



Evalueringsrapport: Projekt Gode Studieliv

Delprojekt C2 og C3:

Kursus i Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR)

Kursus i Mindfulnessbaseret kognitiv terapi (MBKT).



Jacob Sander Bojsen, delprojektleder, studievejleder og mindfulnessunderviser

Indhold

RESUMÉ	4
Hovedresultater	4
Kortsigtede virkninger	4
Langsigtede virkninger	5
ANBEFALINGER	6
Mindfulnesshold i efteråret 2022	6
Fortsætterhold i mindfulness.....	7
INDLEDNING	7
2 TYPER AF FORSKNINGSBASEREDE MINDFULNESSKURSER.....	8
PROGRAMTEORI	9
FORKLARING AF MÅLINGERNE AF VIRKNINGERNE	10
STUDIEKOMPETENCER HOS DELTAGERNE	11
Er mindfulnesskurserne relevante for de studerende?.....	12
Studerer de studerende bedre efter mindfulness?.....	12
Bruger de stadig kursets værktøjer?	13
ANALYSE AF RESULTATER OM TRIVSEL	14
Stress.....	14
Bedre trivsel.....	16
Konkrete værktøjer	20
Kursets relevans	22
Ensomhed.....	22
Øget fællesskabsfølelse.....	23
Socialt og fagligt engagement.....	26
Balance mellem studietid og fritid	27
KONKLUSION.....	29
IMPLEMENTERING AF KURSERNE PÅ KU	31
Hvordan kunne et årsværk bruges til mental sundhed og mindfulness?	32

DATAGRUNDLAG OG PRAKTISKE FORHOLD	33
Svarprocent på spørgeskemaerne.....	33
Obligatoriske informationsmøder og tilmelding	33
Antal deltagere og hold.....	34
Metode for indhentning af besvarelser i spørgeskemaer.....	35
Screening og holdsætning af deltagere	35

Resumé

Indledning

KUs projekt *Gode Studieliv* skal understøtte studietrivsel og skabe gode studieliv og består af 7 delprojekter. Delprojekterne C.2 og C3. er to typer af forskningsbaserede mindfulness-kurser, som har været udbudt på SUND i en årrække og i *Gode Studieliv* udbydes på tværs af KU.

På baggrund af en programteori udviklet sammen med EVA, blev der defineret disse kort- og langsigtede virkninger for C.2 og C.3:

Kortsigtede virkninger:

- At de studerende oplever mindre stress
- At de studerende oplever bedre trivsel
- At de studerende får værktøjer til at håndtere stress og vedligeholde deres mentale sundhed.

Langsigtede virkninger:

- At de studerende oplever mindre ensomhed.
- At de studerende oplever at være en del af et større fællesskab.
- At de studerende oplever at det er nemmere at tale om det, der er svært.
- At de studerende oplever, at de selv kan gøre noget ift. deres trivsel.

Hovedresultater

Behovet for kurserne under C.2 og C.3 har været stort og efterspørgslen overvældende.

Projektet med C.2 og C.3 var berammet i alt 10 hold i alt. Pga. stor efterspørgsel blev der 6 hold mere, så ca. 280 studerende har deltaget i løbet af to semestre.

Deltagernes evalueringen af kurserne under C.2 og C3. viser

1. At alle **kortsigtede virkninger** er opfyldt.
2. At flere af de **langsigtede virkninger** er opfyldt tidligere i forløbet end forventet, og at der er tegn på at andre er på vej til at blive opfyldt også.

Kortsigtede virkninger

1. At de studerende oplever mindre stress

Der ses et **markant faldt** i deltagernes oplevede stresssymptomer efter kurserne er slut, og tallene er fortsat **stadig markant bedre 6 måneder senere**.

2. At de studerende oplever bedre trivsel

Der ses en **markant bedring** i deltagernes trivsel mål på WHO5-skalaen. Deres symptomer for depression og angst **falder markant**. **Bedringen er fortsat stor 6 måneder efter kursusstart.**

3. At de studerende får værktøjer til at håndtere stress og vedligeholde deres mentale sundhed.

Næsten alle deltagere oplevede at få relevante værktøjer ud af kurser og langt de fleste bruger dem fortsat 6 måneder efter kursusstart.

Langsigtede virkninger

Det var ikke en forventning til projektet, at der ville være resultater på de langsigtede virkninger, som måtte forventes at ligge længere ude i fremtiden. Det har **alligevel** vist sig, at der kan ses resultater, der peger i retning af en positiv udvikling også på de langsigtede virkninger.

1. At de studerende oplever mindre ensomhed.

I evalueringen er der målt på de studerende oplevelse af ensomhed. Mange studerende føler sig ensomme ved kursets begyndelse og der ses en bedring i dette, som holder 6 måneder efter kursusstart.

2. At de studerende oplever at være en del af et større fællesskab.

3. At de studerende oplever at det er nemmere at tale om det, der er svært.

4. At de studerende oplever, at de selv kan gøre noget ift. deres trivsel.

Når man ser nærmere på de studerendes frie besvarelser i evalueringen, er der **3 temaer i deres udtalelser**, som peger på en opfyldelse af både kortsigtede men også de langsigtede virkninger:

1. Værktøjer til at studere bedre og håndtere stress og pres.

De fleste studerende oplever, at de er blevet bedre til at studere pga. af kurserne. De oplever at have fået konkrete værktøjer til at håndtere stress og pres i deres studiehverdag.

2. Bedre selvfølelse.

De studerende oplever at have fået en bedre selvfølelse af at være med på kurserne. De oplever at de er gladere, mere omsorgsfulde over for dem selv og andre, og således mindre selvkritiske og ikke så hårde ved dem selv efter kurset.

3. Fællesskab og mindre ensomhed.

De studerende oplever efter kurset, at de er en del af et større fællesskab, og mange føler sig mindre ensomme. De oplever, at deres situation ændrer sig fordi de træner deres mentale sundhed sammen med andre og der kan dele det, som er svært. De

har fået bedre og mere positive relationer til andre, og oplever, at de bedre kan give udtryk for hvordan de har det til andre.

De 3 temaer er både tydelige at se lige efter kurserne er slut, men også 6 måneder senere.

Herudover er der også tal, som viser at de studerende oplever et **større fagligt og socialt engagement** og en bedre **studiebalance** i hverdagen, både lige efter kurset men også 6 måneder efter kursets start.

Anbefalinger

På baggrund af hovedresultaterne og analysen af tallene fra spørgeskemaerne samt deltageres egne udsagn anbefales følgende:

1. At begge typer af mindfulnesskurser fortsat **udbydes hvert semester** til alle studerende på KU på både dansk og engelsk, så **alle studerende på KU** uanset studie kan få et vel-funderet og evidensbaseret tilbud til forbedring af trivsel.
2. At underviser i kurserne **er en intern og/eller fastansat studievejleder** på KU, da det giver den bedste relation til de studerende, at underviser kender til organisationen og de studerendes studiehverdag.
3. At KU går i samme retning som flere universiteter i bl.a. UK, hvor mindfulnesskurser er en fast del af studievejledningernes tilbud. I UK vedtog man i 2015 en politisk plan for bl.a. at indføre mindfulness på alle uddannelsesniveauer. Se mere på <https://www.themindfulnessinitiative.org/story-so-far>

Der kan læses udførlige overvejelser om implementering af kurserne på KU i kapitlet 'Implementering af kurserne på KU'.

Alle figurer med resultaterne fra evalueringen gennemgås i kapitlet 'Analyse af resultaterne'.

Mindfulnesshold i efteråret 2022

Interessen og behovet for en konkret og stærk indsats for bedre studietrivsel er stigende. Flere og flere retter henvendelse og vil gerne være med. Internationale studerende ønsker også at kurserne holdes på engelsk.

I efteråret 2022 kører der i alt 6 hold. Holdene er lagt i to rul henover semestret med tre hold i hvert rul. Første rul startede 1. sept. med 56 deltagere. Ca. 60 studerende blev afvist pga. manglende pladser.

Forventningen til andet rul, der starter medio november er, at der vil komme flere tilmeldinger, idet flere studerende formodentlig vil se studiebeskederne på KUnet, da de er midt i semestret.

Fortsætterhold i mindfulness

I foråret og efteråret 2022 kører et fortsætterhold for tidligere deltagere på mindfulnesskurserne. Holdet kører hver anden uge og har ca. 20 deltagere hver uge. Der er således stort behov for at fortsætte fælleskabet, som de studerende får opbygget sammen i løbet af kurserne i mindfulness.

Indledning

Mellem 2020 og 2022 arbejder KU med projekt *Gode Studieliv*, som består af konkrete initiativer, der skal understøtte studietrivsel og skabe gode studieliv.

Projektet udspringer af forskning og praksis på KU og af arbejdet i KU's Tænk-tank om stress og studietrivsel. Tænk-tanken blev nedsat i 2019 og havde dette formål:

Formål med Tænk tankens arbejde

KU vil styrke det psykosociale studiemiljø for studerende (*Talent og Samarbejde* 4.1.)

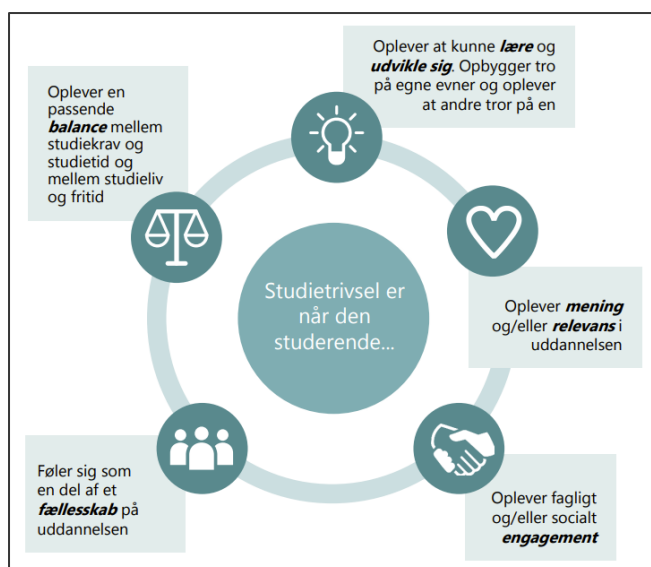
KU vil være et rummeligt og mangfoldigt universitet (*Talent og Samarbejde* 4.1)

KU vil have et fælles vidensgrundlag og fælles løsninger på arbejdet med stress og studietrivsel

KU vil reducere antallet af studerende med stress-symptomer i dagligdagen

Projekt *Gode Studieliv* har til formål at styrke det psykosociale studiemiljø for studerende (KU's strategi, 4.1.) med særligt fokus på

- At reducere antallet af studerende, der oplever stress-symptomer i dagdagen
- At understøtte de fem områder i KU's definition af studietrivsel, som ses nedenfor.



2 typer af forskningsbaserede mindfulnesskurser

Når man oplever stress, angst eller depression, påvirker det alt andet man beskæftiger sig med. Man bliver mere syg end andre og oplever mere tristhed og nedtrykthed. God trivsel og tryghed er grundlæggende forudsætninger for læring og udvikling.

WHO anbefaler, at træning af mental sundhed og hjælp til at håndtere stress, angst og depression tilbydes, der hvor man i forvejen befinder sig i sin hverdag, så man i videst muligt omfang kan blive holdt i gang med f.eks. sit studie og hverdag, imens man får hjælp og arbejder med sin trivsel.

De studerende på KU, der deltager i mindfulnesskurserne, oplever således at træningen i mental sundhed hænger sammen med deres studie og er en integreret del af hverdagen og studiet. Fornemmelsen af at være for syg og/eller for svag til at studere mindskes, idet den studerende arbejder med sin mentale sundhed på campus i løbet af sin hverdag og ikke nødvendigvis er meldt ud af sin studiemæssige hverdagsammenhæng via f.eks. en sygemelding, dispensation el.lign.

