

EVALUERING AF SKRIVEFORLØBET "MED EGNE ORD" I EFTERÅRET 2022



Fra prøvehandlinger til udbredelse



Evaluering af skriveforløbet "Med egne ord" i efteråret 2022. Fra prøvehandling til udbredelse.

Udgiver: Sundhed & Omsorg, Aarhus Kommune. Marts 2023

ISBN-nr.: 978-87-971697-1-1

Kontaktperson: Anja Elkjær Rahbek

mail: raanel@aarhus.dk

Sundhed & Omsorg, Aarhus Kommune

Rådhuset, Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C

www.aarhus.dk

Kultur & Sundhedsplanen i Aarhus Kommune

Aarhus har en strategisk plan for kultur og sundhed.

Vi skal engagere nogle af de borgere, som har mest behov for et løft af deres sundhed og trivsel gennem aktiviteter med kunst og kultur.

www.kulturogsundhed.aarhus.dk



Indhold

| | |
|---|----|
| Sammenfatning..... | 3 |
| Hovedkonklusioner | 3 |
| 1. Introduktion | 5 |
| 1.1 Formål med skriveforløbet ”Med egne ord 3” | 5 |
| 1.2 Evaluerings..... | 6 |
| 2. Om de tre parallelle skriveforløb og deltagerne..... | 7 |
| 2.1 Skriveforløbets form | 7 |
| 2.2 Deltagere..... | 7 |
| 2.3 Lokationer og frafald..... | 8 |
| 3. Oplever deltagerne at have fået det bedre? | 9 |
| 3.1 Deltagernes oplevelser af, hvordan skriveforløbet har påvirket dem | 9 |
| 3.2 Vigtigheden af ”Ikke fokus på sygdom” og ”trygt fællesskab” | 9 |
| 3.3 Sårbar målgruppe..... | 10 |
| 4. Bæredygtig videreførelse..... | 10 |
| 4.1 Deltagernes individuelle behov for støtte | 10 |
| 4.2 Deltagernes ønsker om at gruppen fortsætter på egen hånd | 11 |
| 4.3 Skriveforløbets fysiske rammer og miljø | 12 |
| 4.4 Rekruttering, mere skriveforløb og brugerbetaling..... | 13 |
| 4.5 Næste skridt mod forankring og videreførelse..... | 14 |
| Litteratur | 14 |
| Bilag 1: Opslag om skriveforløbet Med egne ord | 15 |
| Bilag 2: Spørgeskemaer og spørgeguides | 16 |

Sammenfatning

I Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune har vi afprøvet skriveforløbet "Med egne ord" som et supplerende tilbud inden for rehabilitering og behandling. Skriveforløbet varer otte uger og henvender sig til mennesker med sygdom, som har lyst til at eksperimentere med at skrive og at bruge det som et redskab til at få det bedre. Efter positive resultater fra to prøvehandlinger blev skriveforløbet i efteråret 2022 udbredt til tre parallelle forløb, hvor formålet har været at udvikle skriveforløbets rammer, så det bedst muligt kan forankres og bæredygtigt videreføres i Aarhus Kommune.

Målgruppen for dette tredje tilbud om skriveforløbet "Med egne ord" (MEO3) er borgere med sygdom, der følger eller har fulgt forløb i kommunalt regi eller i patientforeninger. MEO3 foregik på Folkesundhed Aarhus samt på to af kommunens folkehuse.

Formålet med evalueringen er

- At undersøge om og på hvilken måde deltagerne gennem skriveforløbet, og med skrivningen som redskab, oplever at få det bedre.
- At bidrage med læring om skriveforløbets praktiske ramme og om deltagernes behov for opfølgning efter skriveforløbet - for at medvirke til bæredygtig videreførelse af indsatsen.

Evalueringen er baseret på mundtlig midtvejs- og slutevaluering, anonym spørgeskemaundersøgelse ved starten og slutningen af skriveforløbet (samlet svarprocent på 77%) samt opfølgningssamtale tre måneder efter skriveforløbet (svarprocent på 70%).

Hovedkonklusioner

OM DELTAGERNE:

- 31 deltagere var tilmeldt MEO3 og 20 deltagere gennemførte. Frafald især grundet sygdom.
- 3 mænd og resten kvinder; især mellem 40-60 år; bredt uddannelsesnivea; 60% ikke i beskæftigelse.

OPLEVER DELTAGERNE AT HAVE FÅET DET BEDRE?

Positive oplevelser af skriveforløbets påvirkning:

- Alle deltagere giver positive beskrivelser af, hvordan de på forskellig vis oplever at have fået det bedre gennem skriveforløbet, som kan opsummeres:
 - o Redskaber til bedre håndtering af problemer
 - o Glæde og frihed
 - o Inspiration til fortsat skrivning
 - o Styrket selvtillid og selvværd
- Forudsætninger for de positive effekter er blandt andet, at skriveforløbet ikke har fokuseret på sygdom, og at der har været et trygt fællesskab under forløbet.

Sårbar målgruppe

- Deltagerne kan samlet set karakteriseres som en sårbar gruppe i forhold til selvvurderet helbred, trivsel, livskvalitet og ensomhed, hvilket kan øge relevansen af opfølgning efter forløbet.

BÆREDYGTIG VIDEREFØRELSE

Deltagernes individuelle behov for opfølgning, tre måneder efter:

- **Skriver stadig:** Alle adspurgte deltagere skriver stadig, om end i varierende grad.
- **Kommet videre og bruger læringen fra forløbet:** Langt de fleste deltagere antyder at være kommet videre på forskellige måder (fx gennem praktik, job, novelleforløb), og samtidig bruger langt de fleste af deltagerne læringen fra skriveforløbet på forskellige måder (terapeutiske og skrivetekniske redskaber samt styrket selvtillid og selvværd).
- **Fortsat brug for/ønske om tilknytning til skriveforløb:** Langt de fleste deltagere svarer ja til stadig at have brug for/ønske om tilknytning til en form for skriveforløb - formålet svinger mellem at have brug for rammer for at vedligeholde skrivepraksis, til at ønske inspiration til eksisterende skrivepraksis eller til fortsat at være en del af det sociale fællesskab.

