

EVALUERING AF PROJEKT S

EVALUERING AF PROJEKT S - PILOTPROJEKT



SELVTILLID



SELVÆRD



SUNDHED



STYRKE

Evaluering af Projekt S – Pilotprojekt

Udarbejdet af Als Research
for Projekt S

Forfattet af:

Laura Marie Kalmark og Bjarke Følner.

Als Research ApS
Ny Vestergade 1, 2.
1471 København K.
www.alsresearch.dk

1. Indledning	2
2. Baggrund og formål	3
3. Hovedkonklusioner	4
4. Datagrundlag og metode	6
4.1 Kvantitativ før- og eftermåling	6
4.2 Kvalitative gruppeinterview.....	7
5. Bedre selvværd og øget livstilfredshed?	8
5.1 Resultater fra de kvantitative test	8
5.1.1 Rosenberg Self Esteem Scale.....	8
5.1.2 WHO-5 trivselsindeks.....	9
5.1.3 The Cantril Ladder.....	10
5.1.4 Sammenhæng mellem effekt og deltagelsesgrad	11
5.2 Øvrige fund	12
5.2.1 Selvtillid og robusthed	12
5.2.2 Sundhed	13
5.2.3 Et trygt rum	13
6. Litteraturliste	15

1. INDLEDNING

Projekt S har sommeren 2019 afholdt et pilotprojekt for piger i alderen 9-14 år af tre måneders varighed.

Als Research har gennemført en evaluering af Projekt S. Ved hjælp af en før- og eftermåling har evalueringen haft fokus på at undersøge, om deltagerne har fået bedre selvværd og øget livstilfredshed som et resultat af at deltage i Projekt S.

Evalueringens fokus har altså primært været på effekten af at deltage i Projekt S.

Evalueringsnotatet er baseret på en før- og eftermåling og to gruppeinterview blandt de deltagende piger. To piger er sprunget fra undervejs i projektperioden, og derfor tager før- og eftermålingerne udgangspunkt i 10 piger. Evalueringen kan derfor betragtes som en pilottest.

Als Research vil gerne sige mange tak til de deltagende piger, som har udfyldt målingerne og medvirket i interview. Også tak til Projekt S for godt samarbejde i forbindelse med evalueringen.

Ansvar for konklusioner og anbefalinger påhviler alene på Als Research.



Bjarke Følner

Chefkonsulent, Als Research

2. BAGGRUND OG FORMÅL

Projekt S er en fritidsaktivitet for unge i alderen 10-16 år og indsatsen fokuserer på at øge deltagernes "*selvtillid, selvværd, sundhed og styrke.*" Projekt S tilbyder separate pige- og drengehold. Denne evaluering omfatter alene et pigehold med piger i alderen 9-14 år.

Deltagerne mødes to timer én eftermiddag om ugen, hvor undervisningen er inddelt i en mental og en fysisk time. Forløbet er afholdt over tre måneder fra starten af juni til august 2019.

Formålet for evalueringen har været at belyse effekten af pilotprojektet vha. før- og eftermålingen og sætte fokus på andre afledte effekter ved hjælp af de kvalitative data.

3. HOVEDKONKLUSIONER

Evalueringen af Projekt S pilotprojektet er baseret på et begrænset datagrundlag og konklusionerne nedenfor skal derfor læses med forbehold herfor. Da pilotprojektet kun har haft 12 deltagere (heraf er to deltagere stoppet undervejs) skal det således understreges, at før- og eftermålingen alene kan give en *indikation* på indsatsens *mulige effekt*.¹

Formålet med evalueringen har derfor været at se, om der ved hjælp af en række validerede redskaber og supplerende kvalitative interview kunne identificeres *indikationer* på positive effekter i relation til de deltagende pigers selvværd, trivsel og velbefindende. Her indikerer evalueringen overordnet set, at Projekt S synes at have bidraget til en særdeles positiv udvikling hos de fleste deltagere i pilotprojektet.

