



SUNDHEDSSTYRELSEN

Evaluering af satspuljeprojektet: Lær at tackle angst og depression

DELRAPPORT: EN KVALITATIV UNDERSØGELSE

A photograph of a man sitting on a wide set of concrete steps. He is wearing a white shirt and dark trousers, looking off to the side with a thoughtful expression. The steps lead up a hillside, and the sky is overcast.

2016

EVALUERING AF SATSPULJE-PROJEKTET: LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION

DELRAPPORT: EN KVALITATIV UNDERSØGELSE

© Sundhedsstyrelsen, 2016.

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af

Mathilde Maria Stilling Christensen, Mimi Mehlsen og Søren Christensen. Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Onkologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Sprog: Dansk

Version: 1,0

Versionsdato: (14.06.2016)

Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
Juni 2016.

Elektronisk ISBN:
978-87-7104-778-3

Indhold

1	Resumé	4
2	Metode og fremgangsmåde	7
2.1	Udarbejdelse af interviewguide og videre data bearbejdning	7
2.2	Identificering af potentielle informanter	7
2.3	Informant karakteristika	8
2.4	Analysemetode	11
3	Resultater	12
3.1	Oplevelsen af gruppen	12
3.1.1	"At møde andre med problemer som mine"	12
3.1.2	Accept og åbenhed i gruppen	13
3.1.3	Fælles opbakning til hjemmearbejde	14
3.1.4	Gruppens sammensætning	15
3.2	Rollemodel-effekten	17
3.2.1	Oplevelsen af instruktørerne	18
3.2.2	Instruktørernes brug af egne eksempler	19
3.3	Kursets form og tilrettelæggelse	20
3.3.1	Oplevelsen af styringen på kurset	20
3.3.2	Indstillingen til kurset	22
3.4	Brug af kursets værktøjer	23
3.4.1	Brug af handleplaner	23
3.4.2	Brug af værktøjerne på længere sigt	25
3.5	Håndtering af symptomer og problemstillinger i hverdagen	27
3.5.1	Håndtering af angstsymptomer	27
3.5.2	Håndtering af depressionssymptomer	29
3.5.3	Kommunikation med andre	30
3.5.4	Håndtering af søvnproblemer	31
3.5.5	Håndtering af overvægt og for lidt motion	31
3.6	Udvikling i deltagernes selvforståelse	32
3.6.1	Større opmærksomhed på egne behov	32
3.6.2	Øget self-efficacy	33
4	Opsummering og diskussion	34
4.1	Metodemæssige begrænsninger	39
5	Konklusion	41

1 Resumé

Som en del af satspuljeaftalen på sundhedsområdet 2011–2014 afsatte Regeringen og satspuljepartierne midler til at udvikle og evaluere et kursus til borgere omhandlende håndtering af symptomer på angst og depression. Denne rapport omhandler den kvalitative evaluering af kurset, som blev gennemført af EPOS, Århus Universitetshospital & Aarhus Universitet. Resultaterne af den kvantitative evaluering af kursets effekter er offentliggjort i den selvstændige rapport ”Evaluering af Satspuljeprojektet: *LÆR AT TACKLE angst og depression* - En randomiseret kontrolleret undersøgelse, Elektronisk ISBN: 978-87-7104-774-5, Sundhedsstyrelsen, 2016”.

Hensigten med den nærværende kvalitative undersøgelse har været at belyse kursets virkningsmekanismer og uddybe deltageres oplevelse af kursets effekt, samt hvilke forhold disse deltagere mener, har været betydningsfulde for deres forandringsprocesser. Desuden er der foretaget interviews med kursister, som rapporterede, at de var ”utilfredse” eller ”meget utilfredse” med kurset. Hensigten med denne del af analysen har været at identificere barrierer i forhold til at kunne profitere af kurset og sammenholde resultaterne med den profiterende gruppe.

Den kvalitative evaluering er således baseret på interviews med to grupper af informanter, som alle deltog i evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Det drejer sig om 9 kursister, der var utilfredse med kurset, ”de utilfredse” og 16 kursister, ”de profiterende”, der havde et særligt stort udbytte af kurset i form af færre symptomer på angst og depression, eller en bedre håndtering og kontrol af symptomerne i hverdagen.

Det skal bemærkes at fordelingen af de kursister, der blev udvalgt til interview ikke er repræsentativ i forhold til den samlede gruppe af deltagere på kurset, hvor 10 % var utilfredse med kurset. I denne rapport fremstår holdninger og oplevelse af kurset blandt de utilfredse kursister således umiddelbart, som mere udbredte, end det reelt var tilfældet.

Indholdsmæssigt berørte de kvalitative interviews positive og negative aspekter ved kursets form og indhold samt instruktørernes rolle og samværet med de andre kursister i gruppen. Desuden blev der i analysen belyst, på hvilke måder kursusdeltagelsen havde ført til ændringer i de profiterende kursisters tilværelse og ikke mindst deres håndtering af angst- og depressions-symptomer.

Oplevelsen af gruppen

Både blandt de profiterende og de utilfredse trækker flere af de interviewede frem, at det er meget positivt at møde andre med lignende problemer. Nogle af de utilfredse fremhæver dog, at de blev skuffede over, at de ikke passede ind i gruppen, men både de profiterende og mange af de utilfredse satte pris på det sociale aspekt ved samværet i gruppen. De to grupper adskilte sig imidlertid ved, at de profiterende oplevede, at der på samme tid både var en god stemning i gruppen og en opbakning til at bruge værktøjerne, mens de utilfredse næsten udelukkende fokuserede på samværet uden forbindelse til kursets værktøjer og indhold.

Instruktørerne

Mange oplever, at instruktørerne spiller en vigtig rolle for at skabe en tryk og åben stemning i gruppen. Interviewene tyder på, at instruktørernes måde at udvise åbenhed og forståelse på, har haft stor betydning for, om deltagerne har følt sig trygge ved at fortælle om deres problemer i gruppen. Derudover fremgår det, at instruktørerne gennem deres egne eksempler har inspireret deltagerne til at gå i gang med at bruge værktøjerne. Mange oplever det som positivt, at instruktørerne har egen erfaring med angst og depression, mens nogle af de utilfredse foretrak eller havde en forventning om, at instruktørerne kom med en faglig baggrund og spurgte mere ind til deltagerens problemer.

Alle de profiterende oplevede en god relation til mindst én af instruktørerne, hvor de i relationen følte sig forståede og inspirerede, hvorimod mange af de utilfredse oplever, at instruktørerne ikke forstod deres problem, eller gik nok i dybden med det. Der synes her at være et konsistent mønster, hvor kursisternes oplevelse af deres relation til instruktørerne hænger sammen med deres tilfredshed med kurset.

Mange af de profiterende kursister fremhæver det som positivt, at instruktørerne ved starten af hver kursusgang melder klart ud, hvad indholdet og tidsplanen er. Desuden ser det ud til, at flere af de profiterende sammenlignet med de utilfredse oplevede, at der er et formål med planen, og at de var motiverede for at høre om emnerne på kurset. Flere af de utilfredse deltagere var derimod ikke forberedte på den struktur, der var på kurset. Mange af de utilfredse havde desuden en forventning om, at der ville være mere tid til erfaringsudveksling og undersøgelse af personlige problemstillinger, og de blev skuffede, når disse forventninger ikke blev indfriet.

Kursisternes indstilling til selvhjælp

Mange af de profiterende deltagere finder, at det er en vigtig forudsætning, at man selv skal være indstillet på at arbejde med selvhjælpsværktøjerne. Flere af de profiterende deltagere oplevede endvidere, at de kom på kurset på et tidspunkt i deres sygdomsforløb, hvor de var parate til at arbejde med sig selv og lave aktive forandringer i deres hverdag. Det er uvist, i hvor høj grad deltagerne opbygger denne indstilling på selve kurset, eller om de havde denne indstilling før kurset, da man kan forvente, at deltagerens erindringer herom er påvirket af deres oplevelser med kurset.

I modsætning hertil ser det ud til, at flere af de utilfredse deltagere havde negative holdninger til kursets metoder på forhånd. Det kunne således tyde på, at disse deltagere ikke var indstillede på at påtage sig ansvaret for at arbejde med at lave aktive forandringer i hverdagen på den måde, som forudsættes på kurset.

Selvhjælpsværktøjerne

I forhold til brugen af selvhjælpsværktøjerne ser der ud til at være forskel mellem de to grupper. Mange af de utilfredse nævner vanskeligheder ved at tilpasse sig til brugen af værktøjerne. Nogle oplevede, at metoderne ikke hjalp på deres problem, mens andre nævnte, at de havde svært ved selv at lave aktive forandringer. Flere af de utilfredse efterspørger desuden mere hjælp til at få tingene gjort i praksis.

Flere i gruppen af de profiterende oplevede, at der var fælles opbakning til arbejdsmetoden i gruppen, hvor deltagerne motiverede hinanden til at få brugt værktøjerne. Flere nævner, at instruktørernes og de andre kursisters måde at bruge værktøjerne på, inspirerede dem til selv at bruge dem. Det virker således til, at det er vigtigt, at man helt fra starten samarbejder i gruppen og støtter hinanden i at bruge værktøjerne.

Derudover fortæller flere af de profiterende, at de er forsat med at bruge værktøjerne på længere sigt, og at de har fået metoderne integreret i hverdagen. En væsentlig forskel mellem de to grupper er, at de profiterende finder, at de foreslåede metoder tog hånd om deres centrale problem, mens mange af de utilfredse synes, at kursets værktøjer ikke rigtigt passede til at løse deres egentlige problem. Det virker således vigtigt for implementeringen af kursets metoder i hverdagen, at deltagerne selv oplever, at de ved at bruge værktøjerne arbejder med deres primære problemstilling.

Konklusion

De profiterende kursister har en positiv oplevelse af netop de elementer, som også er de centrale i det teoretiske rationale som ligger til grund for kurset. Det vil sige, at møde andre personer med samme problemer som dem selv, lægmandsinstruktører med personlig erfaring med lidelserne, præsentation af selvhjælpsværktøjer og støtte i afprøvning af disse, samt en villighed til selv at tage ansvar og yde indsats for at arbejde med symptomhåndtering.

I modsætning hertil har de utilfredse kursister generelt ikke nogen positiv oplevelse af disse elementer. Denne gruppes utilfredshed omfatter såvel kursets form: den stærkt strukturerede undervisningsplan og lægmandsinstruktører, som dets indhold: de selvhjælpsværktøjer og øvelser, der gennemgås. På mange måder synes de at være skuffede over selve selvhjælps-tilgangen i kurset.

Samlet kan det konkluderes, at kursister, der viser tegn på bedring efter kurset, er kendetegnet ved en accept af kursets form og benytter de selvhjælpsværktøjer, de bliver præsenteret for. Om kursisterne benytter værktøjerne synes at hænge sammen med 1) deres villighed til at tage ansvar for håndtering af symptomer, 2) deres oplevelse af en positiv relation til mindst én af instruktørerne 3) opbakning fra gruppen.

2 Metode og fremgangsmåde

2.1 Udarbejdelse af interviewguide og videre data bearbejdning

Med udgangspunkt i erfaringerne fra evalueringen af den parallelle patientuddannelse for kroniske smertepatienter: *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* blev der udviklet en semi-struktureret interviewguide som blev tilpasset dette kursus fokus på en angst og depressionsproblematik (jvf. bilag A). Interviewguiden sikrede, at informanterne besvarede spørgsmål om kursets struktur, gruppens funktion og sociale miljø, instruktøernes rolle, anvendeligheden af metoderne og hvad deltagerne oplevede som brugbart og mindre brugbart. I den forbindelse blev der spurgt mere detaljeret ind til de ændringer den enkelte måtte have oplevet i sin hverdag med angst og/eller depressionssymptomer i forhold eventuel jobfunktion, pårørende, venner, fritidsaktiviteter, kontakt til offentlige myndigheder og sundhedsadfærd. Interviewguiden blev herefter sendt til kommentering hos chefkonsulent Lea Hegaard fra Komiteen for Sundhedsoplysning og medlem af evalueringens styregruppe, hvorefter den endelige version blev udarbejdet.

Der blev indledningsvis foretaget et pilotinterview af evaluator Søren Christensen. Her viste det sig kun at være nødvendigt med mindre justeringer af interviewguiden, hvorfor dette interview også indgår i nærværende undersøgelse. De resterende interviews blev, under supervision af Søren Christensen, foretaget af cand.psych. Dorte Østergaard Jacobsen, som fungerede som ledende studentermedhjælper på den kvantitative del af evalueringen og som følge heraf havde en solid viden om kursets formål, indhold og målgruppe. Alle interviews blev herefter transskriberet.

Selve kodningen, analysen og udarbejdelsen af det første manuskriptudkast blev varetaget af psykologi- og specialestuderende Mathilde Maria Stilling Christensen under supervision af kurssets evaluatorer Søren Christensen og Mimi Mehlsen. Den endelige bearbejdning den kvalitative delrapport, herunder indarbejdning af den kvalitative evalueringens resultater med hovedrapportens resultater og konklusioner, blev foretaget af Mimi Mehlsen og Søren Christensen.

2.2 Identificering af potentielle informanter

Informanterne i interviewundersøgelsen blev udvalgt strategisk, så de repræsenterede forskellige typer af kursusedtagere. Disse omfattede to hovedgrupper: utilfredse kursister, som havde deltaget hhv. 1-3 og 6-7 gange på kurset, og profiterende deltagere, som havde en mærkbar bedring på mindst et af den kvantitative evalueringens 4 primære effektmål; dvs. enten færre depressive symptomer, færre angstsymptomer, øget self-efficacy med hensyn til personlig kontrol over symptomerne eller øget self-efficacy med hensyn til at få emotionel og instrumentel social støtte. I denne rapport omtales de to grupper af informanter som henholdsvis ”de utilfredse” og ”de profiterende”.

Den strategiske udvælgelse af kursister betyder, at fordelingen af informanterne ikke er repræsentativ i forhold til den samlede gruppe af kursusedtagere, hvor 44 % oplevede bedring af angst eller depression, mens 10% var utilfredse med kurset.

