

EVALUERING AF FASE 1 I PROJEKT MENTAL SUNDHED

Udvikling af kursusmateriale
og afvikling af lærerkurser

Henriette Bjerrum & Jeppe Kræmmergaard

Delrapport / Januar 2015

Titel

Evaluering af fase I i projekt Mental Sundhed. Udvikling af kursusmateriale og afvikling af lærerkurser

Forfatter

Henriette Bjerrum og Jeppe Kræmmergaard

Øvrige bidragydere

Maja Pilgaard

Rekvirent

Sind Skolerne i Aalborg

Layout

Videncenter for Folkeoplysning

Udgave

1. udgave, Aarhus, januar 2015

ISBN

978-87-92120-91-5

Udgiver

Videncenter for Folkeoplysning

c/o Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

EVALUERING AF FASE 1 I PROJEKT MENTAL SUNDHED

UDVIKLING AF KURSUSMATERIALE
OG AFVIKLING AF LÆRERKURSER

Indhold

Indledning.....	5
Projektændringer juli 2014.....	7
Rekruttering til lærerkurserne	8
Lærerkurserne som springbræt til at udbyde nye kurser?	8
Deltagernes parathed til at udbyde livsmestringskurser	9
Deltagerne i lærerkurserne	12
Deltagernes vurdering af lærerkurserne	14
Stor tilfredshed med lærerkurserne	14
Udbyttet af kurset levede op til forventningerne	14
Kursets relevans	15
Kursets emner er meget relevante	15
Særligt relevant for mennesker med angst og stress.....	16
Undervisningsmaterialet	18
Konklusion.....	20
Bilag 1 - Dataindsamling til devaluering af Fase 1.....	22
Bilag 2 - Handlingsplan fra projektleder.....	24
Bilag 3 - Brev fra projektleder til alle DOF skoler	26
Bilag 4 - Program for lærerkurserne.....	28
Bilag 5 - Registreringsskema til lærerkurserne	31
Bilag 6 - Evalueringsskema til lærerkurserne.....	34

Indledning

'Mental Sundhed – en udfordring for folkeoplysningen' er et to-årigt udviklingsprojekt, der skal afprøve folkeoplysningens potentiale som en vej til selvhjælp for mennesker med mental sårbarhed. Gennem at udbyde undervisningsforløb (livsmestringskurser) om psykoedukation¹, krisehåndtering, selvstigmatisering og strategier for livsmestring vil DOF-aftenskoler skabe et supplement eller alternativ til medicin og psykologsamtaler.

Projektet er skabt i samarbejde mellem Dansk Oplysnings Forbund (DOF), Landsforeningen Sind og Sind Skolerne i Aalborg og finansieres af CV Obels Fond samt Dansk Oplysnings Forbund.

Projekt 'Mental Sundheds' målsætninger.

- At udvikle undervisningsmanualer omkring mental sundhed, som kan bruges til undervisningsforløb i henhold til folkeoplysningsloven samt på daghøjskoler.
- At uddanne ca. 30 kvalificerede undervisere til undervisningsforløb omkring mental sundhed på Dansk Oplysnings Forbunds godt 250 medlemsskoler – fordelt over hele landet.
- At afprøve undervisningsmanualerne på Sind Daghøjskole og Lille Skole for Voksne i Aalborg.
- At afholde informationsmøder med regionsbestyrelserne under Dansk Oplysnings Forbund.
- At udbyde kurser omkring mental sundhed på 15-20 af Dansk Oplysnings Forbunds medlemsskoler.
- At tilbyde støtte og konsulentbistand til skoler, der ønsker at udbyde undervisningsforløb omkring mental sundhed.
- At tilbyde underviserne supervision efter første undervisningsforløb.
- At mindst 500 personer gennemfører et undervisningsforløb omkring mental sundhed i projektperioden.
- At tilbyde foredrag og debatarrangementer, der kan medvirke til at nedbryde tavshed, tvivl og tabu omkring psykisk sygdom.
- At afholde slutkonference omkring projektets konklusioner.

Målet for første fase af projektet bestod i at udvikle kursusmateriale til sådanne forløb og at uddanne ca. 30 lærere fra folkeoplysende institutioner til at undervise i livsmestringsforløb. Denne fase er afsluttet pr. oktober 2014, og kursusmodellen for livsmestringskurser bliver efterfølgende afprøvet på Sind Daghøjskole og Lille Skole for Voksne i Aalborg.

Der er således udviklet en undervisningsmanual, og der er gennemført fire kurser for lærere, der var interesserede i Mental Sundhed. På grund af stor tilslutning valgte man at afholde fire kurser, som blev afholdt på følgende datoer:

¹ "Psykoedukation er en behandlingsform, som især benyttes i behandlingspsykiatrien. Hvis du er psykisk sårbar, vil du igennem denne behandlingsform få viden om den psykiske lidelse samt undervisning i kommunikationstræning og problemløsning" (www.psykisksaarbar.dk).

2.-4. maj 2014 i Jylland
13.-15. juni 2014 på Sjælland
5.-7. september på Sjælland
3.-5. oktober 2014 i Jylland

I alt 57 kursister har gennemført ét af de fire lærerkurser, hvoraf kun det sidste kursus ikke var fuldttegnet.

Denne devaluering behandler første fase af projektet og de justeringer, der er sket undervejs i projektet. Evalueringen giver indblik i, hvilke profiler der deltog i kurserne og deres oplevelse af kurserne. Samtidig ser evalueringen på, hvordan Fase 1 hænger sammen med den videre udvikling af projektet.

Opsummerende er første fase af projekt 'Mental Sundhed' gennemført med stor succes i forhold til målsætningerne:

- Planlagt afholdelse af lærerkurser
- Effektiv rekruttering til lærerkurserne (forventet 30 deltagere, faktisk antal 57 deltagere)
- Velkvalificerede deltagere på lærerkurserne
- Stor deltagertilfredshed med kursernes form og indhold
- Færdiggjort undervisningsmateriale
- Stor umiddelbar deltagertilfredshed med undervisningsmaterialet
- 64 pct. af lærerkursusdeltagerne er efter lærerkurset delvist (43 pct.) eller fuldstændig (21 pct.) enige i, at de føler sig klar til at udbyde kurser i 'Mental Sundhed'

Undervejs i projektets første fase er der imidlertid foretaget nogle valg og ændringer i forhold til rekrutteringen til lærerkurserne og livsmestringskursernes form (se nedenfor). Projektets kommende fase med opstart af livsmestringskurser rundt om i landet vil vise, hvilken betydning Fase 1 og projektændringerne vil få i forhold til at nå projektets slutmål.

En oversigt over dataindsamlingen, der ligger til grund for denne evaluering samt metodiske overvejelser findes i bilag 1.

Projektændringer juli 2014

Mange projekter udvikler sig i løbet af projektperioden og får et andet udtryk og forløb end det, der var tanken på tegnebrættet. Det kan der både være fordele og ulemper ved. En af ulemperne er, at profilen på projekterne kan blive mindre skarp. Omvendt er det en fordel, at projekterne formes af den virkelighed, de møder.

Første fase af projekt Mental Sundhed er ingen undtagelse. Dette afsnit beskriver kort de ændringer, der er sket indtil videre, og betydningen af ændringerne for projektet ifølge evaluatoren.

Et af målene med projektet var at udvikle nye undervisningskoncepter og dertilhørende materiale. Planen var i første omgang, at undervisningsmanualen skulle bruges som et 'koncept' med 16 undervisningsgange udelukkende baseret på materialet i manualen. Men med respekt for den deltagerskare, som meldte sig til kurserne, valgte man at åbne op for mulighederne for at bruge manualen mere løst som en form for inspirationshæfte i kombination med andet undervisningsindhold. Evalueringen viser, at det udviklede materiale er brugbart og møder stor tilfredshed blandt kursisterne. Det er imidlertid ikke længere betegnet som et koncept, da undervisningsmanualen kan benyttes som et inspirationshæfte omkring mental sundhed for et bredere udbud af kurser, der henvender sig til psykisk sårbare. Dette forudsætter dog stadig, at lærerne har deltaget i projekt 'Mental Sundheds' lærerkurser. Men indholdet i undervisningen kan være mere åbent end først tiltænkt.

Denne ændring har konsekvenser for evalueringen af projekt 'Mental Sundhed'. I projektbeskrivelsen var det hensigten, at de undervisere, der havde deltaget i projektets kurser for lærere, derefter skulle udbyde livsmestringskurser med et fast indhold baseret på undervisningsmanualen. Når projektet i stedet har valgt at åbne for en bredere type af hold, der arbejder med psykisk sårbare målgrupper, er det ikke muligt at evaluere på, hvilke elementer i undervisningen de psykisk sårbare deltagere oplever som mest brugbare og vigtige. Det skyldes, at de forskellige hold ikke vil have samme indhold, og det vil ikke være muligt inden for evalueringens rammer at få grundigt kendskab til de temaer, der bliver behandlet, eller til de metoder og redskaber der bliver brugt på de enkelte hold.

