

Rapport

# Udvikling af model for netværk



Komiteen for Sundhedsoplysning 2013

**Udvikling af model for netværk**

© Komiteen for Sundhedsoplysning

1. udgave, 1. oplag 2013

***Forfatter***

Stine Scheuer, bach.scient.san.publ

***Fagredaktion***

Komiteen for Sundhedsoplysning

## Indhold

1.0 Introduktion.....	2
3.0 Undersøgelsens resultater .....	5
3.1 Litteraturgennemgang.....	5
3.2 Pilottest af <i>Lær at tackle angst og depression</i> .....	6
3.3 Spørgeskemabesvarelser .....	6
3.4 Fokusgruppeinterview med koordinatore og kursister .....	11
3.4.1 Form.....	11
3.4.2 Ansvar og rollefordeling.....	13
3.4.3 Indhold.....	14
4.0 Diskussion af resultater .....	17
5.0 Model for netværk.....	18
5.1 Skabelon for netværksmøde 1.....	20
5.2 Skabelon for netværksmøde 2.....	22
6.0 Referencer.....	23
Bilag 1. Invitation til kursister .....	24

## 1.0 Introduktion

Social støtte (social support) er et af de mest centrale elementer i *Lær at leve med kronisk sygdom* og *Lær at tackle kroniske smerter*. Social støtte styrker kursistens engagement til at indgå på kurset og foretage livsstilsændringer. Dansk Sundhedsinstituts (DSI) (nu KORA) evaluering af *Lær et leve med en kronisk sygdom* fra 2011 peger på, at noget af det, der bevirker effekten af kurset er, at kursisterne deltager i en gruppe med ligestillede [1]. Ligeledes viser Sundhedsstyrelsens *MTV Patientuddannelse – en medicinske teknologivurdering* fra 2009, at netværksdannelse er en vigtig motivation for deltagelse på kurserne [2]. Til trods for dette viser evalueringen fra DSI, at knap halvdelen af kursisterne har kontakt til hinanden efterfølgende, men at det samtidig er noget hovedparten efterspørger. DSI anbefaler i tråd hermed, at der arbejdes på, at kursisterne bevarer kontakten efter endt kursusforløb, idet det formentlig vil bidrage til fastholdelse af de positive effekter af kurset [2].

På baggrund heraf ønsker Komiteen for Sundhedsoplysning at udvikle, afprøve og evaluere en enkel kommunal model for netværksdannelse på *Lær at ...* kurserne. Guidens formål er at styrke netværksdannelsen blandt kursisterne og på den måde bidrage til at kursisterne i højere grad fastholder de positive effekter. Nærværende rapport fokuserer på den indledende fase - udviklingen af modellen. Afprøvningen og evalueringen vil finde sted i en senere fase, hvor en ekstern evaluater vil stå for selve evalueringen.

Formålet med nærværende rapport er at opsummere den viden, der allerede findes om hhv. organisering og effekten af netværk for denne målgruppe samt at afdække kursisters og kommuners behov og kriterier for netværksdannelse. På baggrund af dette udvikles en enkel model for netværksdannelse, som kan benyttes i kommunerne.

## 2.0 Materiale og metoder

Nærværende rapport bygger på materialer fra:

- En systematisk litteraturgennemgang af eksisterende viden om fastholdelse af effekter efter deltagelse i patientuddannelse.
- Erfaringer fra pilottest af *Lær at tackle angst og depression*.
- Et spørgeskema udfyldt af koordinatorene.
- To fokusgruppeinterview med koordinatorene
- To fokusgruppeinterview med kursister.

Det primære datamateriale i rapporten kommer fra spørgeskemaerne udfyldt af koordinatorene, og de afholdte fokusgruppeinterviews med koordinatorene og kursisterne.

Ved at indhente informationer ved både spørgeskemaer og interview kombinerer vi styrkerne ved de kvalitative og kvantitative metoder og opnår på den måde et mere nuanceret indblik i muligheder og behov for netværksdannelse i kommunerne [3]. Spørgeskemaerne giver os mulighed for at nå ud til mange koordinatorene og giver os indblik i en bred vifte af information omkring kommunernes erfaringer og muligheder for netværksdannelse – information vi ikke ville kunne indhente via interviews. Interviewsituationen giver os derimod mulighed for at spørge mere i dybden til kursisternes holdninger til og motiver for netværksdannelse. Vi kan på den måde få en forståelse for kursisternes intentioner, oplevelser og handlinger [3]. Samtidig kan interviewene med koordinatorene give os et indblik i koordinatorenes tanker om netværksdannelse og deres muligheder i kommunerne – en vigtig viden, idet koordinatorene er afgørende for implementeringen af netværkene.

I det følgende beskrives datamaterialet anvendt i rapporten.

### Litteraturgennemgang

Ph.d.-studerende/AC-fuldmægtig Anne-Kirstine Dyrvig, Afdeling for Kvalitet og Forskning/MTV, Odense Universitetshospital har i 2013 foretaget en systematisk litteraturgennemgang, hvis formål var at afdække den eksisterende viden om fastholdelse af effekter via netværk efter deltagelse på et patientuddannelseskursus [4]. I resultatafsnittet findes en sammenfatning af litteraturgennemgangen.

### Pilottest af *Lær at tackle angst og depression*

Cowi gennemførte i 2013 en pilottest af programmet *Lær at tackle angst og depression* [5]. Som led i programmet blev to modeller for opfølgning efter kursusafslutning afprøvet. Erfaringer fra denne afprøvning er opsummeret i resultatafsnittet.

### Spørgeskemabesvarelser

Koordinatorene i alle kommuner, der udbyder *Lær at...* kurserne modtog i december 2012 et spørgeskema, der omhandlede kommunernes erfaringer, ønsker og muligheder for at arbejde med netværk for kursister på *Lær at...* kurserne samt deres erfaringer med netværk i forbindelse med øvrige indsatser. 56 koordinatorene modtog skemaet og 52 besvarede det (svarprocent 93 %). Data fra spørgeskemaerne, som er vigtige i forhold til udviklingen af modellen, er præsenteret i tabeller i resultatafsnittet. De åbne svarkategorier i spørgeskemaerne er analyseret ved at identificere temaer i svarene.

### **Fokusgruppeinterviews med koordinatore**

To fokusgruppeinterviews med koordinatore blev gennemført. Første fokusgruppe blev afholdt i Fredericia, hvor koordinatore fra Skanderborg, Aalborg og Fredericia deltog. Anden fokusgruppe blev afholdt i København, hvor koordinatore fra Sorø, Holbæk, Næstved og Køge deltog. Fokusgrupperne varede hver halvanden time og var strukturerede ud fra en række spørgsmål, som havde til formål at afdække koordinatorenes holdninger til indhold, ansvar og form på netværksmøderne.

Interviewene med de kommunale koordinatore havde til formål at afstemme tolkningen af sprgeskemaesvarelsene, samt at få nogle uddybende begrundelser på nogle af svarelsene. Koordinatorenes meninger og erfaringer er vigtige i denne sammenhæng, idet de er afgørende for en vellykket implementering af netværksmodellen.

