



ORD.LIV.SKRIV!

**Skriveforløb for sårbare borgere
i Kulturmetropolen**

*** EVALUERING ***

Et projekt under 'Et bedre liv med kultur' · Kulturmetropolen



INDHOLD

Baggrund	1
Formål	2
Forfatterskolen PS!	3
<hr/>	
PROCES OG TILPASNINGER	
Målgrupper	4
Rekruttering og sted	5
Samarbejde mellem forvaltninger og fagområder	6
Formidlingen i kommunerne	7
Overgang og opfølgning	7
<hr/>	
EVALUERING	
Overvejelser om format	8
Spørgerammen	10
WHO-5 trivselsindeks	12
Observationer fra forskningssamarbejde	13
Konklusioner og anbefalinger	15
<hr/>	
Litteratur	17
<hr/>	

BAGGRUND

I 2019 besluttede den politiske styregruppe i Kulturmetropolen, at der i den kommende kulturaftaleperiode skulle arbejdes med indsatsen Kultur og Sundhed, under navnet Et bedre liv med kultur.

Kulturmetropolen er et samarbejde mellem på det tidspunkt ni kommuner: Albertslund, Furesø, Halsnæs, Helsingør, Herlev, Ishøj, Køge, Roskilde og Rødovre, med tre forskellige indsats: En ungeindsats, en musikindsats, og som det nyeste, en sundhedsindsats under navnet Et bedre liv med kultur.

Tanken bag at arbejde med det nye spor var den stigende evidens på feltet, der viser, at det at være aktiv i kulturelle sammenhænge kan gavne vores mentale sundhed, uanset om det drejer sig om mennesker med egentlige diagnoser eller en mere generel mistrivsel.

De deltagende kommuner er alle meget forskellige, både i forhold til størrelse, demografi, organisering og i hvor mange erfaringer de allerede havde gjort sig i forhold til samarbejder mellem kulturforvaltningen/institutionerne og velfærdsområderne. Derfor var det vigtigt at udvikle et fleksibelt projekt, der kunne give mening lokalt ude i alle kommuner, og som også kunne rumme forskellige målgrupper. Ud fra disse overvejelser udsprang indsatsen Ord.Liv.Skriv!, der blev udviklet i samarbejde med Forfatterskolen PS! – skolen for litteratur og mental sundhed.

Projektet blev igangsat med et pilotforløb, med kurser i syv af de deltagende kommuner i efteråret 2021. Hver kommune valgte hvilken målgruppe, de ønskede at fokusere på, hvilke interne samarbejdsparter der skulle involveres, og stod selv for rekruttering til forløbene.

Projektlederen stod for kontakten til Forfatterskolen, samt økonomi og evaluering.

I løbet af 2020 og 2021 blev der arbejdet med at rejse eksterne midler til projektet og det lykkedes at få rejst 500.000 fra 15. Juni fonden og 530.000 fra Det Obelske Familiefond. En del af midlerne blev afsat til at etablere følgeforskning med Statens Institut for Folkesundhed på SDU. Herudover var der en specialestuderende fra AU, der også blev tilknyttet pilotprojektfasen.

Evalueringen af projektet er således foregået på flere niveauer, og denne opsamling bygger på resultater fra kvantitative spørgeskemaer, der blev uddelt før og efter hvert forløb i den enkelte kommune, og på den kvalitative evalueringsrapport SDU udarbejdede. Der bliver ikke dykket ned i de enkelte kommuners forløb, men set på det samlede resultat.

Forløbene var planlagt til at køre forår og efterår i 2022, samt i foråret 2023. Grundet enkelte aflysninger var der midler tilovers, der gjorde det muligt at tilføje et forløb i efteråret 2023. I dette forløb blev der lagt et specifikt fokus på at rekruttere unge, hvor kommunerne i de øvrige forløb havde andre eller blandede målgrupper. Årsagen til dette var dels det øgede fokus på unges psykiske mistrivsel, dels at nogle af kommunerne havde haft et ønske om at arbejde med målgruppen, men ikke havde kunnet gøre det i første omgang, og dels, at der fra bevillingsgiverne har været et særligt fokus på netop den målgruppe.

Samlet set blev der lavet skrivegrupper i otte af Kulturmetropolens kommuner over 2½ år, med grupper der var på min. 4 og max. 10 deltagere, i alt et anslået deltagertal på omkring 230 personer.¹

¹ Antallet tager højde for deltagere, der faldt fra og deltagere, der kom til

FORMÅL

PROJEKTETS FORMÅL:

- Styrke den mentale trivsel hos sårbare grupper i 9 kommuner
- Undersøge effekten af forskellige typer af skrivekunstgrupper for forskellige sårbare grupper
- Skabe et fællesskab med fokus på ressourcer og kompetencer og give mod på at opsøge nye eller styrke eksisterende fællesskaber
- Gennem arbejdet med litteratur at etablere en tro på, at ens egen stemme har magt og værdi

HERUDOVER ØNSKEDE PROJEKTET AT:

- Skabe et vidensbaseret metodisk grundlag for at arbejde med skrivegrupper som indsats
- Undersøge og dokumentere, hvordan skrivekunst i fællesskab kan fremme trivsel og understøtte en positiv forandringsproces hos den enkelte
- Udvikle en model for, hvordan indsatsen kan forankres i kommunerne efter projektet er slut, samt dele erfaringerne med andre kulturregioner og relevante parter

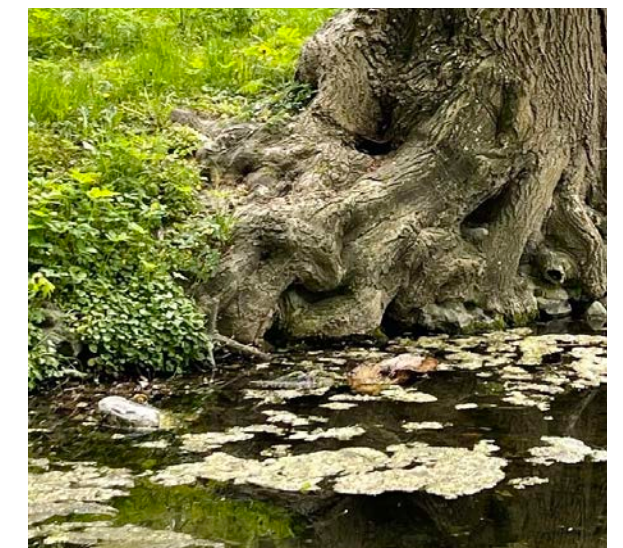
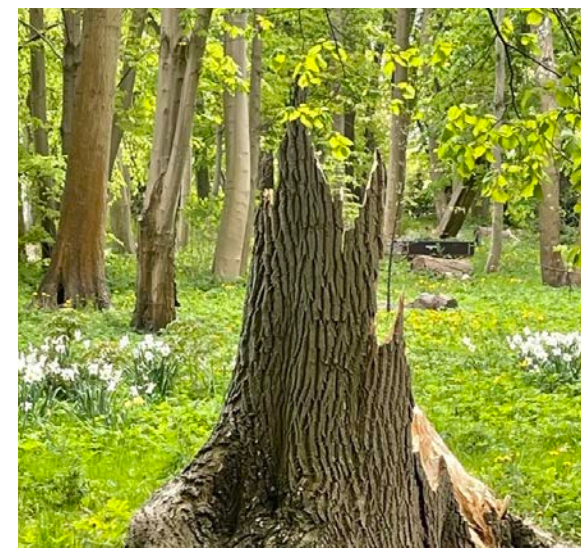
FORFATTERSKOLEN PS!