Projektets overordnede fokus er stadig folkeoplysningens rolle i forhold til målgruppen af psykisk sårbare. Omdrejningspunktet vil dog i højere grad være, hvorvidt undervisningsforløbet er recovery- og rehabiliteringsbaseret, snarere end på selve afprøvningen af egentlige undervisningskoncepter.

Evalueringen af livsmestringskurserne vil derfor primært belyse deltagernes generelle tilfredshed med kurserne og deres selvvalgte udbytte frem for at evaluere på et decideret undervisningskoncept.

Rekruttering til lærerkurserne

Lærerkurserne i projekt 'Mental Sundhed' er blevet annonceret via DOF's kommunikationskanaler. Alle skoler i DOF modtog i februar 2014 et brev (Bilag 3) fra projektlederen om projektets mål og indhold.

Desuden blev kurserne annonceret (øverst) i DOF's interne nyhedsbrev 'Medlemsnyt. Ny viden - nye muligheder' den 25. februar 2014. Kurserne blev udbudt gratis til alle DOF-undervisere, der var interesserede i at deltage.

DOF har som landsorganisation stået for at administrere lærerkurserne. Tilmelding er sket gennem sekretariatet.

Det tætte samarbejde mellem projektlederen og DOF's landssekretariat har været meget frugtbart. Det resulterede i en effektiv tilmelding af deltagere, og kun det sidste kursus i oktober 2014 havde fire ledige pladser. Resten af kurserne var fuldt tegnede. Målsætningen med at uddanne ca. 30 undervisere, der er aktive i DOF's aftenskoler, er således nået over al forventning. Alt i alt var 58 undervisere tilmeldt kurserne, og 57 har gennemført, hvilket er flot i opstarten af et nyt projekt.

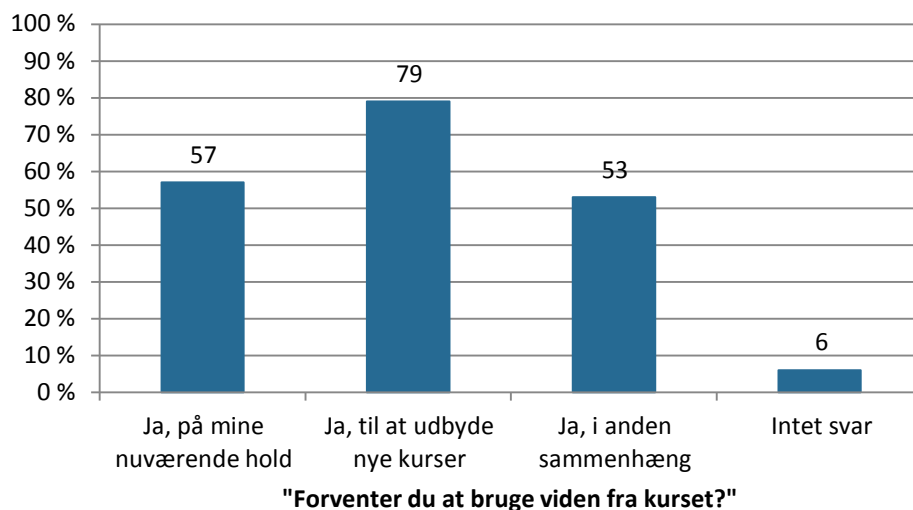
I forhold til fortsættelsen af projektet vil det blive interessant at se, hvad den relativt åbne og uforpligtende rekrutteringsform vil betyde for den fremtidige kursusaktivitet. Giver rekrutteringsmetoden og lærerkurserne et godt og bredt kendskab til projektet, som vil få mange skoler og undervisere til at udbyde livsmestrings- eller 'Mental Sundhed'-kurser? Eller vil deltagerne i kurserne primært komme til at bruge den nye viden i deres eksisterende kurser²?

Lærerkurserne som springbræt til at udbyde nye kurser?

Ét af projekt 'Mental Sundheds' målsætninger handler om at etablere 15 til 20 nye livsmestrings- eller 'Mental Sundhed'-hold rundt om i landet. De 57 kursister på lærerkurset blev forud for kurset bedt om at udfylde et kortfattet registreringsskema om deres baggrund og forventninger. Før kursusstart forventede over tre fjerdedele af kursisterne at bruge den nye viden fra lærerkurset til at udbyde nye kurser (se Figur 1). Mange forventede desuden at bruge kurset i deres nuværende undervisning. Endelig forventede en del at bruge viden fra kurset i deres eget liv eller i andre arbejdsmæssige sammenhænge. På forhånd kan man derfor tale om en vellykket rekruttering af kursister, som udviser intentioner om at lade kurset afføde nye aktiviteter på baggrund af viden fra deltagelse på kurset.

² Det kan være på yogahold, på et madlavningshold eller i andre sammenhænge, hvor målgruppen er psykisk sårbare, men hvor undervisningen ikke i udgangspunktet er slået op som et livsmestringsforløb med fokus på psykoedukation mm.

Figur 1: Over tre fjerdedele af deltagerne forventede før lærerkurset at bruge det til at udbyde nye kurser.



Figuren viser kursisternes svar på spørgsmålet 'Forventer du at bruge viden fra kurset?' fordelt på de tre ovenstående svarkategorier. Det var muligt at angive flere svar. Yderligere viser figuren andelen af kursister, der ikke har besvaret spørgsmålet. Værdierne er afrapporteret i procent (n=47).

Deltagernes parathed til at udbyde livsmestringskurser

Efter endt kursusforløb blev kursisterne atter bedt om at udfylde et kortfattet evalueringsskema. Kursisterne blev bl.a. spurgt, om de følte sig klar til at gå i gang med at udbyde nye kurser for psykisk sårbare. Godt 60 pct. af respondenterne forholder sig positivt hertil, hvilket er 15 procentpoint færre end andelen af kursister, der forud for kurset havde intentioner om dette. Nogle af de kursister, der ikke føler sig klar, har uddybet deres kommentarer i et åbent svarfelt i spørgeskemaet³. Her lyder det bl.a.:

"Man kan ikke tage en vilkårlig flok mennesker og uddanne dem til at lave livsforbedrende kurser for psykisk sårbare på en weekend!"

Kursist, kursus 4

"I forhold til parathed med hensyn til undervisning afhænger det ikke kun af kurset, men også om at hente erfaringer ved at afprøve skemaerne på sig selv."

Kursist, kursus 4

"Supervision efterfølgende ville være et godt supplement. Undervisernes udsagn om tilgængelighed efter kursets afslutning gør forløbet trygt. Fedt kursus!"

Kursist, kursus 4

³ Spørgeskemaet blev sluttet af med en åben kategori 'Hvis du har øvrige kommentarer til kurset, er du velkommen til at uddybe dem her:' (se eventuelt evalueringsskemaet under Bilag 6)

Det er imidlertid kun 21 pct., der er fuldstændig enige i, at de føler sig parate til at udbyde nye kurser i Mental Sundhed (se Tabel 1). Man kan med rimelighed forvente, at det er denne gruppe, der er mest klar til at gå fra tanke til handling.

Tabel 1: Hver femte kursist føler sig helt klar til at undervise i Mental Sundhed ved kursets afslutning.

	1 Fuldstændig uenig	2 Delvist uenig	3 Delvist enig	4 Fuldstændig enig	I alt
Jeg føler mig klar til at gå i gang med at udbyde 'Mental Sundhed'-kurser	7	29	43	21	100

Ved kursets afslutning skulle kursisterne vurdere, om de var enige eller uenige i det ovenstående udsagn. Værdierne er afrapporteret i procent (n = 42).

De kursister, der føler sig helt klar til at udbyde kurser i 'Mental Sundhed', har alle angivet på forhånd, at de forventer at bruge viden fra lærerkurset til at starte nye hold. De har også i lidt større omfang end andre kursister et supplerende kursus i livsmestring. Måske er det med til at give dem bedre forudsætninger for at kunne starte nye kurser. Ingen andre parametre som eksempelvis generel uddannelsesmæssig baggrund, øvrige kurser, alder eller erfaring adskiller gruppen af 'parate' fra gruppen af 'tvivlere'.

