

Evalueringen af "Ta' Fat" "Netværk, Samtale og Motion på Recept"



Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund.
Syddansk Universitet.
Pernille Vibe Rasmussen 2006.

Indhold

1. Indledning	3
2. Sammenfatning.....	5
3. Deltagernes profil.....	9
4. Deltagelse i projektet.....	14
5. Effekten af "Ta' Fat".....	21
6. Frivillighed.....	28
7. Deltagernes overordnede vurdering af projektet.....	31
8. Perspektivering.....	33
Referencer.....	36

1. Indledning

I 2003 lancerede Kristeligt Studenter Settlement projektet "Ta' Fat" – "Netværk, Samtale og Motion på Recept". "Ta' Fat" er et af de "Motion på Recept" projekter, der er lanceret rundt omkring i landet. Dette projekt adskiller sig dog ved at være tilknyttet en selvejende frivillig organisation (Settlementet), som udfører socialt arbejde på Vesterbro i København.

Ifølge Settlementet er "Ta' Fat" "et alternativt tilbud til borgere på Vesterbro, der har ondt i kroppen, i livet eller begge dele". Baggrunden for "Ta' Fat" udsprang af, at Kristeligt Studenter Settlement observerede behov for nye tiltag, der lå uden for den medicinske behandling:

- Mange seniorborgere er i klemme med fysiske skavanker, der stærkt begrænser deres bevægelse i dagligdagen og fører til social isolation og dårlig trivsel.
- I arbejdet med yngre voksne tyrkiske og pakistanske kvinder ses, at kvinderne har mange klager over konstante fysiske smerter og mistrivsel.
- Settlementets Rådgivning har registreret en markant stigning i antallet af henvendelser fra mennesker, som oplever deres tilværelse fastlåst, præget af dårlig trivsel, marginalisering og isolation.
Fælles for en række mennesker er:
- At de på forskellig måde er kommet i klemme i det moderne samfund med livsstilssygdomme, social isolation og psykosociale problemer.
- At sundhedsvæsenets tilbud – oftest forskellige former for medicinering - ikke i tilstrækkelig grad har behandlet eller lindret.

Projektets formål var:

- at "normalisere" motion/bevægelse,
- at fremme samtaler,
- at fremme etableringen af sociale netværk,

som kur mod livsstilssygdomme, social isolation og psykologiske problemer. Håbet var at få fokus på, at et kvalificeret hverdagsliv i mange tilfælde kan erstatte medicinsk behandling af symptomer på mistrivsel. Kristeligt Studenter Settlement mente, der var behov for et projekt, der kunne bryde med medicinering som eneste behandlingsform.

Mere konkret tog projektet sigte på:

1. At etablere et sammenhængende tilbud til målgruppen med motion/bevægelse og social kontakt som ingredienser.
2. At etablere et behandlingsnetværk mellem praktiserende læger, psykosocial rådgivning, bevægelses- og motionstilbud samt socialt netværk.
3. At borgere i dette behandlingsnetværk også møder frivillige, som en ny metodik og et nyt perspektiv.
4. At borgere får mulighed for at deltage i frivillige aktiviteter.
5. At de indhøstede erfaringer vil blive indarbejdet i det offentliges måde at behandle på.

Projektets målgruppe var:

- Svage ældre på Vesterbro.
- Voksne kvinder og mænd med anden etnisk baggrund.
- Yngre borgere (18-35 år), der f.eks. via egen læge opsøger Settlementets Rådgivning for bl.a. psykosociale samtaleforløb og anden kontakt.
- Borgere som er i en fastlåst situation med en forringet trivsel på grund af livsstilssygdomme.

Til realisering af projektet blev der arbejdet med tre metoder/tilbud:

1. Samtale: Rådgivning og psykosociale samtaleforløb på individuelt niveau.
2. Motion: Differentierede motions- og bevægelsestilbud i mindre grupper eller på større hold.
3. Netværk: Åbne workshops og sociale arrangementer som vej til netværk på gruppeniveau.

Det var muligt for deltagerne at deltage i et enkelt tilbud, i to eller alle tre.

I løbet af de tre år, projektet har varet, har 310 borgere kontaktet projektet. Ud af disse er der en del, der kun er mødt op en enkelt gang eller kun har deltaget få gange. I henhold til projektbeskrivelsen var det målet, at 75 deltagere henvendte sig årligt. Der er således flere deltagere, som har benyttet tilbuddet, end oprindeligt planlagt.

Evalueringen omfatter både en kvalitativ undersøgelse og en kvantitativ undersøgelse.

1. Den kvalitative evaluering er gennemført af Sally Anderson fra antropologisk institut på Københavns Universitet. Midtvejsevalueringen fra april 2005 undersøgte deltagernes oplevelse af projektet og tilbudenens indvirkning på deres mentale, fysiske og sociale relationer. Evalueringen fra 2006 fokuserer på frivilligheden i projektet.

2. Den kvantitative evaluering er gennemført af Pernille Vibe Rasmussen fra Syddansk Universitet, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Denne del tager sigte på at dokumentere deltagernes profil samt belyse projektets betydning for de borgere, der har deltaget.

2. Sammenfatning

Formålet med evalueringen er:

- At dokumentere deltagernes profil.
- At belyse projektets betydning for de borgere der har deltaget.

Evalueringen baseres på data fra en spørgeskemaundersøgelse. Deltagerne har besvaret et spørgeskema, som var designet til projektet. Det indeholdt nogle basisspørgsmål om deltagernes sociale baggrund, selvvurderet helbred og deres fysiske aktivitetsniveau. Endvidere indeholdt det spørgsmål, der mere specifikt spurgte ind til projektets betydning for deltagerne. Flere af de stillede spørgsmål anvendes også i andre undersøgelser og evalueringer af "Motion på Recept", så det er muligt at sammenligne resultaterne, og derved bedre kunne vurdere projektets værdi.

Skemaerne blev sendt ud til deltagerne i projektet eller afleveret personligt af medarbejdere på Settlementet. Det var ligeledes muligt både at sende de udfyldte skemaer retur eller aflevere dem på Settlementet. Herefter er besvarelsene blevet indtastet i et statistikprogram.

175 tidligere samt nuværende deltagere har modtaget spørgeskemaet. Der er primært uddelt skemaer til deltagere, der stadig i en vis grad har kontakt til Settlementet. Det blev fra Settlementets side konstateret, at i hvert fald 30 af disse ikke havde mulighed for at besvare spørgeskemaet (fordi de er flyttet, ubekendte på adressen eller på grund af dødsfald, fængselsophold og længerevarende udenlandsophold). Svarprocenten beregnes derfor ud fra de 145 deltagere, der reelt har modtaget spørgeskemaet. 54 pct. af disse har besvaret spørgeskemaet.

Svarprocenten er forholdsvis lav, men det må fremhæves, at det er vanskeligt at få en høj besvarelsesprocent i København. Yderligere henvender projektet sig til udsatte borgere, og mange af de indvandrerkvinder, der har deltaget/deltager, har vanskeligt ved at udfylde et spørgeskema på grund af sprobarrieren.

"Ta' Fat" – "Netværk, Samtale og Motion på Recept" startede i august 2003 og slutter med den nuværende bevilling i august 2006. Den kvantitative evaluering blev påbegyndt i februar 2006 og afsluttet i juli 2006.

Evalueringen viser, at langt de fleste deltagere er kvinder (82 pct.). Gennemsnitsalderen er 42 år, og der er flest deltagere, der er 40 år eller yngre. Det kan derfor konstateres, at det i høj grad er lykkedes at få yngre borgere til at deltage i "Ta' Fat", hvilket er positivt, da det har vist sig at være vanskeligt i andre projekter. I forhold til målgruppen de svage ældre viser evalueringen, at det ikke er lykkedes at nå denne målgruppe i særlig høj grad.

Endvidere viser evalueringen, at der er forholdsvis mange deltagere med en anden etnisk baggrund. 76 pct. af deltagerne er født i Danmark, 4 pct. i de øvrige nordiske lande eller et

EU-land, hele 18 pct. er født i et andet land, og 2 pct. har ikke svaret på spørgsmålet. Projektet har således formået at fange en målgruppe, det ellers er vanskeligt at nå.

I forhold til skoleuddannelse har 9 pct. af deltagerne op til 7 års skolegang, 8 pct. har 8-9 års skolegang, 19 pct. har 10 års skolegang, 52 pct. har en studentereksamen, Hf-eksamen eller lignende, 10 pct. har svaret andet, og 2 pct. har ikke svaret på spørgsmålet.

20 pct. af deltagerne har en kort erhvervsuddannelse, 38 pct. har en mellemlang, 15 pct. har en lang erhvervsuddannelse, 23 pct. har ingen erhvervsuddannelse, og 4 pct. har svaret andet. Det kan ud fra disse tal konkluderes, at projektets målgruppe er bred, hvilket der også er fokuseret på i projektbeskrivelsen.

Deltagernes nuværende arbejdssituation er, at 15 pct. er på kontanthjælp, 13 pct. er på sygedagpenge, 10 pct. er førtidspensionister, 3 pct. er efterlønsmodtagere, 9 pct. er pensionister, 6 pct. er arbejdsløse, 14 pct. er studerende, 18 pct. er lønmodtagere, 4 pct. er selvstændige, og 6 pct. har svaret andet.

Deltagerne har videre angivet, om der er sket ændringer i deres uddannelses- eller arbejdsforhold i den periode, de har deltaget i projektet. Hver femte deltager har svaret, at der er sket positive ændringer i enten deres uddannelses- eller arbejdsforhold hvilket er en meget positiv feedback (se afsnit 3.6).

