

# Evalueringsrapport

Projekt "Et skridt videre – mestringsgrupper for voksne med ADHD"

Udarbejdet af ADHD-foreningen

Udviklingskonsulent Tine Hedegaard

December 2013



## Indhold

ADHD – café.....	4
Opgørelse af caféaftner og brugere .....	4
Caféværternes erfaringer .....	5
Fremtiden .....	5
Mestringsgruppen .....	7
Opgørelse af deltagerantal.....	7
Det ideelle deltagerantal .....	7
Deltagernes skriftlige evaluering af mestringsgruppen .....	8
Gruppeforløb 1, foråret 2013 .....	8
Gruppeforløb 2, efteråret 2013.....	9
Deltagernes oplevelse af mestringsgruppen belyst ved fokusgruppe .....	11
Udtalelser fra deltagerne i mestringsgrupperne.....	14
Gruppeledernes erfaringer.....	15
Opgørelse af frivillige i projektet .....	17
Konklusion .....	18
ADHD Café .....	18
Målopfyldelsen – har det været en succes?.....	18
Øvrige resultater.....	18
Mestringsgruppen .....	20
Målopfyldelsen – har det været en succes?.....	20
Øvrige resultater.....	20

## ADHD – café

### Opgørelse af caféaftner og brugere

#### **Silkeborg Selvhjælp**

Antal caféaftner: 9

Antal brugere: 81

Antal unikke brugere: 43

#### **Aarhus Selvhjælp**

Antal caféaftner: 9

Antal brugere: 36

Antal unikke brugere: 19

#### **Skanderborg Selvhjælp**

Antal caféaftner: 7

Antal brugere: 21

Antal unikke brugere: 13

Projektet har i alt afholdt 25 caféaftner fordelt på tre steder i 2013. Der har i alt været 138 besøgende, heraf var 75 unikke brugere.

## Caféværternes erfaringer

### Deltagerantallet

Caféværterne peger på deltagerantallet i den enkelte caféaften som afgørende for, hvor godt en café fungerer - og hvor motiverende det føles at være cafévært. Når deltagerantallet er mere end 5-6 personer giver det en dynamisk snak, mulighed for erfaringsudveksling og spejling mellem deltagerne. Et lille deltagerantal, og når brugerne er for forskellige, er til gengæld en udfordring, fordi deltagerne dermed ikke har glæde af at udveksle med hinanden. Bekymringen over deltagerantallet var også til stede ved projektets midtvejsevaluering, og her blev især fremhævet, at markedsføringen af caféen havde vist sig som en udfordring og som en opgave, som caféværterne var usikre på. Et lille deltagerantal bliver af caféværterne i høj grad sat i forbindelse med manglende markedsføring og deltagerens manglende kendskab til caféens eksistens.

### Oplæg og oplægsholdere

Oplæg som indledning til caféaften er blevet brugt i alle tre caféer, og det opleves som værende med til at give indhold til den efterfølgende snak. Men det har også været svært for nogle caféværter at finde gode oplægsholdere og at få tid til at finde oplægsholdere. I projektets midtvejsevaluering blev dette emne også berørt, og dengang blev også caféens begrænsede økonomi fremhævet som en forhindring for at finde oplægsholdere. Såfremt caféen i højere grad har mulighed for at give honorar eller betale transport til oplægsholdere, vil det være nemmere at få fagfolk til at stille op til et oplæg.

### Samarbejdet mellem caféværterne

Caféværterne fremhæver i deres evaluering, at det er vigtigt at værterne kender og kan supplere hinanden. Det handler om, at man skal være enige om konceptet, dvs. caféens form, målgruppe og indhold, hvis man vil have en vellykket café. Værterne oplever, at når de er tro mod deres eget koncept og er klar over, hvad de vil, så fungerer caféen allerbedst. Til gengæld har nogle caféværter oplevet, at de i stedet for at holde fast i det oprindelige koncept, har forsøgt at rumme alle med ADHD – og dermed brugt meget tid på at spørge deltagerne om deres ønsker, lave om i konceptet og i det hele taget forsøge at 'please' deltagerne, hvilket faktisk ikke har gjort caféen bedre.

### Beliggenhed og lokaler

En god beliggenhed i forhold til tog og bus samt gode lokaler har også betydning, da mange deltagere bruger offentlig transport. Gode lokaler giver ro og samling på gæsterne, så de kan føle sig velkomne og trygge.

## Fremtiden

Aarhus caféen lukker med udgangen af 2013, Silkeborg caféen kører videre med de to oprindelige caféværter og Skanderborg caféen bliver omdannet til en selvhjælpsgruppe.

At netop caféen i Silkeborg fortsætter kan hænge sammen med, at de har haft de største antal brugere i projektperioden, at de har været tilfredse med lokaler og beliggenhed i forhold til tog og bus, at de to caféværter har et godt samarbejde, og de har fundet frem til et endeligt koncept, som de holder fast i og oplever fungerer.

”Det er ikke længere nødvendigt at drøfte alt i detaljer. (...). Vi vil fortsætte som vi nu afslutter, da vi nu har de samme forventninger.” (Caféværterne i Selvhjælp Silkeborg)

## Mestringsgruppen

### Opgørelse af deltagerantal

#### **Gruppeforløb 1, foråret 2013**

Skanderborg: 6 deltagere

Silkeborg: 8 deltagere

Aarhus: 8 deltagere

I alt: 22 deltagere

#### **Gruppeforløb 2, efteråret 2013**

Skanderborg: 6 deltagere

Silkeborg: 3 deltagere

Aarhus: 7 deltagere

I alt: 18 deltagere

**I alt i projektperioden: 40 deltagere.**

### Det ideelle deltagerantal

I den oprindelige projektbeskrivelse blev der lagt op til en gruppestørrelse på 6-8 deltagere. I udviklingsarbejdet omkring gruppens form, blev projektet imidlertid anbefalet, at der kunne være op til 12 deltagere i en ADHD-gruppe, og man valgte derfor at sætte deltagerantallet på 8-10 deltagere i første gruppeforløb. I midtvejsevalueringen blev det klart, at 8 deltagere faktisk var det mest ideelle deltagerantal, og at gruppe også fungerer med et mindre deltagerantal. I andet gruppeforløb valgte man derfor at have en gruppestørrelse på max 8.

