



**EVALUERING AF
ET RECOVERY FORLØB MED AKUPUNKTUR, COACHING MED POSITIV
PSYKOLOGI, UNDERVISNING I ERNÆRING SAMT SANSE TUR TIL
GARTNERIET.**

APRIL – JULI 2015

evalueringsrapporten er udarbejdet september/oktober 2015

Manja Jurkowsky

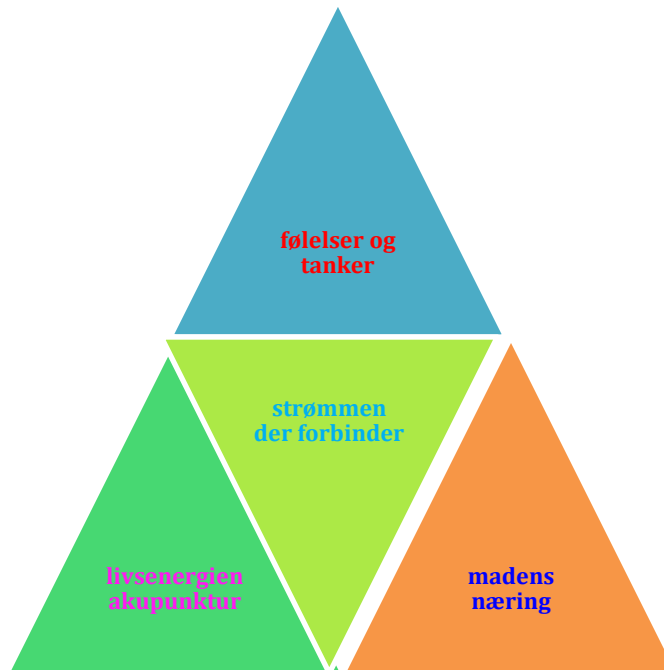


Københavns kommune

Mental illness is not a choice.....but hope is



Skibe I havn er I sikkerhed, men det er jo ikke derfor de er bygget



Min recovery trekant, er gjort ud fra en holistisk tankegang.
Hvilket er ud fra den overbevisning jeg arbejder

RESUMÉ:

8 borgere starter på recovery forløb fra april til juli 2015
1 borger, bliver indlagt. 7 borgere fuldfører.

I alt har 7 borgere modtaget udvidet *NADA* akupunktur.
1 borger har modtaget almindelig *NADA* akupunktur.
1 borger har modtaget 11 behandlinger, resten har modtaget mindst 19 behandlinger.
6 borgere deltog på sanseturen til Gartneriet.

"Hvis vi ikke gider at pudse spejlet, vil billedet altid være sløret"



Opstillede effektmål for deltagerne:

- Angst reduceres med **40 %**
- Søvn forbedres med **40 %**
- Mareridt reduceres med **40 %**
- Uro-fysisk reduceres med **40 %**
- Uro-psykisk reduceres med **40 %**
- Muskelspændinger reduceres med **40 %**
- Aggression reduceres med **40 %**
- Energien forøges med **30 %**
- Initiativ forøges med **30 %**
- Sukkersult reduceres med **40 %**
- Tankemylder reduceres med **40 %**
- Humør forøges med **40 %**
- Fysiske smerter reduceres med **40 %**
- Spiseproblemer reduceres med **30 %**
- Irritabilitet reduceres med **40 %**
- Abstinenser reduceres med **40 %**
- Stoftrang reduceres med **40 %**
- Udadreagerende adfærd reduceres med **40 %**
- Selvtillid forøges med **40 %**
- Selvværd forøges med **40 %**
- Koncentration forøges med **40 %**

Den indsamlede empiri fra 7 kursister viser samlet følgende:

- Angst reduceres med **88 %**
- Søvn forbedres med **54 %**
- Mareridt reduceres med **89 %**
- Uro-fysisk reduceres med **77 %**
- Uro-psykisk reduceres med **66 %**
- Muskelspændinger reduceres med **52 %**
- Irritabilitet reduceres med **71 %**
- Aggression reduceres med **78 %**