Forskellen på deltageres forventede opstart af nye kurser og deres parathed efter lærerkurserne kan skyldes flere ting. Dels kan der være den usikkerhed ved spørgsmålet i registreringskemaerne, at deltagerne ved tilmeldelsen til det gratis kursus har følt en forpligtelse til at vise engagement i projektet og til at angive, at de agter at udbyde nye kurser. Dels kan forskellen skyldes, at deltagerne før lærerkurset har haft en anden opfattelse af, hvad det indebar at starte nye hold end efter endt kursus.

Derudover kan der ligge en form for 'beskedenhed' eller tilbageholdenhed i forhold til at erklære sig 'fuldstændig' enig i noget. Respondenterne har besvaret spørgeskemaet i umiddelbar forlængelse af et komprimeret weekendkursus, og måske har nogle haft brug for lige at fordøje indholdet inden de vurderer, om de er 'fuldstændig' klar til at undervise i Mental Sundhed ved kursets afslutning.

Endelig kan man ikke afvise en generel forsigtighed i miljøet af undervisere i folkeoplysningsregi i forhold til at skulle arbejde målrettet med særlige målgrupper ud fra en tilnærmelsesvis 'behandlertilgang', som det mere officielle behandlingssystem hidtil har haft monopol på.

Rent indholdsmæssigt har lærerkurserne dog tilsyneladende været i overensstemmelse med deltageres forventninger. Langt de fleste deltagere forventede ifølge registreringskemaerne ny viden om kognitiv metode, mindfulness og/eller recovery. Konkrete pædagogiske redskaber, som kan bruges i undervisningen, og operationalisering af

teorier er også kendetegnende for det udbytte, som mange af deltagerne forventede at få ud af kurset. Endvidere regnede en del med at tilegne sig personlige redskaber, som de kunne bruge til at arbejde med sig selv og i deres egen undervisning.

Disse emner er alle centrale dele af kursets indhold, så forventningsafstemningen må i udgangspunktet siges at være god.

Nogle kursister har også haft mere specifikke forventninger til at lære mere om særlige diagnoser (stress, depression, angst, OCD, afhængighed, ADHD, sorg m.m.). Disse emner var ikke centrale i undervisningen. Forventningen om diagnosespecifik information ser dog ikke ud til at have betydning for deltageres generelle tilfredshed med lærerkurserne, og det giver ikke større usikkerhed i forhold til at starte nye hold.

Opsummerende må man sige, at rekrutteringen til lærerkurserne i projektet har været meget succesrig. Kurserne har stort set været fuldt tegnede, og deltagerne har i udgangspunktet forventet at bruge lærerkurserne som springbræt til at starte nye hold. Efter gennemført kursus er der dog færre, der føler sig parate til at udbyde kurser i 'Mental Sundhed'. Den næste fase i projekt 'Mental Sundhed', som handler om at etablere livsmestringskurser på 15 til 20 af landets DOF-skoler, vil senere vise, hvorvidt kursisternes blandede oplevelser af parathed får betydning for projektet.

Foruden kursisternes egne opfattelser og forventninger om at starte nye tilbud, er det interessant at behandle kursisternes kvalifikationer for at arbejde med livsmestringskurser for psykisk sårbare. Det følgende afsnit beskriver deltageres profiler og uddannelsesmæssige baggrunde.

Deltagerne i lærerkurserne

Én af projektets centrale målsætninger handler om at uddanne kompetente undervisere, der brænder for arbejdet med psykisk sårbare. Derfor er det interessant at se på, hvad der karakteriserer den gruppe af aftenskolelærere, som indtil nu har gennemført lærerkurset i 'Mental Sundhed'.

Ud af de 57 kursusdeltagere var 55 kvinder, og aldersgennemsnittet lå omkring 50 år på alle fire kurser. Underviserne kan generelt betegnes som erfarne på deres felt med 80 pct. af kursisterne, som havde over fem års undervisningserfaring, og 69 pct. havde over fem års erfaring med undervisning specifikt i aftenskole-regi.

Den samme tendens gør sig gældende i forhold til kursisternes erfaring med projektets målgruppe. Her tilkendegav 77 pct. af kursisterne, at de allerede havde erfaring med at undervise netop psykisk sårbare inden kursets start. Der er således tale om en gruppe erfarne undervisere med et godt kendskab til såvel aftenskolen som kursets målgruppe.

Kursisternes faglige baggrund peger altså på solide forudsætninger for at udbyde kurser i Mental Sundhed og en udpræget interesse for feltet. Den enkelte kursist har ofte gennemført flere relevante uddannelser, som det fremgår af Tabel 2 herunder. Fire ud af ti kursister angiver, at de har gennemført mindst tre relevante uddannelser/kurser.

Tabel 2: Knap fire ud af ti kursister har gennemført tre uddannelser eller flere.

	1 uddannelse	2 uddannelser	3 uddannelser	4 uddannelser eller flere	Total
Andelen af kursisterne	44	17	25	15	101

Tabellen viser antallet og fordelingen af kursisternes gennemførte uddannelser. Svarene er indsamlet på baggrund af spørgsmålet: "Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund?". Værdierne er afrapporteret i procent (n=48).

Foruden relevante, formelle uddannelser har de fleste undervisere også deltaget i ét eller flere kurser i enten recovery, mindfulness, empowerment eller livsmestring. Derudover har en betragtelig del af kursisterne videreuddannet sig inden for eksempelvis coaching, psykoedukation eller forskellige former for meditation.

Overordnet set kan kursisternes uddannelser inddeles i fire kategorier, og alle nævnte uddannelser er listet op i tabellen herunder. Opdelingen i fire kategorier er foretaget som et overordnet skøn på, hvor uddannelserne bredt set hører hjemme.

Tabel 3: Kursisternes gennemførte uddannelser fordeler sig primært inden for dimensionerne sundhed, omsorg og undervisning.

	Sundhed	Omsorg	Undervisning	Andet
Uddannelses-områder	Akupunktur Basis-sexolog Diverse coaching-uddannelser Ergoterapeut Fysioterapeut Healermassør Kognition og neuro-psykologi Kostvejleder Kropsterapeut Massør Psykolog Psykomotorisk terapeut Psykoaterapeut Sygeplejerske Zoneterapeut	Afspændingspædagog Bevægelsespædagog Kandidatuddannelse i pædagogik Pædagogisk diplom-uddannelse i sundhed og psykiatri Psykomotorisk pædagog Smertebehandler Social- og sundhedsassistent Socialpædagog Socialrådgiver Voksenpædagog	Bevægelses-underviser Faglærer Folkeskolelærer Gymnastik-instruktør Håndarbejds lærer Idrætslærer Mindfulness-instruktør Personlig træner Pilatesinstruktør Svømmelærer Ungdoms- og voksenunderviser Yogainstruktør Yogaterapeut	Arkitekt Blomsterdekoratør Antropolog Civiløkonom Danser Diverse humanistiske kandidatuddannelser Diverse uddannelser i ledelse Farve- og stil-konsulent Gartner Hospitalslaborant IT-programmør Journalist Kontoruddannet Kunsthåndværker Regnskabsuddannet Skuespiller

Tabellen viser fordelingen af kursisternes gennemførte uddannelser i de fire overordnede kategorier. Svarene er indsamlet på baggrund af spørgsmålet: "Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund?", og herefter er uddannelserne inddelt i relevante kategorier.

De fleste uddanner sig inden for sundhed og omsorg efterfulgt af uddannelser under undervisningskategorien. En mindre andel har dog også helt andre baggrunde, som vist i 'andet'-kategorien.

Opsummeringen på 'Mental Sundheds' lærerprofil er således, at projektet rekrutterer undervisere med en solid faglig ballast i forhold til at undervise de relevante målgrupper. Underviserne har stor erfaring både med at undervise og med aftenskolen som institution.

Yderligere har de erfaring med at undervise psykisk sårbare, men graderne af denne erfaring varierer. Set ud fra mængden af relevante uddannelser og kurser, som kursisterne på forhånd har gennemført, er lærerne meget interesserede og motiverede for at arbejde med målgruppen. Derfor er det vanskeligt at forklare, hvorfor fåtallet af kursisterne (21 pct.) føler sig fuldstændig klar til at udbyde kurser i 'Mental Sundhed'. Man kunne nærmest forvente, at de alle ville føle sig klar på forhånd. Foruden årsager som almen 'beskedenhed' som allerede beskrevet, kan det handle om, at kursisterne selv har store ambitioner om fagligt niveau i forhold til at arbejde med en skrøbelig målgruppe og dermed forholder sig ydmygt til deres egne kompetencer. Desuden føler en stor andel på 43 pct. sig faktisk delvist enig i, at de er klar til at udbyde Mental Sundhed kurser.