Deltagernes ønsker om at gruppen fortsætter på egen hånd:

- **Ikke tilslutning til at fortsætte selv:** Undervejs i skriveforløbet præsenterede underviseren muligheden for, at grupperne kunne fortsætte på egen hånd i samme lokaler, med blandet tilslutning. Underviseren tilbød også at mødes efter skriveforløbet for at støtte processen og foreslog også at samle de interesserede på ét hold. Men det lykkedes ikke at forankre skriveforløbet ved, at deltagerne fortsatte grupperne på egen hånd i samme lokaler.
- **Mangler organisator:** Fordele ved at gruppen fortsætter på egen hånd er ifølge deltagerne muligheden for sparring på, og fastholdelse til, skrivning, samt fortsat at være en del af fællesskabet. Næsten alle deltagere understreger dog barrieren ved, at de vil mangle en organisator, herunder fremhæves især manglende ressourcer grundet sygdom.
- **Nyt forsøg, skrivesalon:** Som endnu et forsøg på at sikre fortsat effekt af forløbets positive virkning, og samtidig støtte deltagerne til måske på sigt selv at fortsætte gruppen, så har underviseren tre måneder efter MEO3 indbudt til 'skrivesalon' for alle tidligere deltagere på skriveforløbet. 14 ud af 28 inviterede deltog første gang, og der er planlagt endnu en skrivesalon tre måneder efter.

Anbefalinger til fremtidige skriveforløb:

- **Brobygning:** Det kan overvejes, om der med fordel kan laves en kortlægning af hvilke andre tilbud, som deltagere undervejs og efter skriveforløbet kan informeres om, både i retningen af mere skrivetekniske tilbud og i retningen af mere terapeutiske tilbud. En sådan kortlægning kunne bruges som et konkret redskab til at støtte de enkelte deltagere, alt efter behov.
- **Fællesskab:** Skriveforløbet har vist sig at skabe fællesskab igennem selve forløbet, og også efterfølgende, hvor nogle af deltagerne stadig mødes tre måneder efter. Der kan med fordel tænkes i, hvordan der fortsat kan støttes op om fastholdelse af fællesskab(er).
- **Fysiske rammer og miljø:** Parkeringsmuligheder kan være vigtige i forhold til tilgængelighed; Det er vigtigt at afholde skriveforløbet i støjfri lokaler; Der kan med fordel være en åben café, som kan have en positiv indvirkning på fællesskabet.
- **Brugerbetaling:** Ud af 14 ville 10 deltagere gerne tilmelde sig skriveforløbet, hvis de skulle betale, og i så fald foreslår de gennemsnitligt en maksimal pris på 600kr. Ud af 14 ville 4 deltagere ikke tilmelde sig grundet udfordringer med at kunne skaffe pengene.
- **Mere skriveforløb:** Deltagerne fremviser stor tilfredshed med form og udbytte af skriveforløbet. En deltager opfordrer til, at også sagsbehandlere er orienteret om skriveforløbet.

1. Introduktion

Ny international forskning viser, at kulturelle tilbud kan have sundhedsmæssige effekter og fx fremme mental, fysisk og social sundhed (WHO 2019). I tråd med denne viden ønsker Aarhus Kommune, med kultur- og sundhedsplanen, at undersøge, om der findes andre og nye veje til sundhed end dem, som vi allerede kender til og arbejder med (Aarhus Kommune 2020).

Mens der både er tradition for og erfaring med at integrere kulturen i en sundhedsfremme- og forebyggelseskontekst, så har der været mindre anvendelse af kultur i en rehabiliterings- og behandlingskontekst. Skriveforløbet "Med egne ord" er et forsøg på at afprøve og udvikle et supplerende tilbud inden for rehabilitering og behandling. Skriveforløbet henvender sig til mennesker med sygdom, som har lyst til at eksperimentere med at skrive og at bruge det som et redskab til at få det bedre (se opslaget om skriveforløbet i bilag 1). Med en placering midt mellem kultur og sundhed er skriveforløbet således ikke et forfatterkursus, men det er heller ikke kategoriseret som terapi, om end det kan have en terapeutisk effekt¹.

Skriveforløbet er tidligere afprøvet i Aarhus Kommune som to forskellige prøvehandlinger i 2021 – først et online forløb, som tre borgere gennemførte, og derefter et forløb med fysisk tilstedeværelse, som syv borgere gennemførte – med positive resultater (se boks til højre).

Evalueringsresultater fra foregående prøvehandling; MEO2
Deltagerne oplever en terapeutisk virkning fx i form af styrket selvtillid og selvværd. Oplevelsen af livsglæde forbundet til det særlige "praksisfællesskab", og at skriveforløbet ikke har handlet om sygdom, bidrager til, at deltagerne oplever at få det bedre. Deltagernes oplevelse af at kunne handle, og det at opleve livsglæde og styrket tro på fremtiden, kan øge grundlaget for, og herunder motivationen til, at kunne vedligeholde træning og livsstilsændringer².

1.1 Formål med skriveforløbet "Med egne ord 3"

Formålet med dette tredje skriveforløb "Med egne ord 3" (MEO3), er:

- At tilbyde MEO på tre parallelle hold og derved udbrede mulighederne for, at flere borgere med sygdom kan eksperimentere med at skrive og bruge det som et redskab til at få det bedre.
- At udvikle skriveforløbet og dets rammer så det bedst muligt kan forankres og bæredygtigt videreføres i Aarhus Kommune. Herunder,
 - a. At afprøve skriveforløbet i to folkehuse, udover i Folkesundhed Aarhus, hvor deltagerne tilbydes at fortsætte gruppen i de pågældende lokaler.
 - b. At opnå viden om deltagerne meninger om brugerbetaling på kommende forløb.

