

180°



Evaluering af nyt udviklingsforløb for voksne kontanthjælpsmodtagere med ADHD

ALEXANDRA
INSTITUTTET



✓ STRUKTUR

Mange voksne med ADHD har svært ved at få hverdagen til at fungere.

De har ofte vanskeligheder med at organisere og bevare overblikket i deres liv, og har svært ved at gøre ting færdige og få løst opgaver, der kræver planlægning. Det betyder, at mange ender med at droppe ud af uddannelsessystemet og har svært ved at finde sig til rette på arbejdsmarkedet. Formålet med projekt 180 grader har været at skabe et tilbud for kontanthjælpsmodtagere med ADHD, der kan støtte dem i en udvikling frem mod uddannelse og jobparathed.

Denne evaluering er udarbejdet på baggrund af erfaringerne i projektet og dokumenterer, hvilken effekt forløbene har haft, og hvilke faktorer der i særlig grad har påvirket resultaterne af projektet.

”Samtaler alene ville ikke have gjort nogen forskel. Det har jeg prøvet masser af gange. Man vil gerne, når man sidder i samtalen, men når man kommer hjem...”

Executive summary

Resultaterne er perspektivrige

CSUs konsulenter har formået at skabe et undervisningskoncept, der har skabt en markant udvikling for mange af deltagerne i forløbene. Det konsulenterne i særlig grad er lykkedes med er at skabe en sammenhæng mellem teori og praksis: At den øgede erkendelse hos deltagerne af egne udfordringer også udmønter sig i konkrete ændringer af adfærd og tankemønstre i hverdagen, og baner vejen for en fornyet tro på, at de kan ændre deres livssituation.

Faktorer

Her har det haft stor betydning, at underviserne har været gennemgående figurer i forløbene. Det har givet et stærkt samspil mellem psykoedukationen, de kognitive samtaler og deltagernes hverdagspraksis. Et samspil der i høj grad har været bundet sammen af den mobile app Struktur, som i forløbene viste sig at være undervisernes forlængede arm i forhold til at støtte deltagerne i at skabe forandringer i hverdagen.

Evalueringen afdækker desuden en række andre faktorer, der har været med til at fremme resultaterne i forløbene, herunder bl.a. holdsammensætning, lærerkompetencer og varighed.

Deltagertyper

En målrettet indsats, som projekt 180 grader, kan have afgørende forskel for borgere med ADHD, angst og depression, både ift. personlig livskvalitet og ift. uddannelse og arbejdsmarked. Når det er sagt, så er der forskel på, hvor meget deltagerne fik ud af forløbene. Evalueringen identificerer fire deltagertyper: Den **parate**, den **motiverede**, den **afventende** og den **udfordrede** og tegner et billede af de forskellige behov, deltagerne har for støtte både under og efter udviklingsforløbet, afhængigt af hvilken baggrund, livssituation og omfang af diagnose de har.

Langsigtede effekter

Evalueringen peger også på, at resultaterne hviler på et skrøbeligt fundament. Skrøbeligt i den forstand, at det er et komplekst puslespil af faktorer, der i første omgang har været med til at sætte gang i en udviklingsproces for deltagerne. Det kan være svært for andre at reproducere. Men også skrøbeligt på længere sigt i forhold til at sikre, at deltagerne fastholdes i en positiv udviklingsproces. Nogle deltagere har oplevet store forandringer i tanke og adfærdsmønstre og skal have ganske lidt støtte i overgangen til uddannelse/arbejdsmarked. Andre har endnu ikke så fast forankrede ændringer i tanke og handle-mønstre og kræver støtte, som for nogle deltagere rækker langt ud over det halve år, udviklingsforløbet varede.

Kombinationen af undervisning og samtale er det vigtige. Det der virker. Den samme der står for begge dele. Ellers er der ikke noget, der rykker.

Hvad er projekt 180 grader?

Ideen bag projektet var at skabe et udviklingsforløb, der gennem en kombination af psykoedukation, faglig opkvalificering, kognitive samtaler og en ny type støtteværktøj skulle hjælpe deltagerne med at fungere bedre i hverdagen og give dem troen på og motivationen til at gå i gang med en uddannelse og søge et arbejde. Og redskaberne til at fastholde arbejde og uddannelse.

Projektet har kørt over en periode på to år og har bestået af udvikling, gennemførelse og evaluering af to udviklingsforløb for kontanthjælpsmodtagere – primært med en ADHD-diagnose. For at afprøve den bredere anvendelighed af undervisningskonceptet valgte man i andet forløb at lave et hold for folk med angst.

Projekt 180 grader er støttet af EUs Socialfond og Region Sjælland og er blevet gennemført i et samarbejde mellem CSU-Slagelse, Slagelse Jobcenter og Alexandra Instituttet.

Hvert forløb har kørt over en periode på 22 uger med i alt 22 undervisningstimer pr. uge. Heraf 4,5 til dansk og matematik. Deltagerne har desuden løbende haft samtaler med deres underviser, hvor de har koblet undervisningens temaer med de personlige udfordringer, den enkelte har haft, og talt om, hvordan de kan bruge de værktøjer, de har fået, i hverdagen. De har også haft hjemmeopgaver, hvor de har arbejdet med at integrere redskaberne i dagligdagen.

Deltagerne blev rekrutteret til projektet gennem Slagelse Jobcenter. Beskæftigelsesmedarbejderne udvalgte en gruppe mulige deltagere, som efterfølgende var til samtale med en af underviserne fra CSU for sammen at vurdere om tilbuddet egnede sig til dem. Det var i den sammenhæng vigtigt, at deltagerne selv valgte at deltage, da underviserne så motivation som afgørende forudsætning for, at deltagerne fik noget ud af forløbet.

Hvem har deltaget i aktiveringsforløbet?

→ Hold 1

På første forløb deltog i alt 24 kontanthjælpsmodtagere. Alle deltagerne på hold 1 tilhørte gruppen aktivitetsparate og var vurderet til ikke at være uddannelses- og arbejdsmarkedsparate. Halvdelen af deltagere var under 25 år. Fælles for deltagerne var, at de alle var diagnosticerede med ADHD. Undervisningen foregik på tre hold med otte deltagere på hver.

→ Hold 2

På andet forløb deltog i alt 25 kontanthjælpsmodtagere. Alle deltagerne på hold 2 tilhørte ligeledes gruppen aktivitetsparate og var vurderet til ikke at være uddannelses- og arbejdsmarkedsparate. Omkring 2/3 af deltagerne var under 30 år. På to af holdene var deltagerne alle diagnosticerede med ADHD. På det tredje hold havde alle deltagerne en angst diagnose.

Typisk ugeskema i et forløb

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:30 - 11:30	Psykoedukation	Psykoedukation	Samtale		Psykoedukation
11:30 - 12:00	Frokost	Frokost			Frokost
12:00 - 13:30	Faglig opkvalificering	Faglig opkvalificering			Faglig opkvalificering
	Hjemmeopgaver	Hjemmeopgaver	Hjemmeopgaver	Hjemmeopgaver	Hjemmeopgaver

Partnere

CSU-Slagelse

CSU-Slagelse har stået for projektets hovedaktivitet – udviklingen og gennemførelsen af to udviklingsforløb for voksne kontanthjælpsmodtagere med ADHD, herunder undervisning i psykoedukation, kognitive samtaler og individuelt tilrettelagte faglige forløb inden for dansk og matematik. CSU-Slagelse har desuden været projektledere på projektet.

Slagelse Jobcenter

Slagelse Jobcenter har sammen med CSU-Slagelse stået for udvælgelsen af deltagerne til projektet og har haft en vigtig rolle i forhold til at sikre, at deltagerne efterfølgende støttes i deres videre udviklingsproces. Slagelse Jobcenter har i den sammenhæng finansieret et efterfølgende fastholdelsesforløb for hovedparten af deltagerne på begge hold.

Alexandra Instituttet

Alexandra Instituttet har stået for udviklingen af en mobil app, som har været brugt som støtteredskab i projektet, og har desuden stået for gennemførelsen af en overordnet evaluering og effektvurdering af projektet.

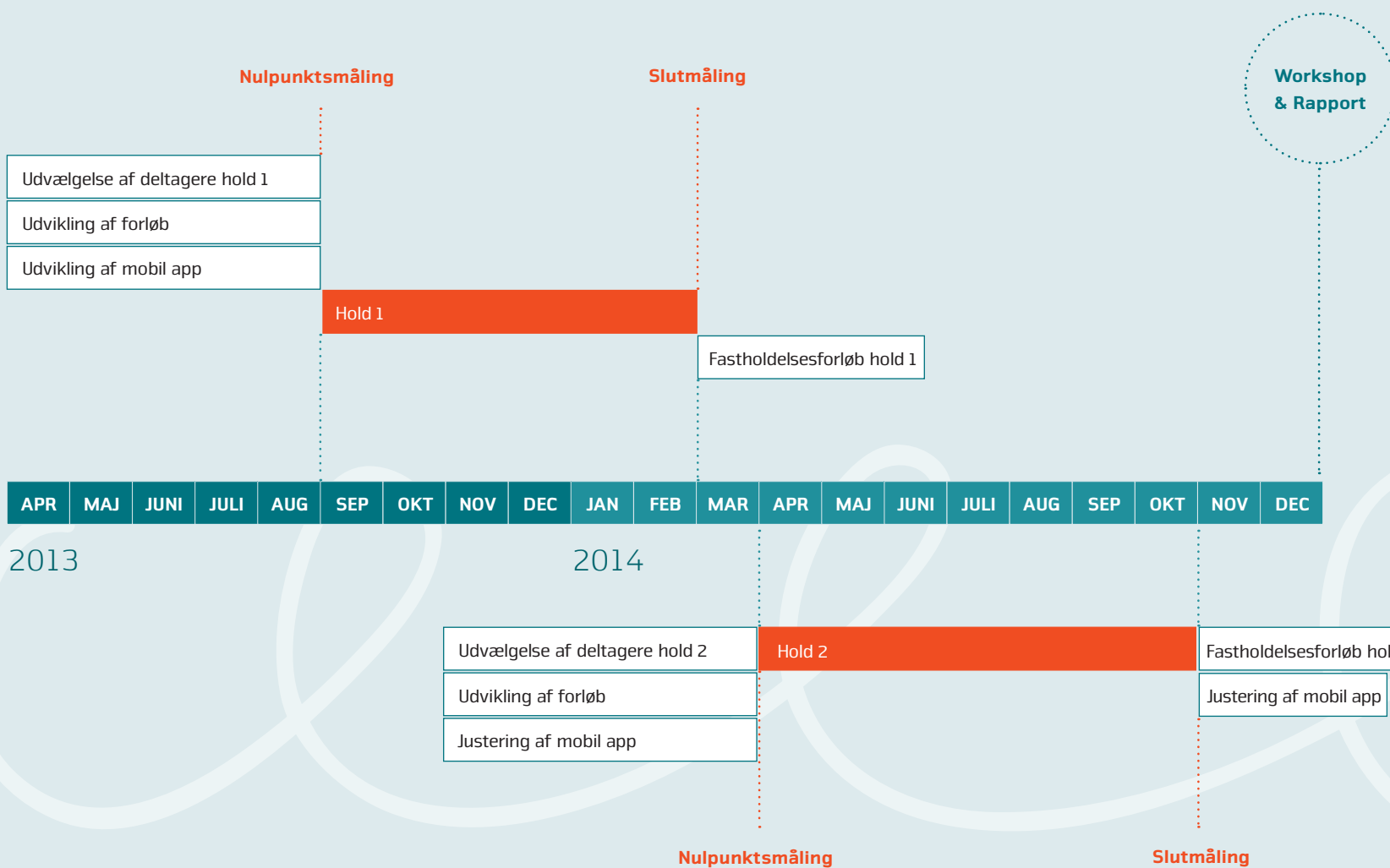
Mål

✓ At give voksne kontanthjælpsmodtagere en bedre forudsætning for at fungere i uddannelse og arbejde

✓ At øge deltagerens selvtillid og selvindsigt

✓ At øge deltagerens evne til at fungere i hverdagen

Projektets hovedelementer



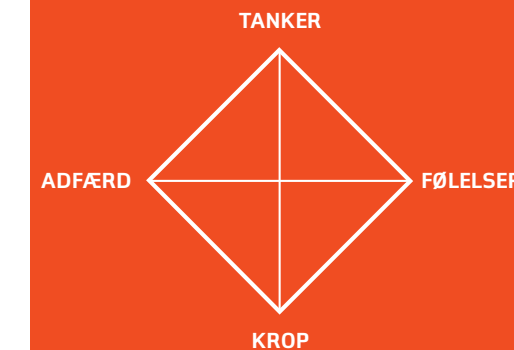
Forløbsaktiviteter

Psykoedukation

Deltagerne indgår i et undervisningsforløb, hvor de på den ene side får viden om deres diagnose, og på den anden side får redskaber til og mulighed for at øve sig i, hvordan de kan arbejde med deres udfordringer i hverdagen.

Psykoedukationen foregår som holdundervisning, hvor en række typiske problemstillinger for personer med ADHD og/eller depression og angst er centrale omdrejningspunkter for undervisningen. Holdundervisningen er baseret på deltagerinvolvement og deltagerrefleksion – ofte bygget op omkring den kognitive diamant. En model, der viser sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og adfærd.

Denne sammenhæng går igen i øvelserne, hvor deltagerne skal identificere deres egne følelser, sætte ord på dem og "rate" dem og reflektere over, hvordan disse følelser opleves i kroppen, hvilke tanker de fører til og hvilken adfærd de kan medføre.



Faglig opkvalificering

Deltagerne modtager undervisning i dansk og matematik. Undervisningen er skræddersyet til den enkeltes behov og tilrettelagt med henblik på at gøre deltagerne parate til indgå i det almindelige uddannelsessystem.

Kognitive samtaler

Deltagerne har løbende personlige udviklings-samtaler med underviseren, hvor undervisnings temaer knyttes sammen med de personlige udfordringer, den enkelte deltager har.

