemodeller skal fungere som oversættere for kursisterne.

5. Kursisternes tilfredshed, oplevelse og udbytte

I de følgende afsnit beskrives kursisternes tilfredshed med og oplevelse og udbytte af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. Afsnittet sammenfatter kursisternes tilfredshed med og oplevede udbytte af kurset med henblik på at forstå, hvordan og i hvilket omfang kursisterne vurderer, at de er blevet bedre til at håndtere symptomer på angst og/eller depression. Ligeledes beskriver afsnittet kursisternes oplevelse af gruppen og instruktørerne på de fire hold samt centrale faktorer for god kursuspraksis og gruppedynamik.

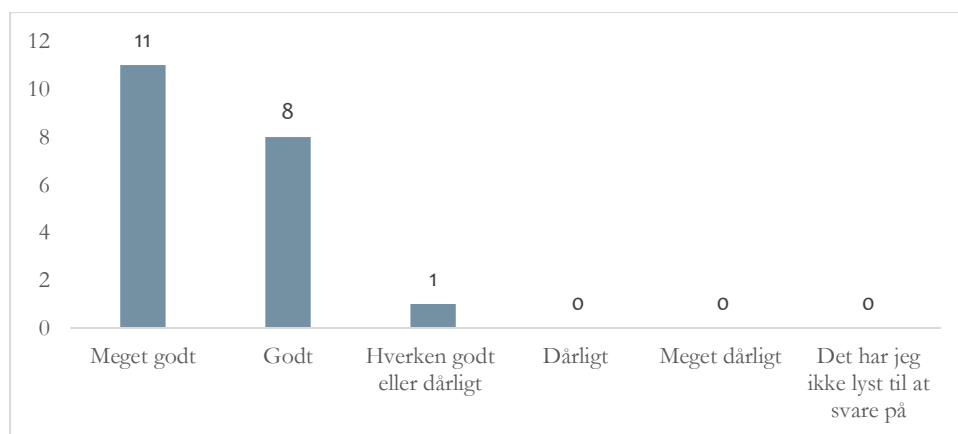
Det skal bemærkes, at det ikke har været muligt at indsamle data blandt de kursister, som er stoppet på kurset før gennemførelse.

Alle citater fra kursister er skrevet, som de selv har formidlet det, og der er således ikke rettet sprogføjl.

5.2 GENEREL TILFREDSHED MED KURSET

Generelt udtrykker kursisterne en høj tilfredshed med kurset. På spørgsmålet om, hvor godt deltagerne synes, at kurset har været, svarer alle kursisterne på nær én, at kurset har været meget godt eller godt. Det illustreres i nedenstående figur, hvor det fremgår, at 11 ud af de 20 kursister tilkendegiver, at kurset har været meget godt, mens otte svarer, at det har været godt, og en, at det hverken har været godt eller dårligt.

Figur 2: Hvor godt synes du, at kurset har været?



Tilfredsheden med dette kursus ligger højere end tilfredsheden med de almindelige kurser i *LÆR AT TACKLE angst og depression*.⁶ Det kan dog skyldes, at anonymiteten har været begrænset, da flere kursister havde brug for hjælp til at udfylde skemaet, hvilket som beskrevet i metodeafsnittet kan give

⁶ EVALUERING AF SATSPULJE-PROJEKTET: LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION (2016) udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Søren Christensen og Mimi Mehlsen, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Onkologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital, og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

mere positive besvarelser. Det er desuden væsentligt at nævne, at datagrundlaget i denne undersøgelse er for lavt til en egentlig sammenligning – forskellen er således ikke signifikant.

Der italesættes specifikke grunde til tilfredsheden i de uddybende kommentarer om kurset:

"Jeg er blevet mere rolig efter kurset".

"Jeg er meget glad for at være på kurset".

"Det har været godt, og jeg har fået lært meget".

"Jeg har været glad for at være med, fået lært de andre på kurset at kende. Glad når de andre ringer til mig".

"Godt og udført".

Denne generelle tilfredshed med kurset afspejles også i størstedelen af de kvalitative interviews med kursisterne, hvori kursisterne ligeledes svarer, at de har været glade for at gå på kurset.

Dykker man ned i besvarelsen fra den kursist, der har angivet, at kurset hverken har været godt eller dårligt, svarer personen, at kurset ikke handlede om det, han/hun havde forventet, at det ville handle om. Mere uddybende skriver personen om kurset: *"Dårligere: Sproget er svært at forstå. En kursist har været god til at oversætte for mig".* Kommentaren vidner om, at en udfordring ift. kurset er at sikre det rette sprogniveau, som beskrevet ovenfor.

Samtidig skal det også bemærkes, at det ikke har været muligt at indsamle data blandt de kursister, som er stoppet på kurset før gennemførelse (en kursist vurderes som gennemført, når de har deltaget på mindst 4 moduler). Det er yderst sandsynligt, at denne gruppe ville være mindre tilfreds med kurset. Samtidig kan der være andre faktorer, som har betydet, at de ikke har kunnet gennemføre kurset. Instruktørerne beskriver fx få frafaldne kursister, som har haft en for svær grad af depression til at kunne deltage i kurset. Tanken bag kurset er dog heller ikke at kunne fungere som et behandlingstilbud for personer med svær angst og/eller svær depression, men som supplement i indsatsen mod angst og depression.

5.2.1 Opsamling

Opsamlende viser evalueringen således, at de kursister, som har gennemført kurset, generelt er meget tilfredse. Tilfredsheden bunder i, at de oplever at have fået et udbytte af deres deltagelse og har haft en god oplevelse ved at være med på kurset. Kursisternes udbytte beskrives i afsnit 5.4.

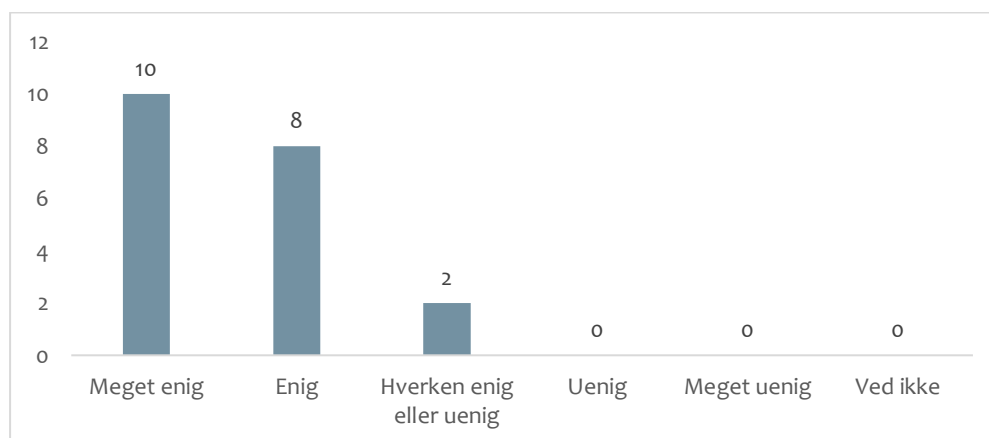
5.3 KURSISTERNES OPLEVELSE AF GRUPPEN

De følgende afsnit beskriver kursisternes oplevelse af gruppen, herunder centrale faktorer for god gruppesammensætning og -dynamik, samt oplevelsen af instruktørerne. I afsnittet vil der bl.a. blive reflekteret over kursets evne til at skabe et åbent og trygt rum, antallet af kursister, kursisternes nationalitet/modersmål, og hvorvidt de selv har symptomer på angst og/eller depression eller er pårørende til en eller flere med disse symptomer.

5.3.1 Et åbent og trygt rum

På spørgsmålet om, hvorvidt kursisterne snakkede godt med de andre på kurset, svarede ti af kursisterne, at det var de meget enige i; otte, at det var de enige i; og to, at det var de hverken enige eller uenige i.

Figur 3: Jeg snakkede godt med de andre på kurset.



I samme tråd fortæller flere af kursisterne, at der blev skabt en god og tillidsfuld stemning på kurset, hvor de oplevede at kunne tale åbent med hinanden:

"Godt at det er uformelt. God atmosfære. Vi kan tale åbent og det kunne vi fra begyndelsen" (kursist).

"Har et tillidsfuldt rum. Godt at komme ud og få snakket om noget i stedet for bare at sidde derhjemme. Rigtig godt at være ude og snakke lidt og glemme det derhjemme" (kursist).

Dette billede understøttes af observationen af kurserne, som viste, at kursisterne generelt er trygge ved at byde ind med egne erfaringer, historier og spørgsmål i undervisningen, samtidig med at kursisterne forsøger at rådgive hinanden om, hvordan de har håndteret forskellige svære episoder i deres liv. Generelt er opfattelsen af kurset, at kursisterne lytter til hinanden og nikker genkendende til det, de andre siger. Ligeledes melder de ind på hinandens fortællinger og bliver inspireret af de andres fortællinger til at fortælle om lignende episoder fra deres eget liv.

Flere af kursisterne påpeger, at tavshedspligt er en central forudsætning for, at der er blevet skabt et tillidsfuldt rum, hvor de har kunnet dele deres erfaringer og tale åbent.

”Jeg synes, det er vigtigt, at vi har tavshedspligt, jeg føler mig glad og jeg vil også gerne hjælpe de andre” (kursist).

Set i sammenhæng med den oplevede tabuisering af angst og depression blandt målgruppen fremstår italesættelsen af kursets tavshedspligt således som et vigtigt opmærksomhedspunkt i formidlingen af kurset til målgruppen.

Endvidere fortæller nogle af kursisterne, at de inden kurset og på kurset første gang var tilbageholdende med at snakke i gruppen, men at de efterfølgende er blevet bedre til at åbne op og snakke om deres problemer:

”Første gang snakkede jeg ikke. Alle sagde hvad de hed og hvorfor de kom. Jeg sagde kun mit navn og jeg var rød i ansigtet. Men nu når jeg kan fortælle er jeg ikke genert” (kursist).

