

Komiteen for Sundhedsoplysning 2020

Evaluering af pilottesten af

# LÆR AT TACKLE smerter

– på nemt dansk



*”Vi har fået viden om nogen ekstra ting, som vi kan bruge til at blive mere glade og mere aktive og kan bedre håndtere smerterne.”*

*Kursist*

# Kolofon

Evaluering af pilottesten af LÆR AT TACKLE smerter  
– på nemt dansk

**Manuskript og redaktion:**

Enhed for Mestring & Empowerment  
Komiteen for Sundhedsoplysning

**Layout:**

Komiteen for Sundhedsoplysning

Copyright ©2020

Komiteen for Sundhedsoplysning



Komiteen for Sundhedsoplysning  
Classensgade 71, 5. sal  
2100 København Ø  
[www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)  
[www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

## Indhold

Resumé og anbefalinger .....	5
Introduktion.....	7
Baggrund .....	7
LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk.....	8
Formål.....	8
Metode og datagrundlag.....	8
Kvantitative data .....	8
Kvalitative data.....	9
Koordinatorer .....	9
Instruktører.....	10
Kursister.....	10
Resultater .....	10
Forståelse .....	10
Kursisters baggrund.....	10
Udbytte.....	12
Gruppeeffekt .....	12
Tilegnelse af nye færdigheder .....	13
Rollemodeller .....	14
Revurdering af symptomer.....	15
Samlet tilfredshed og relevans .....	16
Rekruttering.....	17
Opmærksomhedspunkter .....	19
Danskkundskaber .....	19
Tid .....	20
Øvrige erfaringer .....	20
Konklusion .....	21
Bilag 1 .....	22
Bilag 2 .....	29



## Resumé og anbefalinger

### Introduktion og formål

Kurset *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* er en videreudvikling af det eksisterende kursus *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*. Formålet med udviklingen er, at mennesker med begrænsede dansk kundskaber også kan deltage i og få udbytte af mestringsindsatser, og at indsatsen *LÆR AT TACKLE – på nemt dansk* kan udbydes uden brug af tolk med dansk som fællesprog.

*LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* er afprøvet som projekt i fem kommuner fordelt i Danmark. Denne evaluering af pilottesten undersøger, hvem kursisterne er, samt deres oplevelse med og udbytte af kurset.

### Metode

Undersøgelsen er baseret på 53 spørgeskemabesvarelser fra kursister, der deltog på *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* i løbet af 2019, samt på fokusgruppeinterviews foretaget i to projektkommuner. Interviews er foretaget med både kursister, instruktører og koordinatore.

### Resultater

Størstedelen af kursisterne er kvinder mellem 40 og 59 år. Tæt på 9 ud af 10 af kursisterne er født i ikke-vestlige lande. Den største gruppe har levet med smerter i mere end 10 år. 2 ud af 3 har folkeskole eller ingen skole som længste uddannelse. Der er ingen af kursisterne, der er i arbejde.

Kursisterne har opnået nye færdigheder til at hjælpe sig selv på. Kursisterne har bl.a. opnået udbytte indenfor *at træffe beslutninger, at bevæge sig mere og at kommunikere bedre med andre*. Mere end 2 ud af 3 kursister er samtidig enige i, at de har lært at stoppe signalerne i deres dårlige cirkel og har således lært at tænke anderledes om deres smerter.

Ifølge kursisterne og koordinatorene fremstår den personlige kontakt, som det vigtigste element for at rekruttere, hvor det fysiske materiale fremstår sekundært. Et bredt netværk med samarbejdspartnere synes således at være afgørende for at rekruttere kursisterne til kurset.

Af opmærksomhedspunkter ved *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* fremstår det, som forventet, at den definerede målgruppe har brug for et vist niveau af dansk kundskaber for at kunne følge kurset og opnå et udbytte af dette. For kursisterne, der har deltaget, har undervisningen været forståeligt. Et vejledende minimumsniveau er dog, at kursisten har gennemført Danskuddannelse 1.

### Øvrige erfaringer

Øvrige observerede erfaringer fra projektkommunerne tyder på, at en organisering med mindst én instruktør med anden etnisk baggrund end dansk kan være med til at bidrage til at opnå formålet med indsatsen.

### Konklusion

*LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* giver et positivt udbytte til mennesker, der lever med smerter og som har begrænsede dansk kundskaber. Med dansk som fællesprog, gør *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* det muligt at samle mennesker på tværs af modersmål i en mestringsindsats på dansk.

Evalueringen viser gode erfaringer med at rekruttere kursister via deres respektive tilknytning til kommunen og gennem et godt samarbejde med kommunens ansatte, som allerede er i kontakt med målgruppen, fx via jobcentret og boligsociale medarbejdere samt genoptræningen.

### **Anbefalinger**

På baggrund af undersøgelsen kan følgende anbefales til kommuner, der ønsker at *udbyde LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*:

- 1) Det anbefales, at kursisterne har gennemført Danskuddannelse 1 som et minimumsniveau for at kunne følge det danske sproglige niveau og opnå et udbytte ved deltagelse.
- 2) Det anbefales, at begge instruktører, der underviser på kurset, har personlig erfaring med et liv med smerter, enten på egen krop eller som pårørende, for at kunne fremstå som positive rollemodeller i at håndtere det. Det anbefales samtidig, at mindst én af de to instruktører har anden etnisk baggrund end dansk.
- 3) Det anbefales, at koordinator for kurset har et bredt samarbejde med kommunale, boligsociale og lokale netværk, som er i kontakt med målgruppen.
- 4) Det anbefales, at der primært lægges vægt på personlig kontakt for rekruttering af kursister, og sekundært på fysisk rekrutteringsmateriale.
- 5) Det anbefales, at kursusafholdelse foregår lokalt, som er let tilgængeligt for kursisterne, eller steder, hvor kursisterne allerede har jævnlige aktiviteter.

## Introduktion

Projektet *LÆR AT TACKLE – på nemt dansk* består af indsatserne *LÆR AT TACKLE når du er bange eller ked af det – på nemt dansk* og *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*. Indsatserne er udviklet i perioden 2016-2019 af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Sprogcenter, Hvidovre Indvandrermedicinsk Klinik og kommunerne Gladsaxe, Nordfyn, Esbjerg, Horsens, Silkeborg og Aalborg. Indsatserne har til formål at styrke helbredstilstand og mestringsevne hos borgere med begrænsede dansk kundskaber, som lever med sygdom. Indsatserne er udviklet på baggrund af de evidensbaserede *LÆR AT TACKLE*-programmer, der bl.a. viser positive effekter på kursisternes self-efficacy<sup>1,2,3</sup>, samt på erfaringerne og evalueringen af første pilotafprøvning af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*<sup>4</sup>.

Denne rapport beskriver resultaterne af pilotafprøvningen af kurset *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*.

## Baggrund

I den danske befolkning forekommer langvarige sygdomme, både fysiske og psykiske, hyppigere blandt mennesker med etnisk minoritetsbaggrund og socialt udsatte mennesker<sup>5,6,7</sup>. Mennesker, der lever med langvarig sygdom, har ofte en betydelig forringelse af deres livskvalitet og indskrænkninger i deres funktioner i privatlivet, arbejdslivet og samfundslivet i øvrigt. Det medfører både menneskelige og samfundsøkonomiske konsekvenser<sup>8</sup>.

Ud over behandling har mestringsindsatser vist sig at være effektive for mennesker med langvarige sygdomme<sup>2,9</sup>. I sygdomsforløb tilbringer man kun en brøkdel af tiden med sundhedsfagligt personale, og håndteringen af ens sygdom og symptomer foregår primært på egen hånd. Det er derfor afgørende for ens forløb at tilegne sig redskaber og metoder til håndtering af sin situation i hverdagslivet. Ifølge Sundhedsstyrelsen er borgere med anden etnisk baggrund end dansk vanskelige at nå med brede forebyggelsesindsatser. Samtidig er det en gruppe, der kan have stor gavn af sundhedsfremmende og forebyggende tilbud grundet overrepræsentation af sundhedsproblemer og social sårbarhed. Barrierer som sprog og manglende kendskab til sundhedstilbud bidrager til at ovennævnte borgergruppe i lav grad deltager i sundhedstilbud, der udbydes centralt i kommunen<sup>10</sup>. *LÆR AT TACKLE*-forløb har i tidligere projektforsøg været udbudt til denne gruppe ved brug af tolk, hvilket der lå en økonomisk barriere i samt udfordringer med at rekruttere grupper af en passende størrelse med samme sprog<sup>11</sup>.

På denne baggrund er eksisterende *LÆR AT TACKLE*-kurser blevet videreudviklet til forenklede versioner. Formålet med dette er, at mennesker med begrænsede dansk kundskaber kan deltage i og få udbytte af kurserne, og at kurserne kan udbydes uden brug af tolk ved, at de foregår på et nemt dansk som fællesprog.

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsen. Evaluering af satspuljeprojektet: *LÆR AT TACKLE angst og depression – en randomiseret kontrolleret undersøgelse*. 2016.

<sup>2</sup> Sundhedsstyrelsen. Patientuddannelse – en medicinsk teknologivurdering. 2009.

<sup>3</sup> Århus Universitetshospital. *LÆR AT TACKLE kroniske smerter – en randomiseret kontrolleret effektuevaluering umiddelbart efter kurset og ved 5-måneders opfølgning*. 2015.

<sup>4</sup> Oxford Research. Evaluering af pilottesten af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. 2018.

<sup>5</sup> Sundhedsstyrelsen. Social ulighed i sundhed – årsager og indsatser. 2011.

<sup>6</sup> Center for folkesundhed. Etniske minoriteters sundhed. 2008.

<sup>7</sup> Statens Institut for Folkesundhed. Sundhedstilstanden blandt beboere i almene boliger 2017 – og udviklingen siden 2010. 2018.

