

EVALUERINGSRAPPORT

FORFATTERSKOLEN PS

Anne Line Dalsgård,
Lektor, ph.d.
Institut for Kultur og Samfund
Aarhus Universitet

Louise Cathrine Kietz,
Uafhængig konsulent, ph.d.
Forfatterskolen PS

Juli 2016

KVALITATIV EVALUERING

Anne Line Dalsgård

Forfatterskolen PS er startet af journalist og forfatter Sofie Krag-Müller (herefter Sofie) i 2013. Nærværende evaluering forholder sig til skrivekurser afholdt af Forfatterskolen PS i samarbejde med Natkirken i Vor Frue Kirke, København, i perioden efterår 2016 og forår 2017. Formålet med disse skrivekurser var at skabe en ramme, der kunne understøtte følgende mål:

- at styrke elevernes faglighed gennem arbejde med sproget
- at udvikle faglig identitet, der tager fokus væk fra den psykiske lidelse
- at bryde selvstigmatisering blandt en gruppe med et formidlingstalant
- at skabe personligt overskud, der giver den enkelte mulighed for eventuelt at komme videre med uddannelse/job eller få øget livskvalitet og dermed færre tilbagefald.

Denne evaluering forholder sig til spørgsmålet om, hvordan dette formål blev udfoldet, og hvilke oplevelser deltagerne havde, dvs. i hvilken grad målene, som angår selvoplevede forhold (identitet, stigma, overskud), er blevet nået. Evalueringen er baseret på kvalitative data. Til forskel fra den kvantitative forskningstradition, hvor videnskabelighed bygger på bredde og tilstræbt repræsentation i indsamlingen af data, så går den kvalitative undersøgelse i dybden og søger den grundigst mulige forståelse af et afgrænset felt. De metoder, som her har været anvendt, er interview og deltagerobservation.

I alt otte personer er interviewet: fem deltagere fra grundforløb og 3 deltagere fra mere erfarne hold (se listen over interviewede på s. 13). I alt har 55 personer deltaget i kurserne. De interviewede fordeler sig ligeligt i forhold til køn og alder.

Interviewene har været halvdelen til to timer og har alle undtaget et fundet sted i den interviewedes hjem. De har været semi-strukturerede, dvs. de har fokuseret på bestemte temaer, men der har samtidig været mulighed for at tage spørgsmål op, som har været særligt relevante for den enkelte.

Deltagerobservation vil sige, at jeg har deltaget i undervisningen på lige fod med andre deltagere for at opnå indsigt i kursets forløb og metoder. Derved har jeg fået et godt grundlag for at foretage interviewene, og jeg har gjort observationer, som i sig selv indgår som data i evalueringen. Data fra interview og deltagerobservation indgår desuden i et antropologisk forskningsprojekt fokuseret på læsning og skrivning af skønlitteratur.

De interviewede har på min forespørgsel frivilligt indvilliget i at lade sig interviewe, og de har udpræget haft flest positive erfaringer med kurset. Denne eva-

luering kan derfor sige mere om, hvad der har virket og hvorfor, end om eventuelle kritikpunkter. Eventuel utilfredshed med kurserne burde give udslag i antallet af personer, som er stoppet undervejs i forløbene, idet deltagelse har været frivillig og gratis. Dette antal er lille: kun otte ud af i alt 67 optagne elever er stoppet undervejs.

Evalueringen kan opsummeres i følgende konklusioner:

- Skrivning, især non-stop skrivning som trænes på kurserne, giver en oplevelse af koncentration og nærvær, som nærer selvtilliden og sætter deltagerne i stand til bedre at håndtere egen psykologiske tilstand.
- Undervisningens fokus på faglighed og kunnen opleves som distinkt anderledes end terapi. Man anerkendes som kompetent.
- Underviserens evne til at rumme forskellighed og formidle ro og struktur er afgørende for, at det er trygt at arbejde med sig selv på kurset. Der har været varierende meninger om, hvorvidt hun kunne have gjort mere for at skabe sammenhold og varm atmosfære.
- Det kan være svært at rumme andre deltagere, men at deltage på et hold er alligevel en positiv erfaring af at turde og - for nogen - af at få andre perspektiver på egen situation.
- Det kan være svært at komme afsted og overvældende at skulle komme to gange ugentligt. Det kan også være svært at håndtere ustruktureret samvær i pauserne. Begge udfordringer giver dog mulighed for en positiv oplevelse af at mestre et hverdagsliv.

Med forbehold ved materialets begrænsede omfang kan man således konkludere, at skrivekurserne i høj grad arbejder hen imod de satte mål. At *alle* deltagere muligvis ikke har haft samme effekt af kursene, ændrer ikke på det faktum, at *nogle* deltagere har haft særdeles stor gavn af dem. Fremadrettet må det være en opgave at finde og fokusere på de personer, som kan have glæde af tilbuddet.

I det følgende vil datagrundlaget for ovenstående konklusioner blive beskrevet. På side 12 findes en liste over de interviewede. En deltager, Piyanah Steenberg, har eksplicit ønsket at deltage med navn. De øvrige deltagere er anonymiseret på forskerens foranledning.

I det følgende gennemgås datagrundlaget for evalueringens konklusioner. Der er lagt vægt på de interviewedes egne udsagn, dels for at give et indblik i de konkrete erfaringer og dels for at anerkende deltagernes bidrag. Som en af de interviewede, Piyanah Steenberg, sagde, så bygger en evaluering som denne jo på de interviewedes dyrt erhvervede erfaringer. Det ville være stik imod Forfatterskolen PS' inkluderende tilgang at fremstille disse erfaringer i generelle og distance-rede termer.

Først beskrives undervisningens forskellige elementer og erfaringerne hermed. Dernæst fokuseres på fagligheden og den oplevelse af kompetence, som kurserne kan give, samt den udfordring det er at arbejde på hold. Til sidst en kort gennemgang af forslag til videreudvikling baseret på de interviewedes bidrag og mine egne observationer.

UNDERVISNINGENS FORM

Kurserne var indrettet på en måde, der gjorde det overskueligt at komme. Fx havde man på grundkurset ikke hjemmearbejde. Flere deltagere fremhævede, at det var vigtigt, at man kunne gå hjem med god samvittighed efter at have udført noget uden at skulle kæmpe alene med opgaver derhjemme. På de videregående hold havde man hjemmearbejde, men også her var der god forståelse for, at man klarede det så godt man kunne.

