

Pædagogisk NADA på GF1 på SOSU Østjylland

1.0 Baggrund

Siden december 2012 har elever på SOSU Østjylland haft mulighed for at få NADA-øreakupunktur med det formål at mindske oplevelsen af stress og angst op mod eksamen (1). NADA står for ”National Acupuncture Detoxification Association” og er en øreakupunkturmetode, der er udviklet i 1974 af den amerikanske psykiater Michael Smith. NADA er en non-verbal metode med fokus på recovery, empowerment og personlig udvikling og kan bruges i alle situationer, hvor en person har brug for stabilitet, fokus, bedre stresshåndtering (herunder vrede, søvnproblemer, rastløshed, angst), bedre håndtering af følelser og kognitive funktioner (2) (Se bilag 1). NADA har været anvendt i Danmark siden 1997 og har efterhånden fundet vej til flere og flere uddannelsesinstitutioner, der har implementeret NADA med det formål, at hjælpe elever med at holde fokus og øge deres koncentration i timerne (2). NADA anvendt i uddannelsessystemet kaldes pædagogisk NADA, fordi det anvendes i en pædagogisk sammenhæng, hvor der fokuseres på de unges faglige og alsidige udvikling (2). Erfaringerne med anvendelsen af pædagogisk NADA er, at eleverne bedre kan koncentrere sig, og undervisningen kan gennemføres på kortere tid, da der er langt mindre uro i klasserne og færre afbrydelser i timerne. Elever med ADHD og OCD samt elever der døjer med angst, depressive symptomer, sociale problemer i hjemmet, afhængighed af cigaretter og hash kan have stor gavn af NADA (2). NADA kan altså hjælpe eleverne med bedre at håndtere de mange udfordringer, stimuli og stress, som en skoledag rummer for dem.

På SOSU-skolen i Aarhus er flere og flere elever begyndt at få NADA i pauserne og altså ikke udelukkende i NADA-caféen efter skoletid. De sidder derfor med nåle i ørerne, mens de modtager undervisning, eller mens de laver gruppearbejde.

2.0 Formål

At undersøge virkningen af pædagogisk NADA, der gives i klassen mens der undervises, på eleverne generelle trivsel samt oplevelsen af ro, fokus og koncentration i timerne.

3.0 Metode

I samarbejde med lærere og ledelsen på SOSU skolen i Aarhus blev der udvalgt et grundforløb 1 hold, der skulle tilbydes NADA øreakupunktur samt et andet grundforløb 1 hold, der skulle fungere som kontrolklasse.

Interventionsklassen blev tilbudt NADA-øreakupunktur og/eller magnetkugler 2 gange pr. uge i 10 uger i forbindelse med holdundervisningen, mens kontrolholdet ikke fik tilbudt noget. Begge hold skulle besvare et spørgeskema før, midtvejs i og umiddelbart efter forsøgets afslutning. Spørgeskemaet indeholdte fem spørgsmål fra WHO-5 spørgeskemaet vedr. mentalt helbred (se bilag 2) samt nogle supplerende spørgsmål (bilag 3 og 4). Derudover blev der afholdt et fokusgruppeinterview med udvalgte elever fra interventionsholdet (se bilag 5). Da en stor del af eleverne på holdet var under 18 år skulle forældrene give tilladelse til, at deres barn måtte deltage i forsøget (se bilag 6).

4.0 Resultater

4.1 Spørgeskemaundersøgelsen

Sammenfatning af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen er opstillet i nedenstående tabeller.

Tabel 1

	NADA-hold	Kontrol hold
Alder (gennemsnit)	16,9 år	17,4 år
Kvinde (antal i de 3 besvarelser)	11-13	15-19
Mand (antal i de 3 besvarelser)	4-5	2-3
Andet køn (antal i de 3 besvarelser)	1-2	0-1

Tabel 2 NADA (Resultater fra NADA-holdet er skrevet først. Resultater fra kontrolholdet står i parentes)

NADA (nåle)	1 (før)	2 (under)	3 (efter)
0 gange	100% (96%)	19% (100%)	13% (100%)
1-5 gange	0 (4%)	25% (0)	13% (0)
6-10 gange	-	56% (0)	13% (0)
11-15 gange	-	-	31% (0)
>20 gange	-	-	19% (0)

Tabel 3 Magneter (Resultater fra NADA-holdet er skrevet først. Resultater fra kontrolholdet står i parentes)

Magnetkugler	1 (før)	2 (under)	3 (efter)
0 gange	100% (100%)	0% (100%)	0% (100%)
1-5 gange	-	44% (0)	13% (0)
6-10 gange	-	56% (0)	31% (0)
11-15 gange	-	-	25% (0)
>20 gange	-	-	25% (0)

Tabel 4 (Resultater fra NADA-holdet er skrevet først. Resultater fra kontrolholdet står i parentes).

I de sidste 2 uger:	1 (før)	2 (under)	3 (efter)
har jeg været glad og i godt humør	83% (78%)	95% (66%)	94% (68%)
har jeg følt mig rolig og afslappet	59% (82%)	88% (72%)	76% (82%)
har jeg følt mig aktiv og energisk	88% (70%)	82% (67%)	82% (70%)
er jeg vågnet frisk og udhvilet	42% (56%)	69% (50%)	71% (69%)
har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	83% (60%)	94% (61%)	83% (63%)

Som det ses af tabel 1, er de to GF1 hold meget homogene hvad angår alder og køn. På NADA-holdet har respondenterne en gennemsnitsalder på 16,9 år, mens respondenterne på kontrolholdet har en alder på 17,4 år. På begge hold ses en overvægt af kvinder med ca. 70% på NADA-holdet og ca. 85% på kontrolholdet.

Af tabel 2 og 3 fremgår det, at *alle* elever på NADA-holdet fik NADA mindst én gang i forløbet og at 31% fik NADA 6-10 gange. Halvdelen af eleverne fik NADA mere end 10 gange, hvoraf 25% fik NADA mere end 20 gange. På kontrolholdet har 4% prøvet at få NADA 1-5 gange ved forsøgets start, og ingen på holdet modtog NADA i den periode forsøget forløb. Ingen på kontrolholdet fik påsat magnetkugler, mens 81% af eleverne på NADA-holdet fik påsat magnetkugler mere end 6 gange.

