

# EVALUERING AF DIGITALE INDSATSER - LÆR AT TACKLE HVERDAGEN SOM PÅRØRENDE



## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1.</b>	<b>Indledning</b>	<b>2</b>
1.1	Baggrund og formål	2
1.2	Præsentation af kursustyper	3
1.3	Evalueringsmetode	4
<b>2.</b>	<b>Hovedkonklusioner</b>	<b>6</b>
2.1	Målgruppen på kurserne	6
2.2	Kursernes format og indhold	6
2.3	Oplevede udbytte for pårørende	6
2.4	Erfaring og læring i forbindelse med afvikling af de digitale indsatser	7
<b>3.</b>	<b>Målgruppebeskrivelse</b>	<b>8</b>
3.1	Kursisternes køn og alder	8
3.2	Relation og tid som pårørende	9
3.3	Motivation for tilmelding	10
<b>4.</b>	<b>Tre digitale indsatser til pårørende</b>	<b>11</b>
4.1	Fjernundervisning	11
4.2	Onlinekursus	14
4.3	E-læring	16
<b>5.</b>	<b>Oplevet udbytte for pårørende</b>	<b>17</b>
5.1	Relevans af og tilfredshed med kurset	17
5.2	Egenomsorg og prioritering af sig selv som pårørende	19
5.3	Svære situationer og udfordringer	22
5.4	Relationer og netværk	23
<b>6.</b>	<b>Bilag</b>	<b>25</b>
6.1	Bilag 1: Spørgeskema	25
6.2	Bilag 2: Samlet figurmateriale	32

# 1. INDLEDNING

I denne rapport opsummeres erfaringer og resultater fra pilotafprøvningen af tre forskellige digitale indsatser af 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'. Pilotafprøvningen har fundet sted i fire kommuner; *København, Køge, Gladsaxe og Viborg*. Indsatserne er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning (KFS) i et samarbejde med Københavns Kommune (KK), Køge Kommune, Gladsaxe Kommune og Viborg Kommune. Evalueringen af pilotafprøvningen udføres på vegne af KK som led i Sundhedsstyrelsens pulje *Styrket omsorg og nærvær i ældreplejen*.

## 1.1 Baggrund og formål

Pårørende til personer med langvarig sygdom er i mange tilfælde hårdt belastet af deres situation. Følelsesmæssigt, praktisk og socialt pres samt belastning af arbejdsliv er blot nogle af de udfordringer, som pårørende kan opleve.<sup>1,2</sup> Pårørende er også i øget risiko for at få depression, stress og opleve ensomhed/isolation som følge af de bekymringer og den ansvarsfølelse, den pårørende har overfor deres nærtstående<sup>2</sup>. Hjælpes de pårørende til bedre trivsel, er der store gevinster at hente – både for den enkelte pårørende i form af øget livskvalitet, bedre mental sundhed, fastholdelse af sociale relationer, og i et samfundsøkonomisk perspektiv ift. tilknytningen til arbejdsmarkedet og forebyggelse af behov for hjælp fx i form af sygdomsbehandling og/eller pleje og støtte.

På det gruppebaserede fysiske kursus 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' er målet, at den pårørende lærer at passe på sig selv i en hverdag med sygdom tæt på. Kurset giver i sin fysiske form de pårørende mulighed for at mødes med andre i samme situation, finde støtte i hinanden og udveksle erfaringer. Der tilbydes et frirum med ligestillede, hvor de pårørende introduceres til konkrete værktøjer, som kan bruges til at mestre nogle af udfordringerne, som de møder som pårørende. På kurset introduceres de pårørende blandt andet for redskaber til at håndtere stress, træthed og dårlig søvn, at håndtere dårlig samvittighed og andre svære følelser, at skabe god kommunikation og at prioritere og bede om hjælp.

Erfaringer fra det eksisterende arbejde med det fysiske kursus 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende', som har eksisteret siden 2015, viser, at pårørende har betydelig gavn af at deltage i indsatsen. En evaluering af kurset, der er gennemført af VIVE i 2021, viser, at pårørende gennem kurset opnår øget trivsel, reduktion i langvarig stress og depression, reduktion i ensomhed og belastning, samt en øget tro på egne evner i forhold til at kunne få hjælp og støtte fra omgivelserne. Resultaterne viser desuden, at 88 procent er tilfredse eller meget tilfredse med kurset, og 95 procent vil anbefale kurset til andre.<sup>3</sup> På trods af, at pårørende har stor glæde af at deltage i gruppetilbud, herunder pårørendekurset, er pårørende dog generelt udfordrede i at kunne møde fysisk op til og deltage i forebyggende og sundhedsfremmende tilbud<sup>4</sup>. Pårørende oplever flere barrierer i forhold til fremmøde – det kan både være pga. oplevet, manglende tid (eget fuldtidsjob og forsørgeransvar, praktisk, social og mental støtte til den syge) og pga. en generel utryghed ved at forlade hjemmet<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> KMD for Ældre Sagen 2018.

<sup>2</sup> Rambøll for Ældre Sagen 2017.

<sup>3</sup> LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende, En spørgeskemaundersøgelse blandt kursister, VIVE 2021.

<sup>4</sup> Eksempler på god praksis i kommunale indsatser til pårørende til svækkede ældre, Sundhedsstyrelsen, 2020.

For at imødekomme denne udfordring har KK og KFS med nærværende projekt ønsket at videreudvikle og gøre kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' tilgængeligt online. De digitale indsatser skal således forstås som et online alternativ til det fysiske kursus til pårørende, der har brug for en fleksibel indsats eller ikke ønsker det gruppebaserede kursusform. Samtidig giver digitale indsatser mulighed for at nå bredt ud til pårørende. Det kan potentielt gøre det muligt at nå pårørende tidligere i deres pårørendeforløb og dermed have en forebyggende effekt, idet de pårørende tidligt får viden og indsigt i deres situation og værktøjer til håndtering af denne.

**Formålet** med nærværende projekt og pilotafprøvning er at evaluere tre forskellige digitale varianter af kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende', herunder at undersøge, hvilket udbytte de pårørende oplever ved at deltage i de digitale kurser, samt at indsamle erfaringer om, hvordan kurset tilrettelægges og afvikles på de tre forskellige kursusformer.

## 1.2 Præsentation af kursustyper

Konkret er der i projektet udviklet og afprøvet tre forskellige digitale indsatser. Det gælder henholdsvis et Fjernundervisningskursus, et Onlinekursus og et E-læringskursus. Indholdet på de tre digitale kurser er udviklet til det fysiske kursus 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' og baserer sig på kursusbogen af samme navn. Kursusbogen præsenterer hjælpemuligheder og redskaber, der kan støtte pårørende til en bedre hverdag. Kursusbogen er både tilgængelig i fysisk format og som e-bog.

De digitale indsatser format og ramme om undervisningen afviger dog fra det oprindelige kursus og på tværs af de tre digitale indsatser. Indsatserne skal således betragtes som tre forskellige alternativer til det fysiske kursus, der har til formål at ramme en bredere eller anden målgruppe af pårørende, end det fysiske kursus kan, fx pårørende, der ikke kan eller ønsker at deltage i fysiske pårørendekurser. De digitale indsatser præsenteres kort i det følgende.

Figur 1-1: Præsentation af de tre online-kursustyper



Som Figur 1-1 ovenfor illustrerer, er de tre typer af digitale indsatser meget forskellige både type- og ressourcemæssigt, hvorfor resultaterne fra evalueringen også skal tolkes med dette for øje. Formålet med evalueringen er således ikke at sammenligne de tre typer af kurser, men derimod at evaluere dem enkeltvist og belyse, hvor de kan supplere hinanden.

### 1.3 Evalueringsmetode

Resultaterne fra denne evaluering er baseret på data indsamlet fra henholdsvis en spørgeskemaundersøgelse blandt kursister, samt kvalitative interviews gennemført med kursister, instruktører på Fjernundervisning- og Onlinekurset og kommunale koordinatore. Pilotafprøvningen af online-plattformene står desuden på et velunderbygget, indledende arbejde i forbindelse med udviklingen af platformene/formatet for de tre kursustyper, hvor der dels er lavet et internt notat på baggrund af en vidensafdækning af ældre borgeres IT-færdigheder, dels brugertest af de tre platforme. Derudover har KFS mangeårig erfaring med det digitale format fra tilsvarende indsatser til andre målgrupper.

#### 1.3.1 Spørgeskemaundersøgelse

Til at opnå viden om kursisternes oplevede udbytte af kurserne, herunder en vurdering af kursets indhold og format, er der gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt kursister, der har deltaget i og gennemført et af de tre digitale indsatser. Spørgeskemaet er oprindeligt udviklet til evaluering af kursisternes oplevelse og udbytte på det fysiske kursus 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'. I forbindelse med evalueringen af de digitale indsatser er spørgerammen videreudviklet og suppleret med spørgsmål målrettet de enkelte platforme og formater.

Spørgeskemaet er sendt til 43 kursister (N), som har afsluttet kurset indenfor dataindsamlingsperioden (26. oktober 2021 til den 6. marts 2022) og har givet samtykke til at modtage spørgeskemaet<sup>5</sup>. Fordelingen af besvarelserne kan ses i Tabel 1-1 nedenfor.

Tabel 1-1: Fordeling af besvarelser i spørgeskemaundersøgelsen

Fordeling af besvarelser i spørgeskemaundersøgelsen for pilotafprøvning af onlinekurserne LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende			
	Studiepopulation (N)	Besvarelse (n)	Svarprocent (%)
<b>Fjernundervisning</b>	11	9	82
<b>Onlinekursus</b>	13	11	85
<b>E-læring</b>	19	12	63
<b>Samlet</b>	43	32	74

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

I dataindsamlingen er der lagt vægt på, at data blev indsamlet på tværs af kommuner og indsatstyper. For at øge svarprocenten er der udsendt to rykkere til kursisterne ift. at besvare spørgeskemaet, ligesom der undervejs i projektet er blevet besluttet, at kursisterne ved gennemført besvarelse modtager et gavekort som tak for deres deltagelse. Dette ligeledes for at højne svarprocenten. Der er opnået en samlet svarprocent på 74 procent på tværs af kursustyperne<sup>6</sup>. Karakteristika ved respondenterne er uddybet i kapitel 3. Spørgeskemaet findes i Bilag 6.1 nedenfor.

Det har igennem projektet været en udfordring at rekruttere kursister til kurserne, hvilket er kendetegnende for rekruttering af pårørende til forebyggende indsatser generelt. Det handler dels om, at kommunerne ikke har en direkte kontakt eller indgang til pårørende, og at pårørende grundet

<sup>5</sup> Antallet af kursister, der har takket nej til at modtage spørgeskemaet, er ukendt.

<sup>6</sup> To kursister har besvaret dele af spørgeskemaet. Deres besvarelser er inkluderet.

deres situation, kan have svært ved at sætte tid af i hverdagen til at deltage i aktiviteter, der kun indbefatter dem selv. Udfordringen afspejler sig i en lav population i spørgeskemaundersøgelsen, der er mindre end den forventede på 60-80 respondenter før projektstart. Den lave population (N) for spørgeskemaundersøgelsen betyder, at resultaterne skal fortolkes med forsigtighed og er en begrænsning for udsagnskraften i nærværende evaluering.

I alt har 100 pårørende deltaget på et af de tre digitale kurser i projektperioden, der strækker sig fra d. 26. oktober 2021 til den 29. marts 2022<sup>7</sup>. Kursisterne fordeler sig som følger: 15 kursister har deltaget i og afsluttet et Fjerundervisningskursus, 54 kursister har deltaget på et Onlinekursus og 31 kursister har deltaget i E-læringskurset.

### 1.3.2 Kvalitative interviews

Til at opnå mere dybdegående indsigter og forståelse af kursisternes udbytte og oplevelser med deltagelse på kurserne, samt rekruttering af kursister og afviklingen af kurserne, er der gennemført kvalitative interviews med henholdsvis kursister, instruktører på Onlinekurset og Fjernundervisning og de kommunale koordinører. Rekrutteringen af kursister til interviewene har været relativt tilfældig, idet alle kursister, der har været igennem indsatserne, er blevet inviteret til interview. Vi har dog i udvælgelsen prioriteret at tale med de få mandlige pårørende, der har deltaget i undervisningen og sagt ja til at deltage i interview.

Interviewene er afholdt per telefon med henblik på at lette tilgængeligheden for de pårørende. Der er foretaget interviews med 19 kursister, der fordeler sig med seks på Onlinekurset, otte på Fjernundervisning og fem på E-læring. Dertil er der interviewet tre instruktører og tre koordinører.

---

<sup>7</sup> Idet projektperioden strækker sig ud over dataindsamlingsperioden, har det ikke været muligt for Rambøll at udsende spørgeskemaer til de kursister, der har afsluttet et kursus efter 6. marts 2022. Studiepopulationen (N) er således mindre end det samlede antal deltagere.

## 2. HOVEDKONKLUSIONER

I dette kapitel opsummeres evalueringens overordnede resultater og erfaringer med de digitale indsatser i 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

### 2.1 Målgruppen på kurserne

Generelt viser evalueringen, at de digitale indsatser appellerer til en bred gruppe af pårørende, idet der ses en stor spredning i alder, pårørenderelation og længde for, hvor længe kursisterne har haft alvorlig sygdom tæt inde på livet:

- Størstedelen af kursisterne er **ynge end 60 år**, og er således en målgruppe, der fortsat er i den arbejdsdygtige alder.
- Størstedelen (78 procent) af kursisterne er **kvinder**.
- De tre kursustyper rammer **en bred målgruppe af pårørende**, hvad angår hvor **længe de har haft sygdom tæt inde på livet**, idet der både er kursister, der har været i pårørenderelationen i forholdsvis kort tid (0-3 år) og lang tid (mere end tre år).
- 40 procent af kursisterne på E-læringskurset har været pårørende i 0-3 år, det tyder på, at denne kursusform **fanger pårørende tidligt i deres pårørendesituation**. Generelt gælder det på tværs af de digitale kurser, at kursisterne deltager tidligere i deres pårørendesituation sammenlignet med data fra de fysiske kurser.
- De **tre primære motivationskilder** for deltagelse i de digitale indsatser er dels et ønske om at få **værktøjer og redskaber** til at håndtere hverdagen, dels at **kurset er online** og kan tilgås hjemmefra og dels muligheden for at **møde og interagere med andre** pårørende.

### 2.2 Kursernes format og indhold

Kursernes format understøtter generelt en høj deltagelsesprocent og mange kursister oplever det som en fordel, at de kan deltage hjemmefra og tilkendegiver, at de ville have svært ved at prioritere deltagelse med fysisk fremmøde. Resultaterne viser endvidere, at kursisterne oplever god dialog med deres medkursister:

- Der ses en **høj deltagelsesprocent** på henholdsvis 76 procent i Fjernundervisning og 79 procent på Onlinekurset.
- 67 procent af kursisterne på Fjernundervisning angiver det som en **fordel, at kurset er virtuelt**, ligesom flere kursister fremhæver, at de ikke ville kunne deltage i indsatsen, såfremt den var fysisk.
- På tværs af kurserne fremhæver kursisterne det som en fordel, at de kan deltage hjemmefra og ikke skal transportere sig, hvilket gør det nemmere at prioritere i en travl hverdag. Kurserne **indfanger dermed pårørende, der ellers ikke ville deltage i et fysisk kursus**.
- En stor andel (66 procent) af kursisterne fra Fjernundervisning tilkendegiver, at de oplever at have en **god dialog med deres medkursister**. Tilsvarende svarer 36 procent blandt onlinekursisterne, at de til trods for den anonyme deltagelse og kommunikation via chat har en god dialog med deres medkursister. Det pointeres dog, at dialogen i chatten er svær, når de samtidig skal følge undervisningen.
- E-læring appellerer til pårørende, som ønsker dels stor fleksibilitet, dels selv at tilrettelægge, hvornår de vil arbejde med kurset og dels hurtigt at igangsætte indsatsen.

### 2.3 Oplevede udbytte for pårørende

På tværs af kurserne opleves høj grad af tilfredshed og relevans blandt kursisterne, ligesom kursisterne især oplever et udbytte inden for temaerne egenomsorg og evne til at prioritere sig selv og håndtering af svære situationer og udfordringer:

- **91 procent** af kursisterne **er tilfredse** med kurset og oplever det som værende relevant for deres situation.
- 91 procent af kursisterne **vil fortælle andre, at indsatsen er god.**
- **74 procent** af kursisterne har tilegnet sig **kognitive teknikker**, som kan støtte dem i hverdagen. Dette udbytte er særligt højt for kursister, der har deltaget i **Fjernundervisning**.
- **71 procent** af kursisterne er blevet bedre til at **passer på sig selv**. Flere kursister fremhæver, at kurset har tydeliggjort, at det er vigtigt at drage omsorg for sig selv og prioritere sig selv.
- **65 procent** af kursisterne er blevet bedre til at **opnå de mål**, de sætter sig, og hermed prioritere sig selv. Dette udbytte er særligt højt for kursisterne på Fjernundervisning og Onlinekurset (78 og 73 procent).
- **61 procent** af kursisterne oplever, at kurset har gjort det nemmere for dem at **træffe beslutninger**, og over halvdelen af kursisterne er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer (51 procent).
- Kursisterne oplever, at de er blevet mere opmærksomme på, at det er **vigtigt at bede om hjælp**, men det er kun en tredjedel af kursisterne, der er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner som følge af kurset.

