

Sluttrapport til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering

Prosjektidentifikasjon: 4253
Virkningsområde: Forebygging
Prosjektnummer: 2009/1/0505
Prosjektnavn: Vivats Friskopp-kurs til tillitsmenn
Søkerorganisasjon: LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord



Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler.

INNHALDSFORTEGNELSE

Forord

Sammendrag

Kap. 1	Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	s. 5
Kap. 2	Prosjektgjennomføring/Metode	s. 7
Kap. 3	Resultater og resultatvurdering	s. 9
Kap. 4	Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	s. 11

Referanser/Litteratur

Vedlegg

FORORD

Prosjektet ”Vivats Friskopp-kurs til tillitsmenn” er et oppfølgingskurs for medlemmer i LEVE som tidligere har gjennomført Vivatkurset ”Førstehjelp ved selvmordsfare”.

Denne type kurs er et forebyggende tiltak, rettet mot personer som kan møte selvmordsnære mennesker i sitt daglige virke, både på faglig og frivillig arena. ”Friskopp”- kurset er faglig forankret i ”Førstehjelp ved selvmordsfare”, som tidligere har blitt gjennomført med stor suksess blant LEVEs medlemmer. Både førstehjelpskurset og oppfølgingskurset gir opplæring i hvilke faresignaler man skal se etter og hvordan man skal intervensere ved akutt selvmordsfare. Gjennomføringen av kurset ”Førstehjelp ved selvmordsfare” i LEVE, viste tydelig hvor viktig en slikt tverrfaglig og kompetansehevende tiltak er for organisasjonen, de frivillige og deres likemannsarbeid, hvilket var bakgrunnen for LEVEs ønske om å arrangere oppfølgingskurs. Denne sluttrapporten for prosjektet ”Vivats Friskopp-kurs til tillitsmenn” i 2010, vil imidlertid vise at til tross for gode kurs og meget god respons på faglig innhold, fikk ikke dette prosjektet samme gjennomslagskraft vedrørende antall deltakere som tidligere førstehjelpskurs. Dette vil utdypes senere i rapporten.

Opprinnelig søkte LEVE om midler til prosjektperiode på to år. ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering¹ vurderte prosjektet som gjentatt aktivitet, og ble derfor omgjort til et ett-årig prosjekt. Prosjektet startet opp i januar 2010 og avsluttet 31.12.2010, og ble gjennomført i nært samarbeid med kursarrangør Vivat.

Prosjektansvarlig hos Vivat, var Ann-Jorid Møller, daglig leder av Vivat. Prosjektkoordinator for LEVE, var Terese Grøm, som rapporterte til prosjektleder i LEVE, Gry Lunde. Prosjektgruppe bestod av Møller og Grøm, samt Lunde fra LEVE og spesialkonsulent i Vivat, Hans Lander.

Samarbeidet med Vivat er til stor glede og nytte for LEVE. Vi ser frem til ytterligere samarbeid og felles utvikling av kurs for etterlatte ved selvmord, i fremtiden.

¹ Heretter referert til kun som ExtraStiftelsen.

Sammendrag

Bakgrunn: Prosjektet ”Vivat Friskopp-kurs for tillitsmenn”, har vært et samarbeid mellom Vivat og LEVE. Vivat er et landsdekkende undervisningsprogram opprettet i 2000 som et ledd i Handlingsplanen mot selvmord, og deres mål er å spre kompetanse om førstehjelp ved selvmordsfare. I perioden 2001 – 2009, hadde i underkant av 100 av LEVEs medlemmer gjennomført Vivats kurs ”Førstehjelp ved selvmordsfare”. En slik kompetanse gir trygghet i LEVEs likemannsarbeid, hvilket var grunnen til at LEVE ønsket å tilby disse oppfølgingskurset Vivats ”Friskopp”-kurs.

Målsetting: Prosjektets to hovedmål var (1) Opprettholde kompetansen i organisasjonen LEVE spesielt og blant allerede Vivat-kursete ressurspersoner generelt; (2) Møte selvmordsnære og etterlatte med trygghet og kompetanse og således å forebygge selvmord. Prosjektets målgruppe var LEVEs tillitsmenn og andre etterlatte/likemenn i LEVE.