¹ For viden om danske erfaringer med at bruge skrivning i sundhedsrelaterede sammenhænge refereres til baggrundsafsnittet i "Evaluering af skriveforløbet 'Med egne ord', i efteråret 2021" (Aarhus Kommune, 2022).

² Aarhus Kommune, 2022.

1.2 Evaluering

Formålet med evalueringen er:

- At undersøge om og på hvilken måde deltagerne gennem skriveforløbet, og med skrivningen som redskab, oplever at få det bedre.
- At bidrage med læring om skriveforløbets praktiske ramme og om deltagernes behov for opfølgning efter skriveforløbet - for at medvirke til bæredygtig videreførelse af indsatsen.

Metode

Evalueringen bygger på følgende datagrundlag:

- Mundtlig midtvejs- og slutevaluering foretaget af underviser (se spørgeguide i bilag 2)
- Anonyme spørgeskemabesvarelser en uge før og en uge efter skriveforløbet. De deltagere, som ikke gennemførte skriveforløbet, fik tilsendt spørgeskema rettet mod årsager/læring i forhold til frafaldet (se spørgeskemaerne i bilag 2)
- Opfølgende telefonsamtale, foretaget af underviser tre måneder efter sidste mødegang, med deltagere, som gennemførte skriveforløbet (se spørgeguide i bilag 2).
- Uformelle samtaler med underviser og projektleder.

Spørgeskemaer er udsendt via e-mail. En uge efter udsendelse, er der blevet sendt en e-mailpåmindelse ud til de deltagere, der endnu ikke havde besvaret undersøgelsen. Den samlede svarprocent lå på 77%, herunder besvarede 25 ud af 31 deltagere startspørgeskemaet; 14 ud af de 20 deltagere, som gennemførte forløbet, besvarede slutspørgeskemaet; 9 ud af de 11 deltagere, som ikke gennemførte skriveforløbet, besvarede slutspørgeskemaet.

Opfølgende telefonsamtale er afholdt med 14 ud af 20 deltagere, dvs. svarprocent på 70%. Samtalerne er foregået over to dage, hvor deltagerne en uge forinden, over mail, har kunnet ønske at blive ringet op på en af dagene formiddag/eftermiddag/aften. Ved manglende tilbagemelding er deltagerne blevet kontaktet endnu en gang over mail.

Analyse

Spørgeskemaernes lukkede spørgsmål er analyseret kvantitativt i SurveyXact. Resten af datamaterialet er analyseret kvalitativt gennem tematisering og meningskondensering. For at sikre anonymisering af deltagerne er der undladt at nævne navne, specifikke diagnoser eller andet, der kunne gøre dem genkendelige.

Lige som det er beskrevet i baggrundsmaterialet til Kultur & Sundhedsplanen (Aarhus Kommune 2021), så opererer denne evaluering ikke med en direkte årsags-virkningssammenhæng mellem skriveforløbet og deltagernes oplevelser af effekt. I stedet tager evalueringen udgangspunkt i at udfolde deltagernes oplevelser af effekt og sammenhæng gennem kvalitativ analyse.

2. Om de tre parallelle skriveforløb og deltagerne

2.1 Skriveforløbets form

Skriveforløbet "Med egne ord" varer otte uger med en ugentlig mødegang á to timer og er udviklet og undervist af litteraturforsker Marianne Raakilde Jespersen.

Indholdet i hver mødegang:

- Kort snak om "siden sidst".
- Katarsis-skriveøvelse, som er en slags opvarmningsøvelse, hvor man "rensner" sit sind for støj ved at skrive det ned, der fylder i ens tanker.
- Kort oplæg fra underviseren med litterært eksempel og skriveteknisk introduktion.
- Dagens hovedskriveøvelse.
- Deltagernes oplæsninger af den tekst, som de har produceret gennem øvelsen.
- Feedback fra alle.
- Efterfølgende mail fra underviseren med slides og opsamling af hovedpunkter fra øvelserne og af deltagernes tekster.

Forløbet er opbygget i tre faser (opstart, mellem, slut), hvor der er en gradvis progression i øvelsernes kompleksitet, omfang, varighed og følelsesmæssige involvering. Øvelserne er konstrueret med afsæt i de tab, som filosoferne S. Kay Toombs og Havi Carel (2016) skriver om, at man kan opleve, når man bliver alvorligt syg; såsom tab af helhed, sikkerhed, kontrol, frihed og fortrolighed med verden.

Skriveforløbet fokuserer ikke på at skabe et færdigt produkt men på selve skriveprocessen og på det at bruge skrivning som et redskab til at få det bedre. Underviseren har ikke bedt deltagerne skrive eksplicit om deres sygdom, og hun har kun fortalt ganske lidt om effekten af at skrive. I stedet er det hensigten, at deltagerne selv skal have mulighed for at opleve effekten. Øvelserne er designet til, at deltagerne kan skrive om deres sygdom, hvis de har lyst, og på samme måde har sygdom kun været et emne i den fælles dialog, hvis deltagerne har taget emnet op.

2.2 Deltagere

Målgruppen for MEO3 var borgere med sygdom, der følger eller har fulgt forløb i kommunalt regi eller i patientforeninger. Beskrivelse af respondenterne:

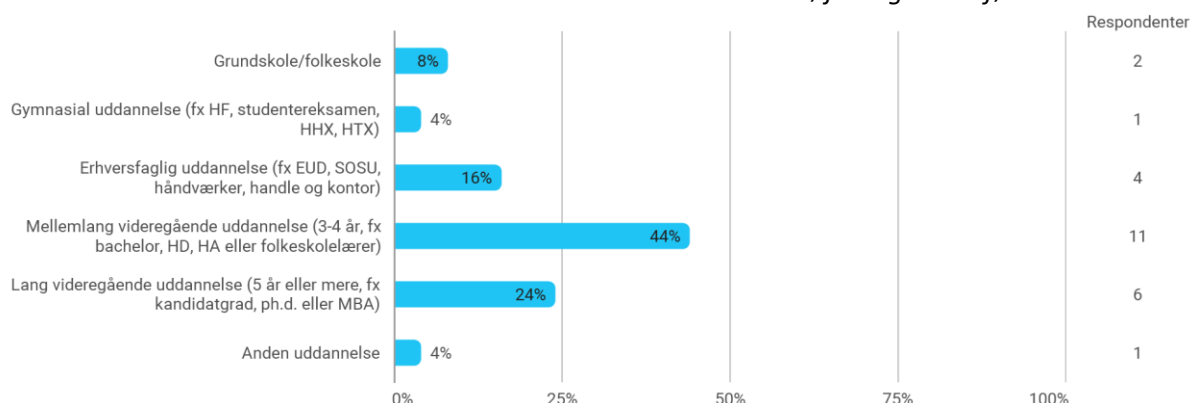
Alder: Fra 34 til 77 år, med en overvægt af deltagere mellem 40-60 år.

Køn: 22 kvinder, 3 mænd (alle 3 mænd gennemførte)

Beskæftigelse: 24% i beskæftigelse, 16% sygemeldt deltid eller fuldtid og 60% ikke i beskæftigelse.

Højeste gennemførte uddannelse: Overvægt af deltagere med mellemlang videregående uddannelse, men ellers bred repræsentation, hvilket nuanceres i tabellen nedenfor:

Tabel 1: Hvad er din højeste gennemførte uddannelse?



2.3 Lokationer og frafald

MEO3 foregik på tre lokationer:

- Folkesundhed Aarhus kl. 9:30-11:30
- Folkehuset Ankersgade kl. 12:30-14:30
- Folkehuset Tranbjerg kl. 14:00-16:00

Udover Folkesundhed Aarhus i midtbyen, så blev der indledningsvist udvalgt et folkehus i nord og et folkehus i syd for geografisk at udbrede mulighederne for deltagelse. Men grundet kun 3 tilmeldinger på folkehuset i nord og 4 på venteliste på Folkesundhed Aarhus i midtbyen, så blev der tilbudt skriveforløb på et folkehus i midt i stedet for nord.

Baggrunden for at vælge forskellige tidsrum var at udbrede mulighederne for deltagelse. Tidsrummene lå i dagtimerne for især at gøre skriveforløbet tilgængeligt for de borgere med sygdom, som ikke har fast tilknytning til arbejdsmarkedet.

Der var tilmeldt i alt 31 deltagere (9-12 deltagere pr. hold), og 20 deltagere gennemførte skriveforløbet (6-7 deltagere pr. hold), med et gennemsnitligt fremmøde pr. mødegang på 6 deltagere, som det fremgår i tabellen nedenfor.

| | Antal tilmeldte | Antal gennemført | Fremmødegennemsnit |
|-----------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| Folkesundhed Aarhus | 12 | 7 | 6 |
| Folkehuset Ankersgade | 10 | 7 | 5 |
| Folkehuset Tranbjerg | 9 | 6 | 6 |
| I alt | 31 | 20 | 6 |

Ud af de 11 deltagere, som ikke gennemførte hele forløbet, så begrundede de 9 af deltagerne årsagerne til frafaldet med følgende:

- 7 deltagere begrundede frafaldet med sygdom, fx *"jeg fik for mange aftaler fra hospitalet, så det blev for meget"*. Flere af disse deltagere roser samtidig underviseren eller organiseringen og understreger lysten til at deltage.
- 2 deltagere begrundede frafaldet med: *"Dårligt lokale, hvor jeg faktisk ikke kunne høre, hvad der blev sagt (...). Jeg kunne ikke finde p-plads nogen steder i området. Jeg er handicappet i bevægeapparatet og kunne ikke gå til Ankersgade"* og *"Det gav ikke det personlige udbytte jeg havde forventet"*.

3. Oplever deltagerne at have fået det bedre?

3.1 Deltagernes oplevelser af, hvordan skriveforløbet har påvirket dem

Deltagerne er i det afsluttende spørgeskema blevet spurgt: "Oplever du, at skriveforløbet har påvirket dig på nogen måde? (Fx humør, motivation, vedligeholdelse af livsstilsændringer eller andre områder af dit liv)". Alle deltagerne svarer positivt på spørgsmålet og giver forskellige beskrivelser af, hvordan de oplever at have fået det bedre gennem skriveforløbet. Besvarelserne fordeler sig over følgende tre temaer, som eksemplificeres med hvert sit deltagercitater:

Redskaber til bedre håndtering af problemer:

"Ja, det er rart at få sat ord på vigtige emner i mit liv, at få tankerne ud af hovedet og opnå en distance, så jeg bedre kan håndtere de problemer, jeg har".

Glæde og frihed:

"Det har været en udfordrende og helt igennem fantastisk oplevelse. Noget jeg glædede mig til hver uge. Det gav en tiltrængt ny vinkel på livet og mig selv, som var befriende".

Inspiration til fortsat skrivning:

"Den positive undervisning og underviser samt holdets diversitet gjorde, at jeg blev meget inspireret af forløbet og håber at kunne holde fast i den gode udvikling ift. skrivning".

Mange af deltagerne svarer dækker to af ovenstående temaer, mens nogle svar også dækker alle tre temaer, som fx følgende deltager:

"Jeg kan bekræfte, at forløbet har forbedret både humør, motivation, vedligeholdelse af positive livsstilsændringer og givet håb for at opretholde min udvikling i at skrive bedre og vigtige tekster".

Tre måneder efter skriveforløbet, til den opfølgende telefonsamtale, går de tre temaer igen i deltagerne svar på, hvad der er det vigtigste, som de har taget med sig fra skriveforløbet. Derudover fylder temaerne selvtillid og selvværd også. Deltagerne beskriver en styrket selvtillid eksplicit eller implicit på forskellige måder, som fx at kunne skrive, at kunne læse højt i en forsamling, at kunne komme ud ad døren og at kunne bruge redskaberne både skriveteknisk og terapeutisk. Deltagerne beskriver et styrket selvværd gennem fx at have lært at bruge og stå ved sine egne ord samt at føle sig "mere synlig" gennem egen skrivning.