### **Fokusgruppeinterviews med kursister**

To fokusgruppeinterview med kursister fra Sorø Kommune blev gennemført. Alle kursister, der havde deltaget i et af de to sidst afholdte kurser: *Lær at tackle kroniske smerter*, blev inviteret til at deltage. Deltagerne var således en blanding af kursister fra det samme kursushold og dermed kendte hinanden og deltagere, der havde deltaget på forskellige kursushold og dermed ikke havde nogen relation til hinanden. Fokusgruppeinterviewene varede halvanden time og var strukturerede ud fra en række spørgsmål, som havde til formål at belyse kursisternes motivation for deltagelse i netværk, samt deres holdning til form og indhold på netværket.

Både interviewene med koordinatore og kursister blev optaget og efterfølgende transskriberet. Interviewene blev gennemlæst og overordnede temaer blev identificeret. For at danne et overblik over temaerne blev alle relevante citater grupperet under hvert tema. I resultatafsnittet præsenteres og gennemgås disse temaer.

### 3.0 Undersøgelsens resultater

I det følgende beskrives undersøgelsens resultater, som bygger på de fire nævnte datakilder – en systematisk litteraturgennemgang, erfaringer fra pilottesten af *Lær at tackle angst og depression*, spørgeskemaundersøgelsen blandt koordinatore og fokusgruppeinterviews med koordinatore og kursister.

#### 3.1 Litteraturgennemgang

Der er foretaget en systematisk litteraturgennemgang, som havde til formål at afdække den eksisterende viden om fastholdelse af effekter via netværksmodeller efter deltagelse på et patientuddannelsesforløb [4]. Litteraturgennemgangen er sammenfattet i det følgende.

##### Fremgangsmåde

Der blev søgt i fire forskellige elektroniske databaser med videnskabelige artikler. Studierne skulle opfylde følgende fire kriterier for at blive inkluderet: 1. Borgere med kronisk/langvarig sygdom, kroniske smerter eller psykiske lidelser, som har deltaget i gruppebaseret patientuddannelse, 2. En klar beskrivelse af opfølgningen (netværksdannelsen), 3. En kvantificeret præsentation af effekterne. 4. Et eller flere relevante effektmål, herunder self-efficacy, selv vurderet helbred, livskvalitet, funktionsniveau eller sundhedsadfærd. Derudover blev den grå litteratur på området gennemgået, dvs. akademiske publikationer, der ikke er udgivet via forlag eller tidsskrift. Seks artikler blev identificeret ved søgning i de videnskabelige databaser, mens ingen relevante publikationer blev identificeret i den grå litteratur.

##### Identificerede studier

Fem af de identificerede studier var kvantitative, hvoraf fire var randomiserede, kontrollerede studier. Derudover var et studie kvalitativt. Effektmålene i studierne var overlappende, om end de anvendte instrumenter til at måle effekter i studierne var forskellige. Eksempler på effektmål var livskvalitet, funktionsniveau og forskellige psykologiske mål såsom self-efficacy, coping og social støtte. To typer af opfølgninger blev undersøgt i studierne. En type var baseret på fysisk fremmøde, mens en anden var baseret på IT-understøttede møder. Opfølgningen var af meget varierende karakter og i flere tilfælde var der tale om, at den forudgående patientuddannelse fortsatte med en lavere intensitet. Kontrolgruppen i studierne varierede, idet nogle studier anvendte en kontrolgruppe som fik et minimum af patientuddannelsen, mens et andet studie anvendte deltagernes egne baselinemålinger som kontrol. Opfølgningstiden varierede ligeledes i studierne.

De identificerede studier er således meget forskellige og en egentlig meta-analyse (en analyse hvor resultaterne fra de forskellige studier kombineres), er af den grund ikke foretaget. Den begrænsede litteratur og forskelligheden studierne imellem bevirker, at konklusionerne skal tolkes med forsigtighed.

##### Konklusion

Overordnet peger studierne på, at der er en statistisk signifikant forskel fra tiden før kursusstart til tiden umiddelbart efter deltagelse på patientuddannelseskursus på en række effektmål. Ved måling af effekter efter en periode med opfølgning er forskellene stadig statistisk signifikant bedre end ved før kursusstart. Der findes ingen signifikant forskel på effekten ved måling umiddelbart efter patientuddannelsen og den senere opfølgning. Dette indikerer, at de forskellige former for patientuddannelse har en statistisk signifikant effekt, som ikke ændrer sig over tid, hvis man fastholder denne vha. opfølgning. Det er ikke muligt på baggrund af studierne at fastslå om

opfølgningen i sig selv bidrager til at fastholde effekterne fra patientuddannelse, da det er uklart, hvilke elementer der har betydning for den positive effekt.

Litteraturgennemgangen peger heller ikke på, hvilken faggruppe eller organisation der skal levere opfølgningen, samt hvorvidt fysisk fremmøde kontra IT-understøttede møder eller en kombination af disse giver et bedre resultat. Gennemgangen giver således ikke anledning til en konklusion i retning af, hvem der skal levere opfølgningen, og hvordan denne skal udformes. Konkluderende kan litteratursøgningen ikke bidrage til at klarlægge, hvordan netværksmodellen skal tilrettelægges.

### 3.2 Pilottest af *Lær at tackle angst og depression*

Cowi gennemførte i 2013 en pilottest af programmet *Lær at tackle angst og depression* [5], hvor to modeller for opfølgning efter kursusafslutning blev afprøvet – en lukket og en åben model. Den lukkede model indebar, at det kun var kursister fra samme hold, der mødtes efterfølgende, mens den åbne indebar, at kursister fra efterfølgende hold løbende kunne indgå sammen med tidligere kursister.

Det pointeres i undersøgelsen, at erfaringerne bygger på spinkle data. Til trods for dette er resultaterne anvendelige som supplement til vores materiale til udviklingen af netværksmodellen.

Cowis erfaringer var opsummerende:

- At de fleste kursister havde et ønske om en eller anden form for opfølgning.
- At en indledende facilitering med hensyn til lokaler og mødeindkaldelse fra koordinatoren eller instruktøren var nødvendig.
- At de fleste kursister foretrak den lukkede model.
- At det skal overvejes, om opfølgningen skal have et nyt indhold i forhold til, hvad der har været omdrejningspunktet på kurset.

### 3.3 Spørgeskemabesvarelser

I det følgende afsnit gennemgås frekvenstabeller fra spørgeskemaerne, som blev udfyldt af koordinatoren.

67 % af koordinatoren havde kendskab til netværk etableret for eller af kursister på *Lær at...* kurserne, mens 40 % havde kendskab til andre netværk, der kunne være relevante i forhold til udvikling af modellen.

Koordinatorerne blev bedt om at angive en række forhold, som omhandlede:

- Formen på netværkene
- Initiativtager og tovholder
- Erfaringer med netværkene
- Muligheder for netværk i kommunen



## Formen på netværkene

Frekvenstabeller for spørgsmål, som relaterede sig til formen på netværkene præsenteres i det følgende. Tabellerne tager udgangspunkt i besvarelser fra de koordinatore, som havde erfaringer med netværk.