”Jeg er glad for at komme her, men første gang var jeg bange for jeg kendte dem ikke” (kursist).

Den åbne og anerkendende stemning mellem kursisterne på kurset fremstår som vigtig, for at kursisterne havde lyst til at fortælle om deres problemer. I denne forbindelse er det vigtigt for instruktørerne at være opmærksomme på dels at nævne tavshedspligten på kurset, dels at forklare og uddybe, hvad begrebet betyder, da ikke alle kursister nødvendigvis kenderdette begreb.

5.3.2 Gruppesammensætning

Kurset kan fungere både med få kursister og med flere kursister, viser observation og interviews med kursister og instruktører. På de fire gennemførte kursushold har antallet af kursister spændt fra tre kursister til 11 kursister, og generelt er oplevelsen, at der ikke lader til at være en sammenhæng mellem antallet af kursister pr. hold og udbyttet af kurset. Nogle af kursisterne og instruktørerne på de mindre hold påpeger dog, at det vil være fordelagtigt at være flere kursister for at skabe mere interaktion på holdet. Instruktørerne får en endnu større rolle på de mindre hold, hvor det er vigtigt, at vedkommende kan sætte sig selv i spil og bidrage med erfaringer fra sit eget liv.

Heller ikke kursisternes forskellige nationaliteter tyder på at være en barriere for kurset, idet der ingen entydig sammenhæng er mellem kursisternes nationalitet og deres tilfredshed med eller oplevede udbytte af kurset. På et af de fire kurser var alle kursisterne af samme nationalitet, mens det på de resterende tre hold har varieret. Pilottesten viser dog, at der eksisterer nogle sprogbarrierer på hold med flere forskellige nationaliteter. Eksempelvis peger en af koordinatorene på, at det vigtigt at have fokus på kursisternes forskellige nationaliteter og modersmål i gruppeøvelser, da de har oplevet, at nogle ikke kan kommunikere med hinanden:

"Dynamikken er der, men der er også nogle, der ikke kommunikerer med hinanden. Der er en sprogbarriere. Vi satte to og to sammen sidst, og der var to, som ikke rigtigt kunne snakke sammen. Måske vi skulle spørge næste gang, hvordan de forskellige kan forstå hinanden" (instruktør).

Endvidere giver en af de kursister, som har deltaget i et hold kun med kursister af samme nationalitet som hende selv, udtryk for, at det har styrket hendes forståelse af kurset, da de har kunnet snakke sammen på deres modersmål:

"Det er dejligt. Nu har jeg meget kontakt med dem og kan snakke med dem på mit eget sprog. Det er svært at tale dansk og med forståelsen og sådan noget, når jeg skal læse og sådan noget" (kursist).

Trods disse oplevelser viser hverken kursisternes spørgeskemabesvarelser, interviews eller observation, at de mere blandede hold har fungeret mindre godt end de homogene hold. Det afspejles i instruktøernes oplevelse af holdene:

"Jeg tænker, at umiddelbart så har de mange lighedspunkter. At umiddelbart så kunne de drage meget nytte af hinanden" (instruktør).

"Hvis en kursist er begyndt at græde eller har fortalt noget, så har der været meget forståelse. De er på bølgelængde og kender alle til at flytte til et nyt land eller at have teenagebørn" (instruktør).

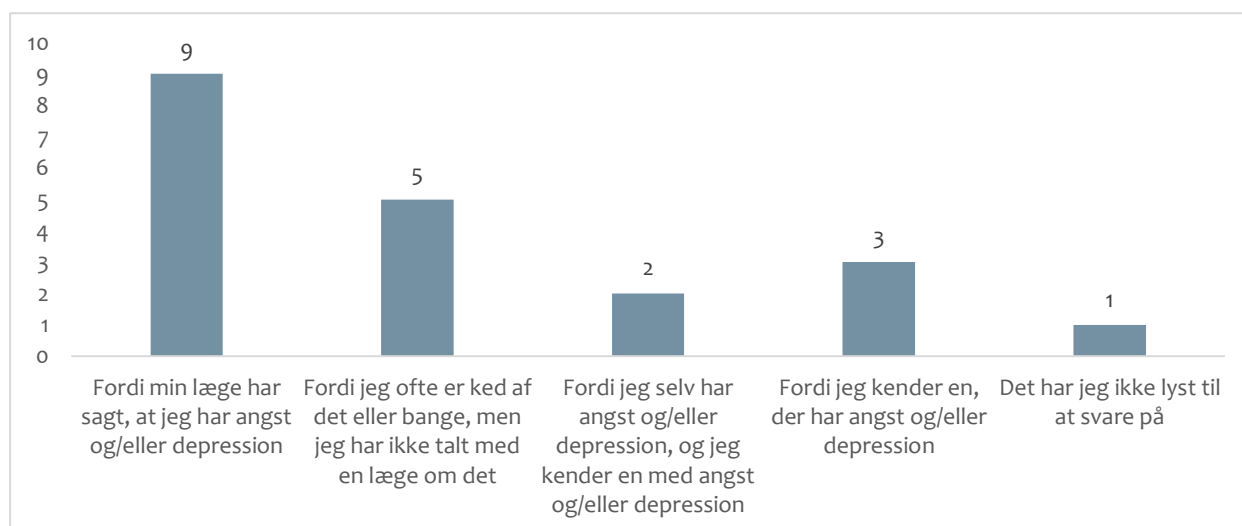
Observationen peger til gengæld på, at kursisternes kendskab til hinanden forinden kursusstart påvirker gruppedynamikken på holdene. På den ene side kan det være en fordel, da kursisterne i forvejen er trygge ved hinanden og derfor har lettere ved at tale åbent om deres problemer. Omvendt viser observationen, at for store grupper af kursister, som kender hinanden i forvejen, kan risikere at skabe klikker på holdene, som potentielt virker ekskluderende for de andre kursister. Det beskrives af en kursist, som følte sig ensom på sit hold, da mange af de andre kendte hinanden i forvejen:

”Jeg snakker ikke så meget med dem (de andre på kurset), da de kender hinanden i forvejen. Det gør, at jeg føler mig lidt ensom” (kursist).

5.3.3 Kombination af mennesker med angst og/eller depression og pårørende

Af spørgeskemaerne fremgår det, at kursisters be væggrunde bag deres deltagelse i kurset har varieret. Størstedelen deltog i kurset, fordi de er diagnosticeret med angst og/eller depression eller oplever symptomer herpå, mens et par af kursisterne var på kurset, fordi de er pårørende til én eller flere, som lider af angst og/eller depression. Mere præcist har ni af kursisterne deltaget i kurset, fordi de er blevet diagnosticeret med angst og/eller depression af deres læge; fem, fordi de ofte føler sig kede af det eller bange, men ikke har snakket med deres læge om det; tre, fordi de kender en, der har angst og/eller depression; og til sidst to, der deltog, fordi de selv har angst og/eller depression og samtidig kender en, der ligesom dem selv har angst og/eller depression.

Figur 4: Hvorfor er du kommet på kurset?



Det er muligt at deltage på kurset, selvom man ikke selv har lidt af symptomer på angst eller depression, men i stedet er pårørende til en eller flere med sådanne symptomer. Hverken koordinators, instruktørers eller kursisters selv ser dette som problematisk for kursets gennemførelse. Det gælder både for gruppedynamikken på holdene og for oplevelsen af kursisters udbytte. Dette understøttes også af observationen, der viser, at tilstedeværelsen af pårørende ikke lader til at påvirke interaktionen på holdene negativt.

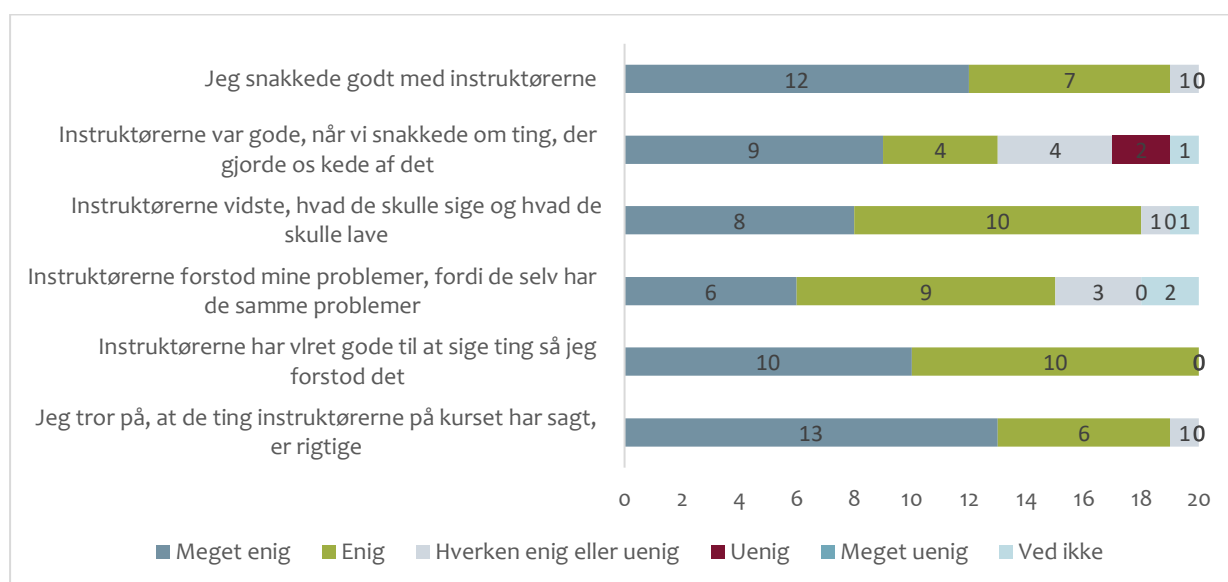
5.3.4 Oplevelsen af instruktører

Som det fremgår af nedenstående figur, svarer kursisterne om instruktørerne på de fire kursushold, at de tror på, at de ting, instruktørerne på kurset har sagt, er rigtige, at instruktørerne vidste, hvad de

skulle sige, og hvad der skulle ske, samt at de var gode til at sige ting, så de forstod dem. Endvidere svarer kursisterne, at de snakkede godt med instruktørerne.

