

Sigurd Mørk Rønbøl Lauridsen
Camilla Øst Cloos
Amalie Oxholm Kusier



Pilotrapport

En evaluering af LÆR AT TACKLE angst
og depression til unge

Pilotrapport En evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression til unge

Sigurd Mørk Rønbøl Lauridsen, Camilla Øst Cloos og Amalie Oxholm
Kusier

Copyright © 2018
Statens Institut for Folkesundhed,
SDU

Grafisk design: Trefold

Gengivelse af uddrag, herunder figurer og tabeller,
er tilladt mod tydelig gengivelse. Skrifter, der omtaler,
anmelder, citerer eller henviser til nærværende
publikation, bedes sendt til
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-404-2

Statens Institut for Folkesundhed
Studivstræde 6
1455 København K
www.si-folkesundhed.dk

Indhold

Indledning 3

Formål med pilotrapporten 3

Design og metode 4

Resultater 5

Hvem er deltagerne? 6

Information 8

Information om kurset 8

Informationsmaterialet 9

Ud på institutionerne 10

Forsamtalen 12

Deltagernes oplevelse af forsamtalen 12

Guide til forsamtalen 12

Eksklusion af unge til forsamtalen 13

Organisering og rekruttering af instruktører 14

Rekruttering af instruktører 15

En udfordring, at rekruttere unge instruktører 15

Overvejelser omkring sammensætning af instruktører 16

Instruktørernes oplevelse af instruktøruddannelsen 17

Motivation og udbytte ved rollen som instruktør 18

Rekruttering af deltagere 20

Flertallet af de unge har en diagnose med angst eller depression 20

Redskaber til at lære at tackle angst og depression 21

En del unge har brug for hjælp til fremmøde 22

Pårørende eller støtteperson på kurset 23

Få, men gode erfaringer med pårørende 23

Kursets indhold og fysiske rammer 25

Fagligt indhold 25

Netværk 32

Fysiske rammer 34

Fravær 37

Årsager til fravær 38

Indledning

LÆR AT TACKLE angst og depression (LaT) er en patientuddannelse i form af et kursus, som har til formål at lære den enkelte borger at kunne håndtere symptomer på angst og depression i dagligdagen. LaT er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning på baggrund af en model, der er udviklet på Stanford Universitet, USA. Modellen fra Stanford har udmøntet sig i en række patientuddannelser, der udbydes i de danske kommuner. Kurset består af i alt syv moduler, hvor der undervises i 2½ time én gang om ugen i syv uger. Undervisningen gennemføres ud fra en detaljeret manual og varetages af to instruktører. Instruktørerne uddannes af Komiteen for Sundhedsoplysning og gennemfører et uddannelses- og certificeringsforløb. Instruktørerne har personlig erfaring med angst og/eller depression, således at de kan fungere som inspiration og positive rollemodeller for deltagerne.

Kurset er velafprøvet blandt voksne (+18 år), og en randomiseret kontrolleret undersøgelse fra 2016 viser, at LaT har positiv effekt på symptomhåndtering og -reducering blandt denne målgruppe. Sundhedsstyrelsen peger på, at kurset er et oplagt supplement til behandling af angst og/eller depression¹. På baggrund af dette, har Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra den A.P. Møllerske Støttefond, ønsket at afprøve – og evaluere – LaT målrettet unge (15-25 år).

Afprøvningen gennemføres i to tempi. Først er kurset blevet pilottestet i 10 kommuner i perioden august 2017 til ultimo 2017. På baggrund af denne pilottest har Statens Institut for Folkesundhed (SIF) gennemført nærværende pilotevaluering. Efterfølgende bliver effekten af LaT for unge evalueret i 38 kommuner – SIF evaluerer også denne del af afprøvningen.

Formål med pilotrapporten

Evalueringen af pilotafprøvning af LaT for unge i 10 kommuner har primært haft som formål at undersøge facilitatorer og barrierer i implementeringen af forløbet for på den baggrund at optimere programmet bag LaT, inden det afprøves i 38 kommuner.

Evalueringen af pilotafprøvningen har fokus på følgende forhold:

- Hvordan oplever deltagere, koordinatore og instruktører, at kurset fungerer – er der behov for justeringer i kursusmaterialet i forhold til at tage højde for motivation, fremme af deltagelse og læring?
- Hvordan fungerer rekrutteringen af instruktører, sammensætningen af instruktører (kombinationen af en ung og en mere erfaren instruktør) samt fastholdelse af instruktører?
- Hvordan kan LaT for unge implementeres i forskellige organisatoriske *settings*?
- Hvilke *settings* fungerer bedst i forhold til rekruttering?

¹ Sundhedsstyrelsen (2016), Evaluering af satspuljeprojektet: Lær at tackle angst og depression EN RANDOMISERET KONTROLLERET UNDERSØGELSE, <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/-/media/6AEB3DB181F341A195EEDD24836EEAB3.ashx>

Design og metode

Evalueringen er metodisk gennemført som et *mixed method* studium, hvor data er indsamlet gennem henholdsvis en survey blandt unge, som har gennemført LaT og fire casestudier, hvor kommunale koordinatore, instruktører og deltagere i LaT-forløbet er blevet interviewet. I alt er der gennemført fire enkeltinterview med koordinatore, fire gruppeinterview med instruktører og fire gruppeinterview med deltagere. De kvalitative interview er gennemført på baggrund af en semistruktureret interviewguide, som er formuleret på baggrund af evalueringens undersøgelsesspørgsmål.

Fremstillingen af data i rapporten er primært deskriptiv. Evalueringens kvantitative data er fortrinsvist præsenteret som frekvenstabeller og kvalitative data er analyseret og præsenteret ud fra en deduktiv analysestrategi, hvor resultater er organiseret omkring informanternes svar inden for temaerne i undersøgelsens interviewguide.

Da alle informanter i evalueringen er anonyme, fremgår det ikke i rapporten, hvilken kommune en pågældende informant er tilknyttet. Hver kommune er imidlertid blevet kodet med et tal fra 1 til 4, og det vil yderligere fremgå i en afsluttende parentes, om det er en koordinator, instruktør eller deltager, der udtaler sig. Navne på personer eller steder vil også i citater være erstattet af 'XX'.

Resultater

Rapporten peger samlet set på, at deltagerne på *LÆR AT TACKLE angst og depression til unge* er tilfredse med kurset og oplever at have fået værdifulde redskaber. Herudover viser den, at størstedelen af deltagerne hverken er i uddannelse eller arbejde, at det ser ud til at være vanskeligt, men ikke umuligt, at skabe levedygtige netværk i løbet af kurset, samt at de mest sårbare deltagere – dem uden arbejde og uddannelse, også er dem, som har mest fravær.

Tabel 1: Nøgleresultater

| | |
|----------------------------|---|
| Hvem er deltagerne? | Mere end halvdelen af de unge, som deltager i LaT, er hverken i uddannelse eller arbejde Størstedelen har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression Knap hver tredje har fået hjælp til at møde op til kurset, og det er oftere kvinder end mænd, der har brug for dette |
| Kommunikation | Koordinatorer, instruktører og deltagere nævner, at LaT-informationsmaterialet fungerer godt til at skabe opmærksomhed om kurset |
| Organisering | Det ser ud til, at en effektiv rekrutteringsstrategi af unge i målgruppen kræver et tværkommunalt samarbejde med for eksempel UU-vejledning, jobcentre, uddannelsesinstitutioner mv. samt med andre parter som almen praksis og frivillige organisationer |
| Instruktører | Det har været vanskeligt at rekruttere unge instruktører. Deltagerne er imidlertid meget tilfredse med deres instruktører, også selvom de ikke er unge. |
| Udbytte | Deltagerne har været meget tilfredse med udbyttet af kurset og vurderer, at det har givet dem en række redskaber, som sætter dem bedre i stand til at håndtere hverdagen med angst og depression Langt størstedelen vurderer, at LaT-forløbet har været relevant for dem, og at det har været kræfterne værd at deltage Deltagerne nævner, at arbejdet med handleplanerne har stor værdi, nogle udtrykker imidlertid, at der gerne må være mere dialog og færre idérunder |
| Netværk | Der er enighed om, at det er vigtigt at skabe netværk blandt deltagerne, som rækker ud over LaT-forløbet, men også at det er vanskeligt |
| Fravær | Sygdom er den største årsag til fravær undervejs i forløbet. Mændene ser ud til at have større fravær end kvinderne, og fraværet er størst blandt deltagere, som hverken er i arbejde eller under uddannelse |

Hvem er deltagerne?

I alt har 68 deltagere deltaget på LaT-kursets 4-7 moduler, hvoraf 46 deltagere har besvaret et spørgeskema. Dette giver en svarprocent på 68 %. De 46 deltagere er i alderen 16-31 år, hvoraf 61 % er i aldersgruppen 20-25 år. 72 % er kvinder, og 28 % er mænd.

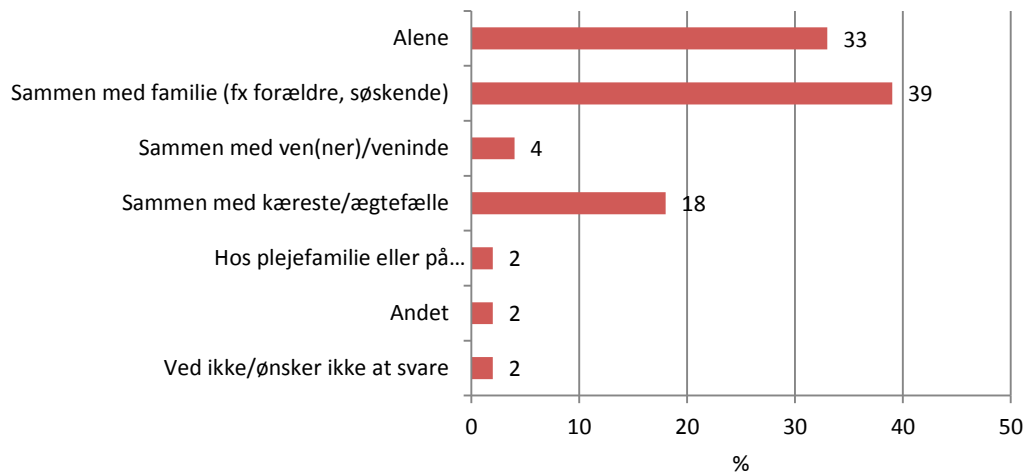
10 kommuner er med i pilotevalueringen, hvoraf deltagere i ni kommuner har besvaret spørgeskemaet. Tabel 2 viser antal besvarelser fordelt på kommuner.

Tabel 2: Antal besvarelser fordelt på kommuner

| Kommuner | Antal besvarelser |
|-----------------|--------------------------|
| Allerød | 0 af 5 |
| Frederiksberg | 5 af 8 |
| Skive | 5 af 5 |
| Skanderborg | 5 af 5 |
| Roskilde | 5 af 5 |
| Odense | 4 af 7 |
| Køge | 5 af 9 |
| Halsnæs | 2 af 7 |
| Haderslev | 8 af 8 |
| Frederikshavn | 7 af 9 |
| I alt | 46 af 68 |

Af de 46 deltagere bor over en tredjedel sammen med familie (39 %), en tredjedel bor alene (33 %), og 17 % angiver, at de bor sammen med en kæreste eller ægtefælle – se figur 1.

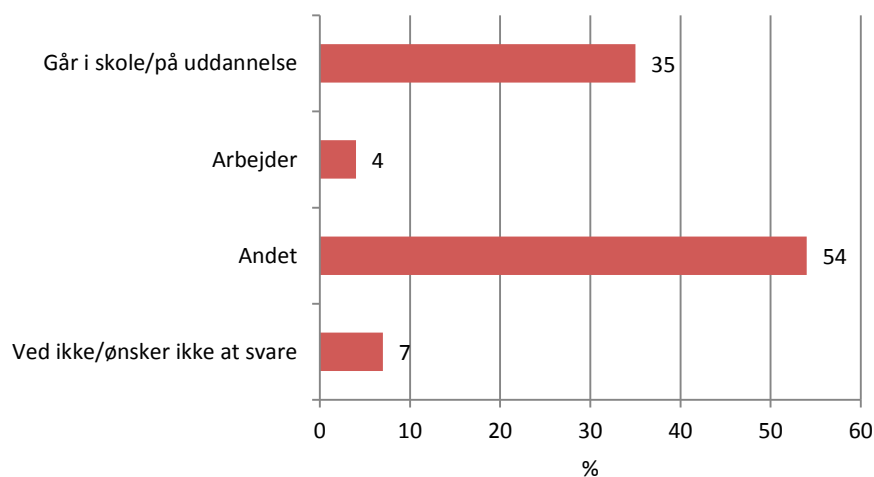
Figur 1: Hvordan bor du?



Figur 2 viser fordelingen af beskæftigelse. Af de deltagere, der har gennemført LaT-forløbet, ses kun 4 % at være i arbejde og lidt over en tredjedel (35 %) ses at gå i skole/være i uddannelse.

