

Mosfellsbæ 15. desember 2018

Mat þátttakenda á námskeiðinu *Konur studdar til bata, haust 2018*

Námskeiðið **Konur studdar til bata** var haldið var á vegum Rótarinnar, í samstarfi við **Janus endurhæfingu**, haustið 2018 og fóru námskeiðin fram í húsnæði Janusar, Skúlagötu 19. Námskeiðið er byggt á efni frá dr. **Stephanie Covington, *Helping Women Recover***. **Guðrún Ebba Ólafsdóttir** hafði veg og vanda af þýðingu námsefnisins.

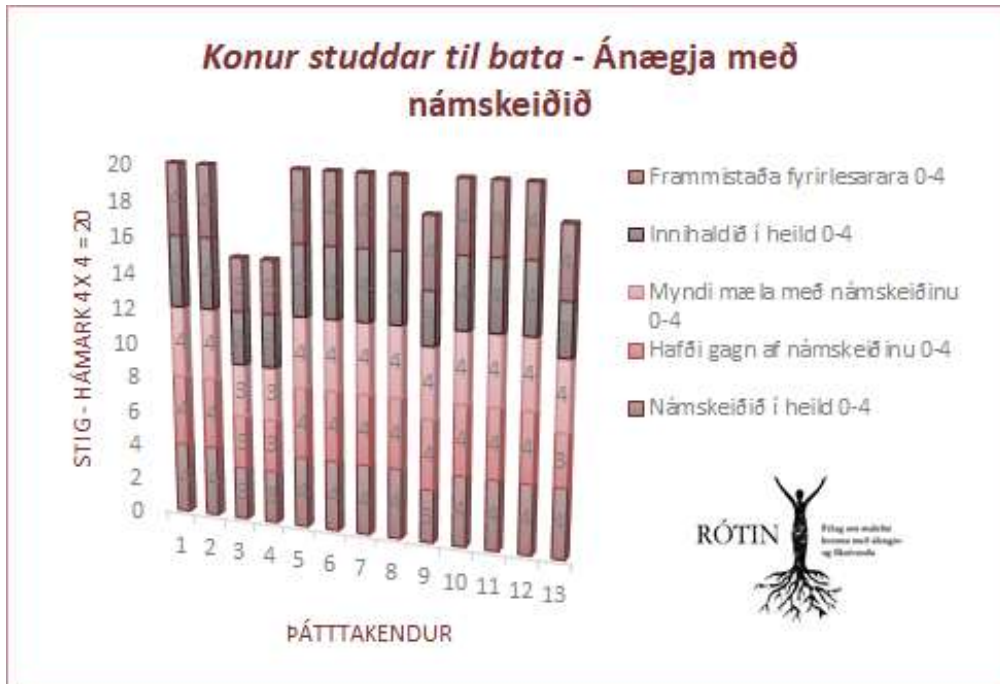
Verkefnið þáði styrki frá **heilbrigðisráðuneyti, velferðarráði Reykjavíkurborgar** og **Lýðheilsusjóði**. Þá studdi **Fræðslusjóður Rótarinnar** þýðingu námsefnisins og kunnum við þessum aðilum bestu þakkir fyrir stuðninginn.

Könnun á ánægju með námskeiðið var lögð fyrir þátttakendur að því loknu og hér birtast niðurstöður hennar.

