

Evalueringsrapport for Kreativitet og Mindfulness for pårørende i DemensHjørnet

Formål

Formålet med 'Kreativitet og Mindfulness for pårørende i DemensHjørnet' er:

At afprøve og undersøge hvorvidt og hvordan kreativitet og mindfulness som en forlængelse af det etablerede pårørendetilbud kan være en værdiskabende tilgang, der giver pårørende til mennesker med demens konkrete redskaber og strategier til den følelsesmæssige mestring af livet med en demenssygdom.

Interessenter og anvendelse

Den primære målgruppe for forløbet er pårørende til borgere med demens. Målet er at afprøve et format, der understøtter, at de pårørende i højere grad føler sig i stand til at mestre demenssygdommen følelsesmæssigt gennem kreativ praksis koblet med mindfulness.

Indsatsen har endvidere til formål at skabe læring om, hvordan forløbet fungerer som en forlængelse af det etablerede kommunale tilbud. Denne læring har interesse for både DemensHjørnet, Sundhed og Omsorg generelt og underviserne på forløbet.

Beskrivelse af forløbet

Kreativitet og Mindfulness er et forløb for pårørende til mennesker med demens udviklet af Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner og Mette Bahnsen, mindfulness-lærer og filmdokumentarist. I forløbet veksles der mellem mindfulnessøvelser, kreative opgaver og relevant undervisning i kreativitets- og mindfulness-trænings gavnlige effekt på den mentale sundhed. Mette og Lærke fungerer som undervisere på forløbet og vil derfor i denne evalueringsrapport nævnes som *underviserne*.

Forløbet havde en varighed på 4 uger og forløb fra d. 17. november til d. 8. december 2020. Forløbet bestod af 4 undervisningsmoduler, hvor der blev afholdt ét modul af 2 timer om ugen. Forløbet var planlagt til at skulle bestå af 5 undervisningsmoduler, men da Coronarestriktionerne blev skærpet efter det 4. modul, var det ikke muligt at gennemføre det 5. og sidste undervisningsmodul. I forløbet deltog 5 pårørende til demensramte, dog var der én af de pårørende, som kun deltog i 2 ud af de 4 moduler grundet sygdom. Forløbets projektteam bestod af forløbets undervisere samt en projektansvarlig fra DemensHjørnet.

Undersøgelsesspørgsmål

For at afdække formålet er der formuleret følgende undersøgelsesspørgsmål:

Bidrager forløbet til, at de pårørende i højere grad end tidligere føler sig i stand til at mestre demenssygdommen følelsesmæssigt, og oplever de pårørende, at forløbet bidrager til en forbedring af deres mentale sundhed?

Tematikker fra observationer og spørgeskemabesvarelser

Alle undervisningsgange er blevet observeret af en medarbejder fra udviklingsafdelingen i Sundhed og Omsorg for at indsamle viden om, hvordan deltagerne agerede i og tog imod forløbet.

Underviserne ønskede, at medarbejderen selv deltog i undervisningen og tilbagemeldingen efterfølgende har været, at observationerne på ingen måde vurderes at have påvirket forløbet.

I observationerne og spørgeskemabesvarelserne blev følgende tematikker identificeret:

1. Deltagernes forventninger og udbytte
2. Undervisningsforløbet
3. Deltagernes modtagelse af øvelserne
4. Deltagernes trivsel og sindsstemning
5. Deltagernes indbyrdes interaktion
6. Underviserne
7. De fysiske rammer

1. Deltagernes forventninger og udbytte

Observationsnoter ift. forventninger og udbytte

Mundtlig forventningsafstemning i plenum ved forløbets start

Tre af de pårørende har en forælder med demens, og to har en ægtefælle med demens. De fortæller, at de har valgt at tilmelde sig forløbet, da det er hårdt følelsesmæssigt at være pårørende til en demensramt, og at de gerne vil lære at navigere i disse hårde følelser. Et par af de pårørende fortæller derudover, at noget nær familie har givet dem et skub til at deltage. En af de pårørende giver udtryk for, at han har tilmeldt sig, da han trænger til at møde andre mennesker. Han vil gerne snakke om demenssygdommen med nogen, som ikke er hans børn, da han ikke ønsker at belaste børnene for meget. Dette er der flere af de pårørende, som nikker genkendende til. Derudover har en af de pårørende bl.a. valgt at tilmelde sig, da hun tidligere har været meget kreativ anlagt og gerne vil i gang med at praktisere det igen, samt fordi hun har kendt til mindfulness i mange år, men aldrig har prøvet det.