Det blev endvidere sikret, at der var en ligelig kønsmæssig fordeling (2 mænd og to kvinder) og at ingen havde deltaget på det samme hold. Desuden blev det tilstræbt, at deltagerne så vidt muligt skulle komme fra forskellige kommuner. Slutteligt blev deltagerne i alle grupperne udvalgt,

så der var et ligeligt antal deltagere fra de hold der blev gennemført i hhv. efteråret 2013 og foråret 2014.

Potentielle informanter blandt de profiterende kursusedtagere blev udvalgt på baggrund af deres standardiserede residualscores på de primære effektmål, som blev anvendt i spørgeskemaundersøgelsen. Disse blev beregnet ved hjælp ANCOVA analyser af ændringerne fra baseline før randomiseringen til den sidste follow-up 3 måneder efter kursets afslutning (hvor baseline scoren indgik som covariat). Som udgangspunkt blev potentielle deltagere udvalgt således, at de skulle have oplevet en særlig stor forbedring svarende til en standardafvigelse på 1.5 eller mere. I to tilfælde var det dog nødvendigt at sænke denne grænse til 1.25 for at opfylde de strategiske udvælgelseskriterier. De utilfredse kursister blev udvalgt blandt de deltagere, som havde svaret, at de var utilfredse eller meget utilfredse med kurset i det spørgeskema, som blev udsendt umiddelbart efter kursets afslutning. For hver deltager i evalueringen blev der i statistikprogrammet SPSS genereret et tilfældigt tal, hvorefter rekruttering foregik således, at potentielle deltagere med det laveste nummer i de forskellige strategisk udvalgte grupper blev kontaktede først. Alle kontaktede borgere blev som udgangspunkt tilbudt et telefonisk interview. Hvis dette viste sig problematisk blev der som muligt alternativ også tilbudt et interview i eget hjem.

Utilfredse N=9. Samtlige de kontaktede borgere fra gruppen af utilfredse indvilligede i at deltage i et telefonisk interview. Samtykkeerklæringen fra én deltager blev dog returneret så sent, at aftale med en ny informant allerede var truffet. Der blev derfor foretaget i alt 9 (ét mere end de planlagte 8) interviews blandt de utilfredse, som alle indgår i analyserne.

Profiterende N=16. Der blev udført telefoniske interviews med i alt 16 ud af 20 af de profiterende borgere som blev kontaktede. Én takkede nej til at deltage pga. bekymring over anonymitet. En anden havde ikke lyst og tid/overskud. Efterfølgende meldte to fra efter i første omgang at have takket ja. Én pga. personlige årsager, den anden pga. af manglende tid/overskud.

I alt 25 ud af 29 kontaktede borgere (86 %), returnerede således en samtykkeerklæring og indgik i interviewundersøgelsen.

Interviewene blev alle foretaget i løbet af januar måned 2015, hvilket var 7-10 mdr. og 12-14 mdr. efter at hhv. forårsholdene i 2014 og efterårsholdene i 2013 var afsluttede. Interviewene havde typisk en varighed på 30-45 minutter. I alt 25 forskellige hold og 23 af de i alt 37 deltagende kommuner var repræsenteret i interviewundersøgelsen.

2.3 Informant karakteristika

Deltagernes karakteristika for henholdsvis de profiterende og de utilfredse fremgår af tabel 2.1 og tabel 2.2. Deltagernes rigtige navne er i det følgende blevet anonymiserede og erstattet med tilfældige navne, som er valgt, så de er i alfabetisk rækkefølge. Da der ikke blev anvendt et kriterie om gensidig udelukkelse, var det potentielt muligt at være utilfreds, også selv om man havde oplevet en forbedring. Dette viste sig at være tilfældet for en enkelt af de deltagere, der blev udvalgt i den profiterende gruppe, og som samtidigt angav at være meget utilfreds med kurset ("Anders", havde en forbedret depressionsscore efter kurset (jvf. tabel 2.1).

Tabel 2.1 Profiterende informanter. Karakteristika og ændringer på de primære effektmål fra baseline (T1) til 3 mdr. follow-up (T3), samt alder, køn, fremmøde og tilfredshed

ID	Alder	Køn	Symptomer				Self-efficacy				Fremmøde af 7 kursusgange	Samlet kursus tilfredshed
			Depression (BDI)		Angst (STAI)		Personlig kontrol (IPQ)		Social Støtte (SECD)			
			Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)	Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)	Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)	Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)		
Anders	58	Mand	16	-16	35	-8	24	-1	37	-15	7	Meget utilfreds
Bo	55	Mand	28	-3	60	-10	16	2	15	15	7	Hverken tilfreds eller utilfreds
Carsten	76	Mand	27	-6	57	-8	20	7	40	0	3	-
Anne	65	Kvinde	31	-29	44	-19	13	17	16	23	7	Meget tilfreds
Birthe	51	Kvinde	33	-29	72	-51	24	6	12	6	6	Meget tilfreds
Carla	67	Kvinde	43	-31	50	-5	29	-6	12	11	7	Meget tilfreds
Dorthe	22	Kvinde	17	-13	45	-20	23	7	31	-2	6	Tilfreds
Dennis	69	Mand	17	-13	47	-23	18	8	26	2	-	Meget tilfreds
Erik	43	Mand	46	-11	74	-9	17	4	20	10	7	Meget tilfreds
Else	53	Kvinde	20	-17	50	-24	26	1	19	0	7	Meget tilfreds
Freja	42	Kvinde	36	-31	55	-29	18	10	36	2	6	Meget tilfreds
Frank	78	Mand	37	-29	67	-23	18	0	34	-10	7	Meget tilfreds
Gitte	73	Kvinde	22	-2	39	-5	25	-4	16	18	6	Hverken tilfreds eller utilfreds
Gorm	52	Mand	29	-11	60	-29	22	5	23	-1	5	Tilfreds
Hanne	41	Kvinde	35	-27	38	-10	27	1	17	2	6	Tilfreds
Henrik	63	Mand	27	-17	57	-34	17	3	27	2	7	Tilfreds

Note: Ændringer er de "rå" ændringer i scores fra baseline målt før randomiseringen (T1) til 3 mdr.' follow-up (T3). Bemærk at for symptomer på angst og depression er negative ændringer et udtryk for en forbedring (dvs. et fald i symptomniveauet) mens det omvendte er tilfældet for målene for self-efficacy, hvor positive ændringer er et udtryk for en forbedring (mere self-efficacy). Kursustilfredsheden er målt umiddelbart efter kursets afslutning. Deltagernes rigtige navne er erstattet af tilfældige navne, som er valgt i alfabetisk rækkefølge for hhv. mænd og kvinder.

Tabel 2.2 Utilfredse informanter. Karakteristika og ændringer på de primære effektmål fra baseline (T1) til 3 mdr. follow-up (T3) , samt alder, køn, fremmøde og tilfredshed

ID	Alder	Køn	Symptomer				Self-efficacy				Fremmøde af 7 kursusgange	Samlet kursus tilfredshed
			Depression (BDI)		Angst (STAI)		Personlig kontrol (IPQ-Pc)		Social Støtte (SECD-Ssup)			
			Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)	Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)	Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)	Baseline score (T1)	Ændring (T1 til T3)		
Pia	69	Kvinde	17	-1	42	-12	18	1	28	1	7	Utilfreds
Per	38	Mand	12	-10	31	-3	24	2	37	-4	2	Utilfreds
Rie	34	Kvinde	33	5	45	4	26	-4	22	-3	2	Meget utilfreds
Sara	26	Kvinde	51	-14	56	-2	16	6	8	-2	1	Utilfreds
Rolf	71	Mand	9	-6	23	6	29	-1	40	0	2	Utilfreds
Tina	32	Kvinde	40	-3	63	1	25	-5	18	-12	6	Utilfreds
Ulla	54	Kvinde	25	0	60	-4	17	3	22	-6	7	Utilfreds
Simon	43	Mand	1	2	28	-3	22	0	36	-7	6	Utilfreds
Tim	41	Mand	24	-7	53	-1	14	-1	20	-1	6	Utilfreds

Note: Ændringer er de "rå" ændringer i scores fra baseline målt før randomiseringen (T1) til 3 mdr.s' follow-up (T3). Bemærk at for symptomer på angst og depression er negative ændringer et udtryk for en forbedring (dvs. et fald i symptomniveauet), mens det omvendte er tilfældet for målene for self-efficacy, hvor positive ændringer er et udtryk for en forbedring (mere self-efficacy). Kursustilfredsheden er målt umiddelbart efter kursets afslutning. Deltagernes rigtige navne er erstattet af tilfældige navne, som er valgt i alfabetisk rækkefølge for hhv. mænd og kvinder.

2.4 Analysemetode

Analysemetoden, der blev anvendt til behandling af de kvalitative interviews, var en indholds-analyse, der fokuserede på informanternes udsagn om udvalgte emner. Nogle emner blev valgt ud fra interviewguiden, mens andre emner blev udvalgt ved den første gennemlæsning af interviewene, hvor der blev taget noter i marginen ved emner og temaer, der fremstod som relevante for deltagernes oplevelse af kurset.

I første omgang var analysen opdelt, hvor interviewene med de utilfredse og de profiterende blev analyseret for sig, og herefter blev forskelle og ligheder mellem de to grupper undersøgt.

Ved analyse af hver interviewgruppe blev der først lavet meningskodning, hvor alle udsagn, der omhandlede de forskellige emner, blev analyseret. Udsagnene grupperede sig i nye temaer, og der blev oprettet et kodningsdokument for hvert tema, hvor meningsenhederne blev samlet. Der blev så foretaget en videre analyse af meningsenhederne, hvor det kom frem, at flere udsagn samlede sig i undertemaer. Hvert undertema fik i første omgang en underoverskrift under hvilken de er præsenteret i denne rapport, og herefter blev der udvalgt prototypiske eksempler på udsagn, som citeres.

For nogle temaer er der lavet tabeller, hvor informanternes holdninger blev kategoriseret på baggrund af længere udsagn, de gav i interviewene med henblik på at give et overblik over, hvor udbredte de gengivne holdninger synes at være. Tallene i tabellerne er ikke absolutte, da nogle svar var uklare eller tvetydige, fx hvis en informant gav udtryk for modsatrettede følelser om et emne. I disse tilfælde blev informantens svar fortolket som den oplevelse, informanten gav tydeligst udtryk for.

Fra starten og gennem det meste af analysen er der lagt vægt på det deskriptive i fremstillingsformen, hvor informanternes oplevelser er gengivet så direkte som muligt. Sidste del af analysen, der omhandler dynamikkerne på kurset, er mere teoretisk, hvor det udforskes, hvilke overordnede sammenhænge, der ser ud til at være i deltagernes oplevelser af kurset.

3 Resultater

3.1 Oplevelsen af gruppen

En af idéerne bag kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er, at deltagerne kommer til at møde andre med lignende symptomer og dermed får muligheden for at lære noget af hinanden ved at høre, hvordan andre håndterer deres problemstillinger. I de følgende afsnit beskrives informanternes oplevelse af gruppen og af mødet med de andre gruppemedlemmer, som også har symptomer på angst eller depression.

3.1.1 ”At møde andre med problemer som mine”

Mange af deltagerne beskriver, at det var givtigt at møde andre, der kunne sætte sig ind i deres symptomer. Blandt de utilfredse var der dog også nogle, der ikke synes de passede ind i gruppen, eller havde lyst til at ”åbne sig op” for andre:

Tabel 3.1: Deltagernes oplevelse af at møde ligesindede

	Oplever det er givtigt at møde andre i gruppen	Oplever problemer ved at være i gruppe med andre
De profiterende	15	1
De utilfredse	4	5

Af interviewene fremgår det, at det betyder meget for stort set alle de profiterende at møde andre i samme situation (jvf. tabel 3.1). De beskriver, at det gør stort indtryk at møde andre med de samme problemer:

Dennis: ... netop det der med at man erfarer at andre har det på samme måde som en selv, det kan jo godt nogen gange give et lille lift, fordi, det er jo ikke kun mig der går og pusler med de der ting...

Mange beskriver, at de tidligere har følt sig meget alene, og det at møde andre, der er i en lignende situation, er med til, at de ikke længere føler sig så alene:

Freja: ... det var meget positivt, og jeg tror nok jeg ville ønske jeg havde opdaget det noget før, så jeg ikke følte mig så alene ...

Nogle sammenligner oplevelsen af den umiddelbare forståelse fra gruppen med tidligere erfaringer af, at venner og familie ikke forstod deres symptomer:

Hanne: ... den der oplevelse af faktisk ikke at være alene og være i samme rum med nogen mennesker som faktisk forstod hvordan jeg havde det, det var rigtig stort [...] jeg behøvede egentlig ikke at forklare så meget, så vidste de andre hvad det var at det handlede om ...

Næsten alle de profiterende informanter oplever det som en fordel, at kurserne foregår i en gruppe med personer, der har problemer, som ligner deres egne frem for individuel undervis-

ning. En enkelt nævner dog, at hun havde foretrukket individuel psykologbehandling, da hun ikke rigtig kunne genkende de problemer, de andre kom med.

Blandt de utilfredse har kursisterne forskellige oplevelser af, hvad det giver at være sammen med ligesindede. Ca. halvdelen oplever, det var givtigt at møde ligesindede og nogle fortæller, det var den eneste grund til, de fortsatte på kurset.

Tim: ... det er meste jeg fik ud af det, det er faktisk lidt det der med at komme ud af døren og se at der var et socialt aspekt, man sad og snakkede,

Den anden halvdel var negative over for at indgå i gruppen og fortælle om sig selv. Nogle fortæller, de ikke havde lyst til at åbne op i en gruppe:

Simon ... jeg er jo heller ikke interesseret i at åbne op for alt og alle, jeg dårligt nok kender og bare plapre løs om mig selv, det gider jeg ikke, så...

Nogle af de utilfredse fortæller også, at de gik ind til kurset med en forhåbning om at møde ligesindede, men oplevede, at de ikke passende ind i gruppen, fordi de ikke kunne genkende de problemer, de andre kom med. Som følge heraf kom de til at føle sig anderledes end de andre på holdet, og begyndte at trække sig og holde sig tilbage med at fortælle om deres problemer:

Rolf: ... de ting som jeg havde, der, der føler jeg ikke der var nogen der havde det på nærværende eller på samme måde, ja, sådan set, så følte jeg i hvert fald som befrielse da jeg sagde jeg ikke ville det mere, fordi at, jeg sad og havde det dårligt når jeg var dernede, fordi man ligesom ikke kunne udtrykke sin, den måde som jeg følte på ...

