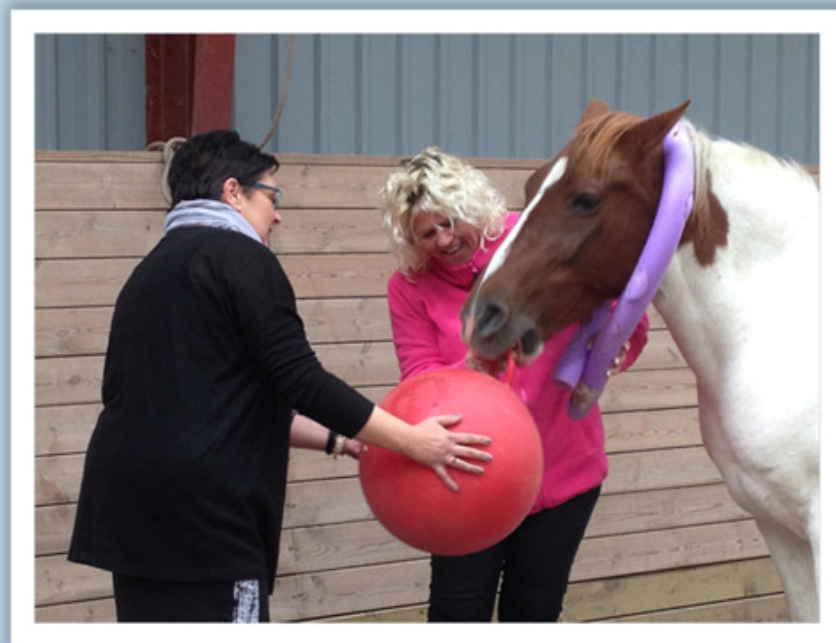


Evalueringsrapport EAGALA metoden

- som led i projekt "Styrket Indsats" Odense Kommune

Udført af Ergohest & Hestenge

April 2014



INDHOLDSFORTEGNELSE:

Indledning:.....	3
Forløb:.....	3
Deltagere:.....	4
Fremmøde:.....	4
Evaluering af hold 1. Interview:.....	5
Evaluering af hold 5 Vækstmodel:.....	6
Progressionsrapport- skalering, hold 5:.....	7
Progressionsrapport- spørgeskema, hold 5:.....	8

Indledning:

EAGALA metoden blev i foråret 2013 en indsats i projekt Styrket Indsat , Odense Kommune til målgruppen af borgere som var på sygedagpenge på grund af stress, angst eller depression. I alt har 5 hold været igennem forløb med EAGALA metoden. Denne rapport indeholder data fra Evaluering af det sidste hold, i rapporten omtalt som hold 5, samt interview af tre deltager fra hold 1.

Forløb:

Forløbet med EAGALA metoden har været et gruppeforløb, 2 timer 1 gang om ugen i 8 uger. Forløbet er afviklet i perioden januar- februar 2014. Forløb er udført i samarbejde med Odense Kommune fra medio 2013 til primo 2014. Anette Paulsen Jensen fra Ergohest og Karina Bjerremann fra Hestenge.¹

Forløbet på 8 uger er et resultat af de erfaringer der er indsamlet fra de 4 første hold, hvor forløbene var på 6 uger. I Evaluering af forløbene har deltagerne udtrykt ønske om at forløbene var på 8 gange. Begrundelse for dette er, at proces med at etablere tryghed og forståelse med metoden samt tryghed i gruppen kræver et 2-3 gange. Udviklingsprocessen omkring erkendelse af egne handlemønstre og mestringsstrategier samt afprøve og implementerer nye strategier og handlekompetencer, kræver at der er tid til refleksion.



Ergohest Anette Paulsen Jensen
EAGALA certificeret
www.ergohest.dk
Mail: paulsenjensen@gmail.com.
Tlf: 40232781.



Hestenge Karina Bjerreman
EAGALA certificeret
www.hestenge.dk
Mail: hestenge@mail.dk.
Tlf: 40366217

Deltagere:

Der har været 8 deltagere på hold 5, 2 mænd og 6 kvinder. Tre af deltagerne er gengangere. Deltagernes funktionsniveau har været vidt forskellige men der har været et fælles behov om f.eks. at få færdigheder og kompetencer i at håndterer følelser, styrke selvværd og selvrespekt samt sætte ord på egne ønsker og behov.