Undervisningen startede hver gang med nonstop-skrivning. Reglen var, at man ikke måtte løfte pennen fra papiret og tøve, men blot skulle skrive det, der kom af sig selv. Dette element af undervisningen blev af alle fremhævet som mest markant. En enkelt kaldte det "provokerende". Flere beskrev en modstand mod at give sig hen til nonstop skrivningen. På den første undervisningsgang på et grundforløb udtrykte en mandlig deltager fx bekymring over at skulle åbne op for tankemylderet; han havde jo netop igennem mange år forsøgt at få kontrol over sit indre kaos. Samme deltager sagde senere:

Jeg blev meget påvirket [af non-stop skrivningen], og så gælder det om at holde hovedet koldt. Det var en stream of consciousness. Ligesom at være psykotisk, jeg havde ikke noget forhold til, hvad jeg skrev. Det var jo fantastisk at kunne det uden at være syg [...] Kurset gav metoder til at være fri, en oplevelse af at jeg kunne godt noget. Af at være menneske, opleve sig selv som menneske fordi jeg hele tiden blev udfordret i at håndtere kaos. Jeg kan sgu udfordre verden, jeg er ikke bare en på medicin. Det giver mig et liv at fornemme det...jeg kan oveni købet selv tænke kaos og skrive det og få noget ud af det.

En anden deltager sagde:

Jeg hadede det simpelthen [i begyndelsen]. Fordi det tvang mig jo til at være nærværende, det hviskede hele tiden: 'Kom så lille ven, nu er det nu' (latter). Og jeg tænkte bare: 'det er mig der bestemmer, det er mig der bestemmer, det er mig der bestemmer'. Og så til sidst, så måtte jeg jo så sige: 'okay nu prøver vi så bare at sige, at det er sjovt'. Det er jo sådan med os, at vi har svært ved at slippe vores drug. Fordi man tænker, hvad kommer der så, hvem er jeg så? Altså hvem er jeg så, hvis der ikke er ubehag hele tiden?

En tredje deltager beskrev meget præcist, hvordan han i non-stop skrivningen - som foreslået af Sofie - forsøget at fastholde sig selv på den første impuls, som kom, og ikke lade sig rive med af de overvejelser, som fulgte. Det var mit klare indtryk, både efter selv at have deltaget og igennem interviewene, at det er denne insisterende på at beskrive, hvad der kommer til en, der skaber en følelse af nærvær og indre ro. Der er intet rigtigt eller forkert, bare indtryk man kan skrive ned.

Efter den indledende nonstop-skrivningen bestod undervisningen af vekslende øvelser, små video-indslag om forskellige aspekter af forfatterens arbejde og Sofies viderebringning af egne og andres erfaringer med at skrive. Flere af øvelserne bestod i at producere tekst, som man siden klippede op og sammensatte intuitivt eller tilfældigt på nye måder. Herigennem trænede man konkret at tænke fremad uden at hænge ved den tekst, som først blev produceret.

Planen for hver undervisningsgang blev skrevet på tavlen. Ofte afveg forløbet fra planen, men Sofie nåede som regel omkring de punkter, hun havde skrevet op. Det gav en tryghed for holdet, at planen blev holdt, men det var samtidig også en læring i praksis, at vi nåede frem, selv om planen ikke blev holdt nøjagtigt. Som en deltager fra et grundhold, Piyanah Steenberg, udtrykte det:

Sofie har skabt nogle super gode rammer. Og hun er sindssygt inspirerende. Hun har været en meget, meget dygtig jæger til at samle og præsentere byttet for os. Hun er altid afsindig velforberedt. Og havde sådan alle de her ting med og en rækkefølge, så der var ligesom planlagt en helt masse ikk'. En struktur. Men hvis der dukkede noget op, så kun hun godt hive noget ud af sin struktur, så noget andet kunne få plads.

En anden grundholdsdeltager formulerede det således:

Hun var meget rolig, fantastisk rolig, hun gik egentlig ikke ind i ... hun var god til at navigere i det felt af forskelighed... hun optrådte som om, det her var da den mest normale ting, der kunne foregå... men alligevel er man jo tæt på sig selv hele tiden, og man kører lige på kanten – hun var god til at finde ud af, hvornår der var brug for en pause.

En tredje sagde:

Altså hun tog en sovepose med en af... på et af kurserne, hvis nogen havde brug for at hvile sig, så kunne man bare lægge sig. Og når jeg sagde, at jeg havde... havde svært ved sådan at forstå nogle af tingene, så ... hun var, hun var meget godt til at indrette det efter hver enkelt. Sådan så vidt muligt ikk'. Og det, det gør, at jeg føler mig mere tryk og har lyst til også at anstrenge mig for at komme, fordi hun giver så meget igen.

Som jeg skal komme ind på nedenfor, var det en stor udfordring for deltagerne at komme på kurserne. Men det fremgik samtidig meget tydeligt af interviewene, at undervisningens sammensætning og underviserens evne til at rumme forskellighed og formidle ro og struktur var afgørende for, at det var trygt at arbejde med sig selv på kurset.

Samlet set har selve undervisningens form været undervisende: nonstop-skrivningen var en proces, man skulle tage sig mod til at springe ud i, men som så viste en, at tankemylder ikke er farligt, og at man kan skrive sig til nærvær. Klippingen i produceret tekst lærte én helt konkret at lægge distance til fortiden; den kan klippes op og sættes anderledes sammen. Og at programmet ikke blev fulgt slavisk, var en læreproces for deltagere, som ellers var (for) optaget af kontrol i dagligdagen. Den bedste læring opnås som bekendt gennem praksis, så her må undervisningen i høj grad siges at være vellykket.

EN OPLEVELSE AF KOMPETENCE

Flere deltagere fortalte, hvordan det lattede at få skrevet sig igennem en masse tankestof. En gav denne begrundelse: "Det [svære når man er deprimeret] er at komme af med tankerne igen og se realiteterne bag tankerne. Fordi de kan godt tit være meget, misvisende". En anden deltager fortalte: "Der er ting man simpelthen ikke tør sige højt, og jeg vil ikke engang kunne sidde og sige det til min mor eller til mine brødre. Der er ting, som vi jo ikke må sige højt. Men jeg kan sidde og skrive det, hvis jeg tør". En tredje deltager fortalte, hvordan hun igen-

nem skrivningen lærte at smertestille sig selv. Hun beskrev sin depression som at have ondt overalt indeni. Men når hun skrev, især nonstop-skrivning, oplevede hun et nærvær – en tilstedeværelse i øjeblikket – som tillod hende at "skrive ubehaget ud af sine tanker". Hun oplevede nærværet i skriveprocessen som samlende og helende.

