

Center for  
Mental Sundhed

Evaluering af stresskurset

# Åben og Rolig 2016



***"Stress er som at køre i bil op af en stejl bakke, som er totalt iset til. Når først dækkene mister kontakten, og begynder at snurre rundt, så kan du ikke gøre andet end at lette på speederen, indtil du får kontakt til vejen igen, og så prøve at komme videre derfra. Du bliver nødt til at føle efter, trække dig tilbage og så prøve igen".***

*(citat fra mandlig kursist)*



# Evaluering af stressforløbene Åben og Rolig 2016

**Analyserne af de kvantitative effektmålinger er udarbejdet af:**

## **Christian Gaden Jensen**

Cand.psych., Post Doc i Sundhedspsykologi  
Centerleder for Center for Psykisk Sundhedsfremme  
www.cfps.dk  
www.åbeno grolig.dk

## **Gitte Westphael**

Cand.Psych., videnskabelig medarbejder  
Center for Psykisk Sundhedsfremme - Forskningsenheden

**Resten af rapporten er udført af følgende medarbejdere i Sundheds- og Kulturforvaltningen:**

- Søren Christian Krogh, studentermedhjælp, kodning og scoring af data samt beskrivelse af borgerne, der har deltaget i forløbet.
- Simon Søndergaard, cand.scient.soc, udarbejdelse af den kvalitative evaluering.
- Mathias Risgaard Jensen, analysemedarbejder, udarbejdelse af beskæftigelsesstatus.
- Bettina Bisp Jensen, leder Center for mental sundhed, koordinering og opsamling.

**April 2017**

# Indhold

<b>Indledning</b> .....	4
<b>Resumé</b> .....	5
<b>Åben og Rolig konceptet</b> .....	6
<b>Status på implementeringen 2016</b> .....	7
Henvisninger .....	7
Holddeltagelse .....	7
Borgere, der ikke kommer på hold .....	7
Karakteristika for de borgere, som bliver henvist til Åben og Rolig .....	8
<b>Effektresultater på deltagelse i Åben og Rolig kurserne</b> .....	9
Resumé af effekterne .....	9
Forandringer fra før til efter .....	9
<b>Kursisternes, rådgivernes og psykologernes oplevelser med Åben og Rolig</b> .....	11
Resumé af kursisternes og rådgivernes oplevelser med Åben og Rolig .....	11
Tidligere kursister .....	12
Tilbage melding fra rådgiverne på Sygedagpengehuset .....	15
Psykologerne i Center for Mental Sundhed .....	17
Forslag fra kursisterne til Åben og Rolig-forbedringer .....	18
<b>Resultatanalyse af kursisternes forsørgelsesgrundlag før og efter deltagelse</b> .....	19
<b>Konklusion</b> .....	20
<b>Diskussion og næste skridt</b> .....	21
Langtidseffekterne og andre effekter af kurset .....	21
Flere mænd til kurserne .....	21
Vigtigheden af "efterværn" .....	21
Borgere der ikke kommer på hold .....	21
<b>Bilag</b> .....	22
Beskrivelse af spørgeskemaer .....	22
Tabeller på baseline karakteristika og effektmål .....	23
Sammenligning af effektmålene med tidligere fund .....	25

# Indledning

Denne evalueringsrapport har til formål at evaluere det første år med implementeringen af Åben og Rolig kurserne for voksne over 18 år. Kurserne er forankret i Center for Mental Sundhed i Sundheds- og Kulturforvaltningen. Evalueringen består af fire dele;

- Beskrivelse af status i forhold til antal henvisninger, typer af borgere mv.,
- Kvantitativ effektmåling af borgernes stress- og depressionssymptomer, søvnforstyrrelser samt mental sundhed.
- Kvalitativ evaluering af borgernes og rådgivernes oplevelser med Åben og Rolig.
- Foranalyse af borgernes beskæftigelsesstatus før og efter deltagelse i Åben og Rolig kurset.

I foråret 2015 besluttede Sundheds- og Kulturudvalget at etablere et tilbud til borgere i Aalborg Kommune, der har stress. I efteråret 2015 etablerede Sundheds- og Kulturforvaltningen Center for Stressforebyggelse under Sundhedscenter Aalborg. I maj 2016 blev tilbuddet en del af det nye Center for Mental Sundhed.

Forvaltningen indgik samarbejde med Center for Psykisk Sundhedsfremme om implementeringen af kursusforløbet Åben og Rolig udviklet specifikt med henblik på implementering i den offentlige sundhedssektor som et evidensbaseret tilbud til stressreduktion, psykisk sundhedsfremme samt øget stress-robusthed. Københavns Kommune havde året forinden etableret stressklinikker, som også er baseret på Åben og Rolig. Indsatsen i Aalborg Kommune er en del af udmøntningen af Aalborg Kommunes Sundhedspolitik 2015-2018, hvor mental sundhed udgør én af politikens fire pejlemærker og hvor politikens mål bl.a. handler om at styrke borgernes mentale sundhed og selvvalderet helbred.

Centret gennemførte i efteråret 2015 to pilotkurser. Kursisterne til pilotfasen blev henvist af primært Sygedagpengehuset. Effektevalueringen fra kurserne i pilotfasen viste rigtig gode resultater og var de samme som resultaterne fra Københavns Kommune og fra forskningsprojektet bag udviklingen af Åben og Rolig konceptet. Evalueringsrapporten fra pilotfasen 2015 kan læses på [www.aalborg.dk/mentalsundhed](http://www.aalborg.dk/mentalsundhed).

Fra januar 2016 blev der åbnet op for henvisninger fra både Sygedagpengehuset, almen praksis og Arbejdsmedicinsk klinik.

# Resumé

598 borgere er blevet henvist til Åben og Rolig i 2016. 334 af dem er startet på hold i 2016.

Effekterne er konsistent positive med signifikant og stor effekt på det primære effektmål selvopfattet stress samt på sekundære effektmål (symptomer på depression, søvnforstyrrelser, samt mental sundhed).

Resultaterne replicerer effekterne fra pilotåret 2015 i Aalborg Kommune samt i evalueringsrapport fra Københavns Kommune 2015 samt i Rigshospitalets randomiserede undersøgelse af metoden.<sup>1)</sup>

Endelig viser resultaterne, at alder, køn, uddannelse, forekomst af lettere psykiatriske lidelser samt andre baggrundsvariable ikke var relateret til eller kunne forudsige effekterne for borgerne. Derimod var indledende grader af stress en væsentlig faktor for effekterne, således at de borgere, som viste størst stressgrad initialt, også viste de største forbedringer.

Åben og Rolig-forløbet var derfor effektivt, bredt socioøkonomisk anvendeligt, og særligt effektivt for de hårdest belastede.

I den kvalitative evaluering fortæller borgerne, at det er første gang, de bliver en del af et system eller forum, hvor de befinder sig blandt mennesker, som deler og forstår deres stressrelaterede udfordringer og at de får nogle redskaber, som opleves konkrete og håndgribelige og tilpasset deres hverdagsliv. Kursisterne fortæller også, at muligheden for at bruge bl.a. app og muligheden for at deltage i månedlige drop-in-sessions, bruges til at vedligeholde indarbejdede mentale redskaber og forebygge nye stressperioder.

Det vurderes væsentligt både blandt borgerne og blandt henviserne i Sygedagpengehuset, at der foreligger en metodisk videnskabelighed i kurset. Det er med til at skabe struktur, faglig autoritet og genkendelighed.

Foranalysen af kursets beskæftigelsespotentiale giver anledning til en forsigtig tro på, at kurset har et potentiale til at enten forebygge en sygemelding eller til at få borgerne hurtigere tilbage på arbejde efter sygeperiode.

De samlede resultater af evalueringen af Åben og Rolig kurserne i 2016 er meget positive og kurserne vurderes at have stor potentiale til styrkelse af kursisternes mentale sundhed og til forebyggelse af, at stresstilstanden udvikler sig til alvorligere psykiske tilstande som angst og depression.

Langtidseffekterne af stresskurserne er endnu ikke kendte, men Center for Mental Sundhed indgår i flere samarbejder, som har dette fokus.

<sup>1)</sup> Se disse rapporter på [www.cfps.dk](http://www.cfps.dk)

# Åben og Rolig konceptet

Åben og Rolig Standard er et 9-ugers videnskabeligt udviklet stressforløb baseret på den biopsykosociale sundhedsmodel og sammensatte metoder (meditation, kognitive øvelser, psykoedukation, samt kropslige øvelser og sociale samtaleøvelser). Konceptet er specifikt udviklet til en bred offentlig implementering i et samarbejde mellem Christian Gaden Jensen v. Rigshospitalet og eksperter i meditationsbaseret sundhedsfremme og stressbehandling v. Harvard Universitet. En randomiseret kontrolleret trial viste positive effekter på stress, depression, livskvalitet, søvnkvalitet, psykisk sundhed, stress-fysiologi samt opmærksomhed.

Kurset ledes af psykologer, som alle har taget Åben og Rolig instruktøruddannelsen.

