

## RESUMÉ af evaluering af Værket i 2016

*”Man ser det jo ikke uden på folk”*



Christine E. Swane, Andreas Nikolajsen

Fonden Ensomme Gamles Værn, København, 2017

## BAGGRUND

Værket henvender sig til voksne fra 30 til 60 år, der føler sig ensomme. Bag indsatsen står Mary Fonden og Røde Kors med VELUX FONDEN som samarbejds- og finansiel partner. Efter evaluering af Værkets pilotfase i 2015, blev Værket justeret og i 2016 udvidet til hele landet.

Fonden Ensomme Gamles Værn har som evalueringspartner gennemført erfaringsopsamling og evaluering og på den baggrund udpeget områder, hvor der ses potentiale for videreudvikling af Værket.

**Værkets formål** er at:

- Etablere et rum for det medmenneskelige og relationelle møde og skabe adgang til social støtte
- Udvide den enkeltes netværk
- Styrke den enkeltes sociale kompetencer
- Give den enkelte mulighed for at skabe positive erfaringer med sociale møder
- Øge fokus på tabuet og alvoren af varig ensomhed blandt voksne (ikke evalueret).

### **Evalueringen belyser**

- Deltagernes tilfredshed med og udbytte af at deltage i Værket samt Værkets betydning for deltagerne uden for netværksmøderne
- Deltagernes selvvaluerede sociale netværk, sociale kompetencer og livskvalitet
- De frivilliges kompetencer i forhold til gruppeledelse samt deres erfaringer med kommunikation med projektledelsen
- Erfaringer blandt personer, der har afsluttet i en netværksgruppe.

**Evalueringen bygger** på erfaringer fra 13 lokalafdelinger i netværksgrupper, der havde fungeret i mindst tre måneder i 2016.

*Fra pilotfasen:* Faaborg, Hørsholm, København, Køge, Odense, Roskilde og Slagelse

*Nye lokalafdelinger:* Brande, Egedal, Hjørring, Horsens, Næstved og Ryomgård.

**Evalueringens materiale består** af kvalitative gruppeinterview med i alt 38 deltagere (12 interview) og 31 frivillige (9 interview), en spørgeskemaundersøgelse besvaret af 46 deltagere (af 78 mulige) samt 5 telefoninterview med deltagere, der har afsluttet i Værket.

**Værket fungerer** gennem to elementer – kaldet Værkets 'to ben':

Det ene er **samvær om bl.a. fælles måltider og udflugter**.

Det andet er **fælles øvelser**, der giver deltagerne nye værktøjer til at bevæge sig ud af ensomheden.

Værket virker ved at tilbyde deltagerne en tryk, social ramme for at arbejde med forskellige aspekter og veje ud af ensomheden. Samtidig opfyldes behov for at være sammen og have personlige samtaler med andre voksne, hvor det er muligt at etablere nye relationer og måske venskaber.

## RESULTATER AF EVALUERING

**Værket virker.** Det gjorde det i pilotfasen, og med de efterfølgende justeringer virkede det i 2016 endnu bedre. De fleste deltagere har stor glæde af at være med. Samtlige har i spørgeskemaundersøgelsen svaret ja til, at de ville anbefale Værket til andre voksne, der føler sig ensomme.

Der er områder, hvor yderligere justeringer vil øge muligheden for endnu flere velfungerende netværksgrupper.

## KARAKTERISTIK AF DELTAGERE UD FRA BESVARELSER AF SPØRGESKEMA

- 70 pct. er kvinder
- Over halvdelen er 50+ år
- To ud af tre bor alene
- Fire ud af fem er ikke i parforhold
- Knap halvdelen har børn
- Knap halvdelen er i beskæftigelse
- Hver tredje har en psykiatrisk diagnose.

## DELTAGERNES MOTIVER FOR AT VÆRE MED I VÆRKET

**Alle deltagere følte sig ensomme**, før de begyndte i Værket.

Nogle er mest optaget af at **lære, hvordan man håndterer sin ensomhed**. Hvad kan man lære om sig selv og om ensomheden, tage med sig hjem og videre ud i livet?

