

PIXIUDGAVE af Evalueringsrapport – Kursus i stresshåndtering



'Det har givet en vis ro med hensyn til det faktum, at jeg ikke står alene, stress rammer i alle samfundslag og brancher – og det er en trøst. Jeg gik fra kurset med en fornemmelse af at være et godt menneske og ikke skamme mig'.

(Citat fra kursusedtager)

UDVALGTE RESULTATER FRA EVALUERINGSRAPPORT – KURSUS I
STRESSHÅNDBTERING

1. Kort om evalueringen af stresshåndteringskurset

Denne rapport viser udvalgte resultater fra evalueringen af Stresshåndteringskurset i Sundhedshuset, Silkeborg Kommune

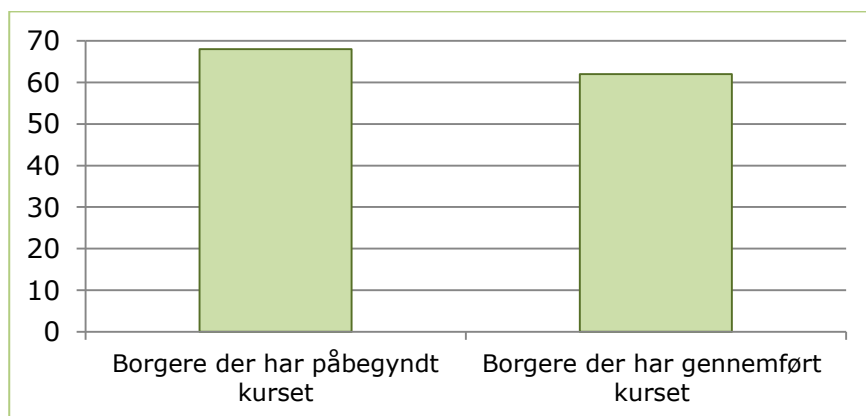
Sundhedshuset Silkeborg tilbyder et gratis 6 ugers stresshåndteringskursus til de borgere, som oplever stresssymptomer og gerne vil blive bedre til at håndtere deres situation, uanset om borgeren er ledig eller i arbejde. I den periode stresshåndteringskurset er blevet evalueret, har der både været udbudt formiddagshold og eftermiddagshold. Kurset er et gruppeforløb med én mødegang om ugen.

Pixiudgaven bygger på data fra spørgeskemaer, som deltagerne udfyldte ved starten af kursusforløbet, evalueringsskemaer, som deltagerne udfyldte ved afslutningen af et forløb, samt en halvårsevaluering. Halvårsevalueringen var et spørgeskema, som deltagerne fik tilsendt et halvt år efter de påbegyndte kurset. Pixiudgaven er en grafisk og forkortet udgave af 'Evalueringsrapport – Kursus i stresshåndtering'.

I denne udgave vil læseren hovedsagligt gennem grafer kunne danne sig et overblik over:

- Deltagergruppens karakteristika
- Indsatsens effekt og deltagernes udbytte
- Deltagernes vurdering af forløbets indhold
- Det vigtigste, deltagerne tager med sig videre fra forløbet

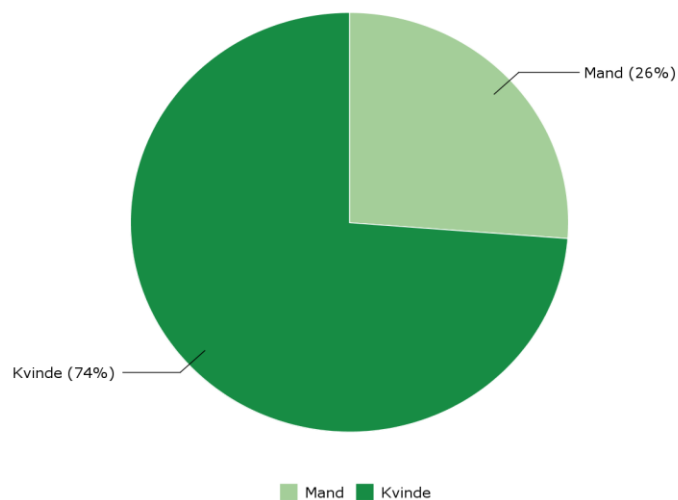
68 borgere har i løbet af evalueringsperioden marts 2014 til december 2014 påbegyndt et 6 ugers stresshåndteringskursus i Sundhedshuset Silkeborg.