Forfatterskolen PS! er en frivillig forening og har siden 2013 tilbudt skriveforløb til mennesker med psykiske lidelser. Målgruppen for skolens aktiviteter er således mennesker, der i deres dagligdag kæmper med både lette psykiske udfordringer og mistrivsel, såvel som tungere psykiske lidelser som borderline, skizofreni, ADHD, angst, depression mm. Skriveforløbenes undervisning varetages af skønlitterære forfattere med viden om litteraturpraksis for udsatte grupper. Skolens vision har udgangspunkt i forskning, der peger på, at skrivekunst styrker mennesker i sårbare positioner både psykisk, fysisk og kognitivt, og ønsker således at skabe øget trivsel og positive forandringer i den enkeltes liv.*

Forfatterskolen PS! skriver selv på deres hjemmeside, at deres tankegang bygger på *recoveryteorien*; at man ikke ser psykisk sygdom som en stationær ting, men som noget, der kan påvirkes og som udvikler sig hos det enkelte menneske, f.eks. gennem aktivt at skabe. Forfatterskolen PS! tilgang er således tilrettelagt, så de:

- Styrker mennesker socialt, fagligt og mentalt gennem kunstneriske processer
- Udvikler faglig identitet, der tager fokus væk fra den psykiske lidelse
- Bryder selvstigmatisering gennem fælles litteraturpraksis
- Skaber personligt overskud, der kan motivere til at bryde en fastlåst livssituation

* kilde: forfatterskolenps.dk/om-forfatterskolen-ps



PROCES OG TILPASNINGER

Ord.Liv.Skriv! blev udbredt blandt Kulturmetropolens medlemskommuner, der lokalt er meget forskellige, både ift. størrelse, demografi og socioøkonomiske forhold, lige såvel som, at kommunerne har meget forskellige udgangspunkter ift. erfaring med kultur- og sundheds-samarbejder, samt hvor mange personaleressourcer,

de har til rådighed til udviklingsopgaver. Som det kan forventes i udviklingsprojekter som dette, opstod der udfordringer og tilpasninger undervejs, der så vidt muligt tilgodeså kommunernes respektive lokale virkelighed. Dette gjaldt f.eks. når det kom til målgrupper, rekruttering, sted og tværfaglige samarbejder.

MÅLGRUPPER

For at sikre fleksibilitet i projektet, var der ikke en prædefineret målgruppe. I stedet blev hver kommune bedt om selv at udpege, hvilken målgruppe de ønskede at fokusere på, og vælge hvilke samarbejdspartnere, de så som relevante i den sammenhæng. Det gav samtidig også mulighed for, at kommuner kunne tilpasse den valgte målgruppe, hvis der opstod problemer med rekruttering. Ud fra både etiske og praktiske overvejelser anbefalede projektlederen, at kommunerne ikke valgte at arbejde med børn i folkeskolealderen, samt borgere med svære psykiske udfordringer. Dette var primært ud fra en betragtning om, at det at arbejde med børn både kræver ekstra pædagogiske kompetencer, samt en involvering af forældrene. Ift. borgere med svære psykiske udfordringer ville det kræve, at der var flere sundheds- og socialfaglige kompetencer tilknyttet for ikke at risikere, at det blev en dårlig oplevelse for såvel deltagere som undervisere. I stedet så man projektet som en konstruktiv mulighed for, at kommunerne kunne gøre sig nogle erfaringer indenfor feltet, før det eventuelt kan udbredes til de mest sårbare grupper.

Overordnet blev der arbejdet med følgende målgrupper:

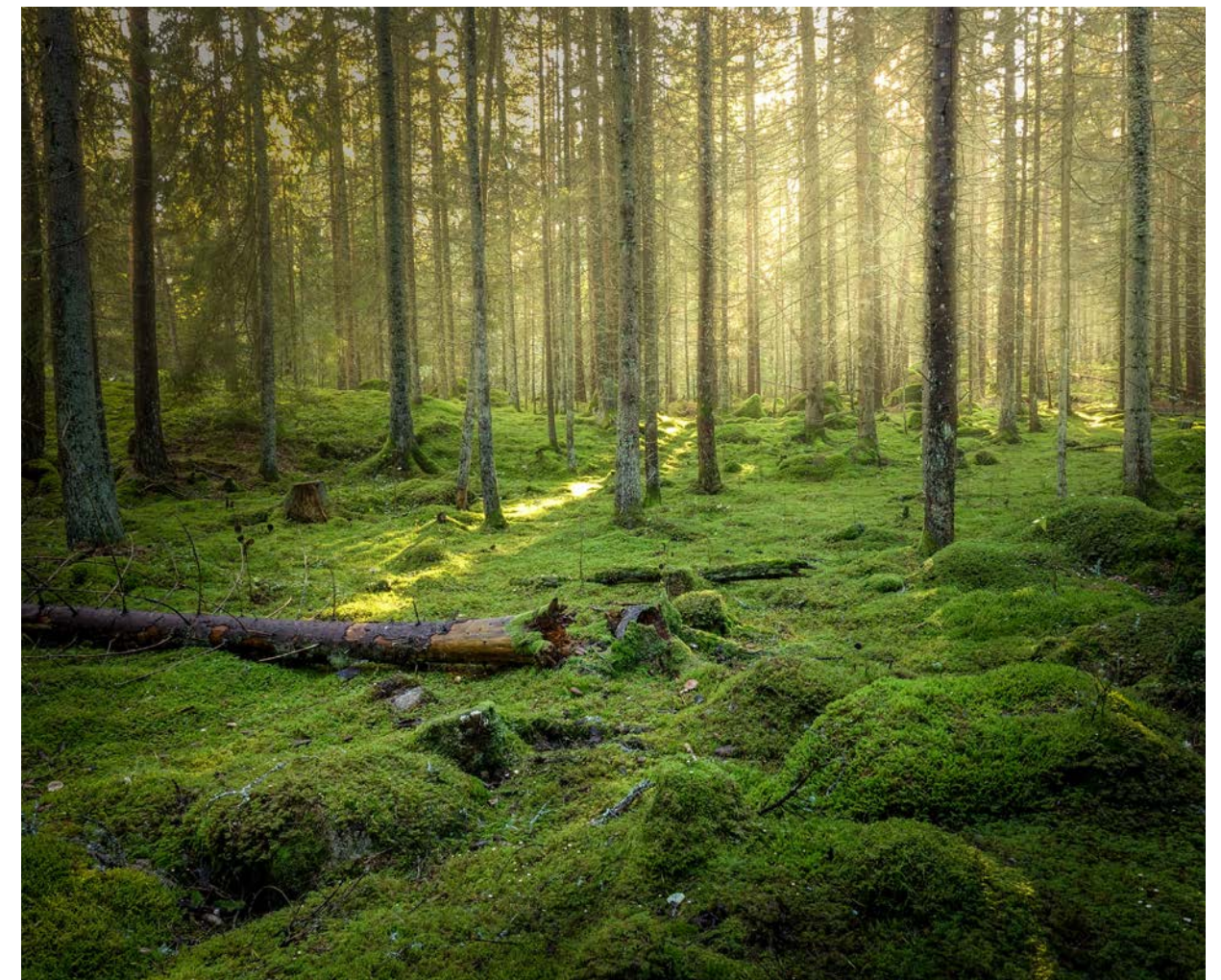
- Unge psykisk sårbare
- Brugere af socialpsykiatrien (over 18 år)
- Voksne med psykosociale udfordringer uden for arbejdsmarkedet - f.eks. rekrutteret via Åben Rådgivning
- Voksne med psykosomatiske udfordringer, rekrutteret f.eks. gennem hjemmevejledere