To af kursisterne tilkendegiver, at de er uenige i, at instruktørerne var gode, når de snakkede om ting, der gjorde dem kede af det, mens fire svarer, at de hverken er enige eller uenige i dette. Hvorfor kursisterne svarer således er svært at forklare med nærværende datagrundlag.

Figur 5: Indeks over kursisternes oplevelse af instruktører.



5.3.5 Rollemodeleffekten

En af grundidéerne bag kurset er, at mindst én af de to instruktører på baggrund af egen erfaring med angst og/eller depression agerer som rollemodel for kursisterne, ved at kursisterne ser og inspireres af instruktørernes måde at håndtere symptomer og problemstillinger på.

På spørgsmålet om, hvorvidt instruktørerne forstod mine problemer, fordi de selv har de samme problemer, tilkendegiver seks af kursisterne, at det er de meget enige i; ni, at det er de enige i; tre, at det er de hverken enige eller uenige i; og to, at det ved de ikke. Det indikerer, at rollemodeltilgangen fungerer. Dette stemmer nogenlunde overens med evalueringen af det almene kursus i *LÆR AT TACKLE angst og depression*, hvor langt hovedparten (83 %) fandt, at det var en fordel, at én eller begge instruktører havde personlig erfaring med angst og depression.⁷

Et yderligere karakteristikum ved nemt dansk-kurset er, at en af instruktørerne skal agere rollemodel for målgruppen af mennesker med dansk som andetsprog. Det er lykkedes på alle hold undtagen et,

⁷ EVALUERING AF SATSPULJE-PROJEKTET: LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION (2016) udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Søren Christensen og Mimi Mehlsen, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Onkologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital, og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

hvor de på baggrund af afbud endte med to etnisk danske instruktører. Generelt er oplevelsen blandt instruktørerne, at dette er et vigtigt element i kurset, bl.a. fordi det kan lette en potentiel kulturbarriere:

”Man bliver nødt til at have lidt kulturforståelse. For ellers kan man tænke, at de ting, de gør, er underlige. Man skal ikke acceptere alt, fordi det er kultur, men man skal forstå hinanden”
(instruktør).

Omvendt kan de andetsprogede instruktørers manglende danskkundskaber være en udfordring, da de selv har svært ved at forstå sproget og derfor også svært ved at videreformidle materialet til undervisningen. En af koordinatørerne beskriver derfor, at det er vigtigere, at instruktørerne kan relatere sig til problemer med angst og depression, end hvilken etnisk baggrund de har. Samtidig vurderer evaluatør også, at det er afgørende, at instruktøren har interesse for og lyst til at arbejde med målgruppen.

5.3.6 Opsamling

Der er en række faktorer, som har betydning for god gruppesammensætning og -dynamik.

Først og fremmest viser evalueringen, at kurset kan fungere både med få kursister og med flere kursister. Generelt er oplevelsen, at der ikke lader til at være en sammenhæng mellem antallet af kursister pr. hold og udbyttet af kurset. Nogle kursister og instruktører på de mindre hold påpeger dog, at det vil være fordelagtigt at have flere kursister for at skabe mere interaktion på holdet. Instruktørerne får en endnu større rolle på de mindre hold, hvor det er vigtigt, at vedkommende kan sætte sig selv i spil og bidrage med erfaringer fra sit eget liv.

Heller ikke kursisternes forskellige nationaliteter tyder på at være en barriere for kurset, idet der ingen entydig sammenhæng er mellem kursisternes nationalitet og deres tilfredshed med eller oplevede udbytte af kurset. Pilottesten viser dog, at der eksisterer nogle sprogbarrierer på hold med flere forskellige nationaliteter.

Det kan virke ekskluderende med for store grupper, som kender hinanden i forvejen, samtidig med at der er få, som ikke kender nogle. Dette har dog ikke nødvendigvis noget med nationalitet at gøre. Det er ikke et problem i sig selv, at deltagere kender hinanden, men instruktørerne bør være ekstra opmærksomme og tage særlige hensyn, hvis enkelte sidder alene.

Det er muligt at deltage i kurset, selvom man ikke selv har lidt af symptomer på angst eller depression, men i stedet er pårørende til en eller flere med sådanne symptomer. Her viser evalueringen, at dette er uproblematisk for kursets gennemførelse, både i forhold til gruppedynamikken på holdene og for oplevelsen af kursisternes udbytte.

Evalueringen viser desuden, at kursisterne generelt er tilfredse med instruktørerne, og at instruktørerne har formået at skabe et åbent og trygt rum, hvor kursisterne generelt er trygge ved at byde ind

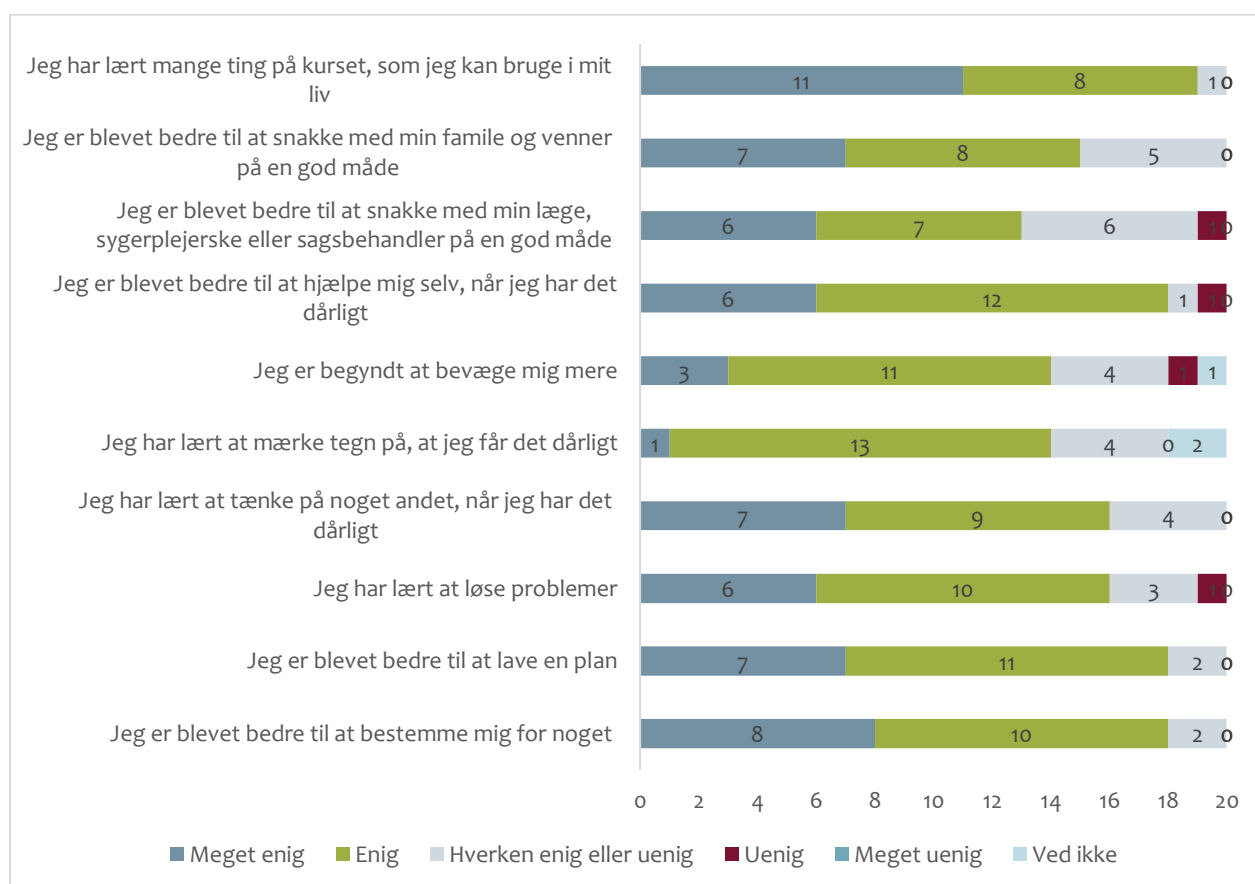
med egne erfaringer, historier og spørgsmål i undervisningen, samtidig med at kursisterne forsøger at rådgive hinanden om, hvordan de har håndteret forskellige svære episoder i deres liv.

Evalueringen bekræfter dertil, at grundidéen bag kurset med instruktører som rollemodeller for kursisterne, dels i forhold til egen erfaring med angst og/eller depression, dels i forhold til sproglig/kulturel baggrund, forbedrer kursisternes oplevelse. Generelt er oplevelsen blandt instruktørerne, at sidstnævnte er et vigtigt element i kurset, bl.a. fordi det kan lette en potentiel kulturbarriere. Omvendt viser evalueringen også, at de andetsprogede instruktørers manglende danskkundskaber kan være en udfordring, da de selv har svært ved at forstå sproget og derfor også svært ved at videreformidle materialet til undervisningen. En af koordinatorene beskriver derfor, at det er vigtigere, at instruktørerne kan relatere sig til problemer med angst og depression, end hvilken etnisk baggrund de har. Samtidig vurderer evaluatoren også, at det er afgørende, at instruktøren har interesse for og lyst til at arbejde med målgruppen.

5.4 UDBYTTET AF KURSET

Kursisternes generelle tilfredshed med kurset afspejles i deres ligeledes høje oplevede udbytte af kurset. På tværs af en række spørgsmål om, hvad kursisterne har fået ud af kurset, ses det, at kurset – ifølge kursisterne selv – har styrket deres evne til at agere på og håndtere symptomer på angst og/eller depression.