Deltagerne kunne vælge mellem tre aktivitetstilbud (samtale, motion samt netværk). Undersøgelsen viser, at 65 pct. af deltagerne har modtaget samtaletilbud, 51 pct. har modtaget motions- og bevægelsestilbud, og endelig har 25 pct. deltaget i sociale aktiviteter. Det var et mål, at få deltagerne til at deltage i flere aktiviteter, hvilket er opfyldt for 35 pct. af deltagerne, som har deltaget i mindst to aktiviteter. Der var en forventning om, at flere af deltagerne havde benyttet sig af flere tilbud, og derfor må det konstateres, at projektet ikke har formået at opfylde dette (se afsnit 4.1 og 4.2).

De aktiviteter, der har været størst tilslutning til på motions- og bevægelsesdelen samt netværksdelen er vandgymnastik, gymnastik for kvinder, bevægelse/afspænding, motionssvømning, 'Pusterummet', 'Storby-safari' og 'Sund kost klub'.

7 pct. af deltagerne har deltaget under 2 måneder, 8 pct. i ca. 4 måneder, 16 pct. i ca. 6 måneder, 34 pct. deltager stadig, og 36 pct. er ophørt.

Deltagerne havde mange forventninger til "Ta' fat", men svarene viser, at det især er psykologiske og sociale faktorer, der har været forventninger til. At få mere livsmod/selvværd, få talt om sine problemer og møde forståelse for sin livssituation. Ligeledes er det mere end hver fjerde deltager, der har en forventning om at lære andre mennesker at kende. I andre "Motion på Recept" undersøgelser er der fortrinsvis forventninger til det fysiske helbred (se evt. Roessler og Ibsen 2006). (se afsnit 5.0).

Der er sket mange positive ændringer for deltagerne. 42 pct. af deltagerne har fået mere livsmod/selvværd, 62 pct. har fået talt om deres problemer, 47 pct. har mødt forståelse for deres livssituation, og 33 pct. har lært andre mennesker at kende. Udbyttet af at deltage afhænger imidlertid af, hvilket tilbud deltagerne har fulgt. 84 pct. af dem, der har modtaget

samtaletilbudet, angiver, at de har fået talt om deres problemer, og 65 pct. har modtaget forståelse for deres livssituation. 28 pct. af dem der har deltaget i motions- og bevægelsestilbudet har fået en større kropsbevidsthed, og 23 pct. har fået ændret deres motionsvaner. Af de deltagere, der har deltaget i netværksaktiviteter, har 56 pct. angivet, at de har lært andre mennesker at kende (se afsnit 5.1).

10 pct. af deltagerne vurderer deres helbredstilstand som virkelig god, 32 pct. vurderer den som god, 39 pct. synes, den er nogenlunde, 14 pct. mener deres helbredstilstand er dårlig, 3 pct. mener deres helbredstilstand er meget dårlig, og 3 pct. har ikke svaret.

I forhold til deltageres stressniveau viser undersøgelsen, at der er sket store ændringer. 46 pct. af deltagerne var i høj grad stressede før deltagelse, men efter forløbet er denne andel faldet til 10 pct. Det var kun 7 pct. af deltagerne, der før deltagelsen slet ikke var stressede, men efter deltagelsen i projektet er denne andel steget til 17 pct. Der er også sket markante positive ændringer i forhold til deltageres grad af nedtrykthed og energi/overskud, og efter deltagelsen synes langt færre, at de er fastlåst i deres problemer, end før deltagelsen i projektet. Det kan derfor konkluderes, at deltagerne har opnået mange positive psykologiske virkninger ved at deltage i tilbuddet (se afsnit 6.2).

30 pct. af deltagerne er fysisk aktive dagligt, 53 pct. er det flere gange om ugen, 13 pct. er det højst én gang om ugen, og 4 pct. har svaret aldrig. 15 pct. af dem, der har deltaget i motions- og bevægelsestilbudet, har angivet, at de ikke mere motionerer regelmæssigt. De er faldet tilbage i gamle vaner, har ikke fundet en motionsform der passer dem eller kan ikke finde tid til at motionere.

28 pct. af de samlede deltagere har angivet, at de har oplevet positive fysiske forbedringer efter deltagelsen. Blandt andet har mange fået en bedre kondition og færre smerter. Det er en stor del af deltagerne, der har oplevet positive ændringer i forhold til deres fysik.

I forhold til de sociale relationer har 24 pct. af deltagerne i høj grad oplevet nye bekendtskaber eller fået mere lyst til at møde andre mennesker. Det er især deltagerne fra netværksdelen, der giver udtryk for dette. Det kan derfor konkluderes, at projektet i høj grad har formået at få deltagerne til at indgå i sociale fællesskaber,

Undersøgelsen viser endvidere, at deltageres møde med de frivillige har været meget positivt for langt størstedelen af deltagerne. Dette har i høj grad stimuleret mange til enten at fortsætte med deres frivillige arbejde eller blive frivillige i fremtiden. Deltagerne har erfaret, hvilken forskel en frivillig medarbejder kan gøre.

Deltageres overordnede vurdering af projektet er meget positivt, mange angiver, at de har været rigtig glade for at deltage, og at de nu har fået en bedre hverdag. Flere giver udtryk for, at de har fået en hjælp, som de mener ville være svær at få i det etablerede behandlerens system.

Før projektets start blev det antaget, at den medicinske behandling i mange tilfælde kunne erstattes med øget livskvalitet – et kvalificeret hverdagsliv. Det må konstateres, at de enkelte dele eller kombinationen af samtale, motion og netværk har en gavnlig effekt på deltagerne. Mange af deltagerne har oplevet fysiske og psykiske forbedringer samt stiftet

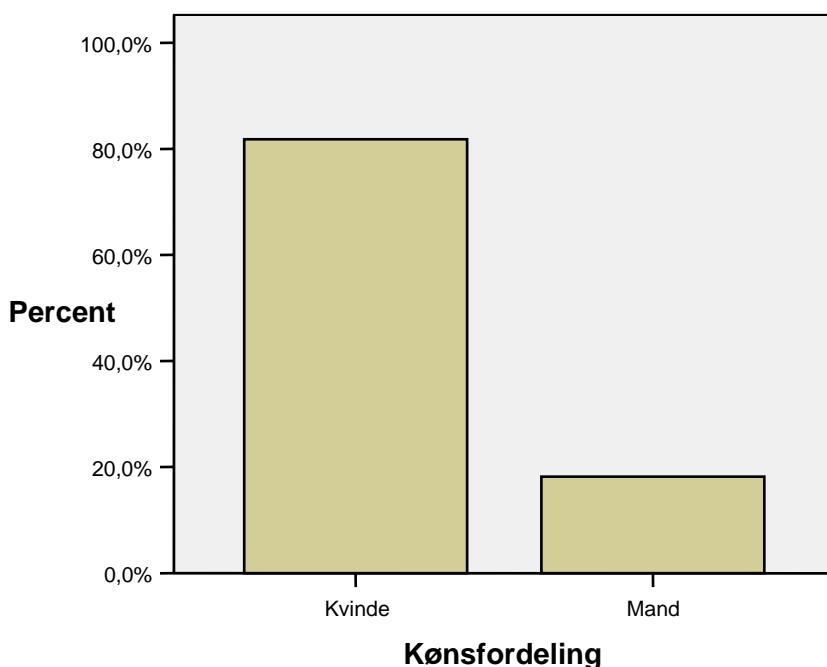
nye bekendtskaber. Det må konkluderes, at dette projekt er et godt tiltag. Og endvidere er det vigtigt at konstatere, at projektet har formået, at fange deltagere, der oftest er meget svære at nå.

3. Deltagernes profil

Kønsfordeling

Hvad angår kønsfordelingen kan det ud fra svarene i spørgeskemaerne konstateres, at det overvejende er kvinder, 82 pct., der deltager/har deltaget i projektet (Figur 1). Denne fordeling er ikke overraskende, idet der i lignende projekter ses en tilsvarende tendens. I projektet "Motion og Kost på Recept i Københavns Kommune" (Roessler og Ibsen 2006) deltager der forholdsvis lidt flere mænd end i dette projekt, men kvinder er også her overrepræsenteret, idet 68 pct. er kvinder. I "Motion på Recept til slidgigtpatienter i Vestsjællands Amt" er andelen af kvinder 79 pct. (Roessler og Rasmussen 2006).

Figur 1. Fordeling af deltagerne på kvinder og mænd (N=79).



Aldersfordeling

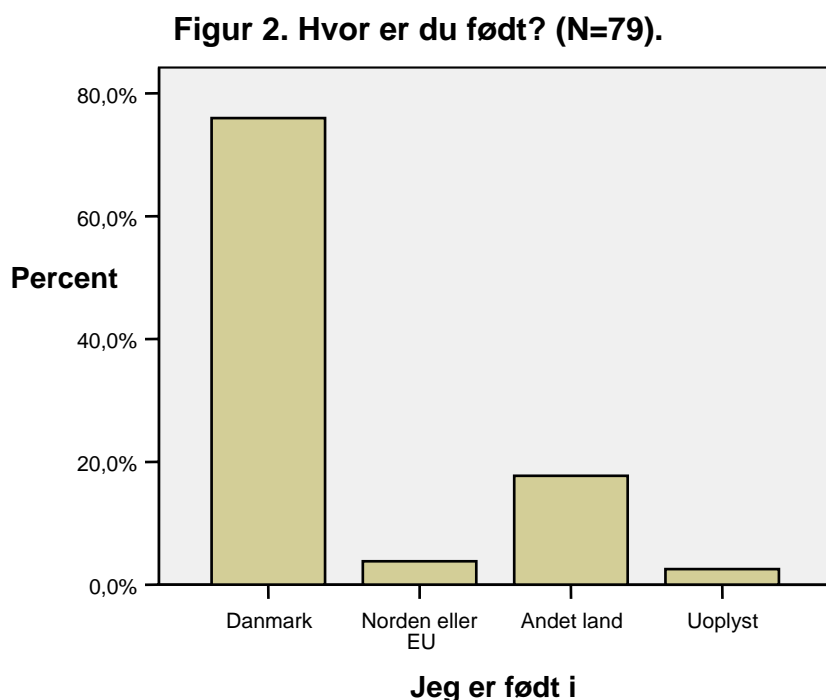
Deltagernes alder strækker sig fra 24-72 år, og gennemsnitalderen er på 42 år. Der er flest deltagere i alderen 40 år eller yngre (51 pct.). Gruppen mellem 41-59 år udgør 35 pct., og 14 pct. af deltagerne er 60 år eller ældre (N=71).