Egen læge eller Sygedagpengehuset henviser borgerne til kurset. Borgerne udfylder efter henvisningen et screeningsskema, som danner udgangspunkt for en times forsamtale med en psykolog. Til forsamtalen vurderes, hvorvidt borgeren forventes at få gavn af kurset eller om, det er mest hensigtsmæssigt med andre foranstaltninger. Der indgår følgende elementer i forløbet, hvis borgeren fortsætter på hold:

- Tre timers undervisning på hold á 14-16 deltagere i ni uger
- Tilbud om to individuelle samtaler
- Adgang til hjemmeside med filer
- Undervisningsmateriale
- Adgang til app med meditationer
- Adgang til drop-in-sessions én gang om måneden efter kursets afslutning
- Adgang til lukket Facebook-gruppe

I Aalborg skal borgeren opfylde følgende kriterier for at blive henvist:

- Være fyldt 18 år
- Være borger i Aalborg Kommune
- Kunne forstå og udtrykke sig på dansk
- Være motiveret for at meditere og deltage på hold
- Have praktisk mulighed for at møde hver uge i ni uger
- Have oplevet symptomer på stress i mindst en måned
- Stressgrad målt som en score på Perceived Stress Scale på >16.

# Status på implementeringen 2016

Sundheds- og Kulturudvalget godkendte indstillingen 22. april 2015, og der var heri planlagt afholdelse af 12 kurser i 2016 med deltagelse af ca. 16 borgere pr. hold. Erfaringerne fra Københavns Kommune, som i 2015 var i gang med implementeringsfasen viste, at antallet af interesserede borgere langt oversteg forventningerne. Belært af denne erfaring opjusterede forvaltningen kapaciteten i Aalborg ved starten af 2016 til 19 hold.

## Henvisninger

I perioden fra ultimo december 2015, hvor rekrutteringen startede til kurserne i 2016 samt resten af 2016 har centret modtaget 598 henvisninger. Indtil foråret 2016 kunne Sundhedscenter Aalborg henvise. Herefter er det kun egen læge, arbejdsmedicinsk klinik og Sygedagpengehuset, som kan henvise. Begrundelsen for dette er, at vi gerne vil have, at henvisningen er baseret på en lægelig vurdering, så vi er sikre på, at somatiske årsager til stresssymptomerne er udelukket.

### Henvisningerne er fordelt på følgende måde:

Egen læge	53,8%
Sygedagpengehuset	39,0%
Arbejdsmedicinsk klinik	4,7%
Sundhedscenter Aalborg	2,6%

Af de 598 henvisninger var der 36 borgere, som "sprang fra" inden invitationen til en forsamtale og undlod at besvare screeningsskemaet. Det er der mange årsager til – eksempelvis, at de havde fundet anden hjælp, startet på arbejde igen eller havde tænkt over, at gruppeforløb ikke var noget for dem.

## Holddeltagelse

Af de 562 borgere, der har besvaret screeningsskemaet og er blevet inviteret til en forsamtale, er der følgende fordeling:

- 280 borgere er kommet på hold og har enten afsluttet forløbet i 2016 eller lige i starten af 2017
- 92 borgere afventede i slutningen af 2016 forsamtale eller holdstart primo 2017
- 136 borgere har været til forsamtale uden at gå videre til holdstart
- 19 borgere startede på et hold, men droppede ud
- 35 borgere har deltaget i et forskningsprojekt med forsøg med mindre intensive forløb <sup>3)</sup>

## Borgere, der ikke kommer på hold

Der var i 2016 136 borgere, som blev henvist, besvarede screeningsskemaet og var til en forsamtale, men som ikke kom på hold. Det skyldes forskellige problematikker, men ofte at de har en problematik, som det er nødvendigt at tage hånd om i et individuelt forløb, inden de kan starte på kurset. Der kan fx være brug for en sorgbearbejdning eller lindring af depressive symptomer. Derudover er der nogle, der ekskluderer sig selv, fordi de har for meget angst forbundet med at være i en stor gruppe.

Disse borgere bliver i forsamtalet vejledt i, hvilke tiltag, der i stedet kunne være relevante for dem.

<sup>3)</sup> Forskningsprojektet er ikke afsluttet endnu, men involverede afholdelse af tre hold (et standardhold med ni kursusgange, et med tre kursusgange (minimalkontaktterapi) og et hold med kun en kursusgang (biblioterapi))

## Karakteristika for de borgere, som bliver henvist til Åben og Rolig

De borgere, der bliver henvist og har besvaret screeningskemaet har følgende karakteristika

<b>Alder</b>		<b>Arbejdsstatus</b>	
Under 30	8,4%	I arbejde	57,8%
30-39	21,9%	Ikke i arbejde	42,2%
40-49	29,3%	<i>Ikke i arbejde årsager:</i>	
50-59	32,7%	Sygemeldt	74,3%
Over 60	7,7%	Arbejdsløs	9,7%
<b>Køn</b>		På kontanthjælp	3,1%
Mænd	18,1%	Førtidspensionist	3,1%
Kvinder	81,9%	Studerende	1,8%
<b>Uddannelse</b>		Pensionist	1,8%
Ingen uddannelse	2,7%	På orlov	0,2%
Kort uddannelse	41,3%	Revalidering	0,2%
Mellemlang uddannelse	38,3%	Andet	4,4%
Lang videregående uddannelse	15,1 %		
Andet	2,7%		

### Årsager til stress

Borgernes baggrunde og årsager til stress var meget forskellige. Gruppen rummede skolelærere og pædagoger, forskere og ingeniører, direktører og konsulenter, landmænd, kunstnere og pensionister. Årsagerne til stress var både arbejdsrelaterede, sygdomsrelaterede, familiært forårsaget stress og andre årsager, f.eks. mere enkeltstående begivenheder. Det er netop den gruppesammensætning med forskelligartede stressproblematikker, Åben og Rolig er udviklet til.

### Sammenligning af borgerne på Åben og Rolig med Sundhedsprofilen 2013

Sammenlignes borgerne, som er henvist til Åben og Rolig, med andelen af borgere, der ifølge Sundhedsprofilen 2013 har det højeste stressniveau ses, at de henviste borgere ikke helt afspejler fordelingen i befolkningen.

Der er henvist ca. fire gange så mange kvinder som mænd til tilbuddet, mens der i befolkningen ca. er 1½ gang flere kvinder end mænd, der har et højt stressniveau.

De 16-24 årige piger er den gruppe, der har den største andel af borgere med et højt stressniveau. Denne gruppe er ikke højt repræsenteret i de henviste borgere til Åben og Rolig, men Center for Mental Sundhed har også i 2016 etableret indsatsen "Mental Sundhed på ungdomsuddannelserne", som i høj grad får henvisninger fra denne gruppe.

Sundhedsprofilen viser også, at gruppen af borgere uden for arbejdsmarkedet har en højere andel af borgere med højt stressniveau end gruppen af borgere i beskæftigelse. Lidt over halvdelen af borgerne i Åben og Rolig er i arbejde. Denne analyse viser, at der er et udviklingspotentiale i at arbejde på, at endnu flere uden for arbejdsmarkedet henvises. På den anden side er det også et stor forebyggelsespotentiale i, at borgere henvises inden de bliver så syge og kommer i risiko for at ryge ud af arbejdsmarkedet.

Sammenligningen mellem Sundhedsprofilen og de henviste borgere viser samlet set, at Center for Mental Sundhed har et udviklingspotentiale, som handler om, at gøre tilbuddet mere synligt for mænd og borgere uden for arbejdsmarkedet.



# Effektresultater på deltagelse i Åben og Rolig kurserne

Denne effektevaluering er udarbejdet af Center for Psykisk Sundhedsfremme ved Christian Gaden Jensen. Den fulde effektevalueringssrapport kan se på hjemmesiden [www.aalborg.dk/mentalsundhed](http://www.aalborg.dk/mentalsundhed). Dette kapitel rummer udsnit af effektevalueringssrapporten. De analytiske procedurer og litteraturliste til denne del kan læses i den selvstændige effektevalueringssrapport.

Alle borgere inkluderet i rapporten afgav informeret samtykke til at medvirke i forløbet samt til at deres data er anvendt i evalueringen. Borgerne aflønnedes ikke økonomisk og kompenseredes heller ikke på anden måde for deres deltagelse, hvilket blev tydeliggjort i rekrutteringsprocesserne. Deltagelsen var altså frivillig.

Alle skemaer udfyldtes online i en sikkerhedskrypteret portal (Enalyzer). Der er anvendt fem spørgeskemaer, som målte følgende:

- Selvopfattet stress (Cohen's Perceived Stress Scale, PSS)
- Symptomer på depression (Major Depression Inventory, MDI)
- Søvnforstyrrelser (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)
- Mental Sundhed (SF-12 – Mental Component Summary, SF-12-MCS)
- Fysisk Sundhed (SF-12 – Physical Component Summary, SF-12-PCS)

Beskrivelserne af spørgeskemaerne kan se i bilaget samt i den fulde effektevalueringssrapport.

## Resumé af effekterne

Overordnet resulterer Åben og Rolig forløbet i **signifikante og væsentlige forbedringer af stress**, depressionsgrad, søvnkvalitet, samt mental sundhed samt i mindre grad i forbedringer af fysisk sundhed.