**Tablet 1:** Form

	Netværk etableret for eller af kursister på <i>Lær at...</i> kurserne	Netværk der kører i et andet regi
	Antal (%)	Antal (%)
<b>Er det et lukket eller åbent hold?</b>		
Åbent hold	11 (31)	14 (67)
Lukket hold	24 (69)	7 (33)
<b>Hvordan mødes deltagerne?</b>		
Fysisk	33 (97)	19 (90)
Over nettet	1 (3)	2 (10)
<b>Hvor ofte mødes deltagerne?</b>		
Flere gange om ugen	0 (0)	0 (0)
Ugentligt	2 (8)	5 (31)
Ca. hver anden uge	3 (13)	2 (13)
Ca. en gang om måneden	12 (50)	5 (31)
Mindre end en gang om måneden	7 (29)	4 (25)
<b>Hvor lange er møderne?</b>		
<1 time	0 (0)	0 (0)
1-2 timer	13 (62)	12 (86)
2-3 timer	8 (38)	2 (14)
>3 timer	0 (0)	0 (0)
<b>Har/skal netværket køre i en afgrænset tidsperiode?</b>		
Ja	2 (6)	3 (14)
Nej	33 (94)	18 (86)
<b>Hvor mange er tilknyttet netværket?</b>		
<5	3 (11)	0 (0)
5-10	19 (70)	5 (36)
10-15	3 (11)	3 (21)
16-20	0 (0)	2 (14)
21-30	1 (4)	1 (7)
>30	1 (4)	3 (21)
<b>Hvor mange deltager typisk, når man mødes i netværket?</b>		
<5	7 (32)	1 (8)
5-10	15 (68)	4 (33)
10-15	0 (0)	4 (33)
16-20	0 (0)	2 (17)
>20	0 (0)	1 (8)
<b>Hvor meget tid er der afsat til erfaringsudveksling?</b>		
Al tiden	3 (20)	0(0)
Det meste af tiden	7 (47)	5 (42)
Noget af tiden	4 (27)	7 (58)
Kun lidt af tiden	0 (0)	0(0)
Erfaringsudveksling indgik ikke	1 (7)	0(0)
<b>Hvor lang tid efter kurssets afslutning startede netværket op?</b>		
Mindre end 1 måned efter sidste kursusgang	13 (54)	-
1-2 måneder efter sidste kursusgang	8 (33)	-
Mere end 2 måneder efter sidste kursusgang	3 (13)	-

Af figur 1 fremgår det, at størstedelen (69 %) af de netværk koordinatorene har kendskab til på *Lær at...* kurserne er lukkede, dvs. det er kursister fra samme hold, som indgår i netværket. Størstedelen af de netværk, som koordinatorene har kendskab til i andre regi, er derimod åbne (67 %), dvs. der er løbende optag i netværkene, og derfor indgår kursister fra forskellige hold i samme netværk. Langt størstedelen af netværkene både i *Lær at...* regi (97 %), men også i andre regi (90 %) foregår ved, at deltagerne mødes fysisk. Netværkene i andre regi mødes oftere end netværkene i *Lær at...*regi. For både netværk som koordinatorene har kendskab til på *Lær at...* og i andre regi, gælder det, at størstedelen mødes i 1-2 timer, og at størstedelen af netværkene kører over en afgrænset tidsperiode. Derudover ser det ud til, at der er lidt færre personer knyttet til netværk i *Lær at...* regi, samtidig med at der også er lidt færre, der deltager i *Lær at...* regi i forhold til netværk i andre regi. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at flere af netværkene i *Lær at...* regi er lukkede, hvorimod de er åbne i andre regi. Ydermere er der afsat lidt mere tid til erfaringsudveksling i netværk, som koordinatorene kender fra *Lær at...* regi sammenlignet med netværk koordinatorene kender fra andre regi. Derudover starter størstedelen af netværkene i *Lær at...* regi op mindre end en måned før sidste kursusgang (54 %).

## Initiativtagere og tovholdere

Frekvenstabeller, som relaterer sig til tovholder og initiativtagere på netværkene, præsenteres i det følgende.

**Tabel 2:** Initiativtagere og tovholdere

	Netværk etableret for eller af kursister på <i>Lær at...</i> kurserne	Netværk der kører i et andet regi
	Antal (%)	Antal (%)
<b>Hvem har taget initiativ til at danne netværket?</b>		
Kommunal ansat	12 (34)	9 (47)
Kursist	18 (51)	8 (42)
Instruktør	3 (9)	1 (5)
Kombination af kommunal ansat, kursist og instruktør	2 (6)	1 (5)
<b>Hvem fungerer som tovholder på netværket?</b>		
Kommunal ansat	2 (6)	5 (24)
Instruktør	1 (3)	0 (0)
Kursist	20 (65)	10 (48)
Anden*	8 (26)	6 (29)
<b>Hvilke funktioner har tovholderen?*</b>		
Ansvarlig for lokale	12 (34)	13 (29)
Ansvarlig for indkaldelse af møder	16 (46)	15 (33)
Ansvarlig for registrering af fremmødte	1 (3)	3 (7)
Ansvarlig for kontakt til koordinator/kommunen	6 (17)	8 (18)
Ansvarlig for kontakt til evt. oplægsholdere	2 (6)	6 (13)

\* Anden-kategorien inkluderer bl.a. frivilligcenter eller at tovholderfunktionen går på skift.

\*\* Respondenterne har kunnet angive flere svar, derfor summerer procenterne ikke til hundrede.

Figur 2 viser, at det hovedsageligt har været en kommunal ansat eller en kursist, der har taget initiativ til netværket både i *Lær at...* regi men også i andre regi. Derudover ses det, at en kursist oftest har været tovholder på netværket. Tovholderen har haft flere funktioner, både når det kommer til netværk i *Lær at...* regi, men også når det kommer til netværk fra andre regi. Hyppigst har funktionerne bestået i at være ansvarlig for mødeindkaldelse (46 % og 33 %) og lokaler (34 % og 29 %).

## Erfaringer med netværkene

I det følgende præsenteres koordinatorernes erfaringer med netværk.

**Tabel 3:** Erfaringer

	Netværk etableret for eller af kursister på <i>Lær at...</i> kurserne	Netværk der kører i et andet regi
	Antal (%)	Antal (%)
Har der ved netværkets opstart været en form for forventningsafstemning og samtale omkring rammerne og indholdet af netværket?		
Ja	17 (84)	16 (94)
Nej	3 (19)	1 (6)
Er der et gennemgående omdrejningspunkt for netværket?		
Ja	17 (49)	17 (81)
Nej	18 (51)	4 (19)
Fremhæves noget som særligt betydningsfulgt for, at kursisterne deltager aktivt?		
Ja	18 (51)	-
Nej	17 (49)	-
Hvor godt vil du vurdere, at netværket fungerer/har fungeret?		
Meget godt	7 (20)	6 (29)
Godt	15 (43)	12 (57)
Hverken godt eller dårligt	10 (29)	3 (14)
Dårligt	2 (6)	0 (0)
Meget dårligt	1 (3)	0 (0)

Af figur 3 fremgår det, at for både netværk, som kører i *Lær at...* regi og netværk, der kører i andre regi, har der ved opstarten af stort set alle netværk været en forventningsafstemning og samtale omkring rammerne og indholdet af netværket. Derudover har der i ca. halvdelen af netværkene i *Lær at...* regi været et gennemgående omdrejningspunkt i netværket. De to mest hyppige omdrejningspunkter var ifølge koordinatorerne fællesskabet og handleplaner (beskrevet i åben svarkategori). I 81 % af de netværk, som kører i andre regi, har der været et gennemgående omdrejningspunkt, hvor omdrejningspunktet i de fleste tilfælde var fysisk aktivitet (beskrevet i åben svarkategori).

