



---

# MENTAL SUNDHED

---

Evalueringsrapport



---

1. FEBRUAR 2024  
UDARBEJDET AF TOVE STENDERUP  
Lektor, Ph.d.

## Indhold

Indledning.....	2
1 Foreningen ULF som organisation .....	3
1.1 Forretningen ULF .....	3
2 Projektbeskrivelse og definerings af bodyfulness .....	4
2.1 Projektets mål.....	5
2.2 Projektets delmål og sammenfatning af tidsramme .....	5
2.3 Evalueringsdesign: .....	6
3 Data og Analyse .....	7
3.1 Kvantitative opgørelser .....	7
3.2 Undervisningsplaner og Materialekasse .....	7
3.2.1 Dialogkort .....	8
3.2.2 Temamappe med øvelser .....	8
3.2.3 Vejledning til borgerne .....	10
3.2.4 Mental sundhed – øvelser i naturen.....	10
3.3 Spørgeskema .....	11
4 Bearbejdning af det samlede forløb, afrunding og anbefalinger .....	13
Litteratur.....	15
Bilag 1 Evalueringsdesign.....	16
Bilag 2 Spørgeskema til borgervejlederne .....	18
Bilag 3 Øvelser – tre udvalgte eksempler .....	20

## Indledning

Foreningen Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF) er opdragsgiver til mig som ekstern evaluuator i forbindelse med projektet *Mental sundhed* (ULF, 2020).

Som ekstern evaluuator, har jeg været sparringspartner for aktivitets- og projektchef, Joan Riis i forbindelse med udformning af det endelige evalueringsdesign (bilag 1). Jeg har undervejs i projektperioden 2021-2023 haft samtaler med flere repræsentanter fra ULF. Samtalerne kan beskrives som statussamtaler med fokus på at høre om projektets gennemførelse – altså med typer af spørgsmål som

- Hvor langt er ULF i projektet?
- Har I fået udarbejdet undervisningsmateriale og materialekasse?
- Er der deltagere nok?
- ...

Vision for Mental Sundhed er:

”... at uddanne frivillige borgervejledere i mental sundhed, der skal motivere og støtte unge udviklingshæmmede i at udfolde deres evner, bedre at kunne håndtere dagligdagsudfordringer og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Projektet skal både forebygge og afhjælpe psykiske udfordringer hos unge udviklingshæmmede” (ULF, 2020, s. 7).

Jeg har efterfølgende fået tilsendt det datamateriale, vi har aftalt, jf. projektbeskrivelsen og evalueringsdesignet. Materialet er nu bearbejdet, og der er lavet analyse heraf. Resultater beskrives i nærværende evalueringsrapport.

Evalueringsrapporten er bygget op på følgende måde: Først en kort introduktion til foreningen ULF. Herunder en beskrivelse af foreningens formål og foreningens målgruppe. Dette efterfølges af en opsummering af projektbeskrivelsen for *Mental Sundhed* (ULF, 2020), hvor præsentation af mål, delmål og evaluering indgår. Her præsenteres vi for et nyt begreb, bodyfulness, som anvendes gennem hele projektforsøget.

Datamaterialets forskellige dele, i form af deltageroversigt, undervisningsmaterialer og spørgeskemaer, præsenteres og analyseres i det tredje afsnit.

Nærværende rapport afsluttes herefter med afrunding og anbefalinger.

# 1 Foreningen ULF som organisation

ULF er en landsdækkende forening af og for borgere med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne – mennesker med udviklingshæmning (ULF, u.å.). Det skønnes, at det samlede antal voksne mennesker med udviklingshæmning i Danmark er cirka 50.000. Foreningen har cirka 4000 medlemmer.

Foreningens medlemmer har lokalafdelinger i hele landet, arrangerer aktiviteter, tilbyder ferier, tilbyder kurser og undervisning indenfor mange forskellige temaer. Dette kan der læses mere om på hjemmesiden [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk) – jeg nævner her et par stykker:

*Onlinebanko og Julebagning*  
*Brandbekæmpelseskursus*  
*Tur til Skulpturparken i Blokhus*  
*Tur til Københavns Rådhus*  
*Kom og snak om sex*  
*Foredrag om diabetes*

ULF forestår således en række kurser, aktiviteter og udgiver publikationer, der alle har til hensigt at tilgodese og støtte at mennesker med udviklingshæmning kan finde råd og vejledning hos andre mennesker med udviklingshæmning. Et af ULFs fokusområder er at arbejde politisk for udviklingshæmmedes selv- og medbestemmelse. Dette gøres ved at støtte udviklingshæmmede og andre med særlige behov i selv at tage ansvar og stille krav (ULFa, u.å.<sup>1</sup>)

## 1.1 Forretningen ULF

Udover foreningen ULF er der forretningen ULF, som ved hjælp af konsulentbistand og fagpersoner har ansvaret for den økonomiske del af de projekter foreningen ULF står for (ULFb, u.å.<sup>2</sup>)

Gennem mere end 25 år har foreningen ULF – med støtte fra forretningen ULF – haft stor succes med at søge økonomisk støtte fra fondsmidler, forskningsministeriet, socialstyrelsen og sundhedsstyrelsen til at gennemføre projekter med et meget forskelligartet indhold. F.eks. kan nævnes:

*Medborgerskab*  
*ULF forældreforløb*  
*ULF-tolke*  
*Jeg styrer min egen økonomi*  
*Det jeg kan selv, gør jeg selv*

Temaerne i projekterne følger samtiden. I begyndelsen var det bestyrelsen i ULF der valgte temaerne – i dag er det i højere grad medlemmerne, der kommer med ønsker. To eksempler på nye og igangværende

---

<sup>1</sup> Under fanen 'om ulf' [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk).