Generelt viser resultaterne signifikante forbedringer på alle anvendte effektmål. Forandringernes effektstørrelser var store for stress, depression, samt mental sundhed. Det støtter, at deltagerne i kurset oplevede væsentlige sænkninger af deres daglige stressniveau (PSS-scoren), symptomer på depression (MDI-scoren) og af deres psykiske sundhed (SF-12-MCS-scoren).

Borgerne rapporterede også højsignifikante og medium-store reduktioner af søvnforstyrrelser (PSQI-scoren). Deltagerne oplevede endelig en signifikant, men statistisk set mindre forbedring af fysiske sundhed (SF-12-PCS-scoren). Samlet set støtter disse resultater altså, at deltagerne oplevede væsentlige og konsistente forbedringer på de områder, som kurset fokuserer på.

### Opsummerende ses følgende resultater:

- Fald i stressscoren på 31%
- Fald på målet for depressionssymptomer 41%
- Fald i graden af søvnforstyrrelser på 24%
- Stigning i graden af mental sundhed på 25,8%

## Forandringer fra før til efter

Borgerne udfylder spørgeskemaerne ved screening umiddelbart efter henvisning, lige før kursusstart og umiddelbart efter kursusafslutning. I Center for Mental Sundhed sender vi også 3-måneders skemaer ud – der er dog meget lille besvarelsesprocent på dette skema.

På det primære effektmål, stressskalaen PSS, startede deltagerne på en score på 22.49, langt over landsgennemsnittet på PSS, som er en score på 11.0. Dette er konsistent med pilotfasen i Aalborg, og viser igen, at deltagerne i Aalborg oplevede højere grader af stress end 90% af befolkningen inden forløbet gik i gang. Efter forløbet viste deltagerne en score på 15.52, igen næsten identisk med resultaterne fra pilotfasen (gennemsnittet var her 15.31) dvs. 4.52 point over landsgennemsnittet.

Denne score betragtes normalt som en uproblematisk grad af stress og ligger også under inklusionskriteriet (en PSS-score på minimum 17) på Center for Mental Sundhed i Aalborg Kommune. Det procentuelle fald fra målingen før kurset til målingen efter kurset var på 31,0%. Anvendes PSS fra screeningskemaet som udgangspunkt er faldet 41%.

Der er ikke konsensus om, hvad et væsentligt fald på PSS udgør i sundhedsfremme, men et fald på mere end 28% blev for nyligt foreslået som et kriterium for en klinisk væsentlig forandring for stresspatienter. Normalt forventes mindre fald i sundhedsfremme end i klinisk behandling, så et relativt fald på 31% må anses for en væsentlig stressreduktion. Dette fald er også enslydende med det opnåede fald i pilot-fasen i Aalborg, hvor Åben og Rolig-holdene kørtes af CFPS-psykologer. Her var PSS-faldet på 29.5%.

På målet for depressionssymptomer, MDI, sås et fald på 41% (fra 19.8 til 11.62), på søvnkvalitet PSQI et fald på 24% (fra 8.57 til 6.51) og på SF-12-Mental sundhed en stigning på 25,8% (fra 34.14 til 42.95). Effekterne på søvnkvalitet og mental sundhed er dog mindre end i pilotfasen. Dette kan skyldes mange faktorer, herunder almindelig variation.

### **Hvem har størst effekt af kurserne?**

Nærmere beskrivelser af korrelationsanalyser af variable på alder, køn eller uddannelser kan læses i den fulde effektevalueringssrapport, men analyserne viste, at ingen af disse variable er relateret til forandringer på stress eller depression.

Analyserne viser også, at forudgående meditationserfaring, forekomst af længerevarende fysiske sygdomme samt alkoholvariable heller ikke er forbundet til effekterne.

Derimod indikerede analyserne, at stress-screeningsscoren var signifikant relateret til forandringsgraden på stress. Jo højere grad af stress ved henvisningstidspunktet jo større grader af stressreduktioner samt større fald i depressionssymptomer. De borgere, der scorer højt på stressscoren er dem, der oplever de største forbedringer.

Analyserne viste også, at borgerne med nuværende eller tidligere psykiatriske sygdomme oplevede større forbedringer (36.5% reduktion) af stressscoren end det samlede sample (31%), samt ligeså stor reduktion af depressive symptomer (41.8%) som den samlede gruppe (41%).

Disse analyser tyder samlet set på, at de borgere, som har størst behov (højere stressgrad, højere symptomer på depression, nuværende eller tidligere psykiatrisk diagnose) – også er dem, der oplever størst effekt (både på stressreduktion og symptomer på depression). Dette skal på ingen måde forstås sådan, at programmet uden videre kan anvendes til alvorlige psykiatriske lidelser. Men det giver en indikation af, at screeningen i Aalborg fungerer godt. Det ser ikke ud til, at det er nødvendigt at udelukke borgere, blot fordi de har en tidligere eller nuværende diagnose (angst, depression og tilpasningsreaktioner udgjorde 88% af diagnoserne, PTSD 6%). Tværtimod ser det netop ud til, at psykologernes grundige visitationsproces ved Center for Mental Sundhed har resulteret i, at de borgere, der blev inkluderet med psykiatriske diagnoser, også har profiteret væsentligt af forløbet

Disse resultater bekræfter igen, at metoden er anvendelig på en bred socioøkonomiske gruppe.

Evalueringen støtter altså fortsat, at Åben og Rolig har en bred socioøkonomisk effektivitet i fh.t. forskellige stressproblematikker og forskellige forudgående strategier til at mestre ens livssituation, hvilket forløbet netop er udviklet til. Der er ingen relationer mellem nyttevirkning af forløbet for mænd og kvinder, graden af forudgående akademisk eller erhvervsmæssig uddannelse, eller som en funktion af alder, og der var ingen tendenser i nogen af disse retninger. Det støtter et bredt potentiale for metoden, som netop nu udvikles i flere formater, herunder i samarbejde med Aalborg Kommunes Center for Mental Sundhed også til unge med uddannelsesstress (rapport herom udgives i foråret 2017).

Begrænsningerne ved effektevalueringen kan læses i den fulde effektevalueringssrapport, men begrænsningerne er primært, at en stor mængde borgere ikke fik udfyldt effektmål før/og eller efter forløbet; at der ikke er en kontrolgruppe; at rapporten ikke er udført af uafhængige forskere og ikke har været igennem peer-review og at der mangler langtids-follow-up.

# Kursisternes, rådgivernes og psykologernes oplevelser med Åben og Rolig

Den kvalitative del af evalueringen tager sit empiriske udgangspunkt i ni interviews med henholdsvis fem tidligere Åben og Rolig-kursister, to konsulenter fra Sygedagpengehuset samt to Åben og Rolig-psykologer.

Alle deltagerne har frivilligt meldt sig til interviewdeltagelse. Kursisterne er rekrutteret gennem Drop-in-sessions og gennem den lukkede Facebook-gruppe.

Pointerne fra de interviewede kursister stemmer godt overens med de personlige bemærkninger, som kursisterne har mulighed for at skrive ind i evalueringsskemaet.

## Resumé af kursisternes og rådgivernes oplevelser med Åben og Rolig

- *Oplevelse af at blive forstået.* Flere kursister tilkendegiver, at dette er første gang, de bliver en del af et system eller forum, hvor de befinder sig blandt mennesker, som deler og forstår deres stressrelaterede udfordringer.
- *At være i en gruppe er overraskende positivt.* Gruppen og den kollektive idé- og erfaringsudveksling spiller en stor betydning for kursisternes udviklingsforløb. Kursisterne oplever, at det sociale aspekt har betydet overraskende meget. Dette billede gengives af både rådgiverne ved Sygedagpengehuset og psykologerne, der ligeledes oplever, hvordan responsen fra kursisterne ofte omhandler betydningen af det sociale aspekt.
- *Får konkrete og håndgribelige redskaber.* Kursisterne tilegner sig mentale redskaber, som opleves konkrete og håndgribelige. Hermed opnår kursisterne nogle redskaber, som kan tilpasses kursistens hverdagsliv, modificeres efter behov, for dermed at blive anvendt hyppigt.
- *Bedre til at sætte ord på følelser og problemstillinger.* Kursisterne er generelt blevet bedre til sætte ord på deres oplevelser, hvilket i fleres tilfælde har medført, at omgangskredsen nu bedre er i stand til at sætte sig ind i kursistens problemstilling.
- *"Efterværn" giver vedligehold af mentale redskaber.* Åben og Rolig-appen samt drop-in-sessionerne anvendes af flere kursister til at vedligeholde og indarbejde de mentale redskaber, der er opnået gennem kurset. Disse vurderes som konstruktive redskaber, som flere af kursisterne sætter pris på.
- *Videnskabelighed tillægges stor værdi.* Det er væsentligt, at der foreligger en metodisk videnskabelighed i kurset, som er med til at skabe struktur, faglig autoritet og genkendelighed.
- *Anvendeligt for Jobcentrets Sygedagpengehus.* De interviewede rådgivere er positive og tilfredse med muligheden for at henvise til tilbuddet. De oplever, at flere borgere allerede har hørt om tilbuddet og at borgerne er lettede over, at der er handlemuligheder. Samtidig oplever de, at borgerne er meget tilfredse, når de melder tilbage efter kurset er slut.