Af forløbet forventer de pårørende at møde andre mennesker, som de kan snakke om demenssygdommen med. Derudover forventer de at få nogle redskaber til at slippe tanker og bekymringer, særligt når de skal falde i søvn. Derudover nævner en af de pårørende, at hun forventer at få nogle nye hobbyer i form af den kreative praksis. En anden nævner, at hun gerne vil finde ind til kernen af sig selv og kunne skelne mellem den demensramtes følelser og sine egne følelser og generelt at kunne mærke sig selv mere.

To af de pårørende fortæller, at de har haft nogle betænkeligheder ved at deltage i forløbet. Den ene er lidt nervøs for, om hun kan rumme forløbet, da hun i forvejen har rigtig mange tanker, der flyver rundt i hovedet. Den anden har gjort sig nogle overvejelser omkring, hvorvidt hun med forløbet vil komme til at dyrke det negative for meget. Hun håber ikke, at forløbet medfører, at hun får flere bekymringer, og at demenssygdommen kommer til at fylde mere. De resterende pårørende siger, at de ikke har haft nogle betænkeligheder ved at deltage.

Afsluttende evaluering i plenum på sidste undervisningsgang

De pårørende nævner, at forløbet har været et godt supplement til pårørendeuddannelsen, men at det ikke kan erstatte pårørendeuddannelsen eller stå alene. Derudover nævnes det at have været

godt, at der kun var 5 deltagere på forløbet, da det har givet tid til, at alle kunne tale, og da man derved også i højere grad havde lyst til at åbne op. Til sammenligning nævnes pårørendeuddannelsen, hvor der var 10-12 deltagere, hvilket betød, at der ikke var tid til at høre alle fortælle. De pårørende nævner desuden, at det har været godt, at de har fået konkrete forslag til øvelser, de kan lave hjemme. De pårørende roser også underviserne for at have været rigtig dygtige. Derudover nævnes det at have været godt, at der både har været ægtefæller og børn med i forløbet, da man derved får mulighed for at høre, hvordan det er at være pårørende fra en anden side.

Spørgeskemabesvarelser ift. forventninger og udbytte

De pårørende beskriver, at forløbet overordnet set har været godt. De beskriver, at forløbet har været fint tilrettelagt, og at underviserne har været dygtige, samt at det har været rart at møde andre pårørende til demensramte. Derudover beskrives forløbet som en alternativ og positiv måde at bearbejde sorg. Alle de pårørende skriver, at de har fået indfriet deres forventninger til forløbet, hvor en af dem særligt nævner sin forventning om at kunne få udtryk for sine følelser, da de kreative øvelser har givet mulighed for dette. Udbyttet af forløbet har for de pårørende været, at de har fået en større indsigt i demenssygdommen, nye ideer til kreative øvelser, samt fået en forståelse for, at de ikke er alene om at have problemer med den demensramte. De pårørende nævner, at de under forløbet har savnet mere tid og derudover et længere forløb. Alle de pårørende vil gerne fortsætte forløbet, hvis det var muligt, da de gerne vil have et bedre kendskab til kreativitet og mindfulness, og fordi det er rart at møde andre pårørende. Tre af de pårørende har deltaget i det etablerede kommunale tilbud til pårørende forinden dette forløb, og hertil nævner de, at dette forløb bidrager med noget andet i form af mindfulness og de kreative øvelser, herunder ideer til hvordan man kan fortsætte øvelserne derhjemme samt en bedre forståelse for reaktioner som pårørende.

De pårørendes spørgeskemabesvarelser

Hvad var din overordnede oplevelse af kurset?

- *"Det har været en anden/alternativ positiv måde at bearbejde sorgen langsom at miste min mor."*
- *"Jeg synes, det har været rigtig godt. Det har været rart at møde andre pårørende til demensramte – faktisk også godt at det både har været voksne børn og ægtefæller. Det har givet et større indblik i, hvordan ægtefæller har det."*
- *"Meget fint tilrettelagt. God opfølgning for de enkelte sektioner. Meget dygtige undervisere."*

Fik du indfriet dine forventninger til kurset?