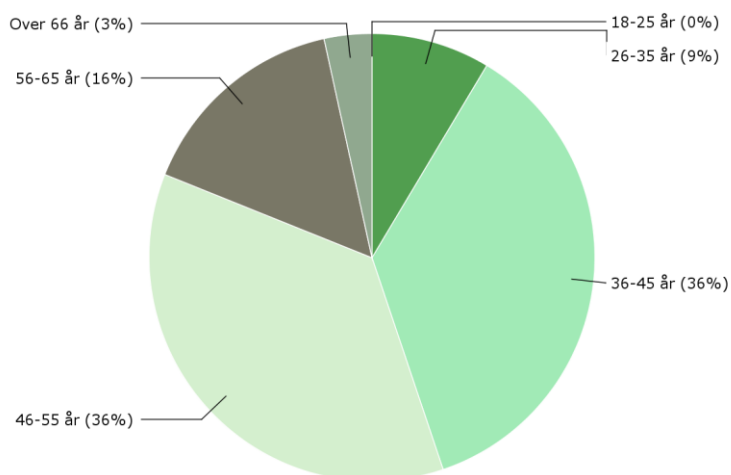
Gennemførelsesprocent
på 91,2 %

2. Deltagergruppens karakteristika

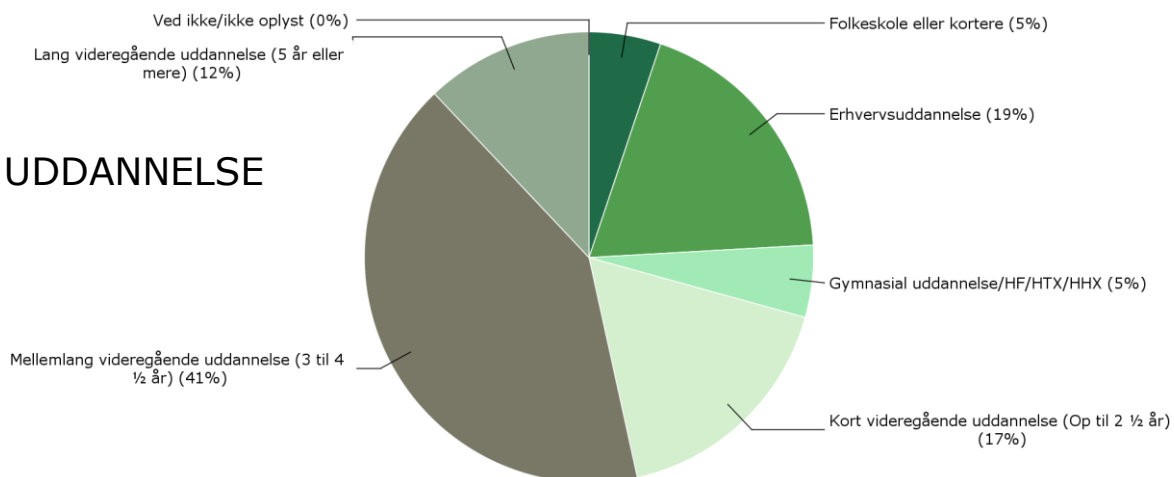
KØN

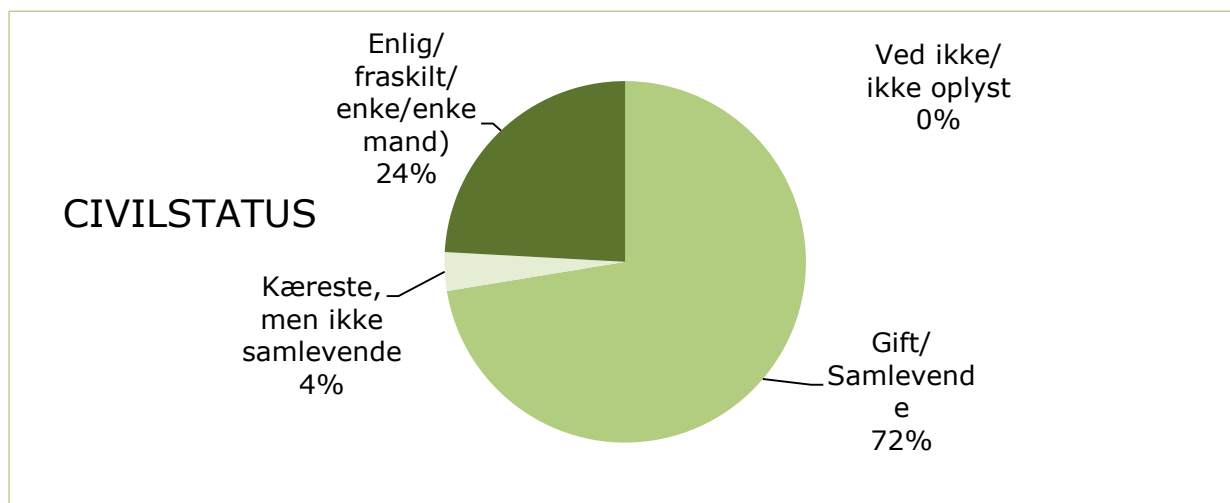
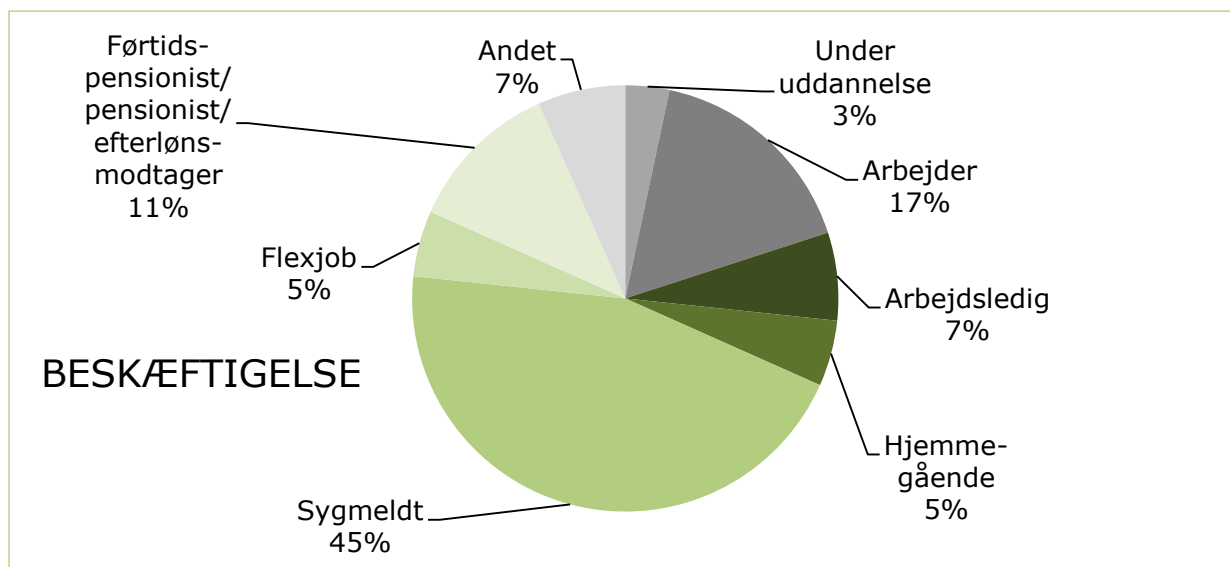