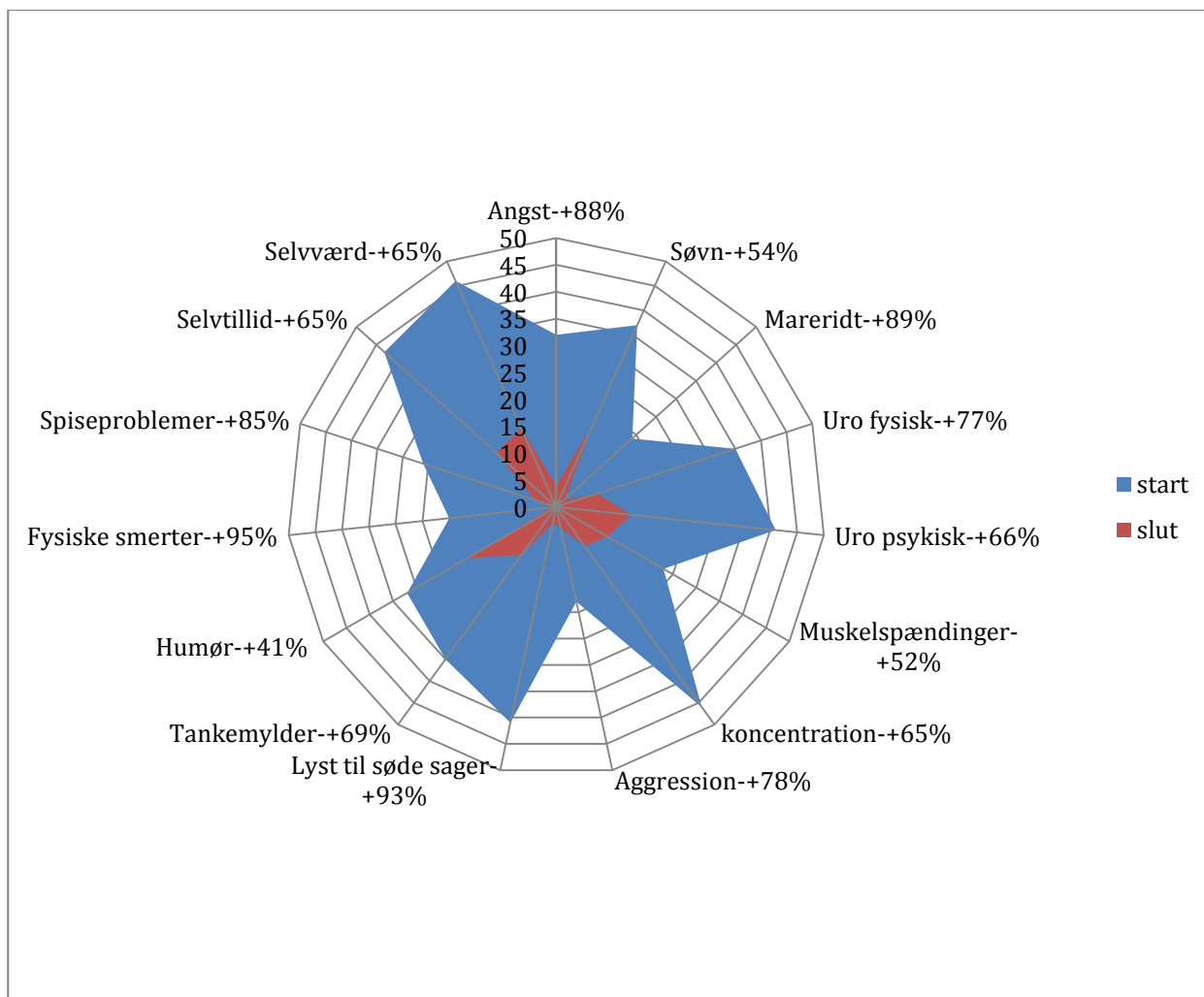
Energien forøges med **60 %**
 Initiativ forøges med **70 %**
 Sukkersult reduceres med **93 %**
 Tankemylder reduceres med **69 %**
 Humør forbedres med **41 %**
 Fysiske smerter reduceres med **95 %**
 Spiseproblemer reduceres med **85 %**
 Abstinenser reduceres med **82 %**
 Stoftrang reduceres med **100 %**
 Udadreagerende adfærd reduceres med **87 %**
 Selvtillid forøges med **65 %**
 Selvværd forøges med **65 %**
 koncentration forøges med **65 %**

