

Sluttrapport



Hverdagsglede - utvikle nasjonalt kurs 2017/HE2-187258

når vi er oppgjørt av noe annet, eller noen andre, fremfor oss selv.

LYKKEFORSKER: Psykolog Ragnhild Bang Nes ved Folkehelseinstituttet og Universitetet i Oslo. Foto: JORHANNE SANDVIG BEIS

Kurs i hverdagsglede

Nes er nå involvert i pilotprosjektet «Hverdagsglede», et nytt kunstilbud hos frisklivssentralen, som er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Over påske skal 150 kursdeltagere ved 12 frisklivssentraler få et seks dagers kurs i hverdagsglede. Hver kursdag varer i 2-2,5 time.

Opplegget springer ut fra prosjektet *Five Ways to Wellbeing* utformet for britiske helsemyndigheter i 2008. Prosjektet ble oversatt av Rådet for psykisk helse ved hjelp av Ragnhild Bang Nes.

Ideen om fem hverdagslykkeråd bygger på etablerte folkehelsekampanjer, som fem frukt og grønt om dagen, og er grundig beskrevet i en *forskningsrapport* fra England. Denne rapporten trekker frem de viktigste elementene fra 400 forskningsrapporter, litteratur i positiv psykologi og forskningsbaserte intervensjoner om glede og trivsel i hverdagen.

Rapporten sammenfatter forskningen i disse fem rådene for tilfredshet og lykke: Å knytte bånd. Å være aktiv. Å være oppmerksom. Å forsette å lære. Å gi.

Pilotkursene ved frisklivssentralene vil gi oss svar på hvor godt vi treffer med de fem grepene for økt hverdagsglede, sier Werner Fredriksen, prosjektleder i Rådet for psykisk helse.

200.000 nordmenn sliter. Nå kan du få hjelp i Ås: - Vi vil gi deg fem grep for større hverdagsglede



Rådet for psykisk helse



EXTRA
STIFTELSEN



Rådet for psykisk helse



HVERDAGSGLEDE®

Hverdagsglede kurs er:

En kursrekke som gir kursdeltaker inspirasjon, råd og hjelp til å øve på teknikker som kan gi en bedre hverdag og høyere livskvalitet.

Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Hverdagsglede-kurset er tuftet på evidensen fra denne forskningen og skal bevisstgjøre og undervise i de fem viktigste grepene enhver kan gjøre for å fremme sin egen psykiske helse og livskvalitet og forebygge psykiske lidelser.

De fem grepene for økt hverdagsglede bygger på blant annet en gjennomgang av 400 forskningsrapporter, utført av New Economics Foundation (NEF) i England i 2009. Oppdraget fikk de av den engelske regjeringen, som ville at forskerne ved instituttet skulle finne frem til de fem viktigste elementene for økt hverdagsglede basert på litteratur og forskning.

Kurset går over seks kursdager og hver ukentlige økt varer i cirka 2 til 2,5 time. Etter hver økt får deltaker en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer. I kurset vil deltaker bli inspirert og oppfordret til å drøfte ulike vinklinger knyttet til de fem grepene. Innholdet baserer seg på positiv psykologi og en benytter kognitive teknikker, slik at deltaker finner sin vei til endring.

Nedenfor finner er en overordnet oversikt over kursopplegget og temaer deltaker skal lære mer om på hver kursdag.

Kurs	Tema	Aktivitet
1	Hva er målet med kurset? Hva er hverdagsglede? Gjennomgang av grep 1: å være oppmerksom	<ul style="list-style-type: none">Refleksjon individuelt / i gruppeGjennomgang av øvelse til neste gang: om å være oppmerksom
2	Hva lærte vi / har vi erfart siden sist? Gjennomgang av grep 2: å være aktiv	<ul style="list-style-type: none">Reflektere over erfaringer med øvelsen fra forrige gangRefleksjoner individuelt / i gruppeGjennomgang av øvelse til neste gang: om å være aktiv
3	Hva lærte vi / har vi erfart siden sist? Gjennomgang av grep 3: fortsett å lære	<ul style="list-style-type: none">Reflektere over erfaringer med øvelsen fra forrige gangRefleksjoner individuelt / i gruppeGjennomgang av øvelse til neste gang: om å lære
4	Hva lærte vi / har vi erfart siden sist? Gjennomgang av grep 4: å knytte bånd	<ul style="list-style-type: none">Reflektere over erfaringer med øvelsen fra forrige gangRefleksjoner individuelt / i gruppeGjennomgang av øvelse til neste gang: om å knytte bånd
5	Hva lærte vi / har vi erfart siden sist? Gjennomgang av grep 5: å gi	<ul style="list-style-type: none">Reflektere over erfaringer med øvelsen fra forrige gangRefleksjoner individuelt / i gruppeGjennomgang av øvelse til neste gang: om å gi
6	Hva lærte vi / har vi erfart siden sist – og hva tar vi med oss videre? Vi oppsummerer, deler og evaluerer!	<ul style="list-style-type: none">Reflektere over erfaringer med øvelsen fra forrige gangEvaluering av kursetEn liten overraskelse og utdeling av kursbevis



Innhold

Sluttrapport Hverdagsglede - utvikle nasjonalt kurs 2017/HE2-187258.....	1
Hverdagsglede kurs er:	2
Forord	4
Sammendrag.....	5
Problemstillingen	7
Utspringet for prosjektet og historikken.....	8
Prosjektets tema var å utvikle et pilotkurs, klippet ut av søknaden.....	8
Det skal utvikles et eget kurs for kursledereopplæring.....	9
Finansieringskilder og budsjettkommentar	9
Opprinnelige fremdriftsplanen	9
Kap 2. Målsetting og målgruppe	11
1. utvikle et pilotkurs og kursmateriell.....	11
2. Utvikle et kurslederkurs	11
Målgruppene var	11
Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode	11
Metodene vi benyttet.....	11
Mars 2018 pilotkurslederutdanning	13
Juni-august 2018 evalueringsrapporten for pilotkurset følger på side 25	13
Våre viktigste ressurser for at flere skal få tilbud om Hverdagsglede	14
Samarbeid med andre instanser	15
Bærum kommune	15
Høgskolen Kristiania i Oslo.....	16
Forskningssenteret PROMENTA.....	16
Gjennomføring av prosjektplan	17
Kap 4. Effektmåling, resultater og vurdering/analyse	17
Figur 3a og 3b viser deltagernes beskrivelse av sin psykiske helse	18
Resultat.....	19
Kvantitative mål og resultater.....	20
Presseomtale og delinger på sosiale medier.....	21
Nytteverdien for Rådet for psykisk helse og nettverket vårt	21
Overføringsverdi og spredning av prosjektet/resultatet.....	23
Kap 5. Oppsummering, konklusjon og videre planer	23
Referanser/litteratur.....	24
Medieomtale og evaluering.....	24



Forord

Sluttrapporten til «Hverdagsglede – utvikle nasjonalt kurs» svarer ut på vår søknad til Stiftelsen Dam (Extrastiftelsen) innvilget høsten 2017. Kurset er blitt en suksess og vi har nå 50 Frisklivssentraler utdannet og over 100 kursledere med oss på reisen videre. Vi søkte om å utvikle et pilotkurs basert på forskning og positiv psykologi, utvikle kursmateriell knyttet til pilotering, som består av kursledermanual for 6 kursdager med PowerPoint og inspirasjonshefte til kursdeltakere. I piloten utdannet vi 28 pilotkursledere, fra 12 kommunale helsefremmende og forebyggende Frisklivssentraler. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Sentralene har igjen rekruttert 116 kursdeltaker/brukere. Kursledere og kursdeltakere har evaluert kursinnhold og vår sluttrapport henter utdrag fra evalueringsrapporten (1) av pilotkurset i Hverdagsglede.

En suksessfaktor var å involvere ansatte ved frisklivssentraler og utvalgte utviklingssentraler*, i utviklingen av pilotprosjektet. Vi har nå et ferdig nasjonalt kurs, som gir deltakere innsyn og øvelser knyttet til fem grep/råd som forskning viser påvirker personlig velvære/glede.

Takk til Stiftelsen Dam som så styrken og mulighetene i vår innsendte søknad. Vi har i utviklingen av faglig innhold i kursmateriell, engasjert dyktige fagpersoner fra frisklivssentraler, spesialpedagog, fagpersoner, og ressurspersoner i Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.

En stor takk til Frisklivssentral Nesodden som tok det første steget tilbake i 2016 og utviklet den aller første piloten, med utgangspunkt i Rådet for psykisk helse Hverdagslykke prosjekt. Dette utviklingsarbeidet gjorde de med stimuleringsmidler fra Helsedirektoratet. Takk til Briet Birgisdottir og Lene Krohn, Frisklivssentral Nesodden. Stor takk til seniorforsker Ragnhild Bang Nes, Folkhelseinstituttet. Uten deg, ingen Hverdagsglede.

* Helsedirektoratet har inngått avtale med ti frisklivssentraler, tre i Helseregion Nord og Sør-Øst og to i hver av de andre helseregionene, om å være utviklingssentraler. De bidrar til erfaringsutveksling, nettverks- og kompetansebygging, kvalitet og videreutvikling av frisklivsarbeidet nasjonalt.



Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Bakgrunn for prosjektet

Økt fokus på livskvalitet har sammenheng med større vektlegging av styrkende, helsefremmende og sykdomsforebyggende perspektiver innenfor helse- og velferdssystemet. Positive følelser og vurderinger omfatter også opplevelse av god fungering - som av vitalitet, interesse, mestring og mening.

Problemstillingen

Blant 3,7 millioner nordmenn over 16 år opplevde minst 851 000 lite vitalitet, 395 000 betydelige angst og depresjonssymptomer og 950 000 dårlig mestring. (FHI 2011).

Målsetting

Utvikle et pilotkurs som skulle gi deltakere innsyn i fem grep, baser på forskning, som kan påvirker den psykiske helsen positivt. Deltakerne skulle ta i bruk verktøy som bidro til økt velvære og høyere livskvalitet. I tillegg skulle det utvikles et kurslederkurs, som vekke begeistring, nysgjerrighet .

Målgruppene

Potensielle brukere av frisklivssentral over 18 år, unge voksne 18-30 år. Kursholdere ved frisklivssentralene som hadde erfaring med å holde kurs.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Deltagerne på kurset i Hverdagsglede gir kurset:

- Gjennomsnittskaracter på 8,7 av 10, som helhetsvurdering av kurset. 35 % av deltagerne ga kurset beste karakter. Karaktervurderingen varierte mellom 4 og 10 på skalaen.
- Kvinner var i gjennomsnitt mer positive sammenlignet med menn (snittkarakter på 8,8 versus 7,9).
- Deltagerne som førte opp «arbeidsledig» som arbeidsstatus (n=5), virket særlig fornøyd (snittkarakter på 9,2).
- Spørsmål om i hvor stor grad de selv opplever at kurset har bidratt til økt hverdagsglede, gir 70 % av deltagerne en karakter fra 8 til 10.
- Deltagerne rapporterer bedre psykisk helse ved kursslutt (færre oppgir dårlig psykisk helse). Det er særlig gruppen «Pensjonister» som er bidragsytende for denne positive endringen. Det er ikke grunnlag for å tildele kurset denne effekten. Det dette forteller oss, er hvordan deltagerne selv vil beskrive sin psykiske helse.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet 1 300



Prosjektgjennomføring/Metode

Metodene vi benyttet

Vi har benyttet ulike metoder gjennom utviklingsarbeidet med pilotkurset. Det har vært kunnskapsinnsamling, møtevirksomhet, kursing, evaluering, kunnskapsutveksling.

Prosjektgjennomføring og milepæler i perioden oktober 2017 – desember 2019

Oktober 2017

- Arbeidsgruppen møttes første gang. Målet med pilotkurs og innhold gjennomgås

November- desember 2017

- Rekruttering av piloter, 12 frisklivssentraler blir med

Januar 2018

- Referansegruppemøte, kommenterer på faglige innholdet i kursledermanual og inspirasjonshefte

Januar – mars 2018

- Kunnskapsinnhenting og kvalitetssikring av innhold med kildereferanser

Mars 2018

- pilotkurslederutdanning 2 dager

April 2018

- Kursledere startet rekruttering av deltakere

Juni-august 2018

- Evalueringsrapporten for pilotkurset foreligger

September 2018

- Evalueringssamling med pilotkurslederne

Oktober 2018 – mars 2019

- Kursledermateriellet revideres

Mars -november 2019

- 75 nye kursledere utdannet og siste versjon materiellet ferdig

- 50 kommuner tilbyr kurset til kommunens innbyggere

Resultater og resultatvurdering

Piloten regnes som vellykket

Ut ifra tilbakemeldingene vi har fått, er det god grunn for å regne piloten som vellykket. Deltagerne beskriver en lærerik opplevelse i et trygt miljø, med ledere som ser og bekrefter dem. Deltagerne kommenterer at de har tilegnet seg praktiske øvelser som bidrar til en bedre hverdag. Det fremkommer av tilbakemeldingene at deltagerne finner undervisningen relevant.

