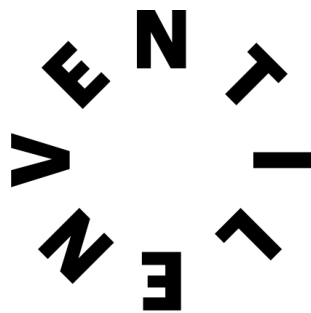




KOMsammen

Evaluerings- og dokumentationsrapport 2018



”Man bliver mere positiv. Efter man har været i KOMsammen, så har man det bedre. Ikke altid, men nogle gange. Når man er for meget alene, så mister man lidt meningen med livet eller sådan noget. Når man er sammen med andre og snakker, så føler man, at man er noget.”

(Thomas, 25 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 Opmærksomhedsområder	7
2 Metode	8
2.1 Den løbende registrering af de unge.....	8
2.2 Spørgeskemaundersøgelsen	9
Anonymitet	9
Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen.....	10
Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?	10
De unge, der har besvaret spørgeskemaet.....	10
Interviews	12
3 De unge i KOMsammen	13
3.1 Antal unge i KOMsammen	13
3.2 De unges køn, alder og beskæftigelse	16
3.3 Henvendelser til KOMsammen.....	18
3.4 Opsamling – De unge i KOMsammen	19
4 Hvad de unge får ud af KOMsammen	21
4.1 Følelsen af ensomhed.....	21
4.2 Styrket selvværd.....	24
4.3 Sund mad og bevægelse	25
4.4 Opsamling: Hvad de unge får ud af KOMsammen.....	29
5 De unges oplevelser i KOMsammen	31
5.1 Hvad gør en aktivitet udbytterig	33
5.2 Et trygt fællesskab i KOMsammen	35
5.3 Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen.....	37
6 En samlet opsummering.....	39

7.1 Skema til løbende registrering af de unge i KOMsammen	43
7.2 Spørgeskemaet, som blev sendt ud til de unge.....	44
7.3 KOMsammens forandringsteori.....	55

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 2018 drev Ventilen i alt 15 mødesteder og 6 KOMsammen-tilbud fordelt over hele Danmark. I slutningen af 2018 blev den sjette KOMsammen forening stiftet, nemlig KOMsammen Silkeborg. Tilbuddet forventes at åbne i foråret 2019. Det 7. tilbud skal stiftes i maj og forventes at åbne i sommeren/efteråret 2019.

Denne dokumentationsrapport omhandler de fem aktive KOMsammen-tilbud, som har holdt åbent i hele 2018 eller dele heraf. Tilbuddene 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 fællesskabsorienterede 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. Ifølge "Den Nationale Sundhedsprofil", som Sundhedsstyrelsen og Syddansk Universitet udgav i 2017, indtager de 16-24-årige en trist førsteplads,

når det kommer til ofte at være uønsket alene, og tallet er steget stødt gennem de seneste år. Ungdommen er en tid, hvor man går til fester og hænger ud med sine venner, men for rigtig mange unge er det ikke hele sandheden. Tallene fra ”Den Nationale Sundhedsprofil” viser, at 9,4 % af de 16-24-årige svarer, at de ofte er alene, når de har lyst til at være sammen med andre. Blandt de 25-34-årige føler 7,5 % sig ofte uønsket alene¹. 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 fjerde rapport, der dokumenterer og evaluerer arbejdet i KOMsammen-tilbuddene. I 2013 begyndte Ventilen Danmark at notere hvor mange unge, der benytter KOMsammen, og vi har løbende snakket med frivillige og

¹Den Nationale Sundhedsprofil 2017:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~media/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.ashx>

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 KOMsammen 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 Ventilen Danmarks bestyrelse i 2015 (Bilag 3).

1.2 | Centrale resultater fra rapporten

Nedenfor ses en sammenfatning af de vigtigste resultater fra KOMsammen-rapporten 2018 baseret på vores løbende registrering af de unge samt en spørgeskemaundersøgelse.

Fra registreringen af unge, der benyttede KOMsammen i 2018:

- ☼ 104 forskellige unge besøgte KOMsammen i alt 400 gange.
- ☼ 60 % var mænd og 40 % var kvinder.
- ☼ Størstedelen af de unge i KOMsammen (47 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- ☼ Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 22,6 år.
- ☼ 68 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 48,5 % igen.
- ☼ 74 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- ☼ I 2018 fik KOMsammen i alt 116 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.
- ☼ For hver 10. henvendelse starter 6 nye unge i tilbuddene.

Fra spørgeskemaundersøgelsen i KOMsammen som 9 unge har besvaret helt eller delvist:

- ☼ 7 ud af 8 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 8 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.

- ☼ 8 ud af 8 unge er blevet mere tilfredse med sig selv og har dermed styrket deres selv-værd, siden de begyndte i KOMsammen.
- ☼ 7 ud af 9 unge har haft sjove oplevelser med madlavningsaktiviteter
- ☼ 7 ud af 9 unge har haft sjove oplevelser med at være fysisk aktiv
- ☼ 7 ud af 9 mener, at alle kan være med til aktiviteterne. Uanset niveau.
- ☼ 6 ud af 9 føler, at det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen end udenfor.
- ☼ 8 ud af 9 unge føler, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- ☼ 9 ud af 9 unge føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 9 unge føler sig trygge i KOMsammen.
- ☼ 7 ud af 8 unge føler, at man lytter til hinanden i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 unge føler, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.

1.3 | Opmærksomhedsområder

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:

- ☼ Større fremmøde gennem større kendskab til KOMsammen blandt fagfolk og pårørende. Grunden til at vi vil sætte fokus på at udbrede kendskabet til KOMsammen handler om, at vi kan se, at vi i 2018 har fået langt flere unge-henvendelser, end der er henvendelser fra pårørende og fagfolk. Dette kunne tyde på, at vi i tilstrækkelig grad når ud til de unge, men at der ikke er stort nok kendskab til os blandt fagfolk og pårørende.
- ☼ Højere svarprocent. Vi ønsker at opnå en højere svarprocent på spørgeskemaet. I 2017 var svarprocenten 41 %. I 2018 svarede 9 ud af 11 unikke unge besøg i KOMsammen på spørgeskemaet, hvorfor svarprocenten er på 81 %. Hvis vi ser sådan på det, så har vi opnået vores mål om en svarprocent på 75 % men givet, at så få unge har svaret og deltaget de dage spørgeskemaet blev indsamlet, vil vi fortsat arbejde mod at få en højere svarprocent gennem flere besvarelser, sådan at vi fortsat stræber efter en bedre data-kvalitet i vores dokumentationsarbejde.
- ☼ Stabilt fremmøde gennem stabile tilbud. Antallet af åbningsdage og besøgstallet i KOMsammen er faldet fra 2017-2018. Vi formoder, at det lavere besøgstal skyldes, at der har været færre åbningsgange, og vi vil derfor arbejde for at sikre en mere stabil drift af de lokale tilbud.
- ☼ Større inspiration til at spise sundt gennem bedre madaktiviteter. Vi vil sætte større fokus på at hjælpe de frivillige med at lave gode madaktiviteter, da vores resultater viser, at alt for få af de unge føler sig inspireret til at spise anderledes/sundere. Det tror vi, at vi kan gøre noget ved, ved at gøre madaktiviteterne endnu bedre. Vores opfattelse er, at madlavningsaktiviteterne på nuværende tidspunkt ikke indeholder de ønskede elementer, som gør madlavning sjov, sund og spændende. Der bliver lavet sund mad ude lokalt, men tilgangen varierer ikke fra måden, man ville gøre derhjemme.
- ☼ Revidering af spørgeskema. Vi spørger allerede ind til, hvorvidt de unge har fået en sundere livsstil efter at være startet i KOMsammen, men for at kunne måle de unges udvikling mere nuanceret, vil vi fremadrettet spørge ind til deres forudgående niveau af sundhed i både interviews og spørgeskema.