Gjennomføring: LEVE håndterte utsending av invitasjon til sine medlemmer, påmelding og hotellovernatting, mens Vivat sto for gjennomføring av kurs. Fem ”Friskopp”-kurs var planlagt: Tromsø, Trondheim, Oslo, Lillesand og Bergen. Kurset var åpent både for LEVEs medlemmer, og for deltakere rekruttert gjennom Vivat.

Oppnådde resultater: Påmelding var særdeles lav, kun 14 deltakere totalt fra LEVE. Kurs i Trondheim ble avlyst, mens andre kurs ble gjennomført med få eller ingen deltakere fra LEVE. Kurset i Oslo fikk god oppslutning. Prosjektperioden synliggjorde imidlertid en økende interesse for Vivats kurs ”Førstehjelp ved selvmordsfare”.

Videre planer: Med en så lav interesse, vil det ikke være aktuelt for LEVE å tilby flere ”Friskopp”-kurs. Vivat og LEVE ønsker derimot å samarbeide videre med å tilrettelegge førstehjelpskurs for flere av LEVEs medlemmer.

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet/målsetting

1.1 Bakgrunn:

I LEVEs vedtekter, paragraf 1.2, står det skrevet: ”Bidra til å forebygge og redusere antall selvmord og selvmordsforsøk.” LEVE har hatt det nasjonale prosjektansvaret for Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september siden 2003, men først i 2007 fikk organisasjonen i større grad mulighet til å rette fokus mot forebyggingsarbeid, gjennom Helse og Rehabiliteringsprosjektet ”Førstehjelpskurs ved selvmordsfare”, 2007-2008. Dette kurset fikk stor oppslutning og meget god respons fra LEVEs tillitsmenn og frivillige, og viste tydelig hvor viktig det var med kompetansebygging blant organisasjonens tillitsmenn og øvrige frivillige. For å kunne gi en oversiktelig sluttrapport om prosjektet ”Vivats Friskoppkurs til tillitsmenn”, kan det være fornuftig å først gi et lite innblikk i Vivat og kurset ”Førstehjelp ved selvmordsfare”.

1.1.1 Vivat

Vivat er et landsdekkende undervisningsprogram opprettet i 2000 som et ledd i Handlingsplanen mot selvmord, finansiert av Helsedirektoratet. Vivats mål er å spre kompetanse om førstehjelp ved selvmordsfare, og dette gjøres ved å gi fagpersoner med ulik bakgrunn kunnskap og ferdigheter slik at de bedre kan hjelpe mennesker i akutte selvmordskriser. Vivat tilbyr i dag tre typer tverrfaglige kurs: 1) ”Førstehjelp ved selvmordsfare” som går over to dager, 2) kurslederkurset som går over fem dager, og utdanner kursledere med ulik bakgrunn til å kurse i ”Førstehjelp ved selvmordsfare” og 3) ”Friskopp”-kurset som går over én dag. Det er det siste kurset som i dette prosjektet har vært aktuelt for LEVE.

Vivat samarbeider nært med Nasjonalt senter for selvmordsforskning og – forebygging ved Universitetet i Oslo² og med Living Works Education i Canada³ som har utviklet undervisningspakken og kurskonseptet. Vivat samarbeider med de Regionale ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS). Vivat er forankret ved RVTS-Nord, Universitetssykehuset i Nord-Norge.

1.1.2 Kurset ”Førstehjelp ved selvmordsfare” og ”Friskopp”-kurs

Vivats kurs ”Førstehjelp ved selvmordsfare” er integrert i den nasjonale strategien for kompetansebygging i selvmordforebygging. Deltakerne lærer å tyde faresignaler, og gripe inn i tilfeller med akutt selvmordsfare. Målet er at selvmordstanker blir identifisert så tidlig som mulig og at aktuelle fagfolk blir kontaktet. Kurset gjennomføres ved forelesninger, videofilmer, diskusjoner og praktiske øvelser/rollespill. Evalueringer⁴ som er gjort av kurset ”Førstehjelp ved selvmordsfare”, viser bl.a. at kunnskapen om selvmord økte, og en betydelig økning av ferdigheter og mer spesifikk og målrettet intervensjon fant sted.