Deltagerne i "Motion og Kost på Recept" i Københavns Kommune er noget ældre, idet 44 pct. er 60 år eller ældre, 53 pct. er 41-59 år, og 9 pct. er 40 år eller yngre (Roessler og Ibsen 2006). Evalueringen viser således, at det er lykkedes at få yngre borgere til at deltage i "Ta' Fat".

Projektet tog også sigte på svage ældre, men det må konstateres, at det kun er få pct., der er over 70 år. Projektlederen mener, at årsagen til dette kan være, at der er et velfungerende foreningsliv for ældre på Vesterbro. Der er altså allerede mange eksisterende tilbud, og det lader derfor ikke til, at der mangler tilbud til denne målgruppe.

Etnisk baggrund

76 pct. af deltagerne er født i Danmark, 4 pct. i de øvrige nordiske lande eller et EU-land, 18 pct. er født i et andet land, og 2 pct. af deltagerne har ikke svaret på spørgsmålet. (Figur 2).



Hvis dette sammenholdes med Københavns Kommune som helhed, ses det, at 88 pct. af den voksne befolkning er født i Danmark (Københavns Kommune 2005). Det skal videre nævnes, at der i bydelen Vesterbro ifølge Københavns Statistik er 19 pct. der er indvandrere og efterkommere heraf (Københavns Statistik 2006). I sammenligning med andre "Motion på Recept" projekter er der forholdsvis mange deltagere i "Ta' Fat", der har en anden etnisk baggrund.

I "Motion og Kost på Recept" i Københavns Kommune er 93 pct. af deltagerne født i Danmark, 3 pct. er født i et andet nordisk land eller EU-land, og de sidste 4 pct. er født i et andet land. Andelen, der er født i et andet land, har dog været stigende i dette projekt siden begyndelsen af projektet (Roessler og Ibsen 2006). Det er dog stadig en noget større andel i "Ta' Fat", der har en anden etnisk baggrund. Det kan derfor konstateres, at projektet med succes har nået målgruppen voksne kvinder og mænd med anden etnisk baggrund.

De lande, der nævnes som 'andre lande', er Argentina, Indien, Irak, Iran, New Zealand, Pakistan, Serbien, Tyrkiet, Uganda og USA.

I forhold til deltageres mødre viser svarene, at 70 pct. af mødre er født i Danmark, 6 pct. i et andet nordisk land eller EU-land, 15 pct. i et andet land, og 9 pct. har ikke oplyst, hvor deres mødre er født. 66 pct. af fædre er født i Danmark, 7 pct. i et andet nordisk land eller EU-land, 17 pct. i et andet land, og 10 pct. har ikke oplyst, hvor deres fædre er født.

Det må endvidere antages, at andelen af deltagerne, som er født i et andet land, og hvor moderen eller faderen er født i et andet land, er større i hele deltagergruppen, idet frafaldet fra undersøgelsen givetvis er større i denne gruppe af borgere, fordi de sandsynligvis har haft svært ved at udfylde spørgeskemaet.

Skoleuddannelse

9 pct. af deltagerne har op til 7 års skolegang, 8 pct. har 8-9 års skolegang, 19 pct. har 10 års skolegang, 52 pct. har en studentereksamen, Hf-eksamen eller lignende, og 10 pct. har svaret andet. I sammenligning med andre 'Motion på Recept' projekter er det en forholdsvis stor del af deltagerne, der har en studentereksamen, Hf-eksamen eller lignende (Tabel 1). I projektet "Motion på Recept til slidgigtpatienter i Vestsjællands Amt" er det kun 20 pct. af deltagerne, der her har en studentereksamen, Hf-eksamen eller lignende (Roessler og Rasmussen 2006) og i "Motion og Kost på Recept" i Københavns Kommune har 34 pct. en tilsvarende eksamen (Roessler og Ibsen 2005). Denne forskel skyldes først og fremmest, at deltagerne er yngre i "Ta' Fat", og yngre aldersgrupper har i højere grad en gymnasial uddannelse end ældre aldersgrupper har.

Tabel 1. Deltageres skoleuddannelse

	Procent
Op til 7 års skolegang	9
8-9 års skolegang	8
10 års skolegang	19
Studentereksamen, Hf-eksamen eller lign.	52
Andet	10
Ikke svaret	2

(N=79).

Erhvervsuddannelse

20 pct. af deltagerne har en kort erhvervsuddannelse, 38 pct. har en mellemlang uddannelse, 15 pct. har en lang erhvervsuddannelse, 23 pct. har svaret, at de ingen erhvervsuddannelse har, og 4 pct. har svaret andet (Tabel 2). Ud fra deltageres erhvervsuddannelse ses det, at deltageres erhvervmæssige baggrund er meget forskellig, og dette viser, at projektet henvender sig til en bred målgruppe.

Tabel 2. Deltagernes erhvervsuddannelse

	Procent
Kort erhvervsuddannelse	20
Mellemlang erhvervsuddannelse	38
Lang erhvervsuddannelse	15
Ingen erhvervsuddannelse	23
Andet	4

(N=79).

Arbejdssituation

Ser vi på deltagernes nuværende arbejdssituation er 15 pct. på kontanthjælp, 13 pct. er på sygedagpenge, 10 pct. er førtidspensionister, 3 pct. er efterlønsmodtagere, 9 pct. er pensionister, 6 pct. er arbejdsløse, 14 pct. er studerende, 18 pct. er lønmodtagere, 4 pct. er selvstændige, og 6 pct. har svaret andet (Tabel 3).

I forhold til andre "Motion på Recept" projekter er der forholdsvis få af deltagerne i dette projekt, der er på arbejdsmarkedet. I "Motion og Kost på Recept" er 41 pct. af deltagerne lønmodtagere, og 4 pct. er selvstændige (Roessler og Ibsen 2005).

Tabel 3. Deltagernes arbejdssituation

	Procent		Procent
På kontanthjælp	15	Arbejdsløs/dagpenge	6
På sygedagpenge	13	Studerende/SU	14
Førtidspensionist	10	Lønmodtager/lønindkomst	18
Efterlønsmodtager	3	Selvstændig/indkomst	4
Pensionist	9	Andet	6

(N=77)

Deltagerne har videre skulle angive, hvis der var sket ændringer i deres uddannelses- eller arbejdsforhold efter deltagelse i projektet. 20 pct. af deltagerne har angivet, at der er sket ændringer. De er alle i positiv retning, bl.a. angiver flere, at de har fået mere overskud til at studere, andre er kommet i arbejde, og flere har fået afklaret hvilke forventninger og krav, de har til deres arbejde. Det er meget positivt, at hver femte deltager har oplevet positive ændringer i forhold til deres uddannelses- eller arbejdsforhold. Nedenstående ses nogle af deltagernes kommentarer.

"Er påbegyndt uddannelse".

"Før start var jeg arbejdsløs og i tvivl om min fremtid, efter deltagelse har jeg fået job og er blevet afklaret".

"Ja, jeg er siden raskmeldt og arbejder nu som sekretær. Et job som jeg er glad for, og det er første gang nogensinde".

"Jeg har fået mere energi til mine studier, og synes ikke længere, at det hele er så uoverskueligt".

"Er startet og snart færdig med daghøjskole".

"Jeg var i gang med et adgangsgivende kursus til en uddannelse, da jeg blev meget i tvivl, både om min egentlige interesse for faget og lysten til det. Efter svære overvejelser valgte jeg at stoppe, og skal nu til sommer starte på en uddannelse, jeg virkelig brænder for".

"Ja. Jeg har fået fleksjob".

Det må afslutningsvis konstateres, at andelen der ikke er i arbejde eller er studerende var højere før deltagelsen i projektet end efter, idet 20 pct. har angivet positive ændringer.

4. Deltagelse i projektet

Aktivitetsmønster

Deltagerne kunne som tidligere beskrevet deltage i et tilbud, i to eller alle tre tilbud: 65 pct. af deltagerne har modtaget samtaletilbud fordelt på 68 pct. af de deltagende kvinder og 57 pct. af mændene. 51 pct. af deltagerne har deltaget i motions- og bevægelsestilbud fordelt på 52 pct. af kvinderne og 36 pct. af mændene. 25 pct. af deltagerne har deltaget i sociale aktiviteter heraf 27 pct. af det samlede antal kvinder og 14 pct. af mændene (Tabel 4).