Fremmøde:

1. uge	2. uge	3. uge	4. uge	5. uge	6. uge	7. uge	8. uge
7	6	6	8	7	7	8	7

Der var fællestransport arrangeret af Odense Kommune. Det viste sig at give ekstra udbytte for at styrke gruppeprocessen og fællesskabsfølelsen blandt deltagerne.

Interview af deltager fra hold 1.

Oplevelser der forandre- tre borgere fortæller om deres udbytte af EAGALA metoden. Personer ønsker deres fulde navn anvendt.

Trine Bang, Rikke Raaschou og Conni Larsen har det tilfælles, at de har deltaget i et forløb med EAGALA metoden. Muligheden for at deltage i forløbet opstod som led i Projekt Styrket Indsats som er et projekt, i Odense Kommune, målrettet borgere der modtager sygedagpenge på grund af stress, angst og/eller depression. En af projektets indsatser er et gruppeforløb to timer ugentlig i 5 uger med EAGALA metoden.

Trine fortæller, at oplevelserne med hestene har lært hende at sige fra. Det at opleve at kunne være i angstprovokerende situationer og håndtere dette har været et brugbart redskab. Rikke nikker samtykkende og fortæller at hun også har lært at sige til og tænke jeg kan godt. Det bedste jeg har fået ud af forløbet er, at jeg lærte at blive social. Rikke fortæller endvidere, jeg er blevet mere bevidst om hvem jeg selv er og jeg er blevet styrket i at være rolig og mere tålmodig som mor.

Conni, Rikke og Trine er enige om at forløbet med EAGALA metoden har givet dem indre ro og accept af sig selv og være ærlig omkring sin situation, hvilket har styrket selvrespekten. Trine supplerer, selv om jeg er syg, er jeg stadig et menneske som bare har nogle begrænsninger. Conni tilføjer, at være sammen med hestene har været et frirum hvor jeg har været fri for tanker og sygdom, simpelthen været i nuet. Jeg har fundet ud af at der håb og fundet løsninger, det har givet overskud til at gøre andre ting. Det har givet mig idéen til at lave en Pandoras æske som jeg kan bruge til at præsentere mig selv hos virksomheder. Conni fremhæver, at det at hestene møder en uden fordomme har haft en afgørende betydning. De er alle tre enige om, at forløbet med EAGALA metoden har fået dem til at se styrken i at arbejde sammen, givet nye venskaber og et nyt fællesskab.

Det er ingen tvivl om, at vi alle helt klart vil anbefale EAGALA metoden til andre.

Evaluering hold 5:

Evaluering af borgerværdi og progression i forhold til at komme tilbage til job/uddannelse er foretaget ved brug vækstmodel og progressionsrapport bestående af afkrydsningskema samt spørgeskema. Alle deltagere har udfyldt spørgsmål ud fra vækstmodel. 7 ud af 8 deltagere har udfyldt progressionsrapport. Alle navne er ændret.