Kvantitative resultater

- Trykket kurslederperm, inspirasjonshefte til kursdeltakere
- Alt kursmaterieell for rekruttering, gjennomføring av kurs, tilgjengelig på minnepinne
- Produsert PowerPoint som følger 6 kursdager
- Kurslederkurs utdanning på 2 dager, totalt 16 timer
- 50 frisklivssentraler er med og 100 kursledere er utdannet



- Godt samarbeid med Helsedirektoratet og Fagakademiet.
- Evalueringsrapport kursdeltaker og evalueringsseminar kursledere
- Presseomtale i 30 aviser og delt på sosiale medier gjennom 38 artikler.

Oppsummering og videre planer

Prosjektet har utviklet et fullskala kurs. Vi har laget et kurslederkurs konsept, som benyttes til å utdanne kursledere som er ansatt ved sentralen. Vi har synliggjort Hverdagsglede for mange nye «tilhengere» som ønsker å bli med på veien videre.

Planer for Hverdagsglede fra 2020

- Flere kurs skal gjennomføres i 2020, ca 50-75 kursledere skal utdannes
- Markedsføringsplaner for å øke synligheten om tilbudet
- Utviklingsprosjekter vil vi knytte opp til all kompetansen og kunnskapen vi har tilegnet oss
- Kommunene og forskningen blir også viktige å få inn i planene våre fremover

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Livskvalitet vies stadig mer oppmerksomhet i helsevesen, forskning og forvaltning.

Folkehelsemeldingene (St. Meld. 34 2012-2013: St. Meld. 19 2014-2015) er livskvalitet også fremhevet som egen målsetting i helsepolitikken. Økt fokus på livskvalitet har sammenheng med større vektlegging av styrkende, helsefremmende og sykdomsforebyggende perspektiver innenfor helse- og velferdssystemet.

Den økte interessen kan også skyldes økt kjennskap til livskvalitetens gevinster - som bedre helse og sunnere livsstil. Livskvalitet omfatter både subjektive og objektive aspekter. Den subjektive livskvaliteten handler om hvordan livet oppleves for den enkelte og omfatter både positive følelser som ro og glede og positive vurderinger som livstilfredshet. Positive følelser og vurderinger omfatter også opplevelse av god fungering - som av vitalitet, interesse, mestring og mening. Den subjektive livskvaliteten kan variere fra god til dårlig, og kan oppleves som god selv under sykdom og på tross av helseplager og andre belastninger. Den objektive livskvaliteten handler om hvor god livssituasjon man har - som objektiv helsetilstand og funksjonsevne, materielle levekår, arbeidsoppgaver og fritidssysler.

Problemstillingen

Folkehelseinstituttets (FHi) rapport fra 2011:2 psykisk helse i norge: tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger fra 2011, indikerte at blant 3,7 millioner nordmenn over 16 år opplevde minst 851 000 lite vitalitet, 395 000 betydelige angst og depresjonssymptomer, og 950 000 dårlig mestring. (Nes & Clench-Aas, 2011).

Lite overskudd og å ikke orke annet enn å komme seg hjem og ned på sofaen er noe alle kan oppleve fra tid til annen. Opplevelse av likegyldighet, det å ikke orke, måle seg mot «alle de andre» eller tro at andre enten har det mye bedre eller er bedre enn en selv, sliter på folk. I verste fall kan slike opplevelser lede til angst, depresjon og sosial tilbaketrekking. Heldigvis tar de fleste tak i livene sine i tide og klarer å bryte ut av slike negative mønstre. Dette betyr at i gruppen som rapporterer lite vitalitet og dårlig mestring er det et stort potensiale for å øke hverdagsmestringen og kunne få flere til å ta tak i livsstilsendring.

Folkehelseloven fra 2012 slår fast at det er kommunene i Norge som har ansvaret for å gi tilbud som kan øke folks livsmestring. De skal drive folkehelsearbeid som fremmer helse, utjevner sosiale



helseforskjeller og forebygger sykdom. Riksrevisjonen la Dokument 3:11 (2014–2015) om systematiske folkehelsearbeid og funnene sier:

- Kun 24 prosent av kommunene har utarbeidet oversikt over innbyggernes helsetilstand og faktorer som påvirker denne.
- Nær 60 prosent av kommunene har ikke drøftet folkehelseutfordringer og presentert mål og strategier for folkehelsearbeidet i kommuneplanen.
- Nesten halvparten av kommunene mener at levekår og sosial ulikhet er blant de største folkehelseutfordringene, men bare 15 prosent har iverksatt de fleste av sine tiltak på disse områdene.
- Kommunene meldte at de manglet kunnskap på områder som har stor betydning for folkehelsen, blant annet om helsefremmende faktorer, levevaner og sosial fordeling av helse. (Riksrevisjonens undersøkelse av offentlig folkehelsearbeid, dokument 3:11 (2014-2015).

Utspringet for prosjektet og historikken

De kommunale Frisklivssentralen etterspurte gjennom Rådet for psykisk helse om det fantes kurstilbud som fremmer mestring og som øker vitaliteten og livskvaliteten. I frisklivssentralen møter ansatte folk med det til felles at de mangler livsgnist og noe av troen på seg selv. Mange har gitt opp, avsluttet eller droppet ut av skole eller jobb. Mange har utfordringer i forhold til lese- og skriveferdigheter, og få positive erfaringer med en classesituasjon. De har problemer med å benytte seg av tilbud som for eksempel Kid (kurs i depresjonsmestring) og DU (kurs i depresjonsmestring for unge), som har et mer akademisk språk. Mange har heller ikke en klinisk depresjon. Det de trenger er et «løft», noe som bidrar til at de bedre selvfølelse og til å se flere muligheter i eget liv.

2016 var Rådet for psykisk helse i et møte med Helsedirektoratet om prosjektet (Hverdagslykke) Hverdagsglede og mottagelsen var god. Det er stort behov for lavterskeltilbud med lite sykdomsfokus og mye friskfokus. Helsedirektoratet ønsker prosjektet velkommen, og mente tilbudet kunne passe for kommunale frisklivssentralene, som kan være aktuell arrangør av lokale kurs. De var positive til at dette ble utviklet av Rådet for psykisk helse i tett samarbeid med friskliv og brukere.

Vi hadde sett at det ble utviklet en del tilbud av denne typen til bruk, som for eksempel *Psykologisk førstehjelp* (barneskole), *Venn1* (ungdomsskole og videregående), *Tankevirus* (videregående skole) og de store satsingene som *Alle har en psykisk helse* (ungdomsskole). Det som manglet var et lavterskeltilbud som rettet seg mot mennesker over 18 år, med mye ledig tid på dagtid og som trengte et «løft» i hverdagen.

Prosjektets tema var å utvikle et pilotkurs, klippet ut av søknaden

Vi ønsket å utvikle et pilotkurs for målgruppen ved Frisklivssentralene og utdanne kursledere som er ansatt ved sentralen.

Pilotkurset utprøves ved et 10 utvalgte Frisklivssentraler. I tillegg til å prøve ut kursinnhold, om språket og innholdet er forståelig, om det fenger og om deltagerne opplever mestring og mer motivasjon. Det må lages materiell til kursleder og deltaker, som ser inspirerende ut og som er lett å ta i bruk. Dette må prøves ut i det praktiske. Hvor mange kursledere trengs for å holde kurset. Hvor mange deltakere er ideelt. Antallet kursdager og frekvens. Nesoddens prøvekurs hadde 5 kursdager, men så at det ville vært bra med 7 ganger, der første dag var en introduksjon, siste dag en avslutning med evaluering og oppsummering. Kanskje vil det være behov for en oppfølging en tid etter også?

Vi vil evaluere og følge opp kursdeltakerne, det vil være viktig å høre om en treffer med språk, hvilket nivå legger vi oss på slik at vi får med deltagerne. Hvordan kan vi tilrettelegge for folk med lese og

skrivevansker.

Det vil være viktig å få gode bilder som understøtter en enkel fremstilling gjennom forståelig språk. Bilder sier mye. Vi ser også at i utviklingsperioden blir gjort søk etter relevante filmer. Filmer som kan supplere innholdet.

Det skal utvikles et eget kurs for kursledereopplæring.

Det bygges rundt de samme moduler som inspirasjonsheftet/kursinnholdet for deltagerne. Det handler om mellommenneskelige forhold, hvordan støtte og oppmuntre, hvor mye skal man legge opp til deling av livserfaring i plenum og mye mer. Vi ser på ansatte i Frisklivssentraler som særlig egnet for oppgavene. De som skal bli kursledere må ha en faglig bakgrunn for å kunne stå i en kurslederrolle. Hva slags bakgrunn skal de ha? Er det noen egenskaper som er viktigere enn andre?

Kursledere som skal utdanne kursholdere må være personer som kjenner innholdet godt og som vekker glede og engasjement. I forbindelse med KiD ser vi at det ikke er behov for mange kurslederlærere, men vi vil være oppmerksomme på at det med tiden kan bli et behov for å utvide antallet som kan ta denne rollen. De vil da få individuell veiledning og selv ha erfaring med å ha holdt kurset.

Finansieringskilder og budsjettkommentar

Finansieringskildene var i tillegg til Stiftelsen Dam, all arbeidstid ansatte ved frisklivssentralene og utviklingssentralene nedla i utviklingsarbeidet av kursinnholdet. Folkehelseinstituttet har bidratt stort med arbeidskraft. Rådet for Psykisk Helse har finansiert ytterligere prosjektet med kroner 185 033, som vises i «andre inntekter».

I forhold til det opprinnelig budsjettet søkte vi å omdisponering midler 15.3. 2018. Det ble omdisponert lønnsmidler over til innkjøp av pedagogisk kompetanse for utviklingen av kursinnholdet. Dette er også finansiert og dekket inn av i posten «andre inntekter», som er egne midler fra Rådet for psykisk helse.

Tjenester ble kjøpt fra Nesodden Friskliv, som var med i utviklingen av det første pilotkurset, 2016. Vi hadde også med Fagakademiet som ga nyttige korrigeringer og forslag. En ekstra evalueringssamling, med kursledere fra piloten, var opprinnelig ikke budsjettert inn. Dette var av vesentlig betydning for evalueringen og tilbakemeldinger, og bidro til en forbedring av kurset. Dette var veldig nyttig og til stor betydning for det ferdige kurset i Hverdagsglede.

Opprinnelige fremdriftsplanen

Fremdriftsplanen ble fulgt med noen avvik merket med rødt i «gjennomføring- og opprinnelig fremdriftsplan». Tildelingen kom 15.juni og ferie var på gang, så vi fikk startet prosessen med å forespørre pedagog og seniorforsker Ragnhild Bang Nes, ved Folkehelseinstituttet før sommeren.

Det ble klart i desember 2017 at vi måtte skyve på prosjektperioden med ett år. Vi forutså ikke at kursmateriellet og utviklingen, evalueringen av dette ville bidra til så mye ekstra innsats. Det ble nødvendig med noe mer utviklingsjobb, justeringer som var tidkrevende i perioden etter evalueringssamlingen i september 2018. Vi innså at vi måtte gjøre endringer, i kursledermanual, inspirasjonshefte og i Powerpointer. Evalueringssamling, med kurslederne i september var gull verdt i vårt videre arbeid med å justere det faglige innholdet i kursmateriellet ytterlige. Derfor er



slutføringen av prosjektet desember 2019 og vi har ytterlige 30 kommuner med oss, slik at vi nådde målet med å tilby kurset til 50 kommuners Frisklivssentraler.

Tid	Gjennomføring- og opprinnelig fremdriftsplan
2017	
Aug –sept	<p>Prosjektoppstart Systematisere bakgrunnsinformasjon om hva vi vet virker fra evaluering av andre kurs.</p> <p>Etablere arbeidsgruppe Lage en mer detaljert gjennomføringsplan</p> <p>Forankring hos Hdir og Fagakademiet Gjøre avtale med Fagakademiet om å utdanne kursledere</p>
Aug-sept	<p>Kursutvikling, kursmateriell og kursledermateriell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfaringskonsulenter/brukermedvirkning bidrar med tilbakemeldinger fra deltakelsen på kurset holdt av Frisklivssentralen på Nesodden i 2016. - Pedagog med fra begynnelsen - Kursmodulene og innholdet utvikles til et 1. utkast - første utkast på design av materiell
Sept	<p>Etablere og møte med en bredt sammensatt referansegruppe Erfaringskonsulenter/brukermedvirkere, fagpersoner, Frisklivssentraler, Helsedirektoratet og kursholdere.</p>
Okt-nov	<p>10 kommuner blir piloter for test Tilbud om gratis deltagelse gjennom nettverket til Frisklivssentralen på Nesodden, Rådets nettverk og åpen invitasjon til Frisklivssentraler på østlandet.</p>
Des	<p>Andre møte i referansegruppen Fremlegging av ideer for kursmateriell og kursledermateriell</p>
2018	
Jan-mars	<p>Samling av kursledere fra 10 kommuner Utprøving – fokus på kurslederopplæring, bruk av materiell og evalueringsmanual Opplæring skjer ved hjelp av Frisklivssentralen på Nesodden Fagakademiets kursholdere deltar også i en slik opplæringsdag</p>
Februar-mars	<p>Frisklivssentralens kursledere rekrutterer folk til kurs i 10 kommuner (skjedde april 2018)</p>
Mars-juni	<p>Gjennomfører 7 kurssamlinger i hver kommune Kursene evalueres fortløpende, både deltagere og kursleder evaluerer</p>
Juni	<p>Evaluering fra kursdeltakere/ledere samles inn</p>
August-okt	<p>Kursmateriell ferdigstilles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evalueringer analyseres - Presentasjon av evalueringene i referansegruppen - Kursmateriell og kursledermanualer revideres og trykkes. (Skjedde mars 2019)
2019	
Jan-mars	<p>Utviklingsprosjektet er ferdig og fullskala kurs tilbys (skjer fra januar 2020)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 kommuner tilbyr kurset fra våren 2019 (skjer 2020) - Erfaringer knyttet til spredning av tilbudet og informasjon om kurs og kurslederopplæring brukes til å videreføre tilbudet <p>Sluttrapport leveres våren 2019 (skjer våren 2020)</p>

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Målsetting

I samarbeid med erfaringskonsulenter fra Frisklivssentralen Nesodden, fagpersoner og 10 frisklivssentraler skulle vi:

1. utvikle et pilotkurs og kursmateriell

Kurset og materialet skulle gi deltakere innsyn i fem råd/grep som forskning viser påvirker personlig velvære/lykke og den psykiske helsen.