<sup>8</sup> Borg V., Nexø M.A., Kolte I.V. & Andersen M.F. Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejdet. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. 2010.

<sup>9</sup> Dansk Sundhedsinstitut. *LÆR AT LEVE med kronisk sygdom – evaluering af udbytte, selvvurderet effekt og rekruttering*. 2011.

<sup>10</sup> Sundhedsstyrelsen. Sundhedstilbud til socialt udsatte borgere. 2013.

<sup>11</sup> COWI. Procesevaluering af *LÆR AT TACKLE angst og depression – i almene boligområder*. 2016.

## LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk

*LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* er et mestringskursus for mennesker, der lever med langvarige smerter, og som har begrænsede danskundskaber, fx i form af dansk som andetsprog.

Kurset *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* har til formål at styrke helbredstilstand og mestringsevne hos mennesker, der lever med langvarige smerter, og som har svært ved at tale og forstå dansk. Kurset imødekommer mennesker, som grundet begrænsede danskundskaber, fx i form af dansk som andetsprog, ikke kan deltage på det eksisterende kursus *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*.

Kurset er gratis for borgerne og varer 6 uger, hvor 12-14 deltagere mødes 3 timer én gang om ugen. Hver uge lærer og øver deltagerne forskellige måder at hjælpe sig selv på for dermed at håndtere deres smerter, samt de udfordringer de oplever som følge af at have smerter.

På kurset underviser to instruktører. Mindst én af dem kender selv til at have smerter. Instruktørerne er uddannet og certificeret til at undervise på kurset.

### Formål

Pilotevalueringen har til formål at undersøge kursisternes oplevelse og udbytte af kurset og deres forståelse af kursets principper, samt på anvendeligheden af de udviklede materialer. Der er samtidig indsamlet oplysninger om køn, alder, uddannelsesniveau mm. for at afdække, hvem der deltager.

Pilotevalueringen har ingen deciderede effektmål, da det originale kursus og den danske version af *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* er grundigt evalueret og dokumenteret i udenlandske og danske studier<sup>12,13</sup>.

Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk* er i pilotversionen blevet evalueret af Oxford Research<sup>14</sup>, hvormed erfaringerne fra denne er blevet overført til *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*.

## Metode og datagrundlag

Undersøgelsen består af fokusgruppinterviews i to projektkommuner og afsluttende spørgeskemabesvarelser fra kursister i fem projektkommuner<sup>15</sup>. Dataindsamlingen er foregået på dansk og uden brug af tolk. Det betyder sandsynligvis, at der er en gruppe af deltagere med meget lidt dansk, som ikke er repræsenteret i denne undersøgelse. De har dog fortsat deltaget i og gennemført kurset, hvilket opfattes som et tegn på, at de har fået udbytte af kurset. Samlet set kan der derfor ikke konkluderes på kursets effekter, men der kan peges på tendenser i forhold til udbytte samt fremhæves konkrete erfaringer fra projektkommunerne.

### Kvantitative data

Alle *LÆR AT TACKLE*-kurser monitoreres via et webbaseret evalueringssystem, SurveyXact. Monitoreringen omfatter, at alle kurser evalueres vha. spørgeskemaer til kursister ved afslutning af kursusforløbet. Her spørges til kursisternes baggrundsoplysninger, tilfredshed med kurset, selv vurderet udbytte og den lokale organisering. På den måde kan både kommuner og Komiteen for Sundhedsoplysning gennemføre løbende kvalitetsudvikling af indsatsen lokalt og nationalt. Spørgeskemaet, der anvendes som en del af dette monitoreringssystem, er i dette projekt tilpasset målgruppen for *LÆR AT TACKLE – på nemt dansk*.

Spørgeskemaet er kortere, forenklet i sprog og gør samtidig brug af illustrationer for at lette læsning og sikre en højere grad af forståelse hos kursisten. Det er samtidig opbygget på en måde, som sikrer en stor

---

<sup>12</sup>Lefort S et al. Randomized controlled trial of a community-based psychoeducation program for the self-management of chronic pain. *Pain* 1998;74:297-306.

<sup>13</sup>Mehlsen M et al. A prospective evaluation of the Chronic Pain Self-Management Programme in a Danish population of chronic pain patients. *Patient Education and Counseling*; 2015.

<sup>14</sup>Oxford Research. Evaluering af pilottesten af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. 2018.

<sup>15</sup>Den 6. projektkommune har ikke gennemført pilotafprøvningen af *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*.



grad af sammenlignelighed med besvarelser fra deltagere på LÆR AT TACKLE-forløb, der udbydes på almindeligt forstået dansk (se bilag 1).

I alt viser dataindberetninger<sup>16</sup> fra de seks projektkommuner, at der i 2019 er afholdt 12 kurser i *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*, hvor der er 93 kursister (78%), der har gennemført kurset (deltaget på 4 moduler eller flere) og 26 kursister (22%), der er frafaldet (deltaget på 3 moduler eller færre). I alt 119 kursister. Denne evaluering tager udgangspunkt i 53 spørgeskemabesvarelser. Den samlede svarprocent er derfor på 44,5%, hvilket er lavere end *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*, som er på 60%<sup>17</sup>.

38 af spørgeskemabesvarelserne er udfyldt af kursister, der har gennemført kurset (72%), og 12 af kursister, der er frafaldet (23%). De sidste 3 kursister (6%) forstod ikke spørgsmålet. Der ses ikke en forskel på resultaterne, når besvarelser fra hhv. gennemførte og frafaldne deltagere opgøres, og data afrapporteres derfor samlet.

Det skal dog bemærkes at på trods af, at spørgeskemaerne er forenkledede, har der stadig været deltagere, der ikke har kunnet besvare dem, bl.a. på grund af at de ikke har haft et tilstrækkeligt dansk. Nogle koordinators fra projektkommunerne har dermed vurderet at et spørgeskema ikke har været til at forstå for nogle kursister, og de er således ikke blevet præsenteret for det. Der er dermed en gruppe, som ikke er repræsenteret i denne undersøgelse, selvom de har deltaget på kurset.

### Kvalitative data

Pilotevalueringen består derudover også af en kvalitativ del for bl.a. at udfolde kursisternes oplevelser og udbytte af kurset. Der er derfor afholdt fokusgruppeinterviews med kursister umiddelbart efter undervisningen på sidste kursusmodul, fokusgruppeinterviews med instruktører umiddelbart før undervisning på sidste kursusmodul, samt telefoninterviews med koordinators en uge efter sidste kursusmodul.

Disse interviews er foretaget ud fra semistrukturerede interviewguides for at synliggøre indsatsens succeser, udfordringer og relevans for samarbejdspartnere (se bilag 2). Interviewguide til henholdsvis kursister, instruktører og koordinators er udarbejdet med inspiration fra interviewguides anvendt i evalueringsrapporten fra Oxford Research om pilottesten af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*<sup>18</sup>. Interviewene er foretaget på dansk og uden brug af tolk. Det betyder, at der har været sprog vanskeligheder, der gør det svært at frembringe den fulde oplevelse af og holdning til kurset. De kursister, der er citeret, er dermed også dem, der har formuleret sig klarest. Brug af tolk ville sandsynligvis give en større validitet i udsagn, men er ikke muligt at gennemføre i denne evaluering eller i den skriftlige evaluering umiddelbart efter et kursusforløb.

### Koordinators

Der er foretaget to semistrukturerede telefoninterviews med koordinators i to forskellige projektkommuner. Fokus i begge interviews har været at få koordinators oplevelse af rekruttering af instruktører og kursister, samt anvendeligheden af det udviklede materiale til projektet.

<sup>16</sup> Komiteen for sundhedsoplysning. Evaluering – LÆR AT TACKLE smerter på nemt dansk. National opgørelse over kursister, der har deltaget i kurset LÆR AT TACKLE smerter på nemt dansk i 2019. 2020.

<sup>17</sup> Komiteen for Sundhedsoplysning. Evaluering – LÆR AT TACKLE kroniske smerter 2018. National opgørelse over kursister, der har deltaget i kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter i 2018. 2019.

<sup>18</sup> Oxford Research. Evaluering af pilottesten af LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk. 2018.

## Instruktører

Der er foretaget to fokusgruppeinterviews med instruktørerne, som har undervist sammen i par fra de to respektive projektkommuner. Fokus var at få instruktørernes perspektiver på anvendeligheden af undervisningsmaterialet, samt deres vurdering af kursisternes udbytte. Tre af de i alt fire instruktører, der deltog i interviewene, havde anden etnisk baggrund end dansk. Én af de fire instruktører er en mand.

## Kursister

Der er foretaget to fokusgruppeinterviews med henholdsvis fire kursister fra den ene kommune og fem kursister fra den anden kommune. Fokus var at kende kursisternes tilfredshed, oplevelse og udbytte af kurset. Én kursist er etnisk dansk, otte har anden etnisk baggrund end dansk. Én kursist er mand, otte er kvinder. Kursisterne er på forskellige niveauer i forhold til det danske sprog og ligger aldersmæssigt mellem 39 og 46 år.

## Resultater

Herunder præsenteres resultaterne fra både kvantitative og kvalitative data i form af kursisternes forståelse og udbytte af kurset, kursisternes baggrundsoplysninger, rekrutteringen af kursisterne samt opmærksomhedspunkter.

### Forståelse

For at sikre et udbytte hos kursisterne har det først og fremmest været afgørende, at de har forstået undervisningen og forstået, hvordan de selv kan gøre noget for at hjælpe sig selv. 47 respondenter (89%) svarer i spørgeskemaerne, at de er enige i, at instruktørerne taler på en måde, de forstår. 6 respondenter (11%) svarer hverken enig eller uenig. 0% er uenige. Se også figur 3.

