

Det Obelske Familiefond
Kastetvej 2
9000 Aalborg

Mental Sundhed – en udfordring for folkeoplysningen

Evaluering – sags nr. 25397

Projektet har haft til formål:

At udvikle undervisningsmateriale og undervisningskoncepter omkring mental sundhed.

Der er udarbejdet følgende undervisnings materiale:

- Inspirationshæfte omkring Mental Sundhed
- Et opgavehæfte til Mental Sundhed
- Motiveret for forandringer – et kursuskoncept om Mental Sundhed i folkeoplysningen

Undervisningsmaterialet er udviklet med henblik på:

- At kvalificere underviserne til at udbyde "håndteringskurser", som f.eks. "Lær at håndtere din angst og depression", "Lær at håndtere din psykiske sårbarhed ellers håndterer den dig" m.fl.
- At øge undervisernes bevidsthed omkring sammenhængen mellem folkeoplysning og Mental Sundhed.

Inspirationshæftet omkring Mental Sundhed har modtaget Aalborg Kommunes sundhedspris i guld i december 2014.

Såfremt I ønsker overstående materiale tilsendt gør jeg gerne det.

At uddanne undervisere til at undervise omkring Mental Sundhed under folkeoplysningsloven.

Der har været afholdt fire 3-dags internatkurser, som alle, med undtagelse af det sidste, har været fuldt booket. Der er i alt 57 undervisere fra Dansk Oplysnings Forbunds mange skoler landet over, som har deltaget på kurserne.

Projektets succeskriterier var 30 deltagere.

Der har været afholdt to supervisionsdage for de undervisere, der deltog på internatkurserne. Der var godt 20 af deltagerne, som valgte at deltage på supervisionsdagene.

Videncenter for Folkeoplysningen (Vifo), har evalueret udviklingen af kursusmaterialet og afvikling af lærerkurserne og konkluderer bl.a.:

- Deltagerne har været meget tilfredse med kurserne. Forventningerne til kurserne har i langt de fleste tilfælde stemt overens med kursets indhold og form. Deltagerevalueringerne fra læ-

rerkurserne er meget positive, og der var stor tilfredshed med både undervisere, indhold og form.

- Projektets undervisningsmateriale er færdigudviklet, og deltagernes umiddelbare vurdering af det er også positiv.

Evalueringsrapporten: Evaluering af fase 1 i projekt Mental Sundhed vedlægges som bilag.

Som et efterforløb på projektet er der planlagt yderligere to kursusforløb, hvoraf det ene er udbudt og afholdes i april måned 2016 og det næste udbydes til efteråret 2016.

Interessen for kurserne og kursusmaterialet har også bredt sig til andre af de landsdækkende oplysningsforbund. Således har LOF spurgt, om de kan deltage på kurserne, hvilket de selvfølgelig er velkommen til, ligesom de har spurgt om de kan købe sig ind på undervisningsmaterialet.

At støtte medlemsskoler med at igangsætte undervisningsaktiviteter omkring Mental Sundhed.

Undervisningsmaterialet har været prøvet på Lille Skole for Voksne i Aalborg og Sind Daghøjskole. Dette med så stor succes, at vi har etableret Skolen for Mental Sundhed i Aalborg, som en afdeling under Lille Skole for Voksne. Vi har her pr. 1. januar 2016 valgt at fastansætte en af vores dygtige undervisere til kursusforløb omkring Mental Sundhed. Vi har i øjeblikket 14 "håndterings" hold i gang indenfor Mental Sundhed.

Projektet har betydet at Lille Skole for Voksne i Aalborg her i 2016 ansøger 4-5 kommuner i Nordjylland om lov til at etablere folkeoplysende skoler – netop med det formål at styrke målgruppens mentale sundhed.