## Tidligere kursister

### Gruppens betydning

Et tilbagevendende emne i interviewene er betydningen af det sociale aspekt. Størstedelen af de tidligere kursister har ikke troet, at det sociale aspekt skulle være af så stor betydning, som tilfældet var. Der lægges især vægt på at være i et forum med andre, der er i samme situation som en selv. I dette rum er der mulighed for at sparre med andre om hverdagsproblematikker, når man har stress og idéer og erfaringer deles. De siger, at det er rart både at have instruktøren, der kan formidle viden, men samtidig snakke med andre stressramte borgere, således at de sammen kan reflektere over den tilegnede viden. En tidligere kursist udtaler:

*"Jeg er blevet hurtigere til at mærke, hvilken retning jeg skal gå, og opdage hvis jeg stresser for meget. Nu kan jeg acceptere situationen og sige, at den er som den er, og det er okay. Dette resultat havde jeg ikke fået, hvis ikke jeg havde andre, der var i samme situation. For det er nemt at fortælle andre hvordan, man skal gøre, men det med at vi var i samme situation, og kunne mærke at det var rigtig svært - især i starten - var af stor betydning. Det var givende at kunne dele de succesoplevelser man fik, men også dem, der ikke gik godt. Det er en proces, der er to skridt frem og et tilbage. En langsom udvikling. Det at turde fejle i denne proces, tror jeg, også jeg har lært. Jeg tror også, jeg tænker over, at jeg skal passe mere på mig selv, og sige fra. Det har givet mig mere mod, fordi vi [Åben og Rolig-kursisterne] har været fælles om denne proces".*

Ovenstående citat er sigende for den proces de tidligere kursister har gennemgået. Hertil pointeres det yderligere hvordan meditationsrummet og instruktøren gør det nemmere at fastholde denne udviklingsproces. Dette eftersom en høj grad af fortrolighed og tryghed findes i lokalerne hos Center for Mental Sundhed. De tidligere kursister udtrykker ligeledes, hvordan denne tryghed muliggør en kontinuerlig sparring med hinanden. Til dette berettes følgende:

*"Man lærer meget af de andre. Nogle gange får de sagt noget, som man ikke selv har tænkt over, hvilket sætter nogle ting i perspektiv. På denne måde kan vi bruge hinanden. Det sociale aspekt betyder rigtigt meget – det var hyggeligt og dejligt".*

En anden kursist fortæller lignende om sin oplevelse:

*"Det at kunne spejle sig i andre i samme situation betød mere for mig, end jeg havde regnet med. Det ikke at føle sig alene. Her er et forum, hvor det er okay at have det skidt, for det føler jeg ikke altid, at det er på arbejdet. Både de forventninger der var omkring mig, men måske også mig selv i virkeligheden, som ikke tillod det, fordi jeg gerne ville være den stærke".*

Eksemplet viser hvor stor betydning det har at være sammen med andre i samme situation og opleve et forum, der har andre emotionelle spilleregler end eksempelvis på sin arbejdsplads.

### Hverdagsredskaber og forebyggelse af ny stressperiode

De tidligere kursister finder det særdeles positivt at blive præsenteret for meget håndgribelige mentale redskaber, som kan implementeres i hverdagen. Disse redskaber kan ikke nødvendigvis fjerne negative følelser, men derimod mindske og begrænse disse. Redskaber er yderligere med til at bevidstgøre de tidligere kursister om deres tanker og følelser. Dette kan have en forebyggende effekt i forhold til at tage en kommende stressperiode i opløbet, og illustreres i nedenstående udtalelse:

*"Jeg har fået nogle fantastiske redskaber gennem meditationerne, som gør, at jeg kan mærke min stress. Jeg ved, hvornår jeg bliver stresset, hvad der udløser min stress og hvordan jeg får mig selv bragt ned igen. Så i stedet for at en stressperiode har varet i en eller flere uger, så kan stressen kortes ned til en enkelt eller et par dage. Det er et fantastisk fremskridt. Når jeg mærker, at jeg bliver stresset, så har jeg meditationerne, som jeg laver på hverdagsbasis. Nu ved jeg, hvad jeg skal tage fra i min hverdag, og hvad jeg skal putte ind, for at nedsætte stressen. Dette har jeg ikke kunnet før".*

Dette eksempel er med til at synliggøre den proces, som de tidligere kursister har gennemgået. Disse fremskridt viser sig blandt andet ved beretningen om, hvordan meditationerne ligeledes er med til at forbedre søvnkvaliteten. Nætter med næsten ingen søvn kan stadig forekomme, men i stedet for at have mange søvnløse nætter i træk, så er der nu længere imellem disse. Yderligere nævner de tidligere kursister, at denne bevidstgørelse betyder, at de bedre kan håndtere de kropslige manifestationer, som forekommer ved stress. Til dette fortæller en tidligere kursist følgende:

*"I forhold til de kropslige symptomer, så er jeg nu ikke så bange for disse mere. Jeg kan bedre sige: 'okay nu kommer det her'. Symptomerne bliver heller ikke så voldsomme. Nu ved jeg, at hjertebanken ikke betyder, at et hjerteanfald er på vej, men at dette er stress. Jeg ved nu, hvorfor tingene er, som de er".*

Med Åben og Rolig eksisterer et frirum, hvor en forståelse og accept findes, som mange af de tidligere kursister ellers ikke oplever andre steder. Dette frirum betyder, at der netop er mulighed for at sætte ord på sine tanker, følelser og oplevelser omhandlende eksempelvis de kropslige symptomer. Dette kommer til udtryk i følgende eksempel:

*"Når man er stresset, så føler man ikke, at man kan præstere noget. Man føler sig utilstrækkelig. Det man har brug for er så-dan set bare ro, og det at tage tingene i ens eget tempo. Men på grund af utilstrækkeligheden ønsker man at gå i gang igen. Det trækker dermed i begge ender, hvilket jeg syntes var vildt frustrerende. Så det hjalp utroligt meget, bare at kunne tillade det, være i det, og rumme det – og gøre dette sammen med andre. Det var et fantastisk frirum at være her. Denne ro kunne man tage videre med sig. Jeg har lært at være tvunget til at være i det, i de tre timer".*

Kursisten fortæller hvordan det i starten tog hende omkring otte minutter at finde ro i meditationsøvelserne. Nu fortæller hun hvorledes den samme ro kan opnås på omtrent et halv minut, hvilket er med til at understrege den store forandringsproces, som hun har gennemgået.

### **Nemmere at sætte ord på sine følelser og oplevelser omkring stress**

De tidligere kursister skildrer hvordan opnåelsen af nye mentale redskaber samt den refleksion, som ligger i tilegnelsen af disse, er med til at styrke deres evne til at sætte ord på egen situation.

En tidligere kursist forklarer hvorledes, at det efter Åben og Rolig-forløbet føles mere legitimt over for andre, at sætte ord på hvad der reelt fylder i ens hverdag. Det virker nu mindre skræmmende at fortælle andre, at man har stress. Dette er både en lettelse for den stress-ramte, eftersom vedkommende bliver mødt med mere accept og forståelse. I forhold til at forklare hvordan stress opleves, udtaler en tidligere kursist følgende:

*"Det er som at køre i bil op af en stejl bakke, som er totalt iset til. Når først dækkene mister kontakten, og begynder at snurre rundt, så kan du ikke gøre andet end at lette på speederen, indtil du får kontakt til vejen igen, og så prøve at komme videre derfra. Du bliver nødt til at føle efter, trække dig tilbage og så prøve igen".*

Den tidligere kursist oplever, at det er vanskeligt at forklare til personer uden stresssymptomer, hvordan dette føles. I denne forbindelse vurderer han Åben og Rolig som et fantastisk tilbud, eftersom belastningen i dette forum kan italesættes og rummes. Hos Åben og Rolig har de andre kursisdeltagere grundlæggende den samme stressrelaterede problematik, som gør det nemmere at italesætte sine oplevelser. En kursist beretter følgende:

*"Jeg synes, at jeg er blevet bedre til at mærke, om det er den rigtige vej jeg går eller ej. Jeg kan nu mærke med det samme, hvis jeg stresser alt for meget. Jeg planlægger nu, når tankerne begynder at løbe løbsk. Jeg kan mærke, at blodet bruser i hele kroppen og pulsen stiger. Den galoperede helt fra mig førhen. Dette mærker jeg nu lynhurtigt. Så det handler om at være i stand til at sige fra – også til mig selv, måske. I starten tænkte jeg hele tiden, at det var henvendt til andre, men det er også, at kunne sige fra til dét inden i mig, som konstant vil blive ved".*

### **Fælles erfaringsudveksling i samspil med individuelle psykologsamtaler**

De tidligere kursister fortæller, at ud over erfaringsudvekslingen med de andre kursisdeltagere, var det rart at have de individuelle psykologsamtaler. Til dette ytrer en tidligere kursist:

*"At sidde sammen med de andre kursister, udveksle erfaring og mærke, at der er mange andre, som har det på denne her måde, er rigtig godt. Det gør noget ved en, at høre andres oplevelser og få nogle idéer derfra. Hos psykologen er der mere fokus på en selv. Man kan komme i dybden med nogle ting. Der er nok altid nogle ting, som man ikke vil sige, når man sidder blandt så mange mennesker. Hvis der er visse ting man ikke ønsker at dele med holdet, så kan man her åbne op omkring dette til den private psykologsamtale".*