3.2 Vigtigheden af "Ikke fokus på sygdom" og "trykt fællesskab"

På tværs af de samlede spørgeskemabesvarelser fremtræder to temaer, som deltagerne fremhæver og sætter i relation til, hvordan deres deltagelse har påvirket dem positivt.

For det første giver deltagerne især mange forskellige beskrivelser af glæde ved, at skriveforløbet ikke har fokuseret på deltagerens sygdom, hvilket de oplever som en frisættelse; fx *"En tiltrængt le-geplads uden præstationskrav"* og *"Et frirum fra en hverdag med udfordringer"*.

For det andet beskriver flere deltagere på forskellige måder vigtigheden af det trygge fællesskab under skriveforløbet. Dels omhandler det *"nærværet"* og *"sammenholdet"* blandt deltagerne og fx at *"det styrkede min selvtilid at mødes med andre, høre deres ord og få spejlet mine egne"*. Dels understreger flere deltagere underviserens gode evner til at skabe et *"trygt rum"*, og herunder til både at inspirere og facilitere og til at *"udfordre os tilpas"*. En deltager beskriver fx:

"Jeg har oplevet dette forløb som et lille ugentlig pusterum, hvor jeg var til stede bare for min egen skyld. Jeg oplevede en ro og en rummelighed, men alligevel nogle meget faste rammer – en kombination, som jeg havde stor glæde og gavn af. Jeg er ikke i tvivl om, at vores underviser havde den vigtigste rolle i dette. Jeg fik øje på nogle ting i mig selv, som jeg ikke troede jeg indeholdt, og det var i grunden ikke så skidt".

3.3 Sårbar målgruppe

Deltagerne har gennem spørgeskemaet svaret på selvvurderet oplevelse af helbred, trivsel, livskvalitet og ensomhed ved starten og slutningen af skriveforløbet. Vi har valgt kun at fokusere på startmålingen, fordi det lille datagrundlag gør det svært at måle effekt, og samtidig er der ikke tale om direkte årsags- virkningssammenhæng med skriveforløbet, fordi mange andre faktorer kan spille ind.

Data fra starten af skriveforløbet afspejler overordnet en sårbar deltagergruppe, som det oplistes herunder, hvor der i parentes fremgår sammenligning med Region Midts Sundhedsprofil fra 2021:

- 52% af deltagerne vurderer, at de har et godt helbred (84 % i Region Midt)
- 52% af deltagerne vurderer, at de har god trivsel og livskvalitet (67 % i Region Midt)
- 48% af deltagerne oplever ofte eller en gang i mellem at være uønsket alene.

At det er en sårbar målgruppe, som under forløbet har oplevet positiv påvirkning, kan øge relevansen af opfølgning efter forløbet.

4. Bæredygtig videreførelse

Det har været et vigtigt element i planlægningen, at der fra starten af tænkes i bæredygtighed, dels for at sikre, at projektet ikke bare stopper, men at evt. gode resultater udbredes og videreføres og dette i den erfaringsbaserede bedste ramme, dels for at have fokus på, hvad deltagerne har brug for efter endt skriveforløb.

4.1 Deltagerens individuelle behov for støtte

"Det har været noget af det bedste indhold i mit liv i den periode jeg har deltaget"

Sådan svarer fx en af deltagerne på det afsluttende spørgeskema. Men hvad sker der så efter skriveforløbet slutter? For at sikre en vedvarende oplevelse af at have fået det bedre, så er det en del af skriveforløbet at give deltagerne de fornødne redskaber til at kunne fortsætte skrivningen på egen hånd, og samtidig at være opmærksom på deltagerens behov for støtte til skrivningen eller andet efter forløbets afslutning.

Deltagerens tanker om at fortsætte med skrivningen på egen hånd

Lige efter skriveforløbet svarer samtlige deltagere i spørgeskemaet, at de gerne vil fortsætte med at skrive. Mange svarer, at det vil de *"helt sikkert"* og beskriver fx *"jeg agter at fortsætte med at skrive hver morgen"* eller *"måske periodisk men jeg er ikke i tvivl om, at jeg vil bruge det fremadrettet"*. To deltagere svarer, at de gerne vil fortsætte med skriveøvelserne, men at de er i proces med at komme til at gøre det i praksis.

Deltagerens status tre måneder efter

Tre måneder efter skriveforløbet er deltagerne i den opfølgende telefonsamtale blevet spurgt, om de stadig skriver. Alle adspurgte deltagere skriver stadig om end i varierende grad:

- Nogle deltagere bruger redskaberne fra skriveforløbet terapeutisk til fx at bearbejde og stoppe tankemylder.
- Flere deltagere er i gang med andre former for skriveforløb eller arbejder på forskellige former for skriveprodukter, og flere af dem understreger, hvordan skriveforløbet har bidraget positivt til deres videre proces.
- Nogle deltagere skriver mindre end de ønsker og påpeger, at tilknytning til en form for skriveforløb ville gøre det nemmere at få skrevet.

Opsummerende, så antyder langt de fleste deltagere at være kommet videre på forskellige måder (fx praktik, job, novelleforløb), og samtidig bruger langt de fleste af deltagerne læringen fra skriveforløbet på forskellige måder (terapeutiske redskaber, skriveteknisk inspiration til egne skriveprojekter, styrket selvtillid og selvværd).

Langt de fleste deltagere svarer ja til stadig at have brug for/ønske om tilknytning til et skriveforløb - formålet svinger mellem at have brug for rammer for at få skrevet, og til at have lyst til fortsat inspiration til eksisterende skrivepraksis og til fortsat at være en del af fællesskabet.

Muligheder for brobygning

Alt efter deltagerens behov blev de undervejs eller ved afslutningen af forløbet informeret om andre relevante skrivetilbud, fx *"Skrivekunstskolen i Aarhus"*, *"Forfatterværksted"* på Aarhus Bibliotekerne og *"Skriv dit liv – med skriften som vejviser"* i Center for forebyggelse og rehabilitering.