Pædagogisk støtteredskab/hjemmeopgaver

Deltagerne får som del af forløbet en iPhone med en mobil app udviklet specielt til projektet. Den mobile app fungerer som pædagogisk støtteredskab, der hjælper deltagerne med at få bedre struktur på hverdagen og støtter dem i at ændre vaner og adfærd i hverdagen. Et element har været en daglig hjemmeopgave, hvor de reflekterer over deres adfærd og tanker.

Mobil app

Som en del af projektet blev der inden undervisningsforløbenes opstart udviklet en mobil app, som på den ene side skulle fungere som pædagogisk værktøj til at afhjælpe strukturvanskeligheder og samtidig fungere som et dialogværktøj til at understøtte samtaler mellem deltagere og undervisere.

Temaer i undervisningen

Motivation og målsætning
 Struktur og planlægning
 ADHD
 Angst

Selvindsigt og selvværd
 Sociale relationer
 Kognitive adfærdsterapeutiske redskaber
 Stresshåndtering og mindfulness

Sådan fungerer den mobile app

Struktur

Den mobile app er opbygget som en kalender, hvor brugeren (evt. hjulpet af en støtteperson) selv tilføjer aktiviteter og opgaver. Dette skal hjælpe brugeren med at få et bedre overblik over den enkelte dag og skabe hverdagsmønstre. Aktiviteter kan deles op i flere mindre opgaver, og der kan tilføjes billeder, som vedkommende forbinder med opgaven. Aktiviteter og delopgaver bliver gemt som skabeloner, så de er nemme at finde frem igen. Derudover kan brugeren sætte en aktivitet til at gentage sig, fx at vaske tøj hver anden søndag kl. 12.00. Når brugeren går i gang med en opgave, kan hun løbende "vinge" de enkelte elementer af, så hun hele tiden kan overskue, hvor hun er i en opgave.

Kalenderen er integreret med Google Calendar og kan derfor synkronisere med denne.

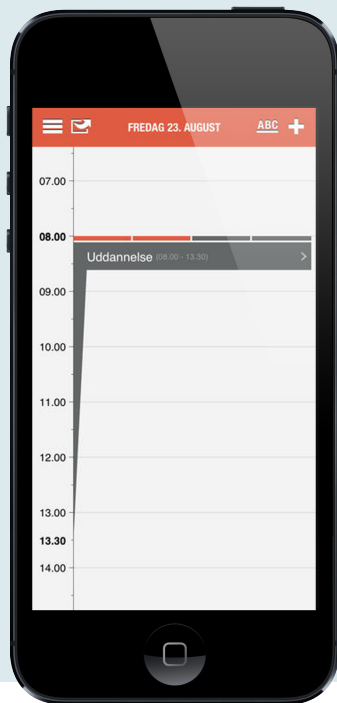
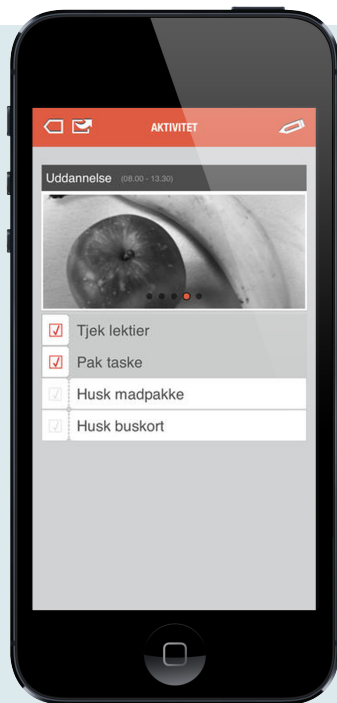
Historik og statistik

Alle aktiviteter bliver lagret i historikken, så man kan kigge tilbage på den seneste uge og se, hvordan det er gået. Ideen er, at appen kan fungere som understøttende dialogværktøj i samtalerne mellem underviser/støtteperson og deltager. Til samtalen kan de tage udgangspunkt i ugens historik, der fx viser, at hun ikke fik taget

opvasken torsdag og fredag. Statistikfunktionen danner et overblik over, hvilke aktiviteter der er overskuelige, og hvilke der kan være udfordrende for brugeren. Samtidig viser statistikken, om brugeren laver flere aktiviteter end normalt eller omvendt.

Selvevaluering

Appen indeholder desuden en notefunktion, hvor deltageren kan skrive dagbogsnotater og sende dem til underviseren. Underviseren kan også give deltageren spørgsmål til refleksion, som deltageren dagligt bliver bedt om at forholde sig til via en notifikation på telefonen. Her kan deltagerne også "rate" deres dag fra 1-10. Ideen er at give underviseren et redskab til bedre at forstå, hvor udfordringerne opstår og samtidig træne deltagerne i selvrefleksion og støtte dem i at få implementeret ændringer i adfærd og vaner i hverdagen.



Samspil mellem aktiviteter

De tre hovedelementer i projektet er henholdsvis **psykoedukation**, kognitive **samtaler** og **mobil appen** Struktur.

Udover at de enkelte aktiviteter i sig selv har en stor rolle i forløbet er der et tæt samspil mellem aktiviteterne som gensidigt forstærker og supplerer hinanden.

Samspil mellem psykoedukation og kognitive samtaler

Holdundervisningen i psykoedukation giver underviser og deltager en fælles forståelse for de problemstillinger som den enkelte kæmper med. Samtidig får både underviser og deltager en oplevelse af, hvordan den enkelte adskiller sig fra og ligner de øvrige deltagere. Denne forståelse giver en fælles referenceramme for de personlige samtaler. Den måde, andre kæmper med eller håndterer forskellige situationer, kan være inspiration eller modbilleder, der indgår i samtalerne om den enkelte deltagers situation. Ikke som en vurdering af de øvrige deltagere, men som en generel inspirationskilde. Omvendt giver de personlige samtaler lærerne en klarere fornemmelse for, hvad det er aktuelt at arbejde med i psykoedukationen. Nuancerne i de enkeltes problemstillinger kan give inspiration til den måde, holdundervisningen gribes an. Det betyder, at holdundervisningen løbende kan tilpasses og udfordres af, hvad der sker på det personlige niveau for deltagerne. Selvfølgelig med respekt for fortroligheden i de personlige samtaler.



Samspil mellem psykoedukation og Struktur app

Holdundervisningen kan give inspiration til, hvordan deltagerne kan arbejde med Struktur appen og omvendt. Den enkeltes vanskeligheder med at planlægge og udføre sammensatte opgaver kan være inspiration for en fælles diskussion af, hvordan arbejdet gribes an. Omvendt kan den fælles diskussion også være inspiration til, hvordan den enkelte kan bruge opgavedbrydning i appen i praksis.

Notefunktionen "scor din dag" er en obligatorisk opgave, som alle deltagere skal udføre hver dag i forløbet. Her er der rigtig mange muligheder for, at de drøftelser, der er i psykoedukation, kan være grundlag for de daglige refleksionsnoter. Det kan både være generelt for alle deltagere – "Fortæl om en god og en udfordrende oplevelse og scor din dag" og det kan være et mere personligt spørgsmål "Beskriv hvordan du har vist omsorg i dag". Gennem besvarelserne af disse opgaver bliver der materiale, emner og problemstillinger, som kan indgå i holdundervisningen.

Samspil mellem personlige samtaler og Struktur app

Gennem de daglige noter i Struktur appen, som deltagerne sender til underviserne, sker der en kontinuerlig opdatering omkring de problemstillinger, som optager deltagerne. Det betyder, at der hele tiden er aktuelt stof at tage fat på i de personlige samtaler. Der skal ikke hver gang resumeres fra sidst, for der er hele tiden en åben kommunikationslinje mellem deltager og underviser.

I samtalerne kan de diskutere om der er brug for at tilpasse og justere de spørgsmål, som deltagerne reflekterer over, og de i kan fælleskab bruge Struktur appen til at fastholde deltagerne i at arbejde med konkrete praktiske udfordringer: "Skal der hver dag være en påmindelse om opvasken" eller "Hvornår skal du have en påmindelse om medicin?"

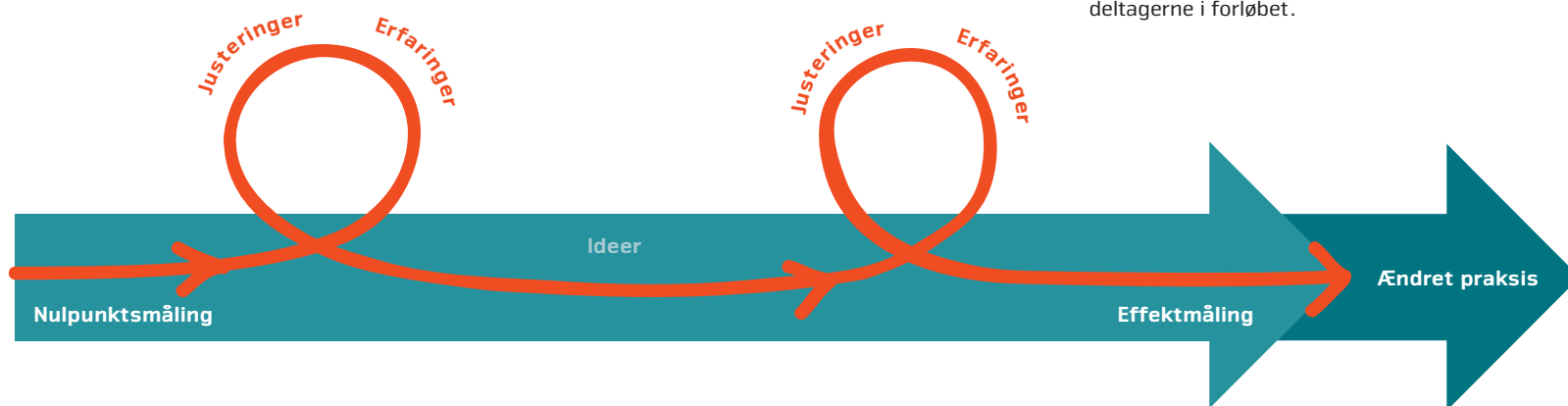
Evaluering

Hvad går evalueringen ud på?

Evalueringer er som oftest bagudskuende i den forstand, at man ved et projekts afslutning kigger tilbage på projektets aktiviteter for at vurdere, om projektets målsætninger blev opfyldt.

Evalueringen af 180 grader er karakteriseret ved, at evalueringsaktiviteterne har været integreret i projektet helt fra projektets opstart og har haft et fremadrettet fokus, hvor evalueringen i høj grad har fungeret som styrepind i den løbende tilrettelæggelse af projektets aktiviteter.

I evalueringen har vi haft et helhedsorienteret fokus. Det betyder, at vi ikke kun har kigget på deltagerne, og hvad de har fået ud af forløbet. Vi har også kigget på rammerne og aktiviteterne og sammen med partnerne i projektet løbende reflekteret over deres muligheder for at støtte deltagerne i forløbet.



Evalueringen har overordnet set tre formål

→ Evaluering som redskab til effektvurdering

Det overordnede formål med evalueringen er at vurdere, i hvilket omfang undervisningskonceptet skaber en forandring hos deltagerne. Er der personer, for hvem forløbet særligt giver mening? Hvad er det, der i særlig grad fungerer? Og er der nogle forhold, man i særlig grad skal være opmærksom på, hvis man vælger at udbrede eller idriftsætte projektet efterfølgende?

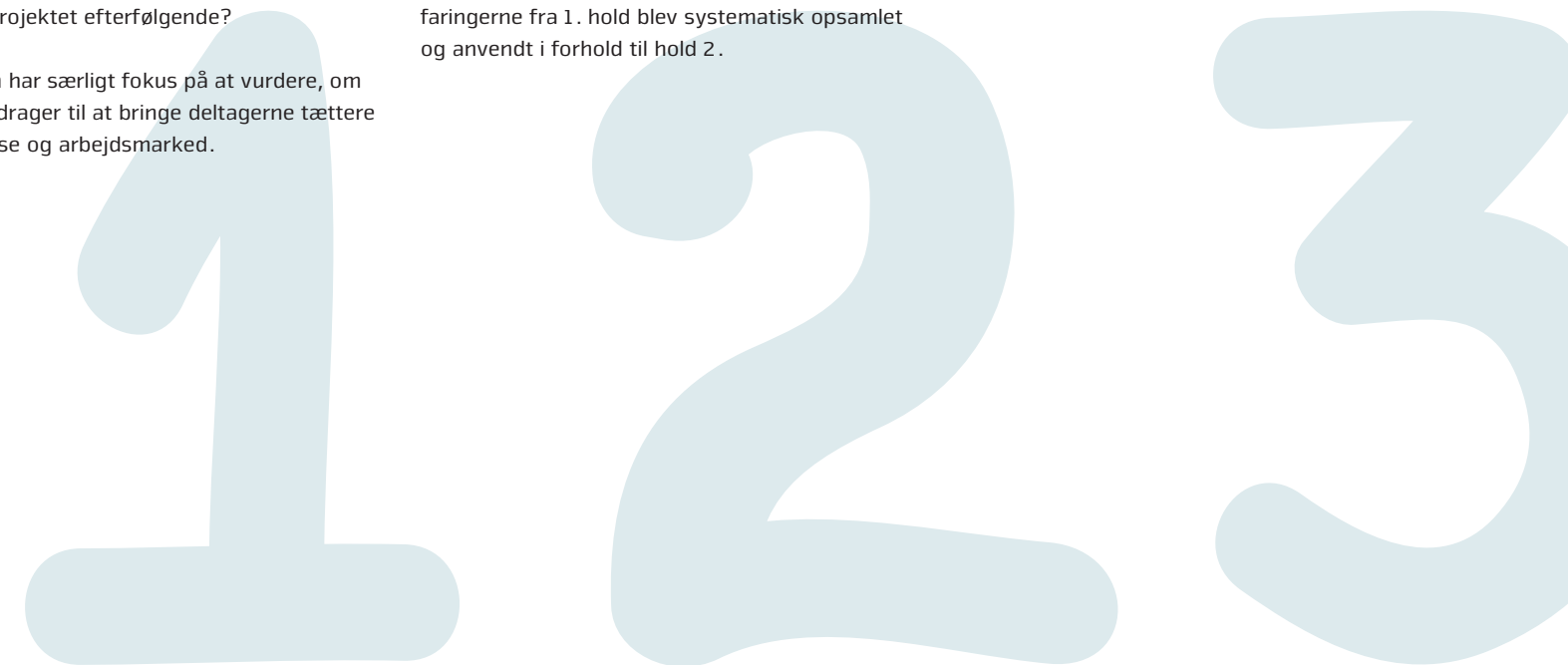
Evalueringen har særligt fokus på at vurdere, om indsatsen bidrager til at bringe deltagerne tættere på uddannelse og arbejdsmarked.