Tabel 4. Fordelingen af deltagere på de tre tilbud

	Antal Deltagere	Procent *
Samtaletilbud	51	65
Motions- og bevægelsestilbud	39	51
Sociale aktiviteter	20	25

N=(79).
* Overstiger 100 pct. da deltagerne kunne deltage i flere tilbud

Det må konstateres, at samtaletilbud er den tilgang, som har været mest udbredt, og færrest deltagere har benyttet sig af de sociale aktiviteter. I projektbeskrivelsen var der fokuseret på, at deltagerne med fordel kunne vælge flere aktiviteter på samme tid: "Der skal etableres en sammenhæng, et "stisystem" mellem disse aktiviteter, således at brugeren får nem og tiltrækkende adgang". 35 pct. af deltagerne har deltaget i mere end en aktivitet, og derved er det ca. hver tredje deltager, der har benyttet sig af flere tilbud. Projektledelsen havde dog en forventning om, at mange flere ville benytte sig af flere tilbud.

Aktiviteter

De deltagere, der har deltaget i motions- og bevægelsestilbud samt sociale aktiviteter, har angivet, hvilke aktiviteter de har deltaget i.

15 pct. af deltagerne har deltaget i bevægelse/afspænding, 14 pct. har udøvet motionssvømning, og 20 pct. har dyrket vandgymnastik. Videre har 4 pct. udøvet flamenco, 8 pct. har udøvet badminton, 17 pct. har dyrket gymnastik for kvinder, og 9 pct. har dyrket styrkegymnastik. Af de sociale aktiviteter har 8 pct. deltaget i filmklubben "Dybbøllen", 10 pct. i "Storby-safari", 8 pct. i "Sund kost kurset". Endelig har 15 pct. deltaget i "Pusterummet", 4 pct. i maleklub, 10 pct. i sund kost klub, og 13 pct. har svaret andet. Her nævnes bl.a. stavgang, åndedrætsmeditation og petanque (Tabel 5).

Tabel 5. Aktiviteter som deltagerne har deltaget i:

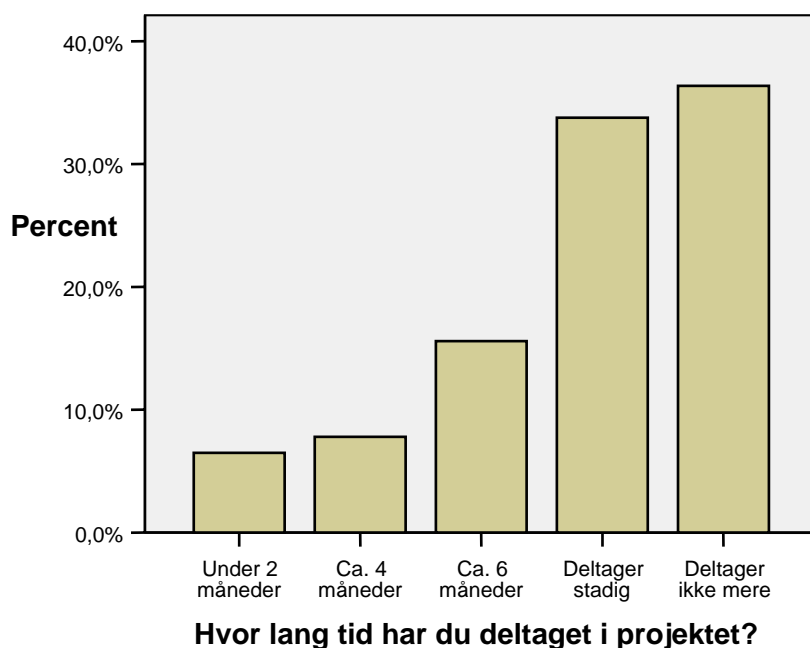
	Antal	Procent		Antal	Procent
Bevægelse/afspænding	12	15	Filmklub "Dybbøllen"	6	8
Motionssvømning	11	14	Storby-safari	8	10
Vandgymnastik	16	20	Sund kost kursus	6	8
Flamenco	3	4	Pusterummet	12	15
Badminton	6	8	Maleklub	3	4
Gymnastik for kvinder	13	17	Sund kost klub	8	10
Styrkegymnastik	7	9	Andet (Skriv hvad)	10	13

Ser vi på de deltagere, der har deltaget i flere aktiviteter, finder vi, at 32 af deltagerne i motions- og bevægelsestilbudene samt netværksaktiviteterne har deltaget i 2-8 aktiviteter.

Deltagelsens varighed

7 pct. af deltagerne har deltaget i kortere tid end 2 måneder, 8 pct. har deltaget i ca. 4 måneder, 16 pct. har deltaget i ca. 6 måneder, 34 pct. deltager stadig, og endelig deltager 36 pct. ikke mere (Figur 3). Der er en vis usikkerhed ved denne tabel, idet der ved det efterfølgende spørgsmål i spørgeskemaet var flere, der angav grunde for, at de ikke deltager mere, selvom de ved det første spørgsmål ikke har svaret, at de er stoppet.

Figur 3. Længde på deltagelse (N=77).



Ser vi på de deltagere, der er stoppet og har deltaget under to måneder, svarer omkring halvdelen, at det skyldes utilfredshed. De resterende er derimod stoppet, fordi de har fået en afklaring på deres problemer. Det er fortrinsvis deltagere, der har modtaget samtaletilbud, som kun har deltaget i to måneder.

44 pct. af deltagerne har angivet, hvorfor de ikke deltager mere. Grundene er mange, men de fleste er stoppet, fordi de har fået det bedre. Nedenstående ses nogle af deltagernes svar på spørgsmålet: "Hvorfor deltager du ikke mere?"

"Efter 10 samtaletimer kunne jeg sammen med min terapeut opgøre forløbet og finde ud af, hvad der havde været det essentielle i mine problemer. Sammen talte vi konstruktivt om, hvordan jeg bedst kunne løse dem og komme ovenpå igen".

"Jeg fik den hjælp, jeg søgte, hvilket gav mig stort udbytte. Jeg synes, at jeg er kommet videre i mit liv".

"Færdiggjorde mit samtaletilbud med tilfredsstillende udgang".

"Jeg har fået det bedre og har derfor ikke brug for hjælp mere".

"Har været i arbejde og har derfor ikke haft tid/energi".

"Jeg synes ikke, jeg blev taget alvorligt. Det var bare snak, og jeg har desværre ikke fået det bedre".

"Jeg svingede ikke rigtigt med den terapeut, jeg gik hos, og derfor fik samtalerne ikke den tilsigtede effekt".

Når deltagernes svar undersøges nærmere, viser det sig, at det hovedsageligt er dem, der har modtaget samtaletilbud, der har afsluttet forløbet. Mange af de deltagere der har modtaget motions- og bevægelsestilbudet samt sociale aktiviteter er stadig aktive.

Men ifølge projektlederen er det fordi deres forløb ikke er afsluttet. Det er ikke fordi, de nu selv betaler for deltagelsen. Det må i den forbindelse konstateres, at det ikke effektivt er lykkedes at få deltagerne til at fortsætte efter afslutning i projektet. Ifølge projektlederen er det primært indvandrerkvinderne, som er fortsat efter projektets ophør, men det har været svært at fastholde de øvrige deltagere.

Forventninger til "Ta' Fat"

I forhold til deltagernes forventninger til projektet ses det, at 34 pct. havde forventninger om at få et bedre helbred, 41 pct. forventede at få et bedre fysisk velvære, 52 pct. forventede at få mere livsmod/selvværd, 63 pct. forventede at få talt om deres problemer, og 37 pct. forventede at finde konkrete løsninger gennem samtale. Lidt færre, 34 pct., forventede at møde forståelse for deres livssituation, og 20 pct. håbede på en større kropsbevidsthed. Relativt få, 13 pct., forventede en nedsættelse af deres medicinforbrug, og 10 pct. forventede at deres lægebesøg blev reduceret. I forhold til det sociale aspekt forventede 27 pct. at lære andre mennesker at kende, og 15 pct. forventede at finde et socialt netværk. Endelig forventede 9 pct. at få viden om sund kost, 25 pct. forventede at tabe sig, og 24 pct. forventede en ændring af deres motionsvaner (Tabel 6).

Tabel 6. Deltagernes forventninger til "Ta' Fat".

	Ja Procent	Nej Procent
At få et bedre helbred	34	66
At få et bedre fysisk velvære	41	60
At få mere livsmod/selvværd	52	48
At få talt om mine problemer	63	37
At finde konkrete løsninger gennem samtale	37	63
At møde forståelse for min livssituation	34	66
At få en større kropsbevidsthed	20	80
At nedsætte mit medicinforbrug	13	87
At nedsætte mine lægebesøg	10	90
At lære andre mennesker at kende	27	73
At finde et netværk	15	85
At få viden om sund kost	9	91
At tabe mig	25	75
At ændre mine motionsvaner	24	76

(N=79).

I evalueringer af andre "Motion på Recept" projekter har der i højere grad end i dette projekt været en forventning om en forbedring af det fysiske helbred. I "Motion og Kost på Recept" i Københavns Kommune havde 70 pct. af deltagerne en forventning om at opnå et bedre helbred (Roessler og Ibsen 2006). Tilsvarende i "Motion på Recept til slidgigtpatienter i Vestsjællands Amt" havde godt halvdelen af deltagerne en forventning om, at forløbet ville give dem et bedre helbred (Roessler og Rasmussen 2006).

Derimod er det de psykologiske faktorer, der er fremtrædende i dette projekt. At få mere livsmod samt selvværd, og at få talt om deres problemer. I forhold til sociale relationer må det konstateres, at der i "Ta' Fat" er 27 pct., der havde forventninger om at lære andre mennesker at kende. I "Motion og Kost på Recept" i Københavns Kommune havde 15 pct. en forventning om at lære andre mennesker at kende (Roessler og Ibsen 2006). I evalueringen af "Motion på Recept" for slidgigtpatienterne var det kun 3 pct., der fra starten havde en forventning om at lære andre mennesker at kende (Roessler og Rasmussen 2006).