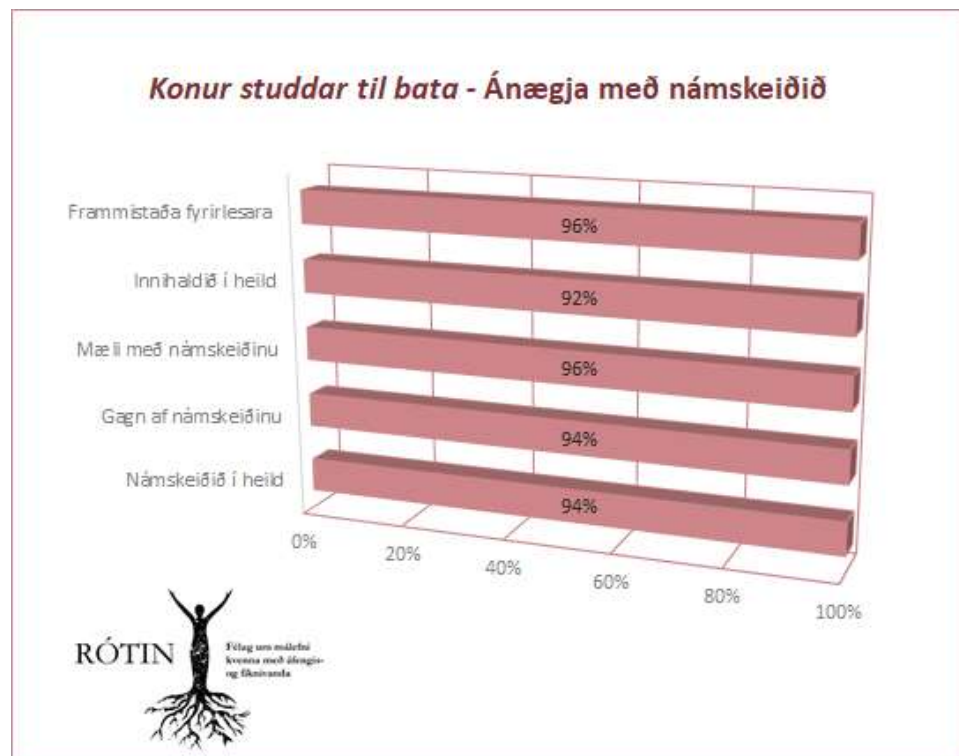
Hóparnir voru tveir, daghópur fyrir konur í endurhæfingu hjá Janusi þar sem **Katrín G. Alfreðsdóttir**, félagsráðgjafi sem lokið leiðbeinendanámskeiði hjá **Covington** í notkun efnisins, og **Gunnhildur Kristjánsdóttir**, iðjuþjálfari, voru leiðbeinendur og hittist sá hópur eftir hádegi á þriðjudögum. **Fimm** konur luku námskeiðinu. **Katrín** og **Guðrún Ebba Ólafsdóttir**, grunnskólakennara, leiðbeindu hinum hópnunum kl. 17.15 á þriðjudögum og luku **8** konur því námskeiði. Alls kláru **13** konur námskeiðin. Svörin eru ekki aðgreind eftir hópunum. **Kristín I. Pálsdóttir** sá um verkefnisstjórn.

Könnunin var þrískipt. Alls svöruðu **13** konur könnuninni, **9** konur á blöðum og **4** í netkönnun. Í fyrri hlutanum tveimur voru **þátttakendur spurðir um ánægju með námskeiðið** annars vegar og ánægju með **námsefnið hins vegar** og svöruðu þeir spurningum með því að gera hring um númer á skalanum **0-4** þar sem **0** er *alls ekki sammála*, **1** *svolítið sammála*, **2** *nokkuð sammála*, **3** *frekar sammála* og **4** *mjög mikið sammála*. Í öðrum hlutanum bættist við valmöguleikinn **VE = Var ekki þegar þessi hluti var tekinn fyrir**. Í **síðasta hlutanum voru opnar spurningar um námskeiðið** þar sem konurnar höfðu tækifæri til að koma skoðunum sínum á framfæri.