Over halvdelen af deltagerne (54 %) ses at være i gruppen 'andet', der overvejende udgør unge uden nogen form for beskæftigelse, uden arbejde, hjemmegående eller sygemeldte. På baggrund af det kvalitative data, ser det ud til, at angst og/eller depression er årsag til, at nogle af de unge i undersøgelsen ikke er i uddannelse eller i arbejde.

Figur 2: Hvad laver du til daglig?



Information

Formålet med *LÆR AT TACKLE angst og depression til unge* er, at støtte unge, som har symptomer på angst og/eller depression til at blive bedre til at håndtere symptomerne samt tackle udfordringer i dagligdagen relateret til symptomerne. For at denne proces kan blive sat i gang, er det imidlertid en forudsætning, at de unge kan finde vej hen til LaT-tilbuddet.

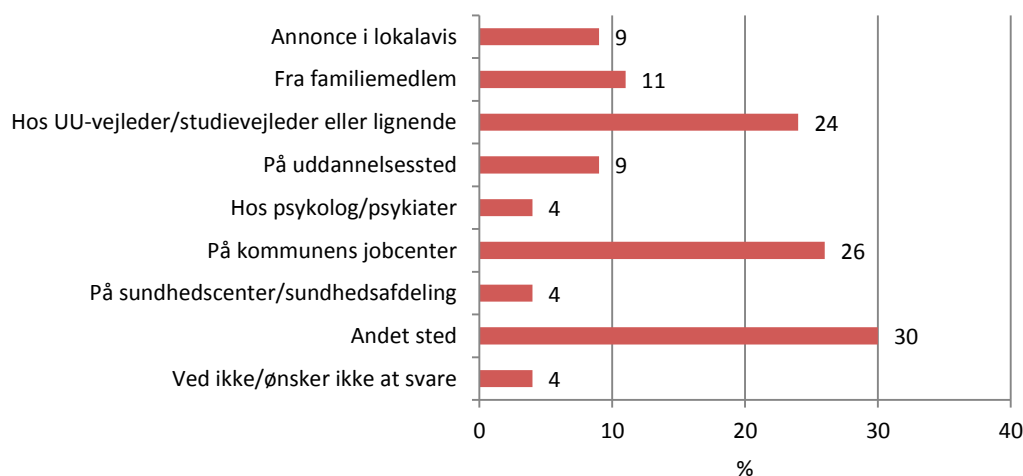
På baggrund af data, ses det, at de unge modtager information om indsatsen fra forskellige informationskanaler, herunder på kommunens jobcenter eller fra forældre, hvor særligt mødre påvirker til kursusdeltagelse. Informationsmaterialet skaber opmærksomhed om kurset, men spiller formentlig en mindre rolle i rekrutteringen af den unge, om end der ikke kan siges noget entydigt om dette på baggrund af data.

I de kommende afsnit beskrives, hvordan koordinatore, instruktører og deltagere har oplevet LaT-informationsmaterialet, samt hvordan deltagerne har hørt om kurset. Det fremgår, at informationsmaterialet, og særligt de små foldere, som er en del af informationsmaterialet, er blevet opfattet positivt. Enkelte deltagere nævner, at nogle af billederne i informationsmaterialet ikke er helt retvisende for, hvordan man ser ud, når man har angst eller depression. Herudover nævner nogle instruktører, at det er vigtigt, at rekruttere de unge i deres egne miljøer og således give den unge mulighed for at stille spørgsmål til kurset.

Information om kurset

Som del af spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne blevet spurgt om, hvor de har hørt om kurset. Af figur 3 ses en bred fordeling af informationskanaler. Procentvist angiver flest deltagere at have fået kendskab til kurset hos UU-vejleder/studievejleder (24 %), på kommunens jobcenter (26 %), eller at de har fået kendskab til kurset et andet sted (30 %). Ydermere ses lidt over en tiendedel (11 %) af deltagerne at have fået kendskab til kurset via et familiemedlem.

Figur 3: Hvor har du fået kendskab til kurset?



Tilsvarende for interviewundersøgelsen, tyder det på, at unge primært introduceres til LaT gennem kommunale professionelle, almen praksis eller gennem et familiemedlem, typisk en forælder. Flere deltagere fortæller for eksempel, at det var deres mor, der søgte information og foreslog dem at deltage:

Min mor tog sådan en folder med fra lægen, som lægen havde stående. (Deltager A, 2)

Min mor arbejder indenfor noget misbrug, og i en eller anden sammenhæng så fik jeg også fat i sådan en folder. (Deltager B, 2)

Min mor fandt det på nettet. (Deltager, 3)

Andre deltagere har selv fundet information, hvor en deltager fortæller at have hørt om kurset på XX, et åbent værested for unge mennesker: *Jeg hørte om det på XX. (Deltager, 1)*

En anden deltager fortæller at få anbefalet kurset som et resultat af at have været i kontakt med sundhedsvæsenet:

Jeg havde kontakt til min læge for at finde ud af hvad det var jeg fejlede, og så blev jeg vist hen til min sundhedsforsikring for at finde en psykolog, og hun foreslog så det her kursus i min kommune. (Deltager, 3)

Informationsmaterialet

LaT-informationsmaterialet ser ud til at spille en mindre rolle i rekrutteringen af de unge og fungerer primært som et medie, der skaber opmærksomhed om tilbuddet, og som kan bestyrke den unge i beslutningen om deltagelse i et LaT-forløb.

Overordnet virker det til, at både koordinatore, instruktører og deltagere opfatter LaT-materialet positivt. Af tabel 3 ses for eksempel, at størstedelen af deltagerne vurderer, at kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået forud for kurset.

Tabel 3: Var kurset som du forventede på baggrund af den information, du havde fået forud for kurset?

| Svarkategori | Svar |
|--------------|------|
| Ja | 70 % |
| Nej | 15 % |
| Ved ikke | 15 % |

I det kvalitative data, blev navnlig de små foldere, som man mere eller mindre ubemærket kan tage med sig, positivt fremhævet.

Vi har brugt det rigtig meget. Det må jeg sige. Specielt plakaten med de små foldere i. Den har vi virkelig haft med mange steder. Den er flot, den er blikfang, og jeg synes, at den er rigtig fin. [...] Så der synes jeg bare, at plakaten fungerer rigtig fint. (Koordinator, 1)

En instruktør vi interviewede havde en lignende opfattelse:

Men jeg tænker også, at sådan noget man lige kan tage med sig. Også i størrelsen at man lige kan tage den med i lommen, hvis man nu ikke synes, at andre skal se det, eller hvad ved jeg. Det er smart. (Instruktør, 1).

Herudover nævnte flere deltagere, at materialet havde støttet dem i at gøre brug af LaT. Det virker ikke til, at materialet i sig selv har været udslagsgivende for at påbegynde LaT, men snarere at det har været med til at skabe opmærksomhed omkring kurset og bestyrket dem i, at det var noget for dem:

Altså jeg synes, at det er rigtig fint skrevet. Og det fik mig til at være lidt mere tryk ved det hele. (Deltager, 4)

Men det der kort, hvor der er en ung udenpå, hvor der står det der, det er sådan én, jeg har set. Og der blev jeg rigtig glad, da jeg så den, fordi så tænkte jeg, 'fedt, mega fedt', at... at sådan nogle, ja sådan nogle psykiske lidelser som angst og depression ligesom er noget man tager op, og noget man prøver at hjælpe hinanden med at tackle og komme igennem. Det havde jeg ikke lige hørt før nemlig, så derfor blev jeg lidt overrasket og glad over. (Deltager, 1)

Nogle af de unge, vi snakkede med havde visse forbehold i forhold til de billeder, som indgår i materialet. Den primære anke var, at personerne på billederne kunne fremstå for triste og derfor ikke rigtigt indfangede, hvordan man ser ud, når man har angst og/eller depression.

Ja, det kan godt være at det bare er mig, men jeg synes nogle gange, at de bliver lidt sådan, det føles lidt falsk. Som om at man prøver at sælge et produkt i stedet for at sige, at vi vil snakke om det her. Og så er der sådan én med en ung fyr, der står med en hætte på op ad en væg. Det får mig til at føle, det føles ikke som om, at det rent faktisk er mennesker, der ved hvordan det er. Fordi det er ikke sådan, det ser ud at have det dårligt. (Deltager, 2)

Der er mange billeder, hvor det ligner at de har sagt 'stå lige og prøv at se ked af det ud', sådan ser man jo ikke ud hele tiden. Så de der billeder, de var lidt ironiske eller mærkelige. (Deltager, 2)

Altså jeg synes faktisk, jeg ved godt, at angst og depression er hårdt, men man skal lade være med at gøre det værre, end det er. Altså forstår du, hvad jeg mener. Jeg tænker, lad nu vær. (Deltager, 4)

Ud på institutionerne

Et par instruktører understreger imidlertid, at selvom informationsmaterialet fungerer fint, så mener de også, at det er vigtigt at komme ud i de miljøer, hvor de unge er og fortælle om LaT.

Det kan jo ikke stå alene [informationsmaterialet]. Jeg synes jo specielt omkring de unge, der skal de – altså vi skal længere ud og fange dem. Altså, 'fange dem' altså, på gymnasier og handelsskoler altså ud og informere om, hvad der er af tilbud. Fordi jeg tror, at rigtig mange af de unge, som vi får ind, dem får vi ind, fordi forældrene har kigget i XX Dagblad og set, at der er et kursus for unge med angst og depression. Jeg tror, man skal længere ud og forklare om, hvor almindeligt det her, det egentligt er, og hvad der er af muligheder for de unge. (Instruktør A, 2)

Men også at de får mulighed for at stille spørgsmål. De har ikke mulighed for at stille spørgsmål til en folder. Hvor de sidder dér, og har en hel masse, netop der når de kommer her første gang 'Gud, jamen troede, jeg var alene', jamen når de så sidder i sådan en 'tør jeg at spørge' ikk', altså nu står der en på egen alder, så gør det det nemmere for dem, tror jeg, bagefter måske at komme hen og spørge ikk'? (Instruktør B, 2)

I de ovenstående citater giver instruktørerne udtryk for vigtigheden af, at informationsmaterialet ikke står alene, således at de unge får mulighed for eventuelt at stille spørgsmål. Denne pointe underbygger en deltager, der påpeger forskellen mellem selv at læse information og få fortalt information:

Og jeg læste i den [flyeren], og det var fint nok, men det var ikke noget, jeg lagde så meget i. For man kan skrive en del i en folder, men for mig betyder det mere, hvad folk siger til mig, end hvad jeg kan læse mig til. (Deltager, 1)

Forsamtalen

Gennemgående oplevede deltagerne forsamtalen som værende behagelig og som en god introduktion til kurset. Generelt fandt koordinatorene guiden til forsamtalen som et nyttigt værktøj, de kunne støtte sig op af ved forsamtalerne, men udtrykte også et behov for at tilpasse guiden og således gøre den mere fleksibel. Kun meget få unge vurderes til ikke at være egnet til at deltage i kurset, hvilket man ifølge koordinatorene også skal være påpasselig med.

Deltagernes oplevelse af forsamtalen

Generelt giver deltagerne på kurset udtryk for, at de oplevede forsamtalen som behagelig, og at den giver dem den information om kurset, som de finder nødvendig. Flere deltagere giver udtryk for, at det er rart at få kendskab til kursets omfang og praktiske rammer, før kursusopstart, særligt hvis man har angstsymptomer. En deltager udtaler i interviewet:

Altså hun [koordinator] forklarede jo helt fra start til slut, hvordan det foregik, og hvor mange vi cirka var på holdet, så man ikke gik sådan og var bange. Fordi jeg har svært ved mange mennesker [...], så da hun sagde, at der ikke var vildt mange, det var dejligt at få at vide fra starten allerede fra den forsamtale, så man er lidt mere forberedt oven i hovedet, så jeg ikke bliver stresset. (Deltager, 1).