- *"I høj grad"*
- *"Ja"*
- *"Ja, i hvert fald mht. at få udtryk for mine følelser. Kreativiteten giver stor mulighed for, at jeg får udtrykt mine følelser."*
- *"Ja - jeg vidste ikke, hvad jeg kunne forvente."*

Hvad tager du med herfra?

- *"At male"*
- *"At jeg ikke er den eneste, der har problemer med den pårørende."*
- *"Nye ideer og lyst til kreative sysler. Bedre indsigt i forløbet af en demens."*

Er der noget, du har savnet?

- *"Tid"*
- *"Måske et længere forløb"*
- *"Ville gerne, at forløbet havde været lidt længere"*

Har du forinden dette forløb deltaget i det kommunale tilbud til pårørende til demensramte i DemensHjørnet. Hvis ja: bidrager dette forløb med noget andet eller mere end det eksisterende – hvad/hvordan?

- *"Ja. Jeg synes, at dette forløb bidrager med noget andet via kreativiteten og mindfulness og hjemmeopgaverne, som giver ideer til, hvordan man kan fortsætte derhjemme."*
- *"Kendskab til mindfulness."*
- *"Kreativitet og mindfulness. Hvorfor reagerer vi, som vi gør."*

Kunne du tænke dig at fortsætte, hvis det var muligt? Uddyb gerne hvorfor.

- *"Ja, men det er også OK med dette forløb, da det er begrænset, hvor meget jeg føler, jeg kan tage fri."*
- *"Vil gerne fortsætte og få et bedre kendskab til mindfulness og yoga."*
- *"Ja. Bedre forståelse af samhørigheder."*
- *"Ja, fordi det er rart at møde andre pårørende."*

Har du andre tanker om forløbet, som du vil dele?

- *"Ja noget mere tid til at drøfte ens problemer med de øvrige kursister."*

2. Undervisningsforløbet

Observationsnoter ift. undervisningsforløbet generelt

Alle 4 moduler har omtrent samme struktur. Først starter underviserne med at tage en runde, hvor de enkeltvis spørger deltagerne, hvad der fylder hos dem, eller hvad der er sket siden sidste modul. Derefter holder den ene underviser et oplæg om, hvordan man kan anvende kreative øvelser til at forbedre ens mentale sundhed. Dernæst holder den anden underviser et oplæg om, hvordan man kan lære at styre sin opmærksomhed og tanker, og hvordan det påvirker mental sundhed. Der laves derefter en mindfulness-øvelse, som enten består af stående yoga, siddende meditation eller kropsscanning. Derefter laves der en kreativ-øvelse, som består af tegning og malning med et bestemt tema, såsom at tegne sin yndlingsårstid, blindtegning, tegne sin stress samt tegne mønstre. Til slut spiser de pårørende og underviserne frokost sammen. Hvert modul har et tema, som modulets undervisning og øvelser omhandler. Temaerne for de 4 moduler er: 1) Kroppen og årstiderne, 2) Hjemmet og nuet, 3) Omgivelser og stress og 4) Hverdag og tanker.

3. Deltagernes modtagelse af øvelserne

Observationsnoter ift. deltagernes modtagelse af øvelserne

Mindfulness-øvelserne

Alle de pårørende deltager i mindfulness-øvelserne uden at virke tøvende og uden at stille nogen spørgsmål. Efter kropsscanningen og den siddende meditation giver de pårørende dog udtryk for, at det er svært for dem at styre deres tanker og være til stede i nuet, og de pårørende virker ret frustrerede over dette. Underviseren forsikrer de pårørende om, at det er helt normalt, at der er tanker i sindet, tanker kommer til sindet som lyd rammer øret, det kan vi ikke ændre. Det, vi kan ændre, er vores tilgang til indholdet ved at observere og tillade. Hun forsikrer dem også om, at det ikke er spild, selvom man oplever et uroligt sind under en mindfulnessøvelse, da det stadig har en effekt. Efter den siddende meditation er der en af de pårørende, der siger, at det er svært at være så bevidst om sin vejtrækning, og at det føles klaustrofobisk. De pårørende virker engagerede i at udføre den stående yoga, men pladsen er lidt trang i lokalet, og derfor er det svært for et par af dem at udføre nogle af øvelserne, helt som de skal. Et par af de pårørende har også nogle småskavanker, der gør, at de bliver nødt til at springe et par øvelser over. En pårørende siger efter yoga-øvelserne, at man måske skulle lave yoga derhjemme, da hele kroppen "knirker og brager". Det er de andre deltagere enige i.