ALDER



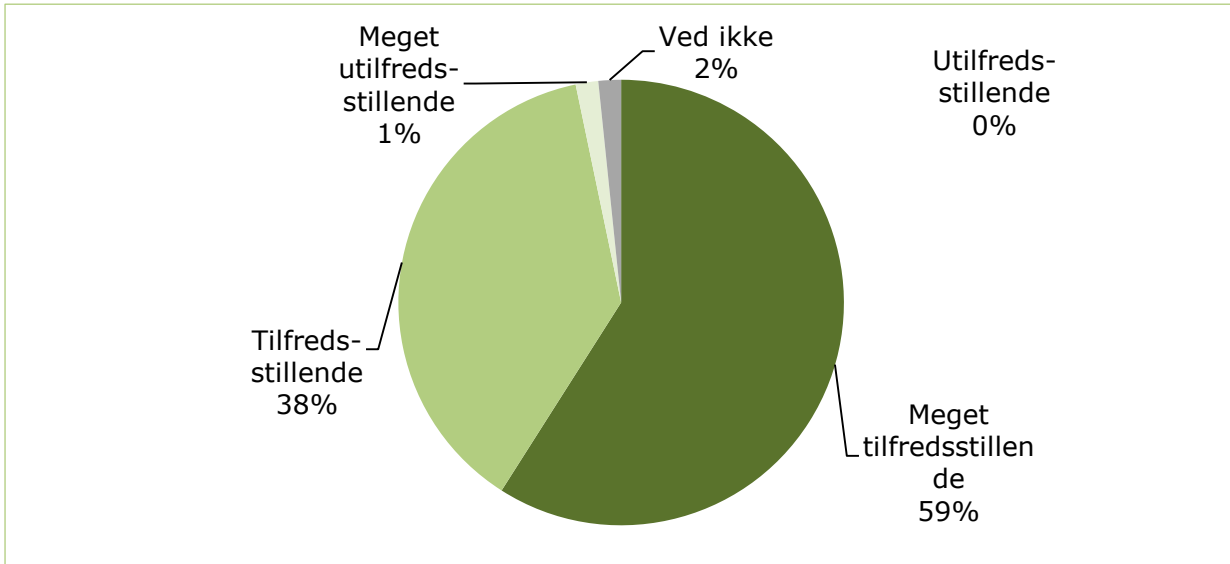
UDDANNELSE



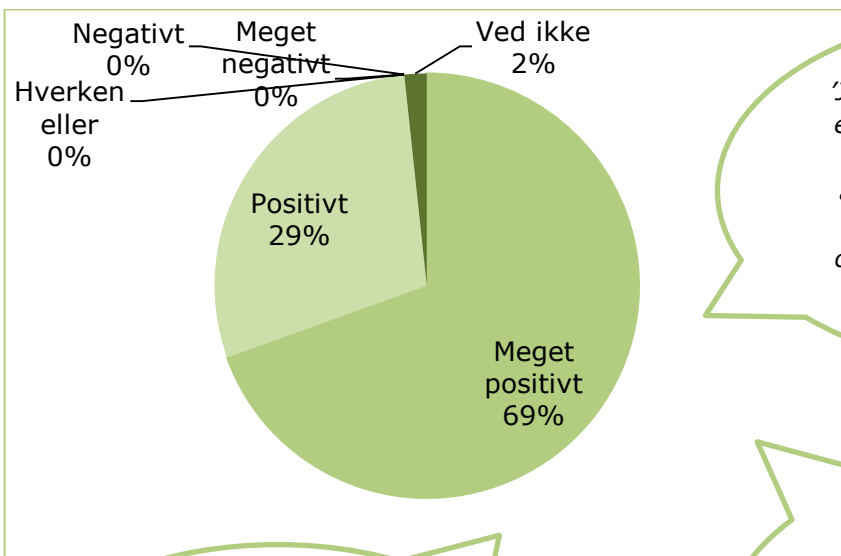


3. Indsatsens effekt og deltagernes udbytte

Hvordan deltagerne overordnet vurderer forløbet



Hvad synes deltagerne om at deltage i gruppeforløb

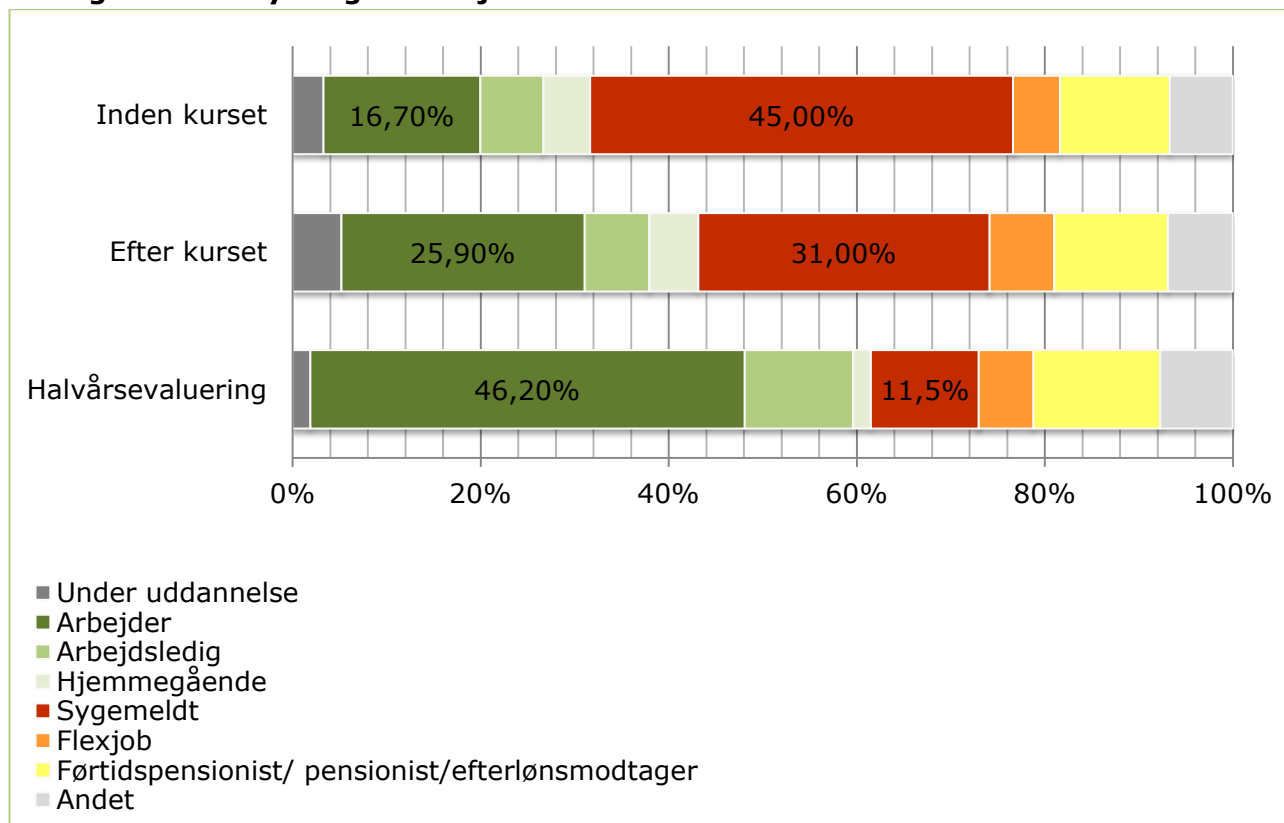


'Jeg har fundet ud af at jeg ikke er den eneste med stress