51 % af koordinatorerne oplever, at noget kan fremhæves som særligt betydningsfuldt for at kursisterne deltager aktivt i netværket. Det koordinatorerne fremhæver som særligt betydningsfulgt er, at der er faste deltagere, et spændende program og en tovholder (beskrevet i åben svarkategori).

Størstedelen af netværkene i *Lær at...* regi og netværkene i andre regi kører meget godt eller godt (63 % og 86 %). Dog ses det, at den generelle tendens er, at netværk i *Lær at...* regi kører lidt dårligere end netværk, der kører i andre regi.

Koordinatorerne blev spurgt, hvad der havde været særligt velfungerende ved deres netværk. De tre gennemgående temaer i de 20 besvarelser var:

- Dannet ved deltagernes eget initiativ
- Ildsjæle
- Motivation

Koordinatorerne oplevede, at det fungerede godt, hvis netværket var etableret af kursisterne selv, hvis der var nogle ildsjæle, og hvis der var en generel motivation blandt kursisterne til at mødes.

## Muligheder for netværk i kommunerne

Koordinatorerne blev i spørgeskemaet ligeledes bedt om at angive, hvilke muligheder de havde i forhold til etablering af netværk, hvilket præsenteres i det følgende.

**Tabel 4:** Muligheder

	Antal (n)	Procent (%)
<b>I vores kommune har vi mulighed for at stille følgende til rådighed?*</b>		
Mødelokale	44	88
Kaffe og/eller anden let forplejning	20	40
En medarbejder, der kan medvirke ved opstarten af et nyt netværk	29	58
En medarbejder, der kan rekruttere en tovholder	12	24
En medarbejder, der kan deltage i netværket og fungere som tovholder	3	6
En medarbejder, der kan besøge netværket og give input/vejledning	23	46
Samarbejde med anden organisation (fx frivilligcenter)	28	56
Andet	11	22
<b>Hvem har mulighed for at besøge netværket?*</b>		
Sygeplejerske	16	70
Instruktør på "Lær at..."	18	78
Repræsentant fra patientforening	15	65
Kostvejleder	16	70
Motionsvejleder	9	39
Fysio-/ergoterapeut	14	61
Anden/andre, hvem	7	30

\* Respondenterne har kunnet angive flere svar, derfor summerer procenterne ikke til hundrede.

Figur 4 viser, at størstedelen af koordinatorerne har mulighed for at stille mødelokaler til rådighed (88 %) samt stille en medarbejder til rådighed, der kan medvirke ved opstarten af netværket (58 %). Samtidig har ca. halvdelen af kommunerne en medarbejder, der kan besøge netværket og give indputs/vejledning (46 %) samt mulighed for at samarbejde med en anden organisation (56 %). De fleste af de kommuner, der har mulighed for, at en medarbejder kan besøge netværket, kan stille flere forskellige medarbejdere til rådighed, herunder bl.a. sygeplejersker (70 %), instruktører på *Lær at...* (78 %) og kostvejledere (70 %).

### 3.4 Fokusgruppeinterview med koordinatore og kursister

I dette afsnit præsenteres temaer indenfor de tre områder form, ansvar og indhold, som blev identificeret i fokusgruppeinterviewene med koordinatore og kursister. Grunden til, at resultaterne for disse to grupper er slået sammen, er, at mange af de samme temaer gik igen blandt koordinatore og kursister. Dog fremgår det tydeligt hvilke holdninger, der er koordinatorenes og hvilke, der er kursisternes.

#### 3.4.1 Form

##### **Netværksdannelse er et tilbud for dem, der har lyst.**

Blandt størstedelen af kursisterne var der en klar motivation for og lyst til at deltage i et netværk efter *Lær at...* kurserne, men der var også en mindre gruppe, som ikke havde behov for det, og som havde svært ved at få det til at passe ind i en travl hverdag. Både koordinatore og tidligere kursister var af den overbevisning, at netværksdannelse skal udspringe fra en lyst til netværksdannelse blandt kursisterne.

*"Det skal udspringe fra deres lyst" (koordinator)*

*"Det skal være noget, man har lyst til" (kursist)*

Flere af koordinatorene havde kendskab til netværksgrupper, som kørte godt. De beskrev, at grunden til at de kørte godt var netop, at personerne i netværket havde lysten til det samtidig med, at der var nogle ildsjæle i gruppen.

Holdningen til at netværket skal udspringe fra en lyst blandt kursisterne, var også årsagen til at koordinatorene syntes, at hvis kursister ikke deltager i netværket, skal det ikke ses som et frafald. Det skulle tværtimod ses som et tilvalg for dem, der dukker op.

*"Vi ser det ikke som frafald, for dem der er interesserede kommer" (koordinator)*

Dette var også grunden til, at koordinatorene var enige om, at hvis kursisterne ikke har lyst til at danne et netværk, så skal der ikke etableres et netværk.

##### **Fysisk møde og online forum**

Det centrale element i netværksdannelse er at møde ligestillede og udveksle erfaringer, og dette gøres bedst ved fysisk møde, dette var både koordinatore og kursister enige om. Til trods for denne helt klare holdning mente kursisterne, at der er et stort potentiale i at danne et online forum. Et sådan forum kunne, for de deltagere, der ønsker at danne yderligere netværk, fungere som supplement til det fysiske møde. Det online forum kunne være en lukket gruppe på Facebook, hvor kursisterne kan arrangere en tur i biografen eller en gåtur i lokalområdet. Et online forum er en måde at skabe en nem, uformel og uforpligtende kontakt mellem alle kursister og det kan være med til at facilitere netværksdannelse indenfor de forskellige hold, men i særdeleshed også på tværs af holdene.

*"Man kunne lave en Facebookgruppe, hvor alle, der har deltaget i kurset, kan blive medlem" (kursist)*

*"Ideen er jo rigtig god, fordi så kunne folk kaste en bold ud: 'Er der nogen der vil med ud og gå en tur?'" (kursist)*

Kursisterne var dog opmærksomme på problematikken i forhold til, at ikke alle har internetadgang, hvorfor de også argumenterede for, at det online forum skal være et supplement til de fysiske netværksmøder.

### **Åbne eller lukkede hold**

Der er fordele og ulemper ved både åbne og lukkede hold. Denne holdning gik igen blandt alle koordinatorene. Fordelen ved de lukkede hold er, at kursisterne allerede har opbygget tillid til medkursisterne og dermed føler sig trygge i deres selskab. Dette kan være med til at fastholde dem i netværket.