Det var et gennemgående tema i interviewene, at man følte sig opløftet, mere nærværende og også ofte mere kompetent gennem skrivningen:

[Skrivningen] er den måde jeg ligesom bearbejder mit liv på. At ... det påvirker ens humør på en positiv måde, så man ligesom føler sig klar til at kunne håndtere ting, der kommer udefra. Fordi man føler sig bedre rustet til dagen [...] Den følelse man står med bagefter - at man er kommet af med noget, som man havde brug for. Det er jo bare en dejlig følelse. Altså jeg synes, jeg får sådan en kilderer indeni, fordi det er sådan lidt eufori. Ja, ja, jeg tror det skaber noget rigtig godt at bruge sin hjerne på den måde og være kreativ.

Tre deltagere lagde dog også vægt på, at det var selve det at skulle komme til undervisningen og deltage i den, som gav en følelse af kompetence. En deltager havde en opslidende togtur på vej til kurset og udtrykte, at det var en bedrift for hende overhovedet at komme frem. Denne deltager sagde efter en kursusgang, at hun nu ville tage hjem og være glad for, at hun havde udrettet noget den dag.

En anden havde de første mange gange oplevet det som næsten uoverkommeligt bare at skulle ud af døren:

Det handlede så meget om bare at komme, møde op, komme til tiden, og smøre madpakker, og stryge en skjorte og være, komme i bad, det føltes så meget som arbejde, så jeg, jeg havde det af ... jeg havde det frygteligt. Altså jeg havde så meget stress i kroppen. Men når først jeg var der, så, så var det... så var det godt nok, også fordi Sofie er meget lydhør overfor, hvordan vi har det.

Og en tredje sagde dette:

Interviewer: Var der nogen ting, der kunne gøre dig sådan angst, mens du var der?

Interviewede: Ja for fanden. De andre. Fordi jeg har jo også lidt af det der socialfobi, der når folk, når man skal møde dem første gang, og anden gang, og tredje gang ikk'?

Alle tre havde kæmpet med situationen og havde oplevet, at Sofies accept var altafgørende for, at de trods angsten var fortsat med at komme på kurset.

Alle deltagerne havde været i en eller anden form for terapi. De gav alle udtryk for at være glade for terapien, men flere oplevede det samtidig som positivt, at skrivekurset var anderledes. En deltager sagde fx:

Det er ligesom at give folk en fiskestang i stedet for at blive ved med at give dem fisk, hele tiden. Du kan selv på en eller anden måde pludselig tage hånd om dit liv, altså du kan gøre noget selv, aktivt, for at skabe lindring, skabe sammenhæng, og skabe en værdighed, samle dig selv. Det er fordi du er i et forum, hvor du bliver taget alvorligt. Altså hvor det er dine styrker, det er det, at du kan noget, der gør, at du er der. Det er ikke fordi du dårlig, eller fordi du skal hjælpes, eller fordi at vi skal ynke dig. Når man skriver i det univers, på den måde som Sofie gør det, så kan det jo ikke være skørt nok. Fordi hun evner det der med at sige: "tag det, og brug det". Indtil for to år siden tænkte jeg, at der er ikke var noget jeg kunne. Pludselig så er vi der, hvor vi kan noget. Altså hvor det som hele tiden har været vores svaghed, det bliver pludselig til noget der kan bruges.

Samlet kan man sige, at der var tale om en gruppe af mennesker, som har haft det hårdt i livet og har - eller har haft - lav selvtillid. Alene det at udtrykke sig overfor andre, som bare lytter og ikke vil noget bestemt med en, kan derfor opleves som et positivt aspekt af undervisningen. Som en deltager sagde: "Der kan være noget tilfredsstillende over, at man får vristet nogle ord ud af tavsheden. Af det indre, hvor ting ellers falder ned og forsvinder. Det er en følelse af at være... og være til stede i verden, eller... ja". Derudover er anstrengelsen ved at komme afsted til kurset og Sofies accept af det, man kommer med, i høj grad medvirkende til at skabe en følelse af kompetence hos deltagerne. Jeg har kun et begrænset indblik i deltagerne hverdagsliv og kan derfor ikke konkludere noget om, hvorvidt denne følelse af kompetence sætter sig spor uden for skrivetimerne.

EN OPLEVELSE MED ANDRE

Undervisningen foregik på hold. Det var imidlertid forskelligt, hvor meget holdet betød for de interviewede. Flere gav udtryk for at have blottet sig over for holdet

og at have oplevet, at andre ikke lyttede ordentligt efter. Som Piyanah Steenberg sagde:

Man er et sted i sit liv, og der er en masse sne på vejen, og man er selv i færd med at rydde det til side med sin egen sneplov. Og så kan det godt virke sådan lidt, når ... når de andre vil, årgh de vil så gerne, og så kommer de med deres sneplov ikk'? Og så lige pludselig, så ligger der bare en masse sne inde på midten af din vej, og så bliver man, argh det var ikke lige det her jeg skulle have delt, på det her tidspunkt med den person.

En anden deltager fortalte om en specifik situation, hvor hun bidrog med en tekst om et voldsomt overgreb, hun havde været ude for. Det føltes forkert, at de andre talte generelt om den bagefter og ikke havde forholdt sig til den konkrete situation, som hun havde beskrevet. Men på trods af sådanne situationer, hvor man ikke får den respons, man havde håbet på, så gav alle udtryk for, at holdet trods alt var en hjælp:

Jo det var da spændende at høre andres, også rart at have nogen at dele sine ting med.

Altså jeg har snakket nogle gange med en, som jeg har været på rigtig mange hold med, som nogle gange har beskrevet, hvordan tingene fungerer for ham.

Hvordan dagene er for ham. Og, jeg synes da det, det skaber et andet indblik, fordi, nu har man mødt den her person så mange gange, også får man lov til at forstå det lidt mere, men der kommer aldrig en diagnose på det, hvilket jeg synes er ret rart.

Fordi at det, altså det, man kender, det er jo så en anden ting, der er fedt ved Sofie, du kender egentlig ikke folks diagnose vel. Altså du kan jo gætte... Når Hans ruller ærmerne op, og de er fuldstændig spættede med de der snit. Altså du kan jo ikke andet end holde af de mennesker. Fordi du kan jo mærke, at de kæmper med nogle af de samme problematikker, med at finde en eller andet form for fodfæste.

Flere fremhævede oplæsningen som noget værdifuldt. De nævnte muligheden for at mærke andres reaktioner på teksten umiddelbart:

Ja altså det, det, det kan da være meget interessant at høre, altså den, den som læ-

ser op kan vel få mest ud af det, ikk'. Ved at høre den andres reaktioner på det.

Man kan vel få en.. en positiv kritik ud af det, ikk'.