Gennem perioden var der enkelte kommuner, der skiftede målgruppe. Enten fordi det viste sig for vanskeligt at rekruttere nok deltagere eller fordi det oprindeligt planlagte samarbejde ikke viste sig muligt, ligesom nye, frugtbare samarbejder bød sig til. Derudover udviste kommunerne fleksibilitet ift. at lade deltagere gennemføre mere end ét forløb, hvis tilmeldingen tillod det, hvilket nogle steder blev en fordel, hvis rekrutteringen af nye hold var vanskelig. I denne forbindelse er det værd at holde sig for øje, at der skal gøres en ekstra indsats for at sikre et samlet fællesskab på holdene, hvis noget af holdet består af deltagere, der på forhånd kender hinanden fra tidligere forløb. I flere af kommunerne var der desuden gode erfaringer med at blande aldersgrupper, der oplevede gensidig inspiration generationerne imellem.

REKRUTTERING OG STED

Som det ofte gør sig gældende i projekter målrettet sårbare grupper, er rekruttering en arbejdsopgave, der behøver en særlig indsats. Mange kommuner erfarede, at det var nødvendigt med en 'håndholdt' indsats, hvor en medarbejder kontaktede en specifik borger, og i nogle tilfælde også fulgte med dem derhen. En kommune havde stor succes med et opslag i lokalavisen, men i langt de fleste tilfælde skulle der mere til. I enkelte tilfælde betød det for få tilmeldte til at gennemføre et forløb.

Det var op til kommunerne selv at finde frem til, hvor forløbene bedst skulle afholdes, men anbefalingen var at finde et kreativt rum, fremfor et standard kommunalt mødelokale. I de fleste kommuner endte tilbuddet med at være på bibliotekerne, men der var også et forløb på et klubtilbud for sårbare borgere, samt et på et museum/kulturhus.



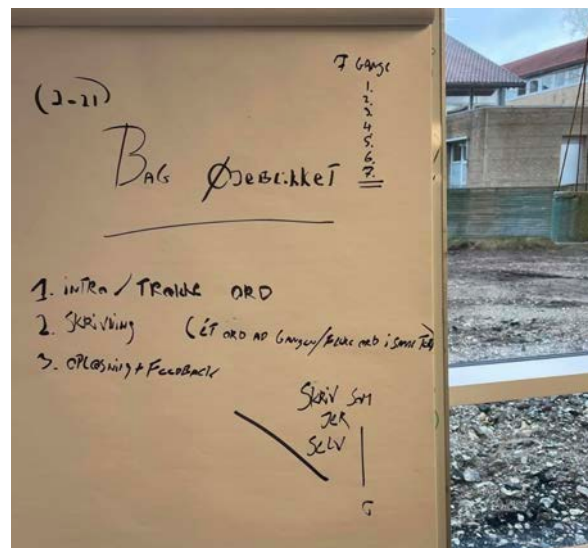
SAMARBEJDE MELLEM FORVALTNINGER OG FAGOMRÅDER

At samarbejde på tværs af forvaltninger var en udfordrende, men afgørende indsats for projektet. Udfordringerne bestod i presset på tid og ressourcer, og at faglige ståsteder og perspektiver kan variere markant fra kommune til kommune, især mellem kultur- og socialforvaltninger. Ved projektets start rejste der sig vigtige spørgsmål omkring formål og måling af effekt, og projektet gav anledning til en løbende faglig og praktisk afstemning, som var afgørende, og krævede tæt dialog og koordinering. Det blev klart, hvor essentielt det er at etablere en fælles forståelsesramme, særligt når medarbejders opfattelser af formålet med at forbedre borgeres livskvalitet kan variere. For mens kulturfaglige naturligt ser kultur som afgørende for livskvalitet, er præmisserne anderledes for dem, der arbejder under omfattende lovgivning og dokumentationskrav i en anden forvaltning.

I starten var det ligeledes afgørende for forløbene, at der lokalt var en vært/tovholder til stede, når holdene

begyndte, for at sørge for praktikken omkring lokaler, forplejning, alarmer etc. Nogle var også med i selve forløbene, og her gjaldt de samme rammer som ved deltagende kontaktpersoner, forskere mv. – var man til stede i rummet, skulle man være aktivt deltagende, dvs. skrive og dele tekster på lige fod med borgerne.

Underviserne fra Forfatterskolen er klædt på til at arbejde med borgere med forskellige udfordringer og var derfor i stand til at håndtere det, hvis en deltager fik det skidt i forløbet. Men forvaltningsmæssigt skulle det afklares, hvem der havde det præcise ansvar for hvad – lå det hos projektlederen, den lokale tovholder/kulturinstitution, kontaktpersonen, underviseren etc., hvis uforudsete udfordringer skulle opstå. Det foranderlige arbejde med kommunale udviklingsprojekter og sårbare målgrupper viser tydeligt, at det både er en styrke og en ulempe at være en del af et projekt, der på den ene side er stort og regionalt, men på den anden side også er udpræget lokalt og meget borgernært.



FORMIDLINGEN I KOMMUNERNE

At formidle projektets idé både til forvaltninger/medarbejdere og borgere var en vigtig opgave. Ikke alle var bekendte med konceptet, og det krævede ofte flere møder og skriftligt materiale for at tydeliggøre formålet. Lokale tilpasninger var også nødvendige, med skabeloner fra projektledelsen, der kunne tilpasses efter behov. Der var også overvejelser om ordvalg, da visse begreber, såsom 'sårbar' eller 'ensom' kunne have stigmatiserende konnotationer, ligesom 'forfatterskole' og 'skrivekunst' kunne have negative associationer for nogen, f.eks. hvis

deres skoletid havde været utryk. Projektet blev præsenteret som et litterært frirum snarere end et traditionelt skrivekursus, med fokus på at udtrykke sig selv gennem ord og skrift. En anden vigtig læring var at forsøge at gøre tilbuddet så lidt 'kommunalt' som muligt – både at signalere, at deltagelse var frivilligt, uden forpligtelser eller registrering, og at det handlede om at hygge sig sammen og mødes om andet end det, der er svært i livet.