*"Det gode ved lukkede hold er, at de har fået tillid til deres medkursister og oplever en samhørighed på holdet" (koordinator)*

På den anden side kan det være svært, at få de lukkede hold op at køre, hvis holdene er små, samtidig med at de er sårbare overfor progression i sygdommen. Derudover kan en dårlig kemi kursusdeltagerne imellem i den lukkede model føre til, at kursisterne ikke har lyst til at danne netværk. En fordel ved åbne hold er derimod, at det rent ressourcemæssigt og organisatorisk vil være mindre krævende at få et netværk op at køre, fordi færre netværk skal etableres. Dette faktum, samt det forhold at lukkede hold kan gå hen og blive meget små, gjorde, at den generelle holdning blandt koordinatorene var, at åbne hold ville være at foretrække.

Flere af de samme holdninger gik igen blandt kursisterne. De argumenterede for, at lukkede hold kan blive meget små og at en dominerede person på kurset, ville kunne ødelægge det for de andre. Derfor var mange tilhængere af den åbne model.

*"Jeg tror, at vi skal ud over den enkelte gruppe" (kursist)*

Nogle argumenterede for, at den åbne model var særlig god, fordi der i denne var mulighed for at møde nye mennesker, og at dette netop var motivet for at deltage i netværket.

*"Det, jeg har behov for, er at møde nye mennesker" (kursist)*

Både kursister og koordinatorene fortalte ligeledes, at et åbent hold ikke udelukker dannelsen af lukkede hold. En mulighed kunne være, at hvis en gruppe af kursister har lyst til at danne et lukket hold, kan de gøre dette på eget initiativ, og enkelte lukkede hold kan på den måde køre sideløbende med det åbne hold.

Alt i alt var den gennemgående holdning blandt både kursister og koordinatorene, at den åbne model ville være den bedste af de to løsninger. Dog pointerede begge grupper, at der er forhold ved denne model, som kræver opmærksomhed. Kursisterne pointerede, at netværket ikke må blive for løst. De fortalte, at der skal være plads til fri snak og erfaringsudveksling, men samtidig skal møderne være strukturerede.

*"Der er udfordringer ved det åbne hold. Det må ikke blive for løst" (kursist)*

*"Jeg synes, det er vigtigt, at det er struktureret" (kursist)*

Koordinatorene udtrykte ligeledes, at den åbne model kan være skrøbelig, specielt hvis udskiftningen bliver stor. Derfor argumenterede de for, at en fast tovholder og en nogenlunde fast struktur ville være nødvendig.

*"Hvis det er en åben gruppe med løbende optag, så skal gruppen være meget stabil og de skal ville bruge energi på det. Netværk har jo noget at gøre med relationer, og hvis der hele tiden er udskiftning, så har det ikke nogen værdi" (koordinator)*

*"Hvis der skal være løbende optag, skal der være en gennemgående tovholder"*  
(koordinator)

Foruden en eller anden form for struktur på møderne er det ligeledes ifølge kursisterne vigtigt, at netværksmøderne er uforpligtende. Denne holdning gik igen blandt stort set alle kursisterne.

*"Det skal være ret uformelt og uforpligtende" (kursist)*

Kursisterne beskrev, at der skal være plads til, at man ikke dukker op til et netværksmøde, hvis man har en dårlig dag med fx mange smerter og dette må samtidig ikke udelukke en fra at deltage efterfølgende.

### **Hypighed, længde og introduktion**

Kursisterne syntes, at netværksmøderne hyppigst skal ligge en gang om måneden, dog ikke sjældnere end fire gange om året. De argumenterede for, at hvis der går for lang tid mellem man mødes, vil det være svært at vedligeholde relationerne og dermed også svært at "tage sig sammen" til at komme. Derudover syntes de, at møderne skal vare 2-3 timer, hvor den ene time kan være en frivillig aktivitet, fx en gåtur.

Koordinatorerne beskrev vigtigheden af at få introduceret netværket så tidligt i kursusforløbet som muligt samtidig med, at det er vigtigt gentagne gange på kurset at fortælle om netværket og mulighederne i det. Derudover syntes de, at det er oplagt, at en person, som allerede er i netværket kommer ud på en kursusgang og præsenterer netværket. På den måde vil der, udover deres medkursister, være et kendt ansigt den første dag, de kommer til et netværksmøde.

*"Det kunne være rigtig godt, hvis der kom en person, der er med i netværket, som kunne fortælle om det, og hvad det har betydet for den person – en rollemodel" (koordinator)*

### **3.4.2 Ansvar og rollefordeling**

Det blev fremhævet af både kursister og koordinatore, at netværksmøderne skulle centreret omkring kursisternes ønsker og behov, og både de interviewede kursister og koordinatore ville lade det være op til kursisterne at sætte dagsordenen for møderne. En koordinator udtrykker det således:

*"Det skal være deres ideer. Det er ikke mig, der skal finde på dem" (koordinator)*

Og kursisterne er langt hen af vejen enige i dette. En kursist forslår fx at deltagerne på netværksmøderne selv bringer interessante emner på banen og vedtager dem i gruppen.

*"Man kunne lave en emneliste, og så plukke dem ud efterhånden" (kursist)*

Der var således et bredt ønske om, at kursisterne bidrager med indholdet til netværket, og blandt koordinatorene også et udtalt ønske om, at kursisterne som gruppe på sigt selv tager ansvaret for at forberede og afholde netværksmøderne.

I forbindelse med etableringen og driften af netværk, ønskede koordinaterne at være med på *sidelinjen* og give plads til kursisterne selv. Der var dog samtidig stor villighed til fx at booke et lokale eller hjælpe med at skaffe kontaktinformation til en mulig oplægsholder eller lignende.

En konkret tovholder – evt. fordelt over et par personer - bliver dog anset som nødvendig i alle de interviewede grupper.

De opgaver, der bliver peget på skal løftes, indebærer booking af lokale, organisering af forplejning (kaffe, kage, frugt, vand), en der giver besked ved ændringer i programmet, aftaler med evt. oplægsholdere eller organisering af transport ved en fælles udflugt og ikke mindst en, der kan føre en dagsorden igennem, for som en koordinator formulere det:

*"[...] en der tør tage nogle emner op. Og jeg mener ikke det hele skal være en struktureret snak, men det kan jo også være at sige, nu er der fri leg. Der skal i hvert fald være en dagsorden" (koordinator)*

Tovholderfunktionen skal ifølge koordinaterne ligge hos kursisterne eller alternativt nogle instruktører. At have et par instruktører til dette skabte imidlertid også en bekymring om, at disse ikke samtidigt ville kunne undervise på *Lær at...* kurserne.

*"Jeg synes også, det er mellem kursisterne, vi skal finde [en tovholder]. For instruktørerne har allerede for meget" (Koordinator)*

Kursisterne gav i interviewene udtryk for, at de gerne ville bidrage til netværksmøderne med fx at sørge for en afgrænset opgave, men ikke at stå som tovholder alene. For norges vedkommende skyldtes dette, at de var bange for, om de havde den energi, det ville kræve i perioden eller på dagen. Nogle pegede derfor på, at fx en koordinator burde være tovholder. Andre var mere åbne for at tage opgaven på sig.

*"Man kunne jo vælge, at der er 3 eller 4, der står for det hver gang, og så skifter man" (kursist)*

Denne kursist fremhæver på denne måde at være klar til at tage del i arbejdet, men hun var stadig ikke parat til at have ansvaret over en længere periode. De interviewede kursister ønskede ikke at forpligtige sig for meget til rollen som tovholder for et netværk, bl.a. fordi sygdomsudvikling kan være uforudsigelig og de var bange for ikke at kunne løfte denne organisatoriske byrde. Andre fremhævede, at de ønskede et relativt uformelt forum, hvor de ikke havde en konstant forpligtigelse, men kunne vælge netværksmøderne til fra den ene gang til den anden – hvilket en fast tovholderrolle ville forhindre.