Ja, altså det der jo så også er fantastisk ved at skrive, det er jo, at du... fordi du... at med den diagnose som du har, føler at øhm... at du ikke er så meget værd. Og det dér hele tiden er jo benspænd, i den måde du lever dit liv på ikk'? Men vi, men altså, alle i den der gruppe får pludselig en opblomstring, fordi de læser noget op, hvor andre de får gåsehud. [Interviewer: Kan man mærke andre får gåsehud?] Ja det kan du jo mærke fordi, der kommer den der stilhed og intensiteten i lytningen ikk'. Så bliver du hel et øjeblik, så du ikke... det der... ja, det der ... den der skrøbelighed.

Det er bedre end når man bare læser det højt for en eller anden, der ikke rigtig sætter sig ordentlig ind i det. Fordi at de... de er med i processen, ser processen før. Og ser resultatet bagefter, og så kan de jo sige, hvad de mener om det. Og jeg tror også, at [fordi] de ikke er så tæt på, så siger de jo også mere, hvad de mener.

Desuden var det vigtigt for alle at have holdet og Sofie at skrive til. Det var ganske enkelt svært at få skrevet noget uden. En deltager sagde fx, at det var svært at få skrevet hjemme, hvor man er "helt alene og let kommer til at fortvivle inde i hovedet". En anden udtrykte det således:

Altså jeg har det sådan, at jeg kan godt gå i lang tid uden at skrive [...]. Og så når jeg kommer i gang, så er det ligesom at komme oven vande igen. Få trukket noget vejr ... og jeg er ikke så god til at få skrevet selv, jeg har brug for nogle rammer. Så det er det, jeg bruger [kurset] til. Jeg føler jeg lever igen. Det er en følelse ... jeg kommer af med nogen af mine ting, og føler mig beriget af det.

Der var indlagt en frokostpause cirka midt i de fire timer (kl.10-14), som kurserne, jeg fulgte, varede. I denne pause kunne man gå ud, sætte sig ind i det tilstødende kirkerum eller småsnakke rundt om bordet, som man havde lyst. På et hold blev pauserne brugt til at tale om sygdom, hvilket en af deltagerne oplevede som meget belastende. I programmet havde der stået "Nu lægger vi for en stund diagnoserne bag os", men dette havde denne deltager ikke oplevet var sket i pauserne. Som vedkommende formulerede det:

Det kan være betryggende at være sammen med andre, som har det svært, men ikke for svært for så får jeg det dårligt.

Samlet set blev holdet oplevet som både en belastning og en hjælp. Udefra set må man dog konkludere, at holdet er et helt centralt element. Det at lytte til andre og selv at blive lyttet til er både en vigtig træning og det, som giver mening til skriveriet. Det er imidlertid min oplevelse, at pauserne kunne være svære. Dels fordi småsnak let forstyrrede koncentrationen i lokalet, dels fordi småsnakken som sagt i nogle tilfælde kom til at handle meget om sygdom.

ET FAGLIGT MÅL

Teksterne, som blev skrevet i undervisningen, blev i nogle tilfælde læst højt på holdet. Både Sofie og andre deltagere kommenterede på teksterne, men altid i en konstruktiv tone og ofte relativt kort. Der var varierende tilfredshed med muligheden for at få feedback på skrevne tekster. En deltager fremhævede, at det var rart at kunne gemme sig i gruppen, mens andre deltagere gerne ville have mere direkte respons. En erfaren deltager pegede på, at formen – det at man hurtigt gik videre til næste stykke – kunne give en følelse af, at man ikke “havde skabt det aftryk”, man ønskede med sin tekst. Generelt er der i deltagernes udsagn en dobbelthed i forhold til ønsket om respons: Man ville gerne anerkendes for sit arbejde, men samtidig kunne det være hårdt at være i fokus. Det var mit indtryk, at Sofie forstod at håndtere dette dilemma på en måde, som gav tryghed. Hun fastholdt, at målet var at lære at skrive bedre, og alle kommentarer gik derfor på, hvordan teksterne kunne forbedres.

At målet var fagligt og ikke personligt blev kommunikeret på forskellig vis. Piyanah Steenberg fortalte fx:

Altså jeg viste hende på et tidspunkt et brev - jeg tror faktisk, det var brevet, jeg var i færd med at skrive til min datter - for at spørge hende til råds. Og så siger Sofie: 'Jamen det fungerer dramatisk, men hvis det er et personligt brev, så er det ikke mit bord'.

Denne deltager havde følt sig både set og respekteret samtidig med, at hun oplevede, at Sofie havde sat en ramme for kurset, der ikke inkluderede vejledning i personlige forhold. En anden måde at kommunikere dette på var, at Sofie ikke umiddelbart tog sig af indholdet af pauserne. Der var stillet kaffe, te og måske druer frem, men derudover inkluderede undervisningen ikke pauserne. En deltager mente, at Sofie nok kunne have gjort mere for at skabe sammenhold på kurset. En anden deltager gav udtryk for, at kurset derved blev “koldt” og upersonligt. Mit klare indtryk var dog, at denne adskillelse af det personlige og det

professionelle var en væsentlig del af læringen på kurset.

Denne læring blev mere direkte effektueret og italesat på fortsætterholdene. Oplevelse af at kunne distancere sig fra sin egen indre uro og forholde sig fagligt til den – ”få noget ud af den” som en deltager sagde – var her en væsentlig erfaring. En deltager fortalte fx:

Der [på fortsætterholdet] kan man godt mærke, at der har piben fået en anden lyd. [interviewer: Der er hun lidt skrappere?] Ja, det er hun (latter). Og det var sådan lidt, altså... det sætter jeg endnu mere pris på, for det viser jo, at hun godt kan være det.

Samme deltager fortalte også, hvordan Sofie på fortsætterholdet havde sagt, hun bare skulle smide noget tekst ud, fordi det ikke fungerede:

'Det der tager du bare ud!' Den skulle jeg lige tygge på. Men, så efter nogle gange at have været på tværs ... så tænkte jeg pludselig: Jamen det er jo det, det går ud på! Det går ud på at smide det ud, det går ud på ikke at holde fast i smerten. Det går jo ud på, at livet jo skal gå igennem en. Nu forstår jeg det! Jeg er simpelthen nødt til at være fuldstændig ven med det der med bare at smide ud. Fordi jeg skaber bare noget nyt. I morgen så laver jeg bare noget nyt.

Andre gav på lignende vis udtryk for, at man gennem arbejdet med teksten fik et andet forhold til sig selv. En anden erfaren deltager sagde fx:

Sofie havde sagt, at man skal ikke skrive sine erindringer, og det, det tænker jeg også det er fuldstændig rigtigt, man skal ikke bare for... den der med, jamen nu kunne jeg godt tænke mig at skrive, hvor slemt sådan psykiatriske patienter har haft det ikk'... det er ikke vigtigt, man skal finde en form og en vinkel, som er interessant for andre mennesker.