OVERGANG OG OPFØLGNING

Med kultur- og sundhedsprojekter er opfølgning og overgange efter endt projekt generelt et vigtigt opmærksomhedspunkt, fordi vi risikerer at tabe de borgere på gulvet, vi netop har arbejdet på at hjælpe, når projekter slutter, fordi der ikke altid er alternative tilbud til borgerne. Derfor kan kultur- og sundhedsindsatser målrettet sårbare borgere i nogle tilfælde virke stik mod hensigten. Opfølgende forløb kunne ikke løftes i Ord.Liv.Skriv!, men kommunerne blev opfordret til at skabe eller synliggøre alternative tilbud i løbet af projektperioden, f.eks. ved, at bibliotekarer fortalte om de øvrige aktiviteter på biblioteket eller på kulturinstitutioner, samt at de kommuner, der har frivilligcentre, introducerede deltagerne til mulighederne i civilsamfundet.

I Ord.Liv.Skriv! blev der i nogle tilfælde skabt et fællesskab, der rakte ud over forløbet, og deltagerne begyndte at mødes i andre sammenhænge. Men for de mest sårbare, var et forløb på syv uger ikke nok til at skabe dette sammenhold, og her vil det være nødvendigt med en mere faciliteret indsats. I enkelte tilfælde var ønsket om at fortsætte i skrivegrupperne så stærkt, at deltagerne indgav en klage til kommunen over at det ikke kunne fortsætte – en uventet situation, men et tegn på, at dette forløb havde en virkelig stor betydning for deltagerne.

Generelt anbefales det at gøre det klart fra starten, at det er et afsluttet forløb, men også at gennemtænke og synliggøre hvilke andre tilbud eller muligheder, deltagerne kan tilbydes.

EVALUERING

OVERVEJELSER OM FORMAT

Evaluering og effektmåling af kultur- og sundhedsindsatser er et komplekst felt, og det giver ikke altid mening at anvende traditionelle modeller og parametre. Som det bliver påpeget i den evalueringsguide for kultur og sundhed, som NOCKS udgav i 2020; '[...] kultur og sundhedsaktiviteter er komplekse, og svære at måle og veje. Dertil er kultur og sundhedsområdet et tværfelt, hvor aktører ofte kommer fra forskellige videnskabelige paradigmer og derved med uensartede tilgange til evalueringsprocessen'.²

Nærværende evaluering tager sit udgangspunkt i data indsamlet gennem tre forskellige evalueringsmetoder. Først en kvantitativ, hvor vi har formuleret et spørgeskema, der fokuserer på deltagernes generelle oplevelse af forløbet og med mulighed for, at deltagerne også kunne skrive egne kommentarer og refleksioner. Dernæst en trivselsmåling baseret på WHO-5 trivselsindeks, og til slut en kvalitativ etnografisk undersøgelse, udarbejdet af Human Health på SDU, der undersøgte begrebet 'self-efficacy', der bedst kan oversættes til livsmestring.

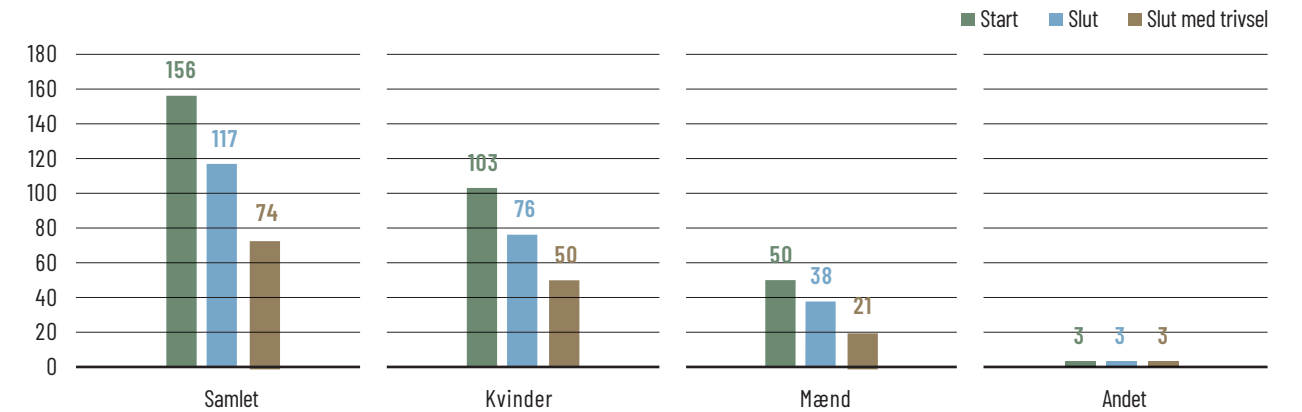
De tre metoder er valgt på baggrund af forskellige etiske, praktiske og GDPR-mæssige overvejelser, der blandt andet skulle sikre det frirum, vi gerne vil tilbyde deltagerne gennem forløbene, uden for mange

forstyrrelser, samtidig med, at vi gerne vil udarbejde en grundig effektmåling.

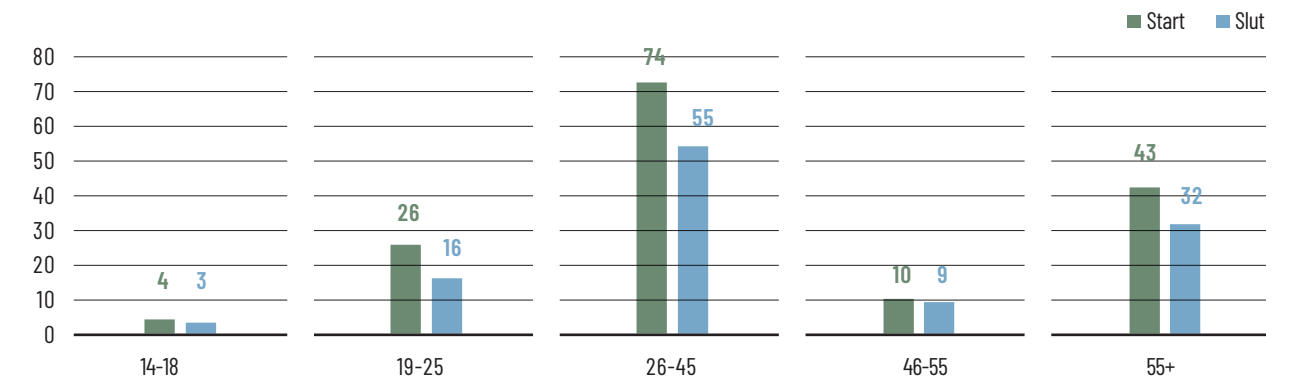
Vores kvantitative evalueringsmateriale blev sendt til de enkelte tovholdere, der til slut sørgede for at scanne og sende besvarelsene tilbage. Samlet set fik vi indsamlet 160 skemaer, hvoraf de 74 var komplette, dvs. både udfyldt ved begyndelsen og afslutningen af forløbet, samt udfyldt korrekt. Det er disse besvarelses, der danner udgangspunkt for vores evaluering.