² Se: www.selvmord.info

³ Se: www.livingworks.net

⁴ Iflg. Presentasjonen ”Kurset Førstehjelp ved selvmordsfare” av Silvola, Sørensen, Høifødt, Guttormsem og Birkeland, publisert i Tidsskr. Nor Lægeforen. 16/2003

”Friskopp”-kurs er et oppfølgingskurs av førstehjelpskurset, hvor hensikten er å repetere kunnskap og slik sett trygge de som jevnlig kan møte selvmordsnære mennesker i sitt virke. Kurset inneholder samme kursmetodikken som førstehjelpskurset, med plenumsundervisning og rollespill både i plenum og mindre grupper. Dette kurset er av nyere dato (2005) enn førstehjelpskurset, og er dermed ikke like godt innarbeidet. ”Friskopp”-kurset strekker seg over én dag, mens ”Førstehjelp ved selvmordsfare” er et to-dagers kurs.

1.1.3 LEVE og ”Friskopp”-kurs

I underkant av 100 stykk av LEVEs medlemmer, både tillitsmenn og andre etterlatte, gjennomførte Vivats kurs ”Førstehjelp ved selvmordsfare” i tidsperioden 2001 – 2008. Majoriteten tok kurset i LEVEs regi gjennom Helse og Rehabiliteringsprosjektet ”Førstehjelp ved selvmordsfare” i 2007-2008. Responsen fra deltakerne har hele veien vært gjennomgående meget god, og har synliggjort hvor viktig det er med en slik form for kompetansebygging, for organisasjonens likemannsarbeid. Det førte til at LEVE også fattet interesse for Vivats ”Friskopp”- kurs.

Flere av LEVEs tillitsmenn og likemenn er jevnlig på arenaer hvor de møter etterlatte som akkurat har opplevd å miste en av sine kjære; i sorggrupper, ved sosiale treff, på telefon og i andre aktuelle situasjoner. I tillegg er det naturlig at LEVE, med sin brukergruppe og sitt ”fagområde”, trekker til seg selvmordsnære mennesker som trenger noen å snakke med. Spesielt LEVEs tillitsmenn er en utsatt gruppe når det gjelder henvendelser fra disse personene. Det er derfor viktig at de som kan oppleve å få slike henvendelser, føler at de har tilstrekkelig kunnskap til å gjenkjenne faresignaler, og kunnskap om hvordan de kan hjelpe de videre til rette instans. Det gir en avgjørende trygghet i likemannsarbeid, noe som var en av hovedgrunnene til at LEVE ønsket å tilby oppfølgingskurs, med en forventning om at dette kurset ville bli like godt mottatt. Et av spørsmålene som imidlertid reiste seg underveis i prosjektperioden, var om de potensielle deltakerne selv var av den oppfatning, at de hadde behov for oppfølging og repetering av kurset. Det vil utdypes nærmere senere i rapporten.

1.2 Målsetting og målgruppe

Prosjektet hadde to hovedmål:

1. Opprettholde kompetansen i organisasjonen LEVE spesielt og blant allerede Vivat-kursete ressurspersoner generelt.
2. Møte selvmordsnære og etterlatte med trygghet og kompetanse og således forebygge selvmord

I tillegg hadde prosjektet følgende delmål:

1. Styrke LEVEs nettverk lokalt gjennom åpne ”friskopp”-kurs lokalt med tverrfaglig deltakelse og således bidra til både å gjøre LEVE mer kjent
2. Gi en mer forsvarlig behandling i alle ledd gjennom de forskjellige kursdeltakernes kunnskap om hverandres eksistens
3. Økt bevissthet og kunnskap om aktiv intervensjon når noen er i selvmordsfare
Mindre slitasje blant frivillige og likemenn i organisasjonen

Målgruppe:

LEVEs tillitsmenn og andre etterlatte/likemenn i LEVE. Kun de som tidligere hadde gjennomført Vivats førstehjelpskurs, fikk tilbudet om oppfølgingskurs.