De forskningsbaserede mindfulness kurser i MBSR og MBKT har igennem mange års forskning vist, at de kan hjælpe deltagerne til at lære at håndtere stress, angst og depression. Man ved derfor allerede, at kurserne kan forbedre deltagernes trivsel, skabe en øget fornemmelse af tryghed hos den enkelt samt få deltagerne til at føle sig som en større del af fællesskabet. Alt sammen afgørende komponenter i at have et godt studieliv jf. definitionen på god studietrivsel.

Projektet indeholder 2 typer af mindfulnesskurser, da vi gerne ville have et tilbud til to typer af målgrupper af studerende:

- **Projekt C2: Kursus 1 – Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR)** til dem, der havde det **moderat** svært med stress og mistrivsel.
Dette kursus er udviklet ved University of Massachusetts omkring år 1980 og har omfattende forskning bag sig fra hele verden.
I 2021 konkluderede en artikel i Nature, at dette program var den mest effektfulde intervention for at forbedre trivsel generelt.
- **Projekt C3: Kursus 2 – Mindfulnessbaseret Kognitiv Terapi (MBKT)** til dem, der havde det **meget svært** med svær stress, tilbagevendende angst og depression.
Dette kursus er udviklet på baggrund af MBSR-kurset af forskere ved Oxford University omkring år 2000 og har vist sig at være meget effektivt ift. angst og depression.
Forskningen har bl.a. vist at MBKT er lige så effektivt som anti-depressiv medicin og desuden billigere.

Opdelingen af de to grupper af studerende på de to kurser var overlappende, da en del af de studerende, som egentlig var i målgruppen for MBKT, i stedet fik plads på MBSR pga. mangel af pladser på MBKT. Disse studerende fik meget ud af MBSR-kurset og underviserne vurderede ved screeningen, at det var bedre end ikke at være med.

Programteori

Projektet gør brug af dels virkningsevaluering og en evaluering med før/efter målinger af de studerendes oplevelser af deres egen situation og udbytte af kurserne over tid.

Valget af denne evaluering sker på baggrund af en 3-dages workshop med konsulentbistand fra Danmarks Evalueringsinstitut (EVA), hvor der blev udarbejdet en programteori for evalueringen.

De to programteorier for hhv. C2 (MBSR) og C3 (MBKT) er vedlagt rapporten som bilag. De er så godt som ens, da det er målgrupperne, der er udgør den største forskel og ikke måden hvorpå de evalueres og derfor heller ikke resultaterne af kurserne.

De to kurser har de samme ønskede kort- og langsigtede virkninger i deres programteorier. Projektets ønskede virkningerne for begge typer af kurser og for begge målgrupper af studerende er:

Kortsigtede virkninger:

- At de studerende oplever mindre stress
- At de studerende oplever bedre trivsel
- At de studerende får værktøjer til at håndtere stress og vedligeholde deres mentale sundhed.

Langsigtede virkninger:

- At de studerende oplever at være en del af et større fællesskab.
- At de studerende oplever mindre ensomhed.
- At de studerende oplever at det er nemmere at tale om det, der er svært.
- At de studerende oplever, at de selv kan gøre noget ift. deres trivsel.

Virkningerne er målt via validerede skalaer, som er den bedste måde at måle for trivsel.

Forklaring af målingerne af virkningerne

Alle brugte skalaer er forskningsmæssigt validerede.

Stress er målt på **Cohen's Perceived Stress Scale – PSS**.

Skalaen består af 10 spørgsmål, hvor den studerende scorer sin oplevelse af stress i den seneste måned. Man kan få mellem 0-40. Får man **over 16** i score er man meget stresset og skal ikke være i denne tilstand for længe.

Stress, angst og depression er målt på **DASS-21**, som består af 21 spørgsmål, hvor den studerende scorer sine symptomer inden for den seneste uge.

Alt efter samlet score kan man have normale, milde, moderate, alvorlige eller ekstrem alvorlige symptomer på hhv. stress, angst og/eller depression.

Trivsel er målt på **WHO-5-skalaen**, hvor den studerende vurderer sin trivsel inden for de sidste 2 uger. WHO-5 måler trivsel ud fra 5 spørgsmål, hvor deltageren scorer sin situation med værdierne 0-5. Resultatet ganges med 4 og lander derefter inden for 3 kategorier. 0-35, 36-50 og >50.

Får man et resultat **ml. 0-35 har man meget dårlig trivsel** og er i stor risiko for at udvikle depression eller anden psykisk sygdom, hvis man ikke allerede har det.

Ensomhed er mål på skalaen "Three-Item Loneliness Scale (T-ILS)", hvor man kan opnå et resultat mellem 3-9. Får man **mellem 7-9 er man regnet for værende ensom**.

Skalaerne for **socialt og fagligt engagement** er udviklet af EVA. Her er der 3 spørgsmål om hhv. fagligt og socialt engagement. Man kan score ml. 0-4 point, hvor **4 er udtryk for det højeste engagement**.

Studiebalance er en skala udviklet af EVA. Her vælger man ét af fem udsagn, der passer til oplevelse af balancen i studiehverdagen.

Studiekompetencer hos deltagerne

Et vigtigt spørgsmål i forbindelse med mindfulnesskurser på KU er, om kurserne udover at hjælpe de studerende til bedre trivsel også hjælper dem til at studere og gennemføre deres uddannelse.

Får de studerende, der deltager i mindfulnesskurserne bedre studiekompetencer?

Deltagerne oplever selv, at mindfulnesskurserne har hjulpet dem til at studere bedre.

Her følger først udsagn, hvor deltagerne selv sætter ord på, hvad de har fået ud af kurset, derefter tal, der understøtter udsagnene:

"Jeg har efter kurset haft den bedste eksamensperiode i hele mit studieforløb (pt. 5,5 år i alt på KU over flere uddannelser). Dette skyldes i høj grad, at jeg har lært øvelser, som kan hjælpe med at slippe eksamen. Kurset har givet mig redskaber til at være mere tilstede i nuet. Studiemæssigt betyder det, at jeg læser mere koncentreret og er mere fokuseret til undervisningen."

- En deltager ved 6 måneders follow-up.

"Jeg har fået mange redskaber til at håndtere stressede perioder i forbindelse med studiet. Jeg er blevet gladere og føler mig bedre tilpas, og det smitter af på produktiviteten, når det kommer til studiet."

- En deltager ved endt kursus

"Jeg har fået værktøjer til at håndtere det enorme stress man bliver udsat for på jurastudiet."

- En deltager ved endt kursus

"Jeg har fået et bedre studieliv og fået indsigter i mig selv. Jeg har fået et bedre liv."

- En deltager ved endt kursus

"Min daglige træning i mindfulness har gjort, at jeg er blevet meget mindre ængstelig overfor store universitetsopgaver. Jeg laver færre overspringshandling og har mindre dårlig samvittighed."

- En deltager ved endt kursus

"Jeg zoner ikke længere så meget ud til forelæsninger. Jeg er blevet bedre til at træne min opmærksomhed, så jeg kan være tilstede i undervisningen."

- En deltager ved endt kursus

"Jeg er sluppet af med en tilbagevendende og nærmest konstant hjertebanken, som jeg fik når jeg planlagde min studiehverdag."

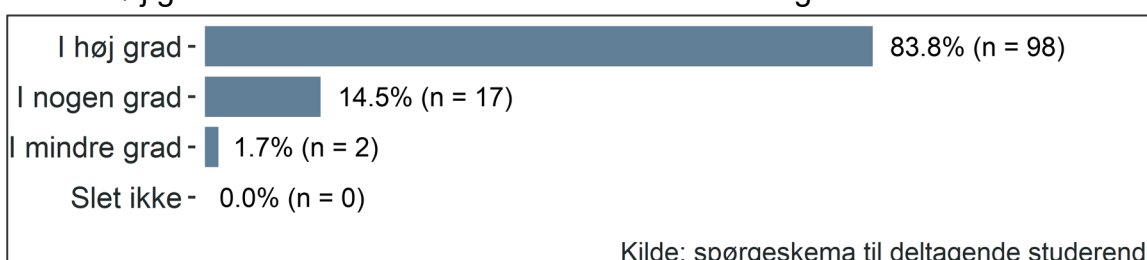
- En deltager ved endt kursus

Er mindfulnesskurserne relevante for de studerende?

Når man spørge deltagerne lige efter kurset og 6 måneder efter mener langt de fleste af kurset var relevant for dem.

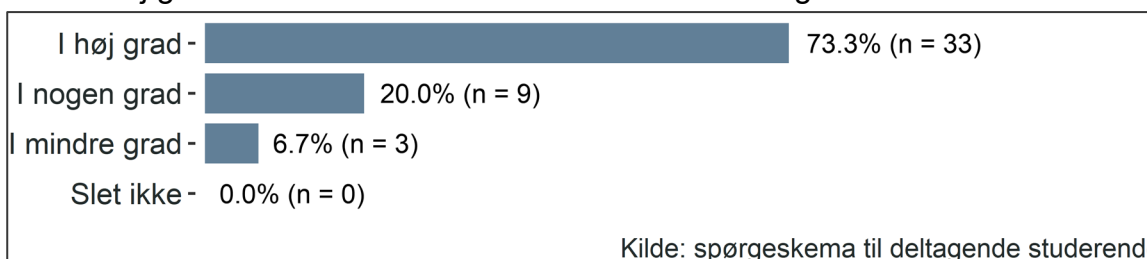
Kursus 1 (MBSR). Efterår 2021 + forår 2022:

"I hvor høj grad har kursets indhold været relevant for dig?"



Kursus 2 (MBKT). Efterår 2021 + forår 2022:

"I hvor høj grad har kursets indhold været relevant for dig?"



Ved kursets afslutning mente **98,3%** på kursus 1, at kurset havde været relevant (i høj grad og i nogen grad) for dem, imens der var **93,3%** på kursus 2, der fandt kurset relevant for dem (i høj grad og i nogen grad).

Studerer de studerende bedre efter mindfulness?

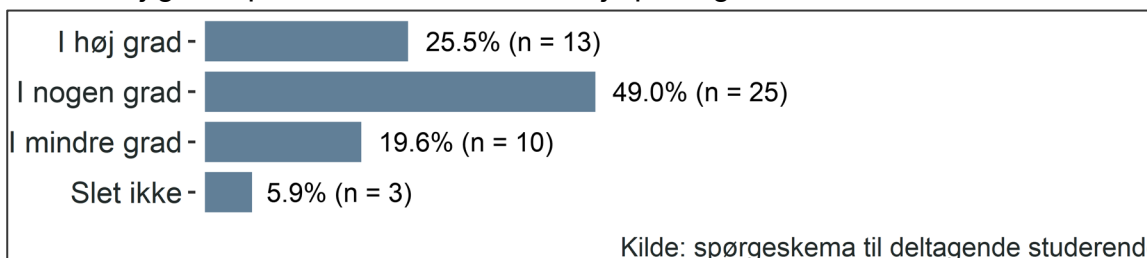
I spørgeskemaet til holdene i foråret 2022 tilføjede vi et spørgsmål, som desværre ikke nåede med i efteråret 2021.

Spørgsmålet lød: "I hvor høj grad oplever du, at kurset har hjulpet dig til at kunne studere bedre?"

Deltagerne svarede således ved **6 måneders follow-up**:

Kursus 1 (MBSR). Forår 2022:

"I hvor høj grad oplever du, at kurset har hjulpet dig til at kunne studere bedre?"



Kursus 2 (MBKT). Forår 2022:

"I hvor høj grad oplever du, at kurset har hjulpet dig til at kunne studere bedre?"



74,5% på kursus 1 og **86,4%** på kursus 2 oplevede således **6 måneder senere**, at kurset havde hjulpet dem til at studere **bedre**.

Rigtig mange af deltagerne oplever således, at de studerer bedre pga. mindfulnesskurset.

Bruger de stadig kursets værktøjer?

Tallene viser, at de fleste deltagere stadig også bruger kursets værktøjer 6 måneder senere.

Deltagerne blev i begge semestre spurgt: "I hvor høj grad bruger du kursets øvelser og indhold i din studiehverdag?"