## Deltagernes skriftlige evaluering af mestringsgruppen

### Gruppeforløb 1, foråret 2013

8 ud af 20 svarer, at gruppeforløbet har givet dem en "meget" større viden om ADHD. 9 ud af 20, at forløbet "i nogen grad" har givet dem en større viden om ADHD. Det vil sige at 17 ud af 20 (85%) har fået øget deres viden om ADHD i løbet af forløbet.

12 ud af 20 svarer, at forløbet har givet dem en "meget" større forståelse for, hvordan ADHD påvirker deres liv. 6 ud af 20 svarer "i nogen grad". Det vil sige, at 18 ud af 20 (90%) har fået en øget forståelse for, hvordan ADHD påvirker deres liv.

I forhold til, hvorvidt forløbet har gjort det nemmere at acceptere ADHD og de udfordringer, som ADHD giver, svarer 6 deltagere "meget nemmere" og 12 deltagere svarer "i nogen grad nemmere". Alt i alt har 18 ud af 20 (90%) oplevelsen af, at forløbet har haft positiv betydning for deres accept af ADHD.

5 deltagere svarer, at gruppeforløbet har gjort dem "meget" mere bevidste om deres ressourcer, mens 11 svarer "i nogen grad" mere bevidste. 16 ud af 20 (80%) deltagere har dermed en oplevelse af at blive mere bevidste om egne ressourcer i løbet af forløbet.

18 ud af 19 besvarelser (1 ubesvaret i denne kategori) siger, at deltagerne føler sig "i nogen grad" bedre til at mestre deres eget liv. Kun 1 svarer "nej" (ingen svarer "meget bedre"). 95% af deltagerne oplever altså en lille forbedring i deres oplevelse af at være i stand til at mestre deres eget liv.

Når deltagerne spørges til, hvorvidt forløbet har betydet, at deres behov for støtte i det daglige er blevet mindre, oplever 5 ud af 20 (25%) at deres behov er blevet "lidt" mindre. 3 ud af 20 (15%) oplever at deres behov "ikke er blevet mindre, men det skyldes, at de ikke havde behov for hjælp før de begyndte i gruppen". Den resterende andel af deltagerne, 12 ud af 20 (60%), oplever til gengæld, at de "fortsat har brug for andres støtte for at kunne mestre deres dagligdag".

3 ud af 20 oplever, at deres tro på et godt liv er vokset "meget" i løbet af forløbet, 12 ud af 20 oplever at troen er vokset "i nogen grad". 15 ud af 20 (75%) har dermed oplevet at troen på et godt liv med ADHD er vokset som et resultat af gruppeforløbet. 2 ud af 20 har derimod ikke oplevet en øget tro på et godt liv med ADHD, og 3 ud af 20 svarer, at "troen ikke er vokset, men de havde i forvejen troen på et godt liv med ADHD".

12 ud af 20 er "meget" motiverede, og 8 ud af 20 er "i nogen grad" motiverede for at arbejde videre med mestring på egen hånd. Det betyder, at 20 ud af 20 (100%) er motiverede for at arbejde videre med mestring på et eller andet plan.

Alle kunne bruge de øvrige deltageres erfaringer og forslag til mestringsstrategier. 7 ud af 20 (35%) kunne bruge "mange", mens 13 ud af 20 (65%) kunne bruge "nogle" af de øvrige deltageres erfaringer og forslag til mestringsstrategier.

17 ud af 20 (85%) følte sig "meget" accepterede og ligeværdige i gruppen, 3 ud af 20 "i nogen grad".

17 ud af 20 (85%) oplevede "i meget høj grad" at kunne tale om følelser i gruppen, 3 ud af 20 "i nogen grad".



15 ud af 20 (75%) oplevede, at det var "meget" nemmere (2 i nogen grad) at være åben, fordi gruppen udelukkende bestod af mennesker med ADHD. 2 ud af 20 oplevede, at det ikke var nemmere at være åben, selvom gruppen udelukkende bestod af mennesker med ADHD.

### Gruppeforløb 2, efteråret 2013

6 ud af 16 svarer, at gruppeforløbet har givet dem en "meget" større viden om ADHD. 7 ud af 16, at forløbet "i nogen grad" har givet dem en større viden om ADHD. Det vil sige at 13 ud af 16 (81%) har fået øget deres viden om ADHD i løbet af forløbet.

6 ud af 16 svarer, at forløbet har givet dem en "meget" større forståelse for, hvordan ADHD påvirker deres liv. 9 ud af 16 svarer "i nogen grad". Det vil sige, at 15 ud af 16 (94%) har fået en øget forståelse for, hvordan ADHD påvirker deres liv.

I forhold til, hvorvidt forløbet har gjort det nemmere at acceptere ADHD og de udfordringer, som ADHD giver, svarer 4 deltagere "meget nemmere" og 7 deltagere "i nogen grad nemmere". Alt i alt har 11 ud af 16 (69%) oplevelsen af, at forløbet har haft positiv betydning for deres accept af ADHD.