*"Instruktørerne er søde, de taler langsomt. Vi forstår hinanden. De taler tydeligt dansk. Ikke samme sprog, men vi kan godt tale sammen på dansk og på en nem måde. Hvis ikke vi forstår hinanden, finder vi rigtig mange løsninger. Måske kroppesprog eller sådan, vi forstår hendes [instruktørens] mening. Det betyder ikke noget, hvor du kommer fra"* (kursist).

*"Jeg har haft smerter i mange år, og har forsøgt med smertestillende, motion og kiropraktor i mange år. Jeg var så glad [for kurset] og har lært mange ting. Jeg lytter på andres erfaringer. Gode instruktører der taler langsomt, vi forstår alt"* (kursist).

På denne baggrund vurderes det, at kurset foregår på et sprogligt niveau, der er forståeligt for kursisterne.

### Kursisters baggrund

Dette afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, etnisk baggrund, uddannelse, beskæftigelse og sygdomsbaggrund – fra spørgeskemabesvarelserne.

Tabel 1. Kursisternes baggrundsoplysninger.

	Antal	Procent
<b>Køn</b>		
Kvinde	51	96%
Mand	2	4%
<b>Alder</b>		
18-29 år	2	4%

30-39 år	5	9%
40-49 år	16	30%
50-59 år	16	30%
60-69 år	9	17%
70-79 år	5	9%
<b>Fødeland</b>		
Danmark	4	8%
Afghanistan	1	2%
Somalien	4	8%
Marokko	1	2%
Sri Lanka	2	4%
Syrien	15	28%
Kosovo	1	2%
Tyskland	2	4%
Polen	1	2%
Irak	3	6%
Pakistan	9	17%
Iran	1	2%
Tyrkiet	3	6%
<i>Ønsker ikke at svare</i>	3	6%
<b>Antal år med smerter</b>		
Under 1 år	4	8%
1-5 år	17	32%
6-10 år	12	23%
Mere end 10 år	20	38%
<b>Uddannelsesniveau</b>		
Folkeskole eller ingen skole	34	64%
Ungdomsuddannelse (fx erhvervsuddannelse, gymnasium eller social- og sundhedsuddannelse)	8	15%
Kort videregående uddannelse (1-2 år)	2	4%
Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)	7	13%
Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)	1	2%
<i>Ønsker ikke at svare</i>	1	2%
<b>Daglig beskæftigelse</b>		
I arbejde	0	0%
Sygemeldt	13	25%
Under uddannelse	1	2%
Kontanthjælpsmodtager	16	30%
Førtidspensionist	5	9%
Folkepensionist/efterlønner	8	15%
Andet (sprogskole, praktik, hjemmegående, på SU)	8	15%
<i>Ønsker ikke at svare</i>	1	2%
<i>Forstår ikke spørgsmålet</i>	1	2%

Som det fremgår af tabellen, er størstedelen kvinder mellem 40 og 59 år. Tæt på 9 ud af 10 af kursisterne er født i ikke-vestlige lande. Den største gruppe har levet med smerter i mere end 10 år. 2 ud af 3 har folkeskole eller ingen skole som længste uddannelse. Der er ingen af kursisterne, der er i arbejde.

## Udbytte

I de følgende afsnit beskrives kursisternes udbytte af kurset. Afsnittene er inddelt i de fire kategorier *gruppeneffekt*, *tilegnelse af nye færdigheder*, *rollemodel* og *revurdering af symptomer*. Kategorierne afspejler samtidig fire undervisningsstrategier, som er en vigtig del af kursets metode.

## Gruppeneffekt

Et vigtigt element i kursisternes udbytte, kan tilskrives gruppen:

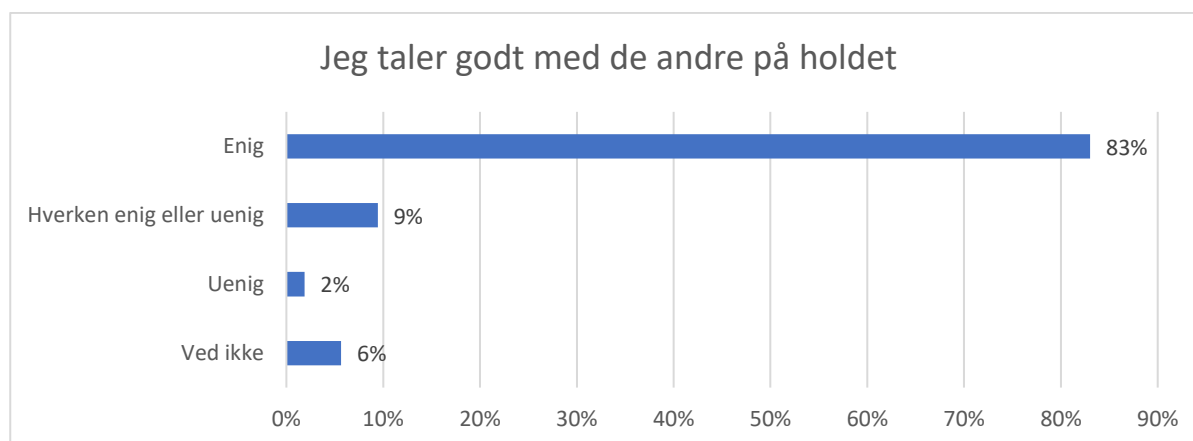
*”Vi har bedre forståelse for hinanden, fordi vi alle sammen har de samme problemer. Så når vi ser hinanden, man føler sig lidt bedre. Det er ikke lige som hos lægen, hvor man tænker ”det er kun mig, der har problemer, er stresset og har det dårligt”” (kursist).*

Dette er også bemærket af en instruktør:

*”Folk sidder med deres egne problemer og tænker, at man er så alene om det. Men når man sidder i et sådant fællesskab og deler sine erfaringer, så kan man finde ud af, at man ikke er alene om det. Man kan se det i deres [kursisternes] øjne, at de føler også på samme måde, at de ikke er alene. ”[Instruktøren] har også smerter”. Vi er ikke alene om det, for alle har på en eller anden måde nogle problemer. Sådant et fællesskab, det giver rigtig meget, faktisk” (instruktør).*

Spørgeskemabesvareelserne understreger også, at kursisterne taler godt med hinanden, se figur 1.

Figur 1. Jeg taler godt med de andre på holdet.



En kursist fortæller, at det er godt, at alle kursisterne er i samme situation: *”Min fysioterapeut spurgte mig, hvordan det går på kurset. Jeg sagde ”Det er okay, jeg lærer noget nyt. Vi sidder 6-8 personer, der er i samme situation alle sammen. Jeg siger, det er godt” (kursist).* En anden kursist udtrykker, at de på kurset inspirerer hinanden med hver deres erfaringer: *”Vi deltager med vores erfaringer, vi lytter og hører på hinanden. Jeg har problemer på en anden måde, så vi har mange forskellige erfaringer” (kursist).* Samtidig understreger en instruktør vigtigheden af trygheden i gruppen for, at kursisterne kan sparre med hinanden og opnå et positivt udbytte: *”Det [kurset] skal være et rart sted at komme, de [kursisterne] skal føle sig*

velkomne og, at der er plads til at give sig tid til at formulere sig. Et fordomsfrit rum" (instruktør). Samme pointe, beskriver også en koordinator:

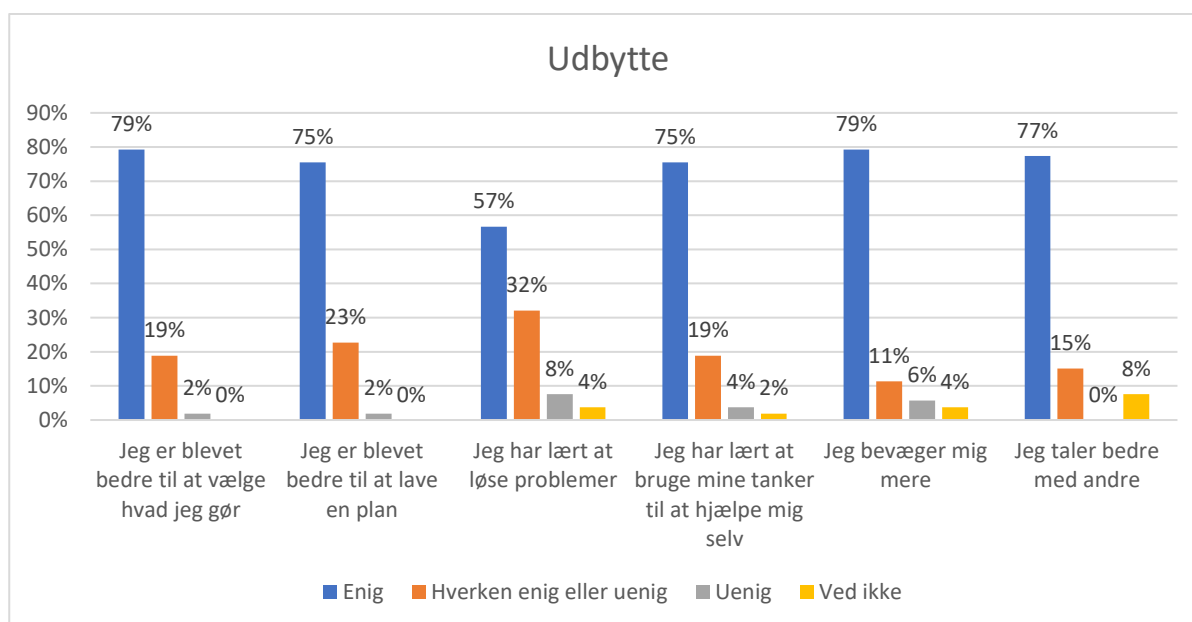
*"Deltagerne er trygge ved hinanden. Metoden virker godt, der er en klar rytme, der giver en forventning til, hvor meget man udstiller sig selv. Metoden giver et trygt rum. Det både muliggør og begrænser, hvor meget man udleverer sig selv"* (koordinator).

Den måde undervisningen foregår på kan således have en afgørende betydning for gruppeeffekten i form af, at der faciliteres til erfaringsudveksling, men afgrænser sig til den positive inspiration.