1.3 Finansiering og fremdriftsplan

I den opprinnelige prosjektskissen, var det påtenkt to års prosjektdrift. Det ble, som nevnt i forordet, omgjort til et ett-årig prosjekt. Det var tiltenkt en 20% prosjektlederstilling hos LEVE, som ble omgjort til en 15% prosjektkoordinatorstilling. Dette fordi det ble tilsatt en ekstern person utenfor LEVEs kontor. LEVE vurderte at selve prosjektansvarlig skulle være knyttet til LEVEs sekretariat, men at alt praktisk arbeid skulle utføres av en prosjektkoordinator. Prosjektkoordinator rapporterte dermed til prosjektleder i LEVE. I tillegg skulle det nedsettes en prosjektgruppe, med to personer fra LEVE og to personer fra Vivat, hvilket ble gjennomført. Fem regionalkurs skulle holdes, med gjennomsnittelig 10 deltakere pr. kurs.

Opprinnelig fremdriftsplan for 2010, så slik ut:

Januar:	Planleggingsmøte i prosjektgruppen.
Februar – juni:	Tre Friskopp-kurs
August-november:	To Friskoppkurs
Desember:	Evaluerings med prosjektgruppen.

Opprinnelig budsjett, og total søknadssum, for 2010, så slik ut:

Administrasjon:	Kr. 100.000,- ⁵
Kontor:	Kr. 25.000,-
Reiseutgifter adm.	Kr. 5.000,-
Deltakeravgift	Kr. 75.000,- ⁶
<u>Reiseutgifter per kurs</u>	<u>Kr. 150.000,-</u>
<u>Totalt:</u>	<u>Kr. 350.000,-</u>

LEVE fikk også innvilget kr. 350.000,- i prosjektstøtte for ett års drift fra ExtraStiftelsen. Det var ingen andre inntektskilder for prosjektet.

Kap. 2 Prosjektgjennomføring/metode

Prosjektet ”Vivats Friskopp-kurs for tillitsmenn” har, som nevnt tidligere, vært et samarbeid mellom Vivat og LEVE. Den praktiske gjennomføringen av prosjektet ble fordelt mellom LEVE og Vivat. LEVE tok ansvar for utsending av invitasjon, påmelding og hotellbestilling for sine potensielle deltakere. Vivat tok ansvar for kurslokaler og gjennomføring av kurs.

⁵ Administrasjon ble satt til en 20% stilling og posten inkl. lønn og sosiale kostnader.

⁶ Det ble satt en gjennomsnittelig deltakeravgift på kr. 1500,- pr. kurs, med 10 deltakere pr. kurs i hver av de fem regionene.

Kursene var også åpne for rekrutterte deltakere gjennom Vivat. Kurskoordinering og informasjon gikk hovedsakelig mellom prosjektleder i Vivat og prosjektkoordinator i LEVE, utenom nødvendig kommunikasjon mellom LEVEs prosjektkoordinator og de regionale kurslederne.

De regionale kurs ble planlagt slik:

27.05: Tromsø
12.06: Oslo
23.06: Trondheim

16.09: Lillesand
04.10: Bergen

Vanligvis benyttes LEVENytt, LEVEs interne medlemsblad, for informasjon om slike kursarrangementer på forhånd, med stort hell. I de tidlige vårmånedene dette året, ble LEVENytt ikke utgitt, på grunn av økonomiske nedskjæringer, og LEVE mistet dermed en av de viktigste informasjonskanalene. Invitasjonen ble derfor i første omgang sendt på e-post til LEVEs sentralstyre og fylkeslagsledere, med beskjed om å videresende den til sine fylkesmedlemmer. Responsen uteble, og flere fylkesledere hadde av forskjellige grunner ikke fått videresendt invitasjonen til sine medlemmer. Invitasjon ble så sendt ut per brev, til de tre kursene på våren. Responsen var fortsatt nedslående:

Invitasjoner sendt til alle medlemmer i Troms, Nordland, Nord Trøndelag og Sør Trøndelag.

Respons:	Kurs i Tromsø:	1
	Kurs i Trondheim:	0
	Kurs i Oslo:	4

Kurset i Tromsø ble gjennomført som planlagt, ettersom det var fylt opp med deltakere rekruttert gjennom Vivat. I samråd med kursledere, ble det bestemt at kurs i Trondheim og Oslo skulle utsettes til høsten. Det kan her noteres at LEVEs 10 års jubileum fant sted i Oslo 3. – 4. juni, noe som sannsynligvis var medårsak til det lave påmeldingstallet for kurs samme sted 12. juni.