- Kurset skulle sørge for at deltakere ble kjent med metoder og verktøy som bidrar til økt velvære og høyere livskvalitet, og gjøre dem mer bevisst på hvilken kraft det ligger i gjøre små justeringer i hverdagen, som igjen kan bidra til mestring og endring.
- Kursinnholdet som skulle utvikles måtte være lettlest, også for personer med lese og skriveutfordringer. Det skulle også brukes visuelle elementer for å understøtte budskapet.
- Det skulle være et lystbetont kurs.

2. Utvikle et kurslederkurs

- Lederkurset skulle bidra til at det pedagogiske innholdet som skulle presenteres gjennom kurset, måtte begeistre kursdeltakerne og motivasjonsfaktorene måtte fremmes.

Målgruppene var

- Kursdeltakere ved frisklivssentralen og over 18 år.
- Unge voksne fra 18-30 år, som ikke var i utdanning eller jobb. Dette er en spesiell sårbar gruppe som vi ønsket å fokusere spesielt på i utviklingen. NAV meldte og melder at i denne gruppen er det mange som trenger et tilbud som kan hjelpe dem inn i en mer aktiv hverdag.
- Kursholdere fra frisklivssentralene som hadde erfaring med å holde kurs.

Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

Metodene vi benyttet

Vi har benyttet ulike metoder gjennom utviklingsarbeidet med pilotkurset. Det har vært kunnskapsinnsamling, møtevirksomhet, kursing, evaluering, kunnskapsutveksling.

Forankringen hos Helsedirektoratet ble gjennomført i september 2017 og vi fikk gode råd å rekruttere frisklivssentralene til piloten. Sentralene er selvstendige enheter og vi ble rådet til å være konkrete om hva vi ønsket av dem, avklaring omfanget av å bli med i piloteringen, når vi først tok kontakt. Seniorrådgiver Inger Merete Skarpaas i Helsedirektoratet har bidratt i arbeidet fra vår første søknad som ble sendt inn, men avslått desember 2016.

Prosjektgjennomføring og milepæler i perioden oktober 2017 – desember 2019

Oktober 2017

Arbeidsgruppen møttes første gang i oktober, fredag den 13! Hege Helene Bakke, Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse, Marianne Løken, spesialpedagog, seniorforsker Ragnhild Bang Nes, folkehelseinstituttet, Briet Birgisdottir og Lene Krohn, Nesodden Friskliv og Inger Merete Skarpaas,



Helsedirektoratet.

Her drøftet vi bakgrunnen for prosjektet (forskningen), erfaringsdeling fra Nesodden pilotkurs (2016) og tilbakemeldinger fra brukere som om hva de syntes om kursmateriellet.

Kurspermen og kursheftets innhold ble drøftet og enighet om at kursmanualen og inspirasjonsheftet skulle følge hverandre i utformingen av teksten. Språket skulle være enkelt, positivt og bruk av gode bilder. Spesialpedagog Marianne Løken tok oppdraget med å lage kursmanual og inspirasjonshefte til kursdeltakerne, med utgangspunkt fra Nesodden Friskliv sin pilot.

November- desember 2017 Rekruttering av piloter

Vi rekrutterte 12 Frisklivssentraler til piloten, to flere enn planen og de igjen bekreftet at de ville rekruttere 15 deltakere hver, våren 2018. Deltakerne i piloten skulle svare på spørreskjema ved oppstart og siste kursdag.

Januar 2018 Referansegruppemøte



Gruppen fikk på forhånd tilsendt første versjonen og de ble bedt om å kommentere på faglige innholdet i kursledermanual og inspirasjonshefte. De fikk også presentert designforslaget og hvilke vurderinger som lå til grunn for valgene av design.

Referansegruppen: *Henriette Øien og Inger Merete Skarpaas, Helsedirektoratet, Professor emeritus i helsepsykologi Arne Holte og Ragnhild Bang Nes, Folkehelseinstituttet, Briet Birgisdottir, vara for Briet Lene Krohn, frisklivskoordinator/ frilans og Tove Gundersen, Rådet for psykisk helse*

Gruppen stilte godt forberedt og hadde konstruktive tilbakemeldinger på innholdet. Språket fikk vi beskjed om å forenkle og fjerne fremmedord. Så ble det en god diskusjon om hva navnet skulle være, Helsedirektoratet spilte inn Hverdagsglede som et mer egnet begrep, fremfor Hverdagslykke, som de mente var «svevende». Vi valgte å endre til Hverdagsglede.

Januar – mars 2018 Kunnskapsinnhenting og kvalitetssikring av kildereferanser

Spesialpedagog og arbeidsgruppen jobbet frem innholdet i kurset og ved den femte reviderte og språkvaskede versjon, var ett stort mål nådd. Tidkrevende prosess men verdifullt, med alle gode innspill og tips fra frisklivssentraler og utviklingssentraler. Første versjon av kursmateriellet var klar for trykking mars 2018. Utviklingssentralene, som Helsedirektoratet har inngått avtale med, bidro en del av dem i innspill til kursinnhold. Det ble brukt mye ressurser i form av ekstra frikjøp av to ansatte ved Frisklivssentralen på Nesodden, i slutføringen av kursmateriellet, det fremgår også av regnskapet at lønnen til prosjektleder ble redusert for å kunne kjøpe inn fagpersoner til slutføringen.

Pilotkursdeltakerne	Pilotkursmateriellet
	

Mars 2018 pilotkurslederutdanning

Endelig var dagen der hvor kursets intensjon og forskningen som lå til grunn, skulle presenteres. 28 kurslederne fra 12 pilotfrisklivssentraler, fikk opplæring i å holde kurset Hverdagsglede. De fikk økt innsikt i det rykende ferske undervisningsmateriellet. 16 timer undervisning gikk med til undervisningen, det ble tettpakket med faglig påfyll, kursgjennomgang og ikke minst, konstruktive diskusjoner om de ulike grepene og forslag. Gruppen var veldig flinke til å dele erfaringer og komme med innspill til mulige nye øvelser.

Kursledere var Briet og Lene fra Frisklivssentralen Nesodden, Ragnhild Bang Nes og Kari Frank holdt faglige innlegg. Prosjektleder Werner Fredriksen og Truls Jørgensen gikk gjennom evalueringen som de hadde sagt ja til å gjennomføre og levere til oss innen 1. juli.

April 2018

Nyutdannede kursledere startet rekruttering av deltakere, etter at de kom hjem fra kurset i mars 2018. Av de 12 klarte 11 å gjennomføre kursrekken på 6 ganger før sommeren, den 12 i september.

Juni-august 2018 evalueringsrapporten for pilotkurset følger på side 25

Truls Jørgensen sto for evalueringen av deltakerne på pilotkurset Hverdagsglede. Han har en bachelorgrad i Læringspsykologi med vekt på atferdsanalyse fra Høyskolen i Oslo og Akershus

Evalueringen fra kursdeltakerne analyserte vi sommeren 2018 og rapporten ble ferdig i september 2018. I forbindelse med kurset ble det sendt ut tre forskjellige evalueringsskjemaer. Ett skjema ble tildelt *kurslederne* for evaluering av hver kursdag. Deltagerne fikk dessuten utdelt ett *kartleggingsskjema* før kurset startet og ett evalueringsskjema etter kursslutt. I evalueringsrapporten som er vedlagt ser vi på tilbakemeldingene fra deltagerne, ikke fra kurslederne.

Vi vil likevel presisere at evalueringen fra kurslederne hadde stor innvirkning på revideringen av kursmaterialet og sikret ytterligere kvalitetssikring for fremtidige kurs i Hverdagsglede®.

Evalueringsskjemaet hadde som formål å kartlegge hva som er bra med kurset, og hva som kunne gjøres bedre. Vi ønsket tilbakemeldinger om hvordan deltagerne hadde forstått kursinnholdet, og hvilken relevans de mente det hadde for livene deres. Vi ønsket også at deltagerne skulle reflektere over konkrete grep de ville bruke etter kursslutt. Deltagerne skulle i tillegg ha mulighet til å kommentere selve arbeidsformen og lengden på øktene.

Skjemaene besto av både åpne og lukkede spørsmål. Dette er for å gi et helhetlig bilde av deltagerens opplevelse etter endt kurs.

Ved spørsmål om fysisk helse ser det ikke ut til å være en endring fra kursstart til kursslutt, noe som var forventet med tanke på at kurset i seg selv ikke omhandler fysisk aktivitet. Det er likevel interessant å se at det er flere deltakere i gruppen «NAV-stønad» som svarer at deres fysiske helse har vært begrensende for deres sosiale aktiviteter, sammenlignet med gruppen «Pensjonister». Dette gjelder både før og etter kurset. Det vil i fremtiden være interessant å se på effekten av kurset Hverdagsglede, både når det gjelder psykisk og fysisk helse. Se ellers flere resultater i kapittel 4.

September 2018, evalueringssamling med pilotkurslederne

Evalueringen fra kursholderne hadde stor innvirkning på revideringen av kursmaterialet og ytterligere kvalitetssikring for fremtidige kurs i Hverdagsglede®. Derfor valgte vi å legge til en egen evalueringssamling, med kurslederne i september. Samlingen var gull verdt i vårt videre arbeid med å justere det faglige i kursmateriellet. Det gikk på blant annet innholdet, at en del øvelser ikke var særlig godt egnet for målgruppen.



Noen viktige tilbakemeldinger fra samlingen

Det å strukturere kursledermaterialet blir viktig når versjon 2.0 skal lages. Bruke tid på hva vi skal kalle de forskjellige elementene i kursmaterialet, er det undervisning vi skal gi? Skole og undervisning klinger dårlig for målgruppen.

Kurspermen til kursleder må visuelt vise der hvor den henviser til inspirasjonsheftet som kursdeltarne sitter med. Inspirasjonsheftet treffer godt. De som kan for dårlig norsk, må evt få tilpasset materiell, eller få tilbakemelding på at kurset ikke passer for dem.

Tidsdisponering: Kursleder må være mer forberedt til kursdagen, tidsdisponeringen må holdes og ikke prate «ut hele tiden» en har til rådighet. Kanskje legge inn flere pauser og heller strekke det litt lengre. Tid til pust og refleksjon.

Avklaring av kursdeltakerne på forhånd

Et gjennomgangstema var å gjøre gode avklaringer før kursstart. Med en telefon eller samtale kunne noen deltakere vært avklart og fått andre tilbud som var mer egnet. Noen som kom, uten denne avklaringen var for syke.

Oktober 2018 – mars 2019

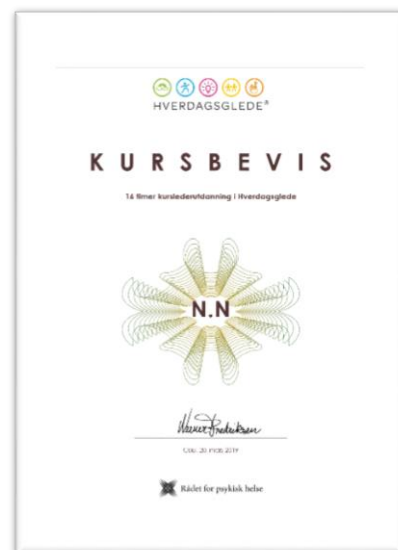
Med utgangspunkt i kursledernes tilbakemeldinger og evaluering i arbeidsgruppa, ble det klart at mye innholdet i kursledermaterialet måtte revideres, kvalitetssikre øvelser knyttet til grepene som skulle gjennomgås kursdagene. Det arbeidet tok tid og ressurser, men resultatet ble langt mer helhetlig og strammet kursopplegg. Ved at vi gjorde så mange endringer fra pilotmaterialet, ville vi gjerne teste ut, nytt revidert kurslederopplæring og materiell på flere kursledere. Vi var mer trygge på at innholdet var justert, forankret hos brukere og kursledere, slik at «barnesykdommene» var nå fjernet.