### Tilegnelse af nye færdigheder

Et mål for kurset er, at kursisterne lærer nogle helt konkrete måder til hjælpe sig selv, når man lever med smerter. Med overvejende enighed i forskellige udsagn om kurset belyses det, at kursisterne har tilegnet sig nye færdigheder på kurset, der kan medvirke til håndtering af hverdagen med smerter, se figur 2.

Figur 2. Kursisternes udbytte via spørgeskema.



En kursist fortæller i interviewet om, hvad han får ud af at deltage på kurset:

*"Mange år har jeg arbejdet med at løfte tunge ting. Jeg har ikke passet min krop. I dag er kroppen stoppet, jeg kan ikke i dag. Jeg ville gerne lære noget til min fremtid, selvom jeg er dårlig på grund af sygdom. Jeg lærer noget, jeg kan bruge, når jeg er træt i fremtiden"* (kursist).

Som det ses i figur 2, har kursisterne opnået de største udbytter indenfor færdigheder som at træffe beslutninger, at bevæge sig mere og at kommunikere bedre med andre. I interviewene findes flere citater med eksempler på konkrete måder, der hjælper kursisterne. Bl.a. omtales i det følgende "måder til at planlægge aktiviteter og pauser", "måder til at slappe af i kroppen", "sådan taler du godt med andre", "du laver en plan" og "du løser et problem":

*"Vi er nødt til at hjælpe os selv, selvom vi altid har det dårligt. Vores smerter, de går aldrig væk. Men nu jeg kan planlægge min tid. Jeg går til fitness tre gange om ugen, og så holder jeg pause. Jeg kan godt lide at kunne bevæge mig igen og kunne trække vejret dybt, så jeg bliver lettere."*

*Så kan jeg slappe af. Jeg gør det, når jeg er i køkkenet, eller inden jeg går i seng. Det er rigtig godt for mig. Det kan jeg lide” (kursist).*

*”Jeg var meget aktiv, så jeg fandt ud af at holde små pauser, så jeg ikke bliver så træt. Du skal bare lidt ad gangen og små pauser. Lægen er bare ”du skal bare skifte medicin og skifte medicin”. Det kan ikke virke. Men nu, jeg hjælper mig selv med mange ting. Jeg finder løsninger. Vi kan godt mærke, at vi er blevet bedre. De kroniske smerter, vi kan ikke fjerne dem. Det er mange år, vi har haft dem, men vi skal bare finde en løsning. Vi skal lære det” (kursist).*

*”Jeg skal gå tur, jeg tror det hjælper min krop og så mine smerter. Og så fx hvordan jeg skal slappe af. Du skal kommunikere med andre mennesker, andre folk. Det hjælper mig. Og nu skal jeg lave planen til mit liv, til min fremtid. En let plan” (kursist).*

Kursisterne har således tillært sig nye færdigheder, eller blevet bedre til i forvejen kendte færdigheder, der kan hjælpe til en bedre hverdag med smerter.

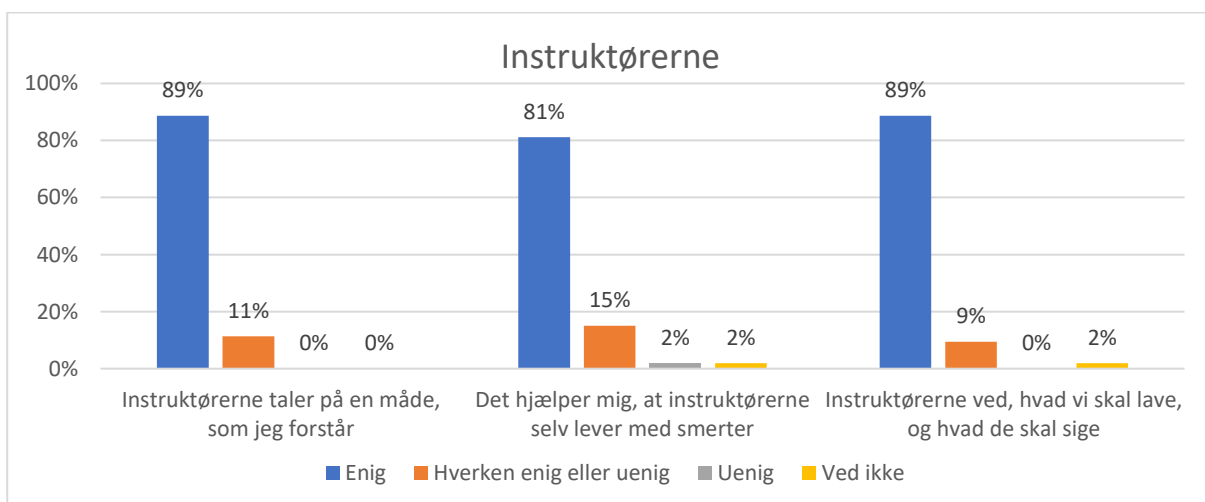
### Rollemodeller

For kursisterne har det betydning, at instruktørerne på kurset selv kender til at leve med smerter, og således er lægfolk, idet instruktørerne fremstår som positive rollemodeller, der inspirerer kursisterne:

*”De to [instruktører] har også selv smerter, men de har lært, og det kan vi også. Hun deltager som instruktør for os. Vi skal også lære. Vi skal også hjælpe os selv. Jeg er stolt af begge to, selvom de også har smerter. De har rigtig tålmodighed. Det er sejt” (kursist).*

81% af kursisterne svarer i spørgeskemaerne, at det hjælper dem, at instruktørerne selv lever med smerter, se figur 3. Samtidig mener 89% af kursisterne, at instruktørerne ved, hvad man skal lave på kurset og, hvad de skal sige. 89% mener, at instruktørerne taler på en forståelig måde. Disse resultater kan anskues ud fra kursets metode, hvormed brugen af lægfolk og positive rollemodeller har en vigtig betydning for kursisternes udbytte. Med høj grad af enighed er der således tillid til, at instruktørerne formidler kursets indhold på en måde, som kursisterne kan relatere til og forstå: *”Det er godt, at de skriver alt op og sætter plakater op. Det er nemt for os. De viser, hvad spørgsmålet er, hvad vi skal give svar på og, hvordan skal vi det” (kursist).* Kursusmetodens anvendelse af rollemodel eksempler underbygger samtidig forståelsen af emnerne: *”Det giver mening for os; først fortæller de selv og bagefter kan vi fortælle” (kursist).*

Figur 3. Instruktørerne.



Også instruktørerne fornemmer vigtigheden af, at de er positive rollemodeller når de underviser på kurset:

*”Det er der, hvor det bliver konkret for dem [kursisterne], er de ting vi står og underviser i, fordi de kan se ”okay, de har det lige så skidt som os”, så det giver meget mere mening, og de er meget mere modtagelige for den viden, når de kan genkende sig selv i os” (instruktør).*

Og en anden instruktør udtaler: *”Idéerne kommer faktisk fra deres side. Vi deler vores erfaringer og det påvirker dem virkelig meget” (instruktør).*

En anden måde, hvorpå instruktørerne kan være rollemodeller end ved at leve med smerter, er ved også at have en anden etnisk baggrund. Det oplever en instruktør selv har betydning:

*”Det har haft stor betydning for dem [kursisterne], at det er en med anden etnisk baggrund, der underviser. Så er det lidt en udfordring med accent. Man prøver at forstå, men det er lidt svært, at vi alle sammen er med anden etnisk baggrund, men vi forstår bedre end, hvis nogen dansker står der og underviser. Men alligevel kan jeg mærke, at det har haft rigtig stor betydning, fordi vi har forståelse for hinanden og hinandens situation. Vi er alle sammen på samme båd. Vi er også kommet til et andet land og til en anden kultur, og vi har også prøvet at opnå nogle resultater, så ”hvis [instruktørerne] kan, så kan jeg også”” (instruktør).*

Dog fremhæver ingen af de interviewede kursister betydningen af instruktørernes etnicitet eller kulturelle baggrund, men i stedet hvordan instruktørerne er i øjenhøjde i forhold til at håndtere problemer relateret til smerter. Fx fortæller en kursist, hvis ene instruktør var etnisk dansk:

*”Hvis de [instruktørerne] har selv oplevet det, så har de bedre forståelse for os. Man er hurtigere til at stole på hinanden. Ligesom hvis de selv har problemer, så ved man godt, at de har haft de samme ting. Men hvis måske de ikke har haft problemer, var vores forhold ikke så godt. Vi har en tillid til, hvis de giver os nogle råd, så ved man, at de selv har været i situationen. Det er rigtige ting, de fortæller os” (kursist).*

Det vigtige, for at kursisterne kan spejle sig i og blive inspireret af instruktørerne, er således at instruktørerne er positive rollemodeller i forhold til at leve med smerter, hvilket er fokus i kurset frem for at have en anden etnisk baggrund end dansk.