På næste side ses tre grafer, der viser deltagerantal fordelt på køn, alder og uddannelsesniveau. Den mørkegrønne graf viser antallet af udfyldte evalueringsskemaer på første dag og den blå graf viser antallet af udfyldte evalueringsskemaer på forløbets sidste dag. Det er forventeligt med et frafald af deltagere, når man arbejder med sårbare målgrupper. Men antallet af udfyldte slutevalueringer kan også være påvirket af andre faktorer, såsom deltagere, der deltog i forløbet, men ikke ønskede at svare på skemaet, deltagere, der ikke har udfyldt skemaet korrekt, eller deltagere, der deltog i forløbet, men var fraværende på netop forløbets sidste dag. Den brune graf viser dem, der har besvaret trivsels-spørgsmålene, som vi vender tilbage til senere.

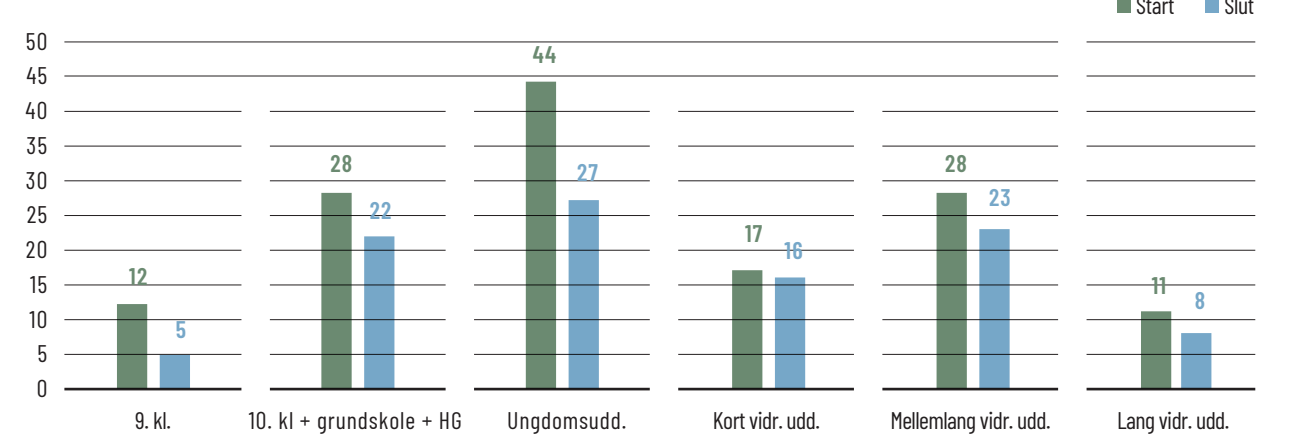
DELTAGERANTAL IFT: KØN



DELTAGERANTAL IFT. ALDER



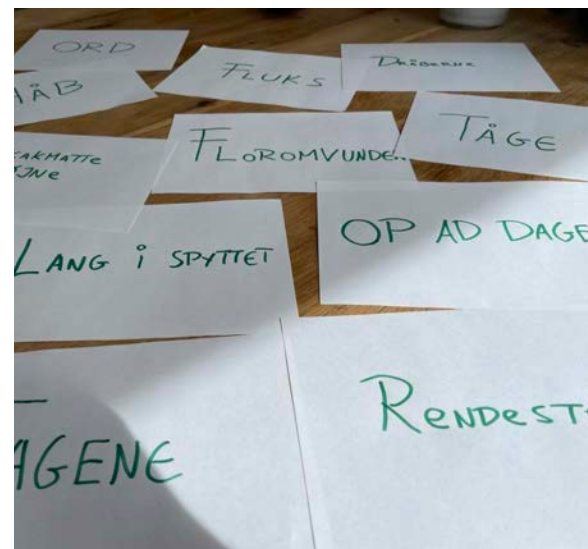
DELTAGERANTAL IFT. UDDANNELSE



² Evalueringsguide for kultur og sundhed, v. Anita Jensen, udgivet af NOCKS 2020.

SPØRGERAMMEN

Det kvantitative evalueringsmateriale bestod af spørgeskemaer. Besvarelserne var anonyme og det var frivilligt at deltage. I det skema, der blev besvaret før forløbet, spurgte vi ind til grundlæggende demografiske fakta som alder, køn, uddannelsesniveau og livssituation (studerende, i arbejde, arbejdsløs, sygemeldt, på overførselsydelse, pensionist oa.), om årsagen til at tilmelde sig forløbet, hvad de håbede på at få ud af forløbet, og om de tidligere har deltaget i kulturelle tilbud. Når forløbet var afsluttet bad vi dem svare på, hvad de synes om forløbet, underviseren, tidsrammen, om de ville anbefale det til andre oa., men også om de havde fået det ud af forløbet, som de forinden havde håbet på. Det drejede sig f.eks. om øget motivation, øget kreativitet, øget glæde, om de føler sig som en del af et fællesskab og om skrivningen har kunne fungere som en nyttig adspredelse eller som en måde at kommunikere tanker og følelser. På næste side viser grafen, hvor mange af deltagerne, der følte, at de forhåbninger de havde inden kurssets begyndelse viste sig opfyldt ved afslutningen.

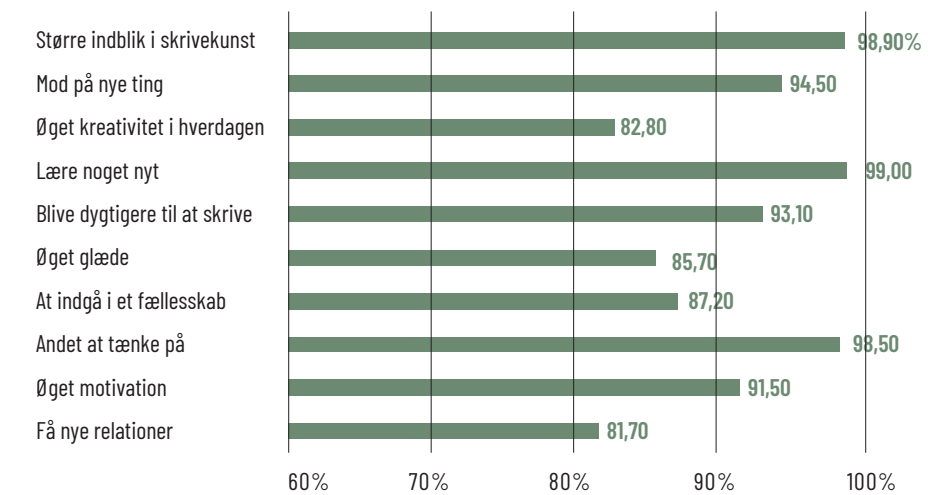


Som grafen viser er det mellem 81,7% og 99%, der oplevede at blive mødt i de forhåbninger de hver især havde til forløbet. Af dem, der håbede på at lære noget nyt og få et indblik i, hvordan skrivning kan hjælpe til at udtrykke følelser og tanker, var det alle, der følte, at dette var opnået, hvor lidt mere end 80% af dem, der ønskede nye relationer, oplevede at have fået dem igennem forløbet.

