

MARTS 2016
KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

Procesevaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – i almene boligområder

RAPPORT

MARTS 2016
KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

Procesevaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – i almene boligområder

RAPPORT

PROJEKTNR.

A065627

DOKUMENTNR.

1

VERSION

1

UDGIVELSESDATO

MARTS 2016

BESKRIVELSE

Afsluttende rapport, boligområder.

UDARBEJDET

KBJO, MMKR

KONTROLLERET

MMKR

GODKENDT

NEO

INDHOLD

1	Indledning	7
1.1	Baggrund	7
1.2	Formål	8
1.3	Metode	9
2	Opsamling og anbefalinger til fremadrettet gennemførelse i almene boligområder	12
2.1	Relevans	12
2.2	Rekruttering og fastholdelse af kursister	12
2.3	Kursisternes udbytte	15
2.4	Rekruttering og fastholdelse af instruktører	16
2.5	Organisering	17
2.6	Netværk	18
3	Boligområderne samt forløb	19
3.1	Kort beskrivelse af boligområderne	19
3.2	Kort beskrivelse af forløbene	20
3.3	Modeller for organisering	21
3.4	Afholdelse	23
3.5	Rammer	24
4	Kursister	26
4.1	Kursisternes baggrund	26
4.2	Kursisternes udbytte	32
4.3	Inklusionskriterier og rekruttering af kursister	36
4.4	Frafald blandt kursister	41
4.5	Initiativer til at sikre fremmøde	45
5	Instruktører	47
5.1	Instruktørfunktionen	47

5.2	Rekruttering og fastholdelse af instruktører	49
5.3	Frafald blandt instruktører	52
5.4	Instruktøruddannelsesforløbet	53
6	Netværk	54

1 Indledning

1.1 Baggrund

Komiteen for Sundhedsoplysning har bedt COWI om at udarbejde en procesevaluering af første fase af et partnerskabsprojekt. Projektet har modtaget støtte fra det daværende Ministerium for Sundhed og Forebyggelses partnerskabspulje i 2014-2016 til understøttelse af den tidligere regerings nationale mål for danskernes sundhed.

Det partnerskabsprojekt, som indeværende rapport vil beskæftige sig med, består af et samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning (KFS), Danmarks Almene Boliger (BL), Fredericia Kommune, Aalborg Kommune samt den boligsociale helhedsplan Partnerskabet i boligområdet Urbanplanen i Københavns Kommune. Projektet omfatter i første fase pilotafprøvning, netværksdannelse og implementering af patientuddannelseskurset LÆR AT TACKLE angst og depression i flg. almene boligområder:

- › Urbanplanen (København)
- › Sønder Korsværtparken (Fredericia)
- › Aalborg Øst (Aalborg)
- › Løvvangen (Aalborg)

LÆR AT TACKLE

Projektet baserer sig på LÆR AT TACKLE-modellen, som er udviklet på Stanford Universitet. I første fase af partnerskabsprojektet afprøves kurset LÆR AT TACKLE angst og depression. Kurset er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning, National Health Service i England samt en række faglige eksperter i Danmark. Udviklingen er sket på baggrund af Stanfords model. Programmet er en indsats for borgere med symptomer på angst og/eller depression. Kurset består af 7 mødegange 1 gang om ugen i 2,5 time i grupper på 12-16 deltagere. Underviserne er mennesker der selv kender til at leve med angst og/eller depression¹. Indsatsen har til formål er at styrke deltagernes håndtering af symptomer og hverdagen med sygdom.

¹ Læs mere om LÆR AT TACKLE her: <http://www.patientuddannelse.info>

LÆR AT TACKLE angst og depression er blevet evalueret i 2013-2015 af Aarhus Universitetshospital. Evalueringen er gennemført i et randomiseret, kontrolleret design. Evalueringen viser, at kurset har signifikante, positive effekter på deltagernes symptomer på angst og depression. Derudover har kurset signifikant, positiv effekt på deltagernes self-efficacy (troen på egne evner). Resultaterne ses 5 måneder efter kurset. Sekundære analyser viser, at effektstørrelserne er moderate. For nogle grupper er effekten større end de effektstørrelser, man sædvanligvis ser ved behandling med kognitiv terapi eller medicin. Evalueringsrapporten forventes offentliggjort i februar 2016, og resultaterne forventes publiceret i internationale forskningstidsskrifter i 2016.

Særligt ved dette projekt er, at LÆR AT TACKLE-kurserne afvikles i nye arenaer, hhv. almene boligområder samt væresteder (et separat 'søsterprojekt' hvor kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom afholdes på væresteder). I disse arenaer forventes målgrupperne at være mere udsatte i form af sprogbarrierer, højere somatisk og psykisk sygdomsforekomst samt højere grad af social belastning, end de målgrupper, der deltager i LÆR AT TACKLE-kurser der udbydes via fx centralt placerede sundheds- eller jobcentre i kommunen.

1.2 Formål

Formålet med procesevalueringen er at afdække, hvilke faktorer der har betydning for implementeringen af projektet i de almene boligområder, med særligt fokus på:

- › At afdække hvilke barrierer og virkningsfulde tiltag, der gør sig gældende ift. implementeringen af kurset i boligområder.
- › At skabe indblik i rekrutteringsmåder- og kanaler til kurset (både ift. instruktører og kursister).
- › At vurdere de opstillede inklusionskriterier for deltagelse på kurset samt for at blive instruktører.
- › At give indblik i kursisternes baggrundsdata, oplevelse, udbytte og tilfredshed med kurset.
- › At afdække metoder til at sikre kursisternes fremmøde (dvs. bidrage til at de deltager i flest mulige moduler).
- › At vurdere hvorvidt instruktørerne er klædt på til at håndtere undervisningen på baggrund af instruktøruddannelsen.
- › At belyse instruktørernes oplevelse af at være instruktører og betydningen heraf.
- › At beskrive fordele og evt. udfordringer ved eventuelle netværk etableret på baggrund af kurset.

Evalueringen skal give et dokumenteret grundlag for eventuelle justeringer af de forskellige elementer i indsatsen, herunder rammerne for selve kurset (LÆR AT TACKLE angst og depression) og netværksindsatsen. Det er målet, at nærværende evaluering skal benyttes fremadrettet i udrulningen af projektet i flere almene boligområder.

1.3 Metode

Til besvarelse af de ovennævnte evalueringsspørgsmål og -kriterier er flg. dataindsamlingsmetoder anvendt:

- › Registrering af data fra hvert boligområde, herunder deltagerliste.
- › Fokusgruppeinterviews med kursister, der har gennemført kurset.
- › Fokusgruppeinterview med instruktører fra hvert boligområde.
- › Fokusgruppeinterview med koordinatorene fra hvert boligområde.
- › Telefoninterviews med frivillige deltagere i etablerede netværk.
- › Telefoninterviews med frafaldne kursister (kursister, der har deltaget på tre eller færre moduler).
- › Spørgeskemaundersøgelser blandt gennemførende og frafaldne kursister fra LÆR AT TACKLE angst og depression i boligområderne i 2015 (projektperioden)
- › Spørgeskemaundersøgelser blandt gennemførende kursister fra samtlige afholdte LÆR AT TACKLE-kurser i Danmark i 2015².

Da flere af disse metoder har krævet involvering af koordinatorene for projekterne, er hver af metoderne bekræftet i en drejebog, som alle koordinatorene fik udleveret ved evalueringens start. I følgende afsnit beskrives de ovenfor nævnte indsamlingsmetoder.

1.3.1 Kilder, dataindsamlingsmetoder og evalueringstemaer

I dette afsnit præsenteres de anvendte metoder samt deres relevans for procesevalueringen.

Dataregistrering

Koordinatorer i samtlige boligområder modtog ved evalueringens start et registreringsskema, med henblik på udfyldelse af data for hver af de kursusforløb, som gennemførtes i boligområderne. Skemaet inkluderede blandt andet registrering af antallet af kursister der startede på kurserne, antallet af kursister der gennemførte, samt antallet af frafaldne kursister. Registreringen af disse data er indsamlet med henblik på at skabe et overblik over deltagelsen på de forskellige kurser.

Fokusgruppeinterviews

Med henblik på indsamling af data omkring kursisternes overordnede oplevelser og udbytte af kurserne, herunder motivationer, barrierer, og rekrutteringskanaler, gennemførtes et fokusgruppeinterview med kursister i tre af de fire boligområder. Interviews i forbindelse med kursusforløb i Løvvangen er ikke blevet gennemført, da de planlagte interviews lå i forlængelse af et kursus som blev aflyst. Derfor er kun koordinatoren for forløbene i Løvvangen, som også er koordinator for forløbene i Aalborg Øst, blevet interviewet.

² Data fra 2015 er anvendt for at få det nyeste data på området. Data anvendes dog med forbehold, da disse i skrivende stund ikke er endelig opgjort.

Fokusgruppeinterviewene blev afholdt sidste undervisningsdag på andet eller tredje kursus, eller i forbindelse med en opfølgning 1-2 uger efter kursets afslutning. Ved hver af interviewene var 2-9 kursister til stede, alle fra det kursusforløb, der netop var afsluttet i det pågældende boligområde.

Fokusgruppeinterviews gennemførtes også med to instruktører i hver af boligområderne. Herudover interviewedes også projektkoordinatorer. Interviewene blev udført under heldagsbesøg, og gennemførtes på samme dag i hvert boligområde, i forlængelse af det netop afsluttede kursus.

Telefoninterviews

Telefoninterviews er blevet foretaget med frafaldne kursister i tre af de fire boligområder (Løvvangen undtaget), med henblik på at afdække årsagerne til dette frafald. Kontakt til de frafaldne kursister er etableret via koordinatorerne. I Urbanplanen er kun et enkelt interview foretaget med en frafalden kursist, grundet at de øvrige frafaldne kursister ikke taler dansk.

Telefoninterviews med kursister, der indgik i et netværk efter kursets afslutning, er blevet foretaget med kursister i tre af de fire boligområder (Løvvangen undtaget). I Tabel 1 nedenfor vises en oversigt over antallet af gennemførte interviews i hver af de fire boligområder.

Tabel 1 Gennemførte interviews fordelt på boligområder

Boligområde	Fokusgruppeinterviews (antal deltagere)			Telefoninterviews	
	Koordinator	Instruktører	Kursister	Frafaldne kursister	Kursister der deltog i netværk
Sønder Korskærparken	1	2	9	2	3
Aalborg Øst	1	2	2	4	2
Løvvangen	1	-	-	-	-
Urbanplanen	1	2	3	1	

Spørgeskema

Ud over ovenstående metoder anvendes data fra Komiteen for Sundhedsoplysnings spørgeskemabaserede evaluering af forløbene. Spørgeskemaerne er udfyldt af kursisterne efter sidste modul og efterfølgende indtastet i et online surveysystem. I denne evaluering er disse data anvendt til at redegøre for målgruppen og dennes baggrund, samt til analyse af kursisternes oplevelser af kurset. Både de gennemførende kursister, og de kursister der er faldet fra, har fået udleveret et spørgeskema.

Analysen af den spørgeskemabaserede evaluering af gennemførte kursister bygger på besvarelser fra i alt 67 respondenter. Heraf har 26 respondenter gennemført kurser i Sønder Korskærparken, 13 i Aalborg Øst, 8 i Løvvangen og 20 i Urbanplanen.

Analysen af den spørgeskemabaserede evaluering af frafaldne kursister bygger på besvarelser fra i alt 8 respondenter. Heraf har 5 respondenter deltaget på kurser i Sønder Korsværparken, 2 i Aalborg Øst og 1 i Urbanplanen. Der er ikke modtaget spørgeskemaer fra frafaldne kursister, der deltog på kurset i Løvvangen.

En samlet oversigt over resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen findes i Bilag A.

Baggrundspopulation

Med henblik på at sammenligne visse baggrundsdata, har vi benyttet Komiteen for Sundhedsoplysningens tidligere indsamlede spørgeskemaundersøgelser. Undersøgelserne stammer fra LÆR AT TACKLE angst og depression-kurser i de kommuner, der i 2015 har afholdt kurset. I rapporten benævnes dette baggrundsbefolkningen. I alt har 563 kursister fra 38 kommuner besvaret spørgeskemaundersøgelsen.

2 Opsamling og anbefalinger til fremadrettet gennemførelse i almene boligområder

2.1 Relevans

Relevansen af indsatsen er stor. I boligområderne lever en gruppe af mennesker, der i højere grad end den danske baggrundsbefolkning er uden for arbejdsmarkedet, modtager kontanthjælpsydelse, er enlige forsørgere, har lav uddannelsesniveau og har ikke-vestlig baggrund. Disse faktorer udgør hver for sig sandsynlighed for ringe sundhed og ringe sundhedsadfærd³, og sammen bliver denne sandsynlighed selvsagt forstærket. Gruppen af udsatte er erfaringsvist svære at rekruttere til forebyggende og sundhedsfremmende indsatser. Boligområderne er derfor en naturlig og relevant arena at placere en fremskudt forebyggende og sundhedsfremmende indsats i.

2.2 Rekruttering og fastholdelse af kursister

Deltagende kursister

I alt 114 kursister er påbegyndt kurset. 80, svarende til 70 % har gennemført det⁴. I analysen af kursisternes baggrund fremgår det, at kursisterne på mange parametre ligner baggrundspopulationen, dvs. de kursister, der deltager på LÆR AT TACKLE angst og depression-forløb centralt i kommunalt regi. Dette gælder i forhold til køn, alder, uddannelsesniveau, ægteskabelig status, og i store træk etnicitet. Undtagelsen fra dette mønster omhandler boligområdet Urbanplanen, hvor 90 % af kursisterne har en anden etnisk baggrund end dansk og hvor uddannelsesniveauet er lavere.

Rammebetingelser

I projektet har rammebetingelser og rekruttering haft indflydelse på, om man har nået de udsatte grupper, der har været målgruppen i projektet.

For det første har en senere projektopstart, grundet forsinkelse i Sundhedsministeriets tilkendelse af puljemidlerne, betydet at afviklingen af de tre kursusforløb i hvert boligområdet blev mere presset, herunder særligt rekrutteringen. Det har været problematisk at rekruttere beboere fra boligområderne tre gange, meget kort efter hinanden; mens det første gang har forløbet relativt nemt, har det været mere vanskeligt at fylde 2. og 3. hold op. Projekterne vurderede derfor, i samspil med Komiteen for Sundhedsoplysning, at det gav mere mening at rekruttere bredere end de geografisk afgrænsede boligområder, for ikke at afvikle halve hold.

Rekrutteringsstrategierne, som er blevet anvendt i projektet har desuden haft indflydelse på kursisternes profiler.

³ Diderichsen, F, Andersen I, Manuel C. Ulighed i sundhed – årsager og indsatser. København: Sundhedsstyrelsen 2011.

⁴ Gennemført defineres som at have deltaget på 4 eller flere moduler

Rekruttering

Empirien fra evalueringen viser at to overordnede tilgange er blevet anvendt til rekrutteringen af kursister i projektet. Den ene tilgang omfatter en 'traditionel' rekruttering, hvor der er anvendt annoncer, opslag på kommunens og boligselskabets hjemmeside, plakater, rekruttering via kommunale aktører og praktiserende læger. Denne rekrutteringsform rammer bredt, og retter sig primært til etniske danskere, der kan læse dansk, der læser lokalaviser og nyhedsbreve, der kender til kommunale hjemmesider og boligområdernes hjemmesider, der færdes i det etablerede sundhedsvæsen, og endelig etniske danskere, der har en snitflade til kommunale aktører.

Heroverfor står en relationsbaseret rekrutteringsstrategi, hvor den personlige kontakt og relation til potentielle kursister har været central. Tilgangen er sket i relation til andre aktiviteter i boligområdet, herunder blandt andet festivaler, gymnastik og zumba-aktiviteter. Desuden er rekrutteringen sket ved at opsøge målgruppen og spørge ind til, om der var nogen i familien eller i vennekredsen, der havde symptomer på angst og/eller depression. Rekrutteringsindsatsen er sket på flere sprog, ligesom kurserne er blevet udbudt med tolk for at imødekomme ikke-dansktalende beboere. Endelig har lokale netværk i form af eksempelvis sundhedsambassadører været i spil. Den sidst beskrevne rekrutteringsstrategi har i høj grad været virksom over for beboere med anden etnisk baggrund end dansk og beboere med kort uddannelse, som er repræsenteret i boligområderne i højere grad end i baggrundsbefolkningen

På baggrund af resultaterne i rapporten er det COWIs anbefaling at det fremadrettet er centralt at antage en proaktiv, netværksbaseret tilgang til rekrutteringen, med henblik på at rekruttere den sårbare gruppe af borgere i udsatte boligområder. Rekrutteringsindsatsen kan endvidere i højere grad fokusere på at få mænd og yngre aldersgrupper med på kurserne, dette gælder også for de ordinære LÆR AT TACKLE-kurser.

Desuden vil mindre hyppige optag, f.eks. halvårligt, give bedre tid til at rekruttere flere kursister på holdene. Dette afhænger af boligområdernes størrelse og beboerantal.

Det vurderes ikke, at der er behov for at justere inklusionskriterierne for kursisterne i boligområderne (jf. Guide til forsamtale).

Fastholdelse

I analysen af data fra hhv. frafaldne og gennemførende kursister har COWI identificeret en række forhold, der har betydning for fastholdelsen af kursisterne. Forholdene kan opdeles i hhv. form, organisation og private omstændigheder.

En væsentlig del af de frafaldne kursister har angivet, at deres frafald skyldes sygdom, rejser, aktivering og uddannelse. Disse private omstændigheder er selvsagt vanskelige at gøre noget ved fra projekterne eller fra Komiteen for Sundhedsoplysnings side.