SYMPTOMER	ST	SL	ST	SL	ST	SL	ST	SL	ST	SL	ST	SL	START	SLUT	FORSKEL	% UDV.
ANGST	8	0	3	1	10	0	2	0	7	1	2	2	32	4	28	88
SØVN	10	5	3	0	0	0	7	3	9	2	8	6	37	17	20	54
MARERIDT	5	2	0	0	0	0	0	0	4	0	10	0	19	2	17	89
URO-FYSISK	10	1	4	0	4	1	2	1	5	0	10	5	35	8	27	77
URO-PSYKISK	10	2	5	1	4	1	5	1	7	2	10	7	41	14	27	66
MUSKELSPÆNDINGER	9	3	0	0	0	0	0	1	5	1	9	6	23	11	12	52
IRRITABILITET	8	3	5	1	3	0	2	0	5	1	8	4	31	9	22	71
AGGRESSION	8	2	4	0	0	0	0	0	1	0	5	2	18	4	14	78
MANGLENDE ENERGI	9	3	8	0	5	1	10	5	9	4	6	6	47	19	28	60
MANGLENDE INITIATIV	8	5	7	0	7	1	10	5	4	1	8	1	44	13	31	70
LYST TIL SØDE SAGER	4	0	10	1	7	1	10	0	7	1	3	0	41	3	38	93
TANKEMYLDER	9	3	6	1	4	0	3	2	5	2	8	3	35	11	24	69
HUMØR	3	1	3	1	6	0	8	2	5	1	7	5	32	19	13	41
FYSISKE SMERTER	7	0	0	0	2	0	2	0	4	1	5	0	20	1	19	95
SPISEPROBLEMER	0	0	8	1	0	0	8	1	8	2	2	0	26	4	22	85
ABSTINENSER	5	0	8	2	7	0	3	2	5	1	0	0	28	5	23	82
STOFTRANG	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	8	0	8	100
UDADREAGERENDE ADFÆRD	8	1	0	0	4	0	0	0	1	1	2	0	15	2	13	87
SELVTILLID	9	3	7	2	8	1	6	3	5	1	8	5	43	15	28	65
SELVVÆRD	9	4	8	2	8	1	6	3	7	1	8	5	46	16	30	65
KONCENTRATION	8	3	7	1	7	1	8	3	7	1	10	7	46	16	30	65

Som ovenstående viser, har kursisterne opnået en markant sundhedsfremmende effekt på alle områder.

På langt de fleste af områderne, er der en effekt 20 % højere end det forventede resultat. Hvis vi sammenligner resultaterne med forrige evaluering – er effekten steget med 10 % på de fleste effektmål. Det er livgivende og kvalitetsstærke resultat

Effekten ved akupunkturen samt undervisningen for borgerne:



På diagrammet viser den **BLÅ** farve omfanget af symptomer hos hele gruppen i starten af forløbet, den **RØDE** farve redueringen af symptomerne for hele gruppen, ved slutningen af forløbet.



KONKLUSION

Det ses med stor tydelighed, at borgerne har opnået en sundhedsfremmende effekt på alle områderne.