Nogle af de utilfredse kursister oplevede således, at de ikke rigtig passede ind i gruppen, og at de ikke havde mulighed for at snakke om det, de gerne ville på kurset.

3.1.2 Accept og åbenhed i gruppen

På spørgsmålet om deltagerne oplevede, der var en god stemning i gruppen, hvor de kunne fortælle åbent om sig selv og opleve sig accepteret, var der stor forskel på de to grupper oplevelser af stemningen.

Tabel 3.2: Oplever deltagerne der var åbenhed og accept i gruppen?

	Ja	Nej
De profiterende	16	0
De utilfredse	2	7

Alle fra gruppen af de profiterende fortæller, at der blev skabt en god stemning på holdet, hvor de fik lyst til at åbne op om deres symptomer. De beskriver, at den tillid, der kom i gruppen var vigtig for, at de havde lyst til at åbne op. Mange oplever, der opstod en accepterende stemning på holdet, fordi alle, både instruktørerne og de andre deltagere, havde erfaring med angst og depression:

Freja: ja, der var sådan et, et eller andet bånd imellem os med at her var vi, her var vi frie på en eller anden måde, altså, at her kunne man godt tillade sig at græde og tillade sig at sige nogle ting og være frustreret

Nogle af de profiterende beskriver, at de, inden kurset startede, var betænkelige ved at skulle fortælle om deres problemer til andre:

Dorthe: ... jeg er ikke vant til sådan at sidde og skulle fortælle om det til andre når det var sådan flere mennesker, men jeg kan huske at der gik ikke lang tid så, så det var sådan simpelthen sådan en god stemning så, det gjorde ikke noget.

Flere fortæller, at de oplevede, at noget af det bedste ved kurset var, at de kunne fortælle åbent om deres problemer:

Frank: ... vi havde meget fin stemning, og det gjorde jo også at jeg tror, alle fik jo, alle smed tingene på bordet som de følte dem.

Alle de profiterende kursister beskriver således, at der blev skabt en tryk stemning i gruppen, hvor de oplevede en accept af de problemer og symptomer, som de kom med. Mange fortæller, at de tidligere har haft svært ved at snakke med andre om deres problemer, og for nogle er det første gang, de åbner op og fortæller andre om dem. Den accepterende stemning, der blev skabt på kurset, fremstår som en vigtig forudsætning for, at alle de profiterende fortæller, de havde lyst til at åbne op i gruppen.

Blandt de utilfredse var det imidlertid kun nogle få, der oplevede, at der var en åben og accepterende stemning på kurset. Blandt dem, der oplever stemningen som problematisk, havde nogle fra starten ikke lyst til at fortælle andre om deres problemer. Andre oplevede, at der var åbenhed blandt kursisterne, men at problemet var, at instruktørerne afbrød dem, og at tempoet var for højt, så de ikke kunne fortælle det, de gerne ville. Dermed oplevede de ikke at få den forståelse og accept fra de andre, som de havde håbet på:

Tina: ... det er meget meget kæft, trit og retning-agtigt, og i mine øjne, og det var også det jeg fornemmede hos mange af de andre, det, det går ikke, når du har angst, vi var der for at snakke om det her, vi var der for at finde nogen der havde det ligesom os, og det var der meget lidt mulighed for at snakke om, og derfor var det svært at skabe de her relationer, fordi vi kørte så hurtigt ...

Nogle oplevede således, at instruktørernes måde at styre kurset på, gik ud over deres mulighed for at snakke med de andre og danne relationer.

3.1.3 Fælles opbakning til hjemmearbejde

Flere i gruppen af de profiterende beskriver, det var vigtigt, at der var en tryghed i gruppen, så man kunne arbejde med sine problemstillinger og også fortælle, når nogle af hjemmeopgaverne ikke var lykkedes.

Tabel 3.3: Oplever deltagerne der var fælles opbakning til værktøjerne og hjemmearbejdet?

	Ja	Nej	Ikke nævnt
De profiterende	8	1	7
De utilfredse	0	8	1

Cirka halvdelen af de profiterende fortæller, at de i gruppen var gode til at bakke hinanden op i at bruge værktøjerne, og at de var der for hinanden og ville hjælpe hinanden med at finde løsninger på problemer. En enkelt foretrak at bruge værktøjerne individuelt, mens den sidste halvdel ikke kommer ind på emnet i interviewet.

I modsætning hertil, nævner næsten alle de utilfredse, at de ikke følte, der var opbakning til brugen af værktøjerne på kurset. Samtidigt tog ingen i gruppen af utilfredse brugen af handleplaner til sig.

Det fremgår af udsagnene fra de, der nævnte, man i gruppen hjalp hinanden til at lave handleplaner, at det var vigtigt for dem, at de kunne samarbejde om værktøjerne. Nogle fremhæver, at det var særligt vigtigt, de kunne være ærlige om, når det var gået dårligt med en handleplan og opleve, at de andre bakkede dem op:

Birthe: ... de opgaver vi fik, der vil, der vil man jo gerne kunne komme tilbage og fortælle at, at det rent faktisk er lykket for én, men det gjorde det så ikke hver gang, og der synes jeg at, at det var et fantastisk hold til at kunne supplere hinanden og bakke hinanden op, støtter hinanden...

Til trods for, at ingen af de utilfredse nævner, at man i gruppen brugte hinanden til at lave handleplaner, efterspørger nogle dog mere samarbejde omkring disse. En foreslår som forslag til forbedring, at man kunne sidde sammen i mindre grupper og lave handleplanerne sammen:

Ulla: ... hvis man ligesom havde sat sig ned i måske to mindre grupper og snakke om det, så kunne det godt være at man havde taget lidt mere ansvar for det. Ja.

3.1.4 Gruppens sammensætning

I interviewet blev deltagerne spurgt til, hvorvidt de oplevede, at folk passede sammen i gruppen, for eksempel med hensyn til alder, køn og omfanget af symptomer. Som det ses i tabel 3.4 oplever mange af de profiterende deltagere, det var en fordel, at gruppen var bredt sammensat. Nogle efterspørger, at kurserne blev inddelt i henholdsvis angst og depression, mens andre ikke kom ind på emnet.

Blandt de utilfredse er det derimod kun nogle få, der oplever, at forskelligheden var givende. Cirka halvdelen synes, det var hæmmende, at gruppen var blandet. Nogle efterspørger, at der manglede nogle, der mindede mere om dem selv. Andre kom ikke ind på emnet.

Tabel 3.4: Deltagernes oplevelse af forskellighed i gruppen

	Positivt	Hæmmende	Ikke nævnt
De profiterende	12	2	2
De utilfredse	2	4	3

Mange blandt de profiterende fortæller, de blev inspirerede af at møde andre og se, hvordan andre løste deres problemstillinger:

Anne: ... det var rigtigt godt at, og høre de andres meninger og det at vi er så forskellige. Og altså, jeg fik da mange gode tips om, hvordan nogen de tacklede, hvad jeg ikke rigtigt kunne tackle, og vi kunne give hinanden en masse...

De oplevede det som værdifuldt, at andre kom med en anden baggrund og andre indgangsvinkler, end de selv gjorde:

Gitte: Det var kun positivt synes jeg på den ene måde, for jeg kan godt li at lytte til de unge også, det kunne også give lidt input synes jeg.

Flere fortæller endvidere, at de fik inspirerende feedback fra de andre og dermed fik øje på ting, de ikke selv havde tænkt over:

Hanne: ... men nogen gange så er der nogen der kan, der kan give en en anden vinkel på: Nå men så kunne man måske også gøre sådan - Nårh ja, det havde jeg jo ikke lige tænkt på...

Mange af de profiterende oplever således forskelligheden i gruppen som noget positivt og fortæller, at de fik nye perspektiver på deres problemer ved at høre andres idéer. To nævner dog, at det var hæmmende, at der både var folk med angst og depression på holdet, fordi de havde lettest ved at genkende folk, der havde samme symptomer, som de selv.

Blandt de utilfredse er det derimod kun to, der oplever, at forskelligheden er givende, mens cirka halvdelen oplever, at det er et problem. Det fremstår som om, at denne halvdel oplever, at deres problemer er meget forskellige fra de andres:

Per: ... for mig ville det helt klart have givet mere mening, hvis gruppen havde været mere homogen. [...] deres problemer havde jeg sgu nok lidt svært ved at forholde mig til ...

I interviewene nævner cirka halvdelen af både de profiterende og de utilfredse, at de oplevede, der var nogle med på kurset, der havde det meget dårligere end dem selv; den anden halvdel kommer ikke ind på emnet eller oplever ikke denne tendens. Nogle oplever, det var et problem, at der var deltagere på kurset, der havde det værre end dem selv, mens andre oplever, det giver dem noget at kunne være en støtte for andre.

Nogle profiterende ser ud til at profitere af indbyrdes sammenligning i gruppen, hvor de oplever sig selv som de mest raske i gruppen. Det kan muligvis handle om, at deltagerne kommer til at føle, de har det bedre, når de møder andre, der har det værre end dem:

Freja: Jeg kan jo godt sidde nogen gange og tænke at, at, at mine problemer de var ikke så store...

En anden grund kan være, at flere oplever, de kan være en støtte for andre på kurset, og det synes at give dem øget self-efficacy at hjælpe andre og opdage, der er nogle ting, der fungerer for dem i hverdagen, som andre på kurset har svært ved:

Anders: ... da jeg kom på det kursus der og så hvordan folk som i hovedet, havde jeg nær sagt, så helt almindelige ud, du må ikke, hvad hedder det, misforstå mig vel, men hvad de gik og kæmpede med, men der føler jeg da selv jeg kunne, at det var godt at jeg kom på kursus, egentlig, jeg kunne være en støtte for mange af de mennesker.

Dog oplever andre blandt de profiterende, at det var hæmmende, at der var nogle med på kurset, som ikke ville kurset. De fortæller dog, at de fleste, der forstyrrede kurset kun var med et par gange og herefter droppede ud¹:

Anders: ... der kom, det, det naturlige flow over det, der var jo ikke nogen der sad ude på sidelinjen og smed grus i maskineriet, som der egentlig var i starten.

Blandt de utilfredse oplever ca. halvdelen, at det var et problem, at der var deltagere på kurset, der fyldte meget og fortalte om, at de havde det meget dårligt:

Tim: Men, men, der er jo også altid nogen i sådan en gruppe, der mere sølle end andre, og, eller i hvert fald gør sig selv mere sølle, selvom de måske ikke har flere problemer, så sælger de sig selv ligesom de har det værst, og der kan det altså også nogen gange være svært at sidde i en sådan en gruppe og høre på det, hvor slemt de nu har det og sådan, især hvis man nu sådan selv mener, at så slemt er det jo nok heller ikke...

Nogle oplevede endvidere, at de selv trak sig lidt, når andre deltagere fortalte om, at de havde store problemer.

I forhold til den kønsmæssige fordeling er der blandt de mandlige deltagere i begge grupper nogle, der fortæller, de satte pris på, at de var flere mænd på kurset. De oplever, at andre mænd forstod dem bedre end kvinder:

Anders: ... jeg synes jo det var fint da vi var ovre på at være, jeg tror, vi var en 4 mænd [...] På nogen områder der forstår en mand bedre, hvad en anden mand siger, end 8 kvinder gør.

3.2 Rollemodeleffekten

En af grundtankerne bag kurset er, at mindst én af de to instruktører selv har erfaring med angst og depression, så der kan opstå en slags rollemodeleffekt ved, at kursisterne ser og kan blive in-

¹ Det er sandsynligt, at nogle af disse utilfredse kursister, der fortælles om af de profiterende, rent faktisk de selvsamme som er informanter i gruppen "utilfredse". Dette viser, at oplevelsen af den samme gruppe, stemning, instruktør mv. kan variere meget fra person til person.

spireret af instruktørernes måde at arbejde med problemstillinger og symptomer på. De følgende afsnit omhandler informanternes oplevelse af instruktørerne og betydningen af, at instruktørerne kunne trække på deres egne erfaringer og give eksempler.

3.2.1 Oplevelsen af instruktørerne

Alle de profiterende deltagere fortæller, det var en fordel, at instruktørerne selv havde erfaring med symptomer, fordi de herved oplevede, at instruktørerne havde en bedre forståelse for deres situation. I gruppen af de utilfredse er der derimod kun få, der oplevede, det som en fordel, at instruktørerne selv havde erfaring med symptomer. Mange af de utilfredse anså det som uvæsentligt eller et problem, at instruktørerne havde egen erfaring, og de fremhæver, at instruktørerne manglede professionalisme:

Tabel 3.5: Deltagernes oplevelse af at instruktørerne selv havde erfaring med angst og depression:

	Fordel at instruktørerne har egen erfaring	Uvæsentligt eller et problem, at instruktørerne har egen erfaring
De profiterende	16	0
De utilfredse	2	7

Af interviewene fremgår det, at alle af de profiterende deltagere oplever, at mindst en af de to instruktører havde en god forståelse for deres situation, som gjorde, at de følte sig trygge ved at åbne op i gruppen:

Anne: Ja, det, det var ligesom man turde at lukke sig mere op, fordi man var sikker på, at de [instruktørerne] havde været igennem akkurat det samme. Så dem, der ikke har prøvet at have haft angst, depression, de ved ikke rigtigt, hvad man snakker om. Man har jo hørt det der 100 gange, tag dig sammen og det er jo ikke noget at være bange for. De to mennesker der, de vidste lige præcis, hvad jeg snakkede om [...] de vidste lige præcis, hvordan jeg havde det...

Nogle fortæller, at de grundet instruktørernes personlige erfaringer foretrak instruktørerne frem for fagpersonale:

Erik: ... det synes jeg betød noget positivt, det synes jeg. Det kunne man, det kunne man bruge til noget, i stedet for jo at der stod nogen der ikke, der ikke vidste, hvad det drejer sig om. Når det kom til stykket, så synes jeg det var rart, at de selv havde erfaring med både det ene og det andet...