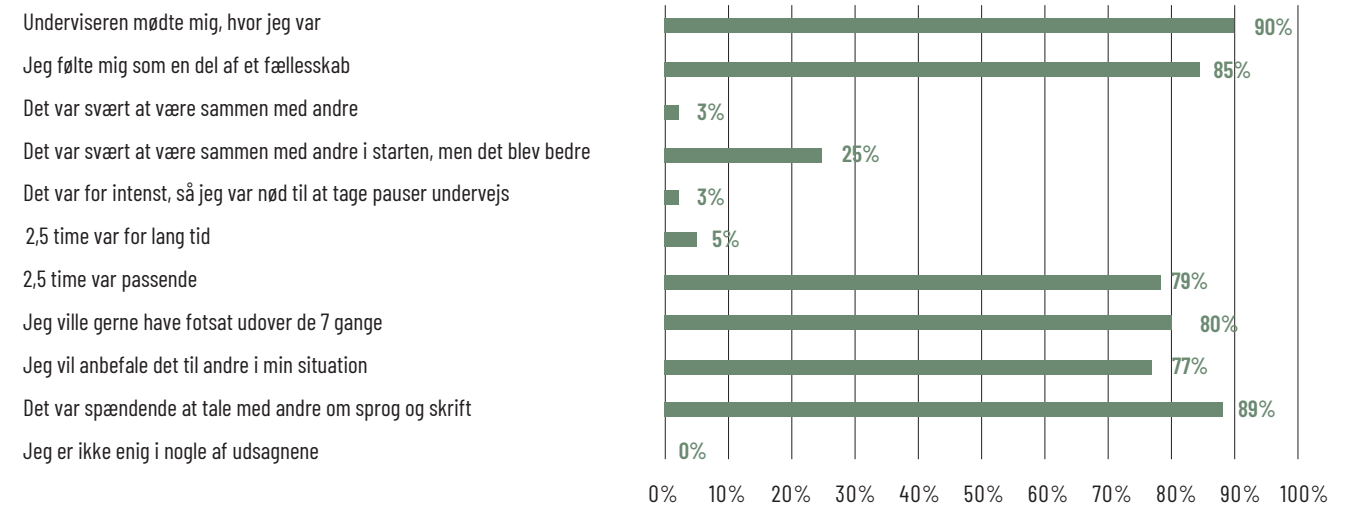
I evalueringen bad vi ligeledes deltagerne om at vurdere, om de kunne erklære sig enig i en række udsagn om indholdet og rammen for forløbet. F.eks. om deltagerne 'føjte sig som en del af fællesskabet' eller 'det var lidt for intenst, så jeg blev nødt til at tage nogle pauser undervejs'. Grafen kan ses på næste side og viser, at mellem 79-90% kunne nikke genkendende til positive udsagn om forløbet, 77% ville anbefale forløbet til andre i samme situation, hvor en fjerdedel af de adspurgte oplevede det svært at være sammen med andre til at begynde med, men at det blev bedre undervejs.



DELTAGERNES FORHÅBNINGER FOR FORLØBET



DELTAGERE NIKKER GENKENDEDE TIL FØLGENDE



Samlet set viser data, at de deltagere, der deltog i evalueringen i udpræget grad, var begejstrede og tilfredse med forløbet og dets rammer, og følte sig mødt i de forventninger de forinden havde til det.

Nogle deltagere gav uformelt udtryk for, at de syntes, det var svært at være helt ærlige og oprigtige i deres besvarelser; f.eks. følte nogle det vanskeligt at være

kritiske overfor forløbets indhold, fordi de personligt rigtigt godt kunne lide underviseren, hvor andre frygtede, at en for positiv personlig udvikling ville forhindre, at de kunne få flere af denne type tilbud. Generelt er det vigtigt, at den type udsagn og hvordan en evaluering kan påvirkes udefra, tages med i betragtning, når man vurderer effekten af projekter som dette.

WHO-5 TRIVSELSINDEKS

I spørgeskemaet bad vi også deltagerne om at udfylde WHO-5 Trivselsindeks både før og efter forløbet. WHO-5 er et generisk mål for trivsel. Det består af fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel og velfindende. Redskabet kan bruges i forbindelse med før- og eftermålinger af sundheds- og sociale indsatser, der helt eller delvist har til formål at forbedre borgernes trivsel/mentale sundhed³. Der er ikke nogen standard for, hvor længe indsatsen skal vare, før det giver mening at anvende WHO-5 Trivselsindeks. Indekset udregnes ved, at svarene fra felterne lægges sammen og ganges med fire. Du får nu et tal mellem 0 og 100, der kategoriseres således:

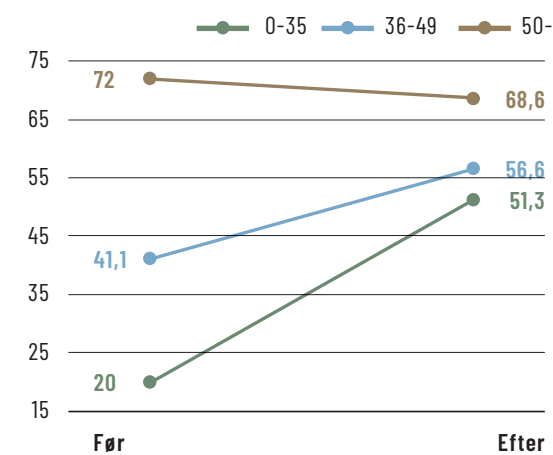
- **Pointtal mellem 0-35:** Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning.
- **Pointtal mellem 36-50:** Der kan være risiko for depression eller stressbelastning.
- **Pointtal over 50:** Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning.

Til højre vises deltageres trivselsudvikling fordelt i de tre pointgrupper. Det første tal er ved forløbet begyndelse, det sidste tal er ved forløbets afslutning. Grafen viser, at den gruppe af deltagere, der før forløbet scorede lav trivsel (0-35 point) og hvor der dermed kan være stor risiko for depression og stressbelastning, havde en stigning i deres trivsel på 31 point, svarende til 156%. For gruppen, der havde en mellem risiko for depression og stressbelastning (36-50) er deres trivsel steget med 15 point, hvor gruppen, der umiddelbart ikke var i risiko,

er deres trivsel faldet med 3 point. Dog skal et point stige eller falde med minimum 10 point før man mener at kunne tale om en signifikant ændring, der kan tilskrives indsatsen, der undersøges. Dette forbehold tager højde for, at der naturligvis kan være eksterne faktorer i deltageres liv, der påvirker deres trivsel i den ene eller anden retning, så derfor skal trivselsindekset og indsatsens effekt herpå forstås som en del i en samlet helhed, der udgør deltageres fulde liv og trivsel.

Samlet set viser trivselsindekset, at for de deltagere, der ved forløbets begyndelse havde det sværest, er deres trivsel markant øget ved forløbet afslutning og befinder sig nu i gruppen, hvor der ikke umiddelbart er risiko for depression og stressbelastning. Den del af gruppen hvis trivsel ikke var alvorligt udfordret, er der ikke sket ændringer. Dette indikerer, at der er et stort potentiale for kommunerne i at tilbyde denne type indsatser for nogle af de borgere, der har det allersværest.