4 deltagere svarer, at gruppeforløbet har gjort dem "meget" mere bevidste om deres ressourcer, mens 7 svarer "i nogen grad" mere bevidste. 11 ud af 16 (69%) deltagere har dermed en oplevelse af at blive mere bevidste om egne ressourcer i løbet af forløbet, mens 5 ud af 16 ikke har den oplevelse.

3 ud af 16 besvarelser siger, at deltagerne føler sig "meget bedre" i stand til at mestre deres eget liv. 8 svarer "i nogen grad" bedre. 5 svarer "nej". 11 ud af 16 (69%) af deltagerne oplever altså en forbedring i deres oplevelse af at være i stand til at mestre deres eget liv.

Når deltagerne spørges om, forløbet har betydet, at deres behov for støtte i det daglige er blevet mindre, oplever 2 ud af 16 at deres behov er blevet "meget" mindre, mens 1 oplever behovet som "lidt" mindre. 4 ud af 16 oplever at deres behov "ikke er blevet mindre", men det skyldes, at de ikke havde behov for hjælp før de begyndte i gruppen". Den resterende andel af deltagerne, 9 ud af 16 (56%), oplever til gengæld, at de "fortsat har brug for andres støtte for at kunne mestre deres dagligdag".

3 ud af 16 oplever, at deres tro på et godt liv er vokset "meget" i løbet af forløbet, 8 ud af 16 oplever at troen er vokset "i nogen grad". 11 ud af 16 (69%) har dermed oplevet at troen på et godt liv med ADHD er vokset som et resultat af gruppeforløbet. 5 ud af 16 har derimod ikke oplevet en øget tro på et godt liv med ADHD.

6 ud af 15 (en ugyldig besvarelse) er "meget" motiverede, og 9 ud af 15 er "i nogen grad" motiverede for at arbejde videre med mestring på egen hånd. Det betyder, at 15 ud af 15 (100%) er motiverede for at arbejde videre med mestring på et eller andet plan.

Alle kunne bruge de øvrige deltageres erfaringer og forslag til mestringsstrategier. 5 ud af 16 (31%) kunne bruge "mange", mens 11 ud af 16 (69%) kunne bruge "nogle" af de øvrige deltageres erfaringer og forslag til mestringsstrategier.

15 ud af 16 (94%) følte sig "meget" accepterede og ligeværdige i gruppen, 1 ud af 16 "i nogen grad".

12 ud af 16 (75%) oplevede "i meget høj grad" at kunne tale om følelser i gruppen, 4 ud af 16 "i nogen grad".

14 ud af 16 (88%) oplevede, at det var "meget" nemmere (1 i nogen grad) at være åben, fordi gruppen udelukkende bestod af mennesker med ADHD. 1 ud af 16 oplevede, at det ikke var nemmere at være åben, selvom gruppen udelukkende bestod af mennesker med ADHD.

## Deltagernes oplevelse af mestringsgruppen belyst ved fokusgruppe

Fokusgruppeinterviewet bestod af 5 deltagere, fra to forskellige mestringsgrupper. Det vil sige, at deltagerne har gennemgået samme program, men med forskellige gruppeledere og på forskellige steder.

### Udbytte

Fokusgruppeinterviewet viser tydeligt, at udbyttet afhænger af ens personlige ståsted (hvor langt man er kommet personligt) og at udbyttet derfor er forskelligt. Alle har imidlertid oplevet, at det har været godt at møde andre med ADHD – og at mødet med andre med ADHD har haft betydning for deres udbytte.

I mødet med ligestillede, andre med ADHD, føler man sig ikke længere så alene, eller som om man er den eneste i verden med ADHD. Man kan tale åbent om ADHD i gruppen, og man behøver ikke at forklare en masse. Det føles befriende at være i et forum, hvor det er ok at være lidt skæv. Det har ifølge en gruppedeltager givet overskud, og hun har kunnet mærke, at hun har haft det rigtigt godt i dagene efter gruppemødet. Mødet med andre med samme diagnose er også med til at afmystificere ADHD, og man opdager at det ikke nødvendigvis er så slemt, som man troede. (Man kan sige at det giver håb). En anden deltager giver udtryk for, at mødet med ligestillede, har betydet, at han nu accepterer, at han har ADHD – og det havde han ikke før gruppeforløbet.

For nogle har gruppeforløbet også betydet, at de er blevet opmærksomme på, hvor langt de er nået, og at de rent faktisk har udviklet sig siden de fik diagnosen – i forhold til at tilrettelægge deres liv på en ADHD-venlig måde. Og det har været meget positivt for dem at opleve.

Andre har oplevet at få praktiske redskaber og værktøjer fra de mere erfarne i gruppen. Det vil sige, at de har fået ideer til, hvordan de kan strukturere og planlægge deres liv.

En anden ting som fremhæves er større forståelse for ADHD hos andre, hvilket har været en hjælp for dem, som har fx forældre, der også har ADHD. I takt med at man har lært mere om ADHD (ved at høre andre fortælle) får man forståelse for, hvorfor fx ens mor har nogle særlige behov.

### For meget eller for lidt struktur?

Et emne, som deltagerne vender tilbage til flere gange under interviewet, er struktur, rammer og regler. Gruppedeltagerne har meget forskellige opfattelser af, hvor meget eller hvor lidt struktur der bør være i gruppen, og om deres gruppeforløb har været for meget eller for lidt struktureret. Interviewdeltagerne deler sig i to grupper. En gruppe, som har været tilfreds med strukturen, selvom de nogle gange har følt at der var for lidt eller aftalerne ikke helt blev overholdt. Og en gruppe, som oplevede at der var for meget struktur - og at strukturen havde en negativ effekt på gruppen.