Kreative øvelser

Alle de pårørende deltager i de kreative øvelser uden at stille spørgsmål. Et par af de pårørende virker dog lidt tøvende i starten af øvelserne, da de kigger lidt på papiret og tænker, inden de begynder at tegne. Derudover er der nogle af de pårørende, som siger til hinanden, at de ikke er ret gode til at tegne. Til øvelsen hvor de pårørende skal tegne sin stress, er der et par af de pårørende som siger, at deres tegninger viser deres vrede. En deltager begynder at græde, da hun ikke kan lide, at hun har så meget vrede inde i sig. Underviseren fortæller den pårørende, at det er godt at komme ud med sin vrede på denne måde, i stedet for at den lige pludselig slipper ud, uden man er forberedt

på det. I øvelsen hvor de pårørende skal tegne mønstre, er der en af de pårørende, der fortæller, at han har forsøgt at tegne sin kones sygdomsforløb: de lyse og klare farver symboliserer den tidlige fase, hvor de mørke farver symboliserer den nuværende fase. Derudover har han også tegnet et hvidt felt, som symboliserer et håb for, at han kan komme videre.

Hjemmetræning

Underviserne opfordrer de pårørende til at lave nogle af øvelserne hjemme, og de fleste pårørende gør dette imellem hvert modul. En af de pårørende kan lide at være kreativ og laver derfor primært kreative øvelser derhjemme. Hun har bl.a. lavet en kollage, som hun viser frem til de andre. En anden af de pårørende har lavet kropsscanninger hjemme. Hun siger dog, at hun har svært ved at være i nuet og bevare opmærksomheden på kroppen. Hun har også prøvet at lave kropsscanninger om aftenen, inden hun skal sove. Hun siger dog, at hun næsten ikke har energien til at bevare fokus. En tredje pårørende laver både kreative øvelser og mindfulness øvelser hjemme imellem hvert modul. Hun siger, at hun er blevet glad for at lave kropsscanninger på gulvet på en yogamåtte, da det hjælper hende med at mærke hendes krop mere. Hun er også blevet glad for at male, imens der er baggrundsmusik, da det giver noget ro. Hun har også tegnet efter at have besøgt sin mor på plejehjem, da hun var meget ked af det. Hun satte noget musik på, der mindede hende om sin mor, og så tegnede hun sine følelser omkring sin mor. Hun græd meget først, men det var rigtig rart, og hun følte sig helt let bagefter. Hun følte også, at hun var meget mere til stede med sin familie bagefter. Den fjerde pårørende siger, at hun har dyrket meget yoga det sidste års tid. Det hjælper hende med at slappe af i kroppen. Hun laver også kropsscanninger og mindfulness, og det hjælper hende også meget. Hun har dog ikke tegnet. Den femte pårørende har ikke lavet øvelser hjemme. Han føler ikke, at han har overskuddet til det, da han har det svært med sin demensramte kone derhjemme.

Spørgeskemabesvarelser ift. undervisningsforløbet og de konkrete øvelser

De pårørende beskriver, at de vil anvende redskaberne fra forløbet derhjemme. En af de pårørende vil anvende øvelserne fra mindfulness, hvor en anden vil male og lave bodyscanning. En tredje pårørende vil generelt bare tillade at bruge tid på sig selv. De pårørende giver udtryk for, at de kreative øvelser og mindfulness har fungeret godt sammen. En af de pårørende beskriver at have fået mest ud af mindfulness, da det var utrygt at skulle tegne og male. Udbyttet af de kreative øvelser har for de pårørende været, at de har fået nye ideer til øvelser, de kan lave hjemme, og derudover en ny metode til at aflede tanker. En af de pårørende beskriver, at de kreative øvelser har bidraget til at kunne give udtryk for følelser. Udbyttet af mindfulness-øvelserne har for to af de pårørende været, at de er begyndt at lave mindfulness-øvelserne hjemme. Derudover beskriver en af de pårørende, at mindfulness-øvelserne har givet mere ro og bedre vejrtrækning.

De pårørendes spørgeskemabesvarelser

Har du fået redskaber på forløbet, som du vil bruge i din hverdag?