Evalueringens data viser således:

- At **8 ud af 10 deltagere har øget selvværd** efter at have deltaget i Projekt S. På en Rosenberg Self Esteem Scale fra 0-30, hvor 15-25 er selvværdsniveau inden for normalen, har deltagerne en gennemsnitlig score på **11,6 point** i førmålingen og en score på **19,4 point** i eftermålingen. Dermed har deltagerne rykket sig fra kategorien *lavt selvværd* til at være *inden for normalen*.
- At **7 ud af 9 deltagere har et højere trivselsniveau** efter at have deltaget i Projekt S. På en skala fra 0-100 på WHO-5 trivelsesindekset har deltagerne en score på **49,3 point** ved førmålingen. Denne er steget til **64,4 point** ved eftermålingen. Forskellen markerer, at deltagerne gennemsnitligt set *ikke længere har en forhøjet risiko for depression eller stressbelastning*.²
- At **9 ud af 10 deltagere er mere positive, hvis de skal tænke på deres liv lige nu** og at **8 ud af 10 deltagere er mere positive, hvis de skal tænke på deres liv om 5 år**, målt med Cantril Ladder, hvilket indikerer øget overordnet trivsel og velbefindende.
- Ligeledes understøtter de kvalitative interviews, at **deltagerne har fået øget selvtillid og selvværd**. Flere nævner fx at de nu tør sige mere i større forsamlings (fx i skolen) end før projektets start.
- Evalueringens resultater indikerer, at projektet særligt har styrket deltagernes mentale sundhed, mens der ikke er grundlag for at vurdere om den fysiske sundhed er styrket. Evaluator vurderer, at indikationerne på øget mental sundhed blandt

¹ Når kun 10 deltagere indgår som datagrundlag, kan resultaterne være et udtryk for en tilfældighed. Det kræver altså et større datagrundlag, før man kan gennemføre statistiske test, der kan be- eller afkræfte om resultaterne er statistiske signifikante. Evalueringens konklusioner bør derfor tages med forbehold på grund af det beskedne datagrundlag.

² Ifølge Sundhedsstyrelsens definition heraf. Se *Sundhedsstyrelsen* i litteraturlisten.

andet skyldes, at underviserne i Projekt S har formået at skabe et trygt rum, hvor pigerne føler, at de kan være sig selv, og hvor der er arbejdet med mental sundhed.

I relation til de ovenstående positive indikationer på effekt er det særligt værd at bemærke, at Projekt S er en "light-touch" intervention, idet deltagerne alene indgår i projektet med 2 ugentlige timer over 3 måneder. I lyset heraf er de observerede positive indikationer særligt interessante. Evalueringens data indikerer således, at Projekt S potentielt formår at gøre en stor forskel for deltagerne – selvom mødeintensiteten er forholdsvis begrænset.

På baggrund af de ovenstående positive resultater vil evaluator opfordre til, at der fremadrettet gennemføres en evaluering med afsæt i et større datagrundlag, såfremt fonden ønsker at gå ind og støtte flere forløb fremadrettet. Hermed vil det blive muligt at konkludere med sikkerhed om projektet rent faktisk har de særdeles positive effekter, som data i denne "mini-evaluering" umiddelbart synes at indikere.

4. DATAGRUNDLAG OG METODE

Undersøgelsen er baseret på en kombination af kvantitative og kvalitative data herunder:

- En før- og eftermåling blandt deltagerne
- To gruppeinterview blandt deltagerne ved pilotprojektets afslutning

De enkelte elementer gennemgås mere detaljeret nedenfor.

4.1 Kvantitativ før- og eftermåling

I den kvantitative før- og eftermåling har deltagerne besvaret Rosenberg Self Esteem Scale, WHO-5 trivselsindekset og Cantril ladder. Disse tre uddybes nedenfor.

De specifikke spørgsmål, som deltagerne har besvaret, fremgår i Bilag 1.

Rosenberg Self Esteem Scale

Rosenberg Self Esteem scale er en metode, der benyttes til at vurdere selvværd blandt unge og voksne. Metoden har 10 spørgsmål, der er designet til at vurdere deltagers selvværd ved at måle deres positive og negative følelser om dem selv. Alle spørgsmål skal placeres på en firepunktsskala, der rangerer mellem *helt enig*, *enig*, *uenig* og *helt uenig*. På baggrund af besvarelserne beregnes en score mellem 0-30. En score mellem 15 og 25 er i normalen, mens en score under 15 tyder på lavt selvværd hos deltagerne.³

WHO-5 trivselsindeks

WHO-5 trivselsindekset er en international anerkendt metode, som viser deltagernes trivselsniveau på en skala fra 0 til 100. Indekset består af fem udsagn, hvor deltageren ud fra hvert udsagn skal markere det svarfelt, der kommer tættest på, hvordan vedkommende har haft det de seneste to uger. Ud fra denne besvarelse beregnes et pointtal mellem 0 og 100. Jo flere point desto bedre trivsel.