<sup>2</sup> Under fanen 'projekter' [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk).

projekter, som er igangsat på baggrund af ønsker fra medlemmerne, er *Samtalegrupper for mennesker med udviklingshandicap og Tør vi snakke om sex?*

Hovedformålet med projekterne har alle dage været at give oplysninger samt formidle rettigheder og muligheder for mennesker med udviklingshæmning. Muligheder med udgangspunkt i følgende formulering fra hjemmesiden [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk):

Vi oplever, at vi:

- kan mange flere ting end de fleste tror
- bliver bedre til at bede om den hjælp, vi har brug for
- vokser med opgaverne

Nærværende projekt *Mental sundhed* (ULF, 2020) vurderes til at indgå som et naturligt tiltag i forlængelse af tidligere aktiviteter samt de strømninger, der ligger i den samfundsmæssige udvikling.

## 2 Projektbeskrivelse og definering af bodyfulness

I projektbeskrivelsen (ULF, 2020) argumenteres for behovet for projektet *Mental sundhed*. Det fremgår, at udviklingshæmmede, i samme grad som andre danskere, lider af periodevis mismod, tristhed, inaktivitet, depression mv. Der henvises til en rapport fra Region Nordjylland<sup>3</sup>, der peger på, at mennesker med udviklingshæmning er ekstra sårbare overfor psykiske lidelser, da de ofte er belastet på hele de bio-psykologiske område (s. 7).

Gennem projektet skal der arbejdes helhedsorienteret med fysisk og psykisk sundhed, ligesom fællesskaber er i fokus. Det fysiske rettes mod bevægelse og sang, og det psykiske rettes mod bodyfulness, natur og lydbøger.

*Bodyfulness* er et begreb projektet har beskrevet til lejligheden, idet det består af en kombination af mindfulness, natur og bevægelse (ULF, 2020). *Bodyfulness* bliver således til ud fra observationer fra tidligere projekter og kurser, der har vist, at en kombination af fysiske øvelser og mindfulness giver en øget opmærksomhed på egen krop og dermed en form for ro og glæde.

Samtidig er der fokus på, at *bodyfulness*-øvelser foregår i naturen således, at der drages nytte af de helbredende og stressdæmpende vilkår, der skønnes at være her.

Sang indgår som en fysisk aktivitet, der beskrives til at skabe livsglæde og velvære med fornøjelighed og afstresning som formål. Her peges blandt andet på de endorfiner, der frigøres, når man synger. Udover endorfinerne, som er et fysisk resultat, beskrives, at sang påvirker hormonet, oxytocin. Et hormon, der har betydning for menneskets oplevelse af tillid og tilknytning.

Lydbøger er valgt som koncentrationsfremmende med hensigt på at skabe flow-tilstand. Flowtilstanden skal give mulighed for forbedret læring og hukommelse og dermed mulighed for at drøfte ny viden med andre. Gennem drøftelser og samtaler fremmes kommunikationskompetencer.

---

<sup>3</sup> Udgivet i 2019

Projektet relaterer sig til Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke og er inspireret af Viden på tværs (VPT), hvor ethvert menneske ses som værende aktivt kommunikerende med behov for at være virksom sammen med andre mennesker. Ifølge VPT skal der tages udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og kompetencer og at mental sundhed og livskvalitet dannes gennem en sammenhæng mellem psyke, det fysiske og behov for at være social. Her kan kost, nærvær og aktivitet være essentielt (ULF, 2020, s. 9).

## 2.1 Projektets mål

Projektet rettes primært mod deltagere fra STU-skoler og bofællesskaber.

Mål for vurdering af projektets resultater er kvantitative data og kvalitative data (bilag 1). De kvantitative data:

1: Der skal uddannes 20 borgervejledere (mennesker med udviklingshæmning) i mental sundhed.

2: Der skal deltage min. 400 unge med udviklingshæmning i kurser om mental sundhed.

3: 80% af kursusedtagerne skal give udtryk for, at deres mentale sundhed er styrket.

Projektets mål er desuden, at der ligger en undervisningsplan og en materialekasse for borgervejlederne med følgende indhold:

- Undervisningsmetoder (oplæg, øvelser, rollespil, dialog, gåture, samtaleteknik mv.)
- Viden om mindfulness/bodyfulness. Som træning i at være til stede i nuet og give slip på bekymringer, afspænding, kunne holde fokus, mental klarhed og fysisk sundhed
- Bevægelse og sang – lære at kunne afholde aktiviteter
- Viden om naturen som arena, lære at arrangere ture i naturen, skærpe borgervejledernes evne til at opleve og at dele oplevelser samt finde ro
- Lydbøger – motivere til lytning og at afholde fortælleværksteder
- Viden om sund kost
- Fællesskab – lære at støtte til indgåelse i nære fællesskaber, lære at arrangere sociale aktiviteter

Materialekassen skal indeholde håndbøger som opslags- og huskebøger med viden om emnerne, der ovenfor er beskrevet. Materialerne ønskes overvejende at fremstå visuelle.

Desuden udvikles en temamappe til undervisere og personale på STU-skoler, bosteder mv. Denne skal kunne rekvireres i papirudgave eller downloades.

## 2.2 Projektets delmål og sammenfatning af tidsramme

Nedenfor ses en samlet oversigt over tidsperiode, delmål og hvem der er ansvarlig undervejs.

Tidspunkt	Ansvarlig	Delmål
<b>2021</b>	ULF	Undervisningsplan for borgervejleder er udarbejdet
	ULF	Materialekasse udvikles
	ULF	10 borgervejledere uddannes
	ULF	Aftaler med STU-skoler og bofællesskaber indgås
	ULF	Kurser planlægges, undervisere engageres, kursister inviteres mv.
	ULF / e*	Evalueringsdesign udarbejdes

Tidspunkt	Ansvarlig	Delmål
<b>2022</b>	ULF	Der afholdes 2 kurser á 3 dages varighed pr. måned (i 10 måneder) 10-20 kursUSDeltagere pr. gang Underviser er 1-2 borgervejledere og 1 fagperson fra ULF
		5 borgervejledere uddannes
	ULF	Midtvejsevaluering

Tidspunkt	Ansvarlig	Delmål
<b>2023</b>	ULF	Der afholdes 2 kurser á 3 dages varighed pr. måned (i 10 måneder) 10-20 kursUSDeltagere pr. gang Underviser er 1-2 borgervejledere og 1 fagperson fra ULF
	ULF	5 borgervejledere uddannes
	ULF / e*	Der samles data og udarbejdes en afsluttende evaluering
	ULF / e*	Formidling af resultater
	ULF	Forankring

\*e = evaluator

## 2.3 Evalueringsdesign:

Ad 1+2 i afsnit 2.1: Der indsamles data i form af opgørelse af antal kursusgange og liste over borgervejledere og kursUSDeltagere.