Den gruppe, som har været tilfredse, lægger vægt på, at tiden skal fordeles retfærdigt, og at aftaler skal overholdes. Når der er aftalt et emne, så skal man holde sig til emnet, og når der er pause, så er der pause. De har været glade for at vide, hvordan tiden var fordelt og har reageret negativt, hvis de følte at der blev afvejet fra aftalerne, eller at nogle i gruppen fik lov til at tale mere end andre. For nogle har det været rart at vide, at de havde en bestemt tid, og godt for dem at de ikke måtte afbryde andre i deres tid.

Den anden gruppe har til gengæld oplevet, at strukturen har været for stram og har været med til at dræbe en god samtale og hæmme deres udveksling.

Det er værd at bemærke, at skellet mellem for meget og for lidt struktur, følger skellet mellem de to mestringsgrupper. Det er altså deltagerne fra den ene mestringsgruppe, som er positive over for strukturen, og det er deltagerne fra den anden gruppe, som har haft en mere negativ oplevelse. Det er altså

ikke inden for én mestringsgruppe, at oplevelsen er forskellig. Man kan derfor tænke, at det ikke kun har noget med forløbets koncept at gøre, men at det også handler om de forskellige gruppers sammensætning og grupeledernes måder at fortolke og implementere strukturen på.

Dette bekræftes senere i interviewet, når gruppen med de negative erfaringer fortæller, at det stressede dem, når grupelederen kiggede på uret hele tiden, fordi hun skulle huske at overholde tidsplanen. At der blev refereret til manualen, til reglerne og pålæg, som man skulle følge, fordi der var en manual. Der kom dermed meget fokus på strukturen, fordi der hele tiden blev talt om den, og det irriterede og forstyrrede deltagerne. Deltagerne havde indtryk af, at grupelederen gjorde det, fordi hun ville gøre det godt, men det kom til at virke unaturligt. Hvis grupelederen derimod blot gør de ting, som manualen anbefaler i forhold til struktur eller blot følger tidsplanen uden at henvise til, "at nu står der i manualen, at vi skal ..." eller "vi har jo fået besked på at ...", vil det efter deltagerne mening virke mere naturligt, og som om lederen tog ansvar for strukturen.

Den megen fokus på struktur kan også virke som en provokation. Deltagerne anerkender, at tiltagene omkring struktur, dagsorden og tidsstyring er tænkt som en hensynstagen til ADHD, men det kan også opleves nedgørende. De føler sig sat i bås som en gruppe af mennesker, som ikke kan styre sig – og derfor skal styres stramt. I den forbindelse fortæller deltagerne om en uheldig start i den ene gruppe, hvor grupelederen efter første mødegang giver udtryk for, at hun er positivt overraskede over, at det var gået så godt. Overrasket over, at de havde formået at tale og give hinanden plads til at tale. Det stødte deltagerne meget, og udtalelsen blev tolket som at grupelederen havde en stereotyp opfattelse af og fordomme om ADHD.

### **Grupelederens kompetencer og rolle**

Kendskab til ADHD efterlyses, især af den gruppe, som ikke var tilfredse med strukturen. De efterlyser mere naturlighed omkring oplægget, for de kunne tydeligt mærke at der blev læst op. Igen er det måske mere et spørgsmål om form frem for indhold, da den anden gruppe var godt tilfredse med oplæggene og oplevede at deres grupeledere var velforberedte – og at de refererede indholdet i oplægget frem for at læse op. Denne gruppe tænker ikke at viden om ADHD er så vigtigt.

Det kan se ud som om, at grupelederens måde at formidle på har indflydelse på, hvor vigtigt viden om ADHD er. Usikkerhed eller en mindre naturlig tilgang til manualens stof, hvor grupelederen ikke udstråler tryk ved emnet, tillægges af deltagerne manglende viden om ADHD. Interviewdeltagerne er dog enige om, at oplæggets indhold slet ikke er så vigtigt, men at det er den efterfølgende snak, som har betydning.

### **Gruppens sammensætning**

Der er enighed blandt interviewdeltagerne om, at spredningen i alder ikke er noget problem. De medgiver, at de er meget forskellige, og at der naturligvis har været nogle af deltagerne, som man havde mere tilfælles med end andre. Der kan også være ting, som man ikke taler om, fordi det måske ikke vil være relevant for hele gruppen. Men de mener også, at det ville være svært at sammensætte grupperne i fx i forhold til alder, fordi det ikke ville garantere at deltagerne lignede hinanden mere. Og så ville meget af dynamikken forsvinde. De unge er glade for at kunne lære af de ældre, og selvom der fx bliver snakket om børn og ægteskab, som ikke er relevant for dem, så oplever de alligevel at der kommer nogle gode erfaringer på bordet, som kan have betydning for dem i fremtiden som forældre eller i et parforhold. De ældre sætter samtidigt pris på de unges livssyn og anderledes spørgsmål.

## **Indholdet**

Alle er enige om, at indholdet fungerer fint, og at det er godt at emnerne er valgt på forhånd. "Så vidste man hvad der skulle tales om, og det var godt".

Madlavningsgangen havde givet anledning til lidt skepsis, fordi nogle ikke rigtigt havde lyst, og i en anden gruppe, fordi de slet ikke havde forstået, at de selv skulle lave maden. Men alle er enige om, at det faktisk blev en rigtig god aften for alle. Det var hyggeligt og gav anledning til at tale sammen på en ny måde. Det blev en go øvelse i samarbejde og en mulighed for at erfare, at man faktisk godt kunne samarbejde og lave en ret mad. Fordi det var ADHD-gruppen kunne man også tale åbent om, at det kunne være en overvindelse at lave mad sammen med andre. Det var også var nemmere at spørge de andre, hvordan man rent praktisk skulle gøre tingene – noget som man ville have oplevet var svært sammen med "normale" mennesker.