→ Evaluering som redskab til projektstyring, refleksion og erfaringsopsamling

Evalueringen har også fungeret som et redskab til projektstyring i projektet. Har de aktiviteter, vi laver, den ønskede effekt? Hvordan kan vi udvikle aktiviteter, der kan være med til at understøtte udviklingen af de ønskede effekter? Evalueringen har i høj grad fungeret som refleksionsrum for underviserne i løbet af projektet og sikret, at erfaringerne fra 1. hold blev systematisk opsamlet og anvendt i forhold til hold 2.

→ Evaluering som redskab til at skabe forandring

Vi har i evalueringen haft fokus på skabe grobund for, at projektets resultater lever videre efter projektets slutning.



Hvordan har vi grebet evalueringen an?

Evalueringen er udarbejdet på baggrund af en lang række forskellige evalueringsaktiviteter spredt ud over hele projektløbet. I opstarten af hvert forløb har vi lavet en nulpunktsmåling og afsluttet med at lave en slutmåling.

De to målinger danner basis for at kunne vurdere, hvilken betydning udviklingsforløbet har haft på deltagernes hverdag.

Men undervejs i forløbet lavede vi desuden en række andre aktiviteter, der har været med til at give os en nuanceret forståelse af udfordringer og muligheder. Samtidig har erfaringerne også givet et tilbagespil til partnerne og dannet udgangspunkt for en løbende udvikling og justering af projektet.

Vi har lavet **observationer** i forbindelse med undervisningen og deltaget i undervisernes erfaringsudveksling.

Vi har lavet **interviews** og **workshops** med underviserne, talt med beskæftigelsesmedarbejdere, hvor vi opsamlede erfaringer og diskuterede anvendelsespotentiale og ideer til nye tiltag.

At projektet har bestået af to forløb har givet en unik mulighed for at afprøve og videreudvikle forløbenes elementer, og det har givet en solid basis for at vurdere effekten af forløbene.



Nulpunktsmålingen

Nulpunktsmålingen er en undersøgelse udarbejdet i forbindelse med opstarten af hvert af de to forløb. Formålet med nulpunktsmålingen har været at skabe et nuanceret før-billede af de barrierer og udfordringer, deltagerne oplever i deres hverdag ved projektets opstart.

Undersøgelsen havde fokus på at afdække, i hvilke situationer deltagerne oplever læsevanskeligheder, hvilke strategier de bruger til at forholde sig til/overkomme vanskelighederne og hvilke konsekvenser det har for deltagerne og deres omgivelser.

Nulpunktsmålingen fungerer som et afgørende redskab til efterfølgende at vurdere, hvilken betydning forløbet får for deltagerne hver dag.

Hvad gjorde vi?

Nulpunktsmålingen er udarbejdet på baggrund af interviews og fokusgruppinterviews med deltagerne på forløbene suppleret med interviews med underviserne.

Interviewene blev afholdt et par uger efter opstarten af forløbene. Når vi ventede så længe, var det for at give deltagerne tid til at lære hinanden og underviserne at kende og sikre, at de følte sig så trygge som muligt i situationen. For at få mest muligt ud af interviewene fik underviserne inden samtalerne noget materiale, så de kunne forberede deltagerne på, hvad interviewene handlede om, og så deltagerne kunne overveje, i hvilke

situationer de oplever udfordringer i hverdagen. De fik bl.a. en række billeder af situationer til inspiration. Hver gruppesamtale tog omkring 45 minutter.

I gruppesamtalerne tog vi udgangspunkt i billederne og bad deltagerne fortælle om situationer i hverdagen, hvor de oplever udfordringer. Deltagerne blev også spurgt, om de oplever situationer, der ikke var billeder af.

Dagen efter var vi på besøg hos holdene igen for at lave en barometermåling. Her klippede de udvalgte billeder ud og satte dem på et barometer, hvor de skraverede felter i forhold til, hvor meget det at have læsevanskeligheder i den givne situation "går dem på". Også her blev de opfordret til ikke at lade sig begrænse af de forhåndenværende billeder, men tegne/skrive andre situationer på tomme billedkort.

Formålet med barometeret var at give os et visuelt billede af de udfordringer, der fylder i hverdagen. Men målingen endte også med at blive et vigtigt redskab for underviserne i forhold til at understøtte den erkendelsesproces, deltagerne gennemgik i løbet af udviklingsforløbet.

Hvordan har vi analyseret materialet?

Fokusgruppinterviewene resulterede i en omfattende samling af oplevelser, der hver især fortæller konkrete historier om de udfordringer, deltagerne oplever i hverdagen, og hvordan de håndterer dem i dag.

Intervieweren opfordrede deltagerne til at fortælle om både:

- ➔ **Kontekst**
Hvad var situationen?
- ➔ **Handling**
Hvad gjorde du? Hvad gjorde andre?
- ➔ **Resultat**
Hvad var konsekvensen for dig eller andre?

Ved at afdække både kontekst, handlinger og resultat kan vi måle effekten på flere niveauer og sikre os, at vi får en viden om, hvad der virker for hvem og under hvilke omstændigheder. Det ved vi, både når kontekster, handlinger og resultat ændrer sig.

Jeg skal have besøg og vil gerne have, at alt skal være i orden.

Når der er mange opgaver, så kan jeg ikke kontrollere det, så begynder jeg at gå i gang med otte ting.

Så bliver jeg stresset. Når jeg ikke når det hele, så mister jeg overblikket. Jeg satte en vask over, men fik den ikke ud.

Ved at kategorisere historierne, der falder under både kontekst, handling og konsekvenser, har vi en tydelig nulpunktsmåling, som vi kan lave en kvalitativ sammenligning med ved projektets afslutning.

Det er indledningsvist vigtigt at understrege, at nulpunktsmålingen er baseret på de historier, deltagerne valgte at fortælle i interviewene. Så i princippet kan der være en hel undergrund af historier, som ikke blev fortalt.



I hvilke situationer oplever deltagerne udfordringer i hverdagen?

Deltagerne oplever udfordringer i mange forskellige sammenhænge i hverdagen. De situationer, de valgte at fortælle om i interviewene, handlede især om deres relationer til andre og om deres vanskeligheder med at få hverdagen til at hænge sammen.

Kontekst
Handling
Resultat

→ De huslige gøremål

- At lave mad
- At gøre rent
- At vaske tøj
- At købe ind

Udfordringer i det daglige handler meget om de huslige gøremål. Her fortæller deltagerne især om de vanskeligheder, de har med at overskue at lave mad, gøre rent, vaske tøj og få klaret de opgaver, der er en del af dagligdagen derhjemme.

Det der med at sætte vasketøj over er svært. For så går jeg i gang med at lave mad. Så glemmer jeg at putte tøjet i tørretumbleren. Og så ender det med at ligge der til dagen efter.

Det der med at få struktureret hverdagen. At gøre rent, vasketøj og så at få handlet ind. Få skrevet listen, tjekke køleskab, fryseren. Når jeg så kommer hjem, så opdager jeg, at det købte jeg jo i går. Ofte er jeg nødt til at handle igen eller ringe til manden og få ham til at købe det, der mangler. Jeg bliver frustreret og irriteret over, jeg ikke kan få det til at fungere. Men jeg holder vreden for mig selv og går ud i køkkenet for at smække lidt med skabene.

→ Det basale

- At sove om natten
- At komme op om morgenen
- At huske at spise
- At huske at tage sin medicin
- At få overblik over økonomien

Deltagerne fortæller også om mere grundlæggende udfordringer i forhold til at få hverdagen til at hænge sammen. Her fortæller de især om vanskeligheder med at sove om natten, komme op om morgenen og få etableret en ordentlig dagsrytme, hvor de husker at spise og får taget deres medicin. De fortæller også om generelt rod i økonomien. Enten fordi de impulsfører, eller fordi de bare ikke kan overskue de mange forskellige udgifter.

Jeg sov for længe mandag morgen. Det satte præg på resten af ugen. Kan ikke koncentrere mig ret meget om det, jeg skal. Jeg synes, det er svært at komme op og komme af sted og få datteren af sted.

Jeg er dum til at huske at spise. Fx i dag, der har jeg fodbold med min søn 16-17.30. Så har jeg selv hundetræning. Jeg skal nok sørge for, at han får noget at spise. Men jeg glemmer mig selv og opdager først sent, når jeg nærmest er gået i seng, at jeg er sulten.

→ Mødet med andre

- At tage bussen
- At købe ind
- At deltage i undervisning
- At ringe til lægen
- At ringe til sagsbehandleren

Når deltagerne fortæller om udfordringer i mødet med andre mennesker, handler det primært om situationer uden for hjemmet. Her fortæller deltagerne især om vanskeligheder med at opholde sig på steder, hvor der er mange fremmede mennesker. Det gælder fx offentlig transport og koncerter, men også i forbindelse med uddannelse og arbejde. Det handler dog i lige så høj grad også om kommunikationen med andre mennesker. Mange af deltagernes historier handler om situationer, hvor de fx skal ringe til lægen eller lave en aftale med deres sagsbehandler. Når de fortæller om deres relationer til andre mennesker, så fortæller de ofte om, at de har svært ved at tolke og håndtere den måde, andre mennesker agerer – og nogle gange ikke agerer på.

Når der er mange mennesker, så trækker jeg stikket. Jeg handler lige inden lukketid. Der er ikke så mange mennesker. Jeg går, hvis der er 2-3 foran i køen.



Hvad sker der, når de oplever udfordringer?

Det er meget forskelligt, hvilke vanskeligheder deltagerne oplever i hverdagen, men når man ser samlet på alle fortællingerne, så er der nogle klare reaktionsmønstre og nogle konsekvenser, der går igen og igen.

De bliver trætte, de bliver utålmodige og de mister koncentrationen, og det betyder ofte, at de opgiver undervejs. Når man ser samlet på deltagernes historier, fremstår de ofte som kæder af handlingsorienterede og følelsesmæssige reaktioner, som for mange i sidste ende fører til handlingslammelse og selvbebrejdelse.

→ Handlinger

- De undgår
- De opgiver
- De bliver rastløse
- De glemmer
- De keder sig og mister koncentrationen

De undgår

For mange af deltagerne har de udfordringer, de oplever i hverdagen, den konsekvens, at der er en masse situationer, de undgår. Nogle lader være med at tage bussen. Andre undgår at handle, når der er mange mennesker, eller dropper at ringe til lægen, kontakte kommunen eller tage dialogen med bankrådgiveren, fordi det bliver for svært.

Bussen, det er svært. Der er mange mennesker, så jeg forsøger at undgå at tage bussen.

Jeg får aldrig ringet til lægen. Med mindre jeg er dødssyg. Og så er der det med at huske tiden. Jeg glemmer aftalen. Eller også kommer jeg ikke af sted, fordi jeg får så ondt i maven ved tanken om det.

De opgiver

Når deltagerne kommer i vanskelige situationer, så oplever mange, at de ofte må opgive undervejs. Det bliver simpelthen for uoverskueligt. Det betyder, at de står af bussen, dropper indkøbene og opgiver halvvejs i rengøringen.

Jeg hader at vente i telefonkøer. Når man ikke ved, hvor lang tid man skal vente. Så lægger jeg på. Pausemusikken er stressende.

Jeg vil gerne kunne færdiggøre min uddannelse. Jeg droppede ud af optikerakademiet i Odense. Jeg har svært ved at komme op om morgenen. Det var også svært med transporten derhen til. Det var kedeligt. Og hvis de ændrer planerne hele tiden...

De bliver rastløse

Når deltagerne kommer i vanskelige situationer, så oplever de også ofte, at de bliver rastløse og utålmodige. Det kan være i køen i supermarkedet, når de venter på bussen, eller når de deltager i møder eller undervisning. Det betyder ofte, at de opgiver og går.

Går der 10 minutter, rastløs. 20 min så går jeg og gider ikke tage af sted igen.

De keder sig og mister koncentrationen

Mange af deltagerne beskriver situationer, hvor de har svært ved at holde koncentrationen og begynder at kede sig. Det er især udtalt i situationer, hvor de er inaktive og forventes at vente eller lytte.

Det er super svært det der med rengøring. Man aner ikke, hvor man skal starte, det er mega kedeligt. Jeg ved på forhånd, at jeg begynder at få myldretanker – støvsuge under puder, der og der. Så bliver det en uoverskuelig opgave, og jeg støvsuger halvdelen og stopper.

Har svært ved at formulere mig. Jeg oplever hurtigt skoletræthed. Det bliver kedeligt. Jeg går i baglås og får rysteture ved gruppearbejde, foredrag, eksamen og ændringer i planer. Jeg har svært ved lektier og husker ikke, hvad vi har gennemgået.

De glemmer

For mange af deltagerne handler det også om, at de glemmer, hvad de skal. De kan ikke huske, hvad de skal købe ind. De glemmer at tage deres medicin, og de har svært ved at fastholde, hvad de har læst og lært i forbindelse med undervisning.

Er dum til at huske ting. Medmindre jeg har haft det i hænderne. Hvis jeg bare får en info mundtligt, så glemmer jeg det. Hvis jeg skal huske at købe gulerødder, så går jeg over i køleskabet og tager posen med gulerødder, og så husker jeg det.

Kontekst
Handling
Resultat



Hvilke konsekvenser har det?

Når man ser samlet på deltagernes beskrivelse af deres udfordringer, så har den måde de reagerer på omfattende konsekvenser for deres hverdag, idet deres handlingsrum bliver mindre og mindre, og mange af deltagernes liv er karakteriseret ved, at verden skrumpet ind, og at de bliver mere og mere inaktive og handlingslammede. Dette har også en række følelsesmæssige konsekvenser.