Af tabel 4 ses det, at andelen af elever der har følt sig glade og i godt humør, har følt sig rolige og afslappede samt har følt sig friske og veludhvilede er steget med hhv. 11% (-10% for kontrolholdet), 17% (0% for kontrolholdet) og 29% (+13% for kontrolholdet). Mht. andelen af elever der har følt sig aktive og energiske er den faldet med 6% på NADA-holdet (0% på kontrolholdet). 83% af eleverne på NADA-holdet havde en oplevelse af at deres dagligdag har været fyldt med ting, der interesserer dem både ved projektstart og ved slut, mens der ses en stigning på 3% for kontrolholdet.

4.2. Interview

Interviewet blev udført i november 2022 – umiddelbart efter elevernes sidste omgang NADA. Data om deltagerne kan ses i nedenstående tabel. I interviewet deltog fire elever samt to gennemgående lærere på holdet.

Tabel 5

Deltagere	Køn	Alder (år)	NADA
Elev 1 (E1)	Kvinde	16 år	18 gange
Elev 2 (E2)	Kvinde	17 år	20 gange
Elev 3 (E3)	Mand	17 år	16 gange
Elev 4 (E4)	Mand	16 år	16 gange
Lærer 1 (L1)	Kvinde	37 år	4-5 gange
Lærer 2 (L2)	Kvinde	26 år	1 gang

Selve interviewet tog 28 minutter, og der herskede en god stemning under hele interviewet, hvor alle bidrog med deres fortællinger og synspunkter. Interviewet blev optaget på en mobiltelefon, hvorefter det blev transskriberet og lydfilen slettet. Ud fra informanternes fortællinger er der fremkommet 7 overordnede temaer, som beskrives nedenunder. De 7 temaer er:

1. Oplevelsen af at være med i NADA-forsøget
2. Ro og fordybelse
3. Søvn
4. Fysisk uro og stress
5. Rygning
6. Smerte
7. Ideer til fortsat arbejde

1. Oplevelsen af at være med i NADA-forsøget

Der er generelt enighed om, at det har været en god oplevelse at være med i NADA-forsøget. En af eleverne beskriver det således: *"Det har været sjovt, det har været smertefuldt, det har været lidt intenst, men det har*

været godt” (E3). En anden elev synes også, det har været sjovt og var glad for, at netop deres klasse skulle være forsøgskaniner. Eleven har også en intention om at fortsætte med NADA, da hun er blevet helt afhængig af det (E2). Lærerne er også enige om, at det har været et godt forløb. Det krævede dog lidt tilvænning, både for elever og lærere. Undervisningen skulle tænkes lidt anderledes – mere stillesiddende, hvilket dog ikke har været en ulempe. Tværtimod har det været med til at skabe en forståelse af, at ”vi kan godt sidde og lytte. Altså vi behøver ikke skulle have alle mulige øvelser hele tiden – vi kan faktisk godt” (L1).

2. Ro og fordybelse

Ifølge de to lærere på holdet blev NADA efterhånden en hel integreret del af undervisningen, og det er deres klare opfattelse, at man kan mærke effekten af NADA på den ro, der er i klasselokalet. Den ene lærer fortæller:

”Hvis jeg skal se det ud fra et underviserperspektiv, så er det jo klart, at det skulle sættes i gang, og det måske var lidt mere kaotisk i starten. Men jeg synes, det er blevet sådan en helt integreret del, og jeg synes helt klart også, at man kan mærke effekten af, når det er der, at der er ro” (L1).

Begge lærere er enige om, at NADA har været med til at træne eleverne i at holde fokus. Det har været med til at skabe en forståelse af, at de godt kan sidde stille og roligt og lytte, også selv om der sker noget omkring dem. Der er kommet en bedre dynamik i klassen og også længere perioder, hvor der har været fordybelse; ”... det skaber den der sådan rolige, meditative fordybende. Det gør det bare” (L1).

NADA har været mest effektiv ”in the moment”, men det at eleverne har fundet ud af, at de godt kan sidde stille og roligt og lytte, har haft en afsmittende effekt på de dage, hvor der ikke har været NADA. Den udvikling der har været i forhold til at kunne holde fokus, være rolige og fordybet i længere tid er, ifølge de to lærere, større på dette hold end på de andre GF1 hold, som de også underviser på.

Blandt eleverne er der også enighed om, at NADA har været med til at skabe et roligt og meditativt miljø i klasselokalet. En elev fortæller ”Det foregår i sådan et stille og roligt tempo og man sidder i sin helt egen boble, når man har fået nålene. Der ikke noget stressende over det.” (E2). og en anden fortæller:

”Jeg kan huske, at jeg plejede altid at holde vejret inde. Og så sagde du til mig, at du skal tage en dyb indånding, og så når du var ved at sætte den ind, så sagde du pust ud og så pustede jeg ud, og det var bare med til at afslappe mig endnu mere.” (E3).

Der blev også serveret NADA-the, hvilket ifølge en lærer gjorde noget godt for stemningen og var prikken over i’et. Også de elever der ikke fik NADA drak NADA-the. En elev beskriver denne servering af NADA-the som sundhedsfremmende, idet han havde lagt mærke til, at der blev skruet ned for sodavandsdrikkeriet:

”Man kan godt sige det hjalp på en måde, fordi når man har det der NADA, så skal du jo ikke drikke sodavand, mens du har nålene i ørene jo. Så det kan jo godt, på en måde hjælpe lidt, for hvis du har brug for noget at drikke, så har du din NADA-the lige foran dig” (E4).

