

Aftenskolerne understøtter kursisters mentale sundhed

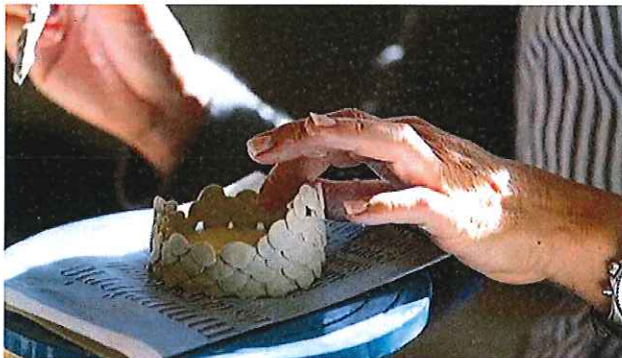


Foto: Colourbox

15.08.2016
Af [Henriette Bjerrum](#)

Aftenskolernes tilbud spiller positivt sammen med deltageres trivsel, viser en ny rapport fra Vifo. Kursisterne bliver glade af at gå i aftenskole, og deltagelsen understøtter deres mentale sundhed. Respondenter mener også, at aftenskolerne generelt kan bidrage til fremme af livskvalitet.

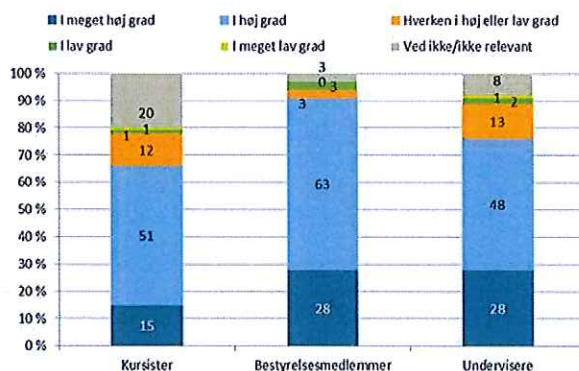
Aftenskolerne bidrager til kursisters positive mentale sundhed og trivsel. Deltagelsen i aftenskoleundervisning giver dem succesoplevelser, mulighed for at arbejde med noget, de har lyst til, og ny inspiration. Og selv om udbyttet varierer på tværs af fag, er den udbredte oplevelse blandt aftenskolernes kursister, at de går gladere hjem.

Det er blandt konklusionerne i en [stor undersøgelse](#) af, hvilken rolle aftenskolerne spiller for kursisterne og deres trivsel, som Videncenter for Folkeoplysning (Vifo) har udarbejdet for Folkeoplysningssamvirket i Aalborg.

81 pct. af kursisterne vurderer, at aftenskolerne er med til at fremme deltageres livskvalitet, når de bliver spurgt om deres generelle holdning til aftenskolernes betydning. Desuden mener 66 pct., at aftenskolerne generelt bidrager til deltageres positive mentale sundhed. Kursisterne giver således på mange måder udtryk for, at aftenskolerne kan være med til at øge borgernes generelle trivsel.

Samme holdning går igen hos aftenskolernes undervisere og bestyrelsesmedlemmer, ligesom en generel borgerundersøgelse blandt borgere i Aalborg Kommune støtter det positive indtryk. 66 pct. af borgerne mener at aftenskolerne giver deltagerne mere livskvalitet, mens hele 85 pct. mener, at det at deltage i fritidsaktiviteter generelt er godt for den mentale sundhed.

Figur 1: I hvilken grad bidrager aftenskolerne til deltageres positive mentale sundhed?



Om undersøgelsen

Undersøgelsen er rekvireret af Folkeoplysningssamvirket i Aalborg, finansieret af Aalborg Kommunes folkeoplysningsudvalg, og gennemført af Videncenter for Folkeoplysning. Den samlede undersøgelse bestod af fire spørgeskemaundersøgelser og en interviewundersøgelse.

1088 kursister, 109 aftenskolelærere og 36 bestyrelsesmedlemmer deltog i spørgeskemaundersøgelsen, mens 683 respondenter deltog i en borgerundersøgelse. I alt 38 kursister, lærere og ledere deltog i den kvalitative del af undersøgelsen.

Ifølge Sundhedsstyrelsen og WHO's definitioner er mental sundhed: "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet [WHO, 2001]."

Undersøgelsen sætter fokus på, hvordan aftenskolerne spiller ind i forhold til 'symptomer' på høj mental sundhed. Det kan for eksempel være, når individet oplever "kompetence, følelsesmæssig stabilitet, engagement, mening, optimisme, positive følelser, positive sociale relationer, selvværd, vitalitet og mod". (Koushede 2015).

