

Evaluering af MetaMestringsforløb i 1. kvartal 2024

I foråret 2024 blev der afholdt MetaMestringsforløb for 22 børn fordelt på to hold, som hver havde syv sessioner. To børn stoppede i forløbet efter hhv. 3. og 4. session. Derudover har ni af børnene været fraværende til en session.

	1. session	2. session	3. session	4. session	5. session	6. session	7. session
Freemøde	22	22	21	18	18	18	20

Denne evaluering er lavet på baggrund af tilbagemeldinger fra børnene, som ved hver session skulle vurdere fire udsagn, samt på baggrund af et forældreevalueringsskema, som blev uddelt efter forløbets afslutning.

Data er indsamlet af Zentmose & Partners, som også afholdt forløbet.

Evalueringen på baggrund af data er foretaget af Område Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave, Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune.

Overordnede fund

Helt overordnet viser data fra både børnenes vurdering af de fire udsagn samt forældrenes evalueringer, at der umiddelbart efter forløbets afslutning ses en positiv effekt. Særligt ved børnenes vurdering af udsagnene "Jeg kan ikke styre mine bekymringer og negative tænkning" og "Mine bekymringer og negative tænkning kan skade mig" ser vi en markant positiv udvikling. Forældreevalueringerne fortæller os blandt andet, at en række forældre oplever, at deres børn er blevet mere glade, modige og positive. De fortæller også om bedre humør, mere åbenhed og mere ro på. Flere forældre fortæller desuden om, at de selv har fået færre bekymringer og, at forløbet har givet dem et fælles sprog, begreber og konkrete redskaber.

Børnenes besvarelser

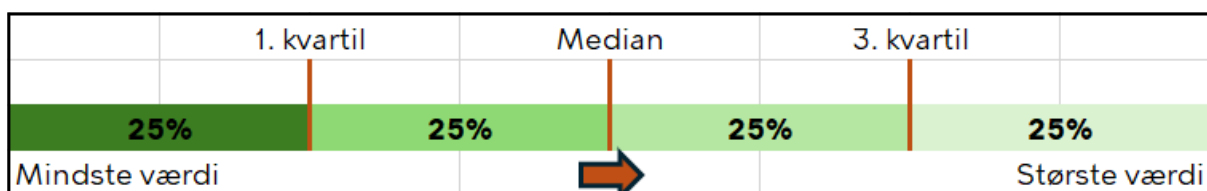
Data for de to børn, som faldt fra undervejs, er ikke fjernet fra datasættet. Børnene placerede sig på hver sin side af gennemsnittet og ved en hurtig gennemgang, har deres svar ikke nævneværdig indflydelse på data.

På hver af de i alt syv sessioner skulle børnene vurdere følgende udsagn på en skala fra 0 til 10:

1. "Hvor meget tid har du brugt på at tænke på dine problemer den sidste uge?" (0 = ingen tid, 10 = hele tiden)
2. "Jeg kan ikke styre mine bekymringer og negative tænkning" (0 = det kan jeg altid, 10 = det kan jeg aldrig)
3. "Mine bekymringer og negative tænkning kan skade mig" (0 = Nej slet ikke, 10 = jo i høj grad)
4. "Det er godt og det hjælper mig at tænke meget over det der er svært" (0 = nej det gør det slet ikke, 10 = ja det gør det i meget høj grad)

Begrænsninger ved data

Det meget lille datasæt med 20-22 respondenter gør data ekstra sårbart overfor ekstreme værdier. Særligt gennemsnit er let påvirkelig overfor ekstreme værdier. For at imødekomme dette, er der udover gennemsnit også lavet udregninger