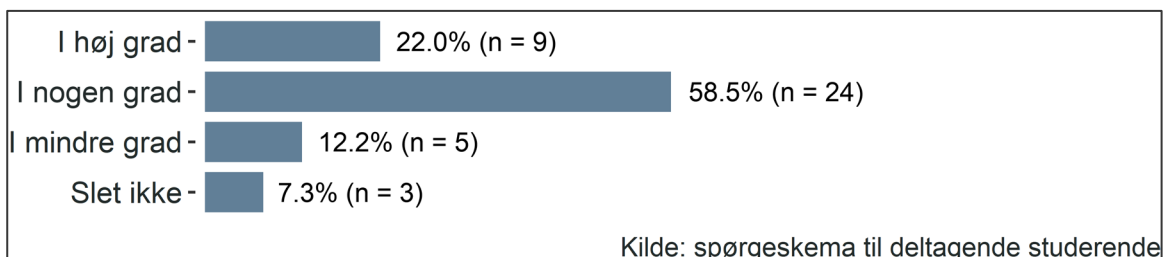
Kursus 1 (MBSR). Efterår 2021 + forår 2022:

"I hvor høj grad bruger du kursets øvelser og indhold i din studiehverdag?"



Kursus 2 (MBKT). Efterår 2021 + forår 2022:

"I hvor høj grad bruger du kursets øvelser og indhold i din studiehverdag?"



60% på kursus 1 og **80,5%** på kursus 2 bruger således fortsat værktøjerne 6 måneder senere.

Deltagerne har således fået værktøjer til at studere bedre og bruger dem fortsat, selvom kurset er slut.

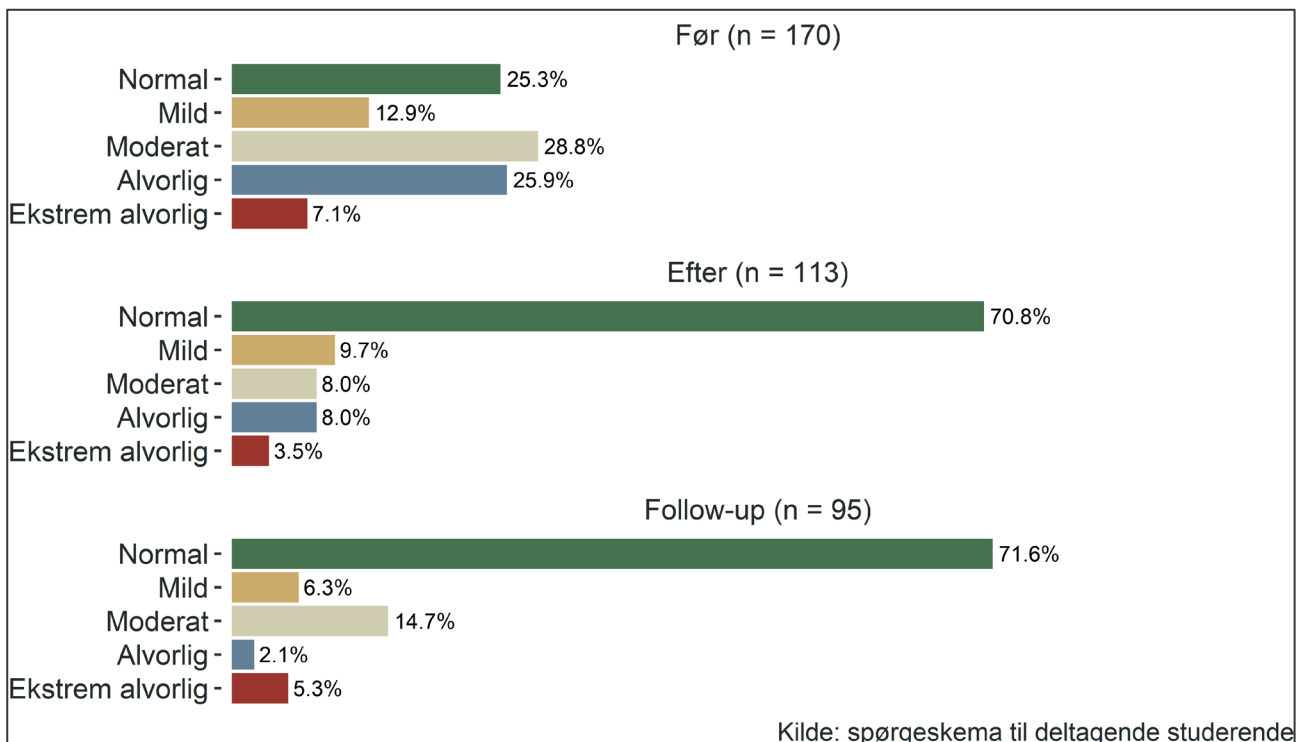
Mindfulnesskurserne giver de studerende værktøjer med videre til studiet fremover og de oplever, at de studerer bedre efter kurserne.

Analyse af resultater om trivsel

Stress

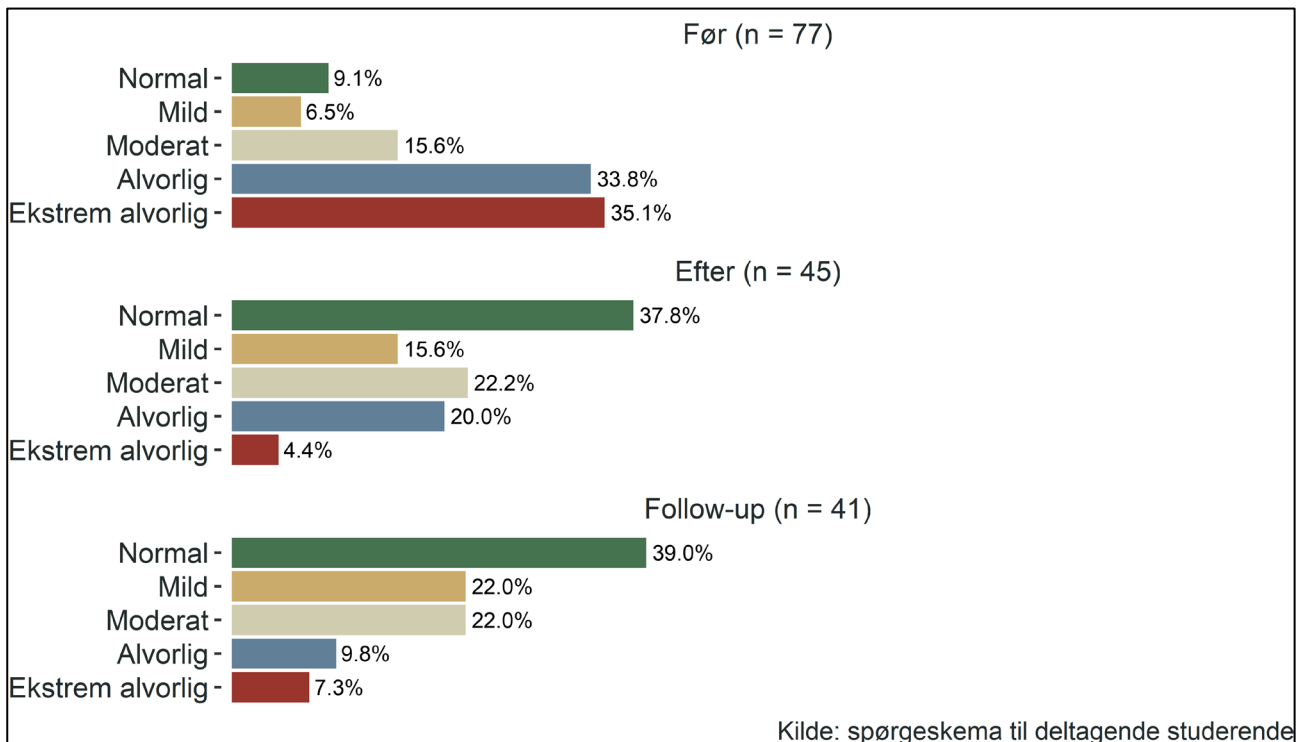
Tallene fra DASS-21 viser et **markant faldt** i deltagernes oplevede stresssymptomer efter kurserne er slut, og tallene er fortsat **stadig markant bedre 6 måneder senere**.

Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af stress-symptomer (DASS-21):



Andelen af studerende på kursus 1, der var i kategorierne *Normal* og *Mild* stress gik fra at være **38,2% ved kursets start** til at være **80,5% efter kurset** og **77,9% ved 6 måneder follow-up**.

Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af stress-symptomer (DASS-21):



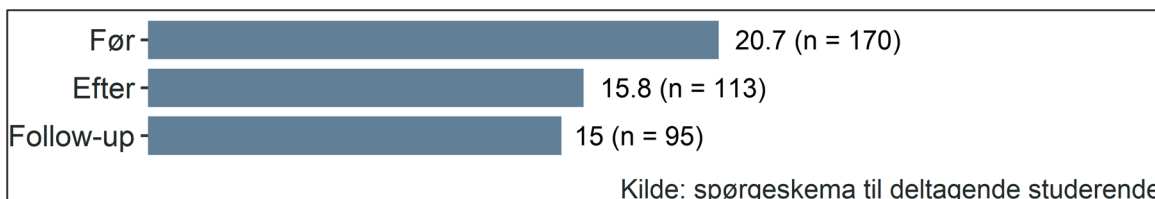
Andelen af studerende på kursus 2, der var i kategorierne *Normal* og *Mild* stress gik fra at være **15,6% ved kursets start** til at være **51,4% efter kurset** og **61% ved 6 måneder follow-up**.

Ud fra *Perceived stress scale (PSS)* kan man se, at stresssymptomerne også her er faldene efter kurset og 6 måneder senere.

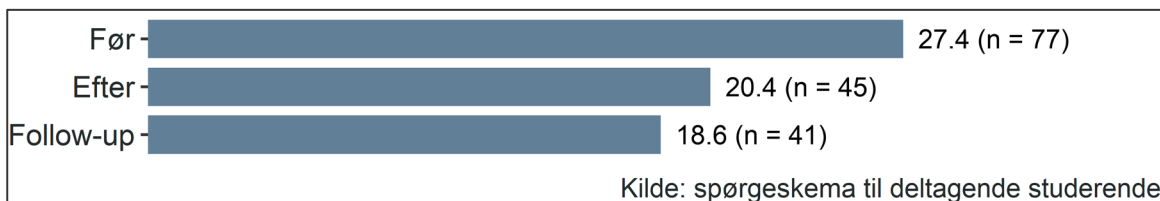
Resultaterne på PSS viser, at deltagerne er **meget stressede** ved kursusstart og også er stressede ved kursusafslutning og 6 måneder senere, men **markant mindre end da de startede**.

Hvis man scorer **over 16 på PSS-skalaen** er man regnet for at være så stresset at det skader ens mentale helbred.

Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af stress-symptomer målt på **PSS-skalaen**.



Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af stress-symptomer målt på **PSS-skalaen**:



En årsag til at der også er stress at spore ved afslutningen af forløbet samt 6 måneder senere kan skyldes:

1. Ny **coronanedlukning** op til jul 2021 med varsling af omlagte eksaminer i januar 2022. Dette var der mange studerende, som havde stort pres over, hvilket de delte med hinanden på flere af holdene.
2. **Løbende eksaminer og opgaver.** Igennem hele forløbet har de studerende skulle håndtere eksaminer, afleveringer, fremlæggelser, da alle uddannelser er forskellige med blok- eller semesterstruktur mm. og der derfor hele tiden var nogen på holdene, som stod over for noget stort på deres studie.