Ydermere giver flere deltagere udtryk for, at forsamtalen hjælper dem med at afklare, hvorvidt kurset er egnet til deres situation, og hvad de vil kunne få ud af det. En deltager beskriver det således:

Altså jeg synes, at det var en god samtale. Fordi jeg fik svar på, at det var noget, der passede til mig. Jeg synes, at det var en hård samtale at forklare, hvordan det var, men så havde jeg ligesom åbnet op for, hvad det var, at jeg bøvlede med. Og samtidig finde ud af at det passer til mig det her. Og at det kunne gøre en forskel, hvis jeg tog til det her kursus. (Deltager, 3)

Guide til forsamtalen

Flere af koordinatorene fortæller i interviewene, at guiden til forsamtalen er et nyttigt værktøj, som de kunne støtte sig op af ved afholdelse af forsamtalerne. En koordinator påpeger, at guiden er særlig god at støtte sig op af, hvis man ikke har erfaring med at varetage sådanne samtaler:

Jeg synes, at det har været rigtig godt. Det, jeg synes, der er rigtig godt, at I laver, for det første materialet, men også at vi er jo ikke læger eller psykologer, det er jeg jo heller ikke uddannet til, så jeg synes, at det er rigtig, rigtig godt, at man kommer ikke ud over kanten, så du har det her materiale og forholde dig til. (Koordinator, 1)

Selvom der fremkommer en enighed blandt koordinatorene om, at guiden til forsamtalen er et nyttigt værktøj, fremgår det i interviewene, at flere af koordinatorene har valgt at tilpasse guiden til egen kontekst og formuleringer:

Jeg læser det meget igennem og så bruger jeg rigtig meget det her, som jeg synes, giver rigtig god mening. Og man ved jo, at man skal igennem de her ting og spørgsmål. Men der er også ting, som jeg formulerer med mine egne ord, så man ikke spørger så direkte. (Koordinator, 1)

Altså jeg har lavet – jeg har skrevet min egen guide altså ud fra den guide, altså den guide til forsamlingen, sådan, at der ikke var helt så mange papirer og sådan noget. Så jeg har lavet min egen udgave som jeg har brugt ved hver samtale, hvor jeg har sørget for at komme rundt omkring de punkter, som der var listet op i guiden. (Koordinator, 3)

Det tyder således på, at der er en generel enighed blandt koordinatorene om, at en guide til at afholde forsamlingerne er uundværlig, men at de også gerne vil have muligheden for selv at tilpasse deres guide.

Eksklusion af unge til forsamlingen

Interviewene med koordinatorene peger på, at det er meget få unge, som de vælger ikke at tilbyde en plads på kurserne, og at man også bør være påpasselig med dette. En koordinator beskriver, hvordan hun forholder sig til eksklusion af unge på kurserne:

Der [på et tidligere kursus] synes jeg, at vi havde rigtig mange, som blev hurtigt aggressive og som synes, at livet er noget møg, og at alle folk er imod dem, og at der faktisk ikke er nogle, der er der for dem, men egentlig bare er der for at spænde ben. De har en negativ opfattelse af tingene. Men jeg er også nødt til at sige, at det mange gange er dem, der flytter sig mest og hurtigst, når de starter på holdene. [...] Så man skal også passe på, at man ikke skærer nogle fra. (Koordinator, 1)

En grund til at koordinatorene vælger at ekskludere en deltager, er hvis koordinatoren vurderer, at den unge har det for dårligt til at komme på kurset og har brug for en anden form for støtte. En koordinator beskriver mødet med en ung således:

Jamen der var én ung som jeg blev rigtig bekymret... ung som jeg – ja ringede til lægen sammen med, plus at jeg henviste ham til klinik for selvmordsforebyggelse, fordi at han skulle have noget andet. Men han står på det hold, som jeg starter op med næste gang. Altså sådan i parentes, så at han måske skal med, alt efter hvor han er. Så helt ekskluderet er han ikke. (Koordinator, 3)

Ovenstående citat illustrerer imidlertid også, at koordinatoren ikke fuldkommen afskriver den unge fra at komme på det næste kursushold, hvis den unge har det bedre på daværende tidspunkt, hvilket understøtter førnævnte pointe med, at koordinatorene er påpasselige med at afskrive de unge fra kurserne.

Organisering og rekruttering af instruktører

Der er forskel på, hvordan de 10 kommuner, som har deltaget i den første afprøvning af *LÆR AT TACKLE angst og depression til unge*, har valgt at organisere og forankre kurset (se tabel 4). De fleste steder er indsatsen forankret i kommunes social- og sundhedsforvaltning. I andre kommuner er indsatsen forankret i et Ungecenter/Ungeenhed, som hører under arbejdsmarkedsforvaltningen.

Tabel 4: Kommuner og forankring af LÆR AT TACKLE angst og depression til unge

| Kommune | Forankring |
|-----------------------|--|
| Allerød Kommune | Enheden Social Rehabilitering |
| Frederiksberg Kommune | Ungecenter under Social-, Sundheds- og Arbejdsmarkedsområdet |
| Frederikshavn Kommune | Ungeenhed under beskæftigelsesforvaltning (ledige unge i alderen 18-30 år) |
| Haderslev Kommune | Afdelingen Sundhed og Forebyggelse |
| Halsnæs Kommune | Sundhedsafdelingen |
| Køge Kommune | Social- og Sundhedsafdelingen |
| Odense Kommune | PIO Mental Sundhed under Sundhed og Forebyggelse |
| Roskilde Kommune | Kommunalt Sundhedscenter |
| Skanderborg Kommune | Kommunalt Sundhedscenter |
| Skive Kommune | Socialpsykiatri under sundhedsafdeling |

På baggrund af indsamlet data er det ikke muligt at afgøre om en type organisering af indsatsen er bedre end andre. Det vil imidlertid være relevant fremadrettet at undersøge, hvilken betydning forankringen af kurset kan have på for eksempel sammensætningen af deltagere og rekruttering af instruktører.

I alle 10 pilotkommuner har der været stort fokus på at involvere relevante aktører i arbejdet med at rekruttere unge til kurset. Igen varierer det mellem kommunerne, hvilke aktører de har samarbejdet med. I tabel 5 fremgår en række aktører, som pilotkommunerne har vurderet, er relevante partnere i projektet.

Tabel 5: Centrale samarbejdspartnere

| Centrale aktører |
|---|
| UU-vejledere, mentorer, støttepersoner, sagsbehandlere, praktiserende læger, gymnasier, jobcentre, familie og Voksenstøtten, Uddannelsesvejledningen, Familieafdelingen, PPR, Sundhedstjenesten, Skoleafdelingen, Unge og kulturcenter, ungdomsskoler, produktionsskoler, VUC, sundhedskonsulenter, ungdomsklubber, frivillige organisationer som Ventilen og Headspace mm. |

Meget tyder således på, at en effektiv indsats kræver samarbejde mellem flere kommunale enheder, typisk sundhed, beskæftigelse, social og børn/unge. Det kræver desuden inddragelse af mange forskellige samarbejdspartnere: For eksempel uddannelsesinstitutioner, frivilligorganisationer, UU-vejledning, almen praksis mv. Jobcenter og UU-vejledning er helt centrale rekrutteringsenheder, og det er vigtigt, at kommunikationen målrettes både de unge og nøglepersoner, for eksempel familiemedlemmer, sagsbehandlere, mentorer, undervisere, studievejledere mv.

Rekruttering af instruktører

I forbindelse med at rekruttere instruktører til at undervise på LaT-kurset er det som udgangspunkt tiltænkt, at den ene af instruktørerne skal være ung (20-30 år). Som det fremgår i dette afsnit har det i flere af casekommunerne imidlertid været vanskeligt at rekruttere unge instruktører, og de har derfor været nødsaget til at tage alternativer i brug. I kommuner som tidligere har haft udbudt LaT for voksne, har det været lettere at rekruttere unge instruktører. En koordinator nævner en vis bekymring i forhold til, om det er for krævende for en ung med angst og depression at være instruktør, men de kommuner som har haft mulighed for at afprøve modellen "en ung og en erfaren instruktør" har gode erfaringer med det.

Generelt beskriver instruktørerne instruktøruddannelsen som en positiv oplevelse, og at uddannelsesforløbet har rustet dem til at udføre undervisningsforløbet. Nogle instruktørerne mener imidlertid, at den unge målgruppe er særlig sårbar og kræver nogle særlige redskaber.

En udfordring, at rekruttere unge instruktører

Alderen på instruktørerne varierede en del i de casekommuner, vi besøgte, men nogle steder havde det været vanskeligt for koordinatorene at rekruttere unge instruktører. Koordinatorerne angav forskellige forklaringer på dette, herunder at rekrutteringsgrundlaget visse steder ganske enkelt ikke var særligt stort. I og med det var første gang, LaT for unge blev afprøvet, var det begrænset, hvor mange unge, som havde været igennem et LaT-forløb og derfor kunne rekrutteres som instruktører fra et tidligere hold.

En løsning på problemet har været, at ansatte med erfaringer med angst og depression, for eksempel mentorer eller lignende, uddannes til instruktører, som beskrevet i citatet:

Altså, vi har i det hele taget svært ved at rekruttere frivillige instruktører. Vi har valgt den model, der hedder at – både til de voksne og til de unge – har vi lige nu... kun ansatte der underviser. (Koordinator, 4)

I de kommuner, hvor det ikke har været problematisk at rekruttere unge instruktører, tyder det på, at det primært har været på grund af, at kommunen har haft udbudt et LaT-voksenkursus, hvor det har været muligt at rekruttere unge instruktører:

Altså jeg var jo så heldig at på voksenholdet vi har her, voksenholdet, altså dem plus 18 ik', der var der blevet udpeget XX som en mulig kandidat, og ham tog jeg jo en snak med, og vi tog sammen afsted på [instruktør]uddannelse. Og så er jeg faktisk blevet kontaktet af en anden, som også kommer på uddannelsen. Så jeg har faktisk ikke rigtig været ude og skulle rekruttere endnu, men jeg har tænkt – har faktisk lavet en annonce til det her frivillig DK og Frivilligjob.dk for også den vej og måske rekruttere. Men det der med at når man allerede har Lær at Tackle i huset, så kan man også måske lige plukke nogen instruktører som nogen andre kender fordi det kan jo – jeg tænker at det må være lidt en udfordring når folk kommer ude fra man ikke rigtig ved hvad, hvem de er eller har nogen ide om det. Så jeg synes det har været fint, at det har været nogen der har været – der er kommet i huset i forvejen og som selv har været på et kursusforløb. De to er kommet meget nemt, hvis man kan sige det sådan, at de selv ligesom har været interesseret i det også. (Koordinator, 3)

Som koordinatoren påpeger i ovenstående citat, er det ikke kun praktisk nemmere at rekruttere instruktører fra voksenkurserne, men det kan også have en faglig fordel i form af instruktørernes kendskab til indholdet på kurserne og unge med angst og depression som målgruppe.

Tabel 6: Oversigt over alder på instruktører

| Kommune | Alder på instruktører |
|-----------|-----------------------|
| Kommune A | 22 år, 45 år |
| Kommune B | 43 år, 40 år |
| Kommune C | 56 år, 57 år |
| Kommune D | 22 år, 48 år |

Overvejelser omkring sammensætning af instruktører

Koordinatorernes overvejelser om sammensætningen af instruktørparret har været præget af en vis bekymring over for idéen om unge instruktører. Der var en vis bekymring blandt nogle koordinatore i forhold til, hvor driftssikre og robuste de unge ville være i forhold til at varetage undervisning i et helt kursusforløb. I følgende citat forklarer en koordinator, at det er en stor opgave at give til et ungt menneske med angst og depression, og at det kræver nogle bestemte egenskaber:

Jamen der skal være en vis grad af åbenhed. Det der med at turde at stille sig op, hvis man har socialangst, at de er nødt til at kunne stille sig op og kunne give noget af sig selv. Og så skal man selvfølgelig også være god til at sætte sig ind i noget stof og jo selvfølgelig følge den her stramme manual, når det er det vi skal. Ja og så tænker jeg også, at det er også rigtig, rigtig fint at de selv tumler med en eller anden problematik i forhold til angst eller depression. For det giver noget godt, at de kan drage sig selv ind som rollemodel i, at de selv har prøvet noget, der ligner. Og så tænker jeg også, at det også det her med at de gerne må være noget lidt længere i deres eget forløb, sådan så de er lidt ikke for sårbare. Altså de skal have en eller anden vis grad af robusthed for og kunne stille sig op. (Koordinator, 3)

Samtidig var der en bekymring for, om de unge kunne skabe tryghed i forhold til de unge deltagere. En koordinator udtrykker sig på følgende vis:

Men det giver en tryghed i, at XX [instruktør] er ung, og XX [instruktør] er sådan lidt mere... 'hun kunne godt have været min mor' var der én der sagde. Jeg tror, det handler rigtig meget om tryghed, om at skabe tryghed og tillid. Det fornemmer jeg, at det er kerneordet i de her kurser. Og specielt for det her med de unge. (Koordinator, 1)

På baggrund af disse årsager, har flere koordinatore valgt at parre en ældre, erfaren instruktør med en ny og ung instruktør, hvilket tyder på at have været velfungerende. To koordinatore udtaler:

Jamen jeg synes jo, fordi det hedder for jo, at det er ung til ung og er begge to unge, der skal undervise andre sårbare unge, og der har jeg da en bekymring altså, det skal jeg da være helt ærlig at sige, fordi jeg synes det er meget ansvar at stå med, når man står som ung og måske selv har noget angst, depression, fordi jeg synes godt nok, at det er nogle sårbare unge, der deltager på de her forløb. Og godt nok er planen jo, at jeg vil selvfølgelig være i huset, når kurserne bliver afholdt, men jeg synes det er for meget ansvar og stå med som ung frivillig... (Koordinator, 3)

Og det giver bare to rigtig gode rollemodelsfunktioner, synes jeg. Det gav rigtig god mening, at det var de to sammen. Jeg kunne godt have haft en problematik i, hvis det havde været to helt unge mennesker. (Koordinator, 1)

Herudover påpeger en koordinator, at det ikke blot er kombinationen af en ældre erfaren og ung instruktør, der er vigtig, men også at instruktørparret har en god kemi og kan godt med hinanden:

Ja. Og så ville det nok give den her med, at jeg tror ikke, at de ville åbne sig altid på samme måde. Og XX [instruktør] var også rigtig god til at, som han sagde 'jeg føler en utrolig tryghed i XX'. Så jeg tror også, det er hvordan den unge instruktør er. Og det tror jeg, at man skal tænke rigtig meget over inden man sætter nogle sammen. At de har det rigtig godt sammen, fordi det spejler ligesom i gruppen. (Koordinator, 1)

Herudover nævner deltagerne i en kommune også, at det er vigtigt, at der er kontinuitet hos instruktørerne. De havde oplevet, at to instruktører var faldet fra i løbet af kurset, og det havde affødt en vis frustration blandt deltagerne. Kursets koordinator havde håndteret det meget professionelt og med det samme fundet en ny instruktør – og det er naturligvis svært, hvis ikke umuligt, at forebygge, at sådan noget sker.