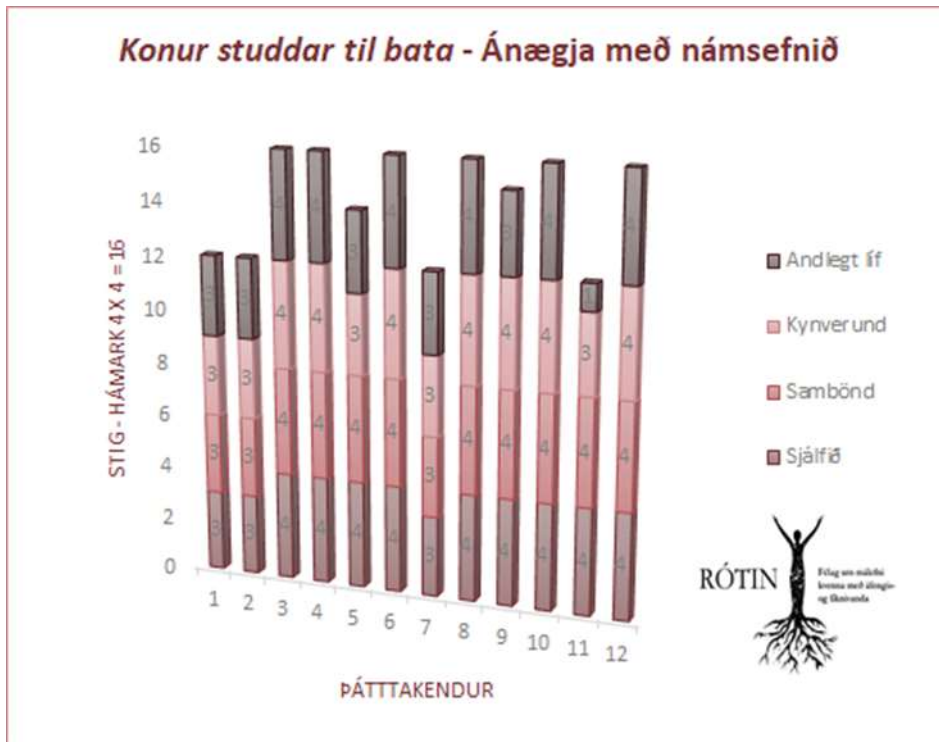
Óhætt að segja að niðurstöðurnar bera vitni um mikla ánægju þátttakendanna og leiðbeinendur fá mikið lof. Meiri ánægja var með námskeiðið í heild heldur en fræðsluna en þar er það þátturinn um andlegt líf sem dregur útkomuna aðeins niður. Ýmist vegna þess að sá þáttur þyki ekki nógu innihaldsríkur eða vegna þess að það vanti meira um 12 sporakerfið, ef marka má athugasemdir kvennanna.



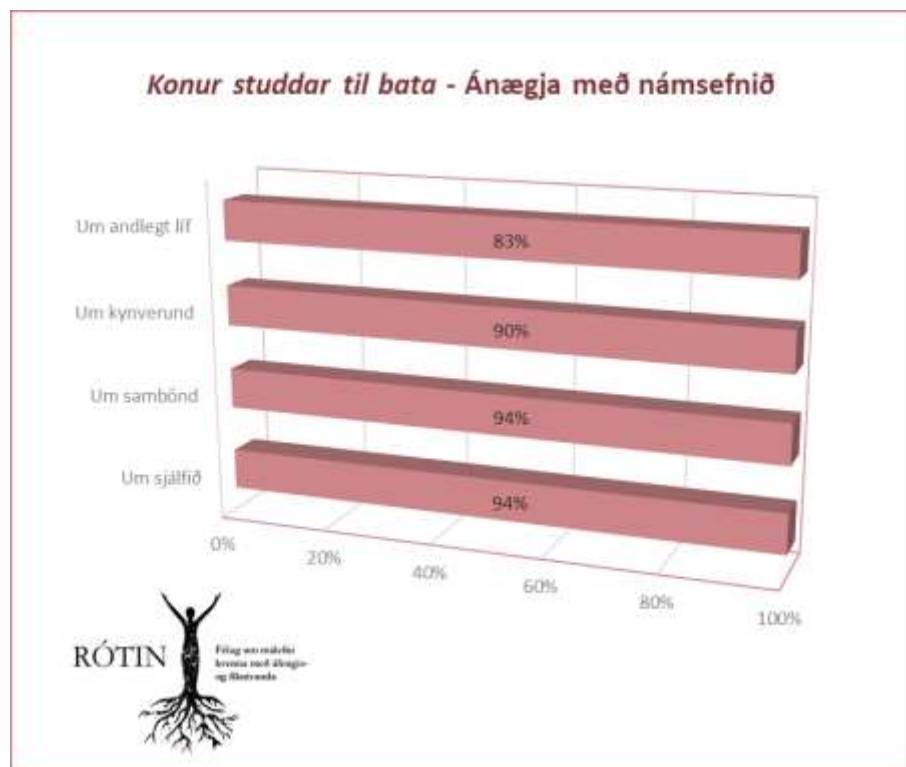
Fyrsti hluti könnunarinnar, ánægja með námskeið. Myndin sýnir ánægju hvers þátttakanda fyrir sig