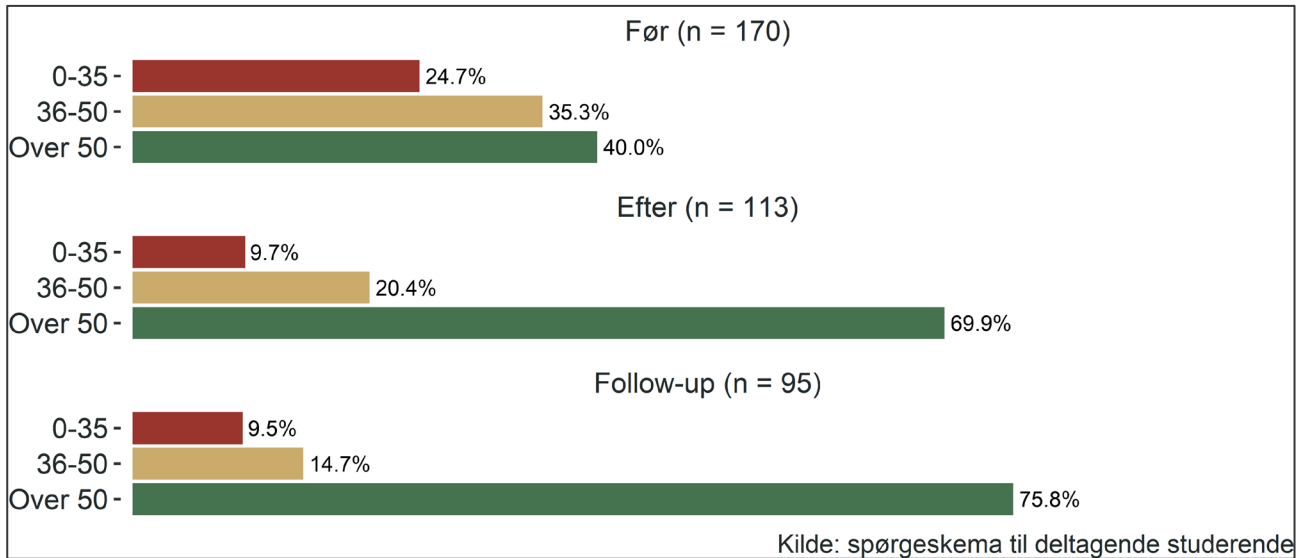
Bedre trivsel

WHO-5 – generel trivsel

Gennemsnittet for voksnes trivsel på WHO-5 i Danmark er 68, og således er et score over 50 regnet for god trivsel.

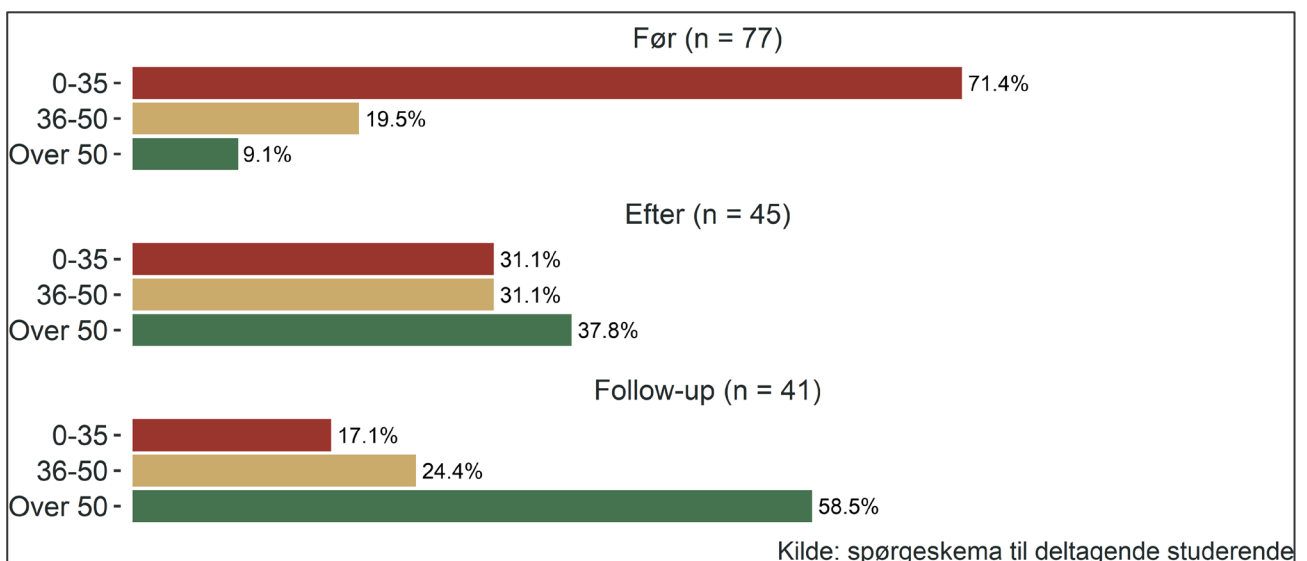
Ud fra tallene for begge kurser er det tydeligt, at de fleste studerende inden kurset havde det rigtig skidt, men at de **efter kurset har det meget bedre** og at denne bedring **holder 6 måneder efter**.

Kursus 1 (MBSR) Efterår 2021: Andele af målt før, efter og follow-up, fordelt på WHO5-score:



På kursus 1 stiger andelen med en score på over 50 fra **40% ved kursets start** til **69,9% efter kurset** og til **75,8% ved 6 måneders follow-up**.

Kursus 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af målt før, efter og follow-up, fordelt på WHO5-score:

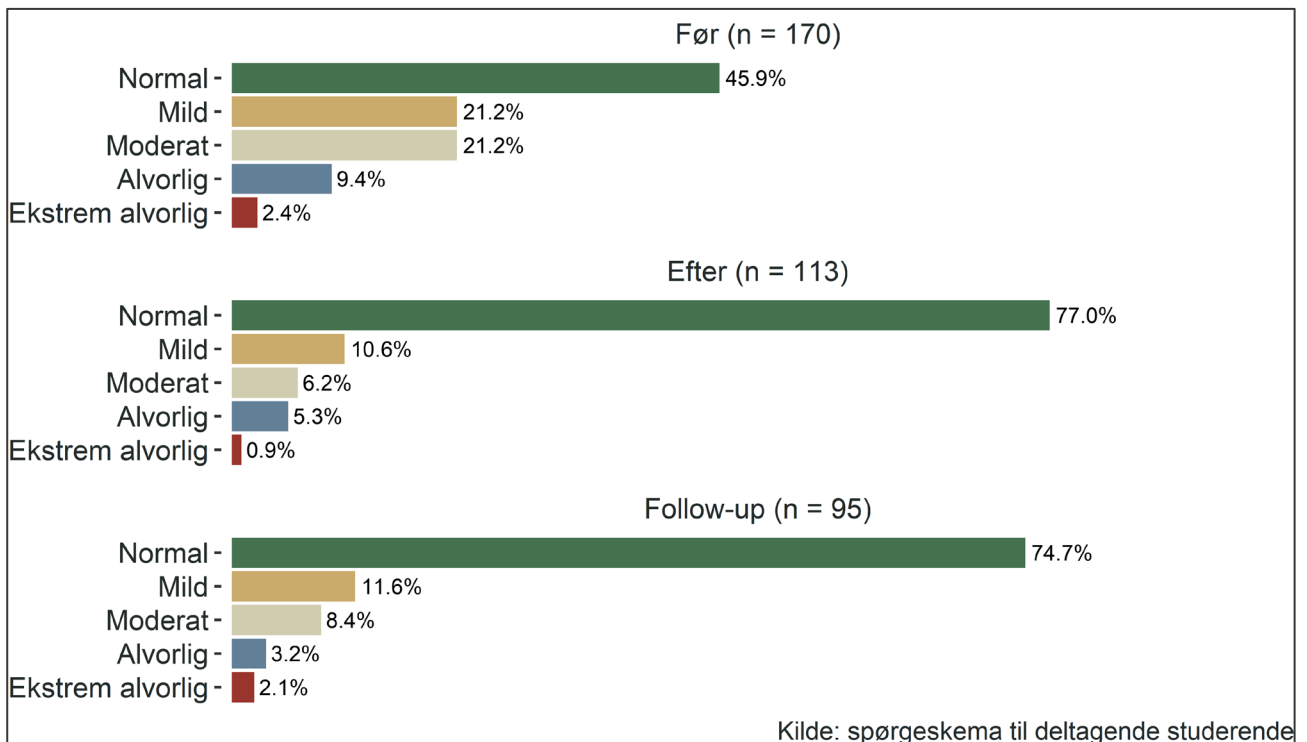


På kursus 2 stiger andelen med en score på over 50 fra **9,1% ved kursets start** til **37,8% efter kurset** og til **58,5% ved 6 måneders follow-up**.

Depression

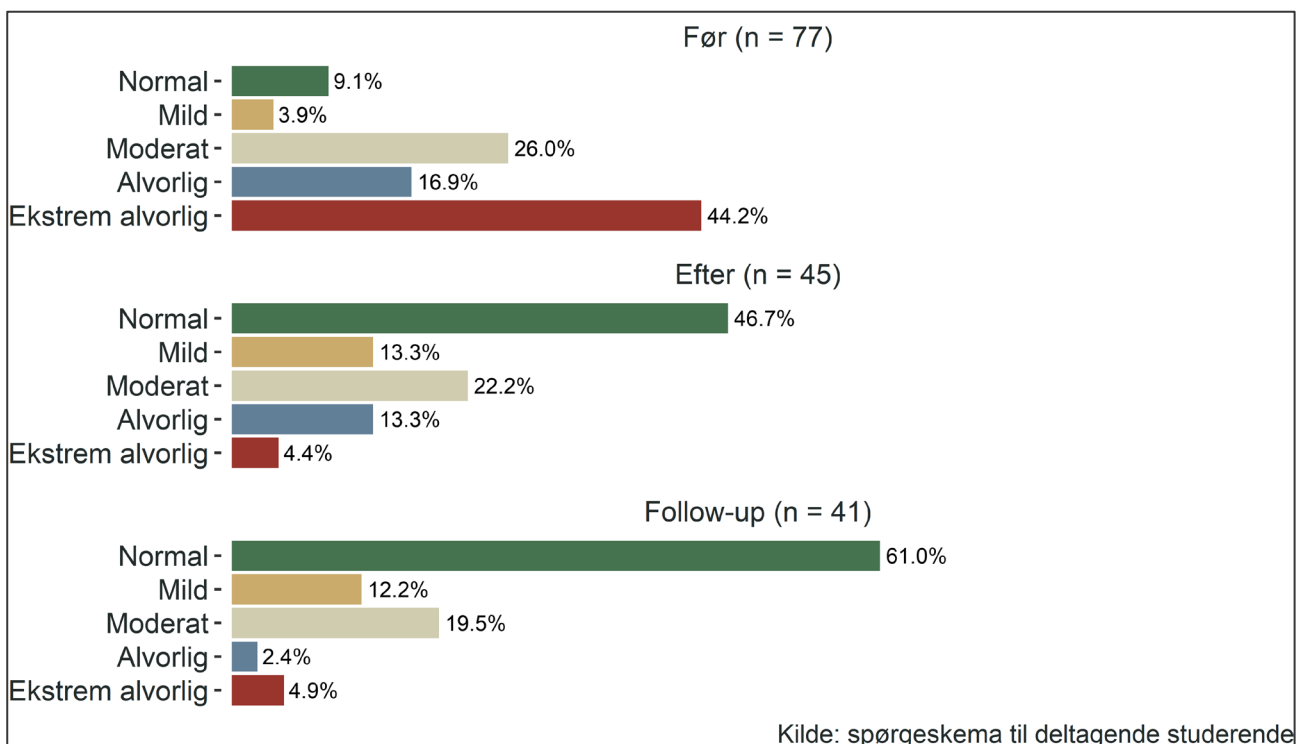
Resultaterne på DASS-21 viser, at mange studerende oplevede depressive symptomer.

Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af **depressive symptomer (DASS-21)**.



På kursus 1 går andelen af studerende i kategorien 'normal' fra **45% før kurset** til **77% efter kurset** til **74,7% ved 6 måneders follow-up**.

Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af **depressive symptomer (DASS-21)**.