Instruktørernes oplevelse af instruktøruddannelsen

Flere af instruktørerne påpeger, at det har været en fordel tidligere at have deltaget på LaT-kurset i forhold til at blive instruktør på kurset. En instruktør fortæller:

Nu havde jeg jo gennemgået kurset, så jeg kendte lidt konceptet. (Instruktør, 3)

Instruktørerne giver samlet udtryk for, at de har haft en positiv oplevelse af uddannelsesforløbet, da det har været brugbart og gjort dem klar til at undervise på kurset.

Altså vi har ofte gennemgået kurset, så det er vel egentlig det, man har brug for ligesom, og så skal man nok sørge for personligt selv at prøve tingene af, hvis man ikke har gjort det før, men undervisningen har været tilstrækkelig. (Instruktør, 3)

Jeg synes, det har været mega godt. Og passende også i længden og så videre. (Instruktør, 1)

En anden instruktør udtrykker også, at det har været en fordel, at det ikke har krævet en længere uddannelse:

[...] bare følge instruktørerne og se hvordan de gjorde det. Det var det vigtigste ved, at jeg selv har været i det, som mange af kursisterne også siger, at 'når ja, jeg kan bare være mig selv jo'. Så uden at have sådan en uddannelse til det. (Instruktør, 2)

Nogle af instruktørerne nævner imidlertid, at de unge som målgruppe kræver nogle særlige perspektiver på tingene og redskaber til at kunne håndtere de situationer, der kan opstå.

Men det kræver et andet bagland end det, vi har i dag med de unge vil jeg sige. Så vi burde egentlig have en eller anden form for hotline, som vi kunne kontakte. (Instruktør, 2)

Der er selvfølgelig nogle ting sådan 'hvordan skal jeg tackle det her' ved nogle af de unge her. Fordi det er måske nemmere at sige fra, hvis det er voksne, hvis de begynder at fortælle deres livshistorie eller sådan, og man

har kort tid og sige 'vi går videre', jeg synes bare, at det er sværere med unge. Fordi jeg føler, at det er noget, de har haft brug for i virkelig lang tid. (Instruktør, 1)

Det lader til, at en del af problematikken er, at nogle instruktører har mødt unge med så store problemer, at de har været usikre på, om de kunne håndtere det inden for LaT, og her ville de gerne have haft en hotline til en fagperson, som kunne rådgive dem til, hvordan de skulle forholde sig:

Men det første hold XX og jeg havde, havde vi en pige, som virkelig havde nogle store udfordringer. Og de udfordringer var vi nødt til at tage hånd om, eller de følte vi, at vi var nødt til at tage hånd om. Og det gjorde vi så også, og det gik heldigvis godt. Men vi er sgu ikke klædt – jo vi er klædt på til det som mennesker med de mere eller mindre gode erfaringer vi har, men vi mangler noget på det område [...]. Det samme på det her hold, hvor vi også havde én, som virkelig havde nogle udfordringer, som vi brugte noget tid på at snakke med de første to-tre gange. Hun fandt så ud af, at det ikke var noget for hende det her kursus. Men de udfordringer dem føler jeg ikke, at vi har ved den anden gruppe [voksenholdet]. (Instruktør, 2)

Herudover nævner samme instruktør også, at de har været i tvivl om, hvordan de helt formelt skulle håndtere situationen. Skulle de for eksempel kontakte den unges forældre, fordi hun ikke var myndig. Det er derfor relevant at overveje, om der i instruktøruddannelsen fremadrettet bør være fokus på denne og andre problematikker, instruktører oplever i forhold til ungemålgruppen. Herunder at det bliver tydeligere på instruktørkurset, hvornår instruktørerne skal inddrage deres koordinator. Ligesom det er oplagt, at koordinatorene er opmærksomme på at evaluere med deres instruktører, hvordan de enkelte moduler er gået – navnlig i denne fase, hvor LaT for unge er under afprøvning. Herudover skal det nævnes, at i nogle kommuner er det første gang, LaT udbydes, og både instruktører og kommunale koordinatører skal opbygge erfaring med afholdelse af kurset.

Motivation og udbytte ved rollen som instruktør

I interviewene bliver det klart, at instruktørernes motivation for at blive instruktører blandt andet bunder i ønsket om at hjælpe andre, der har det svært. Samtidig tyder det på, at det at have deltaget på kurset er en motivationsfaktor. En instruktør og tidligere kursusedtager udtrykker sig på følgende måde:

Jeg fik så meget ud af kurset selv, at det ville jeg godt give videre. (Instruktør, 1)

Instruktørerne giver også udtryk for, hvordan det at hjælpe andre, kan bidrage til egen glæde:

Det har været fedt det der med at se, at der rent faktisk er nogen, der har taget imod og er kommet ugen efter og har sagt 'det gik godt med min handleplan'. Det synes jeg har været rigtig fint, altså den der fornemmelse af, som flere også har sagt, det der med de godt kan bruge det, altså de har fået et eller andet med sig herfra, det synes jeg er fedt. (Instruktør, 1)

Gennemgående for de ældre, erfarne instruktører er, at de er særligt motiveret af, at målgruppen er unge mennesker. En ældre instruktør udtaler sig:

[...] især vores unge mennesker, som er vores fremtid, dølen dulme, og de skal gå rundt og have det skidt, altså det er forfærdeligt. Så på den måde, hvis jeg kan være med til at gøre en forskel for de unge mennesker, så de kan komme ud som et helt menneske på den anden side, så synes jeg, at det er det jeg vil arbejde med. (Instruktør, 2)

De unge instruktører giver udtryk for, at motivationen beror på muligheden for personlig udvikling og at kunne arbejde med ens egne problemer.

For mig var det ligesom at prøve at udfordre min sociale angst i forhold til formidling af stof [...], så det var en god måde at eksponere mig selv for en ubehagelig situation, og så tænkte jeg, at jeg måske kunne få noget ud af det. (Instruktør, 3)

Det er tydeligt, at det ikke kun er deltagerne, der har haft udbytte af kurset. Flere af instruktørerne forklarer, at de er vokset med rollen som instruktør.

Jeg føler, at mine skuldre bliver bredere og bredere for hver gang. Og jeg glæder mig til at komme herved hver gang, fordi man kan se den her udvikling. Og den er sket nu på alle de her tre kurser, jeg har været med til at køre. Og det er bare i sig selv helt fantastisk at være med til. Altså konceptet virker. Det gør det virkelig. (Instruktør A, 1)

Det er virkelig sådan, øv nu er vi færdige, hvornår kommer næste hold? Man vokser også som instruktør i det her. (Instruktør B, 1)

En instruktør understreger, at kurset har været meget givende på grund af den erfaringsudveksling, der er foregået:

Jeg synes også, at som udgangspunkt får jeg sgu ligeså meget med hjem, som jeg håber, at de får med hjem. Fordi det er jo den der erfaringsudveksling. Og det er jo også hele tiden noget, vi kan bruge videre i vores kursusforløb. (Instruktør, 4)

Sammenlagt nævner instruktørerne altså primært to typer gevinster ved at være instruktør på LaT. På den ene side oplever de en glæde ved at hjælpe andre, der ligesom dem selv lider af angst og depression. Det forhold, at det er unge mennesker, de hjælper, synes at forstærke glæden. For det andet bliver undervisningen også en anledning til at genbesøge LaT-redskaberne. Nogle fortæller for eksempel, at de på baggrund af undervisningen selv begynder at lave handleplaner igen og gennem undervisningen "får pudset redskaber af", så de kan bruge dem i deres eget liv.

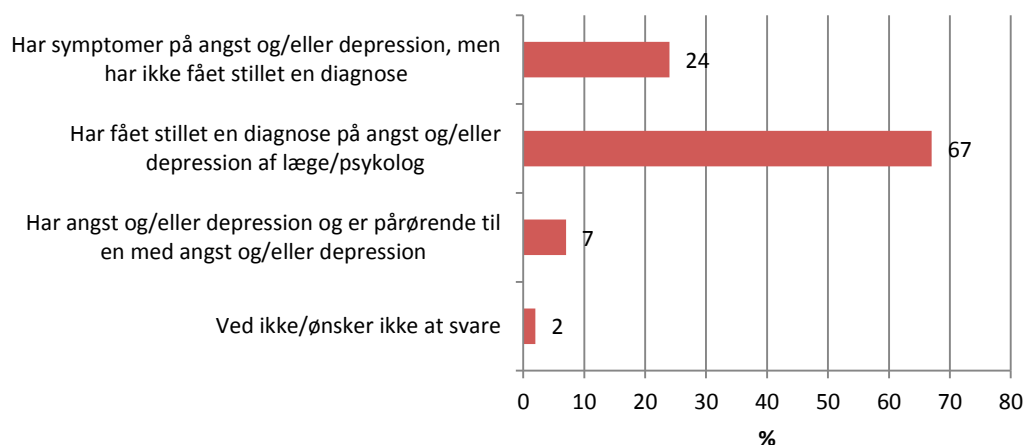
Rekruttering af deltagere

I det kvantitative data ses det, at flere unge har oplevet symptomer på angst og/eller depression i over et år, før de kommer på LaT-kurset, hvilket også afspejler sig i interviewene. Flere deltagere påpeger også, at det er ønsket om at få nogle redskaber til at håndtere deres symptomer i hverdagen, der er motivation for at deltage i kurset. Herudover beskriver deltagerne også muligheden for at få ny viden om angst og depression og at kunne dele sine erfaringer, som væsentligt. På trods af deltagernes ellers gode motivation for at deltage i kurset, har flere deltagere haft brug for støtte til at møde op til kurserne.

Flertallet af de unge har en diagnose med angst eller depression

Af figur 4 ses det, at størstedelen (67 %) af de unge er diagnosticeret med angst og/eller depression. 7 % er også pårørende til andre med angst og/eller depression. 24 % har symptomer på angst og/eller depression, men er ikke diagnosticeret.

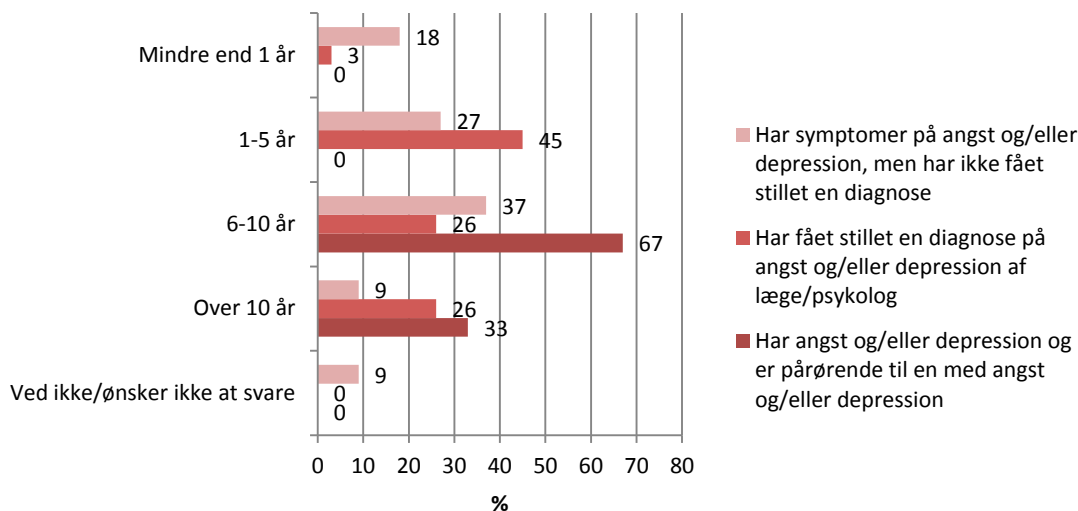
Figur 4: Er du kommet på kurset, fordi du:



Flertallet af deltagerne har haft problemer med angst og/eller depression i længere tid. Som det fremgår af figur 5, har over halvdelen af de deltagere, der er blevet diagnosticeret med angst og/eller depression, haft symptomer uden en diagnose på angst og/eller depression i mere end 6 år (26 % 6-10 år, 26 % over 10 år). 45 % har haft angst eller depression 1-5 år og kun 3 % mindre end 1 år. Tilsvarende fremgår det, at samtlige deltagere, der er diagnosticeret med angst og/eller depression og er pårørende til en med angst og/eller depression, har haft angst og/eller depression i mere end 6 år (67 % 6-10 år; 33 % over 10 år).