Ad 3 i afsnit 2.1: Der stilles spørgsmål efter hvert kursus. Der anvendes evalueringskema (bilag2).  
Spørgsmålene er:

### Til underviseren:

Hvor mange deltagere er under 30 år? Hvor mange deltagere er over 30 år?

Er deltagerne aktive?

### Til deltagerne eller undervisers vurdering:

Hvordan vurderer du din mentale/deltagernes sundhed før og efter kursus?

Hvad har du lært af nye ting, som du vil fortsætte med at gøre?

Hvad har været godt ved kurset?

Hvad kunne gøres bedre næste gang?

Andre kommentarer

### 3 Data og Analyse

I det nedenstående præsenteres de enkelte datamaterialer og analysen af dem samlet. Hvert område afsluttes med en kort konklusion, som bringes ind i afsnit 4, hvori der er en afsluttende konklusion på det samlede forløb.

#### 3.1 Kvantitative opgørelser

I oversigten, der kan rekvireres hos ULF, fremgår det, at der i 2022 og 2023 har der været udbudt og afviklet uddannelser og kurser i hele Danmark. Samarbejdsorganisationer er repræsenteret indenfor flere typer af organisationer, f.eks. STU og særligt tilrettelagte skoletilbud, botilbud og bofællesskaber samt region.

Der blev uddannet 16 borgervejledere.

I 2022 var der 12 samarbejdsorganisationer. I dette forløb afvikles 14 kursusgange med i alt 185 kursusedtagere.

I 2023 var der 15 samarbejdsorganisationer. I dette forløb afvikles 14 (16<sup>4</sup>) kursusgange med i alt 138 kursusedtagere.

Sammenlagt 27 samarbejdsorganisationer, 28 kursusgange med i alt 323 kursusedtagere.

#### 3.2 Undervisningsplaner og Materialekasse

Materialekassens indhold inddeler jeg i fire hovedoverskrifter:

- Dialogkort
- Temamappe med øvelser
- Øvelser i naturen
- Vejledning til borgere

'Dialogkort' og de 15 øvrige øvelser i 'Temamappe med øvelser' er beskrevet i en overskuelig ramme, der fremstår med de samme overskrifter:

- Type/overskrift
- Målsætning,
- Antal deltagere
- Varighed og forudsætninger
- Instruktion
- Opsamling og Tips.

'Øvelser i naturen' er suppleret med billedmateriale, der viser hvordan øvelserne kan udføres. I alle beskrivelser fremgår det, hvem materialet retter sig mod. Den faste og kendte ramme gør materialerne lette at gå til. 'Dialogkort' og 'Øvelser i naturen' kan betragtes som en del af hele samlingen af øvelser, men jeg har alligevel valgt at give 'Dialogkort' og 'Øvelser i naturen' selvstændige afsnit. Materialer er tilgængeligt digitalt og i fysisk form. Få enkelte eksempler er vedlagt rapporten som bilag 3 – resten kan rekvireres ved henvendelse til ULF.

---

<sup>4</sup> Der var program sat 16 gange. 2 blev aflyst.



### 3.2.1 Dialogkort

Målsætningen med dialogkortene er, at borgerne bliver inspireret og motiveret til dialog om mental sundhed generelt og metoder til individuelt arbejde mod forbedret mental sundhed. Overskrifter og temaer for dialogkortene er: Sang, fysisk aktivitet, kost, ophold i naturen, samvær og sociale fællesskaber med venner og/eller familie, initiativ til forandring, forståelse for begrebet mental sundhed, lydbøger og hvad gør dig glad. Flere af kortene har en progression på mellem 3-6 spørgsmål i samme tema. Således bliver deltagerne først sporet ind på et tema på et overordnet niveau, og efterfølgende drejes spørgsmålene i retning af at forestille sig en handling til forandring og forbedring af egen mentale sundhed.

Dialogkortene fremstår i enkel layout og spørgsmålene er konkrete og tydeligt formuleret. De valgte temaer dækker projektets formål og de evalueringspunkter, der er peget på i evalueringsdesign. Det kan ligeledes konstateres, at temaer er bredt funderet i forståelse af mental sundhed, og det vil være vanskeligt at pege på manglende temaer. Det er ikke sigtet at bruge alle kortene hver gang, men at der skal vælges nogle forskellige ud fra gang til gang. Det betyder, at det vil være muligt at være lydhør overfor, at borgere har forskellige vaner, forcer, livsværdier og temaer, de interesserer sig for. Samtidig er flere af spørgsmålene åbne, eks. *hvilken følelse har du, når du opholder dig i naturen? Og hvad synes du om at synge?* Dette gør, at der ikke forventes et bestemt svar, men at borgeren via dialogkortet kan svare i overensstemmelse med, hvad de faktisk oplever. Der er spørgsmål, som lægger op til at tænke reflektivt i et metaperspektiv. Dette er f.eks. *Hvor ofte tager du initiativ til at lave noget sammen med andre? Hvad kan du forandre i din hverdag for at blive mere mental sund?*

Overordnet set vurderer jeg, at den progression, der ligger implicit i dialogkortene, skubber til borgerens refleksioner og øver borgeren i at formulere sig i en forbedringsorienteret retning.