og at man kan komme ud på den anden side igen. Det har givet mig mod på at blive frisk og oven i købet komme ud på den anden side forbedret'

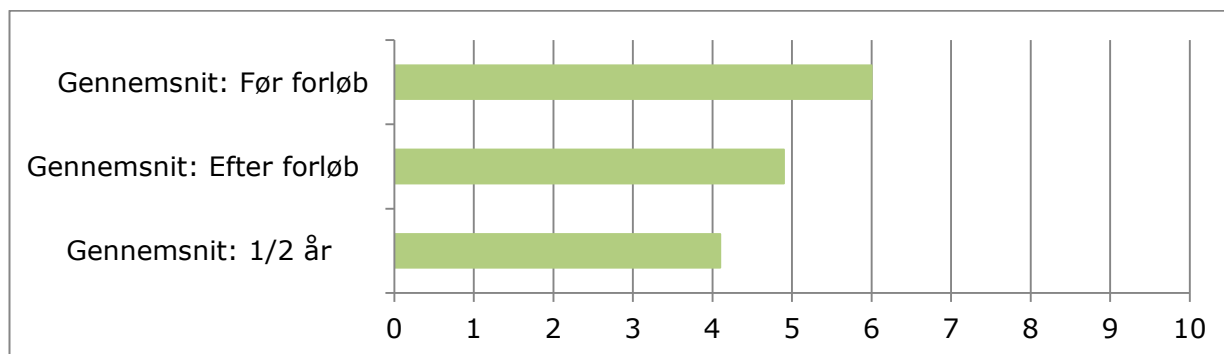
'Det har været rart at være sammen med mennesker, der har det som en selv. Høre at de har de samme symptomer/problemer/udfordringer. Man er ikke alene om at have det dårligt.'

