



TESTGRUPPE

Dine erfaringer som kursdeltaker hos oss etter 6 mnd.

Kjønn (4) 100 % Kvinne (0) 0 % Mann Alder 42-63 Måned & år skjema fylt ut april. 2015

Deltaker 1. [Redacted]
Deltaker 2. [Redacted]
Deltaker 3. [Redacted]
Deltaker 4. [Redacted]

Dette skjema er fylt ut: etter antall uker: 24-26 (For eks. 06 = 6 uker)

1 Har du fortsatt som kursdeltaker på KLIMA etter endt fase 1? Ja 4 Nei 0.

En kursdeltaker fra fase 1 men som ikke gikk videre til fase 2, har ikke besvart denne evalueringen

Kursfasen

Hvordan har du opplevd de ulike elementene i kurset? Ikke sett x om ikke relevant

2 Gruppemøte:	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	0 Meget bra	4 Svært bra
3 Undervisning:	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	0 Meget bra	4 Svært bra
4 Trinnarbeid:	0 Dårlig	0 Mindre bra	1 Bra	1 Meget bra	2 Svært bra
5 MI-samtale:	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	1 Meget bra	2 Svært bra (1 ikke hatt MI-samt)
6 Psykoterapi:	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	1 Meget bra	3 Svært bra
7 Seminar:	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	1 Meget bra	3 Svært bra
8 Fønix fellestrening:	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	0 Meget bra	4 Svært bra
9 Egentrening:	0 Dårlig	0 Mindre bra	3 Bra	1 Meget bra	0 Svært bra
10 Oppfølging	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	0 Meget bra	4 Svært bra
11 Gruppefelleskapet	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	0 Meget bra	4 Svært bra
12 Deltakelse i OA-gruppe	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	3 Meget bra	1 Svært bra
13(annet)	0 Dårlig	0 Mindre bra	0 Bra	0 Meget bra	0 Svært bra (Ubesvart fra alle)

Kommentar: (4 av 4 deltakere har kommentert)

D1. Det å dele mestring, erfaring, ting som er vanskelig i gruppe – å få god veiledning underveis har vært veldig avgjørende for at jeg er der jeg er i dag. Samt undervisning for å øke kompetansen og forståelsen for sykdommen har vært veldig profesjonell og bra



D2. Totalt sett kan jeg ikke si annet enn at KLIMA har fått meg opp fra grøfta. Fra sump. Jeg har fått et nytt liv rett og slett! Og det kun etter få måneder!

D3. Alle elementene har vært svært nyttige. Selv om jeg opplevde fellestreningene som svært gode, følte jeg motstand mot å gå dit. Fikk da aksept for å gå turer og trene på egenhånd.

D4. Ikke hatt mer enn en MI-samtale og en psykoterapitime men de jeg hadde var meget bra! Gruffellesskapet har vært helt nødvendig, trygt og en arena jeg har trivdes i.

I hvilken grad opplever du livsstilsendring fra du startet på KLIMA til i dag i forhold til disse livsområdene?

14 Matatferd	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 2 Positiv	<input type="radio"/> 2 Svært positiv
15 Forhold til egen kropp	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 4 Positiv	<input type="radio"/> 0 Svært positiv
16 Psykisk helse	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 1 Positiv	<input type="radio"/> 3 Svært positiv
17 Fysisk helse	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 2 Positiv	<input type="radio"/> 2 Svært positiv
18 Sosialt	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 2 Positiv	<input type="radio"/> 2 Svært positiv
19 Relasjoner	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 1 Positiv	<input type="radio"/> 3 Svært positiv
20 Jobb	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 1 Positiv	<input type="radio"/> 2 Svært positiv
21 Aktivitet og trening	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 2 Positiv	<input type="radio"/> 2 Svært positiv
22 Følelsesmestring	<input type="radio"/> Svært negativ	<input type="radio"/> Negativ	<input type="radio"/> Ingen endring	<input type="radio"/> 2 Positiv	<input type="radio"/> 2 Svært positiv

Kommentar: (4 av 4 deltakere har kommentert)

D1. Bevisstheten om min egen matatferd, hva jeg spiser, hvorfor jeg spiser, når jeg spiser, hvilke følelser jeg spiser på, har jeg kommet veldig langt i å forstå. Forholdet til kroppen min var en av grunnene til at startet på kurset. Jeg ønsket å bli glad i meg selv, godta kroppen min. I dag aksepterer jeg kroppen min-fra å hate den. Selvfølelsen har økt betraktelig, så har blitt sterkere både fysisk og psykisk.