### 3.2.2 Temamappe med øvelser

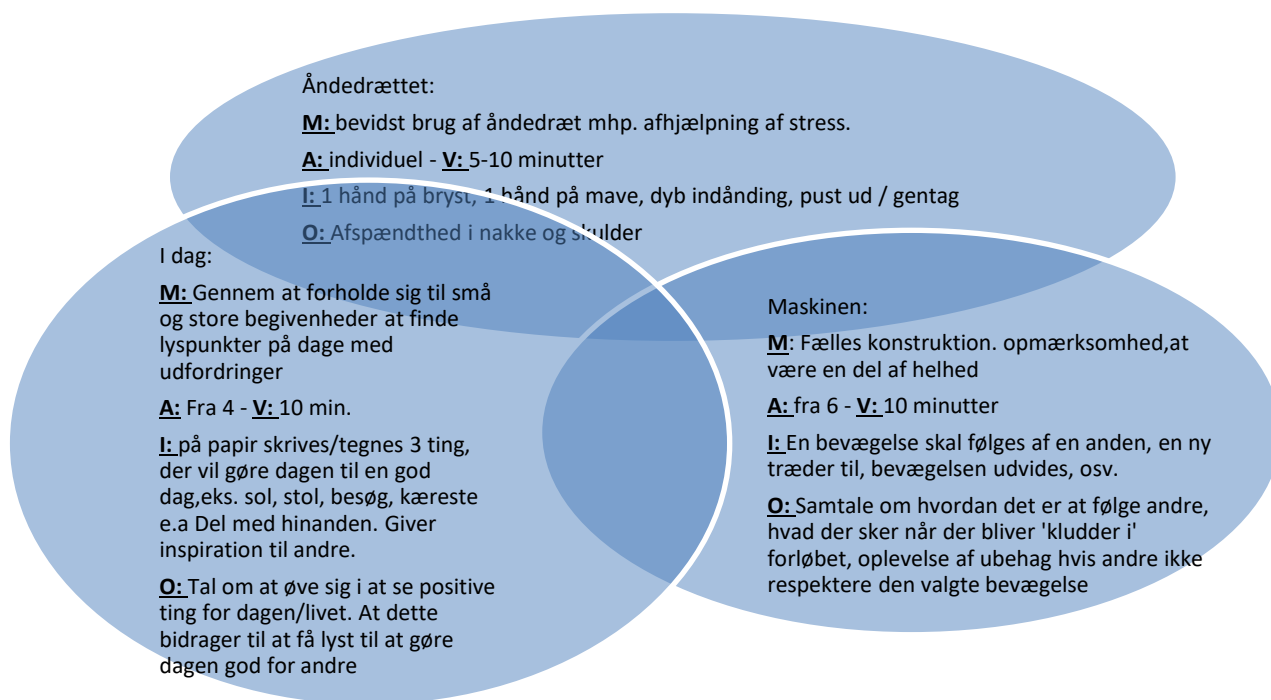
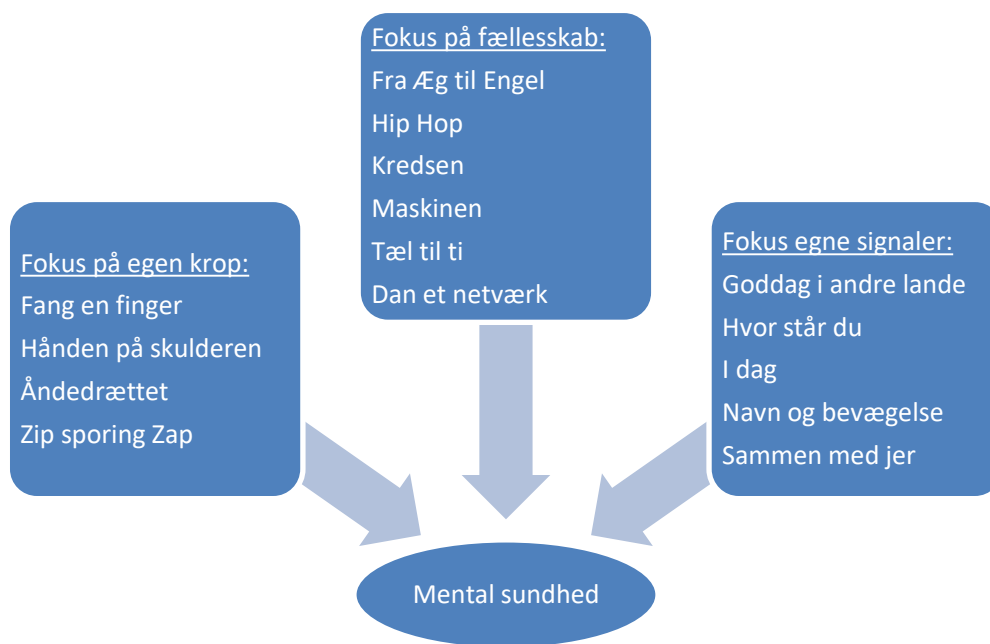
I forbindelse med projektets undervisningsmateriale er der udviklet 15 øvelser. Disse fremstår beskrevet i samme enkle og overskuelige ramme, som de ovenfor nævnte dialogkort. Øvelserne lægger op til, at de afvikles i større eller mindre grupper. Dermed er der fokus på fælles læringsprocesser og erfaringsudveksling. Helt overordnet kan øvelserne placeres ind i tre kategorier:

- Fokus på egen krop
- Fokus på hvordan det er muligt at forstå sig selv og egne signaler
- Fokus på fællesskab.

Øvelsernes enkeltstående målsætninger glider naturligt ind og støtter øvrige øvelseres målsætninger, så min fortolkning her skal ikke forstås som statisk.

Jeg har lavet en illustrativ oversigt (se næste side) og vælger efterfølgende en øvelse fra hver kategori ud til nærmere præsentation under de overskrifter, som er gennemgående (forbogsstaverne = MAVIO).

- **M**ålsætning
- **A**ntal deltagere
- **V**arighed
- **I**nstruktion
- **O**psamling og tips



Øvelserne fra de tre eksempler kan ses i sin fulde beskrivelse i bilag 3. Som det fremgår, er øvelserne af kortere varighed, grundigt beskrevet og i alle øvelserne under **O** indgår der fokus og tips.

Det er min vurdering, at det samlede materiale, uanset om det er beskrivelserne, instruktionerne eller refleksionerne, lever op til at arbejde med de beskrevne områder i projektets målsætning. Det er ligeledes min vurdering, at forståelsen for begrebet bodyfulnees bliver fanget fint ind her.

### 3.2.3 Vejledning til borgere

I teksten i dette materiale indgår en kort introduktion til valgte fokusområder inden for mental sundhed:

- Mental sundhed
- Kost
- Bevægelse
- Natur
- Sang
- Lydbøger
- Bodyfulness
- Søvn.