Redskabet er testet på mange forskellige befolkningsgrupper i flere lande og anvendes blandt andet af Sundhedsstyrelsen i Danmark. Hvis scoren er 50 pointtal eller lavere, kan vedkommende være i risiko for depression eller langvarig stressbelastning.

Samlet set indikerer de enkelte deltagers score følgende grader af risiko for depression og/eller stressbelastning:

0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning.

36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning.

Over 50: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning.

³ Rosenberg, M. (1965).

Som det fremgår af Sundhedsstyrelsens guide til trivselsindekset er gennemsnitsscoren for befolkningen som helhed 68 point, herunder 67 point for kvinder og 69 point for mænd. De noterer, at personer under 20 år generelt ligger lavere end personer over 20 år.⁴

The Cantril Ladder

The Cantril Ladder er en anerkendt metode til at vurdere trivsel og velbefindende. Metoden er udviklet af psykologen Hadley Cantril, som ligeledes har testet metoden i en lang række lande. Som en del af målingen bliver en person vurderet på forskellige spørgsmål, hvor personen på baggrund af egne forståelse, mål og værdier skal indplacere sig på en stige med 10 trin, hvor bunden af stigen er det dårligste liv, personen kan forestille sig, og toppen af stigen er det bedste liv, personen kan forestille sig.⁵ I evalueringen benyttes spørgsmålene:

- Hvis du tænker på dit liv lige nu, på hvilket trin føler du så, at du står på?
- Hvis du tænker på dit liv om 5 år, hvilket trin tror du så, at du står på?

Gallup har benyttet The Cantril Ladder i flere af deres studier. I den forbindelse inddeler de svarene i tre gruppering, som også benyttes i dette evalueringsnotat: *Thriving*, *Struggling* og *Suffering*.⁶ *Thriving* benyttes til at beskrive besvarelser på 7 eller over. Dette er personer, der trives og har et positivt syn på deres livssituation. *Struggling* benyttes til at beskrive besvarelser mellem 5-6. Dette er personer med et moderat trivselsniveau. *Suffering* beskriver personer, der har placeret sig selv på trin 4 eller lavere. Dette er personer med et lavt trivselsniveau. Andelen er personer, som kan kategoriseres som *Suffering*, er under 1 % i Danmark.

4.2 Kvalitative gruppeinterview

Gruppeinterviewene har hovedsageligt haft til formål at belyse hvilke andre afledte effekter, som Projekt S kan medføre, som ikke fremgår af den kvantitative før- og eftermåling. I interviewene har der derfor været fokus på at få deltagerne til at sætte ord på, hvad de har lært og fået ud af at deltage i Projekt S.

I starten af interviewet blev deltagerne lovet anonymitet, og derfor fremgår der ikke navne ved de enkelte interviewcitater i dette evalueringsnotat.

Enkelte citater er i mindre grad omskrevet med henblik på at øge læsevenligheden. Det betyder eksempelvis, at fyldeord er udeladt, når de ikke bidrager med mening til det sagte. Ligeledes er grammatiske og sproglige fejl tilrettet.

⁴ Sundhedsstyrelsen

⁵ Cantril (1964), s. 22

⁶ Gallup.

5. BEDRE SELVVÆRD OG ØGET LIVSTILFREDSHED?

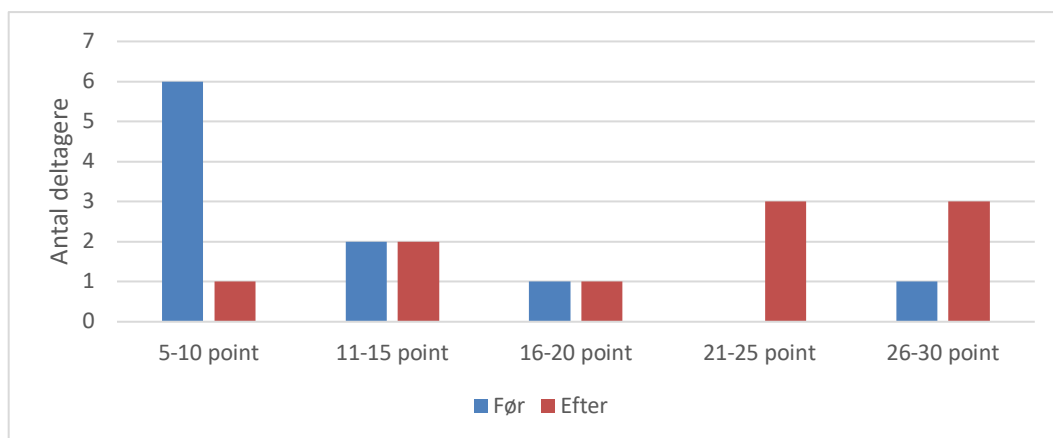
5.1 Resultater fra de kvantitative test

5.1.1 Rosenberg Self Esteem Scale

På baggrund af de 10 spørgsmål fra Rosenberg Self Esteem Scale, som deltagerne har besvaret, er der beregnet en score for deltagerne mellem 0-30 point.