Enkelte andre skoler er gået i gang med at udbyde "håndteringskurser", mens mange skoler og undervisere har via kurserne for undervisere, omtale i medlemsbladene, foredrag, workshops på landsmøde og konferencer m.v. øget deres fokus på, hvad de folkeoplysende aktiviteter betyder for folks mentale sundhed – altså, hvordan vi som folkeoplysende skoler kan bidrage til at psykisk sårbare borgere oplever:

- At finde trivsel i hverdagen
- At kunne udfolde og bruge sine evner
- At kunne håndtere dagligdagens udfordringer og stress
- At kunne indgå i menneskelige fællesskaber

Projektet har således modnet de folkeoplysende skoler i Dansk Oplysnings Forbund, og der er en stigende interesse for begrebet Mental Sundhed. Der ingen tvivl om at projektet har været med til at "sparke" en udviklingsproces i gang, og mange skoler vil de kommende år få indarbejdet Mental Sundhed i deres visioner og aktiviteter.

Dansk Oplysnings Forbund har derfor også besluttet fremadrettet at yde konsulentbistand til skoler, der målretter deres indsats omkring Mental Sundhed.

Interessen for Mental Sundhed er generelt stigende. Således har bl.a. Aalborg Kommune bedt folkeoplysningens Samvirke om at medvirke til en undersøgelse om folkeoplysningens betydning for borgerens mentale sundhed – altså ikke kun for psykisk sårbare borgere, men også på de almene skoler. Undersøgelsen foretages også af Videncenter for folkeoplysningen (Vifo) og ventes afsluttet inden sommeren 2016.

Aalborg Kommune har ligeledes primo 2016 etableret Center for Mental Sundhed.

Ligeledes har Statens Institut for Folkesundhed udarbejdet undervisningsmateriale/oversat et australsk undervisningskoncept om mental sundhedsfremme (ABCformentalsundhed.dk). Dansk Oplysnings Forbund skal i slutningen af april måned 2016 til møde i Statens Institut for Folkesundhed for at afdække evt. samarbejdsflader.

Endvidere har komiteen for sundhedsoplysning udarbejdet et undervisningsmateriale - "Lær at tackle angst og depression" – som en af deres patientuddannelser. Denne udbydes gratis af flere kommuner og opgives som årsagen til at vores projekt ikke kom i gang i bl.a. Odense kommune.

Evalueringsrapport

I Dansk Oplysning Forbund er der 12 skoler som er målrettet psykisk sårbare borgere. De fleste skoler har haft undervisere med på projektets kurser og alle skoler har ønsket at deltage i Viden-center for folkeoplysningens evaluering. Der er således 622 kursister som har svaret på Vifo's spørgeskema.

Vores succes kriterier var 500 kursister.

Af ViFo-rapporten fremgår det bl.a., at hele 92 procent af kursisternes svarer, at de er enten "fuldstændig enig (80 %)" eller "delvist enig (12 %)" i følgende tre udsagn:

- Underviseren er god til at skabe en tryk og fortrolig ramme for kurset
- Min underviser er fagligt dygtig
- Undervisere møder mig i ligeværdighed

Hele 94 procent af kursisterne tilkendegiver, at de vil anbefale skolen til andre.

Én ting er, at man som kursist er glad og tilfreds med sin aftenskole, noget andet er at forholde sig til, om man får noget ud af at deltage i aftenskolens undervisning. Også her bidrager ViFo-rapporten med brugbare konklusioner, idet mellem 63 procent og 72 procent af kursisterne tilkendegiver, at de er enten "fuldstændig enig" eller "delvist enig" i følgende tre udsagn:

- Kurset har givet mig inspiration til at arbejde videre med min personlige udvikling
- Kurset har givet mig en bedre forståelse af mig selv
- Kurset har styrket mig i at indgå i fællesskaber/danne netværk

Udsagnene er naturligvis særligt vigtige, når vi holder os for øje, at der er tale om folkeoplysende voksenundervisning for psykisk sårbare. Med til billedet hører også, at 88 procent af kursisterne er fuldstændig eller delvist enige i, at de i fremtiden kan bruge det, de har lært på skolen!