På kursus 2 går andelen af studerende i kategorien *'normal'* fra **9,1% ved kursets start til 46,7% efter endt kursus til 61% ved 6 måneders follow-up.**

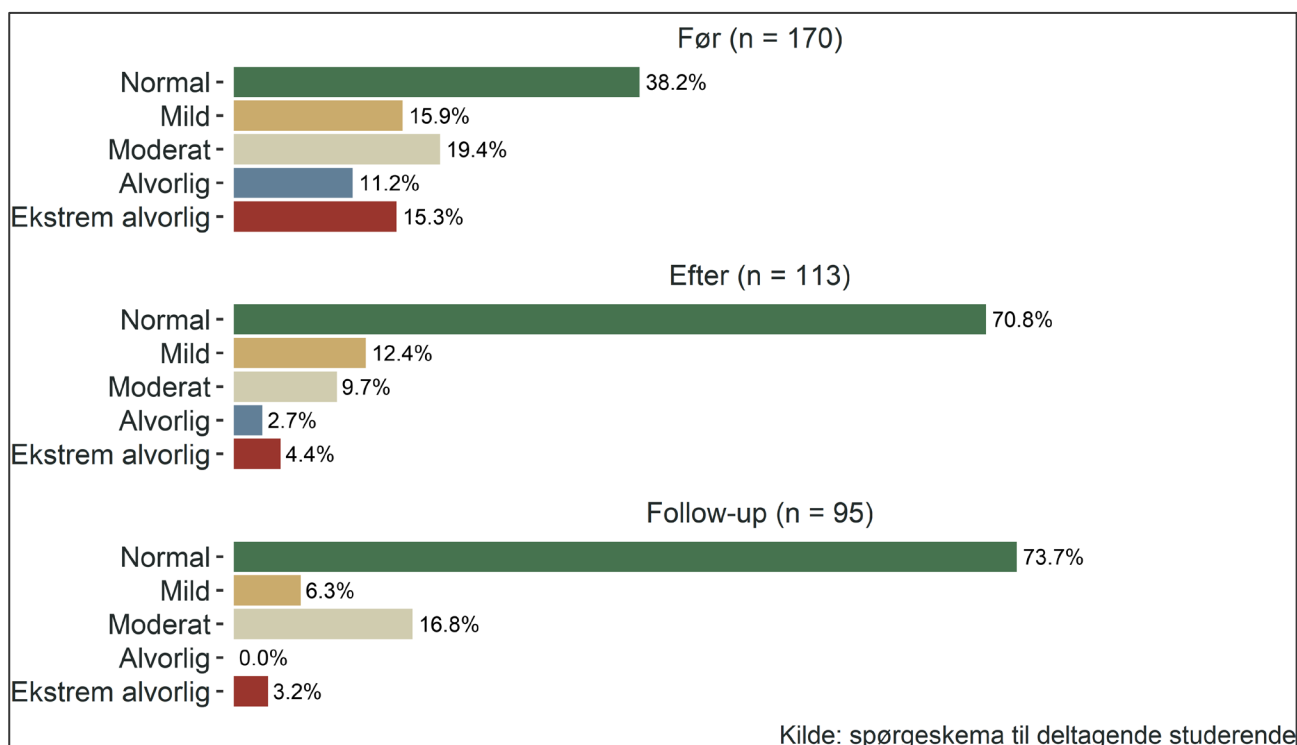
Derudover kan man se, at **44,2% var i kategorien *'ekstremt alvorlig'* ved kursusstart,** efter kurset er slut er der kun **4,4%** her og 6 måneder efter kursusstart er der kun **4,9%** i denne kategori.

Angst

Som med symptomerne på depression, viser resultaterne fra DASS-21 det samme billede af angst-symptomer, som mange af deltagerne på begge kurser oplevede i forskellige grader.

Der er tale om en **meget markant bedring** i angstsymptomer.

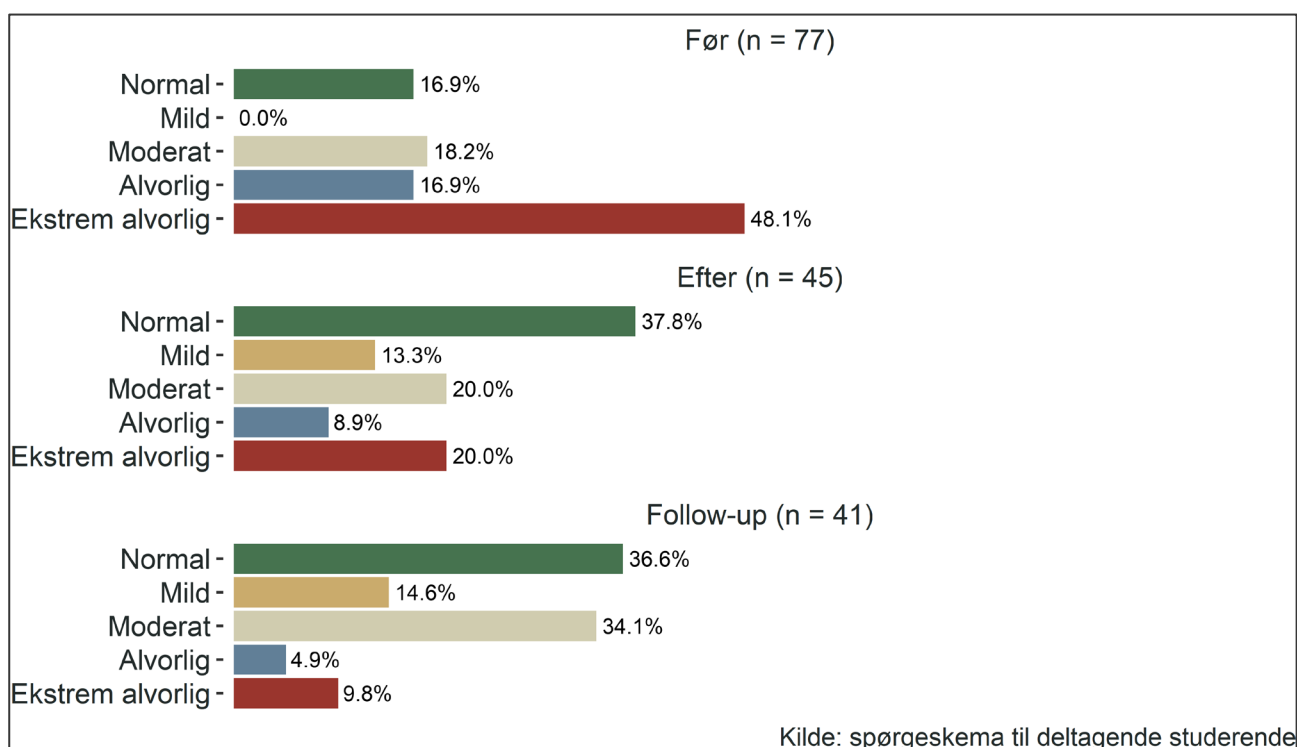
Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af **angst-symptomer** (DASS-21):



På kursus 1 går andelen af studerende i kategorien *'normal'* fra **38,2% før kurset til 70,8% efter kurset til 73,7% ved 6 måneders follow-up.**

Andelen i *'ekstremt alvorlig'* falder tilsvarende fra **15,3% før kurset til 4,4% efter endt kursus til 3,2% 6 måneder efter kursusstart,** hvilket er en markant bedring ift. angst.

Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele af deltagere målt før, efter og follow-up, fordelt på sværhedsgraden af **angst-symptomer** (DASS-21):



På kursus 2 går andelen af studerende i kategorien '**normal**' fra 16,9% ved kursets start til **37,8% efter endt kursus** til **36,6% ved 6 måneders follow-up**.

Derudover kan man se, at **48,1% var i kategorien 'ekstremt alvorlig' ved kursusstart**, efter kurset er slut er der kun **20%** her og 6 ved måneders follow-up er der **kun 9,8%** i denne kategori.

Konkrete værktøjer

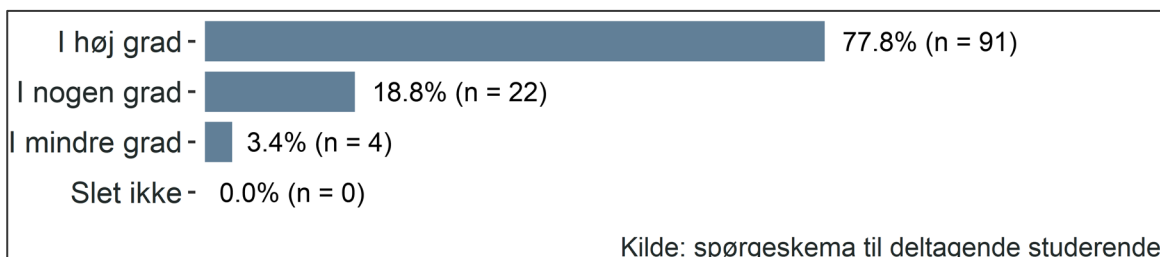
Evalueringen viser, at de studerende får **konkrete værktøjer** til at passe på deres mentale helbred med videre:

På kursus 1 oplevede 77,8% i høj grad at have fået redskaber med sig.

På kursus 2 oplevede 82,2% i høj grad at have fået redskaber med sig.

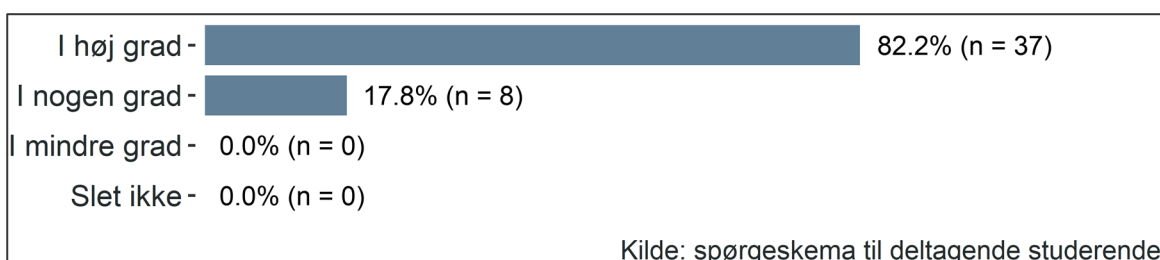
Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022:

Fordeling af svar på spørgsmålet "I hvor høj grad har kurset givet dig **redskaber** til at træne din mentale sundhed?"



Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022:

Fordeling af svar på spørgsmålet "I hvor høj grad har kurset givet dig **redskaber** til at træne din mentale sundhed?"



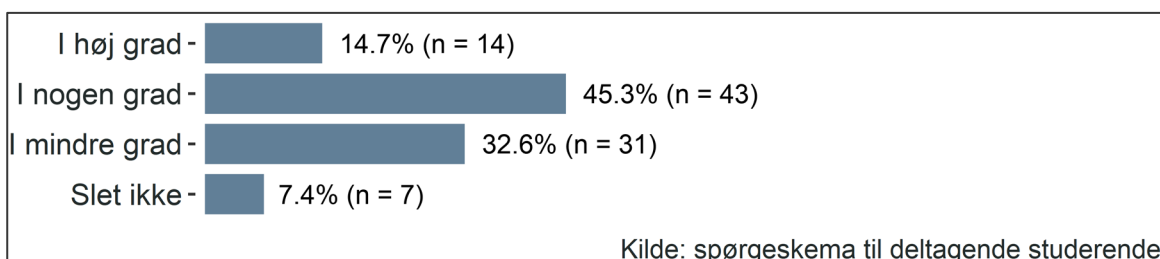
Brug af redskaberne ved 6 måneders follow-up

6 måneder efter kursusstart bruger mange studerende fortsat redskaberne fra kurset, om end der naturligt ses en faldende tendens.

Den faldende brug af redskaberne skal ses i sammenhæng med **bedringen i trivslen**, da det er normalt, at man ikke bruger redskaberne i perioder, hvor man har god trivsel.