Det fremgår nedenfor i Figur 1, hvordan deltagerne fordeler sig i før- og eftermålingen. Ingen af deltagerne har en score på under 5 point, og derfor fremgår dette ikke af nedenstående figur.

Figur 1: Deltagernes score på Rosenberg Self Esteem Scale



Som det ses i Figur 1, har 6 af deltagerne en score mellem 5-10 i førmålingen. Til sammenligning gælder det kun 1 personer i eftermålingen. Ligeledes har kun 1 person, en score på 21 point eller mere i førmålingen, hvorimod dette gælder 6 af deltagerne i eftermålingen. Dette indikerer, at deltagernes selvværd samlet set er bedre efter, at de har deltaget i pilotforløbet.

Ses der ligeledes nærmere på det samlede gennemsnit før og efter deltagelsen i Projekt S har deltagerne et gennemsnit på **11,6** i førmålingen. Gennemsnittet er steget til **19,4** i eftermålingen.

Dette viser, at deltagerne har rykket sig fra en score, der indikerer lavt selvværd (en score under 15) til en score, der ligger inden for normalen (mellem 15 og 25).

En gennemgang af de enkelte besvarelser viser, at 8 ud af 10 deltagere har fået en højere score ved eftermålingen end ved førmålingen. Scoren er kun lidt lavere hos de to personer, som har en lavere score ved eftermålingen (en deltager har rykket sig fra 9 til 7 og en anden fra 30 til 29). Der er altså ikke tale om en markant dårligere måling hos de to deltagere, der ikke har en højere score ved eftermålingen.

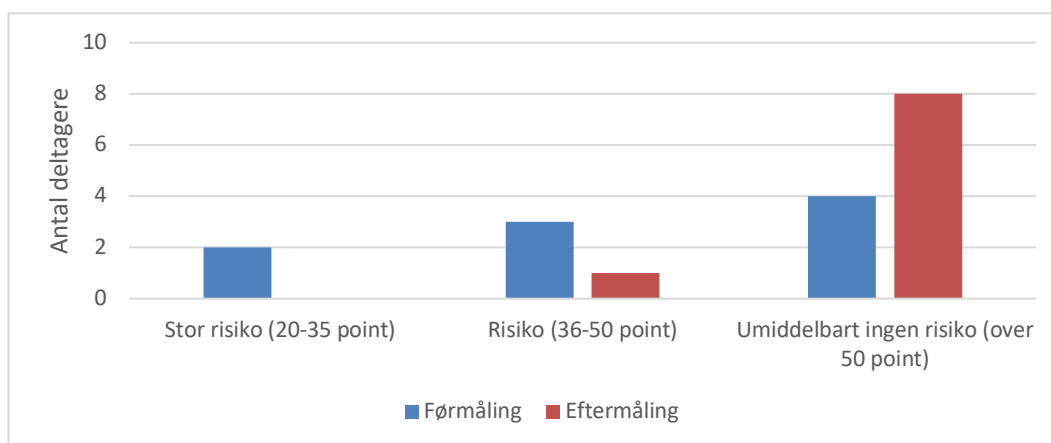
Før- og eftermålingen indikerer, at Projekt S har en positiv betydning for deltagernes selvværd. Samtidig skal det understreges, at målingen er baseret på et meget lille datagrundlag, og at der derfor kan være en usikkerhed behæftet med resultatet.

5.1.2 WHO-5 trivselsindeks

Undersøgelsen af deltagernes trivselsniveau viser, at deltagelsen i pilotprojektet har haft en positiv betydning for deltagernes trivsel. Resultatet er kun udregnet på baggrund af 9 deltagere. Det skyldes, at en enkelt deltager ikke har besvaret alle spørgsmålene i WHO-5 trivselsindekset, og derfor kan der ikke beregnes en trivselsindeks score for personen.

For de resterende 9 deltagere ses fordelingen af deres trivselsniveau score i nedenstående tabel. Ingen af deltagerne har en score på under 20, og derfor vises svar derunder ikke.