De deltagere, der har symptomer på angst og/eller depression, har for over en tredjedels vedkommende (37 %) haft symptomer i 6-10 år, 27 % 1-5 år og cirka en femtedel (18 %) har haft angst og/eller depression under 1 år.

Figur 5: Årsag til deltagelse fordelt på varighed af angst og/eller-depressionssymptomer



Fælles for deltagerne er et ønske om at få det bedre. En deltager udtrykker sig på følgende måde:

Få det bedre. Prøve at se om der var nogle ting der kunne gøre, at det blev nemmere i hverdagen. (Deltager, 1)

Et par deltagere understreger, at de har gjort flere ting for at få det bedre, men at man må blive ved med at prøve.

Det med at prøve. Når man har haft det sådan i et længere stykke tid, så begynder man at overveje situationen, og man vil gerne prøve hvad som helst for at få det bedre. (Deltager, 2)

Samtidig påpeger en anden deltager, at der ikke er nogen omkostninger forbundet med kurset og således intet at tabe ved at tilmelde sig:

Jeg har prøvet så mange ting. Nogle ting koster penge og nogle ting koster ikke penge, og det her koster ikke penge, så det koster mig ikke noget at prøve. (Deltager, 2)

Redskaber til at lære at tackle angst og depression

For de fleste deltagere er der et klart ønske om at komme på kurset for at få nogle redskaber til at lære at tackle angst og depression. En ung fortæller, hvordan personen ønsker at få "nogle redskaber at arbejde med".

Flere deltagere påpeger også, at dét at få mere viden om angst og depression er en motivationsfaktor for at komme på kurset:

Det er helt klart også for at lære noget mere om, hvad er depression. Det var i hvert fald sådan nogle forventninger, jeg havde. Fordi det hedder LÆR AT TACKLE angst og depression, så tænkte jeg 'okay så får jeg en masse viden om, hvad er angst og depression'. (Deltager, 1)

Desuden vurderes det, at LaT-kurset giver de unge god mulighed for at dele erfaringer og oplevelser med angst og depression, hvor de kan hjælpe hinanden til at cope med angst og depression, da de er i samme situation:

Noget alle de der pædagoger og psykologer ikke kan give os. Nogle af de ting, som vi kan give hinanden. Det er ikke sikkert, at jeg har fået de samme idéer som XX og de andre. Så nogle af deres idéer kan hjælpe mig. Det er meget smart. (Deltager, 1)

En del unge har brug for hjælp til fremmøde

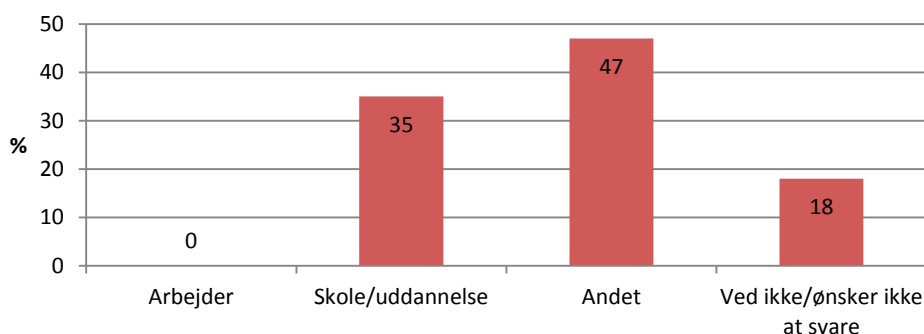
Af det kvantitative data fremgår det samtidig, at 37 % har haft brug for hjælp til at møde op på kurset. Enten ved at få hjælp til at komme afsted hjemmefra, til at blive fulgt hen til kurset eller ved at have en med under kurset. Det ser samtidig ud til, at kvinderne i højere grad har brug for hjælp til at møde op på kurset end mændene (se tabel 7).

Tabel 7: Hjælp til fremmøde fordelt på køn

| Svarkategori | Kvinder | Mænd |
|--------------|---------|------|
| Ja | 45% | 15% |
| Nej | 55% | 85% |
| I alt | 100% | 100% |

De unges beskæftigelses- eller uddannelsessituation har også betydning for, hvorvidt man har brug for hjælp til at møde op på kurset. Figur 6 viser, at særligt unge i gruppen 'andet', der primært består af unge uden beskæftigelse, hjemmegående eller sygemeldte, har brug for hjælp til at møde op. Af de unge, der har brug for hjælp, udgør næsten halvdelen (47 %) gruppen 'andet', mens godt en tredjedel (35 %) går i skole eller er i uddannelse. Det tyder på, at unge, der ikke er i beskæftigelse eller i skole/uddannelse, har større behov for hjælp. Ingen af de unge med brug for hjælp er i arbejde. Det skal imidlertid bemærkes, at størstedelen af kursusdeltagerne er i gruppen 'andet' (25 deltagere) eller i gruppen 'skole/uddannelse' (16 deltagere), hvilket automatisk giver en højere procentandel.

Figur 6: Andel unge der har haft brug for hjælp til at komme på kurset fordelt på beskæftigelse



Pårørende eller støtteperson på kurset

I forbindelse med afholdelse af LaT-kurserne har det været interessant at undersøge, om deltagerne har haft pårørende med til kursusgangene som støtte, og hvordan dette i givet fald har fungeret. Dette har imidlertid kun været tilfældet på to af de fire casebesøg, der blev gennemført i pilotundersøgelsen.

Det ser ud til, at det for nogle unge fungerer godt at have en pårørende eller anden støtteperson med til kurset. Der er samtidig intet, som tyder på, at pårørendedeltagelse forstyrrer dynamikken på kurset, og flere aktører påpeger, at pårørende kan bidrage til at støtte deltagerne og gøre dem trygge.

Få, men gode erfaringer med pårørende

I de tilfælde, hvor der har været en pårørende eller kontaktperson med på kurset, beskriver både deltagere, instruktører og koordinatore det som en positiv oplevelse. En deltager beskriver, hvordan hun har haft sin kontaktperson med på forløbet:

Altså min kontaktperson hun har været med de første... de første gange. Det er først de sidste tre gange, hvor hun er gået sådan halv to, lige da vi skulle starte. Ellers så har hun været med til klokken tre eller sådan noget. Så fik hun fri. (Deltager, 4)

I dette tilfælde, har kontaktpersonen fungeret som en støtte og tryghed for deltageren, og de øvrige deltagere oplevede ikke, at det på nogen måde forstyrrede dynamikken i gruppen.

En anden deltager beskriver også, hvordan hun på et tidligere LaT-kursus havde sin mor med:

Men det tidligere jeg har været på, der havde jeg min mor med. Og det gav sindssygt meget for mig dengang. Der var jeg i mit eget forløb noget tilbage, så jeg tror, at det kommer meget an på, hvor man er i sit forløb i hvor langt, man er kommet. Hvis du er tidligt og har brug for én, der støtter dig, så er det en super ting, at man kan komme over det med at have én med. (Deltager, 4)

Et instruktørpar, vi interviewede, var også meget positive overfor, at en deltager havde taget sin far med. Deltageren, som var meget ung, oplevede det som trygt og støttende. Den ene instruktør udtrykte:

Jeg synes kun, det har været positivt. Fordi den pårørende, hun har sin far med jo, og han har kun kommet med super gode input. Han vil kun hjælpe de unge her faktisk. Han kommer med et godt punkt i dag også. (Instruktør, 1)

Koordinatoren havde samme positive opfattelse af, at deltageren havde sin far med:

Jeg synes, at det har været rigtig godt. Nu har vi jo haft én, der har haft sin mentor med, og vi har haft én, som har haft sin far med. Faren specielt blev bare en del af gruppen lige pludselig. Det var super godt. Og i pausen

var der også mange af de unge, der spurgte ham 'du ved jo nogle ting', og han var en rigtig stor del af samtaleemnet, når de havde pause og sådan noget. (Koordinator, 1)

I en anden situation fortalte en koordinator om en ung pige, som havde sin mor og søster med til første kursusgang, hvilket gav tryghed. Pigen deltog imidlertid efterfølgende alene:

Vi havde det første hold, den allerførste gang, der havde vi en mor og en søster med, og de sad pænt dernede og så gik de efter en halv time, fordi så var man tryk ved at være her. Og næste gang var man den første der rakte hånden op, hvor vi kiggede på hinanden og tænkte 'wow, hvad sker der lige her', og det er jo et tegn på, at man så er tryk. (Koordinator, 2)

På et af casebesøgene kom det frem, at nogle af deltagerne havde fået at vide, at de ikke måtte tage pårørende med. Selvom dette i udgangspunktet gav anledning til utryghed endte en deltager med at opfatte det som en fordel, da vedkommende derved blev nødt til at udfordre sig selv mere og herved voksede i forhold til, hvad hun oplevede at kunne klare:

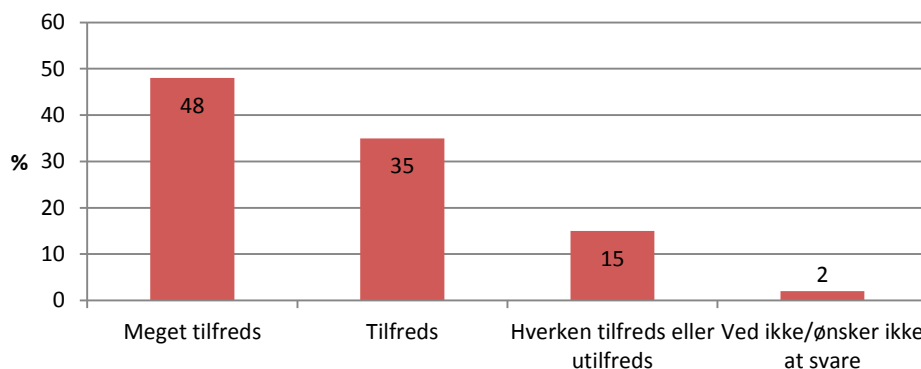
Altså jeg ville have haft i starten. Men det var også fordi, at jeg var så meget imod det. Og havde rigtig svært ved at tage herind. Der var min mor for eksempel min tryghed. Så ville jeg have hende med, så ville det være en tryghed for mig. Men jeg kan jo også se, at nu er det rart, at hun ikke er der. Fordi det er noget, jeg klarer af mig selv. Og det er også en udvikling, jeg har, at kunne gøre det her for mig selv. Så på den måde synes jeg, at det er godt, at der ikke er nogen med. (Deltager, 2)

Det skal påpeges, at det aldrig har været en del af i LaT- konceptet, at deltagerne ikke måtte medbringe pårørende på kurset, og at det derfor bør gøres endnu mere klart, at pårørendedeltagelse er en mulighed, så der ikke opstår misforståelser. Samtidig illustrerer citatet, at det også kan være en fordel, hvis deltagerne ikke medbringer pårørende, da det kan bidrage til selvstændighed, der kan være med til at udvikle den unge.

Kursets indhold og fysiske rammer

Vores data tegner gennemgående et billede af, at deltagerne på LaT-kurserne er tilfredse med kursets faglige indhold og fysiske rammer. Dette fremgår også af figur 7, hvor 83 % vurderer, at de er tilfredse eller meget tilfredse med kurset, og hvor blot 15 % vurderer, at de hverken er tilfredse eller utilfredse med kurset.

Figur 7: Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?

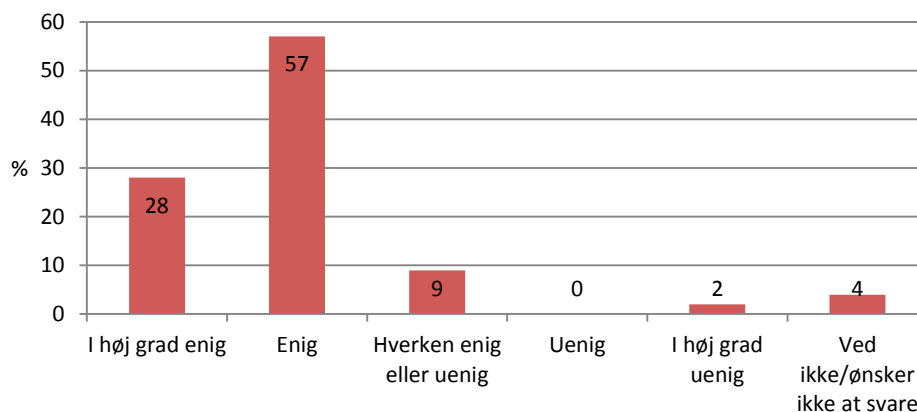


Ydermere tegner der sig et billede af, at deltagerne har haft stor glæde af instruktørerne og et stort udbytte af kurset, herunder særligt handleplanerne. Ligeledes er der tilfredshed blandt deltagerne med de opsatte rammer, der er for kurserne – omend der også er mulighed for forbedring.