De tidligere kursister fortæller hvorledes, at det er dejligt at have samtaler, hvor det er ens private situation, der er udgangspunktet for samtalen. Hermed bevæger samtalen sig tættere ind på de konkrete individuelle problemstillinger, som de tidligere kursister hver især har. Generelt oplever de tidligere kursister dog stor tillid og trykthed blandt de andre Åben og Rolig-deltagere, hvorved de finder det forholdsvis nemt at åbne op omkring deres stressrelaterede oplevelser og erfaringer. Vekselvirkningen mellem holdøvelserne og de individuelle samtaler vurderes god. Til dette ytrer en tidligere kursist desuden:

*"Det er altid rart at blive set. Det gjorde vi også i den store gruppe, men det er rart at holde fast i det, der fylder i min hverdag. At have fokus på dette sammen med psykologen. Men det var også dejligt at kunne spejle sig i andre i samme situation".*

Yderligere nævner stort set samtlige interviewede kursister, hvorledes den synergieffekt der forekommer ved afholdelsen af holdøvelserne, de individuelle samtaler samt den generelle stemning og tilgang ved Åben og Rolig-forløbet, skaber en speciel atmosfære omkring kurset. Bare ved indtrædelse i Center for Mental Sundheds lokaler, mærker kursisterne hvorledes der opleves trykthed, tillid samt en helt bestemt magisk stemning, som en af kursisterne beskriver det.

### **App og drop-in-sessionerne**

Efter endt kursusforløb er der forskel på, hvordan de tidligere kursister vælger at implementere meditationerne i hverdagen, og hvordan de arbejder videre med de tillærte hverdagsredskaber. Flere nævner hvorledes især mini-meditationerne hyppigt anvendes, eftersom disse kan laves løbende imellem og under udførelsen af hverdagens mange gøremål. Dette kan f.eks. være under buskørsel, hvor der tages dybe vejrtrækninger for at vedligeholde den indre ro. Disse mini-meditationer udføres flere gange dagligt, og er blevet en naturlig del af hverdagen for flere af de tidligere kursister. Følgende berettes af en tidligere kursist:

*"Jeg er blevet bedre til at se det hele udefra, når jeg mærker stressen. Når jeg mærker, at der er noget, så træder jeg lige ud, og vurderer hvor det er galt henne. Derefter tager jeg nogle dybe indåndinger. Mange af tingene er på den gode måde blevet automatiserede processer, så jeg laver ubevidst mini-meditationer".*

Citatet illustrerer processen, hvorved mini-meditationerne er blevet en så integreret del af hverdagen, at flere af de tidligere kursister fortæller, hvorledes de udfører disse uden at være bevidst om dette. Andre tidligere kursister vælger i højere grad en tilgang, hvor de systematisk udfører længerevarende meditationer, f.eks. om aftenen inden de lægger sig til at sove. Meditationerne udføres for at opnå den fornødne ro, der skal til for at sikre den bedst mulige søvnkvalitet.

I forhold til at fortsætte med meditationsøvelserne efter endt kursusforløb, nævnes betydningen af Åben og Rolig-appen. En tidligere kursist giver udtryk for, at hun ikke anvender drop-in-sessionerne på nuværende tidspunkt, idet app'ens guidning er tilstrækkelig. Dog føler hun det stadig betryggende, at have muligheden for deltagelse i en drop-in-session, hvis dette skulle blive aktuelt på et senere tidspunkt. Blot denne viden om drop-in-sessionernes tilgængelighed, hvis den gode effekt med appen skulle vise sig mindre effektiv på et senere tidspunkt, oplever hun som havende en positiv og betryggende virkning.

Det pointeres dog, hvordan det kan være et forstyrrende element, at lytte til en anden stemme via appen, når man som kursist har vænnet sig til sin faste instruktørs stemme.

Kursisterne synes, det er dejligt at komme til drop-in-sessionerne for også at tale med de andre borgere, som man har mødt på sit hold. Her findes det uproblematisk med en del nye ansigter, fordi man grundlæggende deltager af samme grund. Til denne oplevelse af drop-in-sessionerne udtales følgende af en tidligere kursist:

*"Det var ikke så mærkeligt, at de andre var fremmede for os, fordi de havde været på det samme kursus, og var her af samme grund. Så det var stadig betryggende".*

Drop-in-sessionens varighed på 1½ time anses som passende, eftersom de tidligere kursister allerede er øvede i meditationerne, og derfor opnår stor virkning af den afsatte tid.



## Tilbage melding fra rådgiverne på Sygedagpengehuset

Rådgiverne ved Sygedagpengehuset kan henvise sygemeldte borgere direkte til Åben og Rolig.

### Bredere kendskab til Åben og Rolig samt metodens betydning

Konsulenterne oplevede dengang Åben og Rolig var et nystartet kursus, at det i høj grad var dem, der skulle videreformidle informationen vedrørende kurset til borgerne. I dag er der sket en ændring, således, at flere borgere allerede er bekendt med Åben og Rolig-tilbuddet, inden de kommer til Sygedagpengehuset. Nogle borgere kommer til Sygedagpengehuset med en henvisning til Åben og Rolig fra egen læge. Sygedagpengehusets konsulenter oplever ligeledes, at der i dag er en langt større udbredelse af kendskabet til kurset end tidligere. Konsulenterne oplever, at det brede kendskab til Åben og Rolig ligeledes findes blandt deres kollegaer, som i vid udstrækning også hyppigt visiterer til kurset, når dette vurderes relevant.

Konsulenterne præsenterer muligheden for Åben og Rolig til alle stress-ramte borgere, der bliver en del af Sygedagpengehuset, og størstedelen af disse borgere ønsker at tage imod tilbuddet. Ligeledes finder konsulenterne det konstruktivt, at det er psykologerne tilknyttet Åben og Rolig-kurset, der ved den indledende screeningssamtale vurderer, hvorvidt borgeren kan få gavn af kurset. Dermed er det Åben og Rolig-psykologerne, der foretager denne faglige vurdering, hvilket Sygedagpengehusets konsulenter finder positivt.

Yderligere beretter den ene sygedagpengekonsulent, hvorledes det for hende er blevet kutyme at tage Åben og Rolig-foldere med ud til arbejdsgiverne, når hun besøger forskellige arbejdspladser. På denne måde har arbejdsgiverne mulighed for at videregive folderne til de medarbejdere, der kan have stresslignende symptomer. Alternativt kan folderne placeres i en opholdsstue på arbejdspladsen.

Konsulenterne ved Sygedagpengehuset beretter, hvordan de oplever det som værende af stor betydning, at det er uddannede psykologer, der afholder Åben og Rolig-kurset, eftersom det hermed er nemmere at 'sælge' kurset over for stress-ramte borgere, fordi det er en faglig autoritet, som faciliterer kursusforløbet. Der foreligger en klar metode og et fast koncept bagved Åben og Rolig, hvilket vurderes vigtigt for at kunne sælge kurset. Der er en idé bag forløbet, en fast struktur og meget høj faglighed. Konsulenterne beretter hvorledes de stress-ramte borgere netop har brug for denne struktur, og en vis genkendelighed i forløbets opbygning.

Yderligere oplever konsulenterne ved Sygedagpengehuset, at den stress-ramte borger ved en visitation til Åben og Rolig i flere tilfælde lyser op, eftersom borgeren nu ved, at der bliver iværksat et forløb, der kan være deres mentale sundhed til gavn. En Åben og Rolig-visitacion giver ligeledes arbejdsgiveren til den stress-ramte en fornemmelse af, at medarbejderen er i en fremskridende konstruktiv proces.

### Borgerne har flyttet sig efter Åben og Rolig forløbet

Konsulenterne hos Sygedagpengehuset oplever en positiv tilbage melding fra de sygemeldte borgere, der har deltaget i Åben og Rolig-forløbet. Center for Mental Sundhed er ikke forpligtigede til at give en tilbage melding efter endt kursusforløb, men flere borgere tilkendegiver alligevel, hvorledes forløbet har gjort en meget stor forskel. Én af konsulenterne fortæller følgende:

*"Fra de starter med at være sygemeldte og indtil de er i gang med Åben og Rolig, og har fået de her redskaber, da beskriver de selv, hvordan de har opnået en bedre forståelse af, hvad der sker. Mange nævner også det at være sammen med andre. Det er rigtig fint at mødes med andre, som også har en oplevelse af denne her situation. De nævner ligeledes, at de opnår konkrete redskaber, som kan anvendes - også i forbindelse med tilbagekomsten på arbejdsmarkedet. Nogle er blevet mere tydelige over for sig selv i forhold til hvad der er vigtigt, og hvad de skal være særligt opmærksomme på".*

Konsulenterne fortæller, hvorledes der er to helt centrale temaer, som de stress-ramte borgere italesætter. Først og fremmest nævnes det sociale aspekt og gruppens vigtighed i kursusdeltagelsen, og dernæst fremhæves de konkrete og hverdagsnære redskaber.

Sygedagpengehusets konsulenter oplever, at borgerne efter endt Åben og Rolig-forløb er bedre til at reflektere over, hvordan deres tilbagekomst til arbejdsmarkedet kan ske på bedst mulig vis. For nogle borgere fører denne mentale klarhed til refleksioner omhandlende hvorvidt et jobskifte er nødvendigt eller ej.