#### 2.4 Erfaring og læring i forbindelse med afvikling af de digitale indsatser

I forbindelse med pilotafprøvningen er der identificeret følgende læringspunkter:

- Det er afgørende, at koordinatorene i kommunerne i rekruttering og henvisning til kurserne er meget opmærksomme på kursisters **præferencer og behov for dialog med medkursisterne**, da de forskellige kursustyper i forskellig grad imødekommer dette.
- De forskellige kursustyper **supplerer hinanden**, idet kursustyperne appellerer til forskellige præferencer og behov hos de pårørende, hvad angår dialog/interaktion, tid og ønske om anonymitet. Kommunerne kan derfor med fordel **tilbyde forskellige typer af kurset**.
- Det fremhæves som en klar fordel ved E-læringskurset, at det kan **nå ud til rigtig mange pårørende og tilbydes hurtigt** til pårørende, der har behov for en indsats. Dertil er det et omkostningsefficient tilbud for kommuner og andre aktører, hvilket understøtter kursets brede spændvidde og forebyggelsespotentialer.
- Erfaringer fra projektet og evalueringen viser, at de **digitale kurser er et godt alternativ** til det fysiske kursus 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' til pårørende, der ikke kan eller ønsker at deltage på fysiske kurser.



### 3. MÅLGRUPPEBESKRIVELSE

I dette kapitel beskrives, hvad der karakteriserer målgruppen af pårørende, der har deltaget i de digitale indsatser. Kapitlet beskriver først kursisternes køn og alder, herefter kursisternes pårørenderelationen, og hvor længe de har været pårørende. Afslutningsvis runder kapitlet de pårørendes motivation for at tilmelde sig en af indsatserne.

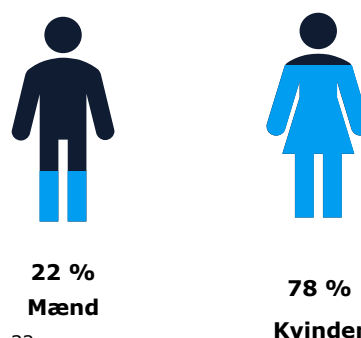
#### Boks 3-1: Kapitlets hovedkonklusioner

- Der er **flest kvinder (78 procent)** på kurserne.
- **65 procent** af de pårørende er under 60 år, heraf er 34 procent mellem 50-59 år.
- Størstedelen af kursisterne er **pårørende til forældre eller partnere**.
- Der er **stor spredning** på, hvor længe kursisterne har været pårørende. Kurserne appellerer således til en bred målgruppe af pårørende.
- Kursisternes primære motivation for tilmelding er **efterspørgsel efter værktøjer/redskaber**, at **kurset var online** samt et **behov for at tale med ligesindede**.
- I alt har **43 kursister modtaget spørgeskemaet**. Det gælder 11 kursister på Fjernundervisning, 13 kursister på Onlinekurset og 19 kursister på E-læring.

#### 3.1 Kursisternes køn og alder

Figur 3-1 viser, at der er en overvægt af kvinder blandt kursisterne, idet mere end tre fjerdedele (78 procent) af de adspurgte kursister er kvinder. I forhold til kursisternes alder viser Figur 3-1, at størstedelen (34 procent) af kursisterne er mellem 50-59 år, mens knap en tredjedel (31 procent) er yngre end 50 år, og tilsvarende er lidt mere end en tredjedel (35 procent) mellem 60-79 år. Der er altså 65 procent af kursisterne, der er under 60 år, hvilket viser, at de digitale indsatser i høj grad når pårørende, der stadig er i den arbejdsdygtige alder.

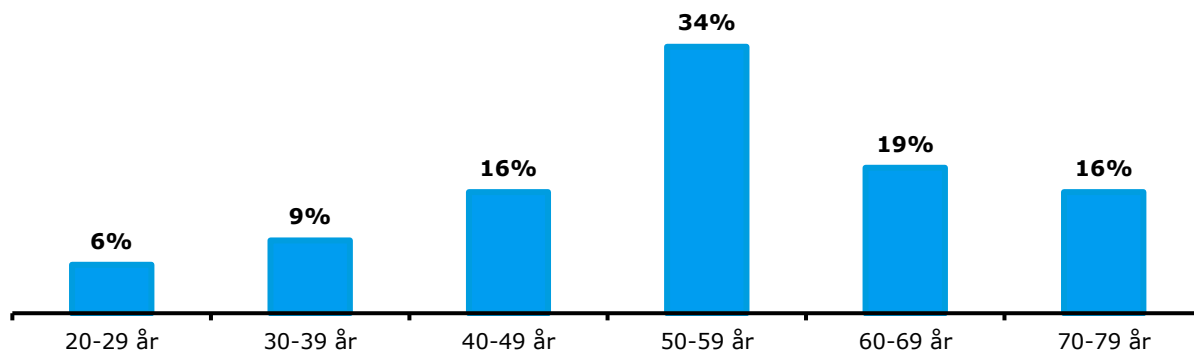
Figur 3-1: Kursisternes køn



Note: n=32.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på onlinetilbud 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 3-1: Kursisternes alder



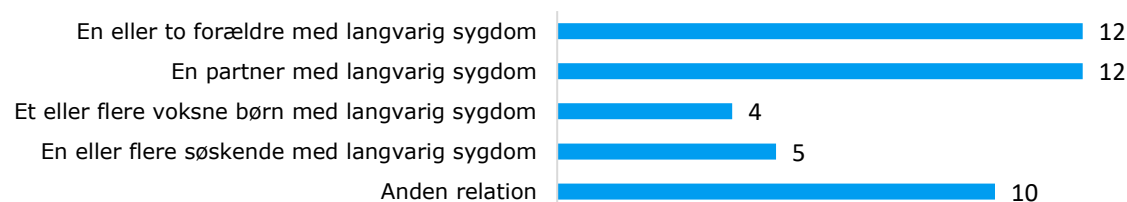
Note: n=32.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

### 3.2 Relation og tid som pårørende

Figur 3-2 viser, at langt størstedelen af kursisterne er nære pårørende til enten en forælder, en partner eller et barn. De er således pårørende til en meget nær relation, hvilket også afspejler sig i kursisternes påvirkning og belastningsgrad af pårønderelationen. Mange af kursisterne fortæller, at deres rolle som pårørende har medført en række stresssymptomer (bekymring, træthed, angst, koncentrationsbesvær m.m.).

**Figur 3-2: Kursisternes pårønderelation**



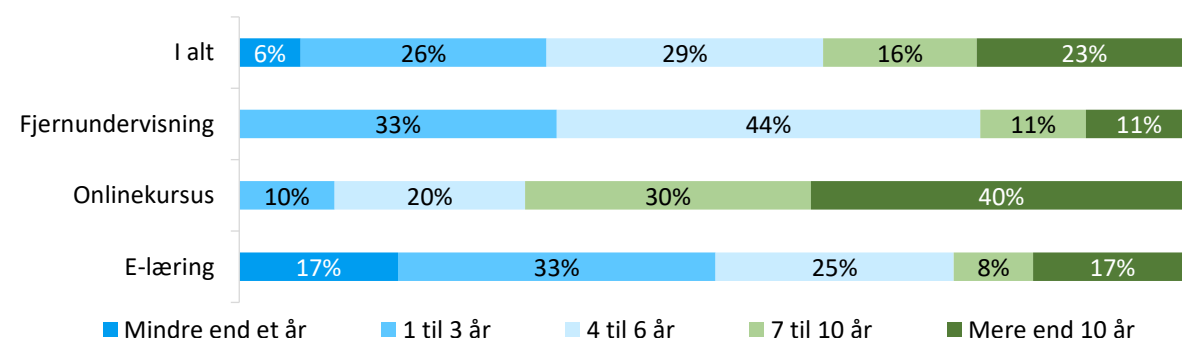
Note: n=32. De pårørende har kunnet vælge flere svar. Der er sat 43 krydser i alt. "Anden relation" indeholder bl.a. pårørende til: sig selv, afdød partner, barn under 18 år, svigerbørn, niece/nevø, ven/veninde.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 3-3 viser fordelingen over, hvor længe kursisterne har været pårørende. Figuren viser, at der generelt er stor spredning på, hvor længe kursisterne har haft alvorlig sygdom tæt inde på livet. De tre indsatser tiltrækker således både pårørende, der er nye i rollen som pårørende (mindre end et år), og pårørende, der har haft sygdom tæt inde på livet i mange år (mere end 10 år). Det indikerer, at de digitale indsatser samlet appellerer til en bred målgruppe af pårørende.

Ser man nærmere på indsatstyperne fremgår det af Figur 3-3, at 70 procent af kursisterne på Onlinekurset har været langvarigt pårørende i "7 til 10 år" eller "Mere end 10 år", mens en overvægt af pårørende på Fjernundervisning har haft sygdom inde på livet i "1-3 år" eller "4-6 år" (77 procent). Halvdelen (50 procent) af kursisterne, der har deltaget i E-læring, har været pårørende i "Mindre end et år" eller "1 til 3 år".

**Figur 3-3: Hvor længe har du som pårørende haft alvorlig sygdom inde på livet?**



Note: n=31.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Fordelingen på indsatstype ovenfor kan indikere, at E-læring fanger nogle pårørende tidligt i forhold til deres pårørendesituation. Det må understreges, at det ikke nødvendigvis er et udtryk for, at E-læring appellerer mere til den del af målgruppen, da kursisterne ikke nødvendigvis har fået de forskellige indsatstyper på valg, men derimod er rekrutteret og henvist til den digitale indsats, der dels var tilgængeligt i den konkrete kommune, og dels ledigt på det aktuelle tidspunkt. Det må i den sammenhæng understreges, at ikke alle kommuner har kunnet tilbyde alle tre digitale indsatstyper. E-læringskurset er nemt tilgængeligt og fleksibelt for de pårørende. Interviews med nogle af kursisterne viser blandt andet, at E-læringskurset appellerer til en målgruppe af pårørende, som ønsker, at tidspunkt og tiden brugt på indsatsen er fleksibelt. Det kan fx være mennesker, der lever

i småbørnsfamilier, der ifølge dem selv har svært ved at deltage på et bestemt tidspunkt, men derimod ønsker en indsats, som de kan tilgå, når det passer dem.

### 3.3 Motivation for tilmelding

Ser vi nærmere på, hvad der motiverer kursisterne for deltagelse på kurserne, fortæller mange af kursisterne i de kvalitative interviews, at de efterspørger redskaber og værktøjer til håndtering af deres situation som pårørende. Denne pointe går på tværs af de tre kursusformer:

*"Jeg ønskede redskaber til at få mere overskud i hverdagen som pårørende, samtidig med at det skulle passe med mit øvrige liv med arbejde og privatliv. Jeg ville gerne kunne overskue det hele."*

- Kursist, Fjernundervisning

Flere kursister påpeger også tilgængelighed hjemmefra som en direkte motivation for deres tilmelding til netop disse kursustyper. Det handler dels om, at flere af de pårørende ikke har tid grundet arbejde og privatliv til at prioritere fysisk deltagelse, og dels om, at andre ikke føler, at de kan være væk fra deres pårørende så mange timer, som en fysisk indsats kræver. Samtidig er det for nogle pårørende et stort ønske og behov at kunne mødes med andre ligesindede, hvilket især Fjernundervisningskurset tilbyder. En kursist uddyber det således:

*"Jeg havde brug for at tale med andre end min familie, kæreste og lillebror. Jeg havde behov for at tale med nogen, som vidste mere eller stod i samme situation."*

- Kursist, Fjernundervisning

Omvendt fortæller andre kursister, at de fandt det appellerende, at deres deltagelse var anonym (Onlinekursus og E-læring), hvilket tiltrækker nogle pårørende, fordi de ikke behøver forholde sig til andres situation lige så indgående og ønsker at være anonyme.

*"Man kunne sidde med kurset, når man havde lyst. Jeg har ikke fortalt min mand, at jeg har deltaget. Det var meget diskret i forhold til det hjemlige, det passede mig godt."*

- Kursist, E-læring

*"Online var et plus, fordi jeg har ikke haft brug for at mødes med andre, men har haft brug for redskaberne."*

- Kursist, Onlinekursus

## 4. TRE DIGITALE INDSATSER TIL PÅRØRENDE

Dette kapitel beskriver de tre forskellige digitale indsatser, samt hvordan kursisterne har oplevet forskellige relevante elementer, der vedrører kursusformaterne. Kapitlet baserer sig på spørgeskemaundersøgelsen blandt kursister samt 19 kvalitative interviews med kursister, som er fordelt over de tre digitale indsatser. Derudover beskrives i det sidste delafsnit den generelle læring fra de tre forskellige indsatser. Det sker særligt ud fra kvalitative interviews med instruktører og koordinatore.

### Boks 4-1: Kapitlets hovedkonklusioner

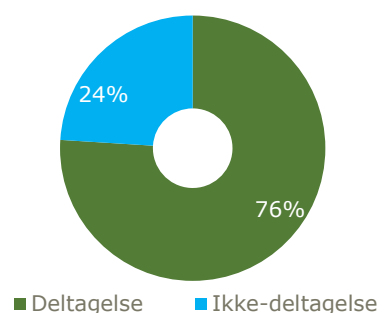
- Der ses en **høj deltagelsesgrad** i Fjernundervisning og Onlinekurset (henholdsvis 76 og 79 procent af undervisningsgangene).
- 67 procent af kursisterne på Fjernundervisning angiver, at det er en **fordel, at det foregår virtuelt**. Mange kursister fremhæver i den sammenhæng i interviews, at det er en fordel, at de ikke skal ud ad døren og transportere sig, og at de kan sidde i trygge rammer, hvilket ifølge mange kursister gør det nemmere at passe ind i en travl hverdag. Samme tendens ses ligeledes for kursister på Onlinekurset og E-læring.
- En stor andel (66 procent) af kursisterne fra Fjernundervisning tilkendegiver, at de oplever at have en **god dialog med deres medkursister**. Det viser, at kurset faciliterer en god dialog mellem kursisterne.
- 36 procent af kursisterne på Onlinekurset angiver at have god dialog med deres medkursister, det til trods for anonym deltagelse og kommunikation via chat. En begrænsning ved dialogen i chatten er dog, at det er svært både at følge med i undervisningen og i chatten, og fordi flere parallelle dialoger kan opstå samtidig i chatten.
- Det fremhæves som en klar fordel ved E-læringskurset, at det kan **nå rigtig bredt ud til mange pårørende og hurtigt kan tilbydes til de pårørende**, der har behov. E-læring tilbyder også absolut frihed i forhold til, hvor og hvornår det gennemføres.
- En begrænsning ved det virtuelle format er, at der ikke er så meget tid til fordybelse i personlige fortællinger.

### 4.1 Fjernundervisning

Fjernundervisningen foregår i Microsoft Teams og er et kursusforløb, der strækker sig over syv uger med en enkelt ugentlig mødegang/modul, som varer 90 minutter. De syv moduler behandler forskellige temaer og er bygget efter samme progression som på det fysiske kursus. Forskellen er, at kursisterne mødes virtuelt, og at kursusgangene varer kortere tid. Kursisterne får udleveret en kursusbog i PDF-format. I alt har 11 kursister på Fjernundervisning indvilliget i at deltage i evalueringen, og ni kursister har besvaret spørgeskemaet.

Kursisterne kan både se og høre hinanden i dette format, idet de deltager med tændt kamera, mens undervisningen foregår. De har ligeledes mulighed for at tænde deres mikrofoner, når det er relevant, at de siger noget. Som regel åbnes der op for, at kursisterne kan bidrage mundtligt med udgangspunkt i øvelser og redskaber, der relaterer sig til undervisningen. Tidsrammen betyder dog, at der ikke er tid til, at alle kursister kan uddybe egne historier og oplevelser fra livet som pårørende relateret til alle temaer. Kursisterne

Figur 4-1: Gennemsnitlig deltagelse i Fjernundervisningen



Note: n=9.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

kan derimod bruge chatten, hvor de blandt andet kan fortælle egne oplevelser i relation til det aktuelle emne og interagere med underviseren og medkursister.

Kursisterne på Fjernundervisning har ifølge spørgeskemaundersøgelsen deltaget i 76 procent af modulerne (se Figur 4-1). Det betyder, at den gennemsnitlige deltager har deltaget på 5,3 ud af de syv moduler.

To tredjedele (67 procent) af kursisterne på Fjernundervisning giver udtryk for, at det har været en fordel, at kurset foregik som Fjernundervisning (se Figur 4-2).

**Figur 4-2: Synes du, at det har været en fordel, at kurset kun foregik som Fjernundervisning? (Kun kursister fra Fjernundervisning)**



Note: n=9.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Flere af kursisterne i Fjernundervisningen giver i de kvalitative interviews udtryk for, at de søger et kursustilbud, hvor de kan mødes og erfaringsudveksle med andre pårørende. Fjernundervisningen er derfor et godt tilbud ifølge kursisterne, idet de kan mødes virtuelt med andre ligesindede. Flere af kursisterne giver dog udtryk for et ønske om at kunne mødes med andre pårørende fysisk, men uddyber samtidig, at de ikke ville have tiden og overskuddet til at prioritere det fysiske kursus. Kursisterne understreger derfor, at Fjernundervisningen er det bedste alternativ i deres situation, fordi de kan mødes med andre pårørende uden at bruge tid på transport og uden at være væk fra hjemmet.