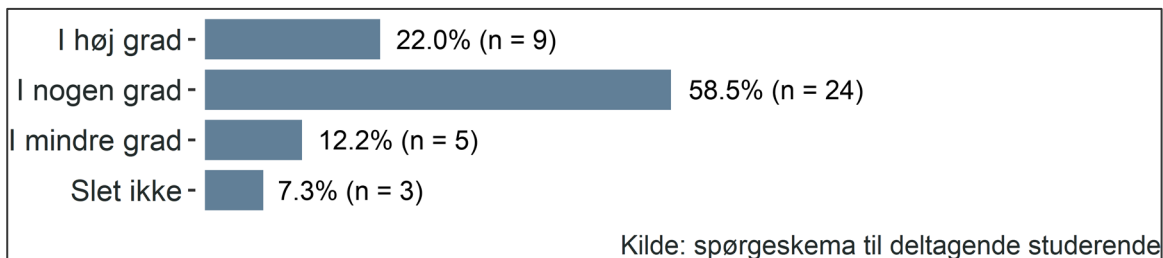
Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022:

Fordeling af svar på spørgsmålet: "I hvor høj grad bruger du kursets øvelser og indhold i din studiehverdag her 6 måneder efter kurset?"



Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022:

Fordeling af svar på spørgsmålet "I hvor høj grad bruger du kursets øvelser og indhold i din studiehverdag her 6 måneder efter kurset?"



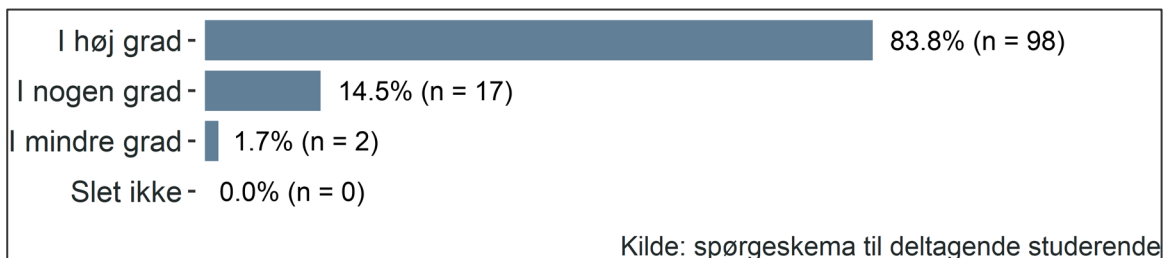
Kursets relevans

De studerende blev også spurgt til relevansen af kurset ved afslutningen af kurset.

På kursus 1 oplevede 83,8% i høj grad at kurset var relevant. På kursus 2 oplevede 73,3% i høj grad at kurset var relevant.

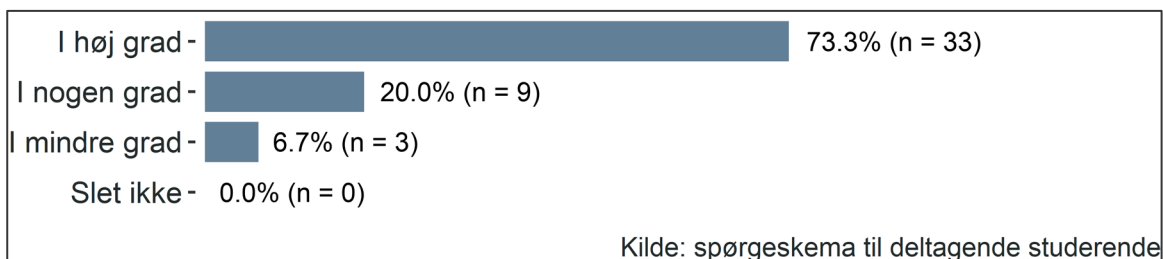
Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022:

Fordeling af svar på spørgsmålet: "I hvor høj grad har kursets indhold været relevant for dig?"



Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022:

Fordeling af svar på spørgsmålet: "I hvor høj grad har kursets indhold været relevant for dig?"

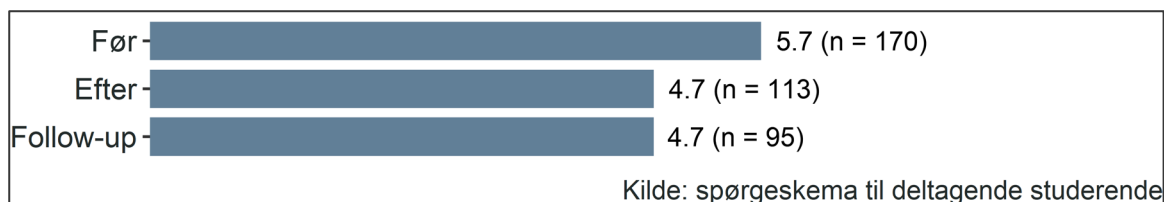


Ensomhed

Scorer den studerende mellem 7-9 er man regnet for værende ensom.

Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022:

Gennemsnitlig score for ensomhed før, efter og ved follow-up:



Gennemsnittet på kursus 1 er ikke regnet for værende ensom, men nærmer sig og flere studerende var at regne for ensomme.

Der ses alligevel også en **markant bedring efter kurset, som holder 6 måneder efter.**

Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022:

Gennemsnitlig score for ensomhed før, efter og ved follow-up:



Gennemsnittet på kursus 2 er at regne for ensom ved kursusstart, og flere studerende var meget ensomme. På kursus 2 ses der også en **bedring efter kurset, som er bedre igen 6 måneder efter.**

Ensomhed er en svær størrelse af få fat om. Man kan være ensom, selvom man er blandt mange andre og man kan opleve *ikke* at være ensom, selvom man er meget alene.

I de kvalitative udsagn fra deltagerne kan man se, at ensomhedens følelsen mindskes og fællesskabsfølelserne styrkes i kraft af kurserne.

Øget fællesskabsfølelse

Min erfaring som underviser for studerende på mindfulnesskurserne siden 2018 på SUND/KU har vist mig, at deltagerne oplever en øget følelse af at være mere i **forbindelse** med andre efter endt kursus. Det på trods af, at de måske ikke finder nye venner på kurset eller måske ikke ændrer deres sociale adfærd ret meget. Kurset påvirker således deres oplevelse af ensomhed og fællesskab.

Der er for mange deltagere tale om en ændring i måden at opfatte sig selv på, at man er forbundet med andre, selvom man ikke kender hinanden særlig godt eller overhovedet.

Deltagerne fortæller ofte, at de troede at de var den eneste, som havde det på den måde, men på kurset har de oplevet, at det var de ikke. Mange oplever på kurset, at de ikke er forkerte uanset hvad de selv oplever, at de har af problemer eller udfordringer. Følelsen af ikke at være den eneste, der kæmper med sin trivsel bliver mere klar for deltagerne. Dette skaber en normalisering af, hvordan de har det, og at det ikke er forkert at have det svært, men i stedet er en normal del af livet, og at det hjælper at tale om det åbent sammen i fællesskab med andre i et trygt rum.

Herunder følger en række citater fra deltagere, som kredser om oplevelsen med at være i fællesskab med andre, føle sig inkluderet, ikke være ensom og det i højere grad turde at tale om det, som er svært.

"Jeg har aldrig oplevet at være i et så fordomsfrit rum, som det der har været på dette kursus."

– citat fra en deltager, sagt til den sidste kursusgang.

"Jeg har stadig kontakt til nogle af dem fra kurset. Og det er en kæmpe støtte. Vi kan heppe på hinanden og minde hinanden om de ting, vi gerne ville holde fast i fra kurset. Det har været en gave at møde andre pressede studerende på tværs af studier, aldre osv. Det gav en følelse af samhørighed og af ikke at være alene om at være mega presset."

- deltager ved follow-up 6 måneder efter kursusstart.

"Jeg er blevet mere bevidst om, at der er andre, der har det og føler lige som mig. Det kan være rart at tænke på en gang i mellem."

- deltager ved follow-up 6 måneder efter kursusstart.

"Jeg oplever, at jeg ofte kan være mere nøgtern og vælge min reaktion, når jeg har konflikter i mine nære relationer."

- deltager ved follow-up 6 måneder efter kursusstart.

"Jeg har lige overstået en eksamensperiode hvor jeg har været så afslappet omkring det, hvilket var en rigtig dejlig oplevelse, som helt sikkert skyldes meditation og mindfulness."

- deltager ved follow-up 6 måneder efter kursusstart.

"Større medfølelse for mig selv og for andre. Det vil kunne hjælpe mig med min stress og gruppearbejde."

– deltager ved endt kursus.

"Jeg har fået en "ven" i form af mindfulness, som jeg ved er med mig i hverdagen overalt og som jeg føler beskytter mig."

– deltager ved endt kursus.

"Jeg har oplevet en samhørighed, forbundenhed og et fællesskab med andre studerende, der har det lige som mig. Det har været virkelig rart og givende, og har sænket byrden fra skuldrene. Jeg går på et studie med kæmpe præstationspres, mange 12-tals-mennesker og CV-ræs, og det kan godt være ret ensomt at være i. I gruppen fik jeg øjnene op for, at vi er mange - på tværs af studier, alder, etc. - der synes, at det indimellem er svært, stressende og hårdt at være studerende, selvom der ikke er mange som taler om det på studiet. Og selvom det er trist, at flere har det sådan, så er det også rart at finde ud af, at jeg ikke er alene om det. Det har været med til at dæmpe min følelse af hele tiden at skulle præstere godt og skulle fremstå perfekt udadtil."

- Deltager ved endt kursus

"Jeg har fået enormt meget ud af kurset. Jeg lært at det er okay at have udfordringer og at det er en hjælp at dele disse med andre i de trygge rammer der har været på kurset. Jeg fik et godt netværk hvor der var mulighed for at udtrykke sig selv og sige lige det man havde på hjertet."

– deltager ved endt kursus.

"Jeg blevet bekræftet i min tro og tillid til at vi som mennesker er fællesskabssøgende, og kan løfte hinanden i fællesskab."

– deltager ved endt kursus.

"Det var virkelig rart at høre andre studerende beskrive de følelser jeg selv oplever. De ting man ikke snakker om i hverdagen, som stress, utilstrækkelighed, angst."

– deltager ved endt kursus.

"Det var fedt at møde andre studerende, både fra andre fakulteter, men også fra eget. Bare tilstedeværelsen på kurset fortæller en, at man ikke er den eneste, der kæmper med

at få det hele til at hænge sammen, og som måske heller ikke trives på sit studie, men bare ikke "tør" råbe højt om det. Det bekræftede og legitimerede mine egne oplevelser og følelser - og det kan da noget! :)"

- deltager ved endt kursus

Citaterne fortæller således om, hvordan deltagernes oplevelse af deres situation ændrer sig fordi de træner deres mentale sundhed med mindfulness **sammen med andre**. Dette giver en oplevelse af **mindre ensomhed** og i stedet en følelse af at være i et **større fællesskab**.

Socialt og fagligt engagement

Evalueringen viser også en bedring på deltagernes oplevelse af deres eget sociale og faglige engagement, som også var en af de virkninger på længere sigt, som vi ikke havde regnet med kunne ses efter endt kursus eller ved follow-up.

4 er højt engagement, 1 er lavt engagement.

På begge skalaer og i begge grupper er der fremskridt at se. Igen et tegn på, at kurserne har givet deltagerne mere mod på at studere og engagere sig i fællesskaberne på deres uddannelser.