UDVIKLING I TRIVSEN



³ Sundhedsstyrelsens guide til trivselsindekset WHO-5: www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Styrket-sundhedsindsats-for-socialt-udsatte-og-saarbare-grupper/Ans%C3%B8gningsmateriale/Guide-WHO-5.ashx?la=da&hash=570F8CAE8013977379E1BC24D663D8FDB186DB76

OBSERVATIONER FRA FORSKNINGSSAMARBEJDE

"Skrift og lyrik er en god måde at udtrykke noget af det man føler og de ting man slås med. Få det ud på en eller anden måde. Få det visualiseret med ord. Det synes jeg er en god ting. Og det er også en måde at forstå sig selv, og bearbejde sig selv på, at sige: 'Det er nogle af de ting som jeg slås med indvendigt'. Og det kan man måske ikke få ud på så mange andre måder. Man kan prøve at lave et maleri, men et maleri er måske mere abstrakt, mens ord er en god måde - Man træner jo også sit eget ordforråd ved at skrive og bliver bedre til at formulere sig. Hvis man så skal op på kommunen og snakke om et eller andet, så har man måske et større ordforråd og er bedre til at formulere, hvad man slås med."

[deltager på skrivekunstforløb]

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvad deltagerne fortæller om deres oplevelser med at deltage i skriveværkstederne og hvad arbejdet med litteratur har betydet for dem. Dette gør vi med udgangspunkt i den undersøgelse som Human Health på SDU har udarbejdet om projektet (Middelboe, Kristensen, Folker 2022). Deres undersøgelse har fokuseret på, om skrivegrupperne havde en positiv indvirkning på deltageres følelse af 'self-efficacy' - bedst oversat ved *livsmestring*. Middelboe, Kristensen og Folker beskriver self-efficacy som et begreb, der omhandler personers tro på egne evner til at opnå mål eller overkomme situationer. Med self-efficacy skelnes der mellem generel self-efficacy, som omhandler personers generelle tiltro til at lykkes med ting eller overkomme udfordringer, og self-efficacy inden for specifikke områder (Bandura 2006, Chen et al. 2001, Tsang et al 2012, Zulkosky 2009: i Middelboe, Kristensen, Folker 2022). Generel self-efficacy påvirkes og udvikles gennem mængden af succes- og nederlagsoplevelser igennem livet (Chen et al 2001: i Middelboe, Kristensen, Folker 2022), men kommer ikke nødvendigvis i spil på specifikke områder eller i specifikke situationer - altså, at selvom man har en generel tro på sig selv betyder det ikke, at man nødvendigvis tror på sig selv i konkrete situationer.

Evalueringen er baseret på et kvalitativt undersøgelsesdesign med etnografisk feltarbejde i to ud af ni deltagende kommuner. Feltarbejdet bestod af løbende deltagerobservation ved 14 skriveværksteder, samt fire individuelle interviews med deltagere og to med underviserne. Dette afsnits feltnoter og citater er hentet fra Middelboe, Kristensen og Folkers (2022) evaluering.

Overordnet set peger evalueringen på flere gavnlige effekter ved projektet. Først og fremmest tilbyder forløbene et positivt fællesskab, hvor deltagerne mødes om noget neutralt, der ikke direkte relaterer sig til deres udfordringer, men samtidig oplever de en positiv effekt ved at spejle hinandens livssituationer gennem samvær og den løse og uforpligtende samtale, der opstår i rummet både i og på siden af forløbenes planlagte indhold. Det ses f.eks. i denne feltnote, hvor to deltagere uhøjtideligt udveksler erfaringer og oplevelser: 'Inden forfatteren kommer, sidder vi andre og taler rundt om bordet. Bente og Dorte taler om deres oplevelser med sagsbehandlere, og hvordan det er at være i kontanthjælpssystemet. Bente og Morten taler om deres oplevelser med læger'.

Udover at tilbyde et positive fællesskab for sårbare borgere, har forløbet og det at skrive sammen en række andre positive effekter. En deltager siger således:

'Skrift og lyrik er en god måde at udtrykke noget af det man føler og de ting man slås med. Få det ud på en eller anden måde. Få det visualiseret med ord. Det synes jeg er en god ting. Og det er også en måde at forstå sig selv, og bearbejde sig selv på, at sige: "Det er nogle af de ting som jeg slås med indvendigt". Skrivegrupperne er ikke skabt med et terapeutisk formål, men har alligevel en tydelig terapeutisk effekt, hvor deltagerne gennem skrivningen får mulighed for at bearbejde følelser. Igennem skrivningen udtrykker deltagerne deres perspektiver og får gennem fællesskabet refleksioner på disse (Middelboe, Kristensen Folker 2022).

For at opnå nævnte positive effekter fremhæver Middelboe, Kristensen of Folker (2022) det trygge rum som en afgørende præmis. I den forbindelse spiller forfatteren/underviseren en helt central rolle, både ift. at skabe rummet, men også ift. at møde deltagerne, der hvor de er. Det primære fokus i gruppen er ikke på deltagerne udfordringer, eller på at de skal blive forfattere, men at de skal opnå redskaber til at kunne kanalisere deres tanker og følelser gennem teksten. Her er det vigtigt, at underviserne har kompetencerne til at læse rummet og deltagerne situation: *'Som den fjerde øvelse foreslår forfatteren, at vi skriver ud fra titlen "en harmonisk dag". Frank og Erik synes ikke meget om den idé. Erik fortæller, at "jeg har været i ubalance hele mit liv, så en harmonisk dag passer ikke så meget på mig". Forfatteren ændrer øvelsen til "i min verden", hvor vi skal skrive om vores hverdag. Eriks tekst handler om, hvordan at det i hans verden er et arbejde at være den man er'. Feltnoten er et fint eksempel på, hvordan forfatteren lykkes med at tilpasse skrivningen ud fra deltagerne forventninger og kapacitet til at deltage og sikre et inkluderende rum, hvor alle deltagerne livssituation kan få plads.*

Ift. deltagerne individuelle udvikling af self-efficacy er det vigtigt, at deltagerne oplever, at deres tiltro til egne evner øges. Gennem forløbet og de tilrettelagte opgaver konfronteres deltagerne med egne tanker, følelser og udfordringer, og bliver støttet af fællesskabet og forfatteren i at dele dem med gruppen og derigennem forholde sig til disse. Blandt andet gennem højtlesning deler deltagerne personlige ting med andre, og at opleve at blive mødt i den sårbarhed, kan skubbe til og styrke den enkeltes selvtillid. En deltager forklarer følgende: *"I det [første forløb] var det helt overvældende og grænseoverskridende at læse højt. Det var jo mine tanker, mine meninger, holdninger, fantasi osv. alle de andre lyttede til. Den anden gang skulle jeg også lige finde modet. Der var nye deltagere på holdet - derfor blev det igen svært. Jeg skulle lige blive tryk. Så vil jeg sige, at det også kom an på hvilken dag jeg havde. Havde jeg det svært eller skidt blev det at læse højt, eller sætte mig selv i centrum også svært. [...] Heldigvis drejede skriveværkstedet jo ikke om hverken at bruge mange fine ord, stave rigtigt, grammatik eller noget i den dur. Så den feedback jeg fik tilbage, var positiv og dermed blev min selvtillid højere. Nogle gange kunne jeg faktisk slet ikke vente med at læse mine tekster højt, fordi jeg var så stolt af det, jeg havde skrevet."*

Samlet set konkluderer den kvalitative evaluering (Middelboe, Kristensen of Folker (2022)), at deltagerne gennemgår ændringer i deres kapacitet til at indgå i sociale sammenhænge, men også til at være centrum for andres opmærksomhed, til at være mødestabil og til at tale foran andre. Dernæst kan skriveværkstederne have en terapeutisk effekt, der bidrager til at styrke deltagerne evne til at identificere, forstå og håndtere udfordringer i deres hverdagsliv gennem skrivningen. Slutteligt oplever deltagerne en større selvsikkerhed og øget selvtillid i at formidle deres problemer og usikkerheder til andre.