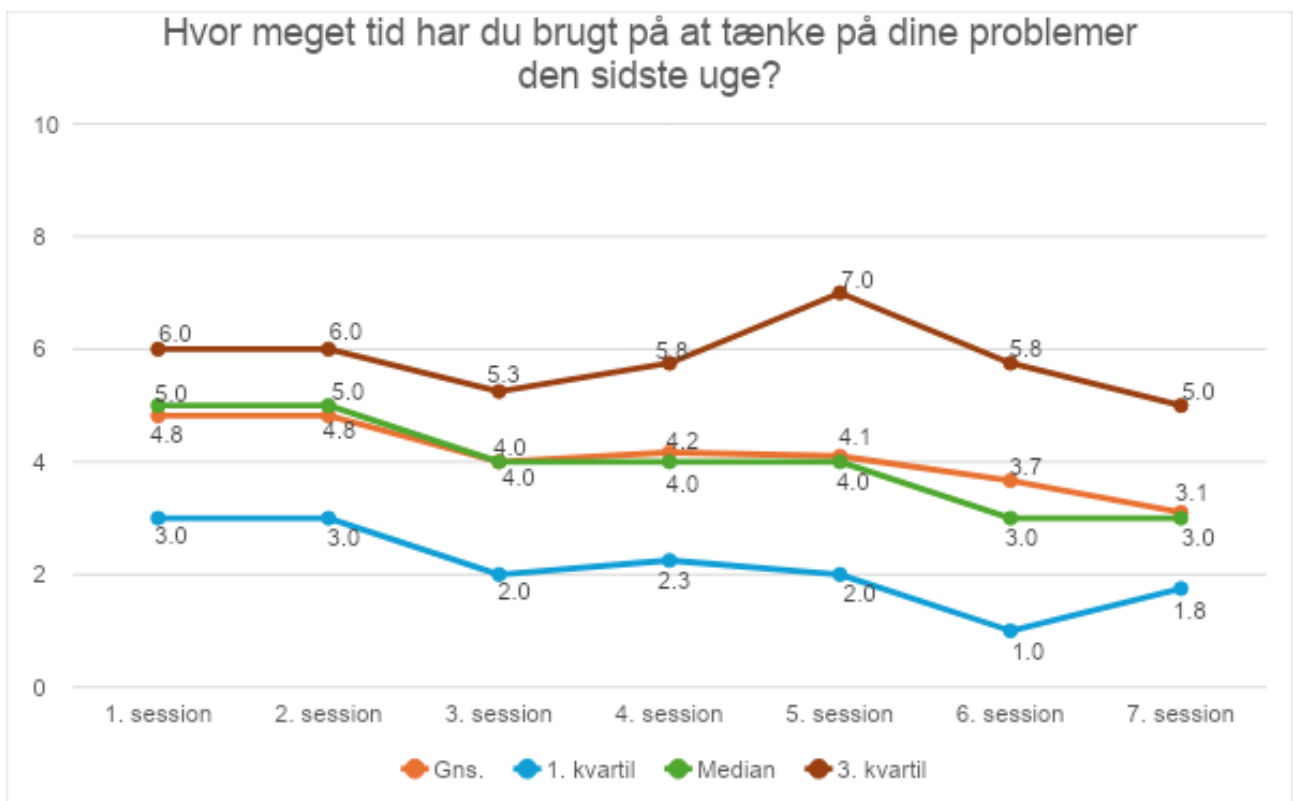
for 1. kvartil, median og 3. kvartil, som alle er mindre påvirkelige. Alle tre udregnes ved at arrangere alle svar fra laveste til højeste værdi. 1. kvartil er værdien ved de første 25% af data, median er værdien ved de første 50% af data og 3. kvartil er værdien ved de første 75% af data. En forsimplet visualisering følger her:

En anden begrænsning ved data er usikkerheden ved respondenternes forståelse af udsagnene. Særligt 3. udsagn (Mine bekymringer og negative tænkning kan skade mig) kan forstås forskelligt: handler det om, at det at bekymre sig meget og bruge meget tid på negative tanker, som er skadeligt for personens psykiske (og fysiske) velvære eller handler det om, hvorvidt personen tror, at bekymringerne og de negative tanker kan skade, altså at det kan blive til virkelighed. Den tiltænkte forståelse af udsagnet er, hvorvidt barnet tror, at bekymringerne og de negative tanker kan blive til virkelighed (at der er en reel chance for, at der sker skade). Da vi ikke kan udelukke, at børnene har misforstået udsagnet, kan vi kun tillægge udviklingen ift. dette udsagn begrænset værdi.

En sidste begrænsning ved data er, at vi ikke kan være sikre på, om børnene (og vi) har samme forståelse af de forskellige svar: er vi alle enige om, hvad eksempelvis et svar på 3 betyder?

Udsagn 1: "Hvor meget tid har du brugt på at tænke på dine problemer den sidste uge?"

I nedenstående kurvediagram vises udviklingen i børnenes vurdering af udsagnet "Hvor meget tid har du brugt på at tænke på dine problemer den sidste uge?". Jo højere tallet er, jo oftere har børnene tænkt på deres problemer den seneste uge. Et fald i værdier vil betyde en positiv udvikling.