I samtalerne med de gennemførende kursister, instruktører og koordinatorene står det klart, at relationen og kontakten til kursisterne er central. Dette omfatter den påmindelse og den opfølgning, som koordinatorene har arbejdet med for at sikre at kursisterne huskede kurset. Det omfatter også den stemning, personlige relation og anerkendelse som instruktørerne kan bidrage til på kurset, så kursisterne føler sig godt tilpas og har lyst til at komme igen.

Den faktor, der har motiveret mest, har været ønsket om at opnå redskaber til at håndtere sin sygdom og til at blive rask. Med henblik på at fremme fastholdelsen kan det – i det omfang det er muligt – overvejes, hvordan sammensætningen af kursister er. I procesevalueringen er der flere eksempler på, at kursister har følt at deres alder, sprog eller udfordringer var så markant anderledes fra det øvrige hold, at de stoppede.

Koordinatorernes opfølgning på kursister, der ikke kom til modulerne har været fremmede for kursisters lyst til at komme, og kan med fordel fortsættes fremadrettet. Også det sociale bånd kursisterne imellem har haft betydning for fremmødet.

Desuden har geografisk nærhed betydning, særligt for de mere udsatte borgere. Det er klart en fordel for rekruttering og fastholdelse, at kurserne afholdes tæt på kursisters bolig. Endelig har kursernes rammer, fx hyggelige omgivelser, betydning. Det er derfor relevant at tænke sådanne praktiske forhold ind i planlægningen.

Form

Formen på kurserne har stor betydning for kursisters oplevelse. For store hold kan være overvældende, særligt når man lider af angstproblematikker. Det kan være overvældende for kursisterne at fortælle deres meget personlige historie til en stor kreds af mennesker. Gennemsnittet på holdene har ligget på 12,7 kursister ved opstarten, og det vurderes at der er en sammenhæng mellem de store holdstørrelser og frafald. Det vurderes, at en frafaldsårsag netop er et højt deltagerantal på det første modul. Det er COWIs vurdering, at det for denne type LÆR AT TACKLE-kurser derfor ikke kan anbefales at overbooke holdene, da dette netop kan være en frafaldsårsag. Vurderingen fra koordinatore og instruktører er, at holdstørrelserne derfor bør være på 10 og allerhøjst 12 deltagere.

Et par af de interviewede kursister føler ikke, at instruktørerne har været kompetente nok til at varetage opgaven, eksempelvis at rumme kursister, der er begyndt at græde, eller at give plads til *ikke* at fortælle deres historie. Flere både gennemførende og frafaldne kursister har haft svært ved den meget manualnære gennemgang af stoffet.

Desuden beskrives det, at der på nogle hold har været meget begrænset tid til at tale 'frit', og at instruktørerne har afbrudt kursisterne for at kunne nå igennem stoffet til den fastsatte tid. Dette er også afhængig af holdstørrelsen; jo flere kursister der skal høres, jo mindre tid er der til den personlige historie. Selvom denne historiefortælling selvsagt skal styres, er det omvendt noget af det, kursisterne værdsætter i forløbet.

Fremadrettet er det COWIs anbefaling, at der for angst og depressionskurserne skal vurderes om der i forlængelse af modulerne skal indlægges ½-time til uformelt samvær, eller om der evt. skal tilføjes en ekstra kursusgang. Selvom der i projektet har været gennemgået en grundig forsamtale med alle kursister er det stadig vurderingen, at nogle kursister overraskes over formen, herunder den meget manualnære tilgang og at det ikke er sundhedsprofessionelle, men frivillige, der selv har angst og depression inde på livet, der underviser. Det er derfor anbefalingen, at forsamlingen betoner disse aspekter.

Desuden er udvælgelsen af instruktører relevant ift. kursisternes fremmøde og gennemførelse. Instruktørerne bør besidde kompetencer som robusthed, empati og situationsfornemmelse. Det er anbefalingen, at koordinator udfordrer de kommende instruktører herpå i en systematisk forsamtale.

2.3 Kursisternes udbytte

Kursisterne har fået stort udbytte

Samlet set har kursisterne fået et godt udbytte af kurserne. Sammenholder man med baggrundspopulationens udbytte, der også har været succeskriterier for projektet i forhold til kursisternes udbytte, ligger kursisternes udbytte og tilfredshed generelt en lille smule lavere. Opgørelserne baserer sig dog på et spinkelt talmateriale (67 besvarelser), der giver en betydelig usikkerhed i analyserne. Tallene skal derfor ses som tendenser.

Langt størstedelen af de gennemførende kursister (79 %) har været tilfredse eller meget tilfredse med kurset, den tilsvarende andel udgør 85 % for baggrundspopulationen. Samlet set beskriver 73 % af kursisterne, at de er enige eller i høj grad enige i udsagnet 'Jeg har lært at arbejde med problemløsning', på landsplan er andelen 80 %. For disse udsagn ligger besvarelserne således på niveau med baggrundspopulationen og dermed succeskriterierne i forhold til kursisternes udbytte.

55 % af kursisterne angiver, at de er blevet bedre til at sætte mål, for baggrundsbeholdningen er den tilsvarende andel 75 %. På udsagnet om, hvorvidt kursisterne føler at de er blevet bedre til at håndtere symptomer, har 58 % svaret, at de var enige eller i høj grad enige. Den tilsvarende andel på landsplan er 70 %. For målsætning og symptomhåndtering er det således tendensen, at kursisterne i projektet ligger lavere end baggrundspopulationen.

Endelig har 42 % af kursisterne i projektet angivet, at de er enige eller meget enige i udsagnet 'Jeg er blevet bedre til at kommunikere med min læge og andre sundhedsprofessionelle' – den tilsvarende procentandel er 33 % på landsplan. Dette har dog ikke været et af de formelle succeskriterier for projektet.

Ser man på henholdsvis tilfredshed og udbytte af kurset, er der ingen af boligområderne der skiller sig markant ud.

Alle succeskriterier er ikke nået

Med forbehold for usikkerheden i datamaterialet er det således ikke lykkedes at nå alle fire succeskriterier i forhold til kursisternes udbytte for projektet. To af opgørelserne ligger dog så tæt på, at de kan vurderes at have nået succeskriterierne. Umiddelbart kan forklaringen på den manglende målopfyldelse ikke findes i, at

gruppen i profil afviger fra kursister i baggrundsbeholdningen. En anbefaling er på denne baggrund at vurdere, om tilbagemeldingerne giver anledning til justeringer eller præciseringer af undervisningen på de områder, der ligger lavere end på landsplan.

2.4 Rekruttering og fastholdelse af instruktører

Instruktørerne er centrale for forløbene

I evalueringen har det stået meget klart, at instruktørernes rolle er central for succes for kurset. Instruktørerne fungerer som rollemodeller for kursisterne, og instruktørerne giver håb om at man som kursist vil kunne håndtere sin lidelse bedre fremadrettet. Fordi instruktørerne selv har angst og depression inde på livet og derfor kan sætte sig ind i kursisternes situation udgør kurset et vigtigt supplement til den øvrige, etablerede behandling af angst og depression. Omvendt kan en instruktør, der ikke udviser den fornødne empati, eller som ikke har den fornødne robusthed betyde at både instruktør og kursist får en dårlig oplevelse og at selve programmets virkning og udførelse sættes på spil.

Rekruttering af instruktører er vanskeligt

Alle projekterne beskriver, at det har været vanskeligt at rekruttere og fastholde instruktører. Der beskrives en række forskellige årsager hertil. For det første har projektet været den første af sin art i boligområderne, og som udgangspunkt skulle instruktørerne findes her. I sagens natur var der således ikke nogen forudgående forløb, hvor koordinatorene kunne rekruttere instruktører fra. Rekrutteringen er derfor sket gennem netværk og personkendskab.

Desuden er gruppen af potentielle instruktører i udgangspunktet sårbar; instruktørerne skal selv have/have haft angst og depression, og det betyder selvsagt, at nogle ikke har overskuddet til at gennemføre instruktøruddannelse og LÆR AT TACKLE-forløbet. Nogle instruktører er faldet fra inden instruktøruddannelsen, men i nogle af projekterne har man også været så uheldige at instruktørerne er faldet fra efter instruktøruddannelsen (efter man har rekrutteret kursister), grundet eksempelvis barsel, eller manglende godkendelse fra KFS.

Det har herudover for potentielle instruktører i Urbanplanen været vanskeligt at forstå, at rollen som instruktør var ulønnet. Instruktørerne havde rødder i kulturer, hvor dette ikke var normalt, og det krævede derfor en grundig forklaring.

Det nævnes også, at nogle af instruktørerne har haft svært ved at læse og forstå manualen, hvorfor instruktørkurset og afholdelsen af kurset har været vanskeligt.

Endelig beskrives det, at fordi der ikke har været noget forudgående forløb i boligområderne, er der en stor del af instruktørerne, der ikke har gennemgået kurset selv, og derfor ikke har kendt indhold og form for programmet forud for projektet. Det er fra både koordinatorene og instruktørerne understreget, at forhåndskendskabet til kurserne er centralt i forhold til at sikre forventningsafstemning og fastholdelse af instruktørerne. I takt med, at der blev afholdt kurser blev det dog lettere at rekruttere herfra.

En motivation for instruktørerne er at hjælpe andre, der står i en situation, de selv har været i – og dermed gøre en forskel.

Fremadrettet er det anbefalingen, at instruktørerne i videst muligt omfang rekrutteres fra eksisterende LÆR AT TACKLE angst og depressions-hold i boligområderne, eller at de potentielle instruktører efter aftale deltager i et kursus i centralt, kommunalt regi, i egen eller i en nærliggende kommune. Det er desuden COWIs anbefaling, at der, ligesom det sker med kursisterne, er en grundig forsamtale, hvor de potentielle instruktører screenes, blandt andet med henblik på at vurdere tidligere erfaringer med sygdommen, robusthed, empati, situationsfornemmelse og boglige evner. I forsamtalen er det desuden væsentligt, at der sker en meget klar forventningsafstemning af forløbets indhold, tidsforbrug, krav osv.

Det har ikke været noget særligt ønske fra kursisternes side, at instruktørerne kom fra lokalområdet, således behøver man ikke fremadrettet at inddrage dette parameter i rekrutteringen. Instruktørerne selv har fremhævet både fordele og ulemper ved det dette forhold, og en entydig anbefaling herpå er derfor svær at give. Disse fordele og ulemper vil blive uddybet i afsnit 5.1.

2.5 Organisering

Organiseringen har i høj grad været relevant i nærværende projekt.

To af projekterne (Aalborg Øst og Sønder Korsvær) har været forankret i kommunalt regi. Koordinatorerne har således været ansat i kommunen og har fungeret som bindeled mellem Komiteen for Sundhedsoplysning/BL og helhedsplanen for det pågældende boligområde.

Fordelen ved denne organisering er, at koordinator har særdeles godt kendskab til kommunale tilbud og aktiviteter, og via disse kan formidle budskabet om kurserne i rekrutteringsøjemed. Ulempen har været, at koordinatoren, trods et godt kendskab til boligområderne, står uden det helt nære kendskab til de mange formelle og uformelle netværk. Desuden er der beskrevet et praktisk element; lokalebooking, forplejning etc. fylder meget for koordinatoren, og der er jævnligt behov for ændringer heri. Hvis man i projektorganiseringen havde haft en boligsocial medarbejder, ville adgangen til disse praktiske foranstaltninger alt andet lige være lettere for koordinator.

Projektet i Urbanplanen har omvendt været forankret i helhedsplanen i boligområdet. Man har således haft fordel af koordinatorens omfattende netværk og lokal-kendskab, hvilket som beskrevet ovenfor har været en fordel i rekrutteringen af de mere sårbare grupper og beboere med anden etnisk baggrund end dansk. Samtidig kunne en kommunal kontakt have været en fordel ift. at sikre koordination/rekruttering via mere traditionelle kanaler.

Samlet set er COWIs anbefaling, at der fremover etableres en organisering der involverer både boligområde og kommune i indsatsen fx i form af en boligsocial hhv. kommunal medarbejder, med henblik på at sikre en gnidningsfri logistik, det lokale kendskab samt synergi og videndeling i kommunen.

Varetagelse af både instruktør- og koordinatorrolle

I Urbanplanen har én person både varetaget koordinatoropgaven og instruktør-opgaven. Omend dette kan have nogle positive virkninger ift. rekruttering og fastholdelse vurderes dette at være for stor en opgave for koordinator. Det er således anbefalingen at koordinator fremadrettet fokuserer på koordinatoropgaven, men med instruktøruddannelsen i ryggen har mulighed for at være stand-in for instruktører ved sygdom, ferie mm.

2.6 Netværk

En stor del af kursisterne giver udtryk for, at de ønsker at danne netværk, og at de også gerne vil deltage i netværksmøder.

Mens der i alle projekterne har været etableret uformelle netværksmøder har projekterne kun i begrænset grad oprettet formelle netværksmøder. Kun ét hold ud af de ni har ved evalueringen etableret formelle netværksmøder.

De uformelle møder har taget forskellige former: nogle kursister har blot mødtes til kaffe, andre har lavet forskellige aktiviteter sammen. ”

For en række kursister i Aalborg Øst har koordinator koblet dem på et eksisterende netværks hold for de 'ordinære' LÆR AT TACKLE angst og depressionskursister, og på tilsvarende vis har koordinator i Fredericia arrangeret at kursisterne mødtes i frivilligt regi (Fredericia Selvhjælp).

Gruppen er sårbar, og det er vurderingen fra kursisterne selv, at de vanskeligt kan fastholde mødegange i et netværk på egen hånd. Da en tidligere evaluering viser, at kursisternes livskvalitet øges ved netværksdeltagelsen⁵ er det COWIs anbefaling at fastholde ideen om at etablere netværk – i eget regi eller i øvrigt, relevant regi. Netværket, der drives af koordinator, kan med fordel blive introduceret tidligt af instruktøren, så kursisterne kan vænne sig til tanken i løbet af kurserne.

⁵ COWI, Evaluering af netværksmodel i forbindelse med lær at tackle-kurserne, 2015.

3 Boligområderne samt forløb

3.1 Kort beskrivelse af boligområderne

De fire boligområder som har indgået i første fase af partnerskabsprojektet, og som derfor har udgjort konteksten for denne evaluering, er:

- › Sønder Korsværparken, Fredericia
- › Aalborg Øst, Aalborg
- › Løvvangen, Aalborg
- › Urbanplanen, København

Projektet er implementeret i samarbejde med eksisterende indsatser og aktører i hver af boligområderne, herunder boligsociale helhedsplaner. Aalborg Øst, Løvvangen og Korsværparken (en del af Sønder Korsværparken) er på listen over særligt udsatte almene boligområder, den såkaldte 'ghettoliste', ifølge den senest opdaterede version af december 2015⁶. De tal og beskrivelser der fremgår nedenfor, er hentet fra denne liste, suppleret med oplysninger fra projektkoordinatorer.

Sønder Korsværparken

Sønder Korsværparken er en sammenslutning af de to områder Sønderparken og Korsværparken, som begge er beliggende i Fredericia. Det samlede beboertal for de to områder er ca. 3000. For Korsværparken gælder det, at 28 % af beboerne modtager kontanthjælp, og at 34 % er enlige forsørgere. Per december 2015 udgjorde andelen af beboere af ikke-vestlig herkomst hhv. 26 % (Sønderparken) og 50 % (Korsværparken).

Aalborg Øst

Aalborg Øst er beliggende syd for Aalborgs centrum, og er et alment boligbyggeri bestående af plan- og andelsbyggerier, med et indbyggertal på ca. 14.300, og 7155 husstande. 25 % af områdets beboere er indvandrere og efterkommere. Hertil er 13 % af beboerne på førtidspension, og hver femte borger er arbejdssøgende. 36 % har oplevet længere perioder med arbejdsløshed i de seneste år. Næsten halvdelen har grundskole (36 %) eller en gymnasial uddannelse (11 %) som højeste uddannelse.

Løvvangen

Løvvangen er en mindre almen boligbebyggelse i Nørresundby i Aalborg-området, med omkring 1800 beboere. Andelen af indvandrere og efterkommere med ikke-vestlig baggrund er 47 %, og 59 % af beboere over 15 år er uden for arbejdsmarkedet.

Urbanplanen

Urbanplanen er en almen boligbebyggelse beliggende på Amager i København. Boligområdet består af ca. 2300 boliger, og har i alt ca. 5000 beboere. Ca. 45-50 % af beboerne er indvandrere/efterkommere fra ikke-vestlige lande. Andelen af beskæftigede i de fem boligafdelinger er omkring 50 %. Den gennemsnitlige indkomst pr. person i de fem boligafdelinger ligger under det københavnske gennemsnit. Uddannelsesniveaue er ikke højt i området. Ca. en tredjedel af alle beboere over 15

⁶Liste over ghettoområder pr. 1. december 2015, Udlændinge- Integrations- og Boligministeriet, 2015 (<http://uibm.dk/filer/bolig/ghettolisten-dec-2015-docx.pdf>)

år har folkeskolen som højeste fuldførte uddannelse (uden at være i gang med en uddannelse).

3.2 Kort beskrivelse af forløbene

Afholdelse

Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression afholdes over i alt syv gange. Hvert modul varer 2½ time, og som udgangspunkt forestår to frivillige instruktører kurserne. Tre kursusforløb var planlagt afholdt i hver af de fire boligområder i projektperioden fra foråret 2015 til udgangen af 2015. I Tabel 2 nedenfor findes en oversigt over kursusforløb, deltagelse og instruktører i hver af boligområderne. I alt er 114 kursister startet op på forløbene, og 80 har gennemført. Samlet set er gennemførelsesprocenten på tværs af alle boligområderne 70 %. Det fremgår, at gennemførelsesprocenten varierer lidt mellem de forskellige boligområder og forløb. Således har 83 % af kursisterne på Løvvangen gennemført det første forløb her, mens en mindre andel (59 %) samlet set har gennemført forløbet i Aalborg Øst.