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. 9 unge har besvaret spørgeskemaet i efteråret 2018.
3. Interviews med 2 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 2018 er 14 åbningsgange blevet registreret som uoplyste. Tilbuddet i København tegner sig for 11 af de 14 uoplyste åbningsgange. Manglende registreringer kan altså have indflydelse på evalueringen af det forgangne år. Af den grund vil vi i løbet af 2019 have et øget fokus på hurtigere opfølgning af manglende registreringer. Dog har vi næsten registreret alle de unge, som besøgte tilbuddet i 2018. Registreringen er indsamlet

fra januar t.o.m december 2018 i Ventilens fem aktive KOMsammen-tilbud. Som tidligere nævnt holdt i alt tre KOMsammen-tilbud lukket i længere perioder. Det drejer sig om KOMsammen Randers, der holdt lukket mellem 01.03.2018 og 01.11.2018; KOMsammen Holbæk, som var lukket i perioden 01.09.2018 til 01.12.2018; og KOMsammen Slagelse, der havde lukket mellem 01.10.2018 og 31.12.2018. 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 3 KOMsammen-tilbud, som var aktive i september 2018: KOMsammen København, Komsammen Slagelse og KOMsammen Odense. De unge fra tilbuddene i København, Odense og Slagelse fik mulighed for at besvare spørgeskemaet i tilbuddets åbningstid igennem hele september måned. Grundet manglende frivillige fik vi ikke svar ind fra unge i KOMsammen Holbæk og KOMsammen Randers, da tilbuddet ikke holdt åbent i denne periode. 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 skala².

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 2018.

² UCLA Loneliness Scale

Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen

De unge kan komme i KOMsammen så længe og så ofte, som de har behov for³. 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.

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 11 unge, der kom i KOMsammen i september 2018, ønskede 9 unge at besvare spørgeskemaet. Derfor er svarprocenten på 81,8 %, hvorfor vi nåede vores mål for deltagelse i undersøgelsen. Dog håber vi fremadrettet, at svarprocenten kan baseres på et højere antal deltagere, såfremt flere tilbud holder åbent.

Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?

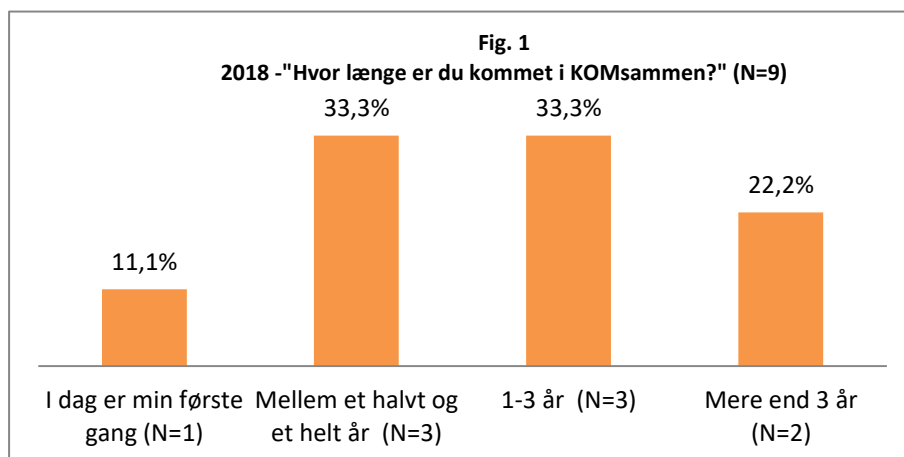
Antallet af respondenter er meget lavt, og derfor kan en enkelt respondents svar få uforholdsmæssig stor vægt, især når det udregnes i procent. Dette er vigtigt at være opmærksom på, når man kigger på tabellerne og graferne i rapporten. De 9 respondenter er for få til, at vi kan sige noget om signifikansen 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. Hvorvidt de unge har gennemgået en forandring igennem de år, hvor de er kommet i KOMsammen, vil vi arbejde med at synliggøre fra fremadrettet. Dog kan vi sandsynliggøre de unges forandring i de tilfælde, hvor de unge *selv* mener, at deres situation har forandret sig ved at komme i tilbuddene.

De unge, der har besvaret spørgeskemaet

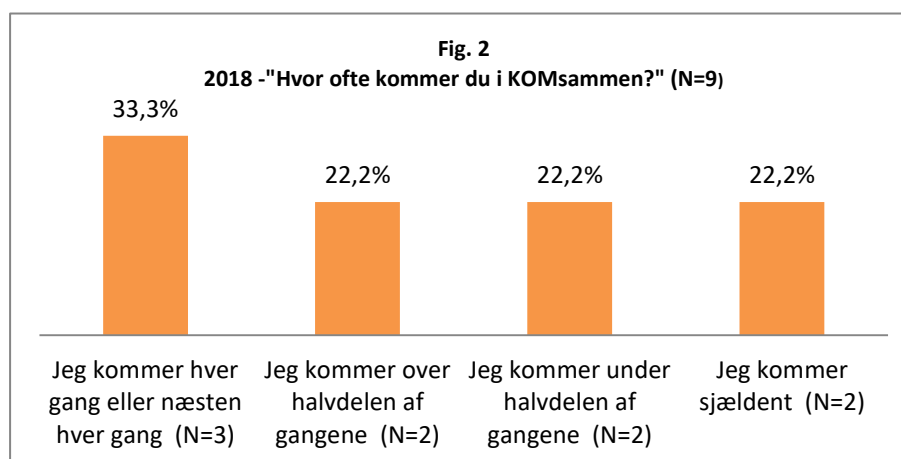
Indledningsvis er de unge blevet spurgt, om de har været tilknyttet KOMsammen længe, eller om de er startet for nyligt. Det giver en indikation om de unges svargrundlag.

³ Dog er KOMsammen for unge i alderen 15-30 år.

Figur 1 viser, at 4 ud af de 9 unge har været i KOMsammen i under et halvt år, mens henholdsvis tre unge er kommet mellem et halvt og et helt år, og to unge er kommet i mere end 3 år.



Figur 2 viser, at en tredjedel af de unge, der har udfyldt spørgeskemaet kommer hver gang eller næsten hver gang. Fire af de unge kommer enten over halvdelen af gangene eller under halvdelen, mens 2 unge kommer sjældent.⁴



Vi ved desværre ikke præcist hvorvidt de 9 unge, der har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for de unge i KOMsammen generelt, da antallet af besvarelser 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 en sammenhæng mellem kønsfordelingen. I spørgeskemaundersøgelsen er fordelingen 56 % mænd og 44 % kvinder.

⁴ Kategorier som ingen af de unge har svaret er udeladt fra Figur 1 og Figur 2.

I 2018 blev KOMsammen-tilbuddene besøgt af 60 % mænd og 40 % kvinder. Med hensyn til aldersfordelingen ser vi, at de unge, der har besvaret spørgeskemaet, er ældre sammenlignet med de unge, som generelt kommer i tilbuddene. Gennemsnitsalderen er 24,3 år i spørgeskemaundersøgelsen, mens gennemsnitsalderen er 22,6 år generelt i de fem KOMsammen-tilbud. Hvad angår de unges beskæftigelse i form af arbejde eller uddannelse, kan vi erkende en sammenhæng mellem respondenterne i spørgeskemaet og de unge, der generelt kommer i tilbuddene. Dog med den lille forskel, at de unge i spørgeskemaet overvejende er i arbejde, mens de unge der kommer i tilbuddene i overvejende grad under uddannelse. Sammenhængen mellem spørgeskemaet og registreringerne er altså, at begge grupper er kendetegnet ved lav ledighed.

Interviews

Vi har interviewet to unge fra KOMsammen-tilbuddene. Udvælgelsen af interviewpersoner er sket på baggrund af hvilke unge, der frivilligt meldte sig. Vi ville gerne have interviewet 3-4 unge for at repræsentere flest mulige af de aktive KOMsammen-tilbuddene. Dette har været udfordret af de mange lukkeperioder blandt KOMsammen-tilbuddene, hvilket nok har været en af årsagerne til, at vi endte med 2 interviewpersoner.

Den ene interviewperson har brugt Ventilens tilbud i 4 år, hvor han både er kommet i mødestedet og KOMsammen, mens den anden interviewperson havde brugt KOMsammen en måned da interviewet fandt sted. Begge interviews er foretaget af ansatte på sekretariatet med erfaring inden for området. Hvis den unge ønskede det, var der mulighed for at have en KOMsammen-frivillig til stede som bisidder. Den ene af interviewpersonerne havde bisiddere med.⁵ 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:

☺☺ 'Anna' er 28 år. Hun er jobsøgende, og hun er kommet i KOMsammen i omkring 1 måned.

☺☺ 'Thomas' er 25 år. Han er i arbejde, og han er kommet i Ventilens tilbud i fire år.

⁵ 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.