Deltagernes vurdering af lærerkurserne

Det følgende afsnit belyser deltagernes tilfredshed med lærerkurserne. Afsnittet behandler kursisternes evaluering af projektets undervisere samt struktureringen af den praktiske undervisning. Derefter behandles kursisternes umiddelbare vurdering af deres udbytte af kurset, samt hvor relevant de vurderer, at kurset var for dem og for de potentielle målgrupper.

Der var 57 deltagere på kurserne, og 42 af disse kursister afleverede skriftlige evalueringer, som dette afsnits konklusioner er baseret på. Det giver en samlet svarandel på 74 pct., som med stor sandsynlighed repræsenterer den samlede gruppe kursister.

Stor tilfredshed med lærerkurserne

Kursisternes besvarelser viser generelt en stor tilfredshed med lærerkurserne i Mental Sundhed. En kursist skriver:

”Godt kursus. Høj faglighed. Super tilrettelagt. Dygtige undervisere. Super hold. Meget tilfreds. Kom gerne med flere i den stil!”

Kursist, kursus 2

Projektets undervisere opleves af størstedelen af kursisterne som fagligt kompetente og gode til at formidle den nødvendige viden. Faktisk har kun én enkelt kursist tilkendegivet en negativ holdning til undervisernes faglige kompetencer. Yderligere tilføjer flere af kursisterne i selvformulerede kommentarer, at underviserne såvel som de andre kursisdeltagere opleves som inspirerende og engagerede.

Ligeledes er deltagerne generelt tilfredse med kursusundervisningens form. 93 pct. af kursisterne var delvist eller fuldstændigt enige i, at kurset havde en passende blanding af teori og praktiske øvelser. Samtidig erklærede 88 pct. af kursisterne sig delvist eller fuldstændigt enige i, at kurset blev ekstra relevant for dem, netop fordi det var bygget op omkring øvelser og cases. Disse resultater er specielt interessante, når man sammenholder dem med kursisternes forudgående forventninger til kursets indhold. Tilegnelsen af faglig viden eller praktiske værktøjer var som nævnt de primære forventninger, der blev udtrykt af kursisterne. Med andre ord betyder dette, at projektet formår at indfri kursisternes forventninger til undervisningens indhold, der opleves som relevant og vedkommende.

Generelt er deltagerne således tilfredse med kursets strukturering og faglighed.

Udbyttet af kurset levede op til forventningerne

Som beskrevet ovenfor, forventede deltagerne i stor udstrækning, at lærerkurset skulle give dem ny viden, indsigt i teorier og praktiske øvelser, som de kunne bruge i undervisningen. Ifølge deltagernes egne vurderinger har kurserne i høj grad levet op til det.

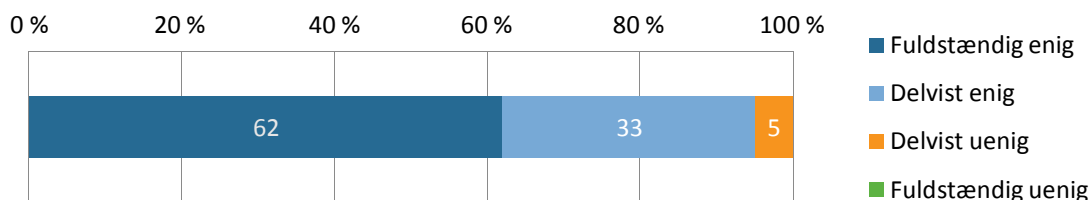
Alle respondenter på nær én er 'delvist enige' eller 'fuldstændig enige' i, at de har fået ny viden på kurset. 93 pct. synes, at de har lært nye konkrete øvelser, og 77 pct. har stiftet bekendtskab med teori, som de ikke kendte før.

Alt i alt føler 81 pct. af respondenterne sig bedre rustet til at arbejde med psykisk sårbare målgrupper efter kurset end før kurset. Og dette selv om kursisterne i udgangspunktet er både erfarne og uddannelsesmæssigt udrustet til at arbejde med psykisk sårbare. Så igen må det siges, at kurserne både imødekommer deltagerens forventninger og indfrier en del af projektets mål.

Kursets relevans

Stort set alle kursisdeltagerne vurderer, at kurset generelt var relevant for dem. De blev desuden spurgt, hvor relevante kursets enkelte emner var for dem, og hvor relevant de vurderer den nye viden fra kurset til at være i forhold til særlige målgrupper.

Figur 2: Næsten alle kursister vurderer, at kurset var relevant for dem.



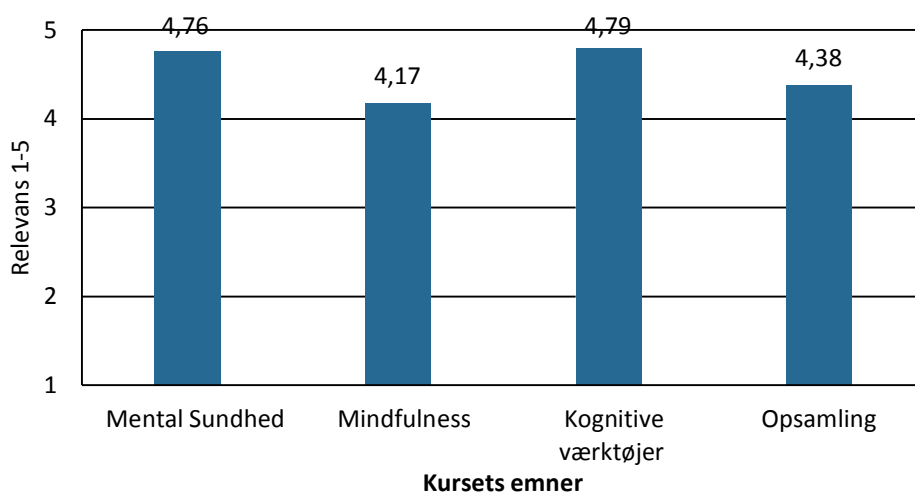
Figuren viser fordeling over, hvorledes kursisterne forholder sig til udsagnet "Kurset var relevant for mig" fordelt på de fire ovenstående svarmuligheder (pct.). Ingen kursister erklærede sig fuldstændigt uenige i, at kurset var relevant for dem, og derfor er denne kategori ikke repræsenteret i datamaterialet (n=42).

Kursets emner er meget relevante

Deltagerne vurderede undervisningens emner på en skala fra 1-5, hvor kursisterne skulle markere, hvor relevante de specifikke emner var for dem. Introduktionen til konceptet 'Mental Sundhed' opleves som særdeles relevant, hvilket giver en gennemsnitslig score på 4,76. Under dette punkt hører også en introduktion til recovery-tanken, der ligeledes blev efterspurgt af kursisterne inden undervisningens start.

Introduktionen til mindfulness opleves som mindre relevant med en gennemsnitslig score på 4,17. Dette kan tænkes at være resultatet af kursisternes meget forskellige grader af kendskab til og erfaring med mindfulness. Resultatet giver anledning til at overveje, om man ved fremtidige kurser skal ekspliciterer, om Mental Sundhed bygger på en grundlæggende eller videregående behandling af begrebet.

Figur 3: Kursets faglige emner vurderes generelt til at være relevante.



Figuren viser gennemsnittet af kursisternes evalueringer af kursets faglige emner på en skala fra 1 til 5, hvor 1 er "Slet ikke relevant", og 5 er "Meget relevant" (n=43).

Det emne, kursisterne vurderer som mest relevant, er introduktionen til de kognitive værktøjer. Emnet har en gennemsnitlig score på 4,79. Som nævnt stemmer undervisningen i denne del af kurset overens med kursisternes forventninger til en blanding af teori og praksis, og derfor er resultatet ikke overraskende.