Figur 2: Deltagernes score på WHO-5 trivselsindekset



Som det fremgår af ovenstående figur, har fire deltagere en score på 50 point eller mere i førmålingen. Dette gælder hele otte deltagere i eftermålingen.

Ses der på det samlede gennemsnit, har deltagerne en score på **49,3 point** ved førmålingen. Denne er steget til en score på **64,4 point** ved eftermålingen. Som nævnt, kan en score under 50 point indikere, at personen kan være i risiko for depression eller stressbelastning. Ligeledes viser en score på over 50 point, at personen umiddelbart ikke har risiko for depression eller stressbelastning. Med afsæt i dette indikerer resultaterne, at deltagerne gennemsnitligt set har mindre risiko for depression eller stressbelastning efter at have deltaget i Projekt S.

Det gennemsnitlige score på 64,4 point i eftermålingen ligger under gennemsnitsscoren for den danske befolkning, som er på 68 point, herunder 67 point for kvinder. Dette kan skyldes, at scoren generelt er lavere for personer under 20 år.⁷

⁷ Sundhedsstyrelsen.

Evaluators har gennemgået de enkelte besvarelser for deltagerne. Dette har vist, at 7 ud af 9 piger har scoret en højere trivselsscore i eftermålingen end i førmålingen.

I den sammenhæng skal det igen understreges, at resultaterne er baseret på et meget spinkelt datagrundlag.

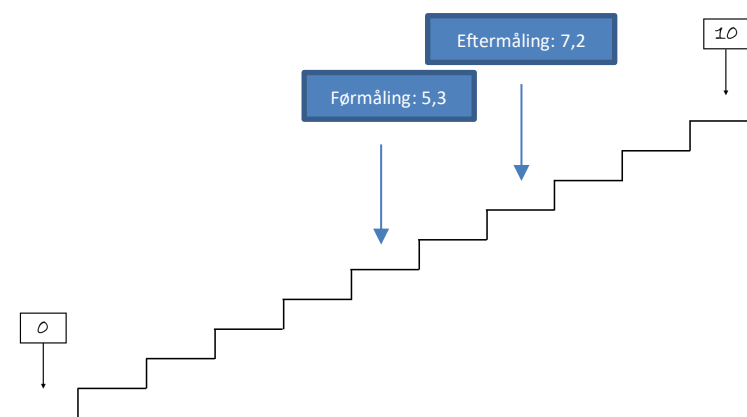
5.1.3 The Cantril Ladder

Resultaterne fra The Cantril Ladder viser ligeledes en positiv udvikling blandt deltagerne. Deltagerne er blevet spurgt om følgende: *Hvis du tænker på dit liv lige nu, på hvilket trin føler du så, at du står på?*

Her har deltagerne skulle placere sig på en stige med 10 trin, hvor bunden af stigen er det dårligste liv, som deltageren kan forestille sig, og toppen af stigen er det bedste liv, som deltageren kan forestille sig.

Gennemsnittet for hhv. før- og eftermålingen fremgår af figuren nedenfor.

Figur 3: Hvis du tænker på dit liv lige nu, på hvilket trin føler du så, at du står på?⁸

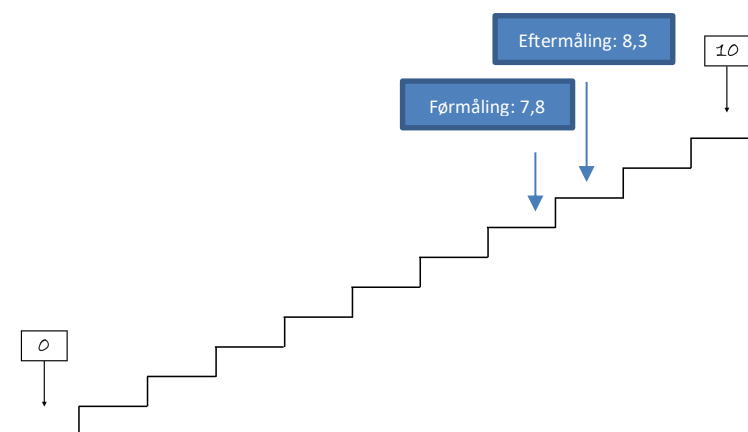


Det kan ses som et udtryk for, at deltagerne gennemsnitligt har flyttet sig fra at have et moderat trivselniveau (*Struggling*) til at have et højt trivselniveau og et positivt syn på deres livssituation (*Thriving*).