Forklaring
1. kvartil = 25% af besvarelsene ligger under denne værdi
Median = den midterste værdi, dvs. 50% af besvarelsene ligger under denne værdi
3. kvartil = 75% af besvarelsene ligger under denne værdi

Opsummering

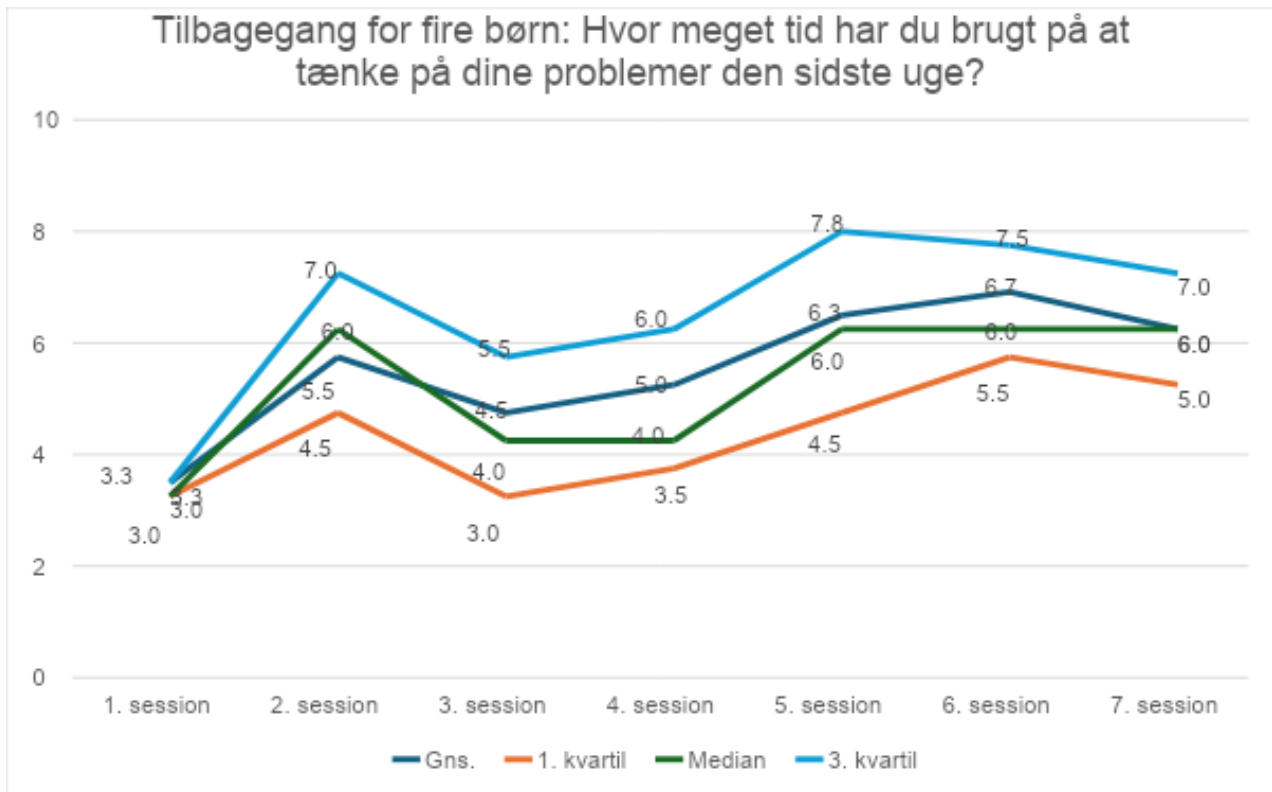
Gennemsnit og median viser, at tiden, som børnene bruger på at tænke på deres problemer, er faldende igennem forløbet.

1. kvartil viser, at 25% af børnene ved 1. session ligger under 3, mens de ved 7. session ligger under 1,8.

3. kvartil viser, at 75% af børnene ved 1. session ligger under 6, mens de ved 7. session ligger under 5.

På tværs af data kan vi derfor se, at der samlet set er sket en positiv udvikling i, hvor ofte børnene svarer, at de den seneste uge har tænkt på deres problemer. I kurvediagrammet kan vi også se, hvordan kurverne for 1. kvartil, median og gennemsnit følger tæt på samme udvikling. Udviklingen i 3. kvartil er derimod mere svingende, 25% af børnene ligger over tallene for 3. kvartil, hvilket betyder at 25% af børnene fra 3. til 5. session rapporterer en forværring af, hvor ofte de tænker på deres problemer. Fra 5. til 7. session ser vi et fald. Det tyder på, at de 25% af børnene, som scorer højst, har oplevet en forbedring over hele forløbet, men at forbedringen ikke har været lige så stor som for de resterende 75%.