Etter endring av kursdatoer, så planen slik ut:

27.05: Tromsø

01.09: Trondheim
16.09: Lillesand
04.10: Bergen
16.10: Oslo

LEVENytt ble nå utgitt i juni. Her ble det gitt intervju av personen som hadde deltatt på ”Friskopp”-kurs i Tromsø i mai⁷, med oppfordring til påmelding til øvrige kurs samme høst. I tillegg ble det tidlig i august sendt ut nye invitasjoner til samtlige medlemmer i LEVE, også de som tidligere hadde mottatt invitasjon i nord. Hensikten var å tilby kurset i Oslo som et siste ”oppsamlingskurs”, for de som av en eller annen grunn ikke hadde kunnet delta på kurs i sin region.

Heller ikke nå var det stor oppslutning, utenom i Oslo:

Respons:	Trondheim:	0
	Lillesand:	0
	Bergen:	3
	Oslo:	10

Det betød at kurset i Trondheim måtte avlyses. Kurset i Lillesand ble gjennomført med kun deltakere fra Vivat. Kurset i Bergen endte opp med totalt 7 deltakere, inkludert deltakere fra Vivat. Kurset i Oslo hadde 12 deltakere, med to fra Vivat.

Den faktiske fremdriften for 2010, så dermed slik ut:

Januar:	Planleggingsmøte i prosjektgruppen.
Februar – juni:	Ett friskopp-kurs med LEVE-deltakere til stede
August-november:	To friskoppkurs med LEVE-deltakere til stede. Ett kurs kun med Vivat-deltakere til stede
Desember:	Evalueringsmøte med prosjektgruppen.

Kap. 3 Resultater og resultatvurdering

Det var i utgangspunktet beregnet 10 deltakere pr kurs. Som vist i forrige kapittel, var kurset i Oslo det eneste som oppnådde dette antallet. Ellers var påmeldingen i LEVE påfallende lav, helt ned til null. Hva var grunnen? Var det slik at forventningen hos LEVE som organisasjon ikke samsvarte med interessen og behovet hos LEVEs potensielle deltakere? Eller var det andre årsaker som lå til grunn?

Før det responderes på disse spørsmålene, er det likevel flott å kunne si at de som gjennomførte ”Friskopp”-kurset, ga meget gode tilbakemeldinger, både på kursinnhold, opplegg og kursledere. Vivats kursledere er profesjonelle, faglig dyktige og, ikke minst, de får etterlatte til å føle seg trygge og ivaretatt, med deres historikk. Så tilbake til evalueringen av kursgjennomføringen, som fant sted i et telefonmøte med prosjektgruppen i desember 2010.

Det vises her til punkter som ble vurdert⁸ som årsaker til lav påmelding:

- Det er forholdsvis kort tid siden førstehjelpskursene ble arrangert

⁷ Se: <http://www.leve.no/pdf/LeveNr1001.pdf>

⁸ NB. Her ble ikke gjort en undersøkelse blant LEVEs potensielle deltakere i etterkant av prosjektet, men det ble gjort en erfaringsvurdering, både fra LEVE og Vivat sin side, i evalueringen.

- Det har etter førstehjelpskursene, også blitt arrangert sorggruppelederkurs, samt oppfølgingskurs av disse, i LEVEs regi. Det er mulig det ble for mye av denne type kurs på kort tid.
- Mange har tatt Vivats kurs "Førstehjelp ved selvmordsfare", men opplever at de ikke får brukt det jevnlig – og har derfor heller ikke behov for oppfriskning.
- Kursene ble lagt på hverdager, utenom i Oslo, hvor det ble lagt på en lørdag. Oslo fikk også høy oppslutning. LEVE-medlemmer arbeider frivillig og fra tidligere erfaringer, vet vi at mange har vanskelig for å ta fri på arbeidsdager.
- Synligheten av invitasjon kan ha vært for svak. Mangel på bruk av LEVEnytt tidlig på året, kan ha påvirket starten av "kursinnsalget", og at invitasjonen ikke fikk det samme trykket som ellers – selv om det ble skrevet en side i juniutgaven av LEVEnytt i god tid før de siste tre planlagte kurs.
- Generelt en (foreløpig) lav oppslutning ved "Friskopp"-kurs hos VIVAT, hvilket den lave interessen hos LEVE kanskje kan gjenspeile.