3. Søvn

Flere elever har oplevet, at NADA har haft en god effekt på deres søvn. De beskriver det således:

”Det har gjort min søvn meget bedre, også bare at have magnetkuglerne i. Altså jeg er ude som et lys efter jeg er begyndt at få det. Førhen der kunne jeg godt ligge vågen i halvanden time og bare vende og dreje mig, men nu er jeg bare ude som et lys” (E2).

”Der er faktisk rigtigt. Det har jeg også lagt mærke til. Jeg plejede også at ligge i 2-3 timer, men det gør jeg ikke mere. Når jeg lukker øjnene, så går der max 5 minutter, og så går jeg også bare ud” (E3).

”Jeg falder også, ligesom de andre, meget hurtigere i søvn end jeg gjorde før. Der lå jeg også i lang tid. Det er også søvnen jeg mest har kunnet mærke det på” (E1).

Den sidste elev har ikke kunnet mærke en effekt af NADA på søvnen.

4. Fysisk uro og stress

En elev fortæller, at han oplever mindre fysisk uro efter at han har fået NADA:

”.. der er sket en forbedring i forhold til før fordi, når jeg plejede at sidde i klassen, så plejede jeg altid at bevæge mine fødder eller min hånd eller fumle ved alt muligt, men det gør jeg ikke mere. Nu sidder jeg bare stille - jeg kan dog godt finde på at larme” (E3).

Eleven synes også, det har haft en effekt på stress og fortæller: *”altså jeg plejede at stresse meget før, men nu stresser jeg faktisk ikke særlig meget over tingene. Selv om jeg har mange ting at tænke på. Men jeg stresser ikke over det, så meget som jeg gjorde før” (E3).* En anden elev fortsætter *”Der var stress før og der var også nogle ting, man ikke kunne koncentrere sig om før, men jeg føler det er blevet bedre i forhold til det” (E4).*

5. Rygning:

To elever på holdet er stoppet med at ryge under NADA-forløbet.

”Og i forhold til rygning. Det hjalp faktisk. Det gjorde det. Altså først, så troede jeg bare det var noget fup, at det ikke blev påvirket eller noget, og efterhånden så begyndte jeg bare at skære ned på rygning, og så til sidst, så blev det bare en ting for mig ikke at ryge mere. Hver gang jeg tog en smøg, så fik jeg faktisk en slags kvalme, så...” (E3)

6. Smerte under NADA

Da der blev spurgt ind til, om der var noget, der havde været udfordrende i forhold til at få NADA i klassen, nævner eleverne smerte. En elev siger:

”Altså jeg synes det gør ondt. Sådan meget ondt. Det er kun når jeg får dem i, og så bagefter der gør det ikke ondt mere. Det er den eneste udfordring, der har været, føler jeg. Så jeg har været sådan lidt bange for det på en måde” (E1).

En anden fortæller, at:

”altså jeg synes at der var nogle gange, hvor man slet ikke kunne mærke noget. Så blev man nødt til at spørge, om hun havde sat de der nåle i. Og så var der andre gange, hvor man næsten kunne få helt tåre i øjnene. Det varierer meget. Men det var jo ikke sådan, at så gjorde alle fem nåle ondt i begge ører. Så var det kun fordi en gjorde lidt mere ondt. Men det går jo hurtigt over. Så dunker det lige sådan meget lidt, og så går det over. Det er jo ikke fordi det er sådan en total slem smerte” (E2).

Derudover nævner eleverne, at det er ubehageligt at sidde med nålene i ørene, mens der afholdes pause. Her er de bange for, at nogen skal ramme ind i nålene, eller at der bliver puffet til en.

7. Ideer til fortsat arbejde

Informanterne er enige om, at det kan være grænseoverskridende selv at opsøge NADA i NADA-cafeen på skolen og at *”... det er nemmere hvis NADA kommer til folk og ikke omvendt” (L2).* Det at tage skridtet og gå op til NADA caféen kræver et bevidst valg. En elev siger: *”Hvis jeg kun havde hørt om NADA - for at være ærlig, så ville jeg ikke have opsøgt det. Jeg ville nok synes det ville have været interessant at prøve, men jeg ville ikke selv have opsøgt det. (F3).* Og en anden fortsætter: *”Altså jeg ville nok også kun selv have opsøgt*

det, hvis der var nogen af dem, som jeg snakker meget med, som ville være med til det. Det er jo også sådan, man kender ikke så meget til det, og så er det jo sådan nåle i ørene, og så er det rart nok lige at have sådan en tryghed med, som også gerne vil prøve det, så man ikke er helt alene om det.” (F2)

Både elever og lærer synes, at det har været godt at tilbuddet rykkede ud til dem i klassen, og en lærer siger:

”Jeg tror helt klart, det der med at gå ud i klasserne ville være godt, fordi jeg har en formodning om, at der sidder nogen her, der godt ville kunne finde på at komme op i din café, nu hvor de er blevet opmærksomme på, hvad det egentlig er, frem for at man måske ikke selv søger det, fordi man ikke er oplyst.”

Der foreslås, at det kunne være en ide, at gå rundt med en lille vogn og tilbyde NADA i pauserne.

”Jeg tænker lige i forhold til det der med at gå rundt derned i frikvarterne, det tror jeg nok ville være en god idé. Fordi der er mange der har spurgt mig og et par fra klassen, da vi gik rundt med NADA i ørene, da vi havde pause – så blev vi faktisk spurgt meget ind til det, hvordan vi syntes det var og om det gjorde ondt og sådan nogle ting. De var interesserede, og nogle af dem kunne godt tænke sig at prøve det.” (F3).