Tabel 2 Oversigt over kursisternes opstart, gennemførelse, frafald, netværk fordelt på kursusforløbene. Derudover antal instruktører uddannet.

Boligområde	Kursusforløb	Antal kursister			Deltagere i formaliseret netværk (antal kursister)	Instruktører uddannet
		Opstart	Gennemførelse	Frafald		
Sønder Korsøparken	3 kursusforløb gennemført	1. kursus: 17 2. kursus: 11 3. kursus: 16 I alt: 44	1. kursus: 10 2. kursus: 7 3. kursus: 13 I alt: 30 (68 %)	1. kursus: 7 2. kursus: 4 3. kursus: - I alt: 14	1. kursus: 4 2. kursus: 7 3. kursus: 12 I alt: 23	4
Aalborg Øst	2 kursusforløb gennemført	1. kursus: 13 2. kursus: 16 I alt: 29	1. kursus: 10 2. kursus: 7 I alt: 17 (59 %)	1. kursus: 3 2. kursus: 9 I alt: 12	1. kursus: - 2. kursus: - I alt: -	4
Løvvangen	1 kursusforløb gennemført ⁷	1. kursus: 12 I alt: 12	1. kursus: 10 I alt: 10 (83 %)	1. kursus: 2 I alt: 2	1. kursus: - I alt: -	3
Urbanplanen	3 kursusforløb gennemført	1. kursus: 13 2. kursus: 9 3. kursus: 7 I alt: 29	1. kursus: 11 2. kursus: 6 3. kursus: 6 I alt: 23 (79 %)	1. kursus: 2 2. kursus: 3 3. kursus: 1 I alt: 6	1. kursus: 5 2. kursus: 4 3. kursus: 4 I alt: 13	4

⁷ Det andet kursusforløb blev aflyst idet det ikke var muligt at finde instruktører til at gennemføre undervisningen. Dette vil blive uddybet yderligere i afsnit 3.4.

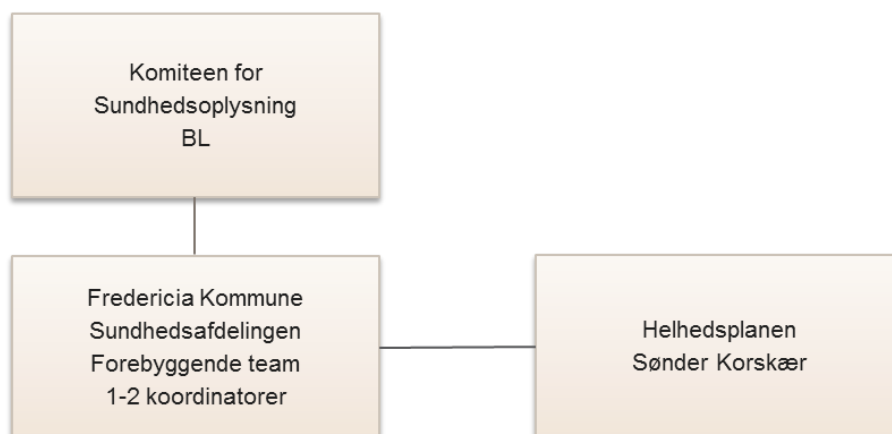
Nærværende evaluering blev afsluttet inden gennemførelsen af de tredje kurser i henholdsvis Aalborg Øst og Løvvangen, hvorfor disse ikke indgår som en del af datagrundlaget, og derfor ikke indgår i denne evaluering. Som nævnt blev andet kursus i Løvvangen ikke gennemført grundet mangel på instruktører. Derfor udgør datagrundlaget for Løvvangen et enkelt kursus.

3.3 Modeller for organisering

Overordnet har der været to forskellige tilgange til organiseringen; en forankring i kommunalt regi hhv. en forankring i boligområderegi.

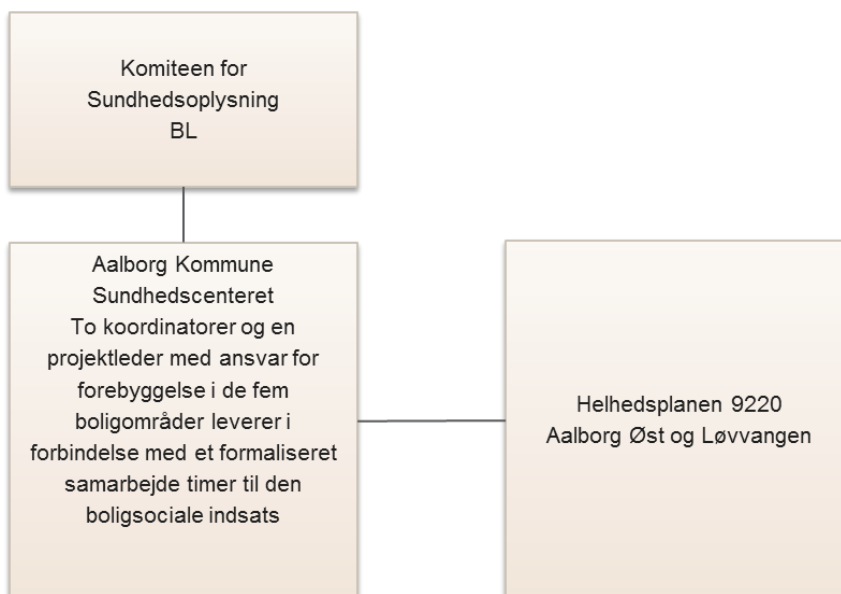
Sønder Korskær

I Sønder Korskær har sundhedsafdelingen i Fredericia Kommune været ansvarlig for gennemførelsen af kurserne. Afdelingen har indgået en aftale med Helhedsplanen for de boligsociale områder, hvorunder blandt andet Sønder Korskærparken hører til, om afvikling af kurser. To medarbejdere, forankret i kommunen, forestod koordineringen. Grundet den ene medarbejders dybe kendskab til Sønder Korskærparken fra et tidligere projekt var dette oplagt ved projektopstarten, frem for at anvende en medarbejder tilknyttet Helhedsplanen.



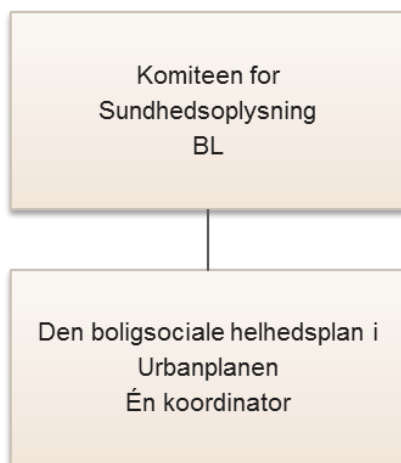
Aalborg Kommune

Aalborg Kommune har indgået et samarbejde med Helhedsplanen 9220. To ansatte i sundhedscenteret fungerer som koordinatore i hhv. Løvvangen og Aalborg Øst, og forestår forsamtaler, logistik, forplejning mm. her. Derudover har Aalborg Kommune en ansvarlig for forebyggelsen i de fem boligområder, denne har virket som projektleder i nærværende projekt.



Urbanplanen

Til forskel for de øvrige boligområder har man i Urbanplanen en direkte partnerskabsaftale med Komiteen for Sundhedsoplysning. Årsagen hertil kan findes i, at Københavns Kommune ikke anvender LÆR AT TACKLE-programmerne. Projektlederen har fungeret som både koordinatør og instruktør i programmet, men er nu alene koordinatør.



Logistik

Alle koordinatører beskriver, at logistikken omkring kurserne fylder en del. Dette omfatter dels kontakten til kursisterne i form af rekruttering, gennemførelse af forsamlinger, opfølgning på udeblivelser og frafald. Herudover ligger kontakten til Komiteen, der på nær i Aalborg Øst varetages af koordinatøren. Endelig består en væsentlig del af indsatsen i at sørge for lokaler og forplejning. Denne del beskrives af de koordinatører, der står uden for den boligsociale indsats at fylde mere end umiddelbart antaget. Det er centralt at have gode relationer til den/de ansvarlige i boligområderne, når der skal lånes nøgler, når der skal arrangeres netværksmøder, når kursisterne falder fra og der derfor er behov for et mindre lokale, når kursisterne genereres af larm omkring lokalet, etc.

I Sønder Korskærparken har en instruktør, der kommer fra boligområdet og derfor kender til Helhedsplanen, overtaget denne rolle, til lettelse for koordinatoren. Ved projektets start var en kommunal medarbejder med kendskab til området tilknyttet projektet, men denne medarbejder stoppede undervejs. I en eftertænkning vurderer koordinatoren, at det kunne have været en fordel at involvere en medarbejder fra Helhedsplanen i projektet. I Aalborg Øst beskriver koordinatoren det som en stor opgave at sikre det rette lokale til den rette tid. Fordelen ved organiseringen i Urbanplanen er, at koordinatoren er ansat i Helhedsplanen og derfor har en lettere adgang til lokalerne.

Samtidig beskrives det, at samarbejdet mellem kommune og boligsocial indsats har en række fordele, når det gælder rekruttering. I Aalborg Øst beskrives flere eksempler på, at man fra de øvrige sundhedsfremme- og forebyggelsestilbud har rekrutteret kursister. Kursister peger også på at øvrige aktører såsom sagsbehandlere i de kommunale jobcentre, har rekrutteret dem til indsatsen. På samme vis vurderer en instruktør i Aalborg Øst, at der kunne være rum for et øget samarbejde mellem koordinatoren og jobcentrene, f.eks. i forbindelse med arbejdsprøvning. I Urbanplanen er koordinatoren dog mere tilbageholdende med et samarbejde med jobcenteret, her er man bekymret for, at folk bliver sendt i aktivering for tidligt, hvis jobcenteret ser at borgeren kan gennemføre forløbet.

Den konkrete organisering er situationsbetinget, men fremadrettet er det anbefalingen, at der om muligt sker en aktiv involvering af både den boligsociale indsats såvel som kommunale aktører med henblik på at sikre en gnidningsfri logistik, det lokale kendskab samt synergi og videndeling i kommunen.

Rollefordeling

Med henblik på rollefordelingen har der i Urbanplanen været erfaringer med, at koordinatoren fungerer som instruktør. Denne rolle synes ikke at være bæredygtig, idet koordinatoren i øvrigt har en lang række opgaver. Til gengæld er det flere steder beskrevet, hvordan koordinatoren kan springe til, hvis en instruktør udebliver en gang, og uddannelsen af koordinatoren til instruktør er derfor central, og hertil et krav til udbydere af LÆR AT TACKLE-kurser. Derfor er det en fordel, hvis koordinatoren har deltaget i eller overværet alle kursusforløbs moduler og således har et meget nøje billede af undervisningen i praksis samt kendskab til hvilke problemstillinger, der bringes i spil. Udover at kunne fungere som stedfortræder for instruktørerne er denne viden central i den indledende forventningsafstemning med borgerne.

3.4 Afholdelse

I Sønder Korskærparken blev de tre kurser afholdt i boligområdets medborgerhus, hvor et lokale blev stillet til rådighed. I alt 30 kursister gennemførte kurset i projektperioden, hvoraf den overvejende del ikke havde adresse i boligområdet. De uddannede instruktører talte både personer fra boligområdet, og udenfor.

I Aalborg Øst blev to kurser gennemført mens nærværende evaluering pågik, med afholdelse i lokaler i boligområdets Sundheds- og Kvarterhus. Et tredje var planlagt, men ikke gennemført ved evalueringen. I alt 17 kursister gennemførte kurset i evalueringens løbetid, og et ukendt antal i projektperioden. De uddannede instruktører talte både personer fra boligområdet, og udefrakommende.

I Løvvangen gennemførtes et enkelt kursus mens evalueringen pågik. Kurset blev afholdt i boligområdets kvartershus. Som nævnt blev andet kursus her aflyst umiddelbart inden kursusstart, grundet manglende instruktører. De kursister der havde tilmeldt sig andet kursus blev tilbudt at deltage på tilsvarende kursusforløb i Aalborg Øst, et tilbud som nogle tog imod, mens andre afslog. I alt 10 kursister gennemførte det første og eneste afholdte kursus i evalueringsperioden i Løvvangen. De uddannede instruktører stammede fra lokalområdet.

I Urbanplanen afholdtes de tre kurser i boligområdet, hvor i alt 29 kursister gennemførte. De uddannede instruktører var fra boligområdet. Hertil var en tolk tilknyttet kurserne, da flere af de deltagende kursister af anden etnisk baggrund ikke talte flydende dansk.

3.5 Rammer

De praktiske omstændigheder for kurserne har været væsentlige for kursisternes oplevelse af kurset som helhed. De aspekter, der er blevet fremhævet som havende betydning for kurset og oplevelsen af dette, vil blive gennemgået i det følgende og vil også blive berørt under afsnit 4.4.

Lokaler

Flere kursister har understreget vigtigheden af, at kurserne blev holdt i lokaler, der passer til gruppens størrelse. Dette har blandt andet betydning for følelsen af nærhed, idet mange kursister føler sig meget 'blottede', kursets tema taget i betragtning. Det er i denne sammenhæng blevet fremhævet, at lokalerne ikke må være for store.

Særligt i Sønder Korsværtparken er kursuslokalet blevet fremhævet som værende for stort. Dette har ifølge flere også bevirket at lokalet havde en dårlig akustik, så det oplevedes som meget larmende, hvilket gjorde det svært at høre, hvad der blev sagt.

Omvendt blev det fremhævet af en kursist i Aalborg Øst at lokalet hvori det kursus hun deltog i blev afholdt var for småt, hvilket betød, at kursisterne ikke kunne sidde i en rundkreds, en faktor der for hende betød at rammerne blev for formelle:

'Der var for lidt plads. Man kunne godt have sat bordene så man sad i en rundkreds. Det var lige som et skolebord at sidde ved.' Kursist.

En tredje faktor der er blevet fremhævet af kursisterne i forbindelse med lokaler, har været, at brugen af det samme lokale gennem hele forløbet har givet en tryghed. En deltager fra Aalborg Øst beskrev i et interview, hvordan hun oplevede utryghed ved de lokaleskift, der havde været i løbet af det kursus hun deltog i. Særligt det, ikke at vide hvilket lokale man skulle møde op i, og det at skulle finde ud af, hvor det lå havde været en kilde til stor utryghed – en følelse der ofte er forbundet med angst og depression.

Flere kursister peger på, at det er vigtigt at kurset afholdes i boligområdets (hyggelige) lokaler og ikke i kommunale rammer, der kan virke mere formelt.

Forplejning	Der har ved forløbene i Urbanplanen været forplejning til kursisterne i form af både mad og drikke. I de øvrige boligområder har der været kaffe og vand. Ingen af kursisterne har nævnt det som en mangel hvis der ikke var forplejning. I forhold til forplejningen i Urbanplanen nævner koordinator, at for kursister med anden etnisk baggrund end dansk ville det være uhøfligt ikke at servere mad til en sådan begivenhed. Her har det også gjort sig gældende, at moduler afholdtes fra kl. 17-20. Tidsfaktoren vurderes derfor også som væsentlig i overvejelser omkring forplejning.
Transport	Transporten har haft betydning for frafaldet, herunder særligt blandt de kursister der startede op i Løvvangen og senere måtte flyttes over til Aalborg Øst. For kursisterne i Urbanplanen er det beskrevet som en stor fordel, at forløbene har været placeret i umiddelbar nærhed af dem.
Hjælpemidler	Det beskrives, at hjælpemidler, handicapadgang etc. ikke har været relevant at tage i brug. For ingen af projekterne har der været anvendt professionelle tolke, selvom der var afsat midler i projektet hertil. Se også afsnit 4.5 om initiativer til at sikre fremmøde.
Opsamling	Samlet set har rammerne betydning for målgruppens deltagelse og fastholdelse. Dette gælder særligt lokalerne, der skal have rette størrelse, der gerne skal være de samme og som med fordel ligger uden for det etablerede, kommunale sundhedsvæsen.

4 Kursister

4.1 Kursisternes baggrund

Det har været det overordnede formål med projektet at nå en gruppe borgere, der af forskellige årsager, f.eks. sårbarhed, ikke opsøger eller deltager på LÆR AT TACKLE-kurser afholdt i ordinært regi.

I dette det følgende optegnes derfor et billede af kursisterne for LÆR AT TACKLE-angst og depression-forløbene i de fire boligområder. Datagrundlaget for denne baggrundsbeskrivelse er spørgeskemaerne til både de frafaldne og de gennemførende kursister. Vi undersøger kursisternes:

- > Køn
- > Alder
- > Uddannelse
- > Ægteskabelige status
- > Beskæftigelse
- > Etnicitet

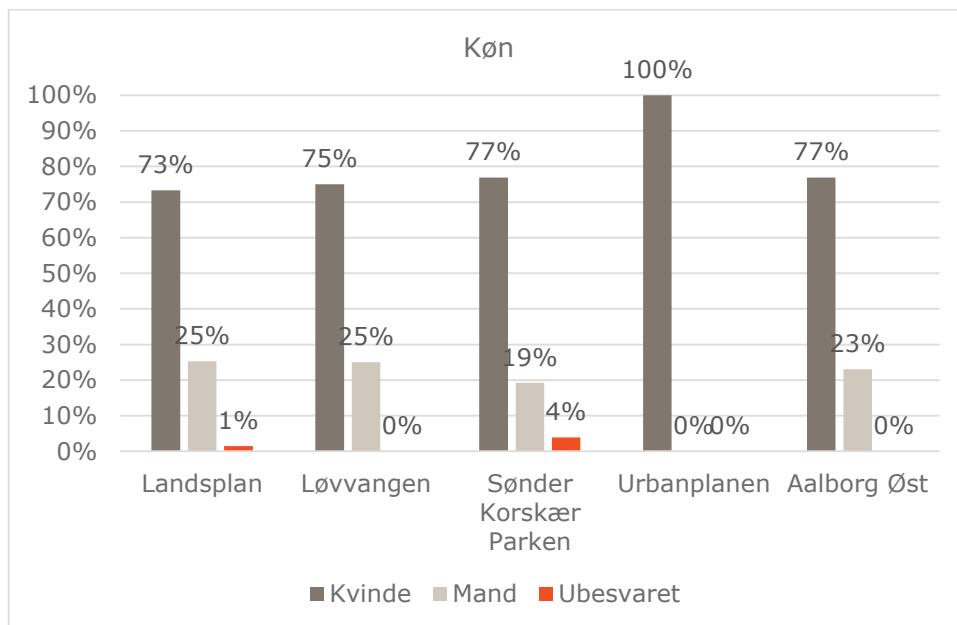
Disse data vil blive sammenholdt med data fra øvrige LÆR AT TACKLE-angst og depression-kurser afholdt i ordinært, kommunalt regi, fx centralt placerede sundhedscentre i Danmark. Således vil det være muligt at sammenligne kursisternes baggrund med en baggrundspopulation, på de ovenstående parametre.