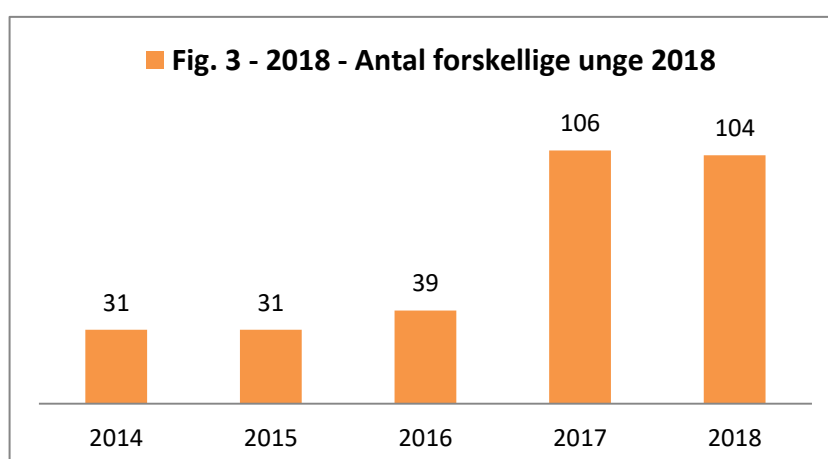
3 | De unge i KOMsammen

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 de ikke kan deltage i KOMsammen (f.eks. aktivt misbrug), bliver de unge forsøgt henvist til andre tilbud.

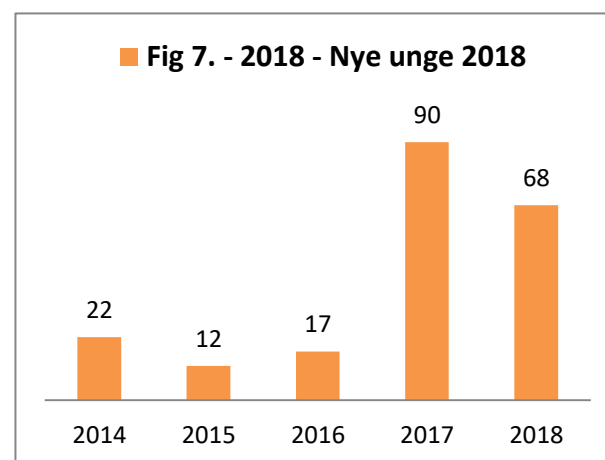
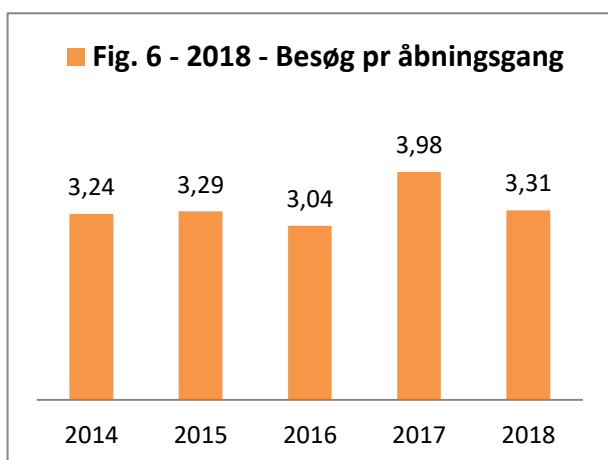
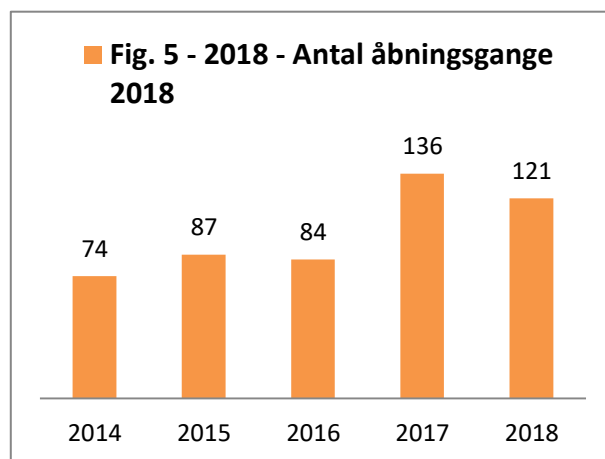
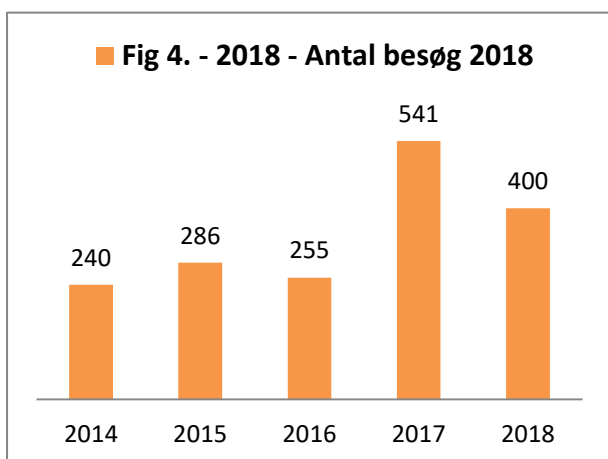
I 2018 kom blot én ung, som de frivillige måtte viderehenvise. Tallene i indeværende kapitel stammer fra disse registreringer fra de fem KOMsammen-tilbud. Kapitlets sidste tabel beskriver, hvordan de unge fandt frem til KOMsammen. Denne tabel bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som 9 unge besvarede i 2018.

3.1 | Antal unge i KOMsammen

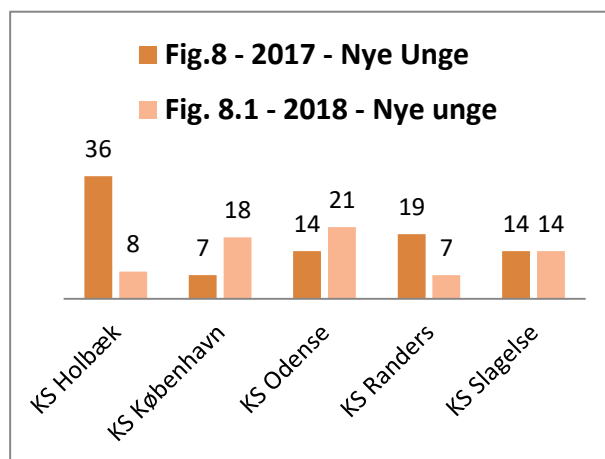
I Figur 3 fremgår det, at antallet af forskellige unge, der har besøgt KOMsammen i 2018 er 104, og dermed har der været 2 færre unge end i 2017. Figuren er baseret på de registreringer, vi har opsamlet i 2018.



I modsætning til 2017 ser vi dog et større fald i besøgstallene. Dette hænger sammen med, at tre af tilbuddene Holbæk, Randers og Slagelse havde lukket i en række måneder, hvilket har haft indflydelse på kontinuiteten i de unges besøg. Dette hænger også sammen med en stigning i antallet af engangsbesøgende. Herudover har vi, som tidligere beskrevet, haft problemer med at indsamle alle registreringer fra KOMsammen København med i alt 11 uoplyste åbningsgange. Figur 4 viser, at de 104 unge tilsammen har besøgt KOMsammen-tilbuddene 400 gange i 2018. Grundet den delvise lukning af de tre KOMsammen-tilbud, er antallet af åbningsgange faldet fra 136 i 2017 til 121 i 2018, hvilket er en del af forklaringen. Yderligere ser vi, at antallet af ungebesøg pr. åbningsgang er faldet fra 3,98 i 2017 til 3,31 i 2018. Gennemsnitsbesøgene er lidt lavere end i 2017, men fortsat højere end de var i 2014, 2015 og 2016. Det tyder på, at opbakning og besøgene ikke er aftagende generelt, men at besøgstallet afhænger af, hvorvidt et mødested holder åbent i længere tid.