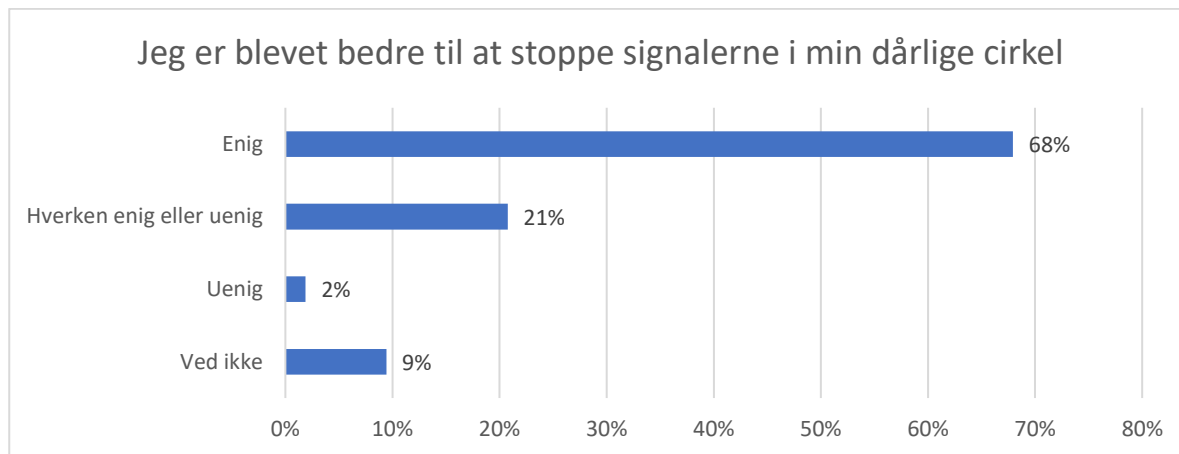
### Revurdering af symptomer

Både kvantitative og kvalitative data peger på, at kursisterne gennem kurset har lært at have en meningsfuld hverdag til trods for smerterne: *”Vi har fået viden om nogen ekstra ting, som vi kan bruge til at blive mere glade og mere aktive og kan bedre håndtere smerterne” (kursist).* To ud af tre af kursisterne er i spørgeskemabesvarelserne enige i, at de er blevet bedre til at stoppe signaler i deres dårlige cirkel, se figur 4. Det viser dermed, at kursisterne har lært at tænke anderledes om de symptomer, de oplever i forbindelse med at have smerter og har fundet nye måder til at håndtere disse.

En kursist fortæller, hvordan hun nu har lært at bryde sin dårlige cirkel med manglende lyst til at gøre ting:

*”Jeg har en dårlig cirkel om søndagen. Jeg skal gå væk den dårlige cirkel om søndagen. Jeg skal have en plan til hver søndag, fordi jeg sover for længe om søndagen. Jeg står op. Jeg gider ikke lave noget. Nu har jeg lært at stå op og gå en tur, så jeg får det bedre. Nu har jeg lært at lave mange ting om søndagen” (kursist).*

Figur 4. Signalerne i den dårlige cirkel.



En anden kursist fortæller, hvordan hun, ved at lære at planlægge aktivitet og pause og lave en plan, ikke er så ramt af træthed og smerter, som hun plejer i forbindelse med rengøring:

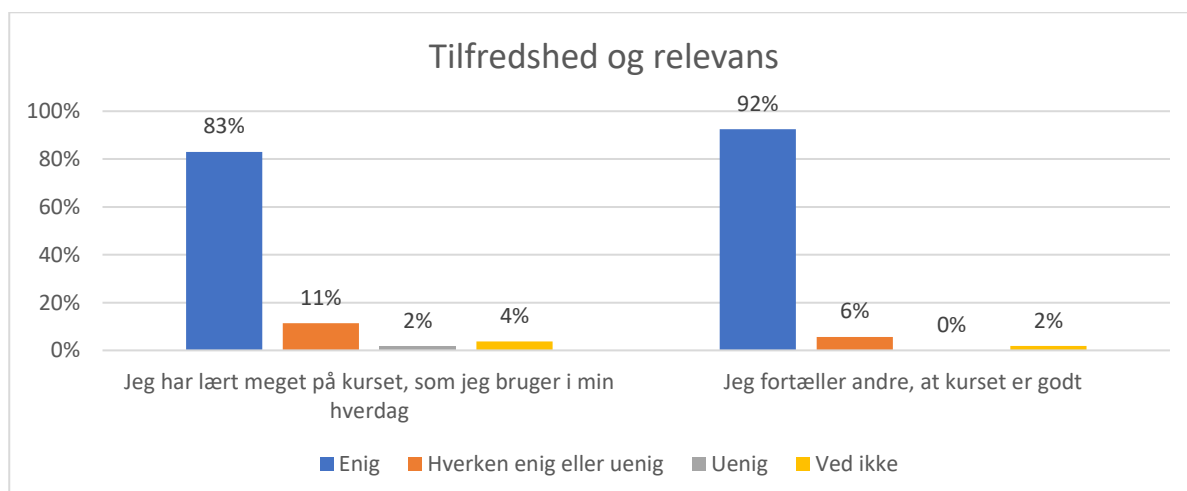
*”Hvordan man laver planen hver uge, så laver man ikke alting på én gang. Jeg har lært, hvordan man kan dele det. Jeg har gjort rent i mit hjem på én gang. Men jeg har delt det. Man bliver ikke så træt, man får ikke smerter så meget. Så det var en god idé” (kursist).*

I begge ovenstående citater, fortæller kursisterne om, hvordan kursets måder til at hjælpe sig selv, muliggør flere aktiviteter, hvor kursisterne oplever mindre træthed og færre smerter.

#### Samlet tilfredshed og relevans

Med udgangspunkt i spørgeskemabesvareelserne efter sidste modul, fremstår stor enighed i, at kursisterne har lært måder til selvhjælp i hverdagen og vil anbefale kurset til andre. Dette kan tolkes som stor tilfreds med og relevans af kurset, se figur 5.

Figur 5. Tilfredshed og relevans.



Overordnet set ligger kursisternes tilfredshed og relevans med kurset *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*, på niveau med kursisternes tilfredshed på *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*, hvilket bl.a. viser sig i



spørgsmålene "Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?", hvor 88% svarer tilfreds eller meget tilfreds og "Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt", hvor 84,3% svarer enig eller meget enig<sup>19</sup>.

Som afsluttende kommentarer i spørgeskemabesvarelser, var bl.a. følgende skrevet af kursisterne (se tabel 2):

Tabel 2. Kommentarer fra kursister.

<i>"Kurset har lært mig at tænke positivt og dele nogle informationer med andre mennesker, som har samme smerter eller problemer og det vigtigste – jeg har lært at lave en plan og acceptere min situation".</i>	<i>"Det er godt. Vi har lært mere dansk. Hvis jeg er i tvivl om, hvad der er godt, er det godt at snakke med de andre om, hvad der er godt, så gør jeg det. Jeg tænker gode tanker".</i>
<i>"Jeg har stadig smerter, men det var godt, at jeg kommer til kurset".</i>	<i>"Jeg vil fortælle nogen andre om kurset".</i>
<i>"Jeg var glad på kurset, fordi jeg kunne snakke med andre om mine problemer".</i>	<i>"Jeg har lært mange ting her på kurset. Jeg har været rigtig glad for det, mange tak for det. Før var jeg i dårligt humør, nu er jeg i godt humør og bevæger mig".</i>

I et fokusgruppeinterview fortæller en kursist desuden: "Snakker jeg med andre, der har det ligesom mig og har smerter, så siger jeg det [kurset] er godt. Hvis der er nogen, der har brug for det, giver jeg dem rådet om at tage kurset, fordi det hjælper" (kursist), og en anden kursist tilføjer i forlængelse heraf: "Det var første gang jeg har taget sådan et kursus og jeg har lært nye ting" (kursist). Når de to fokusgrupper med kursister bliver spurgt om noget har været dårligt i forbindelse med kurset, nævnes varigheden af modulerne: "Det er lang tid, det er tre timer. Så hvis man sidder og har smerter og bliver lidt træt i hovedet, så er det lang tid at skulle sidde og lytte og forstå" (kursist). Enkelte kursister oplever således udfordringer med tidsrammen på kursets moduler.

## Rekruttering

Kursisterne fortæller i interviewene, at de er blevet rekrutteret til at deltage på LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk gennem forskellige kontaktpersoner ansat i kommunen. Flere af kursisterne fortæller om, at deres sagsbehandler eller ansatte i bydelsprojekter har fortalt om og tilbudt kurset til kursisten.

*"Min sagsbehandler spurgte, om det kunne være noget for mig" (kursist).*

*"Jeg hørte det fra forebyggelsescenteret" (kursist).*

*"Min sagsbehandler sagde, at der var sådan et kursus. Jeg har kronisk sygdom og smerter, så jeg sagde okay" (kursist).*

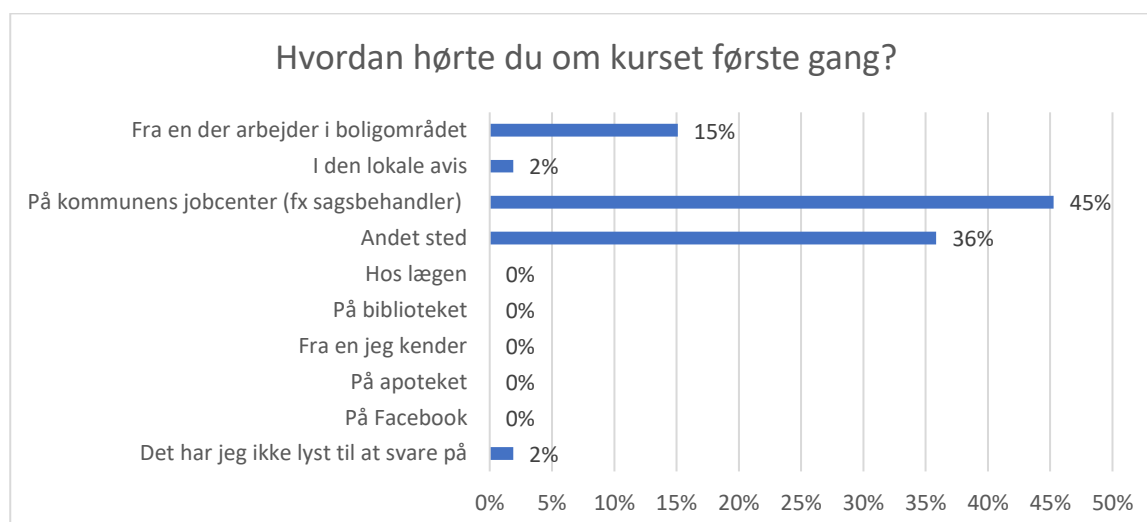
<sup>19</sup> Komiteen for Sundhedsoplysning. Evaluering – LÆR AT TACKLE kroniske smerter 2018. National opgørelse over kursister, der har deltaget i kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter i 2018. 2019.