- *"Jeg har tilladt mig selv at bruge tid på mig selv – om det er mindfulness eller at lægge et puslespil er underordnet."*
- *"Ja. Maling og bodyscanning."*
- *"Absolut"*
- *"Ja. Øvelserne fra mindfulness."*

Hvordan har du oplevet, at de kreative øvelser og mindfulness har fungeret sammen?

- *"Jeg har nok fået mest ud af mindfulness, da jeg er utryk ift. at tegne/male"*
- *"Fint"*
- *"Det fungerer fint sammen"*

Hvad har du fået ud af at deltage i de kreative øvelser?

- *"Det har været på ukendt 'farvand'. Et sted jeg ellers ikke havde bevæget mig ud."*
- *"Gode ideer"*
- *"Ny måde at aflede tanker (...)"*
- *"Har fået nogle ideer til, hvad jeg kan gøre derhjemme og faktisk en mulighed for at få udtrykt mine følelser kreativt."*

Hvad har du fået ud af at deltage i mindfulness-øvelserne?

- *"Ja, jeg bruger dem dagligt, inden jeg går i seng – og nogle gange når jeg vågner om natten."*
- *"Bodyscanning på en yogamatte derhjemme, har jeg fundet ud af, er en rigtig god øvelse for mig."*
- *"Det er gode øvelser."*
- *"Mere ro og bedre vejrtrækning"*

4. Deltagernes trivsel og sindsstemning

Observationsnoter ift. trivsel og sindsstemning

Deltagerne giver udtryk for, at det er rigtig hårdt følelsesmæssigt at være pårørende til en demensramt. Der er rigtig mange følelser indblandet for de pårørende, da de er meget kede af det, vrede og frustrerede. De pårørende nævner, at det er hårdt at være pårørende, da den demensramte ofte er meget vred på dem, og da den person, de altid har kendt, langsomt forsvinder, samt fordi de ikke kan have det samme samvær med den demensramte længere. De pårørende nævner også at have det svært med, at de har skiftet rolle overfor den demensramte, fx ved at gå fra at være hustru til at være plejer. Derudover nævner de pårørende, at det påvirker hele familien, og at det er vanskeligt at finde ud af i familien, hvordan man skal håndtere det hele, hvilket giver anledning til konflikter. Næsten alle de pårørende nævner også at have søvnproblemer, da de har mange tanker og bekymringer om aftenen. Søvnproblemerne påvirker deres humør og overskud, hvilket også bidrager til, at de ofte har dårlig samvittighed overfor deres familie og venner. En af de pårørende nævner desuden, at han føler sig meget alene i det hele, og at han gerne vil mødes med flere mennesker, end han gør nu. Generelt virker det til, at han føler sig ensom.

Stemningen i lokalet er skiftende. Når deltagerne deler, hvordan de har det, og hvad der fylder hos dem, er stemningen meget trykket, da de er meget kede af det og påvirket af at fortælle om deres

situation. Nogle deltagere begynder også at græde. Nogle gange er stemningen dog lettere, hvor deltagerne kan grine, når de snakker om, hvad deres demensramte har gjort eller sagt.

Spørgeskemabesvarelser ift. trivsel og sindsstemning

De pårørende beskriver, at det har været positivt at deltage i forløbet, men der er ingen af de pårørende, som direkte giver udtryk for, at forløbet har haft en direkte påvirkning på deres livskvalitet. Der er dog en af de pårørende, som mener, at det går fremad. En af de pårørende beskriver, at forløbet sammen med de andre tilbud fra DemensHjørnet har bidraget til færre bekymringer. Resten af de pårørende oplever ikke, at de har haft færre bekymringer under forløbet. De pårørende beskriver, at det har været rart at være sammen med andre pårørende. En af de pårørende har en oplevelse af at have haft mere samvær med andre mennesker under forløbet.

De pårørendes spørgeskemabesvarelser

Har du oplevet, at forløbet har haft en positiv indvirkning på din livskvalitet overordnet set?

- *"Håber, det kan være medvirkende. Jeg er der ikke helt endnu, men det går fremad."*
- *"Det har været meget positivt at deltage og bedre indsigt i min egen hverdag."*
- *"Bedre forståelse af samhørigheder"*

Har du oplevet, at du under forløbet har haft færre bekymringer?