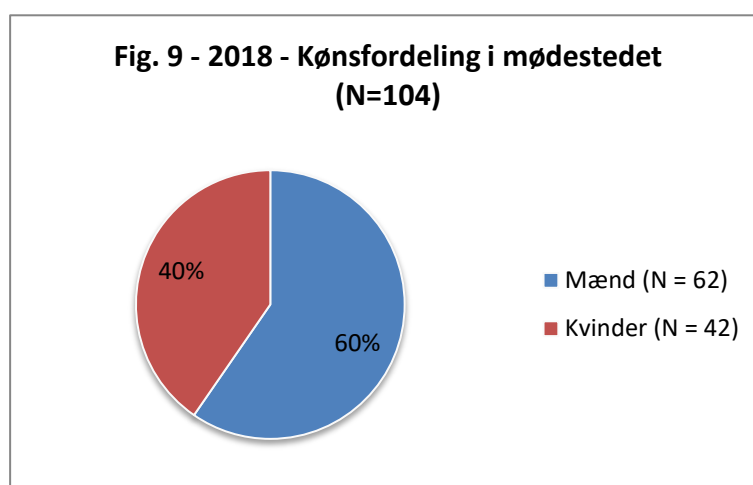
Figur 7 viser, at der var 68 nye unge, som besøgte KOMsammen-tilbuddene i 2018. Dette er 22 færre end i 2017. En primær grund hertil kan findes i antallet af nye besøgende i forbindelse med åbningen af Holbæk tilbuddet. Mens antallet af nye unge i Holbæk lå på 36 i 2017, faldt tallet til 8 nye i 2018. Dette kan ses i figur 8. På den anden side kan vi se en stigning i nye besøgende i både Odense og København. Samtidig er antallet af nye forblevet det samme i Slagelse, mens Randers er faldet. Det kan ses i Figur 8.



I forbindelse med ovenstående finder vi, at 68 unge besøgte KOMsammen for første gang. Ud af disse kom 33 igen, hvilket betyder, at procentsatsen for engangsbesøg i 2018 er 51,5 %. 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 andelen af engangsbesøgene er højere i Københavns tilbud, og at tilbuddene i både Randers og Holbæk har haft vanskeligheder med at rekruttere frivillige, hvilket har betydet, at det har været svært at skabe mødekontinuitet hos de unge. Det høje antal af engangsbesøgende i Københavns tilbud skyldes også den manglende registrering, hvor nye unge med al sandsynlighed er kommet igen. Et øget fokus på modtagelsen af nye, rekruttering af frivillige i områderne samt registrering vil kunne skabe et mere stabilt fremmøde i KOMsammen København. Vi vil derfor fremover være opmærksomme på, hvordan vi kan blive bedre til at rekruttere og fastholde frivillige, så vi kan imødekomme efterspørgslen, så flere unge fremover vælger at komme og komme igen efter første besøg i KOMsammen, hvilket er et af de tidligere nævnte opmærksomhedspunkter for 2019.

3.2 | De unges køn, alder og beskæftigelse

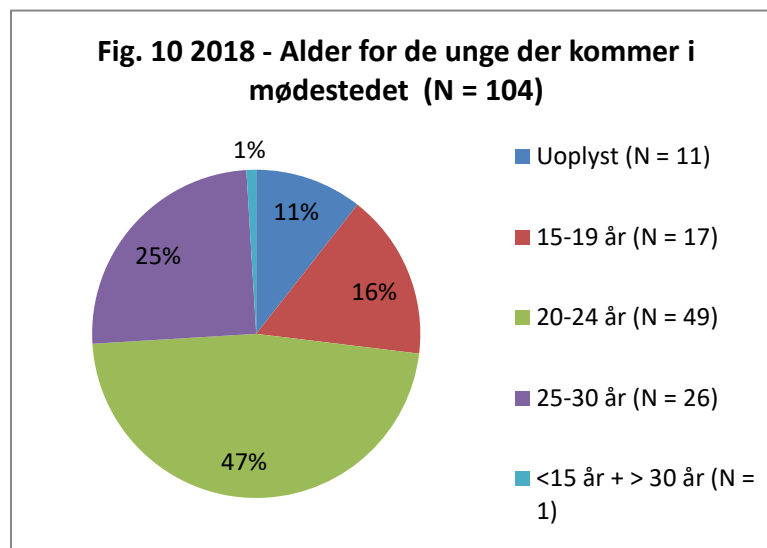
Af Figur 9 fremgår det, at der kom flere mænd end kvinder i KOMsammen i løbet af 2018; 60 % mænd og 40 % kvinder. Undersøgelser af ensomme unge viser, at ensomhed ikke rammer det ene køn oftere end det andet⁶, og det er tilmed Ventilens hensigt, at de fem KOMsammen-tilbud både henvender sig til mænd 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 er forholdsvis lige, hvilket den også var i 2017, hvor forholdene hed 55 % for mændene og 45 % for kvinderne. Omvendt er vi dog også opmærksomme på stigningen på 5 %, der hvis den fortsætter i 2019, vil kræve nærmere undersøgelse.



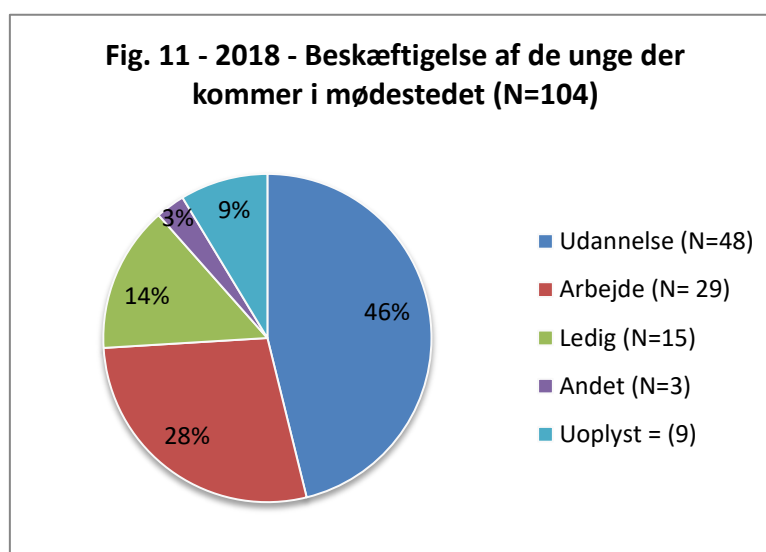
KOMsammen-tilbuddene henvender sig til unge i alderen 15-30 år. Det fremgår i Figur 10, at unge i alderen 20-24 år udgør den største gruppe i KOMsammen. Nærmere bestemt udgør denne aldersgruppe 47 % af de unge. Andelen af unge i alderen 15-19 år udgør 16 % og andelen af unge i alderen 25-30 år udgør 25 %. Unge der er under 15 og voksne der er over 30 år udgør 1 %. Gennemsnitsalderen i de fem KOMsammen-tilbud er i øvrigt 22,6 år.

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.

⁶ Madsen, Katrine og Mathias Lasgaard (2014): Ensom, men ikke alene. Ventilen.



Som det fremgår i Figur 11, er størstedelen af de unge i arbejde, nemlig 46 %, imens 28 % er i gang med en uddannelse. Det betyder, at 74 % af de unge i KOMsammen enten er 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 ensomme⁷. 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.”



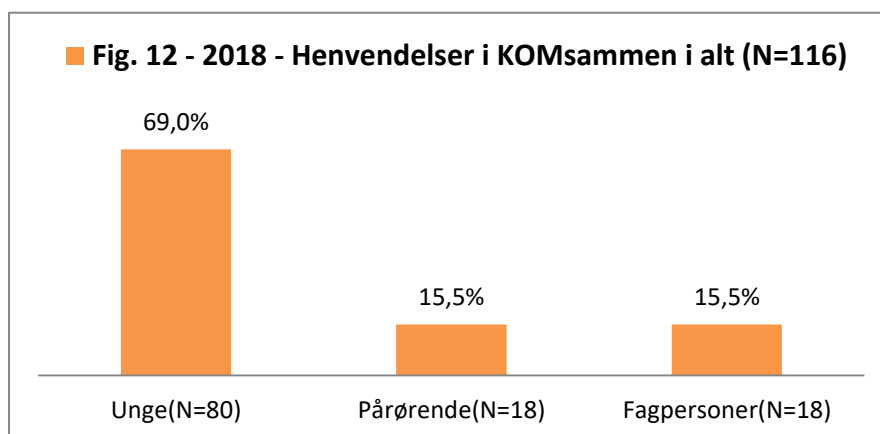
Dette kan både være folkeskole, 10. klasse, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser af forskellig omfang. 14 % af de unge er ledige og 5 % laver andet end de øvrige kategorier, mens 9 % er uoplyste og derfor kan tilfalde en af de andre fire kategorier.

⁷ 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, eller jobs hvor man sidder meget alene.