Tager vi et kig tilbage på den effekt der er opnået fra 2011-2015 viser det sig, at der er sket en mærkbar sundhedsfremmende effekt fra 2014. Det efter at recovery kurset er blevet suppleret med:

- NADA-te grupper
- Sanselig udflugt i det grønne
- Gruppecoaching ud fra positiv psykologi
- Vejledning omkring ernæring
- Visitation

UDSAGN FRA BORGERNE OM KURSET

"Meget mere indre ro, mere overskud i hverdagen"

"Har sluppet min antidepressive medicin og har det bare godt"

"Sover meget bedre, har oplevet, at ha´ det skide godt"

"Meget mere egenomsorg, blevet bedre til at passe på mig selv"

"Mere selvaccept, mere overskud til at gøre noget godt for mig"

"Får ikke mere antidepressiv medicin, mærker mig selv og sover godt"

"Meget mere selvtillid og spiser mere sundt".



Målgruppe for recovery-forløbet i grupper

Recovery-kurset er rettet mod borgere over 18 år, i Københavns Kommune, hvis problematik er psykisk eller socialt betinget, og som nærer ønske om, at opnå en sundere hverdag med større psykisk velvære, mindre uro, bedre nattesøvn, mindre angst og depressive tanker.



Rekruttering

Henvendelser fra distriktpsychiatrien, hjemmevejledere, mentorer, div. psykiatriske afd. borgerne selv. Sidst men ikke mindst, har tidl. kursister, fra forrige hold, opnået gode resultater. De har så anbefalet andre. Det har medført en temmelig lang venteliste. Derfor har annoncering ikke været på tale.

HVEM HAR JEG HAFT KONTAKT MED TIL RECOVERY FORLØBET

KØN	ALDER	FORSØRGELSESGRUNDLAG	SYGDOM
KVINDE	56	FØRTIDSPENSIONIST	PARANOID SKIZOFREN
KVINDE	46	FØRTIDSPENSIONIST	BIPOLAR, TYPE 2
KVINDE	56	KONTANTHJÆLP	?
KVINDE	41	FØRTIDSPENSIONIST	BORDERLINE, PERSONLIGHEDSFORST.
KVINDE	51	FØRTIDSPENSIONIST	SKIZOFREN
MAND	47	KONTANTHJÆLP	AFHÆNGIGHED, DEPRESSION
MAND	40	SYGEDAGPENGE	DEPRESSION, TYPE 1, BT FORH, HJERTEPR.
MAND	49	KONTANTHJÆLP	ADHD, MYOLOPROFERAKTIV SYGDOM



Formålet med NADA-AKUPUNKTUR

Akupunktoren tager udgangspunkt i NADA-metoden, som blev udviklet på Lincoln hospital i South Bronx, New York i starten af 1970'erne af den amerikanske overlæge og psykiater Michael Smith.

Metoden er i dag kendt og brugt over det meste af verden. I Danmark vinder NADA metoden mere og mere indpas.

NADA – akupunktoren er rettet mod misbrug, abstinenser og psykiske problemer. Der er lavet

dokumentationsforsøg i metoden verden over. Alt peger på, at NADA metoden har følgende virkning:

Dæmper akutte symptomer

Understøtter egen personlige recovery-udvikling

Virker sammen med anden behandling

Lærer borgeren, at udholde stilhed

Lærer borgeren at hjælpe og acceptere sig selv

Lærer borgeren på en enkel måde, at genkende egne mønstre.



Formålet med undervisning, gruppecoaching og sanseturen til Gartneriet.

At styrke den enkelte kursists livskvalitet, nysgerrighed og livsglæde, for derigennem at øge kursistens mod, til at foretage valg, der styrker en sundhedsfremmende og positiv tilgang til eget liv, samt relationer.

Det set i kombinationen mellem akupunkturen, undervisningen, gruppecoaching samt sanseturen.