Selv om deltakerantallet var meget lavt, hvilket gjør at prosjektet ikke kan anses som vellykket ut i fra de mål som ble satt, var det likevel interessante elementer som kom frem i løpet av prosjektiden:

- Forespørsel etter, og interesse for, Vivats førstehjelpskurs blant LEVEs medlemmer, ble meget tydelig.
- God deltakerdynamikk med kombinasjon av etterlatte og fagpersoner.
- Stort ønske blant de regionale Vivat-kursledere om generell kursdeltakelse fra LEVE og etterlatte, slik at det faglige samarbeidet regionalt kan utvikles i større grad.
- Vivat vil vurdere å legge kurs på lørdager i stedet for hverdager, slik at kurset kan være aktuelt for flere deltakere.
- Det vises større interesse for "Friskopp"-kurs blant frivillige i Kirkens SOS, der de i sin virksomhet daglig kan møte selvmordsnære mennesker. *Aktualiteten av den faglige nytten, ser dermed ut til å spille en stor rolle.*
- Både Vivat og LEVE er fast bestemt på å samarbeide videre om kurs i Vivats regi. Eks. kan det være en liten fast rubrikk-annonse i LEVEnytt, med henvisning til VIVATs nettsider, med generelle kurstilbud. Konkrete kurstilbud kan i tillegg sendes direkte til de LEVE-medlemmer som tidligere har tatt Førstehjelpskurs ved selvmordsfare.

LEVE fikk innvilget kr. 350.000,- til gjennomføring av fem kurs i 2010. Ca. kr. 137.000,-⁹ ble benyttet, og kun tre av kursene ble gjennomført med deltakere fra LEVE til stede.

⁹ Det henvises her til endelig og revidert sluttregnskap som vil oversendes innen 15. mars 2011. Er en foreløpig oversikt over sluttregnskap ønskelig innen den tid, kan LEVEs sekretariat kontaktes.

Kap. 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Resultatet av prosjektet ”Vivats Friskopp-kurs til tillitsmenn”, viser som sagt at interessen, kanskje av forskjellige årsaker, ikke er til stede hos potensielle deltakere i LEVE. Det tar både LEVE og Vivat lærdom av, og LEVE ser det derfor ikke som aktuelt å søke Extrastiftelsen om overføring av ubrukte kursmidler til 2011.

Kurset ”Førstehjelp ved selvmordfare”, derimot, viser seg å ha et større potensial. LEVE og Vivat vil derfor diskutere videre hvordan dette kurset kan tilrettelegges på best mulig måte for LEVEs medlemmer i fremtiden. Samarbeidet mellom prosjektansvarlig i Vivat og prosjektkoordinator i LEVE, har fungert meget godt, med raske tilbakemeldinger, god tilgjengelighet og god samarbeidsvilje fra begge parter.

Konklusjonen er derfor at et videre samarbeid mellom LEVE og Vivat er meget fruktbart og nyttig for begge parter.

Litteraturliste

URL:

Vivats nettside: <http://www.unn.no/category10022.html>

Evaluering Vivat: <http://www.unn.no/getfile.php/UNN-Internett/Enhet/Rusogspesialpsykiatri/Dokumenter/Evaluering%20av%20Vivat%20-%202007.pdf>

Årsrapport Vivat 2005 <http://www.unn.no/category10028.html>

LEVENytt, intervju: <http://www.leve.no/pdf/LeveNr1001.pdf>

Artikler:

Lander, Hans og Thallaksen, Willy (2007), "Innsats over mange år gir resultater: positiv evaluering av undervisningsprogrammet Vivat". *Suicidologi* nr. 2

Silvola, Sørensen Høifødt, Guttormsen og Burkeland (2003), "Kurset Førstehjelp ved selvmordsfare". *Tidsskr. Nor. Lægeforen.* 16

Thallaksen, Dag Willy (2003), "Vivat-kurset "Førstehjelp ved selvmordsfare" er under revisjon" *Suicidologi* nr. 2