Evaluering Vækstmodel

Hvad har været godt ved EAGALA metoden?	
Michael	Det er dejligt afstressende. Jeg føler mig som et mere positivt menneske når jeg går hjem. Har glædet mig til hver mandag. Slut i dag, øv.
Kenneth	Du(jeg) slipper væk fra en stressende hverdag og bringer positive oplevelser med hjem. Jeg kan afprøve ting fra psykiatrien med hestene.
Sanne	Samarbejdet med hestene i forbindelse med de forskellige udfordringer har styrket mig.
Katja	Afstressende, og har fået/har et happy place.
Ulrike	Udfordringer som er stille og rolige. Man kan både tage dem eller lade være.
Yvonna	Jeg er blevet udfordret af et andet væsen. Fysisk afprøvning af teori.
Birthe	Jeg er blevet bedre til at være i nuet. Har fået det bedre med mig selv.
Emilie	At finde totalt ro med en hest i håret. Følelsen af stressen forlader kroppen.
Hvilke redskaber har aktiviteterne med hestene og teamet givet dig?	
Michael	Jeg er blevet bedre til at bede om hjælp. Dette har jeg meget svært ved tidligere. Det har også gjort mig bedre socialt.
Kenneth	Jeg er blevet bedre til at arbejde sammen med andre mennesker. Der er flere metoder til at klare opgaver på.
Sanne	At handle aktivt og tage selvstændigt ansvar i forhold til aktiviteterne.
Katja	Ikke at give op for nemt. At tro på mig selv.
Yvonna	Troen på mig selv og evnen til at sige fra. Styrket selvværd.
Birthe	Er blevet bedre til at sige nej/ja.
Emilie	Selvindsigt, evnen til at træde tilbage og lade andre komme til. Hestene er som mennesker.
Hvordan har oplevelserne med hestene udviklet/påvirket dig?	
Michael	Det har givet hjælp til at styre min sociale angst. Jeg har nemmere ved at deltage i sociale arrangementer. Det har også hjulpet på selvværdet.
Kenneth	Jeg er blevet mindre stresset. Jeg er blevet bedre til at omgået andre mennesker.
Sanne	Oplevelserne har styrket min selvtillid. Jeg har fået succesoplevelser sammen med hestene.
Katja	Det har givet mig ro, at omgås hestene. Jeg prøver at finde tilbage til mit "happy place" hos dem (i mit sind) når ting er hårde.
Ulrike	Jeg har overskredet grænser.
Yvonna	Jeg har fået flyttet grænser. Jeg har fået tiltro til mig selv. Jeg har fået forbindelse til mine behov og følelser.
Birthe	Jeg er blevet bedre til at styre min angst for forskellige ting. Jeg er begyndt at tro mere på mig selv.

Progressionsrapport, skalering Sociale og personlige kompetencer

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket dig i at indgå i sociale relationer?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	2	4		1
Indgår helt ubesværet i sociale relationer	Er ofte god til at indgå i sociale relationer	Indgår i sociale relationer men har nogle konflikter	Har ofte svært ved at indgå i sociale relationer	Har meget svært ved at indgå i sociale relationer

Motivation til arbejde eller uddannelse

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket din motivation for arbejde eller uddannelse?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	3	3	1	
Har en plan og handler selvstændigt	Ønsker og tror på en plads på arbejdsmarkedet /muligheder for at gennemføre en uddannelse	Begynder at forestille sig en plads på arbejdsmarkedet eller en uddannelse	Er afventende og usikker	Har ingen planer og handler selvstændigt

Det oplevede helbred

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket dig?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	2	3	2	
Ser ikke eget helbred som væsentlig i forhold til at kunne varetage et arbejde/tage en uddannelse	Tager selv ansvar for eget helbred og ser ikke helbredet som problematisk i forhold til at kunne varetage et arbejde/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred indimellem gør det svært at varetage et job/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred besværliggør mulighederne for at kunne varetage et job/tage en uddannelse	Oplever at eget helbred forhindrer mulighederne for at kunne varetage et job/tage en uddannelse

Netværk og familie

I hvilken grad har forløbet med EAGALA metoden styrket dit netværk og familie relationer?

5. i meget høj grad	4. i høj grad	3. i nogen grad	2. i mindre grad	1. slet ikke
	3	1	1	2
Oplever i høj grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i høj grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i nogen grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever i mindre grad at familie/netværk er en støtte i forhold til at varetage et job	Oplever ingen støtte fra familie/netværk i forhold til at varetage et job

Progressionsrapport hold 5

Navn: **Sanne, Katja, Birthe, Emilie, Kenneth, Yvonna, Ulrike, Michael**

Kode "xox" = svar "-" = intet svar

1) Sociale kompetencer

Hvordan synes du EAGALA metoden/hestene er med til at skabe balance mellem dine behov, andres behov og fællesskabets behov?

Sanne: "Det er svært at skabe balance mellem de forskellige behov når der er så stor forskel på deltagerne. Den store forskel gør mere skade end gavn".

Katja: "Jeg kunne sagtens samarbejde før, men det har lært mig at give mere rum til både andre og mig selv".

Bettine: "Metoden har virket til at jeg er blevet bedre til at sige fra og tilse mine egne behov".

Emilie: "Samarbejdet med hestene har hjulpet mig til, indimellem at tage et skridt tilbage, og se på mig selv. Derudover giver hestene mig stor ro".