Figuren viser svar på spørgsmålet "I hvilken grad vurderer du, at aftenskolerne bidrager til deltageres positive mentale sundhed?" n = kursister: 868, bestyrelsesmedlemmer: 32, undervisere: 98, borgere: 645.

Kursisternes personlige udbytte og mental sundhed

Kursisterne omtaler generelt deres udbytte af aftenskolen med ord og begreber, som mange forskere bruger til at beskrive mental sundhed.

Glæde, læring og et godt socialt miljø er de tre typer udbytte som flest kursister svarer, at de får med fra aftenskolen. Alle tre ting er vigtige elementer i en positiv mental sundhed.

Særligt de positive følelser, optimismen og engagementet går igen i kursisternes beskrivelse af deres oplevelser i aftenskolen. Desuden fremhæves de positive sociale relationer på holdene. Men også det at få nye kompetencer og færdigheder spiller en stor rolle for mange i aftenskolen. Som en kursist på 'IT for begyndere' siger:

"Selv gamle mennesker siger lige som børn: Kan selv, vil selv."

Rapporten peger på, at der er forskel på kursisternes udbytte af at gå i aftenskole, alt efter hvilken type af fag de deltager i. Nogle kursister nyder at skabe et produkt i et af de manuelle fag, mens det for andre igen drejer sig om at fastholde deres handlegkompetencer og fysiske helbred, f.eks. gennem bevægelsesfag eller i et kor for KOL-patienter, hvor deltageres lungekapacitet opleves som forbedret gennem sang og vejrtrækningsøvelser.

Der er således stor forskel på, hvor de enkelte kursister lægger deres fokus. Det understreger bredden i både aftenskolen tilbud og 'mental sundhed' som begreb. De tre faggrupper, der er undersøgt, er grundlæggende fag, manuelle fag og bevægelsesfag.

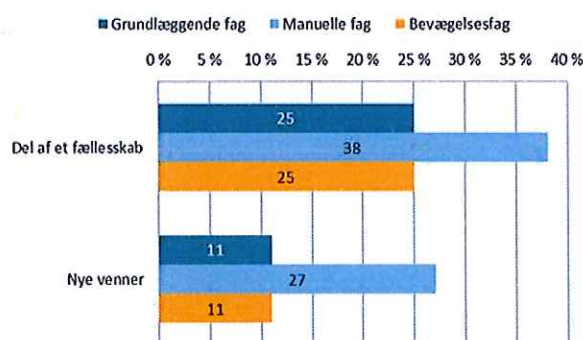
Manuelle fag giver størst socialt udbytte

Rapporten undersøger samtidig tre former for udbytte, der hver især bidrager til vigtige aspekter af mental sundhed: Socialt udbytte, udbytte i forhold til personlig udvikling og trivsel og læringsmæssigt udbytte.

Kigger man på det sociale udbytte, er det tydeligt, at særligt de manuelle fag får deltagerne til at føle, at de er en del af et fællesskab, og mange får nye venner gennem holdene. Desuden skiller de manuelle fag sig ud ved, at stort set alle deltagere har snakket med læreren om emner relateret til undervisningen, og næsten to ud af tre har vendt andre emner med læreren.

Om kursisterne går på et hold for en særlig målgruppe, er en anden faktor, der har betydning for det sociale udbytte. Blandt kursister på sådanne hold, er der flere, der synes, de er en del af et fællesskab, end det er tilfældet blandt kursister på almene hold.

Figur 2: Socialt udbytte - fordelt på fag



Figuren viser andelen af kursister, som 'i høj grad' tilslutter sig udsagnene 'Jeg er blevet en del af et fællesskab' og 'Jeg har fået nye venner' fordelt på fag (i pct.).

Udbytte i forhold til personlig udvikling og trivsel

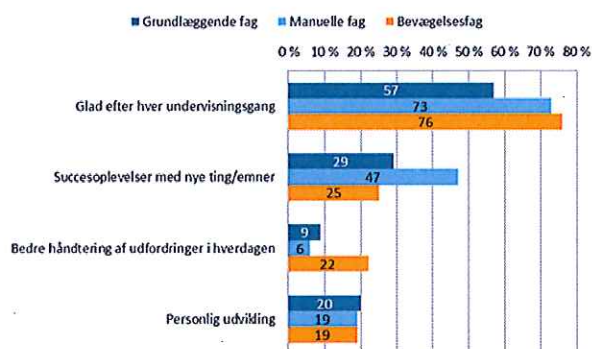
Som nævnt er et helt centralt udbytte af det at gå i aftenskole,

at kursisterne bliver glad af det. Det er det udsagn, som flest kursister erklærer sig enige i.

Her er det særligt bevægelsesfagene kursister, der i høj grad er enige. Bevægelsesfagene kan også noget særligt i forhold til at gøre kursisterne bedre til at håndtere udfordringer i hverdagen. Billedet forstærkes, hvis man samtidigt går på et hold for en særlig målgruppe, hvilket også understreges i den kvalitative del af undersøgelsen.