Samtidig fortæller en koordinator også, at et godt netværk med lokale samarbejdspartnere har været vigtigt i forhold til rekruttering af deltagere:

*"Jeg har været allieret med forskellige klubber og andre samarbejdspartnere i kommunen. Bl.a. seniorklubben, forskellige grupper i aktivitetshuset og væresteder. Mit netværk har hjulpet. Jeg har haft en god dialog med Jobcenteret og har været tydelig omkring frivilligheden hos kursisdeltagerne. Der har været nogle personligt begejstrede ansatte i Jobcenteret, for LÆR AT TACKLE" (koordinator).*

Samme koordinator fortæller, hvordan samarbejdspartnere har fået personligt indblik i kurset, for at kunne hjælpe med rekruttering af kursister: *"For at engagere samarbejdspartnere, udsatte jeg dem for fx planer på personalemøder, for at vise "det er denne måde vi når vores mål"" (koordinator). Medarbejdere, der er godt informeret om kurset og med kontakt til målgruppen, kan således være med til at anbefale kurset til mulige kursister. Ifølge spørgeskemaerne har mange kursister ligeledes hørt om kurset første gang hos en kommunal, lokal eller boligsocial medarbejder, se figur 6.*

Figur 6. Kursisternes første kendskab til kurset.



Når 36% af kursisterne i figur 6 svarer, at de hørte om kurset et andet sted, nævnes boligsociale indsatser, aktivitetshuse, "Gymnastik for kvinder" og det kommunale træningscenter. At have en bred rekrutteringsstrategi er dermed anbefalelsesværdigt for at finde kursisterne, men dette kan dog være tidkrævende:

*"Det kræver tid at finde deltagerne, have forsamtale, sende sms dagen før kurset og vise, at vi interesserer os for dem. Tiden er godt givet ud, men det kræver ekstra pleje at rekruttere deltagerne" (koordinator).*

Sammenligner vi med spørgsmålet "Hvor har du hørt om kurset?" fra LÆR AT TACKLE kroniske smerter, svarer størstedelen af kursisterne (33%) "på kommunens jobcenter" og derefter "via en annonce i den lokale avis" (19,5%)<sup>20</sup>. Kommunens jobcenter synes derfor at være den bedste rekrutteringsvej til disse mestringkurser. Ligeledes synes den personlige kontakt og mundtlige information vigtigere i rekrutteringen end at skabe fysisk synlighed omkring kurset. Begge koordinators understreger vigtigheden

<sup>20</sup> Komiteen for Sundhedsoplysning. Evaluering – LÆR AT TACKLE kroniske smerter 2018. National opgørelse over kursister, der har deltaget i kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter i 2018. 2019.

af det personlige samarbejde med boligsociale, lokale og kommunale netværk, og fortæller samtidig om de fysiske rekrutteringsmaterialer som sekundært for rekrutteringen. Dog fortæller de begge, at de har benyttet sig af plakater og postkort i rekrutteringsarbejdet.

En koordinator erfarede, at det giver mening at afholde kurset lokalt, men overvejer samtidig at afholde kurset andre steder, hvor kursisterne allerede har en tilknytning: *”Mange deltagere kom fra Jobcenteret, så måske kan kurset blive afholdt der i stedet for lokalt”* (koordinator). Ved afholdelse af flere kurser, kan der således tages højde for kursisters daglige færden forskellige steder for større rekrutteringsflade.

### Opmærksomhedspunkter

Til trods for de positive udbytter, fremstår der i interviewene nogle opmærksomhedspunkter i forhold til at kunne deltage på LÆR AT TACKLE-kurserne på nemt dansk. Begrænsede danskkundskaber og tidsperspektivet på modulerne, belyses med plads til forbedringer.

### Danskkundskaber

For at kunne deltage på kurset *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*, er det som forventet i forhold til den definerede målgruppe stadig nødvendigt med et vist niveau af danskkundskaber. Det er beskrevet i Guide til forsamtale<sup>21</sup>, at et vejledende minimumsniveau for at kunne følge undervisningen på kurset er at have gennemført Danskuddannelse 1<sup>22</sup>. Det bekræftes i, at til trods for anvendelsen af et forenklet indhold, et forenklet dansk, flere illustrationer, eksempler, gentagelser og større brug af kropssprog fra instruktørernes side, henviser en kursist stadig til, at kurset er for svært at følge for flere interesserede kursister: *”Tyrkiet, Somalia, Afghanistan, Iran. Der er mange interesserede, men de kunne ikke deltage på grund af sprogbarrierer på dansk”* (kursist). En koordinator understreger ligeledes, at mange flere mennesker med smerter ville kunne få gavn af kurset, men at sproget er en barriere: *”Man taber mange ved at skulle tale dansk. De vil gerne, men de bliver afvist på grund af sprog”* (koordinator).

Kurset på nemt dansk giver dog stadig en bedre forståelse for kursister, der har et vist niveau af dansk uden at det er modersmålet, og som muligvis ikke ville kunne opnå samme forståelse på andre LÆR AT TACKLE-kurser:

*”Det er meget nemmere. Jeg har også forståelsen af at vores kursister, de forstår når vi taler i det her sprog. Jeg har to kursister som møder frem hver gang og som, når vi mødes igen, klapper de mig på skulderen og siger ”jeg har brugt dine ord”. [...] Jeg har bl.a. oplevet [en kursist] som har været på et LÆR AT TACKLE kroniske smerter-hold, hvor hun frafaldt. Hun møder nu troligt op hver gang. Hun sagde til mig ”jeg forstår, hvad det er du siger nu”. Det gjorde hun ikke på det almindelig kursus”* (instruktør).

Flere af kursisterne forklarer samtidig, hvordan undervisningen formidles på en måde, der hjælper på deres forståelse:

*”Figurer er nemme at forstå fordi jeg kan ikke læse, så jeg kigger på billederne og hvordan de ser ud. Er de glade, sure, trætte, kede af det? Jeg kigger på billederne og så læser jeg og så forstå”* (kursist).

<sup>21</sup> Guide til forsamtale, LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk. Komiteen for sundhedsoplysning. 2018.

<sup>22</sup> Danskuddannelse 1 er til mennesker som ikke kan læse eller skrive på deres eget sprog eller kender det europæiske skriftsystem. Målet er grundlæggende færdigheder i mundtligt dansk og læse-skrivefærdigheder. Udlændinge- og Integrationsministeriet, [www.uim.dk](http://www.uim.dk).

*"Instruktørerne er forståelige, søde, prøvet alt for at vi kan forstå. Godt at de skriver alt op, sætter plakater op. Det er nemt for os. Hvad er spørgsmålet, hvad skal vi give svar på og hvordan skal vi det" (kursist).*

*"Det giver mening for os. Først fortæller de selv og bagefter kan vi fortælle" (kursist).*

Kurset er således forståeligt for de kursister, der har deltaget, og som kan forstå noget dansk, men som forventet er der en gruppe, som kan intet eller meget lidt dansk, og som ikke vurderes at kunne få udbytte af at deltage i kurset.

## Tid

Et andet opmærksomhedspunkt for kursisters deltagelse og udbytte af kurset, er tidsperspektiverne. At skulle følge et kursus på et bestemt tidspunkt én gang om ugen i seks uger, kan være en udfordring for kursisterne og samtidig en frustration for instruktører og koordinatore. En koordinator fortæller: *"Mange af dem [kursisterne] kan ikke planlægge så langt ud i fremtiden. De er mere vant til, at det sker her og nu. Der er et andet "mindset" hos målgruppen"* (koordinator). At kursisterne er fraværende, kommer i høj grad til udtryk hos instruktørerne, som føler et ansvar i forhold til at hjælpe kursisterne til en bedre hverdag gennem LÆR AT TACKLE:

*"Jeg savner, at vi får dem til at forstå vigtigheden af, at de kommer. Selvfølgelig kan sygdom spille ind, men vi kan jo ikke få dem til at få en sammenhæng i hele kurset, hvis de kommer dumpende. Hvordan får vi dem til at forstå, at det er vigtigt, at de kommer hver gang? [...] Problematikken er, hvordan får vi dem til at møde op? De er meget mere skrøbelige. De kommer dalrende som det passer dem, og det tager også ressourcerne fra os som instruktører. For når de kommer meget for sent, hvor skal vi så samle dem op henne?" (instruktør).*

Tal fra kommunernes dataindberetninger viser, at 78% af kursisterne på LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk i 2019 har gennemført kurset, hvilket er samme procentdel som på LÆR AT TACKLE kroniske smerter<sup>23</sup>.

Tallene fra dataindberetningerne og spørgeskemabesvareelserne viser dermed at til trods for ovenstående oplevelser om et fast tidspunkt og et tidsperspektiv på tre timer hver uge i seks uger, tyder det på, at indsatsen alligevel har formået at fastholde og motivere kursisterne til at møde op på kurset.

## Øvrige erfaringer

Idet kurset er afprøvet i flere kommuner end de to, hvor interviewene er foretaget, er der observeret yderligere erfaringer vedrørende LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk.

I alle de projektkommuner, der har afholdt de første kurser i LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk, har mindst én (flere steder to) instruktører haft anden etnisk baggrund end dansk. Ud fra resultaterne af evalueringen, tyder dette på at være en organisering, som bidrager til at opnå formålet med indsatsen. I sammenhæng hermed er det erfaret, at kursister og instruktører med samme modersmål bistår hinanden med hjælp og forklaring af enkelte ord og udtryk, men at undervisningen stadig foregår på dansk. Flere observationer viser, at kursisterne er positive for dette, idet de samtidig får øvet at tale dansk.