*”Det er bare rart at opleve, at der er andre, som sidder i den samme båd, som jeg er i. De andre er jo folk, man kunne møde på gaden normalt, hvor man aldrig ville tænke, at de var ensomme. Og alligevel så sidder de med samme problem som man selv. Så det har været rart at opleve. Og så bare i det hele taget – jeg har aldrig fortalt nogen før, at jeg havde den her ensomhedsfølelse. Nu har jeg fået fortalt det til min familie og også et par venner efterfølgende, at jeg er kommet lidt for langt ud ad den tangent. (Mand i starten af 30’erne)*

Andre deltagere er mest optaget af at **styrke deres sociale netværk**. De har brug for at være sammen med andre voksne, få nye bekendtskaber og potentielt nye venner.

*”Mit mål er også at finde en ven her, som jeg kan komme sammen med privat. Absolut... Det er en øvelse for mig at komme ud af døren. Komme til noget socialt, som er lidt mere forpligtende end bare at gå til et foredrag eller i biografen – hvor vi er i et lidt mere forpligtende fællesskab. Det er jo en øvelse, hvis man er lidt svag... Jeg tror da på sigt, at det rykker lidt,*

*det gør det. Jeg synes ikke, at jeg føler det endnu, sådan virkelig bevidst, "Nu er jeg ikke ensom". Men så er det rart at tænke på næste onsdag, så skal jeg herved igen. (Kvinde i slutningen af 40'erne)*

## DELTAGERNES UDBYTTET OG TILFREDSHED

De fleste deltagere har et positivt udbytte af at være med i Værket. Spørgeskemaundersøgelsen viser, at hovedparten oplever en forbedring i forhold til deres ensomhed.

- Mere end hver anden føler sig mindre ensom nu
- To ud af tre er blevet bedre til at håndtere deres ensomhed
- To ud af tre har fået styrket deres sociale netværk
- Stort set alle har følt glæde ved at komme i netværksgruppen
- Alle vil anbefale Værket til andre voksne, der føler sig ensomme.

I Værket erfarer deltagerne, at de **ikke er alene om at føle sig ensom**. Mange taler ikke med andre om deres ensomhed – ud over i Værket.

*"Man bliver klogere ved at lytte til andre og høre om deres situation. Og at genkende nogle ting. For mig har det været meget godt at høre og at få sat ansigter på de andre, som også er ensomme. Man ved jo godt et eller andet sted, at man ikke er den eneste i verden med de her problemer, men man ser det jo ikke uden på folk. (Mand sidst i 40'erne)*

De oplever en **genkendelse og forståelse**, de ikke før har oplevet.

*"På den her måde får man at vide, at man ikke er alene. Man lærer, at det ikke bare er mig, som er unormal – næh, der er mange derude i samme båd. Så er det fedt at komme i et forum, hvor andre er i samme situation og kender til den der følelse. Hvor andre ellers bare siger, 'Kom nu bare videre!'. De aner jo ikke, hvad den følelse er. (Kvinde midt i 50'erne)*

**Samtaler om personlige og nære forhold** har stor betydning for deltagernes positive udbytte.

*"Mange af deltagerne ses udenom Værket. De ses også med nogle, som er holdt op... De begynder at sige noget mere... Der var en, som græd hele den halve time, vi havde forsamtale. Hun var sådan et ulykkeligt menneske. Nu kan hun grine og pjanke lidt med os andre. Så de flytter sig stille og roligt. (Frivillig)*

De fleste oplever, at de i netværksgruppen er **del af et fællesskab**. Nogle mødes også uden for Værket, og nogle er blevet nære **venner**.

## SOCIALE RELATIONER OG LIVSKVALITET

Et flertal oplever, at de er blevet bedre til at **fastholde relationer**, at de har fået mere **mod på at møde nye mennesker**, og de føler sig bedre tilpas og er mere **trygge i sociale situationer**.