Der er 26 respondenter der har besvaret spørgeskemaet for gennemførte kursister i Sønder Korsværparken, 13 i Aalborg Øst, 8 i Løvvangen og 20 i Urbanplanen. Det lave antal respondenter betyder, at der er en væsentlig usikkerhed i besvarelsene. De følgende analyser vil derfor været udtryk for tendenser.

Køn

En overvejende del af kursisterne, på tværs af projektområderne, er kvinder. Således udgør kvinder 84 % af den samlede kursistgruppe, og mænd 15 %. Denne fordeling er gør sig også gældende når man kigger på kønsfordelingen for hver af de fire boligområder, som fremgår af Figur 1 nedenfor. Her ses, at kønsfordelingen blandt kursisterne i Sønder Korsværparken, Aalborg Øst og Løvvangen ligger omkring trefjerdedele, mens kursistgruppen i Urbanplanen udgjordes af 100 % kvinder.

Figur 1 Fordeling af køn på boligområderne og på landsplan. Landsplan: n= 67, Løvvangen: n=8, Sønder Korskærparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13



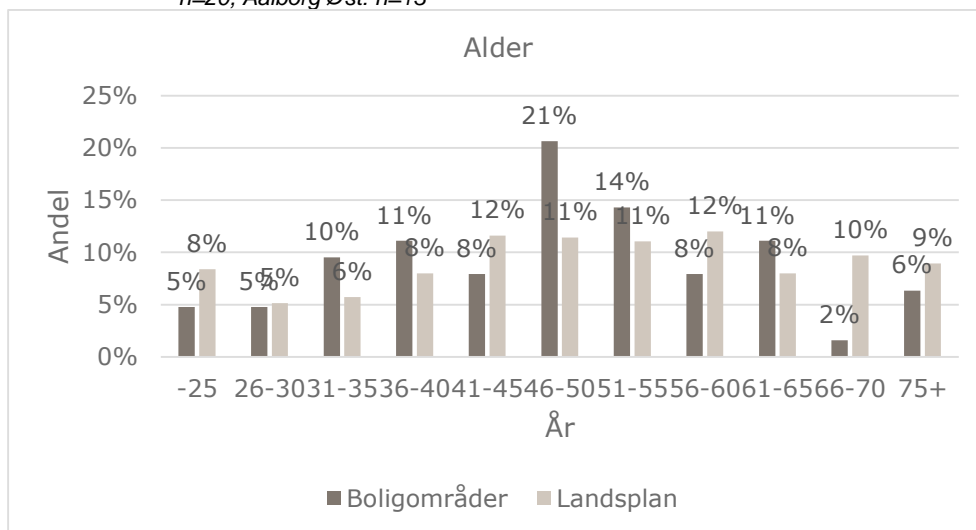
I Urbanplanen har man af hensyn til den høje andel af kursister af anden etnisk herkomst, besluttet at lave rene kvindehold. Dette skyldes en overvægt af kursister fra Mellemøsten, hvor det mange steder er praksis at kønnene adskilles i forskellige sociale sammenhænge. Af samme grund har rekrutteringsmaterialet været målrettet kvinder.

Den overordnede tendens i boligområderne er, at kønsfordelingen er skæv, med en stor overvægt af kvindelige kursister. Denne tendens ses også hos baggrundspopulationen, hvor 75 % er kvinder.

Alder

Der er stor spredning aldersmæssigt blandt kursisterne på tværs af boligområderne, dog befinder den største koncentration af kursister sig i aldersgruppen 46-50 år. Landsgennemsnittet er 50 år, gennemsnittet for kursisterne i boligområderne er 48 år, jf. Figur 2 nedenfor.

Figur 2 Fordeling af aldersgrupper i boligområderne sammenlignet med landsplan.
Landsplan: n= 67, Løvvangen: n=8, Sønder Korsværparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13



Uddannelse

Uddannelse er en stærk prædikator for sundhedstilstand og –adfærd⁸. Figur 3 nedenfor viser kursistersnes uddannelsesstatus fordelt på hver af boligområderne, i sammenligning med kursister der har gennemført LÆR AT TACKLE angst og depression-kurser i øvrigt på landsplan. Her har kursisterne svaret på spørgsmålet *Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?*

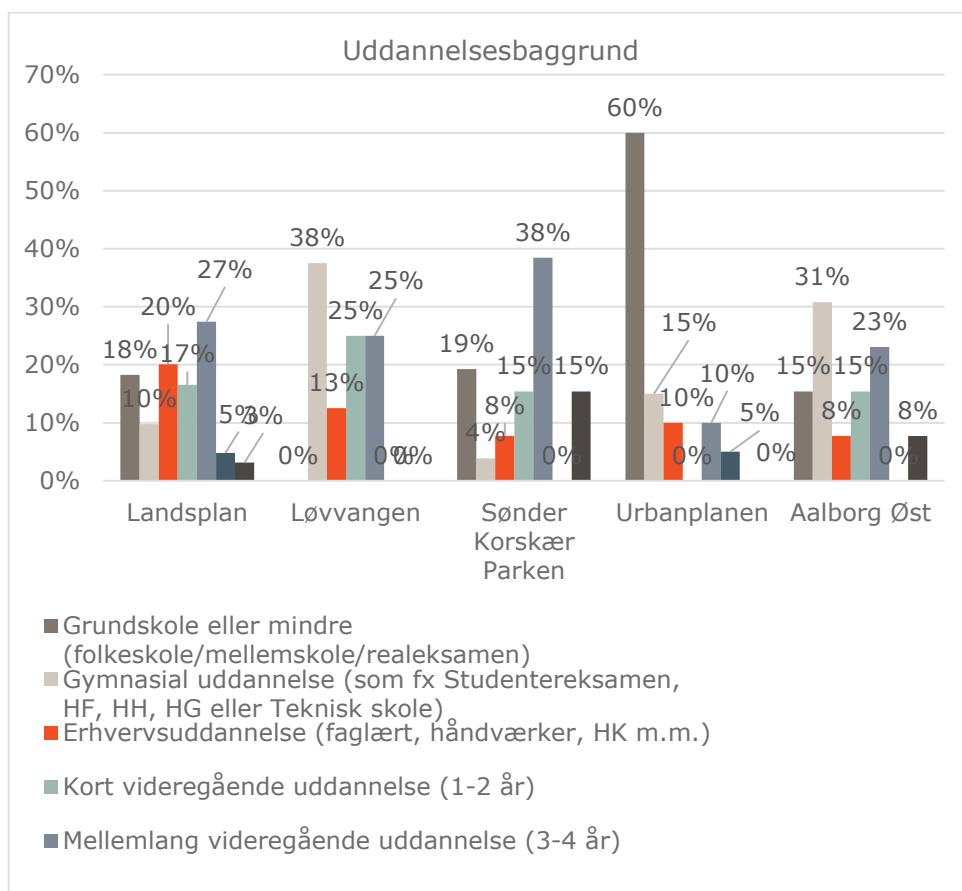
Som det fremgår af Figur 3, er der en tendens til, at kursisterne fra Urbanplanen har lavere uddannelsesniveaue end de øvrige boligområder og på landsplan. Hvor hhv. 19 % og 15 % af kursisterne fra Sønder Korsværparken og Aalborg Øst senest har afsluttet en grundskoleuddannelse, er dette tal 60 % for kursisterne fra Urbanplanen. Til sammenligning er dette tal 18 % for kursister på landsplan. Løvvangen afviger i dette billede, hvilket til dels kan skyldes det lave antal kursister.

Overordnet set ligner fordelingen af kursistersnes uddannelsesniveauer for Sønder Korsværparken, Aalborg Øst og Løvvangen i højere grad fordelingen af kursister på landsplan, det vil sige at der er en mere jævn fordeling af kursister på de forskellige niveauer. Det er dog værd at bemærke, at der i Sønder Korsværparken er 38 % af kursisterne, der senest har afsluttet en mellemlang uddannelse, et tal der er højere end det tilsvarende for kursister på landsplan.

Samlet set er uddannelsesniveaue for kursisterne i boligområderne tilnærmelsesvist det samme som på landsplan. Den store undtagelse er Urbanplanen, hvor en markant højere andel kursister kun har en grundskoleuddannelse.

⁸ Diderichsen, F, Andersen I, Manuel C. Ulighed i sundhed – årsager og indsatser. København: Sundhedsstyrelsen 2011.

Figur 3 Uddannelsesbaggrund fordelt på boligområder sammenlignet med kursister der har færdiggjort 'LÆR AT TACKLE' på landsplan. Landsplan: n=543, Løvvangen: n=8, Sønder Korsvær Parken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13.

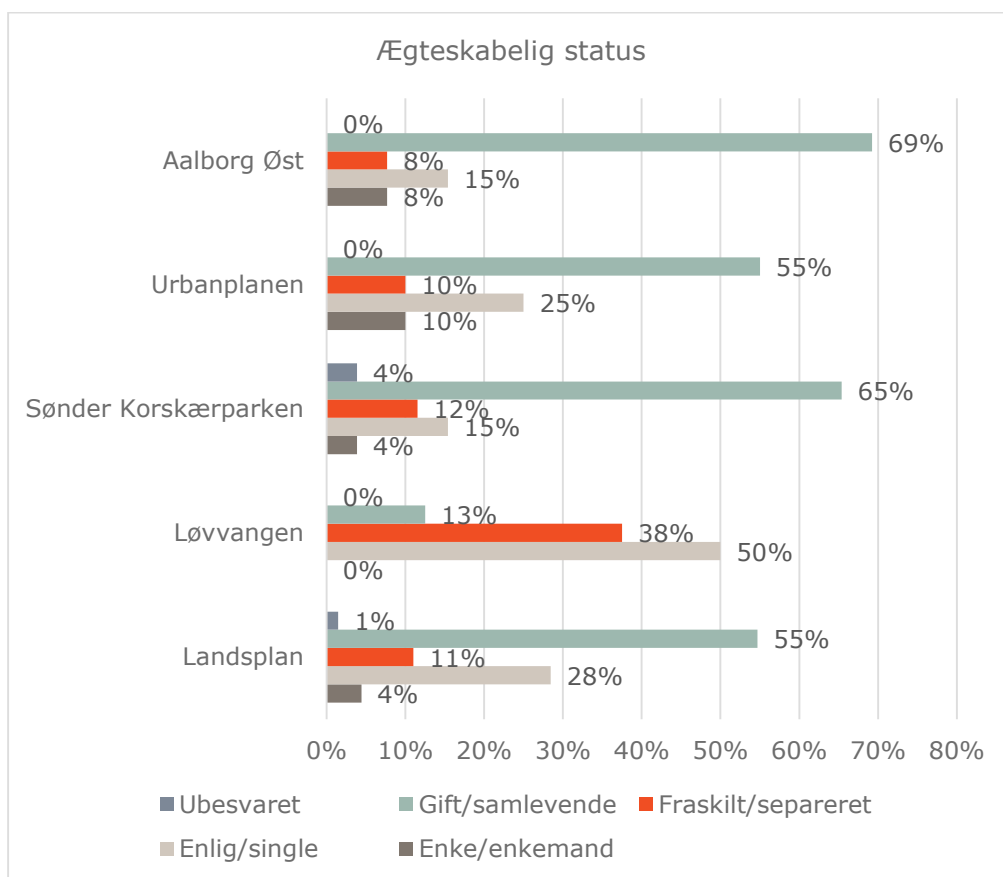


Ægteskabelig status

Figur 4 nedenfor viser kursisternes ægteskabelige status, i hhv. boligområderne og på landsplan. Figuren viser, at en lidt højere andel af kursisterne (57 %) ift. baggrundspopulationen (55 %) er gift/samlevende.

Løvvangen bryder dog markant med dette mønster, idet kun 13 % af kursisterne herfra er gift eller samlevende. 50 % af kursisterne fra Løvvangen er enlige, et tal der for de øvrige boligområder ligger mellem 15 % og 25 %. Til sammenligning er 28 % af baggrundsbefolkningen enlige.

Figur 4 Kursisternes ægteskabelige status fordelt på boligområder samt på landsplan. Landsplan: n=545, Aalborg Øst: n=13, Urbanplanen: n=20, Sønder Korsværparken: n=26, Løvvangen: n=8



Etnicitet

Anden etnicitet end dansk er ofte en barriere i mødet med det danske sundheds- og socialvæsen. Sprog kan udgøre en forhindring, såvel som forskellige sygdoms- og kulturopfattelser. Vi har derfor set på, hvordan etniciteten i kurserne er fordelt.

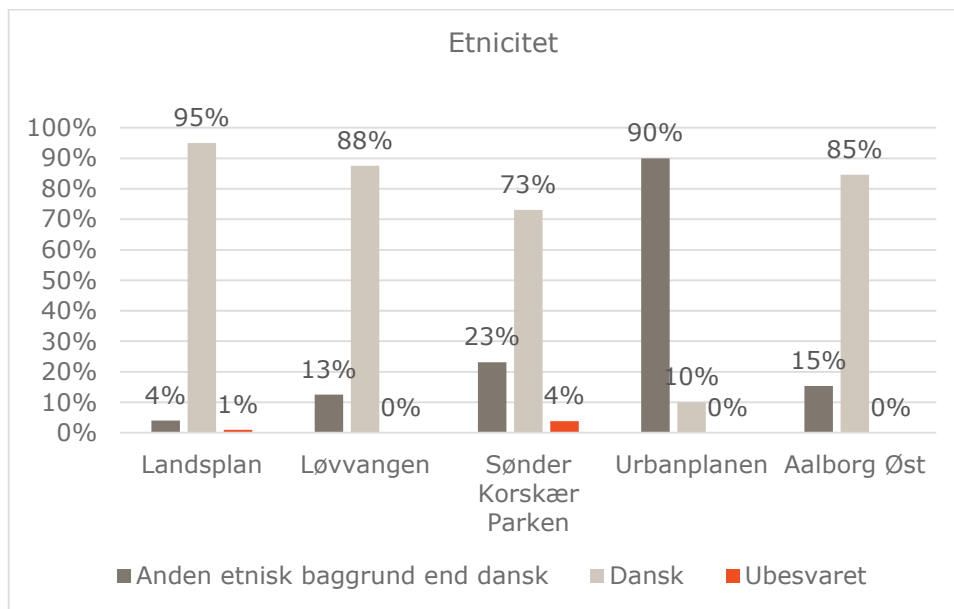
Størstedelen af kursisterne på tværs af boligområderne var etniske danskere (58 %), mens de resterende 40 % var af anden etnisk baggrund. Af andre etniciteter end dansk var hovedparten af disse ikke-vestlige, med oprindelse i Mellemøsten og Tyrkiet.

Når man kigger på den etniske fordeling af kursister for hvert boligområde, er der dog markante forskelle at finde. Som det kan ses i Figur 5 nedenfor, adskiller Urbanplanen sig fra de andre boligområder ved at have en modsat fordeling af etnicitet. Således har 90 % af kursisterne i Urbanplanen en anden etnisk baggrund end dansk, hvor denne andel af kursisterne i de øvrige boligområder ligger mellem 13 % og 23 %.

Andelen af kursister i baggrundspopulationen med anden etnisk baggrund er 4 %, mens 95 % er etniske danskere. Sammenholdes disse tal med fordelingerne i Løvvangen, Sønder Korsværparken og Aalborg Øst, ses det, at der blandt kursisterne i disse boligområder er en højere andel af borgere med anden etnisk baggrund. I

Urbanplanen er andelen af kursister med anden etnisk baggrund end dansk markant højere end i de øvrige boligområder.