## **Spisning**

Der er mange fordele ved spisning, fx at man ikke skal tænke på mad den dag, og at man kan gøre mødet længere og have en mere uformel pause. Spisning kan undværes, men så skal forløbet ligge fx før spisning. Hvis man skal have madpakke med, er der mange som ikke ville få mad den aften.

## **Frivilligt og selvvalgt**

Et meget positiv aspekt ved forløbet er, at man gør frivilligt uden henvisning eller visitation. Det betyder meget for interaktionen i gruppen, at alle tager det ansvar og selv har valgt at bruge tid på dette.

## **Anbefalinger til fremtiden**

Interviewdeltagerne roser alle forløbet, og mener at tilbuddet skal gøres permanent. De har set nogle ting ske i gruppen, og nogle af deltagerne virkelig har fået et løft – og den mulighed skal alle med ADHD have.

## Udtaleser fra deltagerne i mestringsgrupperne

I den skriftlige evaluering er deltagerne blevet spurgt, om de har oplevet en forandring hos dem selv eller i deres liv som følge af forløbet og hvilken betydning forløbet har haft for dem.

*"... er blevet bedre til at acceptere, når jeg begår fejl. Og er blevet bedre til at acceptere de udfordringer, som ADHD giver mig. Føler mig som et mindre dårligt menneske nu"*

*"Har skåret ned på mine gøremål og krav til mig selv, for at passe på mig selv og ikke overbelaste mit system"*

*"Jeg har i hvert fald oplevet at gå glad fra gruppen med et mere positivt syn på mig selv og andre ting i min hverdag, hvilket også har haft betydning på mit arbejde. Også godt at blive mindet om at giveplads til andre"*

*"Er blevet bedre til at sige "pyt" og ikke hidse mig op"*

*"Jeg er blevet mere opmærksom på at tænke på mig selv, og ikke andre menneskers meninger/tanker om mig. Opmærksom på mine styrker, der gør min hverdag nemmere, og har fået hjælp til det der var svært (fx en ophængskalender)"*

*"Jeg er nok blevet mere bevidst om min opførsel især over for familie. Har måske fået lidt nemmere ved at være åben omkring ADHD"*

*"... større accept, hvilket gør at jeg er mere åben over for andre omkring at jeg har ADHD"*

*"En fantastisk oplevelse at møde andre ADHD'ere. Ikke at skulle forklare sig. Og at komme af med frustrationer og bekymringer. At blive mødt med forståelse! Ulempe at der kun var 10 gange. Vil mødes fremover"*

*"Jeg er blevet lidt bedre til at sige fra, uden at føle at jeg skal gøre tingene på "normale" menneskers præmisser"*

*"Er blevet opmærksom på nogle ting. Hvad er rigtigt/relevant/nødvendigt. Har manglet noget egentlig undervisning i/om ADHD. Kunne godt have brugt mere fakta/viden, og ikke kun cases og oplæg"*

*"Jeg har ved forøg på brug af andres forslag fået en masse hjælp i min hverdag"*

*"Derudover skal der lyde et tak fra mig – jeg er utroligt glad for at have deltaget i projektet"*

*"Det har været meget positivt, og jeg har glædet mig til at komme hver gang"*

*"Det har været fantastisk at møde andre og blive forstået"*

*"Jeg har glædet mig til hver gang at se de andre og været spændt på hvordan, dagens emne måske havde noget godt at tage med hjem. Jeg synes, jeg har fået meget, men det er stadig en kamp i hverdagen. Der er dog kommet nogle positive ting ind i min hverdag, og det har gjort, at jeg tit tænker på, hvordan jeg kan handle anderledes i forhold til de ting jeg har lært i gruppen"*

*"Det har været et meget berigende forløb, som har givet mig en positiv personlig udvikling. Jeg har lært meget positivt om mig selv, fået en bedre forståelse for mig selv (...)"*

*"(...) generelt taknemmelig for hele forløbet. Tak"*

## Gruppeledernes erfaringer

### **God gruppedynamik**

I alle grupper har gruppelederne erfaret en god dynamik et stort behov for at møde andre med ADHD - og at det betød meget for gruppen at alle deltagerne havde ADHD. Gruppelederne har oplevet at grupperne fungerede godt, fordi der var en god atmosfære, at alle fik taletid, alle var med og blev set og hørt. Man har gode erfaringer med at få deltagerne til at tale med hinanden, og der var generelt stor tryghed, fortrolighed og lydhørhed over for forskellighed i grupperne. Gruppelederne bemærker en stor omsorg mellem gruppedeltagerne og interesse for hinanden samt åbenhed og motivation fra deltagernes side. Spredningen i alder i gruppen virkede overraskende godt. Forsamtalerne betød desuden, at alle deltagere havde mødt deres gruppeleder på forhånd og det var godt.

### **God ramme og indhold**

Emnerne og indholdet i forløbet var relevant og velvalgt, og tiden var passende både hvad angår længden på forløbet og den enkelte mødegang - og der var dermed skabt en god ramme for deltagerne. Gruppelederne oplevede at det var godt for deltagerne, at de kendte forløbets indhold på forhånd og at strukturen var den samme hver gang. Manualen beskrives som gennemarbejdet og let at bruge og læse, og som et vigtigt redskab, der ikke kan undværes.