*"Jeg har lidt social fobi... Det er meget vigtigt for mig, at de der sociale øvelser er der. At skulle fortælle om, hvad vores yndlingsmusik er, eller film vi kan lide. Det kan jeg mærke, er godt for mig... Når jeg er ude, så tør jeg sige lidt mere. Når ens selvværd var kommet så langt ned. Til sidst havde jeg det så dårligt, at jeg ikke engang kunne få sagt goddag og farvel til folk. Det kan jeg mærke, fra jeg startede og til nu. Der har jeg forandret mig. Ham jeg bor sammen med, siger også, at når jeg er ude, er jeg blevet væsentligt bedre. (Kvinde midt i 50'erne)*

**Livskvalitet** spænder over mange dimensioner; et flertal angiver, at de oplever en større glæde i hverdagen, at deres selvværd er blevet bedre, og at de har fået mere mod på fremtiden.

*"Helt konkret har jeg fået mere mod på at gå ud og møde nogle nye mennesker. På den måde har det hjulpet mig med at omstille min tilværelse... Jeg fik modet til at tilmelde mig andre ting og begynde at gå til noget. Nu er jeg ikke begyndt på noget endnu, men jeg har lysten og modet. Det havde jeg ikke før. (Kvinde sidst i 40'erne)*

## DE FRIVILLIGES KOMPETENCER

Værkets succes afhænger af at tilknytte frivillige, som engagerer sig i opgaven og forpligter sig over længere tid. Mange frivillige har en relevant faglig baggrund, de er kyndige og engagerede.

Et stærkt **samarbejde** i frivilligruppen er afgørende for netværksgruppens funktion.

- Hvad er det, som gør samarbejdet godt?

*Accept af hinanden. Jeg tror, at det, at vi falder så godt i hak, og vi er gode til også at give hinanden plads og lytte til, hvad der nu bliver sagt og så finde ud af, hvad vi gør – i fællesskab... Vi startede faktisk med at være på et weekendkursus sammen, kørte i samme bil, fik lært hinanden at kende i bilen, og så var vi på kursus, og så skulle vi have det her i gang. Det tror jeg, er meget af det, som gør, at vi kom godt i gang. Det gav en masse gåpåmod. Men også de der fælles oplevelser, som vi har haft. (Frivillig)*

Opgaven som frivillig overstiger i nogle tilfælde de frivilliges kompetencer, når andre problematikker fylder meget.

*"Jeg har været med i Værket et år nu, og jeg kan kun genkende én, som var ensom og ikke andet, af dem som har været igennem. Resten har et eller andet at slås med. Det er lidt skræmmende... Det kan være kroniske smerter, psykiske vanskeligheder, et barn i familiepleje. Nogle har ikke arbejde, nogle har ikke ret meget økonomi at gøre godt med, så de har mange problemer ud over ensomheden... Det er folk, som har Asperger, den type diagnoser. De er lidt svære ind imellem alt efter, hvad det er. (Frivillig)*

## UDVIKLINGSMULIGHEDER

Evalueringen peger i retning af, at netværksgruppernes funktion kan udvikles yderligere ved at justere og præcisere flere aspekter, der angår rammen omkring Værket.

### GRUPPENS POTENTIALE AFHÆNGIG AF DELTAGERE

En række forhold griber ind i hinanden og gør det i nogle lokalområder svært at få en netværksgruppe til at fungere.

**Rekruttering** er et problem, især i de mindre byer:

- For få deltagere
- Få mænd – i enkelte grupper udelukkende kvinder
- Yngre deltagere i 30'erne kan savne flere jævnaldrende, som de måske kan blive venner med.

*”Jeg har været den eneste mand... Der kommer en enkelt mand engang imellem, og så forsvinder han igen. Sidst var han godt nok langt oppe i tresserne, ham der var her.*

- Kunne du godt tænke dig, at der er flere mænd?