Mars -november 2019

75 nye kursledere utdannet og versjon 3.0 av materialet ble trykket opp september 2019. Det betyr at slutføringen av prosjektet ble skjøvet til desember 2019. Da har vi kjørt fullskala kursopplæring til ytterligere 30 kommuner, slik at vi er i mål med at 50 kommuner tilbyr kurset til kommunens innbyggere. I tillegg hadde vi også oppgraderingskurs for kurslederne fra piloten.

Våre viktigste ressurser for at flere skal få tilbud om Hverdagsglede

Dette er alle våre ambassadører for mer Hverdagsglede. Totalt er det pr desember 2019, 100 utdannede kursledere.





Samarbeid med andre instanser

Vi har hatt utstrakt samarbeid med den enkelte frisklivssentral og utviklingsentralene og har hatt stor glede av brukermedvirkningen i arbeidet med å utvikle prosjektet og innholdet. Helsedirektoratet har heiet frem Hverdagsglede og invitert inn til arrangementer de selv har holdt, som frokostmøte for Folkehelseinstituttet og friskliv forskersamling, hvor Hverdagsglede ble løftet frem.

Folkehelseinstituttet har også vært suverene å samarbeide med. De har også bidratt som døråpnere inn i nettverk og prosjekter. Folkehelsekonferansen 15. og 16. oktober 2019, var vi på programmet.

Bærum kommune

Prosjektleder Werner Fredriksen, er i referansegruppen til Bærum kommunes befolkningsrettede arbeid, hvor de benytter Hverdagsglede som ett virkemiddel i å nå ut til befolkningen.

Monica Beer Prydz, er prosjektleder Hverdagsgledeprosjektet i Bærum kommune.

Sammen med innbyggerne og frivillige lag og organisasjoner skal kommunen skape gode levekår for



alle, et inkluderende fellesskap, gode møteplasser, gode aktiviseringsmuligheter, gode barnehager/skoler – og en god eldreomsorg.

Sandvika byfest: delt ut 1000 foldere «heia deg» Hverdagsglede minifoldere. Hverdagsglede var frontet som ett av tre utvalgte bærekraftsmål (helse) på kommunens stand. Svært godt tatt imot av de aller fleste.

Verdensdag for psykisk helse: ca 100 personer i generell befolkning fikk undervisning 1,5 t i Hverdagsglede gjennom foredrag. Ordfører Lisbet Hammer Krogh satt hele foredraget og har fått innføring i Hverdagsglede.

Kronikk i Budstikka på Verdensdagen: Ordføreren hadde kronikk på trykk i Budstikka 10. okt. <https://www.budstikka.no/debatt/gi-tid-til-deg-selv-og-andre/544304/>

Innbyggerpanelstudien: Måle effekt av en begrenset intervensjon til generell befolkning. REC- søknad er sendt inn. Måleinstrument: Minimumsbatteri for livskvalitetsmål (subjektive og objektive mål)+ five ways mål (som i NZ-studien).

«Robuste barn og unge»: Dialog med prosjektet *Robuste barn og unge* (stort prosjekt med universell satsning i skole og barnehage) om 2 timers undervisning om Hverdagsglede på foreldremøte i skoler og barnehager på Rykkin i Bærum (2020).

Sårbare grupper:

NAV: Gjennomført nov og des 2019 Hverdagsgledekurs over seks uker a 2,5 time for ca 14 deltakere i NAV (sykemeldte og AAP) med oppstart 11. november.

FLYK: Gjennomført i nov og des 2019, Hverdagsgledekurs i seks uker a 2 time for flyktninger i aldersgruppen 16-24 år fra 15 november.

Røde Kors: Gjennomført opplæring i konseptet Hverdagsglede for besøksvenner. 2 timers opplæring om Hverdagsgledekonseptet, og hvordan bruke det i deres arbeid med eldre.

Ansatte i Bærum kommune:

Friskliv og Mestring/RPH:

De fleste ansatte har fått opplæring i kunnskapsgrunnlaget knyttet til Hverdagsglede.

Steget/Bjørnegård:

Gjennomført miniworkshop om Hverdagsglede med ansatte i «Steget» (NAV) og Bjørnegård aktivitetshus, desember 2019.

NAV:

Innføring i kunnskapsgrunnlaget november 2019, for veiledere som jobber med sykemeldte og AAP.

Høyskolen Kristiania i Oslo

Rådet for psykisk helse inngikk i september 2019 en avtale med Høyskolen Kristiania.

Vi skal tilrettelegger for 2 dagers kurs, for bachelorstudentene på 4 semester Helsepsykologi.

Undervisningen gis av psykolog og seniorforsker, Ragnhild Bang Nes, Folkehelseinstituttet og Dr Maja Eilertsen, tidligere leder av Friskliv og mestring. Rådet for Psykisk Helse tilrettelegger, leverer og har oversikt. Undervisningen tar utgangspunkt i mye av det som er utviklet i piloten til Hverdagsglede. Veldig positivt og at dette har utviklingsmuligheter fremover.

Forskningscenteret PROMENTA

Vi er med i Promenta prosjektet ved Psykologisk institutt som spesielt knyttes mot kommunal sektor.



Målsetting for Promenta er å framskaffe ny kunnskap om tre sentrale spørsmål innen psykisk helse, livskvalitet og rusbruk. Spesielt området, hvordan kan vi utvikle, tilpasse og evaluere effektive intervensjoner for å fremme psykisk helse i kommunene, er i denne sammenheng viktig å følge videre for Hverdagsglede?

Gjennomføring av prosjektplan

Alt i den opprinnelige prosjektplanen er gjennomført, som er redegjort for tidligere i denne rapporten.

Den endringen som vi redegjør for i neste avsnitt, var allerede planlagt desember 2017 og meldt inn til Stiftelsen Dam i mars 2018.

Endringer av planlagte delmål

Oktober 2018 – mars 2019

Kursledermateriellet måtte revideres. Ved at vi gjorde endringer fra pilotmateriellet, ville vi teste ut, nytt revidert kurslederopplæring og materiell på flere kursledere.

mars -november 2019

75 nye kursledere utdannet og opptrykk av siste versjon av materiellet ferdig september 2019. Det betyr at slutføringen av prosjektet ble skjøvet til desember 2019.

Da har vi kjørt fullskala kursopplæring til ytterlige 30 kommuner, slik at vi er i mål med at 50 kommuner tilbyr kurset til kommunens innbyggere. I tillegg hadde vi også oppgraderingskurs for kurslederne fra piloten.

Kap 4. Effektmåling, resultater og vurdering/analyse

Sakset fra evalueringsrapportens resultater

Målet for pilotkurset var å rekruttere 150 kursdeltagere. De 11 frisklivssentralene (den 12 gjennomførte etter sommeren) som deltok, rekrutterte til sammen 116 deltagere. Av disse fullførte 89 deltagere hele kurset. Av de 27 deltagerne som falt fra, krysset 18 av for å være tilknyttet «NAV-stønad». Frafaller i denne gruppen har sammenheng med at deltagerne ble pålagt tilbud/avtaler ved NAV på de samme tidspunktene som kurset i Hverdagsglede® ble arrangert. Hvis en ikke stiller opp på NAVs tilbud/avtale, kan en miste den økonomiske støtten. En frisklivssentral fikk deltagerantallet halvert på bakgrunn av slike pålegg. I utgangspunktet var ikke pensjonister tenkt som en målgruppe for dette kurset. Likevel viste det seg at mange pensjonister var interessert, og deltok. Evalueringen tyder på at gruppen opplevde kurset som nyttig. Pilotkursene hadde dermed deltagere med et vidt aldersspenn. Det kom ingen tilbakemeldinger om at aldersvariasjonen på kursene opplevdes utfordrende. Vedlagte rapport gjennomgår et utvalg av de mest relevante spørsmålene i evaluerings skjemaet som ble tildelt kursdeltagerne. Visuell fremstilling av svarene vil bli vedlagt.

Måling av effekt

Vi drøftet med referansegruppen, arbeidsgruppen, Helsedirektoratet og Folkhelseinstituttet, egnede evalueringsverktøy som var hensiktsmessige å bruke og som ikke bare måler helse. Frisklivssentralene benytter i dag et COOP/ Wonca evaluerings skjema (seks ulike skjemaer for fysisk helse, følelser, daglige aktiviteter, sosiale aktiviteter, endringer i helsetilstanden, og samlet helsevurdering) før og etter kurs.



Vi knyttet til oss psykolog og forskerkompetanse fra Truls Jørgensen, for evalueringen av deltakernes forventninger til kurset, enkle svar på sin psykiske og fysiske helse og sosial støtte. Vi hadde stor nytte av Ragnhild Bang Nes, som i denne perioden utviklet et spørsmålsbatteri for å måle befolkningens opplevd livskvalitet. «Livskvalitet dreier også oppmerksomheten bort fra sykdom og et snevert helsebegrep, over på hva som gir gode, meningsfulle liv». En del av disse spørsmålene ble tatt inn i skjemaet, som kursdeltakerne fikk, før og etter kurs.

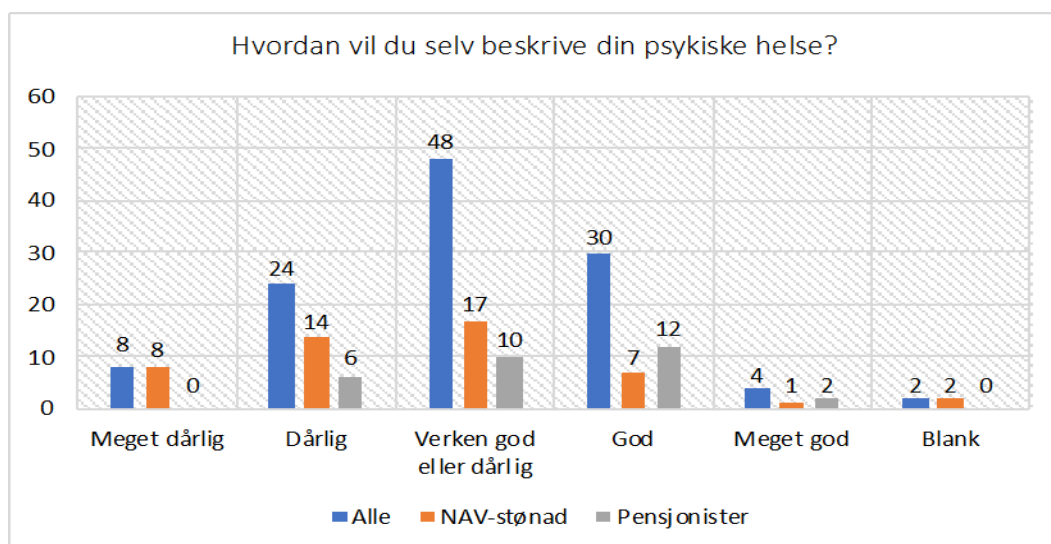
Resultater og deltakernes helhetsvurdering

Deltagerne på kurset i Hverdagsglede gir kurset en gjennomsnittskarakter på 8,7 av 10, som helhetsvurdering av kurset. Det var 35 % av deltagerne som gav kurset beste karakter. Karaktervurderingen varierte mellom 4 og 10 på skalaen. Kvinner var i gjennomsnitt mer positive sammenlignet med menn (snittkarakter på 8,8 versus 7,9). Deltagerne som førte opp «arbeidsledig» som arbeidsstatus (n=5), virket særlig fornøyd (snittkarakter på 9,2). På spørsmål om i hvor stor grad de selv opplever at kurset har bidratt til økt hverdagsglede, gir 70 % av deltagerne en karakter fra 8 til 10.

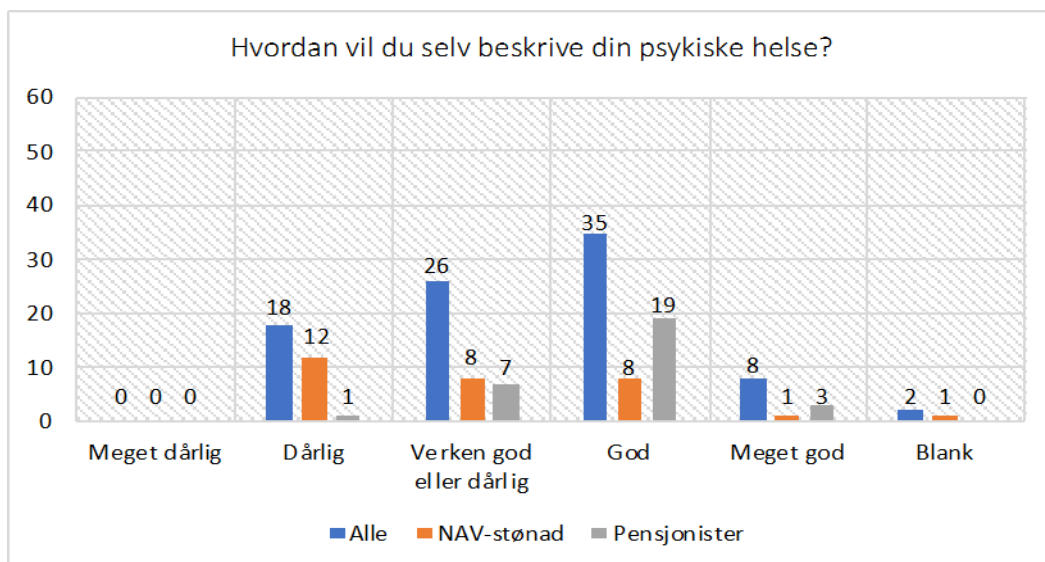
Figur 3a og 3b viser deltakernes beskrivelse av sin psykiske helse

I dette tilfellet ser vi at deltagerne rapporterer bedre psykisk helse ved kursslutt (færre oppgir dårlig psykisk helse). Det er særlig gruppen «Pensjonister» som er bidragsytende for denne positive endringen. Det er ikke grunnlag for å tildele kurset denne effekten. Det dette forteller oss, er hvordan deltagerne selv vil beskrive sin psykiske helse.