Ændringer efter deltagelse

Efter at have angivet deres forventninger til projektet skulle deltagerne svare på, om der var sket ændringer på de samme forventningsdimensioner, efter at de havde deltaget i "Ta' Fat". 19 pct. svarede, at de har fået et bedre helbred, 25 pct. har fået et bedre fysisk velvære, 42 pct. har fået mere livsmod/selvværd, og 62 pct. har fået talt om deres problemer. 25 pct. har fundet konkrete løsninger gennem samtale, 47 pct. har mødt forståelse for deres livssituation, og 18 pct. har fået en større kropsbevidsthed. Videre har 4 pct. fået deres medicinforbrug nedsat, 3 pct. har reduceret deres lægebesøg, 33 pct. har lært nye mennesker at kende, og 9 pct. har svaret, at de har fået et socialt netværk. Endelig har 11 pct. fået mere viden om sund kost, 9 pct. har tabt sig, og 11 pct. har ændret deres motionsvaner.

Tabel 7. Ændringer efter deltagelse i "Ta' Fat".

	Ja Procent	Nej Procent
Jeg har fået et bedre helbred	19	81
Jeg har fået et bedre fysisk velvære	25	75
Jeg har fået mere livsmod/selvværd	42	58
Jeg har fået talt om mine problemer	62	38
Jeg har fundet konkrete løsninger gennem samtale	25	75
Jeg har mødt forståelse for min livssituation	47	53
Jeg har fået en større kropsbevidsthed	18	82
Jeg har nedsat mit medicinforbrug	4	96
Jeg har nedsat mine lægebesøg	3	98
Jeg har lært andre mennesker at kende	33	67
Jeg har fået et netværk	9	91
Jeg har fået viden om sund kost	11	89
Jeg har tabt mig	9	91
Jeg har ændret mine motionsvaner	11	89

(N=79).

Det kan således konstateres, at rigtig mange af deltagerne har oplevet positive ændringer. Ikke mindst har mange lært andre mennesker at kende (33 pct.), mødt forståelse for deres livssituation (47pct.) og fået talt om deres problemer (62 pct.) (Tabel 8).

Tabel 8. Forventninger og oplevede ændringer

	Forventninger Procent	Oplevede ændringer Procent
Bedre helbred	34	19
Bedre fysisk velvære	41	25
Mere livsmod/selvværd	52	42
Få talt om mine problemer	63	62
Finde konkrete løsninger gennem samtale	37	25
Møde forståelse for min livssituation	34	47
Større kropsbevidsthed	20	18
Nedsat mit medicinforbrug	13	4
Nedsat mine lægebesøg	10	3
Lære andre mennesker at kende	27	33
Få et netværk	15	9
Få viden om sund kost	9	11
Tabe sig	25	9
Ændret motionsvaner	24	11

(N=79).

I forhold til de ændringer, deltagerne har opnået efter at have deltaget i projektet, viser undersøgelsen, at de der har modtaget samtaletilbud i høj grad har fået talt om deres problemer. Hele 84 pct. angiver dette (Tabel 9). Af de resterende deltagere er det kun 21 pct., der svarer, at de har fået talt om deres problemer.

Tabel 9. Andel af deltagerne, som svarer: 'Jeg har fået talt om mine problemer', opdelt efter om deltageren har deltaget i samtaletilbud eller ikke har deltaget deri (procentuel andel af deltagerne).

'Jeg har fået talt om mine problemer'	Deltaget i samtaletilbud	Ikke deltaget i samtaletilbud
Ja	84	21
Nej	16	79
N =	51	28

Videre ses det, at 65 pct. af dem, der har modtaget samtaletilbud, føler, de har mødt forståelse for deres livssituation, mens det kun gælder for 14 pct. af de øvrige (Tabel 10).

Tabel 10. Andel af deltagerne, som svarer: 'Jeg har mødt forståelse for min livssituation', opdelt efter om deltageren har deltaget i samtaletilbud eller ikke har deltaget deri (procentuel andel af deltagerne).

'Jeg har mødt forståelse for min livssituation'	Samtaletilbud	Ikke deltaget i samtaletilbud
Ja	65	14
Nej	35	86
N =	51	28

I forhold til motion/bevægelsestilbudet svarer 27,5 pct. af disse deltagere, at de har fået en større kropsbevidsthed (Tabel 11). Blandt de øvrige af deltagerne er det 8 pct.

Tabel 11. Andel af deltagerne, som svarer, at de har fået en større kropsbevidsthed, opdelt efter om deltageren har deltaget i motionstilbudet eller ikke har deltaget deri (procentuel andel af deltagerne).

Har fået en større kropsbevidsthed	Deltaget i motionstilbud	Ikke deltaget i motionstilbud
Ja	27,5	8
Nej	72,5	92
N =	40	39

Det må videre fremhæves, at 22,5 pct., af deltagerne i motionstilbudet har ændret deres motionsvaner (Tabel 12). Ingen af de øvrige deltagere har ændret deres motionsvaner. En fjerdedel af de deltagere, der har deltaget i motionstilbudet, har således formået at ændre deres motionsvaner.

Tabel 12. Andel af deltagerne, som svarer, at de har ændret deres motionsvaner, opdelt efter om deltageren har deltaget i motionstilbudet eller ikke har deltaget deri (procentuel andel af deltagerne).

Har ændret motionsvaner	Deltaget i motionstilbud	Ikke deltaget i motionstilbud
Ja	22,5	0
Nej	77,5	100
N =	40	39

I forhold til netværksdelen ses det, at 65 pct. af dem, der har deltaget i sociale aktiviteter har lært andre mennesker at kende (Tabel 13). I forhold til de resterende deltagere har 22 pct. lært andre at kende. Det er således en stor andel, der via tilbudet har lært nye mennesker at kende, men det gælder først og fremmest dem, som har deltaget i netværkstilbudet.

Tabel 13. Andel af deltagerne, som svarer, at de har lært andre mennesker at kende, opdelt efter om deltageren har deltaget i netværkstilbudet eller ikke har deltaget deri (procentuel andel af deltagerne).

Har lært andre mennesker at kende	Deltaget i netværkstilbud	Ikke deltaget i netværkstilbud
Ja	65	22
Nej	35	78
N =	20	59

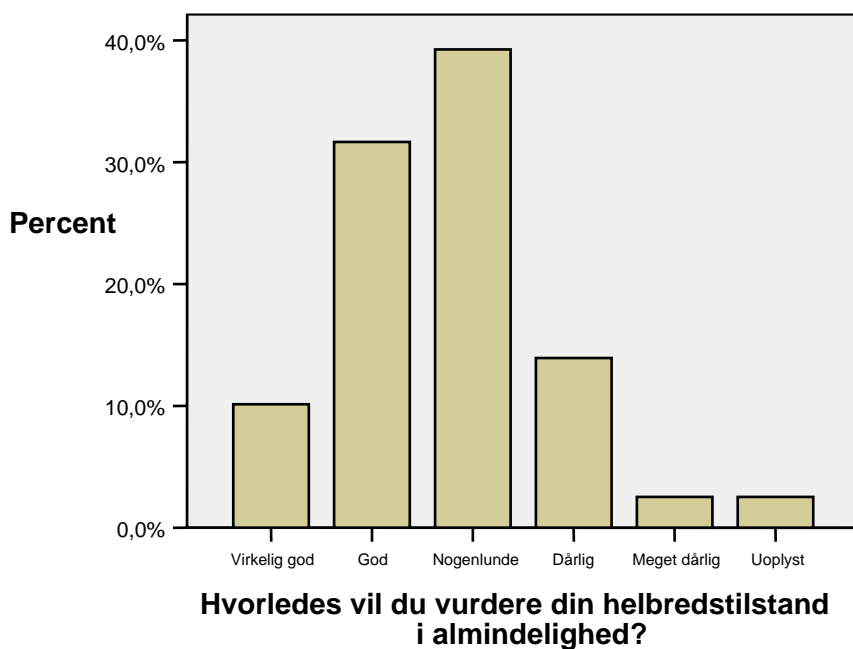
5. Effekten af "Ta' Fat"

Selvvurderet helbred

10 pct. af deltagerne vurderer deres helbredstilstand som virkelig god, 32 pct. vurderer den som god, 39 pct. synes, den er nogenlunde, 14 pct. mener deres helbredstilstand er dårlig, og kun 3 pct. mener, deres helbredstilstand er meget dårlig. (Figur 4).

I "Motion og Kost på Recept" i Københavns Kommune vurderede 4 pct. af deltagerne deres eget helbred som virkelig godt, 59 pct. vurderede det som godt, 31 pct. vurderede det som nogenlunde, og 6 pct. vurderede deres eget helbred som værende meget dårligt (Roessler og Ibsen 2005). Når disse to projekter sammenlignes ses det, at deltagerne i dette projekt i lidt højere grad fordeler sig på 'virkeligt godt' og 'dårligt' / 'meget dårligt'. På grund af det lille antal besvarelser i denne undersøgelse er der en forholdsvis stor statistisk usikkerhed ved en sådan sammenligning, og derfor kan denne forskel ikke tillægges større betydning.

Figur 4. Deltagernes vurdering af eget helbred (N=79).