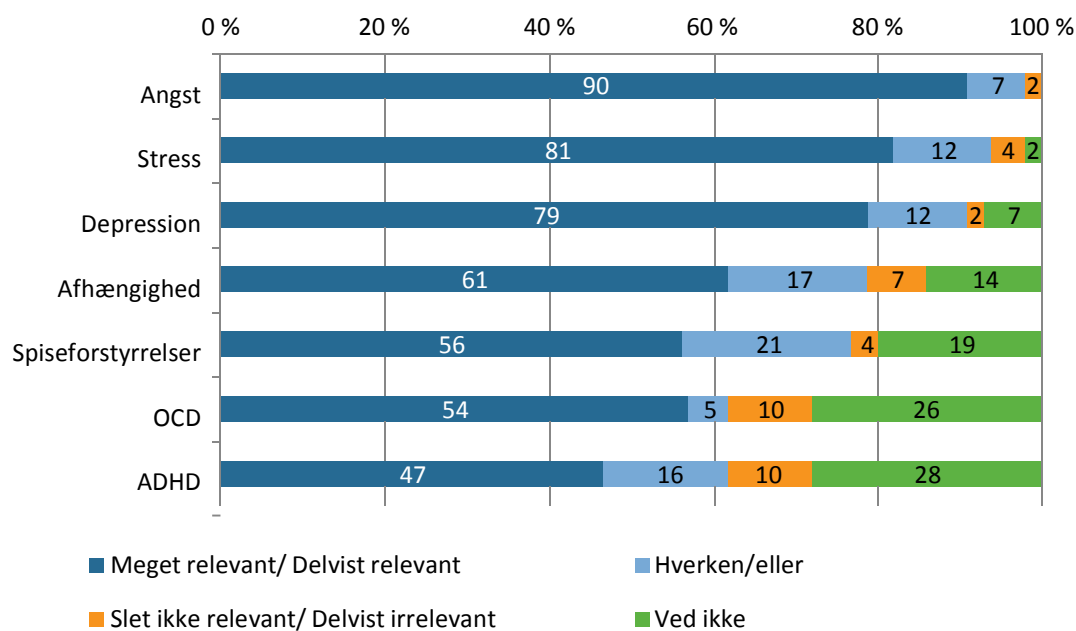
Opsamlingen ved kursets afslutning vurderes som ved de andre emner til at være høj med en gennemsnitlig score på 4,38. Alligevel er tilfredsheden med denne del af kurset ikke lige så høj, som tilfældet er med introduktionen til Mental Sundhed og de kognitive værktøjer.

Særligt relevant for mennesker med angst og stress

De målgrupper, som deltagerne synes, at kursets indhold retter sig mest mod, er mennesker med angst og stress (se Figur 4). Over 80 pct. af respondenterne vurderer, at den nye viden er relevant i arbejdet med disse grupper. Næsten lige så mange synes, at kursusindholdet er lige så relevant for arbejdet med mennesker med depression.

I forhold til mennesker med afhængighed, spiseforstyrrelser, OCD og ADHD er der større uenighed. Dog er det stadig over halvdelen af respondenterne, der vurderer, at det er relevant eller meget relevant, mens en relativt stor del af kursisterne har svaret 'ved ikke' til kursets relevans for disse temaer.

Figur 4: Generelt vurderes Mental Sundhed til at være relevant i arbejdet med projektets målgrupper.



Figuren viser fordeling af kursisternes svar på spørgsmålet: 'Hvor relevant vurderer du, den nye viden fra kurset er i forhold til følgende målgrupper på en skala fra 1 til 5?', hvor 1 er 'Slet ikke relevant', og 5 er 'Meget relevant'. Værdier er afrapporteret i pct. (n=43).

Opsummerende er der generelt er stor tilfredshed med såvel underviserne som undervisningsformen og undervisningens struktur. Kombinationen af teori og øvelser stemmer overens med kursisternes forventninger. Både kurset som helhed og undervisningens emner opleves som relevante for deltagerne, ligesom det i stor udstrækning vurderes, at kursets indhold er relevant i forhold til arbejdet med forskellige grupper af psykisk sårbare.

Undervisningsmaterialet

Den oprindelige plan med undervisningsmaterialet var, at det skulle udarbejdes i februar/marts 2014 (se Bilag 2). Det skulle fungere som en undervisningsmanual med vejledning og materiale til 12-18 undervisningsgange. Det skulle altså være et færdigt koncept, der var lige til at bruge i undervisningen.

Som nævnt har undervisningsmaterialet skiftet formål under projektføreløbet, og udarbejdelsen af det har været en længere proces, hvor kursisternes feedback fra de to første kurser blev brugt aktivt i udviklingen af materialet.

”Der hvor vi er nu i forhold til de to kurser, der har været, og de to evalueringer på materialet, så er materialet sådan set godt nok. Men det har ikke været struktureret nok til, at de kunne bruge det. Vi vil dele den lidt op, ligesom den er nu, men vi vil være endnu tydeligere på, hvordan man kan tilrettelægge 16-18 gange. Som en inspirationsmappe. Man skal ikke bruge den slavisk. Man kan egentlig tage nogle mødegange fra den, eller man kan bruge allesammen. Man kan køre hele manualen som et kursusforløb på 16-18 gange.”

Projektleder 24. juni 2014

Udviklingsarbejdet var færdigt i august 2014 og har resulteret i en 173 sider lang, illustreret undervisningsmanual, der indeholder både teori og konkrete øvelser. Øvelserne er altså stadig fordelt på 16-18 mødegange, så undervisere, der ønsker det, kan bruge materialet som en manual.

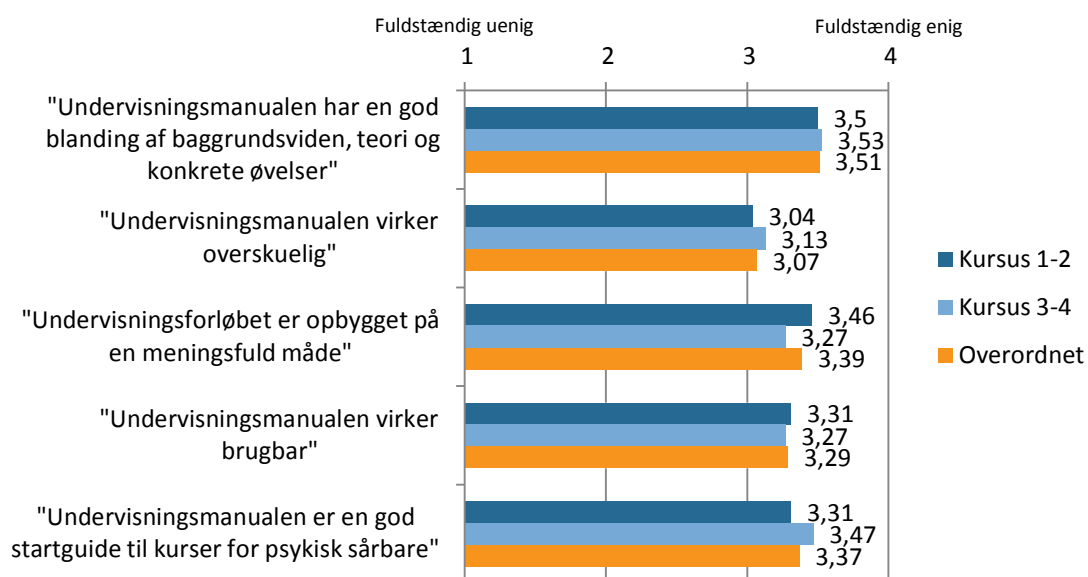
Som med de øvrige dele af evalueringen er deltagerne generelt meget positive i forhold til undervisningsmaterialet. De blev bedt om at vurdere fem udsagn om materialet på en skala fra 1-4, hvor 1 var ’fuldstændig uenig’ og 4 ’fuldstændig enig’. På alle fem udsagn er der samlet set mindst 85 pct. af deltagerne, der er delvist eller fuldstændig enige i de positive udsagn (se figur 5).

Kursisterne er mindst enige i, at ’materialet virker overskueligt. Omvendt er der stor tilfredshed med indholdet. Deltagerne synes, at materialet har en god blanding af baggrundsviden, teori og konkrete øvelser.

Da kursisterne på de to første kursusgange blev mødt med et mere ufærdigt materiale end deltagerne på kursus 3 og 4, som fik udleveret det færdige materiale, kunne man forvente, at evalueringerne af materialet på kursus 3 og 4 ville være mere positive end dem på kursus 1 og 2.

I Figur 5 ses deltageres samlede vurdering af undervisningsmaterialet samt vurderingerne fordelt på de to første og de to sidste kurser. Imod forventning er der meget små forskelle i kursisternes holdninger og oplevelser af undervisningsmaterialet, hvis man fokuserer på, om de har haft det endelige undervisningsmateriale tilgængeligt eller ej. Deltagere fra de sidste to kurser synes dog i lidt højere grad, at materialet er overskueligt og en god startguide til kurser for psykisk sårbare.

Figur 5: Undervisningsmanualen vurderes til at være relevant i arbejdet med psykisk sårbare.



Figuren viser gennemsnittet af kursisternes evalueringer af undervisningsmanualen på en skala fra 1 til 4, hvor 1 er 'Fuldstændig uenig', og 4 er 'Fuldstændig enig'. Figuren viser kursisternes evalueringer i forhold til de fem ovenstående udsagn, og besvarelsene er opdelt efter, om kursisterne har deltaget i Kursus 1-2 eller Kursus 3-4 (n=43).