→ Resultater

- De bebrejder sig selv
- De reagerer overfor andre
- De synes, det er pinligt
- De bliver stressede

De bebrejder sig selv

Mange af deltagerne vender det indad, når de møder udfordringer i hverdagen. De føler ikke, de dur til noget og bliver kede af det. Dette betyder i værste fald, at de ender med at undgå den slags situationer i fremtiden.

Hvis vi sidder i et hold, og vi får at vide, at vi gør noget forkert. Så tror jeg, det er mig. Jeg bliver følsom og underlig inderi. Hvis nogen mangler noget i rummet, så tror jeg, de tror det er mig, der har taget det.

Folk misforstår mig, de forstår mig ikke. Bliver ofte vred på forhånd, jeg ved de ikke forstår.

De reagerer overfor andre

Nogle af deltagerne reagerer på deres udfordringer med vrede. Flere fortæller om situationer, hvor de har slået eller råbt efter folk i frustration og afmagt over, hvordan de skal håndtere svære situationer.

Skoler, min lunte er meget kort. Vælger ofte at gå. Den sidste skole jeg gik på, smedelinjen – nogen havde sagt den nye linje stjal. Så tog jeg en om bag ved, det var ikke verbalt. Så jeg blev smidt ud af skolen.



De synes, det er pinligt

Andre nævner, at de føler sig pinligt berørte over, at de ikke kan finde ud af at gøre de ting, som alle almindelige mennesker kan. For nogle betyder det, at de skærmer sig i sociale sammenhænge og forsøger at skjule de udfordringer, de har.

For mig er det noget pinligt. Eller måske ikke pinligt, men det er ikke sjovt at sidde som 30-årig og fortælle, at man ikke kan finde ud af at ringe og bestille mad. Det er ikke noget jeg gør... Du kan da bare ringe og bestille. Det har jeg hørt så mange gange. (Deltager med angst)

De bliver stressede

Mange deltagere taler også om, at de bliver stressede. De mister overblikket, får hjertebanken og begynder at svede, især hvis de skal flere ting på én gang.

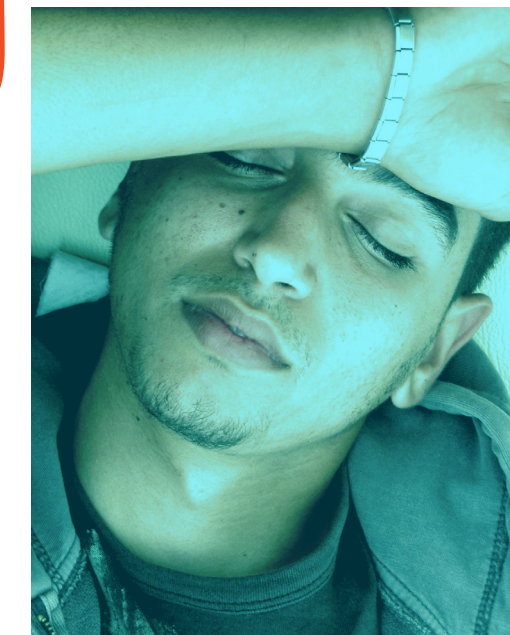
Jeg er her, fordi jeg gerne vil blive bedre til at få kontrol over min egen hverdag. Hvis jeg planlægger 3 ting, vaske op, rengøring, vaske gulv. Så gør jeg det ene og det andet, så skal jeg vaske vinduer osv. Mange opgaver. Så kan jeg ikke kontrollere, så begynder jeg at gå i gang med 8 ting. Bliver stresset. mister overblikket, når jeg ikke når at udføre alle opgaver. Det er værst derhjemme. Der handler man efter, hvad man plejer. Det er sværest at bryde vanerne der.

Man stresser sig selv. Det er ligesom en skærm, hvor der kommer 40 vinduer op, når du sletter én, så kommer der bare en ny op i hovedet på dig. Hvis jeg lige skal tørre støv af, så skal bøgerne også sættes i orden, blade samles op.

De bliver trætte

Fælles for mange af deltagerne er, at de ofte ender med at blive fysisk trætte. Når de oplever udfordringer, begynder de at gabe og får trang til at sove. Dette har så ofte den konsekvens, at de opgiver undervejs eller aldrig kommer af sted.

Bare tanken gør mig træt, så gaber jeg! Har svært ved at holde fokus, især hvis jeg følges med nogen. Lektier kan også gøre mig træt, fordi det er så kedeligt.



Kontekst
Handling
Resultat

En erkendelsesproces

Det blev meget hurtigt tydeligt for os, at vi ikke ville kunne udarbejde nulpunktsmålingen alene på baggrund af de tidlige interviews med deltagerne. Vi var nødt til også at trække på interviews med underviserne og hele tiden se resultaterne i lyset af den udvikling, der skete med deltagerne undervejs i forløbene. Det krævede en justering af vores forventninger til, hvad nulpunktsmålingen kunne bruges til.

Netop denne udfordring endte med at blive det vigtigste resultat af nulpunktsmålingen.

For interviewene viste, at mange af deltagerne havde en meget dårlig selvindsigt. Dette blev ikke alene et vigtigt udgangspunkt for undervisernes videre arbejde med at understøtte en erkendelsesproces hos deltagerne i forløbene. Det blev også et afgørende pejlemærke for os i den endelige vurdering af forløbene. For det er ikke muligt at skabe ændringer i hverdagen, før du har fundet ud af, hvor dine udfordringer faktisk ligger.

Når det er sagt, så gav nulpunktsmålingen overordnet set et rimeligt nuanceret billede af de udfordringer, deltagerne oplever i hverdagen, hvordan de reagerer, og hvilke konsekvenser det har for deres hverdag.

Det blev især tydeligt, hvor forskellige deltageres udfordringer var. Nogle havde primært svært ved sociale relationer. Andre havde fokus på praktiske udfordringer. Og andre igen havde primært svært ved at komme ud af sengen om morgenen. Det, der var en uoverstigelig udfordring for den ene, var overhovedet ikke et problem for den anden.

Det var også tydeligt, at mange af deres udfordringer var knyttet til mange andre problemstillinger end lige ADHD.



Slutmålingen

Slutmålingen samler alle de erfaringer, vi har opsamlet i løbet af projektet. Formålet med slutmålingen er at vurdere, hvilken betydning forløbet har haft for deltagerne på de to hold. Meningen er at skabe et billede af, hvordan kurserne har ændret deltagerens situation.

Forløbene har lignet hinanden, men med få justeringer på hold 2 baseret på erfaringerne fra hold 1. På hold 2 var der desuden én gruppe på 8 deltagere, der ikke havde en ADHD, men derimod en angst diagnose eller depression.

Deltagerne fra hold 1 har for hovedpartens vedkommende været igennem et opfølgingsforløb på kurset med henblik på at komme i praktik eller i uddannelse. Et lignende opfølgingsforløb forventes etableret for hovedparten af deltagerne på hold 2.

Hvad gjorde vi?

Slutmålingerne omfatter både hold 1 og hold 2, hvor både undervisere og deltagere har været gennem fokusgruppeinterviews, og hvor udvalgte deltagere er interviewet individuelt. Og endelig har der været interviews med både deltagere og jobkonsulenter ved afslutningen af opfølgingsforløbet på hold 1.

Slutmålingerne omfatter

- Gruppeinterviews med de 3 grupper på henholdsvis hold 1 og hold 2. Her var udgangspunktet for interviewene barometrene, som hver deltager udfyldte ved starten af forløbet og ved afslutningen af forløbet.
- Interviews med udvalgte deltagere fra hold 1 og hold 2. Begge gennemført ved afslutningen af de enkelte forløb. Udvalgte deltagere fra hold 1 er også interviewet ved afslutningen af opfølgingsforløbet.
- Interviews med lærer og projektleder ved afslutningen af de enkelte forløb og ved afslutning af det første opfølgingsforløb.
- Interviews med jobkonsulenter ved afslutning af opfølgingsforløb på hold 1.

Hvordan har vi analyseret materialet?

Analyserne af slutmålingerne tager udgangspunkt i samme model som nulpunktmålingen. I hvilke situationer oplever deltageren udfordringer? Hvilke handlinger foretager han eller hun? Og hvilke konsekvenser har handlingerne? Fokus har igen været på at analysere de konkrete historier, som deltagerne fortæller, og på at finde fællestræk på tværs af disse historier for at identificere generelle træk i situationer, handlinger og resultater.

Analyserne tager udgangspunkt i deltagerens og lærernes udsagn om, hvordan forholdene ændrer sig i løbet af kursusforløbet.

Et mentalt skift

Hvilke situationer – og mentale skift

Grundlæggende er det mange af de samme situationer, som deltagerne er udfordret af i slutmålingen som tilfældet var for nulpunktmålingen. Fokuseres der alene på de konkrete historier, så er det grundlæggende sådan, at deltagerne og lærerne vurderer, at de fleste deltagere er blevet bedre til at håndtere de situationer, som de var udfordrede af i nulpunktmålingen.

Der opstår også nye betydningsfulde kategorier for flere af de enkelte deltagere. Udfordringer, som måske har været der hele tiden, men som bliver præciserede i slutmålingen. Der er fx:

- At vise omsorg for andre og sig selv. For flere deltagere blev det en ny udfordring, som ikke havde været en del af nulpunktmålingen.
- Flere erkender, at det, der før var flere kategorier, måske har bund i den samme angst – og derfor måske skal bearbejdes på samme tid.
- At få styr på økonomien bliver for en af deltagerne forandret fra at være en anliggende for en af forældrene til et spørgsmål om, at hun nu er voksen og skal lære at tage ansvar også for økonomien (selv betale regninger, selv holde styr på kontostatus med en app).

De fleste deltagere får opbygget nye vaner og handlingsmønstre, der fører til at nogle af de situationer, der før var meget udfordrende, bliver mindre udfordrende eller forsvinder næsten helt.

Det mest iøjnefaldende er nok, at der for en del af deltagerne sker et mentalt skift – således at selve tilgangen til udfordringerne forandrer sig – det gælder deltagerne generelt.

Nogle ADHD deltagere får bedre styr på deres medicin og får bl.a. derfor også meget mere ro i hovedet til at gå i kast med deres udfordringer. Derfor har rigtig mange af dem også klare forbedringer – både i forhold til deres egen oplevelser og lærernes vurdering.

Der sker et mentalt skift for flere af dem, således at opgaverne pludselig ikke længere forekommer så uoverskuelige. Det sker både fordi medicinen virker bedre, og fordi deltagerne får mere ro og begynder at tage ansvar for at forandre deres egen situation og lærer strategier for, hvordan det kan gøres.

Før nogle af deltagerne med angst og/eller depression sker der også et mentalt skift. De bliver meget mere opmærksomme på, at det er angst, der ligger bag deres reaktioner i forskellige situationer. Én fortæller fx at hun nu kan se, at det er angst for at være sammen med mange mennesker, der ligger bag hendes reaktioner og ubehag ved fx at deltage i en festival, køre med offentlig transport eller gå i motionscenter.

Og de opdager, at hvis de kan gøre noget ved angsten i én type af situationer, kan strategier ofte overføres til andre situationer. Strategierne er fx at stå roligt og trække vejret dybt, aflede sig selv ved at fokusere på noget andet eller ved at høre musik. Den vellykkede "tankeforskydning" der giver succes i én situation kan også anvendes i andre situationer. Derfor oplever nogle deltagere pludseligt, at mange situationer bliver nemmere, og at udfordringerne ikke længere er så overvældende.



De huslige gøremål

Huslige gøremål (opvask, rengøring, indkøb, økonomi osv.) er en udfordring for mange deltagere. Og det er der fokus på i forløbet. For nogle skærpes bevidstheden om, at der skal handling til. Nogle sætter det simpelthen ind i kalenderen, således at de hver dag mindes om, at nu skal opvasken tages – også selvom den ikke er så stor endnu. Andre overtager deres egen økonomi efter at have ladet forældrene styre den før. For mange er det stadig en udfordring at købe ind – specielt Bilka eller andre store butikker, hvor varer flyttes rundt, og hvor det kan være svært at finde det man leder efter.

Situationer

- **At lave mad**
- **At gøre rent**
- **At vaske tøj**
- **At købe ind**
- **At have styr på sin økonomi**

Opvasken tænker jeg ikke så meget over mere – nu gør jeg det bare. Jo længere tid jeg udsatte det – jo værre blev det – og så fyldte det mere og mere – voksede. Det gider jeg ikke. Nu tager jeg bare opvasken, når vi har spist. Jeg blev træt af at stå med en kæmpeopvask. Fast del af appen hver dag nu. Så går jeg jo bare ud og tager den – også selvom det bare er to tallerkener.

Økonomien, den har jeg helt klart fået styr på. Jeg har e-boks på min telefon og Alm. Brand bank – så jeg kan gå ind og tjekke sidst på måneden. Førhen skulle jeg altid låne penge af mine forældre. Jeg kom til at købe et eller andet, og så havde jeg ingen penge og måtte låne af mine forældre. Nu har jeg den på min telefon – og nu går jeg ind og tjekker det. Det er noget med at blive bevidst. Det går bedre og bedre. Førhen styrede min papfar alt. Der blev trukket penge, og jeg vidste ikke, hvad pengene gik til. Jeg måtte spørge om: De der 2000, der bliver trukket fra min konto, hvad går de til? De er til forsikringer. Nå ja, fint nok. Jeg er blevet mere bevidst om, hvad mine penge går til. Førhen var det mere, ja det går jo nok.

Når jeg køber ind, kan jeg godt få panikangst. Så prøver jeg at trække vejret roligt og fokusere på noget andet: Tælle hvor mange mælk der i kassen osv... Det er faktisk nok. Når der så er gået et halvt minut, så kan jeg gå videre. Så er det ovre. Det er så det, jeg arbejder med nu.

Det basale

For mange er det stadig en udfordring at komme i seng i ordentlig tid, at falde i søvn og komme op om morgenen.