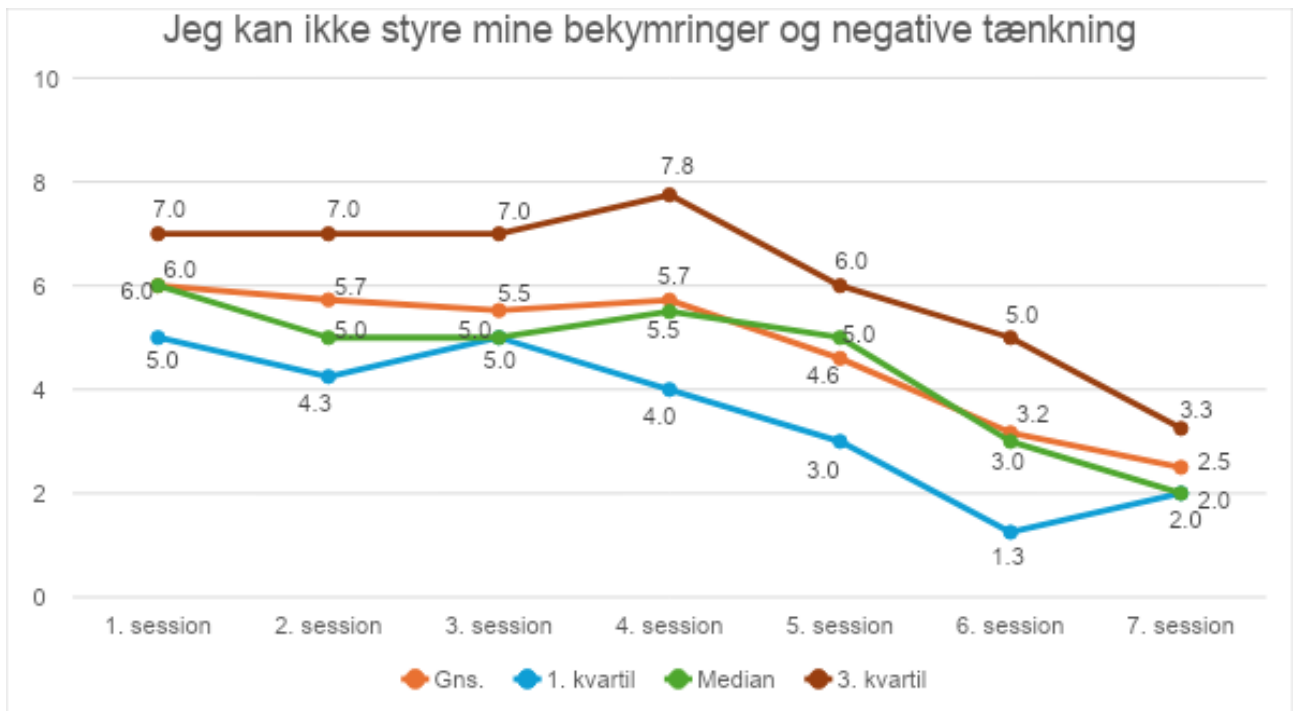
Et vigtigt opmærksomhedspunkt, som ikke er tydeligt i det ovenstående, er, at fire børn oplever en stigning i, hvor ofte de tænker på deres problemer fra a. til 7. session. Udregner vi gennemsnit, median, 1. og 3. kvartil for disse fire børn, ser udviklingen således ud:



Udviklingen i data for de fire børn kan tyde på, at udviklingen er ved at vende til det bedre.

Udsagn 2: "Jeg kan ikke styre mine bekymringer og negative tænkning"

I nedenstående kurvediagram vises udviklingen i børnenes svar på udsagnet "Jeg kan ikke styre mine bekymringer og negative tænkning". Jo højere tallet er, jo sværere vurderer barnet at have ved at styre sine bekymringer og sin negative tænkning. Et fald i værdier vil betyde en positiv udvikling.



Forklaring
1. kvartil = 25% af besvarelsene ligger under denne værdi
Median = den midterste værdi, dvs. 50% af besvarelsene ligger under denne værdi
3. kvartil = 75% af besvarelsene ligger under denne værdi

Opsummering

Gennemsnit og median viser, at børnene fra 1. til 7. session bliver bedre til at styre deres bekymringer og negative tanker.

1. kvartil viser, at 25% af børnene ved 1. session ligger under 5, mens de ved 7. session ligger under 2.