### 3.4.3 Indhold

Både kursister og koordinater beskrev, at kursisters motiver for deltagelse i netværket er meget forskellige. Nogen kursister deltager, fordi de gerne vil holde kontakten med andre kursister fra deres hold, andre vil gerne møde nye mennesker, og nogen vil gerne bygge videre på noget af det, de har lært på kurset.

*"Der er mange forskellige motiver til at komme til sådan et netværksmøde. Det er meget individuelt" (koordinator)*



Selvom kursisterne motiver for deltagelse varierer, var kursisterne og koordinatorene nogenlunde enige om, hvad indholdet på netværksmøderne skal være.

### De tre kernekomponenter

Koordinatorer og kursister var forholdsvis enige om indholdet på netværksmøderne, idet de havde de samme tre forslag til, hvad indholdet på netværksmøderne skulle være. De tre vigtige elementer var:

- Socialt samvær
- En aktivitet
- Værktøj fra kurset

Først og fremmest er det vigtigt, at der er et socialt element, hvor der bliver skabt et rum for god social interaktion, og hvor der er tid til at dele erfaringer, hygge, drikke kaffe og spise kage. Specielt kursisterne syntes, at dette element var meget vigtigt, men de var til gengæld også enige om, at dette sociale element skulle bindes op på nogle aktiviteter, så kursisterne har noget og mødes om. En tilsvarende holdning fandtes blandt koordinatorene, idet de var enige om at der skulle være et 'fælles tredje' på netværksmøderne.

*"Jeg tror, der skal være en eller anden form for aktivitet, man skal ikke bare sidde og drikke kaffe, det finder man nok selv ud af. På den måde lærer man også hinanden at kende, og så har man i hvert fald det at snakke om" (kursist)*

*"Der skal være et fælles tredje" (koordinator)*

Den aktivitet eller det 'fælles tredje' som kursisterne skal mødes om, kunne have forskellig karakter. Det kunne være et spændende oplæg fra en fagperson. Eksempelvis en psykolog med erfaring inden for smerter, en naturmediciner, en diætist, en zoneterapeut eller en helt tredje.

*"Man kunne få en ud, der ved noget om naturmedicin, som kunne fortælle om nogen af de alternative behandlingsmuligheder, som kan lindre nogen af vores smerter. Det kunne også være en zoneterapeut" (kursist)*

Aktiviteten kunne også være af en hel anden og mere kropslig karakter, fx mindfulness, meditation, yoga, pilates, en gåtur eller en udflugt i lokalområdet.

Sidst men ikke mindst gik det igen blandt både koordinatorene og kursisterne, at møderne skulle følge op på noget af det, de havde lært på kurset. Eksempelvis blev det nævnt, at det ville være oplagt, hvis handleplaner blev taget op igen. Et argument for vigtigheden af at fortsætte med nogle af værktøjerne fra kurset var, at disse kan koble de forskellige hold sammen, idet værktøjerne er fælles for alle. Derudover kunne sådanne aktiviteter også være en måde at fastholde nogle af kursisterne i nogle af de positive vaner, de har tilegnet sig under og efter kurset.

*"Det er vigtigt at huske, at det, der kan koble de forskellige hold sammen, er jo værktøjerne, for det er det, alle har arbejdet med" (kursist)*

*"Jeg tror, det er vigtigt, at det er en integreret del af hele kurset. At det hører med i konceptet" (koordinator)*

Koordinatorerne argumenterede for, at det er vigtigt at koble netværkene op på nogle af de tilbud, som allerede eksisterer i den pågældende kommune. Derfor kunne det være oplagt, hvis en fra kommunen kom ud på et af møderne og fortalte om, hvilke tilbud og muligheder der er i lokalområdet.

*"Det ville være essentielt at få brugt lokalområdet" (koordinator)*

Det skal her påpeges, at disse tre kerneelementer blev nævnt af både koordinatorene og kursisterne, men at der ikke altid var enighed om, hvorvidt netværksmøderne skulle indeholde alle elementerne. Fx var kursisterne splittede i forhold til, hvorvidt det er en god ide at arbejde videre med værktøjer fra *Lær at...* kurserne. Dette understreger, hvor vigtigt det er at have en grundig forventningsafstemning i forbindelse med netværksmøderne, samt at møderne indeholder flere elementer, så de kursister, der ikke ønsker at arbejde videre med værktøjerne fra kurserne, ikke bliver skræmt væk, hvis et netværksmøde kun omhandler dette.

## 4.0 Diskussion af resultater

I det følgende diskuteres de særlige udfordringer ved netværksdannelse efter afslutning på *Lær at ...* kurserne, som identificeres i resultatafsnittet og der argumenteres for, hvorfor nogle valg er taget fremfor andre i forhold til netværksmodellen.

### Tovholderfunktion

Både kursister og koordinatore er enige om, at netværksmøderne skal være forholdsvis strukturerede, hvilket nødvendiggør en tovholder. På baggrund af både interviews og spørgeskemaer har vi vurderet, at det ikke er muligt at placere tovholderfunktionen hos koordinatore eller instruktører, idet funktionen vil være for tidskrævende og tage fokus på deres øvrige opgaver i forbindelse med afviklingen af *Lær at ...* kurserne. Derfor er det oplagt, at kursisterne varetager denne funktion. Kursisterne fortalte i interviewene, at de gerne vil have en vis portion ansvar i forhold til netværket, men ingen af de interviewede magtede at stå med tovholderfunktionen alene. At finde den rigtige tovholder fremstår derfor som en af de største udfordringer for at etablere et velfungerende netværk. Løsningen er, at tovholderfunktionen bliver fordelt på en række kursister, ved, at hver kursist får et ansvarsområde. Disse forskellige ansvarsområder går på skift mellem kursisterne, og på den måde fordeles ansvaret. Det er dog afgørende, at koordinatorene støtter op om denne ansvarsfordeling. Ansvarsfordelingen beskrives yderligere i netværksmodellen nedenfor.

### Koordinatorers rolle

Selvom koordinatorene ikke varetager tovholderfunktionen, har de stadig et ansvar i forhold til netværket. De kvantitative data viser, at størstedelen af kommunerne har mulighed for at skaffe lokaler til netværksmøderne, hjælpe med at skaffe kontakt til relevante oplægsholdere samt at bistå netværket på andre måder. Det er derfor oplagt, at koordinatorene er behjælpelige i forhold til dette. Koordinatorene har derfor en afgørende rolle for netværkets igangsættelse og fortsatte drift. Dette er også beskrevet i modellen.

### Åbne versus lukkede netværkshold

Både kursister og koordinatore har i interviewene givet udtryk for, at de ville foretrække åbne hold. Dette var til dels overraskende, blandt andet på grund af erfaringerne fra pilottesten af *lær at tackle angst og depression*. Vi har imidlertid valgt lave en model for åbne hold, men det er samtidigt vigtigt at understrege, at det med udgangspunkt i modellen vil være muligt at etablere lukkede hold for tidligere kursister – også på tværs af kursushold. Det er vores formodning, at kursisterne med de opsatte rammer, i højere grad end uden, vil kunne finde sammen med andre de går godt i spænd med. En anden vigtig pointe i denne sammenhæng er, at vi med netværksmodellen ønsker at skabe rammerne for, at flest mulige får mulighed for at deltage i et velfungerende netværk. De åbne netværk med løbende optag vil som tidligere nævnt være mindre sårbare overfor personfrafald. Derfor har vi i netværksmodellen beskrevet, at netværket skal være åbent og dermed med løbende optag.

## 5.0 Guide til netværk

Komiteen for Sundhedsoplysning har taget initiativ til at udvikle, afprøve og evaluere en model for netværksdannelse på *Lær at ...* kurserne. Netværksmodellens formål er at styrke netværksdannelsen blandt kursisterne og på den måde bidrage til, at kursisterne i højere grad fastholder de positive effekter af kurset.

Modellen for netværksdannelse er udviklet på baggrund af en opsummering af den viden, der allerede findes om hhv. organisering og effekten af netværk for kursister på patientuddannelseskurser, samt på baggrund af en afdækning af behov og kriterier for netværksdannelse blandt tidligere kursister på *Lær at...* kurserne og koordinatorene fra kommuner, der udbyder *Lær at...* kurserne.

Modellen afprøves i samarbejde med en række kommuner og forløbet evalueres af COWI.

I det følgende beskrives en guide til den kommunale model for netværk, som interventionskommunerne skal anvende. Forskelligheden kommunerne imellem gør, at der kan være forhold ved modellen, som er svære at implementere, hvorfor en lokal tilpasning må finde sted.

### Form

- **Netværksdannelse er for dem, der har lyst.** Dette skal pointeres, når kursisterne inviteres til netværksmøderne.
- Netværksdannelsen består af **fysiske møder** i lokaler, som kommunen hjælper med at booke.
  - o Møderne kan efter behov og på kursisternes eget initiativ suppleres med et online forum, fx på Facebook.
- **Netværket er åbent** og fælles for kursister fra *Lær at...* kurserne. Dvs. at der er løbende optag i netværket, og der indgår dermed kursister fra forskellige hold i netværket.
  - o Hvis en gruppe personer har lyst til at danne lukkede hold, kan dette gøres på eget initiativ, og holdene kører således sideløbende med det åbne netværk.
- **Kursisterne definerer selv indholdet på netværksmøderne**, idet der jævnligt afholdes idérunder, hvor kursisterne kommer med forslag til, hvad der skal foregå på møderne.
- **Hyppighed.** Netværksmøderne afholdes mellem 4 og 12 gange årligt, afhængigt af interesse.
- **Længde.** Møderne varer 2-3 timer. En halv time kan lægges til, hvis en tidskrævende aktivitet er på dagordenen, fx en gåtur i lokalområdet.
- **Præsentation.** Netværket skal præsenteres under *Lær at...* kurserne på følgende tre måder:
  - o Kursisterne får udleveret en invitation (for eksempel se bilag 1), hvor dato for første møde og beskrivelse af netværket fremgår.
  - o Instruktør eller koordinator præsenterer netværket under kurset, fx i forbindelse med en afrunding af et modul.

- Tidligere kursist, som er med i netværket, kommer ud og fortæller om det – dette kan gøres forud for modulstart eller på en evt. opfølgningssgang, som flere kommuner tilbyder.

## Ansvar

- **Kursisterne er tovholdere.** Netværkene skal på sigt køres af kursisterne selv, og derfor ligger tovholderfunktionen hos kursisterne. Dog uddeles denne mellem 3-5 forskellige personer, som ikke nødvendigvis behøver være de samme fra gang til gang.
  - Følgende tovholderfunktioner uddeles, og personerne er ansvarlige for følgende punkter til næste møde:
    - Forplejning, herunder kaffe, kage og frugt. Kan deles op hvis nødvendig.
    - Gennemførelse af aktivitet, hvor der arbejdes med værktøjer fra kurset.
    - Finde og/eller tage kontakt til person, som kan stå for en aktivitet på mødet (koordinator er behjælpelig med dette).
    - Kontakt til kommunen i forhold til lokaler.
    - Ordstyrer samt ansvarlig for at dagsordenen gennemføres.
- **Koordinatorens ansvar i opstartsfasen**
  - Koordinatoren har et stort ansvar i opstartsfasen og når et hold afslutter et *Lær at...* kursus. En god opstart, hvor koordinatoren formår at motivere kursisterne til at påtage sig tovholderfunktionerne og får dem til at tage ansvar, vil i højere grad resultere i et robust netværk, som er selvkørende. Det kan derfor betale sig at investere i netværket i starten.
- **Når netværket er kommet op og køre, har koordinatoren et ansvar i forhold til at:**
  - Hjælpe kursisterne i kontakt med relevante personer i kommunen og lokalområdet.
  - Bistå i forhold til at finde lokaler til kursisterne og andre praktisk forhold.

## Indhold

- Netværksmøderne indeholder følgende tre elementer
  - **En aktivitet**, som kan være af følgende karakter:
    - En gåtur eller en udflugt i lokalområdet.
    - Et oplæg afholdt af en diætist, naturmediciner, zoneterapeut, psykolog, fysioterapeut osv.
    - En yoga-, mindfulness-, meditations- eller anden træningsøvelse.
  - Kursisterne arbejder med et af de **værktøjer**, de har været igennem på kurset. Der kan arbejdes med følgende værktøjer:
    - Handleplaner, problemløsning, at tænke positivt osv.
      - I opstartsfasen kan en *Lær at...* instruktør evt. inviteres til at stå for aktiviteten. Men med tiden er det dog meningen, at en kursist skal kunne stå for at gennemføre aktiviteten.

- **Socialt samvær**
  - Socialt samvær indgår af sig selv i kraft af aktiviteterne ovenfor, men styrkes ved, at der indlægges pauser og tid til kaffe, hyggesnak og erfaringsudveksling.
- Kursisternes motiver for at deltage er forskellige, og derfor skal indholdet tilpasses det enkelte netværk. Dette gøres på følgende måde:
  - **Idérunde.** Ved netværkets start og når der kommer nye kursister til, afholdes en idérunde, hvor kursisterne gennemgår, hvad de kunne tænke sig, at der skal foregå på netværksmøderne.
- **Dagsorden.** Ved slutningen af hvert netværksmøde besluttet, vha. punkter fra idérunden, dagsordenen for næste møde samt hvem, der varetager de forskellige tovholderfunktioner.
  - NB: Det er ikke nødvendigvis de samme kursister, der fra gang til gang varetager de forskellige ansvarsområder.

## 5.1 Skabelon for netværksmøde 1

I det følgende beskrives et eksempel på et netværksmøde i en kommune, hvor netværket endnu ikke er blevet selvkørende, og koordinatoren derfor har et større ansvar.