Figur 3a: Figuren over viser deltakernes svar på spørsmål om hvordan de selv vil beskrive sin psykiske helse – i forkant av kurset. De to største gruppene «NAV-stønad» og «Pensjonister» er spesifisert, i tillegg til total antall (alle) respondenter for hvert svaralternativ.



Figur 3b: Figuren over viser deltagerens svar på spørsmål om hvordan de selv vil beskrive sin psykiske helse – i etterkant av kurset. De to største gruppene «NAV-stønad» og «Pensjonister» er spesifisert, i tillegg til total antall (alle) respondenter for hvert svaralternativ.



Vi mener målet om å lage et kurstilbud, som bidrar til økt glede, mestring av hverdagen for målgruppen, er oppnådd. Det vi kan konkludere med er at de som gikk på pilotkurset rapporterte om en bedre hverdag.

Resultat

Fra april til juni 2018 ble det gjennomført kurs/undervisning i Hverdagsglede ved elleve frisklivssentraler på Østlandet. Til sammen 116 deltagere var påmeldt. Undervisningen foregikk på dagtid, fordelt på seks samlinger à to timers varighet. Avslutningsvis møtte 89 deltagere opp og besvarte evalueringsskjemaet. Evalueringen tyder på at deltagerne var svært fornøyde, og hadde tilegnet seg kunnskap og øvelser for en bedre hverdag, som de ville fortsette å bruke.

Deltagerens helhetsvurdering

- **Helhetsvurdering av kurset:**
Deltagerne gir en gjennomsnittskarakter på 8,7 av 10, som helhetsvurdering av kurset. Det var 35 % av deltagerne som gav beste karakter. Karaktervurderingen varierte mellom 4 og 10 på skalaen. Kvinner var i gjennomsnitt mer positive sammenlignet med menn (snittkarakter på 8,8 versus 7,9).
- **Arbeidsledige:**
Deltagerne som førte opp «arbeidsledig» som arbeidsstatus, virket særlig fornøyd (snittkarakter på 9,2).
- **Har kurset bidratt til mer hverdagsglede:**
På spørsmål om i hvor stor grad de selv opplever at kurset har bidratt til økt hverdagsglede, gir 70 % av deltagerne en karakter fra 8 til 10. Tilbakemeldingen viser at de aller fleste opplever økt hverdagsglede.

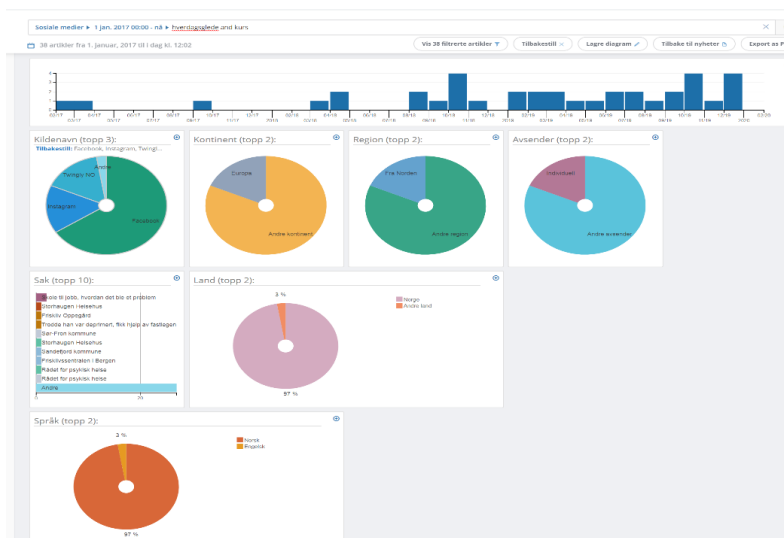
- **Vil du anbefale andre å ta kurset:**
Deltagerne ble også spurt om de vil anbefale Hverdagsgledekurs til andre. Det svarte 99 % av deltagerne «ja» på. Det er svært gledelig at så mange av deltagerne mener at Hverdagsglede er så nyttig og relevant, og at de vil anbefale det til andre.
- **Selvrapportert bedre psykisk helse:**
Dette er veldig interessant og som vi ønsker å finne ut mer om, er at selvrapportert opplevelse av egen psykiske helse er bedret fra kursstart til kursslutt.
- **Piloten må regnes som vellykket**
Ut ifra tilbakemeldingene vi har fått, er det god grunn for å regne piloten som vellykket. Deltagerne beskriver en lærerik opplevelse i et trygt miljø, med ledere som ser og bekrefter dem. Deltagerne kommenterer at de har tilegnet seg praktiske øvelser som bidrar til en bedre hverdag. Det fremkommer av tilbakemeldingene at deltagerne finner undervisningen relevant.

Kvantitative mål og resultater

Kvantitative mål	Resultater
Et kurs på 7 ganger (vurderes i prosjektperioden) som kan tilbys voksne. Frisklivssentralene vil være hovedarena for kursene.	6 Kursdager a 2, ½ time 50 Frisklivssentraler og 100 kursledere er utdannet
Et kurslederkurs på 8 timer (vurderes i prosjektperioden)	Kurslederkurs utdanning på 2 dager, totalt 16 timer
Kursmateriell klart til trykking for deltagere og kursledere	Trykket kurslederperm og inspirasjonshefte PowerPoint som følger 6 kursdager En ressursbank tilgjengelig på minnepinne
Informasjonsmateriell som kan sendes kommuner og deres Frisklivssentraler	Innsalgsbrev som sendes pr. e-post Nettsidene våre «les mer» https://psykiskhelse.no/hverdagsglede
Etablert kontakt med Helsedirektoratet og Fagakademiet for opplæring av kursledere	Godt samarbeid med Helsedirektoratet og Fagakademiet
To/tre kursledere er klare til å lære opp nye kursholdere	Rådet for Psykisk Helse tar selv over opplæringen fra 2020, med seniorforsker Ragnhild Bang Nes, Dr Maja Eilertsen og prosjektleder Werner Fredriksen
Evaluering kursdeltaker og kursleder	Evalueringsrapport kursdeltaker Evalueringsseminar kursledere

Presseomtale og delinger på sosiale medier

Hverdagsglede er omtalt i 30 avisartikler i perioden oktober 2017-januar 2020. På sosiale medier er vi omtalt i samme perioden 38 artikler (se grafen).



Nytteverdien for Rådet for psykisk helse og nettverket vårt

Prosjektet har vært en «vitamininnsprøytning» for Rådet for Psykisk Helse, gjennom utviklingsperioden fra høsten 2017 og frem til i dag. Vi har kontakter i miljøer som daglig jobber forebyggende og helsefremmende. Det at vi har knyttet gode samarbeidsrelasjoner til ansatte ved så mange Frisklivssentraler har også gjort at vi har en helt ny kontaktflate for å komme i dialog, når vi måtte ha behov.

For prosjektgruppen har brukermøtene vært særlig inspirerende og det er deres fortellinger om hva dette kurset har bidratt til, som har gjort størst inntrykk.

«I dag har jeg knyttet bånd med en tidligere kammerat fra tiden i militæret. Det er 30 år siden vi avtjente militærtjenesten som droneflygere. Gjennom å gjenoppta kontakten har jeg lært noe nytt innenfor vår felles flyinteresse. Han har inspirert meg til å lære å fly paraglider, som har gjort meg mer aktiv, og jeg har inspirert han til å fly mikrofly». mann 50 år

Det vi er sikre på er at dette prosjektet utgjør en forskjell for folk som deltar på kurs i Hverdagsglede.

Erfaringer og frambrakt ny kunnskap

Vi har gjennom prosjektperioden spesielt blitt oppmerksomme på hvilken kraft det ligger i frisklivssentralenes arbeid i kommunene. I mange kommuner er enhetene bemannet med få ansatte og lite ressurser til helsefremmende arbeid.

Våre erfaringer er at mange ressurspersoner i kommunene brenner for folkehelsearbeid, men har ikke tilstrekkelig med ressurser for å kunne gi et godt nok tilbud til befolkningen.

I tillegg erfarte vi at mange frisklivssentraler er avhengig av å søke stimuleringsmidler fra fylkeskommunen, for å kunne utdanne seg til kursleder i Hverdagsglede. Vi synes dette er

utfordrende, med tanke på at forebyggende og helsefremmende arbeid skal ha større plass, hvis det er slik at politikere mener at det å skape god folkehelse, god livskvalitet for innbyggerne, også er viktig.

Kurslederutdanningen i Hverdagsglede har vært igjennom ulike faser, fra pilotutprøving i 12 friskliv (28 kursledere) og til fullskala kursing av 75 kursledere. Innholdet er viktig påfyll av kunnskap om hva som inspirerer deltakerne og om forskning knyttet til de fem grepene i Hverdagsglede er vesentlig. Vi fikk indikasjoner i piloten fra kursledere som var på opplæring, at de hadde god kompetanse på det å holde kurs. Det de imidlertid trakk frem i evalueringer og tilbakemeldinger, var at evidensen knyttet til de fem grepene var mer ønsket. Vi testet ut å vektlegge dette ytterligere på disse to kursdagene. Det viser også evalueringen, at god og grundig gjennomgang av evidensen (faglige), som vi nå bruker 60% av kurset på, er det kurslederne ønsker seg.

Helhetsvurderingen av kurset fra Bergen tidlig i oktober 2019, til Trondheim to uker senere, flyttet helhetsvurderingen av kurslederutdanningen seg, fra 7,7 til 9,0 (skala svært dårlig 1-til svært bra 10). Grepet vi gjorde var å øke mengden forskning og evidensen for Hverdagsgledens fem grep og en mer struktur på opplæringen.

Konsekvensen av ny kunnskap

Angående kurslederutdanningen så vil den for fremtiden bestå av seniorforsker Ragnhild Bang Nes og Dr. Maja Eilertsen. Prosjektleder Werner Fredriksen vil organisere og tilrettelegge for kursene. Grunnen er tilbakemeldingen fra frisklivsentralene, de ønsker seg mer kunnskap om forskningen og evidensen for de fem grepene.

Vi har på bakgrunn av kunnskapen som er fremkommet fra kursdeltakerne vært så heldige å få forskningsmidler gjennom Stiftelsen Dam. Mer kunnskap om effekten av kursene vil være nyttig for å se på om dette er treffsikkert tilbud til befolkningen.

Resultatene er tenkt å brukes til videreutviklingen

Rådet for psykisk helse vil utvikle Hverdagsglede ytterligere. Resultatene, tilbakemeldingene og interessen gir oss pågangsmot til å utvikle og tilpasse Hverdagsgledekurset til målgrupper som for eksempel: skole og unge, arbeidsliv og for å inkludere flere som står utenfor arbeid, barnehager og læring om sosial kompetanse. Flyktninger med språklige utfordringer.

I tillegg er det et potensiale i å få flere Høgskoler, høyskoler å ta dette inn i undervisningen. Samarbeidsavtalen med Høgskolen Kristiania er viktig utviklingsprosjekt, som vi vil få mye ny kunnskap om hvordan få dette med i fagplanen.

Økonomiske resultater

Det vil på sikt kunne være en inntektskilde for Rådet for psykisk helse, når volumet på kursmateriellet øker med etterspørselen. Vi har brukt mer av egne midler i utviklingen, enn budsjettert, som det fremgår av prosjektrengskapet.



Overføringsverdi og spredning av prosjektet/resultatet

Som tidligere nevnt, kan overføringsverdien bestå i å konvertere innholdet i kurset. Prosjektet forteller vi om i alle sammenhenger hvor det er naturlig og resultatene viser vi til i møter med eksterne interessenter. Det holdes en del foredrag om temaet.

Kap 5. Oppsummering, konklusjon og videre planer

Prosjektet har utviklet et fullskala kurs, gjennom først å teste først ut et pilotkurs, på brukere og ansatte ved Frisklivsentralene. Vi har også laget et kurslederkurs konsept, som benyttes utdanne kursledere som er ansatt ved sentralen. Gjennom brukerinvolvering i piloteringen, tilbakemeldinger fra 100 kursledere, har vi nå et fullverdig kurs med tilhørende materiell.