Flere nævner, at instruktørerne indgik naturligt i gruppen, og at de følte instruktørerne var som en af kursisterne:

Anne: ... jeg synes, de var utroligt gode og .. og de var også ligesom, de var en af os. De havde også samme handleplaner, altså de fortalte også hver uge, hvad de ville, og hvordan. Ugen efter fortalte de, hvordan det var gået, og det var ligesom, jamen de var ikke undervisere og vi var elever, altså, vi følte, vi var en af dem...

Nogle beskriver, at mødet med instruktørerne og oplevelsen af, at instruktørerne havde fået det bedre og var i stand til at undervise, var med til at styrke deres tro på, at de også selv kunne få det bedre:

Erik: ... før kunne jeg ikke rigtigt se enden af tunnelen [...] så man følte: Måske at jeg ville få det bedre på et tidspunkt og kunne få det bedre. Også fordi jeg faktisk oplevede, at der stod to personer foran mig der var i stand til at undervise, der selv havde haft det dårligt...

Blandt de utilfredse er der kun to, der oplever, det er en fordel, at instruktørerne har egen erfaring med symptomer. Mange fremhæver i stedet, at instruktørerne manglede professionalisme i deres styring af kurset.

Nogle nævner, at instruktørernes egen erfaring var uvæsentlig, de efterspørger, at instruktørerne gik mere i dybden med kursisternes problemstillinger:

Rolf: Så hvor langt de kom ind i deres eget, det ved jeg ikke. Men det er jo ikke ligesom det, de selv føler, det er jo lige så meget, det er jo lige så vigtigt, at de begynder at skrælle det af som andre føler, ikke?

Cirka halvdelen af de utilfredse nævner, at de er utrygge ved, om instruktørerne kan rumme deres problemer, når instruktørerne selv har symptomer.

Nogle fortæller desuden, at de selv blev nervøse ved, at instruktørerne fremstod usikre:

Rie: Jamen, jeg kan jo huske, at hende der sådan ligesom kører kurset, hun er.. at det er første gang hun gør det, og hun har selv haft problemer med angst og depression, ikke. Og hun var meget nervøs. Jeg blev helt nervøs på hendes vegne, fordi hun var så nervøs...

Flere af de utilfredse foreslår, at det bør være fagpersoner, som underviser på kurset, da de tænker, at fagpersoner ville have haft en anden tilgang til deres problemstillinger:

Tina: ... en der havde noget erfaring med det her, måske ikke selv havde prøvet angst, men, men havde nogle andre redskaber, én man kunne sige, jamen hvad, hvad betyder det her, hvorfor føles det sådan her, ikke. Altså, at man kunne snakke lidt mere på en anden måde om det også.

3.2.2 Instruktørernes brug af egne eksempler

Blandt de profiterende fortæller flere, at de blev inspirerede af instruktørernes egne eksempler og foretrak disse frem for eksempler fra bogen. En af de kun to utilfredse, der oplevede det som positivt, at instruktørerne havde egen erfaring, forklarer, at han tankemæssigt blev inspireret af at høre instruktørens eksempler:

Tim: ... [instruktøren med egen erfaring] hun var sådan meget mere indlevende og sådan, man kunne sige, det virkede, hun fulgte ikke sådan på samme måde bogen helt slavisk. Der var han [den anden instruktør] sådan meget mere stædig til sådan ligesom at... og, jamen, jeg synes jo det virkede meget bedre, fordi hun kunne også meget bedre komme med nogle andre eksempler end dem der lige stod i bogen, fordi hun havde fra egen erfaring...

Desuden fremhæver mange blandt de profiterende, at det var en vigtig del af kurset, at instruktørerne selv brugte de værktøjer, de underviste i, fordi det var med til at inspirere dem til at bruge værktøjerne.

Dennis: ... når vi fik de der hjemmeopgaver, hvor at nu skulle vi fx beslutte et eller andet, vi skulle gøre til næste gang, så skulle de [instruktørerne] også hver især også selv, hvad skal man sige, fortælle hvad deres handlingsplan var til næste gang. Det var ikke kun os der blev pålagt, de var også selv fremme og sige, nu skulle de i denne her uge gøre sådan og sådan [...] det gjorde det også endnu mere troværdigt at sige, det er ikke kun os, de er selv med i det her, og går også, hvad skal man sige, forrest i hvordan man skal tackle kurset...

Blandt de utilfredse er der ingen, der nævner, at instruktørerne inspirerede dem til at bruge værktøjerne på kurset. Én nævner, at hun har brugt nogle af værktøjerne efter kurset, men hun oplevede, at det var bogens eksempler og de andre kursister, der inspirerede hende til at bruge dem.

Flere profiterende beskriver, at de ved at se instruktørerne bruge værktøjerne selv blev mere motiverede til at bruge værktøjerne, fordi det gav dem en større tro på, at værktøjerne virkede:

Freja: ... det synes jeg var fedt at den ene [instruktør] sagde, faktisk så bruger jeg den rigtigt rigtigt meget hvis ... jamen det blev en rutine for hende at, at få lavet en ting og så køre videre næste uge, det gjorde at det var sådan lidt mere, det kan godt lade sig gøre eller sådan, altså, at det, at man kan bruge det her værktøj til noget.

Blandt de utilfredse er der derimod ingen, der nævner, at deres motivation for at bruge værktøjerne blev styrket efter, de havde set instruktørens måde at bruge værktøjerne på.

3.3 Kursets form og tilrettelæggelse

Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er tilrettelagt således, at der er en plan for, hvad man skal gennemgå hver enkelt kursusgang. Tanken er, at man kommer rundt om forskellige emner og værktøjer, så kursisterne kan udvælge, hvilke af de gennemgåede idéer og værktøjer, der virker for dem.

3.3.1 Oplevelsen af styringen på kurset

Blandt de profiterende gav mange udtryk for, at de kunne se fordelene ved, at instruktørerne styrer kurset efter tidsplanen og derfor også nogle gange må bremse deltagerens snak, da de derved kan nå at komme omkring de forskellige emner på kurset:

Else: ... hvis vi skulle have siddet og lavet rundkreds, hvis du forstår hvad jeg mener, så havde jeg ikke fået det med, som jeg skulle. Og derfor passede det mig rigtigt godt, at vi skulle køre den her, planen den var sådan her, for det var det jeg kunne bruge, og synes jeg fik rigtigt meget med af.

Nogle fortæller, at de både oplevede fordele og ulemper ved kursets form, men at de særligt på sigt oplevede, det var en fordel, at kurset ikke kun gik op i snak, fordi de mærkede, der var et formål med de aktiviteter, de kom igennem:

Carla: ... [instruktørerne] de var faktisk meget målrettede og, jeg fornemmede, der var også rigtigt mange, der syntes at, at det var forkert at vi ikke kunne sidde og sludre med hinanden om vores problemer. Men da jeg kom lidt længere hen i kurset, så kunne jeg jo godt se, at det var ikke det, der var formålet med det. For det var der ikke nogen af os, der havde fået noget ud af det kursus, hvis det var endt i det.

Nogle af de profiterende nævner, at instruktørernes gennemgang af materialet nogle gange var for kunstig eller for usikker, men det virker ikke til, at de synes, dette blev et problem, hvis de samtidig oplever, at mindst en af de to instruktører fremstår troværdigt og har forståelse for deres situation:

Hanne: ... [den ene instruktør] hun var usikker på materialet [...] den der frihed hvor man [...] mere frit kan tale, det havde [den anden instruktør] mere [...] altså jeg følte mig i hvert fald i gode hænder og godt forstået også, af [den anden instruktør], altså, hun kunne sagtens sætte sig ind i de problematikker...

Derudover fortæller flere af de profiterende, at de spurgte instruktørerne i pausen eller lign., hvis de havde spørgsmål.

Blandt de utilfredse er mange meget negative over for instruktørernes styring af kurset. De fremhæver, at der var for lidt tid til at tale sammen på kurset, og de oplever, at instruktørernes gennemgang af kursets materiale ikke tog hånd om deres problem:

Ulla: ... en ting er at forholde sig til, til en bog og plancher og sådan noget der ikke, men jeg synes det giver mere at man, at man sidder og snakker, og så man får nogle gode input fra andre. [...] Men altså, jeg synes ikke der var så meget tid til, at man sådan kunne sidde og snakke længe om et problem, fordi at der var rigtigt meget, der skulle nås. Men også det der med, at man skulle lave handleplaner, og man skulle..., Na, der var rigtigt mange ting, der skulle nås, ikke, og alligevel meget materiale, ikke.

Flere nævner, at instruktørernes gennemgang af materialet blev for kunstig:

Rolf: ... det var så stramt anlagt, så man ikke, man gik simpelthen strengt efter et manuskript, og det sagde de altså også, at de gjorde, men det var strengt efter et manuskript som skulle følges, og det blev faktisk læst op.

Mange havde en forventning om, at der ville være mere tid til dialog og erfaringsudveksling:

Pia: ... vi skulle ligesom ha' hver enkelts historie, for så kunne man sammenligne med dem, sige Gud ja, det er også sådan jeg har det. [...] og derfor droppede folk simpelthen ud. Fordi det var mange gange gentagelse, gentagelse, gentagelse, og skrevet på tavlen, og det var ikke det vi havde brug for, eller ikke det vi havde regnet med at det var.

Flere havde en forventning om, at der havde været mere tid til at undersøge problemstillinger i dybden, og de bliver skuffede, når disse forventninger ikke blev indfriet:

Rolf: ... [instruktørerne] kom jo og fremlagde alle de her skabeloner [...] plancher og sådan noget, det gik de meget op i, og det er ligesom, det kan da godt være at der er noget, jamen hvis man kun går ind i det, så når man jo ikke ind til de forskelliges problemer, det gør man ikke.

3.3.2 Indstillingen til kurset

Det ser ud til, at de profiterende og de utilfredse havde forskellige indstillinger til det i kurset centrale selvhjælpskoncept, hvor det er vigtigt at afprøve og bruge kursets værktøjer i ens dagligdag. Mange af de profiterende kursister fortæller således, at de kom på kurset på et tidspunkt i deres sygdomsforløb, hvor de var parate til at arbejde med sig selv. I modsætning hertil, nævner mange af de utilfredse deltagere, at de har svært ved at arbejde med deres problemstillinger selv.

I interviewene nævner mange af de profiterende, at de var indstillede på, at de nu skulle i gang med selv at arbejde aktivt med at lave forandringer:

Bo: ... jeg prøver virkelig på at hjælpe mig selv [...] det er, hvis man snakker om redskaber, så er det jo det allerbedste redskab, at hive fat i sig selv og sige, nu går vi i gang.

Mange af de profiterende oplever, at de er nødt til at arbejde med sig selv for at få det bedre. De nævner, at værktøjerne på kurset var vigtige for, at de fandt en passende måde at arbejde med sig selv på:

Gorm: ... det var mere de der øvelser, der var lagt ind i. Man skulle ligesom okkupere sig selv lidt, og så skulle man lave sådan nogle, sådan en handleplan hvor man så skulle sige, jamen det vil jeg lave den næste uges tid [...] det holder en ligesom fast, det der med, at man skal jo selv arbejde med det...

Flere fremhæver, at de var indstillede på at arbejde med sig selv, da de startede på kurset, og at de ser det som vigtigt for at få noget ud af kurset:

Hanne: Jamen jeg tænker, man skal være indstillet på, at man skal altså arbejde med sig selv, og det er ikke noget med at man bare får. Jamen, man får ikke bare tingene serveret på et sølvfad, og hvis man ikke, hvis man ikke er der, hvor man selv kan, kan mobilisere nogle kræfter i forhold til det så, så skal man måske først på et kursus et halvt år senere.

Blandt de utilfredse oplever flere, at selvhjælp ikke virker på deres symptomer. De oplever, at der ikke er noget, de selv kan gøre for at håndtere deres symptomer:

Rolf: ... hvis det var så enkelt ikke, så kunne man bare udlevere sådan en bog, og så kunne man bare helbrede sig selv ikke, men det er jo ikke tilfældet vel?

Mange af de utilfredse nævner desuden, at de har svært ved at arbejde med selvhjælpsværktøjerne. Mange oplever, at de har brug for at blive taget mere ved hånden:

Tina: ... men det ville da have været dejligt at det ikke bare var 7 uger, nu må du gå ud og klare dig selv –agtigt. Og det var meget det, det her kurset gik ud på, det er at du må klare dig selv: Hvis du vil, så kan du også godt. Og det tror jeg er det mest frustrerende du kan sige til os, for der er ikke noget vi hellere vil, men vi kan ikke.

Flere af de utilfredse nævner, at de har ikke så meget tiltro til, at de selv kan arbejde med tingene:

Ulla: ... og så havde jeg nok håbet måske på, at jeg havde ku' bruge de der værktøjer lidt bedre. Men det tror jeg også er lidt op til mig selv, altså jeg er ikke så god til herhjemme at få brugt de der værktøjer [...] Jeg er ikke så god til at arbejde med tingene selv.

3.4 Brug af kursets værktøjer

På kurset introduceres deltagerne til forskellige værktøjer til håndtering af symptomer og problemstillinger. Et centralt værktøj er handleplaner, der planlægges og evalueres hver gang på kurset. Idéen er, at deltagerne præsenteres for flere forskellige værktøjer, og herefter kan udvælge hvilke værktøjer, der virker for dem i deres hverdag.

3.4.1 Brug af handleplaner

I forhold til brugen af handleplaner ser der ud til at være stor forskel mellem de to grupper.

Tabel 3.6: Deltagernes brug af handleplaner:

	Bruger handleplaner	Tager ikke handleplaner til sig
De profiterende	16	0
De utilfredse	2	7

Af interviewene fremgår det, at samtlige de profiterende deltagere har brugt handleplaner i et eller andet omfang (jf. tabel 3.6). Mange fortæller, de tidligere havde problemer med at sætte for store mål for sig selv, så de enten kom til at presse sig selv for meget eller ikke fik gennemført handleplanen. Mange fortæller, at de med brug af handleplaner har fået udført ting ved at sætte realistiske mål:

Else: Ja, det var virkelig godt også, altså, fordi det var også noget med at komme i gang med at gøre nogen ting, som man gik og tænkte på: Det skulle jeg også i gang med, det har jeg bare ikke fået gjort eller et eller andet, og der var handleplanen rigtig god, for så fik man sat det i rammer...