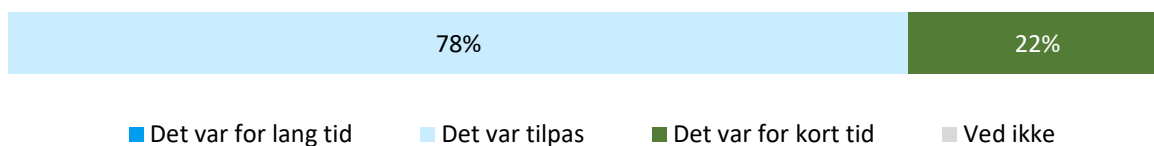
*"Det har været rigtig nemt at deltage. Det der med at tænke, at nu er jeg på arbejde, og så skal jeg et andet sted hen. Puha. Det havde givet meget mere bøv. Det virtuelle format har gjort det nemmere for mig at deltage – endda på en dag, hvor jeg var til min svigermors begravelse."*

- Kursist, Fjernundervisning

*"Fordelen har været, at jeg har kunnet gøre det herhjemme i rolige omgivelser [...] Jeg har siddet derhjemme uden at stresse. Jeg har kunnet sidde i mit hygetøj og slappe af med det."*

- Kursist, Fjernundervisning

Kursisterne er generelt positivt stemte over for længden af undervisningen, idet 78 procent af de adspurgte kursister i spørgeskemaundersøgelsen angiver, at længden har været "tilpas" (Figur 4-3). En mindre gruppe af de adspurgte kursister (22 procent) angiver, at undervisningslængden har været for kort, hvorimod ingen af de adspurgte synes, at undervisningen tog for lang tid.

**Figur 4-3: Hvad synes du om længden af undervisningen? (Kun kursister fra Fjernundervisning)**

Note: n=9.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

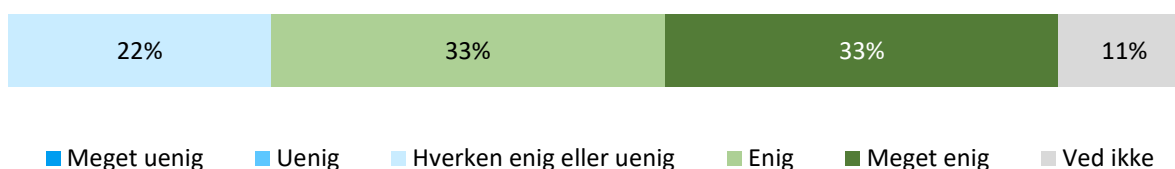
Kursisterne, der oplever, at undervisningen er for kort, uddyber i de kvalitative interviews, at de har savnet mere tid til at gå i dybden med de forskellige historier og eksempler, der bliver givet fra kursisternes og instruktørernes hverdag som pårørende.

*"Der var ikke så mange pauser, fordi vi havde så meget at sige. Det samme med underviserne. Det er jo bare positivt. Men til en anden gang ville det være fedt, hvis det bare var en halv time længere. For man vil gerne have tid til at snakke, lytte til hinanden og få gode råd.*

- Kursist, Fjernundervisning

Det kan altså være en begrænsning ved de virtuelle kursusformater generelt, at der ikke kan opnås samme dybde med personlige fortællinger som på et fysisk kursus. Omvendt giver det en gruppe af pårørende, som ikke ville kunne prioritere at deltage på det fysiske kursus, mulighed for at mødes og erfaringsudveksle med andre pårørende og deltage på kurset.

I spørgeskemaundersøgelsen vurderer kursisterne også overordnet set, at Fjernundervisning giver god mulighed for dialog med deres medkursister, idet to tredjedele (66 procent) af kursisterne, jævnfør Figur 4-4, svarer, at de enten er enige eller meget enige i, at de har haft en god dialog med medkursisterne (hvh. 33 procent og 33 procent).

**Figur 4-4: "Jeg havde en god dialog med mine medkursister" (kun kursister fra Fjernundervisning)**

Note: n=9.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Ifølge instruktørerne varierer det, hvor meget pårørende har brug for at fortælle og erfaringsudveksle, afhængigt af deres situation og belastningsgrad. Instruktørerne pointerer i den sammenhæng, at det er et vigtigt opmærksomhedspunkt i forbindelse med rekruttering og forsamlingen med de pårørende. Dels i forhold til at placere den pårørende på et kursus, der matcher vedkommendes behov – men også som et opmærksomhedspunkt i tilrettelæggelse af undervisningen, hvor der kan være pårørende, der har brug for lidt ekstra opfølgning mellem undervisningsgangene.

*"Vi oplevede nogle kursister, som virkelig var hårdt ramt. Fx skal kursisterne ringe til hinanden imellem undervisningsgangene, men det valgte vi at lade være med. Vi lavede så en aftale om, at jeg tog kontakt til dem. Ellers ville det blive for meget. (...) Gruppens sammensætning kommer til at betyde ret meget for, hvad der kan lade sig gøre."*

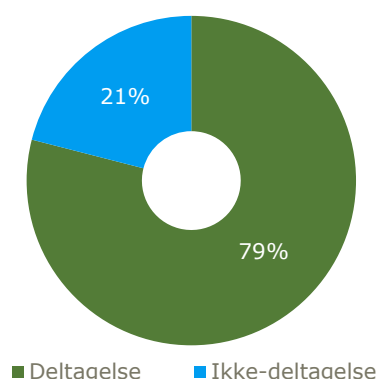
- Instruktør, Fjernundervisning

## 4.2 Onlinekursus

Onlinekurset er en digital indsats, der strækker sig over seks uger med en ugentlig mødegang à 60 minutters varighed, der finder sted via Adobe Connect. Imellem mødegangene kan kursisterne tilgå kursusmaterialet som e-læring-materiale, der også er tilgængeligt på Adobe Connect. Her får kursisterne til opgave at læse op på bestemte ting fra gang til gang, lave forskellige øvelser, refleksioner mv. I dette indsatsformat deltager kursisterne anonymt; det vil sige, at de ikke kan se eller høre hinanden via kamera og mikrofon (som i Fjernundervisning), men de kan chatte med hinanden og dele tanker og spørgsmål på skrift. I alt har 13 kursister på Onlinekurset indvilliget i at deltage i evalueringen, og 11 kursister har besvaret spørgeskemaet.

Af svarene fra spørgeskemaundersøgelsen fremgår det, at deltagerne gennemsnitligt har deltaget i 79 procent af undervisningen, svarende til 4,7 ud af seks mulige moduler, jf. Figur 4-5.

Figur 4-5: Gennemsnitlig deltagelse i online-undervisningen



■ Deltagelse ■ Ikke-deltagelse

Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Resultatet fra spørgeskemaundersøgelsen i Figur 4-6 afspejler, hvor mange gange kursisterne har gennemgået aktiviteter forud for live-undervisningen ud af de seks mulige mødegange. Her angiver 27 procent af de adspurgte kursister, at de har gennemgået aktiviteter 1-2 gange, ligesom 27 procent angiver, at de har gennemgået aktiviteter 3-4 gange. Knap halvdelen (45 procent) af de adspurgte angiver, at de har gennemgået aktiviteter 5-6 gange, det vil sige mellem alle mødegangene. Det vidner om, at en forholdsvis stor andel af kursisterne ikke får arbejdet med kursusmaterialet imellem mødegangene. I relation til dette ses der i de kvalitative interviews, med kursisterne på tværs af kursustyperne, en tendens til, at desto mere interaktion kursister og instruktør imellem, desto større forpligtelse overfor fx at lave hjemmeopgaver mellem mødegangene.

Figur 4-6: Hvor mange gange har du gennemgået aktiviteter til live-undervisningen?



■ Jeg har ikke kigget på nogle af aktiviteterne ■ 1-2 gange ■ 3-4 gange ■ 5-6 gange ■ Ved ikke

Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Nogle kursister på Onlinekurset nævner i de kvalitative interviews, at de føler, at onlineformatet har gjort, at de har kunnet tage tingene i deres eget tempo. Ligesom mulige barrierer for deltagelse i form af overskud og tid for at møde op mindskes grundet den fleksible og nemme tilgængelighed hjemmefra.

*"Det har bestemt været en fordel, at det har været virtuelt. Jeg ville ikke kunne klare det fysisk, da jeg har mange dårlige dage. Det er dejligt, at man kan være i sin egen trygge atmosfære derhjemme (...) Derudover er det tilpas med tiden, når man er flad og lav på energi. Jeg er nemlig sygemeldt og kan ikke rumme så meget."*

- Kursist, Onlinekursus

Andre kursister uddyber i de kvalitative interviews, at de foretrækker den anonyme deltagelse, fordi de føler sig mindre forpligtede overfor deres medkursister. Kursisterne, der fremhæver dette som

en fordel, uddyber, at det handler om, at det kan være svært at forholde sig til andres svære situationer, når de selv står i en vanskelig situation, hvorfor muligheden for selv at vælge til og fra i, hvor meget de forholder sig til andres situation, er en mere behagelig måde at deltage på.

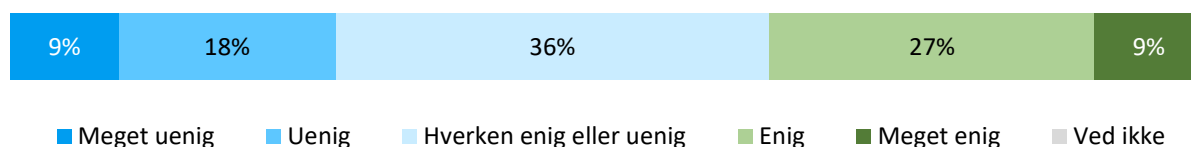
Samtidig fortæller nogle af kursisterne i de kvalitative interviews, at den anonyme deltagelse har betydet, at de har turdet være mere åbne. Det handler dels om, at de ikke oplever samme behov for at opbygge en tillidsfuld relation for at åbne sig op anonymt, og dels om, at de pårørende kan sidde i trygge rammer og være private med de følelser, der blusser op, hvilket føles mere trygt for nogen.

*”Anonymiteten har gjort, at man kunne blotte sig fuldstændigt og krænge det hele af sig. Fysisk ville man nok være tilbageholdende, fordi man ikke kender dem, man sidder overfor. Der er den digitale form god.”*

- Kursist, Onlinekursus

Selvom kursisterne på Onlinekurset kun kan kommunikere via chatten i anonym form, medgiver lige over en tredjedel (36 procent) af kursisterne i spørgeskemaundersøgelsen, at de oplever at have en god dialog med deres medkursister (se Figur 4-7), mens 27 procent angiver at være uenige eller meget uenige i udsagnet. Oplevelsen af dialogen i Onlinekurset er altså varierende.

**Figur 4-7: ”Jeg havde en god dialog med mine medkursister” (kun kursister fra Onlinekursus)**



Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

I de kvalitative interviews uddyber kursisterne, at deres dialog og kommunikation med medkursisterne på Onlinekurset kan være begrænset eller udfordrende. Det handler dels om, at kursisterne synes, det er svært at koncentrere sig om at skrive og lytte til underviseren samtidigt. Ligesom dialogen i chatten også udfordres af, at der opstår flere parallelle tråde og dialoger, hvilket kan være svært at forholde sig til.

Det peger altså på, at koordinatorene i kommunerne, skal være opmærksomme på kursisters forskellige præferencer og behov for dialog med medkursisterne, fordi kurserne i forskellig grad understøtter dialog mellem kursisterne, hvilket også gør, at kursisterne supplerer hinanden godt.

*”Fordelen er helt sikkert, at jeg ikke har den store energi, så jeg skal bare sidde i mit hjem. Ulempen er derimod, at jeg mangler den der interaktion, fordi vi skal skrive til hinanden. Jeg kan ikke koncentrere mig om både at følge med og skrive. Men det var bedre end ingenting. Jeg var nok ikke mødt op, hvis det var fysisk. Det ville jeg ikke have haft overskud og tid til.”*

- Kursist, Onlinekursus

*”Det virtuelle format var helt fint. Men jeg kan ikke skrive og følge med samtidigt. Men det er alligevel fedt og bedre end ingenting. Det virkede også sådan med de andre deltagere, at de nok heller ikke havde deltaget fysisk.”*

- Kursist, Onlinekursus

Omvendt fortæller de fleste kursister, som citaterne ovenfor også belyser, at de ikke ville kunne overskue et fysisk kursus. Så selv om flere kursister godt kan se fordelene i muligheden for interaktion og mødet med andre pårørende, erkender de samtidig, at de ikke vil kunne overskue at deltage i en fysisk indsats.



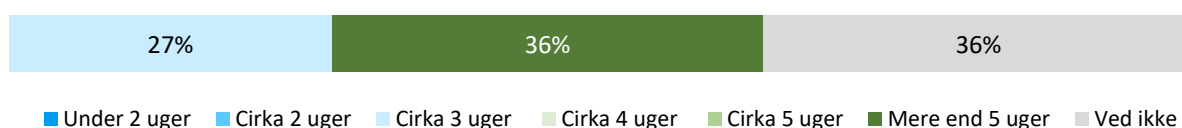
### 4.3 E-læring

E-læring er en platform, der kan tilgås af kursisterne i Moodle, som er et LMS-system (Learning Management System) til brug for undervisning på internettet. Her foldes emnerne i forløbet ud som selvstændige elektroniske læringsaktiviteter, quizzer og andre former for refleksionsøvelser. Det hele foregår i kursistens eget tempo, og kursister skal ikke deltage i mødegange på bestemte tidspunkter. Kursisterne rekrutteres til indsatsen via en kommunale koordinator. Der er udviklet en række rekrutteringsmaterialer til formålet, eksempelvis videoer og foldere, der informerer pårørende om indsatsen. I alt har 19 kursister på E-læring indvilliget i at deltage i evalueringen, og 12 kursister har besvaret spørgeskemaet.

Den interaktive måde, platformen er designet på, samt det faktum, at læringsaktiviteterne ikke er bundet til tid og sted, gør E-læring som indsats simpel og billig at udbyde. Kommuner kan potentielt rekruttere et stort antal pårørende til denne kursustype, da de pårørende på en nem måde kan få adgang til vigtig og relevant viden til mennesker i deres situation – blot via deres browser. Det kan tilmed gøre det nemmere at ramme målgruppen tidligere i deres pårørendeforløb, da man kan få adgang til viden uden ventetid på, at et nyt hold skal starte op.

Figur 4-8 illustrerer, hvor lang tid kursisterne i spørgeskemaundersøgelsen har angivet at have brugt på at gennemføre E-læringskurset. Over en tredjedel (36 procent) af kursisterne svarer 'Ved ikke' til spørgsmålet, hvor lang tid de har brugt på at gennemgå kursusmaterialet. Det kan hænge sammen med, at kursister kan gå til og fra kursusmaterialet, når det passer dem. Dog med en overordnet tidsbegrænsning på tre måneder, og derfor ikke har overblik over, hvor lang tid de bruger. 27 procent angiver, at de har brugt ca. tre uger på at gennemføre forløbet, mens 36 procent angiver at have brugt mere end fem uger på forløbet. Det vidner om, at kurset for knap en tredjedel af deltagerne kan gennemføres på relativt kort tid (ca. tre uger). Samtidig fremhæver koordinatorene i interviewene, at en styrke ved E-læring er, at de kan tilbyde det til pårørende med det samme. Det kræver ikke, at det passer med opstart af et nyt hold. Det betyder altså, at tilgængeligheden til E-læring er meget nem – og samtidig kan gennemføres helt fleksibelt for de pårørende.

Figur 4-8: Hvor lang tid har du brugt på at gennemføre forløbet?



Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Omvendt fortæller nogle af kursisterne i de kvalitative interviews, at deres 'Ved ikke' (Figur 4-8) dækker over, at de brugte lang tid og for nogles vedkommende ikke helt fik det færdiggjort. Det kan tyde på, at det, at der ikke er en underviser eller andre medkursister, som de pårørende skal møde op til, gør, at de føler sig mindre forpligtede.

*"Du får ikke sat dig ned og bare lige får kigget på sådan et virtuelt forløb. Der er heller ikke nogen, der har sikret progressionen. Det, at det kun er digitalt, kræver menneskelig opfølgning."*

- Kursist, E-læring

Kursisterne fra E-læring, som vi har interviewet, peger til gengæld på, at E-læring-formatet fx gør det nemmere at sidde med, når det passer ind i egen planlægning, og at formatet giver en stor grad af frihed. En kursist bemærker følgende:

*"Det er fint, at jeg kunne gå ind og se det i mit eget tempo, når jeg selv havde overskud. Det er meget fleksibelt (...)"*

- Kursist, E-læring

I forhold til E-lærings brug og anvendelighed efterspørger to kursister i de kvalitative interviews en større tydeligere synlighed af, hvor langt de er nået eller har tilbage, når de er i gang med et modul.

## 5. OPLEVET UDBYTTET FOR PÅRØRENDE

I dette kapitel præsenteres de pårørendes oplevede udbytte af at deltage i de digitale indsatser. Indledningsvis præsenteres kursisternes overordnede tilfredshed, ligesom deres vurdering af indholdets relevans evalueres. Dernæst præsenteres kursisternes oplevede udbytte af kurset. Det oplevede udbytte centrerer sig om temaerne *egenomsorg og prioritering af egne behov, håndtering af udfordringer og svære situationer samt relationer og netværk*. Kapitlet belyser dels udbyttet på tværs af de tre kursusformer og dels på det enkelte kursusniveau. Kapitlet er baseret på besvarelser fra spørgeskemaundersøgelsen og suppleres og nuanceres med fund fra de kvalitative interview.