Vi har i perioden løftet Hverdagsglede ut til mange nye «tilhengere» som er eller ønsker å bli med på veien videre.

Planer for Hverdagsglede fra 2020

- Flere kurs skal gjennomføres i 2020, ca 50-75 kursledere skal utdannes
- Markedsføringsplaner for å øke synligheten om tilbudet
- Utviklingsprosjekter vil vi knytte opp til all kompetansen og kunnskapen vi har tilegnet oss
- Kommunene og forskningen blir også viktige å få inn i planene våre fremover

Forankring i egen organisasjon og videre dialog med det offentlige

Vi skal absolutt fortsette dette arbeidet som vi har blitt enda mer styrket i troen på. I prosjektperioden er det blant annet tydeliggjort i vårt strategidokument for perioden 2020-2022, med vektlegging av det helsefremmende og forebyggende perspektivet. Det er mye å tjene på å få befolkningen ut av «håpløse» hverdager og peke på verktøy for å bruke, som inspirerer til mer hverdagsglede. Dette prosjektet skal det offentlige også ha kjennskap til.

Nytte av samarbeid med andre instanser

Som tidligere beskrevet ser vi på samarbeidsmodeller inn mot kommuner og Bærum kommune som en utviklingsentral, beskrevet på side 17 og andre Høgskoler etter modell fra Høgskolen Kristiania.

Det som er målet på sikt er å få helsemyndighetene til å satse mer på livskvalitet og se på Hverdagsglede som et godt verktøy i å øke bevisstheten i befolkningen. Vi har ikke konkretisert planer, men jobber hele tiden med utvikling og samarbeid.

Referanser/litteratur

Medieomtale og evaluering

Medieomtale rapport 2017-2020:

<https://m360.opoint.com/api/reports/389231/download?key=61964>

Evalueringsrapporten av pilotkurset følger på de neste sidene

Vi vil ettersende den fysiske permen, inspirasjonsheftet og minnepinne, om dette er ønskelig for arkiv i Stiftelsen Dam.





Evalueringsrapport

av pilotkurset Hverdagsglede®

September 2018



Rådet for psykisk helse

www.psykiskhelse.no

SAMMENDRAG

Våren 2018 ble det gjennomført pilotkurs i Hverdagsglede® ved 11 frisklivssentraler på Østlandet. Pilotkurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, og prosjektfinansiert av Extrastiftelsen. Kursinnholdet springer ut av Hverdagslykke-prosjektet til Rådet for psykisk helse fra 2011, og som den gangen, har vi hatt gleden av et nært samarbeid med ph.d.-psykolog Ragnhild Bang Nes fra Folkehelseinstituttet. Spesialpedagog Marianne Løken har bearbeidet innholdet og tilrettelagt materialet i kurset, i samarbeid med prosjektleder Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse, samt Briet Birgisdottir og Lene Krohn fra Nesodden Frisklivssentral. Pilotkurset har også tatt utgangspunkt i utviklingsarbeidet og erfaringene fra Nesodden Frisklivssentral, finansiert av Helsedirektoratet. En stor takk til kursdeltakere ved Nesodden Frisklivssentral, og til kurslederne Briet Birgisdottir og Lene Krohn, som utviklet det aller første pilotkurset, og som har bidratt i utviklingsarbeidet med dette pilotkurset.

Formålet var å lage et forskningsbasert kurs som bidrar til bedre mestring i hverdagen. Kurset skal tilbys på frisklivssentraler over hele landet fra 2019. Det var til sammen 116 deltagere som var påmeldt pilotkursene som ble arrangert i perioden april–juni 2018. Kursene ble arrangert på dagtid, fordelt på seks samlinger à to timers varighet. Ved kursslutt var det 89 deltagere som møtte opp og besvarte evalueringsskjemaet for kurset.

Denne rapporten beskriver deltagerens tilbakemeldinger på pilotkurset. Evalueringen tyder på at deltagerne var svært fornøyde med kurset, og hadde tilegnet seg kunnskap og øvelser for en bedre hverdag, som de ville fortsette å bruke.

INNLEDNING

I samarbeid med Frisklivssentralen har Rådet for psykisk helse utviklet, gjennomført og evaluert et pilotkurs kalt Hverdagsglede®. Det finnes ingen tilsvarende kurs i Frisklivssentralen per i dag, og Rådet for psykisk helse har blitt spurt om å lage et lavterskel mestringskurs rettet mot befolkningen over 18 år, og som ikke er diagnosefokuset.

Folkehelseinstituttets (FHI) rapport fra 2011:2 *Psykisk helse i Norge: Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger* fra 2011, indikerte at blant 3,7 millioner nordmenn over 16 år opplevde minst 851 000 lite vitalitet, 395 000 betydelige angst og depresjonssymptomer, og 950 000 dårlig mestring (Nes & Clench-Aas, 2011). Frisklivssentralen har tidligere henvendt seg til Rådet for psykisk helse på bakgrunn av behov for et tiltak som fremmer mestring, vitalitet og bedre livskvalitet.

I forkant av pilotkurset våren 2018 er det utviklet og gjennomført pilotkurs i Hverdagslykke på Nesodden Frisklivssentral. Tilbakemeldingene fra deltakere og kursholderne i de to foregående pilotene var positive og nyttige for vårt videre arbeid.

Pilotkurset i Hverdagsglede® ble utført ved 11 frisklivssentraler i Østlandsområdet. Det var knyttet til kursholdere til hvert kurs. Kursholderne ble sertifisert i forkant av kurset, gjennom todagerskurs i Hverdagsglede mars 2018. Kurslederne måtte ha en helsefaglig bakgrunn og gjennomført kurs i Motiverende intervju.






Kursutviklerne laget kursmateriell bestående av et inspirasjonshefte, en kursmanual og PowerPoint-

presentasjoner til hver kursdag. Dette ble overlevert til kursholderne sammen med spørreskjemaer for evaluering av kurset. Kurset ble arrangert ved de 11 frisklivssentralene våren 2018, og besto av seks kursdager av to timers varighet: én kursdag for hver av de fem grepene i Hverdagslede, samt en repetisjon og oppsummeringsdag helt til slutt.

DE FEM GREPENE

Kurset presenterer fem temaområder, som omtales som fem grep til økt hverdagsglede. De fem grepene henger sammen. Hverdagsglede® springer ut fra prosjektet *Five Ways to Wellbeing*, utformet for britiske helsemyndigheter i 2008. Prosjektet ble oversatt ved hjelp av Ragnhild Bang Nes, forsker ved Folkehelseinstituttet, med livskvalitetsforskning som spesialfelt. I likhet med prosjektet «5 om dagen» for å spise mer frukt og grønt, ønsket man her å finne frem til de fem viktigste aktivitetene som kan bidra til å fremme god psykisk helse og livskvalitet, samt forebygge psykiske lidelser i befolkningen. Rapporten sammenfattar forskningen i disse fem rådene som har stor betydning for tilfredshet/lykke hos mennesker:

De fem grepene er:

-  å være oppmerksom (*to take notice*)
-  å være aktiv (*to be active*)
-  forsett å lære (*to keep learning*)
-  å knytte bånd (*to connect*)
-  å gi (*to give*)

Kursinnholdet tar utgangspunkt i situasjoner som kan virke kjent – og kanskje har deltagerne allerede benyttet seg av metodene og øvelsene de blir presentert for. Men andre ting kan være nye, og øvelsene oppleves da som mer utfordrende. Uansett hvilke erfaringer kursdeltagerne kommer med, skal kurset i Hverdagsglede® bidra til å bevisstgjøre deltagerne i å finne frem til og ta i bruk sine ressurser, gjennom hverdagslige grep og øvelser.

ORGANISERING AV TILBAKEMELDINGER

I forbindelse med kurset ble det sendt ut tre forskjellige evalueringsskjemaer. Ett skjema ble tildelt kurslederne for evaluering av hver kursdag. Deltagerne fikk dessuten utdelt ett evalueringsskjema før kurset startet og ett skjema etter kursslutt. I denne rapporten ser vi på tilbakemeldingene fra deltagerne, ikke fra kurslederne. Det er likevel viktig å presisere at evalueringen fra kurslederne vil ha stor innvirkning på revideringen av kursmaterialet og ytterligere kvalitetssikring for fremtidige kurs i Hverdagsglede®.

Evalueringsskjemaet hadde som formål å kartlegge hva som er bra med kurset, og hva som kunne gjøres bedre. Vi ønsket tilbakemeldinger om hvordan deltagerne hadde forstått kursinnholdet, og hvilken relevans de mente det hadde for livene deres. Vi ønsket også at deltagerne skulle reflektere over konkrete grep/råd de ville bruke etter kursslutt. Deltagerne skulle i tillegg ha mulighet til å kommentere selve arbeidsformen og lengden på øktene.

Evalueringsskjemaet består av både åpne og lukkede spørsmål. Dette er for å gi et helhetlig bilde av deltagerens opplevelse etter endt kurs.

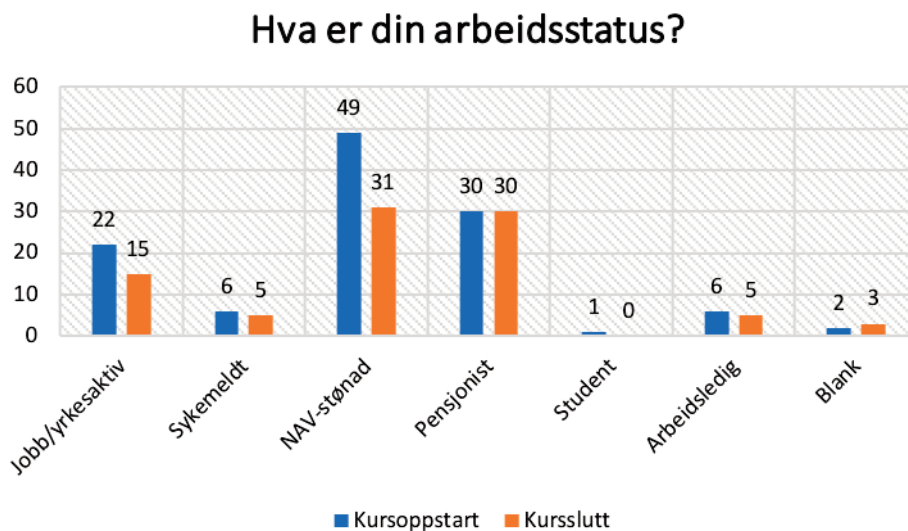
Målet for gjennomføringen av dette pilotkurset var 150 kursdeltagere. De 11 frisklivssentralene som deltok, rekrutterte til sammen 116 deltagere. Av disse fullførte 89 deltagere hele kurset. Av de 27 deltagerne som falt fra, krysset 18 av for å være tilknyttet «NAV-stønad». Frafallet i denne gruppen har sammenheng med at deltagerne ble pålagt tilbud/avtaler ved NAV på de samme tidspunktene som kurset i Hverdagsglede® ble arrangert. Hvis en ikke stiller opp på NAVs tilbud/avtale, kan en miste den økonomiske støtten. En frisklivssentral fikk deltagerantallet halvert på bakgrunn av slike pålegg.

I utgangspunktet var ikke pensjonister tenkt som en målgruppe for dette kurset. Likevel viste det seg at mange pensjonister var interessert, og deltok. Evalueringen tyder på at gruppen opplevde kurset som nyttig. Pilotkursene hadde dermed deltagere med et vidt aldersspenn. Det kom ingen tilbakemeldinger om at aldersvariasjonen på kursene opplevdes utfordrende.

Denne rapporten gjennomgår et utvalg av de mest relevante spørsmålene i evalueringsskjemaet som ble tildelt kursdeltagerne. Visuell fremstilling av svarene vil bli vedlagt.

HVEM ER DELTAGERNE?

Det var 116 deltagere som besvarte evalueringsskjema i forkant av kurset, og 89 av disse besvarte evalueringsskjemaet ved kursslutt. På spørsmål om arbeidsstatus oppgav en overvekt av deltagere «NAV-stønad» og «Pensjonist». Det bør nevnes at kategorien «NAV-stønad» muligens er en for bred og lite konkret kategori, og at vi derfor burde delt opp denne i mer konkrete grupper.