Mange fortæller, at de er forsat med at bruge handleplaner efter kurset. Nogle nævner, de har brugt handleplaner til at overskueliggøre og komme i gang med større projekter:

Anders: Der skulle vi have lavet, garagen den skulle tømmes for det første og så laves helt om og sættes i stand og gøres ved, så jeg kunne have et værksted derude sådan, der brugte vi sådan nogen [handleplaner]...

Det virker til, at mange får en succesoplevelse ved, at der er nogle ting, der begynder at køre for dem. Det giver dem selvtillid, at de sætter sig nogle mål, som de kan nå:

Frank: ... jeg blev lidt mere bevidst om at nuancere de der forskellige ting, der nu rører sig. Noget jeg skal tage mig af, og så lave det til en handlingsplan og så holde en handlingsplan, jeg har fulgt det. Tænk sig, det kan jeg gøre nu.

I modsætning hertil nævner mange af de utilfredse, at de har svært ved at tilpasse sig til brugen af handleplaner. Dog nævner to, at de brugte handleplaner, men de giver samtidig udtryk for, at de oplevede problemer herved. Den ene fortæller, at hun mest har brugt handleplaner som positiv tænkning, da hun synes, det var svært at motivere sig selv at lave handleplanerne. Den anden oplevede, at handleplaner ikke rigtig gav hende noget nyt eller tog hånd om hendes problem. Det virker til, at hendes motivation for kurset hovedsageligt var at møde andre og ikke så meget at bruge værktøjerne. I interviewet blev deltageren spurgt, om der var noget af det, der blev undervist i, hun har kunnet bruge efterfølgende:

Pia: - Ikke mere end jeg nærmest kunne i forvejen. Det vil jeg ikke sige. Men jeg kunne ikke drømme om at droppe kurset, for vi havde det jo også skide hyggeligt de par timer, vi var der. Så.

Blandt de utilfredse, der ikke brugte handleplaner, beskriver nogle, at de har svært ved at finde og fastholde deres motivation for at lave handleplaner:

Per: Jeg kan skrive nok så mange handleplaner, de er gået fløjten dagen efter. Så kan man altid sige, så har man rygrad som en våd spaghetti, men det kan da også godt være, men det virker bare ikke for mig.

Andre oplever, at handleplaner ikke har nogen virkning på den problemstilling, de kommer med:

Simon: Ja, jamen jeg, jeg mener de underviste i det, men jeg, det er ikke noget, jeg selv har brugt. Jeg så også det stod i bogen der, men altså det, det er meget nemt, hvis du har en eller anden specifik med sådan noget angst for at gå ind og handle eller en eller anden helt bestemt ting, som man så kan sige før og efter og skrive ned og alt det der halløj der, men for mit, min, der virker det jo ikke.

Mange af de utilfredse er kritiske over for handleplaner og nævner, at de ikke tror på det har en virkning på deres symptomer.

Nogle oplever derudover, at brugen af handleplaner giver dem skyldfølelse fordi de ikke kan få dem til at fungere:

Rie: ... altså sådan noget der provokerer mig meget, det er de der handleplaner, fordi, og sådan skemaer, du ved, det er den eneste oplevelse jeg nogensinde har haft med det, det er, at jeg bliver ekstremt frustreret og får sådan en nederlagsfølelse og skyldfølelse ud af det. Det er sådan det eneste jeg får ud af dem. Det har jeg rigelig af i forvejen, det har jeg ikke brug for mere af.

Andre nævner, at handleplaner er en forfejlet tilgang, der ikke tager hånd om deres virkelige problemer:

Tim: ... og det synes jeg også det er sådan lidt, det er ligesom den der med, jamen uha, vi skal være glade og positive, vi skal putte roser og det hele ikke, for så er alting så godt og det. Det tror jeg er en lidt forfejlet tilgang, vi skal hele tiden putte roser, uden virkelig at have, for det er ligesom alle de negative ting, det er lidt som, det skulle man ikke forholde sig til...

3.4.2 Brug af værktøjerne på længere sigt

Mange af de profiterende fortæller, at de har haft gavn af at bruge værktøjerne efter kursets afslutning. For nogle kursister var det over et år siden, de havde deltaget i kurset, da interviewet blev udført og her fortæller mange, at de fortsat bruger nogle af værktøjerne fra kurset. Flere nævner, at værktøjerne er blevet en naturlig del af deres hverdag:

Anne: ... det er ligesom det sidder oppe i hovedet stadigvæk, de ting der, det er jeg god til efterhånden, jeg behøver slet ikke at skrive det ned for at kunne huske at få det gjort.

Flere fortæller, at de har integreret handleplaner i deres hverdag og bruger dem ubevidst:

Erik: ... og gør det sådan lidt ubevidst af mig selv, og siger nu skal jeg afsted til det og det, i den her uge.

Nogle fortæller, at de kendte til metoderne i forvejen, og det afgørende ved kurset var, at det hjalp dem til at implementere metoderne i hverdagen.

Imidlertid nævner nogle af de profiterende, at de brugte handleplaner på kurset, men at de oplever, at de handleplaner ikke rigtig virker for dem efter kursets afslutning, dog nævner de samtidigt, at andre værktøjer fra kurset virker godt for dem. Det virker til, at nogle selv har svært ved at lave handleplanerne efter kursets afslutning, fordi de brugte instruktørerne og kursusgangene som en motivation til at få handleplanerne lavet:

Dennis: det sjove ved det, også målte mig lidt, det var jo at når vi fik de der hjemmeopgaver, hvor at nu skulle vi fx beslutte et eller andet vi skulle gøre til næste gang, så skulle de [instruktørerne] også hver især også selv, hvad skal man sige, fortælle hvad deres handlingsplan var til næste gang [...] Og så skulle vi jo på næste mødedag, hvordan det så var gået med de ting, vi havde planlagt...

Det virker også til, at mange af de profiterende har været gode til at udvælge de værktøjer, som var brugbare for dem individuelt. Flere fortæller, at det har virket godt, at de fik præsenteret en værktøjskasse med selvhjælpsværktøjer, og at de så kunne tage det med, de selv kunne bruge derfra:

Hanne: ... noget af det der er mest nyttigt, det er den der værktøjskasse [...] så kan du gribe ned i kassen og tage det som du kan bruge [...] det bliver ikke noget med, at man skal tage det hele, men at man kan tage det, som man synes fungerer fra en selv.

Erik: Jeg synes det var godt at få serveret de værktøjer der, jeg synes det var godt at der var så mange forskellige, fordi man så kunne pille det ud der virkede for en selv.

I modsætning hertil fortæller mange af de utilfredse, at de har svært ved at få værktøjerne brugt i hverdagen. Flere fortæller, at de i forvejen kendte til kurssets metoder og brugte dem indimellem. Flere oplever, at deres problem er, at de har svært ved at få øvelserne implementeret i deres hverdag, og her føler de ikke kurset hjalp dem:

Ulla: ... det der vejrtrækning og sådan noget der, det har jeg jo så lært et andet sted også, ikke, så dem bruger jeg, altså, ind i mellem, men det gjorde jeg sådan set også før. [...] men igen, som jeg sagde til dig, jeg har svært ved at arbejde med det selv herhjemme [...] det jeg måske havde håbet på det var måske at man havde kunnet få det der drive til at få det implementeret i hverdagen, ikke. Ja. Og det må jeg sige, det er ikke rigtigt lykkedes.

Nogle af de utilfredse nævner, at de godt kunne have tænkt sig, at kurset var mere praktisk orienteret. En nævner f.eks., at hun bruger værktøjerne indimellem, men oplever, at det er svært at få det implementeret i praksis. I den forbindelse efterspørger hun mere støtte og praktisk hjælp på kurset:

Tina: ... vi ved godt alle de her ting, men, men og få praktiseret, det er jo det, der er det svære i alt det her. Jeg kunne vildt godt have tænkt mig, at [...] det var sådan, så kom der en, og så lavede man nogle yogaøvelser eller hvad fanden det nu kunne være, at man altså ligesom, at det var sådan lidt mere håndgribeligt, at jamen så den ene gang, så gik man ud og gik en tur, der var nogle gode steder man kunne gå, at det var sådan lidt mere praktisk i stedet for teoretisk.

Det ser desuden ud til, at nogle af de utilfredse havde svært ved at vælge fra og til, i forhold til hvilke værktøjer der virkede for dem individuelt, og at de oplevede nogle værktøjer som en belastning:

Simon: ... men jeg synes så bare, at det der er i bogen med alle de der meditationer, ved mig der hjælper det der slet ikke. Så der er jeg sådan lidt trodsig, jeg synes bare ikke det hjælper på mig, så, jeg var glad for, da det var færdigt dengang. Det var det, så kunne jeg koncentrere mig om at passe mit arbejde.

Ingen af de utilfredse fortæller om at have lavet handleplaner, der rakte længere ud i fremtiden, men af interviewene fremgår det, at flere af de profiterende ved kurssets afslutning lavede langsigtede handleplaner. Flere fortæller, at deres langsigtede handleplaner var vigtige for, at de kom i gang med større projekter:

Anne: ... dengang vi stoppede var vi, hvad vi så kunne tænke os der skulle ske i løbet af det nye år, altså, sidste fra januar, jamen jeg ville tabe mig og jeg ville starte på edb-kursus og de to ting har jeg været på...

Nogle beskriver, at de fik en højere livskvalitet ved, at de kom i gang med at lave deres interesser:

Hanne: ... jeg fik i hvert fald bekræftet at det var rigtigt godt at jeg var kommet i gang med at synge kor, at det var en god ting, både at, det har jeg jo, jeg har jo egentlig også kunne mærke det på min egen krop, at det har været fantastisk for mig at komme i gang med at synge og egentlig få noget spiritualitet og noget eftertænksomhed ind i min hverdag.

3.5 Håndtering af symptomer og problemstillinger i hverdagen

Flertallet af de utilfredse nævner, at deres måde at håndtere symptomer på ikke har ændret sig så meget efter kurset. Dog nævner nogle, at de har tænkt lidt over de idéer, der kom frem på kurset, uden at de er begyndt at bruge værktøjerne. I interviewet bliver kursisten spurgt, om hans måde at tackle symptomer på, har ændret sig som følge af noget fra kurset:

Tim: Nej, det synes jeg egentlig ikke, at det har, Jeg har selvfølgelig, noget af det de andre har nævnt og deres måder at håndtere nogle ting på, det, jamen, dem har jeg selvfølgelig taget med mig og tænkt over nogle af de ting...

I modsætning hertil synes de profiterende at have gennemgået små eller større ændringer i deres måde at håndtere deres symptomer på. I de næste afsnit beskrives, hvordan de profiterende deltagere har brugt kursets værktøjer til at håndtere deres symptomer.

3.5.1 Håndtering af angstsymptomer

I interviewene fortæller flere af de profiterende, at de blev beroliget ved at få mere viden om angst på kurset:

Erik: ... jeg fik det bedre, både under og efter kurset, fordi jeg ligesom fik belyst mit, min sygdom og fik afmystificeret en masse ting og der var ikke så stor uvished om de forskellige ting mere så jeg blev beroliget, jeg blev mindre stresset,

Det virker til, at mødet med andre med angstsymptomer i kombination med psyko-edukation og værktøjer gav mange af de profiterende med angstsymptomer en større tiltro til, at de selv kunne håndtere deres angst:

Gorm: ... så, kan det ligesom give den der: Det er ikke noget du falder om og dør, og der er også andre der har haft det. Så det er noget du kan arbejde med, og så kan du blive helbredt for det, du kan lære og leve, du kan få nogle værktøjer...

Gorm: Jeg har ligesom en værktøjskasse, hvor jeg kan sige, hvis der kommer et tilbagefald, og nu vil jeg jo også, nu er jeg jo ikke kommet så langt tilbage, som jeg var da jeg kom. Så nu er jeg jo klar over hvilke symptomer og hvad der sker ikke, så, så jeg kan holde fast i det med samme og arbejde.

Flere nævner, at de på kurset fik større indsigt i deres symptomer:

Else: ... jeg havde ikke helt plads, hvad det egentlig var, om jeg havde depression, eller angst eller hvad det ligesom var jeg havde. Det var først da jeg ligesom fandt ud af, at det var sgu da angst, jeg havde ligesom døjet med...

Det er sandsynligt, at det at få større indsigt bidrager til bedringen. Får man indsigt i angsten og er opmærksom på, hvornår den er der, er det en indgang til at håndtere den bedre.

Mange af de profiterende oplever desuden, at særligt vejrtrækningsøvelserne er et meget brugbart værktøj til at håndtere deres angstsymptomer:

Erik: jeg bruger åndedrætsøvelser med hensyn til min angst for at få det dæmpet, for at slappe lidt af, også med min paranoia, når det sådan vibrerer lidt for meget, så kommer der nogle dybe åndedræt, og det hjælper altså til at få det til at falde lidt ned på jorden

Andre har brugt fantasirejser og afspændingsøvelser til at håndtere deres symptomer:

Freja: Jamen så fik vi en cd med nogen, hvad hed det, fantasirejser [...] Og det, det er noget jeg virkelig har fået brugt også efterfølgende, det var noget helt nyt for mig, så, så, det, det har også været et super godt værktøj [...] Ja, jamen det er hvis jeg har for mange tanker om aftenen, så bruger jeg dem tit til at ligge og slappe af med.

For nogle var det nyt at bruge afspændingsøvelser, mens andre har brugt lignende teknikker førhen og fortsatte med at bruge dem.

Nogle oplever samtidigt, at de har fået mere tro på sig selv ved at bruge værktøjerne til at håndtere angsten:

Carsten: Jeg klarer mange flere ting end jeg nogensinde har klareret, jo [...] for hvis det er noget der kommer, så er det vejrtrækninger igen og igen...

Andre nævner, at de efter at have fået værktøjer til at håndtere deres angst, er begyndt at være mere accepterende over for deres angstsymptomer:

Anne: ... angsten kommer jeg ikke 100 % af med. Det tror jeg ikke, der er mange der gør. Men altså, jeg kan styre den og når jeg begynder at mærke det, jamen så har jeg fået nogle redskaber, hvad jeg kan bruge, så, det går i sig selv igen.