Gennemgå de enkelte deltagers besvarelser ved dette spørgsmål, gælder det kun for 1 deltager ud af 10, at hun har placeret sig på et lavere trin i eftermålingen end i førmålingen.

Deltagerne har desuden besvaret spørgsmålet: *Hvis du tænker på dit liv om 5 år, hvilket trin tror du så, at du står på?* Samlet set viser der sig ligeledes en positiv udvikling ift. deltagernes vurdering af dette spørgsmål.

Figur 4: Hvis du tænker på dit liv om 5 år, hvilket trin tror du så, at du står på?⁹



Både i før- og eftermålingen har deltagerne det, som kan kategoriseres som et højt trivselsniveau og et positivt syn på deres fremtid (*Thriving*).

Gennemgås de enkelte besvarelser for dette spørgsmål, gælder det, at 8 ud af 10 deltagere har placeret sig selv på et højere trin i eftermålingen end i førmålingen.

5.1.4 Sammenhæng mellem effekt og deltagelsesgrad

Samlet set kan der ikke identificeres en sammenhæng mellem deltagerens resultater i ovenstående test og deres deltagelsesgrad i pilotprojektet. Projekt S har haft 12 mødegange. 6 af pigerne har deltaget 8-10 gange, 1 pige deltaget 6 gange og 3 piger har deltaget 4-5 gange.

I forhold til resultaterne fra Rosenberg Self Esteem Scale er der som nævnt to deltagere, som ikke har fået en højere score i eftermålingen sammenholdt med førmålingen. De to deltagere har deltaget mellem 8-10 gange. Årsagen, til at der ikke ses nogen positiv udvikling, kan derfor ikke skyldes en lav deltagelsesgrad.

Det samme gør sig gældende i forhold til målingen af deltagerens trivselsniveau. De to deltagere, som har en lavere score i eftermålingen end i førmålingen har deltaget mellem 8-10 gange.

Den ene deltager, som har placeret sig på et lavere trin i Cantrils Ladder i eftermålingen end i førmålingen ved spørgsmålet *Hvis du tænker på dit liv lige nu, på hvilket trin føler du så, at du står på?*, har ligeledes en høj deltagelsesgrad på mellem 8-10 gange. De to deltagere, som

har placeret sig på et lavere trin i forhold til spørgsmålet: *Hvis du tænker på dit liv om 5 år, hvilket trin tror du så, at du står på?*, har deltaget mellem hhv. 4-5 gange og 8-10 gange.

En lavere deltagelsesgrad kan således ikke siges at være årsag til en lavere score i de kvantitative målinger.

5.2 Øvrige fund

I interviewene fremgår det, at deltagernes motivation for at starte i Projekt S var meget forskellig. Nogle deltagere fortalte, at de blev tilmeldt på opfordring af skolelærere og pædagoger. Andre deltagere fortalte, at de selv ønskede at være med for blandt andet at styrke deres selvtillid og tro mere på sig selv:

"Jeg ville gerne styrke min selvtillid og tro mere på mig selv".

"Jeg ville gerne komme ind, fordi jeg ikke helt kunne lide mig selv, som jeg er"

I følgende vil øvrige afledte effekter og fund, som kan identificeres på baggrund af de kvalitative interviews blive gennemgået.

5.2.1 Selvtillid og robusthed

Flere af deltagerne nævnte, at de netop er blevet mere robuste, har fået mere selvtillid, føler sig mere sikre og tør tale mere i skolen efter at have deltaget i Projekt S. Blandt andet fortæller nogle af pigerne:

"Jeg taler mere, end jeg plejer at gøre i skolen"

"Det er dejligt, at jeg kunne bygge videre med mig selv, og jeg er blevet mere robust. Man kommer kun en gang om ugen, så er det ligesom det, der laver ens glæde til resten af ugen"

"Jeg syntes, at det har hjulpet mig med at kunne lide mig selv mere"

Deltagerne fremhæver desuden, at de er blevet bedre til ikke ændre sig for at være med i de "rigtige kliker". Ligeledes fortæller de, at de er blevet bedre til at være sig selv:

"Jeg synes, at man er blevet mere bevidst, om at man skal have plads til at kunne være"

"Før i tiden var jeg bange for at danse i offentligheden, men nu går jeg bare rundt og danser hele tiden"

Deltagerne fortæller yderligere, at de har lært, at de ikke skal tænke for meget over tingene, er bedre til at slappe af og "tage det stille og roligt". Flere af pigerne fortæller desuden, at de er blevet gladere for sig selv:

"At man ikke selv er bedre end andre, men de er heller ikke bedre end én"

"Vi har lært, at man skal elske sig selv mere end hvad man gjorde"

Interviewene indikerer, at deltagerne har fået bedre selvtillid, tør sige mere (fx i skolen), har lært at kunne lide sig selv mere og hviler i sig selv. Dette understøtter dermed, hvad de kvantitative test viser: At deltagerne har fået bedre selvværd og et højere trivselsniveau.