Figur 6: Indeks over kursisternes oplevede udbytte af kurset.



Som det fremgår af ovenstående figur, vurderer kursisterne først og fremmest, at kurset har lært dem mange ting, som de kan bruge i deres liv. Uddybende oplever kursisterne, at de er blevet bedre til at tage beslutninger, lave en plan og løse problemer. Ligeledes er de blevet bedre til at hjælpe sig selv, når de har det dårligt, herunder at tænke på noget andet, når de får det dårligt. Endvidere vurderer kursisterne, at de er blevet bedre til at snakke med både deres familie og venner samt læge, sygeplejerske og sagsbehandler på en god måde.

Samlet vidner dette om, at kurset har styrket deltagernes oplevelse af deres mestringsevne og evne til at handle på deres symptomer på angst og/eller depression. Nærværende evaluering har ikke målt self-

efficacy eller kursisternes progression, men resultaterne peger i samme retning som resultaterne i evalueringen af det almene kursus i *LÆR AT TACKLE angst og depression*.⁸ De forskellige parametre vil blive uddybet i de følgende afsnit.

5.4.1 Bedre til at forstå og handle på symptomer på angst og depression

Kursisterne beskriver, at de har fået viden og værktøjer på kurset, der bidrager til, at de er blevet bedre til at forstå og handle på symptomer på angst og/eller depression – enten hos dem selv eller hos deres nærmeste.

Først og fremmest nævner flere af kursisterne, at de på kurset har fået viden om, hvad angst og depression er, hvilket de ikke vidste før:

”Før vidste jeg ikke, hvad depression er, og det ved jeg nu” (kursist).

”Når jeg læste om angst og depression kursus, jeg forstod ikke, hvad betyder det” (kursist).

Som beskrevet fortæller flere af kursisterne, at de før kurset enten ikke vidste eller ikke forstod, hvad angst og depression var. Derfor fremstår en gennemgang af, hvad angst og depression er, særlig vigtigt på kurser med mennesker med dansk som andetsprog, da de oftest har svært ved at forstå de to begreber.

Endvidere forklarer flere, at kurset har styrket deres evne til at håndtere deres symptomer på angst og depression. Efter at have fået viden om angst og depression, og hvordan man kan tackle disse, giver kursisterne udtryk for, at de blevet bedre til at forstå deres egne problemer, samt hvad de skal gøre, når de oplever symptomer på angst og depression:

”Jeg er glad, for når de snakker om angst og depression, mine problemer kommer lidt op og jeg har lært hvordan man løser problemer” (kursist).

”De kan fortælle os om mål og hvad vi skal gøre, når vi får angst og alt. Det har jeg lært” (kursist).

⁸ EVALUERING AF SATSPULJE-PROJEKTET: LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION (2016) udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Søren Christensen og Mimi Mehlsen, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Onkologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital, og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

(...) ”Jeg føler mig lettere og mere åben og går ikke så meget i baglås. I starten fik jeg sådan noget baglås, men nu kan jeg tackle mig selv helt vildt”. (...) ”Jeg er blevet mere stærk indeni. Før når jeg talte om mine problemer, så fik jeg sådan et tudefjæs, men nu kan jeg klare det” (kursist).

Enkelte kursister efterspørger dog mere viden om angst og depression, og hvordan disse kan håndteres:

”Vi kunne snakke lidt mere om angst og depression, og hvordan det kan hjælpes. For de sidste tre gange har været lidt det samme. Gerne flere forskellige ting til, hvordan man kan hjælpe. Jeg vil gerne have dem til at hjælpe. At de siger, hvordan jeg får hjælp til angst og depression” (kursist).

Ovenstående kursist har en længere uddannelse end den typiske kursist, hvilket sandsynligvis spiller ind på, at hun oplevede, at kurset ikke var så indholdstungt på grund af de mange gentagelser. Hun kunne godt have klaret et højere abstraktionsniveau og mere indhold.

5.4.2 Værktøjer til at håndtere hverdagen med angst og depression

På kurset introduceres kursisterne til forskellige værktøjer til håndtering af symptomer og problemstillinger fra hverdagen. Et centralt værktøj er udarbejdelsen af planer, som planlægges og evalueres på hver kursusgang. Mange af kursisterne beskriver, at planerne er et godt redskab til at skabe overblik over den efterfølgende uge og til at give dem et ”skub”.

”Ja, særligt det med at lave planer. Jeg siger hele tiden, hvad jeg skal nå til næste uge. (...) Der har været et lille pres for at gøre tingene, og det er godt” (kursist).

”Planer holder jeg. Også fordi vi kommer hver uge, jeg er glad for at komme og snakke og lære hvad skal jeg lave næste uge” (kursist).

Dette afspejles også i observationen, der viste, at kursisterne fulgte og gennemførte planerne. Dog havde kursisterne en tendens til at lave de samme planer som sidst og som hinanden. Det bemærkes også af en af instruktørerne, der påpeger, at kursisterne skal have tid til at lave planerne, da fokus for planerne ellers ”bliver at lave noget, der er genkendeligt”. Videre forklarer instruktøren, at planerne er det vigtigste redskab, de skal lære, og at hvis de ikke bliver sat rigtigt i gang, kommer kursisterne ikke i gang med at bruge dem.

Dette indikerer, at der er behov for, at instruktørerne i højere grad styrer planerne med fokus på, at kursisterne i højere grad får formuleret deres egen plan. Dette vil både målrette kursisters brug af planer som et værktøj, der kan bruges til at afhjælpe symptomer og problemstillinger i en hverdag med

angst og/eller depression, samt gøre kursisterne mere trygge ved de andre værktøjer på kurset, da de motiveres til at bruge disse. Det skal dog gøres på en måde, hvorved det sikres, at planerne stadig er frivillige, og kursisterne er motiveret af det. I den forbindelse kunne instruktørmanualen med fordel revideres, så det bliver lettere eller tydeligere for instruktøren, hvordan vedkommende skal få sat kursisterne mest hensigtsmæssigt i gang med at udforme og bruge planerne som koncept.

Flere af kursisterne fremhæver også, hvordan de har haft nytte af andre værktøjer på kurset, eksempelvis at tænke på noget andet, at tænke positivt og vejrtrækningsøvelsen:

"Det med at skulle tænke noget andet og tænke positivt. Trække vejret. Det er det jeg bruger" (kursist).

"Når jeg får det dårligt, så tager jeg dybt åndedræt, og det hjælper" (kursist).

Det er godt til at tackle. Og godt til at hjælpe. Hvis jeg går i baglås, så siger: "prøv lige at slappe af, og så vender vi tilbage." Det hjælper" (kursist).

Ligeledes påpeger enkelte af kursisterne, at de er blevet bedre til at gå ture og til at spise sund mad:

"Gå tur, spise sund mad, passe på mig selv, fordi jeg er meget følsom" (kursist).

5.4.3 Pårørende bliver bedre til at forstå og hjælpe

De kursister, som er pårørende, fortæller, at de er blevet bedre til at forstå og genkende symptomer på angst og depression i deres nærmestes adfærd. Efter at have været på kurset beskriver de, at de er blevet bedre til at forstå, hvorfor deres nærmeste med angst og/eller depression agerer som han/hun gør, samtidig med at de har fået en forståelse af, hvordan de kan hjælpe dem:

"Før der vidste jeg ikke – min søn sagde hele tiden, at han var træt og jeg tænkte: "Hvorfor er han træt hele tiden, når han er ung. Du er en ung dreng, så hvorfor har du det sådan?". Dengang vidste jeg ikke, hvad depression er, og om tegn på det. Nu ved jeg, at måske er et tegn på depression. Før blev jeg tit sur på ham over det og nu ved jeg, at det kan være tegn på depression eller angst, og så bliver jeg ikke sur. Jeg har fået meget viden, som jeg ikke havde før" (kursist).

Ligeledes nævner en af dem, at hun har snakket med sin nærmeste om den viden, hun har fået på kurset:

”Jeg har snakket med ham om det instruktøren har sagt og det fra bogen. Jeg har fortalt: ”Det her siger instruktøren” (kursist).

Dette indikerer, at kurset ikke blot kan hjælpe personer med angst og/eller depression, men også deres pårørende. Det understøttes af kursisternes spørgeskemabesvarelser, der viser, at der ikke er forskel på udbyttet af og tilfredsheden med kurset, alt efter om man er pårørende eller selv lider af symptomer på angst og/eller depression.

5.4.4 Bedre til at snakke om de svære ting – med til at bryde tabuisering

Flere kursister peger på, at de er blevet bedre til at snakke om angst og depression end førhen på baggrund af kurset. De forklarer, at angst og depression ikke er noget, de har snakket om i deres miljøer. Tværtimod har disse emner været meget tabubelagte. Som led i kurset er de dog begyndt at snakke om deres problemer:

”Jeg snakkede ikke om problemer, men når jeg kommer her, jeg begynder at snakke om mine problemer” (kursist).

Dette tyder på, at kurset kan bidrage til at nedbryde den tabuisering af angst og depression, som de to kommuner oplever, og som de andetsprogede kursister selv giver udtryk for eksisterer. I samspil med kommunernes baggrund for at vælge kurset, som netop var, at de gerne ville bryde dette tabu og skabe et netværk for deres etniske minoriteter, hvor de kan snakke om de svære ting, viser evalueringen, at dette kan ses som et særskilt udbytte af/formål med kurset.

5.4.5 Opsamling

Opsamlende viser evalueringen, at kursisterne oplever at have fået et godt udbytte af kurset. Kursisterne vurderer, at de er blevet bedre til at forstå og handle på deres egne eller deres nærmestes symptomer på angst og depression. Flere kursister kan komme med forskellige eksempler på, at de har anvendt nogle af metoderne til at håndtere deres symptomer i dagligdagen. Samtidig viser evalueringen, at kurset kan bidrage til at nedbryde den tabuisering af angst og depression, som de deltagende kommuner og kursister generelt oplever, der eksisterer i deres miljøer.