Nogle oplever gennem større accept, at deres angst er blevet mindre styrende for dem.

Endeligt fortæller mange af de profiterende, at de ved at være opmærksomme på deres advarselssignaler, bedre kan arbejde med deres symptomer og tage dem i opløbet. Flere oplever desuden, at de er blevet bedre til at tackle tilbagefald ved at have lært deres advarselssignaler at kende i kombination med, at de ved hvilke værktøjer, der virker for dem:

Birthe: ... jeg er ikke i tvivl om at jeg godt kunne falde i igen, hvis ikke, altså, hvis ikke jeg havde redskaber, hvis ikke jeg havde fulgt ordentlig med i det her kursus [...] Så tror jeg godt, at jeg kunne plumpe i, altså, så angsten fx vendte tilbage, men nu får jeg den hele tiden holdt på ret kurs, ikke. Jeg får den styret... og signalerne og så kan jeg så lave mine øvelser og så kan jeg sætte mig ned og bedre slappe af, og det gør så også at, at jeg stopper mig selv, og at jeg får søvn nok.

3.5.2 Håndtering af depressionssymptomer

Flere af de profiterende oplever, at handleplaner hjælper dem til at håndtere depressionssymptomer. De beskriver, at handleplaner var den handlingsmæssige komponent, de brugte til at støtte op omkring positiv tænkning. Mange beskriver således, at det at have noget at se frem til via deres handleplan, var med til at styrke deres positive tænkning:

Freja: ... og så synes jeg egentlig også det der med at skulle lave en handleplan fra gang til gang... så blev det pludseligt konkret, at der er faktisk noget jeg godt kan. I stedet for at man bare sidder og, og synes det hele det er bare uoverskueligt, og jeg har ikke lyst til noget som helst og jeg kan ingenting og alt det der. Jo, jeg kan faktisk godt, fordi der er en ting jeg skal i næste uge...

Mange fortæller, at handleplaner hjælper dem til at komme i gang med ting, de tidligere havde svært ved at få udført, og at handleplaner dermed fastholder dem i at gøre nogle aktive ting i løbet af ugen:

Anne: ... når jeg synes jeg er kommet lidt i en øv-periode eller lidt dum periode, jamen så siger jeg til mig selv altså, nu, i morgen, eller når jeg selv vil, i dag vil jeg altså, der skal jeg have det og det gjort, ikke for meget til at jeg føler mig stresset, men sørge for at komme ud og sådan noget, jeg er blevet mere god til at planlægge og gøre nogle ting...

Flere beskriver, at de gennem brug af handleplaner og positiv tænkning har fået større tro på sig selv:

Bo: Jamen jeg, jeg er ikke så totalt opgivende som jeg har været, jeg kommer ud for, de dage hvor det er slemt, der kan jeg godt ligesom nogen gange kan jeg ligesom godt tænke, så, i morgen står vi op igen, og så kører vi videre. Jeg er blevet, der er nogle ting der er blevet bedre, i en eller anden grad. Jeg ved ikke rigtigt hvor mange, det er i hvert fald været bedre ifht. hvad det har været med nogle ting, altså det med at hjælpe mig selv og prøve at se lidt mere lyst på nogle ting...

Det ser således ud til, at handleplaner har været et vigtigt værktøj for mange til at komme i gang med at gøre lystfyldte ting igen. Selve det, at deltagerne gik i gang med at lave nye handlinger, ser ud til at have haft en positiv virkning på deltagerne humør og self-efficacy.

Nogle fortæller dog også, at de næsten udelukkende bruger positiv tænkning til håndtering af depressionssymptomer:

Dennis: ... det som jeg kan mærke og jeg ved, at jeg ligesom har taget op fra kurset, det er altså det der med, med positiv tankevirksomhed [...] Det er noget jeg tænker meget på, at når man går med dårlige tanker, eller man kommer ind i en negativ tankespiral, at så prøve at vende det og tænke på noget bedre, noget positivt...

Desuden nævner flere af de profiterende med depressive symptomer, at de er blevet mere accepterende over for sig selv efter kurset.

Nogle fortæller, at de før forlangte en masse af sig selv, selv om de var trætte og udmattede, men at de nu har fået accept af, at de nogle dage ikke har så meget overskud, og at de her lytter mere til deres signaler, frem for at presse sig selv og slå sig selv oveni hovedet. Flere fortæller, at den øgede accept har været vigtig for håndteringen af deres depressionssymptomer:

Hanne: ... det var noget af det mest væsentlige at se fra kurset, det der, jamen altså hvis jeg havde behov for at sove på sofaen en hel dag, så egentlig give mig selv lov til det, fordi det var altså min krop, der fortalte mig, at det havde jeg behov for. Og den accept af mig selv og min egen situation, kan jeg i hvert fald mærke har været med til, at jeg er i hvert fald nu, på nuværende tidspunkt, er jeg helet meget mere, end jeg måske ville have været, hvis jeg stadigvæk havde slået mig selv oven i hovedet.

Flere deltagere fortæller, at de på kurset begyndte at være mere accepterende over for sig selv og tingene som de er, uden at forlange for meget af sig selv. Flere oplever, at accepten bidrog til, at de fik det bedre.

Nogle nævner, at de har fået større opmærksomhed på og er blevet bedre til at lytte til advarselssignaler, så de opdager, hvornår symptomerne er på vej, inden de ryger helt ned:

Anne: Jeg er meget mere obs på, at nu er det ved at komme lidt, hvad kan man sige, lidt, ind i den gamle mølle igen. Og som jeg sagde, jeg har tacklet det på en anden måde, jeg tager det i opløbet, så det ikke løber løbsk, jeg er ikke nede i det sorte hul igen...

Flere fortæller, at de er blevet mere opmærksomme på deres advarselssignaler, og at de ved, hvad de skal bruge af værktøjer, og hvad de skal gøre, hvis nogle af symptomerne er på vej tilbage:

Bo: ... jeg prøver sådan ind i mellem, hvis jeg kan mærke, at der er et eller andet der er ved at dukke op, så prøver jeg, om jeg kan handle, og ligesom komme i forkøbet...

Flere kursister nævner, at opmærksomhed på deres advarselssignaler, som er et specifikt emne på kurset og deres brug af værktøjer, har været vigtig for, at de nu tager depressionssymptomerne i opløbet.

3.5.3 Kommunikation med andre

Flere fortæller, at deres kommunikation med familie og venner er blevet bedre efter kurset. Nogle fortæller, at de tidligere var bebrejdende i deres kommunikation og gav deres familie skylden for nogle ting:

Dorthe: Jamen det var det der med, hvordan man får sagt det, at nu har man det ikke lige så godt... Nu har jeg jo været meget slem til at give andre skylden for, at jeg havde det dårligt, så der havde vi også nogle ting oppe omkring, hvordan jeg ligesom fik forklaret min kæreste og dem, at det slet ikke var sådan. Det kan jeg da huske i forhold til det med kommunikation...

Flere fortæller, at de er blevet mere ærlige og bedre til at kommunikere deres behov ud:

Bo: Jamen det har jeg også, jeg er mere åben. Og nu min søn og svigerdatter og børnebørn, jamen, de siger også, at de kan mærke, at jeg er blevet mere åben og siger tingene som de er og i stedet for at pakke det hele ind... Jeg har også bedt om, de ikke ville være mere åbne over for mig, hvis de synes der var et eller andet.

Nogle nævner, at de er begyndt at bruge kommunikationsøvelserne fra kurset, bl.a. jeg-budskaber:

Freja: Jeg kan huske, da vi havde om det... hold da op, der gik det virkelig op for mig hvor vigtigt det var, og sige jeg og ikke du eller man og sådan noget.

Flere oplever således, at de er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner, og de er blevet mere ærlige omkring deres problemer, hvilket har ført til, at nogle har oplevet at få mere hjælp og forståelse fra familien.

3.5.4 Håndtering af søvnproblemer

Mange af de profiterende fortæller, at de er blevet bedre til at håndtere søvnproblemer.

Flere fortæller, at de håndterer deres søvnproblemer ved at bruge accept og positiv tækning:

Bo: Og det, det har jeg døjet med i årevis, jeg kunne ikke falde i søvn og, men det går så fint, selvfølgelig kan jeg og have en aften jeg ikke kan komme i seng, men det har alle mennesker jo. Men generelt så ligger jeg mig i min seng, og så siger jeg til mig selv, du ligger jo godt her, og prøver at finde nogle positive ting frem i stedet for at køre i det der angst og kedsomhed. Og jamen det havde jeg også lært, at man skal prøve at finde det positive frem, og det virker bare, jeg sover så godt...

Andre fortæller, at de har brugt afspændingsøvelser til at håndtere søvnproblemer:

Dennis: ... der har jeg faktisk, altså fået i kurset, altså netop ved at prøve og tænke på, dreje tankerne hen på noget andet, så kunne få ro i kroppen igen og så kunne komme til at sove igen, så det der med søvnen, jo, der har jeg fået nogle værktøjer, hvor jeg har mulighed for at slappe bedre af.

3.5.5 Håndtering af overvægt og for lidt motion

Nogle fortæller, at de på kurset blev mere motiverede for at være fysisk aktive, og nogle kursister har efterfølgende tabt sig meget. Flere har arbejdet med handleplaner omkring kost og motion, og det er muligt, at handleplanerne betydet, at deltagerne har kunnet strukturere deres handlinger i forhold til at komme i gang med at dyrke motion og sætte realistiske mål, de har kunnet opnå og holde ved:

Bo: ... førhen havde jeg, for at sige det, jeg har ikke lavet en pind førhen, jeg har kun siddet i min stol mere eller mindre, næsten, aldrig kommet ud, jeg har virkelig været meget langt nede [...] Jeg har været meget, meget passiv og isoleret, og det er jeg også stadig, men ikke i den samme grad som det har været. Jeg er, skal man sige, på vej op af stigen, altså i en positiv retning...

3.6 Udvikling i deltagernes selvforståelse

Ingen af de utilfredse nævner, at kurset har haft betydning for, at der er sket ændringer i deres selvforståelse. Nogle nævner, at der er sket ændringer i deres liv pga. ændring i deres jobsituation, men at dette ikke har noget med kurset at gøre.

En enkelt af de utilfredse nævner dog, at kurset har haft betydning for, at hun er blevet mere accepterende over for sig selv. Hun oplever, at kurset har betydet meget for hende socialt, fordi hun oplevede at få en større accept af sig selv ved at møde andre med samme symptomer på kurset:

Tina: ... jeg går ud i en forsamling på en anden måde nu, det er stadig svært og alt det her, men, men, men jeg går ud med en anden accept, jeg kommer ikke ud som en stor undskyldning til denne her forsamling, [...] det er faktisk det primære, synes jeg. Igen, fordi der var ikke noget nyt, altså, det var ikke, det var bare den dybe tallerken, der blev opfundet igen, men, men det sociale i at vide at i denne her forsamling står der måske 3 andre der har det ligesom mig. Det, det har været, det har været guld værd.

Flere af de profiterende nævner, at de fik større indsigt i deres egen situation ved at deltage i kurset og møde andre med lignende problemer. Nogle beskriver, at deres deltagelse i gruppen satte gang i en personlig udviklingsproces, hvor de lærte noget nyt om sig selv og begyndte at anvende nye strategier i hverdagen. Herunder beskrives flere af de områder, hvor de profiterende i interviewene gav udtryk for en ændring i deres selvforståelse.

3.6.1 Større opmærksomhed på egne behov

Mange fortæller, at de er blevet mere opmærksomme på deres egne behov efter kurset.

Flere oplever, at der er sket en udvikling i den måde, de opfatter sig selv på:

Bo: ... det er virkelig sket en masse sådan, jeg begynder at tænke over og få sat lidt ord på og sådan, hvem jeg egentlig er som person. Der er mange ting, der lige er gået op for mig...

Nogle fortæller, at de føler sig mere som sig selv igen:

Frank: ... jeg har det næsten som i gamle dage, der blev jeg beskyldt for at være humørspreder...

Flere fortæller, at en vigtig ændring efter kurset er, at de har fået lettere ved at sige fra:

Hanne: ... jeg tror, jeg har en skærpet opmærksomhed over for mine egne følelser, mere end jeg nogensinde har haft, og arbejder endnu mere med at sige fra, end jeg har gjort tidligere, og synes at, altså ikke bare at sige fra men egentlig også at synes, at det er okay at sige fra.

Flere fortæller, at de er blevet mere accepterende over for sig selv efter kurset. De fortæller, at de er blevet bedre til at acceptere, hvordan de har det og handle herefter:

Birthe: ... jeg kender mine begrænsninger bedre nu, og hvis jeg lytter til mine signaler, lytter til min krop og er åben for det men også accepten i det, accepten den gør utroligt meget [...] Og det har kurset jo hjulpet mig med, til at acceptere at sådan er jeg, sådan har jeg det...

3.6.2 Øget self-efficacy

Flere giver udtryk for, at de efter kurset er begyndt at tro mere på sig selv og deres egne evner til at klare fremtidige udfordringer og ting, som de før ikke troede, de kunne:

Bo: ... det har jo hjulpet mig meget, jeg har i hvert fald fundet ud af og tro på mig selv...

Flere fortæller, at de tør mere, og at de er begyndt at gøre nogle nye ting efter kurset:

Anne: ... Jamen altså, jeg har fået mere selvtillid og jeg tør nogle mere ting og finder ud af, det kan jeg jo godt, det er ligesom jeg har fået et skub, jeg tør noget mere...

Det virker til, at mødet med andre i samme situation var vigtigt for, at flere fik øget deres self-efficacy:

Birthe: ... man bliver lidt lettet over, at der egentlig er mange andre, der går rundt og har det sådan. Men også at opdage, at man kan rent faktisk selv gøre rigtig, rigtig meget, man kan godt styre rigtig mange ting...

Erik: Den vigtigste ændring for mig, umiddelbart, det var at jeg fik belyst min sygdom og fjernet en masse usikkerhed og ligesom blev gjort tryk i, at der også var andre der har det sådan og det kan godt blive bedre.