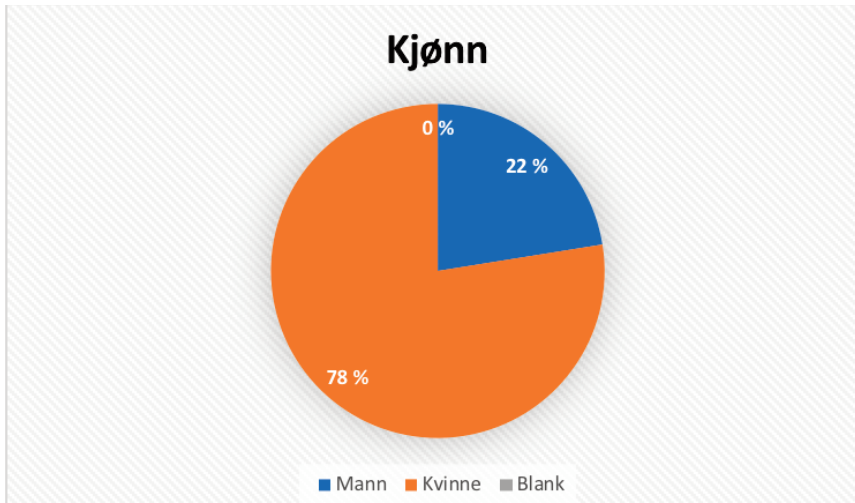


Figur 1:

Deltagernes selvrapporterte arbeidsstatus. Både besvarelse fra kursoppstart og kursslutt er vist, i henholdsvis blått og oransje. Tallet over hver søyle indikerer hvor mange deltagere som har krysset av for alternativet.

Det var 69 % av deltagerne som var over 51 år, 9 % var mellom 18 og 30 år, 5 % var mellom 31 og 40 år, mens 17 % var mellom 41 og 50 år.

Andelen kvinner som gjennomførte kurset, var betydelig større enn andelen menn. Dette var forventet ettersom flere frisklivssentraler rapporterer om at en større andel kvinner enn menn oppsøker tilbud hos dem. Rekrutteringen til kurset ble i hovedsak gjort gjennom frisklivssentralene. I fremtiden vil det være interessant å se på muligheten for å gjennomføre egne kursgrupper for menn, eller andre tiltak for å tiltrekke flere menn til kurset.



Figur 2:
Kjønnfordeling.
Alle kursets deltagere oppga kjønn.

Over 70 % av deltagerne som gjennomførte kurset, hadde ikke deltatt på kurs ved frisklivssentralen tidligere. Det er imidlertid mulig at deltagerne hadde kjennskap til sentralen gjennom andre aktivitetstilbud (enn kurs).

Når det gjelder utdanningsnivået blant deltagerne, svarte 17 % at de hadde gjennomført grunnskole som høyeste utdanningsnivå, mens 48 % av deltagerne oppga videregående skole som høyeste utdanningsnivå. I tillegg oppga 30 % av deltagerne at de hadde fullført høyere utdanning. Det var 5 % (4 deltager) som ikke besvarte spørsmålet om utdanning.

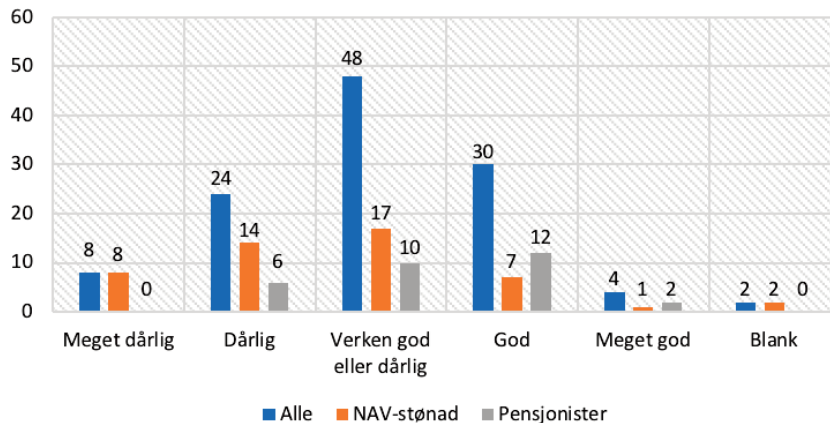
Rundt halvparten av kursdeltagerne (46 %) var til stede på samtlige av de seks kursdagene. Fravær kan i noen grad ha sammenheng med andre tilbud fra NAV i tidsrommet da kurset pågikk. Det var 82 % som deltok på minst fem av seks kursdager.

Evalueringskjemaet inkluderte også en del spørsmål, utover demografi, av relevans for psykisk og fysisk helse. Flere spørsmål ble brukt for å kartlegge sosial støtte. Halvparten av deltagerne oppga at de hadde mellom «3 og 5» personer som står dem nær hvis de skulle oppleve store personlige problemer. Det er kun to deltagerne som svarte «ingen personer» på samme spørsmål. På spørsmål om hvor stor interesse andre viser til deres liv, oppga 19 % av deltagerne «liten interesse», mens 40 % oppga «noe interesse». Særlig yrkesaktive meldte om opplevelse av interesse fra andre i eget liv. Det var 43 % av deltagerne som oppga at det var enten «lett» eller «svært lett» å få praktisk hjelp av familie og venner, mens 25 % fant det «vanskelig» eller «svært vanskelig».

Disse spørreskjemaene er ikke gjennomført for å kunne si noe om effekten av kurset, derfor kommenterer vi heller ikke dette i rapporten. Likevel er det interessant å se at flere av deltagerne rapporterte om bedre psykisk helse fra kursstart til kursslutt.

Figur 3a og 3b viser deltageres svar på hvordan de selv vil beskrive sin psykiske helse. I dette tilfellet ser vi at deltagerne rapporterer bedre psykisk helse ved kursslutt (færre oppgir dårlig psykisk helse). Det er særlig gruppen «Pensjonister» som er bidragsytende for denne positive endringen. Det er ikke grunnlag for å tildele kurset denne effekten. Det dette forteller oss, er hvordan deltagerne selv vil beskrive sin psykiske helse.

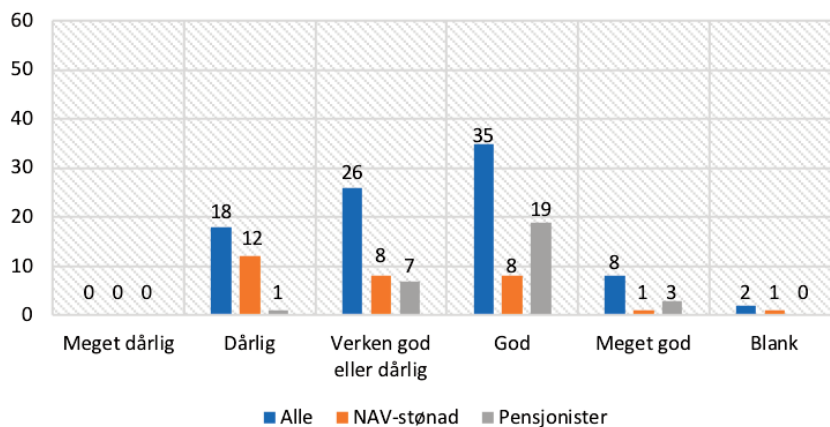
Hvordan vil du selv beskrive din psykiske helse?



Figur 3a:

Figuren til venstre viser deltageres svar på spørsmål om hvordan de selv vil beskrive sin psykiske helse – i **forkant** av kurset. De to største gruppene «NAV-stønad» og «Pensjonister» er spesifisert, i tillegg til total antall (alle) respondenter for hvert svaralternativ.

Hvordan vil du selv beskrive din psykiske helse?



Figur 3b:

Figuren til venstre viser deltageres svar på spørsmål om hvordan de selv vil beskrive sin psykiske helse – i **etterkant** av kurset. De to største gruppene «NAV-stønad» og «Pensjonister» er spesifisert, i tillegg til total antall (alle) respondenter for hvert svaralternativ.

Ved spørsmål om fysisk helse ser det ikke ut til å være en endring fra kursstart til kursslutt, noe som var forventet med tanke på at kurset i seg selv ikke omhandler fysisk aktivitet. Det er likevel interessant å se at det er flere deltagerne i gruppen «NAV-stønad» som svarer at deres fysiske helse har vært begrensende for deres sosiale aktiviteter, sammenlignet med gruppen «Pensjonister». Dette gjelder både før og etter kurset. Det vil i fremtiden være interessant å se på effekten av kurset Hverdagsglede®, både når det gjelder psykisk og fysisk helse.

DELTAGERNES FORVENTNING

Responser fra deltagerne på spørsmål om hva som var deres forventning i forkant av kurset, kan deles inn i 4 kategorier: «økt selvfølelse», «lære nye verktøy», «bevisst på de små øyeblikkene» og «mer aktiv hverdag». Mange deltagerer nevner at de trenger inspirasjon og tips om enkle verktøy som de kan benytte seg av i en hverdag som av og til er vanskelig. En deltager sier: «Jeg ønsker å lære noe nytt. Det er flest hverdager, så litt inspirasjon på veien kommer godt med.» Det er en stor del av deltagerne som har fått med seg hva kurset handler om, og som også har reflektert over hvordan et kurs i Hverdagsglede® kan bidra til å bedre egen hverdag.

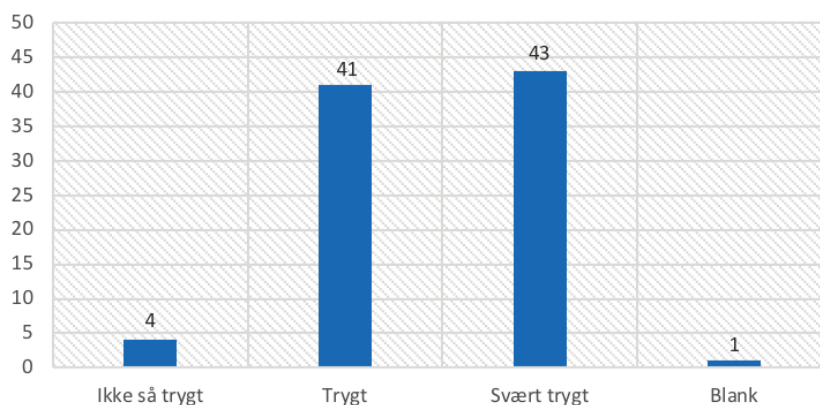
Gjennom evalueringsskjemaet stilte vi også spørsmål om hva deltageren selv mener skal til for at forventningene deres til kurset nås. De fleste deltagerne ga svar som kan samles under kategorien «Egeninnsats». Mange av deltagerne ser selv at for å få utbytte av kurset kreves det oppmøte, refleksjon og gjennomføring. En deltager skriver at: «Jeg må delta på kurset og selv praktisere det jeg lærer.» Andre deltagerer gir svar som går på enten «kursets kvalitet» eller «eksterne forutsetninger». En deltager kommenterer at: «Det må ikke være for tungt kursmateriale. Gode, inkluderende kursledere og deltakere er også viktig.»

Hele 92 % av deltagerne mener at kurset sto til forventningene de hadde i forkant av kurset. Det er meget positivt å høre, og tyder på at Hverdagsglede-kurset har hatt en positiv effekt. Av de resterende kommenterer 5 % at de ikke hadde noen forventninger, mens 3 % svarer ikke på dette spørsmålet.

DELTAGERNES TILBAKEMELDING

De fleste spørsmålene i evalueringsskjemaet var spørsmål om organiseringen av kurset, og hva deltageren tenker om det å være deltager. Kurset er organisert slik at deltagerne deler mange av sine tanker rundt temaene som tas opp i løpet av kurset. Dette skjer i små grupper, to og to, eller sammen med hele gruppen. Deltagerne synes å være veldig fornøyd med en slik arbeidsform. I forkant var det tenkt at størrelsen på gruppen skulle være på omtrent 12 deltagerer. Gjennomsnittet ved kurssoppstart var 10, mens gjennomsnittet ved kursslutt var 8 deltagerer. På spørsmålet «Hvordan opplevde du det å dele med de andre i gruppen?» svarte 94 % av deltagerne at de opplevde det som «trygt» eller «svært trygt». Det var 5 % som rapporterte at de opplevde det som «ikke trygt», mens den siste prosenten ikke svarer på spørsmålet. Det er svært gledelig å høre at kurslederne i stor grad har lyktes med å skape et trygt miljø for deltagerne.

Hvordan opplevde du det å dele med de andre som gikk på kurset?



Figur 4:

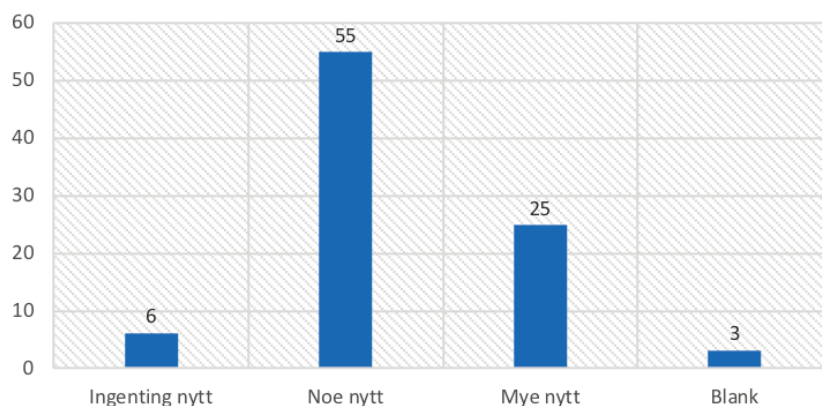
Her vises en oversikt over deltagerens svar på spørsmålet om hvordan de opplevde det å dele sine tanker med de andre deltagerne på kurset. Spørsmålet ble stilt ved kursslutt. Antall deltagerer er representert ved Y-aksen, mens graden av trygghet er representert ved X-aksen.