6. Implementering

I de følgende afsnit vurderes implementeringen af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. Afsnittet beskriver, hvordan kurserne har fungeret i praksis, og hvad der har haft betydning for gennemførligheden af kurserne.

Først fremlægges de to testkommuners organisering af kurset, efterfulgt af deres erfaringer og udfordringer med rekruttering af målgruppen af mennesker med dansk som andetsprog

6.1 KOMMUNERNES ORGANISERING AF KURSET

To kommuner har pilottestet *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. De har hver især igangsat og gennemført to kursusforløb for mennesker med dansk som andetsprog – ét i efteråret 2017 og ét i foråret 2018. Der er i dataindsamlingsperioden dermed afholdt i alt 4 kurser.

I begge kommuner har man haft en overordnet koordinator, som har stået for planlægningen og organiseringen af kurset samt 1-2 lokale koordinatører. De overordnede koordinatører arbejder begge i kommunens sundhedsforvaltning og har haft særligt ansvar for at finde lokation, rekruttere instruktører og kursister samt afholde størstedelen af forsamtalerne med kursisterne afhængigt af den lokale organisering. Under forsamtalen afklares det, om kursisterne opfylder kursets inklusionskriterier, og om det er det rette tilbud for borgeren. En central del af denne overordnede rolle er desuden løbende at understøtte både instruktører og kursister:

”Min rolle er at støtte instruktørerne og være der for dem, hvis der opstår noget, som de synes er svært at tackle. Jeg er her også for kursisterne, hvis der er nogle, der har brug for at drøfte noget før og efter kurserne. Det gjorde X en dag” (koordinator).

Den understøttende rolle fremstår særligt vigtig for koordinatørerne, idet instruktørerne som udgangspunkt vil være frivillige, som ofte selv har eller har haft angst og/eller depression. Et vigtigt element i den videre implementering af kurset er således at være opmærksomme på, at instruktørerne ikke er for sårbare samt sikre, at koordinatørerne har øje for og kan udfylde denne rolle.

De to kommuner har organiseret samarbejdet mellem koordinatørerne forskelligt. I den ene kommune har man haft to lokale koordinatører, som har haft en dobbeltrolle, da de har fungeret som både koordinatører og instruktører. De har således stået for alt på stedet, herunder at finde og klargøre lokaler, rekruttere kursister og afholde forsamtaler med disse. Den ene koordinator har desuden haft sin daglige gang i det beboerhus, som kurset er blevet afholdt i, og har derfor haft et kendskab til målgruppen fra starten. Erfaringen er, at sådanne fremskudte medarbejdere, som i forvejen kender målgruppen, er givtige både med henblik på at rekruttere, og når kurset er i gang. Det faktum, at de som koordinatører også har afholdt forsamtaler og via dem har øget deres indblik i kursistens situation, har bidraget positivt til deres arbejde som instruktører. At gennemføre forsamtaler eller alternativt deltage i en koordinators forsamtaler er dog langt fra en opgave, som instruktører generelt vil kunne

gennemføre. Dels vil det være en for omfangsrig opgave for en frivillig, dels vil det logistisk være svært at få til at gå op. Derudover vil alle frivillige instruktører heller ikke nødvendigvis kunne vurdere, hvorvidt en potentiel kursist opfylder inklusionskriterierne. I den anden kommune blev et af kurserne varetaget af den overordnede koordinator, mens det andet kursus blev varetaget af en lokal koordinator.

Der er således en række fordele og ulemper ved de to forskellige måder at organisere kurset på. Nedenstående oversigt giver et overblik over hhv. organisering samt fordele og ulemper:

	Kommune 1	Kommune 2	Fordele	Ulemper
Overordnet koordinator	X	x	Overblik over samtlige kurser	Sidder længere væk fra målgruppen
Lokal koordinator	X		Kendskab til potentielle kursister i målgruppen fra tidligere samt lokation	
Lokal koordinator, som også varetager rollen som instruktør		x	Stabilitet i undervisningen Kendskab til potentielle kursister i målgruppen fra tidligere samt lokation Viden fra forsamtaler kan bruges i selve undervisningen	Mindre grad af frivillighed blandt instruktørerne Mindre grad af rollemodel-effekt
Frivillige instruktører	X	x	Høj grad af rollemodel-effekt Økonomisk rentabelt	Mindre stabilitet

Både koordinatører og instruktører har været på et firedages-kursus, hvor de har fået gennemgået alle aktiviteter og trænet mulige scenarier i undervisningen, fx hvordan man håndterer kursister, der bliver sure, kede af det eller får det dårligt. På kurset skal instruktørerne desuden lave en undervisningsøvelse, som skal klargøre, hvorvidt de er parate til at undervise. På instruktørernes første to kurser får de vejledning tre gange, enten af en repræsentant fra Komiteen for Sundhedsoplysning eller af dertil uddannede masterinstruktører.

I den ene kommune er kurserne blevet afholdt i et lokalt beboerhus, der ligger i tilknytning til et boligområde, hvor mange mennesker med anden etnisk baggrund end dansk bor. Det har betydet, at flere af målgruppen i forvejen kom i beboerhuset og kendte koordinatoren, hvilket har vist sig at være en fordel i rekrutteringen. I den anden kommune fandt det ene kursus sted på en nedlagt skole, som ligeledes lå i nærheden af et boligområde med en stor andel af mennesker med et andet sprog end

dansk. Det havde den fordel, at mange af kursisterne havde let ved at komme til kurset, hvilket blev oplevet som en faktor, der bidrog til, at kursisterne blev ved med at komme. Det andet kursus foregik i sundhedshuset, som ligeledes ligger i tilknytning til et socialt boligområde, hvor mange i målgruppen bor. Samlet illustrerer dette, at selve placeringen af kursusforløbet er vigtig at overveje i implementeringen af kurset, da den har betydning for både rekrutteringen og fastholdelsen af kursister.

En uddybende beskrivelse af selve lokalerne, hvori flere af kurserne er foregået, findes i observationsnoterne nedenfor.

Observationsnoter: de fysiske rammer for to af kurserne

Kommune 1

Kurset foregår i det lokale beboerhus. Lokalet ligner et lille klasseværelse. Bagerst er der en opslagstavle med plakater af ”Den dårlige cirkel”, ”Måder at hjælpe sig selv” og planen, men ellers er der ikke meget udsmykning.

Bordene står opstillet som en hestesko, og instruktørerne sidder med i hesteskoen, hvilket for mig signalerer en ligeværdighed. Der serveres kaffe, te, klementiner, brunkager og Dumle-karameller.

Kommune 2

Det første kursus foregår i det lokale sundhedshus i et stort lokale uden den store udsmykning. Der er langt mellem instruktører og kursister, da bordene er opstillet i hestesko med plads til 15-20 personer, mens kun er tre kursister, og instruktørerne sidder ved katederet. Kursisterne sidder med et par pladsers mellemrum. Der serveres kaffe, vand og boller med pålæg.

Det andet kursus foregår i et klasselokale på en nedlagt skole. Bordene er sat op i en hestesko med instruktøren siddende i midten/for enden af hesteskoen. På bordene ligger et udprint af dagens program og et øvelsesark med de øvelser, de skal igennem på dagens undervisningsgang. Begge er nogle, som instruktøren har lavet og udprintet til kursisterne.

Der er sat kander med vand og glas rundt på bordene, men ellers serveres der ikke andet. På tavlen hænger kursets plakater, som de skal bruge på dagen.

6.1.1 Opsamling

Opsamlende viser evalueringen, at de to kommuner har organiseret sig med hhv. en overordnet koordinator og en eller to lokale koordinatører. De lokale koordinatører har et større kendskab til potentielle kursister i målgruppen fra tidligere samt lokationen for kurset, mens den overordnede er central tovholder med overblik samt ansvar på tværs af kurserne. Der er imidlertid forskel på de lokale koordinatørers rolle, særligt i forhold til brugen af dem som instruktører. Det har både fordele og ulemper. Fordelene ved brugen af dem som instruktører er, at det sikrer stabilitet i undervisningen, samt at viden fra forsamtaler kan bruges i selve undervisningen. Ulempen er omvendt, at det medfører en mindre grad af frivillighed blandt instruktørerne og dermed en mindre grad af rollemodeleffekt.

Evalueringen viser desuden, at det er fremmede for implementeringen, når kurserne afholdes i eller i nær tilknytning til et boligområde, hvor en stor del af de potentielle kursister bor. Gerne et sted, hvor kursisterne kommer i forvejen, uden at der kan stilles for mange spørgsmål om deres gøen og laden på stedet, fx beboerhus, sundhedshus eller jobcenter. Dette handler om, at emnet angst og depression ofte er et tabuiseret emne i målgruppens omgangskreds ifølge både koordinatører og kursisterne selv. I nærmiljøer bliver der måske talt om en, hvis man deltager i et kursus omhandlende angst og depression, og da man ikke vil udstilles, fordi det er tabu, kan det afholde folk fra at melde sig, hvis stedet er for åbenlyst.

6.2 REKRUTTERING AF KURSISTER OG INSTRUKTØRER

Ifølge koordinatørerne har særligt rekrutteringen af instruktører og kursister været en udfordring.

6.2.1 Rekruttering af instruktører

Kommunerne har været udfordrede af først at skulle finde potentielle instruktører og derefter af frafald blandt instruktørerne. Kommunernes erfaringer viser, at brugen af netværk og samarbejdspartnere inden for og uden for kommunen samt opslag på de sociale medier har været mest givtigt i forhold til at rekruttere instruktører. Dog oplever ingen af kommunerne at have knækket koden til rekrutteringen, hvorfor denne udgør et væsentligt opmærksomhedspunkt i det videre arbejde med kurset.