De manuelle fag er igen interessante. Her er næsten halvdelen af kursisterne enige i, at de får succesoplevelser med nye ting og emner. Positive erfaringer omkring egen formåen er på mange måder et vigtigt element i individets mentale sundhed og tro på egne handlemuligheder.

Figur 3: Personlig udvikling og trivsel



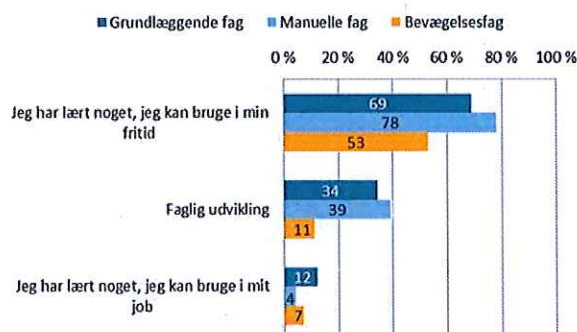
Figuren viser andelen af kursister, som 'i høj grad' tilslutter sig udsagnene 'Jeg går glad hjem, hver gang jeg har været til undervisning', 'Jeg får succesoplevelser med nye ting/emner', 'Aftenskoleundervisningen gør mig bedre til at håndtere udfordringer i min hverdag' og 'Jeg har udviklet mig personligt' fordelt på fag (i pct.).

Fagligt udbytte af at gå i aftenskole

Aftenskolerne skiller sig positivt ud fra andre fritidsaktiviteter i forhold til fokus på læring og det faglige indhold. I undersøgelsen blandt borgere i Aalborg Kommune er aftenskolen det regi, hvor respondenterne er mest enige i, at de har lært noget, de kan bruge i deres fritid, og at de har gennemgået en faglig udvikling.

Det bliver bekræftet af aftenskolekursisterne (se figur 4). Ser man på besvarelsene fordelt på fag, scorer de manuelle fag igen højt. Men også de grundlæggende fag er rigtig godt med.

Figur 4: Faglig udvikling - fordelt på fag



Figuren viser andelen af kursister, som 'i høj grad' tilslutter sig udsagnene 'Jeg har lært noget, jeg kan bruge i min fritid', 'Jeg har udviklet mig fagligt' og 'Jeg har lært noget, jeg kan bruge i mit job' fordelt på fag (i pct.).

Sådan bidrager aftenskolerne

Rapporten viser, at der ud over det personlige udbytte er en meget positiv holdning til aftenskolernes generelle betydning for mental sundhed.

Som nævnt vurderer 66 pct. af kursisterne, at aftenskolerne bidrager til deltageres positive mentale sundhed i høj eller meget høj grad. Blandt underviserne og skolernes bestyrelsesmedlemmer gælder det henholdsvis 76 pct. og 91 pct.

Respondenter, der mener, at aftenskolen bidrager til deltageres mentale sundhed blev samtidig bedt om at uddybe, hvordan de mener aftenskolerne mere konkret kan bidrage. Figur 5 viser, hvilke elementer respondenterne opfatter som centrale for mental sundhed.

Blandt kursisterne fremhæver flest, at aftenskolerne giver mulighed for at fordybe sig i det, man interesserer sig for, at man får lov til at udfolde sine evner, og at man får ny inspiration. Også bestyrelsesmedlemmer og undervisere ser klart, at aftenskolerne har et potentiale her.

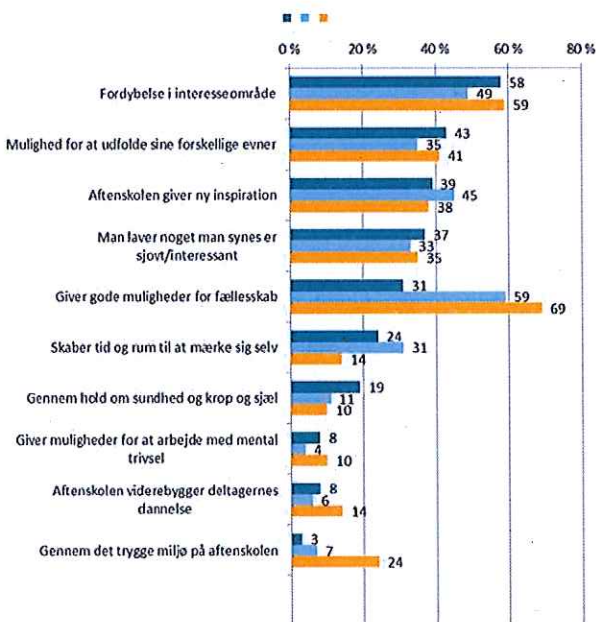
Det understreger en forståelse af 'mental sundhed', hvor det er vigtigt, at den enkelte får lov til at forfølge sine interesser på aftenskolen. At man kan blomstre og udfolde sine evner, samtidig med at der er plads til nysgerrighed i forhold til nye ting.