Et andet konkret forslag fra en lærer lyder på, at man laver nogle gruppeordninger i klassen, hvor forskellige grupper kan gå ud og få NADA et kvarter før spisepausen, således at det kan nås inden næste lektion starter. *”fordi hvis man skal tænke fra underviser-side – hvis det bare er et kvarter to gange, de går før. Altså det kan være mere spiseligt for nogen” (L1).*

En idé fra den anden lærer går på at opsøge en specifik gruppe *”Jeg tror faktisk måske også, at alle dem der ryger – altså der er jo ret mange, der ryger her på skolen, at det måske at det kunne have en effekt på dem, hvis det er at man opsøger dem. Måske ikke udenfor, men der hvor de går rundt, inden de går ud af døren.” (L2).* og en elev fortsætter: *”Jeg tror også, der er mange der gerne vil stoppe, men bare har svært ved det. Altså det tog mig noget tid at stoppe, men det lykkedes.” (F3).*

5.0 Konklusion og perspektivering

På baggrund af data fra dette NADA forsøg kan det konkluderes, at NADA har haft en gavnlig effekt for en del af eleverne. Spørgeskemaundersøgelsen indikerer, at eleverne på NADA-holdet er blevet mere glade og i bedre humør, mere rolige og afslappede og er blevet mere friske og veludhvilede end eleverne på kontrolholdet efter 10 uger med NADA. Dette kan tyde på, at NADA har haft en positiv effekt på elevernes trivsel og velbefindende. I det kvalitative interview nævner eleverne, at det har været godt at være med i NADA-forsøget, og at de har fået en effekt af det. Specielt fremhæves søvnen som en parameter, der er blevet påvirket i en positiv retning. Indsovningstiden er blevet markant nedsat og eleverne beskriver det som ”at gå ud som et lys”, når de lægger sig på puden. Andre parameter som fysisk uro, stress og nedsat rygetrang nævnes også af eleverne, som noget der har ændret sig i en positiv retning under NADA forsøget. Lærerne har oplevet, at NADA har haft en positiv effekt på den ro, de har oplevet i klasselokalet. Eleverne har udviklet en evne til at kunne sidde koncentreret og fordybet i en længere periode og lader sig ikke så nemt forstyrre af den uro, der kan være omkring dem.

NADA er altså et godt element i forhold til at øge elevens trivsel og mentale helbred under uddannelsen og det anbefales derfor, at NADA bruges mere aktivt end nu. Tilbuddet kan med fordel retænkes således, at NADA rykker tættere på eleverne, så det bliver lettere og mindre grænseoverskridende at vælge til.

6.0 Litteraturliste

1. Britta Lundqvist, Nålene Dulmer angsten, Fagbladet FOA, Nr. 04, 2013.
2. Lars Wiinblad, NADA metoden – En indføring i øreakupunktur som supplerende, standardiseret metode ved recovery, empowerment, stress, afhængighed, psykiatriske symptomer, kriseterapi og personlig udvikling, 5. reviderede udgave, 1. oplag, NADA-Danmark, 2018.

7.0 Bilag

1. Skema over virkningerne af NADA
2. WHO-5 spørgeskema
3. Spørgeskema (kort version)
4. Spørgeskema (lang version til NADA-holderet)
5. Interviewguide
6. Forældrebrev

Bilag 1

NADA kan påvirke symptomerne i skemaet herunder:

NADA letter bl.a. følgende fysiske symptomer:	NADA letter bl.a. følgende psykiske symptomer:
<ul style="list-style-type: none">• Dårlig søvnkvalitet• Manglende søvn• Fysisk uro• Stress• Træthed• Svedtendenser• Hovedpine og smerter generelt	<ul style="list-style-type: none">• Stoftrang• Psykisk uro og stress• Tankemylder• Angst og panikanfald• Irritabilitet• Søvnløshed og mareridt• Depression
Abstinenssymptomer:	NADA fremmer:
<ul style="list-style-type: none">• Rysten og muskelkramper• Kvalme og tarmproblemer• Hurtig puls, hjertebanken og højt blodtryk• Kuldefølelse og snue	<ul style="list-style-type: none">• Samarbejde, positiv adfærd og motivation• Bevidsthed om følelser• Fokuseret tænkning• Større udbytte af andre behandlinger• Lavere medicinforbrug

Guide til trivselsindekset: WHO-5

Hvad er WHO-5

WHO-5 er et mål for trivsel. Det består af fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser, og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende.

WHO-5 har været testet i forskellige befolkningsgrupper i flere lande. Det er simpelt at anvende, og der er efterhånden mange erfaringer, der taler for, at det er et pålideligt mål for personers trivsel.

Det skal bemærkes:

- At WHO-5 ikke direkte måler dagligdags funktion, selvom der formodes at være en sammenhæng mellem funktionsevne og trivsel.
- At WHO-5 ikke er et diagnoseværktøj, men kan betragtes som et termometer for trivsel. Hvis en person scorer lavt, kan det være tegn på, at han eller hun har brug for støtte eller behandling. Men det vil i givet fald være en lægelig opgave evt. at udrede dette nærmere.

WHO-5 er udviklet af professor Per Bech for WHO, men kan frit anvendes til måling af trivsel.

Hvordan kan WHO-5 bruges i forbindelse med evaluering af kommunale indsatser

WHO-5 kan bruges i forbindelse med før- og eftermålinger af sundheds- og sociale indsatser, der helt eller delvist har til formål, at forbedre borgernes trivsel/mentale sundhed. WHO-5 kan bruges som et mål for, om borgerne får forbedret deres generelle trivsel i den tidsperiode, som indsatsen har varet. Dette kan være med til at sandsynliggøre, om indsatsen har haft en positiv effekt på borgernes trivsel.

Der vil blive udarbejdet en elektronisk indtastningsfil, som automatisk beregner pointtallet for den enkelte testperson. Samtidig lagres resultatet for hver enkelt testperson (fordelt på køn og alder), så der kan beregnes gennemsnit og spredning for interventionsgruppen. Hvis målingerne gentages, kan der tegnes kurver for udviklingen over tid.

Førmåling: Borgerne testes forud for indsatsen enten ved selv at udfylde spørgeskemaet eller via samtale med en kommunal medarbejder, som udfylder skemaet sammen med borgeren.

Midtmåling: Ved længerevarende indsatser (mere end tre mdr.) anbefales det at gennemføre en midtvejsmåling.

Eftermåling: Ved afslutning af indsatsen eller umiddelbart derefter testes borgerne igen.