Sammenligner vi de tre gruppers vurdering af deres helbredstilstand, er der en svag men ikke statistisk signifikant tendens til, at deltagerne i samtaletilbudet i lidt højere grad vurderer deres helbred som virkelig godt eller godt (Tabel 14). Da vi ikke kender deres vurdering af helbredstilstanden før, de begyndte i projektet, kan vi ikke sige, om denne forskel skyldes samtaletilbudet.

Tabel 14. Deltagernes svar på hvorledes de vurderer deres helbredstilstand. Fordelt på de enkelte tilbud

	Samtaletilbud Procent	Motionstilbud Procent	Netværkstilbud Procent
Virkelig god	12	5	0
God	35	25	30
Nogenlunde	37	50	45
Dårlig	10	15	25
Meget dårlig	4	2,5	0
Uoplyst	2	2,5	0
Total/procent	100	100	100
Antal besvarelser	51	40	20

Psykologiske ændringer

Deltagerne blev stillet en række spørgsmål, hvor de skulle angive, om der var sket ændringer fra før deltagelse til efter deltagelse. Disse spørgsmål havde fokus på psykologiske faktorer som bl.a. graden af stress og nedtrykthed.

I forhold til deltageres stressniveau ses det, at der er sket markante ændringer. Før deltagelsen i projektet var 46 pct. i høj grad stressede, hvilket kun er tilfældet for 10 pct. efter deltagelsen i "Ta' Fat" (Tabel 15).

Tabel 15. Deltagernes svar på spørgsmålene: "Var du stresset før/ efter deltagelse i "Ta' Fat".

	Var du stresset før deltagelse? Procent	Er du stresset efter deltagelse? Procent
I høj grad	46	10
I nogen grad	31	42
I ringe grad	16	31
Slet ikke	7	17
Total: Procent	100	100
Antal besvarelser	68	69

59 pct. af deltagerne svarer, at de inden deltagelsen i høj grad var nedtrykte, men efter deltagelsen i projektet er det kun 6 pct., der i høj grad er nedtrykte (Tabel 16).

Tabel 16. Deltagernes svar på spørgsmålene: "Var du nedtrykt før/ efter deltagelse i "Ta' Fat"?"

	Var du nedtrykt før deltagelse? Procent	Er du nedtrykt efter deltagelse? Procent
I høj grad	59	6
I nogen grad	25	37
I ringe grad	9	34
Slet ikke	7	24
Total: Procent	100	100
Antal besvarelser	69	68

65 pct. af deltagerne svarer, at de før deltagelsen i høj grad manglede energi/overskud. Efter deltagelsen var dette tal reduceret til kun 12 pct. (Tabel 17).

Tabel 17. Deltagernes svar på spørgsmålene: "Manglede/mangler du energi/overskud før/efter deltagelse i "Ta' Fat"?"

	Manglede du energi/overskud før deltagelse? Procent	Mangler du energi/overskud efter deltagelse? Procent
I høj grad	65	12
I nogen grad	27	41
I ringe grad	5	30
Slet ikke	3	17
Total: Procent	100	100
Antal besvarelser	74	69

Endelig svarer 59 pct. af deltagerne, at de inden deltagelsen i "Ta' Fat" følte sig fastlåst i deres problemer, og 34 pct. svarer, at det i nogen grad var tilfældet. Efter deltagelsen er der sket store ændringer, idet kun 9 pct. nu føler, at de i høj grad er fastlåst i deres problemer (Tabel 18).

Tabel 18. Deltagernes svar på spørgsmålene: "Følte/føler du dig fastlåst i dine problemer før/efter deltagelse i "Ta' Fat"?"

	Følte du dig fastlåst i dine problemer før deltagelse? Procent	Føler du dig fastlåst i dine problemer efter deltagelse? Procent
I høj grad	59	9
I nogen grad	34	42
I ringe grad	3	27
Slet ikke	4	22
Total: Procent	100	100
Antal besvarelser	70	67

Ovenstående tabeller viser tydeligt, at der ifølge deltagerne selv er sket markante forbedringer hos rigtig mange af dem, efter at de har deltaget i projektet. Både deres stressniveau og graden af nedtrykthed er ændret i positiv retning. Videre har mange af deltagerne fået mere energi og overskud i hverdagen, og de føler sig ikke så fastlåst i deres problemer. Sally Andersons kvalitative undersøgelse viser også, at de interviewede deltagere er meget begejstrede for projektet, ikke mindst på grund af, at de har fået mere energi og livsmod.

Fysisk aktivitet

30 pct. af deltagerne har svaret, at de er fysisk aktive hver dag. 53 pct. er det flere gange om ugen, 13 pct. er det højst en gang om ugen, og 4 pct. har svaret aldrig (Tabel 19).

Tabel 19. Hvor ofte er de nuværende eller tidligere deltagere i 'Ta' Fat' fysisk aktive?

	Procent
Dagligt	30
Flere end en gang om ugen	53
Højst en gang om ugen	13
Aldrig	4
Total: Procent	100
Antal besvarelser	79

Deltagerne er ikke så aktive som befolkningen som helhed i Københavns Kommune. En undersøgelse fra 2004 viser, at 40 pct. af mændene og 47 pct. af kvinderne i aldersgruppen 45-66 år er fysisk aktive (ifølge dem selv) i mindst en halv time om dagen (Københavns Kommune 2005).

Det er de deltagere, der har modtaget samtaletilbud, som er mest fysisk aktive dagligt (41 pct.), dernæst kommer deltagerne i netværkstilbud (35 pct.), mens deltagerne i motionstilbud er mindst fysisk aktive (23 pct. dagligt). Det kan imidlertid hænge sammen med, at det netop er de mindst fysisk aktive, som har taget imod tilbudet om motion (Tabel 20). Da vi ikke ved, hvor stor en andel der var fysisk aktive, inden de begyndte i tilbudet, kan vi ikke sige noget om, hvilken betydning motionstilbudet har haft for deres fysiske aktivitetsniveau.

Tabel 20. Det fysiske aktivitetsniveau fordelt på de tre tilbud.

	Samtaletilbud Procent	Motionstilbud Procent	Netværkstilbud Procent
Dagligt	41	23	35
Flere end en gang om ugen	43	62	55
Højst en gang om ugen	12	15	5
Aldrig	4	0	5
Total: Procent	100	100	100
Antal besvarelser	49	39	20

Årsager til ikke mere at motionere

De deltagere, der har deltaget i motions- og bevægelsestilbudene, skulle angive, hvis de ikke motionerer regelmæssigt efter deltagelse i "Ta' Fat". 15 pct. har svaret, at de ikke motionerer regelmæssigt, fordi de efter kort tid er faldet tilbage i gamle vaner. 5 pct. har angivet, at de ikke har fundet en motionsform, der passer dem, og endelig har 15 pct. svaret, at de ikke kan finde tid til at motionere (Tabel 21).

Tabel 21. Deltagernes grunde til ikke at motionere regelmæssigt efter deltagelse i "Ta' Fat". (Procent af alle deltagere i motions- og bevægelsestilbudene)

	Procent	N =
Jeg er efter kort tid faldet tilbage i mine gamle vaner	15,4	6
Jeg har ikke fundet en motionsform der passer mig	5,1	2
Jeg kan ikke finde tid til at motionere	15,4	6

Det kan således konstateres, at 15 pct. af deltagerne ikke har formået at opretholde den aktive livsstil efter deltagelse i motions- og bevægelsestilbudet.

Fysiske ændringer efter deltagelse

Alle deltagerne blev spurgt, om de har oplevet fysiske ændringer efter deltagelse i projektet? 28 pct. af deltagerne har svaret på dette spørgsmål, og de ændringer der oftest er angivet er bedre kondition og færre smerter. Nedenstående ses nogle af deltagerne kommentarer.

"Er blevet bedre til at tackle stress".

"Færre smerter og mere overskud".

"Jeg har fået mere overskud i hverdagen og en bedre kondition".

"I dagene efter jeg har været aktiv, er jeg knap så stiv i leddene, og det gør mindre ondt at bevæge sig".

"Jeg kan overkomme mere".

"Jeg har fået mere bevidsthed omkring min ryg og meget mere overskud".

Det må altså konstateres, at hele 28 pct. vurderer, at de har fået et bedre fysisk helbred efter deltagelsen i projektet. Det er centralt, at deltagerne selv er opmærksomme på, at deres fysiske helbred er blevet bedre, idet det er en stor motivationsfaktor for videre deltagelse. Når deltagerne har indset, at de får det bedre enten via samtalerne, motionen, de sociale aktiviteter eller tilbudene i kombination, er der grobund for, at de i deres fremtidige liv vil inkorporere dette.

Sociale relationer

24 pct. af deltagerne svarer, at de 'i høj grad' har oplevet at få nye bekendtskaber eller fået mere lyst til at møde andre mennesker efter deltagelsen i "Ta' Fat". 30 pct. svarer 'i nogen grad', 14 pct. svarer 'i ringe grad', mens 22 pct. svarer 'slet ikke' (Tabel 22).

Tabel 22. Har du oplevet nye bekendtskaber eller fået mere lyst til at møde andre mennesker efter deltagelse i "Ta' Fat"?

	Procent
I høj grad	24
I nogen grad	30
I ringe grad	14
Slet ikke	22
Uoplyst	10
Total	100
Antal besvarelser	79

Når det alene er de deltagere, der har deltaget i de sociale aktiviteter, der undersøges, er der flere deltagere, der har oplevet nye bekendtskaber eller fået mere lyst til at møde andre mennesker. 40 pct. svarer således, at de i høj grad har oplevet dette, mens det kun er 20 pct. af de, der har modtaget samtaletilbud, og 28 pct. af de, der har deltaget i motions- og bevægelsestilbud (Tabel 23).