Figur 5 Kursisternes etnicitet fordelt på boligområderne samt på landsplan. Landsplan: n=8, Løvvangen: n=8, Sønder Korsværparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13



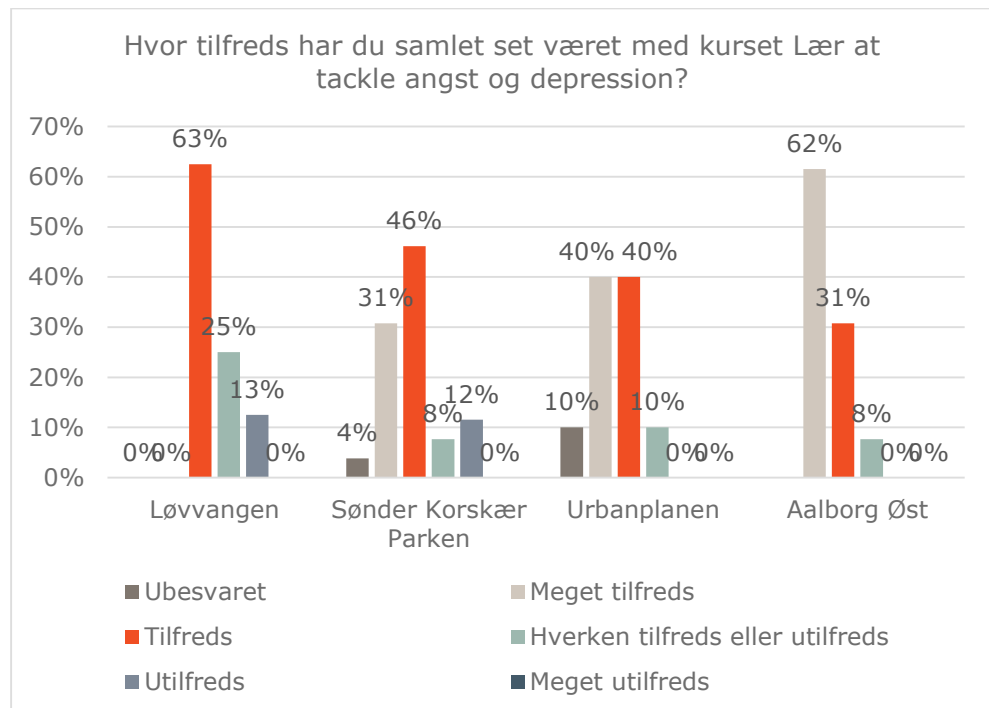
Samlet set har der blandt kursisterne i samtlige boligområder været en større andel af borgere med anden etnisk baggrund end dansk, end der har været det blandt kursister i baggrundspopulationen. I Sønder Korsvær Parken, Aalborg Øst og Løvvangen har denne andel været noget højere, mens der i Urbanplanen er tale om en stor overvægt af kursister af anden etnisk herkomst. Her er kursisterne også lavere uddannede end i de øvrige boligområder og i baggrundspopulationen. Dermed har man i Urbanplanen nået en gruppe, der er mere udsat.

4.2 Kursisternes udbytte

4.2.1 Kursisterne er tilfredse med kurset

Størstedelen af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kurserne. Samlet set har 79 % været meget tilfredse eller tilfredse. For baggrundspopulationen er denne andel 85 %. Kun 6 % af kursisterne har været utilfredse. Særlig i Aalborg Øst er der mange kursister, der angiver, at de er meget tilfredse med kurset, de, der har været utilfredse kommer hhv. fra Løvvangen og fra Sønder Korskærparken.

Figur 6 Kursisternes tilfredshed med kurset fordelt på boligområder. Løvvangen: n=8, Sønder Korskærparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13



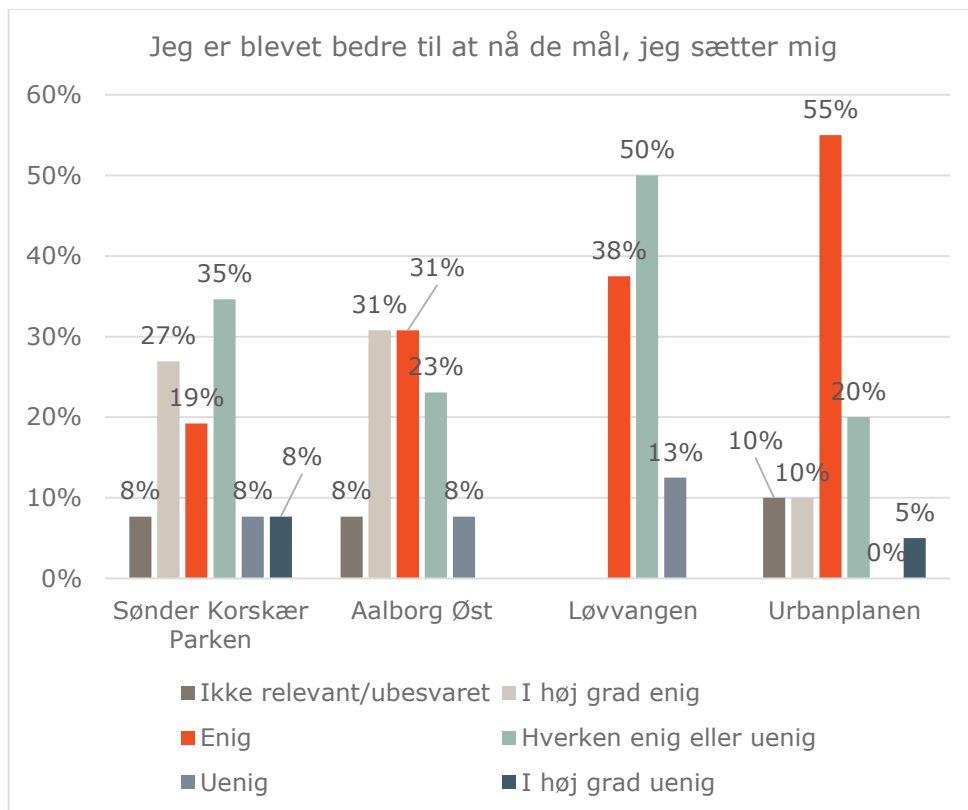
4.2.2 Kursisterne er blevet bedre til at sætte mål og nå dem

Målsætning er centralt for at kunne mestre sin sygdom/hverdag, og har derfor været en vigtig del af forløbene.

Som det fremgår af Figur 7, hvor kursisterne blev bedt om at angive i hvor høj grad de var enige eller uenige i udsagnet 'Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig', har størstedelen, 55 %, af kursisterne angivet, at de er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at sætte mål og nå dem. Den største andel af enige/i høj grad enige ligger i Urbanplanen og i Aalborg Øst. Samlet set er 12 %

uenige eller i høj grad uenige heri, her ligger den største andel i Sønder Korskærparken. 75 % af baggrundsbefolkningen er i sammenligning enige eller meget enige i dette udsagn.

Figur 7 Kursisters vurdering af, om de er blevet bedre til at nå egne mål, fordelt på boligområder. Sønder Korskærparken: n=26, Aalborg Øst: n=13, Løvvangen n:8, Urbanplanen n:20

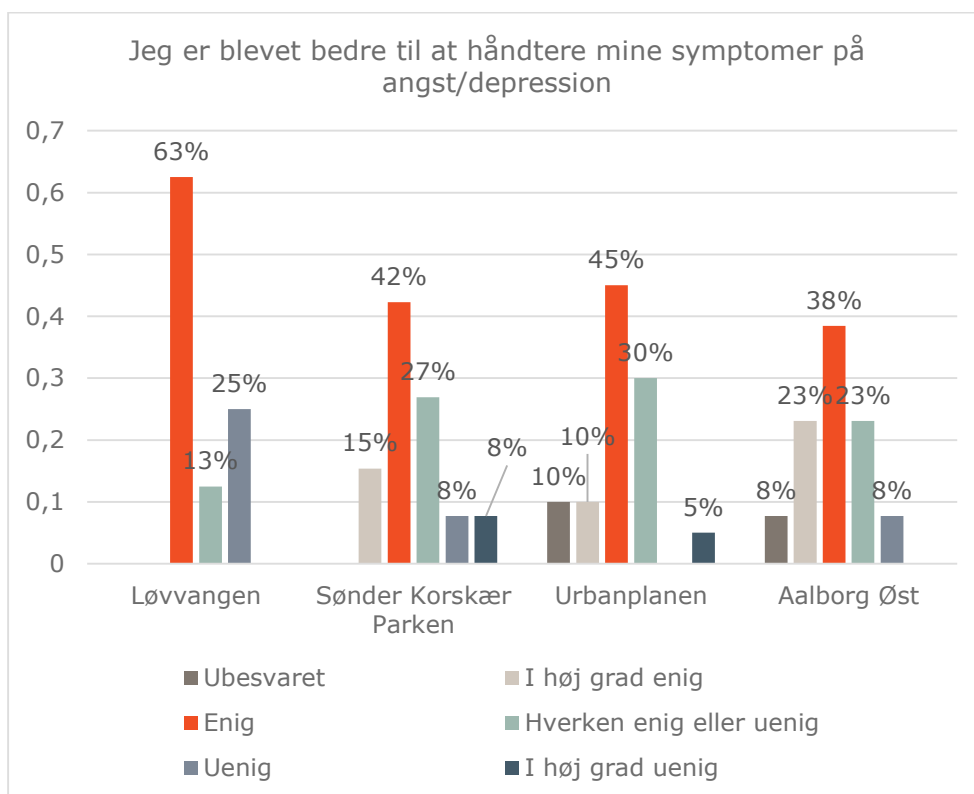


4.2.3 Symptombehandling

Symptombehandling er relevant ift. at lære hensigtsmæssig sundhedsadfærd og at reagere adækvat på symptomer. Kursisterne har svaret på udsagnet 'Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer', jf. Figur 8 nedenfor. Størstedelen af respondenterne er enten enige (samlet set 45 %) eller i høj grad enige i (samlet set 13 %), at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer som resultat af deres deltagelse i kurset. En fjerdedel er dog hverken enige eller uenige, og 11 % er enten uenige eller helt uenige i, at de er blevet bedre til symptombehandling. Svarerne fordeler sig uden store udsving jævnt på de forskellige boligområder, den største andel af kursister, der er enige/i høj grad enige i udsagnet findes i Aalborg Øst, men forskellen er marginal og kan være udtryk for statistisk usikkerhed.

For baggrundspopulationen er 70 % enige eller i høj grad enige i udsagnet.

Figur 8 Kursisternes vurdering af, om de er blevet bedre til symptomhåndtering, fordelt på boligområder. Løvvangen: n=8, Sønder Korsværparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13



4.2.4 Bedre kommunikation med sundhedsprofessionelle

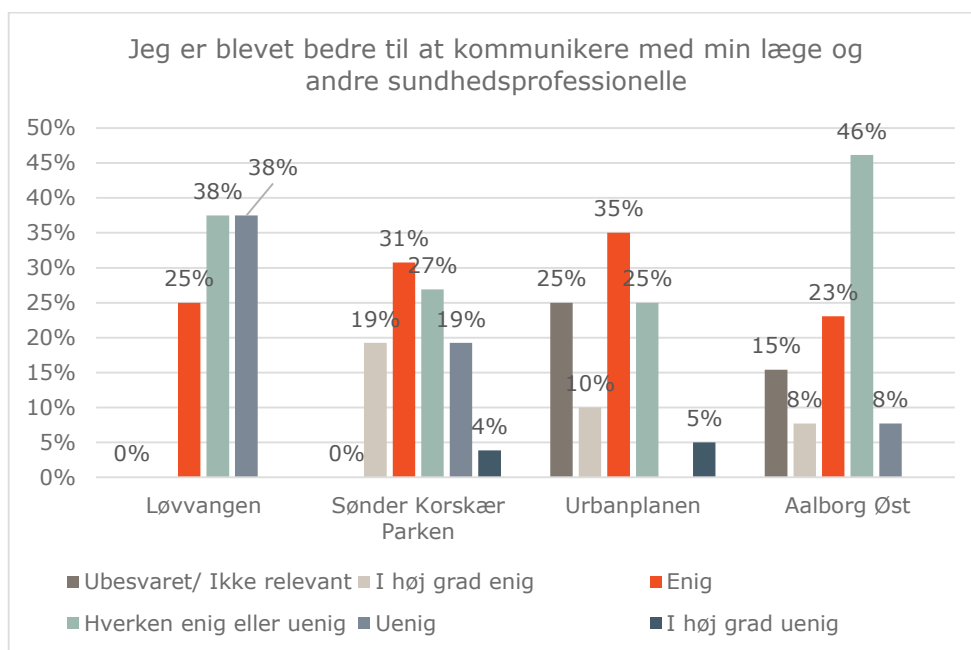
Health literacy⁹ er en egenskab der i stigende grad er vigtig i forhold til at navigere i et stadigt mere komplekst sundhedsvæsen.

Samlet set giver 42 % af kursisterne udtryk for, at de er enige eller meget enige i udsagnet 'Jeg er blevet bedre til at kommunikere med min læge og andre sundhedsprofessionelle'. Således ligger projekterne over landsgennemsnittet, hvor 33% af kursisterne i baggrundspopulationen er enige eller meget enige i udsagnet.

31 % af kursisterne angiver, at de hverken er uenige eller enige og 14 % angiver at de er uenige eller helt uenige i udsagnet, og at de altså ikke er blevet bedre til at kommunikere med læge/sundhedsprofessionelle. I Sønder Korsværparken findes den største andel af kursister der er helt enige eller enige heri (50 %).

⁹ Begrebet oversættes nogle gange med Sundhedskompetencer. Se Health literacy. Begrebet, konsekvenser og mulige interventioner. Notat udarbejdet for Sundhedsstyrelsen, 2009.

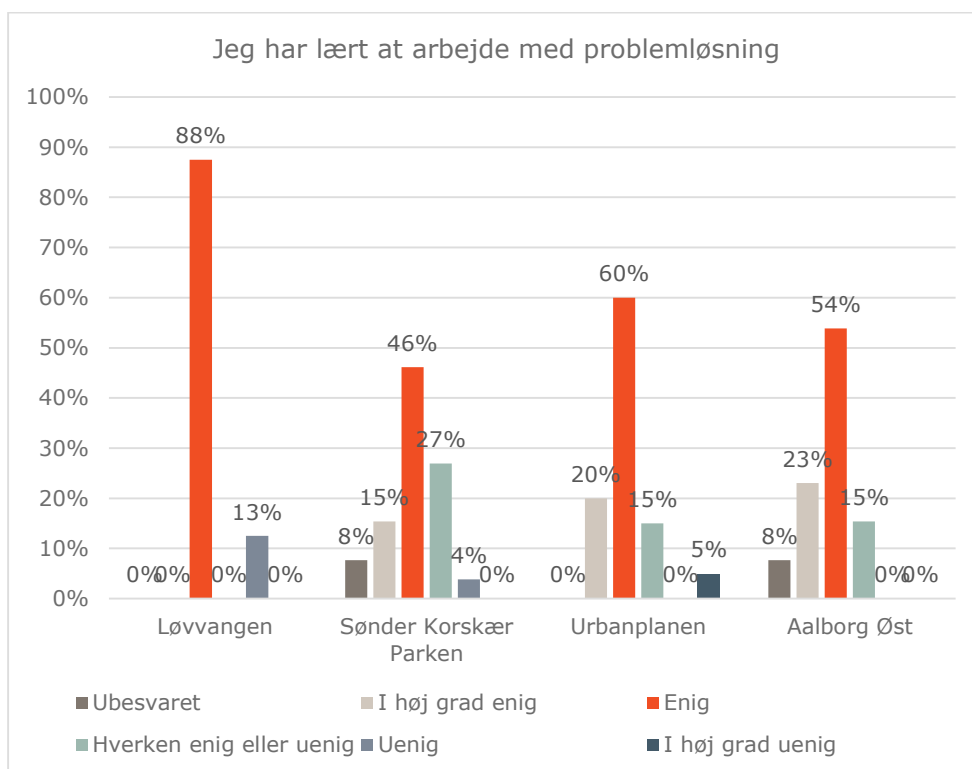
Figur 9 Kursisternes vurdering af, om de er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre sundhedsprofessionelle, fordelt på boligområder. Løvvangen: n=8, Sønder Korsvær Parken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13



4.2.5 Problemløsning

Størstedelen af kursisterne, i alt 73 %, angiver, at de er enige eller helt enige i udsagnet 'Jeg har lært at arbejde med problemløsning'. Særligt i Urbanplanen og i Aalborg Øst har kursisterne været helt enige i udsagnet. Andelen af kursister, der er enige eller helt enige i udsagnet ligger på niveau med baggrundspopulationen (80 %).

Figur 10 Kursisternes vurdering af hvorvidt de har lært at arbejde med problemløsning, fordelt på boligområder. Løvvangen: n=8, Sønder Korskærparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13.



Samlet set har kursisterne haft et stort udbytte af forløbene. Sammenlignet med baggrundspopulationen, viser tendensen fra de forudgående opgørelser, at kursisterne haft lidt mindre udbytte af kurserne, særligt i forhold til symptomhåndtering og evnen til at nå mål. Til gengæld er det tendensen, at en lidt større andel af kursisterne i boligområderne vurderer at de er blevet bedre til at kommunikere med sundhedsprofessionelle.

4.3 Inklusionskriterier og rekruttering af kursister

Kurserne retter sig mod en gruppe, som i udgangspunktet er sårbar og som erfaringsvist er svære at rekruttere og fastholde. Det er derfor relevant at undersøge, hvordan rekrutteringen er foregået, hvor stor gennemførelsesprocenten er og hvilke tiltag der har været fremmende for fastholdelse.

Samlet set har der været rekrutteret i gennemsnit 12,7 kursister pr. kursus, og i gennemsnit har 8,9 gennemført, dvs. gennemførelsesprocenten er 70 % (se afsnit 3.2). Dette skal ses i lyset af, at kurset har syv moduler og stiller en række både boglige og kognitive krav til kursisterne. For baggrundspopulationen var gennemførelsesprocenten 79 % i 2014. Gennemførelsesprocenten ligger således tæt på gennemførelsesprocenten på landsplan.