4.2 Deltagerens ønsker om at gruppen fortsætter på egen hånd

Baggrunden for at udbrede skriveforløbet til også at foregå i folkehuse var, at deltagerne efter endt skriveforløb kunne tilbydes at fortsætte *"praksisfællesskabet"* på egen hånd i samme lokaler. Dette for at sikre fortsat effekt af forløbets positive virkning, hvor fællesskabet i sig selv viste sig at have en positiv indvirkning på de enkelte deltageres oplevelse af effekt (jf. evalueringen af foregående forløb).

Cirka midtvejs i skriveforløbet introducerede underviseren muligheden for, at grupperne fortsatte på egen hånd. Det vækkede begejstring på ét hold. Et andet hold var mere tøvende i forhold til interesse, og på det tredje hold fandt de det svært at afse tid, fordi flere skulle begynde i job, praktik mm. Underviseren luftede muligheden for at samle interesserede deltagere på tværs af holdene og tilbød fx at arrangere endnu et møde for at støtte deltagerne hen mod at fortsætte på egen hånd, men grundet lav tilslutning blev mødet aflyst.

I det afsluttende spørgeskema er deltagerne blevet spurgt om, hvad de ser af fordele eller barrierer for, at deltagergruppen fortsætter med at mødes på egen hånd. Lidt mere end halvdelen af deltagerne giver udtryk for fordele ved, at deltagergruppen fortsætter med at mødes på egen hånd. Fordele handler især om sparring på skrivningen, fastholdelsen i at skrive og fællesskab.

Næsten alle deltagerne giver udtryk for barrierer ved, at deltagergruppen fortsætter med at mødes på egen hånd. Barriererne handler især om, at der vil mangle en organisator – flere deltagere beskriver, at sårbarheder og manglende ressourcer grundet sygdom spiller ind, og andre deltagere forestiller sig, at det kunne blive svært at nå til enighed om målsætninger med at skrive og hvornår og hvor tit man skal mødes.

Det lykkedes således ikke at forankre skriveforløbet ved, at deltagerne fortsatte gruppen på egen hånd i samme lokaler.

Som endnu et forsøg på at sikre fortsat effekt af forløbets positive virkning, og overordnet at arbejde mod større forankring af skriveforløbet, så har underviseren tre måneder efter MEO3 indbudt til 'skrivesalon' for alle tidligere deltagere på skriveforløbet (MEO 1, 2 og 3). Til skrivesalonen er der to skrivesaloner, oplæsning for dem der har mod på det, feedback og ikke mindst uformelt samvær om det at skrive. Formålet er at blive mindet om at skrive, møde hinanden og støtte deltagerne til måske på sigt selv at fortsætte gruppen. Første skrivesalon blev afholdt på Folkehuset Møllestien kl. 13-15, og 14 ud af 28 inviterede deltog. Der var jævn fordeling af deltagere fra alle MEO-hold, og deltagerne udtrykte glæde over initiativet samt ønske om gentagelse. Der er for nuværende planlagt endnu en skrivesalon tre måneder efter den første.

4.3 Skriveforløbets fysiske rammer og miljø

Deltagernes oplevelser af skriveforløbets fysiske rammer og miljø, som de svarede på i det afsluttende spørgeskema, er forskellige mellem de tre lokationer:

- Folkesundhed Aarhus: Positive beskrivelser som fx: "*lyst*", "*let tilgængelig*", "*gode rammer*".
- Folkehuset Ankersgade: Halvdelen svarer positivt som fx: "*fint det er på et folkehus*", mens den anden halvdel svarer negativt omhandlende støj, som fx: "*Dårlig akustik og larm udefra har været et problem i begge lokaler*". Derudover meldte én deltager sig fra forløbet grundet støj og manglende parkeringsmuligheder.
- Folkehuset Tranbjerg: Halvdelen svarer positivt som fx "*Dejligt det er i lokalområdet og nemt med parkering*", mens halvdelen svarer negativt omhandlende støj, som fx: "*Meget lyd pga. foldevægge, som gjorde det svært at koncentrere sig*". Derudover ærgrer to deltagere sig over, at caféen ikke var åben på tidspunktet for skriveforløbet.

Deltagerne peger således på, at: 1). Parkeringsmuligheder kan være vigtige i forhold til tilgængelighed og 2) Det er vigtigt at afholde skriveforløbet i støjfri lokaler for at deltagerne kan koncentrere sig, og tilmed kan støjen også antages at indvirke på nærværet i gruppen, og 3) Caféen kan med fordel være åben.

En åben café på lokationen kan have en positiv indvirkning på fællesskabet mellem deltagerne, som det kom frem undervejs på skriveforløbene. Fx beskriver underviseren, at caféen gav deltagerne mulighed for *”at være sammen om noget helt ufarligt (kaffe) i pausen”*. Underviseren observerede fx, at caféen gav anledninger til en del uformel snak mellem deltagerne, og tilmed blev nogle deltagere til frokost i caféen efter skriveforløbene.

På trods af, at caféen ikke var åben under skriveforløbene på de to folkehuse, så blev der taget initiativ til andre fællesskabende aktiviteter. Fx lavede deltagerne på Folkehuset Ankersgade en kaffeaf-tale, hvor de inden caféens lukketid bestilte kaffe, som de mødtes om, mens deltagerne på Folkehuset Tranbjerg tog initiativ til en facebookgruppe og ture til Lyrik-aften på Løve’s bogcafé. Det er således en positiv effekt, at skriveforløbet kan være med til at skabe fællesskab. Underviser, projektleder og evaluator havde løbende fælles refleksion og dialog om, hvordan deltagerne bedst muligt støttes til fastholdelse af fællesskabet både undervejs og efter endt skriveforløb.

4.4 Rekruttering, mere skriveforløb og brugerbetaling

Hvordan har deltagerne hørt om Skriveforløbet ’Med egne ord’?

