



## TESTGRUPPE

Samlet resultat av evaluering fra 5 deltakere (100 %) etter 8 av 12 uker i fase 1

1 Kjønn (4) 80 % Kvinne (1) 20% Mann Alder 42-63 Måned & år skjema fylt ut des. 2014

Deltaker 1. [redacted]  
Deltaker 2. [redacted]  
Deltaker 3. [redacted]  
Deltaker 4. [redacted]  
Deltaker 5. [redacted]  
Deltaker 6. [redacted] (ikke besvart skjemaet. [redacted])

Dette skjema er fylt ut: Ved avsluttet kursperiode (sett x)..... eller etter..... uker **08** (For eks. 06 = 6 uker)

### Inntaksfasen

2 Hvordan fikk du første gang vite om KLIMA? Sett ett kryss:

Helsepersonell Familie/venner Internett/media **4** OA- miljø **0** **1** Annet: gjennom kjente

Hvordan opplevde du dine første møter med KLIMA?

3 På telefon/infomøte: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **2** Meget bra **3** Svært bra

4 Ved YFAS-test: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra

5 I inntakssamtale: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra

Kommentar: (2 av 5 deltakere har kommentert)

D1. Ble mottatt med varme og forståelse. God informasjon. Gjennom samtale og kartlegging ble jeg veldig sikker på at dette var riktig måte å håndtere mine problemer/avhengighet på.

D3. Ble godt mottatt og tatt på alvor for den jeg er.

### Kursfasen

Hvordan har du opplevd de ulike elementene i kurset?

6 Morgenmøtet: **0** Dårlig **0** Mindre bra **1** Bra **0** Meget bra **4** Svært bra

7 Undervisning: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra

8 Trinnarbeid: **0** Dårlig **0** Mindre bra **1** Bra **1** Meget bra **3** Svært bra

9 MI-samtale: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra (2 ikke deltatt på aktivitet)

10 Psykoterapi: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra

11 Seminar: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra

12 Fønix trening: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **4** Svært bra

13 Fønix helseprofil: **0** Dårlig **0** Mindre bra **1** Bra **1** Meget bra **2** Svært bra (2 ikke deltatt på aktivitet)

14 Fønix PT: **0** Dårlig **0** Mindre bra **0** Bra **1** Meget bra **3** Svært bra (2 ikke deltatt på aktivitet)



15 Oppfølging  Dårlig  Mindre bra  Bra  Meget bra  Svært bra

16 (pausetid) (annet)  Dårlig  Mindre bra  Bra  Meget bra  Svært bra (4 ikke deltatt)

**Kommentar:** (2 av 5 deltakere har kommentert).

D1. Har ikke deltatt på MI-samtale, så kan ikke uttale meg om den. Er veldig fornøyd med undervisningen, men kunne hatt enda mer. Hadde vært fint med enda mere trinnarbeid, legge opp til å jobbe sammen utenom de dagene vi har kurs. Vet det er mulig, så blir vel opp til gruppa.

D2. Dette er et perfekt konsept for min del. Alt fungerer optimalt og jeg føler at jeg allerede nå har hatt en fantastisk personlig utvikling.

17 Hva har vært det viktigste for din tilfriskning/for deg i løpet av kursperioden?

**Kommentar:** (5 av 5 deltakere har kommentert).

D1. Lærer meg selv bedre å kjenne. Innrømme at jeg har en avhengighetsatferd. Verktøy og kunnskap til å se på hva jeg kan forandre og hvordan

D2. Det viktigste har vært – så langt- å lære meg å kjenne på følelser og sortere følelser. Mitt følelsesliv har tidligere bestått av kaos og forvirring. Jeg har hatt tanker om at jeg har ADHD, men dette er ikke lenger et relevant spørsmål for meg.

D3. Å erkjenne min maktesløshet og at jeg ikke mestrer livet mitt. Å bli styrket på at jeg er bra nok.

D4. Å bli sett. Tatt på alvor. Lært mye om meg selv gjennom undervisning og ved å dele/høre andre dele

D5. Å definere avhold

18 Hvor fornøyd er du med hvordan din livsstilsendring er muliggjort ved KLIMA?

Dårlig  Mindre bra  Bra  Meget bra  Svært bra

**Kommentar:** (3 av 5 deltakere har kommentert).

D1. Trening sammen er veldig bra. Fokus ligger ikke så mye på maten, men hvordan man håndterer inntaket. For meg er det viktigst å bli glad i meg selv og at ønsket om å ta vare på kroppen kommer. Gjennom å bli mere bevisst spiseatferd – vektnedgang en konsekvens.