D2. Før jeg startet opp på KLIMA var jeg ikke langt fra sammenbrudd. Ingen av de overstående punktene håndterte jeg skikkelig. I forhold til mat er jeg nå fri fra overspising/bulemi. Jeg begynner å like kroppen min. Har lite angst. Trener uten å kjenne på at jeg skal straffe meg sjøl. Mitt sosiale nettverk er mangedoblet, og jeg håndterer relasjoner på en ny måte. Jeg hadde planer om å bytte jobb/fagfelt, fordi jeg ikke taklet den og var mye sykmeldt. Nå gleder jeg meg til å gå på jobb. Sist men ikke minst klarer (tør) jeg å kjenne på sorg og smerte på en adekvat måte.

D3. Jeg har fått tro på at jeg er verdt nok, noe som var min største utfordring tidligere.

D4. Fått en treningsglede jeg er superglad i. Fra å gråte når jeg gikk til trening/på trening til å glede meg og trene alene



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

Dårlig Mindre bra Bra 1 Meget bra 3 Svært bra

Kommentar: (3 av 4 deltakere har kommentert)

D1. I fra å ikke tenke over hva jeg puttet i munnen, til å ønske å være snill mot kroppen min, ikke straffe den med usunn mat, ingen trening, så har jeg forandret livsstil totalt, både fysisk og psykisk.

D2. Ingen kommentar

D3. Uten KLIMA hadde jeg aldri vært der jeg er i dag!

D4. Kjempefornøyd. Har fått meg til å kjenne hva jeg kan/vil/klarer å gjøre for meg selv for å få et mye bedre liv.

I hvilken grad opplever du at de følgende verktøy og strategier bidrar til din livsstilsendring?

24 Matplan 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 2 Meget bra 2 Svært bra

25 Avholdskontrakt 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 2 Meget bra 2 Svært bra

26 Trinnarbeid 0 Dårlig 0 Mindre bra 1 Bra 1 Meget bra 2 Svært bra

27 Frosne Følelser 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 2 Meget bra 2 Svært bra

28 Daglige refleksjoner 0 Dårlig 0 Mindre bra 1 Bra 1 Meget bra 2 Svært bra

29 Handlingsplan 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 2 Meget bra 2 Svært bra

30 Relasjoner/nettverk 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 2 Meget bra 2 Svært bra

31 Veiledning 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 1 Meget bra 3 Svært bra

32 OA-felleskap 0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 2 Meget bra 2 Svært bra

33 Andre verktøy

Kommentar: (3 av 4 deltakere har kommentert)

D1. Det er en daglig jobb, og jo mer du legger i det, og tar i bruk verktøyene – jo mer lærer du om deg selv og jo sterkere blir du.

D2. Jeg benytter ingen matplan, da mitt største problem var overspising. I min avholdskontrakt er et av avholdene «overspising». Jeg spiser derfor alle typer mat, men aldri for mye.

D3. Avholdskontrakten har hjulpet meg til å gå ned 13 kg og få kontroll på mitt syke forhold til sukker.

D4. Ingen kommentar



Fase 2

34 Hvordan oppleves overgangen fra fase 1 til fase 2

Dårlig Mindre bra Bra Meget bra Svært bra

35 Hvordan opplever du at kurstilbudet i fase 2, med en kveld i uken over 16 uker fungerer?

Dårlig Mindre bra Bra Meget bra Svært bra

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

Kommentar: (3 av 4 deltakere har kommentert)

D1. Er en overgang fra to hele dager i uka til en kveld, tener litt tid til p komme inn i gode rutiner, men veldig viktig at det er fase to og tre, slik at endringene man har gjort får oppfølging over tid. Dette er nøkkelen til suksess, at det går over lang tid.