Konklusion

Fase 1 af projekt 'Mental Sundhed' er afsluttet med afholdelse af det sidste lærerkursus i oktober 2014. Der er afholdt fire lærerkurser. Kurserne har været stort set fuldt booket, og projektets mål med at uddanne ca. 30 lærere i 'Mental Sundhed' er nået over al forventning med i alt 57 deltagere på kurserne.

Deltagerne har været meget tilfredse med kurserne. Forventningerne til kurserne har i langt de fleste tilfælde stemt overens med kursets indhold og form. Deltager-evalueringerne fra lærerkurserne er meget positive, og der var stor tilfredshed med både undervisere, indhold og form.

Projektets undervisningsmateriale er færdigudviklet, og deltagernes umiddelbare vurdering af det er også positiv. I de næste faser af projektet og evalueringen vil der blive set nærmere på undervisernes brug af materialet og den viden, de fik med fra lærerkurserne. Fremadrettet bliver det interessant at undersøge, i hvilken udstrækning lærerne vil bruge undervisningsmaterialet som et inspirationshæfte frem for en undervisningsmanual, og om det har betydning for både lærere og elever, om materialet benyttes på den ene eller anden vis.

I forhold til en mere almindelig projektstrategi, hvor man fra starten rekrutterer deltagere til hele projektet, har 'Mental Sundhed' haft en meget åben rekrutteringsstrategi. Lærerkurserne blev udbudt til alle interesserede aftenskolelærere i DOF-regi, og samtidigt var kurserne gratis. Rekrutteringen til kurserne har været meget vellykket i samarbejdet mellem projektleder og DOF's hovedkontor. Foruden en stor tilslutning i antal deltagere ser det ud til at være velkvalificerede og engagerede deltagere, der har været med på kurserne. Det ser således ud til, at det modige valg med at udbyde kurserne gratis til alle interesserede har båret frugt.

Man bør dog være opmærksom på, at blot 21 pct. af deltagerne efter kurset er 'helt enige' i, at de føler sig klar til at starte kurser i 'Mental Sundhed'. Et flertal på 64 pct. forholder sig dog samlet set positivt til fremtidige kursusudbud (43 pct. erklærer sig 'delvist enig'). Med tilbuddet om supervision og sparring i det efterfølgende forløb behøver det ikke være afgørende, hvorvidt de umiddelbart efter deltagelse på kurset i Mental Sundhed har følt sig helt eller delvist klar til at starte nye kurser.

Det kan dog blive en udfordring for projektlederen, der på denne måde både skal arbejde med en fortsat rekruttering til projektet samt bruge tid og ressourcer på de hold, der går i gang. Begge ting bliver spændende at følge i den næste fase af projekt 'Mental Sundhed'.

Der kan altså ligge et behov for at følge op på kursisterne og arbejde med supplerende kurstillbud, som med fordel kunne have fokus på særlige diagnoser. Analyserne viser, at de kursister, som føler sig fuldstændig klar til at udbyde kurser i Mental Sundhed, i forvejen har supplerende kurser inden for eksempelvis livsmestring. Det kan i tillæg hertil anbefales at justere yderligere på undervisningsmaterialet i forhold til at gøre det endnu mere anvendeligt.

Fremadrettet er det også interessant at sætte fokus på den målgruppe, som vælger at deltage i denne slags kurser i folkeoplysningsregi. Hele 96 pct. af kursisterne er kvinder, og samtidig ser man en generel tendens til flere kvinder end mænd inden for den folkeoplysende voksenundervisning⁴. Projektlederen fra Sind Skolerne i Aalborg har også en klar fornemmelse af en kvindelig overvægt af slutbrugere på kurserne i Mental Sundhed. Noget kunne tyde på, at mere målrettede kurser til mandlige lærere om disse svære temaer efterfølgende kunne være med til at øge rekrutteringen af mandlige kursister.

Endelig giver denne devaluering anledning til at overveje, om aftenskolerne overordnet set ser ud til at kunne bidrage til denne dagsorden/målgruppe med mentale sundhedsproblemer eller ej? Dømt ud fra kursisternes faglige baggrund ser både potentialet og viljen ud til at være stor i forhold til at videreudvikle på meningsfulde tilbud til psykisk sårbare ud fra nogle anderledes tilgange og kriterier, end sådanne målgrupper møder i det mere formelle sundhedssystem gennem psykologer, livscoaches, læger eller indlæggelsesophold. Denne evaluering vil i løbet af 2015 se på slutbrugerkursisternes mentale sundhedstilstand og deres holdninger til og oplevelser med at deltage på kurser under Mental Sundhed.

⁴ Se bl.a. analyser af aftenskolebrugere på baggrund af kulturvaneundersøgelserne i artiklen 'Aftenskolernes stabile niche er udfordret' af Nielsen & Pilgaard, www.vifo.dk, 20.08.2014.

Bilag 1 - Dataindsamling til devaluering af Fase 1

Dette bilag beskriver kort den dataindsamling, der ligger til grund for nærværende devaluering.

Materiale og information fra projekt 'Mental Sundhed'

I projektets forløb har Vifo modtaget forskelligt materiale fra projekt 'Mental Sundhed'. Det centrale materiale kan ses i de øvrige bilag. I udgangspunktet var det desuden aftalt, at Vifo skulle have en procesbeskrivelse med projektets faktiske aktiviteter for at få indblik i arbejdets reelle omfang. Den foreligger ikke, og baggrunden for beskrivelserne her er i stedet projektets handlingsplan (se Bilag 2) og information fra projektledelsen pr. mail og telefon.

Interview med projektleder

Vifo lavede i forbindelse med projektledelsens færdiggørelse af undervisningsmateriale/-manual et interview med projektledelsen om pædagogiske valg, indhold og metoder. Formålet med interviewet var at få baggrunden for kurserne beskrevet samt at skabe et udgangspunkt for evalueringen af projektdeltagernes egne erfaringer og læringsprocesser.

Registreringsskema

Vifo udarbejdede et registreringsskema, som kursusdeltagerne fik tilsendt ved tilmelding. Skemaet havde fokus på deltagerens baggrund, deres forudgående erfaring og deres forventninger til kurset samt, hvorvidt de regnede med selv at starte hold umiddelbart efter kurset.

Målet med registreringsskemaet var at skabe en baseline for evalueringen af kurserne og samtidigt at give projektledelsen et indblik i deltagerens forudsætninger og forventninger forud for kurset.

I alt udfyldte 86 pct. af de kursister, der gennemførte lærerkurserne, registreringsskemaet.

Evalueringskema

Vifo udarbejdede et spørgeskema, som deltagerne skulle udfylde efter endt kursus. Målet med spørgeskemaet var at indsamle deltagerens vurdering af kurserne. Levede det op til deres forventninger? Hvilke målgrupper synes de, at metoderne rettede sig mest mod? Fik de ny viden, og hvad syntes de om undervisningsmaterialet? Var de klar til at udbyde kurser i 'Mental Sundhed'?

Indsamlingen af evalueringskemaerne varierede en smule i forløbet. På første kursus fik kursisterne tilsendt en mail efter endt kursus med et skema, de skulle returnere udfyldt direkte til evaluator. På det andet kursus var der i stedet afsat tid til evaluering sidst på kurset, og spørgeskemaerne blev udleveret og indsamlet af underviserne. Det kan have medført en usikkerhed i forhold til en mere positiv vurdering af det andet kursus. Det er dog ikke evaluators opfattelse, at det har haft afgørende indflydelse på besvarelserne. På trods af dette valgte Vifo at gennemføre evalueringen af Kursus 3 og 4, som den var blevet gennemført på Kursus 1.

I alt udfyldte 75 pct. af de kursister, der gennemførte lærerkurserne, evalueringsskemaet.

Deltagerobservation

Vifo deltog i alle fire kurser. På det første kursus deltog Vifo hele den første dag. På andet kursus deltog Vifo de første to dage. På de to sidste kurser var Vifo på besøg på den første kursusdag.

Målet med deltagerobservationen var at perspektivere spørgeskemabesvarelserne, få indblik i kursernes form og indhold samt især at møde kursisterne, som det forventes, at Vifo senere skal være i kontakt med, når de endelige livsmestringskurser skal evalueres.