D2. Fokuset rundt mat er blitt betraktelig redusert, samtidig som at treningen på Fønix bidrar til stor motivasjon til å fortsette den gode utviklingen

D3. Har endelig funnet et konsept jeg tro nå vil gi meg varig livsstilsendring og et bedre liv



**Hvor fornøyd er du med måten du har blitt møtt på av personalet og med-kursdeltakere ved KLIMA?**

19 Av Siri:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 1 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 4 Svært bra
20 Av Anne:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 1 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 4 Svært bra
21 Av Marianne:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 1 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 4 Svært bra
22 Av kursdeltakere	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 1 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 4 Svært bra

**Kommentar:** (4 av 5 deltakere har kommentert)

D1. Flott gruppe og fantastisk personlale. Grappa gir trygghet, varme og kjærlighet. Personalet gir også dette samt at dere er kompetente og vet hva dere driver med. Dere er der for oss i gruppa, hjelper oss, støtter oss og får frem det beste i oss. Veldig fornøyd. Kunne ikke vært bedre da dere utfyller hverandre på en veldig god måte.

D2. KLIMA har et svært inkluderende og varmt miljø. Her er det rom for å vær som en er, noe som muliggjør sårbarhet og god utvikling

D3. Hjerte!

D4. Føler meg «hjemme» her. Alle blir behandlet på same måte, tatt på alvor, mye omsorg og varme fra de som jobber her og fra kursdeltakerne.

**Hvor fornøyd er du med?**

23 Kjøkkenet:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 2 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 3 Svært bra
24 Fellesarealer:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 2 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 3 Svært bra
25 Toalett:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 2 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 3 Svært bra
26 Renhold:	<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> Mindre bra	<input type="radio"/> Bra	<input checked="" type="radio"/> 2 Meget bra	<input checked="" type="radio"/> 3 Svært bra

**Kommentar:** (2 av 5 deltakere har kommentert)

D1. Flott at det ikke er for stort, men akkurat passe slik at man har mulighet til å bevege seg, men samtidig føle at man er sammen.

D4. Koselig og varm atmosfære i lokalet. Akkurat passe stort.

**Fase 2**

**27 Hvor fornøyd er du med den informasjon du har fått om fase 2?**

Dårlig    2 Mindre bra    1 Bra    1 Meget bra    1 Svært bra

**28 Hvor motivert er du for å komme tilbake til KLIMA for fase 2 kurs?**

Dårlig    Mindre bra    1 Bra    0 Meget bra    4 Svært bra



29 Hvordan opplever du kurstilbudet slik det er i dag, med to dager i uken over tolv uker fungerer?

0 Dårlig    0 Mindre bra    **1 Bra**    **2 Meget bra**    2 Svært bra

30 Har du kommentarer og innspill til hva som kunne/burde vært annerledes?

**Kommentar:** (4 av 5 deltakere har kommentert).

D1. Litt usikkerhet har det vært rundt fase 2. Kunne vært informert om tidligere i kursfasen. Opplever at to dager i uken er i det minste laget. Skulle gjerne gått 5 dager. Utvide til 16 uker ville vært veldig bra.

D2. Dette gir plass for refleksjoner. Innimellom kan perioden fra torsdag til tirsdag bli for lang.

D3. Kunne vært opplyst mer om fase to tidligere. Hva det innebærer, varighet, pris.

D5. Mindre stress i forbindelse med tid før og etter trening. Tenker at det hadde vært bra og selv å få bestemme om en vil ta bil til treningen eller omen ønsker å gå i flokk.

31 Andre ting du vil tilføye som har vært viktige for deg:

**Kommentar:** (5 av 5 deltakere har kommentert).

D1. Takker for muligheten til å begynne her. Er kjempefornøyd og villa ha fortsatt i mange år☺ Viktig at jeg har fått mulighet til å benytte individuelle timer i psykoterapi for å komme/ta tak i de underliggende problemene. Veldig bra med individuelle timer ved siden av gruppa og fellesskapet. Synes fellesskapet fungerer over all forventning og gleder meg hver gang til å komme. Konseptet med å ta tak i grunnen for at du spiser er helt fantastisk og at matavhengighet, håper jeg på denne måten kan bli anerkjent som en sykdom. Er veldig, veldig fornøyd. Takk for dere!- Dere har reddet livet mitt.

D2. Jeg tenker at dette har vært min livredning. Jeg ville aldri klart å finne ut av mine sperringer for egen utvikling på egen hånd. Jeg har hatt gjentatte slankekurer + opphold på institusjon for livsstilsendring uten at dette har hatt fokus på annet enn mat og kosthold. Mitt hovedproblem har vært følelser/tankekjør og da hjelper det ikke om man kan «alt» om trening og kosthold. Dette er en investering i LIVET!

D3. Opplevde det vanskelig å begynne to uker etter de andre, men det har gått seg til etter hvert. Det har blitt tatt tak i kjernen i livet mitt og det er i ferd med å skje noe veldig bra!

D4. Åpenheten og varmen fra Siri, Anne og Marianne. Liker at gruppa er såpass liten. Lettere å åpne seg da.

Fellesskapet er flott, her blir du virkelig tatt på alvor, sett og hørt. Trygt og godt miljø.

D5. Bli kjent med OA-fellesskapet.