Men det daglige fremmøde viser, at det kan lade sig gøre at finde ind i fornuftige dagsrytmer og få styr på brugen af medicin. Nogle får ligefrem udviklet vaner, så de har god tid om morgenen og kan få tid til at sidde i fred og ro, inden de skal ud af døren.

Situationer

- **At sove om natten**
- **At komme op om morgenen**
- **At huske at spise**
- **At huske at tage sin medicin**

Alt har ændret sig. Jeg havde angst, når jeg skulle op og af sted. Det er slet ikke et problem mere. Jeg ved hvad jeg gør – kører mig selv op. Det har jeg fået fokus på – og jeg har lært at slappe mere af og undgå at køre mig selv op. I dag er jeg gået herop.

Jeg bruger kalenderen meget. Den hjælper mig til at holde styr på hvor meget tid ting tager. Og så får jeg taget min medicin. Så jeg bruger den rigtig meget. Det med at overskue tiden, det er stadig svært.

Mødet med andre

Mødet med andre kan stadig være en udfordring. De fleste oplever, at udfordringen er blevet mindre, og at der er forskellige strategier, der kan tages i anvendelse for at blive mindre påvirket i disse situationer. For nogle er det stadig udfordringer fx at ringe og bestille mad eller gå til forældremøde.

At tage offentlig transport – bus eller tog var en stor udfordring for mange deltagere – både for deltagere med ADHD og deltagere som var angste eller deprimerede.

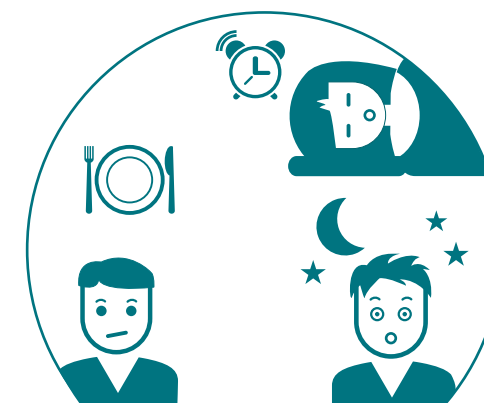
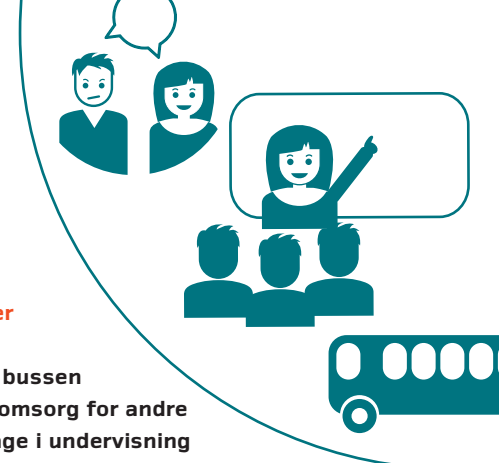
I begge tilfælde var det de mange mennesker, der direkte eller indirekte stadig var udfordrende, men også havde erkendt, at det er vigtigt at øve sig i at blive bedre til at håndtere sådanne situationer.

Situationer

- **At tage bussen**
- **At vise omsorg for andre**
- **At deltage i undervisning**
- **At ringe til lægen**
- **At ringe til sagsbehandleren**

Det er stadigvæk svært med offentlig transport, men jeg udsætter mig selv for at bruge det. Det kommer sig af, at jeg har besøgt Torben i Korsør, og jeg har haft en kæreste i Ishøj. Jeg vil ikke udelukke mig selv for noget – begynder man på det, så har angsten jo taget over – og det vil jeg ikke. Før lod jeg være. Jeg ventede på, at bilen var ledig og så brugte jeg den. Nu kan jeg godt komme af sted med offentlig transport. Jeg distraherer hjernen med musik.

Jeg flipper ikke længere ud, hvis folk siger noget til mig. Så prøver jeg at se det de siger eller gør fra en anden synsvinkel. Også på socialkontoret – og så giver det faktisk gode resultater. Ting bliver meget nemmere i forhold til andre mennesker, hvis man ikke er så aggressiv og negativ.



Effekten

De positive effekter

Det kan være svært at opgøre de positive effekter ved aktiveringsforløbene, især fordi det for en del af deltagerne er en udfordring at reflektere over og sætte ord på deres oplevelser i hverdagen. Derfor er underviserne også en afgørende kilde for vurdering af, hvad der er sket med deltagerne gennem forløbet.

Deltagerne kan som regel give mange eksempler på, hvordan konkrete handlingsmønstre har ændret sig for dem. Og give konkrete eksempler på, hvordan de handler anderledes end før. Her er der et tydeligt skel mellem de stærke og de svage deltagere.

Det er derfor stadig nødvendigt at supplere deltagernes "historier" med undervisernes oplevelser af forandringerne. For mange deltagere er det stadig en udfordring at reflektere over deres oplevelser i hverdagen.

Handlingsorienterede effekter

Berører handlinger i deres liv, de konkret gør og oplever anderledes.

- **Næsten ingen falder fra**
- **De kommer op og kommer af sted**
- **De deltager aktivt**
- **De har fået venner**
- **De vil gerne fortsætte**
- **De er begyndt at tænke anderledes**
- **De er begyndt at handle anderledes**

Følelsesmæssige effekter

Også følelsesmæssigt oplever deltagerne en forandring.

- **De har fået mere selvtillid**
- **De har lært sig selv bedre at kende**
- **De har fået håb**
- **Andre oplever en forskel**
- **De oplever, at de ikke er alene**

”Det har været anderledes. Her har man haft lyst til at komme. Lyst til at køre af sted. Lyst til at høre det, der bliver sagt. Lyst til lære om det, der bliver sagt.”

Næsten ingen falder fra

En helt afgørende indikator på, at aktiveringsforløbet har været en succes, er, at næsten ingen deltagere er faldet fra undervejs i forløbet. Det betragter deltagerne selv som noget af en bedrift, idet de jo "plejer at springe fra" og opgive på halvvejen. Nogle deltagere har ikke fuldført forløbet, men det har i alle tilfælde været ydre faktorer, der har været årsag hertil (bl.a. mislykket graviditet, fængsel, overgang til misbrugsbehandling).

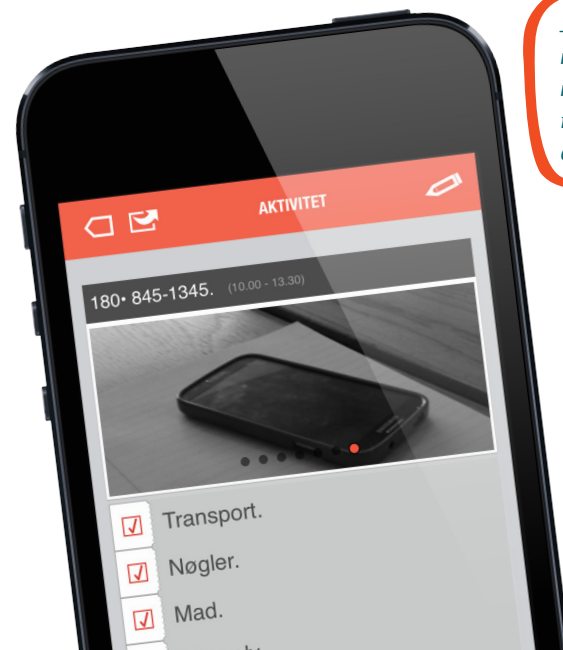
Det er helt vildt imponerende, at vi alle sammen er her stadig. På det sidste hold [andet ADHD] jeg var på, startede vi med at være 12 og endte med at være to.

Jeg har været på ADHD kurser før, og det her har simpelthen været det bedste. Det er, fordi der bliver gjort noget ved det. Man sidder ikke bare og snakker. Der er forskel på at lære om ADHD, og at der rent faktisk bliver gjort noget ved det.

De kommer op og af sted

En af de store udfordringer i starten af projektet var at komme op og af sted. Udfordringen er der stadig, men en del af deltagerne oplever nu ikke længere samme udfordringer med at komme op om morgenen. Langt hovedparten kommer op og kommer af sted.

Jeg havde angst, når jeg skulle op og af sted. Det er slet ikke et problem mere. Jeg ved, hvad jeg gør – jeg kører mig selv op. Det har jeg fået fokus på nu. Nu ser jeg tingene fra en anden vinkel.



De deltager aktivt

Underviserne oplever, at deltagerne bliver langt mere aktive gennem forløbet. Mange af deltagerne er blevet meget bedre til at holde koncentrationen i længere tid af gangen, mens de i starten var nødt til at holde mange pauser i løbet af dagen. En af de ting, deltagerne selv peger på, er, at de som følge af projektet er begyndt at reflektere over deres egen adfærd. De har lært lige at stoppe op og tænke sig om. Er det virkelig nødvendigt at blive hjemme i dag? Måske skulle jeg tage opvasken nu, så den ikke vokser sig for stor. Eller – det er vigtigt, at jeg placerer mig i situationer, hvor jeg bliver udfordret. Det er den måde, jeg bliver bedre til at klare det på.

Jeg kan godt mærke min angst, men det er ikke noget, der påvirker mig så meget. Før kunne jeg ikke noget. Det kan jeg nu. Jeg kørte mig selv op, fik ondt i maven, blev svimmel. Der har jeg lært at sige: Det er ok at være nervøs, for det er jo noget nyt jeg skal.

De har fået venner

En del af deltagerne var inden opstarten socialt marginaliserede og isolerede. De havde svært ved at begå sig og havde ikke rigtig nogen venner. Forløbet har ikke kun givet dem en faglig ballast. Forløbet har også for mange betydet, at de har fået et socialt netværk af ligesindede, som de kan spejle sig i og læne sig op ad. Det har for mange været en stor gevinst, som også er med til at styrke selvilliden og give dem mod på fremtiden.

De er på et hold hvor de rummer hinanden og holder af hinanden, og det gør, at de har lyst til at komme.

De vil gerne fortsætte

Stort set alle deltagerne på hold 1 og hold 2 udtrykte et ønske om at fortsætte på holdet. Og mange var besluttet bange for, hvad der skulle ske, når forløbet sluttede. Flere udtrykker, at de ikke helt er parat til næste skridt. Der er brug for mere øvelse, men enkelte har oplevelsen af, at det først er nu de er parate til at tage læring ind.

Mange af deltagerne har mange år på kontanthjælp bag sig og er ikke lykkedes med aktiveringsforløb og praktik. Det betyder også, at indlæring af nye måder at forholde sig til sig selv og til andre tager tid

Godt tænke mig at komme med på et nyt hold. Er begyndt at forstå det og tage det ind. Der har været uro på mange felter. Fremmøde tæt på 100% nu – det var svært fra starten.

De er begyndt at tænke anderledes

Flere af deltagerne kan nu se, at de skal lære at tænke anderledes. De skal ikke bare undgå situationer, som stresser dem. Tværtimod er det netop ved at komme i situationerne, der er udfordrende for dem, at de opnår færdigheder til at klare det og får afprøvet deres forskellige afledningsteknikker i praksis.

Kurset har givet en større robusthed – og værktøjer til ikke at falde helt ned i et sort hul.

Jeg er blevet meget bedre til at styre mine tanker. Meget mere opmærksom på at det er tanker. At det er mit hoved, der spiller mig et puds. Så skal jeg ud mellem mennesker – også for at afkræfte de ting jeg går og tænker. Men jeg er nervøs hver eneste dag for at komme ned i et sort hul igen.

De er begyndt at handle anderledes

Flere af deltagerne fortæller om, hvordan de er begyndt at gøre ting, som de før undgik eller opgav. Det handler både om de huslige gøremål, som mange af deltagerne oplever at have fået mere styr på. Men det handler også om, at de nu oplever, at de i højere grad kan fungere i forhold til andre mennesker, fx i forbindelse med indkøb og når de skal tage bussen.

Svært ved mange mennesker og koncentration – mange redskaber til at håndtere det. Tænker anderledes om det – dårlige tanker (panik) – har ikke kunnet få vejret – stadig panik – men kan slappe af i panikken – koncentrerer mig om at trække vejret ordentligt – mindfulness – handle – ikke svært mere – tidspunktet, når jeg kommer af bussen i stedet for at tage hjem først.

Hvis bussen var forsinket, kunne jeg finde på at tage hjem. Mennesker der lugter, børn der larmer. Jeg tænker, det bliver jeg bare nødt til at acceptere. Også inde i bussen? Stadig irriteret – men jeg er blevet mere tålmodig – og har lettere ved at acceptere andre folk.

Førhen hvis jeg skulle melde mig syg, så fik jeg aldrig ringet. Jeg turde ikke.

De har fået mere selvtillid

Et helt gennemgående resultat af projektet er, at mange af deltagerne har fået mere selvtillid og tør vise andre sider af sig selv.

Har altid gået med en facade – der var ikke nogen, der skulle se mine følelser. "I starten var du meget mere lukket," siger de andre. Jeg har altid set mig selv som en stærk person – og der var ingen, der skulle se mig ked af det, og der var ikke nogen, der skulle se mig som en svag person. Facaden er ved at forsvinde. Ja, facaden er ved at forsvinde, det er mig, der kommer frem og ikke min facade. Facaden er kommet længere ned.

Du lyder helt vildt klog, Katrine!
...Jeg syntes bare, hun har rykket så meget.

Ikke mindst får de anerkendelse fra andre deltagere, der både har de samme problemer inde på livet og som bemærker, når de gør fremskridt.

De har lært sig selv bedre at kende

Mange af deltagerne peger på, at de i løbet af forløbet er kommet mere i kontakt med sig selv. De kender deres egne reaktionsmønstre og har lært at stoppe op, slå autopiloten fra og tænke sig om, inden de handler. Det har stor betydning for, hvordan de ender med at handle, men også for hvordan de har det følelsesmæssigt.

Forløbet har været skidegodt. Jeg synes selv, jeg har ændret mig meget. Jeg har fundet mig selv mere. Jeg ved mere om mig selv, hvor jeg er følsom. Det er det vigtigste for mig.