- Der er ikke nogen standard for, hvor længe indsatsen skal vare, for at det giver mening at anvende WHO-5 som før- og eftermåling. Der er erfaringer med at anvende WHO-5 på behandlingsindsatser på 15-20 dage, men i forbindelse med forebyggende indsatser anbefales det generelt, at de strækker sig over længere tid.
- Der er heller ikke nogen standard for, hvor stor en gruppe borgere der skal testes, for at få et pålideligt billede af om indsatsen påvirker trivslen. Generelt giver en større interventionsgruppe

et mere pålideligt resultat, ligesom det er vigtigt at sikre, at deltagelsesprocenten i interventionsgruppen bliver så høj som muligt.

Hvordan udregnes resultatet

Pointtallet beregnes ved at tallene i de afkrydsede felter lægges sammen (se spørgeskemaet på sidste side), og at summen derefter ganges med fire. Der fås nu et tal mellem 0 og 100. Jo flere points jo højere trivsel. Hvis tallet er under 50, kan testpersonen være i risiko for depression eller at være udsat for en langvarig stressbelastning (se næste afsnit).

Tolkning af resultater

Standard: Gennemsnittet for befolkningen som helhed er 68 pointtal, men ved pointtal over 50 er testpersonen ikke umiddelbart i risiko for depression eller langvarig stressbelastning:

Pointtal mellem 0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning

Pointtal mellem 36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning

Pointtal over 50: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

Et pointtal på 50 eller derover kan derfor anvendes som et mål borgerne gerne skal tilnærme sig - fx med hjælp fra sundheds- og sociale indsatser. I forbindelse med kliniske indsatser regnes en forøgelse (eller forringelse) på 10 pointtal for en klinisk signifikant forskel, dvs. en forskel i trivsel der er så stor, at den kan tilskrives indsatsen.

Alder: Der er erfaring med at bruge WHO-5 til personer fra 16 år og op. 16-20-årige scorer typisk lidt lavere end 20-80-årige (personer over 80 år scorer typisk lavest)

Køn: Kvinder scorer typisk lidt lavere end mænd (hhv. 67 og 69 pointtal i gennemsnit).

Tilbage melding til den enkelte

Det anbefales at testen udføres under tilstedeværelse af en kommunal medarbejder, der med det samme kan give en tilbage melding: Dels oplyse hvilket pointtal personen har fået. Og dels give en vejledende melding om personens resultat:

0-35: Du ligger væsentligt lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du ikke er på toppen, og der kan være en reel risiko for, at du lider af depression eller langvarig stress. Du bør overveje at søge hjælp hos din læge, for at få det undersøgt.

36-50: Du ligger lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du nok ikke har det helt godt. Vær opmærksom på, om du får det bedre eller værre og søg evt. læge, hvis du får det værre.

Over 50: Du ligger her inden for gennemsnittet for resten af befolkningen som er 68 med en nedre grænse omkring 50.

Når WHO-5 anvendes gentagne gange ved før-, midtvejs- og eftermålinger fås desuden et billede af, om tendensen går nedad over tid. Dette er også et tegn på, at personen ikke har det godt, som der skal følges op på – evt. i form af besked om at søge læge.

Trivselsindekset WHO-5

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1 .. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2 .. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
3 .. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
4 .. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
5 .. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Bilag 3 Spørgeskema (kort version)

Kære GF1-elev

Mange tak for at du giver dig tid til at besvare dette spørgeskema. Spørgeskemaet består af 19 spørgsmål, hvor du skal sætte et kryds i den svarmulighed, du synes passer bedst. De fleste spørgsmål omhandler din generelle trivsel og nogle omhandler NADA øreakupunktur. Det tager ca. 5 minutter at besvare spørgeskemaet og din besvarelse er anonym.

Hvilken klasse går du i?

- (2) Hold 1
- (3) Hold 2

Hvad er din alder?

- (1) - 15
- (2) 16
- (3) 17
- (4) 18
- (5) 19
- (6) 20 +
- (7) Ønsker ikke at svare

Hvad er dit køn?

- (1) Kvinde
- (2) Mand
- (3) Andet
- (4) Ønsker ikke at svare

Sæt ét kryds ud for hvert udsagn

Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end	Lidt mindre end	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
------------	--------------------	---------------	-----------------	---------------	--------------------

		halvdelen af tiden	halvdelen af tiden			
I de sidste to uger har jeg været glad og i godt humør	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
I de sidste to uger har jeg følt mig rolig og afslappet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
I de sidste to uger har jeg følt mig aktiv og energisk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
I de sidste to uger er jeg vågnet frisk og udhvilet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
I de sidste to uger har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Hvor mange gange har du modtaget NADA (nåle) på SOSU Østjylland?

- (1) 0 gange
- (4) 1-5 gange
- (5) 6-10 gange
- (6) 11-15 gange
- (2) 16-20 gange
- (7) Mere end 20 gange

Hvor mange gange har du modtaget magnetkugler på SOSU Østjylland?

- (1) 0 gange
- (4) 1-5 gange
- (5) 6-10 gange
- (6) 11-15 gange
- (2) 16-20 gange
- (7) Mere end 20 gange

I hvor høj grad er du god til at holde fokus og koncentration i timerne?

- (1) I høj grad
- (2) I nogen grad
- (3) Hverken/Eller
- (4) I mindre grad
- (5) Slet ikke

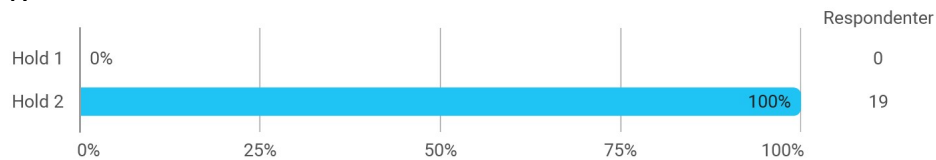
I hvor høj grad oplever du, at der er ro i klassen?