- Rekrutteringsgrundlag** Som udgangspunkt har rekrutteringen af borgere været målrettet beboere i boligområderne. Det har dog i Aalborg Øst og i Sønder Korsværtparken været oplevelsen, at en relativ stor andel af borgere også kom fra andre steder end selve boligområdet.
- I Sønder Korsværtparken estimerer koordinator, at der samlet set har været 1/3 af kursisterne, der kommer fra nærmiljøet, dvs. boligområdet. Resten er kommet udefra.
- I Aalborg Øst beskriver koordinator at den lokale deltagelse var høj ved det første kursus, men på de senere kurser har den været mindre. Dette skyldes til en vis grad også at et kursus på Løvvangen blev aflyst, og at kursisterne så kom til Aalborg Øst.
- Den store andel af kursister, der ikke stammer fra selve boligområdet, kan også ses afspejlet i kursisternes baggrund, jf. afsnit 4. Kursisterne fra Aalborg Øst, Løvvangen og Sønder Korsværtparken havde i høj grad en profil, der ligner baggrundspopulationen af kursister i forhold til f.eks. uddannelse og etnicitet.
- I Urbanplanen har kursisterne efter koordinators udsagn været lokale beboere. Her har man oplevet, at der ved det første kursus var stor interesse; her var der mange der tog kontakt til koordinator med det samme - også borgere som koordinatoren ikke havde mødt tidligere.
- Koordinators forankring ift. netværksbaseret rekruttering** Koordinatorernes tilknytning, og derigennem det nære forhåndskendskab til boligområderne og lokalmiljøet har også været en styrke i rekrutteringen, både i forhold til udnyttelsen af sociale relationer og kendskab til samlingspunkter og øvrige aktiviteter i området. Overordnet set er der to modeller for koordinators forankring; i Sønder Korsværtparken og i Aalborg Øst har koordinatorene været ansat i kommunen, men i projektet allokert til boligområderne. I Urbanplanen har koordinator været forankret i boligområderne. Modellerne har hver især haft betydning for rekrutteringen.
- I projektet i Sønder Korsværtparken har man som nævnt haft den kommunale forankring. Man havde i opstarten en (kommunal) medarbejder tilknyttet projektet, der gennem tidligere projekter havde stort indblik i boligområdet. Da hun stoppede på et relativt tidligt tidspunkt i projektet har det dog ikke været muligt at få det fulde udbytte heraf. I rekrutteringen har man løbende formidlet information om kurserne til ressourcepersoner, der laver opsøgende arbejde i nærområdet, til beboere, til danskundervisningen og til det lokale bibliotek. Desuden har man anvendt regionale og kommunale kanaler til rekruttering – den patientrettede uddannelse (diabetesambulatoriet), sundhedsafdelingen i kommunen, integrationsnet, jobcenter, praksiskonsulent etc. Endeligt har man benyttet sig af opslag, avisannoncer og hjemmesideinformation.
- I Aalborg Øst er koordinator organisatorisk forankret i sundhedscenteret, som er en fremskudt kommunal indsats i boligområdet, og arbejder delvist i den boligsociale indsats. Også her er der sket en erfaringsudveksling samt mulighed for rekruttering på tværs mellem kommunale tilbud. Der har særligt været en synergi i forhold til re-

kruttering i sundhedscenterets øvrige tilbud. Størstedelen af kursisterne er dog rekrutteret vha. hjemmeside eller avisannoncer. Man har valgt ikke at tilbyde tolke til kurserne, idet man har haft dårlige erfaringer hermed. Hertil er det ikke lykkedes at rekruttere instruktører med sproglige kompetencer til at varetage forløb på andet end dansk.

I Urbanplanen har koordinator alene været forankret i den boligsociale indsats. I Urbanplanen har den personlige kontakt til kursisterne været helt central i forbindelse med rekrutteringen, langt størstedelen af kursisterne er rekrutteret på den måde. Her har koordinator i høj grad været opsøgende; eksempelvis henvendt sig til samlingssteder/Urbanfestivalen i boligområdet og spurgt om de folk der var der kendte nogen med angst/depression, og hermed er dialogen startet. Dialogen har været central; her har det været muligt at svare på spørgsmål om kurset og at af-dramatisere et emne, der ellers er forbundet med stigma og tabu. Koordinator har selv tyrkisk baggrund, og to af kurserne har været gennemført på tyrkisk vha. uformel oversættelse. Dette aspekt har givetvis haft stor betydning for på kursisternes etniske baggrund; 90 % havde en anden etnisk baggrund end dansk i Urbanplanen.

I Urbanplanen har der desuden været en sundhedsambassadørordning i 2007-08, som koordinator stadig har kontakinfo på. Dette netværk er også blevet benyttet aktivt i rekrutteringen.

Rekrutteringskanaler

Størstedelen af kursisterne fra Urbanplanen er blevet rekrutteret vha. relationer og netværk. F.eks. angiver 30 % af kursisterne fra Urbanplanen, at de har hørt om kurset via boligsocial medarbejder. Se Figur 11. Tilsvarende er 15 % i Sønder Korsørparken blevet rekrutteret på den måde, mens ingen i Aalborg Øst/Løvvangen er rekrutteret sådan. Her har det til gengæld i høj grad været en kommunal indgang/hjemmeside der har været rekrutteringsmetoderne, og til en vis grad også annoncer.

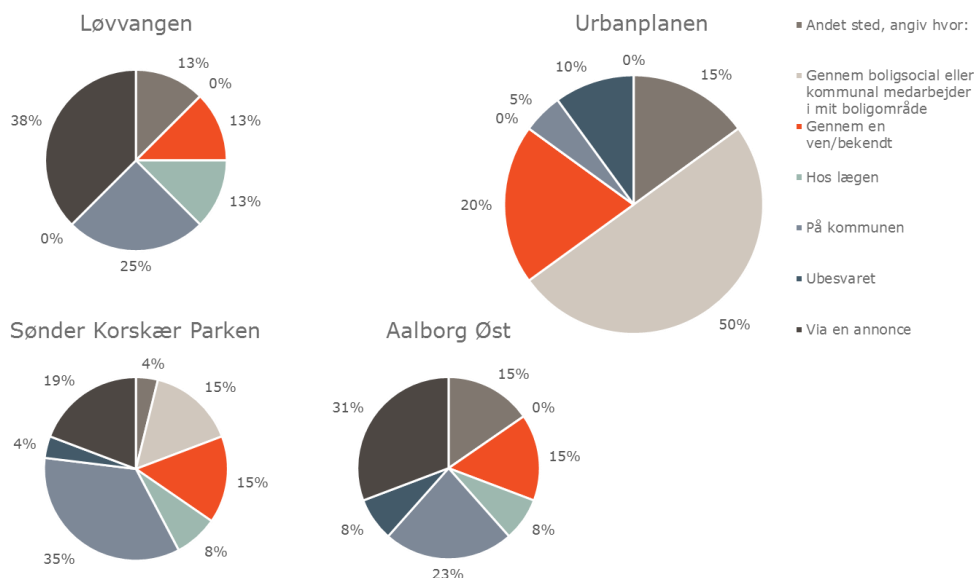
I en overordnet sammenligning ses det således, at kursisterne fra Urbanplanen i højere grad responderer på personlig kontakt, mens kursister fra de øvrige boligområder i højere grad responderer på hjemmesider, avisannoncer og kontakter i kommunen. En række bagvedliggende årsager kan forklare dette; dels kan der være det sproglige aspekt. Idet størstedelen af kursisterne fra Urbanplanen har anden etnisk baggrund end dansk vil sprogforståelsen sandsynligvis være ringere, og budskabet på en plakat, en avisannonce eller en hjemmeside vil som følge heraf være svær at forstå. Derudover kan der være en række kulturelle forhold der betyder, at angst og depression er et (endnu større) tabu for andre kulturer end den danske, og som derfor kræver en personlig tillidsrelation før man påbegynder kurset.

Øvrige rekrutteringsmetoder

Ud over de ovenfor beskrevne, meget netværksorienterede rekrutteringsmetoder, har projekterne gjort brug af en række øvrige rekrutteringsmetoder. Dette har omfattet opslag i lokalaviser, kommunens/boligområdets hjemmeside, egen læge, kommune mv. Disse medier har primært været angivet som benyttede i Aalborg Øst og i Sønder Korsør. Se også Figur 11.

I Aalborg Øst har man benyttet sig af sociale medier i rekrutteringen, Facebook. Der er dog kun én kursist, der beskriver at hun har fået kendskab til kurset via denne.

Figur 11 *Fordeling af kursisterne ved boligområdernes svar på spørgsmålet 'Hvor har du fået kendskab til kurset?', Løvvangen: n=8, Sønder Korsværparken: n=26, Urbanplanen: n=20, Aalborg Øst: n=13.*



Rekrutteringsmateriale

Komiteen for Sundhedsoplysning har udarbejdet skriftligt rekrutteringsmateriale på hhv. dansk, somali, urdu, og arabisk¹⁰ som projekterne i forskellig grad har gjort brug af. I Aalborg har man benyttet sit eget materiale og i Fredericia blev materialet desuden oversat til farsi.

I Urbanplanen har man anvendt Komiteens rekrutteringsmateriale på mange sprog. Desuden har man udarbejdet en (egen) version med en kvinde på forsiden, idet mange af (de kvindelige) beboerne stod uforstående overfor at der oprindeligt var en flere mennesker, også mænd på forsiden da materialet skulle rumme mange målgrupper. Materialet er blevet hhv. hængt op (plakater) og delt ud (pjecer og postkort).

I Sønder Korsværparken har man anvendt Komiteens materiale. Et par af kursisterne herfra mener, at materialet lover for meget '*... at vi blev helbredt*', og at forventningsafstemningen ikke har været tilstrækkeligt.

I Sønder Korsværparken har der været en del analfabeter, der har haft svært ved at læse materialet.

¹⁰ De nævnte sprog blev besluttet på et indledende projektmøde for partnerne i partnerskabet.

Inklusionskriterier Inklusionskriterierne for kursister til forløbene har blandt andet været, at kursisterne har selv vurderede symptomer på angst og /eller depression, eller at de har en diagnose på en eller begge lidelser¹¹. Disse inklusionskriterier er ikke blevet justeret yderligere i projektets forløb, og det vurderes ikke, at der er behov for at ændre dem fremadrettet.

I Urbanplanen har man som det eneste boligområde formået at nå en målgruppe som er rekrutteret udelukkende fra boligområdet. Interviews med denne gruppe samt med de instruktører som har varetaget instruktionen af forløbet, viser, at denne målgruppe i høj grad er relevant i forhold til inklusionskriterierne.

Baggrundsinformation om de øvrige boligområder viser de samme tendenser i beboersammensætningen som i Urbanplanen, og det vurderes med udgangspunkt heri, at der findes relevante målgrupper for kurset i disse boligområder også, som lever op til de kriterier der er fastlagt for kurset.

Anonymitet I interviewene med kursister er der lidt blandede holdninger til om det kan være en ulempe at kursister, der kommer det samme sted fra, ikke nødvendigvis er anonyme. De gennemførende kursister, vi har talt med, mener – i sagens natur - ikke, at det har været et problem, ej heller instruktørerne. Der beskrives en gensidig overenskomst om, at man ikke taler om de problematikker der drøftes i modulerne i det der er tavshedspligt på kurset.

Heroverfor beskrives det af koordinatorene, at det kan være en udfordring at kursisterne kender hinanden.

'For nogle er det en udfordring at mødes med nogle de kender. Men det hjælper, at de har de samme udfordringer.' Koordinator.

'Det er en ulempe ved at have kurser her, at anonymiteten går fløjten. De vil ikke møde deres naboer her. Nogen har sagt at de hellere vil gå på [andet kommunalt LÆR AT TACKLE angst og depressionskursus] end her.' Koordinator.

'Der var en kursist, der ikke dukkede op. Jeg tror det er fordi hun er bange for, at alle andre skal tale om hendes angst og depression.' Koordinator.

Dette aspekt af lokalområdeindsatsen er ulempen ved at have et tilbud geografisk nært ved. Der vil unægtelig ske en indledende 'frasortering' af kurserne for kursister der ikke har lyst til at fortælle om deres lidelse til bekendte.

Opsamling Den netværksbaserede rekruttering har været af stor betydning i projektet, og den personlige kontakt, herunder mulighed for at den kommende kursist kan stille

¹¹ Desuden har kriterierne været at: 1) personen er over 18 år, 2) angst og/eller depression udgør enten primær eller sekundær lidelse i forhold til anden fysisk eller psykisk sygdom, 3) der er et ønske om at deltage i en gruppe, 4) personen kan modtage og bearbejde information 5) personen deltager frivilligt, 6) der ikke er tegn på risiko for selvmord, 7) der er ikke tegn på aggressiv adfærd, og 7) personen skal kunne forstå et minimum af dansk

spørgsmål om et følsomt emne, er vigtig. Begge de beskrevne modeller har fungeret godt, men til hver sin målgruppe. For det første har kursisterne i Urbanplanen en mere belastet baggrund i form af lavere uddannelse og en højere grad af ikke-etnisk danske kursister. Det peger således på, at den meget proaktive og opsøgende kontakt, som koordinatoren har anvendt, har været givtig i forhold til at rekruttere denne udsatte gruppe, og det er vurderingen at denne strategi generelt set, og ikke blot i forhold til etniske grupper, er effektivt ift. rekrutteringen af udsatte grupper¹². Tendensen genfindes også i nærværende projekts søsterprojekt på værestederne, hvor den relationelle og opsøgende rekrutteringsstrategi i høj grad har været effektiv.

I Aalborg Øst og i Sønder Korsværtparken har man i højere grad rekrutteret borgere, der ikke kommer fra boligområderne, og som har en mindre udsat profil – f.eks. højere uddannelsesniveau og højere andel etnisk danske. Her har særligt rekrutteringskanaler som annoncering på hjemmesider (boligselskabets og kommunens), avisannoncer og via øvrige kommunale tilbud været effektive.

Rekrutteringsmaterialet har samlet set været fint til at skabe opmærksomhed om kurserne – det kan overvejes om der skal justeres i sprog og billeder - men det har været den mere aktive indsats, der har været virksom ift. at sikre tilmeldingen til kurserne.

Mens den fremskudte indsats har en række fordele i forhold til geografi og transport er der til en vis grad noget anonymitet, der forsvinder. Det er dog ikke vurderingen, at der bør ændres i projektkonceptet af denne grund, idet fordelene opvejer ulemperne og idet der kan være mulighed for at deltage i et kursus andetsteds i kommunen.

4.4 Frafald blandt kursister

Samlet set er 30 % af kursisterne faldet fra i forløbene; 32 % i Sønder Korsværtparken, 41 % i Aalborg Øst, 17 % i Løvvangen og 21 % i Urbanplanen.

Koordinatorerne har i videst muligt omfang søgt at samle op på de kursister, der faldt fra i form af telefonisk opfølgning. Derudover har COWI indsamlet interviews med frafaldne kursister og spørgeskemaer fra frafaldne kursister (8). Der er ikke interviews fra frafaldne kursister i Urbanplanen, hvorfor de kvalitative kommentarer omhandler Aalborg Øst og Sønder Korsværtparken.

De frafaldne kursister deltog 1-3 gange. Kursisterne angiver flere årsager til frafaldet. Den primære årsag var, at de frafaldne var for syge til at komme. Herudover er der angivet geografi, uddannelse/aktivering, antal deltagere, rammer, instruktører, en meget strikt forfølgelse af manualen/tidspres samt homogeniteten på holdet. Disse forhold beskrives nedenfor.

¹² Se f.eks. Sundhedsstyrelsen/Socialstyrelsen: Sundhedstilbud til socialt udsatte borgere. 2013.

Geografiske forhold	<p>En række geografiske forhold spiller ind. Da et hold i Løvvangen blev nedlagt og overflyttet til Aalborg Øst, var det uoverkommeligt for en række kursister at transportere sig så langt for at deltage. Flytningen havde derfor en vis betydning for frafald.</p> <p><i>'Jeg kom ikke derud, fordi jeg bagefter kunne se, at det var langt væk. At skulle hele vejen til [kursussted], det kunne jeg ikke overskue. Jeg var opsat på det, men det var for langt.'</i> Kursist.</p> <p><i>'Kurset blev alligevel ikke oprettet i Løvvangen. De fokuserede på netværk, det var ikke det samme når jeg skulle køre langt. Hvis jeg skulle danne netværk, var det vigtigt at det var i cykelafstand.'</i> Kursist.</p>
Uddannelse/aktivering	<p>En kursist har angivet, at vedkommende skulle i virksomhedspraktik, en anden (studerende) havde forelæsninger, var syg og havde for lidt overskud. Derudover har én angivet at vedkommende skulle ud at rejse.</p>
Antal deltagere	<p>Flere kursister beskriver også i interviewene, at antallet af deltagere på kurset kan være overvældende:</p> <p><i>'Da vi lige skulle nævne hinandens navne, var der flere der brød sammen, og så videre til den næste. For stort et hold (12), man kunne slet ikke se dem, man sad og åbnede sit hjerte for... Hvis vi havde været seks, havde det været godt.'</i> Frafalden kursist.</p> <p>Der er ikke noget klart billede af, om frafaldet konsekvent er større for de store hold, der er startet i projektet – frafaldsprocenten varierer. Men de hold, der har haft den største frafaldsprocent, hhv. 56 % og 41 %, har også haft store antal kursister ved start, hhv. 16 og 17.</p>
Lokaler og rammer	<p>Flere påpeger også at lokalerne og mere praktiske forhold havde betydning for deres frafald.</p> <p><i>'Vi var så mange, at der ikke var plads til at man kunne sidde i en cirkel. Lokalet kunne godt have været større. Lokalet var fint, men der var for lidt plads. Man kunne have stillet bordene op, så man sad i en rundkreds.'</i> Frafalden kursist.</p> <p><i>'Vi var for mange inde i rummet. Man sad meget tæt. Det var et stort nok rum, men for mange deltagere.'</i> Frafalden kursist.</p> <p>Desuden beskriver en ældre kursist, at havde meget vanskeligt ved at høre, hvad der blev sagt, og kom ikke selv til orde. Desuden følte han, at han var betydeligt ældre end de andre.</p> <p><i>'Jeg havde en så dårlig oplevelse. Kunne ikke høre noget, sad dårligt i stolen. Havde nogle ting som jeg gerne ville have sagt, men det kunne jeg ikke, for jeg kunne ikke høre noget.... Jeg ville ikke bede om en anden stol, jeg ville ikke være til besvær.'</i> Frafalden kursist.</p>

Instruktører

Instruktørerne er centrale i kursisternes opfattelse af kurserne, og har flere steder også været anledning til at kursisterne stoppede. To kursister udtaler om instruktørerne:

'[Jeg stoppede kursisdeltagelsen...] ... fordi det efter min mening var de mest inkompetente mennesker, jeg nogen sinde har stået over for. Synes at jeg var en af de bedre fungerende, og tænkte at det var helt galt, den måde de håndterede de andre kursister på. Det kom til at handle om dem. De havde en bog de skulle gå ud fra, og lige så snart man ikke forholdte sig til det, der stod i bogen, så blev der lukket ned. Der blev ikke taget hånd om, at folk sad og græd.... Der skulle være mere kompetente undervisere, der var mere sikre i det de underviste i. De skal rumme dem der sidder der, og det havde de svært ved. Jeg kunne bare mærke min blokering. De skulle have haft mere styr på, hvad de lavede. De skulle have været mere professionelle. De sidder jo selv med deres, det er fint nok, men problematisk hvis det er det, der kommer til at fylde i undervisningen.' Frafalden kursist.