Kommunerne har som nævnt været udfordret pga. frafald blandt instruktørerne. I begge kommuner har en instruktør meldt afbud, da personen på grund af egne fysiske eller psykiske udfordringer ikke har været/følt sig i stand til at undervise. Det vidner om, at målgruppen af instruktører i kraft af egne symptomer på angst og/eller depression udgør en særligt sårbar gruppe. Dette fremstår som et vigtigt opmærksomhedspunkt i implementeringen af kurset, hvilket dels har betydning for de krav og forventninger, man kan stille til instruktørerne, dels for den rolle som de kommunale koordinatører får ift. at støtte instruktørerne.

6.2.2 Rekruttering af kursister

Interviewene med de kommunale koordinators samt det lave antal kursusdeltagere viser, at rekrutteringen af andetsprogede kursusdeltagere har været en betydelig udfordring i forhold til gennemførelse af kurset. Koordinatorerne oplever, at det er svært at etablere kontakt til målgruppen af mennesker med dansk som andetsprog, som har angst og/eller depression eller symptomer herpå. I de følgende afsnit beskrives centrale barrierer og læringspunkter herfra.

Generelt tegner erfaringerne et billede af, at det er nødvendigt at være pragmatisk i forhold til kursets forskellige inklusionskriterier. Det vil sige, at der kan være deltagere, som vil være udfordrede fx på det sproglige niveau, men i øvrigt passe godt ind på kurset ved at have symptomer på angst og/eller depression. Der kan også være deltagere, som er yderst motiverede og har et godt sprogligt niveau men måske ikke have klare aktuelle symptomer på depression og/eller angst. De kan fx så hjælpe andre med at oversætte og bidrage til engagementet i gruppen.

6.2.3 Brug af forskellige rekrutteringskanaler

De to kommuners erfaringer med rekrutteringen til kurset er, at man for at få succes er nødt til at anvende flere rekrutteringskanaler og trække på de samarbejdspartnere internt og eksternt i kommunen, der i forvejen har kontakt til målgruppen. Det underbygges af kursisternes spørgeskemaundersøgelser, hvori de angiver at have hørt om kurset ad mange forskellige veje, eksempelvis via deres sagsbehandler eller jobcenter, deres deltagelse i andre grupper/foreninger for mennesker med anden etnisk baggrund, eller fordi de har set et opslag om kurset i deres opgang eller hos deres læge.

Begge kommuner har haft positive erfaringer med at rekruttere bredt og samarbejde med andre kommunale aktører, som eksempelvis jobcentre, daginstitutioner, skoler og sundhedspleje, der i forvejen har kontakt til målgruppen. Udover at være i kontakt med målgruppen har disse parter også ofte allerede etableret en tillidsfuld relation til mennesker med dansk som andetsprog, hvilket gør, at de har lettere ved at snakke om svære emner som eksempelvis angst og depression.

Generelt er oplevelsen, at kommunerne er nødt til at være proaktive i rekrutteringen, og at det ikke er nok blot at sende information ud til hhv. samarbejdspartnere og kursister. Kommunernes erfaring er, at den personlige indgangsvinkel og kontakt til målgruppen af mennesker med dansk som andetsprog er afgørende i rekrutteringen. I forlængelse heraf vurderer de, at målgruppen har behov for en genkendelig person igennem rekrutteringen for at skabe tillid til, at kurset er det rigtige for dem:

”Vi forsøgte at kontakte samarbejdspartnere, det er det proaktive, der skal til. Det nytter ikke at sende information ud. Vi skal selv ud at have nærkontakten med dem, både instruktører og kursister” (koordinator).

”Det, der fungerer her, er netværkskommunikation. Det er det, de stoler på. Der er brug for en eller anden person, som går igen ift. rekruttering – en, de kender, som det skal gå igennem, så det er genkendeligt” (koordinator).

En af koordinatorene forklarer, at behovet for personligt kendskab i rekrutteringen udgør en udfordring, da det begrænser, hvem man kan komme i tanke om at rekruttere:

”Man bliver nødt til at prøve sig lidt frem, for ellers kommer der ikke et kursus op at stå. Alle, der kommer, er rekrutteret enten gennem deres sagsbehandler eller via kendskab til mig personligt eller huset her generelt – det begrænser lidt, hvem man kan rekruttere, da alle, som vi har haft i tankerne, har fået tilbuddet, så det er der nogle udfordringer omkring” (koordinator).

Hertil peger koordinatorene dog på, at der ligger et potentiale i at udnytte de etniske minoriteters netværk og bruge kursisterne som gatekeepers i rekrutteringen. Dette har vist sig at være en succesfuld rekrutteringskanal, idet flere af kursisterne er kommet på kurset efter anbefaling fra en af de andre kursister. Et potentiale i rekrutteringen er således at udvikle en systematisk tilgang til, hvordan man kan anvende målgruppen af andetsprogede til at rekruttere. Det kan eksempelvis være at anvende tidligere kursister i rekrutteringen samt at kontakte lokale foreninger for etniske minoriteter, som det også foreslås i rekrutteringsguiden. En væsentlig pointe i forhold til rekruttering gennem tidligere kursister er desuden også, at ting tager tid. Når først kurset har kørt et par gange, bliver det mere kendt bredt i lokalområdet og blandt forskellige aktører. Dette kommer konkret til udtryk i den ene kommune, hvor der p.t. er fem borgere på venteliste til et kursus efter sommerferien.

6.2.4 Tabuisering af angst og depression

Koordinatorene beskriver, at en af de centrale barrierer i rekrutteringen er, at angst og depression opleves som tabuiseret blandt målgruppen, og at målgruppen derfor ikke identificerer sig med at have angst og depression:

”Vi har virkelig haft svært ved at rekruttere. Vi ville gerne have startet to kurser, men vi kunne ikke få deltagere nok, så det blev kun til ét kursus. Det skyldes, at det er et tabubelagt emne. Jeg har heller ikke tidligere snakket med målgruppen om det. Det med, at det hedder angst og depression, er svært. De identificerer sig ikke med det” (koordinator, Gladsaxe).

Denne iagttagelse underbygges af flere af kursisterne, som forklarer, at angst og depression ikke er noget, de snakker om derhjemme eller med deres nærmeste:

”Men hjemme, der snakker vi ikke, min mand og jeg snakker ikke problemer. Og jeg har tre børn, og jeg kan se, at de også begynder at gemme på problemer. Jeg siger ikke til min søster eller veninde, hvis jeg har problemer. Men man skal ikke gemme, for så kommer depression” (kursist, Gladsaxe).

I forlængelse af den oplevede tabuisering af angst og depression oplever koordinatorene, at flere af de mennesker med dansk som andetsprog ikke ved, hvad begreberne angst og depression dækker over. Eksempelvis har en af koordinatorene været i kontakt med en kvinde, som mente, at hun hverken havde symptomer på angst eller depression, på trods af at hun tilkendegav at have grædt hver dag i tre måneder. Samtidig handler det også om, at mange i målgruppen ikke er vant til at sætte ord på, hvad der er psykisk svært, og derfor heller ikke opsøger viden om det. Denne manglende viden om angst og depression afspejles også i observationerne og interviewene med kursisterne, hvorunder flere påpeger, at de forinden kurset ikke vidste, hvad angst eller depression var.

Flere af koordinatorene oplever, at det – på baggrund af tabuisering og manglende viden om, hvad angst og depression betyder blandt målgruppen – i rekrutteringsfasen har været svært at præsentere kurset for målgruppen. Koordinatorene har været i tvivl om, hvordan kurset formidles til målgruppen af mennesker med dansk som andetsprog på bedste vis og på en måde, hvorved de forstår hensigten med kurset, uden at de ”skræmmes væk”:

”Det har været lidt grænseoverskridende at præsentere folk for kurset. Men jeg har ikke villet tage angst og depression helt ud. Det kunne jeg ikke, synes jeg. Men jeg har snakket mere om symptomer, når jeg skulle forklare om kurserne” (koordinator).

Et centralt opmærksomhedspunkt for kursets videre implementering er således at skitsere nogle retningslinjer for, hvordan kurset og særligt begreberne angst og depression skal italesættes over for målgruppen både i rekrutteringsguiden samt guiden til forsamtaler. De to kommuners erfaringer peger på, at et øget fokus på beskrivelse af symptomerne på angst og depression er en fordel, da målgruppen i højere grad kan relatere til disse. Det kan bl.a. være ved at spørge ind til, om personen har været ked af det på det seneste, om personen har haft svært ved at sove m.m. Eventuelt skal en alternativ titel uden benævnelse af angst og depression overvejes. Det kunne fx være *LÆR AT TACKLE når du er bange eller har det svært*. Omvendt kan benævnelsen af eksempelvis depression i titlen også være medvirkende til at bryde tabu og give en forklaring på, hvad kurset reelt omhandler, og at det giver kursisterne nogle ord, der kan beskrive deres symptomer.

6.2.5 Planlægningskultur

Koordinatorene beskriver endvidere, at målgruppen har været udfordrende i forhold til selve tilmeldingen til kurset. De oplever, at mennesker med dansk som andetsprog generelt har været svære at lave aftaler med, da flere har givet uklare tilbagemeldinger, sagt ja og så ikke er mødt op eller er mødt op uden at have været til forsamtale, men fordi de har hørt om kurset gennem en af de tilmeldte. Dette lader til at være en præmis i rekrutteringen, som kommunerne skal være indstillet og beredt på. En konsekvens heraf er, at man bliver nødt til at revurdere organiseringen af forsamtaler, således at også dem, som tilmeldes kurset uden om forsamtalerne, kommer til samtale med koordinatorene. En løsning kan være, at der er en ekstra introduktion til kurset ved de første moduler, således at de kursister, som ikke har været til forsamtale, får forklaret, hvad kurset handler om. Selvom dette vil være en gentagelse for nogle kursister, opfatter både koordinatorene og instruktørerne, at det vil være positivt for

alle kursister, da det kan medvirke til, at formålet med kurset bliver gentaget og dermed endnu lettere at forstå for målgruppen.