Tabel 23. Har deltagerne oplevet nye bekendtskaber eller fået mere lyst til at møde andre mennesker efter deltagelse i "Ta' Fat?", opdelt efter om deltageren har deltaget i samtaletilbud, motionstilbud eller netværkstilbud

	Samtaletilbud Procent	Motionstilbud Procent	Netværkstilbud Procent
I høj grad	19,6	27,5	40
I nogen grad	29,4	30	40
I ringe grad	13,7	20	5
Slet ikke	23,5	15	15
Uoplyst	13,7	7,5	0
Total	100	100	100
Antal: (N=).	51	40	20

Deltagerne blev i forlængelse heraf spurgt om, hvilke ændringer der var tale om, hvis der var sket ændringer i mødet med andre mennesker, 32 pct. af deltagerne har større lyst til at komme ud og møde andre mennesker, 33 pct. er blevet mere åbne, 9 pct. træffer oftere familie og venner, 17 pct. er oftere i telefonisk kontakt med familie og venner, og 5 pct. svarede andet (Tabel 24).

Tabel 24. Ændringer i deltagernes kontakt med andre mennesker efter deltagelse i projektet

	Antal	Procent
Jeg har større lyst til at komme ud og møde andre mennesker	25	32
Jeg er blevet mere åben	26	33
Jeg træffer oftere familie og venner	7	9
Jeg er oftere i telefonisk kontakt med familie og venner	13	17
Andet	4	5

Det må konstateres, at projektet har formået at få rigtig mange af deltagerne til at opleve nye bekendtskaber eller fået dem til at få mere lyst til at møde andre mennesker – uafhængigt af hvad de har deltaget i.

6. Frivillighed

Mødet med de frivillige medarbejdere

I projektbeskrivelsen står der følgende i forhold til de frivillige medarbejdere. "Vi forventer, at målgruppen vil møde frivillige i nye sammenhænge og at brugere herigennem i højere grad selv får lyst og energi til at indgå i frivillige aktiviteter eller frivilligt arbejde. Sally Anderson har i sin kvalitative midtvejsevaluering konkluderet, at de interviewede deltagere havde tænkt en del over frivilligheden (Anderson 2005). Ud fra spørgeskemaerne må det også fremhæves, at rigtig mange af deltagerne har svaret på spørgsmålet: "Hvordan har dit møde med de frivillige medarbejdere været?"

Hele 92 pct. af deltagerne har svaret på spørgsmålet, og nedenstående ses nogle af deltagernes kommentarer.

"De frivillige har været meget venlige og hjælpsomme. Folk der arbejder frivilligt går oftest ind i arbejdet med en lyst og en iver, man ikke altid oplever ved betalt arbejde".

"Det er positivt at være sammen med mennesker, der har så stort overskud. Stor ros til de frivillige".

"Jeg har kun oplevet det som positivt. Især psykologen har været vanvittig dygtig og har forbedret min livskvalitet væsentligt. Også gymnastikinstruktøren har været fantastisk".

"Virkelig positivt. Det har givet mig en lyst og tro på andre mennesker".

"Super positivt. Både motionsdelen, hvor træneren var utrolig god til at være nærværende, og psykologen, som har ændret mit liv".

"Samtalen med psykologen var guld værd".

"Positivt, de virker meget engagerede og forstående: De har et stort overskud, er varme, imødekommende og professionelle".

"Jeg havde ikke megen kontakt med de frivillige medarbejdere udover min terapeut. Jeg oplevede det som positivt, at min terapeut var frivillig og dermed gav mig af sin egen personlige fritid".

"Det betyder intet, om de er frivillige, det handler om deres måde at være på. Jeg kunne godt lide dem".

"Mødet har været meget positivt og engagerende. Tillidsfuld og kompetent psykologhjælp fra rådgivningen. En klar hjælp og støtte".

"Jeg har haft et utrolig positivt møde med den medarbejder, der har hjulpet mig, og det var fra begyndelsen af. Meget sød og kompetent plus enormt professionel".

"Faktum at medarbejderne var frivillige gjorde, at de virkelig arbejdede med hjertet og kunne bruge tid til at hjælpe uden at tænke på penge som en stressfaktor".

4 pct. af de deltagere der har svaret på spørgsmålet, har ikke været tilfredse med de frivillige medarbejdere. Her ses et par kommentarer.

"Jeg synes ikke, at den frivillige medarbejder havde særligt meget gefüll og tålmodighed. Vedkommende stressede tingene op".

"Det undrede mig meget at blive mødt med tyk tobaksrøg, når man kommer ind i Settlementet. Min første telefonsamtale med psykologen var også meget skuffende, da hun virkede ligeglad. Det var svært, da jeg stod i en akut depression og manglede hjælp. Startede da hos en psykolog i servicebutikken".

"Jeg havde en fornemmelse af at være hendes prøveklud".

Det må overordnet konstateres, at deltagernes møde med de frivillige har været meget positivt for langt størstedelen af deltagerne, og de roses i mange vendinger. Ikke mindst fordi deltagerne har oplevet dem som mere menneskelige, end de personer de tidligere har været i forbindelse med - eksempelvis ansatte i det kommunale regi. Det må i den forbindelse nævnes, at der på samtaledelen var omkring 20 frivillige, på netværksdelen var der ca. 8 frivillige, og på motions- og bevægelsesdelen var der 4 frivillige. Ifølge projektlederen var det sværest at finde frivillige til motions- og bevægelsesdelen.

Frivilligt arbejde i fremtiden

Videre er deltagerne blevet spurgt, om de efter deltagelse i "Ta' Fat" kunne tænke sig at udføre frivilligt arbejde enten i Settlementet eller andre steder.

Her svarer 60 pct. af deltagerne, at de enten allerede er frivillige, eller de i fremtiden har fået mod på at blive frivillige. 29 pct. svarer nej, og begrundet dette med manglende overskud, manglende tid og enkelte angav, at de ikke selv er robuste nok til at varetage denne opgave. Der var 11 pct., der ikke svarede på spørgsmålet. Nedenfor er angivet nogle af deltagernes svar.

"Jeg har pt. været frivillig i Folkekirkens Nødhjælps ungdomsnetværk (4 måneder), fordi jeg havde lyst til at møde andre unge, og fordi jeg gerne ville gøre en frivillig indsats og hjælpe, hvor der er brug for det".

"Jeg er allerede frivillig et andet sted".

"Det vil jeg helt bestemt. Stemningen er rar og fri, og at hjælpe andre vil også give mig meget glæde".

"På sigt, kunne det godt tænkes. Men ikke lige nu, da jeg har nok i at få mit eget liv til at køre igen".

" På et senere tidspunkt, ja. Pt. skal jeg stadig have mit eget helt på plads, men idrætsfabrikken ville være mit valg".

"Ja helt afgjort, hvis jeg får mere tid/overskud. Jeg er dybt imponeret over Settlementets omfang og alle de tilbud, der gives".

"Jeg ville faktisk gerne udføre frivilligt arbejde og få mulighed for at hjælpe andre, men på nuværende tidspunkt er der desværre ikke tid med et krævende studie og 2 studiejobs".

Det må konkluderes, at deltagerne har været meget glade for de frivillige medarbejdere. Dette har i høj grad stimuleret mange til enten at fortsætte med deres frivillige arbejde eller blive frivillige i fremtiden, da de har erfaret, hvilken forskel en frivillig medarbejder kan gøre.

Dette projekt er anderledes i forhold til de andre "Motion på Recept" projekter, bl.a. har de andre projekter lønnede medarbejdere. Men det må konstateres, at frivilligheden i dette projekt har haft en stor betydning for en stor del af deltagerne.

7. Deltagernes overordnede vurdering af projektet

Deltagerne har også svaret på, hvad der har været godt og mindre godt ved at deltage i projektet. Nedenstående ses nogle af deres svar.

"Jeg kom hurtigt i gang efter at have kontaktet Settlementet. Jeg mødte forståelse og respekt for mig som person. Det var positivt. Det eneste "mindre gode" var, at jeg følte, at der var mindre fleksibilitet med hensyn til at få tid hos terapeuten, da hun jo havde arbejde ved siden af".

"Det har været godt at kunne komme til at tale med nogen uden at skulle betale, da jeg aldrig selv havde haft råd til at betale for en psykolog".

"Samtaleterapien fungerede suverænt og gjorde, at jeg fik mod på at gå nye veje i mit liv. Så overordnet har jeg været meget tilfreds med oplevelsen".

"Det bedste har været samtalen med psykologen. Jeg kan ikke komme i tanke om noget mindre godt, det er det bedste, der er sket for mig".

"Det var rart, at komme ned og få snakket om problemerne, men det var bare ikke nok, når man stadig er i en ond cirkel. Jeg følte til sidst, det blev til en sludder for en sladder, og at jeg ikke blev taget seriøs. Derfor er jeg stoppet med at deltage".

"For mig har det kun været positivt. Det at have noget at se frem til hver uge. Der var nogen, som lod mig snakke, om mig, og være mig selv – uden filter – og blive mødt og hjulpet. Alle dem jeg har mødt gennem projektet har ændret min tilværelse til det bedre. En stor tak til alle, og jeg håber, dette projekt kan overleve og hjælpe flere til at kunne leve".

"Jeg har følt mig meget heldig over at møde mennesker med så megen varme og ægthed. Jeg har prøvet andre steder (voldsramte kvinder), men det er første gang, jeg oplever, at der reelt er et rum til mig".