5.2.2 Sundhed

På trods af at der ses så positiv en udvikling blandt en stor del af deltagerne ift. selvværd og trivsel, svarer størstedelen af deltagerne, at de ikke er blevet sundere af at gå i Projekt S. En pige fortæller blandt andet, at det er på et julemærkehjem, som hun tidligere har været på, at hun er blevet sundere.

”Det er mere fra julemærkehjemmet, at jeg er blevet sundere og ved præcis, hvad jeg må spise og sådan”

Citatet viser, at det som pigerne forbinder med sundhed særligt handler om kostvaner. En anden deltager fortæller ligeledes:

”Jeg spiser stadig rimelig meget chips og chokolade.”

At der blandt deltagerne i interviewene generelt er en konsensus, om at de ikke er blevet sundere i Projekt S, kan skyldes, at deltagernes forståelse af sundhed særligt knytter sig til kostvaner og motion. Det er evaluators vurdering, at deltagerne er blevet sundere, når det kommer til parametre som selvværd og trivsel – og dermed en mere mental form for sundhed.¹⁰

5.2.3 Et trygt rum

Flere af deltagerne nævner, at de er meget glade, når de kommer hjem fra Projekt S:

”Hver gang jeg kom hjem fra Projekt S, har jeg altid været mere glad.”

Pigerne fortæller, at de kan være sig selv og ærlige i Projekt S. Det er evaluators vurdering, at det trygge rum, som Projekt S synes at have skabt for pigerne har haft betydning i forhold til, at pigerne oplever øget selvtillid og at tro mere på sig selv som et resultat af projektet.

”Det er behageligt at være her. Man er sammen med nogle andre, som man måske ikke kender, men man kan lære at kende. Det er typisk, første gang jeg gik til Projekt S, alle sagde intet, alle sad helt stille. Nu er lærerne sådan `piger i skal lige sidde stille` fordi vi snakkede så meget med hinanden.”

Deltagerne nævner, at timerne fungerer bedst, når det er mere intimt, da der er mere plads til den enkelte. Ligeledes fortæller flere af deltagerne, at det særligt er den mentale time, som de har lært meget af.

I den mentale time fortæller pigerne, at de blandt andet taler om mobning og leger lege, hvor de skal beskrive deres følelser ved hjælp af billeder.

¹⁰ Her ligger Als Research sig i forlængelse af Sundhedsstyrelsen og WHO's definition af mental sundhed, som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Sundhedsstyrelsen 2018, s. 4.

De kvalitative interview viser altså, at projektholder har fået skabt et rum, hvor pigerne kan tale ærligt om, hvordan de har det og også lærer at forstå andres følelser.

Deltagerne roser også den fysiske time, og fortæller at det er godt, at man også får bevæget sig. Flere fortæller, at legene er sjove, og at det er "*fedt*", at de laver så meget forskelligt. De nævner, at det bedste er, at aktiviteterne er meget varierede. De fortæller desuden, at aktiviteterne fra den fysiske time spiller ind i det mentale, og at de eksempelvis kan mærke, at de bliver afstresset. I den fysiske time har de lært, at det er i orden at få brudt med nogle grænser og prøve noget, man ellers ikke ville gøre. Generelt mener deltagerne dog, at de har fået mere ud af den mentale time end den fysiske time.

6. LITTERATURLISTE

Gallup: "Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale".

<https://news.gallup.com/poll/122453/understanding-gallup-uses-cantril-scale.aspx>

Hadley Cantril (1965): *The pattern of Human Concerns*.

Rosenberg, M. (1965): *Society and the adolescent self-image*.

Sundhedsstyrelsen: "Guide til trivselsindekset: WHO-5".