De fremstår under overskrifter som *"Hvad er...? Hvad kan jeg gøre...?"*. Temaer og spørgsmål hertil supplerer hinanden med mangfoldige perspektiver og på en konstruktiv og sammenhængende måde. Også her er vejledningen formuleret i et let forståeligt skriftligt sprog og suppleret med illustrationer, således at det nemt at forstå indholdets hensigt. Da materialet er at betragte som undervisning til en målgruppe, der har brug for tryk og konstruktiv vejledning, vil jeg vurdere, at de konkrete udsagn som *"Alenesang i brusebadet ... styrker selvværd ... og skaber indre ro"* og *"når du er regelmæssig fysisk aktiv, forbedrer du også dit mentale helbred"* er med til at gøre forståelsen for øvelsernes hensigt og formål let og overskueligt. Dette vil efter alt sandsynlighed bidrage til, at det er nemt for borgervejleder at bringe materialet videre til andre borgere.

### 3.2.4 Mental sundhed – øvelser i naturen

Dette undervisningsmateriale adskiller sig i beskrivelse og instruktion i forhold til de øvrige, idet materialet kontinuerligt ledsages af illustrationer. Illustrationerne består af billeder, hvor medlemmer af foreningen ULF viser, hvordan øvelserne kan udføres. Øvelserne er omfangsrige og mangeartede med følgende overskrifter:

- Kram et træ (M)
- At lande (M)
- Bare fødder (M+B)
- Find 3 sten (N)
- Blide stræk (B)
- Saml affald (N)
- Lyt til naturen (N)
- Balance (B)
- Balance Træstammen (B)
- Naturbillede (N)
- Kig på skyer (M)
- Naturen med hjem (N)
- Bækken (N)
- Kig på natur (N)

Billede 1 Øvelser i naturen.



Materialet indeholder en mangfoldig formidling af, hvordan naturen som arena kan indgå i mental sundhed. Jeg har inddelt øvelserne i tre grupper, som indholdsmæssigt forholder sig til begrebet bodyfulness (s. 4): M: mindfulness - N: natur - B: bevægelse (noteret med M, N og B i parentes i oversigten)

Således arbejdes der med et bredt praksisperspektiv på bodyfulness kombineret med læring om naturens elementer (eks. find 3 ting) og med udgangspunkt i at drage nytte af de helbredende og stressdæmpende vilkår, naturen som arena har.

### 3.3 Spørgeskema

Det har været svært at indhente besvarelser af spørgeskemaer. Samlet set er der kommet 8 besvarelser retur. Der blev uddannet 16 borgervejledere og tilbudt forløb til 27 samarbejdsorganisationer og 28 kursusforløb.

Besvarelser – 8 - i forhold til antal af kursusgange – 28 - giver en svarprocent på under 30. Det er min vurdering, at besvarelserne derfor ikke kan give et fuldstændigt billede af det ønskede mål: at 80% af kursusedtagerne giver udtryk for, at den mentale sundhed er styrket. I det nedenstående fremtrækker jeg elementer i besvarelserne, idet jeg mener, de kan give en retning.

Deltagernes alder. På baggrund af de indsendte besvarelser ser det således ud. Der var 48 kursusedtager under 30 år og 30 kursusedtagere over 30 år (heraf 7 personale fra botilbud). I to besvarelser foreligger ikke optælling. En betydelig del af samarbejdsorganisationer var STU og særligt tilrettelagte skoleforløb, hvilket også var projektets hovedmålgruppe (ULF, 2020). Så den forholdsvise høje andel af unge under 30 år udspringer naturligt heraf.

Til spørgsmålet om aktiv deltagelse svares der overvejende ja. Nogle besvares med en tilføjelse om, at indholdet var som forventet. En enkelt fremhæver, at gruppearbejde bidrog positivt til kursusedtagernes aktive deltagelse. Det fremhæves, at det fungerer godt, når billeder er del af undervisningen. Et mindre antal besvarelser har tilkendegivet, at undervisningsmaterialet for nogle kursusedtagere var kompliceret, og at det gav kognitive udfordringer. Nogle kursusedtagere havde svært ved at sidde stille og andre skriver "lidt kedeligt", formegentlig fordi noget af stoffet (her nævnes kost) var kendt for deltagere her.

I det nedenstående sammenkobler jeg besvarelserne fra de fire spørgsmål: Hvordan vurderer du din mentale/deltagernes sundhed før og efter kursus? - Hvad har du lært af nye ting, som du vil fortsætte med at gøre? - Hvad har været godt ved kurset? - Hvad kunne gøres bedre næste gang? I besvarelserne fra deltagerne behandles spørgsmålene samlet, så det giver det bedste indtryk, at jeg følger den linje.

Der er overordnet set tilfredshed med indhold og udbytte, hvilket kan konkludere, at kursusedtagerne mener, at deres mentale sundhed er styrket. "Fantastisk god forløb" og "Vi vil gerne have det gentaget" er nogle af kommentarerne. Det fremhæves, at kursuserne "åbner op for gode snakke", og at der er gode øvelser (tegne, lytte, bare sidde og være). Kursusedtagerne har blandt andet fået fokus på, hvordan det fysiske og mentale hænger sammen, og hvordan det er muligt selv 'at skubbe på' en bedring i mental sundhed. Mental sundhed nævnes her i form af at være glad, etablere venskaber mv. Der er en enkelt besvarelse, hvor det fremgår, at der lokalt efterfølgende er etableret en fitnessgruppe, der mødes to gange ugentligt. Kursusedtagerne har fundet ud af, at det er sjovt at bevæge sig sammen.

Enkelte besvarelser peger på, at materialernes niveau var en smule for højt for nogle af kursusedtagerne. Mere gruppearbejde og noget praksisnært foreslås indført i undervisningen. Der er ønsker om at sætte mere fokus på udfordringer i forbindelse med temaer omkring mobning og tankemylder. Også temaet

omkring 'god' søvn er svært, da mange fra målgruppen gamer og er på grænsen til telefonafhængighed. Der efterspørges 'hjemmeøvelser' til afhjælpning af mindre skærmtid.