### Boks 5-1: Kapitlets hovedkonklusioner

- **91 procent af kursisterne er tilfredse** med kurserne, som, de oplever, i høj grad er **relevant for deres situation som pårørende**. Tilsvarende angiver 91 procent i spørgeskemaundersøgelsen, at de **vil fortælle om kurset til andre**.
- **71 procent** af kursisterne er blevet bedre til at **passer på sig selv**. Flere kursister fremhæver, at kurserne har tydeliggjort, at det er vigtigt at drage omsorg for sig selv og prioritere sig selv.
- **65 procent** af kursisterne er blevet bedre til at opnå egne målsætninger, udbyttet er særligt højt blandt kursister på Fjernundervisning (78 procent). I relation til at nå egne målsætninger fremhæves især arbejdet med handleplaner, som et aktivt værktøj til at nå dette.
- **Tre fjerdedele** af kursisterne (74 procent) angiver at have lært at anvende kognitive teknikker, såsom fantasirejser, meditation og vejtrækningsøvelser, hvilket har hjulpet dem med at finde ro og begrænse tankemylder. Udbyttet er særligt højt (100 procent) for kursister, der har deltaget i **Fjernundervisning**.
- Store dele af kursisterne oplever, at kurset har gjort dem bedre i stand til at **håndtere svære situationer og udfordringer**. 61 procent oplever, at kurset betyder, at de er blevet bedre til at **træffe beslutninger**, mens halvdelen (51 procent) af kursisterne er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer.
- Kursisterne oplever, at de er blevet mere opmærksomme på, at det er **vigtigt at bede om hjælp**, mens der dog kun er en tredjedel af kursisterne (35 procent), der er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner som følge af kurset.

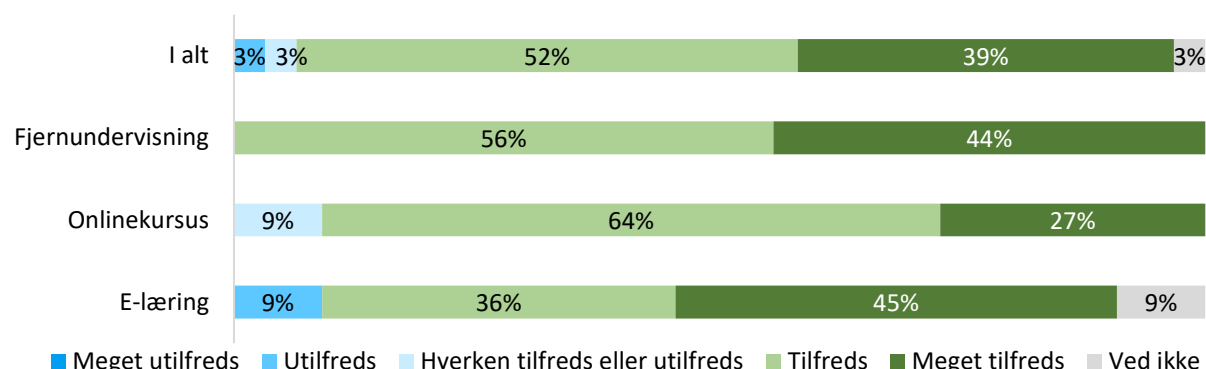
### 5.1 Relevans af og tilfredshed med kurset

På tværs af kursusformerne udtrykker kursisterne en generelt høj tilfredshed med kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'. Generelt udtrykker 91 procent af kursisterne, at de er tilfredse med kurset, hvoraf 39 procent af kursisterne udtrykker stor tilfredshed (se Figur 5-1 nedenfor). Tilfredsheden er ligeledes høj, når man ser nærmere på de enkelte kurser, hvor alle kursisterne på Fjernundervisning (100 procent), og 91 procent og 81 procent på henholdsvis Onlinekursus og E-læring er tilfredse eller meget tilfredse. Flere kursister på Fjernundervisning giver udtryk for, at de godt kan lide variationen mellem onlinetilgængeligheden, samtaler og teori.

*"Vekselvirkningen mellem onlineundervisning, teori og de redskaber, der ligger i bogen, som vi skulle bruge. Det var med til at gøre det teoretiske konkret og virkelighedsnært."*

- Kursist, Fjernundervisning

Figur 5-1: Kursisternes samlede tilfredshed med LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Flere af koordinatorene fremhæver, at de har indledende samtaler med potentielle kursister, hvor koordinatorene søger at afklare de pårørendes situation, udfordringer og ønsker til udbytte af indsatsen. Disse samtaler anvender koordinatorene til at afklare, hvilken digital indsatsform der er mest relevant i kursistens situation i forhold til behov for dialog, fleksibilitet og forventede udbytte. Det skal i den sammenhæng understreges, at ikke alle kursister har fået mulighed for at få tilbudt flere forskellige kursustyper, og dermed har alle ikke vælge frit. Samtidig er det ikke alle kursustyper, der er tilbudt i alle kommuner. Koordinatorerne bruger det derimod til at spore sig ind på, hvilken indsats de skal tilbyde den pårørende. Det er koordinatorenes oplevelse, at kursisterne oplever kurserne som udbytterig. Også kursisterne giver udtryk for, at de har opnået det ønskede udbytte, mens enkelte kursister har fået mere ud af kurset, end de havde forventet. 77 procent giver i spørgeskemaundersøgelsen udtryk for, at de oplevede, at kurset stemte overens med deres forventninger (Figur 6-37 i Bilag 6.2).

*"Jeg synes faktisk, jeg har fået mere ud af det (red: end kursisten ønskede). Jeg er blevet bedre til at hjælpe min pårørende, fordi jeg har fået nogle værktøjer at bruge. Før famlede jeg i blinde. Jeg har også bogen, som jeg kan bruge som opslagsværk."*

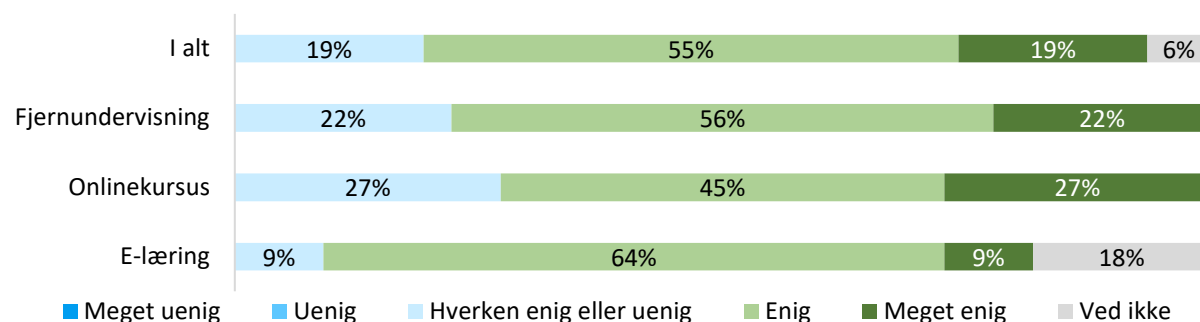
- Kursist, Onlinekursus

Som det fremgår af Figur 5-2 angiver 74 procent af alle kursister, at indholdet er relevant for deres situation, mens ingen kursister vurderer kursusindholdet som irrelevant for deres situation som pårørende. Kursets tilgængelighed online fremhæves af flere kursister som særligt relevant i forhold til deres pårørendesituation.

*"Det var meget relevant – særligt fordi jeg ikke har så meget tid, og jeg derfor har behov for at kunne sortere i, hvad jeg kan bruge uden at skulle side overfor 10 andre, som jeg skal tage hensyn til. Hvis jeg for eksempel vidste noget i forvejen, eller der var noget, som ikke var relevant for mig, behøvede jeg ikke forholde mig til det."*

- Kursist, Onlinekursus

På tværs af kursisterne ses en variation i deres oplevelse af relevansen af tematikkerne omkring kontakten med kommunen, sundhedsvæsenet og andre offentlige myndigheder. Mens nogle kursister finder det irrelevant, finder andre det meget brugbart for deres situation. Variationen i relevansen kan muligvis forklares af de pårørendes erfaringer med denne kontakt, og hvor længe de har været pårørende.

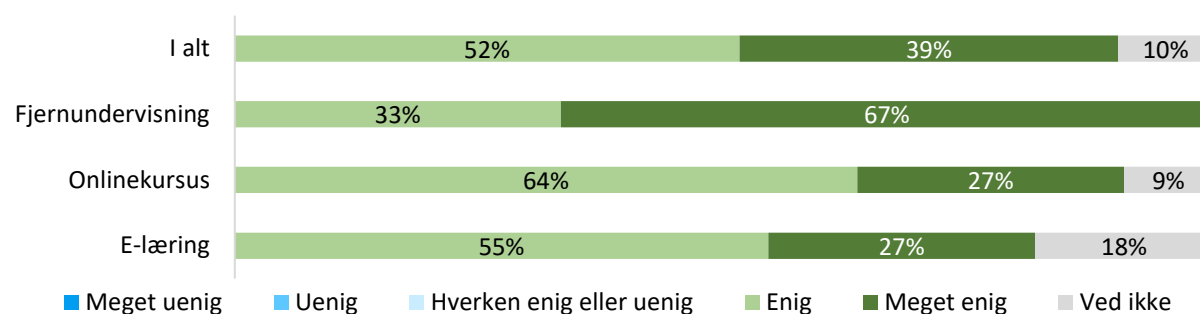
**Figur 5-2: Kursusindholdet er relevant for de pårørendes situation**

Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Samtidig fremhæver mange af kursisterne, at introduktion til forskellige redskaber og værktøjer er særligt relevant. Mere konkret oplever mange kursister, at de ugentlige handleplaner er særligt relevante i forhold til deres situation. Kursisterne italesætter, hvordan handleplanerne betyder, at det, at de aktivt arbejder med redskaber, medvirker til, at de får det implementeret som rutiner i deres hverdag. Det handler ofte om at få implementeret ting såsom en gåtur, som de længe har haft et ønske om, men ikke følt overskud til.

Kursisternes tilfredshed og oplevede relevans af kurset kommer også til udtryk ved, at 91 procent af kursisterne i spørgeskemaet svarer, at de vil fortælle andre, at kurset er godt (Figur 5-3). Dette understøttes endvidere i interviewene, hvor kursisterne enstemmigt giver udtryk for, at de vil eller allerede har anbefalet kurset til andre pårørende.

**Figur 5-3: "Jeg vil fortælle andre, at indsatsen er god"**

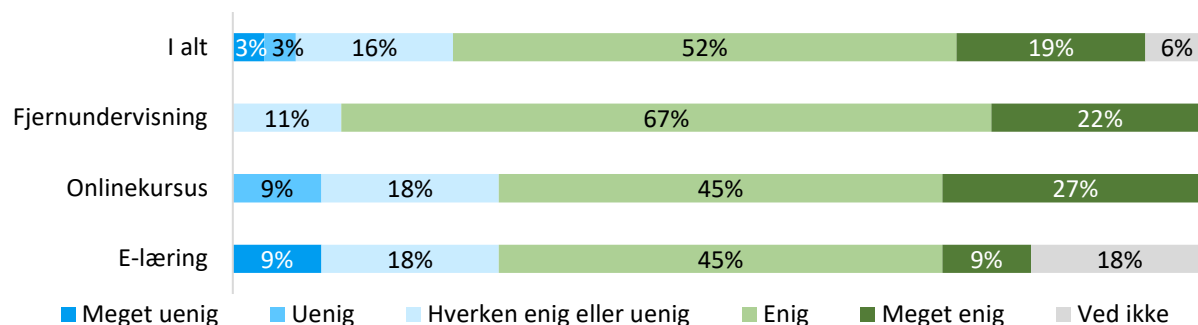
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

## 5.2 Egenomsorg og prioritering af sig selv som pårørende

I dette afsnit præsenteres kursisternes udbytte i forhold til egenomsorg og prioritering af sig selv, som følge af at have deltaget på et af kurserne. Afsnittet er nærmere bestemt bygget op omkring kursisternes udbytte i forhold til at passe på sig selv, at håndtere symptomer som følge af at være pårørende, at sætte og nå egne mål og anvendelse af kognitive teknikker. Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen viser overordnet, at kursisterne oplever, de er blevet bedre til at drage egenomsorg og prioritere egne behov.

**Figur 5-4: "Jeg er blevet bedre til at passe på mig selv"**

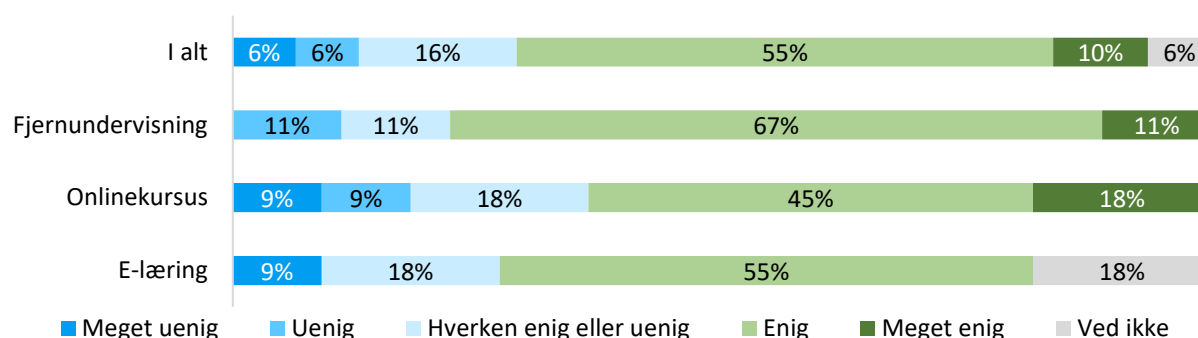


Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

71 procent af kursisterne svarer i spørgeskemaundersøgelsen, at de er blevet bedre til at passe på sig selv, mens kun seks procent af kursisterne ikke er blevet bedre til at passe på sig selv (uenig eller meget uenig i Figur 5-4). Flere kursister giver i de kvalitative interviews udtryk for, at de gennem kurset er blevet opmærksomme på vigtigheden af, at de prioriterer dem selv, selvom det også kan medføre en følelse af dårlig samvittighed. Eksempelvis beskriver en kursist fra E-læring, hvordan tesen om, "at man skal tage sin egen iltmaske på, før man kan hjælpe andre", har hjulpet til at forstå vigtigheden af, at man passer på sig selv.

**Figur 5-5: "Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer som følge af at være pårørende, som fx træthed, stress eller tristhed"**



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

65 procent af kursisterne angiver i spørgeskemaundersøgelsen, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer som følge af at være pårørende (Figur 5-5). I de kvalitative interviews uddyber flere kursister, at de har oplevet at have nemmere ved at falde i søvn, fordi de har anvendt kognitive værktøjer såsom fantasirejser og positiv tænkning, som de blev introduceret for i kurset. Samtidig udtrykker flere kursister dog, at de fortsat kæmper med deres følelse af dårlig samvittighed, som de trods kurset stadig kæmper med.

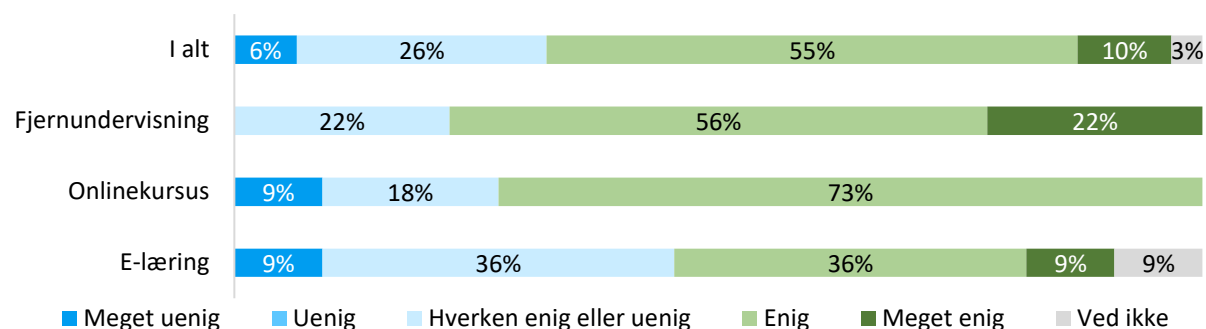
*"Jeg synes, jeg er blevet bedre til at sætte fokus på at have mere tid til mig selv, hvad jeg har lyst til og de tanker, jeg går med. Jeg er dårlig til at lægge aftaler i kalenderen på grund af situationen. Der har det været godt, at jeg får booket mig-tid i kalenderen til fx at ligge ned og se TV, træne eller andet."*

- Kursist, Fjernundervisning

*"Kurset gav mig et spark til at prioritere noget for mig selv. For eksempel var jeg i haven henover weekenden, hvor vejret var så godt. Jeg prøver at få små lommer, hvor der er tid til mig selv. Men her den anden dag kom jeg først til min [red. pårørende] halv fire - det havde jeg dårlig samvittighed over."*

- Kursist, Onlinekursus

Figur 5-6: "Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig"



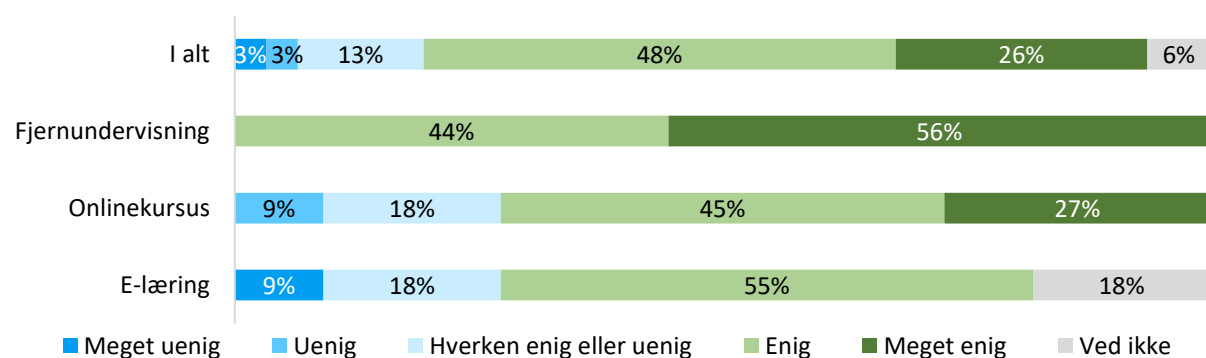
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

65 procent af kursisterne angiver i spørgeskemaundersøgelsen (Figur 5-6), at de er blevet bedre til at opnå de mål, de sætter sig. Kursisterne på Fjernundervisning og Onlinekurset har i særlig høj grad (78 procent og 73 procent) oplevet at være blevet bedre til at opnå egne målsætninger.