'Selvom vi var 'fremmede' for hinanden, var det meget understøttende, at de andre kunne forholde sig til min situation. Jeg følte mig forstået og accepteret.'

Deltagernes tilknytning til arbejdsmarkedet

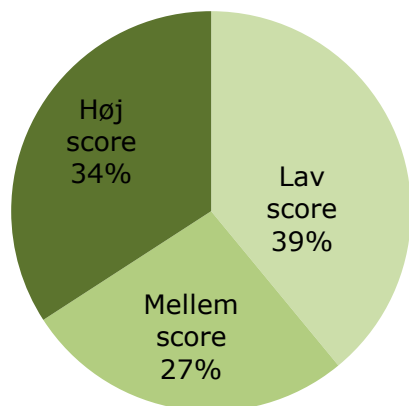


Gennemsnit for hvor stressede deltagerne føler sig på en skala fra 0 til 10



Deltagernes trivselsudvikling – Trivselsscore på baggrund af WHO5

Deltagernes trivselsscore inden de startede på forløbet

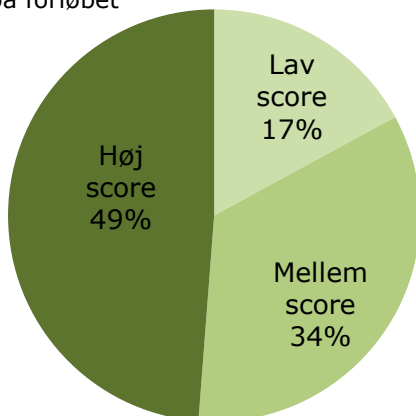


En score fra **0-35** pointtal indikerer, at der er en stor risiko for, at borgeren lider af depression eller stressbelastning. Resultatet er væsentlig lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen.

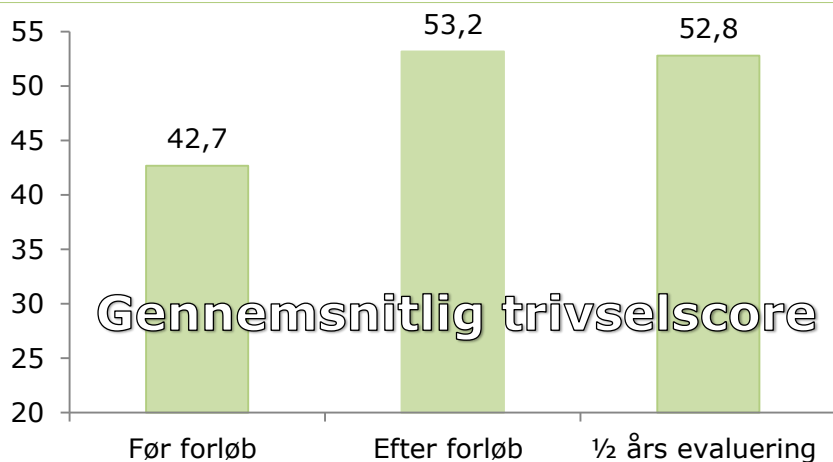
En score på **36-50** pointtal indikerer, at borgeren kan være i risiko for depression eller stressbelastning. Resultatet er lavere en gennemsnittet af resten af befolkningen.

En score på **50-100** pointtal. Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning. Gennemsnittet for resten af befolkning ligger på 68.