### **Oplægget/introduktionen til dagens emne**

Gruppelederne har gjort sig mange erfaringer med det indledende oplæg, som introducerer dagens emne. En erfaring handler om at skiftes til at være på, hvilket fungerer godt, fordi man så ikke var på hele tiden/hver gang. Her henvises til tidligere erfaringer med at undervise som en fordel, der betyder at man er mere tryk i rollen og har det ok med, at man ikke ved alt. At være velforberedt til dagens emne og mødes i god tid, så alt er klar til mødet, er vigtigt. Flere gruppeledere tænker, at en større viden om ADHD ville betyde, at oplægget kunne gøres mere spændende og personligt og mindre som et referat. En anden gruppeleder synes, hun netop havde succes med at gøre oplæggene levende, fordi hun var velforberedt og følte sig godt klædt på med hensyn til viden om ADHD og grupper. Derudover forsøgte hun at være afslappet og åben. 15 minutters oplæg er fuldt ud tilstrækkeligt, og manualen var let at bruge i oplægget. Oplægsteksten og de små cases var gode, og gruppelederne oplevede, at deltagerne genkendte indholdet, men teksterne var nogle gange for lange.

### **Samarbejdet mellem gruppelederne**

Det gode samarbejde med med-gruppelederen fremhæves af flere som en god erfaring - og som en vigtig ting for et vellykket forløb. Det gode samarbejde tillægges et gruppelederpar, at de begge var med til alle forsamtaler med gruppedeltagerne og derfor lærte hinanden godt at kende. Desuden har de valgt at mødes efter forsamtalerne og udveksle indtryk. Samme par tillægger også deres livserfaring og åbenhed stor værdi. De havde tillid til og stolede på hinanden. Samtidigt fremhæves det, at de oplevede at deres faglige baggrund (relevant viden for målgruppen) har betydet, at deltagerne respekterede dem. Men de lod deltagerne være eksperterne på ADHD og var dermed respektfulde over for deltagerne.

Et andet par oplever ligeledes at have haft et godt samarbejde, hvor de supplerede hinanden godt og havde nogle forskellige kompetencer, som kunne komplementere hinanden. At de havde samme mængde seriøsitet og ansvarlighed betød meget. De svingede godt sammen og følte et fællesskab omkring opgaven.

At samarbejdet mellem gruppelederne er vigtigt understreges af erfaringerne fra en gruppe, hvor samarbejdet ikke fungerede. Her handlede det om, at man netop ikke havde det fælles fodslag i forhold til gruppelederrollen, eller i forhold til dagsordenen. Her ville det have været en hjælp, hvis de havde lært hinanden bedre at kende inden opstarten, vurderes det.

### **Opstart og introduktionen til rammer og regler**

Første mødegang og opstarten af forløbet har været en udfordring for flere. Det handler om strukturen og reglerne for gruppen, som har været svære at få etableret på en god måde. I nogle grupper oplevede lederne, at manualen lagde op til en struktur, som blev for stram for deltagerne og at den megen snak om strukturen kom til at virke nedgørende over for deltagerne. Det opleves som om deltagerne har brug for mere tid til socialisering, og at man skal være varsom med præsentationen af struktur-reglerne, og måske skal manualen afspejle dette i forhold til første mødegang, hvor man på en eller anden måde kunne give deltagerne mere medbestemmelse i forhold til strukturen. En gruppeleder oplevede at deltagerne efterspurgte en løsere struktur, hvilket manualen forhindrede dem i at give deltagerne.

Men der har også været erfaringer med, at det kan være svært at styre tiden, og at det er noget, som man vil bestræbe sig på at forbedre til næste gang, Og at det kan være svært at være "streng" i forhold til taletid, men at det faktisk er vigtigt at holde fast i dagsorden og tidsrammen.

### **Anbefalinger**

Gruppelederne har ikke mange anbefalinger til, hvordan selve forløbet skal ændres, da de i bund og grund oplever, at det fungerer. Der er naturligvis de beskrevne udfordringerne omkring første mødegang, hvor det anbefales, at manualen lægger op til en mere 'gruppe-individuel' fastsættelse af reglerne og mulighed for at løsne strukturen ved behov.

Derudover anbefales det fra et gruppelederpar, at der kommer mere fokus på handling generelt i forløbet. Man oplever, at deltagerne er gode til at snakke, men har svært ved at omsætte snakken til handling, så hvis der kunne komme nogle elementer ind i forløbet, som satte fokus på dette, ville det hjælpe nogle af deltagerne endnu mere.



## Opgørelse af frivillige i projektet

På projektets første uddannelsesweekend i januar 2013 deltog 18 frivillige, heraf 12 gruppeledere og 6 caféværter. På uddannelsesdagen i juni 2013 deltog 4 frivillige, heraf 3 gruppeledere og 1 cafévært.

Projektet har dermed uddannet **15 gruppeledere** og **7 caféværter** i projektperioden, og der er i tillæg kommet 1 cafévært til, som ikke har modtaget oplæring, men blot været "føl" hos andre caféværter. Og en gruppeleder er efterfølgende gået over i rollen som cafévært.

## Konklusion

### ADHD Café

#### Målopfyldelsen – har det været en succes?

Projektet har opfyldt sit oprindelige mål, om at oprette 3 caféer, og i forhold til antallet af brugere, så har projektet et samlet mål om 66 brugere, hvilket caféen alene overskrider med 75 unikke brugere. Målet om at rekruttere 9 frivillige caféværter er ligeledes opfyldt, da der er uddannet 7 caféværter og to yderligere er kommet til i løbet af projektet. Der er ligeledes udarbejdet guidelines for netværksdannelse mellem voksne med ADHD i form af *Café guiden*.