Socialt engagement

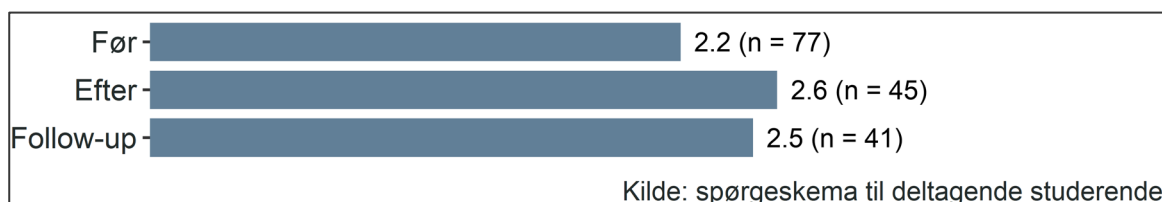
Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022:

Gennemsnitlig score for socialt engagement før, efter og ved follow-up:



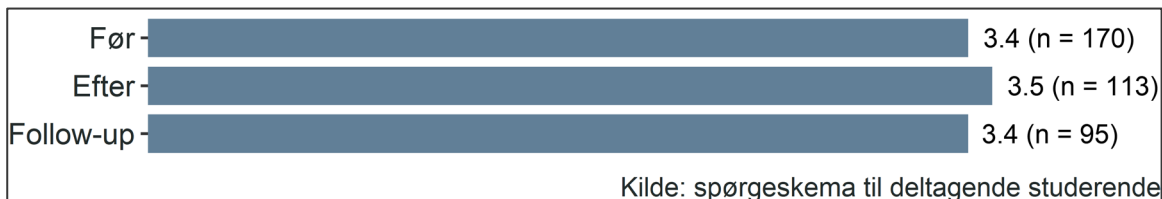
Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022:

Gennemsnitlig score for socialt engagement før, efter og ved follow-up:

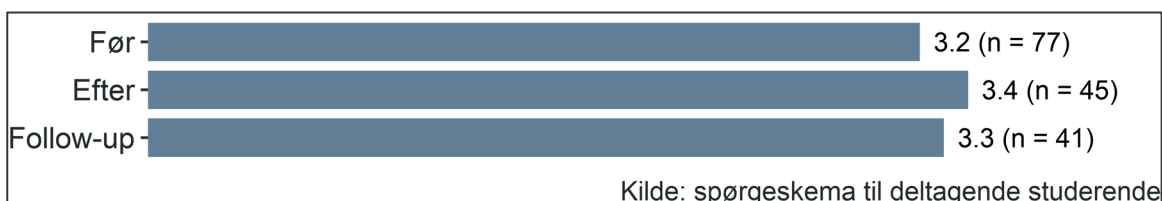


Fagligt engagement

Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021: Gennemsnitlig score for fagligt engagement før, efter og ved follow-up:



Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021: Gennemsnitlig score for fagligt engagement før, efter og ved follow-up:

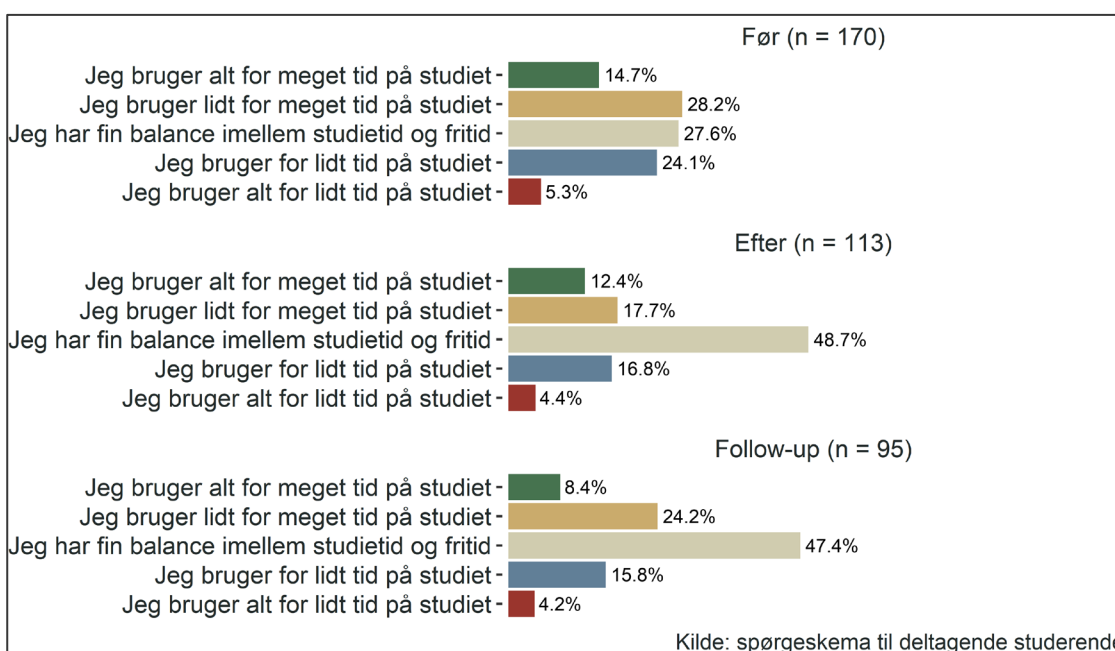


Balance mellem studietid og fritid

Evalueringen indeholdte også spørgsmål til de studerende oplevelse med balance omkring studiet og deres oplevelse af at bruge for meget eller for lidt tid på studiet.

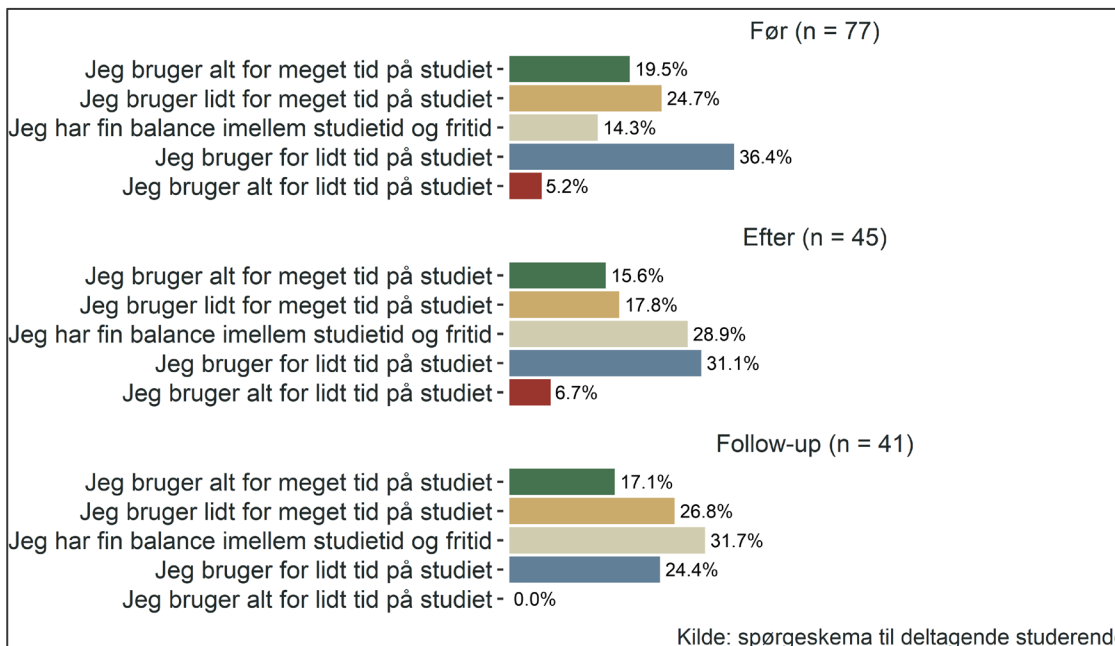
For begge grupper således en **markant bedring i balance i hverdagen**, som igen er med til at give bedre trivsel på både kort og længere sigt.

Kursus nr. 1 (MBSR) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele deltagere før, efter og follow-up, fordelt på angivelse af balance mellem studietid og fritid:



På kursus 1 oplevede deltagerne en øget studiebalance, som gik fra at **27,6%**, der oplevede en god balance ved kursusstart, til **48,7%** ved kursets slutning og **47,4%** ved 6 måneders follow-up.

Kursus nr. 2 (MBKT) Efterår 2021 + Forår 2022: Andele deltagere før, efter og follow-up, fordelt på angivelse af balance mellem studietid og fritid:



På kursus 2 oplevede deltagerne også en øget studiebalance, som gik fra **14,3%**, der oplevede en god balance ved kursusstart, til **28,9%** ved kursets slutning og **31,7%** ved 6 måneders follow-up.

Konklusion

Mindfulnesskurserne bidrager til en bedre trivsel hos den enkelte og således også til en bedre trivsel i hele studiemiljøet, da evalueringen viser, at kurserne også påvirker deltagerens oplevelse af fællesskabet.

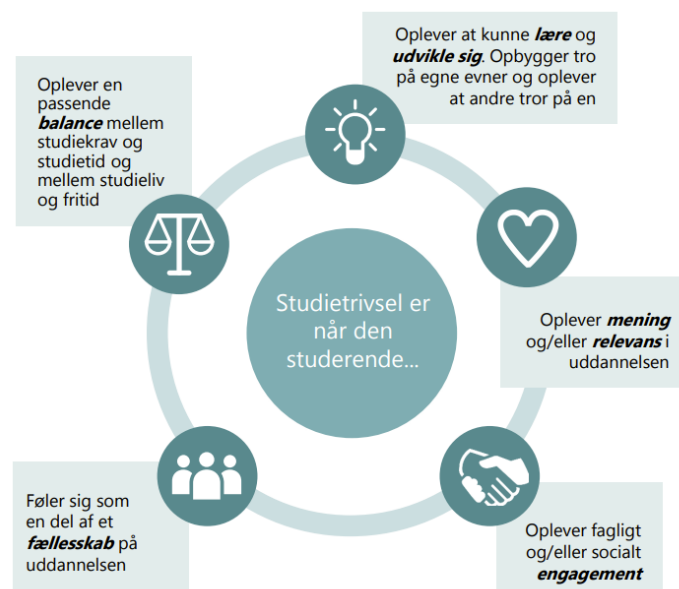
Kurserne er derfor med til at opfylde **Tænk tanken for Stress og Studietrivsels** formål om at

1. styrke det psykosociale studiemiljø
2. reducere antallet af studerende med stresssymptomer i dagligdagen

Kurserne hjælper også til, at opfylde målet om, at KU skal være et **rummeligt og mangfoldigt universitet**, da de egenskaber, som deltagerne træner og sætter ord på i evalueringen er rummelighed og accept over for sig selv og andre.

Det er afgørende for **læring og udvikling**, at man føler sig tryk og oplever, at man er en del af det faglige og sociale fællesskab på sin uddannelse. Tallene fra evalueringen viser, at deltagerne oplever mere **tryghed** og **fællesskab** både på kort og længere sigt. Kurserne er derfor med til, at deltagerne får bedre mulighed for at lære noget samt bidrage til et bedre fagligt og socialt studiemiljø.

Mindfulnesskurserne bidrager på denne måde også til opfyldelse af **KUs definition på god studietrivsel**:



Deltagerne på kurserne får bl.a.:

1. En bedre **balance** mellem studie og fritid.
2. En øget fornemmelse af studiemæssigt **fællesskab**.

3. Et øget fagligt og socialt **engagement**.
4. En øget fornemmelse af at tro på sig selv, så de kan **lære** og **udvikle** sig.

Når man oplever disse som positive, er det langt nemmere at opleve **mening** og **relevans** i det man studerer.

Evalueringerne af mindfulnesskurserne viser, at de studerende trivsel stiger **meget markant**. De får langt færre symptomerne på **ensomhed**, **stress**, **angst** og **depression** i hverdagen **uanset** hvor alvorlige deres symptomer var inden de startede. Derudover er der en **meget stor effekt på trivsel** ud fra WHO-5.

Derudover oplever de fleste studerende, at kurserne gør **det bedre for dem at studere**. Kurserne **styrker således deres studiekompetencer** i en travl hverdag.

Man kan derfor konkludere, at

**Mindfulnesskurserne skaber bedre trivsel for deltagerne –
uanset hvordan de har det i forvejen.**

Mindfulnesskurserne styrker fællesskabet og mindsker følelsen ensomhed.

Mindfulnesskurserne styrker deltageres studiekompetencer.

**Mindfulnesskurserne opfylder derfor KUs ønskede mål om bedre trivsel og mindre
stress for de studerende samt om at styrke det psykosociale studiemiljø.**

Mindfulnesskurserne styrker alle delene af KUs definition på god studietrivsel.