RECOVERY..... TILBUDET HAR TIL FORMÅL AT HJÆLPE BORGEREN, TIL AT GENVINDE MAGTEN OVER EGET LIV VED:

Mindre angst

Bedre søvn

Formindske tankemylder

Formindske fysisk og psykisk uro

Øge energi , initiativ og overskud

Formindske irritabilitet

Bedre humør

Øge nysgerrigheden på muligheder
At turde tage ansvar for eget liv



OPBYGNING AF KURSET

Visitation

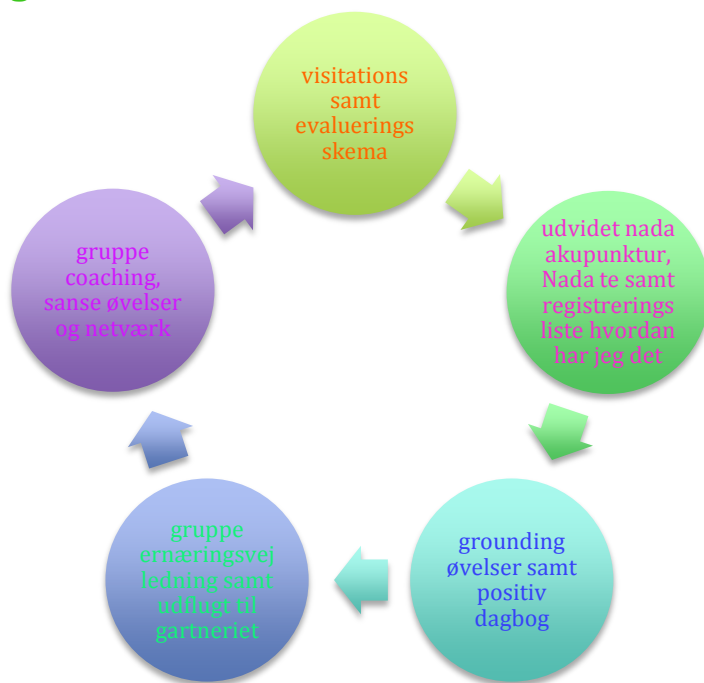
Som udgangspunkt, består kurset af 8 kursister, mænd som kvinder med forskellig alder. Undervisning og sansetur planlægges, samt plads til spontanitet fra kursisterne. (mere om undervisningen senere i evalueringen).

Akupunkturen er foregået 2 gange ugentlig af 45 minutters varighed, som har fundet sted i et stillerum. Undervisningen, er inddragende, varer en halv time og finder sted umiddelbart før akupunkturen.

Der dannes 2 grupper med to personer i hver, hvis opgave var at dække bord, samt gøre NADA teen parat. Hver gruppe havde ansvar for en fast dag om ugen. Efter halvanden måned, dannes 2 nye grupper. Er man forhindret i fremmøde, gives der besked til mig. Drejer det sig om te gruppen, sørger de selv for en afløser.

"Bekymring er som en gyngestol.....Det giver dig noget at lave, men du kommer ingen vegne"

Aktiviteter jeg har anvendt:



Fra ovenstående vil jeg beskrive to emner. Turen til GARTNERIET samt EVALUERING OG BRUGERTILFREDSHED.



Sanseturen til Gartneriet

Sommer, høste økologiske urter og grøntsager, mad over bål, samt akupunktur i det grønne.

Med NADA teen "under armen", blev 6 borgere og undertegnede, hentet i Offsides bus og transporteret af margueritruuten til Gartneriet, som ligger nær Sengeløse, vest for København. Her blev vi kærligt modtaget af Gerda, som er den ansvarlige om onsdagen. (Gerda ses på

billedet ovenfor).

Efter ankomsten, blev nålene sat, NADA teen drukket.

Derefter skulle der høstes, gøre mad klar til bål, snakket og grinet, lært om sundhedsværdien ved urter og grøntsager, som der blev rørt og snuset til. Alle sanser kom her i brug, hvilket har en yderst gavnlige effekt på ens recovery.

Borgerne gav sansen turen mere end topkarakter og nysgerrigheden på en sundere levevis var skabt.

At være i naturen, bruge sig selv anderledes og gøre brug af sine sanser, samt følelserne i det; At rumme sig selv i nuet, at turde tro på sig selv via det der mærkes og duftes, fører til øget bevidsthed, derigennem indøves bedre dømmekraft.

Udsagn fra borgerne om turen:

"Jeg ønsker flere oplevelser med NADA og gruppen. Det føltes som om jeg var ude og rejse og havde guide med, der bare kunne fortælle om alle urter og grøntsager".