Fagligt indhold

Overordnet er deltagerne enige i, at kursets indhold er relevant. Af figur 8 ses det, at 75 % af deltagerne er enige i, at indholdet har været relevant for deres situation, hvoraf 28 % angiver i høj grad at være enige. Cirka en tiendedel (9 %) angiver, at de hverken er enige eller uenige, og kun 2 % vurderer, at de i høj grad er uenige.

Figur 8: Du bedes angive, hvor enig du er i udsagnet: Indholdet i kurset var meget relevant for min situation

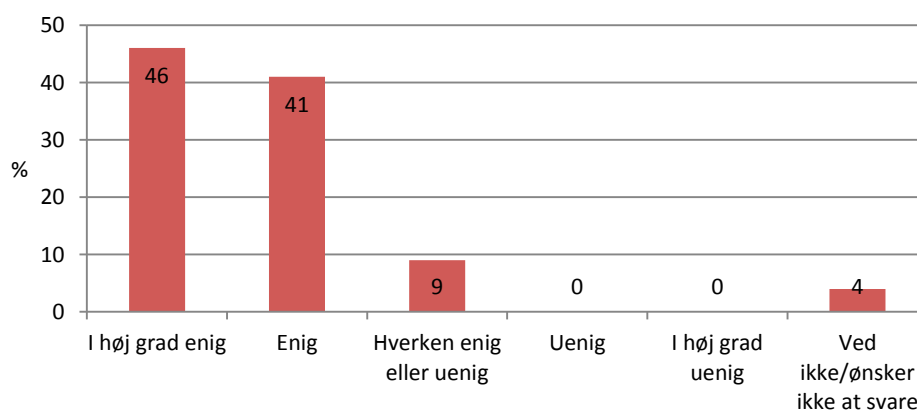


At deltagerne på kurserne finder det faglige indhold relevant, afspejler også, at kursusdeltagerne synes, det har været værd at komme på kurserne.

Figur 9 viser, at størstedelen (87 %) af deltagerne vurderer, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset. 9 % angiver, at de hverken er enige eller uenige i dette udsagn. 4 % svarer 'ved ikke'. En deltager giver udtryk for sin personlige effekt af kurset på følgende måde:

Altså jeg er ikke så indelukket som jeg har været før. Nu ved jeg, hvorfor jeg har svært ved mange mennesker, og hvorfor jeg reagerer sådan, som jeg gør. (Deltager, 1)

Figur 9: Du bedes angive, hvor enig du er i udsagnet: Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset

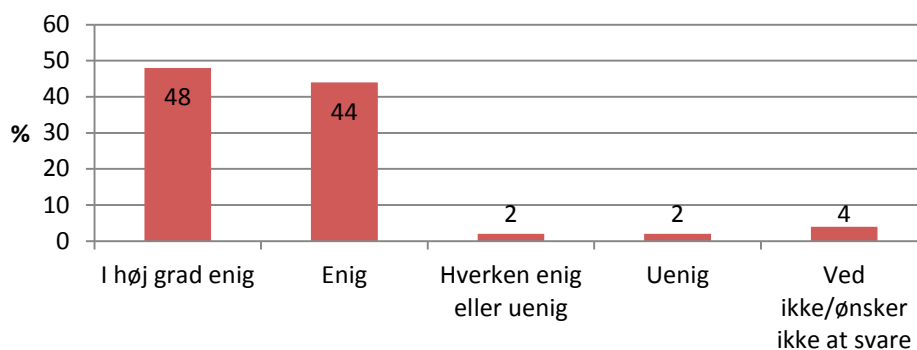


Stor tilfredshed med instruktørerne

I evalueringens spørgeskemaundersøgelse blev deltagerne også spurgt om, hvordan de oplevede henholdsvis instruktørernes evne til at formidle LaT-materialet, samt hvor dygtige og velforberejede de var.

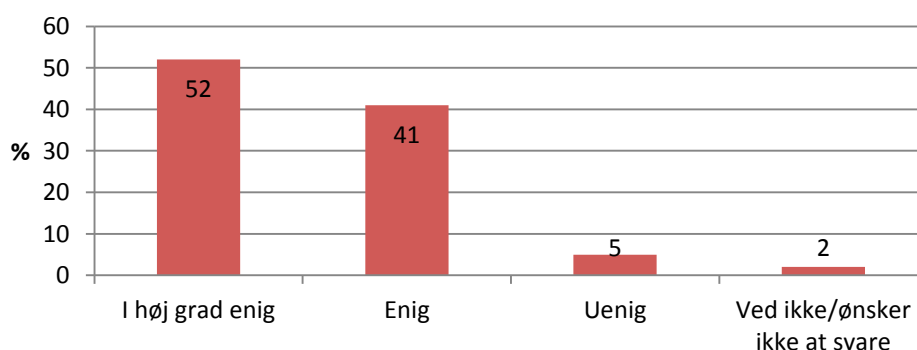
Som det fremgår af figur 10, var stort set alle deltagere (92 %) enige eller i høj grad enige i, at instruktørerne formidlede LaT-stoffet på en pædagogisk og forståelig måde.

**Figur 10: Du bedes angive, hvor enig du er i udsagnet:
Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde**



På lignende vis var 93 % af deltagerne enige i, eller i høj grad enige i, at instruktørerne var dygtige og velforberejede – se figur 11.

Figur 11: Du bedes angive, hvor enig du er i udsagnet: Instruktørerne var dygtige og velforberejede



Vi har i det store hele fået samme positive budskab overbragt af deltagerne, når vi har interviewet dem om deres syn på instruktørerne. Flere deltagere nævner, at det var rart, at instruktørerne snakkede i øjenhøjde til dem, og det gav dem meget, at instruktørerne havde samme symptomer som dem selv.

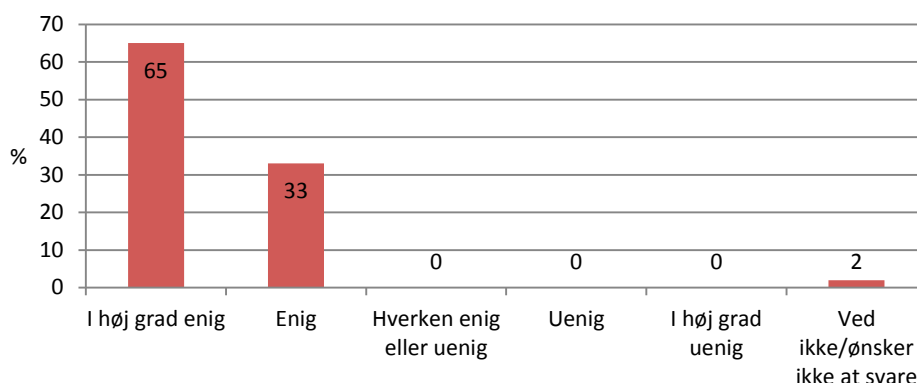
Jeg synes, at de har været generelt rigtig gode. Også det der med, at de selv har angst eller depression. Det der med, at de selv kender til det. (Deltager, 4)

En anden ret god ting, det der med at vores guider kender til det selv, så kan man rent faktisk snakke med en voksen person, som ikke snakker og skal forklare, hvad du skal gøre, men de kan forklare at de ligesom også selv har prøvet det. Man kan lidt mere stole på, hvad de siger. Det kan være lidt svært i psykiatrien. (Deltager, 2)

Af figur 12 kan vi ligeledes se, at stort set alle deltagerne (98 %) vurderede, at det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kendte til at have symptomer på angst og/eller depression.

Figur 12: Du bedes angive, hvor enig du er i udsagnet:

Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression



Herudover er der et positivt syn på instruktørernes måde at imødekomme deltagerne. Et par deltagere udtrykker sig på følgende måde:

- Altså jeg synes, at det har været rart nok, at de ikke har været pædagoger. Fordi pædagoger, hold kæft mand, man kan godt kvæle dem engang imellem, og det er det samme med psykologer, synes jeg også.

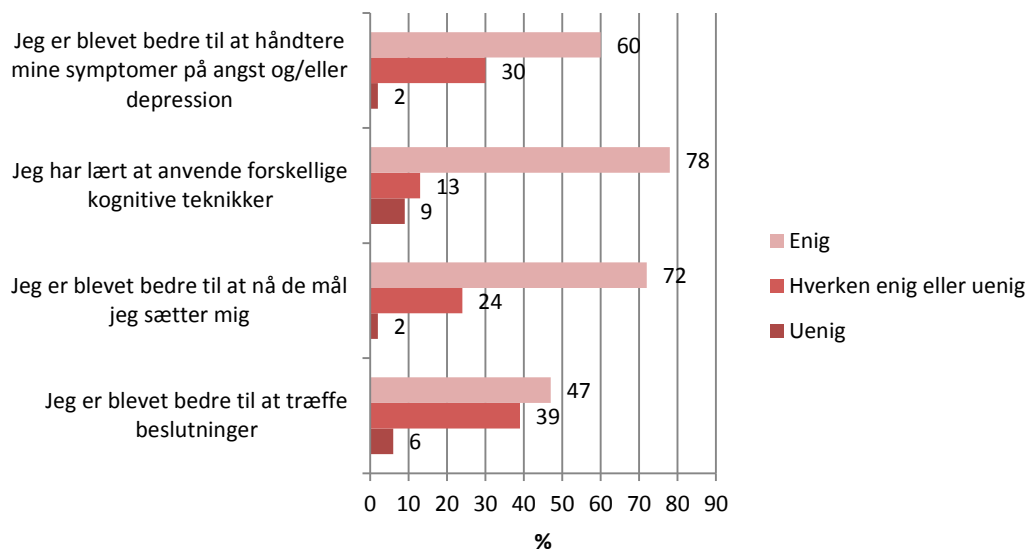
- De kan snakke til en som om man er dum, og det er heller ikke særlig fedt.

- Ja, og sådan er der ikke blevet snakket til os. (Deltager A, deltager B og deltager C, 1)

Et godt og praktisk indhold med brugbare redskaber

Helt overordnet kan vi på baggrund af data se, at deltagerne mener at have haft stort udbytte af at deltage på *LÆR AT TACKLE angst og depression til unge*. Deltagerne er i spørgeskemaet blevet spurgt til, hvad de har fået ud af at deltage på kurset, hvor vi har udplukket et par hovedfund – se figur 13. Af figuren fremgår det, at deltagerne særligt har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, hvor 78 % angiver, at de er enige eller i høj grad enige i dette. Ligeledes angiver 72 %, at de er blevet bedre til at nå de mål, de sætter sig, og over halvdelen (60 %) angiver, at de er blevet bedre til at håndtere symptomer på angst og/eller depression. Ydermere vurderer godt halvdelen (47 %), at de i høj grad er enige eller enige i, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger.

Figur 13: Du bedes angive, i hvor høj grad du er enig i de enkelte udsagn:



I forlængelse af figur 13 er der blandt deltagerne ligeledes en positiv indstilling til kursets faglige indhold. Ifølge et par af deltagerne har kurset været godt og praktisk og givet en basal og grundlæggende forståelse af angst og depression.

- Meget grundlæggende. Det har ikke været noget sådan lidt for fancy, hvor man har forsøgt at lyde for teknisk. Det har været meget praktisk.

- ja, det har været meget praktisk. Man føler, at det var noget man kunne bruge. Det var ikke sådan, at de prøvede bare at lyde som psykologer. (Deltager A og deltager B, 2)

Flere af deltagerne fortæller også, at de har fået nye redskaber til at lære at tackle angst og depression, særligt ved mødet med andre unge i samme situation.

- At få nogle redskaber til at hjælpe med de ting som man går og har det svært med! Det har helt klart hjulpet mig.

- Og så at møde nye mennesker, som har det ligesom én selv.

- Det har været rart at se andre og forstå dem. Det synes jeg har været rart. Det har lært mig rigtig meget. (Deltager A, deltager B og deltager C, 4)

At de unge har været i samme situation og dermed ligestillede, har for nogen været motiverende og gjort det lettere at vise sårbarhed. En deltager udtrykte det således:

Jeg har nærmest glædet mig til, jeg skulle afsted igen. Fordi dem der var på holdet, de forstod hvordan jeg havde det, og det synes jeg var rigtig fedt. At man ikke sidder og snakker med en psykolog, der snakker pædagog-

gisk til en, at man kan sidde og snakke med andre stille og roligt, og hvis man kommer til at græde, så er det helt okay, fordi de ved, hvordan man har det. Det synes jeg er rigtig fedt. (Deltager, 1)

Handleplaner rykker!