- (1) I høj grad
- (2) I nogen grad
- (3) Hverken/Eller
- (4) I mindre grad
- (5) Slet ikke

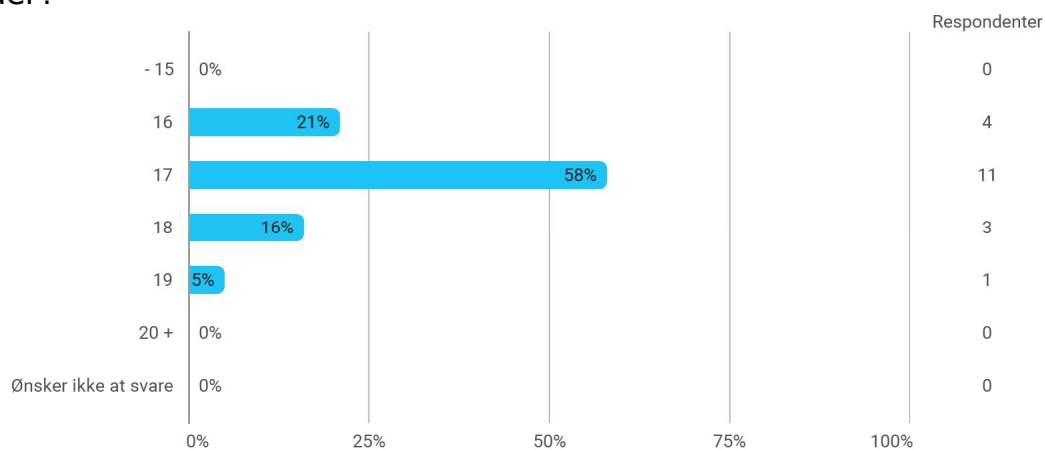
Tak for dine svar

Bilag 4 Spørgeskema (lang version til NADA-holdet – med svar)

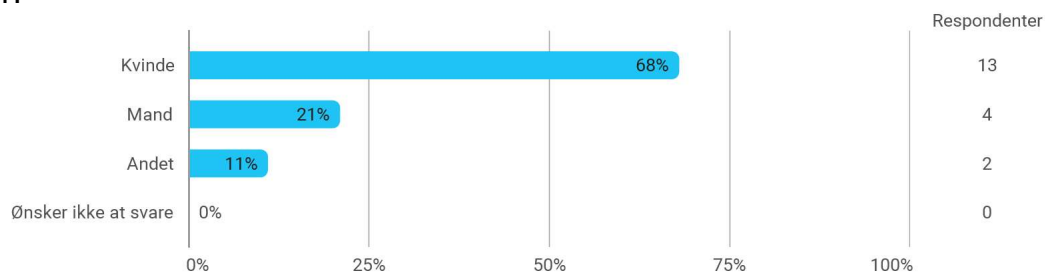
Hvilken klasse går du i?

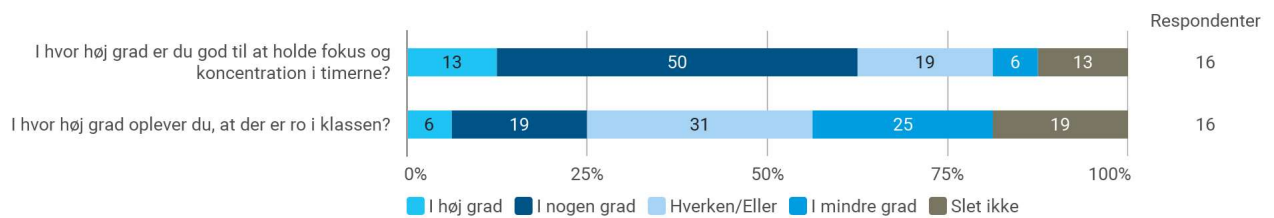
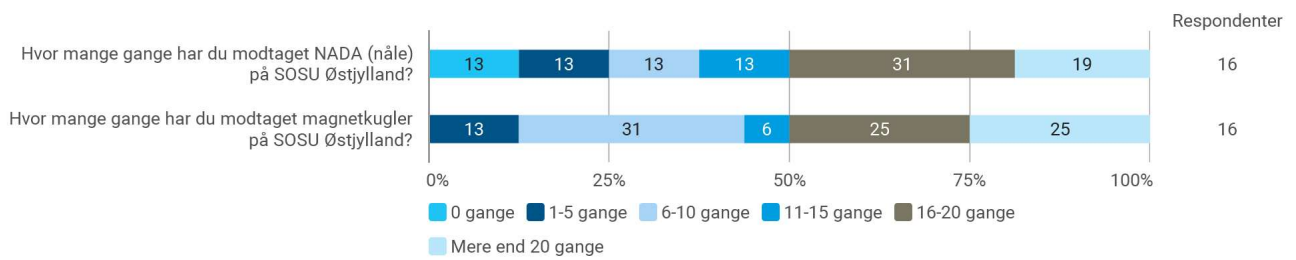
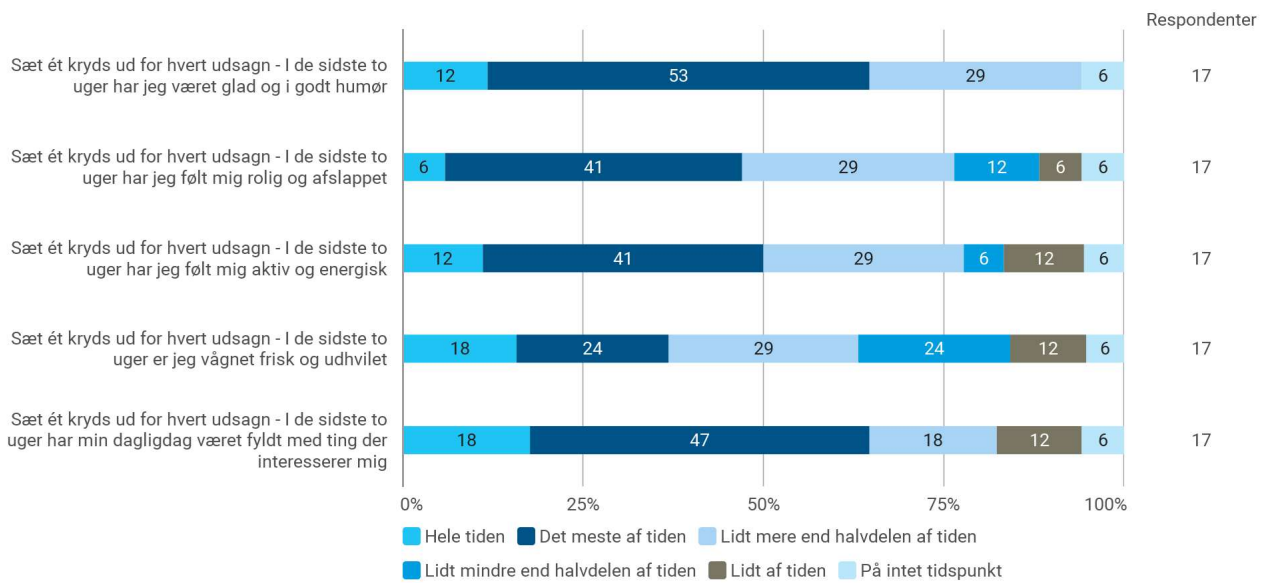