"Jeg har været meget glad for det. Jeg vil sige, at det reddede mig fra at gå helt ned. Jeg bruger stadig ting fra de samtaler i min hverdag her 2 år efter".

"Jeg har kun oplevet positivt. Det er skønt, at der er så mange gode til at hjælpe de lidt svagere. Uden hjælp fra Settlementet har jeg ikke vidst, hvor jeg ellers skulle have fået alt den hjælp til at komme videre".

"Jeg synes, at jeg har været utrolig heldig at kunne være med i projektet. Det er rigtig rigtig godt, at man ikke skal betale for at kunne være med og få noget hjælp. Det der er mindre godt er, hvis det ikke kan udvikle sig til at være en hjælp til flere mennesker. Der skulle findes flere "Ta' Fat" i landet".

81 pct. af deltagerne har svaret på spørgsmålet, og langt størstedelen har kun positive kommentarer til projektet. Rigtig mange giver udtryk for, at de virkelig har haft gavn af "Ta' Fat", og de håber, at andre medborgere i fremtiden vil få gavn af et lignende tilbud. Flere af deltagerne angiver under dette spørgsmål forslag til ændringer. Det foreslås, at perioden, hvor deltagerne ikke selv skal betale, gøres længere, idet det har været svært for nogle af deltagerne at have råd til deltagelse. Videre angiver enkelte deltagere, at de burde forpligtes mere, så aktiviteterne ikke forsømmes. Andre angiver, at der bør ligge aktiviteter hele dagen, så det i højere grad er muligt at deltage, selvom der skal tages hensyn til arbejde. Endelig er der to deltagere, der har ønsket en bedre information om de samlede tilbud i "Ta' Fat".

Overordnet må det konstateres, at deltagerne har været rigtig glade for at deltage i 'Ta' Fat'. Mange har fået det bedre både psykisk og fysisk, og flere angiver, at de har fået nyt mod på livet.

8. Perspektivering

Evalueringen giver anledning til følgende perspektiver og anbefalinger.

Struktur

Der anbefales et endnu højere informationsniveau. Ikke mindst bør samarbejdet med de praktiserende læger udbygges. Det er centralt, at lægerne har den nyttige viden i forhold til "Ta' Fat", så de er i stand til at vejlede deres patienter. Derfor bør lægerne i endnu større omfang gøres opmærksomme på projektet og dets indhold. Det vil også gøre det lettere for lægerne at henvise de rette deltagere, hvis de nøjagtigt ved, hvad projektet kan tilbyde.

Yderligere bør samarbejdet mellem de tre tilbud styrkes. Dette er centralt for, at det omtalte "stisystem" kan fungere optimalt. Hvis flere deltagere skal benytte flere tilbud samtidigt, er det vigtigt, at der gives tilstrækkelig information. En god idé kan være at afholde temadage, hvor deltagerne fra de tre tilbud kan vælge sig ind på forskellige aktiviteter. Derigennem kan der åbnes op for et dybere samarbejde, og deltagerne kan udveksle erfaringer de enkelte tilbud imellem.

Videre har de tre projektmedarbejdere et stort ansvar i forhold til at få dette samarbejde videreudviklet. De må ved fremtidige projekter vægte at skabe et bindeled/en rød tråd mellem de enkelte tilbud. De tre projektmedarbejdere kunne evt. tage ud og fortælle om tilbudene på aktiviteter, der ikke hører under deres eget område.

Desuden er det vigtigt, at de frivillige medarbejdere på de enkelte dele opfordrer deltagerne til at deltage i flere tilbud. De kan i høj grad motivere deltagerne, og derfor er det yderst vigtigt, at de fokuserer på hvor stor indflydelse, de kan have på den enkelte deltager.

Det er vigtigt, at det er i fokus, at de enkelte tilbud ikke skal ses som selvstændige. Derimod er dette projekt et tilbud, der vægter sammenhængen mellem krop og psyke (den holistiske tankegang), hvilket er en stor styrke ved dette projekt. Det anbefales derfor, at der i fremtiden bruges rigtig mange ressourcer på at videreudvikle "stisystemet", så det bliver mere tilgængeligt for den enkelte deltager. Dette vil højst sandsynlig bevirke, at flere deltagere vil benytte sig af flere tilbud.

Netværk

Mange af deltagerne har fået et større netværk efter deltagelse i "Ta' Fat" eller mere mod på at lære nye mennesker at kende. Men det er konstateret, at netværkstilbudet er det tilbud, som færrest deltagere har benyttet sig af.

I fremtiden bør dette tilbud vægtes højt, da det har vist sig, at de deltagere, der har deltaget, har fået etableret sociale relationer. Ifølge Sally Anderson skyldes den lavere deltagelse måske, at netværkstilbudet har været et diffust begreb, der henviser til noget abstrakt socialt og ikke til konkrete handlinger. Videre skriver hun, at det måske kan være mindre truende at erkende et behov for motion og samtale end at erkende, man har brug for et socialt netværk (Anderson 2005). Det er derfor vigtigt, at det fremover vægtes at

inspirere deltagere til at bruge dette tilbud, og ikke mindst bør lægerne i højere grad henvise til sociale tilbud.

Samtale

I forhold til samtaletilbudet kan det overvejes i fremtiden at gøre rigtig meget for at få deltagerne til at deltage i flere aktiviteter. Selvom deltagerne måske ikke kan overskue mere end en ting fra starten, er det vigtigt, at den frivillige bliver ved med at spørge de efterfølgende gange. Der skal virkelig motiveres til deltagelse, og deltagerne må gerne presses lidt. Dette vil højst sandsynlig bevirke, at flere deltagere vil benytte sig af flere tilbud samtidig.

Motion

På motionstilbudet anbefales det at vægte det sociale element endnu højere, idet det sociale har en enorm betydning for fællesskabet og for videre forpligtelse. Det sociale skal ikke mindst være til stede i den "tredje halvleg", og her har de frivillige og motionsmedarbejderne en central betydning.

I forhold til forpligtelse er det centralt, at flere deltagere i fremtiden fortsætter på Settlementet, Idrætsfabrikken eller eksempelvis i foreningslivet. Mange af deltagerne er stoppet med at motionere efter, at de er stoppet med at deltage i 'Ta' Fat', og det tyder på, at der skal arbejdes endnu mere på at motivere deltagerne til videre aktivitet.

Opfølgning/forankring

Når deltagerne er færdige med deres forløb på Settlementet, opfordres der til, at der foretages en form for opfølgning. Det er vigtigt, at der sker en opfølgning, for det kan være svært for deltagerne, når de igen skal "stå på egne ben". Ikke mindst de deltagere, der har deltaget i samtaletilbudet, kan have gavn af en opfølgende samtale. Det behøver ikke nødvendigvis at være en personlig samtale, det vil være udmærket at foretage en telefonsamtale. I denne samtale kan der spørges ind til deltagerens velbefindende, og derved kan det undersøges, om deltageren klarer sig fint eller har brug for videre hjælp. Deltagerne oplever sjældent dette som en løftet pegefinger, men i stedet har de det rart med, at der er nogle, der interesserer sig for dem.

Det vil ligeledes være til stor gavn at følge op på de deltagere, der afslutter motions- eller netværkstilbudene. Her kan det igen i en telefonsamtale undersøges, hvordan det går, og om deltageren evt. fortsat har brug for støtte.

Videre kunne der afholdes en form for opfølgingsmøder, hvor deltagere der har afsluttet forløbet, kan komme til en aktivitet, høre et foredrag eller lignende. Deltagerne vil herigennem føle, at de stadig har et sted at gå hen, hvis problemerne melder sig igen. Mange af disse forslag er resursekrævende, men der må lægges vægt på at hjælpe disse deltagere til et længerevarende forløb. Internationale undersøgelser understreger vigtigheden af opfølgning (Willemann 2004), og derfor opfordres der til, at der bruges mange resurser på dette område.

Endelig bør der i fremtiden bruges ressourcer på, at der sker en forankring i lokalmiljøet. Settlementet og Idrætsfabrikken har mange gode tilbud. Men de bør yderligere udbygges med et samarbejde med de omkringliggende foreninger på Vesterbro, så deltagerne kan finde alternativer, når de er færdige med forløbet på Settlementet.

Frivillighed

Deltagerne har angivet mange positive bemærkninger i forhold til frivilligheden, og det må anbefales, at der fortsættes med frivillige medarbejdere. Det er helt centralt for dette projekt, idet deltagerne føler, der er nogle, der tager dem seriøst, uden de får penge for det. Deltagerne føler virkeligt, at de er kommet til et sted, hvor målet er at hjælpe dem. De frivillige tænker ikke på penge, og på hvornår de har fri. De er der med det mål at hjælpe deres medmennesker.

Referencer

Anderson (2005). "Ta' Fat – Netværk, Samtale, Motion – På Recept". Midtvejsevaluering.

Københavns Kommune (2005). Sundhedsprofil for Københavns Kommune.

Københavns Statistik (2006). "Folketal og boliger i bydele 1. januar 2006."

Roessler og Ibsen (2005). Statusrapport for evalueringen af "Motion og Kost på Recept" Københavns kommune. Syddansk Universitet.

Roessler og Ibsen (2006). Midtvejsrapport fra evalueringen af "Motion og Kost på Recept", Københavns Kommune, upubliceret rapport, Syddansk Universitet.

Roessler og Rasmussen (2006). Slidgigt, fysisk aktivitet og fastholdelse. Evalueringen af projektet "Motion på Recept til personer med slidgigt i Vestsjællands Amt".

Willemann (2004). "Motion på recept – en litteraturgennemgang med fokus på effekter og organisering". DSI Institut for Sundhedsvidenskab.