Besvarelsene viser imidlertid også nogle interessante forskelle mellem de tre adspurgte grupper. I forhold til udsagnet om, at aftenskolerne skaber tid og rum til at 'mærke sig selv', er der stor forskel på bestyrelsesmedlemmerne (14 pct. har valgt dette udsagn) og underviserens holdning (31 pct.).

I den kvalitative del af undersøgelsen blev netop aftenskolen som et frirum med tid til at mærke sig selv fremhævet som noget af det, aftenskolen kan bidrage med. En underviser beskriver mental sundhed:

"Men for mig der er det ikke så meget med at proppe en masse teori ind i folk. Det har noget at gøre med at give et rum og give plads og give en mulighed for at kunne give slip og for at være til stede og vokse på den måde, den enkelte har behov for lige på det tidspunkt, i det rum."

Figur 5: Tre perspektiver på, hvordan aftenskolerne kan bidrage til deltageres trivsel



Figuren viser andelen af kursister, undervisere og bestyrelsesmedlemmers, der har sat kryds ved de enkelte udsagn om, hvordan aftenskolerne kan bidrage til positiv mental sundhed. Kun de respondenter, som tidligere har angivet, at aftenskolerne i høj eller meget høj grad kan bidrage til deltageres positive mentale sundhed, har fået spørgsmålet. Respondenterne har haft mulighed for at sætte op til tre kryds. (i pct.).

En anden interessant forskel på kursisterne på den ene side og bestyrelsesmedlemmer og undervisere på den anden side er, at 19 pct. af kursisterne mener, at aftenskolerne ved at udbyde særlige hold om sundhed, krop og sjæl kan bidrage til kursisters positive mentale sundhed. Det er næsten dobbelt så mange som blandt de andre to grupper. Der kan således være et fremtidigt potentiale i denne type hold, som lige nu ikke har aftenskolernes store fokus.

Fællesskaber deler vandene

Udsagnet om gode muligheder for fællesskab er det udsagn, som flest bestyrelsesmedlemmer og undervisere lægger vægt på i vurderingen af, hvordan aftenskolerne kan fremme den positive mentale sundhed. Denne vurdering af aftenskolen svarer slet ikke til kursisters, og rapportens øvrige resultater viser, at fællesskabet for kursisterne hverken er det vigtigste motiv for at deltage i aftenskolen eller det vigtigste udbytte.

Som undersøgelsen viser, er der en del kursister, der har fået nye venner, og mange føler sig som en del af et fællesskab. Så forskellen mellem de tre gruppers besvarelser kunne selvfølgelig skyldes, at kursister ikke ser 'fællesskab' som en del af mental sundhed, hvorimod de andre to grupper har fokus på det.

Den kvalitative del af analysen peger imidlertid i en anden retning. Informanterne fremhæver i høj grad samværet, når de skal fortælle, hvad der er godt ved aftenskolen. Det at komme ud og møde andre mennesker er et vigtigt parameter i interviewene. Den lave vurdering af fællesskabets betydning i forhold til mental sundhed betyder derfor ikke, at kursisterne er utilfredse med det fællesskab, de møder i skolerne. 87 pct. af kursisterne er tilfredse med det sociale fællesskab i aftenskolen men generelt ser de ikke fællesskaberne som centrale for deres udbytte af aftenskolen og derfor heller ikke som dér, hvor aftenskolerne primært bidrager til den positive mentale sundhed.

Forskellen mellem kursisterne og de to andre respondentgruppers besvarelser kan derfor skyldes, at den overordnede fortælling om aftenskolerne som forpligtende fællesskaber har afsmittende effekt på bestyrelsesmedlemmernes og undervisernes opfattelse af aftenskolen, hvorimod kursisterne svarer mere ud fra egne erfaringer, hvor fællesskaber måske er et lidt for 'stort ord'.

Læs mere

Læs mere om aftenskoleres samfundsmæssige rolle
[Download rapporten 'Mental sundhed og øget trivsel - Aftenskolernes betydning for borgere i Aalborg Kommune'](#)
 fra Vifos vidensbank

Kommentar

* påkrævet felt

Fornavn	*
Efternavn	*
Email	*
Titel	
Profession	
Sted	
Hvad er 5 gange 2?	
Skriv resultat her	*

Besked

Send

Retningslinjer:

Du er meget velkommen til at kommentere denne artikel. Vifo forbeholder sig dog ret til at afvise kommentarer, som ikke holder sig inden for emnet eller overskrider grænserne for god debattone.