D2. Overgangen føltes til å begynne med litt skummel. Det føltes litt utrygt å gå fra to hele dager til en kveld/uka. Men jeg følte meg godt ivaretatt via telefon, FB-gruppa og meldinger. Det ble trygt.

D3. All trening kunne vært egentrening, slik at den tida kan benyttes til undervisning og gruppearbeid.

D4. Ingen kommentar

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

36 Av Siri: Dårlig Mindre bra Bra Meget bra Svært bra

37 Av Anne: Dårlig Mindre bra Bra Meget bra Svært bra

38 Av Marianne: Dårlig Mindre bra Bra Meget bra Svært bra

39 Av kursdeltakere Dårlig Mindre bra Bra Meget bra Svært bra

Har du kommentarer og innspill til hva som kunne vært gjort annerledes:

Kommentar: (3 av 4 deltakere har kommentert)

D1. Alle veilederne er profesjonelle i jobben sin, kan mye, gode på å lære bort, men det beste er omsorgen, forståelsen og samholdet som er helt unikt mellom veiledere og kursdeltakere.

D2. Jeg har opplevd alt som trygt, og hatt full tillitt til alle.

D3. Her føler jeg at jeg er verdt noe!

D4. Ingen kommentar



40 Hvor motivert er du for å komme tilbake til KLIMA for fase 3 kurs?

0 Dårlig 0 Mindre bra 0 Bra 1 Meget bra 3 Svært bra

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

Kommentar: (3 av 4 deltakere har kommentert)

D1.

- Lært veldig mye
- Fått mindre uro inni meg
- Funnet ut hvorfor jeg spiser og hva slags følelser som trigger mat/godteribehovet
- Fått verktøy som trinn, daglige refleksjoner, gruppefellesskapet, OA og veiledere som stiller opp 100 %.
- Begynt å like meg selv og kroppen min – hatet meg selv før.
- Begynte å kjenne på følelser som man har fortrenget i mange år
- Blitt kjent med meg selv, føler meg som et barn som stadig oppdager nye ting og følelser som må utforskes
- KLIMA har reddet livet mitt – her har vi ikke snakket kilo pr. uke, men tatt tak i grunnen til fråtsing og usunn mat

D2- Min totale utvikling har vært meget stor, men å være fri for overspising/bulemi er nok det aller viktigste. Dette har jeg holdt på med i mer enn 30 år, og det har ført til mye sjølforakt og sjøllhat. Nå føler jeg meg Fri!!!

D3. Det viktigste har vært å bli klar over at jeg er avhengig, og at jeg har fått hjelp til å håndtere det på en god måte. Jeg har også hatt større utbytte av disse ukene på KLIMA enn 1 ½ år hos psykiater. Her har jeg fått tak i hva som er de store utfordringene i livet mitt, både når det gjelder mat, psykisk helse og sosial atferd, og jeg har fått verktøy til å håndtere det på en bedre måte. Jeg har fått et bedre liv etter jeg begynte på KLIMA!

D4. Det viktigste for meg er at jeg har fått en indre ro, ikke så mye tankespinn og kaos i hodet. Hvis det kommer har jeg fått verktøy for å håndtere dette på en måte jeg ikke hadde før. Fått mer tro på meg selv, jeg klarer hvis jeg vil. Blitt mere åpen, ærlig og positiv, tør i mye større grad å be om hjelp på forskjellige plan. Har kommet over det med treningsvegring, syns nå trening er gøy og skjønt at det er nødvendig for å holde både kropp og sinn «i form».

Skriv eventuelle ytterligere kommentarer/tilbakemeldinger på eget ark.

4 av 4 kursdeltakere har skrevet tilbakemeldinger. Se vedlegg 3.