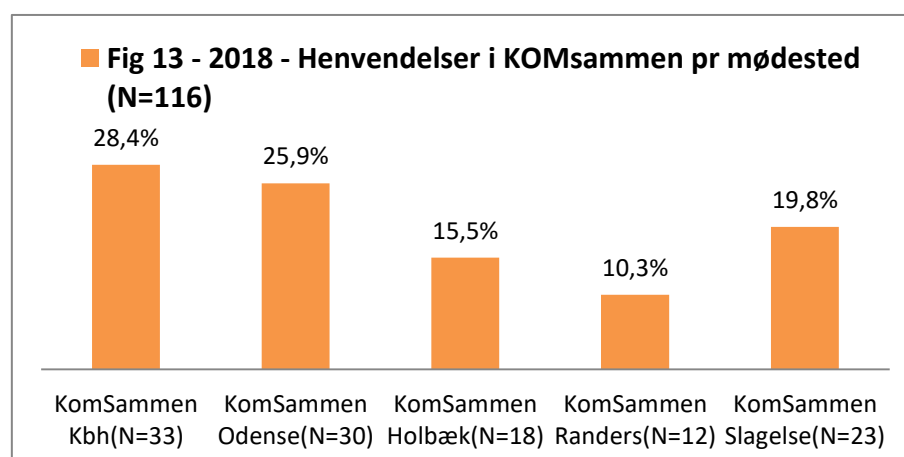
Registreringen af de unges beskæftigelse foretages, når de starter i KOMsammen-tilbuddene, hvorfor nogle unges beskæftigelse kan have ændret sig siden.

3.3 | Henvendelser til KOMsammen

Figur 12 viser, at antallet af henvendelser fra unge, som overvejer at starte i KOMsammen i 2018 er 80, hvilket er en stigning fra 58 henvendelser i 2017. Derudover har der i 2018 været 18 henvendelser fra pårørende til unge og 18 henvendelser fra fagpersoner, der har henvendt sig på vegne af unge.



Figur 13 illustrerer, hvilket tilbud henvendelsen har drejet sig om. Vi kan se, at der er flest henvendelser i de større byer såsom København og Odense, mens vi i de mindre byer såsom Randers og Holbæk hhv. har 12 og 18 henvendelser. Henvendelserne drejer sig om, hvorvidt KOMsammen er det rette tilbud. For hver 10. henvendelse vi modtager, starter 6 nye unge i tilbuddene. Vi mener, at vi med en målrettet indsats i forhold til henvendelser kan engagere flere unge, der søger hjælpen til at møde op i et af de 5 KOMsammen tilbud. Dette fokuspunkt vil kunne øge antallet af besøgene.



Antallet af henvendelser til KOMsammen-tilbuddene optælles på baggrund af telefonopkald og mails til de lokale tilbud; opkald og mailhenvendelser til Ventilen Danmarks sekretariat, samt beskeder på de lokale tilbuds Facebook-sider. Det øgede antal af henvendelser i modsætning til 2017, skyldes øget opmærksomhed fra lokal området og indikerer, at der er en reel efterspørgsel fra lokalsamfundet. 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. Bemærk, at Tabel 1 bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som 9 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. 2018 - Hvordan fandt du frem til KOMsammen		
<i>Besvarelse</i>	<i>Procent</i>	<i>Antal*</i>
Jeg fandt det selv på internettet, fordi jeg søgte på ensomhed	22,20%	2
Jeg så en plakat eller folder i byen eller på skolen	11,10%	1
Jeg hørte om det fra min læge, psykolog eller kontaktperson	33,30%	3
Jeg hørte om det fra min lærer eller pædagog	11,10%	1
Jeg hørte om det fra én i min familie	11,10%	1
Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte	33,30%	3
Andet (skriv her):	11,10%	1

*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 tilbuddene. 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 jævnlige 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.

3.4 | Opsamling - De unge i KOMsammen

På baggrund af ovenstående gennemgang af de unge, der besøgte KOMsammen i 2018, kan vi konkludere følgende:

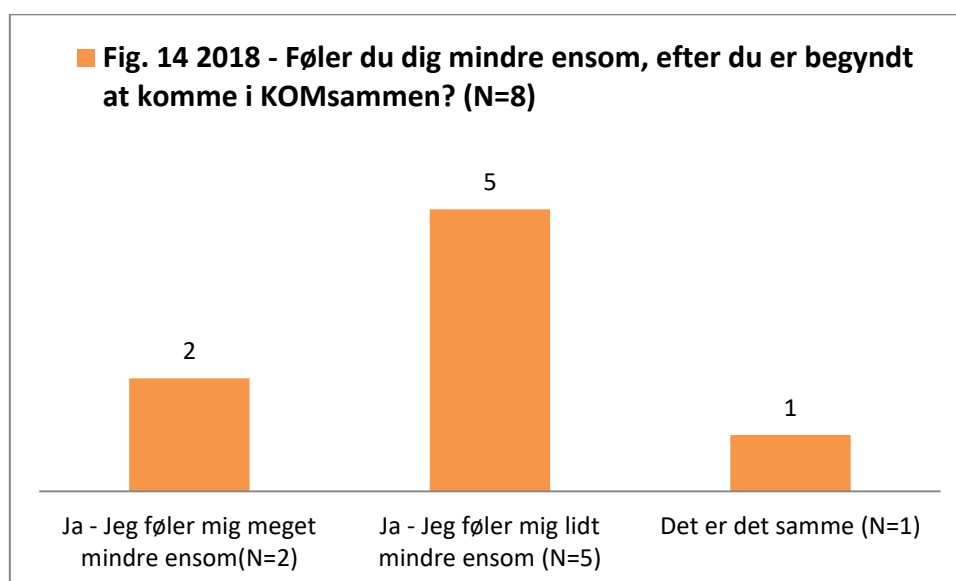
- ☼ 104 forskellige unge besøgte KOMsammen i alt 400 gange.
- ☼ 60 % var mænd og 40 % var kvinder.
- ☼ Størstedelen af de unge i KOMsammen (47 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- ☼ Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 22,6 år.
- ☼ 68 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 48,5 % igen.
- ☼ 74 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- ☼ I 2018 fik KOMsammen i alt 116 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.
- ☼ For hver 10 henvendelse starter 6 nye unge i tilbuddene.

4 | Hvad de unge får ud af KOMsammen

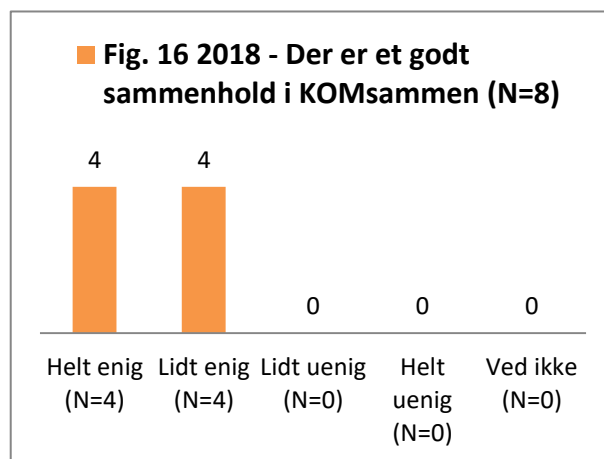
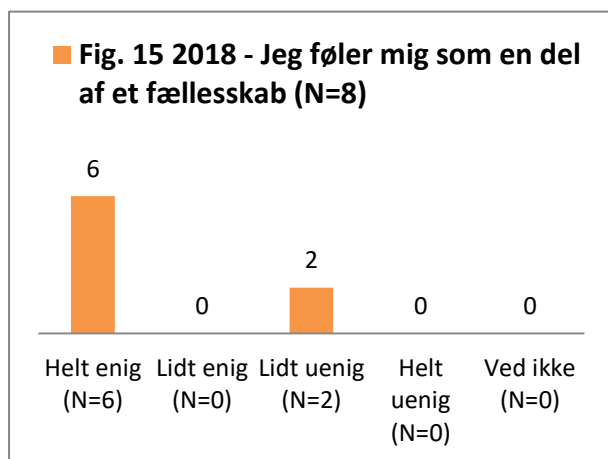
Formålet med KOMsammen er todelt: Målsætningen er dels at hjælpe de unge til at finde en vej ud af langvarig ensomhed og dels at ruste de unge til at træffe sunde valg i hverdagen, hvad angår mad og fysisk aktivitet. Nogle af de vigtige skridt på vejen er, at de unge får gode oplevelser med fællesskab, 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 4 omhandler, hvilke forandringer de unge oplever efter at være startet i KOMsammen, mens Kapitel 5 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.



Figur 14 viser, at 2 ud af 8 unge føler sig 'meget mindre' ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen. 5 unge oplever, at de er blevet 'lidt mindre' ensomme, mens situationen er uændret for 1 ung. 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.



Af Figur 15 fremgår det, at 6 ud af 8 unge er 'helt enige' i, at de føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen, mens 0 unge svarer 'lidt enig'. Ligeledes erklærer 4 unge sig 'helt enige' i, at der er et godt sammenhold i KOMsammen, mens 4 unge svarer 'lidt enig' (Figur 16). Vi kan se en usammenhæng i de unges besvarelser, da 2 er lidt uenige i at være del af et fællesskab, men så enten har besvaret 'lidt' eller 'helt enig' ved Fig. 16. Det kan måske skyldes, at man som person ikke føler sig som en del af et fællesskab, men stadig kan erkende, at der er et godt sammenhold i KOMsammen. En anden grund kunne være, at spørgsmålet er blevet misforstået. Da vi i de to interviews spurgte de unge om deres oplevelse af fællesskabet og sammenholdet i KOMsammen, fortæller de blandt andet følgende:

"De frivillige gør et godt job, med at være inkluderende og prøver at skubbe lidt på: "Prøv, prøv!" Og så hjælper vi dem. Vi viser de frivillige, hvordan man skal gøre og sådan."

(Thomas, 25)

Som Thomas beskriver i ovenstående citat, laver man i KOMsammen en masse forskellige aktiviteter, hvor hverken de frivillige eller de unge behøver at være eksperter. Her kan alle bidrage med noget forskelligt, og nogle gange hjælper man andre og andre gange bliver man hjulpet. Her kommer fællesskabet i spil.

"Jeg godt ved, at jeg skal bruge noget tid på at åbne mig op, hvis man kan sige det sådan. Jeg har lært at jeg skal have tålmodighed med den slags ting. Men jeg føler, at jeg er blevet en del af et fællesskab."

(Anna, 28)

Det er forskelligt fra ung til ung, hvor hurtigt man åbner sig op for andre, når man kommer i Ventilen. For nogles vedkommende er man klar på at snakke med de andre fra første dag, mens andre forholder sig lidt stille i starten og langsomt åbner op. Selvom Anna her ikke føler, at hun har åbnet sig så meget op endnu for resten af gruppen, så føler hun sig stadig som en del af fællesskabet. Det tyder på, at KOMsammen er et afslappet og åbent sted, hvor der er plads til alle, og hvor man kan være sig selv.

”Jeg ser mere KOMsammen som et sted, hvor jeg kommer for at lære mennesker at kende. Jeg har ikke blandet det personlige så meget ind i det, når jeg har været der. Jeg vil gerne bare have det sjovt, og fjolle rundt.”

(Thomas, 25)

Som Thomas beskriver i ovenstående citat, er det ikke nødvendigvis de tætteste relationer, de unge har i KOMsammen, men det har stor betydning for dem at kunne hygge sig og have det sjovt 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.

I interviewene spørger vi også ind til de unges følelse af ensomhed, og hvordan KOMsammen har bidraget til at forandre deres situation.

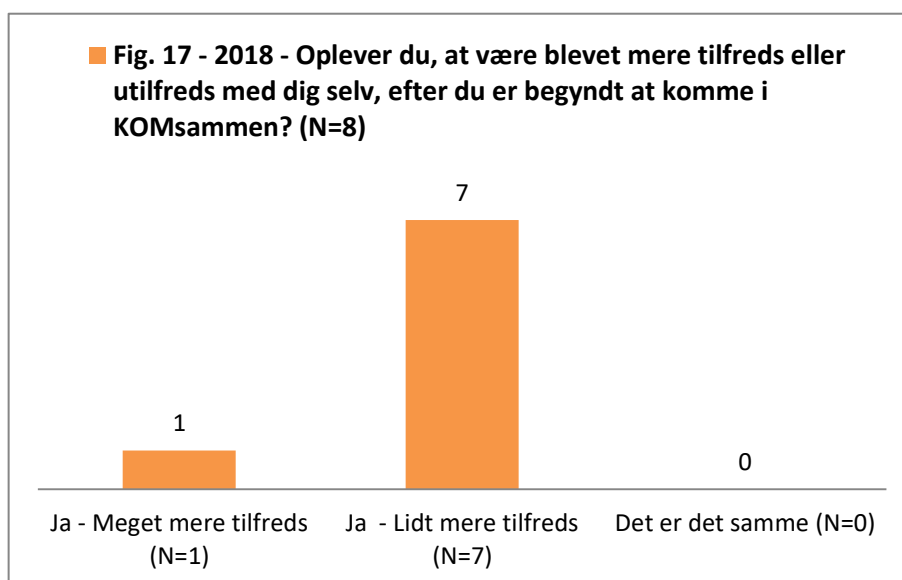
”Min følelse af ensomhed er det samme. Men jeg har nogle flere jeg kan kontakte. Så på den måde kan man godt sige, at følelsen har ændret sig lidt, jo. Det er både folk fra KOMsammen og andre.”

(Thomas, 25)

Overordnet giver både spørgeskemaundersøgelsen og de to 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 føler sig ensomme. Mange føler, at deres ensomhed har ændret sig til det bedre. Andre som Thomas ovenfor kan måske ikke mærke en direkte ændring i sin følelse af ensomhed, men har bemærket en indirekte ændring ved at have fået flere kontakter i sit liv.

4.2 | Styrket selvværd

Vi vil gerne vide, om de unge får et bedre selvværd efter at være startet i KOMsammen. Vi undersøger dette ved at spørge til, om de unge er blevet mere tilfredse med sig selv, efter de er begyndt i KOMsammen. Figur 17 viser, at syv unge er 'lidt mere' tilfredse med sig selv; 1 svarer, at vedkommende oplever at være 'meget mere tilfreds', efter at være begyndt i KOMsammen, mens ingen unge vurderer deres tilfredshed med sig selv til at være det samme eller mindre (graf er undtaget). Ifølge spørgeskemaundersøgelsen oplever alle 8 et øget selvværd. Dette, sammenlagt med nedenstående udtalelser, indikerer, at KOMsammen har en positiv virkning på de unges sociale velvære og tanker om sig selv.



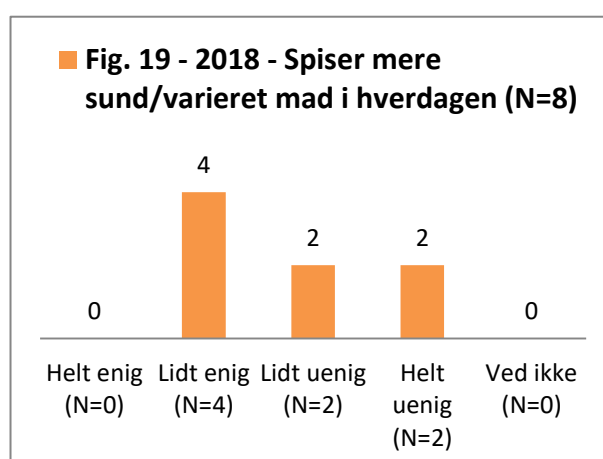
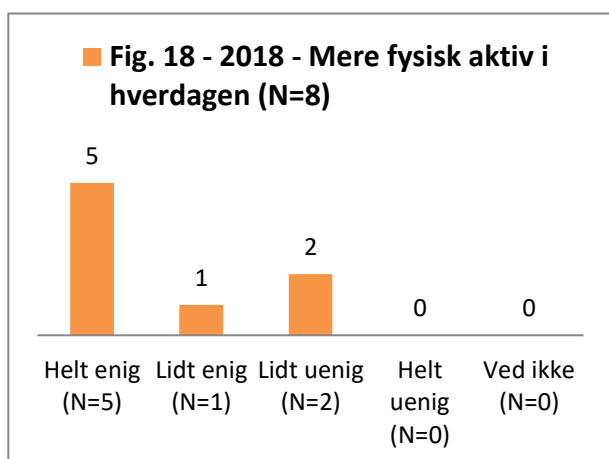
Når Thomas går hjem fra KOMsammen føler han sig ofte lidt bedre tilpas, særligt fordi han her har brugt tid med andre, og hans sociale behov bliver opfyldt.

”Man bliver mere positiv. Efter man har været i KOMsammen, så har man det bedre. Ikke altid men nogle gange. Når man er for meget alene, så mister man lidt meningen med livet eller sådan noget. Når man er sammen med andre og snakker, så føler man, at man er noget.”

(Thomas, 25)

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.



Seks 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. Fire af de unge er 'lidt' enige i, at de spiser mere sund eller varieret mad i hverdagen (Figur 18 og 19). Samtidig svarer to unge, at de er lidt uenige i at være blevet mere fysisk aktive, og fire af de adspurgte svarer, at de er 'lidt uenige' eller 'helt uenige' i, at de spiser mere sund/varieret mad i hverdagen. Det kan skyldes flere årsager, som nedenstående citater fra interviewpersonerne kan være med til at nuancere.

"Så længe det er sundt, det vi laver i KOMsammen, så er det fint for mig. Jeg laver sund mad i forvejen og motionerer, så det er som det skal være. Jeg træner fitness, holdtræning. Og gåture og løb."

(Anna, 28)

Mens Anna i forvejen har meget fokus på motion og sund kost i sin hverdag, bruger Thomas KOMsammen til at få sunde indspark. Det er dog ikke noget, som han gør brug af i sin hverdag, når han ikke kommer i Ventilens tilbud.

”Jeg er så doven, så jeg spiser bare rå grøntsager. Og så gør jeg ikke mere ud af det. Og så rugbrød. Det synes mine kolleger også er meget sjovt. Så har jeg bare noget broccoli med i madpakken. Der er nogle fine ting vi lærer i KOMsammen, jeg er bare for doven til at få lavet det. Det er når jeg er alene, så gider jeg ikke lave noget rigtig.”

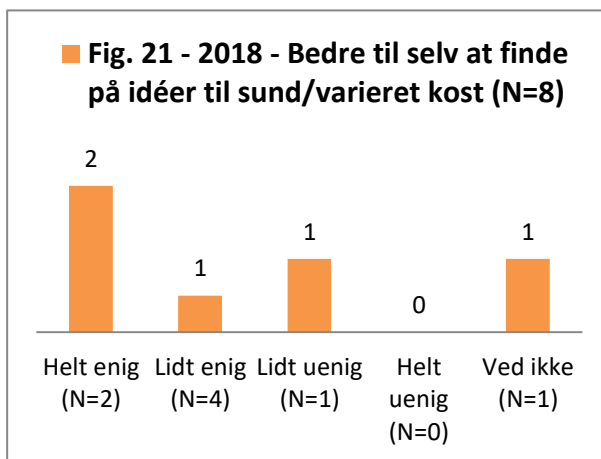
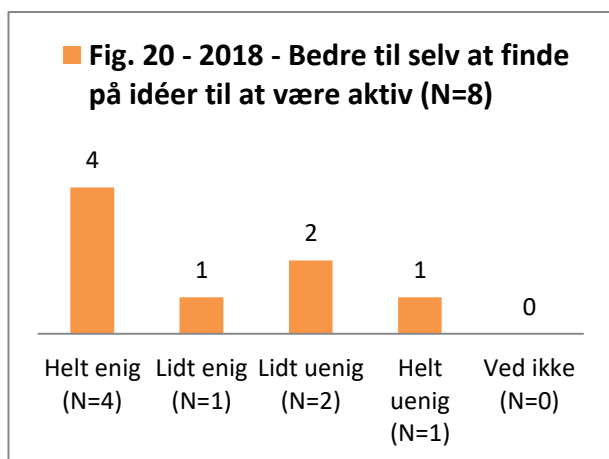
(Thomas, 25)

Selvom Thomas ikke går så meget op i sund kost og motion i sin hverdag, synes han, at det er vigtigt, at det efterleves i KOMsammen.

”Det er vigtigt med sund kost, så vi ikke køber cola og sådan noget til aktiviteterne. Sundhed er vigtigt synes jeg, så man ikke begynder at ryge smøger eller noget. Den sunde kost er meget fedt, synes jeg.”

(Thomas, 25)

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.



I Figur 20 fremgår det, at 5 ud af 8 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være aktive. Figur 21 viser, at 6 ud af 8 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 Anna og Thomas fortæller de begge, at de er glade for at blive præsenteret for nye aktiviteter i KOMsammen.

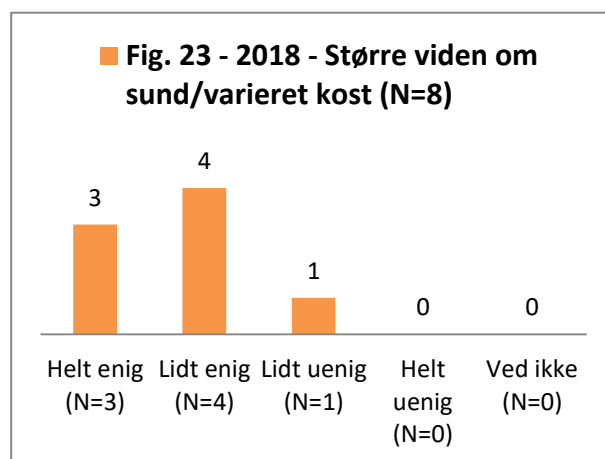
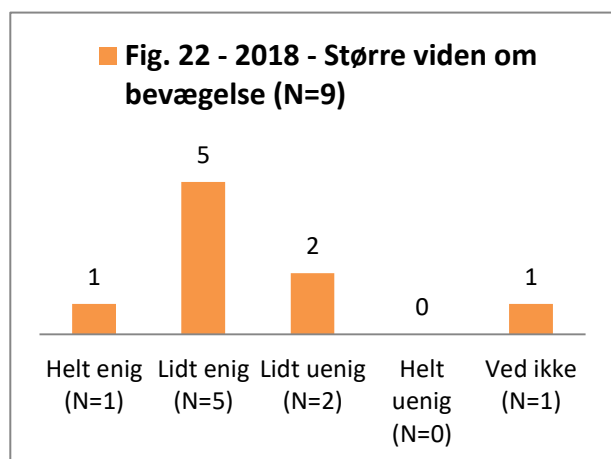
”Kickboksning er meget nyt. Og boksning har vi været til. Det har jeg ikke prøvet før. Heller ikke bouldering. Det er klatring uden snor. Det er ikke så højt oppe, og der er maddresser nedenunder. Der er nogle nye ting man får prøvet i hvert fald.”

(Thomas, 25 år)

”Nogle af de ting, vi har lavet, kan man ikke sådan lave andre steder. Men der har universitetet faciliteterne til det. De har en boldbane og udstyret til det. Og når vi laver aktiviteter ude af huset, giver det mig et kendskab til lokalmiljøet. Jeg er tilflytter, så jeg kender ikke så meget til tingene her i byen. Så på den måde er det godt nok, og man får udvidet sin horisont i forhold til hvad man kan bruge og hvad man kan gøre.”

(Anna, 28)

Når vi spørger de unge, om de har fået viden fra KOMsammen, som de kan bruge derhjemme, peger svarene på, at viden om madlavning er lidt mere brugbar end viden om bevægelse. I Figur 22 er 6 ud af 9 unge 'helt enig' eller 'lidt enige' i, at de har fået større viden om bevægelse. I Figur 23 fremgår det, at 7 ud af 8 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået erfaringer med madlavning i KOMsammen.



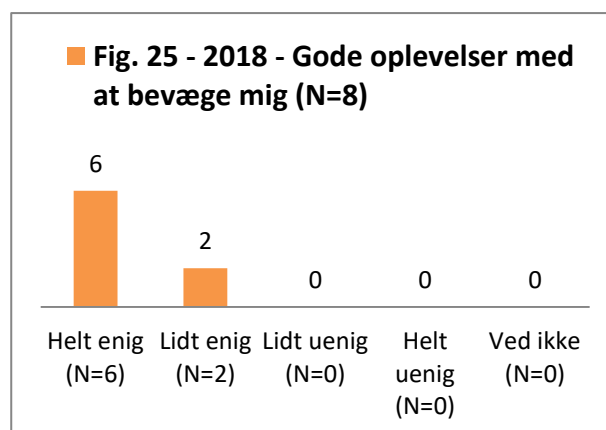
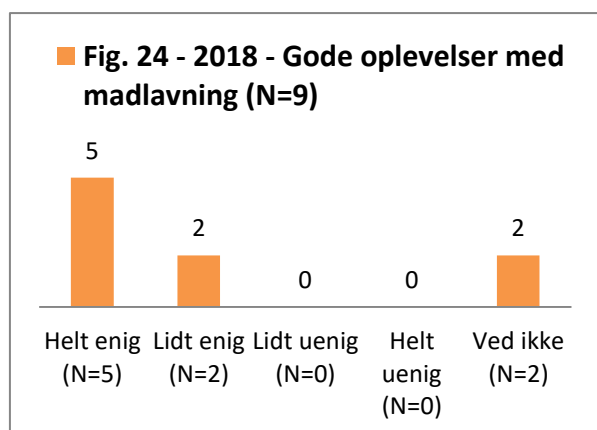
Thomas fortæller, at han synes det aktive samvær, som der er fokus på i KOMsammen har en positiv effekt på samværet med de andre. Til spørgsmålet om, hvorvidt det er anderledes at være sammen med de andre over en aktivitet, hvor man bevæger sig, fremfor hvis man sidder og snakker, svarer Thomas:

”Ja det er der. Der kan være mere fokus på det man laver, og ikke så meget hinanden. Man skal jo også bevæge sig en gang i mellem, og snakke en gang i mellem. Man kan jo ikke sidde og snakke hele tiden, og så er det godt at komme ud at bevæge sig.”