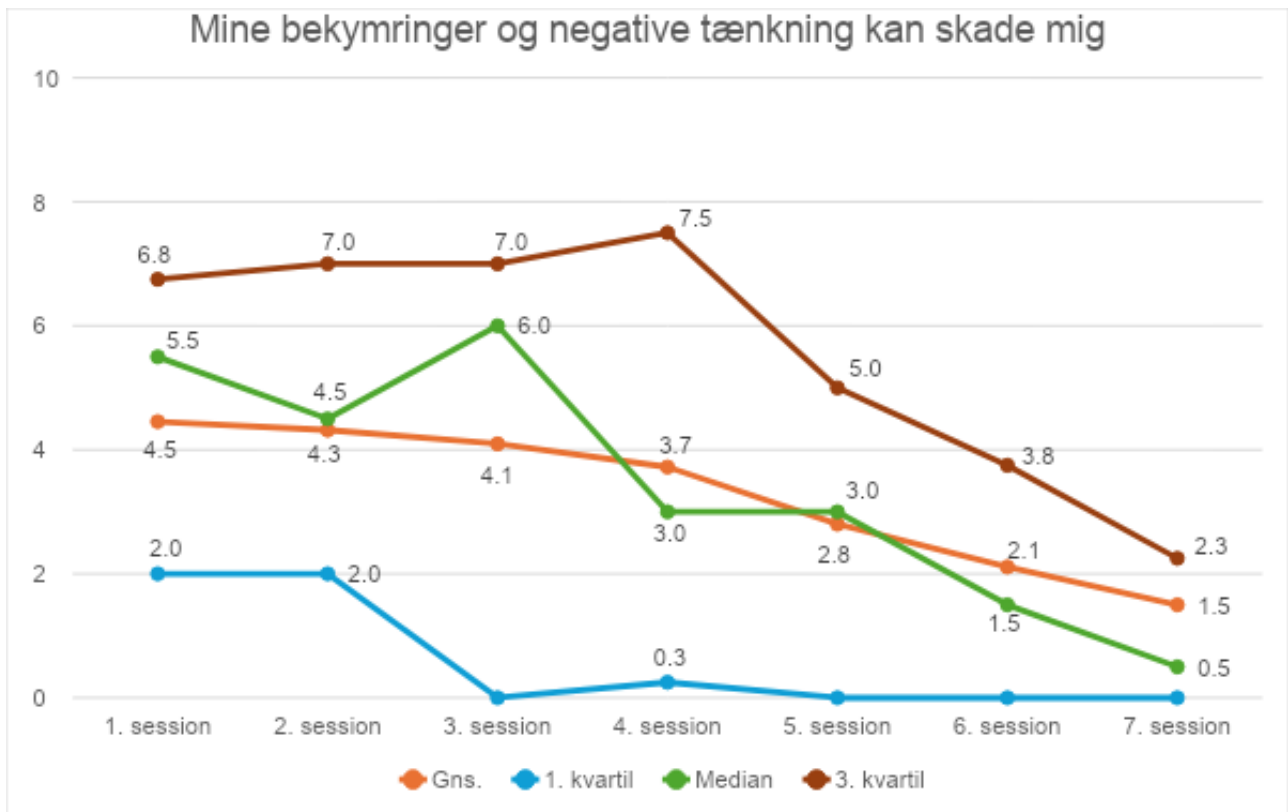
3. kvartil viser, at 75% af børnene ved 1. session ligger under 7, mens de ved 7. session ligger under 3,3.

Data fortæller os, at børnene helt overordnet set har fået en større oplevelse af, at de kan styre deres bekymringer og negative tænkning. Vi ser også, at der for både den 1. og den 3. kvartil er sket markante forbedringer. Det tyder derfor på, at fremskridtet rammer bredt på trods af børnenes forskellige udgangspunkter.

To børn oplevede en mindre forværring ift. deres evne til at styre bekymringer og negativ tænkning, når 1. og 7. session sammenlignes. Ved første session svarede de i gennemsnit 2,5, mens de ved 7. session havde et gennemsnit på 3,5.

Udsagn 3: "Mine bekymringer og negative tænkning kan skade mig"

I nedenstående kurvediagram vises udviklingen i børnenes svar på udsagnet "Mine bekymringer og negative tænkning kan skade mig". Jo højere tallet er, i jo højere grad er børnene enige i, at deres bekymringer og negative tænkning kan skade dem. Et fald i værdier betyder en positiv udvikling.



Forklaring
1. kvartil = 25% af besvarelserne ligger under denne værdi
Median = den midterste værdi, dvs. 50% af besvarelserne ligger under denne værdi
3. kvartil = 75% af besvarelserne ligger under denne værdi

Opsummering

Gennemsnit og median viser, at børnene fra 1. til 7. session i højere grad svarer, at deres bekymringer og negative tænkning ikke kan skade dem.

1. kvartil viser, at 25% af børnene ved 1. session ligger under 2, mens de ved 7. session ligger på 0.