"Dejligt, at man kunne trække sig og bare komme tilbage igen og være velkommen".

"Rigtig rart at mærke fællesskabet, at opleve tæthed og nærhed".

"Det var bare så godt, først akupunkturen, så maden. Jeg kom til at føle mig rigtig sund".

"opleve hinanden på en anden måde, bl.a. at hjælpes ad med at lave mad, det føltes så godt".

"først afslapningen med Manjas nåle, så Dufte, høste og smage, selv vandet smagte godt".

Gartneriet er en del af projekt OFFSIDE og er startet for over 20 år siden.

For en herlig ordens skyld, må jeg lige indskyde, en fodnote; det lille lysthus, du ser på billedet foroven til venstre, har oprindeligt stået i vores gård, i Idrætshuset. Blev brugt der som rygeskur.

Nu hvor det er kommet ud i landlige omgivelser, ses det rigtigt, hvor smukt et lysthus det i virkeligheden er.



Bålet til brød bagning



Den glade chauffør



Evaluering og brugertilfredshed

Hvad har borgerne fået ud af min undervisning? Hvad oplever de, at ha' lært?
Vil de gøre brug af deres nye viden, efter endt kursus? Føler de sig stærkere?
Var der noget, de kunne ønske sig mere af?

Til at få svar på ovenstående spørgsmål udleverede jeg et simpelt spørgeskema, som omhandlede de fleste af de emner, jeg har undervist i.

Jeg nævner her et par eksempler:



Positiv dagbog

Har emnet om positiv dagbog været relevant for dig?
Sæt kryds ud for det rigtige svar.

MEGET GODT

MINDRE GODT

VED IKKE

Har du brugt, eller overvejer du brugen af den positive dagbog efterfølgende?
Sæt kryds ud for det rigtige svar.

JA

NEJ

VED IKKE



De små frøer

Har historien om de små frøer, "at turde tro på sig selv", givet mening for dig i din situation?
Sæt kryds og for det rigtige svar

Meget godt
godt
Mindre godt
ved ikke

Har du brugt rådet/idéen fra undervisningen efterfølgende?
Sæt kryds ud for det rigtige svar

Ja

Nej

Ved ikke



Vand dit indre kraftværk.....cellen

Har emnet vand og cellen, givet dig god mening?
Er du blevet mere opmærksom på vigtigheden af at drikke vand?

Begge ovenstående spørgsmål besvares som de to foregående.



Perspektivering

RECOVERY, er en individuel rejse, hvor den enkelte er hovedpersonen i eget liv.

Jeg ser to vigtige elementer her, hvor det ene er borgerens egen vilje, til at genvinde magten over eget liv, at nærer ønske om at tage ansvar for sig selv. At tage lederskabet til sig.

Det andet meget vigtige element for en vellykket recovery er undertegnede, "hjælperen".

Her ser og oplever jeg, at min centrering er, at være og arbejde **proces orienteret**.

D.V.S. interessen i det samspil der foregår/opstår borgerne imellem. Formålet: At den enkelte borger bedre bliver i stand til, at opfatte hvad der rører sig her og nu. Det set i lyset af et samvær. En indsigt heri, kan brede vejen ud for en positiv mulighed, til egen udvikling.

For mig som kursus leder er proces bevidsthed en nødvendighed for, at jeg kan gøre et godt og livgivende stykke arbejde.

For borgeren giver det succes oplevelser og endnu mere mod, tro og håb.

Bemærkelsesværdigt

Under forløbet har to borgere, sluppet deres medicin og har det godt. Nedtrapningen er selvfølgelig sket i samråd med deres behandler.

En borger, havde det meget svært med sig i starten af forløbet. Var ude af stand til at sidde stille mere en 5 min. Havde en udadreagerende adfærd. Hvilket gjorde det umuligt for vedkommende at udfylde sit registreringskema. Efter ca. 1½ måned vendte "billedet".

Borgeren, var nu i stand til at side med nålene i 45 min. samt udfylde registreringskemaet.