Deltagernes trivselsscore et halvt år efter de startede på forløbet

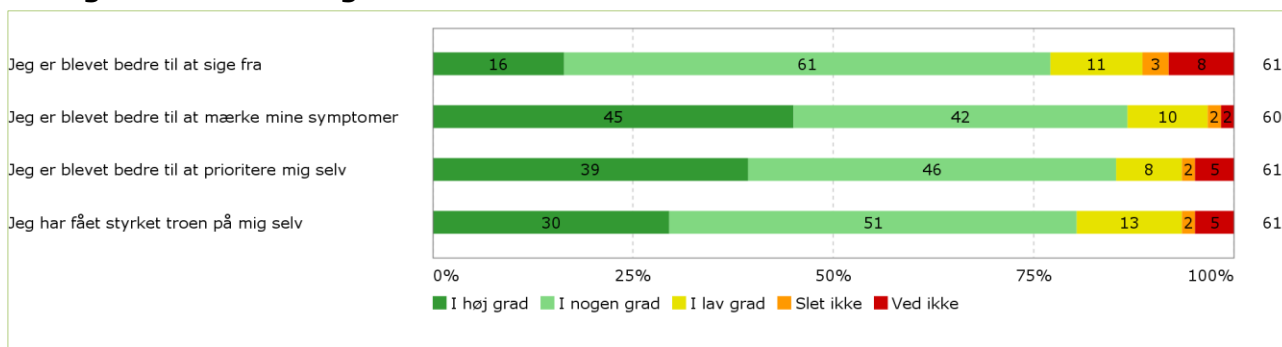


Deltagernes gennemsnitlige trivselsudvikling



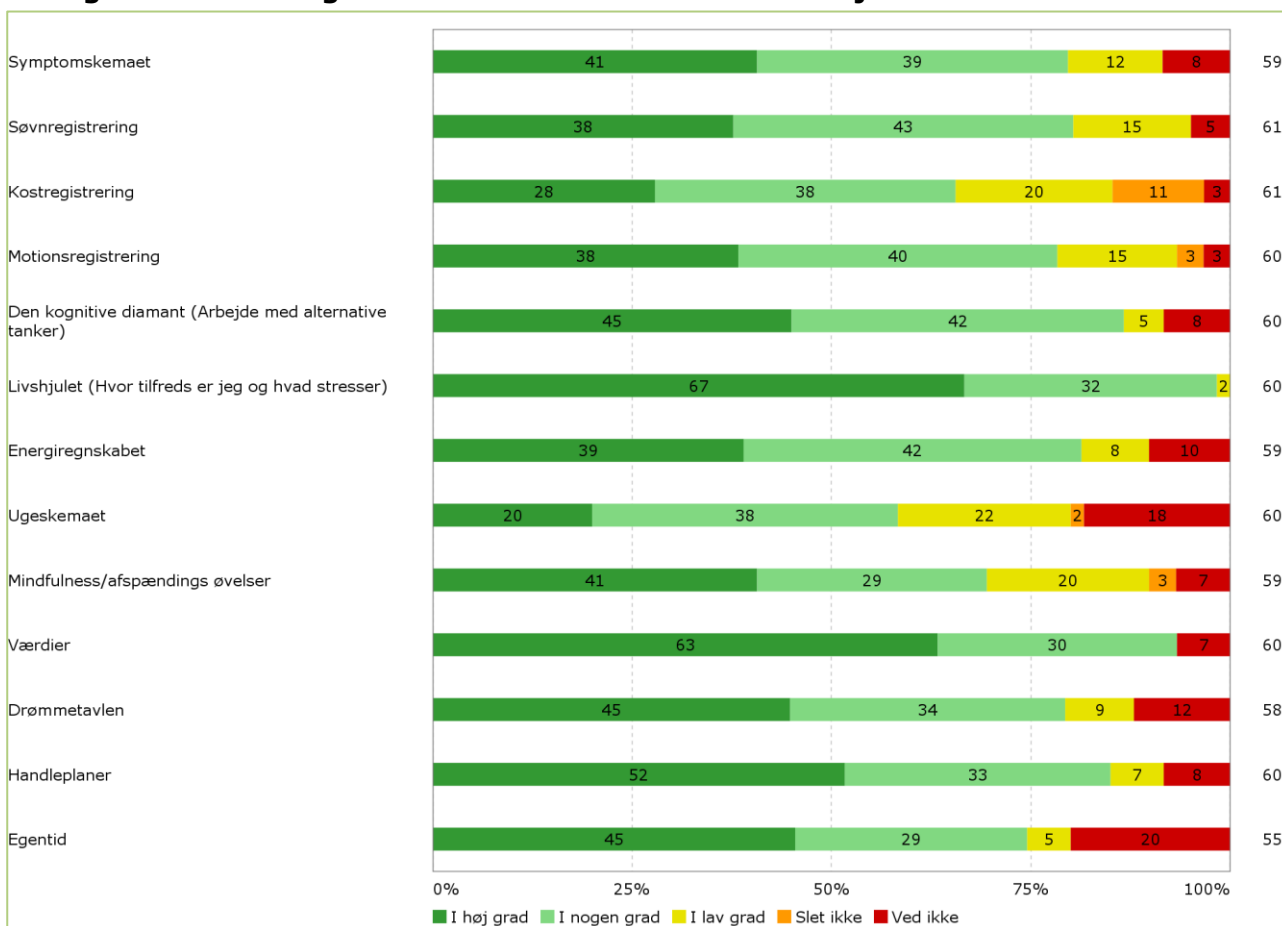
Sundhedsstyrelsen peger på, at der er evidens for, at en forøgelse med 10 pointtal er en klinisk signifikant forskel i trivsel, der kan tilskrives indsatsen. Dvs. at den registrerede forskel i trivslen er så stor, at den kan tilskrives stresshåndteringsforløbet.