#### Øvrige resultater

At åbne og drive en ADHD café er ikke altid nemt, og i dette projekt har to ud af tre caféer valgt ikke at fortsætte ud over projektperioden. Det skyldes bl.a.:

- Café konceptet er, modsat mestringsgruppen, er langt mere åbent og ustruktureret. At en café kan drives på mange måder betyder, at caféværterne må bruge tid på at finde den struktur, som de tror på, og som de har lyst til at være en del af. Og at de er nødt til at være tro mod dette. Det kan være svært, da man gerne vil rumme alle med ADHD – og den åbne form lægger også op til, at det skal være for alle. Det kan betyde, at deltagerne oplever at formen er til debat, og at de kan komme med deres ønsker til indholdet, formen og caféværterne. Det ligger naturligvis i caféens værdigrundlag, at den skal være til for brugerne (ikke for caféværterne), men brugernes ønsker til justeringer og ændringer kan tage overhånd. Det har i dette projekt været en balancegang for nogle caféer at rumme alle, gøre det relevant for så mange som muligt og samtidigt holde fast i den form, som man er blevet enige om.
- Når caféværterne er optaget af deltagerens ønsker til caféen, handler det også om, at deltagerantallet har betydning for hvor stor en succes caféværterne synes deres café er, og at der skal være en vist deltagerantal før man synes det er indsatsen værd.
- Deltagerantallet har svinget fra café til café og fra gang til gang, og det har vist sig at en café kan være svær at markedsføre. Gæsterne kommer ikke nødvendigvis af sig selv og det kan være et stort arbejde at finde relevante kanaler til markedsføring. Den åbne form betyder muligvis, at det kan være svært for brugerne at se relevansen i at deltage, men også rent praktiske ting, så som beliggenheden (er det nemt at komme til og finde) og tidspunkt på dagen/ugen har betydning for deltagerantallet.
- Økonomien har også været en udfordring for caféerne, da der kun har været begrænsede midler til oplægsholdere og transport til eventuelle oplægsholdere. Det har gjort det svært at finde fagfolk, som ville stille op i caféen. Og erfaringen har været, at en spændende oplægsholder og et relevant emne er med til at trække brugere til caféen.

Selvom to ud af tre caféer ikke fortsætter i 2014, er projektet alligevel tilfreds med resultatet – set ud fra projektets og de deltagende selvhjælpsorganisationers muligheder og forudsætninger. Det er ikke en givet ting, at der er behov for tre caféer for voksne med ADHD i et forholdsvist lille geografisk område som Silkeborg, Skanderborg, Aarhus. Flere steder i Midtjylland er fx lokalafdelinger under ADHD-foreningen desuden aktive med tilbud til voksne med ADHD, hvilket betyder, at der måske ikke er behov for en café på

nuværende tidspunkt. Tilstedeværelsen af mestringsgrupperne og muligheden for efterfølgende at kunne blive en del af en selvhjælpsgruppe afhjælper muligvis også brugernes behov for at mødes med ligesindede.

Projektet har desuden betydet, at der er opsamlet og dokumenteret en væsentlig mængde viden og erfaring om etableringen af caféer for voksne med ADHD. Denne viden vil fremover indgå i selvhjælps arbejde og blive brugt af ADHD-foreningen, når lokalafdelinger og andre aktive etablerer mødesteder for voksne med ADHD.

Erfaringerne med markedsføringen af caféen og de udfordringer, som caféværterne har oplevet med at udbrede kendskabet til deres café, peger desuden på, at det vil være lettere for fx lokalafdelinger under ADHD-foreningen at drive en café for voksne med ADHD. Lettere fordi de har en tættere kontakt til målgruppen og nemmere ved at markedsføre tilbuddet målrettet. For mange brugere vil det også være naturligt, at ADHD-foreningen står bag et sådant tilbud, og brugere vil nemmere finde tilbuddet, når det kommer fra medlemsorganisationen.

## Mestringsgruppen

### Målopfyldelsen – har det været en succes?

Projektet har indfriet sit mål om at afvikle 6 forløb fordelt på tre steder. I forhold til deltagerantallet, har projektet ligeledes indfriet målet om min. 36 deltagere, da man samlet set er nået op på 40 deltagere. Der er udviklet og produceret en *Manual for mestringsgruppeforløb*, som er tilgængelig for alle interesserede på [www.ADHD.dk](http://www.ADHD.dk). Der er uddannet 15 gruppeledere i løbet af projektet, hvilket indfrier målet om at rekruttere min. 9 gruppeledere.

I forhold til målet om, *at deltagerne oplever en forbedring i mestringssevnen*, så afhænger opfyldelsen af dette mål af, hvordan en forbedret mestringssevne defineres.

Direkte adspurgt svarer 95% af deltagerne i første gruppeforløb, at de oplevede en forbedring i deres evne til at kunne mestre deres liv, og det samme gør sig gældende for 69% af deltagerne i andet gruppeforløb. Et flertal af deltagerne oplever altså, at gruppeforløbet har forbedret deres mestringssevne.

Projektet definerer imidlertid mestrings bredere, og mener at grundlaget for at kunne mestre livet med ADHD også handler om accept og indsigt i egen ADHD. Projektet har derfor også evalueret på forløbets betydning for deltagerens viden om ADHD, indsigt i egen ADHD, accept af ADHD, bevidsthed om ressourcer, troen på et godt liv med ADHD og motivation for at arbejde videre med mestrings. Også her viser evalueringen, at projektet lever op til målet om en forbedret mestringssevne hos flertallet af deltagerne:

- 85% af deltagerne i første gruppeforløb, og 81% i andet forløb, oplevede, at forløbet gav dem øget viden om ADHD.
- 90% af deltagerne i første gruppeforløb, og 94% i andet forløb, oplevede at forløbet gav dem en større forståelse for, hvordan ADHD påvirker deres liv.
- 90% af deltagerne i første gruppeforløb, og 69% i andet forløb, oplevede, at forløbet gjorde det nemmere at acceptere ADHD og de udfordringer, som ADHD giver.
- 80% af deltagerne i første gruppeforløb, og 69% i andet forløb, oplevede, at forløbet gjorde dem mere bevidste om deres ressourcer.
- 75% af deltagerne i første gruppeforløb, og 69% i andet forløb, oplevede, at deres tro på *et godt liv med ADHD* voksede i løbet af forløbet.
- 100% af deltagerne i første gruppeforløb, og 100% i andet forløb, er ved forløbets afslutning motiverede for at arbejde videre med mestrings.