På kurset blev der arbejdet med det litterære som et særligt blik på verden, og hverdagens oplevelser blev set som materiale for det litterære, men ikke som vigtige i sig selv. Dvs. at når en deltager fortalte om en begivenhed i hans eller hendes liv, så ville Sofie sige ”Det kan bruges til at skrive ud fra!” Dette rykkede fokus fra den personlige smerte og uro til et fagligt mål.

To af deltagerne overvejede at opsøge andre skrivekurser for at undersøge, hvad de kunne i sammenhænge, som ikke tager psykisk sårbarhed som udgangspunkt. Det mener jeg er udtryk for, at man igennem arbejdet med teksten opnåede et andet forhold til egen smerte, som man kunne være nysgerrig efter at prøve af i

andre sammenhænge. En erfaren deltager sagde dog:

Altså jeg har prøvet to forskellige skrivekurser. Jeg har prøvet det her, og så har jeg prøvet et, der hedder [navn]. Og der foretrækker jeg meget klart Sofies klasser. Altså den der anden, det gik ud på man kom med et stykke, man havde skrevet, og så i det næste kvarter sidder alle de andre og kritiserer det, og så skal man sidde og tage noter af al den kritik, og så skal man blive bedre af det. Det er ikke særlig nådigt. Hvis man ikke lige kan finde ud af at tage det til sig, så er der ikke nogen til at gribe en. Det er jo fuldkommen anderledes på Sofies. Det er jo.... det helt modsatte. Jeg tror egentlig, hun ser på, hvor meget man kan tage at få at vide, og så får man det, som man ligesom kan rumme.

Overordnet kan man sige, at undervisningen i høj grad fokuserede på det faglige mål og også i mange tilfælde formåede at få deltagerne til at gøre det. Et sådant fokus forpligter imidlertid. Spørgsmålet om udgivelse var oppe at vende i alle interviews, og skønt ingen af de interviewede gav udtryk for at ønske at publicere, må man antage at spørgsmålet vil dukke op. Her vil der muligvis opstå et dilemma i forhold til den konstruktive støttende tilgang, for her kan der være brug for klar besked mht. kvalitet.

SAMLET KONKLUSION

Som sagt er data materialet for denne evaluering begrænset, dog ikke mere end at evalueringens konklusioner kan bruges som inspiration for videre arbejde med kurserne. Som sagt tidligere: Denne evaluering viser, hvad der har virket og hvordan. Da kurset er frivilligt, og ingen tvinges igennem, er dette resultat det afgørende. Herefter må spørgsmålet være, hvordan man når de personer, som kan have gavn af kurset.

Det særlige ved kurserne er, at selve formen på kurset lægger op til en psykologisk helingsproces. Man kan involvere sig i undervisningen og derigennem lære at bruge sig selv anderledes uden at behøve sygdomsforklaringer og anden teori. Dette føles sundt, og flere deltagere giver udtryk for en oplevelse af anerkendelse af deres kompetencer. Som en sagde: "Jeg kan sgu udfordre verden, jeg er ikke bare en på medicin. Det giver mig et liv at fornemme det".

Individuel anerkendelse og kompetence er således nøglebegreber i denne evaluering. Derudover spiller holddynamikken en rolle. Denne opleves mere blandet af deltagerne. Muligvis fordi nogle deltagere har svært ved at rumme andre. Mit indtryk er dog også, at kursusformen kunne gøre sit til, at fællesskab og indbyrdes respekt oplevedes stærkere. Det er her, der er rum for forbedring.

FORSLAG TIL FORBEDRING

I interviewene dukkede enkelte forslag til forbedring op. De skal hermed viderebringes:

- En deltager foreslog, at Sofie brugte "startere", dvs. passager fra anden litteratur eller blot udsagn som skal bruges som første linje i en tekst. Dette havde denne deltager oplevet som meget inspireret på et andet skrivekursus, han havde fulgt.
- Flere nævnte, at Sofie kunne være mere socialt igangsættende på holdet.
- To deltagere nævnte, at to gange om ugen var en meget stor belastning. En gang om ugen var for disse to en bedre løsning.
- Og en deltager nævnte, at det blev forjaget med den eksterne forelæser, som skal introducere oplæsningen sidst på grundforløbet. Vedkommende sagde: "Det er simpelthen så forhastet, så der ikke er tid til feedback, og så bliver det... så bliver det meget stresset".
- En deltager foreslog desuden, at kurset blev et betalingskursus igen, så man kunne deltage flere gange.

OVERSIGT OVER INTERVIEWEDE

I listen over deltagere herunder er eventuelle uddannelser eller erhvervserfaring ikke medtaget. Disse oplysninger er udeladt af hensyn til anonymitet. Det kan dog nævnes her, at flere af deltagerne på forhånd havde erfaringer med kunst, litteratur eller bøger. En var uddannet boghandler, en havde læst litteratur på universitetet, en var uddannet historielærer, en havde læst på biblioteksskolen, og en havde været professionel balletdanser. Seks ud af otte var på en eller anden form for pension.

Kvinde, 53 år, har lidt af depressioner. Har gået flere gange på grundkursus og fortsætterhold og går nu i oplæringsgruppen. Fandt skrivekurset via Google.

Mand, 36 år, har været indlagt to gange med psykoser. Har fulgt et forløb af grundholdet. Fik udleveret en folder om kurset af sin sagsbehandler ved kommunen. Har altid skrevet meget.

Kvinde, 25 år, har lidt af depression og skizotypisk sindslidelse. Har fulgt 3-4 forløb (grundkursus og fortsætterhold). Opsøgte selv kurset. Har altid skrevet meget.

Mand, 45 år, har haft skiftende diagnoser (depressioner siden ungdom, siden ADHD og bipolar). Fandt kurset via flyer på Cafe Blom.

Mand, 53 år, har siden 18 år været ud og ind af psykiatrien, skizofren. Faldt over en folder et sted. Har altid været interesseret i litteratur, men ikke skrevet meget.

Kvinde, 63 år, diagnosticeret med borderline, siden angst og depression. Fandt en folder i Natkirken og søgte siden på nettet.

Mand, 61 år, har i hele sit voksne liv lidt af depressioner. Har fuldt andre kurset og stiftet bekendtskab med Sofie derigennem.

Piyanah Steenberg, 56 år. Har fulgt to forløb af grundholdet. Fandt kurset i online tidsskriftet Outsideren.