Bilag 2 – Handlingsplan fra projektleder

Handlingsplan for projektet:

Mental Sundhed – en udfordring for folkeoplysningen

Januar 2014	Møde med Videntcenter for Folkeoplysning (Vifo) Følgegruppemøde Aftaler for konsulentbistand for til udarbejdelse af kursusmanual Disposition for undervisermanual Kursusprogram Nyhedsbrev til relevante DOF skoler Pressemeddelelse i samarbejde med DOF og C W Obelsfond
Februar-marts måde	Udarbejdelse af kursusmanual Information og konsulentstøtte til skoler (Bestyrelser/skoleleder), der ønsker at være med. Præsentation af undervisningsmanual (Vifo) Annoncering efter undervisere, som ønsker at tage kurset (Foråret) Følgegruppemøde Møde med Vifo og godkendelse af evalueringsskemaer og fremgangsmåde
April – juni land	Nyhedsbrev Afholdelse af to kursusforløb for undervisere. Ét i Jylland og ét på Sjælland Konsulentstøtte til skoler, som ønsker at være med i projektet Udarbejdelse af markedsføringsmateriale for kurserne Følgegruppemøde Annoncering efter undervisere som ønsker at tage kurset (Efteråret) Nyhedsbrev
August	Konsulentstøtte til skoler, som ønsker at være med i projektet Annoncering efter kursister til kurserne
September – November	Afvikling af kursusforløb på interesserede skoler Konsulentstøtte til skoler, som ønsker at være med i projektet Supervision til undervisere, der er i gang med kursusforløb Intern midtvejsevaluering Afholdelse af to kursusforløb for undervisere. Ét i Jylland og ét på Sjælland Evalueringssamarbejde med Vifo Nyhedsbrev Følgegruppemøde
December 2014/Januar 2015	Annoncering efter kursister til kurserne Konsulentstøtte til skoler, som ønsker at være med i projektet Supervision til undervisere, der er i gang med kursusforløb
Februar-juni	Afvikling af kursusforløb på interesserede skoler Konsulentstøtte til skoler, som ønsker at være med i projektet Supervision til undervisere, der er i gang med kursusforløb Evalueringssamarbejde med Vifo Nyhedsbrev Følgegruppemøde
August-december	Afvikling af kursusforløb på interesserede skoler

Konsulentstøtte til skoler, som ønsker at være med i projektet
Supervision til undervisere, der er i gang med kursusforløb
Evalueringsrapport fra Vifo
Følgegruppemøde
Projektkonklusion
Nyhedsbrev
Konference

Bilag 3 – Brev fra projektleder til alle DOF skoler

13. februar 2014

Kære kollegaer på skoler under Dansk Oplysnings Forbund

Har I på Jeres skole ind imellem ønsket jer, at kunne hjælpe kursisten, der har det skidt mentalt? Så vil Dansk Oplysning Forbund, Landsforeningen Sind og Sind Skolerne i Aalborg gerne invitere Jer til at deltage i projektet **”Mental Sundhed - en udfordring for folkeoplysningen”**, som netop er startet.

Baggrunden for projektet er at Mental sundhed langt fra er en selvfølge, og desværre synes der at være en tendens til, at flere og flere danskere får vanskeligt ved at sikre mental sundhed i hverdagen. Ifølge Statens Institut for folkesundhed (SI) vil ca. 20 % af den danske befolkning i løbet af et år have problemer med mental sundhed i form af symptomer svarende til kriterierne for en eller flere psykiske sygdomme.

SI har på det seneste konkluderet, at man ikke kommer sygdomsbyrden med psykiske lidelser til livs alene ved forebyggelse og behandling, man er nødt til også at lave mental sundhedsfremmende indsatser på befolkningsniveau. Over 455.000 danskere får hvert år ordineret angst- og depressionsmedicin – til trods for, at de praktiserende læger udtaler, at samtale i mange tilfælde er bedre - men det er vanskeligt at ordinere en dyr psykologisk behandling, når der foreligger en billig medicinsk!!!

I stedet for at fokusere på sygdomme og årsagerne hertil, kigger projektet i stedet på årsagerne til sundhed, og hvad det er, som holder mennesker sunde. At arbejde med mental sundhedsfremme er undervisning og uddannelse. Folkeoplysningen bør tage udfordringen op og udbyde undervisningsforløb der har fokus på at gøre kursisten i stand til selv at skabe forandring mod et sundere liv og hermed styrke sin livskvalitet på en sådan måde at vedkommende bliver bedre til at håndtere sin egen sundhedstilstand. Dette vil ofte kunne forhindre, at lidelsen bliver værre og faktisk også give mulighed for at overvinde den. Dette kaldes inden for psykiatrien 'recovery'.

Projektet skal således afprøve folkeoplysningens potentiale som supplement eller alternativ til medicin og psykologsamtaler ved at udbyde undervisningsforløb om psykoedukation, krisehåndtering, selvstigmatisering, kognitiv tænkning, strategier for livsmestring m.v.

Projektets formål er:

- At udvikle undervisningskoncepter og materialer
- At uddanne undervisere til at undervise i koncepterne
- At støtte DOF skoler rundt i landet med etablering af kursusforløb og rekruttering af undervisere
- At støtte undervisere med supervision i projektperioden

- At nedbryde tavshed, tvivl og tabu omkring psykisk sygdom
- At undersøge folkeoplysningslovens egnethed til øget mental sundhed i befolkningen
- At sikre adgang til personlig udvikling uden økonomiske barrierer og uden at blive gjort til patient eller klient

Projektets vision er:

- At folkeoplysningen bliver en aktiv medspiller i løsningen af et stort samfundsmæssigt problem
- At kursisterne får redskaber og viden til at mestre deres situation, indgå i netværk og styrke deres meningsfulde deltagelse i samfundet.

Projektets succeskriterier er:

- At 15-20 DOF-skoler ønsker at deltage
- At 25-30 ønsker at uddanne sig til undervisere omkring Mental Sundhed
- At 500 kursister gennemfører et kursusforløb i projektperioden

Det er gratis at deltage i projektet som tilbyder uddannelse og supervision af undervisere samt konsulentbistand til skoler der ønsker at være med. Projektet vil også være velegnet til, at skoler under Dansk Oplysnings Forbund etablerer partnerskaber med f.eks. den lokale afdeling af Landsforeningen Sind, sundhedscentre, socialpsykiatrien, patientforeninger, uddannelsesinstitutioner m.fl.

Projektet har tilknyttet Videncenter for Folkeoplysning til at lave en ekstern evaluering. Denne evaluering skal have primært fokus på gennemførelse af kurser for undervisere, deres udbytte af kurserne og hvordan de bruger læring og undervisningsmateriale i deres videre arbejde. Desuden vil der blive evalueret på slutbrugernes vurdering af, hvad "livsstringskurserne" har betydet for dem.

Projektet er økonomisk støttet af Dansk Oplysnings Forbund, C W Obels Fond og Sind Skolerne i Aalborg og vil blive afsluttet med en konference.

Undertegnede er tilknyttet projektet som projektleder og jeg er nu parat til at komme rundt på skolerne og fortælle mere om projektet, ligesom jeg gerne er behjælpelig med at skaffe undervisere til kurser på Jeres skole.

Der vil blive afholdt 2 kurser for undervisere i maj måned – et i Jylland og et på Sjælland. Endeligt kursusprogram forventes udsendt omkring 1. marts.

Jeg håber ovenstående har vakt Jeres interesse og glæder mig til at høre fra Jer.

Med venlig hilsen
 Knud Birk Pedersen
 Skoleleder
 Tlf. 51 243725
 e-mail: birk@sindskole.dk

Sind Skolerne i Aalborg er et administrativt samarbejde mellem Sind Daghøjskole og Lille Skole for Voksne. Skolerne er et målrettet tilbud til specielt udsatte og psykisk sårbare mennesker.

Bilag 4 - Program for lærerkurserne



Mental Sundhed – et kursusforløb for undervisere

Trinity Hotel og Conferencecenter,
Gl. Færgevej 30, Snoghøj, 7000 Fredericia
3. - 5. oktober 2014

Ny Østergade 7, 1. sal
4000 Roskilde
Tlf. 70 20 60 20
www.danskoplysning.dk
post@danskoplysning.dk

Kursusprogram fredag 3.10.2014

- Kl. 09.00 Ankomst og morgenkaffe
- Kl. 10.00 - 12.00 Velkomst og en sang
En præsentationsrunde ved hjælp af fortællinger (Narrativer)
- Kl. 12.00-13.30 Frokost
- Kl. 13.30-17.30 **Recovery tankens holdninger og begreber**
Selvstigmatisering
Psykoedukation
En sund følelse af sammenhæng
Motiveret for forandring
- Kl. 17.30 - 19.00 Middag
- Kl. 19.00 - 21.00 **Introduktion til Mindfulness**

Mindfulness betyder at være bevidst opmærksom her og nu - uden at vurdere på sine oplevelser. Det er et gammelt redskab, der nu bliver brugt i mange moderne menneskers liv til at skabe mere trivsel, balance og nærvær ved at være i virkeligheden med det, der findes der – også når det ikke umiddelbart svarer til det, vi ønsker. I kognitive undervisningsforløb bruges mindfulness ofte som støtte til arbejdet med tanker, følelser, krop og adfærd.