Jeg er blevet mere opmærksom på, at jeg har nogle udfordringer. Før gik jeg bare ud fra, at sådan var det bare. Nu kan jeg se, at der er mange andre perspektiver. Det har betydning i en masse små hverdagssituationer. Jeg føler, jeg er ved at danne en ny identitet. Verden var jo ikke, som jeg troede jeg var.

Man bliver skubbet i en retning, så man tør noget mere. Jeg var den, der kunne lave katastrofestemning over ingenting, hvor jeg nu har lært at prøve at trække i håndbremsen. Ved at reflektere over hvordan jeg reagerer på ting, så fandt jeg ud af, at jeg slet ikke var der, hvor jeg troede jeg var. Jeg fik en øjenåbner.

De har fået håb

For nogle har forløbet været med til at give dem fornyet håb. De har oplevet, at de faktisk kan gennemføre noget og har fået mod på at komme videre og i gang. Det kom stærkest til udtryk på hold 1, hvor deltagerne sidst i forløbet selv spurgte til, om de ikke kunne få besøg af en uddannelsesvejleder.

Jeg skal lige i praktik først og øve mig i at være mødestabil, men så vil jeg i gang med en uddannelse.

Hun har rykket sig mere end jeg troede. Hun bliver mødt nu, hun bliver lyttet til. Der er omsorg, imødekommenhed og faste rammer. Hun er begyndt at turde at se fremad. Hun er åben overfor, at hun skal starte i praktik og uddannelse. Men det er stadig meget sårbart.

Jeg har fået en øjenåbner om, at mit liv ikke er, som jeg gerne vil have det. Jeg blev ved med at prøve, men er aldrig kommet videre. Nu har jeg fået overskud til at komme videre.

Andre oplever en forskel

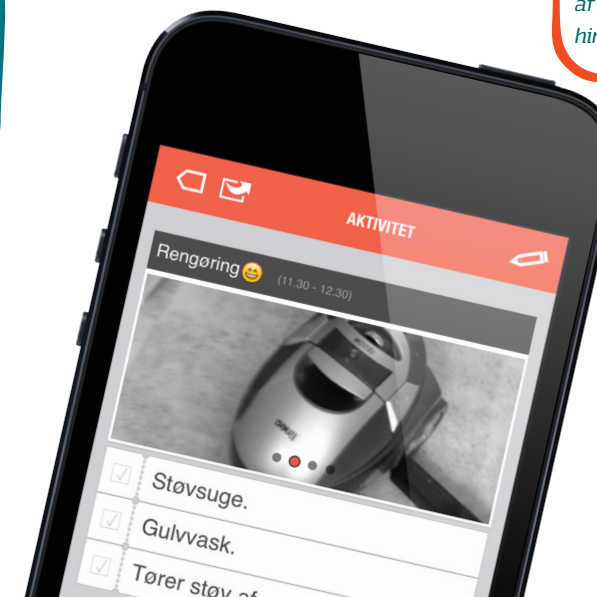
Det er ikke kun deltagerne, der oplever en effekt, men også personer omkring dem. Flere af deltagerne fortæller, at deres familie og venner har bemærket, at de har ændret sig positivt under forløbet.

De har fået den gamle Søren tilbage. Jeg farer ikke op i det røde felt længere og flipper ikke ud over ingenting. Jeg har været med i nogle bander tidligere. Jeg har været hidsig, skubbet til folk, flippet helt ud. Det er jeg ikke mere. Jeg kan godt blive irriteret – men siger ikke noget mere. Folk er ikke bange for mig. Jeg er blevet bedre til dialog i stedet.

De er ikke alene

– **accepten af egne problemer vokser**
Mange deltagere får en oplevelse af, at de ikke er alene med deres problemer. Der er rigtig mange, der har det som dem. Som har lignende problemer og slås med omverdenen om de samme ting, som de selv gør. Det kan lyde indlysende, men næsten alle de interviewede trækker det frem. De fleste har følt sig anderledes, og mange har været relativt isolerede.

Holdet betyder rigtig meget. Det er derfor, jeg kommer herop. Det er for at være sammen med de andre på holdet. Man fortæller hinanden ting. Ting som man ikke ville fortælle til andre. Rart at man har hinanden. Holdet betyder rigtig meget. Mange af os snakker også sammen privat – og kan bruge hinanden privat.



Deltagertyper

Hvad virker for hvem under hvilke omstændigheder?

Forløbet giver værdi på forskellige planer. Det er vigtigt at understrege, at når vi skal vurdere, hvem der især har gavn af denne type forløb, så er det helt afgørende at forholde sig til, hvilken skala vi måler det ud fra. Handler det snævert set om at komme tættere på uddannelse og arbejde? Eller handler det også om forbedret livskvalitet gennem styrkelse af personlige og sociale relationer? Spørgsmålet er, om ikke det sidste kan være med til at understøtte udviklingen frem mod uddannelse og arbejde – på lidt længere sigt.

Bredt set er det kun ganske få, forløbet ikke har givet mening for. Stort set alle har haft gavn af at deltage i forløbet. Deltagerne udtrykker det selv, underviserne siger det, og vi har kunnet se det i vores observationer. Men omfanget varierer enormt, og det er meget forskelligt, hvordan det manifesterer sig i deres hverdag.

For mange deltagere har det været skelsættende at deltage i forløbet. Nogle har fuldstændig ændret deres mindset, har skabt store forandringer i deres liv og er allerede på vej mod uddannelse og job. For andre er effekterne måske knap så nemme at få øje på, men ikke desto mindre kan det for den enkelte være skelsættende oplevelser: At de nu tør tage bussen, at de tør se folk i øjnene, at de får taget opvasken og kommer op om morgenen og ikke mindst at de (måske for første gang) er lykkedes med at fuldføre et uddannelsesforløb.

Alt sammen noget der på den lange bane kan være med til at bringe dem nærmere uddannelse og job.

Når det er sagt, er det tydeligt for os, at det for nogen har givet mere mening end for andre.

Det er vanskeligt at tegne et entydigt billede af deltagerne, men overordnet set kan deltagerne inddeles i fire forskellige grupper.

Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at man skal være påpasselig med at bruge dette som model for udvælgelse/fravælgelse af fremtidige deltagere. En af de vigtigste erfaringer i projektet er, at det er svært på forhånd at afgøre, hvem der i sidste ende får mest udbytte af forløbet.

Deltagertyperne er udarbejdet i tæt samarbejde med underviserne på forløbene og bygger desuden på deltagerne egne ord og erfaringer fra interviewene.

”Deres tankegang har ændret sig. Det er det, der er hele essensen – og alle vil have noget med sig på en eller anden måde.”



→ **De parate**
Deltagertype 1

En gruppe af deltagere har haft et særlig stort udbytte af at deltage i forløbet. For dem har det været skelsættende at deltage i forløbet og har betydet, at de nu er på vej videre mod uddannelse og job.

Fælles for denne gruppe er, at de var parate til et skifte. De var (eller blev undervejs i forløbet) topmotiverede til at skabe en forandring. Enten fordi der var omstændigheder i deres liv, der gav dem en følelse af nødvendighed, eller også fordi at de i løbet af forløbet fik øjnene op for, at de faktisk havde mulighed for at gøre tingene anderledes. Det der i høj grad karakteriserer denne gruppe er, at de tager ansvar for deres eget liv.

Når det i særlig grad lykkedes for dem, så er det tydeligt, at de gennem hele forløbet havde en åbenhed om deres udfordringer. De havde et stabilt fremmøde, og de deltog aktivt i undervisningen. De var ikke bange for at bringe sig selv i spil og turde gøre noget aktivt og bruge de redskaber, de havde lært i hverdagen.

Det kom fx til udtryk ved, at de løbende eksperimenterede sig for aktivt at bruge det, de havde lært i forskellige situationer i hverdagen.

Fælles for denne gruppe er også, at de var kognitivt velfungerende. De kan umiddelbart se koblingen mellem psykoedukationen og deres egen adfærd i hverdagen, så når de finder ud af, hvor dårlig hash er for dem, så stopper de. Når de finder ud af, hvor vigtig medicinen er, så bruger de kalenderen til at få styr på det. Eller når de finder ud af, hvordan deres opførsel virker på andre, så stopper de op og handler anderledes i hverdagen.

De har haft behov for en masse støtte gennem hele forløbet, men de har været aktive medspillere i hele forløbet. Og det adskiller dem fra resten.

Denne gruppe udgjorde ca. 20% af deltagerne i slutningen af forløbene.

Jeg kan sige til mig selv. Nu stopper du. Det var en "automatisk negativ tanke" – og bare det at sætte den betegnelse på er første skridt til at komme videre. Det har jeg lært på kurset.

Jeg ved, at når jeg kommer til familiefest, så får jeg det dårligt og kommer til at svede, men nu har jeg de her teknikker. Jeg laver en afledningsøvelse. Tænk på et navn med A – tænk et navn med B. Og trække vejret inden. Og så hjælper det at vide, at andre også har det sådan. Og at det er normalt, at man har det sådan, og at det måske bare er mig, der overfortolker lidt.



→ **De motiverede**
Deltagertype 2

Denne gruppe af deltagere er karakteriseret ved, at de ligesom **De parate** gennem forløbet har fået større selvsigt og et nyt ønske og håb om at kunne ændre deres livssituation. Men hvor **De parate** har ressourcerne til at omsætte de erkendelser, de har fået i forløbet til nye vaner og rutiner i hverdagen, så ser det anderledes ud med denne gruppe.

Fælles for denne gruppe er, at de ligesom **De udfordrede** bokser med en lang række udfordringer i deres liv, som forstyrrer dem og trækker deres opmærksomhed væk fra den udvikling, de så gerne vil. For nogen handler det om problemer i deres parforhold. For andre om forskellige former for misbrug og psykiske problemer, som de kæmper med at få styr på.

De vil det virkelig gerne. Men for at denne gruppe fik udbytte af forløbet, var det afgørende, at underviserne også hjalp dem med at få styr på alle de andre ting i deres liv. Når de indså, at de havde et misbrugsproblem, så havde de behov for støtte til at komme videre i behandling.

Når de opdagede, at de havde andre udfordringer end ADHD, så var det afgørende, at de fik støtte til at komme videre i forhold til psykiatrisk udredning.

Denne gruppe var nemmere at slå ud af kurs, så derfor brugte underviserne i nogle situationer også ekstra ressourcer på at give dem særlig støtte. Det handlede fx om at støtte dem i at komme op og af sted. Enten gennem telefonisk kontakt og opfølgning eller ved at hente dem på hjemadressen, når tingene ellers blev for svære.

Denne gruppe udgjorde omkring 40% af deltagerne.

Jeg har fået stabilitet i mit medicinforbrug. Men det har taget sin tid. Så et halvt års kursus er ikke tilstrækkelig til at tage læring ind. Jeg har brug for mere hjælp til at få stabilitet i mit liv.

Der er så meget snak om meningsløs aktivering. Det her giver mening. Fordi vi snakker om ting, de har svært ved. Vi snakker om, hvordan de kan ændre deres liv, hvis de har mod på det her. Ikke eneste her der vil sige, at det ikke giver mening.

Det har åbnet op for de problemer, jeg har haft. Jeg kan pludselig se hvad det handler om. Og har fundet ud af, at jeg kan gøre noget ved det. At få styr på mine egne følelser. I starten spurgte min psykiater, om jeg havde angst, men jeg vidste ikke, hvad de mente. Men jeg har faktisk rigtig meget angst.



→ De afventende Deltagertype 3

Denne gruppe deltagere er nok dem, der groft sagt har fået mindst ud af at deltage i forløbet. I denne gruppe var nogle af dem, underviserne i opstarten af forløbene havde størst forventninger til.

Umiddelbart havde de de bedste forudsætninger for at få noget ud af forløbet. De var kognitivt velfungerende, ressourcestærke og stabile i deres fremmøde. Men underviserne oplevede, at de fundamentalt ikke havde noget ønske om at ændre noget.

Ønsket var der måske, som en vag luftkastel, men de havde ikke opfattelsen af, at de selv skulle gøre noget; at det krævede, at de arbejdede for det, hvis de skulle ændre noget. I stedet forholdt de sig afventende og tilbagelænedede med en forventning om, at underviserne leverede løsningen.

Når det ikke lykkedes for dem at få så meget ud af forløbet, så hænger det formentlig sammen med, at de ikke så sig som aktive medspillere.

I modsætning til **De parate** var de meget lidt åbne om deres udfordringer og bragte ikke rigtig sig selv i spil. En mulig forklaring på dette kan være, at de ved at opretholde en facade kan opretholde en illusion om, at de ikke selv kan gøre noget for at ændre på deres livssituation.

Hvis man ikke bringer sig selv i spil, så kan man heller ikke tabe – i hvert fald ikke på kort sigt. Udfordringen er at få dem på banen og med i spillet. Underviserne vurderer, at det er afgørende, at de får et kærligt puf, så de ikke ender med at hænge fast i det offentlige system.

Med til historien hører, at denne gruppe ifølge underviserne har en særlig evne til at sætte sig selv uden for spillet. De er gode navigatører i de offentlige systemer.

Flere af dem har privilegier som andre deltagere ikke har og er gode til at udsætte konsekvenserne af deres manglende involvering i de aktiviteter, der tilrettelægges for dem. Denne gruppe udgjorde omkring 20% af deltagerne.

Jeg er ikke så god til at tage mindfulness øvelserne med hjem. Det er lige som at være på arbejde. Jeg tager ikke arbejdet med hjem.

Jeg har ikke været så god til det. Men jeg kan ikke sætte fingeren på, hvorfor jeg ikke gør det derhjemme. Pligtagtigt.



→ **De udfordrede**
Deltagertype 4

Der var særligt én gruppe, som ikke fik så meget ud af forløbet set snævert i forhold til ambitionen om at bringe dem tættere på uddannelse og arbejde.

Det der karakteriserer denne gruppe er, at de simpelthen er for dårligt fungerende og har for mange ting med i bagagen til, at de kan mobilisere de ressourcer, der skal til for at ændre deres livsbane.