Jeg vil her gerne takke de interviewede for deres imødekommenhed og generøse villighed til at dele deres erfaringer med sygdom og skrivning med mig.

KVANTITATIV EVALUERING

Louise Cathrine Kietz

SKRIVNING FOR PSYKISK SÅRBARE

Forfatterskolen PS er et skrive-læseprojekt henvendt til psykisk sårbare (PS). Et formål med projektet var bl.a. at skabe øget livskvalitet for deltagerne, herunder via skrivningen at styrke en faglig identitet, der tager fokus væk fra den psykiske lidelse (jf. s. 3):

- at styrke elevernes faglighed gennem arbejde med sproget
- at udvikle faglig identitet, der tager fokus væk fra den psykiske lidelse
- at bryde selvstigmatisering blandt en gruppe med et formidlingstalant
- at skabe personligt overskud, der giver den enkelte mulighed for eventuelt at komme videre med uddannelse/job eller få øget livskvalitet og dermed færre tilbagefald.

For at undersøge deltagernes oplevelse af livskvalitet før og efter kurserne hos Forfatterskolen PS benytter denne del af evalueringen sig af WHO's (Verdens Sundhedsorganisations) *Quality of Life Questionnaire* (WHOQOLQ). Det er et spørgeskema, der måler "subjektivt velvære", dvs. individets eget perspektiv på livskvalitet i stedet for objektive faktorer som fx social status eller fravær af sygdom (Szabo & WHOQOL Group 1996).

EVALUERING AF LIVSKVALITET

Et hovedtræk ved WHO gruppens tilgang til livskvalitet er ideen om, at konventionelle sundhedsrelaterede mål ekskluderer de positive dimensioner af "subjektivt velvære", dimensioner som derfor er søgt inkluderet i WHOQOLQ (WHOQOL Group 1994b). Et andet særkende ved WHO-gruppen er deres tværkulturelle perspektiv, der skal sikre, at man kan lave valide sammenligninger af resultater fra forskellige befolkningsgrupper, kulturer og lande (WHO, 1993). WHO's livskvalitetsskema (WHOQOLQ) er derfor blevet udviklet samtidigt i 15 forskellige internationale forskningscentre i en bred vifte af lande med meget forskellige grader af industrialisering, familieroller, oplevelse af selv og religion (WHOQOL Group 1993). WHO har således lavet det første og eneste internationalt sammenlignelige skema, der måler livskvalitet (subjektiv opfattelse af velvære) tværkulturelt (WHOQOL Group 1993).

WHO-gruppen udviklede først et 100-items spørgeskema WHOQOL-100 (WHOQOL Group, 1994a, 1995). Dernæst kom WHOQOL-BREF med 26 spørgsmål, der måler domænerne: fysisk helbred, psykologisk helbred, sociale relationer, miljø. Evalueringen gør brug af det korte spørgeskema under hensynstagen til, at respondenterne ikke magter at bruge for meget tid på evalueringen. Svartiden på WHOQOL-BREF er ca. 5 minutter.

WHOQOL-BREF er oversat i overensstemmelse med WHO's metoder herfor og statistisk valideret på et repræsentativt udsnit af den danske befolkning (Nørholm & Bech 2001). Desuden er WHOQOL anvendelse på patienter med hhv. fysisk eller psykisk sygdom sammenlignet med raske kontrolgrupper, hvor den interne konsistens blev fundet adækvat og skemaet psykometrisk validt. (Nørholm et. al. 2004).

METODE

WHOQOL-BREF er et spørgeskema baseret på deltagernes selvrapportering. Deltagerne udtrykker, hvor meget de har oplevet et item i de sidste 2 uger på en 5 punkts Likert skala fra 1 (slet ikke) til 5 (i allerhøjeste grad). Deltagerne på Forfatterskolen PS fik udleveret spørgeskemaet WHOQOL-BREF til udfyldelse både ved kursernes begyndelse og ved kursernes afslutning med henblik på at evaluere, hvorvidt deltagelse i kurser hos Forfatterskolen PS havde nogen effekt på deltagernes oplevelse af livskvalitet. Forløbet på Forfatterskolen PS betragtes i dette design som en intervention.

Der var tilføjet en kort informationsside til spørgeskemaerne, hvor WHOQOL blev beskrevet i korte træk. Dernæst var der tilføjet en side, hvor deltagerne skulle skrive deres initialer, dato for udfyldelse af skemaet, køn, alder samt hold. Desuden var der til holdene i efterårssemestret tilføjet 4 evalueringsspørgsmål om selve kursusforløbet. Til holdene i forårssemestret blev der lavet et selvstændigt evalueringsskema vedr. kursusforløbet, men det valgte projektleder ikke at bruge.

WHOQOL-spørgeskemaet blev udleveret af kursusunderviserne, der havde fået besked på, at deltagerne skulle udfylde spørgeskemaerne på stedet. Desværre var der flere af deltagerne, som ikke brød sig om at udfylde spørgeskemaer. Og dertil flere af underviserne, der glemte at udlevere spørgeskemaerne.

Deltagere

Forfatterskolen PS tilbyder skrive-og læsekurser til psykisk sårbare (PS). I alt har der over hhv. efterårs- og forårssemestret været 68 deltagere på kurserne, heraf 55 unikke. Der er modtaget 29 besvarede spørgeskemaer, heraf 18 fra begyndelsen af et kursus og 11 fra slutningen. Kønsfordelingen i de besvarede spørgeskemaer er 26 kvinder og 3 mænd. Aldersgennemsnittet er 39 år.

Analyse

Spørgeskemaet WHOQOL-BREF måler både oplevelse af livskvalitet generelt og indenfor følgende 4 domæner:

1. Fysisk helbred,
2. Psykologisk helbred
3. Sociale relationer
4. Miljø

Da projektet Forfatterskolen PS specifikt henvender sig til psykisk sårbare, er det af særlig interesse at undersøge, om der i forbindelse med kurserne sker nogen positiv forandring med deltagerenes psykologiske helbred (domæne 2).

På grund af det lave antal modtagne spørgeskemaer er det desværre ikke muligt at generalisere til hele gruppen. Data vil i stedet blive betragtet som en stikprøve. Scoren indenfor de forskellige domæner opsummeres, gennemsnittet oplyses. Scoren udregnes efter manualen for WHOQOL-BREF: (http://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/index.html).