Implementering af kurserne på KU

Mindfulnesskurserne har været en del af tilbuddet til studerende på SUND siden 2018 og i projekt Gode Studieliv været et tilbud til alle studerende på KU. I denne periode har KU fået stor ros og anerkendelse for at tilbyde dette tiltag med forskningsbaserede trivselsforbedrende interventioner til studerende og på den måde tage dagsordenen om studerendes trivsel alvorligt og gøre noget helt konkret ved det, som man kan se hjælper meget hurtigt.

Mange andre uddannelsessteder (AU, SDU og flere professionsuddannelser) i landet samt flere arbejdspladser f.eks. i sundhedssektoren har været i kontakt med projektleder for at høre, hvordan vi har fået det op at stå, hvad de studerende melder tilbage og hvad trivselsresultaterne siger. Der er derfor stor bevågenhed omkring tilbuddet, og det vil være en skam, hvis tilbuddet med mindfulnesskurser til studerende skulle stoppe nu, hvor der foreligger så gode resultater. De studerende på KU henvender mere og mere for at høre, om kurserne fortsætter i F2023.

Ved at tilbyde mindfulnesskurser til studerende, vil KU kunne lægge sig på linje med bl.a. **Cambridge University, Leeds University, Manchester University** og mange andre universiteter i UK, men også i USA og Tyskland, som har evidensbaserede mindfulnesskurser en del af studievejledningens tilbud til studerende i deres arbejde med mental sundhed og trivsel. Derudover tilbyder flere af disse universiteter også løbende **fortsætterhold** til tidligere deltagere, samt **åbne drop-ind hold** hver uge, hvor også ansatte deltager.

Det vil selvfølgelig kræve en økonomisk opbakning og prioritering fra ledelsen på KU, hvis der fortsat skal være et konkret og evidensbaseret trivselstilbud til alle studerende.

En implementering af tilbuddet med mindfulnesskurser på KU vil kræve:

- **1 årsværk** til undervisning og administration omkring kurserne. Herunder informationsmøder, screening, tilmelding, samtaler med studerende og selve undervisningen i kurserne.
- En **ledelsesmæssig beslutning** om, **hvor meget statistik**, der fremover skal laves på kurserne. Det statistiske arbejde, som ligger til grund for resultaterne i denne rapport har været omfattende og vil kræve en del statistisk support fra en specialiseret statistiker i US, som det har været tilfælde i projektet.
- En **aftale om support hos KU-KOM** til udarbejdelse af tilmeldingsmodul, kommunikation og annoncering af studiebeskeder mm. på KUnet op til tilmeldingerne. KOM i US har været en stor hjælp i forbindelse med Gode Studieliv og annonceringen af kurserne.
- En **aftale om support til booking af og brug af lokaler**. På Sønder Campus er der en Dramapædagogisk sal, en Balletsal og en Multisal (alle i bygn. 21 på HUM), som har været gode at bruge. De administreres af Institut for Kunst-

og Kulturvidenskab og Campus Services på Sdr. Campus, som har været meget behjælpelige med booking og give underviserne adgang under projektperioden. Projektleders fortid som studerende og studie- og karrierevejleder på HUM har betydet gode relationer og åbne døre hos ansatte på Sønder Campus og IKK for at kunne booke de gode lokaler.

- **Supervision af underviser** i forbindelse med screeningen af studerende, håndtering af studerende med særlige diagnoser mm. svarende til i alt 12.000 kr. pr. studieår. Supervisionen har været helt afgørende under Gode Studieliv, da det er et stort arbejde at have tæt kontakt med så mange studerende, som har det svært.

Ved sådanne aftaler og prioriteringer vil knap 300 **studerende** kunne komme på et mindfulnesskursus pr. studieår i et rul med f.eks. 4 kursusforløb efter hinanden henover et studieår.

Ved at udbyde kurserne oftere skal studerende ikke vente længe på et kursus, hvis de ikke får en plads i første omgang.

Derudover vil det også være muligt at køre et **fortsætter-hold for alle tidligere deltagere** ved siden af henover et studieår. Dette blev afprøvet i foråret og efteråret 2022, hvor der fast deltager ca. 20 studerende 2 gange om måneden.

Fortsætterholdet fastholder træningen af den gode trivsel, skaber en ramme for en fortsættelse af fællesskabet og gør det nemmere at vedligeholde værktøjerne når kurserne er slut. Konceptet med et fortsætterhold er en del af forskningen i mindfulnesskurserne og viser at et sådant tilbud vedligeholder den mentale sundhed.

Hvordan kunne et årsværk bruges til mental sundhed og mindfulness?

Ved at afsætte ressourcer centralt på KU til arbejdet med mindfulness og mental sundhed kunne årsværket bestå af følgende:

- Administration og afholdelse af mindfulnesskurser for ca. 300 studerende pr. studieår. Kurser holdes på både dansk og engelsk.
- Afholdelse af et fortsætterhold for tidligere deltagere.
- Åbne mindfulness sessioner for studerende og ansatte, som ikke har mulighed for at deltage på et kursus.
- Udvikling af og afholdelse af undervisning på projekt C.1 om et forløb om mental sundhed for studie- og karrierevejledere på KU og deres lokale studerende. I samarbejde med studie- og karrierevejledere på f.eks. SCIENCE.

Datagrundlag og praktiske forhold

Svarprocent på spørgeskemaerne

Der har været **meget høje** svardeltagelse på besvarelsernes 3 runder af spørgeskemaerne, der danner grundlag for denne evalueringsrapport:

Efteråret 2021:

MBKT-hold:

- Ved tilmelding: 100% besvarede skemaet.
- Ved endt kursus: 56% besvarede skemaet.
- Ved 6 måneders follow-up: 46% besvarede skemaet.

MBSR-hold:

- Ved tilmelding: 100% besvarede skemaet.
- Ved endt kursus: 60% besvarede skemaet.
- Ved 6 måneders follow-up: 48% besvarede skemaet.

Foråret 2022:

MBKT-hold:

- Ved tilmelding: 100% besvarede skemaet.
- Ved endt kursus: 61,1% besvarede skemaet.
- Ved 6 måneders follow-up: 63,8% besvarede skemaet.

MBSR-hold:

- Ved tilmelding: 100% besvarede skemaet.
- Ved endt kursus: 73,7% besvarede skemaet.
- Ved 6 måneders follow-up: 63,7% besvarede skemaet.

Obligatoriske informationsmøder og tilmelding

Forløbet blev indledt med 3 online informationsmøder, hvor interesserede studerende kunne høre mere om kurserne, møde underviser, prøve eksempler på øvelserne fra kurserne og stille spørgsmål.

Det var obligatorisk at deltage i et informationsmøde for at blive tilmeldt et hold, da det er vigtigt at hver enkelt deltager ved, hvad man går ind til og har den nødvendige tid til at deltage.

I efteråret 2021 lå informationsmøderne i uge 37. Kurserne lå fra uge 40-49.

I foråret 2022 lå informationsmøderne i uge 6. Kurserne lå fra uge 10-19.

Zoomlink til informationsmøderne annonceres i studiebesked på KUnet til alle studerende 2 uger for informationsmøderne.

Det kan nævnes, at man på SUND i flere år har **skemalagt** informationsmøderne for mindfulnesskurserne for alle studerende, så det fremgår af deres personlige skemaer. Derudover skemalægger man også alle andre studieunderstøttende arrangementer fra studievejledningen.

Antal deltagere og hold

- Der var ca. **200-250 studerende**, som deltog i de 3 informationsmøderne på zoom i alt i hvert af de to semestre. Det er et stort antal deltagere i forhold til andre studievejledningstilbud om stress og trivsel, som ofte har meget få deltagere.

Tilmeldte i efterår 2021:

- MBKT: 41 studerende tilmeldte sig.
Der blev oprettet 3 hold. 2 mere end planlagt.
- MBSR: 90 studerende tilmeldte sig.
Der blev oprettet 5 hold. 2 mere end planlagt.

I alt **131 studerende** fordelt på 8 hold. 4 mere end planlagt.

Tilmeldte i forår 2022:

- MBKT: 71 studerende tilmeldte sig.
Der blev oprettet 3 hold. 1 mere end planlagt.
26 blev afvist på MBKT. 20 fik plads på MBSR. 6 fik ikke plads/kunne ikke deltage.
- MBSR: 81 studerende tilmeldte sig MBSR.
Dertil kom de 20, som havde MBKT som 1. prioritet.
Der blev oprettet 5 hold. 1 mere end planlagt.

I alt **146 studerende** fik en plads fordelt på 8 hold. 2 mere end planlagt.

Der kan være max 15 deltagere på et MBKT-hold og max. 20 deltagere på et MBSR-hold for at det fagligt er forsvarligt at holde samling på gruppen.

Der blev oprettet **6 hold end mere** end der var planlagt ressourcer til i projektet.
Der var således meget store interesse for kurserne.

I efteråret 2021 blev 2 MBSR-kurser holdt helt eller delvist **online**.

Derudover har der været mulighed for at være med på zoom enkelte kursusgange pga. coronasmitte og/eller sygdom.

Derudover skabte det en del usikkerhed blandt de deltagende studerende op imod slutningen af forløbet, da der op til jul 2021 igen blev varslet **coronanedlukning** og risiko for ændrede eksaminer i december og januar pga. corona og forsamlingsforbud.

Dette kan muligvis have påvirket deres trivsel negativt imod slutningen af kurset i efterårssemestret.

Metode for indhentning af besvarelser i spørgeskemaer

De studerende besvarede spørgeskemaer á 3 omgange i forbindelse med deltagelse på kurserne i projektet:

1. Ved **tilmelding** til kurset umiddelbart efter informationsmødet.
55 spørgsmål samt mulighed for at skrive om sig selv.
2. Ved kursets **afslutning**, senest 3 uger efter kurset var slut.
59 spørgsmål samt mulighed for at skrive om udbytte af kurset.
3. Ved 6 måneders **follow-up**. 6 måneder efter kursusstart.
56 spørgsmål samt mulighed for at skrive om udbyttet af kurset.

Spørgeskemaet var omfattende og bestod af følgende godkendte og evidensbaserede trivselsskalaer:

- Fagligt engagement (udviklet af EVA)
- Socialt engagement (udviklet af EVA)
- Studiebalance (udviklet af EVA)
- Ensomhedsskala (Three-Item Loneliness Scale, T-ILS)
- Angst, depression, stress (DASS-21)
- Stress (Cohen's Perceived Stress Scale - PSS)
- WHO-5 almen trivselsskala.

Derudover var der afkrydsning af **fakultet**, **køn**, **prioritering** af kursus samt **tekstfelter** til at skrive oplysninger om sig selv f.eks. diagnose el.lign.

Screening og holdsætning af deltagere

Spørgeskemaet ved tilmeldingen blev brugt til screening af deltagere for at se, om de havde tilmeldt sig det rigtige kursus og om de var i målgruppen for at deltage i et mindfulnesskursus.

Alle deltagere på MBKT talte med deres underviser inden kursusstart via telefon, så underviser havde en fornemmelse af den studerendes situation og helbred, samt for at kunne

afklare om kurset var det rette for dem, om de var i behandling med f.eks. psykolog eller i psykiatrien el.lign.

De deltagere på MBSR, som havde **meget dårlige** trivselsmålinger talte også med deres underviser på forhånd om deres situation, om de i øvrigt fik psykologhjælp el.lign. og om kurset er det rette for dem.

Der er talt i telefon med **mindst 50%** af alle deltagerne på MBSR forud for kursusstart. Da rigtige mange havde det meget skidt ved tilmeldingen.

Derudover har det været muligt at tale med underviser løbende undervejs i forløbet, hvis en deltager har haft det svært, haft udfordringer med kurset, være meget påvirket til en kursusgang el.lign. Derudover har underviserne kontaktet de deltagere, som er udeblevet fra undervisningen uden at give besked på forhånd.

På MBKT-hold har underviser enten blevet holdt et **opsamlingsmøde** ca. 2 måneder efter sidste kursusgang eller haft en afsluttende telefonsamtale med alle deltagere, som afslutning på forløbet. Dette er en del af undervisningsmanualen for MBKT.