Fyrsti hluti könnunarinnar. Heildaránægja með hvern þátt



Annar hluti könnunarinnar, ánægja með námsefni. Myndin sýnir ánægju hvers þáttakanda fyrir sig



Annar hluti könnunarinnar, ánægja með námsefni. Heildaránægja með hvern þátt



Síðasti hluti könnunarinnar eru opnar spurningar um námskeiðið þar sem konurnar höfðu tækifæri til að koma skoðunum sínum á framfæri um hvað gagnaðist þeim mest, hverju mætti breyta eða bæta, hvernig námskeiðshaldarar stóðu sig, hvort þær vildu koma einhverju á framfæri og hvort þær hefðu áhuga á þátttöku í stuðningshópastarfi Rótarinnar í framhaldi af námskeiðinu.

Gagnlegasti hluti námskeiðsins er að mati kvennanna vinna með sjálfið og sambönd og 5 konur segja að allt hafi gagnast þeim einnig nefnir 1 vinnu með kynverund og önnur svör eru: „Að koma auga á að sinna mér og mínum áföllum“, „fannst áhugavert að hlusta á hinar konurnar“ og „Taka skrefið að deila og treysta“.

Spurðar að því **hverju mætti breyta eða bæta á námskeiðinu** hafa 5 konur engar tillögur og segja námskeiðið „fullkomið“, „frábært“ „vel upp byggt og góð samfella“. Aðrar athugasemdir eru að þær vildu fá framhaldsnámskeið, að loka tímanum betur þar sem vinnan er svo krefjandi, einni fannst andlegi kaflinn þunnur en annarri finnst vanta meira um 12 spora vinnu og ein gerir athugasemd við að stundum hafi verið hætt fyrr en ætlað var.

Spurðar **hvernig námskeiðshaldarar stóðu sig** svara 7 konur mjög vel, 2 vel, 2 frábærlega og ein segir *awesome* og önnur *amazing*. Aðrar athugasemdir voru: „Algjörir snillingar að taka á og miðla öllum þessum viðkvæmu málefnum með einstaklingum í mismunandi andlegu ástandi“, „Góð blanda af frábærum konum. Unnu vel saman“, „Góðar að hlusta og leyfandi. Tóku mark á því sem við sögðum“, „Vorur mjög áhugasamar og umhugað um okkur þátttakendur. Vel upplýstar og fróðar“.

Spurðar að því **hvort þær vilji koma einhverju á framfæri** er þakklæti flestum í huga. Níu svara spurningunni og 2 segja þakklæti þeim efst í huga 3 segja „takk“, „takk innilega“ og „takk frábært námskeið“ og svo þetta: „Fyrsta skipti sem ég tek þátt í svona starfi og það er mun áhugaverðara og fróðlegra en ég átti von á.“ og „Erfitt en að sama skapi gríðarlega gagnlegt“.

Tólf af þrettán konum svara spurningunni **hvort þær vilji halda áfram í stuðningshópastarfi Rótarinnar** og allar játandi.

Niðurstaðan er sérstaklega ánægjuleg með tilliti til þess hversu krefjandi námskeiðið er fyrir konurnar en vert er að nefna að þetta eru svör þeirra sem luku námskeiðinu og þær konur sem ekki luku því fengu ekki senda könnun en það væri líka nýtilegt að hafa þær upplýsingar.

Rótinni bauðst að hafa námskeiðin í Bjarkarhlíð á nýju ári og hefst nýtt námskeið það 16. janúar 2019 og sjálfshjálpar hópar líka sem við nefnum Rótarhópa.

Mosfellsbæ 15. desember 2018

Kristín I. Pálsdóttir, talskona Rótarinnar

Viðhengi I:

Mat þátttakenda á námskeiðinu *Konur studdar til bata* – Þriðji hluti

Hvaða hluti námskeiðsins gagnaðist þér mest?

- Að koma auga á að sinna mér og mínum áföllum. Kynverund
- Allt (3 konur)
- Á erfitt með að gera upp á milli. Allt.
- Frábært í alla staði
- Hef ekki enn almennilega áttað mig á því, fannst áhugavert að hlusta á hinar konurnar. Ný upplifun
- Sjálfíð
- Sjálfíð og sambönd (3 konur)
- Taka skrefið að deila og treysta

Hverju mætti breyta eða bæta við námskeiðið?