Borgerne fortæller ligeledes konsulenterne, hvordan de efterstræber at anvende redskaberne i hverdagen, eftersom de ved, at redskaberne er nyttige. Dette kan dog være en vanskelig proces, som nogle borgere lykkes med, mens andre finder dette mere besværligt.

Nogle borgere efterspørger en genvisitation til Åben og Rolig, eller ønsker at få deres forløb forlænget, fordi de har været så tilfredse. Andre melder sig til et aftenhold i mindfulness, idet de ser stor værdi i denne meditationsform. Hermed bliver Åben og Rolig et springbræt. Sygedagpengehuset oplever, at tilegnelsen af disse redskaber betyder, at borgere kan gå fra at sige, at de aldrig vil få det bedre og føle sig nødsaget til at opstige deres job, til at kunne se det lyse i situationen, og opnå troen på, at situationen vil løse sig på positiv vis.

### **Borgernes eget projekt – ude af jobcenter regi**

Konsulenterne hos Sygedagpengehuset behøver ikke at skulle modtage en tilbagemelding i forhold til den stress-ramte borgers udvikling i forhold til Åben og Rolig-kurset. De interviewede konsulenterne anser Åben og Rolig som værende borgerens eget projekt, som borgeren skal have lov at beholde for sig selv. Denne fritagelse fra en kontrolfunktion er positiv, og vurderes som værende en stor fordel, eftersom der skabes et mere ligeværdigt forhold mellem sygedagpengekonsulenten, den stress-ramte borger samt arbejdsgiveren. Sygedagpengekonsulenterne oplever, at borgerne generelt er meget motiverede, hvorved det ikke er nødvendigt at presse dem yderligere. Åben og Rolig er i denne forbindelse et fantastisk redskab, som borgeren kan vælge til, hvis den enkelte person finder tilbuddet interessant og relevant.

Konsulenterne vurderer tilbuddet som værende positivt, blandt andet fordi omfattende information vedrørende borgernes udviklingsforløb på Åben og Rolig-kurset ikke bliver videresendt til Sygedagpengehuset, for dermed at blive anvendt i et sagsforløb. Borgeren skal ikke hos Sygedagpengehuset stå til ansvar for, hvad der er tillært på Åben og Rolig. Sygedagpengekonsulenterne finder det ikke positivt, hvis et udbytterigt udviklingsforløb anvendes til at presse borgeren til eksempelvis at øge sit timetal på arbejdsmarkedet. Hvis borgeren vælger at gøre noget godt for sig selv, skal dette ikke være ensbetydende med, at borgeren nødvendigvis skal øge sit timetal. Det er essentielt er værne om denne fortrolighed og selvstændighed omkring Åben og Rolig-forløbet, vurderer Sygedagpengekonsulenterne. Det skal dog også pointeres, at der fra nogle af konsulenternes kollegaer har været vist interesse for en informationsudveksling i forhold til de enkelte borgers udviklingsforløb ved deltagelse i Åben og Rolig-forløbet.

## **Psykologerne i Center for Mental Sundhed**

### **Målgruppen for Åben og Rolig**

Åben og Rolig-kurset afholdes af en psykolog, der er instruktør på holdet. I denne forbindelse er det relevant at inddrage psykologernes oplevelse af kursisternes udvikling. Én af psykologerne fortæller, at der arbejdes på fastholde et udviklingsspor, der medfører at kursisterne bliver mere opmærksomme på anvendelsen af egen energi. Hertil berettes følgende:

*”Stress er et problematisk energiregnskab. Vi vil gerne have dem til at opdage, hvordan de anvender deres energi. På denne måde oplever de at få lidt mere kontrol og overskud. Et andet udviklingsspor er tendensen til at tænke negativt – både om sig selv, situationen og andre. Man bliver nærmest lidt små-paranoid af at være stresset. Vi oplever at de bliver mere realistiske i deres syn på sig selv, tilværelsen og de valg, der skal træffes. At de bliver bedre til at sige, at det hele nok skal nås, men det må vente til i morgen. De bliver bedre til at prioritere ved at mærke efter i kroppen og eksempelvis sige: hold da op, min krop er fuldstændig udmattet. Jeg er jo træt. Jeg er faktisk også sulten”.*

Dette illustrerer hvorledes bevidstgørelsen vedrørende et positivt energiregnskab er nødvendigt, for at være i stand til at erkende egne behov. Yderligere er det nemmere at befinde sig blandt andre mennesker, når man er bevidst om, hvordan man selv har det.

I forhold til skabe et udbytterigt Åben og Rolig-forløb, oplever psykologerne kurset som bedst fungerende for de borgere, der trods sine udfordringer, stadig besidder de fornødne ressourcer til aktivt at kunne deltagelse i kurset. Hvis en borger f.eks. ikke har den samme motivation, som det blev udtrykt i screeningssamtalen, kan dette være problematisk. Ligeledes kan det være en udfordring, hvis kursisten er meget fokuseret på, at forandringer skal ske nu og her, men disse ikke opleves. Her må fokuset ændres fra resultatet til processen. I forlængelse af dette er det vigtigt at få afklaret, hvorvidt Åben og Rolig er det rette tilbud til borgeren. Dette udtrykkes på følgende vis:

*”Så folk er ikke forkerte i forhold til Åben og Rolig, men Åben og Rolig kan være forkert i forhold til det de har brug for”.*



Citatet er med til at vise, hvorledes Åben og Rolig findes mest hensigtsmæssig for borgere, der besidder tilstrækkelige ressourcer til at være en aktiv medspiller på kurset. Åben og Rolig er et godt redskab for nogle borgere, mens andre vil drage større fordel af et andet tilbud.

### **Drop-in-sessionerne og de individuelle samtaler**

Psykologerne anser drop-in-sessionerne som en måde, hvorpå kursisterne igen kan mærke Åben og Rolig, og blive mindet om den grundlæggende metode, for dermed at vedligeholde sine mentale redskaber.

I forhold til de individuelle samtaler og holdøvelserne, beretter en af psykologerne, hvorledes disse gensidigt kan supplere hinanden:

*”Man kan lave noget i de individuelle samtaler, som støtter op omkring den proces de er i. I gruppen kan vi øve os i at finde fællesnævnerne. Få normaliseret nogle af tingene, men også give hinanden inspiration og udveksle idéer, såsom – hvordan klarede du det? Nå, det gjorde du på den måde. Det var smart”.*

På denne måde har Åben og Rolig til formål at skabe et rum, hvor de stressrelaterede udfordringer kan rummes, og hvor erfaringer gerne deles - både de gode samt knap så gode - for dermed at inspirere hinanden og finde fælles løsningsforslag. Yderligere kan de individuelle psykologsamtaler anvendes, hvis en borger i det fælles forum fremlægger en personlig fortælling, og psykologen heri opfanger information, som med fordel kan viderebringes til den individuelle samtale, for dermed at udfolde yderligere spørgsmål omhandlende dette.

### **Den oplevede kursistudvikling**

Psykologerne oplever, at kursisterne i starten af kursusgangen lige skal finde sig til rette, men hurtigt finder tryghed og fortrolighed i gruppen og begynder at slappe af. Psykologerne oplever generelt en kontinuerlig kursistudvikling, der bl.a. er baseret på kursisternes fortællinger om eksempelvis en bedre søvnkvalitet og andre stresssymptomer. Psykologerne oplever, at nogle kursister på første kursusgang kan blive rørt og overvældet over at indse, at de ikke er alene i denne situation, og nu befinder sig i et forum med andre borgere med en lignende stressproblematik.

For at skabe de bedst mulige rammer for et konstruktivt udviklingsforløb, anvendes en tilgang, som går ud på at assistere kursisterne, for dermed at støtte op om udviklingsforløbet. Kursisterne kommer ofte med en stressløsningstilgang, der bygger på konstant handling, og det hele tiden at være aktiv, hvilket er i kontrast til Åben og Rolig-tilgangen, der i højere grad handler om at stoppe op og mærke efter.

Borgerne skal have mulighed for at tillære sig andre strategier end dem, som de er vant til at bruge, eftersom disse i flere tilfælde ikke længere er virkningsfulde. Psykologerne oplever yderligere, at kursisterne giver en positiv respons på kulturen i forløbet, idet der ingen løftede pegefingre og forpligtigelser er.

## **Forslag fra kursisterne til Åben og Rolig-forbedringer**

### **Mere synlighed omkring Åben og Rolig tilbuddet**

Flere af kursisterne ønsker at Åben og Rolig skal være bedre til at udbrede kendskabet til sig selv. Der findes borgere, som kan have stor gavn af kurset, men som ikke er bekendt med dette tilbud. Denne pointe understreges i kursisters fortællinger, når der spørges ind til, hvordan de har fået kendskab til kurset. Her er der stor forskel på vejen til Åben og Rolig-forløbet. En kursist nævner f.eks. hvorledes at hun skulle til lægen med sit syge barn, og i venteværelset tilfældigvis spottede en Åben og Rolig-folder, som hun tog med sig. En anden kursist så ved et tilfælde en avisartikel indeholdende information om kurset. En tredje gik ledig i længere tid på grund af stress, hvilket både hendes jobcenterrådgiver samt læge var bekendt med, men en Åben og Rolig-henvisning var alligevel ikke fundet sted. For hende var det en Google-søgning, der ved et held gav kendskabet til kurset. En anden kursist blev henvist gennem sin psykolog. Dette eksemplificerer hvorledes, der er stor forskel på, hvordan kursisterne har opnået kendskab til Åben og Rolig.