Rekruttering af deltagere foregik gennem fysiske opslag (se bilag 1) og videoopslag delt med frivillig-konsulenter og ledere af sundhedsenheder i Aarhus Kommune, biblioteker i lokalområdet og fire patientforeninger, som Folkesundhed Aarhus samarbejder med.

Langt den største del af deltagerne svarer i introspørgeskemaet, at de har hørt om skriveforløbet gennem Folkesundhed Aarhus. En del deltagere har hørt om skriveforløbet gennem netværk og sociale medier, herunder skriver to deltagere specifikt, at de har hørt om forløbet gennem facebook-gruppen *”Borgere i Tranbjerg”*. Derudover svarer to deltagere, at de har hørt om forløbet gennem diabetesforeningen, og en deltager har hørt om forløbet gennem Jobcentret.

En deltager opfordrer til, at kommunale sagsbehandlere er orienteret om muligheden for at deltage på skriveforløbet *”Med egne ord”*. Deltageren påpeger, at vedkommendes sagsbehandler kun anbefalede et forløb med stresshåndtering, men ikke andre former for forløb, såsom skriveforløbet.

Mere skriveforløb

Til skriveforløbenes midtvejs- og slutevaluering spurgte underviseren ind til skriveforløbenes form, herunder til om deltagerne synes, at noget skulle ændres. Overordnede er der store rosende ord om forløbet, hvilket også bekræftes i det anonyme afslutningsspørgeskema. Til midtvejsevalueringen var der få kommentarer om udfordringer med støj i nogle af lokalerne, som før nævnt.

Til slutevalueringen fremkom et tema om længere varighed. Flere deltagere efterspurgte mere tid på de enkelte mødegange, fx så der var mere tid til skrivning; mere tid til at dele, hvad der var blevet skrevet hjemme; mere tid til også at kunne holde pause, hvor der også var tid til networking. Et par

kommentarer handlede dog også om, at tre timer fx var for lang tid for de pågældende. Derudover fremkom der også enkelte kommentarer om, at forløbet burde løbe over en længere periode.

Brugerbetaling

Deltagerne blev i det afsluttende spørgeskema spurgt, om de ville være interesserede i at tilmelde sig skriveforløbet, hvis de skulle betale for at deltage – ud af 14 deltagere svarede 10 ja og 4 nej.

De 10, som ville være interesserede i at tilmelde sig skriveforløbet, hvis de skulle betale for at deltage, blev efterfølgende spurgt, hvad de tænkte at forløbet maksimalt burde koste, hvis det skulle have interesse for dem. 3 deltagere svarede "ved ikke", mens de andre 7 deltagere tilsammen svarede mellem 300 og 1200 med et samlet gennemsnit på 600kr.

De 4, som ikke ville være interesserede i at tilmelde sig skriveforløbet, hvis de skulle betale for at deltage, blev efterfølgende spurgt, om de ville uddybe hvorfor. Deltagernes svar handlede alle om udfordringerne ved at kunne betale, som fx "Pengene er knebne, når man er på ressourceforløbsydelse", men samtidig åbnede halvdelen også op for, at det kom an på prisen.

4.5 Næste skridt mod forankring og videreførelse

Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg arbejder på at skaffe interne midler til at fortsætte med skriveforløbene. Konkret arbejdes der på at tilbyde et forløb hvert forår og hvert efterår samt en skrivesalon i kvartalet. Der vil blive eksperimenteret med en grad af egenbetaling hos deltagerne.

Litteratur

Aarhus Kommune (2020): Kultur og Sundhed. En fælles plan for Aarhus. Aarhus Kommune, Sundhed og Omsorg og Kultur og Borgerservice. URL: [KULTUR & SUNDHED \(aarhus.dk\)](#)

Aarhus Kommune (2021): Kultur og Sundhed. Avis til temadrøftelse vedr. sundhed og kultur. 04.02.2021. Baggrundsmateriale til kultur og sundhed. URL: [PowerPoint-præsentation \(aarhus.dk\)](#)

Aarhus Kommune (2022): Evaluering af skriveforløbet "Med egne ord" i efteråret 2021. URL: [evaluering-af-med-egne-ord-eftera-rsforloebet-2021.pdf \(aarhus.dk\)](#)

Carel, Havi (2016): Phenomenology of Illness. Oxford University Press

Friis K, Jensen MM, Pedersen MH, Lasgaard M, Larsen FB, Jørgensen SS, Frandsen KT, Sørensen JB. Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1). Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2022. URL: https://www.defactum.dk/siteassets/defactum/3-projektsite/hvordan-har-du-det/hhdd-2021/b1_webversion.pdf

WHO (2019): Health evidence network synthesis report. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. URL: [9789289054553-eng.pdf \(who.int\)](#)

Bilag 1: Opslag om skriveforløbet Med egne ord



Har du lyst til at eksperimentere med at skrive og at bruge det som et redskab til at få det bedre? Så er her et tilbud til dig!

MED EGNE ORD er et skriveforløb, hvor vi arbejder med skrivning som en berigende proces, der gør livet nærværende og gør en klogere på sig selv og på andre.

På skriveforløbet leger vi med ord og fortælling og afprøver forskellige måder at udtrykke sig litterært på. Vi bruger enkle skriveøvelser til at finde ro og til med ordene at skabe orden i og give form til det, der ellers kan være svært at overskue. Vi udforsker, hvad der sker, når man skriver, og hvordan det at skrive kan være både helende og styrkende.

Skriveforløbet strækker sig over otte uger. Hver gang laver vi korte skrive-øvelser og læser bagefter teksterne op og snakker om dem. Der er ingen særlige forudsætninger for at deltage. Du skal bare have lyst til at skrive.

Tid & sted:

Hold 1: 8 tirsdage kl. 9.30-11.30, Folkesundhed Aarhus, afd. Midt, P.P. Ørums gade 11, bygning 20A (undervisningslokale 1 på 1. sal), 8000 Aarhus C. Første gang: tirsdag d. 20. september 2022.