*Ja, det er blandt andet derfor, at jeg kommer. Det er også for at finde en ven. Jeg kunne tænke mig, at vi var nogle mænd, der samledes hjemme ved mig, og så kiggede vi på noget gammelt over en ølkasse. Bare at få noget lavet. En skal måske have slebet et bord eller et eller andet. (Mand sidst i 30'erne)*

**Gruppernes funktion** kan være vanskelig:

- Deltagere med komplekse sociale og adfærdsmæssige problemer gør det vanskeligt at fastholde øvrige deltagere – og at få nye med
- Lavt fremmøde og problemer med fastholdelse medfører, at øvelserne ikke altid lader sig gennemføre.
- Løbende optag til grupperne gør det vanskeligt at skabe kontinuitet i møderne.

### REKRUTTERING

En vellykket rekruttering af deltagere er afgørende for Værkets succes. Forsamtale-proceduren er god, men ikke finmasket nok til at gardere mod inklusion af deltagere, som ender med at gøre det svært at få en netværksgruppe til fungere.

*”Vi havde en snak i frivilligruppen, hvor vi blev enige om, at vi simpelthen skal lave en forventningsafstemning med deltagerne, som er meget, meget, meget, meget, meget mere grundig, end det, der lægges op til i materialet fra Værket. (Frivillig)*

Der er to 'typer' af deltagere i Værket. Den ene 'type' har **ensomhed som hovedproblem** i et ellers velfungerende liv med arbejde og evt. familie.

*Kvinde på 46 år. Hun har i mange år arbejdet som handikaphjælper og er glad for sit arbejde. Hun er fraskilt, har en hjemmeboende teenagedreng og ganske få venner. Skilsmissen førte til et brud med en stor del af hendes netværk, og hun har derfor i de senere år kun kontakt med sine venner fra skoletiden, som er spredt rundt om i landet. Hun kommer i Værket, fordi hun er træt af at føle sig ensom. Hun mangler et netværk af voksne i sit nærområde, som hun fx kan gå på café med. Hun håber, at Værket kan føre til nye bekendtskaber, som kan vokse sig stærke over tid. Kvinden er eksempel på den type deltagere, som ikke har alvorlige problemer ud over ensomheden.*

Den anden 'type' er voksne med **svære sociale, helbreds- og adfærdsmæssige problemer** ud over ensomheden.

*Mand på 42 år. Han har længe arbejdet om natten, og har lige fået tilkendt fleksjob efter et langt udredningsforløb. Han er single og har ingen børn. Hans økonomi er i et mindre kaos. Han kommer i Værket, fordi han har brug for at komme ud. "Ellers sidder jeg bare derhjemme i mit eget hoved", siger han. I gruppen er han meget stille. Han har tit svært ved at forstå øvelserne og har ikke rigtig lyst til at lave dem. Han kunne tænke sig, at gruppen tog noget mere ud sammen. Han har tit svært ved at aflæse de andre deltagere og de frivilliges signaler. Når han siger noget i gruppen, er det ofte negativt og handler om hans økonomiske problemer. Han er ikke vellidt blandt de andre deltagere. Manden er et eksempel på en type af deltagere, som har nogle fundamentale problemer, der nok er forbundet med ensomheden, men som også forhindrer en vellykket deltagelse i Værket.*

En skærpelse af kriterierne for inklusion i Værket vil kunne hjælpe de frivillige i rekruttering af personer, der egner sig til at indgå i en gruppe. Man kunne også indføre en prøveperiode.

## EXIT AF VÆRKET – HVOR LANGT SKAL ET FORLØB VÆRE?

En del deltagere har været med i et år eller mere. Nogle deltagere har brug for Værket som en 'basisgruppe' eller et 'værested'. De er ikke klar til at holde op selv efter to år.

For andre er tre måneder i et struktureret forløb nok til at give dem det skub, de har behov for.

Værkets skriftlige materiale lægger op til et forløb gennem nogle måneder. Der er behov for en præcisering af, hvordan og hvornår deltagere stopper i netværksgruppen.

Og kan et andet fællesskab sættes i stedet for de personer, der stadig har brug for en gruppes støtte og samvær?

## MERE OM ERFARINGER FRA VÆRKET 2016

For flere informationer om Værket, se [Røde Kors](#) og evalueringsrapporten på [Mary Fondens hjemmeside](#).