Da ovennævnte borger ikke følte sig i stand til at udfylde registreringskemaet, før midt i kursus forløbet, kunne jeg ikke gøre brug af vedkommendes registreringskema til statistikken på side 5 og 6. Men hvad gør det.....Borgeren fik det bedre!

"Mine to kodeord som hjælper: TÅLMODIGHED, EMPATI, EMPATI, EMPATI!"

Vi er alle gode nok.....selv Buddhaer har dårlige dage



INGREDIENSER I KURSET FREMADRETTET

Det viser sig med stor tydelighed, efter få gange akupunktur, at borgernes nysgerrighed er vågnet for mere viden, om mulige "veje" i deres recovery.

Undervisning i ernæring, vitaminer mineraler og fedtsyrer, gruppecoaching med positiv psykologi, samt sanseturen til GARTNERIET er nu blevet en fast kursus del sammen med akupunktoren.

(Ønsker du yderligere information om ovenstående, kan du rekvirer tidligere evalueringer på 30 69 25 93).

Recovery, at komme sig, her tillægger jeg også det at mærke samt opleve egen evne og glæde ved at bidrage med viden, for den enkelte. Ny viden, som bliver til vidensdeling, når det ses i gruppe perspektiv. Formålet vil være bl.a. at styrke eget selvværd og tillid.....**JEG KAN, JEG VIL, JEG GØR!**

Med ovenstående i mente, vil jeg fra næste kursus, give små og enkle hjemmeopgaver, som skal løses til næste kursus dag.



Blandede bolcher

Følelser kan være stærke sager.....en stor pose af blandede farvede bolcher, som man indimellem kunne ønske, lå i farveorden.

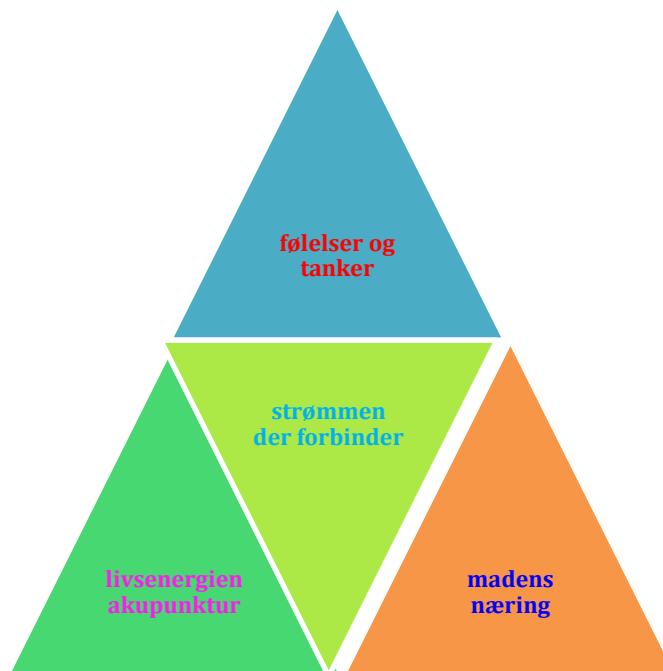
Det gør de dog aldrig.

For at komme gennem livets forskelligartede sluser, er det vigtigt at give opmærksomhed på de indre "blandede bolcher". Det kan være i form af bl.a. mod, vilje og tillid.

Med akupunkturen, undervisningen i ernæring, sanseturen, coaching og nærvær, nærer jeg ønske om, at "vejen" kan være banet, for at borgeren har fået mod til, at "kigge" og give endnu mere opmærksomhed på egne "blandende bolcher".

Mit arbejde med recovery, blander jeg med megen livsglæde, hjertevarme empati og med et holistisk livssyn.

Min recovery trekant, som ses nedenfor afspejler mine arbejdsområder, som forbinder krop og psyke.



DANS SOM OM DU ALLEREDE HAR FUNDET, HVAD DU LEDER EFTER

Jeg ønsker dig alt det bedste, som du ønsker for dig
Manja