Nogle fortæller, at oplevelsen af indgå godt i gruppen, var en sejr i sig selv, der også var med til at styrke deres tro på sig selv i andre sociale sammenhænge:

Freja: Og finde ud af at jeg godt kunne navigere i et eller andet fællesskab med helt, helt fremmede mennesker som jeg nok aldrig ville have et fællesskab med, at jeg godt kunne være der og faktisk have det godt i det, det kan godt være at det har givet mig sådan lidt et spark til at sige, jamen du er god nok, du kan godt...

Det virker således til, at flere kursisters oplevelse af at indgå godt i gruppen, i sig selv var med til at styrke deres tro på dem selv i andre sammenhænge, og at de også kunne lykkedes godt med andre ting.

4 Opsummering og diskussion

Den kvalitative evaluering af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er baseret på interviews med to grupper af informanter: 9 kursister, der var utilfredse med kurset, ”de utilfredse” og 16 kursister, ”de profiterende”, der havde haft udbytte af kurset i form af færre symptomer på angst og depression, eller en bedre håndtering og kontrol af symptomerne i hverdagen. Hensigten med denne strategiske udvælgelse af informanter var at sikre, at der var tilstrækkeligt med deltagere til, at kunne belyse oplevelsen hos både utilfredse deltagere og deltagere med forskellige typer af bedring. Fordelingen af de kursister der blev udvalgt til interview er således ikke repræsentativ i forhold til den samlede gruppe af deltagere på kurset, hvor i alt 44 % oplevede bedring af angst eller depression, mens 10 % var utilfredse med kurset. Holdninger og oplevelse af kurset blandt de utilfredse kursister, fremstår således umiddelbart, som mere udbredte, end det reelt var tilfældet.

Indholdsmæssigt berørte de kvalitative interviews positive og negative aspekter ved kursets form og indhold, instruktørernes rolle og samværet med de andre kursister i gruppen. Desuden blev der i analysen belyst på hvilke måder kursusdeltagelsen havde berørt de profiterende kursisters tilværelse og ikke mindst deres håndtering af angst- og depressions-symptomerne.

Deltagerne nævnte følgende positive aspekter ved at mødes med andre med samme type af problemer som dem selv og være en del af denne gruppe:

- Oplevelse åbenhed og accept i gruppen
- Oplevede sig forstået af de andre i gruppen
- Lettelse at opdage, at mange andre kæmper med de samme problemer som én selv
- Bidrog til at bryde ensomheden
- Fælles opbakning til og samarbejde omkring hjemmearbejdet med brugen af redskaber
- Oplevede at kunne være en støtte for andre
- Fandt trøst i at nogle har det værre end dem selv
- Inspiration fra andre deltagere
- Større indblik i egen situation ved at møde andre med lignende problemer

Af negative oplevelser med gruppen trækkes følgende frem:

- Følte sig ikke tryk ved at åbne op i gruppen
- Oplevede ikke at passe ind i gruppen pga. for store forskelle i alder og symptombillede
- Skuffelse over ikke at kunne genkende de andres problemer
- Instruktørerne afbrød under erfaringsudveksling

- Manglende feedback på egne problemstillinger
- Hæmmende, at nogle kursister afbrød undervisningen gentagende gange

Både blandt profiterende og utilfredse trak flere deltagere frem, at det var meget positivt at møde andre med lignende problemer. Nogle af de utilfredse fremhæver dog, at de blev skuffede over, at de ikke passede ind i gruppen. Selvom både de profiterende og mange af de utilfredse satte pris på det sociale aspekt ved samværet i gruppen, så adskilte de to grupper sig ved, at de profiterende oplevede, at der på samme tid var en god stemning i gruppen og en opbakning fra instruktører og medkursister til at bruge værktøjerne, mens de utilfredse næsten udelukkende fokuserede på samværet og problemer i dette, uden forbindelse til kursets indhold.

Mange oplevede, at instruktørerne spillede en vigtig rolle for at skabe en tryk og åben stemning i gruppen. Interviewene tyder på, at instruktørernes måde at udvise åbenhed og forståelse på, har haft stor betydning for, om deltagerne har følt sig trygge ved at åbne op i gruppen. Derudover fremgår det, at instruktørerne gennem deres egne eksempler har inspireret deltagerne til at gå i gang med at bruge værktøjerne. Mange oplevede det som positivt, at instruktørerne har egen erfaring, mens nogle af de utilfredse foretrak eller havde en forventning om, at instruktørerne kom med en faglig baggrund og spurgte mere ind til deres problemer.

På det tidspunkt hvor kurserne blev afholdt, var alle instruktørerne endnu ikke helt færdiguddannede, og det afholdte kursus var deres blot første eller andet kursus. Det er derfor muligt at instruktørernes kompetencer vil øges med tiden.

Alle de profiterende oplevede en god relation til mindst én af instruktørerne, hvor de i relationen følte sig forståede og inspirerede, hvorimod mange af de utilfredse oplever, at instruktørerne ikke forstod deres problem eller gik nok i dybden hermed. Der synes her at være et konsistent mønster, hvor kursisters oplevelse af deres relation til instruktørerne spiller ind på deres tilfredshed med kurset.

Blandt alle 16 profiterende og 2 af de utilfredse, der gav udtryk for, at det var en fordel, at instruktørerne selv havde erfaring med symptomer fremhæves følgende positive konsekvenser:

- Instruktørerne har god forståelse for kursisters situation
- Instruktørerne er med til at skabe en åben og tryk stemning i gruppen
- Instruktørerne fungerer som rollemodeller
- Instruktørernes måder at tackle symptomer og problemer på giver inspiration

Blandt de 7 utilfredse, der oplever, at instruktørernes egen erfaring var uvæsentlig eller et problem lægges vægt på følgende:

- Instruktørerne forstår ikke deres problem
- Instruktørerne går ikke i dybden med deres problem

- Utryghed ved at instruktørerne selv har symptomer og fremstår nervøse
- Foretrækker at instruktørerne havde haft en faglig baggrund

Af øvrige negative karakteristika ved instruktører trækker nogle i begge grupper følgende frem:

- Instruktørerne fremstår distancerede og mangler indlevelse
- Instruktørerne læser meget op fra manuskriptet og fremstår usikre på materialet

Mange af de profiterende fremhæver det som positivt, at instruktørerne melder klart ud i starten af hver kursusgang, hvad indholdet og tidsplanen er for de enkelte kursusgange. Desuden ser det ud til, at flere af de profiterende sammenlignet med de utilfredse oplever, at der er et formål med planen, og at de gerne vil høre om emnerne på kurset. Det virker til, at flere af de utilfredse deltagere ikke var forberedte på den struktur, der var på kurset. Mange af de utilfredse havde således en forventning om, at der ville være mere tid til erfaringsudveksling og undersøgelse af problemstillinger, og de bliver skuffede, når disse forventninger ikke indfris.

Man kan således opfordre til, at koordinatorene ved forsamlingen er ekstra opmærksomme på, at deltagerne informeres tilstrækkeligt om kursets form, så man undgår at skuffe deltageres forventninger om fri dialog og en dybere undersøgelse af deltageres personlige problemstillinger på kurset.

I forhold til oplevelsen af styringen af kurset nævnes følgende positive effekter:

- Interessert i at høre om værktøjerne
- Oplever der er et formål med planen
- Instruktørerne var målrettede og meldte klart ud hvad man kunne forvente fra starten
- Mulighed for at stille spørgsmål i pausen eller lign.

Af negative elementer blev der lagt vægt på følgende:

- Oplevelse af at blive afbrudt af instruktørerne
- For lidt tid til at tale om problemer og erfaringsudveksle
- For meget tid bruges på gennemgang af materiale

Angående tilpasningen til kurset nævnte mange af de profiterende deltagere som en vigtig forudsætning, at man selv skal være indstillet på at arbejde med selvhjælpsværktøjerne. Flere af de profiterende deltagere oplevede selv, at de kom på kurset på et tidspunkt i deres sygdomsforløb, hvor de var parate til at arbejde med sig selv og lave aktive forandringer i deres hverdag.

I modsætning hertil ser det dog ud til, at flere af de utilfredse deltagere har negative holdninger til kursets metoder på forhånd. Det vurderes, at nogle kunne have behov for at undersøge deres problemstillinger på anden vis, før de er parate til selv at tage ansvaret for at arbejde med at lave aktive forandringer i hverdagen.

Kort opsummeret ser følgende indstillinger til kurset ud til at have betydning for et positivt udbytte:

- Indstilling på at arbejde aktivt med sig selv
- Indstilling på at arbejde aktivt med at lave forandringer i hverdagen

Udtalelserne vedrørende dårlig tilpasning til kurset kan opsummeres som følger:

- Oplever at de ikke selv kan løse deres problemer
- Oplever de har brug for mere støtte på kurset
- Oplever de har svært ved at arbejde med hjemmeopgaver og øvelser

I forhold til brugen af selvhjælpsværktøjerne ser der ud til at være forskel mellem de to grupper. Mange af de utilfredse nævner vanskeligheder ved at tilpasse sig til brugen af værktøjerne. Nogle oplever, at metoderne ikke hjælper på deres problem, mens andre nævner, de har svært ved selv at lave aktive forandringer. Flere af de utilfredse efterspørger desuden mere hjælp til at få tingene gjort i praksis.

Flere i gruppen af de profiterende oplever, at der er fælles opbakning til værktøjerne i gruppen, hvor de motiverer hinanden til at få brugt værktøjerne. Det er tænkeligt, at der i en gruppe kan blive skabt en konsensus om, om værktøjerne virker godt eller ej. Det vil således være vigtigt, at instruktørerne er særligt opmærksomme på at introducere værktøjerne på en overbevisende måde, så der fra starten bliver skabt en god motiveret stemning omkring værktøjerne. Dette underbygges af, at flere nævner, at instruktørernes og de andre kursisters måde at bruge værktøjerne på, inspirerede dem til selv at bruge værktøjerne. Det virker således til, at det er vigtigt, at man samarbejder i gruppen og støtter hinanden i at bruge værktøjerne særligt i starten af kurset.

Derudover nævner flere af de profiterende at de i nu op til et år efter kursets afslutning, hvor de sidste interviews blev foretaget, er fortsat med at bruge værktøjerne og fået dem integreret i hverdagen. En central forskel mellem de to grupper var, at de profiterende fandt, at værktøjerne tager hånd om deres centrale problem, mens mange af de utilfredse syntes, at kursets værktøjer ikke rigtigt passede til at løse deres egentlige problem. Det virker således vigtigt for brugen af værktøjerne, at deltagerne selv oplever, at de ved at bruge værktøjerne arbejder med deres primære problemstilling. Muligvis, ville nogle begynde at anvende værktøjerne mere, hvis de oplevede, at der er en mere tydelig kobling mellem deres centrale problemstilling og brugen af værktøjerne. Man kan således foreslå, at instruktørerne på kurserne er ekstra opmærksomme på at fremhæve dette og, så vidt som det nu er muligt for frivillige instruktører, at støtte deltagerne i at lave en kobling mellem deres primære problem og brugen af værktøjerne.

De positive elementer, der trækkes frem om brugen er værktøjerne er følgende:

- Bruger handleplaner til at opsætte og udføre realistiske mål
- Oplever succeser ved at bruge handleplaner
- Oplever instruktøerne og gruppen støtter dem i at få værktøjerne brugt
- Integrerer værktøjerne i deres hverdag
- Laver langsigtede handleplaner
- Udvalgte værktøjer der fungerer for dem individuelt

Mens udtalelserne vedrørende negative oplevelser med brugen af værktøjerne er som følger:

- Vanskeligt at motivere sig selv til at bruge værktøjerne i hverdagen
- Handleplaner tager ikke hånd om det egentlige problem
- Kritisk over for kurssets metoder
- Nederlagsfølelse når det ikke lykkes at bruge værktøjerne
- Efterspørger mere støtte på kurset

Ser man særsigt på de deltagere, der profiterede af kurset, nævnes følgende værktøjer og forhold ved kurset som hjælpsomme til håndtering og kontrol af angstsymptomerne:

- Bedre indsigt i deres angstsymptomer
- En lettelse at lære mere om angst og metoder til at håndtere deres symptomer
- Værktøjer til at håndtere symptomer: vejtrækningsøvelser, afspændingsøvelser og større accept
- Opmærksomhed på advarselssignaler

Angående håndtering og kontrol af depressionssymptomer nævner deltagerne følgende elementer ved kurset som brugbare:

- Handleplaner og positiv tænkning har en god virkning sammen
- Udførelsen af handleplaner giver succesoplevelser og tro på, at kunne klare ting
- Større selvaccept
- Opmærksomhed på advarselssignaler

I forhold til håndtering af andre problemstillinger lægger flere vægt på:

- Brug af kommunikationsøvelser og en øget åbenhed hos dem selv i forhold til håndtering af kommunikations-vanskeligheder med familie og venner
- Brug af positiv tænkning og afspændingsøvelser til håndtering af søvnproblemer
- Brug af handleplaner til håndtering af overvægt og for lidt motion

I forhold til udvikling i selvforståelsen nævner flere af de profiterende, at de efter kurset:

- Lytter mere til sig selv
- Er bedre til at sige fra
- Har større selvaccept
- Har større tro på sig selv og egne evner

4.1 Metodemæssige begrænsninger

Denne rapport er baseret på kvalitative data og de begrænsninger, der knytter sig til kvalitativ forskning er således også gældende for rækkevidden af rapportens konklusioner. I almindelighed nævnes repræsentativitet af informanterne og det, at data er baseret på selvrapportering fra et retrospektivt perspektiv, som udfordringer ved den kvalitative tilgang.

Selvom der på forhånd blev søgt at udvælge et sample af informanter, der dækkede flere perspektiver på kurset med repræsentation af både mænd og kvinder, profiterende og utilfredse kursister og forskellige kommuner, er der ikke sikkerhed for, at der inden for de belyste analyse-temaer er bred repræsentation af holdninger og oplevelser i deltagergruppen.