6.2.6 Opsamling

Evalueringen viser, at begge de to testkommuner vurderer, at der er et stort behov for kurserne, men at de samtidig har haft udfordringer ved at rekruttere deltagere. Det skyldes ifølge koordinatorene bl.a. en tabuisering af og manglende viden om angst og depression blandt målgruppen, der betyder, at angst og depression er noget, målgruppen hverken identificerer sig med, snakker om eller beder om hjælp til. Erfaringen er, at rekrutteringen foregår bedst, når forskellige rekrutteringskanaler bringes i spil, og der samarbejdes med aktører, som i forvejen er i kontakt med og har etableret en tillidsfuld relation til målgruppen. Mange er desuden rekrutteret ved, at en person i målgruppen har taget andre med og altså har fungeret som en slags gatekeeper. Det viser, at rekruttering via netværk er særligt vigtig, og at man kan arbejde med at styrke anvendelsen af kommunens etniske minoriteters netværk og foreningskultur.

Evalueringen viser desuden, at det i forbindelse med den konkrete rekruttering kan være relevant at overveje, hvordan man præsenterer kurset og taler mere om symptomerne (fx være meget ked af det) end om de egentlige diagnoser, da mange i målgruppen ikke identificerer sig med dem. Samtidig kan det også være nødvendigt at være pragmatisk i forhold til sammensætningen på det enkelte hold samt den enkelte deltager med hensyn til inklusionskriterierne. Det kan være svært, hvis kursisterne skal have den helt rigtige kombination af sprogligt niveau, sværhedsgrad af depression og/eller angst samt motivation for deltagelse.

Evalueringsens samlede konklusion samt anbefalinger kan findes i kapitel 2.

7. Bilag

7.1 SPØRGESKEMA VED GENNEMFØRT FORLØB (KURSISTER)

Mange tak fordi du vil udfylde spørgeskemaet om LÆR AT TACKLE angst og depression på nemt dansk.

Dine svar er vigtige for, at vi kan gøre kurset bedre. Vi håber, at du vil tage dig tid til at svare på spørgsmålene. Hvis svarmulighederne ikke passer helt til din holdning, skal du krydse det svar af, som passer bedst.

Alle dine svar bliver behandlet fortroligt.

God fornøjelse.

De første spørgsmål handler om dig.

1. **Hvilken** **kommune** **bor** **du** **i?**

2. Er du:

- Kvinde
- Mand
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

3. Hvor gammel er du?

- 18-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år

- 60-69 år
- 70-79 år
- 80-100 år
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

4. Hvordan bor du?

- Alene
- Sammen med familie (partner, børn eller forældre)
- Andet, skriv hvad: _____
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

5. Hvilket sprog taler du bedst?

6. Hvilken uddannelse er den højeste, du har?

- Folkeskole eller ingen skole
- Gymnasial uddannelse (fx student, HF, HH eller Teknisk skole)
- Erhvervsuddannelse (fx håndværker, HK m.m.)
- Kort videregående uddannelse (1-2 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

7. Hvad laver du?

- Jeg arbejder

- Jeg går ikke på arbejde, fordi jeg er syg
- Jeg er i gang med at tage en uddannelse
- Jeg får kontanthjælp eller ledighedsydelse
- Jeg får førtidspension
- Jeg er folkepensionist eller efterlønsmodtager
- Andet, skriv hvad: _____
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

8. Er du på kurset, fordi du selv har lyst?

- Ja
- Nej
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

9. Hvorfor er du kommet på kurset?

- Fordi min læge har sagt, at jeg har angst og/eller depression
- Fordi jeg ofte er ked af det eller bange, men jeg har ikke talt med en læge om det
- Fordi jeg kender en, der har angst og/eller depression (*gå til spørgsmål 12*)
- Fordi jeg selv har angst og/eller depression, og jeg kender en med angst og/eller depression
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

10. I hvor lang tid har du været ked af det eller bange (haft symptomer på angst og/eller depression)?

- 0-1 år
- 2-5 år
- 6-10 år

- Mere end 10 år
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

11. Har du andre sygdomme end angst og/eller depression?

- Nej
- Ja, skriv sygdommene her: _____
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

De næste spørgsmål handler om, hvad du har fået ud af kurset og om du synes kurset var godt

12. Hvor enig eller uenig er du i udsagnene?

	I høj grad enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	I høj grad uenig	Ikke relevant
Jeg er blevet bedre til at bestemme mig for noget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til, at lave en plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at løse problemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at tænke på noget andet, når jeg har det dårligt (fx en rejse i tankerne og at tænke gode tanker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at mærke tegn på, at jeg får det dårligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeg er begyndt at bevæge mig mere

Jeg er blevet bedre til at hjælpe mig selv, når jeg
har det dårligt

Jeg er blevet bedre til at snakke med min læge,
sygeplejerske eller sagsbehandler på en god
måde

Jeg er blevet bedre til at snakke med familie og
venner på en god måde

13. Hvor enig eller uenig er du i udsagnene?

	I høj grad enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	I høj grad ikke relevant
Jeg tror på, at de ting instruktørerne på kurset har sagt, er rigtige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne har været gode til at sige ting, så jeg forstod det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne forstod mine problemer, fordi de selv har de samme problemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne vidste, hvad de skulle sige, og hvad vi skulle lave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne var gode, når vi snakkede om ting, der gjorde os kede af det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg snakkede godt med instruktørerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har snakket godt med de andre på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært mange ting på kurset, som jeg vil bruge i mit liv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Hvor godt synes du, kurset har været?

- Meget godt
- Godt
- Hverken godt eller dårligt
- Dårligt
- Meget dårligt
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

De næste spørgsmål handler om, hvor mange gange du ikke har været på kurset og hvorfor.

15. Er der nogle dage, hvor du ikke har været på kurset?

- Ja - 1 dag
- Ja - 2 dage
- Ja - 3 dage
- Nej (*gå til spørgsmål 17*)
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

16. Hvorfor var du der ikke? (Du kan sætte flere krydser)

- Jeg var syg (fx influenza)
- Jeg havde ikke lyst
- Jeg skulle noget andet
- Jeg havde det dårligt
- Jeg syntes ikke kurset var godt
- Anden grund (skriv hvilken): _____
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

De sidste spørgsmål handler om, hvad du fik fortalt om kurset inden du startede på kurset.

17. Hvordan har du fået besked fra din koordinator inden kurset? (Du kan sætte flere krydser)

- Mail
- Brev
- Telefon
- Sms
- Vi mødte hinanden og snakkede
- Informationsmøde
- Facebook
- Andet, skriv hvor: _____
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

18. Handlede kurset om det, som du troede?

- Ja (*gå til spørgsmål 20*)
- Nej
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

19. Hvad var anderledes ved kurset i forhold til, hvad du troede?

20. Hvordan hørte du om kurset første gang? (Du kan sætte flere krydser)

- Hos en der arbejder i mit boligområde
- Jeg så en annonce i den lokale avis
- Hos lægen
- Hos psykolog/psykiater
- På hospitalet
- På kommunens jobcenter (fx sagsbehandler)
- På internettet
- På biblioteket
- Gennem en jeg kender (fx ven, kollega, familiemedlem)
- På apoteket
- På facebook
- Andet sted, skriv hvor: _____
- Det har jeg ikke lyst til at svar på

21. Hvornår vil du helst være på kursus?

- Formiddag (kl. 9-12)
- Eftermiddag (kl. 12-17)
- Aften (kl. 17-20)
- Det har jeg ikke lyst til at svare på

22. Hvis der er mere, du vil sige om kurset, kan du skrive det her:

Tak fordi du tog dig tid til at svare på spørgsmålene!

7.2 INTERVIEWGUIDE KURSISTER

Tema	Spørgsmål
<p><u>Intro</u></p> <p>Fokus: Opvarmning</p>	<p>Nu har vi jo været med i jeres undervisning, og vi har talt med xx (instruktører), men vi vil gerne høre, hvad du synes om kurset.</p>
<p><u>Kontekst</u></p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivation for kurset 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvem fortalte dig om kurset? • Er du på kurset fordi du selv vil? <i>Hvorfor/hvorfor ikke vil du deltage?</i> • Kender du nogen af de andre? • Hvad siger din familie/dem du kender til, at du går på kurset? Kan de hjælpe dig fx ift. indholdet, sproget? <i>(Brug konkrete eksempler)</i> • Har du prøvet sådan noget før?
<p><u>Tilfredshed med kurset</u></p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oplevelse af dynamik på holdet og betydningen af dette - Oplevelse af instruktørerne og deres rolle betydningen af dette <p><i>Obs: Se spørgsmål 14 i spørgeskema for konkrete emner</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvad synes du om kurset? Hvad var godt? Hvad var ikke godt? • Hvad synes du om de andre på kurset? • Er det rart at være her? Snakker du med nogen af de andre? <i>(Følte du dig tryk)</i> • Hvad synes du om xx og xx (instruktører)? Hvad er de gode til?
<p><u>Forståelse af undervisning og øvelser</u></p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer undervisningens og materialets niveau til målgruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Har det været svært eller nemt at forstå undervisningen? Fx forstår I ordet symptomer – hvad betyder det? (Symptomer, en dårlig cirkel, humørdagbog, tankemåder, tankerejse, planer, at løse et problem) • Har du læst i hæftet I har fået? • Hørt lydbogen? • Har du læst i bogen I har fået? • Hvad kunne du bedst lige at bruge? (hæfte/bog/lydbog) • Har det været svært eller nemt at forstå bog, hæfte og lydbog? • Hvad med spørgeskemaet her til sidst – var det ok at svare på? • Var nogle af spørgsmålene der var lette at forstå? Nogle som var svære at forstå? (vis skemaet) • Hvordan var det at lave en plan/planer? <i>(Hvad var godt/svært?)</i> • Har du kunne følge planerne? • Hvorfor/hvorfor ikke? Hvad skete der?