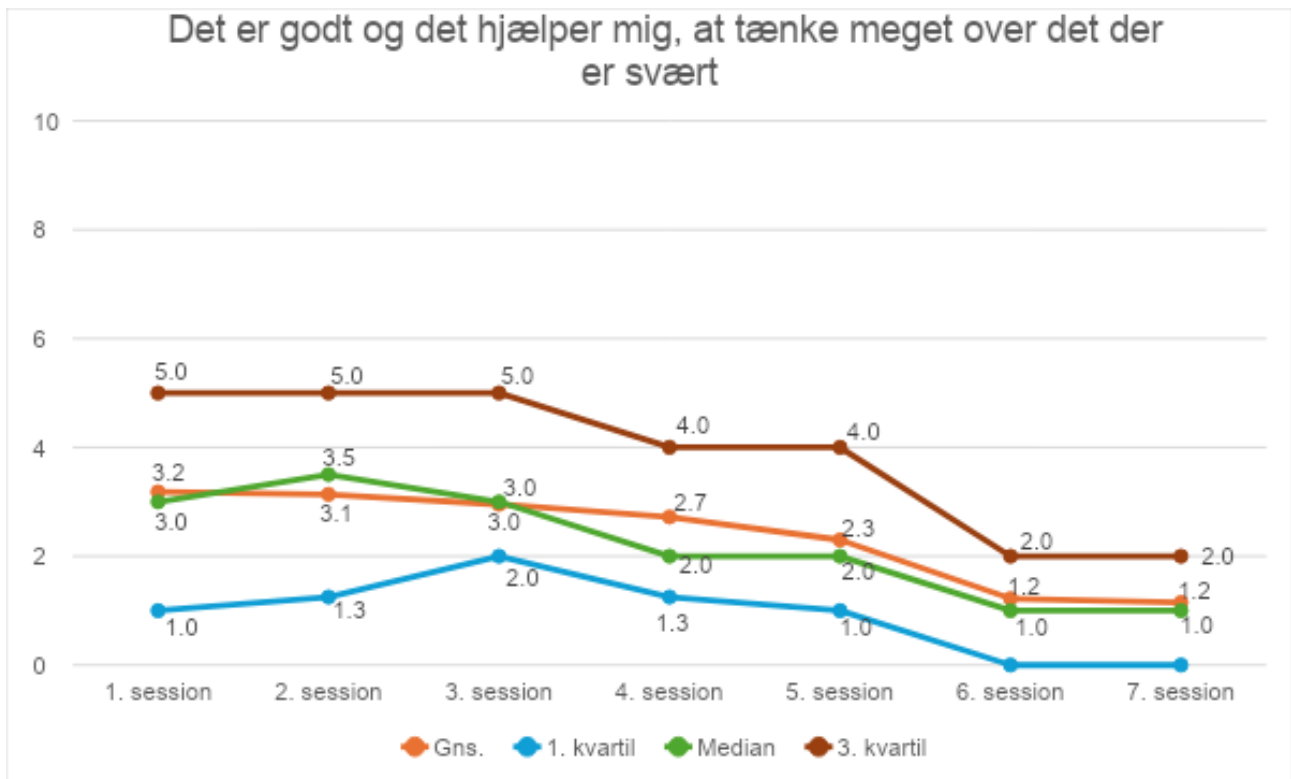
3. kvartil viser, at 75% af børnene ved 1. session ligger under 6,8, mens de ved 7. session ligger på 2,3.

Data viser, at børnene har oplevet en positiv udvikling, og at de nu i langt mindre grad mener, at deres bekymringer og negative tænkning kan skade dem. Vi ser også, at der særligt for de 25% dårligste (3. kvartil) er sket en markant forbedring

To børn har oplevet en forværring fra 1. til 7. session. Ved 1. session havde de to børn et gennemsnit på 2, mens gennemsnittet for deres svar ved 7. session var 5. Begge børn har haft store udsving i deres vurderinger af i hvor høj grad, deres bekymringer og negative tænkning kan skade dem, hvorfor det er svært at vurdere udviklingen.

Udsagn 4: "Det er godt og det hjælper mig at tænke meget over det, der er svært"

Nedenstående kurvediagram viser børnenes vurdering af udsagnet "Det er godt og det hjælper mig at tænke meget over det, der er svært". Jo højere tallet er i jo højere grad er børnene enige i udsagnet. Et fald i værdier betyder en positiv udvikling.