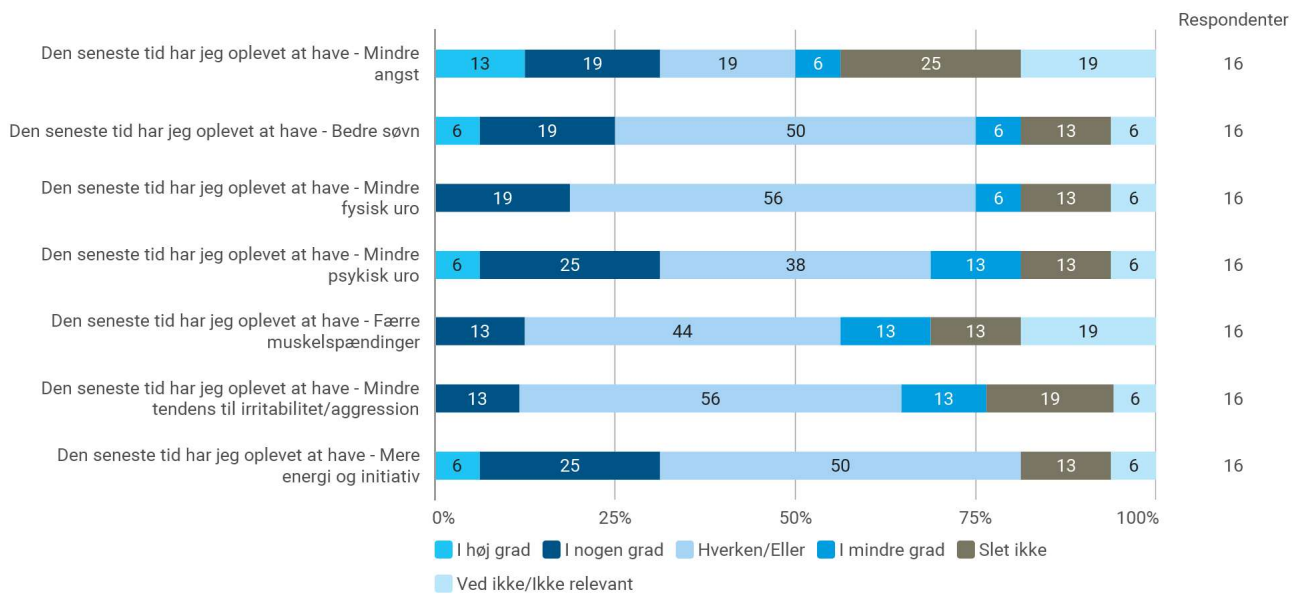
Hvad er din alder?



Hvad er dit køn?