På baggrund af ovenstående analyse gennem afsnit 3.1, 3.2 og 3.3 er det min vurdering, at forløbet nærmer sig de beskrevne mål for projektet. Uddannede borgervejledere og kursusedtagere ligger en lille smule under det ønskede. Antallet af besvarelser på evalueringsskemaerne giver desværre ikke et statistiske sikkert resultat.

Formuleret mål	Ønsket udbytter	Gennemført
Uddannelse af borgervejledere (antal)	20	16
Kursusedtagere (antal)	400	323
Kursusedtagere giver udtryk for at den mentale sundhed er styrket	80%	Kan ikke opgøres i %. En overvejende stor del af de besvarelser, der foreligger, peger på, at det er opnået.



Billede 2 Mindfulness.

## 4 Bearbejdning af det samlede forløb, afrunding og anbefalinger

Det er min vurdering, at det samlede forløb opfylder den målsætning, der er beskrevet i ansøgningen. Der er uddannet en række borgervejledere, og næsten 325 kursusedtagere har gennemført et kursusforløb, hvor de udviklede materialer er blevet anvendt. Der har deltaget 27 samarbejdsinstitutioner fordelt geografisk over hele landet. Herunder en lang række af STU-skoler og andre skoler med særligt tilrettelagt undervisning.

Selve undervisningsmaterialerne er grundigt gennembearbejdet og fremstår overskuelige og brugervenlige.

Når Temamappe med øvelser og Dialog kort fremstår kontinuerligt i layout, er det min vurdering, at de er nemme at anvende for ULF-borgere. Det samlede undervisningsmateriale fremstår med illustrationer, hvilket flere af svarene i evalueringen peger på er meget positivt og berigende for kursusedtagerne.

Helt grundlæggende indeholder undervisningsmaterialerne og undervisningsformen de elementer, som er beskrevet som projektets mål. Det er øvelser i mental klarhed som f.eks. at give slip for bekymringer, afspænding, at holde fokus og at arbejde med fysisk sundhed i form af fitness, balanceøvelser med videre. Alt sammen elementer, der er indeholdt i det begreb - bodyfulness -, som projektet præsenterer.

Flere øvelser foregår i skovarealer eller på græsplæner, og guidningen i øvelserne giver en indsigt i naturens uderum som ressource. De øvelser, der indgår i forløbet, har fokus på samarbejde og dermed fællesskaber, at borgervejlederne skal lære at støtte til indgåelse i nære fællesskaber og lære at arrangere sociale aktiviteter. Et af de deltagende hold arrangerer fitness to gange om ugen.

Efterfølgende har ULF produceret instruktionsfilm vedr. bodyscan og yogastræk (ULFc, u.å.<sup>5</sup>). Billede 2 (side 12) er herfra. På filmene deltager instruktør og en eller flere fra foreningen ULF. Produktion af film understøtter behovet for præcis guidning til målgruppen. Og initiativet imødeser svarene i evalueringen, hvor kursusedtagerne peger på, at illustrationer er brugbare. Ved at bruge film er illustrationer blevet levendegjort, hvilket kan gøre det endnu nemmere at forstå, hvordan øvelser udføres.

Jeg vil anbefale flere STU-skoler, bofællesskaber og også gerne fællesskaber omkring ældre borgere med udviklingshæmning at anvende materialerne og købe de kurser, der forbundet med *Mental sundhed*.

I projektbeskrivelsen lægges der op til, at sang som aktivitet skal indgå aktivt ligesom anvendelse af lydbøger ønskes at motivere kursusedtagerne til lytning og eventuel afvikling af fortællerværksteder. I de evalueringer, der er kommet, er disse to punkter ikke nævnt. Kost delen nævnes heller ikke i evalueringerne – udover at en enkelt tilkendegiver, at det var kendt stof for en gruppe.

Hvis jeg skal pege på et fremtidsperspektiv, må det være at ULF kan sætte endnu mere fokus på, hvordan sang og andre musikalske fællesskaber kan bidrage til mental sundhed. Den norske musikprofessor Even Ruud beskriver, at musik får os til at føle, at vi er en del af en social og kulturel kontekst (2016; 2011). Og de fleste af os kan sikkert nikke genkendende til, at vi bliver glade, når vi synger og danser sammen med andre. Eller mærke fornemmelsen af afslapning, når vi lytter til dejlig musik.

---

<sup>5</sup> Under fanen 'projekter/mental-sundhed' [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

Forskning peger på mange måder på det samme. Der er gennemført mange nationale og internationale forskningsbaserede undersøgelser, der peger på, at interventioner med musik og musikterapi hjælper socialt udsatte og sårbare mennesker, ensomme og stressramte til at få oplevelsen af en meningsfuld hverdag. Her kan jeg blandt andet henvise til hjemmesiden *Cedomus* (Aalborg Universitet, u.d.), som er dansk forskningsenhed og formidlings forum indenfor musikterapi. De resultater, og deres beskrivelse af tilrettelæggelse, kan givetvis inspirere og gennem en bearbejdelse omsættes i ULF-sprog, og dermed anvendes til at arbejde med mental sundhed og meningsgivende aktiviteter til ULF-borgere og andre mennesker med udviklingshæmning.

## Litteratur

Ruud, E. (2011). Musikk, identitet og helse - hva er sammenhengen? *Musikk, Helse og identitet*, s. 13-24.

Ruud, E. (2016). *Musikkvitenskap*. Universitetsforlaget.

ULF. (2020). *Mental sundhed*. ULF.