RESULTATER

Når spørgsmålene omregnes til de forskellige domæner, er de gennemsnitlige livskvalitetsscorer for gruppen ved kursusstart som følger:

Forfatterskolen PS deltagere_	START:
Generel Livskvalitet	56.9444
<i>Fysisk helbred</i>	<i>60.1190</i>
<i>Psykologisk helbred</i>	<i>51.1574</i>
<i>Sociale relationer</i>	<i>48.6111</i>
<i>Miljø</i>	<i>63.8889</i>

Da der kun er tale om en stikprøve, dvs. at der er for få besvarelser til at kunne generalisere til hele gruppen, kan man i stedet sammenligne stikprøvens score med en score for den almene befolkning generelt.

Score for almen befolkningsgruppe (WHOQOL-BREF 1997, p. 37):

<i>Fysisk helbred</i>	66.7969
<i>Psykologisk helbred</i>	73.5026
<i>Sociale relationer</i>	73.1771
<i>Miljø</i>	72.8027

Heraf fremgår det, at den her evaluerede gruppe har en betydelig dårligere oplevelse af livskvalitet end den almene befolkning. Det kan altså konkluderes at hvis gruppen matcher stikprøven, så har projektets målgruppe i hvert fald behov for noget, der løfter deres livskvalitet. Det var et formål med Forfatterskolen PS at opfylde dette behov for denne gruppe, nu er spørgsmålet, om det er lykket?

Forfatterskolen PS deltagere

	START:	SLUT:
Generel Livskvalitet	56.9444	50.000
<i>Fysisk helbred</i>	60.1190	57.7922
<i>Psykologisk helbred</i>	51.1574	53.4091
<i>Sociale relationer</i>	48.6111	33.3333
<i>Miljø</i>	63.8889	53.9773

Som det fremgår af ovenstående skema over deltagernes gennemsnitlige livskvalitet-scorer i hhv. begyndelsen og slutningen af kurserne hos Forfatterskolen PS, så er deltagernes generelle oplevelse af livskvalitet faktisk faldet. Men hvis man kigger nærmere efter, så er oplevelsen af livskvalitet lige præcis steget på det område, som er Forfatterskolen PS mål, det psykologiske helbred. Se det markerede i skemaet herunder:

Forfatterskolen PS deltagere

	START:	SLUT:
<i>Fysisk helbred</i>	60.1190	57.7922
<i>Psykologisk helbred</i>	51.1574	53.4091
<i>Sociale relationer</i>	48.6111	33.3333
<i>Miljø</i>	63.8889	53.9773

Hvor oplevelsen af livskvalitet falder på alle andre domæner, så stiger den indenfor domænet psykologisk helbred. Det største fald derimod er indenfor domænet sociale relationer.

Kursusevaluering

Resultaterne af den almene kursusevaluering oplyses her med gennemsnit for hvert enkelt evalueringsspørgsmål. Svarmulighederne var fra 1 (slet ikke) til 5 (særlig meget).

Evaluering af det faglige kursusudbytte (gennemsnit):

<i>1. Jeg er fortrolig med højtlesning</i>	3.200
<i>2. Jeg kan bruge skriveteknikker som virker godt for mig</i>	2.700
<i>3. Jeg har fået øget mit kendskab til litteratur</i>	2.900
<i>4. Jeg har lyst til at gå videre med mine egne projekter</i>	3.5455

Som det fremgår, så er evalueringen af kursusudbyttet generelt positiv, særlig positiv er 1. fortrolighed med højtlesning og 4. lysten til at gå videre med egne projekter.

DISKUSSION

Resultaterne af den kvantitative evaluering af deltagernes livskvalitet passer med den kvalitative evalueringens konklusioner (jf. første del, s.12): Kurserne på Forfatterskolen PS befordrer en psykologisk helingsproces, men de sociale relationer spiller en negativ rolle

Den kvalitative evaluering går mere i dybden og kan undersøge, hvad der gavner det psykologiske helbred (fx nonstop-skriveøvelser), og hvor problemfelterne er med de sociale relationer (fx holddynamikken, at nogle deltagere har svært ved at rumme andre). Den kvantitative evaluering understøtter den positive hovedpointe, da der er en stigning i domænet for psykologisk helbred (om end kun gældende for stikprøven). Interventionen skrive-og læsekurser hos Forfatterskolens PS havde til formål at løfte deltagernes psykologiske helbred, dvs. det var en forudsigelse i selve designet. Denne forudsigelse blev indfriet. Det matcher også den almene kursusevaluering, hvor deltagerene var generelt positive over det faglige kursusudbytte.

Det er dog svært at sige ud fra tallene, om det temmelig store fald i livskvalitet indenfor domænet sociale relationer, og også betydeligt fald indenfor domænet miljø, er relateret til kurserne på Forfatterskolen PS eller om det har andre årsager. Stikprøven viser en gruppe med en markant lavere oplevelse af livskvalitet end den almene befolkning. En anden fortolkning af tallene ville være, at denne gruppe har en generel tendens til fald i oplevelse af livskvalitet over tid, men der, hvor kurserne har intervenseret, indenfor domænet psykologisk helbred, har der været en stigning, dvs. en mere positiv oplevelse af livskvalitet. Således ville man kunne konkludere, at stikprøven viser, at projektet Forfatterskolen PS har været en succes.

REFERENCER

Nørholm, Vibeke og Per Bech (2001) The WHO Quality of Life (WHOQOL) Questionnaire: Danish validation study, *Nordic Journal of Psychiatry*, 55:4, 229-235

Noerholm, V., M. Groenvold, T. Watt, J. B. Bjorner, N.-A. Rasmussen and P. Bech (2004) Quality of Life in the Danish General Population: Normative Data and Validity of WHOQOL-BREF Using Rasch and Item Response Theory Models, *Quality of Life Research*, Vol. 13, No. 2, pp. 531-540

Szabo S, on behalf of the WHOQOL Group 1996. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Assessment Instrument. In: Spilker B, editor. *Quality of life and pharmacoeconomics in clinical trials*, 2nd ed. New York: Lippincott-Raven Publishers; 1996. p. 355-62.

The WHOQOL Group 1993. Study protocol for the World Health Organization project to develop a quality of life assessment instrument (the WHOQOL). *Qual Life Res* 1993; 2:153-9. 2.

The WHOQOL Group 1994a. Development of the WHOQOL: rationale and current status. *Int J Mental Health* 1994;23:24-56. 3.

The WHOQOL Group 1994b. The development of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W, editors. *Quality of life assessment: international perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag; 1994. p. 41-57. 4.

The WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* 1995;41:1403-9. 5.