Deltagernes håndtering af stress



4. Deltagernes vurdering af forløbets indhold

Deltagernes vurdering af redskabernes relevans for arbejdet med deres trivsel.



5. Det vigtigste deltagerne tager med sig videre fra forløbet

Deltagerne har fået en grundlæggende viden om stress. Deltagerne oplever, at det har været befriende blandt andet at lære hvad stress er, at lære at blive opmærksom på egen stresssituation og lære at tackle stress i hverdagen. Flere deltagere skriver, at den viden de har fået om stress, har givet dem en respekt for stress og dens følgevirkninger. Eksempelvis skriver en deltager, at det vigtigste, vedkommende tager med sig fra forløbet, er:

'At få respekt for stress og dens følgevirkninger på krop, hjerne og humør.'

Ligeledes har det givet deltagerne en tro på, at de kan komme ud af stressen igen.

Deltagerne har fået nogle redskaber, der kan hjælpe dem til at tackle stressen. Deltagerne skriver, at det har været rigtig godt, at de har fået nogle konkrete redskaber, som de kan bruge i deres dagligdag:

'Jeg har fået en vifte af redskaber, jeg kan tage frem og bruge'

Ligeledes oplever deltagerne at måden, redskaberne er blevet præsenteret på, har været overskuelig, og at de under forløbet har fået et godt indblik i, hvordan de skulle anvendes:

'Måden vi har anvendt det her har været fantastisk'

Deltagerne understreger ligeledes, at det har været rigtig godt at veksle mellem teori og erfaringer, så teorien i højere grad bliver spejlet i deltagernes egne erfaringer.

Deltagerne har erfaret, at der er andre, der har det på samme måde som dem selv. Det har givet deltagerne en ro at finde ud af, at der er ligesindede:

'Det har givet en vis ro med hensyn til det faktum, at jeg ikke står alene, stress rammer i alle samfundslag og brancher – og det er en trøst. Jeg gik fra kurset med en fornemmelse af at være et godt menneske og ikke skamme mig.'

Mange deltagere har erfaret, at de ikke er de eneste, der har disse udfordringer. Ligeledes har det været rigtig godt for deltagerne at kunne sparre med de andre deltagere, møde forståelse og få gode råd fra de andre deltagere. Deltagerne har oplevet tryghed i gruppen og respekt fra deres meddeltagere.

Deltagerne har fået en større egenomsorg og selvindsigt. Flere af deltagerne påpeger, at én af de ting, de tager med sig videre fra forløbet, er omsorgen for dem selv. En deltager svarer til spørgsmålet 'Hvad er det vigtigste du tager med dig fra forløbet?'

'At det både er vigtigt, men også okay at prioritere sig selv.'

En anden kursist fortæller, at det var rigtig godt med lektier fra kursusgang til kursusgang, fordi hun på den måde blev 'tvunget' til at bruge tid på sig selv derhjemme. Flere deltagere giver udtryk for, at de inden forløbet havde glemt egenomsorgen, at de ikke har haft tid til sig selv og har brugt for meget tid på alle andre. Kurset har hjulpet dem med at blive bedre til at prioritere dem selv.

Ligeledes påpeger flere af deltagerne at et vigtigt udbytte fra kurset har været, at de fandt ind til dét, der var vigtigt for dem selv at arbejde med i forhold til stressen. En deltager beskriver den selvindsigt, hun oplevede på kurset på følgende måde:

'Jeg skal være opmærksom på at drosle perfektionismen ned. Den kan alt for hurtigt starte en domino-effekt, og den skal jeg undgå.'