'Hun [instruktøren] havde kun sit eget udgangspunkt, og det var for snævert. Hun overskred nogle grænser. Fik at vide at man ikke skulle snakke. Jeg har ikke lyst til at dele min historie med nogen, de prøvede at presse én til at snakke. Hvis man ikke havde lyst til at dele, pressede de én. Det havde jeg ikke lyst til.'

Manual/tidspres

Flere kursister – både de frafaldne og de gennemførende, påpeger, at den meget strukturerede og tekstnære form skaber afstand til instruktørerne, og at der er for lidt tid til at tale 'frit'.

... Man kunne godt se, at et var et stykke papir de stod med, og så gik det slavisk frem. Jeg tror ikke de havde vidst hvad de skulle sige, hvis de ikke havde en manual. Kursist.

'Det var for voldsomt. Tingene var meget skematisk sat op, og læst op fra papir. Kurset har ting der skal overholdes, men det blev for voldsomt. Frafalden kursist.

Input fra kursisterne er blevet cuttet af, fordi der ikke var tid og fordi manualen skal følges. Instruktørerne holder sig for meget til manualen i stedet for at inddrage det, som deltagerne har på hjerte.... Programmet er for fast, alle guldkornene kommer jo fra ens medkursister. Frafalden kursist.

'Indholdet er godt nok, men man skulle finde en anden måde at håndtere det på. Følelser følger ikke en opskrift'. Frafalden kursist.

Disse citater skal ses i sammenhæng med kursisternes overordnede tilfredshed med kurserne, som gennemgået i afsnit 4.2.

Homogenitet på holdene

En enkelt frafalden kursist fra Urbanplanen har angivet årsagen til fravær som værende primært den sproglige barriere hun oplevede på holdet. Denne kursist er etnisk dansker, og de øvrige kursister på forløbet var af anden etnisk herkomst:

'Det hele foregik mere eller mindre på arabisk, jeg var den eneste dansker. Meningen var at det skulle foregå på dansk, men ingen snakkede det'. Frafalden kursist.

Den sproglige barriere opstod her grundet det hensyn til ikke-dansk talende kursister, som man i projektet har søgt imødekommet ved brug af tolk. Eksemplet her viser, at denne udfordring også kan gælde etniske danskere, i tilfælde af, at det, der i den bredere befolkning betragtes som en etnisk minoritet, bliver en majoritet. Sproglig homogenitet vil derfor være forebyggende ift. frafald.

Derudover kan det være en fordel, at der er en vis homogenitet i alvorsgraden af kursisternes baggrund.

'... De historier jeg hørte [i introduktionen] var peanuts i forhold til min historie. Det var hverdagsproblemer. Min baggrund er meget dyb, det havde jeg ikke lyst til at fortælle om i det forum. Jeg har været igennem hele rumlen og mere til. Fik det dårligt efter det.... De [andre kursister] var søde mennesker, men jeg ville ikke belære dem med mine problemer.' Frafalden kursist.

Deltagelse fremadrettet

Størstedelen af de frafaldne kursister (75 %), der har besvaret spørgeskemaet angiver, at de godt kunne finde på at deltage i kurset alligevel.

'Jeg har haft glæde af kurset og er ærgerlig over, at jeg blev forhindret, så jeg ikke kunne fuldføre hele kurset. Men pga. min mor blev indlagt / min søn har angst og der var opfølgning, som jeg skulle deltage i.' Frafalden kursist.

'Hvis jeg skulle deltage igen, ville det være afgørende for mig, at det blev afholdt i nærområdet.' Kursist.

Opsamling

Mens private forhold, såsom kursisters rejser, uddannelse, aktivering og pårørendes sygdom kan være svært at justere tiltag overfor, er der en række form- og organisatoriske forhold, Komiteen kan overveje.

For det første er den tekstnære formidling blevet kritiseret blandt nogle af de interviewede kursister, både frafaldne og gennemførende. LÆR AT TACKLE-programmerne er manualbaserede, og der kan kun i begrænset omfang afviges herfra. Dette sker i højere grad i takt med instruktørernes rutine og erfaring med stoffet, som selvsagt først kommer efter nogle forløb. Størstedelen af instruktørerne har i denne sammenhæng været nyuddannede og dermed endnu ikke opbygget en rutine. Imødekommelsen af denne kritik kan derfor mest hensigtsmæssigt ske gennem en mere grundig forventningsafstemning, således at kursisterne er bekendt med formidlingsformen og undervisningens sigte inden kursets påbegyndelse.

Instruktørernes personlighed har desuden stor betydning for fastholdelsen af kursisterne. Instruktørerne bør besidde en tilstrækkelig mængde empati og rummelighed, der sikrer at alle kursisterne føler sig trygge og føler sig hørt.

Antallet af kursisterne på kurserne har også været en frafaldsårsag – er der for mange, bliver det selvsagt vanskeligt at komme til orde. Dette gælder særligt en

gruppe med angst- og depressionsproblematikker. Det er vurderingen blandt instruktører og kursister, at ca. 10-12 kursister er maksimum. En vis form for homogenitet i forhold til f.eks. alder og sprog er en fordel.

Desuden bør man være opmærksom på, at den tidsramme, der er afsat til kurserne opfattes som meget stram. Samtidig vurderes den lidt ustrukturerede samtale at være central for mange af deltagerne. Det har virket sårende for flere kursister, at de er blevet afbrudt i meget personlige og sårbare øjeblikke, fordi man skulle videre i teksten. Noget håndtering ligger i instruktørens tilgang til at styre samtalen og til antallet af deltagere. Nogle instruktører foreslår desuden muligheden for at udvide kurset med en ekstra kursusgang for at give mere luft. Et forslag indebærer endvidere differentieret længde på modulerne, idet nogle moduler indbyder til mere snak end andre. Endelig har det været en god løsning at lade kursisterne sidde en times tid efter kurset i kursuslokalet for at netværke og 'snakke af', som man har gjort i Sønder Korsværparken.

Endelig er det værd at overveje rammerne for kurset – herunder lokaler, akustik, muligheden for at se hinanden. Alt dette er under ideelle forhold afstemt til størrelsen af gruppen og eventuelle særlige behov. Transport har været en frafaldsårsag, der allerede i rekrutteringssamtalen kan indtænkes (er der nærmere tilbud?) og afstemmes.

4.5 Initiativer til at sikre fremmøde

Der har fra start været opmærksomhed omkring, at kursisterne var sårbare og derfor behøvede støtte til at sikre fremmøde.

Sønder Korsværparken

I Sønder Korsværparken har koordinatoren indgået aftale med kursisterne om, hvilke tiltag der skulle sættes i værk for at støtte kursisterne hvis de ikke mødte op – f.eks. at ringe til dem. Det har ikke været muligt at sætte et mail/sms-varselsystem op, koordinator arbejder dog på det. Koordinator har givet mulighed for at lave følgeskabsaftaler, hvor kursisterne fulgtes, men det har ikke været benyttet. Derudover har koordinator givet udtryk for, at hun var til rådighed, hvis kursisterne havde brug for noget eller havde spørgsmål. Instruktørerne har også givet kursisterne mulighed for at ringe til dem, hvis de havde problemer. Desuden har instruktørerne været anerkendende overfor kursisterne, dels i forhold til fremmøde, dels i forhold til deres arbejde.

Urbanplanen

I Urbanplanen er instruktørerne bevidste om at forventningsafstemme og orientere kursisterne om, hvad kurset indebærer – og at holde et højt og positivt energiniveau på hvert kursus. Det er hyggeligt at komme, og man serverer lidt mad og drikke for kursisterne. Også her har man indledningsvist lavet aftaler om, hvordan koordinator må følge op, hvis en kursist ikke kommer. Der er desuden fremsendt en påmindelses-sms forud for hver mødegang.

Aalborg Øst

I Aalborg Øst sender koordinator sms'er før kurserne som en påmindelse. Der er indledningsvist indgået en aftale om, at koordinator ringer, hvis kursisterne ikke kommer. Derudover har kursisterne desuden en buddy-ordning, hvor de ringer til hinanden to og to og husker hinanden på kurset.

Aktiv opfølgning har betydning Det beskrives af koordinatorene, at det har betydning at de følger op og motiverer kursisterne. En kursist beskriver:

'Jeg vidste godt hvad jeg gik ind til. [Koordinator] gør det på en god måde. I dag havde jeg ikke lyst til at komme, men det at hun skrev gjorde at jeg kom alligevel.'

Udbytte Den største motivation beskrives dog at være udbyttet af kurset.

'Jeg kom ikke til hvert modul, men de gange jeg har været med, synes jeg at jeg har fået meget ud af det. Især det at lave en handleplan'. Kursist.

'Jeg ville gerne have nogle værktøjer til at kunne klare mig i hverdagen. Jeg har prøvet hypnose og psykologhjælp – det kunne ikke skade at forsøge.' Kursist.

I Urbanplanen beskriver kursisterne, at de kommer fordi informationerne på hvert modul er forskellige, og at de ikke vil misse noget:

'Tænk hvis der kom nogle informationer som hjælp virkelig meget.'

Sociale relationer Særlig for det sidste hold i Sønder Korsøkærparken beskriver kursisterne, at det sociale bånd mellem kursisterne har været en afgørende faktor for at deltage i kurserne. Instruktøren havde sørget for, at lokalet kunne benyttes af kursisterne en time ud over det planlagte.

'Det er kun pga. samhørigheden mellem os [kursister] at flere ikke er faldet fra. Vi ventede kun på, at vi kunne få lov at tale sammen efter kurset.' Kursister.

Sprog Med henblik på at imødekomme forskellige etniske baggrunde og dermed sprog havde man fra start afsat midler til tolkebistand, efter behov i boligområderne. Tolk blev anvendt for det afghanske kvindehold i Sønder Korsøkær, og til dels i Urbanplanen. I Urbanplanen var der ca. 4-5 fremmedsprog repræsenteret på de to hold der har været afholdt på dansk. Det var koordinatorenes vurdering at det ikke var nødvendigt med professionelle tolke, kun mindre begreber og ord er blevet oversat. For ét kursus, gennemført af en koordinator med tyrkisk oprindelse, er kurset blevet kørt primært på tyrkisk med løbende oversættelse til den etniske dansker der deltog (indtil hun faldt fra).

Opsamling I forhold til fremmøde er det en støtte og motivation for kursisterne, at der bliver 'fulgt op på dem' i form af sms, telefon eller samtale – i forlængelse af en indledende aftale om dette. Ligeledes har der på flere kurser været et socialt bånd mellem kursisterne, der også har haft betydning for fremmødet. Den største motivation vurderes dog at være selve kurset og ønsket om at få det bedre.

Såfremt man ønsker i højere grad at rekruttere ikke-dansksprogede kursister, kan der fremadrettet med fordel arbejdes videre på afholdelse af kurser på andet sprog end dansk og muligheden for tolkning.

5 Instruktører

Undervisningen i LÆR AT TACKLE angst og depression-kurserne, forestås af uddannede instruktører. Stanford-programmet foreskriver, at disse instruktører selv har erfaring med den lidelse som kurset omhandler, og at instruktørerne gennemfører et standardiseret uddannelsesforløb på to gange to dage inden påbegyndelse af deres virke som instruktører. Efterfølgende er der tre opfølgende vejledninger fordelt på de to første kurser, forestået af masterinstruktører uddannet af og tilknyttet Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kurset er struktureret omkring en manual, indeholdende temaer som er relevante for håndteringen af den pågældende lidelse, og instruktørerne uddannes i gennemgangen af denne, samt de øvelser og aktiviteter denne indeholder. I det følgende vil de væsentligste faktorer for rekruttering og fastholdelse af instruktørerne i de fire boligområder blive gennemgået, såvel som deres egne oplevelser af varetagelsen af instruktørfunktionen i projektperioden.

5.1 Instruktørfunktionen

Af de instruktører, der i forbindelse med denne evaluering er blevet interviewet, fremgår oplevelsen af at varetage instruktørfunktionen i projektføreløbet overordnet positiv.

Erfaring med angst og depression

Alle interviewede instruktører ser det som en fordel, at have erfaring med angst og depression, da dette har skabt grundlag for en bedre forståelse for kursister og deres situationer, samt for etableringen af relationer med kursisterne. To instruktører sagde i denne forbindelse:

'Du har ikke en chance for at tale med om de dårlige dage hvis ikke du selv har erfaringen'. Instruktør.

'At være livsklog frem for at være bogklog, det får de tillid til. At man har nogle erfaringer'. Instruktør.

Også kursisterne finder det meget positivt, at instruktørerne selv har erfaring med angst og depression. Herunder følger en række udtalelser fra kursister omkring instruktørernes erfaring med angst og depression:

'Meget godt at man ved at de kender til de følelser, i stedet for at det er fagpersoner'. Kursist.

'Man skal ikke være bange for, at de dømmes én, for de har prøvet det selv. Jeg har en psykolog, som giver mange råd som jeg ikke kan følge. På kurset føler jeg mig forstået på en anden måde'. Jeg føler tit at min psykolog hører mig, men ikke forstår mig. Kursisterne er også gode til at forstå én. Kursist.

En kursist påpeger dog en ulempe ved instruktørernes erfaring med angst og depression, og fremhæver, at det nogle gange har været en begrænsning for kommunikationen med instruktørerne, at man kan mærke at de selv er skrøbelige:

'I konfliktsituationer har man holdt sig tilbage fordi man ikke vil såre dem'. Kursist.

Selvom dette udtrykkes i forhold til en specifik instruktør, er det relevant at sikre sig at instruktørerne har den fornødne robusthed samt opbakning fra hhv. medinstruktør og koordinator.

Sundhedsprofessionelle

Instruktørernes baggrund og det faktum, at de ikke er sundhedsprofessionelle, fremhæves som en fordel, idet denne position giver dem mulighed for at bygge bro mellem kursisterne og sundhedssystemet.

En udfordring i den forbindelse beskrives dog at være den, at kursisterne i nogle tilfælde har haft en forventning til instruktørerne om, at de har besiddet en sundhedsfaglig viden. Det er en del af programmets idé at man netop ikke besidder den viden, eller, hvis man gør, ikke benytter den aktivt. Til trods for, at dette faktum understreges i forsamlingen med kursisterne, bliver denne forventning også udtrykt blandt interviewede kursister.

Rollemodeller

I forlængelse af instruktørernes positive oplevelser af at trække på deres egen erfaring og eksempler i undervisningen og i relationen til kursisterne, har flere instruktører understreget vigtigheden af, at kunne fungere som rollemodeller for kursisterne.

'Vi fik hele tiden at vide at vi var rollemodeller. Vi er nået til et punkt hvor vi kan hjælpe os selv, og så kan vi vise det til andre, og sige "se, alle kan gøre det"'. Instruktør.

Dette er yderligere med til at få kursisterne til at føle sig normale, ifølge samme instruktør.

Tidsramme

En anden udfordring som flere instruktører har fremhævet, har været tid. Et par instruktører udtrykker at have fundet det svært at komme rundt om de obligatoriske temaer inden for den eksisterende tidsramme.

Instruktørerne oplever, at dette skyldes et behov blandt kursisterne for at vende temaerne, med udgangspunkt i egne erfaringer. Ifølge en instruktør i Sønder Kors-kærparken føles det ofte som om, at kursisterne *'brænder inde med ting'*. Denne udfordring udtrykkes også blandt kursister. Dette er særligt udtalt for nogle af modulet, der derfor kan være relevante at forlænge. Alternativt kan kurset suppleres med et opfølgingsmodul.

Samtidig udtrykker andre instruktører, at de ikke ønsker at kurserne bliver yderligere tidsmæssigt omfattende, i det de i forvejen afsætter en væsentlig del af deres tid til forberedelse og gennemførelse af kurserne.

I Sønder Korskærparken har man søgt at imødekomme kursisternes behov uden at tilsidesætte instruktørernes, ved at give kursisterne mulighed for at bruge det til kurset anvendte lokale i op til en halv time efter undervisningens afslutning. Dette kræver, at en instruktør er til stede til aflåsning af lokalet med mere, men ingen aktiv deltagelse fra instruktørens side påkræves.

Undervisning i nær-
område

Ikke alle instruktører kom fra de boligområder, hvori de fungerede som instruktører. Dette oplevedes både som en fordel og som en ulempe. En instruktør synes primært at det er en ulempe at komme fra samme område som man underviser i, idet man kan risikere at støde på kursister i sit eget nærområde, og at dette ikke altid er ønskværdigt.

Andre instruktører finder, at det både er en fordel og en ulempe at være instruktør i sit nærområde; en ulempe hvis kursisterne finder det overskridende at dele sine problemer med en de allerede kender eller ved hvem er, men derimod en fordel hvis forhåndskendskabet gør det nemmere for kursisten at henvende sig til instruktøren og etablere en personlig kontakt.