Når deltagerne spørges om, hvorvidt de oplever, at de er blevet mindre afhængige af andres hjælp og støtte i dagligdagen, svarer flertallet (af de som har behov for støtte i det daglige), at de fortsat har brug for andres støtte for at kunne mestre deres dagligdag. Det har imidlertid ikke været projektets forventning, at et 10-ugers mestringsforløb ville kunne gøre deltagerne uafhængige af andres hjælp. Derimod har målet været at sætte gang i en proces og hjælpe deltagerne "et skridt videre" på vejen mod mestrings, og det har mestringsgruppen levet op til.

### Øvrige resultater

Evalueringen har givet anledning til mange erkendelser vedr. mestringsgruppen, og her beskrives de resultater, som vil blive tillagt betydning i forankringen af mestringsgrupperne og i forhold til den fremtidige drift.

## **Forløbets indhold og form – herunder manualen**

Manualen beskrives som velfungerende og indholdet og formen er god. Indholdet er relevant, siger både deltagere og gruppeledere, og der er derfor ikke grund til at ændre grundlæggende i forløbet.

Struktur og faste rammer vurderes som godt, men det kan være et følsomt emne, fordi forkert introduktion kan virke nedgørende. At der tages hensyn til ADHD gennem rammesætningen er en vigtig del af gruppekonceptet, som ikke skal ændres, men der er brug for at udvikle på introduktionen af rammerne og klæde gruppelederne på i forhold til at implementere rammen på en god og naturlig måde. Der er derfor brug for at gøre mere ud af dette område i manualen samt i kvalificeringen af de frivillige gruppeledere.

## **Gruppens sammensætning og størrelse**

Både midtvejsevaluering og den endelige evaluering viser, at en gruppe på 6-8 deltagere er ideelt, og at det ikke er nødvendigt at dele deltagerne op i forhold til fx alder eller livssituation. Der opstår megen læring og dynamik på tværs af alder og erfaringer.

## **Mødet med ligesindede**

Mødet med ligesindede og muligheden for at udvikle sig i dette møde er en vigtig værdi for selvhjælpsarbejdet, og det har været en præmis for mestringsgruppen fra begyndelsen. Det er derfor vigtigt for projektet, at dette aspekt får en positiv evaluering af såvel deltagere som gruppeledere. Og det er projektets vurdering at det er i mødet med ligesindede at meget af effekten opstår. Den forståelse og accept, som de oplever betyder, at der kommer perspektiv på deres eget liv, de får et frirum og de kan lære af hinandens erfaringer.

- 85% af deltagerne i første gruppeforløb, og 94% i andet forløb, følte sig "meget" accepterede og ligeværdige i gruppen.
- 85% af deltagerne i første gruppeforløb, og 75% i andet forløb, oplevede "i meget høj grad" at kunne tale om følelser i gruppen.
- 75% af deltagerne i første gruppeforløb, 88% i andet forløb, oplevede, at det var "meget" nemmere at være åben, fordi gruppen udelukkende bestod af mennesker med ADHD.

I den skriftlige evaluering bekræfter deltagerne også, at de øvrige deltageres praktiske erfaringer og forslag til mestringsstrategier er vigtige. Således oplever alle, at de har kunnet bruge mange eller nogle af de øvrige deltageres forslag til strategier.

## **Gruppelederen og gruppelederrollen**

Evalueringen har vist, at samarbejdet mellem de to gruppeledere er uhyre vigtigt for et godt gruppeforløb. Den enkelte gruppeleder er afhængig af et godt samspil, og er man ikke enige om konceptet, kan det have stor betydning for udfaldet af gruppen. Her kan manualen ikke stå alene, og der er brug for dels at vælge gruppelederne med omhu, dels at prioritere at de får mulighed for at mødes, lære hinanden at kende og afstemme forventninger.

Det er også blevet tydeligt, at nogle kompetencer gør det nemmere at være gruppeleder. At man selv har det godt med struktur og grundlæggende er struktureret, gør det nemmere at lede en struktureret gruppe på en naturlig måde. For den gruppeleder, som ikke personligt vægter struktur eller finder det naturligt, kommer formen til at hæmme og begrænse, med negativ effekt til følge. Igen er der grænser for, hvor meget manualen kan hjælpe, og det er derfor nødvendigt at man er opmærksom på dette i rekrutteringen af frivillige gruppeledere.

Viden om ADHD eller anden relevant baggrund fx fra sundhedssektoren eller det sociale område kan have betydning for et vellykket forløb, men det er dog stadig ikke en nødvendighed for at fungere godt som gruppeleder. Hverken gruppeledere eller deltagere mener at det er afgørende, hvor stor viden gruppelederen har, da vedkommende ikke har til opgave at formidle egen viden. Men det kan betyde at gruppelederen føler sig mere tryk i rollen og deltagerne oplever gruppelederen som kompetent, og på den måde kan gruppelederens baggrund påvirke deltagernes oplevelse af forløbet.