<sup>23</sup> Komiteen for Sundhedsoplysning. 2019. Evaluering – LÆR AT TACKLE kroniske smerter 2018. National opgørelse over kursister, der har deltaget i kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter i 2018.

I flere af projektkommunerne er der gjort brug af strategier til rekruttering og fastholdelse af kursisterne, som er beskrevet i forskellige guides. Erfaringerne viser, at de har været brugbare for projektkommunerne i forhold til indsatsen<sup>24,25</sup>.

## Konklusion

På baggrund af de indhentede data, viser denne evaluering, at indsatsen *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*, giver et positivt udbytte til mennesker, der lever med smerter, og som har begrænsede danskundskaber. Kursets udformning af det sproglige niveau og formidling af måder til at hjælpe sig selv, når man lever med smerter og har begrænsede danskundskaber, synes at have ramt den ønskede målgruppe og det ønskede formål. Dermed tilgodeser kurset en gruppe mennesker, der ikke tidligere har kunnet følge og forstå *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*. Med dansk som fællessprog, gør *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* det muligt at samle mennesker på tværs af modersmål i en mestringsindsats på dansk. Kursisterne udtrykker bl.a. udbytte på følgende områder; at træffe beslutninger (vælge, hvad man gør), at lave planer, at bruge tanker til at hjælpe sig selv, at bevæge sig mere og at tale bedre med andre. Desuden fortæller flere kursister, at de har fundet en måde til at udføre flere aktiviteter, uden at smerterne tager over, og således har de overskud til mere i hverdagen. Det udviklede rekrutteringsmateriale er relevant, men i rekruttering af kursister, benyttes rekrutteringsmateriale kun sekundært i forhold til mundtlig information og personligt netværk. Undervisningsmaterialet fremstår positivt, idet rammerne for undervisningen er udformet på en måde, der gør det let tilgængeligt for instruktørerne at formidle og dermed let forståeligt for kursisterne.

---

<sup>24</sup> Komiteen for Sundhedsoplysning. Guide til rekruttering – Koordinators guide til rekruttering af kursister med dansk som andetsprog. 2018.

<sup>25</sup> Komiteen for Sundhedsoplysning. Guide til forsamtale – *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*. 2020.

## Bilag 1

### LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk



#### Kære deltager

Du har deltaget på kurset *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*. Vi beder dig nu

- Svare på nogle spørgsmål om dig selv
- Svare på hvad du synes om at være på kurset
- Svare på om kurset hjælper dig med at få det bedre.

Du svarer kun, hvis du gerne vil.

Din koordinator og Komiteen for Sundhedsoplysning bruger dine svar til at gøre kurset bedre. Vi behandler dine svar sikkert.

Har du spørgsmål til spørgeskemaet, spørger du dine instruktører eller din koordinator.

De første spørgsmål handler om dig.

### 1. Hvilken kommune bor du i?

---

### 2. Er du:

- Kvinde
- Mand
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

### 3. Hvor gammel er du?

- 18-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år
- 60-69 år
- 70-79 år
- 80-100 år
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

### 4. Er du født i Danmark?

- Ja
- Nej. Du skriver, hvor du er født: \_\_\_\_\_
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

### 5. Hvilken uddannelse er den højeste, du har?

- Folkeskole eller ingen skole
- Ungdomsuddannelse (fx erhvervsuddannelse, gymnasium eller social- og sundhedsuddannelse)
- Kort videregående uddannelse (1-2 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

## 6. Hvad laver du i hverdagen?

- Jeg arbejder
- Jeg går ikke på arbejde, fordi jeg er syg
- Jeg er igang med at tage en uddannelse
- Jeg får kontanthjælp eller anden ledighedsydelse
- Jeg får førtidspension
- Jeg får folkepension eller efterløn
- Jeg laver noget andet, skriv hvad: \_\_\_\_\_
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

## 7. Hvorfor er du kommet på kurset?

- Jeg har selv smerter
- Jeg har selv smerter og har en person tæt på mig, der har smerter
- Jeg har en person tæt på mig, der har smerter (*du går til spørgsmål 9*)
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet











## 8. I hvor mange år har du haft smerter?

- Under 1 år
- 1-5 år
- 6-10 år
- Mere end 10 år
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet







De næste spørgsmål handler om, hvad du synes om kurset, og om kurset hjælper dig.

9. Du skal sætte kryds ved, hvor meget du synes du er enig

	Enig 	Hverken enig eller uenig 	Uenig 	Ved ikke 
 Jeg er blevet bedre til at vælge, hvad jeg gør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Jeg er blevet bedre til at lave en plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Jeg har lært at løse problemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Jeg har lært at bruge mine tanker til at hjælpe mig selv (fx slappe-af øvelse eller at tænke gode tanker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Jeg bevæger mig mere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Jeg taler bedre med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Jeg er blevet bedre til at stoppe signalerne i min dårlige cirkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				

10. Du skal sætte kryds ved, hvor meget du synes du er enig

	Enig 	Hverken enig eller uenig 	Uenig 	Ved ikke 
Instruktørerne taler på en måde, som jeg forstår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det hjælper mig, at instruktørerne selv lever med smerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne ved, hvad vi skal lave, og hvad de skal sige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg taler godt med de andre på holdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært meget på kursus, som jeg bruger i min hverdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg fortæller andre, at kurset er godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De næste spørgsmål handler om, hvor mange gange du ikke har været på kurset og hvorfor.

**11. Hvor mange moduler var du ikke med til?**

- Jeg var med til alle moduler (*du går til spørgsmål 13*)
- 1 modul
- 2 moduler
- 3 moduler
- 4 moduler
- 5 moduler
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

**12. Hvorfor var du der ikke? (Du kan sætte flere krydser)**

- Jeg var syg (fx influenza)
- Jeg havde ikke lyst
- Jeg havde en anden aftale
- Jeg havde det dårligt
- Jeg syntes ikke kurset var godt
- Anden grund (skriv hvilken): \_\_\_\_\_
- Det har jeg ikke lyst til at svare på
- Jeg forstår ikke spørgsmålet

**13. Hvordan hørte du om kurset første gang? (Du kan sætte flere krydser)**

- Fra en der arbejder i boligområdet
- I den lokale avis
- Hos lægen
- På kommunens jobcenter (fx sagsbehandler)
- På biblioteket
- Fra en jeg kender (fx ven, kollega, familiemedlem)
- På apoteket
- På facebook
- Andet sted, skriv hvor: \_\_\_\_\_
- Det har jeg ikke lyst til at svar på

**14. Er der mere, du vil sige om kurset, skriver du det her:**

---

---

---

---

---

**Tak fordi du tog dig tid til at svare på spørgsmålene!**

## Bilag 2

# LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk

## Interviewguide fokusgruppeinterview instruktører

Fokus: Perspektiver på anvendeligheden af instruktørmanualen og kursushæftet samt deres vurdering af kursisternes udbytte.

Tema	Spørgsmål
<b>Intro</b>	Nu har I undervist på det første kursus i <i>LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk</i> , så jeg vil meget gerne høre, hvad I synes om det.
<b>Baggrund</b> (ca. 5 min.)  Hvorfor har instruktørerne valgt at blive instruktører?	<b>Hvorfor er I instruktører på LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk?</b>  Hvordan hørte I om kurset/ instruktørkurset?
<b>Rolle</b> (ca. 10 min.)  Rollemodelfunktionen	<b>Hvad er den vigtigste opgave/ det vigtigste ansvar for jer som instruktører på kurset?</b>  <b>Hvad tror I, at det betyder for deltagerne, at I instruktører kender til at have smerter?</b> - Hvorfor?  <b>Hvad tror I, at det betyder for deltagerne, at I instruktører selv har dansk som andetsprog?</b> - Hvorfor? - Hvad betyder det, at I <i>ikke</i> har dansk som andetsprog?
<b>Uddannelsesforløb</b> (ca. 10 min.)  Tilfredshed med uddannelsesforløbet.  Info fra koordinator.  Samarbejde.	<b>I har været på 2x2 dages instruktøruddannelse. Hvordan var det?</b> - Hvad var godt? Hvorfor? - Hvad var ikke godt? Hvorfor? - Hvordan oplever du, at instruktørkurset hjælper dig til at være instruktør?  Var instruktørkurset som du tænkte, det ville være?  <b>Hvordan er samarbejdet med hinanden som instruktører?</b>
<b>Indhold</b> (ca. 10 min.)  Kursisternes udbytte	<b>Oplever I, at kurset giver mening for dem, der deltager?</b> - Hvordan? - Hvorfor?  Hvordan oplever I, at kurset hjælper på det, som deltagerne har svært ved?

	<p><b>Er der emner eller måder som deltagerne er meget glade for, eller som de har meget svært ved (fx Den dårlige cirkel, Du laver en plan, Du vælger hvad du gør, Jeg-måden)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvorfor?</li> <li>- Hvad tror I der er svært ved det?</li> </ul>
<p><b>Inklusionskriterier (ca. 5 min.)</b></p> <p>Er kriterierne fyldestgørende?</p>	<p><b>Tænker I, at deltagerne har forstået kurset?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Har de forstået det sproglige?</li> <li>- Har de forstået instruktioner/ øvelser?</li> </ul> <p>Hvad tænker I, man skal kunne for at være deltager på kurset?</p>
<p><b>Materialer (ca. 10 min.)</b></p> <p>Anvendeligheden af undervisningsmaterialer.</p>	<p><b>Hvordan er det for jer at bruge manualen, når I underviser?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan er det at forstå instruktionerne i manualen?</li> <li>- Hvordan er sproget?</li> <li>- Hvordan er det at forklare måderne til deltagerne ud fra manualen?</li> </ul> <p><b>Hvordan er det for jer at bruge kursushæftet "LÆR AT TACKLE smerter – måder til at hjælpe dig selv"?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan er det at forstå?</li> <li>- Hvordan er det at forstå lydbogen?</li> </ul> <p><b>Bruger I materialet som det er nu?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Har I haft brug for at lave noget om for at kunne undervise?</li> <li>- Har I haft brug for at lave noget om for, at deltagerne forstår (fx fortalt flere eksempler eller springe noget over)?</li> </ul>
<p><b>Fastholdelse (ca. 5 min.)</b></p> <p>Deltageres motivation</p>	<p><b>Der er nogle deltagere, som ikke har været der alle gange. Hvad tænker I er vigtigt for, at deltagerne kommer på kurset?</b></p> <p>Fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppensammensætning</li> <li>- Instruktører</li> <li>- Materialer</li> <li>- Emner/måder</li> <li>- Lokaler</li> <li>- Tid</li> </ul>
<p><b>Organisering (ca. 5 min.)</b></p> <p>Ansvar</p>	<p><b>Hvordan er jeres samarbejde med koordinatoren?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Har snakket meget eller lidt sammen (før, under og efter kurset)?</li> </ul>
<p><b>Afslutning</b></p>	<p>Er der noget ekstra, I vil sige om kurset, før vi slutter?</p> <p>Mange tak for jeres deltagelse i interviewet.</p>

# LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk

## Interviewguide fokusgruppeinterview deltagere

Fokus: Tilfredshed, oplevelse og udbytte af kurset.