For nogle handler det om, at de slås med et misbrug – alkohol, hash og andre stoffer. For andre handler det om, at de har en række andre diagnoser (psykiske og fysiske) at slås med i hverdagen. Nogle af vanskelighederne var erkendte – andre var uerkendte.

Det betød, at de har været meget ustabile, både psykisk men for manges vedkommende også i deres fremmøde på forløbene. Derfor gennemgik de måske heller ikke samme erkendelsesmæssige udvikling, som mange af de mere stabile deltagere på forløbet.

For en dels vedkommende handler det også om, at de er dårligt fungerende kognitivt. Det betyder, at de ikke har fået optimal udbytte af undervisningen og ikke har kunnet omsætte det til refleksioner og handlinger i hverdagen.

Mange i denne gruppe har været mange år i kontanthjælpssystemet og har en identitet som kontanthjælpsmodtagere. De drømmer ikke om et andet liv, men er tilfredse med det de har.

Man kan stille sig det spørgsmål, om de overhovedet burde have deltaget. Når det er sagt, så er det hævet over enhver tvivl, at mange har fået stort udbytte af at deltage. Men det er på det personlige plan – i relationen til andre og i forhold til at få skabt ro og balance i et liv, der måske ellers har været præget af kaos og udfordringer.

Dette kan for nogen være begyndelsen på en vej mod uddannelse og arbejde, men det er på den meget lange bane og vil kræve et forløb, der strækker sig over meget længere tid.

Meget afhængig af alder – nogle har været der i 20 år. Nogle er så ødelagte og skadede. Skylder penge alle mulige steder. De skal måske slet ikke ud på arbejdsmarkedet.

Hun har et godt liv på kontanthjælp. Hun har ikke noget ønske om noget andet. Men i forhold til hendes børn har hun udviklet sig rigtig meget. Der giver det rigtig god mening.

Faktorer

Faktorer der hæmmer og fremmer

Helt overordnet set så er der en række grundlæggende forudsætninger, der skal være på plads for at opnå de ønskede effekter med forløbet. Det handler i høj grad om deltagerne selv, og om hvor de er i deres liv. For at forløbet giver værdi for deltagerne, er det nødvendigt, at de har et **ønske** om at ændre noget i deres liv. Derudover skal de **turde** bringe sig selv i spil og prøve at ændre noget i hverdagen. Endelig skal de også **kunne** gøre noget ved det. Og her kan omfanget af diagnosen, misbrug og deres sociale ballast stille sig hindrende i vejen for, at de formår at ændre vaner i hverdagen. Når det i så stor ud-

strækning lykkedes at skabe positive resultater i forløbene, så var det netop, fordi underviserne ikke kun fokuserede på at give dem redskaberne til at kunne, men også støttede deltagerne i en erkendelsesproces, hvor de fik motivationen og modet til at skabe forandringer i deres hverdag.

Der er mange forskellige faktorer, der spiller ind i forhold til at skabe eller genskabe de resultater, man på CSU-Slagelse har opnået med udviklingsforløbene. Vi har gennem samtaler med underviserne og deltagerne identificeret en række faktorer, der har været særligt betydningsfulde

på tværs af begge udviklingsforløb. Vi ser det som et puslespil af tæt forbundne faktorer, og det er i høj grad samspillet mellem faktorerne, der har været styrken i udviklingsforløbene. Omvendt viser erfaringerne også skrøbeligheden i samspillet. Hvis én brik mangler i puslespillet, kan det være nok til at undergrave hele fundamentet for resultatet. Hvis deltagerne ikke møder op, har det fx betydning for teamdannelse og mening. Hvis lærerne ikke justerer undervisningen efter behov, så giver det måske ikke mening for deltagerne, og de bliver væk.

→ At ønske

→ At turde

→ At kunne

Mening

Et af de ord, der er gået igen i alle interviewene med deltagerne, er ordet mening. De oplever, at forløbet har givet mening for dem. Derfor er de ikke sprunget fra, og derfor er de blevet ved med at komme. De oplever undervisningen som vedkommende og noget de faktisk kan bruge til noget.

De første tre uger er de nysgerrige; så kommer den fjerde uge, hvor interessen daler, og så kom oktober, hvor det hele bare var ad helvede til. Det var hverdagen der kom, og så var de lige oppe og peake igen i november. Så det skal give mening for dem. De 9 h'er fra ADHD-foreningen skal være til stede.

Det vigtigste er, at det giver mening for dem at komme her. Så det skal man være hurtig til at skabe.

undervisning

Sammenhæng

Noget af det både undervisere og deltagere understreger er, at der har været en rød tråd igennem alle aktiviteterne i projektet. Her har det været afgørende, at underviseren har været en gennemgående figur i forløbet. Det giver en fantastisk synergieffekt, fordi underviserne kan bringe psykoedukationen i spil i de personlige samtaler og personlige opgaver og omvendt bruge deltagernes konkrete erfaringer og udfordringer herfra i psykoedukationen. Her bliver den mobile app et vigtigt bindeled mellem teori og praksis i hverdagen.

Det er kombinationen. Vi kender dem. De ser nogle sider af sig selv, når vi har undervisning i klassen og har mulighed for at tage det op.

Unikt at have samtaler med sin underviser. Men det at det er den samme, der står for både det ene eller det andet.

Personlige opgaver – Den mobile app

En af de faktorer der har haft særlig betydning for, at deltagerne er lykkedes med at skabe forandringer i deres hverdag derhjemme, er den rolle den mobile app har haft i forløbet. Den mobile app har været underviserens forlængede arm og været med til at fastholde deltagerne i at ændre vaner og tankemønstre i hverdagen. Det har også været et vigtigt redskab for underviserne til at forstå, hvad der er på spil, når tingene ikke lykkes for deltagerne i hverdagen.

I starten syntes jeg, det var åndssvagt. Jeg kunne ikke se meningen i det. Jeg gjorde, men nu kan jeg se, at det hjælper læreren til at tage nogle ting op, som jeg måske har glemt. Det hjælper mig til at holde fokus på de ting, jeg skal arbejde med. Fordi jeg skriver om det hver dag.

Det tvinger mig til at tænke over, hvorfor jeg har angst, hvad mine udfordringer er, og hvorfor jeg ikke har et arbejde. Jeg vil så gerne ud og have et arbejde.

Hold sammensætning

Underviserne brugte inden opstarten af projektet meget energi på at lave den rigtige holdsammensætning. De sammensatte holdene, så der var et godt miks af unge og ældre, stærke og svage. Dette viste sig at være vigtigt, fordi deltagerne løbende i projektet kunne spejle sig i hinanden og støtte hinanden i arbejdet med at skabe forandring i hverdagen. De stærke blev stærkere af at sammenligne sig med de svage. De svage derimod fik styrke af at se, hvad de stærke formåede. De hold, hvor der var for mange svage, var det sværere at opretholde en stabil udviklingsproces.

Jeg kan se det på Karin og Morten. Det er så vildt. Karin var så nærtagende og så følsom. Jeg var frustreret over, at jeg ikke kunne gøre noget for hende. Hun tænker over tingene nu og har fået ro på og indgår på en helt anden måde. Hun var enormt dobbeltmoralisk. Du kunne ikke gøre noget. Men hun er blevet mere åben. Hun er blevet tryk og har fundet ud af, det er ok at være ked af det. Hun har lært, at det er ok at have en dårlig dag.

Thomas, det handler jo om at han kommer hver dag. Han er blevet meget rolig. Lige præcis Thomas' type ville aldrig dukke op, så det at han dukker op, og det at han sidder og fortæller dig om sine problemer med vasketøjet, mens vi andre er der.

Teamdannelse – fællesskab

Underviserne brugte de første uger af forløbet på at ryste holdene sammen og skabe en god atmosfære og gode relationer mellem lærer og deltagere og ikke mindst deltagerne imellem. Dette viste sig at være afgørende for, at deltagerne turde bringe sig selv i spil, men også i forhold til at opbygge en forpligtethed mellem deltagerne i forhold til at møde op og deltage aktivt. Det er vores vurdering, at denne fællesskabsfølelse var endog meget vigtig for at så mange fuldførte forløbene. Omvendt kan det også være ekstra problematisk, hvis der opstår konflikter på holdet eller mange af deltagerne har stort fravær.

De bliver gjort opmærksomme på, at der er andre, der har det ligesom dem. De er ikke alene.

Det er kombinationen. Vi kender dem. De ser nogle sider af sig selv, når vi har undervisning i klassen og har mulighed for at tage det op.

Heroppe snakker man med de andre om det. Det har hjulpet meget. Jeg kan mærke på hende, at det har givet hende så meget.

individuelle redskaber

At føle sig anerkendt og behandlet ligeværdigt

Mange af deltagerne udtrykker, at de føler, at de blev accepteret som dem de er, og at de føler sig hørt og anerkendt – både af undervisere og andre deltagere. Det har betydet, at de har følt sig trygge og har turdet bringe sig selv i spil på en helt anden måde.

De er på et hold, hvor de rummer hinanden og holder af hinanden, og det er det der gør, at de har lyst til at komme her. De har noget sammen med nogle andre. Det er blevet sådan, fordi vi har kunnet rumme dem, og de føler sig ligeværdige. Vi prioriterede rigtig meget i starten, at vi skulle skabe noget sammen – altså vi havde leg og samarbejdsøvelser.

samtaler

Samtaler

Krav – timing

Både deltagere og undervisere nævner, at det har været afgørende, at der undervejs i projektet er blevet stillet krav til deltagerne. Det at underviserne var økonomisk bundet op på deltagerne tilstedeværelse har haft en uforudset positiv effekt. Det betød, at man fra CSUs side gjorde endog rigtig meget for at sikre, at deltagerne mødte op. Underviserne gjorde alt for at rydde barriererne af vejen. Nogle fik en opringning om morgenen. Andre blev hentet på hjemadressen. Deltagerne kunne se, at det betød noget, at de var der og kom til at føle en forpligtethed overfor både undervisere og andre deltagere. Undervejs i projektet begyndte underviserne langsomt at stille krav – men krav der hele tiden blev set i relation til den personlige udvikling den enkelte deltager var i gang med. Nu vil jeg gerne have, at du prøver at tage bussen selv i morgen. Eller hvis du skal fortsætte på fastholdelsesforløbet, er det nødvendigt, at du fast sender mig "scor din dag".

Det er interessant, at vi er økonomisk bundet op på, at de kommer, og at de samtidig føler, at det er nødvendigt, at de kommer. De kan mærke, at det er vigtigt for klassen, at de kommer.

At forsøge at få dem til at komme er faktisk et relationsværktøj.

Lærerkompetencer

Undervisernes tilgang til undervisningen har været helt afgørende for forløbet. Alle underviserne havde udover en terapeutisk uddannelse også oprindeligt en læreruddannelse, og det betyder, at der hele tiden var opmærksomhed på tilrettelæggelsen af undervisning og på deltagerinvolvement og inddragelse. Underviserne har hele tiden haft fokus og opmærksomhed på, at deltagerne følger med, på at de forstår, hvad der foregår. Hvis en øvelse ikke virker eller giver mening for deltagerne, så ændres og justeres der.

Vi underviser ikke på et teoretisk plan – vi underviser i hvad de kan bruge det her til.

Det er fedt, at der ikke bare står en og fortæller om ADHD. Det er der mange kurser, der gør. Og det får man ikke noget ud af. Jeg gør i hvert fald ikke.

individuelle redskaber

Omfang og varighed

Både deltagere og undervisere nævner forløbet omfang og varighed som en vigtig faktor i forhold til de positive effekter, der er kommet ud af forløbet. Faktisk mener stort set alle – både deltagere, undervisere og de beskæftigelsesmedarbejdere – vi interviewede i forbindelse med opfølgingsforløbet, at forløbet for mange deltageres vedkommende burde være længere for at sikre fastholdelse og videreudvikling.

Man skal ville det og være klar. Det er også derfor det er for kort. For hvis folk ryger lidt ud og har en off periode, så når de ikke så langt. Folk bliver klar undervejs. I starten tænker vi måske hvorfor er jeg her. Man skal ville det her, ellers kan man ikke være med.

I starten var han ikke åben. Jo mere trygge folk er blevet, jo mere åbne bliver de også. Det er også derfor, at det skal vare noget længere. Jo mere de åbner sig, jo nemmere er det at arbejde med udfordringerne.

Det at man skulle være her så tit: Hvis jeg bare skulle op til en samtale, så havde jeg ikke kæmpet så meget. Så havde det været en samtale om ugen, og så kunne man holde fri resten af tiden. Så havde jeg ikke været tvunget til at arbejde med det.

Tilstedeværelse

En af de faktorer, som mange af deltagerne nævner som vigtig, er tilstedeværelse. Det er afgørende, de har et stabilt fremmøde – både i forhold til de andre, men også i forhold til deres egen personlige udvikling. Ellers forstår de ikke diskussionerne på holdet og mister muligheden for at skabe koblinger mellem psykoeducationen og deres egen personlige udvikling. Netop derfor var det helt afgørende, at underviserne i starten havde så meget fokus på tilstedeværelse. Endelig bliver det at have gennemført og vist stabilt fremmøde en vigtig succesoplevelse for mange af deltagerne.

Der er en, der ikke har givet mening for, og det er Dennis. Han har stort set ikke været her. Og når han er der, synes jeg ikke, han bidrager med noget. Jeg tror, han har svært ved at åbne sig. Det er jo også svært, når han ikke kommer. Så kommer han jo ikke ind i kernen. Og når han så endelig kommer, så har vi andre oplevet en masse og kender hinanden så godt. Så sidder han jo der og siger ikke noget.

Mit fremmøde er jeg virkelig stolt af. Jeg har før haft svært ved at komme ud af døren. Men mit fremmøde her er næsten 100%.

Tilrettelæggelsen af undervisningen

Underviserne havde inden opstarten lavet en overordnet plan for forløbet, men hvad der kom til at fylde og hvordan underviserne greb temaerne an afhang meget af, hvad der fyldte hos deltagerne. Denne fleksible tilgang til undervisningen var med til at sikre, at deltagerne oplevede kurset som meningsfyldt.