KONKLUSIONER OG ANBEFALINGER

I denne evaluering har vi undersøgt projektet Ord.Liv. Skriv! ud fra to primære fokuspunkter; 1) om skrivekunstforløb har haft effekt på deltagerne mentale trivsel og 2) hvordan projektet har skabt indsigt i, på hvilken måde de organisatoriske rammer danner udgangspunkt for, om projektet er lykkedes med de oprindeligt definerede mål:

- Styrke den mentale trivsel hos sårbare grupper i 9 kommuner
- Undersøge effekten af forskellige typer af skrivekunstgrupper for forskellige sårbare grupper
- Skabe et fællesskab med fokus på ressourcer og kompetencer og giver mod på at opsøge nye eller styrke eksisterende fællesskaber
- Gennem arbejdet med litteratur at etablere en tro på, at ens egen stemme har magt og værdi

Herudover ønskede projektet at:

- Skabe et vidensbaseret metodisk grundlag for at arbejde med skrivegrupper som indsats
- Undersøge og dokumentere, om og hvordan skrivekunst i fællesskab kan fremme trivsel og understøtte en positiv forandringsproces hos den enkelte
- Udvikle en model for, hvordan indsatsen kan forankres i kommunerne efter projektet, er slut, samt dele erfaringerne med andre kulturregioner og relevante parter

I forhold til de oprindelige tanker og formål, har projekt Ord.Liv.Skriv! opnået gode resultater ift. at skabe indsigt hos forskellige kommunale parter om, hvordan skrivning kan være med til at understøtte forskellige sårbare/udsatte borgere livskvalitet.



Gennem kvantitative spørgeskemaer har vi fået indsigt i, at deltagerne i udpræget grad følte sig imødekomet i deres forventninger til forløbet og har været tilfredse med indhold, form og ramme. Deltagerne har oplevet at være en del af et fællesskab, på trods af, at deres sårbare position kan være en udfordring for fremmøde og kontinuitet. Derfor – men også fordi flere deltagere ønskede det – anbefaler vi at tilrettelægge forløb på 10 uger, frem for syv, for at skabe de bedst mulige betingelser for sammenholdet og fællesskabsfølelsen. Foruden at være med i et kreativt fællesskab, har det at anvende sprog og skrift til at reflektere over egne følelser, tanker og livssituation også vist sig at være gavnligt og til glæde for deltagerne og deres generelle trivsel og motivation. Underviseren/forfatterens menneskelige egenskaber og overblik var helt afgørende både ift. at sikre et godt fællesskab og ift. at opbygge et trygt rum for deltagerne, der kunne underbygge deres udvikling.

Ved brug af WHO-5 Trivselsindeks har vi undersøgt, om og på hvilken måde deltagernes generelle mentale trivsel udviklede sig som følge af deltagelse i forløbene. Data viste, at for de deltagere, der ved forløbets begyndelse havde det sværest, er deres trivsel markant øget ved forløbet afslutning og befinder sig nu i gruppen, hvor der ikke umiddelbart er risiko for depression og stressbelastning. Dette indikerer, at der er et stort potentiale for kommunerne i at tilbyde denne type indsatser for nogle af de borgere, der har det allersværest.

Gennem den kvalitative undersøgelse udarbejdet af Human Health på SDU ved vi, at deltagerne gennemgår flere positive ændringer imens de er knyttet Ord.Liv.Skriv! forløbene. Det er bl.a. ift. deres kapacitet til at indgå i

sociale sammenhænge, til at være centrum for andres opmærksomhed, til at være mødestabil og til at tale foran andre. Dernæst underbygger denne undersøgelse også, at skriveværkstederne har en terapeutisk effekt, der bidrager til at styrke deltagernes evne til at identificere, forstå og håndtere udfordringer i deres hverdagsliv gennem skrivningen. Det betyder ligeledes, at deltagerne oplever en større selvsikkerhed og øget selvtillid i at formidle deres problemer og usikkerheder til andre.

De praktiske og logistiske rammer i Ord.Liv.Skriv! har fyldt meget, og lokalt har man ikke i alle tilfælde fundet helt tilfredsstillende løsninger. Hver kommune har måtte gøre sig overvejelser ift. målgrupper, forankring, rekruttering, ansvar og opfølgning. De største udfordringer viste sig at være omkring rekruttering af deltagere, samt rammerne for evaluering og dataindsamling, der løbende krævede en større indsats end forventet i flere af kommunerne. Rekruttering kan hjælpes på vej ved at vælge en målgruppe, der i forvejen er direkte kontakt til, og overordnet set kan man pege på, at tydelige, velafgrænsede rammer samt en tydelig rollefordeling, hjalp projektet godt på vej lokalt. Det har vist sig som gode og langsigtede erfaringer, men pga. betydelige lokale forskelle mellem kommuner, kan det være svært at pege på en samlet model for hvordan man bedst sikrer langsigtet forankring, da det dels afhænger af den valgte målgruppe og dermed hvilke samarbejdsparter, der viser sig relevante internt i kommunerne, og i hvor høj grad der er en direkte kontakt til målgruppen. Erfaring fra Ord.Liv.Skriv! peger dog på, at der er meget at vinde ved fra begyndelsen at skabe eller synliggøre alternative tilbud i kommunen, så vi undgår at tabe borgere på gulvet når projektet slutter, fordi der ikke altid er alternative tilbud parat.

Litteratur

- Bandura, A (2006) Guide for Constructing Self-Efficacy Scales, in Self-Efficacy Beliefs of Adolescents, 307-337, Information Age Publishing, 2005
 - Chen, G., Gully, S.M., Eden, D. (2001) Validation of a New General Self-Efficacy Scale, Organizational Research Methods, Vol. 4 No. 1, January 2001 62-83, 2001 Sage Publications, Inc
 - Jensen, Anita (2020) Evalueringsguide for kultur og sundhed, udgivet af NOCKS
 - Middelboe, Carl Johannes, Kristensen, Mette Marie, Folker, Anna Paldam (2022) Evaluering af skriveværksteder: Ord.Liv.Skriv!, Statens Institut for folkesundhed
 - Sundhedsstyrelsens guide til trivselsindekset WHO-5: www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Styrket-sundhedsindsats-for-socialt-udsatte-og-saarbare-grupper/Ans%C3%B8gningsmateriale/Guide-WHO-5.ashx?la=da&hash=570F8CAE8013977379E1BC24D663D8FDB186DB76
-



Kulturmetropolen