ULFa. (u.å.). *ULF*. Hentet 16.01.24 fra ULF/om ULF: <https://www.ulf.dk/ulf/>

ULFc. (u.å.). *ULF*. Hentet 16.01.24 fra mental-sundhed: <https://www.ulf.dk/projekter/mental-sundhed/>

ULFb. (u.å.). *ULF*. Hentet 16.01.24 fra Projketer: <https://www.ulf.dk/projekter/>

Aalborg Universitet. (u.d.). *Cedomus*. Hentet 16.01.24 fra <https://www.kommunikation.aau.dk/forskning/forskningsenheder/forskningsgruppen-musikterapi/cedomus>



## Bilag 1 Evalueringsdesign

Ifølge projektbeskrivelsen en opgørelse om et mål på:

- 1) Antallet af uddannede borgervejledere i mental sundhed (beskrevet til 20 i alt).
- 2) Antallet af deltagende unge udviklingshæmmede i kursus om mental sundhed (min. 400 / max. 800).
- 3) Måling af antal kursusedtagere, der giver udtryk for at deres mentale sundhed er styrket (80%)

Ad pkt. 1 og 2 er opdelt i delmål for de enkelte år.

### Evalueringsdesign – rettet mod borgervejledere og kursusedtagere:

Ad. pkt. 1 og 2:

- Opgørelse af antal kursusgange
- Analyse af liste over deltagere, hhv. borgervejledere og kursusedtagere.

Ad pkt. 3: Mundtlige spørgsmål efter hvert kursus, hvor svarene noteres (kursusholder er ansvarlig).

Spørgsmålene er i projektet beskrevet til:

- Hvordan vurderer du din mentale sundhed før og efter kurset?
- Hvad har du lært af nye ting som du vil fortsætte med at gøre?
- Hvad har været godt med kurset?
- Hvad kunne gøres bedre næste gang?

Analyse af 1 fremstår i procenter (?)

Analyse af 2 fremstår som udsagn

Analyse af 3 og 4 indgår i processen i udviklingsfasen, der skal forandre og forbedre det samlede projekts undervisningsmateriale.

### Evalueringsdesign – rettet mod undervisningsplan:

Hvilke elementer dokumenterer at de beskrevne emner indgår i undervisningsformen og -materialet (kilde projektbeskrivelsen, s. 12):

- Antal kursustimer, behov for undervisere og kursussteder.
- Frivillighed
- Undervisningsmetoder (oplæg, øvelser, rollespil, dialog, gåture, samtaleteknik m.v.)
- Viden om mindfulness/bodyfulness som træning i at være til stede i nuet og give slip på unødvendige bekymringer om fortid og fremtid. Afspænding, fokus og mental klarhed giver naturlig mental og fysisk sundhed.
- Bevægelse og sang – lære at kunne afholde aktiviteter.
- Naturen som mental sundhedsfremmende arena. Lære at arrangere ture i naturen og skærpe deltageres evne til at opleve og dele oplevelser samt finde ro.
- Lydbøger – lære at motivere til lytning og at kunne afholde fortællerværksteder.
- Viden om sund kost.
- Fællesskab – lære at kunne støtte deltagerne i at indgå i nære fællesskaber. Lære at kunne arrangere sociale aktiviteter.

Hvilke elementer dokumenterer indholdet i Materialekassen (kilde projektbeskrivelsen, s. 12):

**Materialekassen** til kursusedtagerne skal indeholde håndbøger som opslags- og huskebog med viden om emnerne i undervisningsplanen og link til viden på nettet. Materialet er overvejende visuelt. Der udvikles også en temamappe til undervisere og personale på STU-skoler, bosteder, mv., så der fortsat kan være fokus på emnerne og forslag til, hvordan der kan arbejdes med mental sundhed. Kan rekvireres i papirudgave eller downloades.

### **Evalueringsdesign – rettet mod udvikling af ny viden:**

Med baggrund i, at projektbeskrivelsen er inspireret af VPT – Viden på tværs (kilde projektbeskrivelsen), hvor hovedpointer er:

1. at ethvert menneske ses som værende aktivt kommunikerende med behov for at være virksom sammen med andre
2. At tage udgangspunkt i menneskets ressourcer og kompetencer

Projektet kan genere ny viden og social relevant viden, der stammer fra borgervejledernes interesser, ressourcer og potentialer - styrker.

Med dette perspektiv om formativ evaluering tilføres følgende ekstra spørgsmål:

- Hvilke handlinger kan du godt lide at indgå i? Føler du velvære i?
- Hvad er du god til?

Således italesættes borgervejledernes styrker og disse indgår aktivt i undervisningsmaterialet og undervisningsforløb. Argumentet kan beskrives som opmuntring og stimulering af borgervejledernes egen fremadrettet læreproces.

Undervisningsmaterialet og materialekasser vil således få dialektiske varianter afhængig af borgervejlederens styrker, ressourcer og potentialer.

## Bilag 2 Spørgeskema til borgervejlederne

### EVALUERING AF KURSET

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_

Foredrag: \_\_\_\_\_

Antal deltagere under 30 år: \_\_\_\_\_

Antal deltagere over 30 år: \_\_\_\_\_

Var deltagerne aktive (vurderes af underviseren): \_\_\_\_\_

---

---

#### Mundtlige spørgsmål til deltagerne:

- Hvordan vurderer du din mentale sundhed før og efter kurset?

---

---

---

- Hvad har du lært af nye ting som du vil fortsætte med at gøre?

---

---

---



- Hvad har været godt med kurset?

---

---

---

- Hvad kunne gøres bedre næste gang?

---

---

---

Andre kommentarer:

---

---

---

## Bilag 3 Øvelser – tre udvalgte eksempler

### Eksempel 1:

# Åndedrættet

#### Type

Øvelse

#### Målsætning

At borgeren lærer at bruge sit åndedræt effektivt i situationer, hvor han/hun er stresset.

#### Varighed

Fra 5-10 minutter.

#### Instruktion

Du skal stå med fødderne godt placeret på jorden – afslappet. Kørestolsbrugere, skal stemme deres fødder i underlaget - eller på anden måde slappe af i underkrop og ben.

1. Læg så den ene hånd på brystet. Denne hånd skal forblive i ro, når du trækker vejret.
2. Læg den anden hånd på maven. Denne hånd skal bevæge sig, når du trækker vejret.
3. Tag en dyb indånding og mærk, hvordan din mave pustes op.
4. Pust så stille og roligt ud igen og mærk, hvordan din mave vender tilbage til sin normale størrelse og slapper helt af.

Du giver slip på spændinger især i nakke og skuldre, og mærker at luften kommer helt ned i lungerne.

Stå derefter med armene ned langs siden – tag en dyb indånding og pust helt ud igen.