### **Flere indtalte stemmer til appen**

Flere informanter giver udtryk for, hvorledes det kan være vanskeligt at vænne sig til udførelsen af meditationerne gennem appen, når der lyttes til en ny stemme. Kursisterne efterspørger i nogle tilfælde, at det er deres velkendte instruktør, der indtaler meditationsøvelserne i appen, eftersom det kan være vanskeligt at finde sig til rette med den nye stemme. Andre kursister anvender dog ofte appen uden forstyrrelser over stemmeføringen.

### **Flere kursusgange**

Enkelte kursister efterspørger mere end de ni kursusgange, fordi de ikke oplever dette antal som værende tilstrækkeligt. En kursist nævner f.eks. 12 kursusgange som mere passende. Nogle kursister ville ønske, at det var muligt at fortsætte meditationsøvelserne på deres nuværende hold, eftersom de heri finder tryghed. For disse personer er drop-in-sessionerne en oplagt mulighed, men det er forskelligt hvorvidt disse kursister benytter sig af denne mulighed. Andre kursister har den opfattelse, at det er passende med Åben og Rolig én gang per uge gennem de ni uger, eftersom der er mange informationer og indtryk at tage ind og bearbejde. Fordelen ved den ugentlige kursusgang er ligeledes, at denne giver plads til at øve meditationerne i hjemlige omgivelser, inden den næstfølgende kursusgang.

### **Generel stor tilfredshed**

De forbedringsforslag der fremlægges af kursisterne har oftest at gøre med det omkringlæggende vedrørende kurset, men ingen kritik rejstes mod det indholdsmæssige i kursusgangen. Der er generelt en meget stor tilfredshed med kurset, som kursisterne finder særdeles udbytterigt og anvendeligt. Ligeledes nævner kursisterne, hvorledes der er et passende antal kursistdeltagere på hvert hold. En kursist beretter hertil hvorledes holdstørrelsen er rigtig god, eftersom et eller flere kursistafbud ikke betyder, at man føler sig udstillet eller sårbar. Men samtidig føler man sig heller ikke overset, når holdet er fuldtalligt.

# Resultatanalyse af kursisternes forsørgelsesgrundlag før og efter deltagelse

Resultatanalyserne af deltagernes beskæftigelsessituation viser, at antallet af borgere, der er i selvforsørgelse stiger over tid. Samtidig viser analysen, at antallet af borgere på sygedagpenge falder over tid.

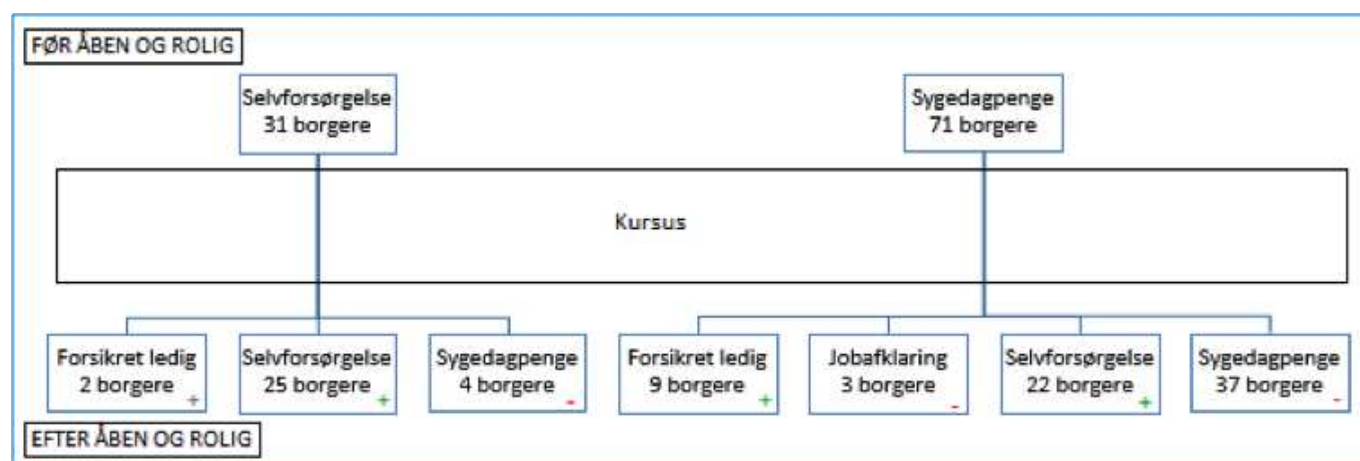
Effektmålingerne viser som før skrevet signifikante reduktioner i kursisternes stressniveau, men denne analyse giver indikationer på, at dette også giver sig udslag i borgernes beskæftigelsessituation. Analyseafdelingen i Sundheds- og Kulturforvaltningen har sammen med Jobcentret udtrukket data på de borgere, som har deltaget i Åben og Rolig i 1, 2 eller 3. kvartal 2016. Resultaterne er udarbejdet på baggrund af data fra DREAM-databasen, der indeholder beskæftigelsesoplysninger. Da borgerne hovedsageligt er selvforsørgende eller modtager sygedagpenge tager analysen udgangspunkt i disse to grupper.

I ugen før borgernes deltagelse i Åben og Rolig-forløbet er henholdsvis 31 borgere selvforsørgende, og 71 borgere modtager sygedagpenge.

Efter ni ugers deltagelse i Åben og Rolig har mange borgere fået en ny ydelse, som vist på figurerne. Figur 1 viser borgernes bevægelse fra kursets start til den første uge efter forløbet er afsluttet. Figur 2 viser udviklingen for de samme borgere i et længere perspektiv og viser udviklingen fra ugen før borgeren er startet i forløbet til den pt. sidste tilgængelige dato fra DREAM-databasen. Det betyder, at det kan være fra 3-9 måneder efter afslutningen. På figurerne markeres borgernes udvikling fra før til efter forløbet, hvor positive og neutrale markeres med et grønt eller gråt plus, imens en negativ udvikling markeres med rødt minus.

Figur 1 viser, at i ugen efter Åben og Rolig er 25 ud af 31 borgere stadig selvforsørgende og i arbejde, imens fire borgere modtager sygedagpenge og to borgere er forsikret ledig. De borgere, der modtager sygedagpenge før Åben og Rolig, fordeles sig på flere forskellige ydelser efter Åben og Rolig. Af de 71 borgere, der modtager sygedagpenge før Åben og Rolig, er der 37 borgere, der ugen efter Åben og Rolig stadigvæk modtager sygedagpenge. For de resterende er der ni borgere, der er forsikret ledig, tre der er i jobafklaring, og 22 borgere er selvforsørgende dvs. i arbejde.

Figur 1: Illustration af Åben og Rolig resultater for 1.-3. kvartal 2016 - ugen før og ugen efter Åben og Rolig.



<sup>4)</sup> En borger, der går fra at være på sygedagpenge før stressforløbet til forsikret ledig efter stressforløbet, er en positiv udvikling. Dette skyldes, at borgeren nu er raskmeldt og kan tage et arbejde

Samlet betyder det, at der er sket et fald i antallet af borgere på sygedagpenge fra 71 til 41 borgere. Samtidig er der sket en stigning i antallet af selvforsørgende fra 31 til 47 borgere. På den baggrund tyder det således på, at flere borgere kommer i arbejde og færre borgere modtager sygedagpenge efter stressforløbet.

Figur 2 er med til at understrege denne positive udvikling. Den viser, hvilken ydelse de samme borgere får mellem 3-9 måneder efter, de har afsluttet forløbet. På figuren ses, at antallet af borgere på sygedagpenge fortsat er faldende og at antallet af borgere i selvforsørgelse fortsat er stigende over tid. Antallet af borgere på sygedagpenge er faldet fra 71 til 11 borgere – og antallet af borgere i selvforsørgelse er steget fra 31 borgere til 65 borgere.

Figur 2: Illustration af Åben og Rolig resultater for 1.-3. kvartal 2016 - ugen før kurset og den sidste tilgængelig dreamdata oplysning efter Åben og Rolig (mellem 3-9 måneder efter afslutning på Åben og Rolig).



Disse resultater er således med til at indikere, at Åben og Rolig ser ud til at have en positiv indvirkning på borgernes arbejdsmarkedstilknytning. Det er vigtigt at have in mente, at denne analyse er foretaget uden kontrolgruppe, hvormed det er uvist, hvorvidt denne udvikling ville være sket naturligt. En sådan analyse er forestående.