<p><u>Udbytte</u></p> <p><i>Fokus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Har kurset haft en betydning for kursisten, og hvilken <p><i>Obs: Se spørgsmål 13 i spørgeskema for potentielt udbytte</i></p> <p><i>Se illustrationen s. 10 i hæftet "Måder til at hjælpe dig selv"</i></p>	<p>Er du blevet bedre til at hjælpe dig selv? Fx <i>gør du mere, som du godt kan lide, klare dine problemer? Hvad?</i></p> <p>Er der noget som har hjulpet dig? (Den dårlige cirkel, humørdagbog, slappe-af øvelse, tankemåder, tankerejse, meditation, planer, jeg-måde) (kig evt. i hæftet imens s. 10)</p> <p>Hvordan har det hjulpet dig?</p> <p>Kan du fortælle om en gang du har brugt en af øvelserne?</p> <p>Ville du sige til andre at kurset er godt (<i>anbefale det</i>)? Eller tage andre du kender med på kurset?</p>
<p><u>Andet</u></p>	<p>Har du nogle spørgsmål til mig?</p>

7.3 INTERVIEWGUIDE KOORDINATORER

Formålet med interviewet er at få viden om koordinatorens rolle og refleksioner.

Dato:

Interviewer:

Interviewperson:

Introduktion

Baggrundsinformation om koordinatoren

- Fortæl kort om dig selv (navn, uddannelsesbaggrund)
- Er det her en målgruppe eller et fagområde (angst/depression) du har arbejdet med før?
- Beskriv kort kurset:
 - Hvad kan og skal kurset?
 - Hvad er de vigtigste elementer i kurset?
- Hvad var baggrunden for, at I valgte at afprøve kurset i jeres kommune?
- Hvilke/hvilket formål har kurset hos jer? Og hvorfor dette/disse formål?
- Hvordan har processen for kurset været indtil videre?
 - Har der været nogle udfordringer?
 - Har der været nogle særlige overraskelser eller opmærksomhedspunkter?

Organisering

- Hvordan har I organiseret kurset?
 - Hvem er involverede?
 - Hvilken rolle har de?
 - Hvordan ser du din rolle i forbindelse med kurset?
- Hvilke begrundelser har der været for denne organisering?
- Støtten til instruktørerne - hvordan er det gået?

Rekruttering

- Hvordan har du/I konkret grebet rekrutteringen af hhv. instruktører og kursister an? Hvis vi starter med instruktører – har I stået for det?
 - Hvordan er instruktørerne/kursisterne udvalgt? (Brug af nøglepersoner, formelle og uformelle netværk, ambassadører)
- Hvilke overvejelser har du/I gjort ift. rekrutteringen?
- Hvordan har du brugt rekrutteringsguiden og har den bidraget positivt til processen (hvordan)?

- Forsamtaler, herunder guide – hvordan har det virket?
- Hvad har været den største udfordring ift. at rekruttere?
- Hvad har været med til at fremme rekrutteringen?

Målgruppen

- Hvilke kursister er I så endt med at have med på kurset?
 - Kan du beskrive dem? (kultur, sprog, uddannelsesniveau)
 - Har I gjort jer særlige overvejelser i forhold til gruppesammensætning?
 - Hvordan har gruppesammensætningen fungeret?
 - Vil du gøre noget anderledes næste gang?
- Hvad oplever I at kursisterne har fået ud af kurset?
 - Hvordan kommer det til udtryk?
- Opfølgningssgang – hvordan var opbakningen til det?
- Hvilke forventninger har du til gruppens fremtid?

Afrunding

- Eventuelle forslag til justeringer?
- Andet vi ikke har været omkring?

7.4 INTERVIEWGUIDE INSTRUKTØRER

Formålet med interviewet er at afdække instruktørernes oplevelse af kursus, herunder kursisternes udbytte, forståelse, materialet og fx oplevelse af dynamikken på holdet og betydningen af dette.

Dato:

Interviewer:

Interviewperson:

Introduktion

Baggrundsinformation om instruktørerne

- Fortæl kort om jer selv (navn, uddannelsesbaggrund)
- Hvordan er I blevet instruktører? (Selv erfaring med angst/depression, kender målgruppen fra nærområdet)
- Hvad tænker I sådan helt overordnet om kurset?

Kurset og rollen som instruktør

- Hvordan er det at være instruktør?
 - Er der noget som har været særlig svært ved at være instruktør? Hvilket?
 - Er der noget som har været særlig nemt ved at være instruktør? Hvilket?
 - Vil I gøre noget anderledes en anden gang?
 - Hvad har virket godt, som andre også kunne gøre, hvis de skulle være instruktører?
- Hvad synes I om den uddannelse I har fået? Og instruktørmanualen?
 - Hvad er godt og hvad er mindre godt?
 - Følte I jer klar til at undervise, da I gik i gang?
- Hvordan synes I om kursusmaterialet og øvelserne? Fungerer det i undervisningen?
 - Hvad fungerer godt og hvad fungerer mindre godt?
 - Oplever I at kursisterne har nemt eller svært ved at forstå materialet? Hvordan kan I fornemme det? Og hvad har I så gjort i de situationer, hvor I har fornemmet at det var svært?

KursiSterne

- Hvilke kursister har I haft med på kurset?
 - Kan I beskrive dem? (kultur, sprog, uddannelsesniveau)

- Hvordan har I oplevet deres engagement? Har de været motiverede i løbet af kurset, fx stillet spørgsmål, mødt op hver gang?
- Hvordan har dynamikken været på holdet? Har de forskellige kursister kunnet tale sammen? Sætte sig ind i hinandens situation?
 - Har det haft betydning at de ikke nødvendigvis havde samme baggrund (kultur, sprog, uddannelsesniveau)
 - Er der noget særligt ved denne gruppe, som man skal være opmærksom på, hvis man skal være instruktør?

Udbytte

- Hvad oplever I at kursisterne har fået ud af kurset?
 - Hvordan kommer det til udtryk?
- Hvad tror I har været afgørende i forhold til deres udbytte/manglende udbytte?
- Har I selv fået noget ud af kurset og jeres job som instruktør?

Afrunding

- Eventuelle forslag til justeringer?
- Andet vi ikke har været omkring?

7.5 OBSERVATIONSGUIDE UNDERVISNING

Dato:	Observatør:
Kommune:	Modul:

Fokus	Eksempler	
Fysiske rammer	<ul style="list-style-type: none"> - Lokale - Bordopstilling - Placering af kursister ift. instruktør og hinanden - ”Atmosfære” fx udsmykning 	
Instruktørens præsentation af tema og materiale	<ul style="list-style-type: none"> - Rammesætning - Ordvalg - Kropssprog - ”Oversættelse” til kursisternes egen situation/kontekst - Andet vedr. formidlingen af materialet 	
Instruktør/Undervisningsform	<ul style="list-style-type: none"> - Karakteristika (køn, alder, baggrund) - Struktur: Løs/stram - Uformel/formel relation (eks. Brug af jokes) - Skift i tempo - Form - Brug af egne oplevelser/eksempler 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Pauser (antal og strukturering) - Dialog med kursisterne - Faglighed - kendskab til emnet - Hastighed - Sværhedsgrad - Forskel på de to instruktører 	
Undervisningens indhold	<ul style="list-style-type: none"> - Temaer - Praktiske eksempler, Øvelser (Individuelle, gruppe, plenum) 	-
Kursisternes reaktioner og interaktion (herunder forståelse): <ul style="list-style-type: none"> - Motivation - Reaktionen på instruktørerne (Forståelse?) - Reaktionen på materialet fx øvelser og opgaver (forståelse?) - Interaktion mellem kursister 	<ul style="list-style-type: none"> - Non-verbal kommunikation (ansigtsudtryk, kropssprog) - Opmærksomhed - Kommentarer og spørgsmål - Konkrete fortællinger/historier/referencer - Ordvalg - Tonefald - Dialog med instruktør - Lytter, overhører, afbryder? - Stemninger og stemningsskift, fx tryghed, fortrolighed, usikkerhed, jokes - Hierarki - Nysgerrighed - Engagement og deltagelse i øvelser - Forvirring/forståelse ifm øvelser 	-

Kursisternes karakteristika	<ul style="list-style-type: none"> - Køn - Alder - Grupperinger - Nogle der særligt tager ordet? 	<p style="text-align: center;">-</p>
Spørgeskemaet <ul style="list-style-type: none"> - Forståelse af ord 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktion på et spørgeskema - Non-verbal kommunikation (ansigtsudtryk, kropssprog) - Kommentarer og spørgsmål - Dialog med instruktør - 	<p style="text-align: center;">-</p>

Løbende overordnede refleksioner:



DANMARK

Oxford Research A/S
Falkoner Allé 20
2000 Frederiksberg
Danmark
Tel: (+45) 3369 1369
office@oxfordresearch.dk

NORGE

Oxford Research AS
Østre Strandgate 1
4610 Kristiansand
Norge
Tel: (+47) 4000 5793
post@oxford.no

SVERIGE

Oxford Research AB
Norrlandsgatan 11
103 93 Stockholm
Sverige
Tel: (+46) 08 240 700
office@oxfordresearch.se

FINLAND

Oxford Research Oy
Fredrikinkatu 61a
00100 Helsinki
Finland
www.oxfordresearch.fi
office@oxfordresearch.fi

BRUXELLES

Oxford Research
C/o ENSR
5. Rue Archimède
Box 4, 1000 Brussels
www.oxfordresearch.eu
office@oxfordresearch.eu

LATVIJA

Baltijas Konsultācijas, SIA
Vilandes iela 6-1
LV-1010, Rīga, Latvija
Tel.: (+371) 67338804
info@balticconsulting.com
www.balticconsulting.com