Det har vist sig, at mindfulness bl.a. kan give mennesker mere overskud, bedre kvalitet i det daglige liv og arbejde, bedre hukommelse, større livskvalitet samt en fornemmelse af forbedrede relationer – både i familien og på arbejde.

Deltagerne vil i løbet af introduktionen blive klogere på hvad mindfulness er, og hvordan de selv kan gribe det an i livet med små praktiske mindfulness øvelser. Vi vil desuden

komme ind på, hvorledes man kan inddrage mindfulness i undervisningen på de kognitive undervisningsforløb – og hvad man skal afholde sig fra.

Kursusprogram lørdag 4.10.2014

Kl. 08.00 - 09.00 Morgenbuffet

Kl. 09.00 - 12.00 Godmorgen og en sang

Den kognitive tanke og metode

På kurset arbejder vi med, hvordan man kan gribe arbejdet med angst an ved hjælp af kognitiv metode.

Metoden har vist sig som et meget effektivt værktøj til at håndtere de ikke psykotiske tilstande som angst, depression, stress, spiseforstyrrelser, OCD, ADHD, afhængighed m.v., og metoden anvender enkle redskaber, som I kan undervise kursister i, så de kan lære at leve livet på trods af det, de kæmper med.

Kl. 12.00-13.30 Frokost

Kl. 13.30-17.30 **Den kognitive tanke og metode (Forsat)**

Kl. 19.00 - ?? Middag, netværk og fælles hygge

Kursusprogram søndag 5.10.2014

Kl. 08.00 - 09.00 Morgenbuffet

Kl. 09.00 - 13.00 Godmorgen og en sang

Den kognitive tanke og metode (Forsat)

Den kognitive tanke og metode

Den kognitive metode er udviklet af læger og psykologer siden 1960'erne, og den indeholder redskaber og metoder til at sætte personlige mål, ændre på tankegange og dermed ændre på adfærd på en struktureret og konstruktiv måde.

Metoden er indsigtsgivende og ændringsfokuseret og afføder en større grad af fleksibilitet og realisme i tænkningen.

Centrale antagelser i den kognitive metode er:

- Det er ikke hændelser i sig selv, der kan forklare et menneskes følelsesmæssige og adfærdsmæssige reaktioner.

Den mening, mennesket tillægger hændelsen, spiller en afgørende rolle.

- Der er et påvirkningsforhold mellem tanker, følelser, fysiske fornemmelser og adfærd.
- Tanker er hypoteser og ikke nødvendigvis en sand afspejling af virkeligheden.

Det betyder, at når vi bliver opmærksomme på en adfærd, der ikke giver os det ønskede resultat, kan vi lære at analysere vore tanker, ændre dem og dermed opnå at adfærden ændres.

Kl. 13.00-14.00

Frokost

Kl. 14.00-15.30

Gennemgang af undervisningsmateriale

- Hvad savner jeg?
- Hvordan kommer jeg i gang
- Konsulentbistand
- Supervision
- Evaluering

Farvel og kom godt hjem

Bilag 5 – Registreringsskema til lærerkurserne



Baggrundsskema for deltagere i 'Mental Sundhed, en udfordring for folkeoplysningen'

1. Navn: _____

2. Alder: _____

3. Ansættelsessted: _____

4. Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund? _____

5. Har du tidligere taget kurser/videreuddannelse inden for recovery, mindfulness, empowerment, livsmestring eller lignende? *Sæt gerne flere krydser*

Recovery

Mindfulness

Empowerment

Livsmestring

Lignende – angiv gerne _____

6. Hvor mange år har du undervist i alt? *Sæt kun ét kryds*

Mindre end ét år

1-2 år

3-4 år

5-7 år

Mere end 7 år

7. Hvor mange år du undervist i aftenskoleregi? *Sæt kun ét kryds*

- Mindre end ét år
- 1-2 år
- 3-4 år
- 5-7 år
- Mere end 7 år

8. Har du erfaring med at undervise psykisk sårbare? *Sæt kun ét kryds*

- Ja
- Nej

9. Hvis du har svaret "Nej" i spørgsmål 8, gå videre til spørgsmål 10. Hvis du har svaret "Ja" i spørgsmål 8, hvor mange år har du undervist psykisk sårbare? *Sæt kun ét kryds*

- Mindre end ét år
- 1-2 år
- 3-4 år
- 5-7 år
- Mere end 7 år

I det følgende vil vi gerne høre om, hvad du forventer dig af kurset

10. Hvilke emner forventer du at lære nyt om?

11. Er der særlige pædagogiske redskaber, som du håber at få med fra kurset?

12. Er der særlige personlige redskaber, som du håber at få med fra kurset?

13. Forventer du at bruge viden fra kurset? *Sæt gerne flere krydser*

Ja, på mine nuværende hold

Ja, til at udbyde nye kurser.....

Ja, i anden sammenhæng. Angiv gerne hvilke(n):.....

14. Vifo vil muligvis få brug for flere oplysninger angående kurset og dets deltagere. Hvis Vifo må kontakte dig for flere oplysninger, bedes du oplyse dit telefonnummer. Tak:

Tak for din deltagelse.

Du bedes gemme dokumentet med dine tilføjelser og sende det til birk@sindskole.dk og jeppe.kraemmergaard@vifo.dk



Bilag 6 – Evalueringsskema til lærerkurserne



Evalueringsskema for deltagere i 'Mental Sundhed, en udfordring for folkeoplysningen'

1. De første spørgsmål handler om din generelle vurdering af kursets indhold på en skala fra "fuldstændig uenig" til "fuldstændig enig":

	1 Fuldstændig uenig	2 Delvist uenig	3 Delvist enig	4 Fuldstændig enig
Kurset havde en passende blanding af teori og praktiske øvelser	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Underviserne var fagligt kompetente	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Underviserne var gode til at formidle viden	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Det gjorde kurset ekstra relevant for mig, at undervisningen var bygget op omkring øvelser og cases	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Deltagergruppen virkede engageret og inspirerende	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Kurset var relevant for mig	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

2. Undervisningen var bygget op om fire nedenstående emner. Vurdér på en skala fra 1 til 5, hvor relevante emnerne var for dig:

	1 Slet ikke relevant	2	3	4	5 Meget relevant
Mental sundhed	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Introduktion til mindfulness	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Kognitive værktøjer	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Opsamling	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

3. I de kommende spørgsmål vil vi gerne have din umiddelbare vurdering af undervisningsmanualen på en skala fra "fuldstændig uenig" til "fuldstændig enig":

	1 Fuldstændig uenig	2 Delvist uenig	3 Delvist enig	4 Fuldstændig enig
Undervisningsmanualen har en god blanding af baggrundsviden, teori og konkrete øvelser	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Undervisningsmanualen virker overskuelig	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Undervisningsforløbet er opbygget på en meningsfuld måde	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Undervisningsmanualen virker brugbar	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Undervisningsmanualen er en god startguide til kurser for psykisk sårbare	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Har du kommentarer, kritik eller andre bemærkninger til undervisningsmanualen, kan du skrive dem her:

4. Hvor relevant vurderer du, den nye viden fra kurset er i forhold til følgende målgrupper på en skala fra 1 til 5?

	1 Slet ikke relevant	2	3	4	5 Meget relevant	6 Ved ikke
Mennesker med angst	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
Mennesker med depression	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
Mennesker med stress	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
Mennesker med spiseforstyrrelser	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
Mennesker med OCD	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
Mennesker med ADHD	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
Mennesker med afhængighed	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>

5. Vi vil nu bede dig vurdere dit personlige udbytte på en skala fra "fuldstændig uenig" til "fuldstændig enig":

	1 Fuldstændig uenig	2 Delvist uenig	3 Delvist enig	4 Fuldstændig enig
Kurset har givet mig ny viden	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Jeg har stiftet bekendtskab med teori, som jeg ikke kendte før	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Jeg har lært nye konkrete øvelser	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Jeg føler mig bedre rustet til at arbejde med psykisk sårbare målgrupper nu end før kurset	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Jeg føler mig klar til at gå i gang med at udbyde 'Mental Sundhed'-kurser	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

6. Vi vil nu bede dig vurdere rammerne for kurset på en skala fra "fuldstændig uenig" til "fuldstændig enig":

	1 Fuldstændig uenig	2 Delvist uenig	3 Delvist enig	4 Fuldstændig enig
Lokalerne var velegnede til undervisning	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Overnatningsfor- holdene var gode	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Forplejningen var god	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Det var rart, at kurset var place- ret centralt i Jylland/Fyn	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

7. Hvis du har øvrige kommentarer til kurset, er du velkommen til at uddybe dem her:
