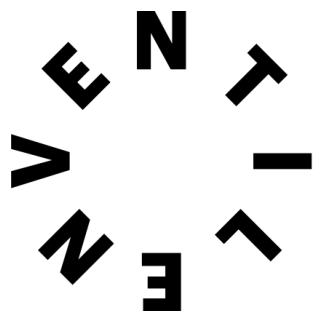




KOMsammen

Dokumentationsrapport 2017



”Man føler, at man lever, når man bevæger sig. Hvis man er ude og løbe, og én giver op på halvejen, så kan man lige sige: ”Kom nu, vi kan godt lige tage det sidste”. Det med, at man har en sparingspartner - det hjælper tit. Motion er kedeligt, når man gør det alene. Det er klart sjovere, når man gør det med en ven eller i en gruppe.”

(Sofie, 22 år)



Gør ungdommen
mindre ensom

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Indhold

1 Indledning	3
1.1 Baggrund for rapporten	4
1.2 Centrale resultater fra rapporten	5
1.3 Opmærksomhedspunkter	6
2 Metode	7
2.1 Den løbende registrering af de unge	7
2.2 Spørgeskemaundersøgelsen	8
Anonymitet	8
Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen	8
Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?	9
De unge, der har besvaret spørgeskemaet	9
Interviews	10
3 De unge i KOMsammen	11
3.1 Antal unge i KOMsammen	11
3.2 De unges køn, alder og beskæftigelse	13
3.3 Henvendelser til KOMsammen	15
3.4 Opsamling – De unge i KOMsammen	17
4 Hvad de unge får ud af KOMsammen	18
4.1 Følelsen af ensomhed	18
4.2 Styrket selvværd	21
4.3 Sund mad og bevægelse	22
4.4 Opsamling: Hvad de unge får ud af KOMsammen	27
5 De unges oplevelser i KOMsammen	29
5.1 Hvad gør en aktivitet udbytterig	31
5.2 Et trygt fællesskab i KOMsammen	34
5.3 Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen	36
6 En samlet opsummering	38
7 Bilag	41
7.1 Skema til løbende registrering af de unge i KOMsammen	41
7.2 Spørgeskemaet, som blev sendt ud til de unge	42
7.3 KOMsammens forandringsteori	49

1 | Indledning

Ventilen er en frivillig social ungdomsorganisation, der siden 1999 har drevet mødesteder for unge, der føler sig ensomme. Ventilen startede i sin tid med at have mødesteder i enkelte byer, men har over årene udviklet sig, og i 2017 drev Ventilen i alt 15 mødesteder og 5 KOMsammen-tilbud, fordelt over hele Danmark.

Denne dokumentationsrapport handler om Ventilens fem KOMsammen-tilbud, der ligger i hhv. Holbæk, Odense, København, Randers og Slagelse. Formålet med rapporten er dels at dokumentere, hvor mange, og hvilke unge, der bruger Ventilens KOMsammen-tilbud, samt undersøge, hvad de unge får ud af KOMsammen, og hvordan tilbuddet kan forbedres.

KOMsammen står for 'Kost Og Motion sammen', og er et tilbud til ensomme unge i alderen 15-30 år. Omdrejningspunktet er fælleskabsorienterede aktiviteter med fokus på fysisk aktivitet og madlavning. KOMsammen, der er muliggjort gennem Nordea Fonden, er under udvikling i 2016-2018, hvor tilbuddets metoder og organisering etableres. Formålet med KOMsammen er todelt: Dels at hjælpe de unge til at finde en vej ud af langvarig ensomhed, og dels at ruste de unge til at træffe sunde valg, hvad angår mad og fysisk aktivitet.

Ensomhed opstår, når de behov, man har for sociale relationer, ikke bliver dækket. Det kan være kvantitativt; at man ikke har nok sociale relationer, og det kan være kvalitativt; at kvaliteten af de relationer, man har, ikke er tilfredsstillende. Med kvalitet menes, at man ikke kan dele sine tanker og følelser med de relationer, man har. Ensomhed er således en subjektiv følelse. Vi skelner mellem kortvarig og langvarig ensomhed: Alle føler sig ensomme en gang imellem, men en stor gruppe unge føler sig ensomme hele tiden. Nyere danske undersøgelser af ensomhed blandt unge viser, at mellem 5 og 10 procent af alle unge ofte eller altid føler sig ensomme. Det er denne langvarige ensomhed, som vi gerne vil afhjælpe i Ventilens tilbud.

Ensomme unge har generelt dårligere helbred end deres jævnaldrende. Det skyldes både, at langvarig ensomhed i sig selv skader helbredet, og at unge, der føler sig ensomme, har en mindre sund adfærd. Den amerikanske ensomhedsforsker John Cacioppo skriver i sit indlæg i bogen "Ensom, men ikke alene", at ensomhed blandt andet påvirker vores blodtryk, og at længerevarende ensomhed er mere sundhedsskadeligt end både fedme og højt alkoholforbrug. Tilmed har unge, der føler sig ensomme, oftere problemer med overvægt, rygning og manglende motion end deres jævnaldrende.

Der er altså en sammenhæng mellem følelsen af ensomhed og ens fysiske sundhed, og netop for gruppen af unge, der føler sig ensomme, kan det være svært at begynde en sundere livsstil. Det er ikke let at starte i et træningscenter eller en sportsklub, hvis man ikke har nogen at følges med, og det kan være vanskeligt at omlægge sine kostvaner, hvis man er alene om det. KOMsammen har som formål at hjælpe ensomme unge, der ønsker at forbedre deres situation både sundhedsmæssigt og socialt. De sunde valg, vi i KOMsammen gerne vil muliggøre, handler om mad og bevægelse. Målet er at reducere hverdagens barrierer for at røre sig, spise sundt og være udendørs. Barriererne kan være manglende viden og erfaring, f.eks. om sund kost eller mulighederne for at røre sig. Det kan også være tidligere dårlige oplevelser af 'ikke at kunne', f.eks. i forhold til sportsaktiviteter. Målet er ikke at 'gøre' de unge sunde, men at give dem nogle redskaber til at træffe sunde valg i hverdagen – at give dem handlekompetence i forhold til egen sundhed.

1.1 | Baggrund for rapporten

KOMsammen er et udviklingsprojekt, og dette er den tredje rapport, der dokumenterer og evaluerer arbejdet i KOMsammen-tilbuddene. I 2013 begyndte Ventil Denmark at notere, hvor mange unge, der benytter KOMsammen, og vi har løbende snakket med frivillige og unge om, hvordan tilbuddet fungerer. Fra 2015 har vi spurgt de unge om deres oplevelser i KOMsammen i en årlig spørgeskemaundersøgelse, samt foretaget interviews med unge, der benytter sig af KOMsammen-tilbuddene. I dette års rapport er data baseret på de unges besvarelser fra de fem tilbud i henholdsvis Holbæk, København, Odense, Randers og Slagelse. Læs mere om rapportens metode i Kapitel 2.

Fokusområderne i denne rapport er udvalgt på baggrund af Ventilens forandringsteori for KOMsammen. Denne viser, hvilke antagelser vi har om vores arbejde. Antagelserne handler blandt andet om, at unge, som føler sig ensomme, har gavn af aktiviteter sammen med andre unge, der har det på samme måde, samt frivillige, der kan fungere som rollemodeller. KOMsammen tilbyder aktiviteter, der handler om bevægelse og sund mad, og vi antager, at gode oplevelser med at røre sig og lave mad med andre unge, gør det mere oplagt at tage sunde valg i hverdagen. Forandringsteorien for KOMsammen blev vedtaget af Ventilens Danmarks bestyrelse i 2015 (Bilag 3).

Da mængden af KOMsammen-tilbud er steget fra to til fem, og da antallet af respondenter er forholdsvis lavt i spørgeskemaundersøgelsen, afholder vi os generelt fra at sammenligne resultaterne i rapporten med tidligere års resultater.

1.2 | Centrale resultater fra rapporten

Nedenfor ses en sammenfatning af de vigtigste resultater fra KOMsammen-rapporten 2017, baseret på vores løbende registrering af de unge samt en spørgeskemaundersøgelse.

Fra registreringen af unge, der benyttede KOMsammen i 2017:

- ☼ 106 forskellige unge besøgte KOMsammen, i alt 541 gange.
- ☼ 55 % var mænd og 45 % var kvinder.
- ☼ Aldersgennemsnittet for de unge i KOMsammen er 22,5 år.
- ☼ 90 unge besøgte KOMsammen for første gang, heraf kom 63 % igen.
- ☼ 81 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.

Fra spørgeskemaundersøgelsen i KOMsammen, som 10 unge har besvaret:

- ☼ 7 ud af 10 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 10 unge har oplevet et styrket selvværd, siden de startede i KOMsammen.
- ☼ 9 ud af 10 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- ☼ 9 ud af 10 unge har fået gode oplevelser med madlavning og bevægelse.
- ☼ 7 ud af 10 unge har fået erfaringer med madlavning, som de kan bruge derhjemme.
- ☼ 5 ud af 10 unge har fået erfaringer med bevægelse, som de kan bruge derhjemme.
- ☼ 6 ud af 10 unge spiser mere sundt i hverdagen, efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 5 ud af 10 unge er mere fysisk aktive i hverdagen, efter de er begyndt i KOMsammen.

1.3 | Opmærksomhedspunkter

Dokumentationsrapporten har vist os nogle områder, vi gerne vil blive klogere på fremover. Dette er temaer, som vi kigger nærmere på i kommende interviews og samtaler med både de unge, de frivillige samt relevante fagfolk og forskere – og som vi vil have fokus på i den fremtidige udvikling af KOMsammen. Disse områder er følgende:

- ☼ Sundhed i hverdagen. Vi kan se over årene, at de unge får gode oplevelser og nyttige erfaringer i KOMsammen, og at nogle af de unge også spiser sundere og rører sig mere i hverdagen. Vi vil gerne blive klogere på, om og hvordan KOMsammen kan understøtte, at flere unge lever sundere i hverdagen, hvis de ønsker det.
- ☼ Andelen af engangsbesøg er 37 %, hvilket er højere end i Ventilens mødesteds-tilbud. Denne højere andel er til dels forventelig, da KOMsammen er en nyere tilbudstype, og derfor er mindre kendte i deres lokalområder. Nye unge ved formentlig mindre om, hvad de kan forvente i tilbuddet. Ikke desto mindre er andelen af engangsbesøg, noget vi vil have særligt fokus på.
- ☼ Svarprocent. Dette punkt er mere metodeorienteret. Ventilen ønsker at forbedre datakvaliteten i vores årlige spørgeskemaundersøgelse, ved at nå vores målsætning om at svarprocenter er mindst 75 %. I 2017 var svarprocenten 41 %, og dette giver anledning til at undersøge, hvordan vi fremadrettet kan få bedre datakvalitet for de ressourcer, vi bruger på dokumentationsarbejdet, både som landsforening og i de lokale tilbud.

2 | Metode

Rapporten omhandler to overordnede spørgsmål: 1) Hvor mange, og hvilke, unge kommer i KOMsammen-tilbuddene, og 2) hvordan oplever de unge at være i KOMsammen. Det første spørgsmål er rent kvantitativt og undersøges gennem løbende registrering. Det andet er både kvantitativt og kvalitativt og belyses gennem spørgeskemaer og interviews.

I dette kapitel præsenterer vi de tre typer data, der ligger til grund for rapporten.

1. Løbende registrering af de unge, der kommer i KOMsammen-tilbuddene. Registreringen er en optælling af, hvor mange der kommer, og hvad der karakteriserer dem i forhold til alder, køn og beskæftigelse.
2. En spørgeskemaundersøgelse uddelt til de unge, der kommer i KOMsammen-tilbuddene, hvor der blandt andet er spørgsmål om deres oplevede forandringer. 10 unge har besvaret spørgeskemaet i efteråret 2017.
3. Interviews med fire unge fra KOMsammen-tilbuddene, hvor vi har spurgt ind til deres oplevelser i KOMsammen, og hvad de får ud af det. De unges svar bruges løbende gennem rapporten til at uddybe tallene fra spørgeskemaundersøgelsen.

2.1 | Den løbende registrering af de unge

KOMsammens frivillige registrerer efter hver åbningsgang, hvilke unge, der er kommet. Registreringen består af to dele – et basisdokument og et registreringsskema. For at sikre de unges anonymitet, fremgår de unges navne ikke på registreringsskemaet, men er erstattet af et tal, som er knyttet på deres kaldenavn i basisdokumentet. Basisdokumentet ligger på de enkelte KOMsammen-tilbuds intranetsider, og kan udelukkende tilgås af personer, som er tildelt adgang fra Ventilen Danmarks sekretariat. I praksis kan det ske, at enkelte registreringsskemaer ikke bliver udfyldt og sendt til sekretariatet. De unge, der har besøgt KOMsammen ved disse åbningsgange, er derved ikke registeret, og denne åbningsgang registreres som uoplyst. I 2017 er to åbningsgange blevet registreret som uoplyst. Altså har vi næsten registreret alle de unge, som besøgte tilbuddet i 2017. Registreringen er indsamlet fra januar t.o.m. december 2017 i Ventilens fem KOMsammen-tilbud. Hertil skal det dog nævnes, at KOMsammen Holbæk havde første åbningsgang d. 20. marts 2017, KOMsammen Slagelse havde første åbningsgang d. 14. juni 2017 og KOMsammen Randers havde første åbningsgang d. 19. september 2017. Registreringen af unge er altså ikke baseret på et helt kalenderår i de tre ovennævnte KOMsammen-tilbud.

2.2 | Spørgeskemaundersøgelsen

Spørgeskemaet blev sendt til de fem KOMsammen-tilbud i løbet af efteråret og vinteren 2017. De unge fra tilbuddene i Holbæk, København, Odense og Slagelse fik mulighed for at besvare spørgeskemaet i deres åbningstid i uge 37 og 38. Grundet manglende frivillige fik KOMsammen Holbæk dog først udfyldt spørgeskemaer i uge 43. KOMsammen Randers udfyldte spørgeskemaer i uge 50, da mødestedet ikke helt var åbnet i den oprindelige indsamlingsperiode. Spørgeskemaerne er udfyldt via en online-survey, som kun de frivillige og de unge havde adgang til gennem et link sendt fra sekretariatet. Udover baggrundsspørgsmål, såsom alder, køn, beskæftigelse mv., indeholder skemaet en række spørgsmål om de unges oplevelse af KOMsammen, herunder hvad de unge får ud af at komme. Unge, der føler sig langvarigt ensomme, har ofte svært ved at sætte ord på deres tanker og følelser. Derfor er spørgeskemaet konstrueret, så det hovedsageligt udgøres af spørgsmål med lukkede svarkategorier, med mulighed for at skrive uddybende kommentarer nedenfor. I spørgeskemaet bliver de unge også spurgt til deres ensomhed ud fra en forsimplet standardiseret skala¹.

Anonymitet

En af retningslinjerne i Ventilens tilbud er, at de unge skal kunne komme anonymt i tilbuddet. Derfor er det vigtigt, at de unges anonymitet bliver opretholdt i forbindelse med en undersøgelse som denne. For at sikre anonymiteten, har kun Ventilens ansatte haft adgang til de besvarede spørgeskemaer. Desuden har de unge ikke skulle anføre deres navn, men blot en kode, baseret på deres forældres initialer og fødselsdato. Dette med henblik på, at vi i fremtiden håber at opnå nok besvarelser til at kunne sammenligne de samme unges svar på tværs af flere år og dermed observere en udvikling. Med hensyn til registreringen af de unge, har vi erstattet deres navne med et nummer, og det er på baggrund af dette, at vi kan tælle, hvor mange og hvilke unge, der har benyttet KOMsammen-tilbuddene i 2017.

Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen

De unge kan komme i KOMsammen så længe og så ofte, som de har behov for². Dét at komme i KOMsammen er meget uforpligtende, forstået på den måde, at man bare kan møde op, når der er åbent. Det er kun ved aktiviteter ”ude af huset”, at de unge på forhånd skal give besked, om de deltager. Det betyder, at nogle unge kommer kontinuerligt over en længere periode, hvorimod andre går til og fra efter behov. Derfor er det langt fra alle unge, der bruger KOMsammen, som er til stede i perioden, hvor spørgeskemaet besvares.

¹ UCLA Loneliness Scale

² Dog er KOMsammen for unge i alderen 15-30 år.

Svarprocenten kan udregnes ved at sammenholde antallet af besvarelser med antallet af unge, der brugte KOMsammen de datoer, hvor spørgeskemaet blev udleveret. Vores mål for deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen er, at mindst 75 % af de unge, der besøgte KOMsammen i perioden, skulle besvare spørgeskemaet. Ud af de 24 unge, der kom i KOMsammen på de pågældende datoer, ønskede 10 unge at besvare spørgeskemaet. Derfor er svarprocenten blot på 41,7 %, hvorfor vi ikke nåede vores mål for deltagelse i undersøgelsen.

Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?

Antallet af respondenter er meget lavt, og derfor kan en enkelt respondents svar få uforholdsmæssig stor vægt, især når det udregnes i procent. Dette er vigtigt at være opmærksom på, når man kigger på tabellerne og graferne i rapporten. De 10 respondenter er for få til, at vi kan sige noget om signifikansen af resultaterne – altså hvorvidt resultaterne er gældende for samtlige unge, der kommer i KOMsammen. Resultater skal derfor ses som et kvalificeret bud på, hvad unge får ud af KOMsammen. Da vi ikke har nogen gengangere fra sidste års rapport, har vi heller ikke mulighed for at sammenligne på tværs af årene. Vi kan derimod sandsynliggøre de unges forandring i tilfælde, hvor de unge selv mener, at deres situation har forandret sig ved at komme i tilbuddene.

De unge, der har besvaret spørgeskemaet

Indledningsvis har vi spurgt de unge, om de har været tilknyttet KOMsammen længe, eller om de er startet for nyligt, så vi ved, hvilket grundlag, de svarer ud fra. Figur 1 viser, at 8 ud af de 10 unge har været i KOMsammen i under et halvt år, mens henholdsvis én ung er kommet mellem et halvt og et helt år, og en ung er kommet i omkring en måned. Dette hænger sammen med, at KOMsammen Randers og KOMsammen Slagelse hver især kun havde haft åbent et par måneder, da de fik spørgeskemaet tilsendt fra sekretariatet.

Fig. 1: Hvor længe har du været i KOMsammen?

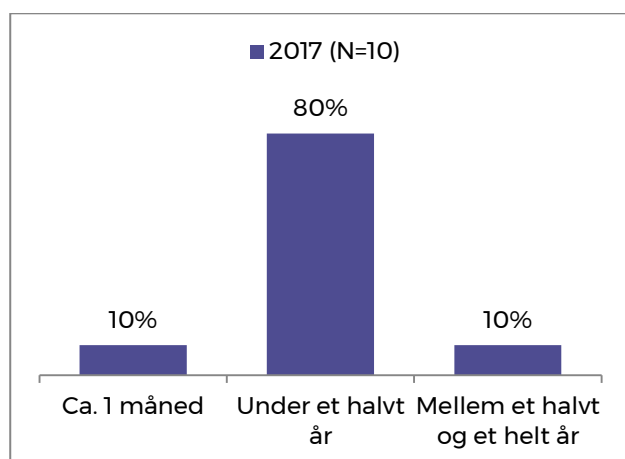
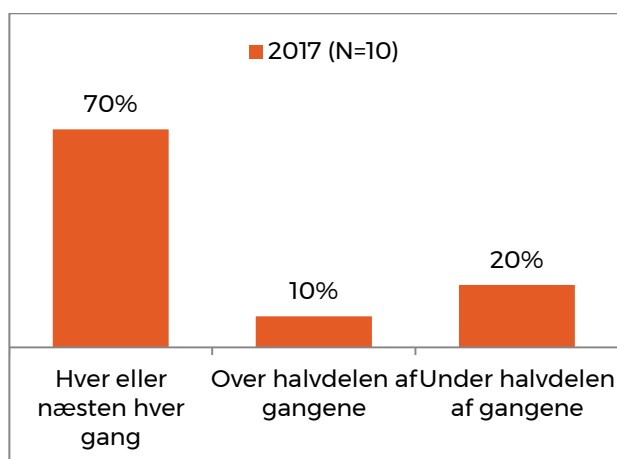


Fig. 2: Hvor ofte kommer du i KOMsammen?



Figur 2 viser, at størstedelen af de unge, der har udfyldt spørgeskemaet, kommer hver gang eller næsten hver gang. Det er ikke overraskende, da unge, der oftest benytter sig af KOMsammen-tilbuddene, har haft størst chance for at udfylde spørgeskemaet i svarperioden.³

Vi ved desværre ikke præcist, hvorvidt de 10 unge, der har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for de unge i KOMsammen generelt, da antallet af besvarelser, som sagt, er meget lavt. Ved at sammenligne tallene fra spørgeskemaerne med de oplysninger, vi har fra den løbende registrering af unge i KOMsammen, kan vi dog se, at de svarer nogenlunde overens, hvad angår kønsfordelingen. I spørgeskemaundersøgelsen er fordelingen 50 % mænd og 50 % kvinder. I KOMsammen-tilbuddene generelt er der 54,7 % mænd og 45,3 % kvinder. Med hensyn til aldersfordelingen ser vi, at de unge, der har besvaret spørgeskemaet, er en smule yngre sammenlignet med de unge, som generelt kommer i tilbuddene. Gennemsnitsalderen er 21,1 år i undersøgelsen og 22,5 år generelt i de fem KOMsammen-tilbud. Hvad angår de unges beskæftigelse er der ligeledes nogenlunde overensstemmelse mellem respondenterne i spørgeskemaet og de unge, der generelt kommer i tilbuddene.

Interviews

Vi har interviewet fire unge fra KOMsammen-tilbuddene. Udvælgelsen af interviewpersoner er sket på baggrund af, hvilke unge, der frivilligt meldte sig. Vi har dog udvalgt interviewpersonerne med henblik på at repræsentere flest mulige af KOMsammen-tilbuddene. Derfor har vi foretaget interviews med unge fra tre ud af fem tilbud. Interviewpersonerne har alle brugt KOMsammen i mindst to måneder. Tre af interviewene er foretaget af ansatte på sekretariatet med erfaring inden for området. Det sidste er foretaget af en frivillig fra KOMsammen i forbindelse med et eksamensprojekt, hvor vi har fået tilladelse til at bruge interviewpersonens svar. Hvis den unge ønskede det, var der mulighed for at have en KOMsammen-frivillig til stede som bisidder. Dette fravalgte de fire interviewpersoner.⁴ Interviewene er blevet optaget og derefter tematisk transskriberet, hvorved de mest relevante citater fra de forskellige interviews er blevet udvalgt. Citaterne er endvidere blevet let tilrettet fra talesprog til skriftsprog for forståelsens skyld. I rapporten indgår citater fra alle interviewpersoner. Undervejs i rapporten vil interviewene blive inddraget for at uddybe de unges oplevelser samt give en bedre forståelse af de emner, som tages op. Interviewpersonerne er blevet anonymiseret her i rapporten og fremgår nedenfor:

³ Kategorier som ingen af de unge har svaret er udeladt fra Figur 1 og Figur 2.

⁴ Grunden til, at bisidderen ikke var obligatorisk er, at den unge kan føle sig ufri til at tale helt åbent om KOMsammen og de frivillige.

- ☼ 'Sofie' er 22 år. Hun er under uddannelse, og hun er kommet i KOMsammen i omkring tre måneder.
- ☼ 'Rasmus' er 30 år. Til dagligt har han et ufaglært arbejde, og han er kommet i KOMsammen i lidt over et halvt år.
- ☼ 'Kristian' er 24 år. Til dagligt arbejder han i detailbranchen, og han er kommet i KOMsammen i 2,5 år.
- ☼ 'Mikkel' er 23 år. Han er under uddannelse, og han er kommet i KOMsammen i omkring to måneder.

3 | De unge i KOMsammen

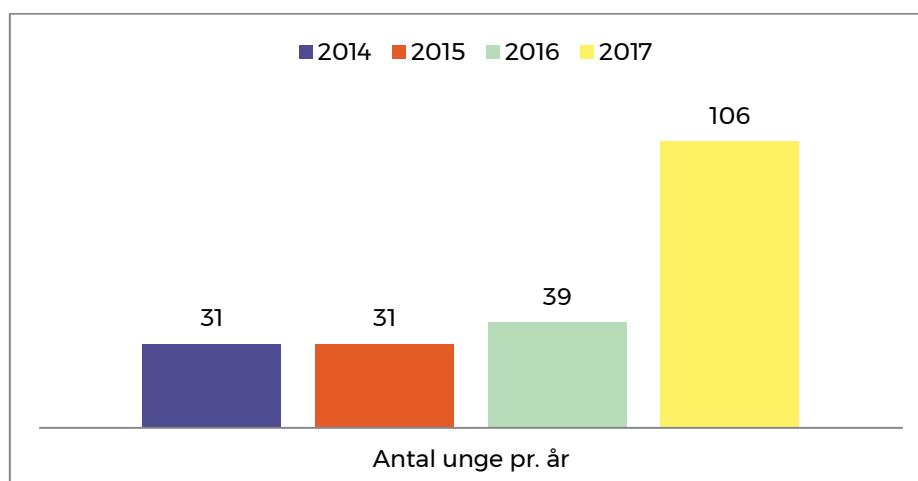
Når unge tager det første skridt og besøger KOMsammen, bliver de mødt af to frivillige, som tager en indledende samtale. Denne samtale har til formål at undersøge, hvorvidt KOMsammen er det rigtige tilbud for den unge. De frivillige i KOMsammen er ikke uddannede inden for det sociale, pædagogiske eller psykologiske område, så de er ikke klædt på til at hjælpe unge, der har så vanskelige problemer, at de ikke kan deltage i KOMsammens aktiviteter sammen med andre unge. De frivillige har i høj grad frihed til - med den unge - at vurdere, om den unge kan få glæde af KOMsammen og indgå i aktiviteterne på en god måde. I tilfælde af, at der kommer unge med problematikker, der er så store, at ikke kan deltage i KOMsammen (f.eks. aktivt misbrug), bliver de unge forsøgt henvist til andre tilbud.

I 2017 kom blot 2 unge, som de frivillige måtte viderehenvise. Tallene i indeværende kapitel stammer fra disse registreringer fra de fem KOMsammen-tilbud. Kapitlets sidste tabel beskriver, hvordan de unge fandt frem til KOMsammen. Denne tabel bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som 10 unge besvarede i 2017.

3.1 | Antal unge i KOMsammen

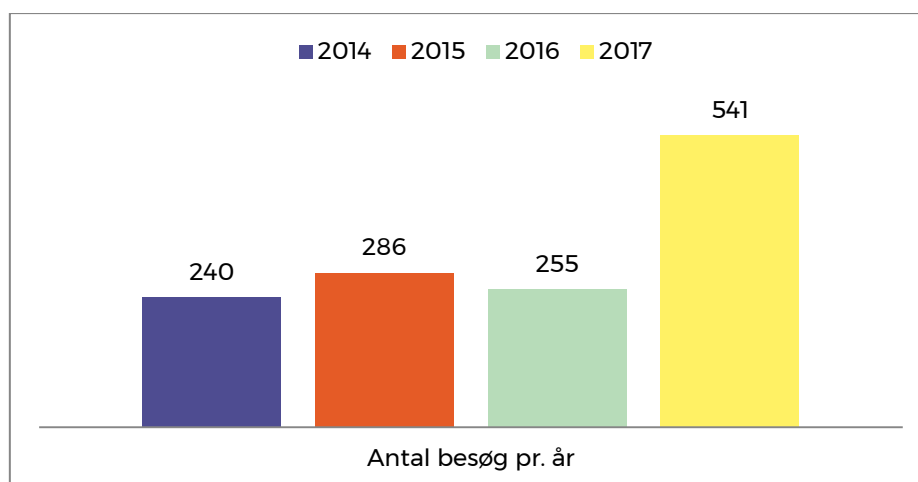
I Figur 3 fremgår det, at antallet af forskellige unge, der har besøgt KOMsammen i 2017, er 106, og der har dermed været væsentligt flere forskellige unge i KOMsammen-tilbuddene end de to forrige år. Dette hænger sammen med, at der i løbet af 2017 åbnede tre nye KOMsammen-tilbud i Holbæk, Slagelse og Randers.

Fig. 3: Antal forskellige unge i KOMsammen i 2017



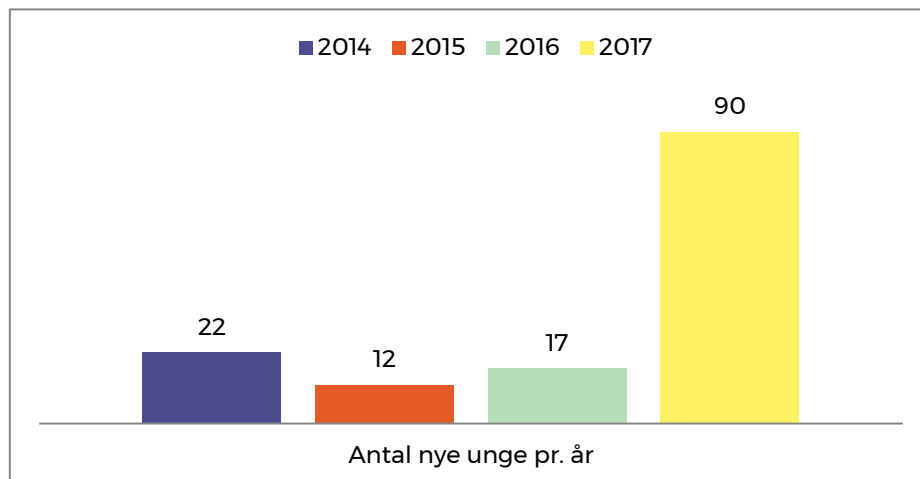
Den samme tendens finder vi mht. antallet af ungebesøg. Figur 4 viser, at de 106 unge tilsammen har besøgt KOMsammen-tilbuddene 541 gange i 2017. Med åbningen af de tre nye KOMsammen-tilbud, er antallet af åbningsgange steget fra 84 i 2016 til 136 i 2017, hvilket er en del af forklaringen. Yderligere ser vi, at antallet af ungebesøg pr. åbningsgang er steget fra 3,04 i 2016 til 3,98 i 2017. Dette hænger sammen med, at de tre nye KOMsammen-tilbud har haft stor tilslutning, siden de åbnede i henholdsvis marts, juni og september. Noget tyder altså på, at efterspørgslen på et tilbud som KOMsammen er udpræget i Danmark.

Fig. 4: Antallet af ungebesøg i KOMsammen



Figur 5 viser, at der var 90 nye unge, som besøgte KOMsammen-tilbuddene i 2017. Dette er væsentligt flere end i 2016, hvor antallet af nye unge var 17. I forbindelse med åbningen af KOMsammen i henholdsvis Holbæk, Slagelse og Randers, kom rigtig mange unge for at besøge de nye tilbud. Samtidig er antallet af nye i de to 'oprindelige' KOMsammen-tilbud ligeledes steget en smule, sammenlignet med 2016.

Fig. 5: Antallet af nye unge i KOMsammen



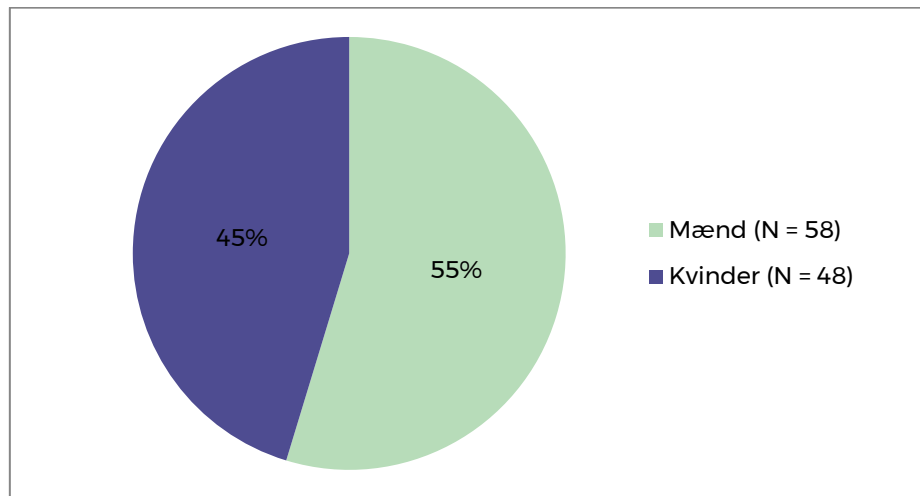
I forbindelse med ovenstående finder vi, at andelen af nye unge, som kun er kommet én gang i KOMsammen er 37 % i 2017. Dette er ikke en ukendt problematik, da vi har set lignende tendenser i Ventilens mødesteder. I år kan den store andel af engangsbesøg skyldes, at de tre nye tilbud endnu ikke har fået etableret sig fuldstændigt i lokalområdet og skabt et tydeligt omdømme. I mødestederne har vi imidlertid vist, at et øget fokus på dette område kan sænke andelen af engangsbesøg. Vi vil derfor fremover være opmærksomme på, hvad denne udvikling kan skyldes med henblik på, at flere unge fremover vælger at komme igen efter første besøg i KOMsammen. Særligt vil vi sætte fokus på, hvordan vi kan forbedre velkomsten og indlemmelsen af nye unge i tilbuddene, og hvordan vi kan skabe større viden omkring, hvad KOMsammen kan tilbyde - især i de byer, hvor vi har åbnet nye tilbud.

3.2 | De unges køn, alder og beskæftigelse

Af Figur 6 fremgår det, at der kom en smule flere mænd end kvinder i KOMsammen i løbet af 2017; 55 % mænd og 45 % kvinder. Undersøgelser af ensomme unge viser, at ensomhed ikke rammer det ene køn oftere end det andet⁵, og det er tilmed Ventilens hensigt, at de fem KOMsammen-tilbud både henvender sig til mænd og kvinder, hvilket betyder, at tilbuddene skal skabe rum og rammer for begge køn. Derfor er vi også glade for, at se at kønsfordelingen i KOMsammen-tilbuddene næsten er lige.

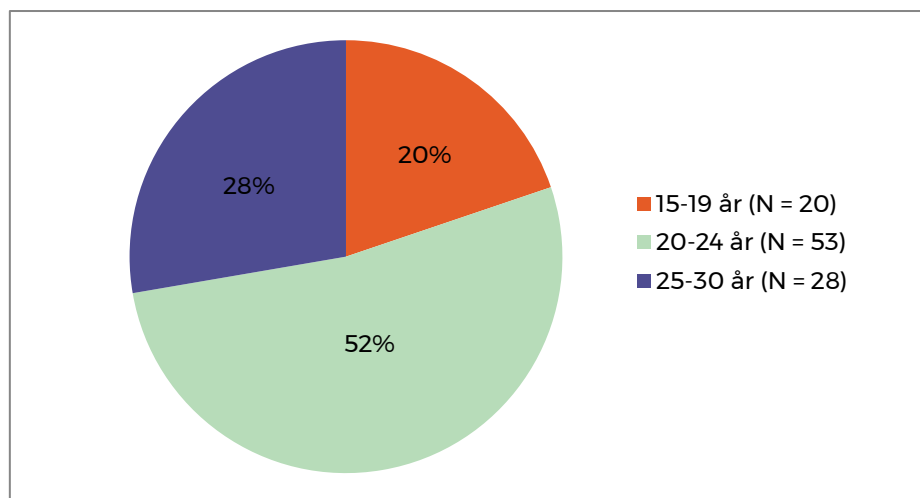
⁵ Madsen, Katrine og Mathias Lasgaard (2014): Ensom, men ikke alene. Ventilen.

Fig. 6: Kønsfordelingen i KOMsammen (N =106)



KOMsammen-tilbuddene henvender sig til unge i alderen 15-30 år. Det fremgår i Figur 7, at unge i alderen 20-24 år udgør den største gruppe i KOMsammen. Nærmere bestemt udgør denne aldersgruppe 53 % af de unge. Andelen af unge i alderen 15-19 år udgør 20 % og andelen af unge i alderen 25-30 år udgør 28 %. Gennemsnitsalderen i de fem KOMsammen-tilbud er i øvrigt 22,5 år.

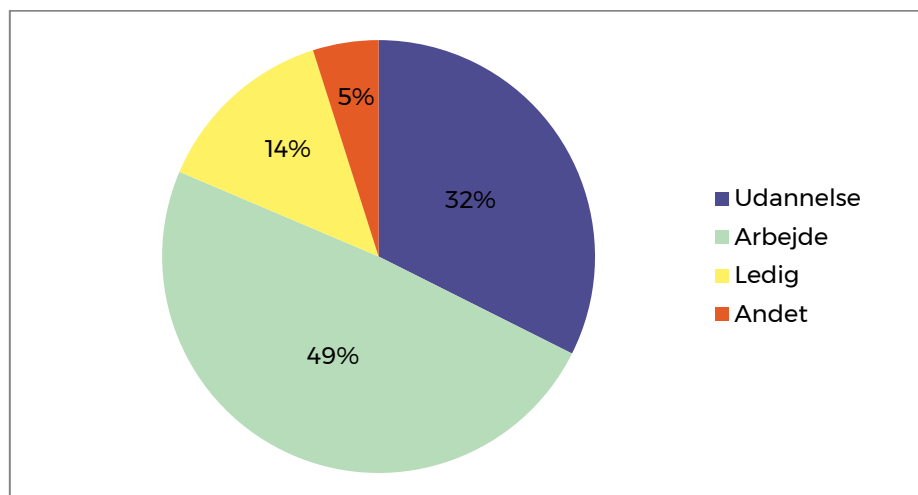
Fig. 7: Aldersfordelingen i KOMsammen (N = 106)



Ligesom det er tilfældet med kønsfordelingen, så er det vores hensigt, at KOMsammen henvender sig til alle inden for målgruppen, altså uanset om man er 15 år eller 30 år. Derfor planlægges aktiviteterne med henblik på, at alle kan deltage på lige fod, og det er vores erfaring, at de unge har det godt sammen på trods af eventuelle aldersforskelle.

Som det fremgår nedenfor er 81 % af de unge i KOMsammen i job eller under uddannelse, og de er derfor sammen med andre mennesker til hverdag. Dermed er de unge ikke nødvendigvis isolerede og alene i dagtimerne, men føler sig alligevel ensomme⁶. Som nævnt i rapportens indledning, er Ventilens definition af ensomhed ”at ensomhed opstår, når de behov, man har for sociale relationer, ikke dækkes. Derfor kan man godt føle sig ensom, selvom man til hverdag er omgivet af andre mennesker.”

Fig. 8: De unges primære beskæftigelse (N = 106)



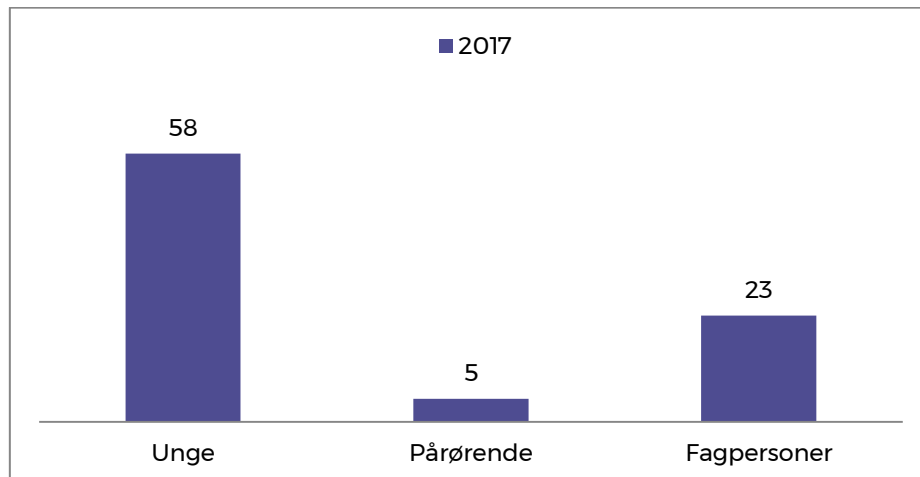
Figur 8 viser, at størstedelen af de unge arbejder, nemlig 49 %, imens 32 % er i gang med en uddannelse. Dette kan både være folkeskole, 10. klasse, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser af forskellig omfang. 14 % af de unge er ledige og 5 % laver andet end de øvrige kategorier. Registreringen af de unges beskæftigelse foretages, når de starter i KOMsammen-tilbuddene, hvorfor nogle unges beskæftigelse kan have ændret sig siden.

3.3 | Henvendelser til KOMsammen

Figur 9 viser, at antallet af henvendelser fra unge, som overvejer at starte i KOMsammen er 58. Derudover har der i 2017 været 5 henvendelser fra pårørende til unge og 23 henvendelser fra fagpersoner, der har henvendt sig på vegne af unge. Antallet af henvendelser til KOMsammen-tilbuddene optælles på baggrund af telefonopkald til de lokale tilbud og Ventilens Danmarks sekretariat, mails til de lokale KOMsammen-tilbuds kontaktsadresser og beskeder på de lokale tilbuds Facebook-sider. Antallet af henvendelser dækker imidlertid ikke hele 2017, da KOMsammen i Holbæk, Slagelse og Randers åbnede løbende.

⁶ Det er dog ikke alle der har et job eller er under uddannelse, der er sammen med andre mennesker – f.eks. findes der fjernstudier, hvor man tager en uddannelse på internettet.

Fig. 9: Antallet af henvendelser til KOMsammen



Det er yderligere interessant at vide, hvor de unge har hørt om KOMsammen, så vi har et billede af hvilke informationskanaler, de unge benytter sig af. Denne viden kan hjælpe med at målrette og styrke KOMsammens informationsindsats. Bemærk, at Tabel 1 bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som 10 unge har besvaret, og derfor skal ses som et fingerpeg frem for det fulde billede. Tabel 1 viser, at størstedelen af de unge har hørt om KOMsammen gennem venner, familie og fagpersoner. Det er ikke overraskende, da det kan være svært at tage det første skridt ud af ensomheden på egen hånd.

Tab. 1: Hvordan fandt du frem til KOMsammen?

	Antal	Procent
Jeg fandt det selv på internettet	0	0 %
Jeg så en plakat eller en folder	0	0 %
Jeg hørte om det fra en læge, psykolog eller kontaktperson	2	20 %
Jeg mødte nogle frivillige på gaden eller andre steder	1	10 %
Jeg hørte et oplæg på min skole	1	10 %
Jeg hørte om det fra en lærer eller pædagog	0	0 %
Jeg hørte om det fra en i min familie	3	30 %
Jeg hørte om det i fjernsynet, avisen eller radioen	2	20 %
Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte	3	30 %
Jeg hørte om det i frivilligcenteret eller de frivilliges hus	0	0 %
Andet sted	0	0 %

*Bemærk at det har været muligt at svare ja til flere svarmuligheder.

Tabel 1 viser desuden at nogle af de adspurgte unge har hørt om KOMsammen via fjernsyn, avis eller radio, og gennem frivilliges tilstedeværelse i lokalområdet. Det er afgørende for KOMsammens rækkevidde, at tilbuddet er kendt for 'den brede befolkning', så både unge, pårørende og fagpersoner har mulighed for at finde frem til eller viderehenvise til tilbud-

dene. De frivillige arbejder derfor løbende på at udbrede kendskabet til KOMsammen via medier, som henvender sig til alle målgrupper, det vil sige både fjernsyn, avis, radio og ikke mindst sociale medier. Samtidig tager de frivillige jævnligt ud på skoler og uddannelsessteder for at holde oplæg, hænge plakater op og uddele foldere. Dette med henblik på, at flere unge vil blive opmærksomme på tilbuddets eksistens.

Fra december 2017 har Ventilen i øvrigt introduceret en ny visuel identitet, der giver organisationen et mere tidssvarende image. Den nye identitet indeholder nyt logo, nye farver og nye grafiske elementer, som vil fremgå på Ventilens materiale, hjemmeside og sociale medieprofiler. Vi forventer, at dette vil gøre både Ventilen og KOMsammen mere synlige på internettet og i lokalområderne, samt afspejle den store frivillige indsats, således at endnu flere unge vil få kendskab til og benytte tilbuddene fremover.

3.4 | Opsamling - De unge i KOMsammen

På baggrund af ovenstående gennemgang af de unge, der besøgte KOMsammen i 2017, kan vi konkludere følgende:

- ☼ 106 forskellige unge besøgte KOMsammen, i alt 541 gange.
- ☼ 55 % var mænd og 45 % var kvinder.
- ☼ Størstedelen af de unge i KOMsammen (53 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- ☼ Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 22,5 år.
- ☼ 90 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 63 % igen.
- ☼ 81 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- ☼ I 2017 fik KOMsammen i alt 83 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.

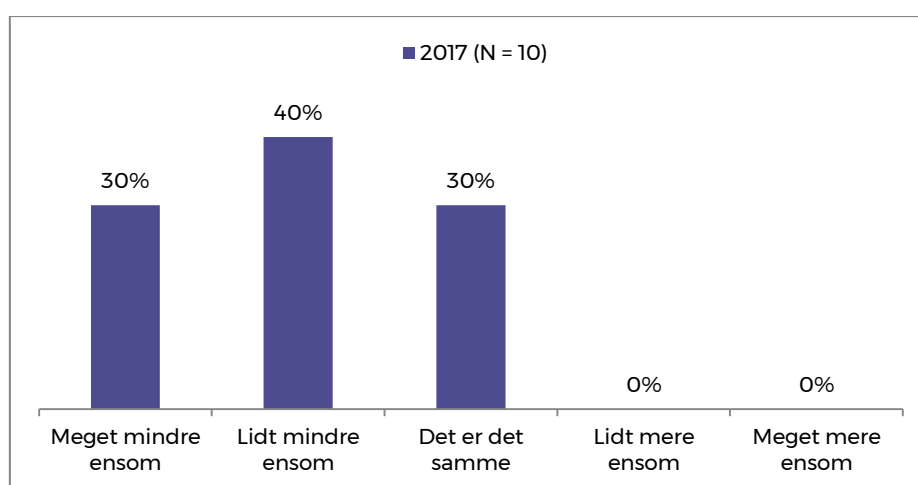
4 | Hvad de unge får ud af KOMsammen

Formålet med KOMsammen er todelt: Målsætningen er dels at hjælpe de unge til at finde en vej ud af langvarig ensomhed, og dels at ruste de unge til at træffe sunde valg i hverdagen, hvad angår mad og fysisk aktivitet. Nogle af de vigtige skridt på vejen er, at de unge får gode oplevelser med fællesskab, sund madlavning og bevægelse. Derfor er det forenklet at adskille de unges oplevelser i KOMsammen fra, hvad de får ud af at komme i KOMsammen. For overskuelighedens skyld er de næste to kapitler alligevel opdelt således, at Kapitel 5 omhandler, hvilke forandringer de unge oplever, efter at være startet i KOMsammen, mens Kapitel 6 omhandler de unges oplevelser i KOMsammen-tilbuddene.

4.1 | Følelsen af ensomhed

Som nævnt i rapportens indledning er ensomhed en subjektiv følelse, der handler om, at antallet eller kvaliteten af ens sociale relationer, ikke lever op til ens behov. I vores undersøgelse spørger vi derfor ind til den enkelte unges følelse af ensomhed.

Fig. 10: Føler du dig mindre ensom, efter du er begyndt i KOMsammen?



Figur 10 viser, at 3 ud af 10 unge føler sig 'meget mindre' ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen. 4 unge oplever, at de er blevet 'lidt mindre' ensomme, mens situationen er uændret for 3 unge. Størstedelen oplever altså en positiv forandring i forhold til deres ensomhed, hvilket er blandt Ventilens vigtigste målsætninger. Den positive forandring kan forbindes med, at de unge føler sig som en del af et fællesskab og et godt sammenhold.

Fig. 11: Jeg føler mig som en del af et fællesskab i KOMsammen

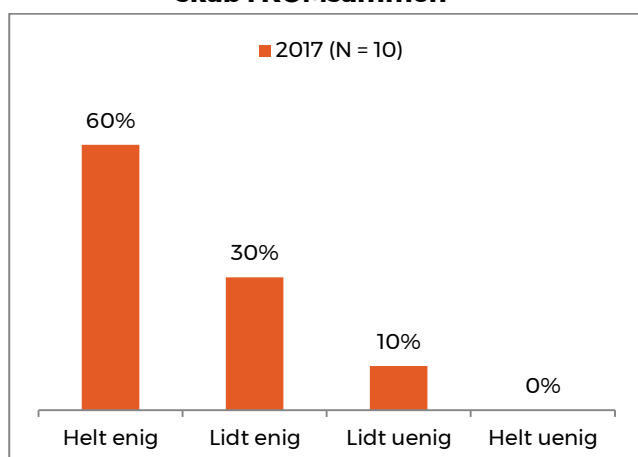
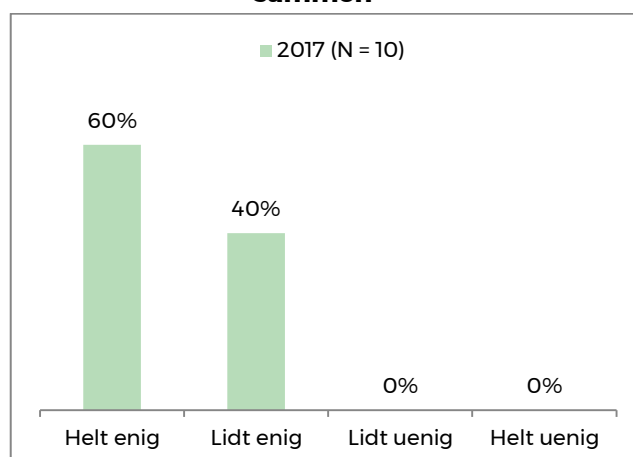


Fig. 12: Der er et godt sammenhold i KOMsammen



Af Figur 11 fremgår det, at 6 ud af 10 unge er 'helt enige' i, at de føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen, mens 3 unge svarer 'lidt enig'. Ligeledes erklærer 6 unge sig 'helt enige' i, at der er et godt sammenhold i KOMsammen, mens 4 unge svarer 'lidt enig' (Figur 12). Da vi i de fire interviews spurgte de unge om deres oplevelse af fællesskabet og sammenholdet i KOMsammen, fortæller de blandt andet følgende:

"Alle har det godt med hinanden, og kan snakke med hinanden, og vi har et godt samvær. Jeg har lagt mærke til, f.eks. da jeg var ny, at der faktisk var mange af dem, der ville snakke med mig og prøvede at få mig lidt ind i samtalen osv., så man ikke følte sig udenfor. Det vil jeg sige har hjulpet meget."

(Mikkel)

"Altså, jeg synes, at det er ret godt. Jeg synes, at der er en del, der kommer igen den ene aften efter den anden. Så ja, når vi sidder og snakker og sådan, og laver lidt sjov – der er et godt fællesskab."

(Rasmus)

"Det er ikke noget dybt og nært, men det er sådan, at vi kan stadig mødes uden for KOMsammen, og så sige, skal vi drikke en øl eller skal vi drikke noget sodavand. Det er meget casual, og det er rart. Vi er meget åbne over for hinanden. Og når der så kommer nye til, jamen så gør det ikke noget fordi altså... Jo flere jo bedre."

(Sofie)

Under de fire interviews lægger de unge generelt vægt på, at KOMsammen er et afslappet og åbent sted, hvor der er plads til alle, og hvor man kan være sig selv. Det er ikke nødvendigvis de tætteste relationer, de unge har i KOMsammen, men det har stor betydning for dem at kunne hygge sig og tale med andre unge i et fællesskab, hvor der er plads til at udtrykke, hvordan man har det, og sige fra, hvis man har behov for det - hvilket vi vil komme

nærmere ind på senere i rapporten. I interviewene spørger vi også ind til de unges følelse af ensomhed, og hvordan KOMsammen har bidraget til at forandre deres situation. Sofie forklarer, hvordan hendes syn på ensomhed har ændret sig fra kun at være en negativ ting, til også at kunne være noget positivt, når hendes sociale behov bliver opfyldt.

”Man slipper for at føle sig ensom, at man kan ligesom føle, at man faktisk på en måde er elsket... i en vis grad. Den [ensomheden] har ændret sig til noget positivt. Nu sætter jeg faktisk nogen gange pris på at være alene, fordi man har brug for bare at være sig selv. Og andre gange er det lidt mere sådan, at nu kan man ikke vente med at komme afsted, fordi man savner selvsindet. At være i KOMsammen har gjort, at man ikke føler sig så alene, og det går op for én, at man faktisk ikke har været alene om sine problemer. Det gælder om at søge de rigtige steder, så finder du sådan set lykken i det.”

(Sofie)

Mikkel og Kristian forklarer endvidere, hvordan KOMsammen har været med til at gøre en forskel med hensyn til deres psykiske velvære, hvor de begge er blevet gladere af at være sammen med og hygge sig med andre unge hver uge i KOMsammen.

”Mit sociale liv, det bliver bedre og bedre, og mit psykiske liv, det bliver faktisk også meget bedre. Det bliver nemmere for mig at kæmpe imod mine psykiske hæmninger, kan man sige. Også fordi man bliver mere glad og rolig.”

(Mikkel)

”Jeg er blevet mere glad, og jeg har fået lidt mere selvtillid og sådan noget. Så min ensomhed, den er langsomt ved at gå væk, og den går væk. Jeg vil sige, at jeg har gjort fremskridt, også fordi jeg plejede at være lidt temperamentsfuld og følelsesmæssigt ustabil, og det er faktisk begyndt at blive meget bedre. Nu går der lang tid før jeg får nok af tingene – jeg er nok blevet mere modtagelig over for ting.”

(Mikkel)

”Jeg får det bedre psykisk – forandret føler jeg mig ikke – men jeg får det bedre, når jeg er sammen med nogen (...) Fordi nu kan jeg jo være sammen med nogen om torsdagen. Det at man mødes med andre folk, som man synes, at det er hyggeligt at snakke med og være sammen med – det ændrer på ensomheden.”

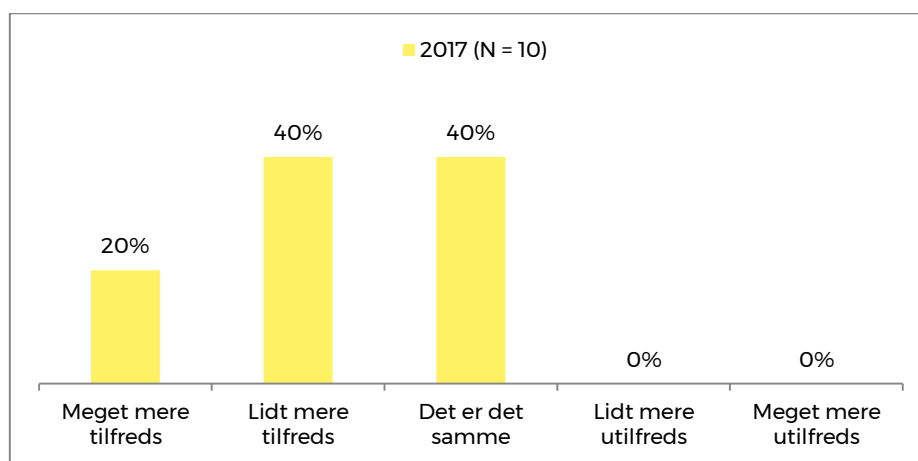
(Kristian)

Overordnet giver både spørgeskemaundersøgelsen og de fire interviews et indtryk af, at KOMsammen har en positiv virkning på de unges følelser af ensomhed, da de har mulighed for at mødes ugentligt og blive en del af et fællesskab med andre unge, der står i samme vanskelige situation. De unge synes, at det er hyggeligt, at komme i KOMsammen og møde nye mennesker, så de ikke blot sidder derhjemme efter skole eller arbejde. Ifølge Rasmus giver det ”noget at se frem til i løbet af ugen”.

4.2 | Styrket selvværd

Vi vil gerne vide, om de unge får bedre selvværd, efter at være startet i KOMsammen. Vi undersøger dette ved at spørge til, om den unge er blevet mere tilfredse med sig selv, efter de er begyndt i KOMsammen. Figur 13 viser, at to unge er 'meget mere' tilfredse med sig selv, fire svarer, at de oplever at være 'lidt mere' tilfredse, efter de er begyndt i KOMsammen, mens fire unge ikke oplever nogen forandring. Ifølge spørgeskemaundersøgelsen er den samlede andel unge, som er blevet mere tilfredse med sig selv altså på 60 %. Dette, sammenlagt med nedenstående udtalelser, indikerer, at KOMsammen har en positiv virkning på de unges sociale velvære og tanker om sig selv.

Fig. 13: Er du blevet mere tilfreds med dig selv, efter du er begyndt i KOMsammen?



I interviewet med Mikkel fortæller han, at han er blevet mere accepterende over for sig selv, og at han har fået større lyst til at være social end tidligere. Dette er imidlertid en proces, som han arbejder på ved at komme i KOMsammen.

"Til at starte med var det sådan lidt, at jeg ikke rigtig gad bruge så meget tid på at være social. Men efter det, så bliver jeg ved med at komme [i KOMsammen], fordi det er rigtig godt for mig sådan psykisk og behovsmæssigt - og fordi det er hyggeligt at være sammen med andre folk. Jeg har fået lidt mere selvtillid og ro i sindet, og jeg er mere åben og ikke så dømmende, kan man sige - mest over for mig selv. Der er sådan jeg forstår det - at alle er lige - også mig selv. Det er langsomt og smertefuldt, men det går fremad."

(Mikkel)

Sofie oplever på lignende vis, at hun er blevet mere social og opsøgende i forhold til at møde nye mennesker, både i og uden for KOMsammen. Dette har også betydet, at hun er blevet mere positiv og føler sig bedre tilpas i sociale sammenhænge.

"Ja, altså jeg begyndt at være mere sådan.. hvad skal man sige.. ja, få blod på tanden til at få venner oppe i skolen også... Jeg opsøger faktisk folk, og jeg opsøger dem på den måde, at jeg faktisk godt vil lære dem at kende og måske hænge ude efter skoletiden i stedet for bare.. du ved, at det er nogle jeg går i klasse med, og så skal jeg bare hjem."

(Sofie)

"Jeg føler, at jeg er blevet meget mere social. Det har hjulpet virkelig meget. Og så er jeg blevet mere positiv, fordi det har hjulpet på, at man ligesom tænker: "Det er sku en bedre dag". Også fordi man har de to dage om ugen, hvor man er i Ventilens tilbud. Så man har ligesom lidt mere fyld i sine dage, end, at det bare er skole og så hjem, skole, hjem, skole, hjem. Det hjælper en del på det hele."

(Sofie)

"Jeg føler mig mere tilpas - det er rart - og jeg kan ligesom hvile i mig selv og sige: "Nu møder vi f.eks. bare nogle mennesker på gaden, og det er stille og roligt"... Og du siger bare: "Hej". Du slapper bare af og tager det stille og roligt - tag en dyb indånding, slap af. Det føles virkelig rart, at man kan gøre det. Jeg har også mere modet nu til at skrive til venner, som jeg ikke skrev til før. Jeg var bange for at forstyrre dem. Nu er jeg mere sådan, at jeg bare skriver: "Hej hvad laver du?" eller "Har du planer i aften?". Altså, jeg er blevet bedre til at føre en samtale - det kan jeg faktisk finde ud af nu, efter jeg er begyndt at komme i KOMsammen."

(Sofie)

4.3 | Sund mad og bevægelse

Et af KOMsammens vigtigste formål er at ruste de unge til at træffe sunde valg i hverdagen ift. mad og fysisk aktivitet. Vi vil give de unge oplevelser, hvor det er sjovt og ikke så svært at røre sig, og give dem en oplevelse af, at sund mad kan smage godt, uden at være kompliceret og dyrt at lave. Idéen er, at hvis man får gode oplevelser med bevægelse og madlavning i KOMsammen, er det sandsynligvis nemmere at røre sig og spise sundere i hverdagen.

Fig. 14: Jeg er blevet mere fysisk aktiv i hverdagen.

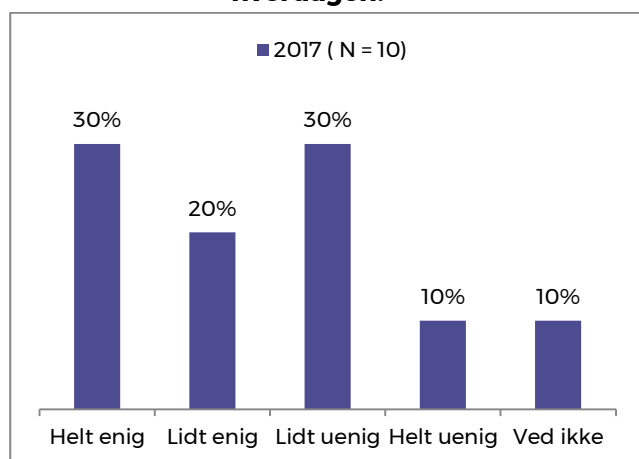
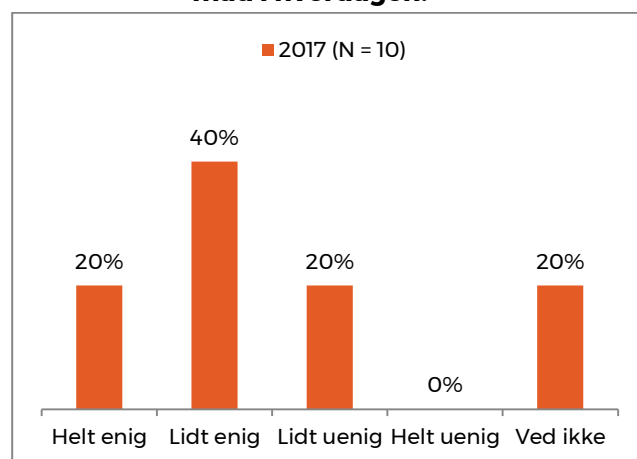


Fig. 15: Jeg spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.



Fem af de adspurgte unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet mere fysisk aktive i hverdagen, efter de er begyndt i KOMsammen. Seks af de unge er 'helt enige' eller 'lidt' enige i, at de spiser mere sund eller varieret mad i hverdagen (Figur 14 og 15). I interviewene med Mikkel og Sofie lægger de særligt vægt på, hvordan KOMsammen har givet dem mere lyst til, og mod på, at være aktiv med andre unge. De omtaler KOMsammen som et sted, hvor man kan lave aktiviteter i trygge og rolige omgivelser.

"Jeg kæmpede med mange ting på én gang, men efter jeg var i behandling, og nu får min medicin, så er jeg blevet mere aktiv pga. KOMsammen. Det er blevet sådan, at jeg tør at møde nye mennesker, og jeg tør at gøre ting, som jeg ikke turde gøre før. Jeg tror, at det er fordi jeg har, hvad skal man sige, jeg er hoppet ud af min skal. Jeg er blevet mere mig igen. Det er det dér med, at man er et trygt sted. Der er mennesker, som man kender, der kommer igen. Smilende ansigter, og man kan være sig selv."

(Sofie)

"Før i tiden spillede jeg meget guitar, for jeg elskede jo at spille instrumenter, men så gik der et stykke tid, hvor jeg ikke fik spillet guitar. Så begyndte jeg i KOMsammen, og dér fik jeg mere, hvad kan man sige, lyst til at gøre flere ting, end da jeg plejede at være alene i dagligdagen, når jeg kom hjem. Så det hjælper faktisk rigtig meget at komme sammen med andre unge i KOMsammen. Jeg bliver lidt mere glad, og rolig, og jeg har lidt mere overskud til andre ting."

(Mikkel)

I forlængelse af ovenstående, vil vi gerne blive klogere på, hvad der får de unge til at røre sig mere og spise sundere. Derfor har vi spurgt ind til forskellige aspekter af dette. Dels har vi spurgt, om de unge har fået idéer og erfaringer med motion og sund mad, som de kan bruge uden for KOMsammen. Endvidere har vi spurgt, om de unge har fået gode oplevelser med mad og motion og dermed mere lyst til en sundere livsstil.

Fig. 16: Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være aktiv.

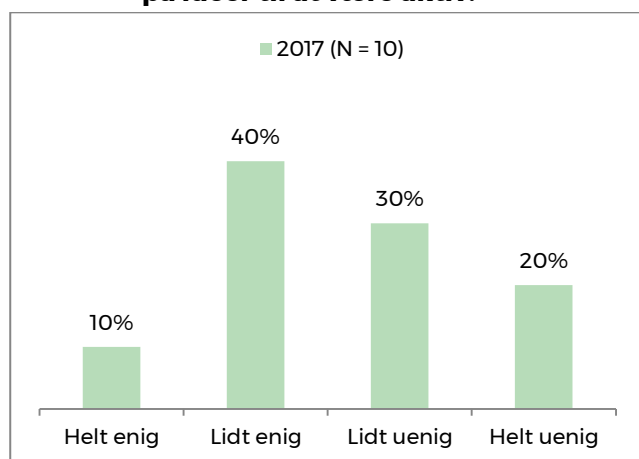
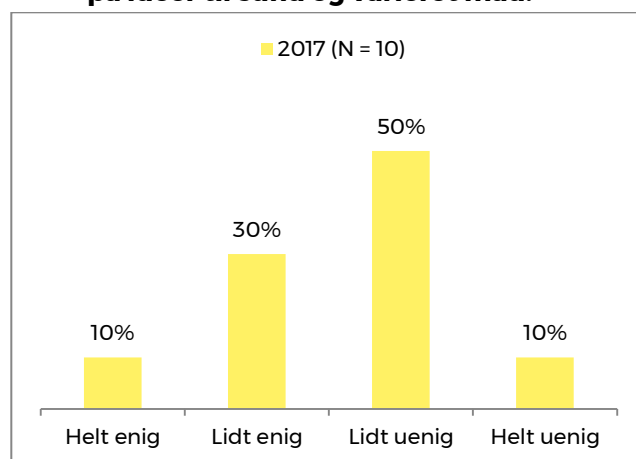


Fig. 17: Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund og varieret mad.



I Figur 16 fremgår det, at 5 ud af 10 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være aktiv. Figur 17 viser, at 4 ud af 10 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund og varieret mad. I interviewene med Rasmus og Kristian fortæller de begge, at de er glade for at blive præsenteret for nye aktiviteter i KOMsammen.

"Ja altså, nu har vi jo været ude og træne et par gange i et fitnesscenter. Og det samme med karate - det var da også fristende at gøre lidt mere ud af det. Men du ved, man er måske også lidt træt og sådan noget. Men altså, jeg synes, at I har gjort det godt med sådan ligesom at præsentere aktiviteter for os."

(Rasmus)

"Jeg kan godt lide at prøve nye ting, selvom det ikke nødvendigvis er sådan, at jeg kan lide de ting. Men det er fedt at blive præsenteret for noget nyt. Alt den slags sport, som man ikke laver i folkeskolen, vil jo være noget nyt for det meste. Vi har været ude og træne forskellige steder, så man har også været i forskellige miljøer (...) Måske jeg egentlig godt selv kunne have fundet på det, uden at have gået i KOMsammen, men man får lidt inspiration. Hvis man f.eks. har været ude og klatre, så er der større chance for at man ville gøre det igen med en fra KOMsammen."

(Kristian)

Når vi spørger de unge, om de har fået erfaringer fra KOMsammen, som de kan bruge derhjemme, peger svarene på, at erfaringerne med madlavning er mere brugbare end erfaringer med bevægelse. I Figur 18 fremgår det, at 7 ud af 10 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået erfaringer med madlavning i KOMsammen, som de kan bruge derhjemme. I Figur 19 er 5 ud af 10 unge 'lidt enige' i, at de har fået erfaringer med bevægelse, som de kan bruge derhjemme. En mulig forklaring på denne forskel er, at madlavning er en større og mere naturlig del af de unges dagligdag sammenlignet med fysisk aktivitet.

Fig. 18: Jeg har fået erfaringer med madlavning, som jeg kan bruge derhjemme.

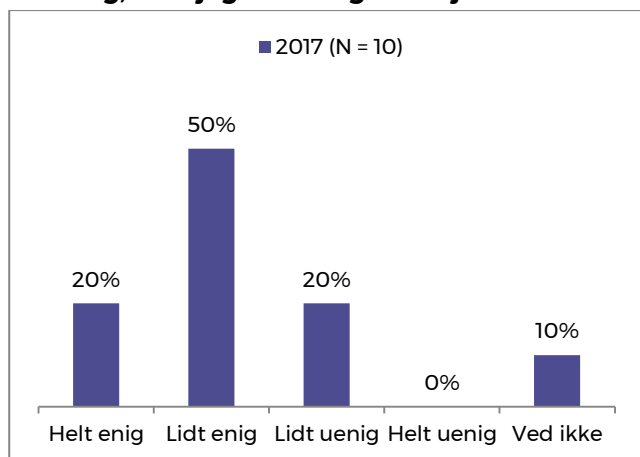
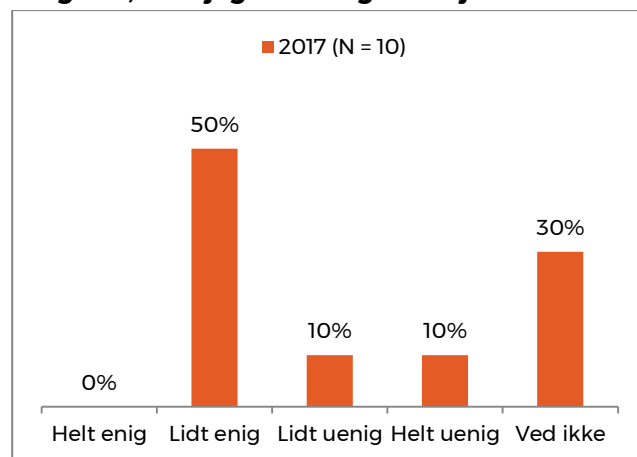


Fig. 19: Jeg har fået erfaringer med bevægelse, som jeg kan bruge derhjemme.



Rasmus fortæller, at det er rart at få øvet forskellige former for bevægelsesaktiviteter, men det vigtigste for ham er helt klart det sociale aspekt af KOMsammen. Det samme fremhæver Mikkel i det andet interview.

”Altså ja, noget af det mad [vi laver i KOMsammen] kunne man da godt prøve at lave. Og det er da også rart lige at få finpudset teknikkerne i f.eks. svømning og karate (...) For mig er det heller ikke så meget dét - det handler mere om at være social, at lave nogle sociale ting, og lære nogle nye mennesker at kende.”

(Rasmus)

”Altså, jeg er begyndt at være lidt mere socialt modtagende, f.eks. på min skole. Det er faktisk blevet bedre, for før i tiden var det sådan, at jeg holdt mig lidt tilbage, og ikke ville komme for tæt på, og nu er det ved at blive lidt nemmere. Fordi jeg begynder at stole lidt mere på mig selv.”

(Mikkel)

Vi har videre spurgt ind til, om de unge overordnet har haft gode oplevelser i KOMsammen med madlavning og bevægelsesaktiviteter, hvilket, jf. indledningen til dette kapitel, er et af hovedformålene ved KOMsammens aktiviteter.

Fig. 20: Jeg har fået gode oplevelser med madlavning i KOMsammen.

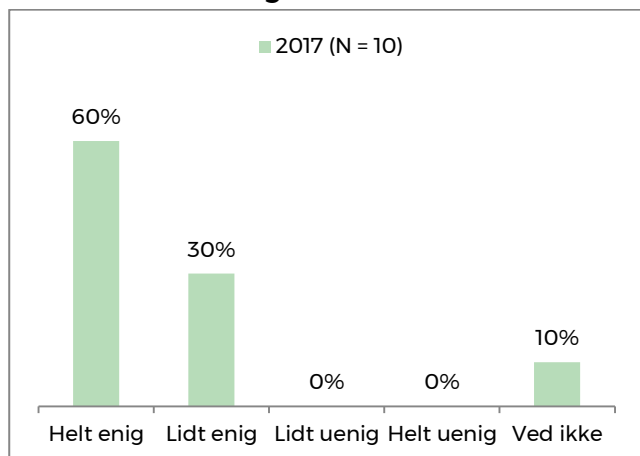
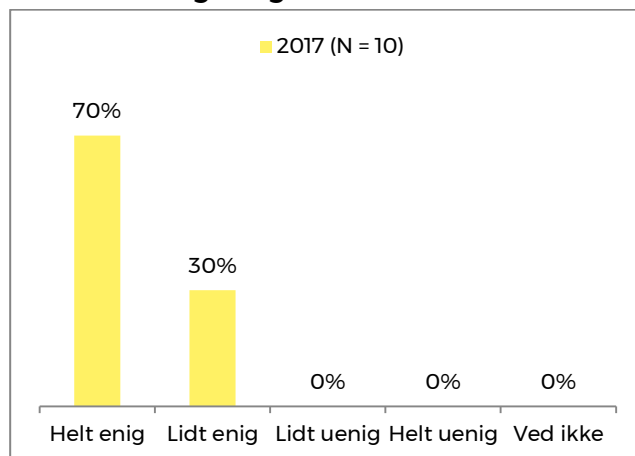


Fig. 21: Jeg har fået gode oplevelser med at bevæge mig i KOMsammen.



Som det ses i Figur 20 og 21 er 9 ud af 10 unge 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået gode oplevelser med madlavning, mens alle 10 unge, der har besvaret spørgeskemaet, har haft gode oplevelser med at bevæge sig i KOMsammen. I de fire interviews giver de unge også udtryk for, at de er tilfredse med at komme i KOMsammen, der blandt andet gør det lettere for de unge at snakke sammen, og som giver dem hyggelige oplevelser og et godt socialt samvær. I interviewene med Sofie og Mikkel fortæller de følgende:

"Ja, det gør at man har lettere ved at falde i snak, f.eks. hvis man går. Walk'n'Talk er f.eks. rigtig nemt, for så går man sammen, og så kan man jo ligeså godt snakke sammen. Og så ender man måske med at spørge: "Jamen, hvordan var din dag?" osv. Og så falder man jo i hak lige pludselig."

(Sofie)

"Jeg vil sige, at jeg har fået mere ud af det, end jeg regnede med. Til at starte med, der gad jeg faktisk ikke at komme, fordi det var hver anden uge, og jeg ville hellere sidde og spille Call Of Duty, TSA og Anima osv. Men så begyndte jeg at gå der, og vi fik mad den første gang, jeg var med. Og det var faktisk ret hyggeligt - mere end jeg havde regnet med - så det var faktisk ret dejligt. Jeg kan godt lide det, også fordi det ændrer mig psykisk og det ændrer mit behov for at have det samvær."

(Mikkel)

I KOMsammen håber vi på, at de gode oplevelser også er med til at give de unge mere lyst til at bevæge sig og spise sundt og varieret i hverdagen. Dette er et vigtigt første skridt mod et sundere liv. Derfor har vi til sidst spurgt ind til dette, hvilket fremgår i Figur 22 og 23.

Fig. 22: Jeg har fået mere lyst til at bevæge mig til hverdag.

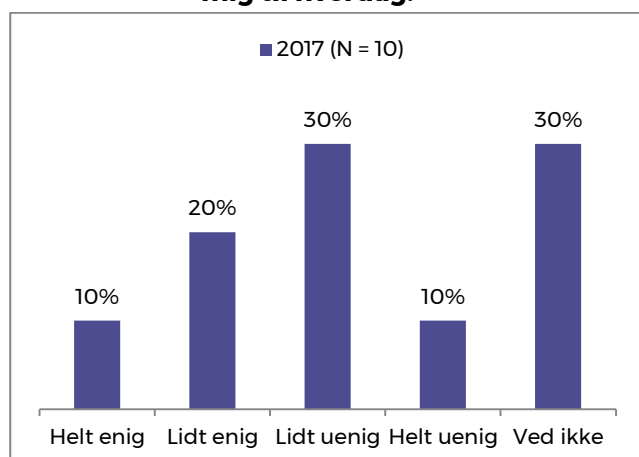
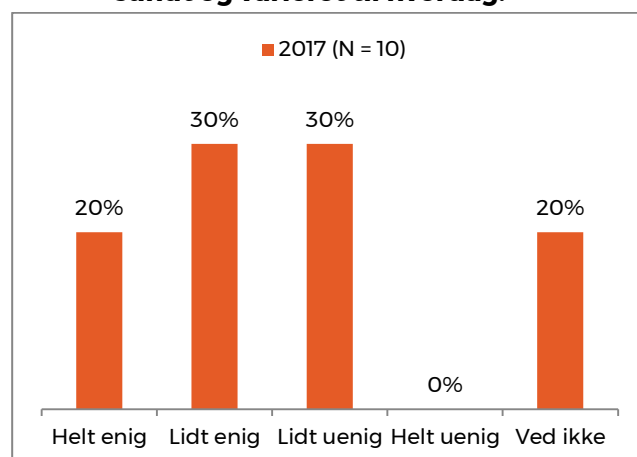


Fig. 23: Jeg har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.



Her fremgår det, at 3 ud af 10 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag, mens 5 ud af 10 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret. Imidlertid er der en del af de unge, der har svaret 'lidt uenig' eller 'ved ikke'. Forklaringen kan dels være, at de unge allerede dyrker motion i hverdagen og derfor primært søger et socialt fællesskab. Desuden kan forklaringen også være, at de unge føler, at den motion eller sunde mad, de får i KOMsammen, er tilstrækkelig. Hertil er det også værd at nævne, at hvis man bare træner én gang om ugen i KOMsammen, så er man allerede ligeså aktiv som de fleste andre unge og voksne i Danmark. I interviewene har vi også spurgt ind til dette, hvor Mikkel og Rasmus forklarer, at det gør dem mere optimistiske omkring at bevæge sig, mens Sofie påpeger vigtigheden i at dyrke bevæge sig sammen med andre unge, da det er kedeligt at gøre alene.

"Næh, ikke rigtig. For i min hverdag, der bevæger jeg mig rigtig meget. Men jeg er blevet lidt mere optimistisk, angående at bevæge mig meget (...) Det har KOMsammen faktisk hjulpet ret meget med."

(Mikkel)

"Der tænker jeg sådan mest i forhold til teknikker, f.eks. inde for svømning og karate. Altså bare den første gang, efter vi havde været til karate, der gik jeg bare hele ugen og gjorde sådan her [viser et kampslag] – selvfølgelig uden at være oppe at slås."

(Rasmus)

"Det gør bare, at man føler, at man lever, når man bevæger sig. Hvis man er ude og løbe, og én giver op på halvejen, så kan man lige sige: "Kom nu, vi kan godt lige tage det sidste". Det med, at man har en sparingspartner - det hjælper tit. Motion er kedeligt, når man gør det alene. Det er klart sjovere, når man gør det med en ven eller i en gruppe."

(Sofie)

4.4 | Opsamling: Hvad de unge får ud af KOMsammen

I dette års rapport har vi, som sagt, ikke mulighed for at lave større generaliseringer på baggrund af de unges svar i spørgeskemaundersøgelsen, da antallet af besvarelse stadig er forholdsvis lavt. Ud fra de unge, der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen, kan vi imidlertid opsummere følgende:

- ☼ 7 ud af 10 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 9 ud af 10 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- ☼ 10 ud af 10 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 10 unge har oplevet et styrket selvværd, siden de begyndte i KOMsammen.
- ☼ 5 ud af 10 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- ☼ 6 ud af 10 unge spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.

Størstedelen af de udspurgte unge føler sig som en del af et fællesskab og oplever at være mindre ensomme, efter de er startet i KOMsammen. De føler alle, at der er et godt sammenhold i KOMsammen og for de fleste har tilbuddet været med til at styrke de unges selvværd. Dette påpeges også flere gange under de fire interviews. Omkring halvdelen af de unge har oplevet vaneændringer i forhold til bevægelse og sund mad i hverdagen, hvilket kan have bidraget til den positive udvikling i de unges sociale situation. Vi er interesserede i, hvordan aktiviteterne kan give redskaber til en sundere livsstil, og har derfor yderligere spurgt ind til de unges udbytte af KOMsammen i form af nye idéer til bevægelse og sund mad, brugbare erfaringer, gode oplevelser og større lyst til en sundere hverdag.

- ☼ 5 ud af 10 unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være aktiv.
- ☼ 4 ud af 10 unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund og varieret mad.
- ☼ 7 ud af 10 unge har fået erfaringer med madlavning, som de kan bruge derhjemme.
- ☼ 5 ud af 10 unge har fået erfaringer med bevægelse, som de kan bruge derhjemme.
- ☼ 9 ud af 10 unge har fået gode oplevelser med madlavning.
- ☼ 10 ud af 10 unge har fået gode oplevelser med at bevæge sig.
- ☼ 3 ud af 10 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag.
- ☼ 5 ud af 10 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.

Overordnet viser resultaterne fra de indsamlede spørgeskemaer og de fire interviews, at de unge har stor glæde og udbytte af de planlagte aktiviteter i KOMsammens åbningstid, hvor de har mulighed for at lave mad og dyrke motion sammen med andre unge. Dette betyder meget, da de ofte oplever at være alene om sådanne aktiviteter i hverdagen. De unge har tilmed fået en masse brugbare erfaringer og gode oplevelser med sund mad og bevægelse i KOMsammen, hvor de er blevet præsenteret for flere nye og spændende aktiviteter. Vi ved, at livstilsændringer er svære og kræver tid, og derfor er vi glade for, at KOMsammen er i stand til at give de unge oplevelser og erfaringer, der måske på sigt, kan blive en del af deres hverdag, uden for KOMsammen. Den indikation, at vi faktisk har motiveret nogle af de unge i KOMsammen til at føre en sundere livsstil, ser vi som en stor succes, som vi gerne vil arbejde videre med fremover. Når nogle af de unge i spørgeskemaundersøgelsen svarer, at de ikke har fået mere lyst til at bevæge sig mere eller spise sundere, kan det tilmed være et udtryk for, at de er tilfredse med den motion og sunde mad, de får i KOMsammen, og derfor ikke føler et behov for en endnu sundere hverdag.

5 | De unges oplevelser i KOMsammen

Dette kapitel handler om de unges oplevelser med aktiviteterne og samværet i KOMsammen. KOMsammen arbejder med aktiviteter som det fælles omdrejningspunkt. Aktiviteterne har fokus på kost og motion, og har en dobbelt funktion. Dels får de unge oplevelser med, og viden om, kost og motion – hvilket gør det lettere at træffe sunde valg i hverdagen. Desuden er aktiviteterne med til at skabe et socialt øverum for de unge. Et socialt øverum betyder, at KOMsammen er en tryk sammenhæng, hvor de unge kan øve sig på de ting, de ikke er så gode til i forhold til socialt samvær. Det kan f.eks. være at tage øjenkontakt til folk, at hilse på andre, kommunikere under bevægelsesaktiviteter, eller aftale om man spiller med eller uden point i basketball. Ved at træne og lave mad sammen, øves deres sociale kompetencer i en tryk og uforpligtende sammenhæng.

I KOMsammen har de unge indflydelse på planlægningen af aktiviteterne. Når en aktivitet er blevet valgt, er det de frivilliges opgave at skabe en tryk stemning og sørge for, at alle kan være med uanset niveau. Desuden er det særdeles vigtigt for os, at de unge føler, at de får noget ud af de planlagte aktiviteter. I det følgende spørger vi således først ind til de unges oplevelser med aktiviteterne i KOMsammen, hvorefter vi undersøger, hvilke kriterier, der er afgørende for, at de lever op til de unges forventninger og behov. Sidst spørger vi ind til de unges oplevelse af samværet i KOMsammen-tilbuddene.

I Figur 24 og 25 har vi indledningsvist spurgt de unge i KOMsammen, om de har prøvet madlavnings- og bevægelsesaktiviteter i KOMsammen, som har været sjove. I begge tilfælde er 9 ud af 10 unge 'helt enige' eller 'lidt enige'.

Fig. 24: Jeg har prøvet madlavningsaktiviteter, der var sjove.

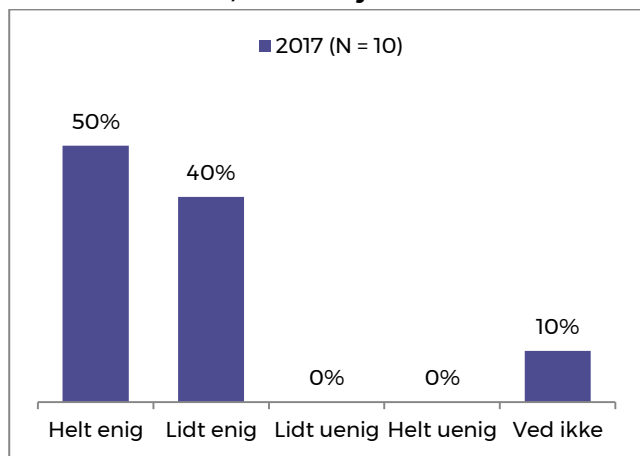
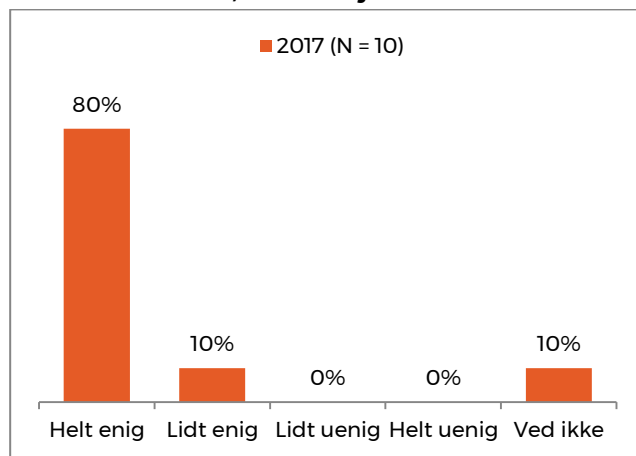


Fig. 25: Jeg har prøvet bevægelsesaktiviteter, der var sjove.



Når vi spørger de unge, hvad der skal til for, at det har været en god dag i KOMsammen, påpeger de, at det først og fremmest handler om at have det sjovt sammen. Hertil fremhæver de også en række aktiviteter, de godt kan lide at lave i KOMsammen.

”Jamen, det oplagte svar ville være, at vi har lavet noget sjovt, og at vi har haft det sjovt sammen. Sådan mere med aktiviteter, dér synes jeg, når vi har været til svømning eller grillet her i sommers, selvom det ikke så tit var vejr til stranden. Ja, og nu her med karate - og lave mad selvfølgelig!”

(Rasmus)

”Vi skal have haft det sjovt, snakket om nogle spændende ting. Vi skal have lave noget fysisk aktivitet, eller noget sund mad. Det er også et plus.”

(Kristian)

”Det skal være en positiv tilværelse, man skal kunne snakke sammen og have det godt sammen. Ja, sådan tror jeg, at det er for mig - samtale og nærvær - at man er sammen med nogen og ikke føler sig udenfor og sidder helt for sig selv.”

(Mikkel)

I spørgeskemaundersøgelsen havde de unge ligeledes mulighed for at beskrive, hvilke aktiviteter, de får mest ud af. Blandt andet fremhæver de aktiviteter som bowling, madlavning, kongespil, skøjtning, badminton og gåture. Hertil påpeger de unge, at samværet med andre unge, og dét at kunne snakke sammen under aktiviteterne, er helt afgørende. Det er et særligt mål for KOMsammen, at de unge oplever, at det er 'sjovt og ikke så svært' at dyrke motion. Derfor er det også vigtig, at alle kan deltage i planlagte aktiviteter. I Figur 26 og 27 har vi spurgt ind til, om de unge føler, at alle kan være med til aktiviteterne, og om de har lettere ved at dyrke motion i KOMsammen end udenfor.

Fig. 26: Alle kan være med til aktiviteterne - uanset niveau.

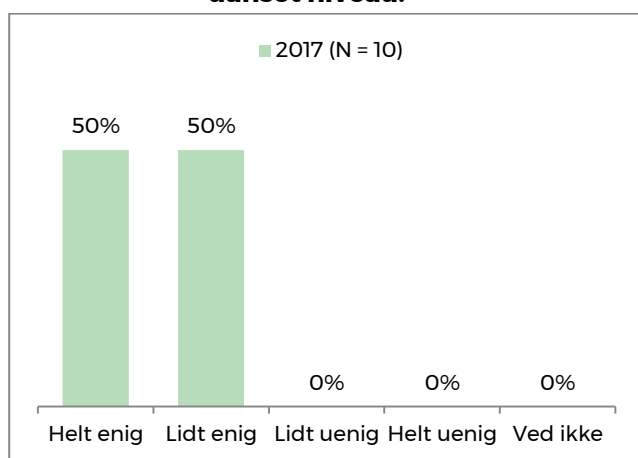
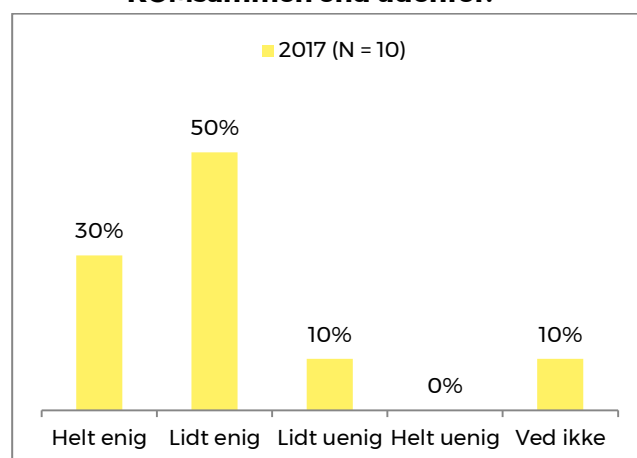


Fig. 27: Det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen end udenfor.

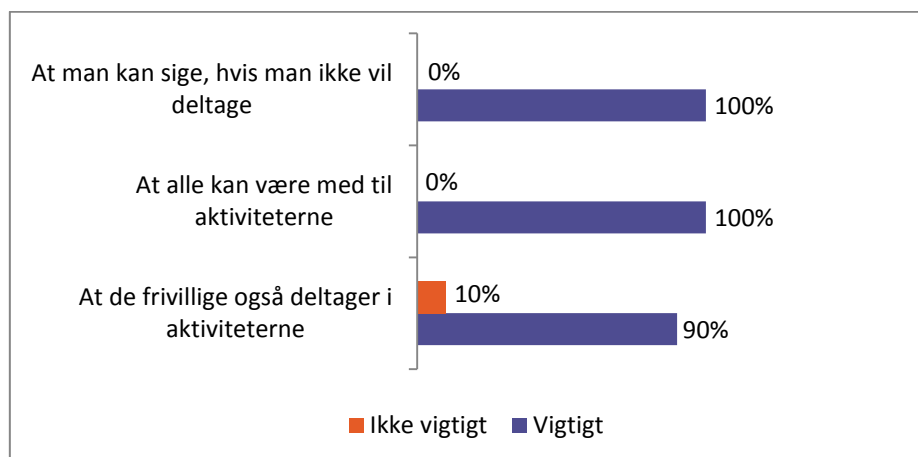


I Figur 26 fremgår det, at samtlige 10 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at alle kan være med i KOMsammens aktiviteter, uanset hvilket niveau, man er på. Således udmærker KOMsammens mål om at favne alle unge inden for aldersgruppen 15-30 år sig tydeligt i de unges besvarelser om de planlagte aktiviteter. Det betyder også, at de unge har lettere ved at dyrke motion, når de er i KOMsammen i forhold til uden for åbningsgangene. I Figur 27 er 8 ud af 10 unge 'helt enige' eller 'lidt enige' i dette. Hermed er vi i KOMsammen lykkedes med at skabe et træningsfællesskab, hvor de unge har lettere ved at dyrke motion.

5.1 | Hvad gør en aktivitet udbytterig

I dette års rapport har vi valgt at sætte fokus på, hvad der gør, at de unge får noget ud af aktiviteterne i KOMsammen. I tidligere rapporter har vi spurgt ind til, hvilke konkrete aktiviteter de unge foretrækker, hvilket kan være meget forskelligt fra ung til ung og samtidig afhænger af deres interesser. I år ønsker vi i stedet at undersøge, om der er nogle generelle træk, som de unge synes er vigtige for at få udbytte af aktiviteterne. På den måde har vi mulighed for at tilrettelægge aktiviteterne i KOMsammen på en måde, hvor alle de unge får en god oplevelse, uanset om åbningsgangen står på madlavning, badminton, klatring, svømning eller noget helt femte. I Figur 29, 30 og 31 fremgår ni forskellige parametre, som vi gerne vil vide, om har betydning for de unges oplevelser af aktiviteterne i KOMsammen.

Fig. 28: Hvorvidt er disse forhold vigtige for, at du får noget ud af en aktivitet?



* Bemærk, at 'meget vigtigt' og 'lidt vigtigt' er slået sammen til 'vigtigt', mens 'mindre vigtigt' og 'slet ikke vigtigt' også er slået sammen til 'ikke vigtigt'.

I Figur 28 ser vi, at samtlige unge finder det vigtigt, at man kan sige, hvis man ikke vil deltage, og at alle kan være med til aktiviteterne. 9 ud af 10 unge finder det ligeledes vigtigt, at de frivillige også deltager i de planlagte aktiviteter. I interviewene har vi spurgt ind til,

hvilken betydning det har, at de frivillige deltager i aktiviteterne. Her forklarer Sofie, at det skaber en følelse af, at alle er lige. Samtidig fortæller Rasmus og Mikkel, at de frivillige kan være forbilleder for de unge og sørge for, at aktiviteterne forløber planmæssigt.

"Altså, det har en del betydning, fordi det gør, at det ikke er pædagoger, men at de faktisk er venner. Altså det der med, at de er ligesindede. De er meget det samme som os... Altså, vi spiller alle brætspil, der er ikke nogen, som bare sidder og observerer os. Fordi det kan godt være forfærdeligt nogle gange, at folk bare sidder og stirrer ovre i hjørnet, og skriver på et stykke papir. Her er det mere sådan, at vi er sammen om det og alle får noget ud af det."

(Sofie)

"Jamen det synes jeg da kun er med til at gøre et godt forbillede. Og selvfølgelig, at de ikke bare står ude på sidelinjen, de er jo frivillige og ikke folkeskolelærere."

(Rasmus)

"Jeg vil sige, at det er ret godt, at de frivillige deltager, for så har de styr på alting, mens vi unge har styr på lidt - ikke så meget - og det er faktisk ret dejligt. For de har planerne, og vi følger efter. De frivillige deltager altid. Så lærer man dem også lidt bedre at kende og så kan man stole lidt mere på dem og åbne sig lidt mere."

(Mikkel)

Vi har også spurgt de unge om muligheden for at sige til, hvis man ikke vil deltage i en aktivitet. Her påpeger de unge ligeledes, at de frivillige er gode til at skabe et miljø, hvor det er helt i orden at sige fra, eller ikke møde op, hvis man ikke har lyst til den planlagte aktivitet. Generelt har de unge mulighed for at se, hvilken aktivitet der er planlagt på KOMsammen-tilbuddets Facebook-side eller på Ventilens hjemmeside.

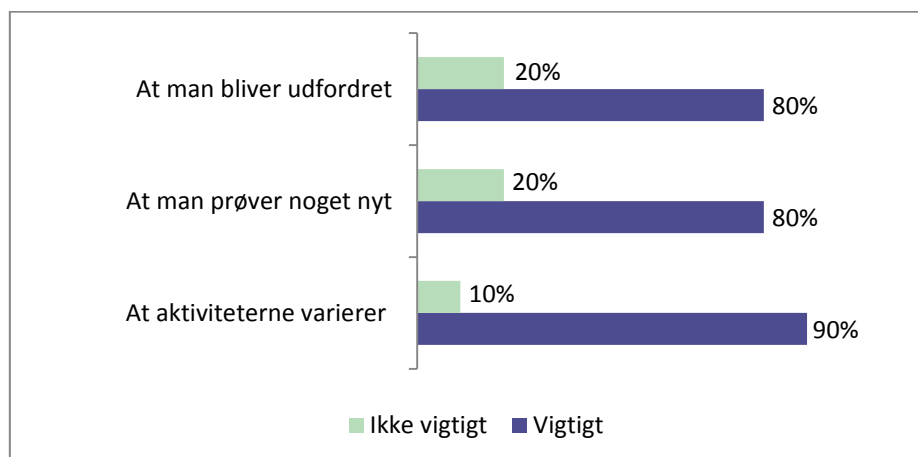
"Jeg synes også at de frivillige er gode til at tage hånd om det, hvis man ikke har lyst. F.eks. da vi havde været ude at svømme, sagde de: 'Vi ved godt, at det kan være meget grænseoverskridende, men det var sejt, at I ville være med' og sådan noget. Så på den måde er de super. Der er også det her med, at man ikke behøver at komme hver aften og til alle aktiviteterne - f.eks. er de gode til lige at smide op på Facebook, hvad der skal ske næste gang. Så dér kan man sige, 'nej vi springer over'. Det synes jeg også er godt".

(Rasmus)

"Der vil jeg sige, at de er rigtig gode til at acceptere, at nogen vil være lidt for sig selv. Der er ikke for meget 'du skal være med, og du skal gøre det her'. Det er lidt mere 'vil du gerne' og sådan noget. De er meget søde dernede."

(Mikkel)

Fig. 29: Hvorvidt er disse forhold vigtige for, at du får noget ud af en aktivitet?



* Bemærk, at 'meget vigtigt' og 'lidt vigtigt' er slået sammen til 'vigtigt', mens 'mindre vigtigt' og 'slet ikke vigtigt' også er slået sammen til 'ikke vigtigt'.