I de kvalitative interviews fremhæver kursisterne på tværs af kursustyperne de ugentlige handleplaner som et centralt værktøj for dem i deres arbejde med at nå deres målsætninger. En kursist fra Onlinekurset uddyber, hvordan handleplanen virkede enkel og konkret at gå til. Handleplanen fremhæves som et overskueligt værktøj, der ikke forudsætter store ændringer i hverdag eller livsstil, men samtidig gør en stor forskel. Ser man på det oplevede udbytte angivet i spørgeskemaet på kursusniveau (Figur 5-6), ses der en tendens til, at en større andel (78 procent og 73 procent) af kursisterne oplever, at de er blevet bedre til at nå egne mål på de kursusformer (Fjernundervisning og Onlinekurset), hvor der i højere grad arbejdes med implementeringen i form af aktive øvelser og hjemmeopgaver. Set i det lys, er der dog alligevel 45 procent af kursisterne på E-læring, der er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at nå egne mål, hvilket viser, at også kursisterne på E-læring bliver bedre til at prioritere og nå egne mål i hverdagen.

Figur 5-7: "Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positive tanker)"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Udover handleplanerne er kursisterne blevet præsenteret for en række kognitive teknikker i kurset, fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positiv tænkning. Ser vi på tværs af kurserne, angiver tre fjerdedele af kursisterne (74 procent) i spørgeskemaundersøgelsen, at kurset har lært dem at anvende de kognitive teknikker (Figur 5-7). Det gælder alle kursister (100 procent), der har deltaget i Fjernundervisning. De kognitive redskaber har særligt været anvendelige for kursisterne i deres arbejde med dem selv og deres symptomer som følge af at være pårørende. I den forbindelse fortæller flere kursister i de kvalitative interviews, at de kognitive teknikker betyder, at de har fået en bedre søvn. Også på Onlinekurser og E-læring angiver størstedelen af kursisterne i

spørgeskemaundersøgelsen, at de har lært at anvende kognitive teknikker som følge af deres deltagelse i kurset (72 procent blandt Onlinekursister og 55 procent blandt kursister på E-læring).

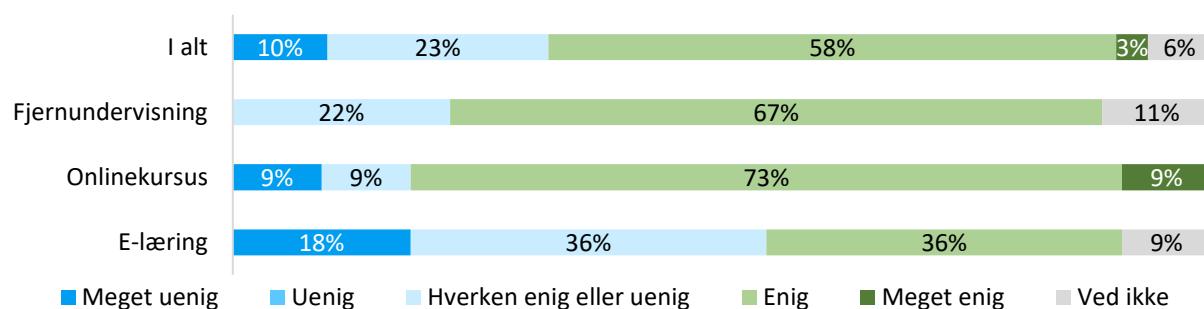
*”Jeg synes, redskaberne omkring meditation og fantasirejser har været rigtig brugbare. Jeg har brugt dem til at kunne falde i søvn om aftenen, til at falde til ro og til at få styr på min vejtrækning. Jeg har sendt øvelserne videre til både min mor og min bror, som også har haft glæde af det.”*

- Kursist, Onlinekursus

### 5.3 Svære situationer og udfordringer

I dette afsnit præsenteres kursisternes udbytte i forhold til håndtering af svære situationer og udfordringer. Afsnittet er bygget op omkring kursisternes udbytte i forhold til, at træffe beslutninger, at håndtere udfordrende situationer og at arbejde med problemløsning. Resultaterne fra evalueringen af de digitale indsatser indikerer, at kursisterne gennem deltagelse i de digitale indsatser har styrket deres evner til at håndtere svære situationer og udfordringer.

Figur 5-8: ”Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger”



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

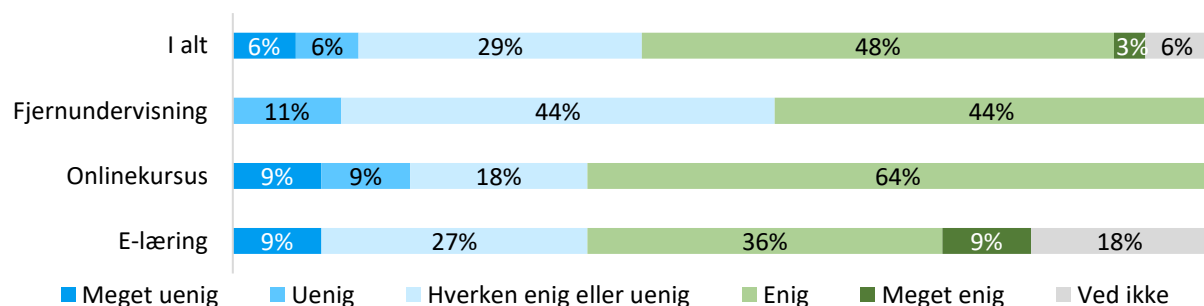
Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Konkret angiver 61 procent af kursisterne i spørgeskemaundersøgelsen, at kurserne har bidraget til, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger (Figur 5-8). Udbyttet er stort på tværs af de tre kursusformer, men særligt kursister på Onlinekursus oplever, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger som følge af deres deltagelse i kurset (81 procent). Flere kursister uddyber i de kvalitative interviews, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger ved hjælp af øvelser fra kurset, som de fortsat anvender i dag, hvor beslutninger brydes ned i mindre dele.

*”Det med at træffe beslutninger og bede om hjælp har der også været fokus på. Så har vi også arbejdet supermeget med problemløsning. Det synes jeg også, jeg tager videre med.”*

- Kursist, Fjernundervisning

Figur 5-9: ”Jeg er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer”



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

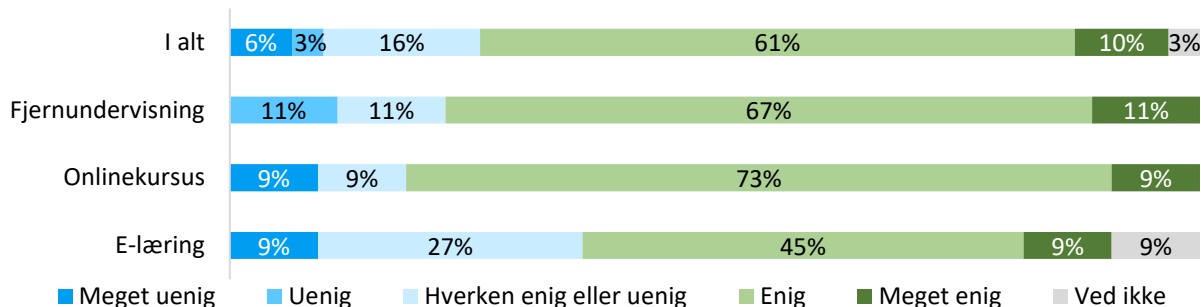
Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen viser, at over halvdelen af kursisterne (51 procent) er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer (Figur 5-9). Flere kursister beskriver i de

kvalitative interviews, hvordan de oplever, at de er blevet bedre til at håndtere følelser af frustration, vrede og afmagt, der kan opstå, når de føler sig udfordret.

*”Jeg får tænkt mere over det nu. Jeg havde brug for at lære at holde lidt tilbage med mine frustrationer. Jeg er blevet bedre til ikke at gøre det personligt.”*

- Kursist, Onlinekursus

Figur 5-10: ”Jeg har lært at arbejde med problemløsning”



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

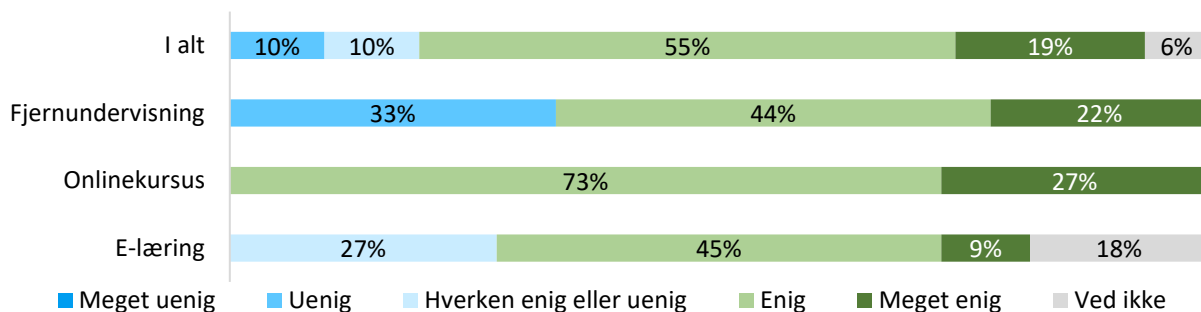
Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Udbyttet er ligeledes reflekteret i kursisternes oplevede udbytte i forhold til at arbejde med problemløsning, hvor 71 procent i spørgeskemaundersøgelsen angiver at være enig eller meget enig (Figur 5-10). På tværs af kursustyperne er udbyttet generelt højt, og særligt højt blandt kursister på Fjernundervisning og Onlinekursus (hhv. 81 procent og 78 procent oplever et udbytte). Flere kursister understøtter ligeledes dette i de kvalitative interviews, hvor flere fortæller, at arbejdet med problemløsning særligt er udbytterigt og relevant i deres pårørenderelation. Eksempelvis oplevede en kursist, at når vedkommende udtrykte omsorg og støtte overfor sin pårørende, blev den pårørende aggressiv, hvilket ofte ledte til konflikt. I undervisningen blev denne episode anvendt som case for læring. Her fik kursisten gennem undervisningen værktøjer og råd til håndtering af situationen, uden at det blev konfliktfyldt.

#### 5.4 Relationer og netværk

I dette afsnit præsenteres kursisternes udbytte i forhold til relationer og netværk. Afsnittet er bygget op omkring kursisternes udbytte i forhold til opmærksomhed på vigtigheden af at bede om hjælp, at bruge sit netværk og kommunikation med familie og venner. Resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen antyder, at kursisterne er blevet bedre til at benytte og kommunikere med deres relationer og netværk.

Figur 5-11: ”Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt at bede om hjælp”



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Resultater fra Figur 5-11 viser, at 74 procent af kursisterne, som følge af kurset, er blevet mere opmærksomme på, at det er vigtigt at bede om hjælp. Særligt Onlinekurset har givet kursisterne en

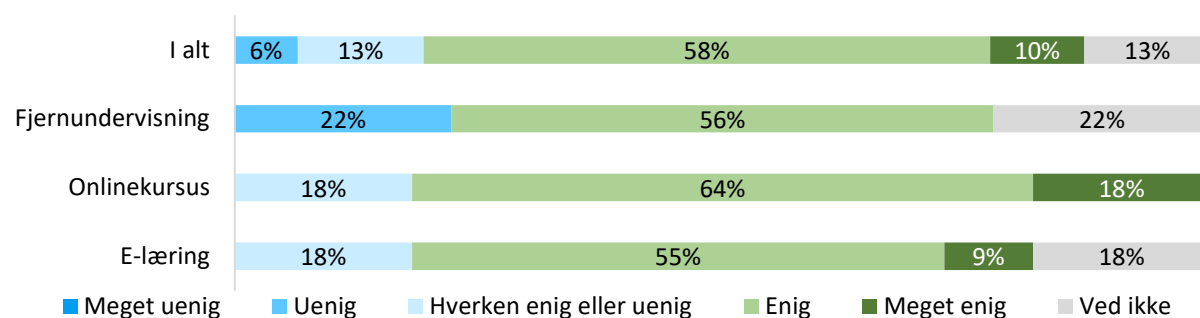


opmærksomhed på vigtigheden af at spørge om hjælp, hvor samtlige kursister angiver, at kurset har givet det udbytte. Også blandt kursister på Fjernundervisning og E-læring er udbyttet stort hvad angår opmærksomhed på, at det er vigtigt at bede om hjælp (hhv. 66 procent og 51 procent). Kursisterne uddyber i de kvalitative interviews, at de er blevet mere bevidste om, at de ikke kan løfte hele ansvaret alene, hvilket samtidig har skabt en større forståelse for, at selvom det er svært, er det vigtigt at række ud efter hjælp.

*”Jeg har oprindeligt været meget dårlig til at bede om hjælp, men det har jeg fået lært mig.”*

- Kursist, E-læring

**Figur 5-12: ”Jeg er blevet opmærksom på, at det er vigtigt at bruge mit netværk”**

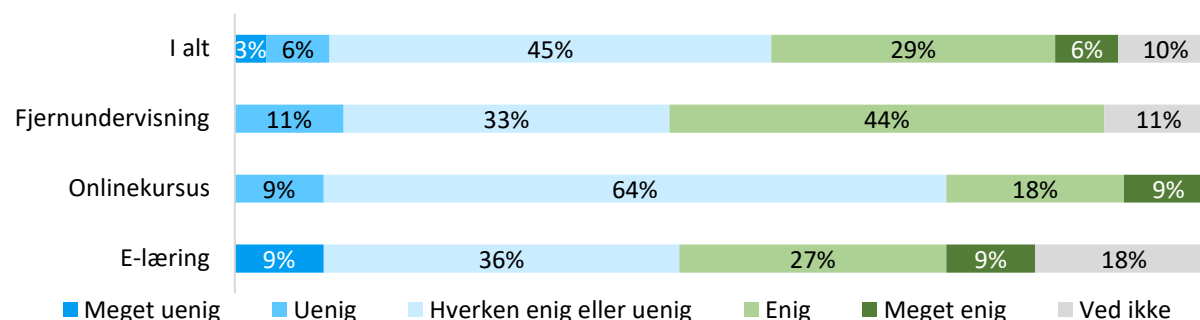


Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Den styrkede opmærksomhed på at bede om hjælp er også reflekteret i, at 68 procent af kursisterne i spørgeskemaundersøgelsen angiver, at de er blevet opmærksomme på, at det er vigtigt, at de bruger deres netværk (Figur 5-12). Særligt kursister på Onlinekursus tilkendegiver i spørgeskemaet, at de er blevet opmærksomme på vigtigheden af at bruge deres netværk (82 procent).

**Figur 5-13: ”Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner”**



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Hvad angår kommunikation med familie og venner beskriver flere kursister i de kvalitative interviews, at de før kurset oplevede udfordringer omkring deres relation til familie og venner på grund af deres pårørendesituation. En kursist havde oplevet, at venner var faldet fra, fordi vennerne havde svært ved at sætte sig ind situationen, mens en anden kursist ønskede at skåne både sin partner og øvrige netværk for at tale om sygdom og den belastning, det kan medfølge som pårørende. I spørgeskemaundersøgelse angiver 35 procent af kursisterne, at deres kommunikation med familie og venner er blevet bedre, mens 45 procent ikke oplever nogen ændring i deres evne til at kommunikere med familie og venner på bagkant af kurset (Figur 5-13). Disse resultater indikerer altså, at kursisterne ikke har forbedret deres kommunikation med venner og familie væsentligt.

## 6. BILAG

### 6.1 Bilag 1: Spørgeskema

Nedenstående spørgeskema er blevet anvendt i den kvantitative dataindsamling.

#### [Side 1 – alle kursustyper]

#### De første spørgsmål handler om dig og din situation som pårørende.

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvad er dit køn?

- (1)  Mand
- (2)  Kvinde
- (3)  Andet

Hvad er din alder?

- (1)  Under 20 år
- (3)  20-29 år
- (4)  30-39 år
- (5)  40-49 år
- (6)  50-59 år
- (7)  60-69 år
- (8)  70-79 år
- (9)  80 år eller derover

Hvem er du pårørende til?

(Du kan sætte flere krydser)

- (1)  En eller to forældre med langvarig sygdom
- (2)  En partner med langvarig sygdom
- (3)  Et eller flere voksne børn med langvarig sygdom
- (4)  En eller flere søskende med langvarig sygdom
- (5)  En pårørende med langvarig sygdom
- (6)  En nær ven/veninde med langvarig sygdom
- (7)  Anden relation, angiv hvilken: \_\_\_\_\_
- (99)  Ved ikke

Hvor længe har du som pårørende haft alvorlig sygdom tæt inde på livet?

- (1)  Mindre end et år
- (2)  1 til 3 år
- (3)  4 til 6 år
- (4)  7 til 10 år
- (6)  Mere end 10 år
- (99)  Ved ikke

#### [Side 2 – Fjernundervisning]

#### De næste spørgsmål handler om Fjernundervisningens format.

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvor mange gange har du deltaget i undervisningen?

- (1)  1 gang
- (2)  2 gange
- (3)  3 gange

- (4)  4 gange
- (5)  5 gange
- (6)  6 gange
- (7)  Alle 7 gange
- (99)  Ved ikke

Hvad synes du om længden af undervisningen (ca. 1,5 time)?

- (1)  Det var for lang tid
- (2)  Det var tilpas
- (3)  Det var for kort tid
- (99)  Ved ikke

Synes du, at det har været en fordel, at kurset foregik som Fjernundervisning (fremfor fysisk)?

- (1)  Ja
- (2)  Nej
- (99)  Ved ikke

Har du oplevet udfordringer ved at deltage på Teams?

- (1)  Ja
- (2)  Nej
- (99)  Ved ikke

Uddyb gerne dit svar her:

---

### [Side 3 – onlinekursus]

#### **De næste spørgsmål handler om din deltagelse i kurset.**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvor mange gange har du gennemgået aktiviteter til live-undervisningen?

Aktiviteterne er de øvelser/opgaver, som du selv har gennemgået på kursusplatformen inden hver live-del.

- (1)  Jeg har ikke kigget på nogle af aktiviteterne
- (2)  1-2 gange
- (3)  3-4 gange
- (4)  5-6 gange
- (99)  Ved ikke

Hvor mange gange har du deltaget i live-undervisningen?

- (1)  1 gang
- (2)  2 gange
- (3)  3 gange
- (4)  4 gange
- (5)  5 gange
- (6)  Alle 6 gange
- (99)  Ved ikke

### [Side 4 – E-læring]

#### **De næste spørgsmål handler om indsatsens format, og hvordan du vurderer kommunikationen fra kursusudbyder (velkomstbrev, sms'er og mails).**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvor lang tid har du brugt på at gennemføre forløbet?

- (1)  Under 2 uger
- (2)  Cirka 2 uger
- (3)  Cirka 3 uger
- (4)  Cirka 4 uger
- (5)  Cirka 5 uger
- (6)  Mere end 5 uger
- (99)  Ved ikke

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke
Informationsmateriale t var forståeligt og gav tilstrækkelige oplysninger ift. eksempelvis login	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
Mængden af notifikationer (sms'er og e-mails) var passede	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
De notifikationer jeg modtog (sms'er og e-mails) var meningsfulde	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>

Uddyb gerne dit svar her:

---

### [Side 5 – onlinekursus og E-læring]

**De næste spørgsmål handler om, hvordan du vurderer aktiviteterne.**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke
Personerne brugt i videomaterialet var	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>

relevante og gav mig inspiration

Teknikken virkede som den skulle, da jeg gennemgik aktiviteterne (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

**[Side 6 – alle kursustyper]**

**De næste spørgsmål omhandler din vurdering af, hvad du har fået ud af indsatsen.**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
Jeg har lært at arbejde med problemløsning	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positive tanker)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt at bede om hjælp	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt, at jeg bruger mit netværk	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>

Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer som følge af at være pårørende, som fx træthed, stress eller tristhed (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Jeg er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Jeg er blevet bedre til passe på mig selv (fx at have tid til mig selv, at gøre noget der "tanker mig op" og huske mine egne behov) (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

**[Side 7 – alle kursustyper]**

**De næste spørgsmål omhandler din vurdering af kursusforløbet**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke
Det var en fordel, at instruktøren/instruktørerne selv kender til at være pårørende [kun onlinekursus og Fjernundervisning]	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>

Jeg havde en god dialog med mine medkursister [kun onlinekursus og Fjernundervisning]	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(99) <input type="radio"/>
---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

Indholdet i indsatsen var meget relevant for min situation (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, som jeg har fået i indsatsen (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Indsatsens indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i indsatsen (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Jeg vil fortælle andre, at indsatsen er god (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (99)

Hvor tilfreds har du samlet set været med indsatsen "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende"?

- (1)  Meget utilfreds
- (2)  Utilfreds
- (3)  Hverken tilfreds eller utilfreds
- (4)  Tilfreds
- (5)  Meget utilfreds
- (99)  Ved ikke

### [Side 8 – alle kursustyper]

**De sidste spørgsmål handler om graden hvormed din forventninger til indsatsen stemmer overens med dine oplevelser af indsatsen.**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

Var indsatsen som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatoren inden indsatsens start?

- (1)  Ja
- (2)  Nej
- (99)  Ved ikke

[Side 9 – hvis 'nej' i spg. ovenfor]

**Hvad var anderledes ved indsatsen i forhold til, hvad du havde forventet?**

(Vær opmærksom på, at du skal besvare alle spørgsmål for at kunne gå videre til næste side)

---

**[Side 10 – alle kursustyper]**

Hvis du har flere kommentarer til indsatsen, er du velkommen til at skrive dem her:

---

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

Klik på "**Afslut**" for at sende dine svar.

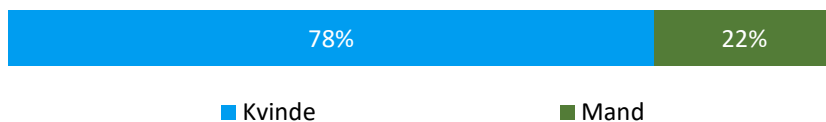


## 6.2 Bilag 2: Samlet figurmateriale

Nedenstående figurer viser resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen samlet.

### 6.2.1 Baggrundsvariable

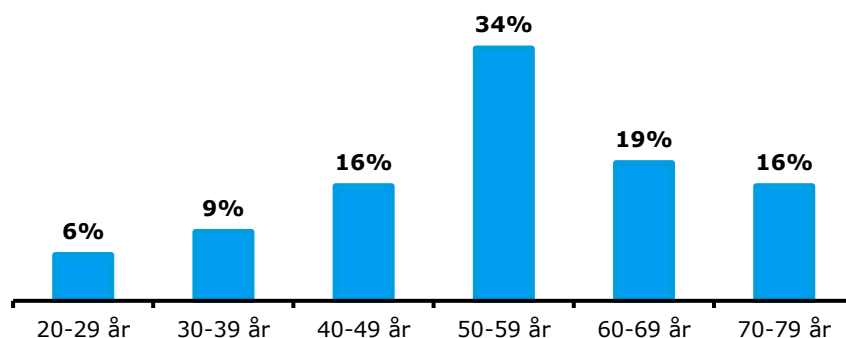
Figur 6-1: Hvad er dit køn?



Note: n=32.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

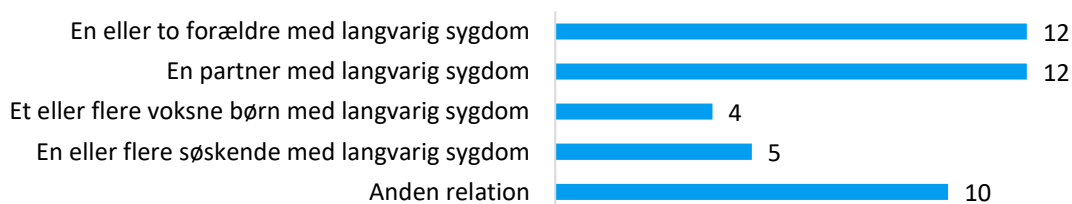
Figur 6-2: Hvad er din alder?



Note: n=32.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

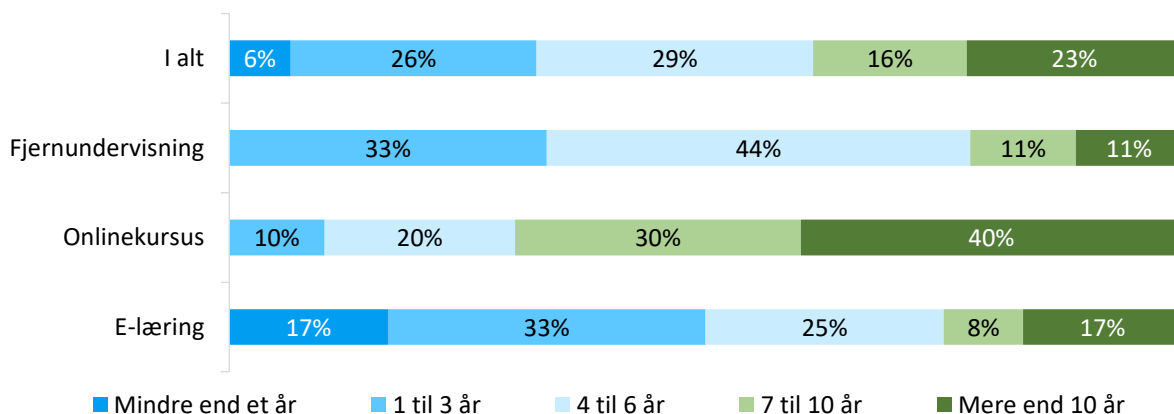
Figur 6-3: Hvem er du pårørende til? (du kan sætte flere krydser)



Note: n=32. Der er sat 43 krydser i alt. Andet-kategorien indeholder bl.a. pårørende til: sig selv, afdød partner, barn under 18, svigerbørn, niece/nevø, ven/veninde.

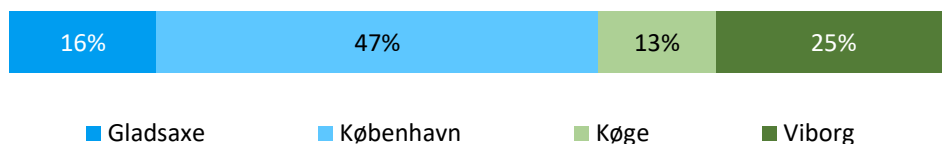
Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Figur 6-4: Hvor længe har du som pårørende haft alvorlig sygdom tæt inde på livet?



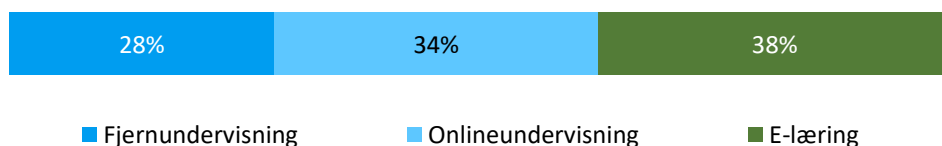
Note: n=31.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'

Figur 6-5: Kommune



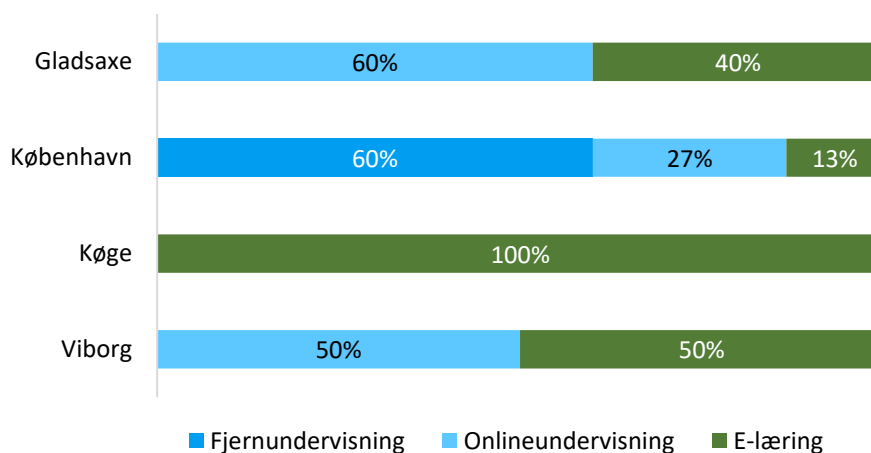
Note: n=32.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-6: Kursustype



Note: n=32.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

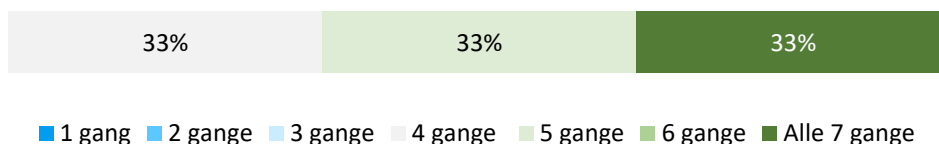
Figur 6-7: Kommune og kursustype



Note: n=32.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

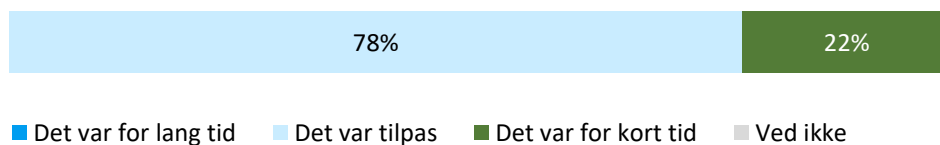
### 6.2.2 Kursustyperne

Figur 6-8: Hvor mange gange har du deltaget i undervisningen? (Fjernundervisning)



Note: n=9.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-9: Hvad synes du om længden af undervisningen? (Fjernundervisning)



Note: n=9.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-10: Hvor mange gange har du gennemgået aktiviteter til live-undervisningen? (Onlinekursus)



■ Jeg har ikke kigget på nogle af aktiviteterne ■ 1-2 gange ■ 3-4 gange ■ 5-6 gange ■ Ved ikke

Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-11: Hvor mange gange har du deltaget i live-undervisningen? (Onlinekursus)



■ 1 gang ■ 2 gange ■ 3 gange ■ 4 gange ■ 5 gange ■ Alle 6 gange ■ Ved ikke

Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-12: Hvor lang tid har du brugt på at gennemføre forløbet? (E-læring)



■ Under 2 uger ■ Cirka 2 uger ■ Cirka 3 uger ■ Cirka 4 uger ■ Cirka 5 uger ■ Mere end 5 uger ■ Ved ikke

Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-13: "Informationsmaterialet var forståeligt og gav tilstrækkelige oplysninger ift. eksempelvis login" (E-læring)

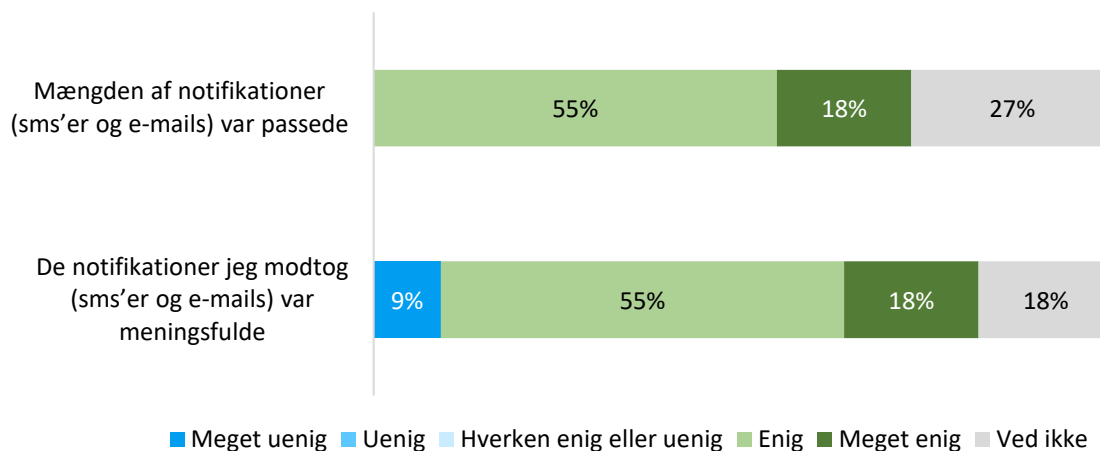


■ Meget uenig ■ Uenig ■ Hverken enig eller uenig ■ Enig ■ Meget enig ■ Ved ikke

Note: n=11.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

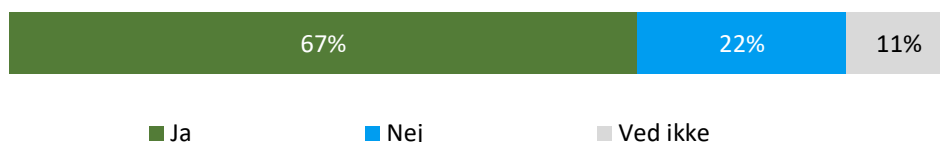
Figur 6-14: "Mængden af notifikationer (sms'er og e-mails) var passende" / "De notifikationer jeg modtog (sms'er og e-mails) var meningsfulde" (E-læring)