Opsamling

Erfaringen fra dette projekt viser, at det er centralt at instruktørerne selv har erfaringer med angst og depression, blandt andet i forhold til at være rollemodeller. Samtidig kan der til en vis grad være en opfattelse af, at instruktørerne også kan varetage den sundhedsprofessionelles rolle, en opfattelse der atter bør adresseres i den indledende samtale med kursisterne.

Instruktørerne mener, som kursisterne, at det er vanskeligt at overholde tidsrammen, hvilket giver anledning til overvejelser om at forlænge moduler eller tilføje et opfølgningsskema.

Da det af instruktørerne både opleves som en fordel og en ulempe at undervise i det boligområde de selv kommer fra, kan der ikke udledes en klar konklusion herpå. Dog skal vigtigheden af at forholde sig til disse konkrete fordele og ulemper understreges, i det de kan have en væsentlig indflydelse på hhv. instruktørernes og kursisternes oplevelse og udbytte af kurset.

5.2 Rekruttering og fastholdelse af instruktører

Rekruttering og fastholdelse af instruktører har været en udfordring i alle fire boligområder, ifølge interviews med koordinatorene for projektforsøgene. I det følgende vil de af koordinatorene fremhævede årsager til, at dette har været problematisk, blive gennemgået.

Rekrutteringsplatforme

En indledende problematik i projektet har været rekruttering af instruktører til første kursusforløb, da det primære rekrutteringsgrundlag til instruktører er kursister, der har deltaget på kurset selv. I og med der ikke før er blevet afholdt kurser lokalt, er denne udfordring søgt løst ved rekruttering af instruktører fra kommunernes, og andre kommuners, øvrige LÆR AT TACKLE-kurser, samt fra lignende kurser, f.eks. fra rygestop-kurser.

En anden rekrutteringsplatform som bl.a. er blevet benyttet i Sønder Korsværparken, er lokalområdet. En instruktør er således blevet rekrutteret i boligområdets medborgerhus. Denne instruktør har erfaring med angst og depression, men havde ikke deltaget i et LÆR AT TACKLE angst og depression-kursus inden han startede som instruktør for kurset, en erfaring som af flere øvrige instruktører er blevet fremhævet som en fordel.

I Urbanplanen har lokalområdet ligeledes haft en stor betydning i rekrutteringen af instruktører. Således rekrutteredes instruktører i projektforløbet fra andre aktiviteter og indsatser i boligområdet, herunder zumba- og yogahold for kvinder. I Urbanplanen har målgruppen primært været kvinder og derfor har rekrutteringen primært foregået fra aktiviteter henvendt til kvinder.

Rekrutteringsgrundlag Kursister på forløbene er det mest oplagte rekrutteringsgrundlag for LÆR AT TACKLE-forløbene, og efter første forløb var det da også her, instruktører primært rekrutteredes. Men også her har det været en udfordring at rekruttere instruktører, og der er brugt mange ressourcer på det. En koordinator beskriver:

'Det er vigtigt at man i kommunerne ikke gør sig forestillinger om, at det ressourcemæssigt er lettere at køre projekter på frivilligbasis. Det er lige så ressourcekrævende at gøre det gennem frivillige. Det kan bare noget andet end de professionelle.' Koordinator.

Vanskelighederne ved rekrutteringen forklares til dels som en konsekvens af målgruppens sårbarhed. I Aalborg Øst beskrives dette således som den primære udfordring i rekrutteringen af kursister til varetagelse af instruktøruddannelsen. I Urbanplanen har denne sårbarhed været årsag til, at koordinatoren har fokuseret rekrutteringen af instruktører omkring andre aktiviteter end kurset, som for eksempel de ovenfor beskrevne.

En anden årsag til rekrutteringsudfordringerne som beskrevet af koordinatoren i Urbanplanen, har været, at det har været svært at motivere målgruppen til at blive instruktører på frivilligbasis. Dette forklares blandt andet af koordinatoren som en kulturel barriere, idet frivilligkulturen blandt etniske danskere er langt mere udbredt end blandt andre etniciteter. Da den primære målgruppe og rekrutteringsgrundlag i Urbanplanen har været kvinder af anden etnisk baggrund, har denne udfordring været særligt udtalt her.

I Sønder Korskærparken beskrives rekrutteringen af instruktører ligeledes som udfordrende, primært grundet samme årsager som angivet af koordinatoren i de øvrige boligområder. Det beskrives som *'svært at finde folk der ville og kunne'*, uddybet med en henvisning til, at det var meget få, der havde overskuddet til at påtage sig instruktørrollen.

Endelig angiver koordinatoren fra Aalborg Øst, at skrive- og læsefærdighederne for lokale instruktører ikke er på særligt højt niveau, og at det er en udfordring. Programmet kræver, at man har en basiskompetence for dette.

Væsentlige faktorer for fastholdelse

Koordinatorernes erfaringer med rekruttering og fastholdelse af instruktører i projektforløbet peger på en række faktorer, der i deres oplevelse har været med til at fastholde instruktørerne i deres funktion.

Koordinatoren i Sønder Korskærparken fremhæver, at det i hendes erfaring har vist sig at være en fordel i fastholdelsen af instruktører, at de selv har deltaget i kurset. En forforståelse af kursets indhold, form og formål er med til at klæde instruktørerne på til opgaven.

Herudover bliver instruktørernes egne fremskridt på baggrund af kurset en motivationsfaktor i deres arbejde med at hjælpe kursisterne til at opnå lignende fremskridt.

Instruktørerne er også sårbare

Instruktørerne er, såvel som kursisterne, en sårbar gruppe, og derfor er det nødvendigt med en særlig opmærksomhed på denne sårbarhed i forløbet. Som tidligere anbefalet skal instruktørerne besidde en vis robusthed for at kunne varetage instruktørfunktionen, men der skal fortsat være en opmærksomhed på, om instruktørerne for eksempel formår at opretholde et overskud til at varetage funktionen.

Samspillet mellem instruktørerne er vigtigt

Her er samspillet med med-instruktøren centralt. Et godt makkerskab, der er tillidsbaseret og loyalt, hvor instruktørerne har en klar ansvarsdeling og plan for modulet, giver ro og tryghed for begge parter. Det skaber endvidere overskud og humor i undervisningen, og har derfor indflydelse på kursisterne og afviklingen af modulet. En instruktør beskriver vigtigheden af samspillet mellem instruktørerne således:

'Man kan altid bare holde sig fuldstændig til materialet, men når der er kemi [mellem instruktørerne] kommer der noget humor og tryghed med ind på kurset, som kursisterne påvirkes positivt af'.

Vigtigheden af et godt samarbejde omkring tilrettelæggelsen af undervisningen fremhæves også. Her særligt et fokus på styrker og svagheder hos den individuelle instruktør, så der tages hensyn og ydes støtte fra medinstruktøren når der er behov for det.

Det skal være let at være instruktør

En anden faktor der fremhæves er, at det er vigtigt at gøre det let og attraktivt at være instruktør, og belønne instruktørerne for den indsats de leverer på frivillig basis. Dette har haft en særlig betydning i Urbanplanen, hvor det har været en udfordring at rekruttere frivillige blandt en målgruppe, som ikke har erfaring med denne arbejdsform. For at gøre varetagelsen af instruktørfunktionen attraktiv, har koordinatorene i høj grad varetaget al praktik, sikret forplejning, lokaler, dialog med kursister etc., en praksis som er i overensstemmelse med Stanford-programmets overordnede procedurer.

Opsamling

Samlet set har det været vanskeligt at rekruttere instruktører. Det er vigtigt, at instruktørerne besidder en særlig robusthed, som ruster dem til varetagelsen af instruktørfunktionen, og i særdeleshed i håndteringen af og kommunikationen med en sårbar målgruppe.

Selvom det er svært at rekruttere instruktørerne er det således stadig centralt at være konservativ i udvælgelsen af instruktører og i den løbende supervision. Kursets succes og gennemførelse afhænger i høj grad af instruktøren, ligesom hensynet til en (sårbar) instruktør også vejer tungt. I tilfælde af tvivl om en instruktørs egenskaber og ressourcer, er det således anbefalingen at afstå fra at bruge vedkommende til undervisning.

I en forsamling er det endvidere relevant at 'screene' de kommende instruktører ift. motivation, forventninger, empati og robusthed. Denne screening supplerer de

'stopmekanismer' som Komiteen for Sundhedsoplysning har stillet op for instruktører.

I selve virket bør koordinator i en vis grad gøre det let for instruktørerne, ved at sørge for de praktiske forhold, samtaler og opfølgning med kursister, samt ikke mindst at fungere som støtte, hvis instruktørerne har spørgsmål eller problematikker der rejser sig i modulerne.

5.3 Frafald blandt instruktører

Frafald blandt instruktører har også været en væsentlig udfordring i projektforsøget. Selvom de kursister der i forløbet er blevet indstillet til instruktøruddannelsesforløbet har været blandt de mere robuste kursister, har der været tilfælde af frafald under og umiddelbart efter uddannelsesforløbet, frafald, der primært tilskrives instruktørernes sårbarhed, men også at den kvalitet, som der bør leveres i undervisningen ikke har været høj nok.

En anden udfordring er, at flere, som er blevet tilbudt at blive instruktører, alligevel ikke har kunnet afse tiden til det, på grund af arbejde, familie eller andre forpligtelser.

Forventningsafstemning

Det påpeges, af en instruktør, som har gennemført kurset som instruktør, at han godt kunne have ønsket sig mere information om, hvad kurset indebar.

'Jeg vidste ikke helt hvad jeg gik ind til. Det ville helt sikkert have været en god erfaring at have med i rygsækken, at have deltaget i kurset. Det havde givet en bedre forståelse af problematikken, og den måde hvorpå man snakker om det på.'

Størstedelen af de interviewede instruktører ser det som en fordel selv at have deltaget i et LÆR AT TACKLE angst og depression-forløb. Det fremhæves her, at man som tidligere kursist har *'en bedre forståelse for, hvorfor det er skruet sammen som det er'*.

For det første hold på Løvvangen var oplevelsen, at én af de uddannede instruktører ikke havde ressourcerne til at gennemføre, og at denne derfor stoppede. I Løvvangen blev man nødsaget til helt at aflyse andet forløb, fordi de rekrutterede instruktører faldt fra. Den første instruktør som blev rekrutteret dukkede ikke op på uddannelsen, én sprang fra, og én blev vurderet ikke at være egnet til at gennemføre undervisningen. Dette skete efter at der var rekrutteret deltagere, så de blev forsøgt flyttet til Aalborg Øst.

Opsamling

En altafgørende styrke ved kurserne er instruktørernes egen erfaring med angst og depression. Det betyder dog også, at de er sårbare, og at der er en risiko for, at instruktørerne selv 'knækker' eller at de ikke formår at leve op til de krav, der er til instruktørrollen.

Det vurderes at være centralt, at instruktørerne har deltaget i kurserne selv, for at have en forståelse af kurset og de problematikker der opstår. Desuden er det en støtte for instruktørerne, hvis de har en ny/erfaren kobling mellem instruktørerne.

Desuden er det relevant at sikre forventningsafstemning over for instruktørerne i form af en forsamling, særligt blandt de instruktører, der ikke selv har gennemført LÆR AT TACKLE-kurset. I forsamlingen, hvor koordinator og instruktør endnu er fremmede for hinanden, er det legitimt at spørge til relativt private emner og omstændigheder.

5.4 Instruktøruddannelsesforløbet

Instruktørernes oplevelse af instruktøruddannelsesforløbet var overordnet positivt. Blandt kommentarerne til forløbet var, at det var godt planlagt, at faciliteterne var gode, at undervisningen var god, at instruktørerne ved forløbets afslutning følte sig godt rustet til varetagelse af instruktørfunktionen.

Team-følelse

En instruktør fremhævede også, at der på forløbet opstod en team-følelse, der var med til at minimere den usikkerhed, der for nogle var forbundet med deltagelsen i uddannelsesforløbet. Denne team-følelse blev bl.a. afstedkommet af de samarbejdsøvelser som instruktørerne skulle tage del i under forløbet.

En instruktør fra Urbanplanen sagde: *'Jeg havde ikke helt selvtilid til at tro på, at jeg kunne gøre det, men de andre sagde at det kunne jeg sagtens. Da jeg så gjorde det, gik det helt fint'*.

Det fandtes også givtigt, at deltagerne skulle agere instruktører, og fik feedback af de øvrige deltagere.

Uddannelsesforløbets program

Af kritikpunkter fremgår det af interviewene, at kurset var meget kompakt, og at programmet var lidt for tæt pakket. Hertil udtrykker en instruktør også, at hun ikke havde haft en god oplevelse med den midtvejsevaluering af instruktørerne som følger uddannelsesforløbet, fordi der ikke var blevet givet besked i god nok tid.

Tidsrum mellem uddannelse og varetagelse af funktion

En yderligere pointe som flere instruktører har fremhævet, er at det er vigtigt at virket som instruktør iværksættes så kort tid som muligt efter uddannelsesforløbets afslutning, således at uddannelsens indhold er frisk i hukommelsen.

Forventningsafstemning

En enkelt instruktør udtrykte, at han oplevede det som en mangel, at han ikke havde modtagelig tiltrækkeligt med information omkring, hvad han kunne forvente sig af uddannelsesforløbet inden dets påbegyndelse.

Opsamling

Samlet set har der været tilfredshed med instruktørforbene, der har rustet de kommende instruktører godt til undervisningen. Om muligt kan man forsøge at time iværksættelsen af kurserne i forhold til instruktøruddannelsen, og i øvrigt igen være meget klar om uddannelsens indhold og form. Derudover giver evalueringen ikke anledning til at justere det afholdte forløb.

6 Netværk

Det har været en del af programmet, at alle kursister ved afslutningen af kurset tilbydes at indgå i et netværk i deres boligområde. I alt ønsker 70 % (n=67) af kursisterne at holde kontakten med enten få medkursister eller med hele holdet. 73 % (n=67) angiver, at de ønsker at deltage i et netværksmøde. Der er derfor basis for at etablere netværksmøder.

Det har været tanken at koordinatoren er tovholder på netværket i opstartsfasen, hvorefter netværket bliver selvkørende. På netværksmøderne har det således været muligt at arbejde videre med nogle af de værktøjer, der er blevet undervist i på kurset, at udveksle erfaringer, og at gennemføre sociale aktiviteter.

Tendensen fra boligområderne er, at netværk i høj grad er kommet op at stå, men at de ligger i uformaliserede rammer. Flere steder har kursisterne knyttet bånd, som de mere eller mindre sporadisk følger op på. Dette afhænger til dels af kemien mellem dem, men oplevelsen af at dele et vanskeligt problem, som ens pårørende – og endda også professionelle – har svært ved at sætte sig ind i, binder kursisterne sammen.

'Det overraskede mig lidt at jeg havde lyst til at være med i netværket, sygdommen hænger mig langt ud af halsen. Men det gode er, at det er gode mennesker, og vi har lavet nogle aktiviteter på ugebasis, hvor vi har lært hinanden bedre at kende. En stor faktor. Mange gange bliver der snakket om mange andre ting end sygdom, det er rart at det ikke fylder det hele.' Kursist.

'En gang imellem tror man, at man er ved at blive skør i hovedet. Det er rart at finde ud af, at der er andre der har det på samme måde. Det er lettere at snakke med ligesindede.' Kursist.

I Sønder Korsvær har der for hold et været dannet et netværk, men kursisterne valgte at etablere det i regi af Fredericia Selvhjælp (en frivilligorganisation) frem for vha. koordinatoren. En frivillig faciliterer møderne, og trækker sig når det kører. Der benyttes lokaler på frivilligcenteret. Det har kørt fire-fem måneder, men koordinatoren er usikker på om det ved interviewtidspunktet stadig er i drift.

Hold to i Sønder Korsværparken var et afghansk kvindehold. Holdet har ikke dannet formelt netværk, men mødes uformelt, det gjorde de også før kurset.

Det sidste hold har afholdt flere netværksmøder. Den ene instruktør har været tovholder på det og har sørget for lokaler – netværksmødet afholdes i de samme lokaler som selve kurset. Første gang netværksmødet blev afholdt, omhandlede det en opfølgning på kurset. Anden gang kom en psykolog, tredje gang (der ikke er afholdt ved interviewets gennemførelse) er det bare 'hygge' og fjerde gang har holdet planlagt at en læge kommer. Netværket mødes ca. én gang om måneden. Ud over dette har én kursist også taget initiativ til fælles gåture: vandrebånden, som man kan melde sig til hvis man har lyst.

Udbyttet er at man holder kontakten til mennesker man kom tæt på, på kort tid. Man inspirerer og bruger hinanden, alle prøver at blive raske og kan lære af hinanden. Det giver noget på både på den faglige og sociale front.

Det er samtidig vurderingen fra én af kursisterne i netværket at gruppen er sårbar, og at der er få, der har ressourcer til at tage initiativ.

I Urbanplanen blev der dannet et netværk blandt kursisterne på første hold, men det er koordinators indtryk, at de ikke er fortsat. I øvrigt er der ikke dannet formaliserede netværksgrupper.

I Aalborg Øst forsøgte man efter første kursus at etablere et netværk, men det strandede. Koordinator bookede lokaler for kursisterne, men netværket gik i stå, da de selv skulle stå for det. Til gengæld har man på Nordkraft (et frivilligt tilbud i Aalborg) nogle kaffe-møde-ordninger, som kursisterne fra de øvrige hold har benyttet sig af. Her mødes ikke blot kursister fra kurset i boligområdet, men også fra kommunens øvrige LÆR AT TACKLE-kurser.

Opsamling

Der har dels været det formelle netværk og det uformelle netværk i boligområderne. De forsøg, der har været med at etablere formelle netværk har været vanskelige at forfølge. Kursisterne har ikke magtet at følge det op eller har ikke haft behov for det.