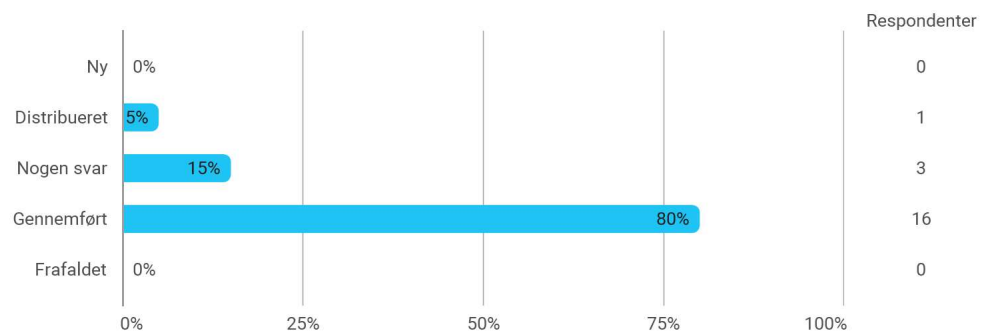






E-mail

Samlet status



Bilag 5 Interviewguide

<p>Briefing</p>	<p><i>Velkommen og tusind tak fordi I har lyst til at være med til det her interview. Det er jeg meget glad for.</i></p> <p><i>Som I ved, er jeg i gang med at undersøge, hvordan NADA øreakupunktur kan anvendes på SOSU skolen og jeg har været særligt interesseret i om det fx giver mening at tilbyde det til elever, mens de sidder og skal følge med i en undervisning.</i></p> <p><i>Jeg er derfor meget interesseret i at høre jeres meninger og erfaringer efter at have deltaget i det her forsøg.</i></p> <p><i>Den viden jeg får fra jer, vil jeg bruge til at komme med et par forslag til hvordan vi kan bruge NADA noget mere her på skolen.</i></p> <p><i>Måden, interviewet kommer til at foregå på, er, at jeg stiller nogle indledende spørgsmål omhandlende NADA, hvor jeg er interesseret i at få jeres synspunkter, holdninger og meninger. Det er meningen, at spørgsmålene skal lægge op til en samtale mellem jer i gruppen, hvor i deler erfaringer, synspunkter og diskuterer eventuelle enigheder og uenigheder.</i></p> <p><i>Det er vigtigt for mig at sige, at der er ikke nogle rigtige og forkerte svar. Jeg forventer at interviewet kommer til at vare 30-45 minutter.</i></p> <p><i>Det I siger vil blive optaget, og det gør jeg, for at have mulighed for at genhøre hvad I sagde. Efterfølgende vil indholdet blive slettet, og i vil selvfølgelig være anonyme.</i></p> <p><i>Eftersom interviewet optages, er det vigtigt, at I taler højt og tydeligt og ikke larmer for meget.</i></p> <p><i>Har i nogle spørgsmål, før vi begynder?</i></p>
<p>Præsentation af deltagere:</p>	<p><i>Jeg vil gerne starte med at I kort præsenterer jer selv. Så kan I kort på skift fortælle hvad I hedder og hvor gamle I er?</i></p> <p><i>Derudover vil vi gerne vide hvor mange gange I ca har fået NADA og/eller magnetkugler.</i></p>
<p>Beskrivende startspørgsmål</p>	<p><i>Kan I prøve at beskrive, hvordan det har været, at være med i det her forsøg?</i></p>
<p>Beskrivende startspørgsmål</p>	<p><i>Kan I fremhæve nogle ting som I oplevede fungerede godt eller noget som i oplevede fungerede mindre godt ved forsøget?</i></p>
<p>Opfølgningsspørgsmål:</p>	<p><i>Hvis I skal beskrive nogle ting som I oplevede som udfordrende i forbindelse med at deltage i NADA-forsøget - hvad kunne det være?</i></p>

	<p>Eksempelvis; Er var der nogle udfordringer i forhold til pauserne, spisning, blod, blufærdighed?</p>
NADA - generelt	<p>I forhold til NADA – føler I så, at NADA har haft en effekt på jer i en eller anden grad?</p> <p>(Har det fx gjort noget ved jeres humør, temperament, energiniveau, søvn?)</p>
NADA i klasselokalet	<p>Hvordan oplever I, at NADA har påvirket undervisningsseancerne – i forhold til ro, koncentrationsniveau og fokus?</p>
Tema: Mental sundhed	<p><i>Er det, at NADA kan være med til at forbedre jeres mentale helbred, noget der har været med til at motiverer jer til at få NADA?</i></p>
Opfølgende spørgsmål	<p>Kunne en mere specifik viden, omkring NADA's positive effekt på det mentale helbred (eksempelvis stress, eksamensangst, uro, muskelspændinger, søvn, rygestop o.l.) være med til at påvirke jer til at få mere NADA?</p>
Afsluttende spørgsmål	<p><i>Nu har vi talt en del om forsøget her i klassen. Kunne I prøve at diskutere hvordan et NADA-tilbud her på skolen kunne se ud?</i></p> <p><i>Hvad kunne I selv ønske jer i forhold til muligheden for at få NADA?</i></p> <p><i>Hvilke elementer skulle tilbuddet indeholde for at I ville benytte jer af det?</i></p>
Debriefing	<p>Debriefing - <i>Nu er vi ved at være færdige med vores samtale.</i></p> <p><i>Er der noget i dag, som I tænker vi ikke har været omkring, og som I synes er vigtig, at få belyst?.</i></p> <p><i>Så vil vi gerne sige tusind tak for den gode samtale. Jeg er rigtig glad for, at I vil bidrage med jeres erfaringer og synspunkter. Hvis I har behov for det, er I velkomne til at kontakte mig efterfølgende.</i></p>

Kære forældre

På SOSU Østjylland har vi valgt at udrulle et projekt, hvor eleverne på dit barns hold vil blive tilbudt NADA øreakupunktur 2 gange om ugen i en periode på 10 uger.

På SOSU-skolen har vi, i en lang årrække, tilbudt NADA til alle elever og medarbejdere, og vi er nu interesseret i at undersøge, hvilke positive effekter det har på den enkelte elev, undervisningen og klassemiljøet, når vi giver det fast 2 gange om ugen til en hel klasse. Eleverne skal desuden besvare et kort spørgeskema før, under og efter forløbet. Derudover vil der blive lavet et fokusgruppeinterview med en gruppe elever samt lærere.

Hvad er NADA?

NADA er en enkel og velafprøvet form for øreakupunktur og er kendt over store dele af verden som en bivirkningsfri og effektiv metode. I Danmark anvendes NADA i sundhedsvæsnet og i den pædagogiske verden. NADA kan:

- Reducere eksamensangst
- Styrke energi og initiativ
- Skabe fysisk og psykisk balance
- Dæmpe stress og depressionssymptomer
- Styrke koncentrationsevnen, herunder også hukommelsen
- Reducere tankemylder
- Give bedre søvn
- Afhjælpe ryge- og stoftrang
- Øge udbyttet af undervisning og vejledning

Alle kan tåle NADA. NADA kan ikke gives for tit, og der er ikke registreret bivirkninger forbundet med NADA. NADA kan dog, lige som fx meditation, medføre at man "mærker sig selv" og forskellige følelser kan aktiveres.

Hvordan foregår NADA?

Der sættes 5 nåle i hvert øre. Nålene er tynde sterile engangsnåle, der kasseres efter endt brug. Det tager omkring 2 minutter at sætte nåle i. Herefter skal man sidde i rolige omgivelser i 45 minutter, mens man slapper af eller modtager undervisning.

Hvis dit barn er under 18 år, skal du give tilladelse til, at dit barn må modtage NADA.

Jeg giver hermed tilladelse til, at mit barn må modtage NADA:

Dato: _____ Navn: _____

Du kan læse mere om NADA-metoden på NADA- Danmarks hjemmeside på www.nada-danmark.dk eller du kan kontakte Katrine Bonde Thygesen på kbt@sosuoj.dk eller på tlf. 2037 5503, hvis du vil vide mere om forsøget på SOSU Østjylland.