Forklaring
1. kvartil = 25% af besvarelserne ligger under denne værdi
Median = den midterste værdi, dvs. 50% af besvarelserne ligger under denne værdi
3. kvartil = 75% af besvarelserne ligger under denne værdi

Opsummering

Gennemsnit og median viser en positiv udvikling fra 1. til 7. session, da begge falder med 2. Faldet sker primært mellem 3. og 6. session.

1. kvartil viser os, at 25% af børnene ved 1. session allerede lå under 1, mens 25% af børnene ved 7. session lå på 0. Det viser altså, at denne gruppe allerede ved forløbets start lå meget lavt.

3. kvartil viser også, at 75% af børnene ved 1. session lå under 5, mens 75% ved 7. session lå under 2.

Data viser os, at der er sket en positiv udvikling blandt børnene, som nu i meget høj grad er uenige i udsagnet om, at det er godt og hjælpsomt for dem at tænke meget over det, der er svært. Særligt viser 3. kvartil, at de 25% dårligste har oplevet en stor forbedring.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at 3 af børnene har oplevet en mindre forværring fra 1. til 7. session. For de 3 er gennemsnittet steget fra 1 ved 1. session til 2 ved 7. session.

Forældretilbagemeldinger

En eller begge forældre til 18 af de 22 børn har udfyldt forældreevalueringsskemaet, hvilket giver os en meget høj svarprocent.

Forældrenes tilbagemeldinger vedr. børnene

Forældrene er blevet bedt om at forholde sig til, hvordan de tror, at MetaMestring har hjulpet deres barn, samt hvordan det har været for barnet at gå til MetaMestring.

En række forældre fortæller, at deres børn er blevet mere glade, modige og positive. De fortæller om bedre humør, mere åbenhed og mere ro på. Forældrene til et par af børnene fortæller desuden, at forløbet har hjulpet deres børn til at

komme i skole oftere end før forløbets start. Flere forældre fortæller desuden, at MetaMestringsforløbet har givet deres børn en forståelse for, at de ikke er alene i verden, og at andre mennesker også har udfordrende bekymringer og negative tanker.

Forløbet har ifølge flere forældre givet deres børn redskaber til at håndtere og en bevidsthed om deres bekymringer og negative tanker, lige så vel som det har givet børnene et sprog for det. Et par forældre fortæller, at børnene har lært, at de selv har magten over deres tanker. En forælder fortæller desuden, at der har været færre alvorlige situationer.

Nogle forældre udtrykker tvivl om, hvorvidt forløbet har hjulpet deres barn og fortæller også, at barnet ikke nødvendigvis føler sig i bedring. Det er en blanding af, at det ikke rigtig lykkes at bruge redskaberne og fortsat at have mange bekymringer. Dertil kommer, at et enkelt barn fortsat (dog i mindre grad) taler om selvmord. Forældrene til nogle børn udtrykker også, at forløbet har været meget hårdt for børnene, og at det har været svært at skulle i skole bagefter. Nogle af børnene har haft svært ved at identificere sig med de andre børn på holdet og har haft svært ved at se formålet med, at de skulle gå i forløbet.

Udvalgte citater:

"[barnet] er blevet opmærksom på, at hun ikke er den eneste i verden, som har det lidt svært engang i mellem"

"Han føler sig stærk og at han har "magt" over sine tanker."

"Meget givende"

"Det har været rigtig svært. Hun føler ikke, at hun kan spejle sig i de andre børns vanskeligheder."

Forældrenes egne oplevelser

Forældrene blev også bedt om at forholde sig til, hvordan MetaMestring har hjulpet dem, hvad de tager med fra forløbet og hvordan forløbet har været for dem.

Forældrene fortæller, at de oplever færre bekymringer om barnets trivsel og at der er færre konflikter med barnet. Flere fortæller også, at de selv har fået indblik i, hvordan deres egne uhensigtsmæssige mønstre kan bidrage til barnets bekymringer og negative tænkning. Mange forældre fortæller, at forløbet har været lærerigt samt at de har fået et fælles sprog, begreber og konkrete redskaber. Nogle forældre fortæller, at det har fået dem til at føle sig mindre alene og at de har nydt også at være inddraget.

Nogle forældre fortæller også, at de har fået en større forståelse for, hvor meget deres barn kan holde til, og dermed har det åbnet deres øjne for, at barnet ikke skal skånes. De fortæller desuden om en større indsigt i, at det er ok at rammesætte, hvornår det svære skal fylde, hvilket har givet mere tid til alt det andet.

En forælder fortæller, at forløbet har været udfordret af, at børnenes udfordringer er så forskellige, mens en anden savnede mere konkrete eksempler på, hvordan barnet kan være "doven overfor bekymringer". Endelig nævner enkelte forældre, at forløbet ikke var langt nok.