BILAG 1: Forside til spørgeskema

Spørgeskema til deltagerne i projektet FORFATTERSKOLEN PS

Dette spørgeskema er udviklet af Verdens Sundhedsorganisation (WHO) til at måle oplevelsen af livskvalitet på tværs af kultur, køn, social og økonomisk status og helbred. Vi vil gerne bede dig udfylde det som en del af evalueringen af projektet FORFATTERSKOLEN PS. Besvarelse er frivillig. Evalueringen skal alene bruges til at dokumentere effekten af projektet overfor de fonde, der har støttet projektet økonomisk. Dine besvarelser vil blive fuldt anonymiserede. Besvarelsen tager ca. 5 minutter.

BILAG 2: Spørgeskema

Spørgeskema

Du bedes udfylde følgende spørgsmål præcist (dine oplysninger vil blive fuldstændig anonymiserede).

A. Initialer:

B. Dato:

C. Køn:

D. Alder:

Du bedes sætte cirkler om de muligheder, der beskriver dig bedst. Du må gerne sætte flere cirkler.

E. Hvilket eller hvilke hold er du på?	Grundhold	Fortsætterhold
--	-----------	----------------

F. Hvilken eller hvilke grupper er du i?	Læsegruppe	Oplæringsgruppe
--	------------	-----------------

Du bedes læse spørgsmålet, overveje hvad du synes og sætte cirklen ved det svar, der passer bedst.

		Meget Dårligt	Dårligt	Hver- ken godt eller dårligt	Ret godt	Særde- les godt
1	Hvordan vil du bedømme din livskvalitet?	1	2	3	4	5
		Meget util- freds	Util- freds	Hver- ken tilfreds eller util- freds	Ret til- freds	Særde- les tilfreds
2	Hvor tilfreds er du med dit helbred?	1	2	3	4	5
		Slet ikke	Lidt	En del	Meget	Særde- les meget
3	I hvilket omfang føler du at (fysiske) smerter forhindrer dig i at gøre de ting du skal?	1	2	3	4	5
4	I hvilken grad har du brug for lægebehandling for at kunne fungere i dagligdagen?	1	2	3	4	5
5	Hvor meget nyder du livet?	1	2	3	4	5
6	I hvilken grad opfatter du dit liv som meningsfyldt?	1	2	3	4	5
7	Hvor godt er du i stand til at koncentrere dig?	1	2	3	4	5
8	Hvor tryk føler du dig i dagligdagen?	1	2	3	4	5
9	I hvilken grad oplever du dine fysiske omgivelser som belastende?	1	2	3	4	5

I det følgende bedes du svare på, i hvilket omfang (hvilken grad) du har oplevet eller været i stand til at udføre bestemte ting i de sidste 2 uger.

		Slet Ikke	Lidt	Nogenlun- de	For det meste	I aller- høje- ste grad
1 0	Har du energi nok til at klare daglig- dagen?	1	2	3	4	5
1 1	Er du i stand til at acceptere din krops udseende?	1	2	3	4	5
1 2	Har du penge nok til at dække dine behov?	1	2	3	4	5
1 3	Hvor tilgængelig for dig er den infor- mation du har brug for i din hverdag?	1	2	3	4	5
1 4	Har du haft muligheder for at dyrke fritidsaktiviteter?	1	2	3	4	5
		Meget dårligt	Dår- ligt	Hverken godt eller dårligt	Ret godt	Særde- les godt
1 5	Hvor godt kan du komme omkring?	1	2	3	4	5

I de følgende spørgsmål skal du svare på hvor tilfreds du har været i forbindelse med visse aspekter i dit liv inden for de sidste to uger.

		Meget util- freds	Util- freds	Hver- ken til- freds eller util- freds	Ret til- freds	Særde- les tilfreds
1 6	Hvor tilfreds er du med din søvn?	1	2	3	4	5
1 7	Hvor tilfreds er du med din evne til at udføre daglige gøremål?	1	2	3	4	5
1 8	Hvor tilfreds er du med din arbejdsindsats?	1	2	3	4	5
1 9	Hvor tilfreds er du med dig selv?	1	2	3	4	5
2 0	Hvor tilfreds er du med dit forhold til andre mennesker?	1	2	3	4	5
2 1	Hvor tilfreds er du med dit seksualliv?	1	2	3	4	5
2 2	Hvor tilfreds er du med den støtte du får fra dine venner?	1	2	3	4	5
2 3	Hvor tilfreds er du med dine boligforhold?	1	2	3	4	5
2 4	Hvor tilfreds er du med din adgang til sundhedsydelser?	1	2	3	4	5
2 5	Hvor tilfreds er du med dine transportmuligheder?	1	2	3	4	5

Det følgende spørgsmål handler om hvor ofte du har haft negative følelser inden for de sidste to uger.

		Aldrig	Ikke så ofte	Jævn- ligt	Temme- ligt ofte	Al- tid
2 6	Hvor ofte har du negative følelser som f.eks. nedtrykthed, fortvivlelse, angst, depression?	1	2	3	4	5

I det følgende bedes du svare på, i hvilket omfang de følgende udsagn beskriver dig.

		Slet Ikke	Lidt	En del	Me- get	Særde- les meget
2 7	Jeg er fortrolig med højtlesning.	1	2	3	4	5
2 8	Jeg kan bruge skriveteknikker, som virker godt for mig.	1	2	3	4	5
2 9	Jeg har fået øget mit kendskab til litteratur.	1	2	3	4	5
3 0	Jeg har lyst til at gå videre med mine egne projekter.	1	2	3	4	5

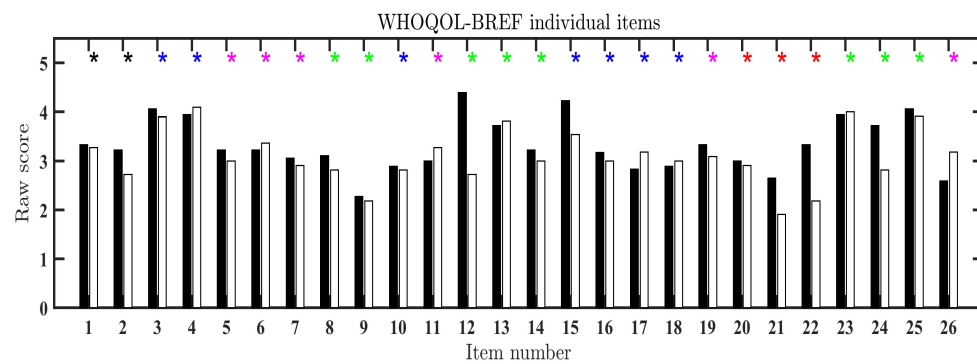
BILAG 3: Items_søjlediagram

Blå = Fysisk helbred

Lyserød = Psykologisk helbred

Grøn = Miljø

Rød = Sociale relationer



BILAG 4: Dimensioner_søjlediagram