Kvaliteten af selvrapporteringsdata afhænger af, i hvilken udstrækning informanten selv har indsigt i de forhold, der rapporteres om, samt vedkommendes tilbøjelighed til at afgive sandfærdige svar. I de tilfælde, hvor det drejer sig om subjektive vurderinger, vil informanten altid være den bedste kilde til information, hvilket medfører at vurderinger og holdninger angivet i denne rapport må anses for troværdige udsagn for den pågældende informants indstilling til kurset. Der er dog det forbehold, at informanter i nogle tilfælde vil være tilbøjelige til at fremstille sig selv i det bedst mulige lys ved at give såkaldt socialt ønskværdige svar. Informanter, som ikke bryder sig om at fremstå som utilfredse eller utaknemmelige, kunne måske derfor overdrive deres positive fremstilling af kurset eller instruktørerne. Det er ikke muligt at afgøre, om deltagerne overdriver en positiv (eller negativ) fremstilling i interviewsituationen. Men da informanternes udtalelser ikke har nogen specifikke konsekvenser i form af f.eks. udelukkelse fra fremtidige kurser eller adgang til ekstra ydelser, og de optræder anonymt over for en interviewer, de ikke har personligt kendskab til, må man gå ud fra, at deres motivation for at fremstå med holdninger, der adskiller sig væsentligt fra deres egentlige opfattelse, er ret begrænset.

Den retrospektive karakter af data er svær at undgå, når det drejer sig om subjektive evalueringer af et forløb, der er overstået. Det har dog betydning for pålideligheden af informantens oplysninger. Informanten kan som nævnt kun give troværdige oplysninger, om noget han eller hun har viden om, og jo længere tid der er gået siden en begivenhed, jo sværere kan det være at gengive den korrekt. På interviewtidspunktet er der gået mellem 7 og 14 måneder siden kursusdeltagelsen, og det er sandsynligt, at mange detaljer fra kursusforløbet på dette tidspunkt ikke huskes præcist. Til gengæld må troværdigheden af informanternes oplevelser angående deres nuværende brug af kursets metoder betragtes som værende høj. Derimod må informanternes erindring om forhåndsforventninger til kurset, og hvor hyppigt de har brugt kursets redskaber i tiden omkring og lige efter kurset tages med et vist forbehold. Uheldigvis kan informanternes ønske om at kunne besvare interviewspørgsmålene medvirke til, at de erstatter konkrete erindringer med et svar, som svarer til deres generelle opfattelse af kurset, og hvor nyttigt det var. Man bør dermed ikke betragte sammenfald mellem denne type retrospektive angivelser som udtryk for en egentlig sammenhæng mellem faktorer, som eksempelvis brug af redskaber og tilfredshed med kurset.

5 Konklusion

Den kvalitative interviewundersøgelse af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* viser en række forskelle i måden profiterende og utilfredse kursister har oplevet kurset og har taget indholdet til sig.

De profiterende kursister har en positiv oplevelse af de elementer, som udgør det centrale i det teoretiske rationale for kurset: At møde andre personer med samme problemer som dem selv, lægmandsinstruktører med personlig erfaring med lidelserne, præsentation af selvhjælpsværktøjer og støtte i afprøvning af disse, samt en villighed til selv at tage ansvar og yde indsats for at arbejde med værktøjerne.

På den måde synes der at have været et godt match mellem de profiterende informanter og kurset, fordi disse kursister har formået at handle aktivt og bruge selvhjælpsværktøjerne i hverdagen. Det ser ud til, at de har været gode til at udvælge de værktøjer, der virker for dem, og at de er fortsat med at bruge værktøjerne efter kursets afslutning. Desuden kunne denne gruppe kursister se fordelene ved kursets fastlagte struktur, frem for mere løs snak og almindeligt social samvær, da de var interesserede i at nå omkring de forskellige emner og lære om de forskellige værktøjer.

I modsætning hertil har de utilfredse kursister generelt ikke nogen positiv oplevelse af netop de principper som kurset bygger på. De utilfredse oplevede at værktøjerne ikke passede til dem og deres behov, eller at de ikke var i stand til at benytte dem. Mange af disse kursister ville hellere have undværet gennemgangen af værktøjerne på kurset, så der var tid til at snakke mere sammen. Styringen på kurset blev af denne gruppe oplevet som en hindring for at skabe relationer på kurset, og nogle fortæller, at de fik mest ud af pauserne. I det hele taget synes denne gruppes utilfredshed at omfatte såvel kursets form: den stærkt strukturerede undervisningsplan og lægmandsinstruktører, som dets indhold: de selvhjælpsværktøjer og øvelser, der gennemgås. På mange måder synes de at være skuffede over selve selvhjælps-tilgangen i kurset.

Instruktørerne eller nærmere bestemt oplevelsen af instruktørerne adskiller også i mellem de to grupper. Sammenlignet med de utilfredse kursister, har de profiterende generelt haft en god relation til mindst én af instruktørerne, og de er mere tilbøjelige til at være positive over for stemningen i gruppen og gennemgangen af værktøjerne. Relationen til instruktøren synes således at være af væsentlig betydning for en positiv vurdering af kurset og ikke mindst til, at kursisterne får en større tro på, at brugen af værktøjerne kan hjælpe på deres symptomer.

Deltagernes indstilling før kurset fremstår som vigtig for, at deltagerne kommer i gang med at bruge værktøjerne, og samtidig ser det ud til, at nogle bliver mere motiverede til at bruge værktøjerne i løbet af kurset. Oplevelsen af gruppen, relationen til instruktøren og succesoplevelser ved at bruge værktøjerne har betydning for, at styrke deres motivation til at bruge værktøjerne.

Samlet kan det konkluderes, at kursister, der viser tegn på bedring efter kurset, er kendetegnet ved en accept af kursets form og benytter de selvhjælpsværktøjer, de bliver præsenteret for. Om kursisterne benytter værktøjerne synes at hænge sammen med 1) deres villighed til selv at tage ansvar for at arbejde med håndteringen af symptomer, 2) deres oplevelse af en positiv relation til mindst én af instruktørerne og 3) opbakning fra gruppen.

På baggrund af de retrospektive kvalitative interviews kan det ikke afgøres om disse tre forhold er årsag til, at kursisterne benytter værktøjerne og derved profiterer af kurset, det kan blot kon-

stateres, at disse forhold ikke i samme grad var til opfyldt hos de utilfredse kursister. Men det skal bemærkes, at én utilfreds kursist i lige så høj grad oplevede bedring som de, der var kategoriseret som ”profiterende”. Det er dermed ikke nødvendigvis en forudsætning for bedring at være tilfreds med kurset.

Interviewguide

FØRST CHECKES AT MIKROFONEN VIRKER!

Goddag du taler med Dorte Jacobsen fra Aarhus Universitet er det X jeg taler med? Vi havde en aftale om et interview her i dag, er du klar til det og har fundet et godt sted, hvor du kan sidde? Godt – det første jeg lige vil høre om er, om du har nogle spørgsmål til selve interviewet, inden vi går i gang?

Fint, det næste jeg vil gøre er at starte optageren. **(TÆND MIKROFON)** Sådan!

Nu skal du høre, som sagt så regner jeg med at det kommer til at tage mellem 30 min og 3 kvarter i alt og for at vi kan nå det hele, vil jeg spørge ind til en række ting. For at vi kan nå det hele, kan det godt være at jeg afbryder lidt undervejs, så det håber jeg at du lige kan bære over med.

Til slut vil jeg så spørge om der er noget vigtigt vi har glemt, men du er selvfølgelig også velkommen til at sige til undervejs, hvis du kommer i tanke om noget, du synes er vigtigt.

Lyder det klart nok? OK - Det første jeg gerne vil høre noget om er:

Om angst og depression:

- Hvad vil du sige var dit største problem, da du tilmeldte dig på kurset?
 - o Hvor længe vil du sige, at det havde været et problem for dig?
 - o Kan du sige, om det var symptomerne på angst eller på depression, der fyldte mest? – (eller måske en blanding)
 - o Hvad har det forhindret dig i at gøre, som du måske ellers ville have gjort? (Hvilken betydning har symptomerne/følggevirkningerne haft for dit liv?)

Om kurset:

- Hvor hørte du om kurset?
- Hvilke forventninger havde du på forhånd til kursets indhold?
 - o Svarede det til dine forventninger?
- Beskriv kort den første kursusdag
- Hvor mange gange var du på kurset?
 - o Nogen speciel grund til evt. fravær?

Faciliteter?

- Var faciliteterne i orden til kurset? (lokaler, møbler, adgangsforhold osv.)
- Hvis ”Nej” - Var der noget der kunne have forbedret faciliteterne?

Undervisere?

- Hvordan oplevede du underviserne på kurset? (Hvad var positivt – var der evt. noget, der var negativt?)
 - o Kompetence
 - Virkede underviserne velforberedte og kunne de formidle stoffet på en god måde?
 - Var formålet med de enkelte kursusgange klart og forståeligt?
 - o Engagement
 - Virkede det som om, at de selv troede på at kurset nyttede?
 - Udstrålede de energi og engagement
 - o Forståelse af kursusedtagerne
 - Fik man en fornemmelse af at underviserne vidste, hvilke problemer kursusedtagerne gik og tumlede med?
 - Havde de indlevelse og nærvær overfor de enkelte kursusedtagere
- Hvad kunne de eventuelt have gjort bedre?
- Betød det noget at underviserne selv havde erfaring med angst og depression ”på egen krop”

Undervisningsmaterialet og emnerne?

- Anskaffede du dig kursusbogen – fik I andet materiale?
- Hvis ja, - hvad synes du om det skriftlige materialet?
 - o For meget - for lidt?
 - o Hvad kunne eventuelt have gjort det endnu bedre (mangler)?

Gruppen?

- Hvordan var stemningen i gruppen? (eksemplificer)
 - o Var der noget man evt. kunne have gjort for at gøre den (endnu) bedre?
- Var der plads til dig? Følte du dig velkommen? (Giv eks.)
- Genkendte du de andres problemer?
- Havde man lyst til at fortælle om sig selv, når man var på kurset?
- Passede folk sammen i gruppen – eller var der nogen, der ikke så ud til at trives i gruppen?
 - o Køn, Alder, baggrund/uddannelse, omfang af den enkeltes problemer
- Var der konflikter? – Hvordan blev de håndteret?
- Var det, alt i alt, en fordel at kurset foregik i en gruppe (vs individuelt)?
 - o Har du eventuelt været i kontakt med andre i gruppen efter kurset?

Virkningsmekanismer:

- Er der noget der har *hjulpet dig* ved kurset?
 - o Hvad har du *kunnet bruge* i hverdagen bagefter?
 - o Kan du give nogle eksempler?

Supplerende – Har du kunnet bruge nogle af de følgende ting efter kurset (positivt/negativt)?

– Spørg til eksempler

Der blev bl.a. undervist i:

- Handleplaner?
 - o Har du lavet en plan der kan forebygge tilbagefald i problemer/sygdom (at være obs på advarselsslamper og ”triggere” og lave en eller flere handleplaner)
- Problemløsning?
- At træffe beslutninger?
- Muskelafspænding, vejrtrækning og fantasirejser?
- Fysisk aktivitet? - Er du blevet mere fysisk aktiv?
- Sund kost? - Har du ændret i dine madvaner efter kurset?
- Kommunikation? (”jeg” og ”du”-budskaber, åbenhed, at bede om hjælp)?
- Humørdagbog?
- Kontakt og samarbejde med sundhedspersoner/læge?
 - o – F.eks. skrive lister over væsentligste bekymringer, spørge til ting, du ikke forstår mv.
- Er der andre ting fra kurset du har brugt?

På kurset mødte du andre, der lever med symptomer på angst og depression

- Hvordan var det at møde dem?
- Havde du tidligere mødt andre med problemer eller symptomer som lignede dine?
- Var der nogen, som du blev inspireret af i forhold til at håndtere dine problemer og de begrænsninger du oplevede?
- Var der nogen af de andre, som måske lærte noget af dig og *din* måde at håndtere tingene på?

Ændringer:

Er der sket nogle væsentlige ændringer i dit liv efter du har været på kurset?

- *Tænker du at kurset gjort en forskel her?*

Har der været negative begivenheder?

- *Tænker du at kurset gjort en forskel til at tackle dem?*

Efter kurset - er der sket nogle ændringer i dit liv på disse områder... (”Du må gerne give eksempler”)

Supplér med spørgsmålet: ”Tænker du, at kurset har spillet en rolle her?”

- Nye aktiviteter du deltager i?

- Din kontakt til din familie (evt. forældre partner, børn)?
 - o Venner?
 - o I forbindelse med evt. fritidsaktiviteter eller job?
- Kontakten til offentlige myndigheder (sagsbehandlere, jobformidlere)
- Din lyst og evne til at tale med andre om dine symptomer?
- Din tro på, at du altid vil kunne bede om hjælp fra andre, hvis det bliver slemt?
- Din søvn?
- Dit humør og livskvalitet (symptomer på angst og depression)?
- Dine tanker om dig selv og dit liv?
- Din tro på, at du ”nok skal klare den”, hvis det bliver slemt?
- Din følelse af at kunne gøre noget selv, for at få en bedre hverdag?
- Opmærksomheden på dine advarselssignaler og ”triggere” og advarselssignaler for hvad der udløser problemer og symptomer?
- Kan du komme i tanke om andre ændringer pga. af kurset?

Når du har særligt mange problemer eller overvældende symptomer, hvilke tanker går så gennem dit hoved?

- o *Kan du mærke om du tænker anderledes nu end før kurset? (- Er det pga. kurset?)*

I det hele taget, - vil du sige, at kurset har medført ændringer i dit liv?

- o *Hvad er den vigtigste ændring, sådan som du ser det i dag?*

Afsluttende:

- Var antallet af kursusgange passende (7)?
- Hvad synes du om formen på kurset?
 - o Var der tid nok til det hele?
 - o Fast køreplan vs. tid til at man kunne tale om sine aktuelle problemer og oplevelser?
 - o Har du eventuelt savnet mere opfølgning på kurset?
- Hvordan vil du i korte træk beskrive kurset overfor en ven/veninde
 - o Vil du anbefale det til ven/veninde med de samme problemer? (Hvorfor?)

Har du yderligere at tilføje – er der noget vi har glemt, som kunne være vigtigt?

- ***Tusind tak fordi at du ville medvirke!***