Note: n=11.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

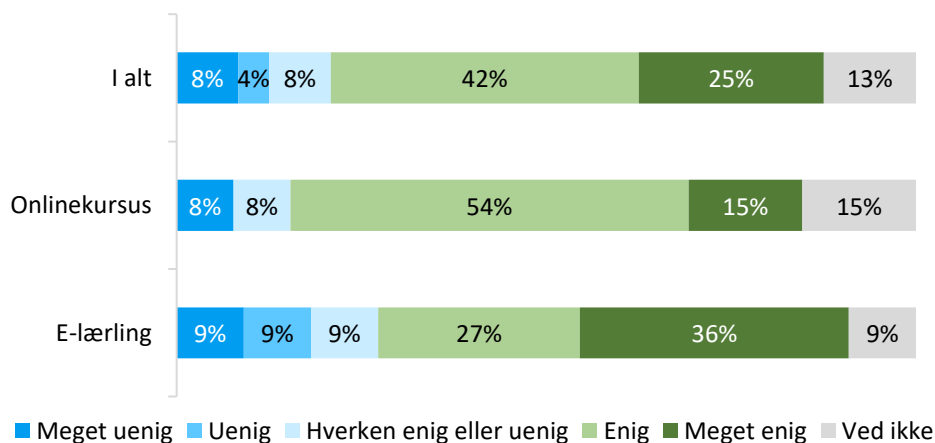
### 6.2.3 Det online format

Figur 6-15: Synes du, at det har været en fordel, at kurset foregik som Fjernundervisning? (Fjernundervisning)



Note: n=9.  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

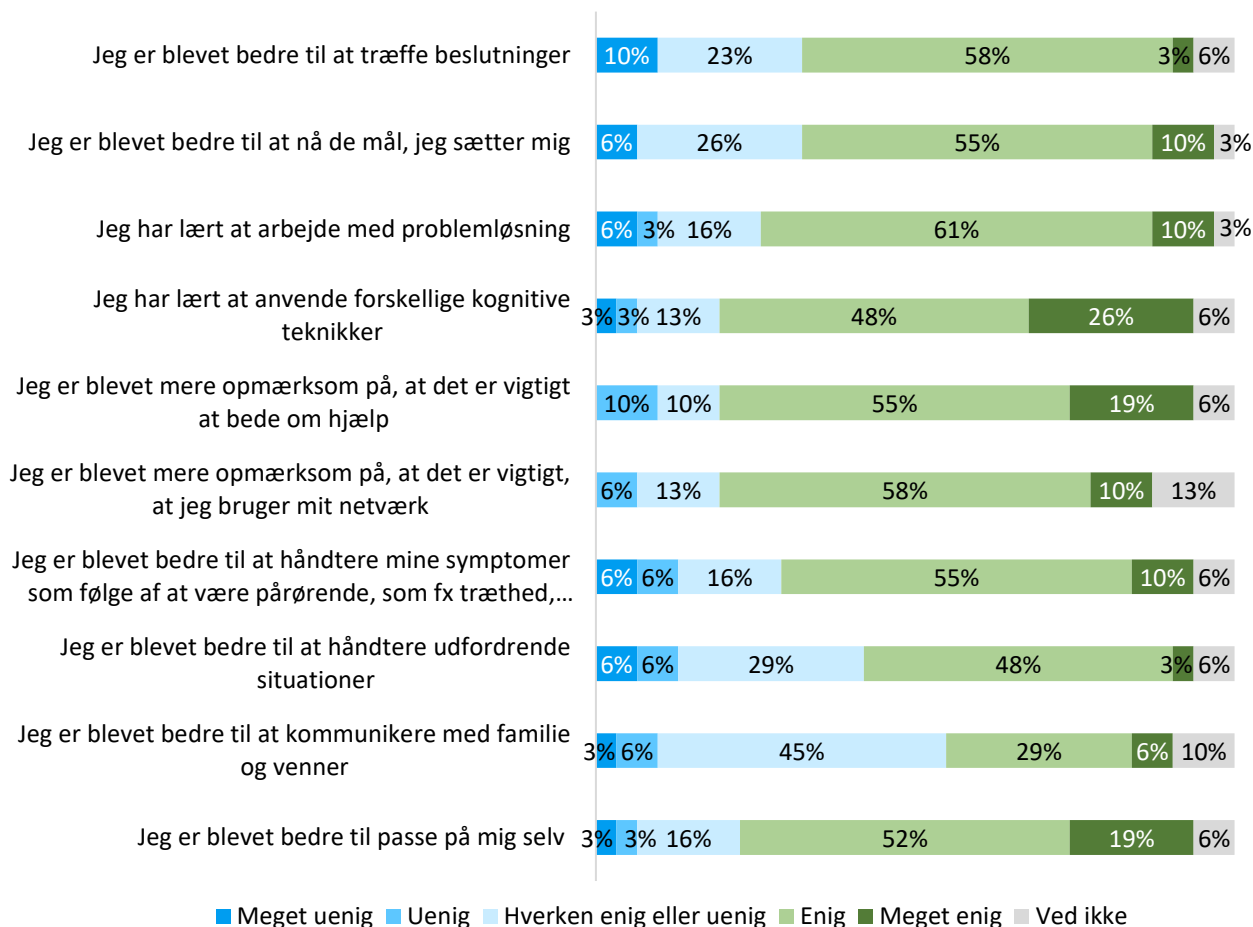
Figur 6-16: Teknikken virkede som den skulle, da jeg gennemgik aktiviteterne (Onlinekursus og E-læring)



Note: n=24 (Onlinekursus = 13, E-læring = 11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

### 6.2.4 Udbytte

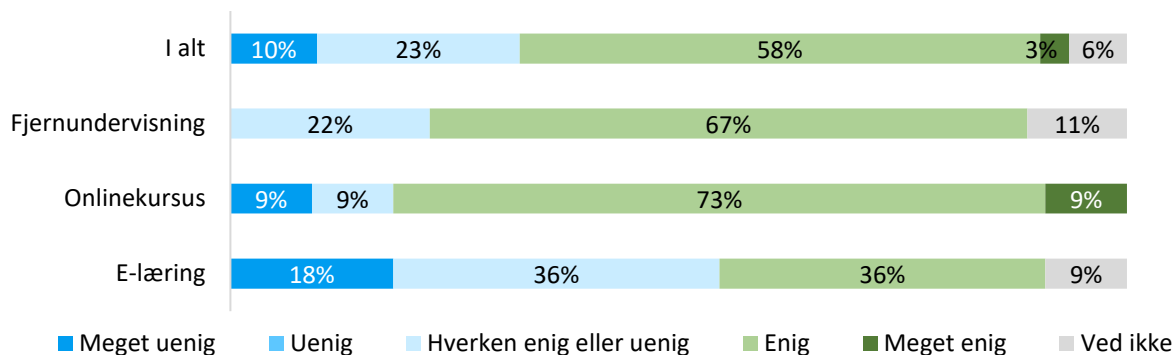
Figur 6-17: Hvor enig er du i følgende udsagn?



Note: n=31.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

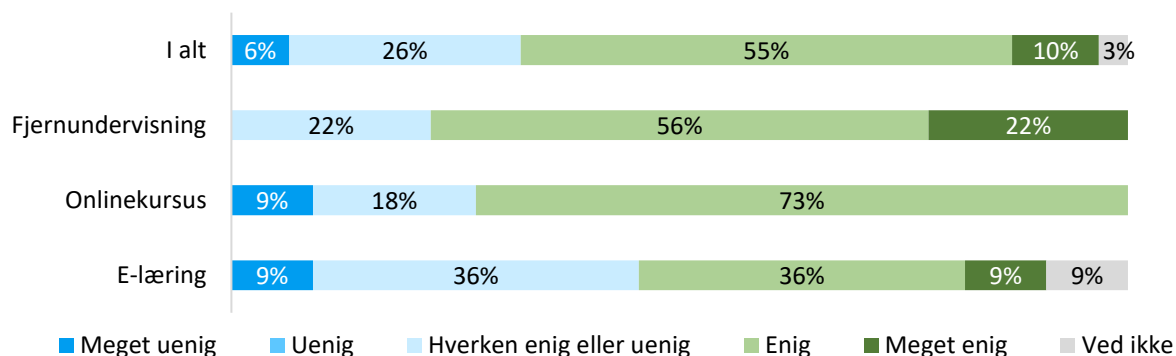
Figur 6-18: "Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

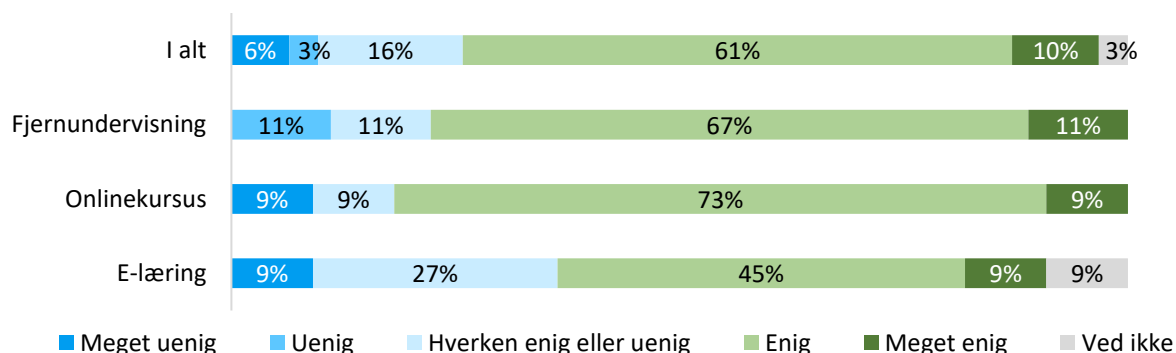
Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-19: "Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig"



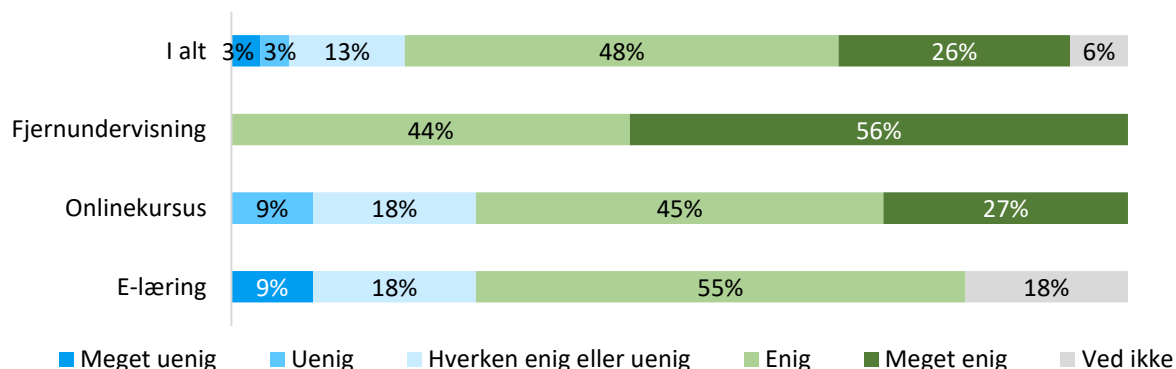
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-20: "Jeg har lært at arbejde med problemløsning"



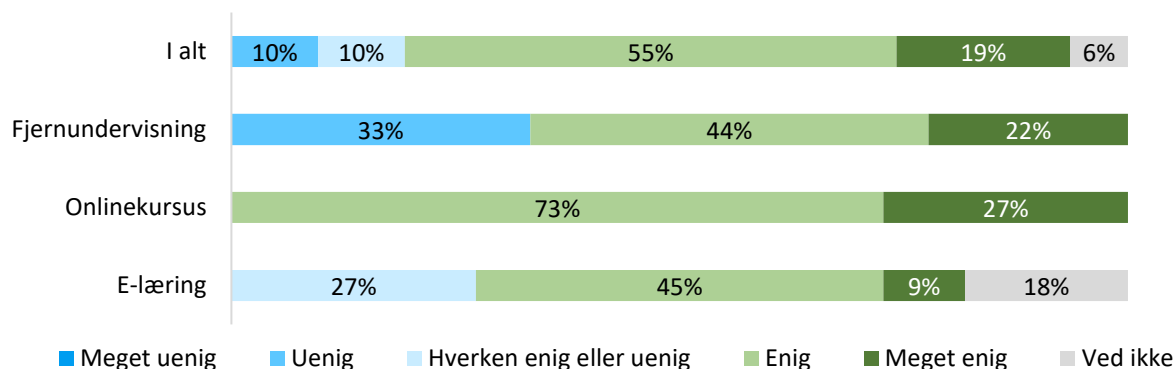
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-21: "Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positive tanker)"



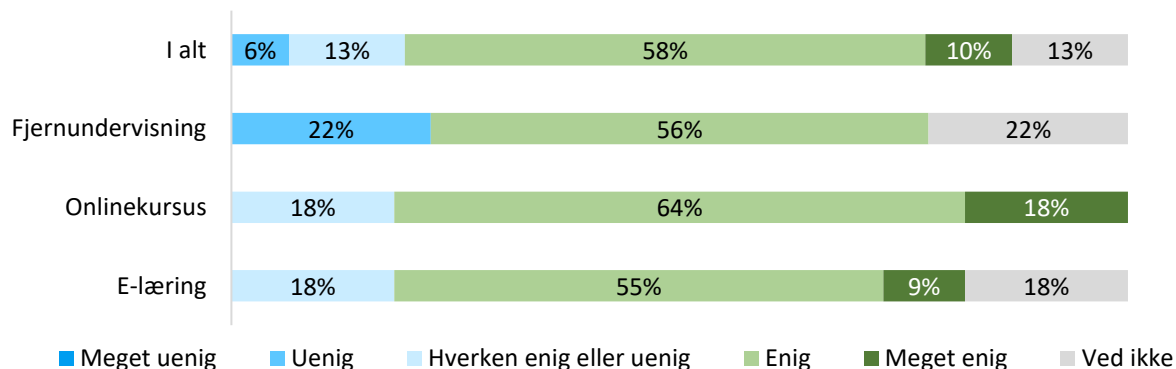
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-22: "Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt at bede om hjælp"



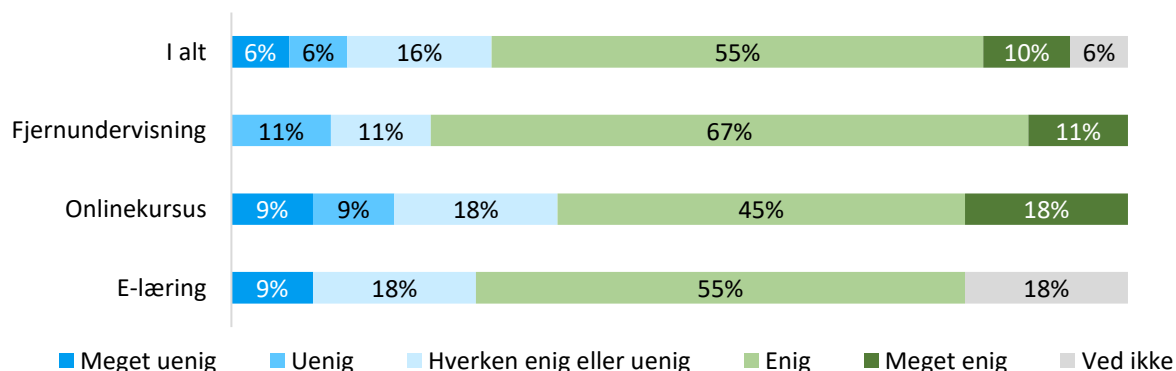
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-23: "Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt, at jeg bruger mit netværk"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

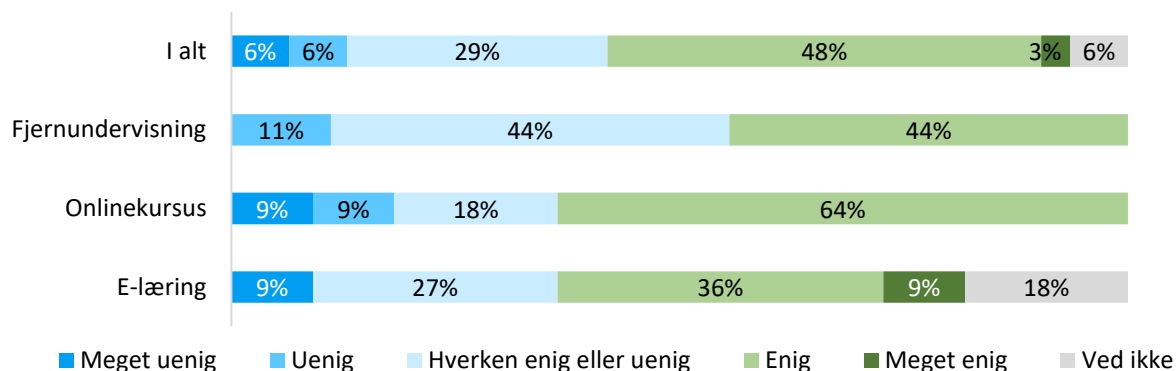
Figur 6-24: "Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer som følge af at være pårørende, som fx træthed, stress eller tristhed"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