# Konklusion

Evalueringen af Åben og Rolig kurserne i 2016, viser overordnet, at interessen for kurserne har været større end forventet – både hvad angår interesse fra borgere og fra læger og jobcentret. Effekterne er store og de samme som i pilotfasen i Aalborg Kommune 2015 og de samme som i Københavns Kommune i 2015. Effekterne svarer til de effekter, som forskningsprojektet bag udviklingen af konceptet viste. Samlet viser evalueringen af 2016:

- Stor efterspørgsel og næste 600 henvisninger til forløbet, hvoraf 334 er startet på hold i 2016.
- Kønsfordelingen på deltagelsen afspejler ikke fordelingen generelt i befolkningen hvad angår stress for mænd og kvinder. Der er et potentiale i at få flere mænd på kurserne.
- Lidt over halvdelen af de henviste borgere er i arbejde. Resten er sygemeldte eller uden for arbejdsmarkedet. Borgere uden for arbejdsmarkedet har en højere andel af borgere, som har et højt stressniveau. Der kan derfor være et udviklingspotentiale i at lave modeller, som giver en større rekruttering af borgere uden for arbejdsmarkedet. Det skal dog pointeres, at der også er et stort forebyggelsespotentiale i fastholde borgere på arbejdspladsen – som vi formoder, at Åben og Rolig gør.
- Effektsresultaterne er konsistent positive med signifikant og stor effekt på det primære effektmål - selvopfattet stress samt på sekundære effektmål (symptomer på depression, søvnforstyrrelser, samt mental sundhed).
- Effekten er størst for de borgere, der har det højeste stressniveau og effekten er uafhængig af socioøkonomiske variabler.
- Den kvalitative evaluering viser, at de interviewede borgere er meget tilfredse, og fremhæver særligt gruppens betydning, de konkrete redskaber, hjælp til at sætte ord på tilstand, efterværnet.
- Den kvalitative del viser også, at de interviewede rådgivere ved Sygedagpengehuset er meget tilfredse og gengiver de samme tilbagemeldinger, som kursisterne angiver i interviewene.
- Resultatanalyse af borgernes forsørgelsesgrundlag viser, at der er grund til at tro, at kurset også har et beskæftigelsespotentiale. Analysen giver anledning til at lave yderligere analyser.

Samlet set giver evalueringen os et solidt grundlag for at fortsætte udviklingen og udbuddet af kurser. Kurserne har et klart forebyggelsespotentiale i forhold til, at mentale problemstillinger som stress ikke udvikler sig til alvorligere psykiske tilstande som angst og depression. Samtidig har kurserne et klart potentiale i at forebygge, at borgere der har haft alvorlige stressbelastninger gennem kurset kan forebygge, at det sker igen.

# Diskussion og næste skridt

Selvom evalueringen viser gode resultater, er der dog en række udviklingspunkter, som Center for Mental Sundhed skal arbejde videre med.

## Langtidseffekterne og andre effekter af kurset

Effektevalueringen er foretaget en uge efter kurset er afsluttet, men langtidseffekterne er stadig ukendte. Forskningsprojektet fra Rigshospitalet bag udviklingen af Åben og Rolig viste, at kursisterne havde fastholdt den forbedrede stressscore efter ½ år. I Center for Mental Sundhed sender vi også eftermålingsskemaer ud efter tre måneder. Der er desværre meget få, der svarer på disse skemaer, så det er ikke muligt pt. at lave effektevaluering på dette.

Men der er flere tiltag igang, som skal sikre flere data om langtidseffekterne:

- Flere beskæftigelsesanalyser i samarbejde med Jobcentret, som også involverer en kontrolgruppe og langtids-follow-up.
- Samarbejde med Aalborg Universitet, hvor forskere udfører et 1-årigt kvalitativt studium af langtidsvirkningerne af deltagelse i Åben og Rolig i Aalborg. Studiet involverer 40 borgere. De foreløbige resultater viser, at deltagerne får et positivt udbytte af deltagelsen og at de evaluerer både organisering af forløbet, instruktørerne, metoderne og det konkrete indhold meget positivt. De har alle lært at anvende meditation som metode og de fleste anvender meditation i deres dagligdag, som et middel til løbende stressreduktion. Åben og rolig virker derudover som katalysator for personlig udvikling, der udvikler deltagernes robusthed.
- Samarbejde med Region Nordjyllands (Arbejdsmedicinsk Klinik) om objektive data som supplement til borgernes selvrapporterede. De første målinger foretages på et hold med start i februar. Teorien er, at under en længerevarende stressbelastning sker påvirkning af det kardiovaskulære system og viser sig ved fx forøget puls, forhøjet blodtryk og især en forandring i pulsvariationen (HRV). Undersøgelsen skal vise, om Åben og Rolig kan påvirke HRV.

## Flere mænd til kurserne

Knap 20 % af kursisterne er mænd. Denne fordeling blandt mænd og kvinder afspejler ifølge Sundhedsprofilen 2013 ikke fordelingen i normalbefolkningen. Samtidig ved vi, at effekterne af kurset ikke er relateret til køn – og heller ikke til meditationserfaring. Vi ser dog flere og flere mænd på kurserne, men vi vil i 2017 have det som et fokuspunkt – evt. med bedre kommunikation om, at kurset faktisk giver helt konkrete redskaber.

## Vigtigheden af "efterværn"

I den kvalitative evaluering bliver muligheden for drop-in sessions og brug af appen fremhævet. Der er potentialer i at udvikle denne del yderligere for at fastholde kursisternes brug af de konkrete redskaber. Borgerne har mulighed for at tilmelde sig en lukket facebookgruppe. Center for Mental Sundhed vil bl.a. arbejde videre med at udnytte Facebook-siden mere aktivt – evt. til guidede meditationer med Centerets egne psykologer.

## Borgere der ikke kommer på hold

136 borgere har været til forsamtale og er ikke kommet på hold – af mange forskellige grunde. Men en af grundene er bl.a., at de ikke har lyst til at deltage på hold - ofte pga. angstproblemstikker. Samtidig viser den kvalitative evaluering, at det netop er gruppen og det sociale aspekt i gruppen, der er en af de helt store fordele ved at deltage på kurset. Forskningsprojektet bag udviklingen af projektet viste også, at effekten ikke var større for borgere, der fik individuel forløb. Der er altså grund til at tro, at nogle af disse borgere også ville kunne profitere af tilbuddet, men at det måske større forberedelse – evt. i form af flere indledende samtaler.

## Beskrivelse af spørgeskemaer

Nedenstående beskriver de spørgeskemaer, som anvendes i Åben og Rolig forløbet. Litteraturlisten til dette findes i den fulde effektevalueringsrapport.

### Screeningsskemaet

Et screeningsskema udfyldtes inden visitationssamtalen med Åben og Rolig-psykologerne ved Aalborg Kommune. Dette skema rummede spørgsmål til demografi, socioøkonomi, livsstil, sygdomshistorie (psykisk og fysisk), motivation for at deltage, stressoplevelse, symptomer på depression mv. Ligeledes anvendtes f.eks. Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) til at identificere problematisk forbrug af alkohol. En score  $>20$  var eksklusionskriterium i screeningen.

### Cohen's Perceived Stress Scale

Perceived Stress Scale måler selvopfattet stress med 10 items der rates på en 0-4 Likert skala. PSS er velvalideret og befolkningsnormer. Selvrapporteret stress er relateret til en række sundhedsproblemer og var hovedmål ligesom i Rigshospitalets randomiserede trial om Å&R. PSS anvendtes i en konsensusversion. Målet for PSS-evalueringen var derfor at vurdere, om borgerne faldt i stressgrad samt om de faldt til en PSS-score på under 17, hvilket svarede til en score lavere end den 5. kvartil i Danmark.

### Major Depression Inventory

Major Depression Inventory er udviklet i samarbejde med WHO som mål for depressionsgrad og ICD-10-diagnosesystemets depressionsdiagnose. Den danske udgave er valideret. MDI anvendtes til screening for alvorlig depression og som baseline depressionsmål. Depressionssymptomer er stærkt relateret til stress og langvarig stress betragtes som en væsentlig risikofaktor for depression. MDI-scores ansås for vigtige indikatorer for, om borgerne var i risiko for depression. MDI-scores  $>20$  indikerer let depression, scores  $>24$  moderat depression og MDI-scores  $>29$  anses for indikation for svær depression.

### Pittsburgh Sleep Quality Index

Pittsburgh Sleep Quality Index måler via 19 spørgsmål aspekter af søvnforstyrrelser i den sidste måned. PSQI-Global anvendes til at vurdere den overordnede grad af søvnforstyrrelser og var effektmålet her. PSQI-Global scores  $>5$  anvendes traditionelt som markør for nedsat søvnkvalitet. Nye studier viser samtidigt, at normalscores (gennemsnitscores  $\pm$  én standardafvigelse) i forskellige befolkningsgrupper på PSQI Global er ca. 6-7. Danske studier har også vist PSQI-Global gennemsnitscores på  $>7$  i større søvnforstyrrede patientgrupper, såsom gigtpatienter og kræftpatienter. Vi betragtede da to kriterier: Andelen af deltagere med scores  $\leq 5$ , samt andelen af deltagere med scores inden for befolkningsnormalscores 6-7.

### Short Form Health Survey-12

Short-Form Health Survey (SF) findes i flere versioner. SF-12 er et bredt anvendt spørgeskema med 12 spørgsmål om fysisk og psykisk sundhed. Åben og Rolig har vist positive effekter på SF-36 SF-36 og SF-12 er velvaliderede.



## Sammenligning af effektmålene med tidligere fund