Kenneth: "Det er med til at give en fælles positiv oplevelse, som vi kan snakke om sammen og tage med os hjem. Den giver lyst til mere".

Yvonna: "Jeg har haft mulighed for at komme i kontakt med mine behov og få dem virkeliggjort".

Ulrike: "Jeg er blevet opmærksom på at jeg har brug for ro og at være opmærksom på at prioritere mig selv i stedet for andre".

Hvordan synes du hestene er med til at pleje såvel dine som fællesskabets interesser?

"Hestene besidder klogskab og personlighed. De tillægges menneskelige følelser. De er åbne og imødekommende overfor andre og vil gerne samarbejde."

"I stor grad".

"Hestene har været med til at påvirke mine interesser i den positive retning".

"At mærke duften af hest, bare se på dem og at få lov til at kramme dem. Bore hovedet in i dres pels, bare at være med hestene, giver mig ro, og overskud – og det har en fantastisk god virkning på min stress".

"Hestene er f.eks. en slags ´stand in´for andre mennesker. Man kan afprøve sine sociale kompetencer på dem uden selv at føle sig afvist eller føle at man sårer andre individer".

"De indgår i en meget stor del".

2) Personlige kompetencer som

a) mødestabilitet,

Har du deltaget i alle gange hos hestene til nu?

"Jeg har deltaget alle gange i forløbet".

"Har misset en gang pga tandlæg, og én gang pga stærke smerter".

"Ja, på nær 1 gang".

"Ja, 7 gange, blev forhindret afsluttende gang af maveinfluenza".

"Ja".

"Ja".

"7 gange".

b) selvstændighed,

Hvordan er hestene med til at din selvstændighed bringes i spil?

”Jeg har taget selvstændig initiativ til udfordringer med hestene.”

”Ikke ret meget, træder mere i baggrunden”.

”Er blevet mere selvstændig”.

”Det viser mig at der rent faktisk er noget jeg kan – at jeg ikke er et dårligt menneske”.

”Jeg har det med, at tingene skal gøres på min måde. Jeg har været nødt til at give slip, og lade tingene ske på andres præmisser”.

”De har hævet mit niveau i forhold til min angst”.

”Valgte at trække mig når jeg mærkede det var det jeg havde brug for”.

c) ansvarlighed,

Hvorledes kommer din ansvarlighed til udtryk i arenaen med hestene?

”Jeg behandler hestene med respekt og forståelse”

”Respekt for hestens signaler, og hvordan de bliver behandlet”.

”_”

”Passer som regel på mig selv og udviser respekt og omsorg for hestene (og andre).

”Har ansvar for at jeg ikke kommer til skade. Har ansvar for, at andre ikke kommer til skade. Er ansvarlig for, at hestene behandles ordentligt”.

”De har hævet mit niveau i forhold til min angst”.

”Kom selv om det var svært”.

d) arbejdsmoral

Set i forhold til dit syn på arbejdsmoral, hvordan bliver den påvirket?

”Jeg handler aktivt og håndterer udfordringer med hestene.”

”Ville som før, gerne være med til at løse opgaverne”.

”Positivt”.

”Det er noget jeg kan”.

”Jeg blev bedre til at sige fra når det bliver for meget. Jeg har ofte problemer med, at sige fra, selvom det er for meget”.

”Min arbejdsmoral er stor i forvejen. (Måske for stor).

”Tænkte ofte, tag dig nu sammen”.

3) Faglige kompetencer og motivation i anvendelse af disse

Set i forhold ovenstående, hvordan synes du EAGALA metoden er med til at dine kompetencer og motivation kommer i spil?

”Hestene er en stor motivationsfaktor. Jeg er villig til at løse opgaverne (vigtigt for mig). Jeg har evnen (har redskaberne)”.

”Jeg vil gerne løse opgaverne. Men sådan var det også før”.

”Positivt”.

”_”

”Det lærer én, at der er mange måder at gøre tingene på. Den lærer én at arbejde sammen med andre. Den lærer folk, at ens handlinger/humor påvirker andre mennesker. På grund af de mange succesoplevelser bliver ens motivation påvirket positivt, så man er oplagt til mere”.

”_”.

”Kan bruge min stædighed og vilje”.