- *"Ja, sammenhold med tilbuddene fra DemensHjørnet."*
- *"Både ja og nej."*
- *"Nej"*
- *"Nej – for føler, der hele tiden dukker noget nyt op"*

Har du oplevet, at du under forløbet har haft mere samvær med andre mennesker?

- *"Det har været rart at være sammen med andre pårørende og høre deres lignende eller helt andre historier"*
- *"Ja. Jeg har heller ikke følt mig så alene med min mors sygdom"*
- *"Det har været rigtig rart, at det har været gode og søde deltagere"*
- *"Både og"*

5. Deltagernes indbyrdes interaktion

Observationsnoter ift. fællesskab og indbyrdes interaktion

De pårørende kigger på hinanden, når de taler. Når en pårørende fortæller om noget, som er svært eller frustrerende ved at være pårørende, så nikker de andre anerkendende og giver udtryk for, at de har det på samme måde. De taler med hinanden om andre tilbud til pårørende og giver hinanden anbefalinger. En af de pårørende fortæller, at det er meget nyt, at hendes mor har fået demens, og dertil tilbyder nogle af de andre pårørende at sende noget materiale på demenssygdommen, så hun kan få mere viden om det. De deler oplevelser og frustrationer med hinanden angående demenssygdommen, og når der er en af de pårørende, som fortæller noget, spørger de andre ind til deres situation. På de sidste moduler snakkes der også om private ting, som ikke har noget med

demenssygdommen at gøre. De spørger ind til hinandens arbejde osv. Primært under frokosten bliver der snakket om løst og fast.

6. Underviserne

Observationsnoter ift. underviserne

Underviserne virker meget sympatiske overfor deltagerne. De spørger ind til deres situation og udviser forståelse for deres frustrationer. De sætter ord på nogle af de følelser og frustrationer, som de pårørende oplever, og de giver gode råd til, hvordan de skal håndtere det. Underviserne giver indsigter i demenssygdommen og deler deres viden. Den ene underviser, som har en baggrund som læge, giver et lægefagligt indblik i demenssygdommen og svarer på deltageres spørgsmål angående symptomer og medicin osv. Underviserne snakker også om private ting fra deres liv, som ikke har noget med demenssygdommen at gøre. Dette er med til at lette stemningen i lokalet, da de får folk til at grine. Underviserne hjælper de pårørende med at arrangere en dag, hvor dem som har lyst, kan komme ud og spise en frokost sammen, da et par af de pårørende har givet udtryk for, at de kunne være interesseret i det.

7. De fysiske rammer

Observationsnoter ift. de fysiske rammer

Der er 8 i lokalet i alt. 2 undervisere, 1 observatør og 5 pårørende. På to af modulerne, var der kun 4 pårørende grundet sygdom. Underviserne sidder på to stole foran skærmen. Observatøren sidder blandt de pårørende, og de sidder to og to ved et bord. Bordene er placeret, så underviserne, de pårørende og observatøren nærmest sidder i en cirkel. Lokalet minder om et mindre klasselokale med et stort smartboard for enden. Der er meget få mennesker, derfor føles det ret intimt. Til yoga-øvelsen virker lokalet en smule for lille, da de pårørende fx ikke kan strække deres arme helt ud til siderne uden at ramme væggen. På 3 ud af 4 moduler er der enten byggeri udenfor eller håndværkere ude på gangen, som larmer. Det er til tider lidt forstyrrende. På 2 af undervisningsgangene bliver øvelserne udført i et andet lokale, hvor der er lidt mere ro, på grund af håndværkerne på gangen.

Tematikker fra interviewet med projektteamet

Udviklingsafdelingen, Sundhed og Omsorg, har efter endt forløb interviewet projektteamet. På baggrund heraf blev følgende tematikker identificeret:

1. Forløbets sammenhæng med DemensHjørnet og pårørendeuddannelsen
2. Deltageres modtagelse og udbytte af øvelserne
3. Rekruttering
4. anbefalinger til fremtidige forløb

1. Forløbets sammenhæng med DemensHjørnet og pårørendeuddannelsen

Den projektansvarlige på DemensHjørnet fortæller, at forløbet bidrager til at løse DemensHjørnets kerneopgaver, da de pårørende får redskaber, de kan bruge på at passe på sig selv og den

demensramte. Den projektansvarlige fra DemensHjørnet vurderer derfor, at det ville være relevant, at forløbet var en forlængelse af pårørendeuddannelsen. Det genfortælles fra forløbet også, at en pårørende har nævnt, at han så forløbet som en forlængelse af pårørendeuddannelsen, og at det var et godt supplement, men at forløbet ikke kunne stå alene. Underviserne fortæller, at de er meget interesseret i at forløbet bliver en forlængelse af pårørendeuddannelsen.