### Dagsorden

- **16.00 – 16.15. Introduktion og velkomst** (ansvarlig: Koordinator).
  - Introduktion til de nye og en beskrivelse af netværket og dets formål. Læg vægt på, at netværket skal køres af kursisterne selv, og at de derfor har stor medbestemmelse.
  - *Guide til netværk* samt *Skabelon for netværksmøde 1* og *Skabelon for netværksmøde 2* uddeles til kursisterne.
- **16.15-16.30. Mindfulnessøvelse** (ansvarlig: Mindfulnessinstruktør).
  - Mindfulnessinstruktør, som er tilknyttet sundhedsforvaltningen i kommunen, kommer og laver en øvelse med kursisterne.
- **16.30-16.45. Fri samtale og tid til erfaringsudveksling** (ansvarlig: Kursist).
  - Her tilbydes kaffe, frugt eller lignende.
- **16.45-17.00. At tænke positivt** (ansvarlig: Instruktør fra *Lær at...* kursus).
  - Der arbejdes videre med *at tænke positivt*, som blev gennemgået på kurset. Deltagerne diskuterer, hvordan det er gået med at tænke positivt efter kurset.
- **17.00-17.15. Opfølgning på handleplaner** (ansvarlig: Instruktør fra *Lær at...* kursus) (fast punkt)
  - Der laves en runde, hvor kursisterne taler om:
    - Hvordan det er gået med handleplanerne siden sidst.
    - Hvad deres handleplaner til næste gang er.
- **17.15-17.35. Idérunde og dagsorden for næste møde** (ansvarlig: Koordinator/kursist).
  - Idérunde, hvor kursisterne beskriver, hvad de kunne tænke sig skal foregå på netværksmøderne.
  - Dagsorden og tidspunkt for det næste møde besluttet.
  - Tovholderfunktioner til næste møde uddeles til kursisterne, herunder hvem der er ansvarlige for:
    - Forplejning, herunder kaffe, kage og frugt. Kan deles op hvis nødvendig.
    - Gennemførsel af aktivitet, hvor der arbejdes med værktøjer fra kurset.
    - Tage kontakt til personer, som kan stå for en aktivitet på mødet.
    - Kontakt til kommunen i forhold til lokaler.
    - Ordstyrer samt ansvarlig for at dagsordenen gennemføres.
- **17.35-17.45. Fri samtale og erfaringsudveksling** (ansvarlig: Koordinator/kursist).

## 5.2 Skabelon for netværksmøde 2

I det følgende beskrives et eksempel på et netværksmøde i en kommune, hvor netværksmøderne er blevet selvkørende.

### Dagsorden

- **10.00 – 10.20. Velkomst og beskrivelse af tilbud i kommunen** (ansvarlig: Koordinator/anden kommunal ansat).
  - Koordinator eller anden kommunal ansat holder et oplæg omkring, hvilke tilbud der er i kommunen, som er relevante for kursisterne.
- **10.20-10.45. Oplæg omkring fysisk aktivitet** (ansvarlig: Fysioterapeut).
  - En fysioterapeut fra kommunen holder oplæg omhandlende, hvordan man kan bevæge sig let, hvis man har mange smerter.
- **10.45-11.00. Fri samtale og tid til erfaringsudveksling** (ansvarlig: Kursist).
  - Her tilbydes kaffe, frugt og kage.
- **11.00-11.20. Opfølgning på handleplaner** (ansvarlig: Kursist) (fast punkt).
  - Der laves en runde, hvor kursisterne taler om:
    - Hvordan det er gået med handleplanerne siden sidst.
    - Hvad deres handleplaner til næste gang er.
- **11.20-11.45. Dagsorden for næste møde** (ansvarlig: Kursist).
  - Dagsorden og tidspunkt for det næste møde besluttet.
  - Tovholderfunktioner uddeles mellem kursisterne, herunder hvem der er ansvarlige for:
    - Forplejning, herunder kaffe, kage og frugt. Kan deles op hvis nødvendig.
    - Gennemførelse af aktivitet, hvor der arbejdes med værktøjer fra kurset.
    - Kontakt til person, der skal stå aktiviteten.
    - Kontakt til kommunen i forhold til lokaler.
    - Ordstyrer på næste møde.
- **11.45-12.15. Fri samtale og tid til erfaringsudveksling** (ansvarlig: Kursist).
  - Her tilbydes kaffe, frugt eller lignende.
- **12.15-12.45 Gåtur i lokalområdet** (ansvarlig: Kursist).
  - Kursisterne kan evt. dele sig i to hold alt efter, hvor langt man ønsker at gå.



## 6.0 Referencer

1. Marthedal, A.B., et al., *Lær at leve med kronisk sygdom*, in *Evaluering af udbytte, selvvurderet effekt og rekruttering*. København: DSI, Dansk Sundhedsinstitut 2011.
2. Sundhedsstyrelsen, M., *Patientuddannelse-en medicinsk teknologivurdering*. 2009, in *Medicinsk Teknologivurdering* 2009.
3. Christensen, U., L. Schmidt, and L. Dyhr, *Det kvalitative forskningsinterview*, in *Forskningsmetoder i folkesundhedvidenskab*, L.K. Signild Vallgård, Editor 2007, Munksgaard: København.
4. Dyrvig, A., *Netværksgrupper: systematisk litteratursøgning*. 2013.
5. Iversen, L. and K. Bolt, *Pilottest af program for mennesker med symptomer på angst og depression*, 2013: Cowi.

## Bilag 1. Invitation til kursister

### Kære Kursist

Har du lyst til, at mødes med nogle af dine medkursister på *Lær at tackle kroniske smerter*<sup>1</sup> og lære dem lidt bedre at kende? Og vil du gerne møde nye mennesker, som også kæmper med en langvarig/kronisk sygdom eller smerter? Så er dette med sikkerhed noget for dig!

**Vi inviterer i x Kommune dig til hyggeligt netværksmøde den xx.xx.xx fra kl. xx - xx.** Mødet er for kursister, der har deltaget i kurset *Lær et leve med en kronisk sygdom* eller *Lær at tackle kroniske smerter*.

**Hvad går netværksmøderne for tidligere kursister på *Lær et leve med en kronisk sygdom* eller *Lær at tackle kroniske smerter* ud på?**

Netværksmødernes afholdes **hver anden måned**, og et eksempel på en dagsorden kunne være:

- Velkomst
- Gåtur i lokalområdet
- Workshop om handleplaner
- Oplæg: Hvilke tilbud findes i dit lokalområde?
- Bestemmelse for dagsorden til næste møde

Derudover tilbydes der te, kaffe, kage og frugt samt hyggelige stunder, hvor du kan lære dine medkursister lidt bedre at kende.

**Netværksmøderne er drevet af tidligere kursister** med støtte fra kommunalt ansatte. Derfor er det i høj grad dine medkursister og dig, der er med til at definere, hvad der skal foregå på møderne. Vi håber derfor, at du, hvis du har overskud til det, vil tage del i netværket og bidrage til, at det bliver rigtig godt.

Det er fuldstændigt uforpligtende at komme til netværksmødet.

Derfor! – tag dine medkursister i hånden og kom til et hyggeligt møde i x Kommune den xx.xx.xx.

**Vi glæder os rigtig meget til at se dig!**

**Kærlig hilsen**

**x Kommune**

---

<sup>1</sup> Alt med rødt tilpasses det enkelte hold og den enkelte kommune.