Udvalgte citater:

"Tryghed i at mit barn taler med nogle kloge voksne."

"Jeg er blevet bevidst om hendes signaler og set vigtigheden af ikke at skåne hende, men lade hende indgå i familiens dagligdag."

"Givet mig ro i den tilgang, at vi skal gøre mindre – ikke mere [...]"

"Dejligt at opleve vores barn i bedre trivsel."

"Viden om at vi forældre er for pylrede og er med til at forstærke problemerne."

"Fedt at vi har været inviteret indenfor, svært at der har været så stor forskel på ungerne problemer [...]"

Forældrene er endvidere blevet spurgt til, om de havde andre input. Her er der både positive tilbagemeldinger samt en del forslag til forbedring af forløbet. En forælder udtrykker, at forløbet har gjort det lettere for barnet at udfordre sig selv, en anden forælder roser undervisningsmetoden i forældresessionerne og en tredje forælder har haft glæde af at blive inkluderet i forløbet, da tidligere tiltag kun har været rettet mod barnet i individuel terapi.

Flere forældre havde input til det praktiske omkring forløbet: Et par forældre har kommentarer til rammerne omkring forløbet, hvor de har oplevet manglende skilte, låste døre, skiftende lokaler og generelt kunne ønske nogle bedre og mindre kommunale omgivelser. Derudover fortæller en forælder, at tidspunktet for forældreundervisningen tidligt om eftermiddagen passede dårligt. En anden forælder fortæller, at der var for store overlap mellem intro og 1. session, hvilket virkede for meget som salgstale.

Derudover kunne en forælder have ønsket sig mere 1:1 sparring ml. Camilla/Michelle og skolen, skolen og barnet samt ml. Camilla/Michelle og forældre under forløbet. En anden forælder kunne have ønsket sig mere alenetid ml. Camilla/Michelle og barnet, hvilket forælderen formoder, barnet har haft behov for. Endelig fortæller en forælder, at der med fordel kunne være planlagt med pause/fald-ned-tid ved de første sessioner, inden barnet skulle i skole.

Udvalgte citater:

"Tak for at gøre det lettere for børnene at tale og udfordre sig selv"

"Virkelig rart at være med i gruppen, [barnet] har kun ellers modtaget individuel terapi og det har været lærerigt for os begge at høre andre i gruppens problematikker."

"Det har været en opløftende måde at l "underviser" på over for mig som forælder"

"Jeg kunne godt have tænkt mig mere sparring mellem jer og skolen, skole og [barn], os forældre og jer to. Altså talt mere specifikt om, hvordan vi bedst kunne hjælpe på situationen."

"Tror hun havde håbet på noget alenetid – det tror jeg, hun trænger til."

"Tror opfølgning kunne være en mulighed – men håber ikke det er nødvendigt"

Samlet opsummering af MetaMestringsforløbet

Børnenes vurderinger af de fire udsagn viser en tydelig forbedring i alle fire udsagn fra 1. session til 7. session. Der er i særdeleshed en positiv udvikling på udsagnene "Jeg kan ikke styre mine bekymringer og negative tænkning" og "Mine bekymringer og negative tænkning kan skade mig". Vi ser, at der for hvert udsagn er to til fire børn, som oplever en forværring fra 1. til 7. session. Her skal vi være opmærksomme på, at datagrundlaget er meget lille og derfor kan ændrede omstændigheder i et enkelt barns hverdag have meget stor indflydelse (og eventuelt skævvride resultatet). Det kunne dog være relevant at undersøge, om der kan være fælles karakteristika ved de børn, som oplever en forværring i løbet af forløbet.

Forældreevalueringerne viser også en positiv udvikling fra 1. til 7. session. Forældrenes vurderinger af børnenes udbytte af MetaMestringsforløbet samt vurdering af børnenes oplevelse af at have været i forløbet viser, at de fleste forældre vurderer, at det har været givende og positivt for børnene at deltage i forløbet. De fremhæver særligt bedre humør, mere ro, mere "gå på mod" og en tro på at kunne kontrollere bekymringer og negativ tænkning. Nogle forældre fortæller dog også om, at det har været meget hårdt for deres børn, at børnene har haft svært ved at bruge redskaberne og at børnene har haft svært ved at identificere sig med de andre børn.

Forældrene fortæller, at forløbet har været meget lærerigt for dem selv. De fremhæver særligt brugbare, konkrete redskaber og en forståelse for, at deres børn kan holde til meget og derfor ikke skal skånes i den grad, som flere af forældrene har troet før forløbets start.