Tema	Spørgsmål
<b>Intro</b>	Nu har I deltaget på det første kursus <i>LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk</i> så jeg vil meget gerne høre, hvad I synes om kurset.
<b>Kontekst (ca. 10 min.)</b>  Motivation for kurset.	<b>Hvorfor deltager I på kurset?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan hørte I om kurset?</li> <li>- Hvad fik jer til at komme til netop dette kursus?</li> </ul> Kender I nogen af de andre deltagere fra andre steder end kurset?  Hvad siger dem I kender, fx familien, til at I kommer på kurset? Snakker I med andre, I kender om det?
<b>Tilfredshed med kurset (ca. 10 min.)</b>  Oplevelse af dynamik på holdet og betydningen af dette.  Oplevelse af instruktørerne og deres rolle betydningen af dette.	<b>Hvordan har I det med at komme på kurset?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad er godt? Hvorfor?</li> <li>- Hvad er ikke godt? Hvorfor?</li> </ul> <b>Snakker I med hinanden på kurset?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoler I på de andre på kurset?</li> <li>- Siger I det, I gerne vil sige/spørge om (eller tier I stille)?</li> </ul> <b>Hvad synes I om xx og xx (instruktører)?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad er de gode til?</li> <li>- Er det vigtigt, at de selv har smerter? Hvorfor?</li> <li>- Er det vigtigt, at de selv har dansk som andetsprog? Hvorfor?</li> </ul>
<b>Forståelse af undervisning, øvelser og materiale (ca. 15 min.)</b>  Passer undervisningens og materialets niveau til målgruppen	<b>Hvordan er det at forstå undervisningen på modulerne?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giver det mening for jer (fx når vi snakker om Den dårlige cirkel)?</li> <li>- Bruger I de forskellige måder til at hjælpe jer selv i hverdagen (fx Du løser et problem, Måder til at tænke gode tanker, Du laver en plan)? Hvordan?</li> </ul> <b>Hvad synes I om kursushæftet, "LÆR AT TACKLE smerter – måder til at hjælpe dig selv"?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Har I læst i hæftet? Hvordan er det at forstå?</li> <li>- Har I hørt lydbogen? Hvordan er det at forstå?</li> <li>- Har I brugt skemaerne i hæftet?</li> </ul>

	<p><b>Hvordan er det at svare på spørgeskemaet, som I fik til sidst?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forstår I alle spørgsmålene eller kun nogen af dem? (Vis skemaet.)</li> </ul> <p>Hvordan er det at lave en plan/planer? (Hvad er godt/svært?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Følger I jeres planer?</li> <li>- Hvorfor/hvorfor ikke?</li> </ul>
<p><b>Udbytte (ca. 15 min.)</b></p> <p>Har kurset haft en betydning for kursisten, og hvilken?</p> <p>Info fra koordinator</p>	<p><b>Er I blevet bedre til at hjælpe jer selv? Hvordan?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er humøret bedre? Hvornår mærker I det?</li> <li>- Gør I mere nu, som I godt kan lide end før kurset? Hvad gør I, som I ikke gjorde før?</li> <li>- Hvilke måder hjælper jer (fx humørdagbogen, slappe af-øvelse, jeg-måden, måder til at planlægge aktiviteter og pauser, planer?)?</li> </ul> <p>Hjælper kurset på jeres smerter? Hvordan?</p> <p><b>Hvad gør, at I bliver ved med at komme på kurset (og gennemfører kurset)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emnerne?</li> <li>- De andre deltagere?</li> </ul> <p>Siger I til andre, at kurset er godt? Hvorfor?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tager I andre med på kurset?</li> </ul> <p>Er kurset, som I havde tænkt det, før det startede?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad forventede I?</li> <li>- Hvad er anderledes?</li> </ul>
<p><b>Netværk (ca. 5 min.)</b></p>	<p><b>Der er planlagt en ekstra gang, I mødes med hinanden. Hvad tænker I om det?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad er godt?</li> <li>- Hvad er ikke godt?</li> </ul>
<p><b>Afslutning (ca. 5 min.)</b></p>	<p>Er der andet I vil sige om kurset, før vi slutter?</p> <p>Mange tak for jeres svar. Jeg er glad for, at I brugte jeres tid sammen med mig.</p>



# LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk

## Interviewguide fokusgruppeinterview koordinatører

Fokus: Koordinators oplevelse af rekruttering af instruktører og kursister, og oplevelse af kursisters udbytte

Tema	Spørgsmål
<b>Intro</b>	Du har nu afholdt det første kursus i <i>LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk</i> så jeg vil meget gerne høre, hvad din oplevelse er.
<b>Kontekst</b> (ca. 5 min.) Koordinatorers baggrund.	<b>Er det første gang, du er koordinator på et LÆR AT TACKLE-kursus?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvis ja, hvordan er det overordnet set at have denne rolle/ opgave?</li> <li>- Hvis nej, er der noget, der er anderledes på nemt dansk-kurserne end på øvrige LÆR AT TACKLE-kurser?</li> </ul>
<b>Rekruttering</b> (ca. 15 min.) Koordinatorers oplevelse med at rekruttere frivillige instruktører og kursister til kurset.	<b>Kan du fortælle om forløbet med rekruttering af instruktørerne?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvilke udfordringer har der været?</li> <li>- Hvilke muligheder har der været?</li> <li>- Hvad tænker du har været afgørende for, at instruktørerne vil deltage?</li> </ul> <b>Kan du fortælle om forløbet med rekruttering af kursusedtagerne?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvilke udfordringer har der været?</li> <li>- Hvilke muligheder har der været?</li> <li>- Hvad tænker du er afgørende for at deltagerne vil deltage?</li> <li>- Har inklusionskriterierne været optimale?</li> </ul> <b>Med din nye erfaring, er der noget du vil gøre anderledes næste gang for at rekruttere instruktører og deltagere?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad og hvordan?</li> </ul>
<b>Materialer</b> (ca. 10 min.) Har materialet været fyldestgørende?	<b>Har du anvendt rekrutteringsmaterialet (Guide til rekruttering, Guide til forsamtale) til rekruttering (af både deltagere og instruktører)?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan fungerede det?</li> </ul> <b>Har du anvendt andet materiale i forbindelse med rekruttering?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postkort?</li> <li>- Foldere?</li> <li>- Kursushæfte?</li> <li>- Instruktørmanual?</li> <li>- Andet?</li> </ul>

	<p><b>Hvad er dit indtryk af undervisningsmaterialet?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan har instruktørmanualen fungeret?</li> <li>- Hvordan har kursushæftet fungeret?</li> <li>- Hvad er dit indtryk af deltagernes forståelse af undervisningen?</li> </ul>
<p><b>Fastholdelse (ca. 10 min.)</b></p> <p>Koordinatorers oplevelse af fastholdelse af deltagere og instruktører.</p>	<p><b>Hvad tænker du er afgørende for fastholdelse af deltagerne på kurset?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan får du deltagerne til at komme på alle 6 moduler?</li> </ul> <p><b>Hvad tænker du er afgørende for fastholdelse af instruktørerne?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan får du instruktørerne til at undervise på næste kursus?</li> </ul>
<p><b>Netværk (ca. 5 min.)</b></p> <p>Oplevelse af deltagernes motivation for netværksdannelse.</p>	<p><b>Kurset ligger op til netværksdannelse blandt deltagerne. Hvad er dine tanker omkring det?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan har du organiseret det?</li> <li>- Oplever du en interesse eller afstand?</li> <li>- Hvilke udfordringer ser du i forhold til netværksdannelse hos målgruppen?</li> </ul>
<p><b>Logistik/Praktik (ca. 5 min.)</b></p> <p>Praktiske udfordringer ved kurset.</p>	<p><b>Hvilke praktiske udfordringer har du oplevet i forbindelse med opstart og afholdelse af kurset?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fx rammerne (fysiske, sociale, sproglige)?</li> <li>- Er der noget der skal gøres på en anden måde næste gang?</li> <li>- Er der andre samarbejdspartnere (jobcenter, genoptræning, hjemmepleje eller organisationer), der skal inddrages næste gang?</li> </ul>
<p><b>Afslutning</b></p>	<p>Er der noget ekstra, du vil sige omkring kurset, før vi slutter?</p> <p>Mange tak for din deltagelse i interviewet.</p>

*”Jeg synes, de taler tydelig dansk. Nem og tydelig, stille og rolig. Vi er ikke samme sprog, men vi kan godt tale sammen. Fordi hun taler rigtig på nem måde. Hvis vi ikke forstår, så vi finder rigtig mange løsninger.”*

*Kursist*



8030-300120