Flere deltagere nævner, at arbejdet med handleplanerne har været meget givende og fungeret som et godt redskab. En deltager nævner, at de få hjemmeopgaver har været overskuelige, da man kun har skullet forholde sig til én ting ad gangen.

Bare sådan en lille ting at man ikke siger, at det og det og det skal jeg have gjort i løbet af ugen, men at man bare vælger én ting, som man skal gøre... Når man har over tre ting på en seddel, så bliver det uoverskueligt. Og her har det bare været én ting man skulle gøre, og det har været rart. (Deltager B, 1)

Generelt har der været en god implementering af handleplanerne.

- Handleplaner er noget, som vi har brugt fra uge til uge regelmæssigt, og det er kun de færreste, der ikke har lavet en handleplan. Og det gør noget ved ens hverdag, det gør, at man får gjort nogle ting.

- Ja og det er også nemmere at leve op til handleplanen, når man skal hen og fortælle nogle, om man har nået det eller ej.

- Ja, og fortælle om hvordan det er gået. Man vil helst ikke hen og sige at 'ej men det skete ikke lige'. (Deltager A, deltager B og deltager C, 2)

Dét, at deltagerne har skullet fortælle om deres handleplaner til deres medkursister, har motiveret dem til at fuldføre deres opgave til næste kursusgang. Samtidig har det givet dem en tilfredsstillelse og oplevelse af succes, når de har klaret deres opgave. En deltager forklarer:

Helt klart den der handleplan! Dét at du siger det til andre, det gør jo også, at du vil gøre en indsats til næste gang, for at have gjort det. For også at have tilfredsstillet sig selv. Og når man så har gjort det og siger det næste gang, jamen det er jo rart. Det er jo sådan 'jubii', jeg fik det gjort' Og ikke fordi at det måske er en stor ting, men det der med at man får nogle små sejre under vejen. Det er rigtig godt. (Deltager A, 1)

Handleplanerne har overordnet givet mere struktur i hverdagen og for andre deltagere ført til bedre beslutningstagen.

Bare det der med at få lidt mere struktur på sin hverdag, det synes jeg har været rigtig rart. (Deltager B, 1)

Man er blevet bedre til at tage en beslutning. Når man siger, at det her det vil jeg gerne have nået, så i stedet for at sige 'i morgen og i morgen og i morgen', så siger man 'ej men så gør jeg det altså tirsdag', og så planlægger man omkring det i stedet for at sige at 'nåh men så kan jeg ikke nå det alligevel'. (Deltager C, 1)

Mulighed for forbedring

I det ovenstående udtrykker deltagerne sig generelt positivt over for LaT-kurssets faglige indhold. I interviewene blev det imidlertid også klart, at nogle af deltagerne synes, at der er nogle småting, der kan forbedres.

Flere af deltagerne vurderer, at idérunderne har fyldt for meget, og at udbyttet ikke har været tilsvarende. En deltager udtrykker sig på følgende måde:

[...] og så havde vi rigtig meget med idérunder... Igen så var det noget der blev brugt rigtig meget tid på i kurssets forløb, som jeg ikke sådan lige kunne se gav mig så meget. Jeg synes ikke, at jeg lærte så meget nyt af det. (Deltager A, 1)

En anden deltager udtrykte også et ønske om færre idérunder:

Hvis man kunne holde nede for de der spørgerunder, så vi ikke havde fem af dem hver gang. (Deltager B, 1)

Ønsket om færre idérunder baserer sig for nogle af deltagerne på, at så ville der være bedre tid til at tale om tingene. En deltager foreslår:

Så kunne man jo eventuelt runde dagen af med at sige 'nå jamen hvordan har du det XX, er du glad i dag, eller er der noget du vil tale om?'... Så det ikke bliver sådan noget med kun at læse fra en bog og så idérunde og så 'nå jamen, så kan I godt tage hjem'. Det ville være rigtig rart, hvis man lige kunne sætte en time af til at få talt om tingene, for man kommer også for at få talt om tingene. (Deltager, 4)

Generelt var der flere af deltagerne, der oplevede, at tidsplanen var for presset. En deltager udtrykte sig på følgende måde:

Den eneste rigtig store negative jeg kan se, det er at nogle gange er tiden lidt presset. Der var nogle gange, hvor man blev nødt til bare at skøjte lidt. (Deltager A, 2)

Samme oplevelse havde et par andre deltagere:

Det er bare som om tidsplanen er for presset. Man skal gøre for meget på for lidt tid. Så det skulle måske bare være, at det blev splittet op i flere møder... For der var nogle samtaler man bare blev nødt til at cutte af. (Deltager B, 2)

Nogle gange kunne det måske være meget godt at komme ud på et sidespor... Det er lidt synd for dem, at de skulle cutte nogle ting af, som man kunne mærke, at de gerne ville have snakket om ellers. (Deltager C, 2)

I forbindelse med tidspresset, tegner der sig et gennemgående ønske om, at der havde været bedre tid til at komme i dybden med nogle emner og således give mulighed for at åbne op for svære emner. En deltager påpeger:

Jeg føler egentlig, at vi er mange, der har haft meget på hjerte, men vi er nok ikke så gode til at forklare det super hurtigt, så det kræver mere tid, og det har der ikke rigtig været tid til. Så det er sådan lidt, det har nogle gange været lidt forhastet, 'jamen så tager vi en ny idérunde', og så blev det aldrig helt forklaret, det man sagde. (Deltager, 4)

Det skal imidlertid også bemærkes, at nogle af de deltagere, som oplevede tidspres, havde været på et kursus som gennemgående havde brugt en time mindre per kursusgang end beregnet.

Herudover blev der blandt deltagerne overordnet givet udtryk for et ønske om mere dialog og mere diskussion på kurset, da flere af deltagerne understreger den positive effekt af at sparre med hinanden:

Så der var det fedt lige i starten, der havde man en at sidde og snakke med... Sådan at man også kunne diskutere lidt om tingene, i stedet for at man bare sidder selv med klappen ned for øjnene som et spørgsmålstegn. (Deltager A, 1)

En anden deltager udtrykker sig på følgende måde:

Det jeg generelt gerne ville have gjort lidt mere, det var, at jeg brugte mig selv, og at jeg kunne bruge de andre, jeg var sammen med. For det var det, der for mig gav noget, det var, at jeg kom og var sammen med andre unge mennesker. Jeg ville gerne, at det blev lidt mere åben diskussion og snak omkring 'jamen XX, hvordan når du har det her angst, eller hvordan oplever du det så?', så det blev sådan lidt mere personligt. (Deltager B, 1)

Afsluttende skal det også tilføjes, at for nogle deltagere har der været en ubalance i fordelingen af angst og depression, hvor angst for nogle deltagere synes at have fyldt mest på kurset.

Jeg synes, de tager meget fokus på angst... Men der skulle nok være mere omkring depressioner, og hvordan man tackler dem. (Deltager, 4)

Selvom det er en væsentlig pointe at have for øje, skal det imidlertid påpeges, at dette kan være afhængigt af, hvordan fordelingen af angst- og depressionssymptomer blandt deltagerne har været.

Netværk

Samlet set virker det som om, at erfaringerne med at skabe netværk er blandede, og først og fremmest er der endnu ikke så mange erfaringer med denne unge målgruppe. Nogle instruktører og koordinører vurderer, at der er blevet skabt netværk i LaT-forløbet, som vil række ud over selve forløbet.

Og de var meget hurtige til det her med, at de ville gerne lave en telefonliste, og 'må jeg SMS'e dig, eller vil du helst have at jeg ringer, eller?' Jeg synes, at de er gode til at stille spørgsmålene. Så jeg er helt sikker på, at de danner netværk. Og jeg ved, at der er to, der er startet i noget motionscenter sammen. Det var to af fyrene. Hvor den ene, han ville rigtig gerne tabe sig, men han havde ikke nogen at gå med. Men så var der en der sagde 'jamen jeg kunne også godt trænge til noget motion, så vi kunne da følges ad.' Og det var deres handleplan, og de kom tilbage og var meget begejstrede og var i rigtig godt humør. Og de havde været sammen afsted, så det var super fedt. (Koordinator, 1)

Andre er imidlertid mere skeptiske overfor, hvor levedygtige de relationer, som er blevet skabt i løbet af forløbet vil vise sig at være. Den væsentligste grund til, at det i hvert fald ikke altid lykkes at skabe levedygtige netværk er måske den simple årsag, at deltagerne på kurserne, ligesom andre mennesker, ofte er forskellige, er i forskellige livssituationer og har forskellig alder.

De har prøvet [at skabe netværk]. Jeg ved ikke, hvor meget det bliver til. De har været et lidt blandet bundt, både på interesse og livsmæssigt kan man vel også sige, så jeg ved ikke, hvor godt de kommer til at have kontakt med hinanden bagefter. Det virker som om, de har lyst, så det er bare, om de får det gjort, men vi kan jo ikke tvinge det ned i halsen på dem. (Instruktør, 3)

Det er lidt ligesom at sidde i en mødregruppe, og så er der bare nogen, der passer skidegodt sammen og så tænker man bare 'det bliver bare den her tid vi er på barsel og så hej hej, ikke', altså det kan man godt sådan tænke lidt, men derfor vil vi jo stadig opfordre dem til at benytte sig af de her ting. (Instruktør, 4)

Instruktørerne motiverer til netværk

Både instruktørerne selv og deltagerne er enige om, at instruktørerne har lagt en stor indsats i at prøve at motivere deltagerne til at mødes uden for LaT-forløbet og holde fast i hinanden, efter kursets afslutning. En instruktør udtrykker sig på følgende måde:

Jeg har også sådan prøvet at nævne det rigtig mange gange, 'husk nu at bruge hinanden'. [...] Fordi at jeg bare så meget håber, at de vil bruge hinanden efterfølgende. I stedet for at man nu efter syv uger går hjem hver til sit til hver sit trummerum, de samme vaner og alt det man kom fra. At hvis de kunne bruge hinanden... Det prøvede jeg i hvert fald at nævne en del gange. (Instruktør, 1)

Hvis deltagerne skal kunne skabe netværk uden for LaT-forløbet er det en forudsætning, at de lærer hinanden at kende på selve kursusgangene. Det er samtidig noget, deltagerne fortæller, at de sætter stor pris på, uanset om de så ender med at ses udenfor LaT-forløbet eller ej. Det er imidlertid ikke altid nogen let øvelse for deltagerne, fordi det kan være vanskeligt for dem at indgå i sammenhænge med mennesker, de ikke kender på forhånd.

Instruktørerne støtter deltagerne til at skabe netværk

Makkerpar mellem deltagerne har været anvendt som instrument til at skabe relationer mellem deltagerne, hvilket instruktørerne, ifølge flere af deltagerne, har været gode til at etablere.

Allerede et par gange inden begyndte de at snakke om, at 'vi ringer til jer og forsøger at tjekke op på jeres handleplaner. Og så næste gang så skal I ringe til hinanden.' Så de forsøgte sådan at få os til at få en partner. (Deltager, 2)

Alle grupper har også gjort brug af Facebook som forum til at kommunikere med hinanden og skabe netværk. Erfaringerne har været forholdsvis gode:

Mange af os har hinandens telefonnumre også, og det er en del af kurset, at man skal vælge en makker og skrive til hinanden, hvordan det går med handleplanen. Og så valgte vi så rimelig hurtigt at lave en Facebook-gruppe i stedet for, så vi alle sammen kunne skrive. Det har fungeret godt. For det er jo noget, som vi alle sammen bruger. (Deltager, 4)

Ja så skulle de måske have lavet den der Facebook-gruppe helt til at starte med [de andre nikker og siger 'mh'], og så bare sagt at 'I kan altid melde jer ud eller lukke gruppen helt', men det havde helt klart været meget nemmere, hvis enten at det skulle være én af dem, som var administrator, eller vi selv havde en gruppe, hvor vi skulle snakke sammen. Det havde været nemmere i forhold til det, det havde været nemmere i forhold til at stille spørgsmål før. Helt klart. (Deltager, 2)

Flere instruktører og deltagere nævner, at instruktørerne har taget initiativ til netværksaktiviteter efter afslutning af LaT-forløbet. De har for eksempel forsøgt at få deltagerne til at mødes og spise sammen og i et tilfælde har instruktørerne booket et rum i det lokale frivilligcenter, hvor deltagerne fremover kan mødes.

- Det var dem, der foreslog til at starte med, at man skulle prøve at få det her netværk.

- Ja, plus at de foreslog, at vi kunne mødes på frivilligcenteret herovre her på mandag. Hvor vi kan gøre det hver uge, hvis vi har lyst.