Hold 2: 8 onsdage kl. 13-15, Folkehuset Lystrup (lokale A), Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup. Første gang: onsdag d. 21. september 2022.

Hold 3: 8 torsdage kl. 15-17, Folkehuset Tranbjerg (lokale 8), Torvevænget 3A, 8310 Tranbjerg. Første gang: torsdag d. 22. september 2022.

Underviser: Marianne Raakilde Jespersen (litteraturforsker og underviser)

Spørgsmål til skriveforløbet: marianne.raakilde.jespersen@outlook.dk

Tilmelding: folkesundhed@mso.aarhus.dk eller 87134035; tilmelding er 'først til mølle' og senest d. 5. september 2022. Oplys: navn, telefonnummer, e-mail-adresse og hvilket hold, du gerne vil deltage på.

Hvis du gerne vil deltage, men ikke kan de pågældende tidspunkter og steder, så skriv venligst til underviser Marianne Raakilde Jespersen.

Bilag 2: Spørgeskemaer og spørgeguides

Introspørgeskema

1. Hvad er dit køn?
2. Hvor gammel er du?
3. Hvad er din højeste gennemførte uddannelse?
4. Er du i beskæftigelse nu?
 - a. *Hvis ja, men jeg er lige nu sygemeldt på deltid eller fuldtid:* Er du sygemeldt på deltid eller fuldtid?
 - b. *Hvis nej:* Hvad er din nuværende status?
5. Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?
6. Hvordan synes du, din trivsel og livskvalitet er alt i alt?
7. Bor du sammen med andre?
8. Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?
9. Hvordan har du hørt om Skriveforløbet Med egne ord?
10. Hvis du har øvrige kommentarer til Skriveforløbet Med egne ord, er du velkommen til at skrive dem her.

Underviserens vejledende spørgsmål til midtvejsevaluering

- Overordnet oplevelse af forløbet indtil videre?
- Har deltagelse haft nogen indflydelse på dit daglige liv og velbefindende og i så fald hvordan?
- Hvordan er det at sidde sammen med andre og dele noget så personligt som tekst?
- Skal vi ændre noget ved formen? Mere/mindre af noget?
- Andet?

Underviserens vejledende spørgsmål til slutevaluering

- Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?
- Oplever du, at skriveforløbet har påvirket dig? (f.eks. dit humør, træning/livsstilsændringer, motivation eller andet)
- Hvordan er det at skrive? Hvad sker der i dig, når du skriver?
- Hvordan er det at mødes om at skrive?
- Har du planer om at blive ved med at skrive?
 - Skriver du hjemme?
 - Har du brug for fortsat tilknytning til skriveforløb? Form?
- Har du lyst til at fortsætte i gruppen?
- Mere eller mindre af noget? Har noget manglet? (f.eks. teori, eksempler, øvelser, feedback)
- Andet?

Slutspørgeskema til deltagere, som har gennemført

1. Oplever du, at skriveforløbet har påvirket dig på nogen måde? (fx humør, motivation, vedligeholdelse af livsstilsændringer eller andre områder af dit liv)

2. Oplever du forskel på, hvor motiverende og meningsgivende skriveforløbet er i forhold til andre forløb, som du har deltaget i, i forbindelse med din sygdom? Uddyb gerne hvorfor/hvorfor ikke?
3. Hvilke tanker har du gjort om at fortsætte med at lave skriveøvelserne eller anden form for skrivning på egen hånd, i din dagligdag?
4. Hvad ser du af fordele eller barrierer for, at deltagergruppen fortsætter med at mødes på egen hånd?
5. Hvordan har du oplevet de fysiske rammer og miljøet, hvor skriveforløbet har foregået?
6. Ville du være interesseret i at tilmelde dig skriveforløbet, hvis du skulle betale for at deltage? [ja/nej]
 - a. *Hvis ja:* Hvad tænker du, at forløbet maksimalt bør koste, hvis det skulle have interesse for dig?
 - b. *Hvis nej:* Uddyb gerne, hvorfor du ikke ville være interesseret i at tilmelde dig skriveforløbet, hvis du skulle betale for at deltage?
7. Er du i beskæftigelse nu?
 - a. *Hvis ja, men jeg er lige nu sygemeldt på deltid eller fuldtid:* Er du sygemeldt på deltid eller fuldtid?
 - b. *Hvis nej:* Hvad er din nuværende status?
8. Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?
9. Hvordan synes du, din trivsel og livskvalitet er alt i alt?
10. Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?
11. Hvis du har yderligere kommentarer om skriveforløbet, er du velkommen til at skrive dem her.

Slutspørgeskema til deltagere, som ikke har gennemført

1. Hvor mange kursusgange har du ca. deltaget i?
2. Har du lyst til at fortælle om årsagerne til, at du ikke har gennemført forløbet?
3. Har du gode råd os om, hvordan vi bedst muligt planlægger indhold og rammer for evt. fremtidige skriveforløb?

Underviserens vejledende spørgsmål til opfølgningssamtale

1. Hvordan har du haft det, siden skriveforløbet sluttede?
 - a. Helbred?
 - b. Humør?
 - c. Tanker om dig selv?
 - d. Tanker om dit liv, din fremtid?
 - e. Er det anderledes end før forløbet?
 - f. Har det påvirket andre områder af dit liv? (f.eks. job, relationer, familie, aktivitet)

2. Skriver du stadig?

HVIS JA:

- a. Hvad skriver du?
- b. Hvornår? Hvordan?
- c. Hvilken virkning mærker du af at skrive?

HVIS NEJ:

- d. Hvorfor ikke?
- e. Vil du gerne?
- f. Hvad kunne evt. hjælpe dig i gang igen? Hvad har du brug for?

3. Har du stadig brug for/ønske om tilknytning til et skriveforløb? (eller interesse i et).

- a. Hvilken form vil passe dig bedst?

4. Hvad er det vigtigste, du har taget med dig fra forløbet?