Projektteamets udtalelser

DemensHjørnet: *"Jeg synes godt det kunne bruges som en forlængelse af det, vi i forvejen tilbyder."*

DemensHjørnet: *"Vi kan sagtens tænke det ind i vores kerneopgave, da de pårørende får nogle redskaber, de kan bruge både til sig selv og til at tage sig af deres demensramte."*

Underviserne: *"Den mandlige deltager tænkte det som en forlængelse af pårørendeuddannelsen. Han mente ikke, at forløbet kunne ikke stå alene. Det er anderledes for deltagerne, når det står alene."*

DemensHjørnet: *"Hvis man kendte datoen, allerede da man meldte ud til pårørendeuddannelsen, så kunne man lave det som en direkte forlængelse."*

2. Deltagernes modtagelse og udbytte af øvelserne

Underviserne vurderer, at mindfulness og den kreative praksis fungerer godt sammen, da det er forskellige indgangsvinkler til samme virkning. De oplever, at nogle af de pårørende kobler sig mere på den kreative praksis og nogle mere på mindfulness. Den projektansvarlige på DemensHjørnet har et indtryk af, at de pårørende har fået meget ud af forløbet, da forløbet har bidraget med konkrete redskaber til håndtering af de pårørendes udfordringer med søvn og stress.

Projektteamets udtalelser

Underviserne: *"Mindfulness-øvelserne og de kreative øvelser har fungeret godt sammen. Det er jo forskellige indgangsvinkler til det samme."*

Underviserne: *"Det er meget individuelt, hvordan øvelserne modtages. Nogen kobler sig meget på mindfulness-delen og nogle kobler sig meget på kreativitetsdelen. Det er meget individuelt, hvordan de bruger det hjemme."*

Underviserne: *"Ift. det kreative har en borger sagt: 'Jeg kan bruge det kreative til at være sammen med mine børn på.' De pårørende kan bruge mindfulness-øvelserne til bedre søvn. Dårlig søvn var et stort problem for mange af dem."*

Underviserne: *"Begge dele handler om proces og ikke resultat. Deltagerne har kunne se, at det ikke er målet, man skal fokusere på, det er vejen derhen."*

Underviserne: *"De pårørende har givet udtryk for, at de vil fortsætte med at lave øvelserne hjemme. Men det er jo det, der er sindssygt svært. Nogle har efterspurgt en vol. 2. Det er en indikation af, at de ønsker at fastholde det. Det ville være optimalt, hvis man kunne lave en opfølgning på det, for at finde ud af, om de har fastholdt det."*

DemensHjørnet: *"De pårørende er udfordret på søvn og stress, så det er en rigtig god hjælp til dem. Og dem jeg kender, har fået meget ud af det. De får nogle konkrete redskaber til hvordan de kan passe på sig selv. "*

3. Rekruttering

De pårørende blev rekrutteret via postkort og via undervisernes præsentation af forløbet på pårørendeuddannelsen. Den projektansvarlige på Demenshjørnet vurderer, at postkortet kan rekruttere pårørende, som i forvejen er interesseret i kreativitet og mindfulness, hvor præsentationen på pårørendeuddannelsen fanger bredere. Projektteamet nævner, at det havde været fordelagtigt, hvis de havde fået mere tid til rekrutteringen. Den projektansvarlige på DemensHjørnet nævner, at det kan være en udfordring for pårørende at deltage i forløbet, da det forgår i dagtimerne.