I arbeidet med et forskningsbasert kursmateriale som skal tilbys og være relevant for en bred aldersgruppe, er det viktig at språket er forståelig og tydelig. Det var 98 % av deltagerne som meldte tilbake at språket i kursmanualen var lett å forstå.

Det var lagt opp til at hver av de seks kursdagene skulle vare i to timer. Dette beskriver 78 av de 89 deltagerne som «passe». Det var ingen som rapporterer at kursdagen var for kort, men 11 deltagerne mener at to timer var for lenge. Når det gjelder informasjon til hvert tema i inspirasjonsheftet, oppga 92 % av deltagerne at mengden informasjon var «passe». På spørsmål om hva som kunne vært forbedret med kurset, er det tre deltagerne som kommenterer at de ønsker seg en mulighet for å dykke dypere i ett eller flere av temaene.

Bevisstgjøring av deltagerne tanker og inspirasjon til øvelser for en bedre hverdag, er en stor del av kurset i Hverdagsglede®. Vi finner det ønskelig at kurset oppfattes som jordnært, relevant og nyttig for deltagerne. Det var 62 % av deltagerne som fullførte kurset, som svarte at kurset inneholdt «noe nytt» av informasjon, 28 % mente det var «mye nytt», mens 7 % mente at de ikke lærte noe nytt i løpet av kurset. Deltagerne ble også spurt om de kunne nevne noe nytt som de lærte i forbindelse med kurset. Svarene deltagerne kommer med kan deles inn i gruppene: «verktøy» og «bevisstgjøring». Det er flere deltagerne som skriver om øvelser de gjorde på kurset, som de ønsker å benytte i sin hverdag fremover. Flere reflekterer over hva de har blitt bevisst på i løpet av kurset. Som et eksempel er det en deltager som skriver: «Mye av dette vet man, men trenger påminnelse. Jo mer du blir påminnet, jo lettere blir det å ta frem de fem grepene». En annen deltager skriver: «Jeg har forstått at de fem forskjellige temaene henger godt sammen. Man må være oppmerksom for å klare å være aktiv, å lære, å knytte bånd og å gi. Jeg har lært at man må trene på alt dette akkurat slik som vi må vedlikeholde muskler, for eksempel.»

Hvor mye nytt vil du si at du lærte i løpet av kurset?



Figur 5:

Figuren gir en visuell fremstilling av deltagerne svar på spørsmål om hvor mye nytt de opplevde det var i kurset. Tallet over søylen indikerer hvor mange av deltagerne som har krysset av for det alternativet.

I løpet av kurset, og mellom kursøktene, ble deltagerne oppfordret til å gjennomføre «øvelser». Her var det stor individuell valgfrihet, men intensjonen var at deltagerne skulle gjennomføre aktiviteter relatert til de fem temaene i kurset. Det kunne være å invitere med seg en venn på kafe, gå tur i skogen og lytte til naturen eller lære seg å strikke. Disse øvelsene kunne være både store og tidkrevende, eller små og enkle. Det var 82 % av deltagerne som oppga at de gjorde øvelser mellom kursdagene. På spørsmålet:

«Omtrent hvor mange øvelser gjorde du per uke gjennom kursperioden?» svarte 41 % at de gjennomførte «1–2 øvelser» og 29 % svarte de gjennomførte «2–4 øvelser». Tre deltagere rapporterte at de ikke gjorde noen øvelser, og tre deltagere rapporterer at de gjennomførte 10 eller flere øvelser per uke mellom kursdagene. Mange kommenterer at de ønsket å fortsette med flere av øvelsene de tilegnet seg i kursperioden. Det var også flere deltagere som trakk frem at tips om konkrete øvelser/verktøy var en stor styrke ved kurset. «Personlig utbytte» var én av fem kategorier for deltagerens besvarelse på hva som var bra med kurset. De andre kategoriene var «kursledere», «andre deltagere», «organisering» og «generelt». Det kommer frem at flere av deltagerne har en god opplevelse med å dele av sine tanker og høre på hva andre hadde å si. Kurslederens rolle og ledelse av gruppen trekkes også frem som positivt ved kurset. Det kommer fram at kurslederne har lyktes i å inspirere deltagerne, samt kommunisere budskapet om Hverdagsglede® på en god måte. En deltager kommenterer: «Jeg vil først og fremst trekke frem kursholderne for måten de har holdt kurset på. Det har vært en god balanse mellom 'undervisning' og dialog mellom alle, både kursholdere og deltagere». Under finner du en kort oversikt over inndelingen av kommentarene, samt flere eksempler på deltagerens tilbakemelding.

Kan du trekke frem noe bra med kurset?				
Kursleder	Andre deltagere	Personlig utbytte	Generelle	Organisering
Kursleder snakket bra, og jeg forsto hva de mente med en gang.	Lærte mye nytt fra andre deltagere.	Jeg har lært masse om meg selv. Større selvinnsikt.	Alt var bra.	Pedagogisk rekkefølge/opplegg. Passe antall deltagere.
Kursledernes ydmykhet, interesse for alt som blir sagt, deling av egne tanker/erfaringer/følelser	Vi var en veldig sammensatt gruppe, med veldig forskjellig bakgrunn og ståsted. De ga oss tid til å snakke sammen (to og to), på den måten måtte vi sette ord på følelser og spørsmål som ble stilt. Måtte tenke gjennom. Vi greide alle å dele i plenum, som jeg synes var skikkelig bra.	Godt å få påminnelser om ting man egentlig vet, merker at kurset har vært bra for egen mental helse.	Alle er bra og snill	Få mange forskjellige syn og erfaringer med problemer i hverdagen og mye inspirasjon til hvordan andre folk håndterer saken.
Flinke kursholdere som fikk deg til å føle deg trygg og åpne deg.	Gode diskusjoner fra deltakerne.	Å se mer rundt og se. Være meg.	Alt var interessant.	Alle grepene var sammensveiset og gir best effekt og læring.

Tabell 1:

Dette er et utdrag over noen av kommentarene fra deltagerne. Kommentarene er delt inn i 6 kategorier. 7 deltagere svarte blankt på dette spørsmålet. Antall kommentarer er notert ved siden av kategoriens navn.

Det er svært hyggelig å lese alle de fine tilbakemeldingene fra deltagerne, men det er også viktig å ta med de konstruktive tilbakemeldingene videre i kvalitetssikringen av kurset.

På spørsmål om hva som kunne vært bedre med kurset, etterspør flere deltagere norske videosnutter tilknyttet de fem grepene. Et annet forbedringspotensial er flere aktive øvelser og aktiviteter i løpet av kursdagen. Tidligere har vi kommentert at de fleste var tilfreds med mengden informasjon til hvert av temaene. Det er også noen som ønsker å gå i dybden på enkelte av temaene. Det virker imidlertid å være betydelig spredning i hva deltagerne ønsket mer informasjon om. Det syntes altså ikke å være enighet om at et av temaene var særlig underkommunisert. Variasjonen har derfor sannsynligvis sammenheng med individuelle preferanser og interesser.

Er det noen ting du tenker kunne vært forbedret med kurset			
Verktøy (7)	Tid (8)	Organisering/Innhold (21)	Ikke spesifisert (21)
Litt mer video om temaet vi snakket om, mindre tekster.	Kanskje styre diskusjonene litt mer sånn at vi kommer gjennom alt relevant materiale på kursdagen.	Litt overfladisk, kunne gått noe dypere inn i enkelte områder, eks. hvordan bygge bedre selvfølelse.	Virket virkelig gjennomtenkt, kurset var bra!
Vise mer film.	Lengre pauser/tid til å hente seg inn, for å få tid til ettertanke, gjennomgang samt sosialt/samtaler m/gruppen.	Være aktiv kunne vært til slutt. For tidlig som kursdag 2.	Jeg likte å være med på dette kurset fordi jeg lærte mye mer om helse.
Mer eksempler på episoder/historier/videosnutter.	Litt mer tid, over lengre periode.	Mer fokus på hvordan bli flinkere å ta imot omsorg/takk.	Jeg er veldig fornøyd med kurset.
Gjerne enda flere oppgaver eller alternativ til oppgaver man kan gjøre. Noen trenger er spesifikke. F.eks. Inviter xxx til en lunsj på cafe.	Det kunne vært fint om kurset kunne vært over et lengre tidsrom og jevnere fordelt utover den perioden, f.eks. to ganger i måneden.	At det var litt bedre forberedelse. Det var noen aktiviteter som tok ganske lang tid siden det ikke var godt planlagt.	Vanskelig, siden det har vært så trivelig.

Tabell 2:

Her vises et utdrag av tilbakemeldinger fra deltagerne på hva som kunne vært forbedret med kurset.

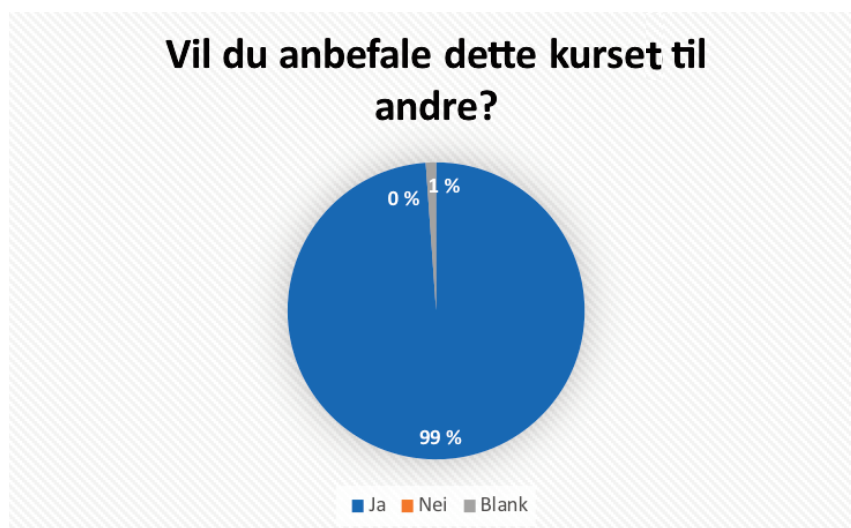
Kommentarene er delt inn i 4 kategorier. 34 deltagere svarte blankt på dette spørsmålet.

Antall kommentarer er notert ved siden av kategoriens navn.

DELTAGERNES HELHETSVURDERING

Deltagerne på kurset i Hverdagsglede® gir kurset en gjennomsnittskarakter på 8,7 av 10, som helhetsvurdering av kurset. Det var 35 % av deltagerne som gav kurset beste karakter. Karaktervurderingen varierte mellom 4 og 10 på skalaen. Kvinner var i gjennomsnitt mer positive sammenlignet med menn (snittkarakter på 8,8 versus 7,9). Deltagerne som førte opp «arbeidsledig» som arbeidsstatus (n=5), virket særlig fornøyd (snittkarakter på 9,2). På spørsmål om i hvor stor grad de selv opplever at kurset har bidratt til økt hverdagsglede, gir 70 % av deltagerne en karakter fra 8 til 10. Tilbakemeldingen viser at de aller fleste opplever økt hverdagsglede. Dette spørsmålet kunne med fordel ha vært stilt på en annen måte for å gi oss mer anvendbare data.

Deltagerne ble også spurt om de vil anbefale kurset til andre. Det svarte 99 % av deltagerne «ja» til. Det er én deltager som svarte blankt, og ingen som svarer «nei» på dette spørsmålet. Det er svært gledelig at så mange av deltagerne mener at kurset i Hverdagsglede® er så nyttig og relevant, og at de vil anbefale det til andre.



Figur 6:

Viser til andelen i prosent som vil anbefale kurset i Hverdagsglede til andre. Ingen deltagere svarte nei på dette spørsmålet. En deltager svarte ikke (blank).

Ut fra tilbakemeldingene vi har fått, er det god grunn for å regne pilotkurset som vellykket. Deltagerne beskriver en lærerik opplevelse i et trygt miljø, med kursledere som ser og bekrefter dem. Deltagerne kommenterer at de har tilegnet seg praktiske øvelser som bidrar til en bedre hverdag. Det fremkommer av tilbakemeldingene at deltagerne finner kurset relevant. Samtlige av deltagerne som svarer på spørsmålet vil anbefale kurset i Hverdagsglede® til andre.

Deltagerne ønsker seg flere norske filmer som forklaring og illustrasjon på de fem grepene i kurset. Noen av deltagerne etterspør også muligheten for å gå dypere inn i enkelte av temaene. Alle tilbakemeldinger, både fra deltagere og kursledere, vil bli tatt hensyn til i revideringen og kvalitetssikringen av kurset. Ved videre arbeid vil det være interessant å se på effekten av kurset, og det vil være aktuelt å gjøre en større studie på kurset i Hverdagsglede®.

I 2019 vil enda flere frisklivssentraler tilby Hverdagsglede® som kurs/undervisning.

REFERANSER

Nes, R. B., & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenhenger (rapport 2)*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

The Government Office for Science. (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project Final project report—executive summary*. London, UK.