Besvarelserne viser, at kursisternes personlige fokus er, at arbejde med psykisk trivsel, faglige udfordringer, sociale kompetencer samt aktiv og stabil deltagelse. Over halvdelen (60 pct.) af kursisterne føler, at de kan noget i dag, som de ikke kunne før kursusstart.

Men aftenskolen kan noget særligt og for kursisterne værdifuldt! Mellem 60 og 74 procent af kursisterne er således fuldstændig eller delvist enig i:

- At skolen har hjulpet dem til opbygning af selvværd på en måde, som behandling ikke har formået
- At skolen er bedre end behandling og formår at give dem styrke til at være den, de er
- At skolen er et godt supplement til behandling

Med til billedet hører også, at de 12 DOF-skoler har med en gruppe af borgere at gøre, som er udfordret kraftigt i deres tilværelse. 3 procent af kursisterne har et arbejde, 54 procent er førtids-

pensionister, 10 procent er folkepensionister, 22 procent er kontanthjælpsmodtagere, 2 procent er på sygedagpenge og 9 procent andet (f.eks. hjemmegående, studerende m.v.)

60 procent bor alene, hvor det i befolkningen generelt drejer sig om 19 procent.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at kursisternes deltagelse i aftenskolen er noget andet end behandling i det psykiatriske system. Analyserne antyder en målgruppe, der er meget udfordret på sundhed og trivsel. Godt to tredjedele har en psykiatrisk diagnose. 87 pct. angiver at have været i en form for behandling, og lidt over halvdelen har været indlagt på psykiatrisk hospital.

Sammenligner man direkte med almenbefolkningen, har kursisterne langt dårligere trivsel. Men også her gemmer rapporten på en god historie. For når rapporten kigger på det selvvalgte helbred, så har blandt andet førtidspensionister og kontanthjælpsmodtagere, som deltager i undervisning på én af de 12 DOF-skoler, et væsentligt bedre selvvalgt helbred, end førtidspensionister og kontanthjælpsmodtagere i den almene befolkning. 70 procent af kursisterne på førtidspension i undersøgelsen svarer således, at de har et "fremragende", "vældig godt" eller "godt" selvvalgt helbred, mens det for førtidspensionister i den almene befolkning kun drejer sig om 42 procent.

At nedbryde tavshed, tvivl og tabu omkring sindslidelser og psykisk sårbarhed gennem foredrag og debatarrangementer.

Langt de fleste skoler tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund udbyder foredrag og debatarrangementer, og det er ikke sjældent at overskriften kan relateres til et liv med en sindslidelse eller psykisk sårbarhed.

Og interessen for området er stort.

På Lille Skole for Voksne i Aalborg har vi i 2015 lavet en debatcafe, som ca. en gang om måneden inviteret til forskellige debatarrangementer omkring begrebet Mental Sundhed, psykisk sårbarhed, personlig ansvar og handlekraft, vendepunkter m.v.

Interessen for disse arrangementer har været overraskende stor, og vi har flere gange måtte melde "fuld hus".

Vi udbyder debatarrangementerne i et samarbejde med:

- De frivilliges hus i Aalborg
- Den sociale skadestue i Aalborg
- Sinds pårørende gruppe i Aalborg

Der ingen tvivl om at netop dette interessefællesskab, er en medvirkende årsag til en øget interesse på området – samt at der blandt sårbare og pårørende er en stigende interesse for at få konkret viden og handlemuligheder. Lille Skole for Voksne i Aalborg og SIND Aalborg, lokalafdeling har derfor indledt et samarbejde omkring at etablere SINDs informations- og frivillighedscenter i Aalborg – netop for at imødekomme behovet for konkret viden og handle muligheder. Centret er i etableringsfasen og åbner med sekretariat og egen hjemmeside efter sommerferien 2016.