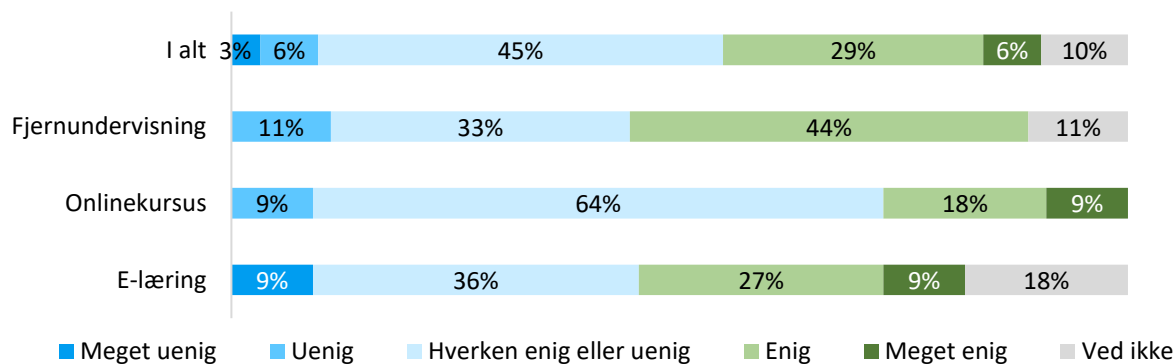


Figur 6-25: "Jeg er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer"



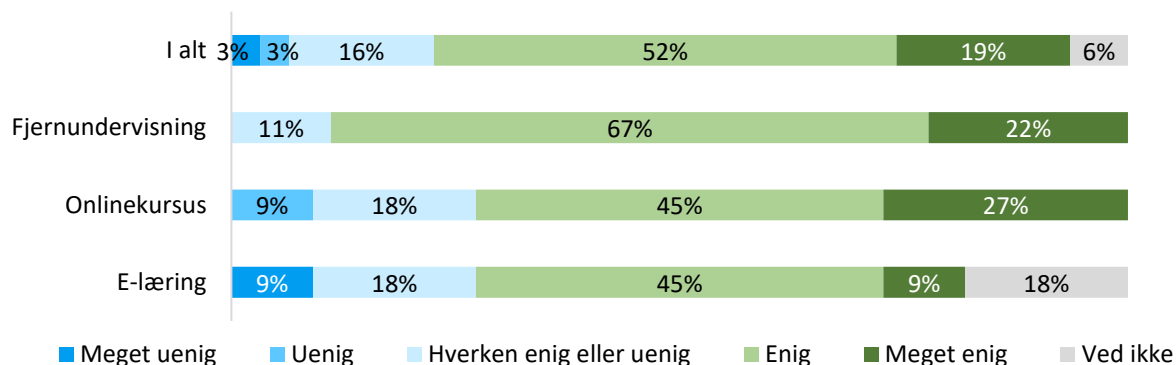
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-26: "Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

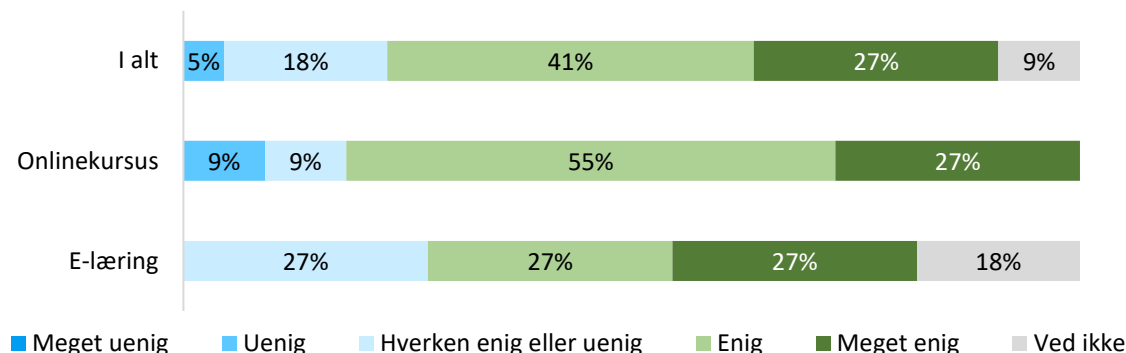
Figur 6-27: "Jeg er blevet bedre til at passe på mig selv"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

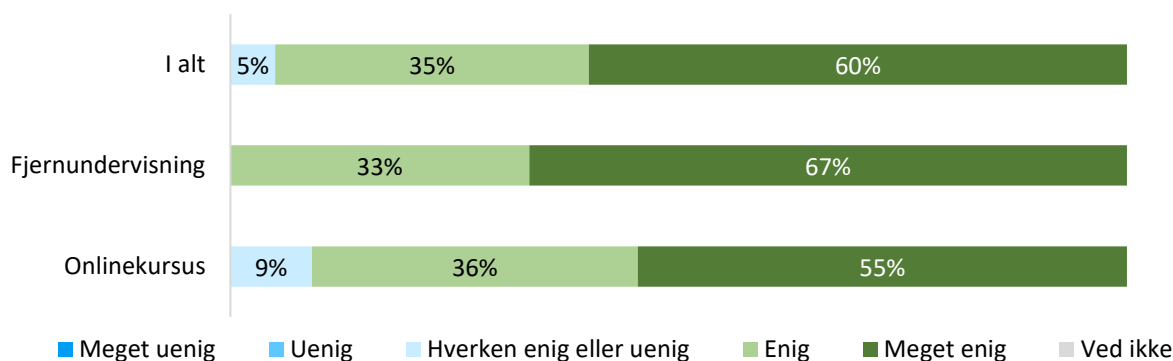
### 6.2.5 Undervisningens indhold

Figur 6-28: "Personerne brugt i videomaterialet var relevante og gav mig inspiration" (Onlinekursus og E-læring)



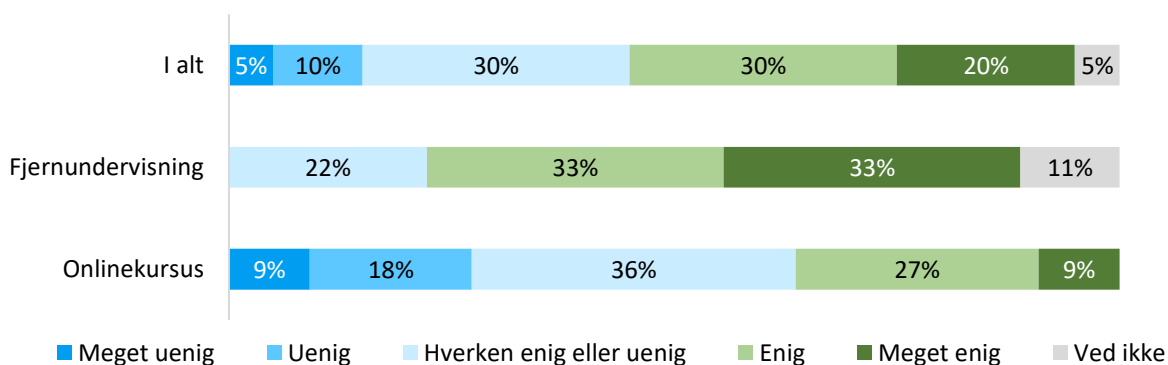
Note: n=22 (Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-29: "Det var en fordel, at instruktøren/instruktørerne selv kender til at være pårørende" (Fjernundervisning og Onlinekursus)



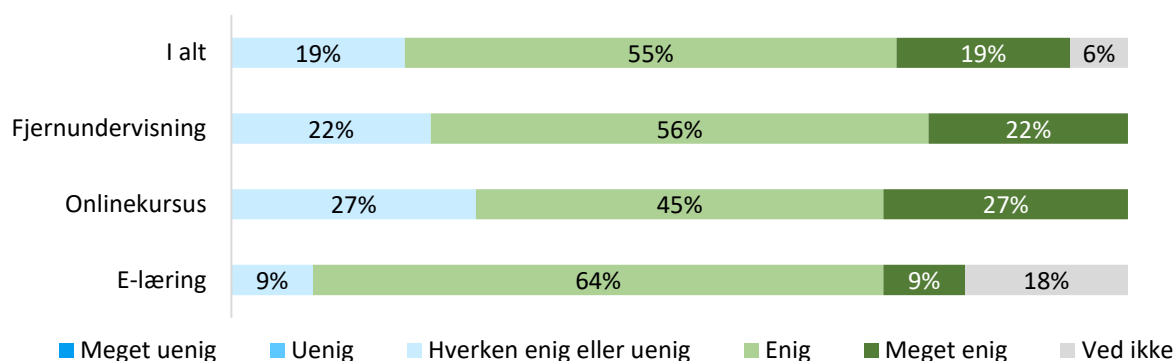
Note: n=20 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-30: "Jeg havde en god dialog med mine medkursister" (Fjernundervisning og Onlinekursus)



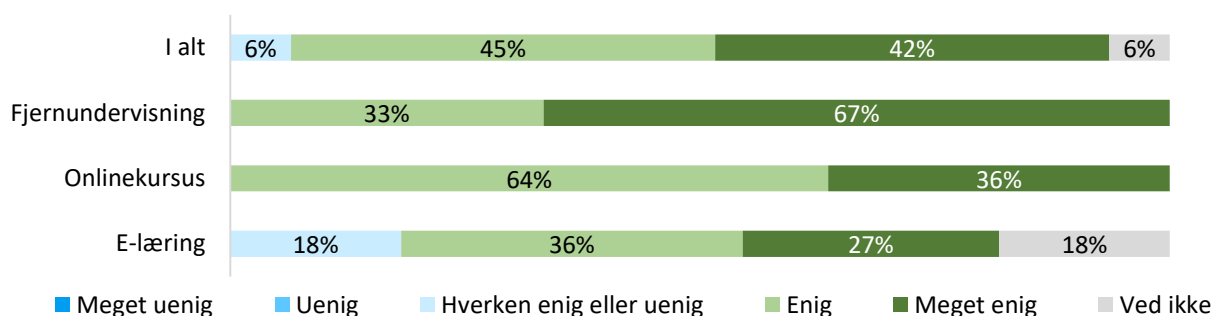
Note: n=20 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-31: "Indholdet i indsatsen var meget relevant for min situation"



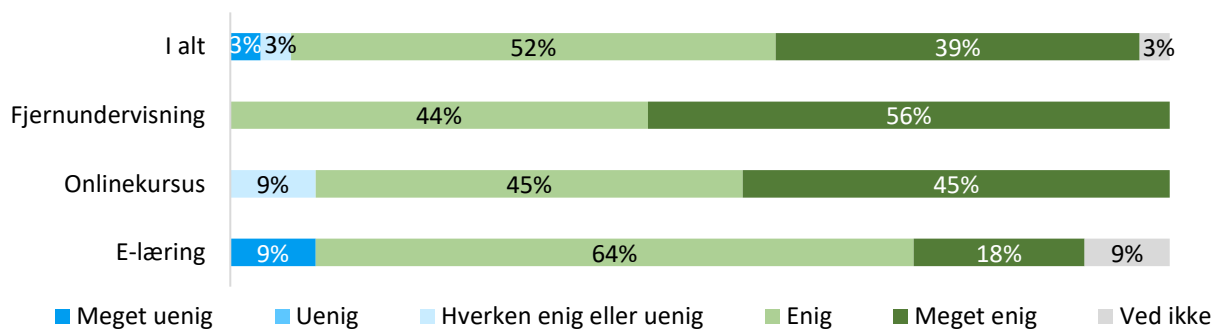
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-32: "Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, som jeg har fået i indsatsen"



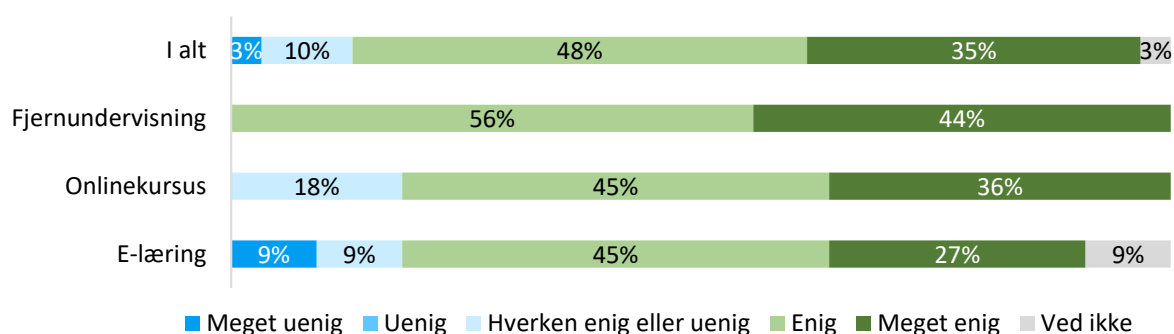
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-33: "Indsatsens indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde"



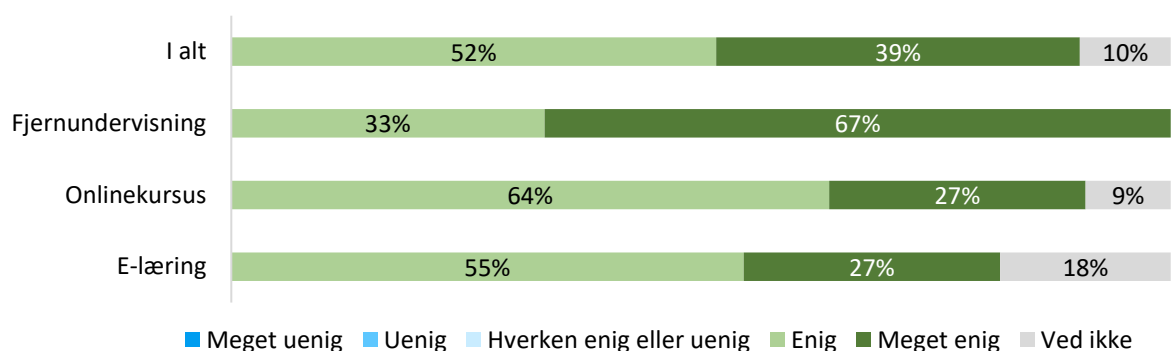
Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-34: "Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i indsatsen"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

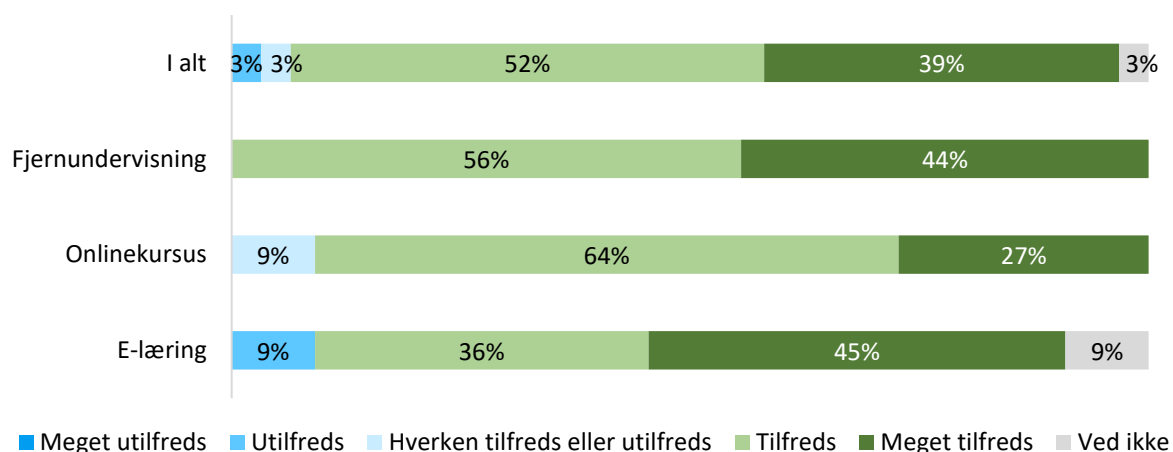
Figur 6-35: "Jeg vil fortælle andre, at indsatsen er god"



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

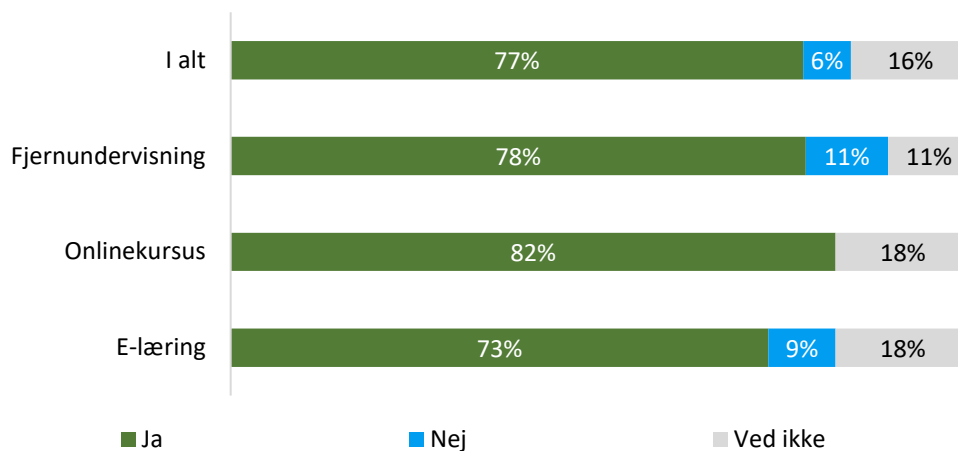
### 6.2.6 Tilfredshed og øvrigt

Figur 6-36: Hvor tilfreds har du samlet set været med indsatsen "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende"?



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).  
 Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.

Figur 6-37: Var indsatsen som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået at koordinatoren inden indsatsens start?



Note: n=31 (Fjernundervisning=9, Onlinekursus=11, E-læring=11).

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt kursister på digitale indsatser 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende'.