- Ja, de har faktisk booket et lokale til os, så vi kan fortsætte en gang om ugen, hvis man har lyst til det. (Deltager A, deltager B og deltager C, 4)

Fysiske rammer

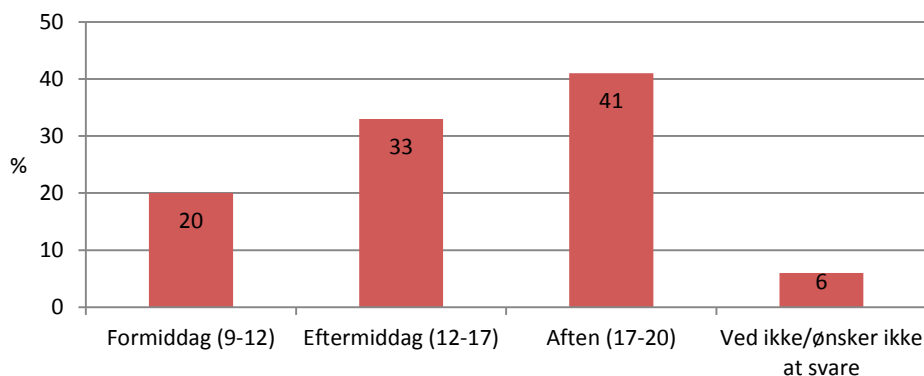
Tidspunkt

I forlængelse af ovenstående afsnit om netværk nævnte en deltager, at det kan være vanskeligere at lave aktiviteter efter LaT-forløbet, hvis det ligger om aftenen.

Men det er også lidt, når det slutter så sent, så er det lidt svært altid at have tid til enten at stå og aftale og finde ud af og få snakket bagefter. Hvis det nu blev holdt om eftermiddagen, hvilket så også kan være lidt svært med skole og sådan noget, men så kan det måske være lidt nemmere at få folk til at snakke sammen, så er der lidt mere tid til at snakke sammen bagefter. (Deltager, 2)

Ikke desto mindre foretrækker flertallet af deltagerne, at kurset afholdes om aftenen. Dette passer godt ind, hvis man arbejder eller er på uddannelse om dagen. Der er også mange, som mener, at eftermiddagen er et godt tidspunkt at afholde kurset, og cirka 20 % mener, at formiddagen ville være det bedste tidspunkt. Der er imidlertid en fare for systematisk at afskære unge i uddannelse eller arbejde, hvis forløbet gennemføres om formiddagen (se figur 14).

Figur 14: I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus?

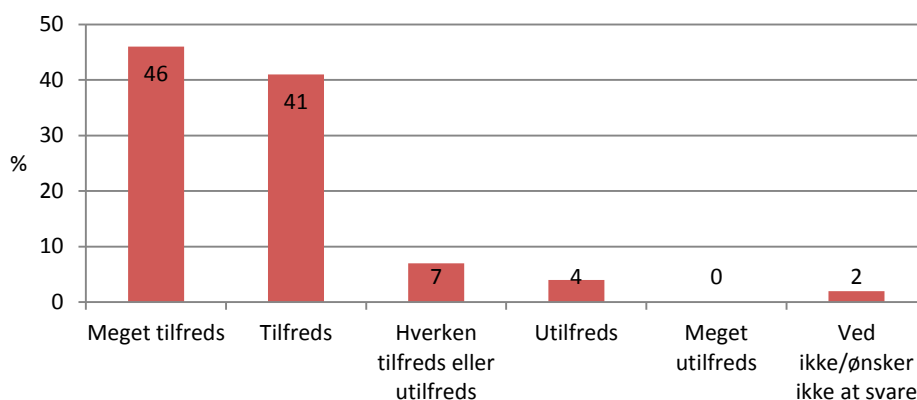


Kursussted

Langt størstedelen af deltagerne har enten været tilfredse eller meget tilfredse med det sted, hvor deres kursus blev afholdt (87 %), se figur 15. Dette er interessant, eftersom kurset er blevet afholdt mange forskellige steder, og man kunne forestille sig, at nogle steder ville være mere populære end andre.

Interview peger imidlertid i retning af, at det, som først og fremmest betyder noget, er forhåndskendskab, tilgængelighed og indretningen af det konkrete rum, som kurset foregår i.

Figur 15: Hvor tilfreds har du været med det sted, kurset er blevet afholdt?



En kommune havde valgt at lægge LaT-forløbet i kommunens uddannelsesvejledning, hvilket både instruktører og deltagere var enige i, fungerede godt, fordi deltagerne kendte stedet i forvejen og var trygge ved det:

Det er rigtig rart, at det er et sted, hvor man er vant til at komme. Så man ikke også kunne kæmpe med at komme et helt nyt sted, oveni alt det som man har i forvejen. Også det her med, at man kender de fleste ansatte i forvejen. (Deltager, 4)

Andre nævnte også, at det er vigtigt at stedet for afholdelse af kurset er tilgængeligt i forhold til offentlig trafik og lignende.

Jeg tror, det afgørende er, at de unge føler, at de kan komme nemt til det. Fordi det er i hvert fald det, jeg hørte på dem, at det er logistikken, der er det mest afgørende for dem... Og så også det at rummet er okay. (Instruktør, 2)

Organisering af rummet, ro og stabilitet

Herudover var flere inde på, at indretningen af rummet havde betydning for, hvordan man oplevede at deltage, og hvad man fik ud af forløbet.

Førhen sad vi ligesom rundt i en hestesko, hvor man kunne snakke til hinanden. Her skal man nærmest dreje hovedet for at kunne se hinanden. Jeg synes, at det var bedre derhenne. (Deltager, 2)

Jeg synes, at det var meget mere hyggeligt på en måde. Det her er bare et kedeligt hvidt rum. (Deltager, 1)

[...] og bordopstillingen. For det er måske lidt svært for dem, der sidder på den her række at se op på væggen her [hvor de har deres plancher hængene]. Fordi det er sådan et aflangt rum, så er det lidt svært at få det til at gøre, så alle sidder behageligt og kan se. Så det har måske været lidt irriterende. Og der er også blevet flyttet bord et par gange for at se, hvad der passer bedst. (Deltager, 2)

Deltagerne i en kommune oplevede, at de ikke kunne bruge det samme rum igennem hele forløbet, hvilket både deltagere og instruktører oplevede som en stressfaktor.

At man ikke bare sådan 'jamen I kan få et lokale her', jamen... Det lyder måske lidt forkert at sige, men det er ikke rigtig godt nok. Fordi hvis du skal have noget ud af dit kursus, så skal du også føle dig i trygge rammer til at kunne udfolde dig. I stedet for at du kan sidde sådan lidt, 'ja, det er så måske ikke så rart det her'. (Deltager, 1)

Ja altså, til trods for at vi blev smidt ud, hvor vi var. Men det har de nok nævnt, tænker jeg. For det var faktisk rigtig ærgerligt, at vi ikke lige kunne få lov til at være der den sidste gang. For mange af dem har altså fra start skulle hive sig afsted for overhovedet at komme hertil. Så det synes jeg simpelthen, det var ærgerligt, at det skulle ende sådan, at de skulle kostes et andet sted hen. Fordi at vi sidder med nogle mennesker, som har masser af problemer. Bare det at de har meldt sig til kurset og faktisk også var kommet de fleste gange og sådan, så pludselig skulle stå og sige til dem at 'vi skal lige et andet sted hen næste gang', det synes jeg simpelthen, jeg kunne have bidt min tunge af. Jeg synes simpelthen, at det var så synd. Selvom de tog de da rimelig godt, og de fleste de kom jo også i dag, men det har de ikke fortjent. (Instruktør, 1)

En kommune havde valgt at placere LaT-forløbet i centralt beliggende bygning, som blev brugt til forskellige kulturelle formål. Flere af deltagere havde en positiv opfattelse af både bygning og rum, men nævnte også, at de ofte blev afbrudt, fordi folk åbnede døren ind til rummet, hvilket var forstyrrende.

Så kan det så godt være, at det er lidt en personlig bias, men det havde jeg nok på nogle måder foretrukket, fordi at det ville være lidt mere roligt. Så ved man med sikkerhed, at der ikke er nogle, der kan eller vil eller må larme dér. Man bliver ikke tilfældigvis forstyrret dér, nogle der lige åbner døren, der sker ikke noget hele tiden som herude, man har lidt mere fred. (Deltager, 2)

Fravær

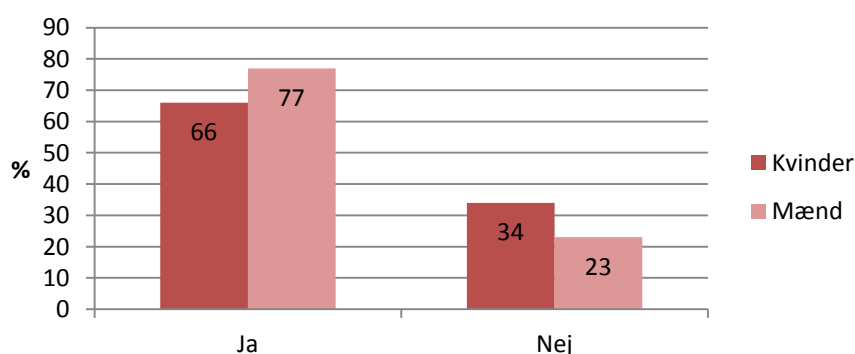
Af undersøgelsen ser det ud til, at mænd i højere grad har fravær end kvinder. Det ser ydermere ud til, at unge uden arbejde eller uddannelse er den gruppe, der har haft mest fravær. Overordnet ses sygdom, angst og/eller depression eller træthed/mangel på overskud at være de største årsager til kursusfravær eller i værste fald årsager til frafald.

Det har ikke været en del af pilotevalueringen at interviewe deltagere, som er faldet fra i LaT-forløbet. Derfor er der ingen kvalitative data, som afdækker årsager til frafald. I stedet har vi en række kvantitative data samt et par kvalitative udsagn vedrørende årsager til fravær.

I alt 31 deltagere (69 %) angiver at have haft fravær i løbet af LaT-kurset.

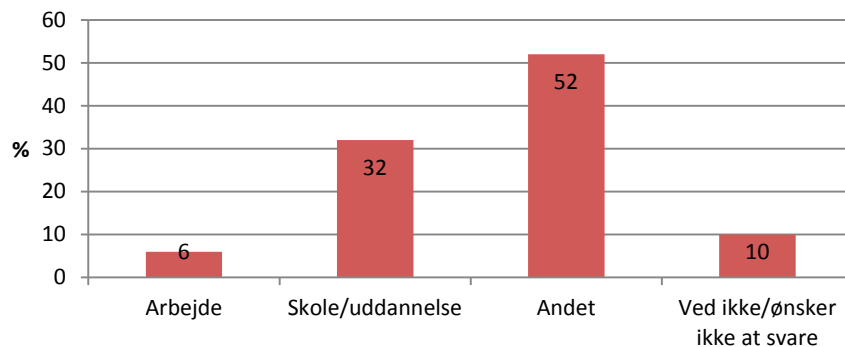
Helt overordnet set, viser data, at mænd i højere grad end kvinder har fravær i løbet af LaT-forløbet. 77 % af det samlede antal mænd og 66 % af det samlede antal kvinder har haft fravær i løbet af kurset – se figur 16.

Figur 16: Fravær fordelt på køn



For at undersøge hvorvidt beskæftigelse har en betydning på fravær, har vi krydset samlet fravær (1-, 2-, 3 fraværsgange) med beskæftigelse – se figur 17. Af figuren ses en tredjedel af de fraværende at gå i skole eller være i uddannelse, hvor folk i arbejde ses, at være den gruppe med lavest fravær, med kun 6 %. Det skal imidlertid bemærkes, at kun to deltagere, ud af de i alt 31 fraværende, er i arbejde, hvilket bør have in mente, når man analyserer på resultatet. Over halvdelen (52 %) af de deltagere, der har haft fravær, er i gruppen 'andet'. Det tyder således på, at gruppen 'andet', der primært består af unge uden beskæftigelse, hjemmegående og sygemeldte, er mere fraværende end de andre grupper.

Figur 17: Fravær fordelt på beskæftigelse



Årsager til fravær

Figur 18 viser, at der er forskellige årsager til fravær. En tredjedel (34 %) er fraværende grundet sygdom, 16 % grundet angst og/eller depression og 16 % grundet træthed eller mangel på overskud. Det skal her også tilføjes, at mangel på overskud og energi er et symptom på angst og depression. En deltager påpeger netop mangel på overskud som en væsentlig mulig årsag til fravær:

Min kontaktperson har fulgt mig herved hver gang, for ellers var jeg ikke kommet. Jeg har haft flere gange, hvor jeg bare har haft lyst til at skrive, at jeg ikke kom. Det er ikke fordi, at jeg ikke har lyst, men det var simpelthen overskuddet og energien til at komme ud af døren... Så der har jeg været glad for at min kontaktperson har hjulpet mig afsted, for ellers var jeg ikke kommet hver gang. Selvom at jeg havde sat mig for, at jeg gerne ville komme. (Deltager 2)

I forlængelse heraf tyder det på, at det at få hjælp til at komme på kurset eller få en reminder kan sikre fastholdelse og nedbringe kursusfravær:

Det ville være dejligt, hvis man nu havde haft en, der skrev om man så kom eller hjalp med det. (Deltager 1)

Figur 18: Hvad var årsagen til fraværet?