Konklusion

Selvom projektperioden nu er afsluttet, så stopper arbejdet omkring Mental Sundhed på ingen måde i folkeoplysningen og Dansk Oplysnings Forbund. Dansk Oplysnings Forbund vil forsat have fokus på, hvordan vi gennem folkeoplysningsloven kan medvirke til øget Mental Sundhed for alle.

Selvom recovery-begrebet inden for psykiatrien vinder mere og mere frem og peger i retning af at psykisk sårbarhed og sygdom er forbundet med en brist i den enkeltes selvforståelse og personlige udvikling, har vi dog stadig en behandlingskultur, der i væsentlig grad bygger på den medicinske model og dermed er ensidigt fokuseret på sygdom og symptombehandling.

Psykolog Arnhild Lauveng har netop i en dansk/norsk ph.d. afhandling beskrevet forskellen på at være kursist i en folkeoplysende skole og patient på en psykiatrisk afdeling således:

Kursister fortæller, at de:

- Oplever et støttende miljø, hvor uddannelse er i centrum
- Udvikler sig personligt og bliver bedre til at indgå i venskaber og regulere symptomer
- Føler sig glade og tilpasse og oplever, at de bliver bedre integreret i samfundet

Patienten fortæller, at de:

- Oplever at behandlingssystemet primært fokuserer på sygdom og symptomer og mindre på personlig udvikling og interesser
- Udvikler sig meget lidt og føler sig meget alene
- Har dårlig livskvalitet og føler stor håbløshed

Folkeoplysningen ønsker dog på ingen måde at udfordre behandlingspsykiatrien, men ønsker at bidrage som et supplement og ser gerne at behandlingspsykiatrien tænker udviklings- og uddannelsesperspektiver ind i behandlingen af symptomer. Det må være en fremadrettet opgave for folkeoplysningen at synliggøre sig mere og stille sig mere til rådighed for behandlingspsykiatrien – når en patient skal tilbage til livet efter psykisk sygdom.

At arbejde med Mental Sundhed i folkeoplysningen har fokus på, hvad der holder dig rask frem for, hvad der gør dig syg.

Dansk Oplysnings Forbund arbejder i øjeblikket med følgende målsætninger:

- At der i der samarbejde med Lille Skole for Voksne I Aalborg og SIND lokalforening, Aalborg søges etableret folkeoplysende skoler for psykisk sårbare i hele regionen.
- At der på landsplan identificeres i hvilke større byer der er behov og plads til folkeoplysende skoler for psykisk sårbare.
- Dansk Oplysnings Forbund nedsætter en støttegruppe for skoler der ønsker at etablere folkeoplysende aktiviteter for psykisk sårbare.
- At Mental Sundhed bliver et kommende konsulentområde i Dansk Oplysnings Forbunds landssekretariat.
- At der udarbejdes et skriftligt materiale, er skal fungere som inspiration til opstart af folkeoplysende aktiviteter for gruppen – både papir og web.
- At de gode konklusioner fra ViFo rapporten bliver alment kendt såvel i folkettinget, regioner som i de danske kommuner.
- En pixi-udgave af rapporten målrettet politikere og embedsmænd i folkettinget, regioner og kommuner er under udarbejdelse.
- Dansk Oplysnings Forbund deltager i Vifo's landskonference med oplæg omkring de positive evalueringsresultater.

- At Dansk Oplysnings Forbund søger partnerskab omkring Mental Sundhed, f.eks. med Statens Institut for Folkesundhed, behandlingspsykiatrien i regioner og socialpsykiatrien i kommunerne.
- Dansk Oplysnings Forbund vil forsat udbyde og udvikle kursusaktiviteter omkring Mental Sundhed, trivsel og livsmestring.

Økonomi

Der vedlægges projektregnskab, som er revideret LG revision i Nørresundby ved registreret revisor Jan Granat.

Evalueringen er skrevet af projektleder Knud Birk Pedersen, c/o Sind Skolerne i Aalborg, Bispensgade 7A, 9000 Aalborg tlf. 98 13 8066.

Jeg er selvfølgelig gerne til disposition med yderligere oplysninger.