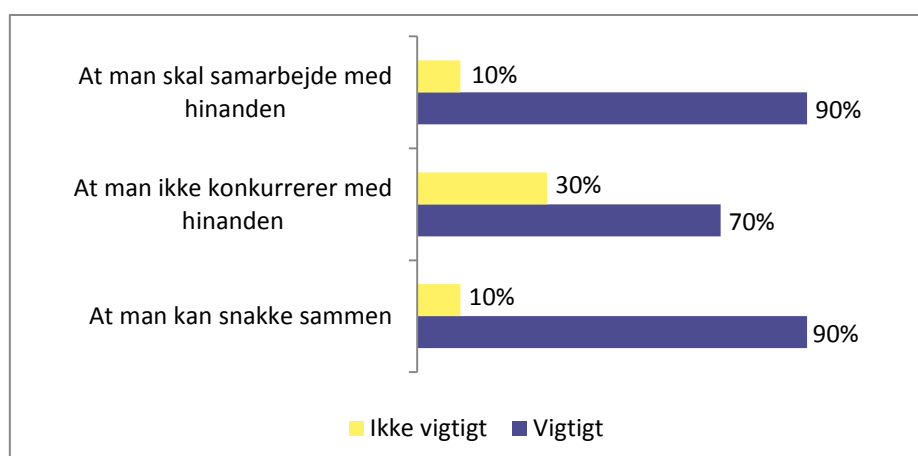
I Figur 29 ser vi, at 8 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt at aktiviteterne er udfordrende, og at man prøver noget nyt. Samtidig mener 9 ud af 10 unge, at det er vigtigt, at aktiviteterne varierer. I interviewet med Mikkel forklarer han blandt andet, at han får rykket ved nogle grænser ved at blive udfordret i KOMsammen.

”Det betyder noget med, om der er udfordringer. F.eks. Fitness World - dér bliver man selv udfordret af en af de frivillige, som sidst, da vi var der nede. For så finder man ud af, at man kan mere, end man selv tror, at man kan.”

(Mikkel)

I Figur 30 spurgt ind til tre yderligere aspekter ved aktiviteterne i KOMsammen. Her mener 9 ud af 10 unge, at det er vigtigt at man skal samarbejde og at man har mulighed for at snakke. 7 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt, at man ikke konkurrerer med hinanden.

Fig. 30: Hvorvidt er disse forhold vigtige for, at du får noget ud af en aktivitet?



* Bemærk, at 'meget vigtigt' og 'lidt vigtigt' er slået sammen til 'vigtigt', mens 'mindre vigtigt' og 'slet ikke vigtigt' også er slået sammen til 'ikke vigtigt'.

5.2 | Et trygt fællesskab i KOMsammen

De frivillige arbejder kontinuerligt for at gøre KOMsammen til en tryk kontekst at være i for de unge. Det trygge rum er vigtigt, når de unge prøver nye ting, især hvis de unge har haft dårlige erfaringer tidligere i livet med f.eks. sportsaktiviteter. I det følgende har vi spurgt ind til forskellige aspekter af, hvordan det er at være i KOMsammen, samt hvordan de unge har det både med hinanden og med de frivillige.

Fig. 31: Jeg føler mig velkommen.

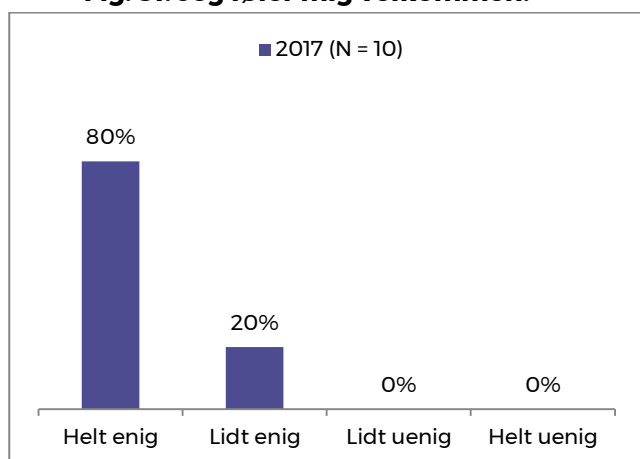
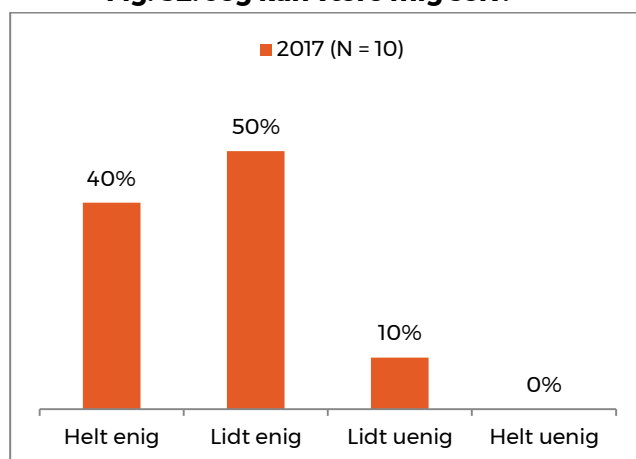


Fig. 32: Jeg kan være mig selv.



Alle de 10 unge, der har besvaret spørgeskemaet svarer, at de er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de føler sig velkomne i KOMsammen. Heraf er 9 ud af 10 unge også 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de kan være sig selv i KOMsammen, mens én ung er 'lidt uenig'. I forbindelse hermed fortæller Sofie om sin første gang i KOMsammen, mens Mikkel fortæller om, hvordan han kan være sig selv i KOMsammen.

"Vi startede ud med at spille brætspil – vi spillede noget der hedder EGO, så lærte vi ligesom hinanden lidt bedre at kende, fordi det var sådan noget med, at man skulle spørge om, jamen, "hvad tror du den person vil synes om det og det". Og så lærte man ligesom at, jamen jeg tror dét. Åh, jeg gættede rigtig eller forkert, og så lærer man sådan lidt noget om hinanden."

(Sofie)

"Fordi jeg møder nye mennesker og bryder mine egne grænser. Dem som jeg har bygget op - dem kommer jeg ud af. Jeg føler ikke der er nogen grund til at straffe mig selv mere, for at gøre ting som er dumt. Jeg er blevet accepteret nede i KOMsammen for den jeg er, og så kan jeg tillade at være mig selv (...) Jeg vil sige, at det positive nærvær i KOMsammen og det sociale liv, dét har gjort, at jeg er mere glad og tilfreds."

(Mikkel)

Fig. 33: Jeg kan sige min mening.

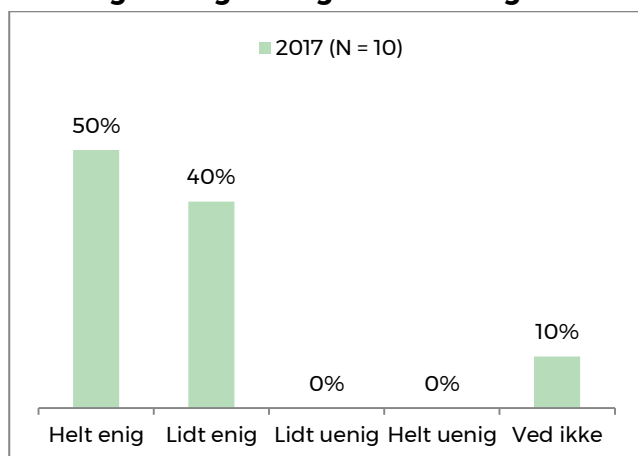
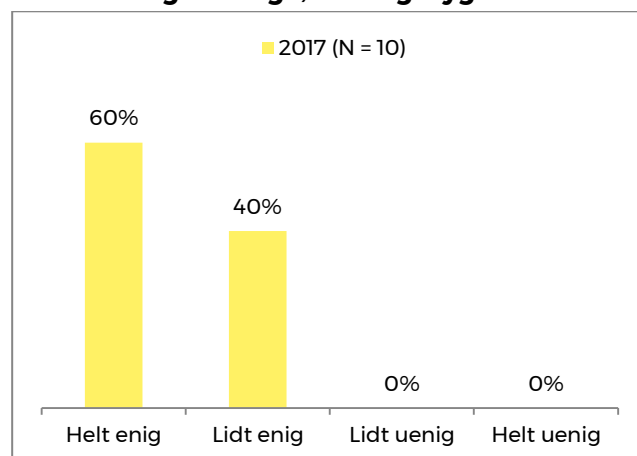


Fig. 34: Jeg føler mig tryk.



I Figur 33 er 9 ud af 10 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de kan sige deres mening i KOMsammen, mens den sidste svarer 'ved ikke'. Alle de adspurgte unge føler imidlertid, at de er trygge i KOMsammen. Med hensyn til dette forklarer Sofie, at man tør at åbne sig op i KOMsammen og snakke om alting. De frivillige bidrager også til, at man kommer i gang.

"Som jeg forstår det, så kan vi snakke om hvad som helst. Man tør godt åbne sig op - virker det som om. Det virker også som om, at de frivillige åbner sig op en gang imellem, med ligesom at sige: "Jamen jeg har også haft en øv dag, men det er fedt at komme her-ned". I KOMsammen er det sådan, at hvis man har brug for at tale, jamen så er de her. Det letter bare en byrde fra ens skuldre, fordi det er sådan helt 'ahhh'. Så kan man helt slappe af igen. Ja, og fordi de forstår det. De forstår godt, hvis man har haft en lortedag, jamen så kan man fortælle om den, og så kan de faktisk relatere til det."

(Sofie)

"Jeg tror lidt det er fordi vi alle er sammensindede - i forhold til, at vi godt vil være sammen med nogen - at vi ligesom søger kontakt hos nogle, hvor vi faktisk ved, at vi får noget igen. De frivillige har også været med til at hjælpe, fordi de siger: "Kom så, nu tager vi lige og sætter os sammen og snakker, nu får vi lige styr på hvad vi skal lave, og så laver vi det." Altså det med, at de lige sætter os i gang. For nogle gange kan det godt være svært at komme i gang, når man lige har mødt nogen jo."

(Sofie)

Ovenstående citater bekræftes yderligere af Figur 35 og 36, hvor vi har spurgt ind til, hvorvidt de unge føler, at man lytter til hinanden, og om man har respekt for hinanden i KOMsammen. Her er svarer alle 10 adspurgte unge, at de er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de andre unge i KOMsammen lytter til dem. Samtlige unge også er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at man har respekt for hinanden.

Fig. 35: De andre lytter til mig.

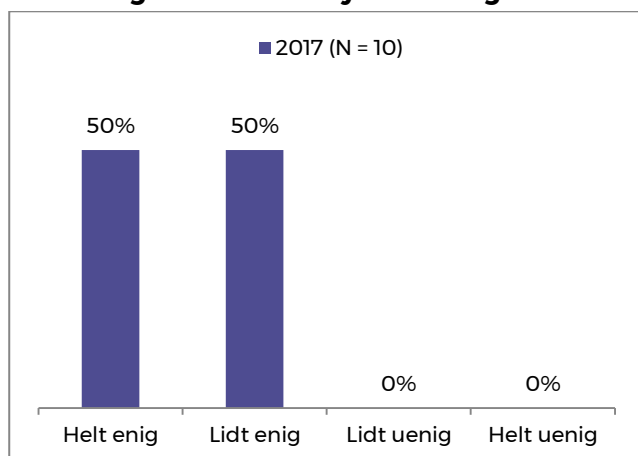
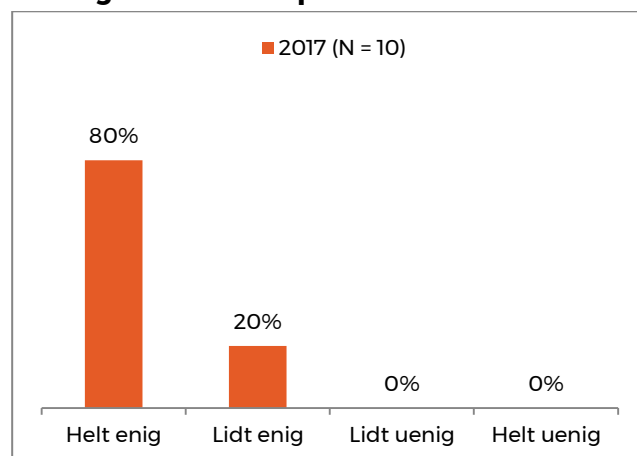


Fig. 36: Vi har respekt for hinanden.



I interviewet med Sofie fortæller hun, at man ikke dømmes hinanden i KOMsammen, og at man er åben over for nye unge. Dette hænger sammen med, at de unge i KOMsammen er meget ligesindede og derfor har lettere ved at acceptere hinandens forskelligheder.

"Jeg tror bare vi taler ligesindet til alle. Selvom du måske har lidt udfordringer med noget, jamen så er du stadig ligesom alle os andre. Jeg tror meget det er dét vi gør, altså vi dømmes ikke. Vi siger: "Jamen her kommer en ny person, helt ny, jamen fint nok, så kom ind og vær med." I stedet for, at man begynder at dømmes og siger: "Du har mærkeligt hår" eller et eller andet. I stedet er det bare rart, at der er et nyt menneske"

(Sofie)

Ud fra ovenstående, tegner der sig altså et billede af, at de frivillige i KOMsammen har succes med at skabe et rum, hvor der er plads til alle unge, og hvor man trygt kan udtrykke sine meninger og følelser, uden at være bange for, at andre dømmes én.

5.3 | Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen

Ud fra de unge, der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen, kan vi opsummere følgende:

- ☼ 9 ud af 10 unge har prøvet madlavningsaktiviteter, der var sjove.
- ☼ 9 ud af 10 unge har prøvet bevægelsesaktiviteter, der var sjove.
- ☼ 10 ud af 10 unge føler, at alle kan være med til aktiviteterne – uanset niveau.
- ☼ 8 ud af 10 unge har lettere ved at dyrke motion i KOMsammen, end udenfor.
- ☼ De unge fremhæver de aktiviteter som bowling, madlavning, kongespil, skøjtning, badminton og gåtur, men synes alle, at det vigtigste er samværet med andre unge.

Det virker til, at de unge overordnet er glade for aktiviteterne i KOMsammen, der både er sjove og udfordrende, og som har givet mange gode oplevelser for de unge. De unge føler, at de kan deltage på lige fod i de planlagte aktiviteter, hvorfor det også er nemmere for dem at dyrke motion inden for KOMsammens åbningstid, end andre steder. Da vi spurgte ind til, hvilke aspekter, der er vigtige for de unges udbytte af aktiviteterne svarede de følgende:

- ☀️ 10 ud af 10 unge mener, at man skal kunne sige, hvis man ikke vil deltage.
- ☀️ 10 ud af 10 unge mener, at alle skal kunne være med til aktiviteterne.
- ☀️ 9 ud af 10 unge er glade for, at de frivillige også deltager i aktiviteterne.
- ☀️ 8 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt at blive udfordret.
- ☀️ 8 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt, at man prøver noget nyt.
- ☀️ 9 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt, at aktiviteterne varierer.
- ☀️ 9 ud af 10 unge mener, at det er vigtigt, at man skal samarbejde med hinanden.
- ☀️ 7 ud af 10 unge mener, at det er vigtigt, at man ikke konkurrerer med hinanden.
- ☀️ 9 ud af 10 unge mener, at det er vigtigt, at man kan snakke sammen.

Disse fokuspunkter er vigtige for os i planlægningen af fremtidige aktiviteter, så vi sikrer, at de unge får det ønskede udbytte af aktiviteterne i KOMsammen. Især de frivilliges engagement i de planlagte aktiviteter synes meget afgørende i både spørgeskemaundersøgelsen og de fire interviews. Til sidst har vi spurgt ind til, hvordan de unge har det med hinanden i KOMsammen, hvilket har givet følgende resultater:

- ☀️ 10 ud af 10 unge føler sig velkomne i KOMsammen.
- ☀️ 9 ud af 10 unge føler, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- ☀️ 9 ud af 10 unge føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler sig trygge i KOMsammen.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler, at man lytter til hinanden i KOMsammen.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.

De unge føler sig generelt meget velkomne og trygge i KOMsammen, hvor de kan sige deres mening, og hvor de lytter til og respekterer hinandens holdninger eller udfordringer. Dette er også afgørende faktorer for at de unge får gode oplevelser med aktiviteterne og har lyst til at komme igen. Da vi tidligere så, at andelen af engangsbesøg stadig er forholdsvis stort, vil vi fortsat fokusere på den gode modtagelse af de unge i KOMsammen-tilbuddene og skabe større viden omkring tilbuddet.