Gentag 5-10 gange.

### Eksempel 2:

## I DAG

### MÅLSÆTNING

Eleverne får bevidsthed om, at de kan præge deres oplevelse af tilfredshed i hverdagen. Ved at forholde sig til små og store begivenheder, der skaber livsglæde og personlig trivsel, får eleverne en konstruktiv mulighed for at finde lyspunkter; også når en dag rummer svære udfordringer.

### ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

### VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter.

Eleverne skal kunne tegne skrive eller have hjælp til det.

Print af ”I dag - kopiark ” 1 stk. per elev.

## INSTRUKTION

Del kopiarkene ud til eleverne. Bed hver enkelt om at overveje tre ting, som gør at, i dag bliver en god dag. Fortæl, at intet er for småt og intet for stort, så eleverne kan skrive alt fra fx i dag bliver en god dag, fordi solen skinner, mit yndlingsprogram kommer i fjernsynet og til, i dag bliver en god dag, fordi jeg skal besøge min kæreste. Fortæl eleverne, at de kan skrive et stikord eller en hel sætning. De kan også vælge at lave en lille tegning af fx en sol, et fjernsyn og et tændstikmenneske, hvis det er de tre valgte bud. Det vigtigt er, at de finder frem til tre ting, som bliver synliggjort. Lad eleverne dele med hinanden. Vælg den fremgangsmåde, der passer bedst til elevgruppen. Spørg fx hvem af eleverne, der har lyst til at fortælle og hør deres tre bud, hæng alle arkene og læs dem højt, eller bed hver enkelt elev om at fremsige deres bud. Ved at dele de forskellige bud på, hvad der skaber en god dag, får eleverne mulighed for at inspirere hinanden og opleve, at det, som betyder noget og skaber lyspunkter i hverdagen hos en anden, måske også gælder for en selv.

## OPSAMLING

Tal med eleverne om, at det betyder noget for den måde, de oplever deres hverdag på, om de kan lade de gode ting, små som store, fylde i hverdagen. Det giver større tilfredshed og man bliver mindre sårbar overfor andres ubetænksomme adfærd. Hvis man hver dag øver sig i at finde frem til tre ting, der gør dagen god, så mister man nok også lysten til at gøre andres dag dårlig.

## SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

- **Var der noget, I hørte, der overraskede jer, og som fik jer til at**
- **tænke: ”Nå ja, det kunne jeg også have skrevet”?** Hvad?
- **Hvad tror I, der vil ske med jer, hvis I hver dag tænkte på og lagde mærke til, hvad der kan**
- **gøre en dag god?**
- **Hvorfor sker det ind i mellem, at nogen skaber en dårlig dag for andre ved at mobbe dem?**

## **Eksempel 3:**

# MASKINEN

## MÅLSÆTNING

Eleverne øver sig i at se, hvordan de kan passe ind i en sammenhæng med andre. De indgår i en fælles konstruktion, som fungerer, hvis alle bidrager aktivt og er opmærksomme på hinanden. Eleverne oplever, at den enkelte er en del af en helhed.

## ANTAL DELTAGERE

Fra 6.

## VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter.

Gulvplads, så alle kan stå samlet og bevæge sig.

## INSTRUKTION

Forklar eleverne, at I nu skal konstruere en ”menneskemaskine”. Bed en elev om at stille sig ud på gulvet. Eleven skal påbegynde en bevægelse, der er så enkel, at den kan gentages på præcis samme måde og med samme hastighed. Eleven skal vedblive med at gentager den samme bevægelse, fx at løfte og sænke begge arme, indtil øvelsen er slut. De andre elever iagttager bevægelsen. En ny elev stiller sig hen til den første og udfører en bevægelse, der kan gå i samspil med den igangværende. Eleverne må ikke røre ved hinanden. En ny elev kobler sig på og finder en bevægelse, der kan indgå i det bevægelsesmønster der er sat i gang. På den måde udbygges ”maskinen”, indtil alle elever indgår og er koblet på. Når eleverne har forstået princippet, kan den næste ”maskine” laves med mere komplicerede bevægelser. Husk eleverne på, at de skal holde bevægelsen i gang, indtil alle er koblet på.

## OPSAMLING

Tal med eleverne om, at når et fællesskab fungerer godt for hele gruppen, har alle en plads og betydning. Forklar eleverne, at der går kludder i maskineriet, hvis en eller flere pludselig laver om på en bevægelse uden at de andre har sagt, det er i orden og kan tilpasse deres bevægelser til en ny rytme i den fælles maskine. På samme måde kan man lave kludder i et godt samspil i en gruppe. Man kan ikke undgå, at der nogen gange sker hændelser, der forstyrrer en god rytme i den fælles maskine. Men hvis det er med fuldt overlæg, og det går ud over den samme person, så er det sandsynligt, at det vil opleves som mobning. Gør opmærksom på, at samvær med andre kun er en god oplevelse, hvis der er gensidig respekt og forståelse for hinanden. Fx er det ubehageligt at opleve, at andre ikke respekterer noget man har lavet, men enten griner ad det eller, endnu værre, ødelægger det.

## SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

- Fik I fornemmelsen af at være en ”menneskemaskine”, hvor alle passede ind og havde en bestemt plads og funktion, der fik ”maskinen” til at køre?
- Hvis ja, hvordan vil I beskrive den oplevelse?
- Hvis nej, hvad forhindrede at det kom til at ske?
- Hvilke eksempler har I oplevet, hvor andres handlinger har forstyrret den gode stemning i en gruppe?
- Har I selv prøvet at give en undskyldning, fordi I fik lavet kludder i det?

## TIPS

Hvis der er behov for at udfører øvelsen helt enkelt, kan eleverne, en af gangen, kopiere den samme simple bevægelse, som fx at svinge armen frem og tilbage. Eleverne kan stille sig på række eller i en kreds. Når eleverne håndterer øvelsen, som den er beskrevet i instruktionen og mestre at opbygge en velfungerende maskine, kan øvelsen udbygges med at den enkelte elev både udfører en bevægelse og siger en lyd. På den måde skabes en maskine med en lydside.