<https://www.regionsjaelland.dk/Kampagner/broen-til-bedre-sundhed/Materialer/PublishingImages/WHO5%20skema.pdf>

Sundhedsstyrelsen (2018): "Forebyggelsespakke. Mental sundhed" [https://www.sst.dk/-](https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx?la=da&hash=1FCEFD423EB5FF97D1A6611C545B10079DBD8F)

[/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx?la=da&hash=1FCEFD423EB5FF97D1A6611C545B10079DBD8F](https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx?la=da&hash=1FCEFD423EB5FF97D1A6611C545B10079DBD8F)

Bilag 1

Spørgeskema til deltagere

Fornavn: _____

Efternavn: _____

Alder: _____

Sæt ét kryds ud for hvert spørgsmål

I de sidste 2 uger ...		Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1	.. har jeg været glad og i godt humør						
2	.. har jeg følt mig rolig og afslappet						
3	.. har jeg følt mig aktiv og energisk						
4	.. er jeg vågnet frisk og udhvilet						
5	.. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig						

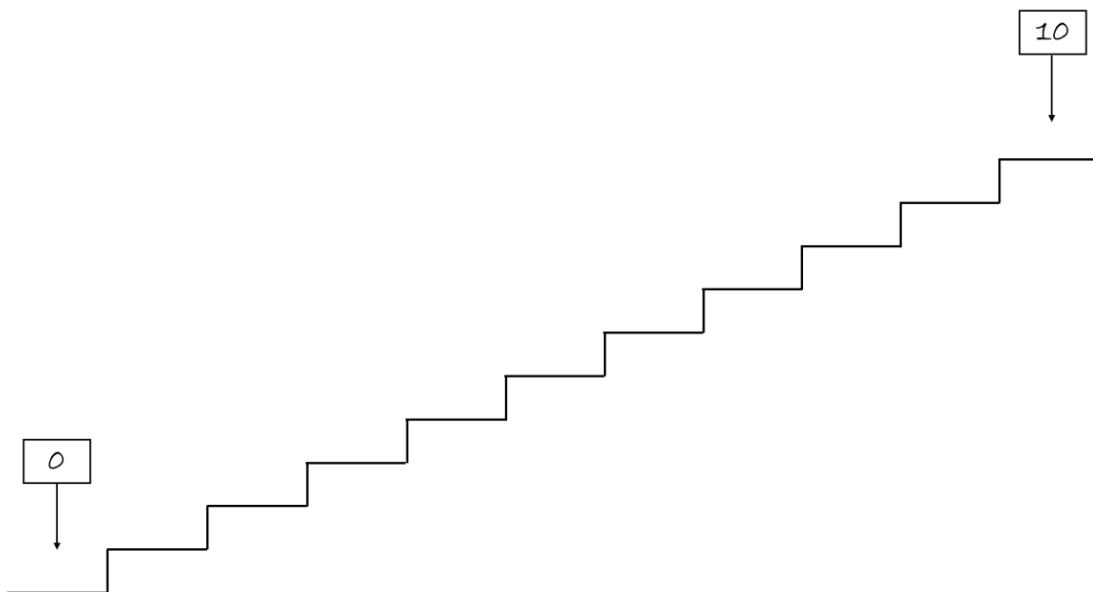
Sæt ét kryds ud for hvert spørgsmål

		<u>HELT ENIG</u>	<u>ENIG</u>	<u>UENIG</u>	<u>HELT UENIG</u>
1	Jeg føler, at jeg er en værdifuld person, i hvert fald i samme grad som andre Hvor enig er du i det?				
2	Jeg føler, at jeg har en mange gode egenskaber Hvor enig er du i det?				
3	Alt i alt føler jeg mig mest som en fiasko Hvor enig er du i det?				
4	Jeg er i stand til at gøre ting lige så godt som andre Hvor enig er du i det?				
5	Jeg føler ikke, at jeg har så meget at være stolt af Hvor enig er du i det?				
6	Jeg har et positivt syn på mig selv Hvor enig er du i det?				
7	Overordnet set er jeg tilfreds med mig selv Hvor enig er du i det?				
8	Jeg ville ønske, at jeg kunne respektere mig selv noget mere Hvor enig er du i det?				
9	Nogle gange føler jeg, at jeg er til stor nytte Hvor enig er du i det?				
10	Nogle gange synes jeg slet ikke, at jeg duer til noget Hvor enig er du i det?				

Forestil dig nu en stige, hvor det nederste trin er 0 og det øverste trin er 10. Bunden af stigen er det dårligste liv, du kan forestille dig, og toppen af stigen er det bedste liv, du kan forestille dig.

Hvis du tænker på dit liv lige nu, på hvilket trin føler du så, at du står på?

Sæt ét kryds på ét trin



Hvis du tænker på dit liv om 5 år, på hvilket trin tror du så, at du står på?

Sæt ét kryds på ét trin