- Ekkert sem kemur í hugann
- Er ekki með neitt á reiðum höndum núna um það
- Fannst námskeiðið frábært sem heild
- Framhaldsnámskeið - fara dýpra
- Fullkomið
- Get ekki svarað þessu (bæti hér við - krossarnir fyrir ofan vantaði aftan við möguleika 4 og VE)
- Í enda tímans að loka t.d. (því oft er maður tættur eftir að þora að deila í hóp og fer svo heim og er aleinn og þarf að loka sér sjálfur, ekki allir sem geta það nema með hjálp) með hugleiðslu eins og Guðrún Ebba leiðir mann í gegn um.
- Mér finnst andlegt líf kaflinn svolítið þunnur
- Námskeiðið vel byggt upp og góð samfella
- Nota uppsettan tíma í heild. Stundum höfum við hætt fyrr.
- Vantar 12 spora umræðuna

Hvernig stóðu námskeiðshaldarar sig?

- Amazing
- Awsome
- Frábærlega
- Frábærlega, ekkert út á það að setja
- Mjög vel (4 konur)
- Mjög vel svo vægt sé til orða tekið. Algjörir snillingar að taka á og miðla öllum þessum viðkvæmu málefnum með einstaklingum í mismunandi andlegu ástandi.
- Mjög vel. Góð blanda af frábærum konum. Unnu vel saman
- Mjög vel. Góðar að hlusta og leyfandi. Tóku mark á því sem við sögðum.
- Vel að mínu mati
- Vel. Voru mjög áhugasamar og umhugað um okkur þátttakendur. Vel upplýstar og fróðar

Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri?

- Þakklæti
- Áfram Rótin
- Fyrsta skipti sem ég tek þátt í svona starfi og það er mun áhugaverðara og fróðlegra en ég átti von á.
- Takk
- Takk innilega
- Takk fyrir frábært námskeið
- Erfitt en að sama skapi gríðarlega gagnlegt
- Þakklát og gott að fá framhald
- Ekki sem ég man núna en mun koma því til skila ef mér dettur eitthvað í hug.

Hefur þú áhuga á þátttöku í stuðningshópastarfi á vegum Rótarinnar?

- Já (8 konur)
- Já takk
- Já, ekki spurning
- Algjörlega
- Já, mjög mikið

Viðhengi II:

Mat á námskeiðinu: Konur studdar til bata

Okkur þætti vænt um að heyra hvað þér finnst um námskeiðið **Konur studdar til bata**. Allar upplýsingar sem þú ert tilbúin að koma á framfæri eru okkur mikils virði. Vinsamlegast fylltu út eftirfarandi mat til að hjálpa okkur við að bæta námskeiðið enn frekar. **Fyrir hverja fullyrðingu skaltu setja hring um töluna sem gefur til kynna hversu sammála þú ert hverri fullyrðingu.** Stigagjöfin er sem hér segir:

- 0 = Alls ekki** sammála
- 1 = Svólítið** sammála
- 2 = Nokkuð** sammála
- 3 = Frekar** sammála
- 4 = Mjög mikið** sammála
- VE = Var ekki** þegar þessi hluti var tekin fyrir

	Alls ekki	Svólítið	Nokkuð	Frekar	Mjög
Ég er ánægð með námskeiðið í heild	0	1	2	3	4
Ég tel að ég hafi haft gagn af námskeiðinu	0	1	2	3	4
Ég myndi mæla með námskeiðinu við aðra	0	1	2	3	4
Ég er ánægð með innihaldið í heild	0	1	2	3	4
Hve vel stóðu fyrirlesararnir sig	0	1	2	3	4

Ég er ánægð með fræðsluna um:

Sjálfíð	0	1	2	3	4	VE
Sambönd	0	1	2	3	4	VE
Kynverund	0	1	2	3	4	VE
Andlegt líf	0	1	2	3	4	VE

Hvaða hluti námskeiðsins gagnaðist þér mest? _____

Hverju mætti breyta eða bæta við námskeiðið? _____

Hvernig stóðu námskeiðshaldarar sig

Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri? _____

Hefur þú áhuga á þátttöku í stuðningshópastarfi á vegum Rótarinnar? _____