Projektteamets udtalelser

DemensHjørnet: *"Vi rekrutterede via postkort og via pårørendeuddannelsen, hvor Lærke og Mette præsenterede tilbuddet. Det hvor Lærke og Mette præsenterede fungerede bedst."*

DemensHjørnet: *"Postkortet tiltaler dem, som synes det er en god idé i forvejen, hvor præsentationen kom bredere ud. Det kan tiltale forskellige mennesker."*

Underviserne: *"Vi havde brug for mere tid til rekrutteringsdelen."*

Underviserne: *"Nogle havde lidt mere viden end andre, alt efter hvordan de er rekrutteret."*

Underviserne: *"Der kunne også have været flere, der ville deltage, hvis ikke der var Corona."*

DemensHjørnet: *"Mange pårørende kan ikke i dagtimerne."*

DemensHjørnet: *"Hvis vi havde længere tid til at præsentere det, så var der også flere, der havde været interesseret i at deltage."*

DemensHjørnet: *"Det er interessant at se, hvem der har tilmeldt sig forløbet. Nogle, som jeg ikke havde troet, meldte sig til. Man skal derfor ikke bare antage, at nogle ikke kunne være interesseret i at deltage."*

Underviserne: *"Vi har brugt Facebook ret meget til rekruttering, da pårørende til demente bliver yngre og yngre. Vi har lavet en video, så vi får lov til at vise det, og så fanger det nok mere."*

4. Anbefalinger til fremtidige forløb

Underviserne vurderer, at det havde været ideelt med omkring 8 pårørende. Dermed ville de pårørende stadig være trygge ved at åbne sig op samtidig med, at gruppen ikke ville være så sårbar overfor sygdom, og derudover så nogle af de pårørende havde mulighed for at være mere passive, hvis de havde lyst til det. Under forløbet oplevede underviserne, at der var et stort behov blandt de pårørende for at snakke om deres udfordringer og bekymringer, hvilket betød, at der var mindre tid til øvelserne. Nogle af de pårørende havde hertil også nævnt, at de var glade for, at der var tid til at alle kunne dele deres tanker og udfordringer. Underviserne vurderer derfor, at hver undervisningsgang burde være en halv til en hel time længere. Derudover vurderer underviserne, at det ville være fordelagtigt, hvis der blev afsat mere tid til rekruttering. Underviserne nævner desuden, at de gerne ville afprøve et længere forløb, da der ikke er evidens for, at et kort forløb som dette har en effekt.

Projektteamets udtalelser

Underviserne: *"Det har været en fordel for den enkelte deltager, at der var så få. Det er nemmere for dem at åbne op og blive ked af det, men der kunne godt have været lidt flere. 8 deltagere havde været ideelt, så man ikke er så sårbar overfor sygdom, og så de deltagere, som havde lyst til at være mere passive, også kunne det."*

Underviserne: *"Ifølge indholdet var der meget brug for snak, hvilket gik udover øvelserne. Vi kunne sagtens have brugt en halv eller en hel time mere."*

Underviserne: *"Mere tid til rekrutteringsdelen."*

Underviserne *"Den forskning, der ligger omkring mindfulness og kreativitet, tager udgangspunkt i længere tid. Vi kunne godt tænke os en luksusversion, hvor man har længere tid til både mindfulness og kreativitet. Dette er kun en smagsprøve, der er ikke evidens for, at det virker. Men et længere kursus kræver også mere af deltagerne."*

Hovedkonklusioner og anbefalinger

Hovedkonklusioner

1. De pårørendes behov for at få noget hjælp og nogle konkrete redskaber beskrives som store. Deres mentale sundhed påvirkes negativt af, at de er pårørende til en demensramt, og de både italesætter og udstråler at have god gavn af forløbets tilbud. Både den kreative del og mindfulness.
2. Der vurderes at være overensstemmelse mellem de pårørendes udfordringer og de givne redskaber. Og det vurderes, at de pårørende tager godt imod de konkrete redskaber, og i varierende grad selv viderefører det lærte hjemme.
3. De pårørende er generelt meget positive over forløbet, og ville gerne fortsætte hvis muligt. De pårørende beskriver det som et godt supplement til eksisterende tilbud.
4. De pårørende oplever, at forløbet bidrager til deres trivsel, men de kan ikke spore en direkte effekt på deres mentale sundhed. Dog har underviserne på baggrund af forskning en formodning om, at et længere forløb ville kunne medføre mærkbare resultater.

Anbefalinger til eventuelle fremtidige forløb

1. Forløbet kan med fordel udbydes som en forlængelse af pårørendeuddannelsen på DemensHjørnet
2. Forløbet kan med fordel have en længere varighed
3. Forløbet kan med fordel rumme flere deltagere

4. Der kan med fordel afsættes mere tid til rekruttering
5. Det kan med fordel overvejes, hvornår på dagen forløbet bør foregå, således flest muligt har mulighed for at deltage