Vi er hele tiden i snak med hinanden om, hvordan det kan gøres anderledes og bedre. Det er ikke statisk.

Vi er ekstremt omstillingsparate, og det betyder meget for det her projekt! Det er det med at se projektet som en proces og tage udgangspunkt i den individuelle.

Læreren er den røde tråd

undervisning

Den mobile app

Den mobile app er underviserens forlængede arm

Det er meget individuelt, hvordan og hvor meget deltagerne har brugt den mobile app Struktur under forløbet. Nogle har stort set ikke brugt den. Nogle har primært brugt den til at huske at tage deres medicin. Andre har især brugt den til at hjælpe til at få struktur på opgaver som fx vasketøj og rengøring. Eller det har primært været notefunktionen "scor din dag", som har givet mening for dem.

Og her er mening igen et nøgleord. For i interviewene er det meget tydeligt, at hvis ikke appen giver mening for dem, så bruger de den ikke. Mange af deltagerne startede med slet ikke at kunne se, hvad de skulle bruge den mobile app til – for siden at begynde at bruge den som et aktivt støtteredskab i hverdagen. Faktisk var der flere af deltagerne, der i slutningen af forløbet pegede på, at den mobile app har været et afgørende bindeled – den særlige faktor der har været med til at sikre, at den viden de fik i psykoedukationen efterfølgende blev omsat til handlinger i hverdagen.

Der er flere grunde til, at noget der i starten kunne ligne en fiasko (fordi en del deltagere blankt afviste at bruge appen) ender med at være en succes. Det handler først og fremmest om den erkendelses- og udviklingsproces, som deltagerne gennemgik i forløbet. For at se værdien af at bruge den mobile app kræver det basalt set, at man har erkendt, at man har nogle vanskeligheder, og dernæst kræver det også, at man når til at få et ønske om at ændre på det.

Så det nytter ikke noget at introducere et strukturværktøj, før ønsket om at få mere struktur på hverdagen er til stede.

Når det er sagt, så valgte underviserne allerede fra starten af projektet at gøre notefunktionen til en obligatorisk del af forløbene. Også selv om det ikke gav mening for deltagerne. Det gjorde de, fordi de havde en tro på, at notefunktionen netop kunne være med til at fremme erkendelsesprocessen og understøtte, at den viden deltagerne fik i psykoedukationen også blev omsat til handlinger – også uden for undervisningen.

Allerede fra starten var det derfor lagt fast, at deltagerne en gang om dagen skulle skrive en note og 'rate' deres dag på en skala fra 1-10 – og sende noten til underviseren. I starten kunne mange slet ikke se en mening med at skrive noterne, og en del fik det heller ikke gjort. Men der skete et skift undervejs. Mange opdagede, at den daglige note var med til at skærpe deres selvbevidsthed og fastholde dem i de vaneændringer, de var ved at etablere.

Inddragende og udviklende forløb

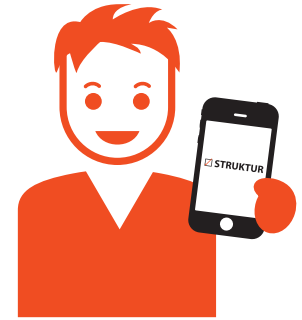
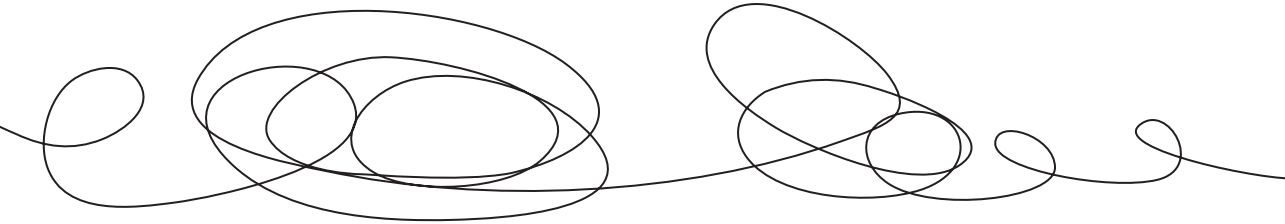
I projektets forløb var notefunktionen med til at fastholde, at der skete en udvikling med deltagerne. En udvikling, de selv kunne se ved at læse gamle noter eller få historik i form af rating af dagene, således at deltagerne også får syn for sagen, når det gælder udviklingen i vurderingerne af dagene.

Endelig er det en kommunikationskanal til underviseren, hvor der altid er mulighed for at fortælle lærerne om forhold der presser dem, noget de er glade for eller kedede af. Derfor er det også helt centralt, at lærerne læser noterne, svarer på dem, når det er vigtigt og tager noterne med i undervisning og personlige samtaler.

Det lyder simpelt, men når det er lykkedes, er der ingen tvivl om, at det er fordi underviserne undervejs udviklede en metodik, hvor de i høj grad

brugte den mobile app som en aktiv del af deres samtaler. Underviserne har undervejs i forløbene arbejdet meget med, hvordan de kunne indarbejde elementer fra traditionelle kognitive redskaber i notefunktionen. Bl.a. gennem de personlige opgaver som de sammen med deltagerne formulerede i de kognitive samtaler.

Den her app er noget lort!



Den giver mere mening for mig nu.

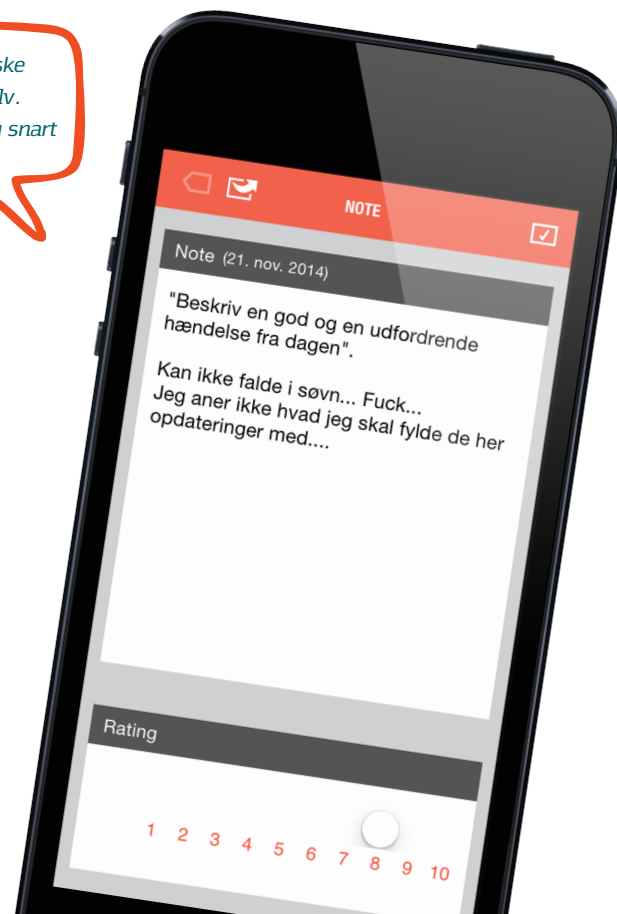


Syntes det er fint [notefunktionen]. Det ligesom en hjemmeopgave. Så får man lige tænkt over tingene. Jeg tænker over tingene og sender det til nogen, som læser det. Du ved, at det bliver læst. Du ved, at når du kommer næste dag, så har underviseren læst den. Der ikke nogen mening i det, hvis der ikke er nogen i den anden ende, der ser det. Så det syntes jeg har været godt.

Det har jeg aldrig forstået, hvad jeg skulle bruge til. Jeg kan ikke se meningen med det, hvis jeg ikke har noget at skrive. Der skal være sket noget. Der skal stå noget for at det giver mening. Efterhånden er jeg blevet opmærksom på, hvor dårligt jeg egentlig har det, og det var lidt et wake-up call. Efter det så er jeg blevet mere opmærksom på, hvad jeg gør, og hvad jeg ikke gør. Før tænkte jeg ikke over det. Der var jeg bare ynkelig.

Det sværeste, jeg nogensinde har prøvet, er at skrive kalender. Jeg skrev tanker ned om, hvad jeg skulle gøre. Men jeg kunne ikke følge med. Der var 50 tanker, og jeg kunne ikke nå det. Jeg måtte give op og har ikke skrevet kalender siden.

Det hjælper mig til at holde strukturen og huske ting. Jeg skriver støve af, støvsuge, vaske gulv. Når jeg når ned til gulvvask, så ved jeg, at jeg snart er færdig.



NOTE

Jeg sad på sofaen og chilled lidt, mens jeg plejede mine tømmermænd. Så sad jeg og tænkte på hvor dejligt mit liv egentlig er. Ja, der er tidspunkter hvor det er svært at se, men i dag er en af de dage, hvor det slet ikke er svært 😊 Jeg har en kæreste og en datter som elsker mig som den jeg er. Livet er godt 90. Efter jeg er startet på 180 grader, er jeg begyndt at se mig fra en anden vinkel, som om jeg ser mig selv med nye øjne, og det har gjort at jeg har kunnet forbedre mig selv, før i tiden kunne jeg love andre mennesker, at jeg nok skulle forbedre mig, men alligevel så lavede jeg samme stunt igen, men efter jeg er startet på kurset, så er jeg blevet bedre til at stoppe mig selv 😊 Kurset er godt for mig 90. Hvis kemien ikke havde været der mellem holdkammerater, lærere og mig, så havde jeg nok ikke været så stabil, så det sgu godt vi alle kan rumme hinanden trods vores forskellighed og vores diagnoser 😊 [Lærer] har også været rigtig god til at lære os nogle ting, og selvom vi skal nå en masse, så er det dejligt at hun ikke er en strigle der ikke har plads til sjov og ballade 😊 det gør det så meget lettere for mig at være til timerne når jeg kan have lov til at joke lidt 😊 så thumbs up for [lærer], for at have både tålmodighed for mig, og at de altid kan grine med os, jeg ved godt jeg måske kan være for meget en gang i mellem, og det har været dejligt at man ikke bliver straffet for det. 😊
XOXO Vi skrives 😊

At sikre de langsigtede effekter

De umiddelbare resultater af udviklingsforløbene er i mange henseender imponerende. Alene det at så mange fuldførte forløbene må siges at være en bedrift. Men den personlige betydning, forløbene har haft for mange af deltagerne, har været kolossal.

For nogle betyder det, at de allerede er på vej mod uddannelse og arbejde. For andre er der skabt et håb og sået et frø, som kun tiden kan vise resultaterne af.

Underviserne fra CSU-Slagelse har formået at skabe et undervisningskoncept, der på den ene side giver deltagerne en bedre forståelse for deres udfordringer, men samtidig også har givet kapaciteten til at skabe forandringer i hverdagen.

Men uanset i hvilket omfang deltagerne har formået at omsætte deres nye erkendelser til konkrete handlinger i hverdagen, så er der en indbygget skrøbelighed i resultaterne, som det er helt afgørende at have fokus på, hvis man vil sikre de langsigtede effekter af forløbene. Hvordan støtter man deltagerne i at fastholde forandringerne, og hvordan sikrer man, at de ikke falder tilbage i tidligere adfærdsmønstre?

Allerede tidligt i projektet erkendte man fra Slagelse Jobcenters side, at det var afgørende at støtte deltagerne efter afslutningen af forløbene. Derfor lavede man et opfølgingsforløb for hold 1, som efterfølgende er evalueret og udvidet i forbindelse med hold 2.

Erfaringerne fra hold 1 viser netop denne skrøbelighed. Når deltagerne skal videre i uddannelses- og praktikforløb, så kan det være småting, der får korthuset til at vælte, og som gør, at de vender tilbage til tidligere adfærdsmønstre. Modstand de møder i hverdagen – enten i relationen til andre eller i arbejdet med at få skabt nye vaner og rutiner i deres efterfølgende praktik- og uddannelsesforløb.

Det er forskelligt, hvor meget og hvilken type støtte deltagerne har behov for, men mange af deltagerne vil efterfølgende have behov for at blive støttet i at skabe flere små succesoplevelser, både ude på virksomheder og uddannelsessteder, men også i hverdagen og livet mere generelt.

Mange af deltagerne har forandret sig meget. De er meget mere bevidste og reflekterede om deres egen situation, og deres personlige adfærd har også ændret sig positivt. Man kan se, at det nytter. Men for nogle så er det stadig sådan, at når lærerne giver slip, så falder de tilbage igen.
– Beskæftigelsesmedarbejder

Udfordringen er praktikstedet. De er søde og rare og venlige, men han ved ikke, hvad han skal. Men han arbejder helt vildt meget med sig selv.

Han var glad for at komme i praktik. Det gik rigtig godt, men så knækkede han en tand, og så kunne han ikke få det betalt, behandlingen, så mødte han ikke op. Det hele blev uoverskueligt. Så ville de ikke have ham i praktikken, fordi han var for ustabil. Praktikvejlederen fik ikke givet ham en begrundelse, så han gik og gjorde sig alle mulige tanker om hvorfor. Men han ryger ikke ned i de samme huller mere...

“For mange af deltagerne er det små bitte justeringer i praktikken, der skal til for at det lykkes, men hvis de ikke bliver justeret, så vælter hele korthuset. Det er bare en lillebitte dut, og så er det hele væk.”



Om forfatterne



Om forfatterne

Anne Bøgh Fangel

Senior User Innovation Specialist

John Simonsen

Senior konsulent

Anne og John er ansat i New Ways of Working Lab, Alexandra Instituttet, og er specialiseret i at lave analyser og evalueringer i organisationer. De har fokus på forankringen af nye arbejdsformer i organisationer, herunder især samspillet mellem teknologi og organisation i implementeringen af nye teknologiske værktøjer.

Om Alexandra Instituttet

Alexandra Instituttet er en almennyttig virksomhed, der tilbyder forskning, udvikling og innovation inden for it. Vi er sat i verden for at skabe vækst, velfærd og værdi i Danmark.



December 2014
ALEXANDRA INSTITUTTET A/S

Forfattet af
Anne Bøgh Fangel
John Simonsen

Layout
Tine Kaag Raun

ISBN: 978-87-996292-4-4