6 | En samlet opsummering

Undersøgelsen giver os et indtryk af, at KOMsammen er med til at gøre en positiv forskel for de unge i tilbuddet – både i forhold til ensomhed, kost og bevægelse. 70 % af de unge føler sig mindre ensomme, mens 60 % har styrket deres selvværd. Hertil føler 90 % af de unge, at de er en del af et fællesskab i KOMsammen. Yderligere er 50 % af de unge blevet mere fysisk aktive i hverdagen, mens 60 % spiser mere sundt og varieret.

Ventilen Danmark er stadig i gang med at udvikle KOMsammen. Ventilen Danmark har siden 1999 understøttet lokale mødesteder for unge, der føler sig ensomme. Derfor er det ikke overraskende, at denne rapport viser positive resultater i forhold til de unges følelse af ensomhed, hvordan de har det, når de er i KOMsammen, samt deres forhold til de andre unge i tilbuddet – det vil sige områder som Ventilen i forvejen har stor erfaring med. Siden de første KOMsammen-tilbud åbnede i 2012, har vi arbejdet på at skabe gode oplevelser for de unge med hensyn til bevægelse og sund mad, samt give dem erfaringer og idéer, som de kan tage med sig i hverdagen. I dette års rapport ser vi, at størstedelen af de unge har fået oplevelser og erfaringer i KOMsammen, hvilket vi håber, kan give de unge en større lyst til at føre en sundere livsstil uden for KOMsammen. Vi ser da også i spørgeskemaundersøgelsen, at en del af de unge faktisk er blevet mere aktive og spiser sundere.

Selvom antallet af respondenter og dermed det empiriske grundlag for dette års rapport er forholdsvis begrænset, ser vi svarene som vigtige indikatorer på, hvor vi gør det godt, og hvor vi kan forbedre os i fremtiden. Som nævnt i indledningen, har dette års rapport vist os nogle punkter som vi gerne vil være opmærksomme på fremover:

- ☼ Sundhed i hverdagen. Vi kan se over årene, at de unge får gode oplevelser og nyttige erfaringer i KOMsammen, og at nogle af de unge også spiser sundere og rører sig mere i hverdagen. Vi vil gerne blive klogere på, om og hvordan KOMsammen kan understøtte, at flere unge lever sundere i hverdagen, hvis de ønsker det.
- ☼ Andelen af engangsbesøg er 37 %, hvilket er højere end i Ventilens mødesteds-tilbud. Denne højere andel er til dels forventelig, da KOMsammen er en nyere tilbudstype, og derfor er mindre kendte i deres lokalområder. Nye unge ved formentlig mindre om, hvad de kan forvente i tilbuddet. Ikke desto mindre er andelen af engangsbesøg, noget vi vil have særligt fokus på.

☼ Svarprocent. Dette punkt er mere metodeorienteret. Ventilen ønsker at forbedre datakvaliteten i vores årlige spørgeskemaundersøgelse ved at nå vores målsætning om, at svarprocenter er mindst 75 %. I 2017 var svarprocenten 41 %, og dette giver anledning til at undersøge, hvordan vi fremadrettet kan få bedre datakvalitet for de ressourcer, vi bruger på dokumentationsarbejdet, både som landsforening og i de lokale tilbud.

Nedenfor har vi opsummeret samtlige resultater, som vi har gennemgået undervejs i dokumentationsrapporten. De første relaterer sig til registrering af unge, mens de sidste relaterer sig til spørgeskemaundersøgelsen.

Fra registreringen af unge, der benyttede KOMsammen i 2017:

- ☼ 106 forskellige unge besøgte KOMsammen, i alt 541 gange.
- ☼ 55 % var mænd og 45 % var kvinder.
- ☼ Størstedelen af de unge i KOMsammen (53 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- ☼ Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 22,5 år.
- ☼ 90 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 63 % igen.
- ☼ 81 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- ☼ I 2017 fik KOMsammen i alt 83 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.

Fra spørgeskemaundersøgelsen i KOMsammen, som 10 unge har besvaret:

- ☼ 7 ud af 10 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 9 ud af 10 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- ☼ 10 ud af 10 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 10 unge har oplevet et styrket selvværd siden de begyndte i KOMsammen.

- ☼ 5 ud af 10 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- ☼ 6 ud af 10 unge spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.
- ☼ 5 ud af 10 unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være aktiv.
- ☼ 4 ud af 10 unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund og varieret mad.
- ☼ 7 ud af 10 unge har fået erfaringer med madlavning, som de kan bruge derhjemme.
- ☼ 5 ud af 10 unge har fået erfaringer med bevægelse, som de kan bruge derhjemme.

- ☀️ 9 ud af 10 unge har fået gode oplevelser med madlavning.
- ☀️ 10 ud af 10 unge har fået gode oplevelser med at bevæge sig.
- ☀️ 3 ud af 10 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag.
- ☀️ 5 ud af 10 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.

- ☀️ 9 ud af 10 unge har prøvet mad- og bevægelsesaktiviteter, der var sjove.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler, at alle kan være med til aktiviteterne – uanset niveau.
- ☀️ 8 ud af 10 unge har lettere ved at dyrke motion i KOMsammen, end udenfor.

- ☀️ 10 ud af 10 unge mener, at man skal kunne sige, hvis man ikke vil deltage.
- ☀️ 10 ud af 10 unge mener, at alle skal kunne være med til aktiviteterne.
- ☀️ 9 ud af 10 unge er glade for, at de frivillige også deltager i aktiviteterne.
- ☀️ 8 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt at blive udfordret.
- ☀️ 8 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt, at man prøver noget nyt.
- ☀️ 9 ud af 10 unge synes, at det er vigtigt, at aktiviteterne varierer.
- ☀️ 9 ud af 10 unge mener, at det er vigtigt, at man skal samarbejde med hinanden.
- ☀️ 7 ud af 10 unge mener, at det er vigtigt, at man ikke konkurrerer med hinanden.
- ☀️ 9 ud af 10 unge mener, at det er vigtigt, at man kan snakke sammen.

- ☀️ 10 ud af 10 unge føler sig velkomne i KOMsammen.
- ☀️ 9 ud af 10 unge føler, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- ☀️ 9 ud af 10 unge føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler sig trygge i KOMsammen.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler, at man lytter til hinanden i KOMsammen.
- ☀️ 10 ud af 10 unge føler, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.

7 | Bilag

7.1 | Skema til løbende registrering af de unge i KOMsammen

Registreringsskema for Ventilen	
Registreringsskemaet udfyldes efter hver åbningsgang i jeres Ventil. Husk også at udfylde skema ved 'ud-af-huset-aktiviteter'.	
1. Hvilken Ventil?: *	- Please Select -
2. Dato: *	
3. Frivillige til stede (skriv jeres navne): *	
4. Skriv de unges numre (numrene står i jeres basisdokument): *	
5. Hvor mange unge kom der i alt i dag?: *	
6. Hvor mange unge kom for første gang i dag? (Unge, som har været til indledende samtale): *	
7. Hvor mange unge tog I ind? (Husk, at de skal oprettes i basisdokumentet): *	
8. Hvilke nummer/numre i basisdokumentet fik den/de nye I tog ind?:	
9. Hvor mange unge har I henvist til et andet tilbud?: *	

7.2 | Spørgeskemaet, som blev sendt ud til de unge

Spørgeskema - KOMsammen

Hjælp os med at gøre KOMsammen bedre!

Vi vil meget gerne vide noget om, hvad du synes om at komme i KOMsammen, og hvad du får ud af det. Spørgeskemaet bliver uddelt til alle unge i Ventilens KOMsammen-tilbud landet over og skal hjælpe os med at forbedre KOMsammen. Deltagelse i undersøgelsen er frivillig, og **besvarelsene er anonyme**. Det er udelukkende de ansatte på sekretariatet, der ser skemaerne og de kan ikke se, hvem der har besvaret hvilket skema.

Det tager omkring 15-20 minutter at udfylde spørgeskemaet, og vi håber, du vil tage dig tid til at svare på alle spørgsmålene.

Når du har besvaret spørgeskemaet:

- Skriv **ikke** navn nogen steder, da det er en **anonym** undersøgelse.
- Hvis du oplever, at nogle af spørgsmålene er svære at svare på eller er mærkeligt formuleret, må du gerne skrive en kommentar sidst i spørgeskemaet.
- Send skemaet ved at trykke på '**Indsend**'.

Hvis der er noget, du er i tvivl om, så bed de frivillige om hjælp. På forhånd mange tak for hjælpen!

Hvis du stadig er i KOMsammen om et år, har du mulighed for at udfylde spørgeskemaet igen. For at vi kan sammenligne resultaterne fra år til år, vil vi derfor bede dig skrive en kode i feltet nedenfor, så vi kan finde dit skema igen – uden at kende dit navn. Således kan vi se, om det hjælper at komme i KOMsammen i længere tid.

Koden skal bestå af:

1. Det første bogstav i din **fars** fornavn og efternavn,
2. Det første bogstav i din **mors** fornavn og efternavn, og
3. Tallene i **din egen** fødselsmåned.

Eksempel: Søren Pedersen, Mia Pedersen og juli = SPMP07

Hvis du kun kender enten din fars eller mors navn, udfylder du resten med X'er.

Eksempel: Karin Hansen og december = XXKH12

Hvis dine forældre har flere efternavne, er det forbogstavet i det *sidste* efternavn, du skal bruge.

Skriv din kode her: *

Characters used: 0 out of 6.

1. Er du dreng eller pige? *

☐ Dreng ☐ Pige

2. Hvor gammel er du? *

3. Hvilket KOMsammen-tilbud kommer du i? *

4. Hvad laver du til daglig?

(Sæt kryds ved din primære beskæftigelse. Går du f.eks. på gymnasiet og har et fritidsarbejde ved siden af, skal du sætte kryds ved gymnasial uddannelse)

- ☐ Jeg går i 8., 9. eller 10. klasse
- ☐ Jeg går på produktionsskole
- ☐ Jeg går på en gymnasial uddannelse (STX, HHX, HF, HTX)
- ☐ Jeg tager en erhvervsuddannelse (Handelsskole, teknisk skole - ikke gymnasial)
- ☐ Jeg går på en videregående uddannelse
- ☐ Jeg arbejder
- ☐ Jeg er arbejdssøgende
- ☐ Andet (skriv her):

5. Hvor længe er du kommet i KOMsammen?

(Sæt ét kryds ved den mulighed, der passer bedst til dig)

- ☐ I dag er min første gang (Hvis ja, må du gerne udfylde resten af skemaet, men tænk på det som dine forventninger til KOMsammen i stedet)
- ☐ Ca. 1 måned
- ☐ Under et halvt år
- ☐ Mellem et halvt og et helt år

- ☐ 1-3 år
- ☐ Mere end 3 år

6. Hvor ofte kommer du i KOMsammen?

(Sæt ét kryds ved den mulighed, der passer bedst på dig)

- ☐ Jeg kommer hver gang eller næsten hver gang
- ☐ Jeg kommer over halvdelen af gangene
- ☐ Jeg kommer under halvdelen af gangene
- ☐ Jeg kommer sjældent

7. Hvordan fandt du frem til KOMsammen?

(Sæt gerne flere krydser)

- ☐ Jeg fandt det selv på internettet
- ☐ Jeg så en plakat eller folder i byen eller på skolen
- ☐ Jeg hørte om det fra min læge, psykolog eller kontaktperson
- ☐ Jeg hørte om det fra min lærer eller pædagog
- ☐ Jeg hørte om det fra én i min familie
- ☐ Jeg så noget om det i fjernsynet, i avisen eller hørte noget i radioen
- ☐ Jeg mødte nogle frivillige på gaden eller andre steder, der fortalte om Ventilen
- ☐ Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte
- ☐ Jeg hørte om det på frivilligcenteret eller de frivilliges hus
- ☐ Jeg hørte et oplæg om det på min skole
- ☐ Andet (skriv her):

Vi vil gerne vide, om du får noget ud af aktiviteterne, og hvordan du har det i KOMsammen.

8. Skriv gerne, hvilke aktiviteter du bedst kan lide/ikke kan lide, og hvorfor:

9. Har du besøgt én eller flere foreninger/sportsklubber med KOMsammen?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke

10. Er du enig eller uenig i disse udsagn om aktiviteterne i KOMsammen?
(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg har prøvet madlavningsaktiviteter, der var sjove	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har prøvet bevægelsesaktiviteter, der var sjove	☐	☐	☐	☐	☐
Alle kan være med til aktiviteterne – uanset hvilket niveau man er på	☐	☐	☐	☐	☐
Det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen end uden for KOMsammen	☐	☐	☐	☐	☐

11. Hvad er vigtigt for, at du får noget ud af en aktivitet i KOMsammen?
(Det kan være alle aktiviteter du har prøvet i KOMsammen)

12. Hvorvidt er nedenstående forhold vigtige for, at du får noget ud af en aktivitet?
(Sæt kryds ud fra hvor vigtigt du mener nedenstående forhold er)

	Meget vigtigt	Lidt vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke
At de frivillige også deltager i aktiviteterne	☐	☐	☐	☐	☐
At alle kan være med til aktiviteterne	☐	☐	☐	☐	☐
At man kan sige, hvis man ikke vil deltage	☐	☐	☐	☐	☐
At aktiviteterne varierer	☐	☐	☐	☐	☐
At man prøver noget nyt	☐	☐	☐	☐	☐
At man bliver udfordret	☐	☐	☐	☐	☐

	Meget vigtigt	Lidt vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke
At man har mulighed for at snakke sammen	☐	☐	☐	☐	☐
At man ikke konkurrerer med hinanden	☐	☐	☐	☐	☐
At man skal samarbejde med hinanden	☐	☐	☐	☐	☐

13. Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om, hvordan du har det i KOMsammen?
(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg føler mig velkommen	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg kan være mig selv	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler, at jeg kan sige min mening	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler mig tryk i KOMsammen	☐	☐	☐	☐	☐

14. Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om, hvordan du har det i KOMsammen?
Her tænker vi på dine oplevelser med de andre unge i KOMsammen.
(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
De andre lytter til mig	☐	☐	☐	☐	☐
Vi har respekt for hinanden	☐	☐	☐	☐	☐
Der er et godt sammenhold i KOMsammen	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler mig som en del af et fællesskab i KOMsammen	☐	☐	☐	☐	☐

Her er nogle spørgsmål om, hvad du får ud af at komme i KOMsammen.

15. Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om KOMsammen?
(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg har fået gode oplevelser med madlavning	☐	☐	☐	☐	☐

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg har fået gode oplevelser med at bevæge mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået større viden om bevægelse	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået større viden om sund/varieret kost	☐	☐	☐	☐	☐

16. Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om KOMsammen?

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg har fået erfaringer om madlavning som jeg kan bruge derhjemme	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået erfaringer om bevægelse som jeg kan bruge derhjemme	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået mere lyst til at bevæge mig til hverdag	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået mere lyst til at spise sundt/varieret til hverdag	☐	☐	☐	☐	☐

17. Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om KOMsammen?

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg er blevet mere fysisk aktiv i hverdagen	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg spiser mere sund/varieret mad i hverdagen	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være aktiv	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund/varieret kost	☐	☐	☐	☐	☐

18. Oplever du, at være blevet mere tilfreds eller utilfreds med dig selv, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

(Sæt ét kryds)

- ☐ Ja - Meget mere tilfreds
- ☐ Ja - Lidt mere tilfreds
- ☐ Det er det samme

- ☐ Nej - Lidt mere utilfreds
- ☐ Nej - Meget mere utilfreds

19. Føler du dig mindre ensom, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?
(Sæt ét kryds)

- ☐ Ja - Jeg føler mig meget mindre ensom
- ☐ Ja - Jeg føler mig lidt mindre ensom
- ☐ Det er det samme
- ☐ Nej - Jeg føler mig lidt mere ensom
- ☐ Nej - Jeg føler mig meget mere ensom

Skriv gerne, hvad du ellers får ud af at komme i KOMsammen:

20. Her er tre spørgsmål, som handler om din følelse af ensomhed:
(Sæt ét kryds i hver linje)

	Næsten aldrig	Nogen gange	Ofte
Hvor tit savner du nogen at være sammen med?	☐	☐	☐
Hvor tit føler du dig udenfor?	☐	☐	☐
Hvor tit føler du dig isoleret fra andre?	☐	☐	☐

Hvad synes du om spørgeskemaet?

(Kommentarer til hele spørgeskemaet - er der f.eks. noget, vi har glemt at spørge om?)

Mange tak for hjælpen. Dine svar er rigtig vigtige for vores arbejde med at forbedre og udvikle Ventilens tilbud!

Næste

7.3 | KOMsammens forandringsteori

FORANDRINGSTEORI FOR VENTILENS KOMSAMMEN-TILBUD