4) Hvilken støtte den enkelte har brug for

a) jobsøgning

Giver EAGALA metoden hjælp til at se dig i jobsituationer?

”Jeg er begyndt at forestille mig at der også må være en plads til mig.”

”Nej”

”Ja”

”Har haft rigtig mange succesoplevelser, og igen – jeg kan det her, så måske også noget andet”.

”Ja”.

”Ja, jeg håber jeg er blevet bedre til at sige nej”.

b) støttende samtaler

Ser du et behov for ovenstående i forhold til din situation? og, giver sessioner med hestene støtte til dig?

”Hestene medvirker og understøtter i udviklingen i forhold til mine kompetencer.”

”Sessionerne med hestene giver mit hoved fred, til at løse en smule op”.

”Ja og Ja”.

”Aner ikke hvad jeg kan jobmæssigt. Men kan det dér med hestene, og det giver mig den ultimative støtte til at være mig”.

”Ja”.

”Hesten giver mig ro og troen på mig selv tilbage”.

c) motiveres til at gøre mere af det som virker, og anvende succes mønstre.

Får du idéer og bliver motiveret til at trække nye muligheder fra oplevelser med hestene over i din hverdag?

”Det er vigtigt for mig at være tydelig og anvende positiv forstærkning.”

”En smule”.

”Ja”.

”Er tit meget fremfusende og på overfor andre, og hvis man er det overfor heste trækker de sig, hvorimod mennesker tit skjuler følelser. Øver mig i ikke at være så på”.

”Ja”.

”Ja, sammen med samtalerne (opsamlingerne).

Er du opmærksom på hvad du er god til og anvender dine styrker til at lykkes med i udfordrende situationer?

”Jeg er rolig i samarbejdet med hestene i forbindelse med der forskellige udfordringer”.

”Jeg prøver”.

”Ja”.

”Jeg er meget selvkritisk og har meget lavt selvværd. I selskab med hestene er det lige meget hvordan dit hår sidder, om makeupen er rigtig osv. Det har givet mig et pusterum og et forum hvor jeg kan ”pleje” jeg´et.

”Ja”.

”Ikke helt endnu. Jeg har dog haft to betydelige oplevelser”.

d) hjælp til at ændre det der ikke virker til at gøre noget andet.

Er oplevelsen med hestene med til at skabe nye muligheder hos dig i situationer hvor du tidligere har været låst fast?

”Min motivation for samarbejdet med hestene er med til at fremme mine muligheder for forandring”.

”Ja, men sådan havde jeg det også før”.

”Ja”.

”Det har været en ny oplevelser rent faktisk at glæde sig til noget.>Ejh-nu skal jeg ud til hestene – FEDT<. Har virkelig glædet mig og set frem til hver mandag.

”Ja”.

”Ja”.

5) Evne til at modtage og udføre stillede opgaver

Hvordan synes du ovenstående er for dig i EAGALA metoden?

”Jeg fokuserer på mulighederne med hestene. Planlægger og handler derefter”.

”Er nervøs og afventende i starten, ser lige hvordan andre griber det an”.

”_”.

”Er blevet bedre til gruppearbejde – føler tit utilstrækkelighed i sådanne situationer”.

”Opgaverne i EAGALA, er ofte udformede således, at de kan fortolkes på flere måder. Jeg var derfor ofte nødt til at være kreativ, for at få opgaverne løst. Nogle opgaver var meget svære/umulige at løse, da hestene har deres egen vilje”.

”Jeg har lært at sige fra men også at se udvikling ved samarbejde”.

6) Evne til at spørge efter og modtage hjælp

Hvordan er dine kompetencer til ovenstående?

”Jeg er god til at bede om hjælp og modtage hjælp”.

”Intet problem”.

”Blevet bedre”.

”Har lært at det er ok – ikke at være ’perfekt’ men det er stadig svært at bede om hjælp – udstille sig!”.

”Jeg har altid haft svært ved at spørge om hjælp, da jeg har svært ved at godtage afslag. Spørger normalt kun om hjælp, hvis det er meget vigtigt og jeg er sikker på et ja. Med hensyn til at modtage hjælp, så vil jeg helst selv; men jeg ’kan godt bide i det sure æble’, hvis jeg selv indser, at jeg har brug for hjælpen”.

”Ikke specielt god”.