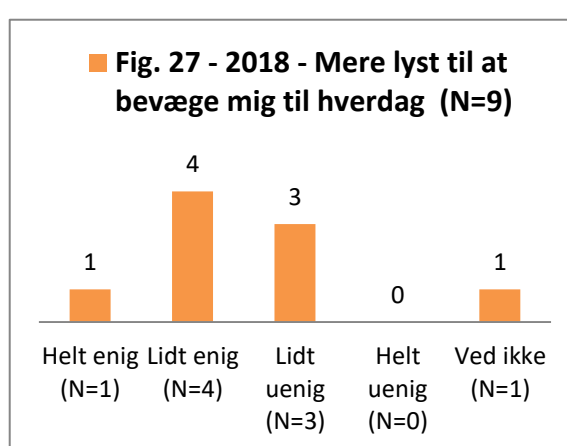
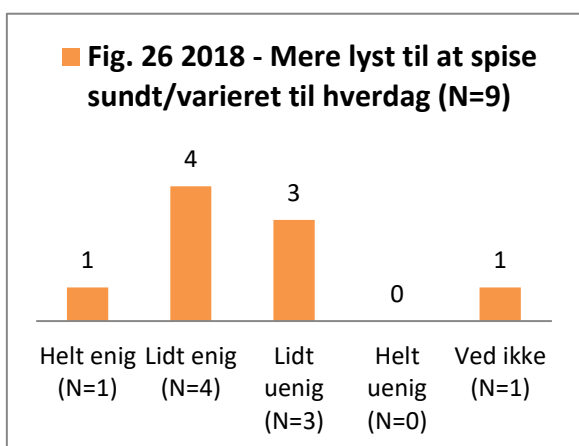
(Thomas, 25)

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.

Som det ses i Figur 24 og 25 er 7 ud af 9 unge 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået gode oplevelser med madlavning, mens de 8 unge, der har besvaret dette spørgsmål i skemaet, har haft gode oplevelser med at bevæge sig i KOMsammen.



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 26 og 27.



Her fremgår det, at 5 ud af 9 unge både har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag og 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, hvilket citaterne fra interviewpersonerne tidligere i afsnittet underbygger.

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 forholdsvist lavt. Ud fra de unge, der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen, kan vi imidlertid opsummere følgende:

- ☼ 7 ud af 8 unge føler sig mindre ensomme efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 8 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 unge er blevet mere tilfredse med sig selv, og har dermed styrket deres selvværd, siden de begyndte i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 8 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- ☼ 4 ud af 8 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 to 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 8 unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være aktiv.
- ☼ 6 ud af 8 unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund og varieret mad.
- ☼ 7 ud af 8 unge har fået større viden om madlavning.
- ☼ 6 ud af 9 unge har fået større viden om bevægelse.

☼ 7 ud af 9 unge har fået gode oplevelser med madlavning.

☼ 8 ud af 8 unge har fået gode oplevelser med at bevæge sig.

☼ 5 ud af 9 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag.

☼ 5 ud af 9 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.

Overordnet viser resultaterne fra de indsamlede spørgeskemaer og de to 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.

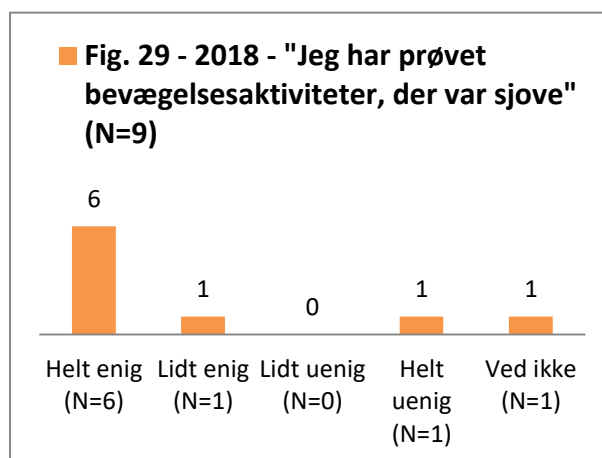
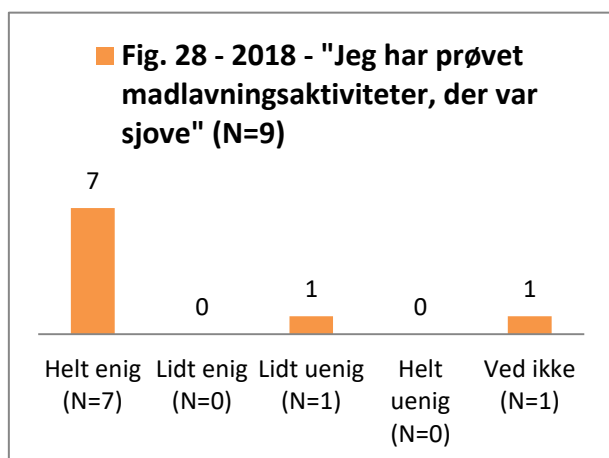
Vi ved, at livstilsændringer er svære og kræver tid, og derfor er vi glade for, at KOMsammen er i stand til at give de unge oplevelser og erfaringer, der måske på sigt kan blive en del af deres hverdag uden for KOMsammen. Den indikation, at vi faktisk har motiveret nogle af de unge i KOMsammen til at 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 28 og 29 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 7 ud af 9 unge 'helt enige' eller 'lidt enige'.



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, og at der sker noget.

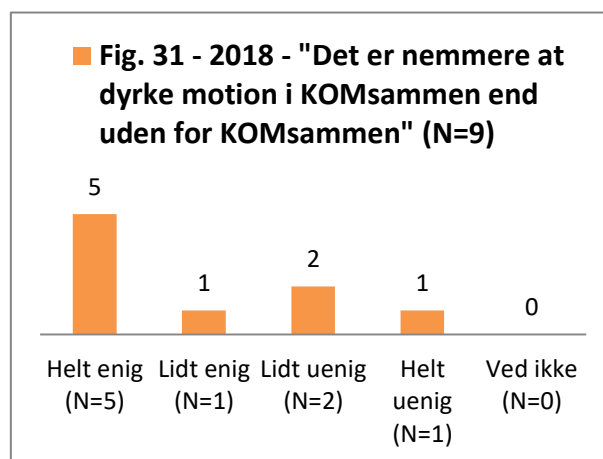
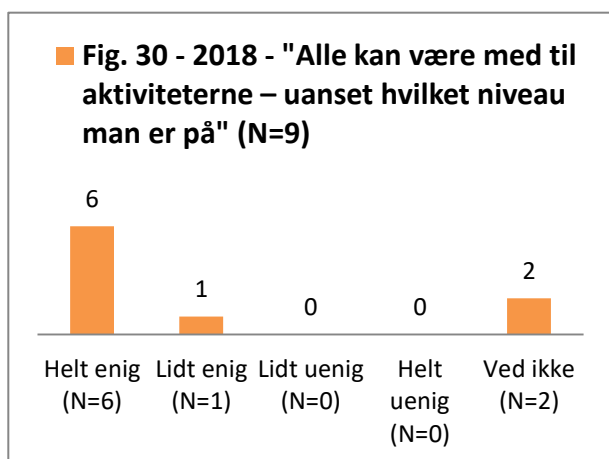
"Vi skal spille badminton, bowle, bordtennis, svømme. Sådan sportsligt, det er jo det, det går ud på. Og så lave mad."

(Thomas, 25)

"En god dag er at det har været sjovt og hyggeligt. At man laver noget, og ikke bare skal sidde og kigge. Der må gerne ske et eller andet, for ellers bliver jeg hurtigt træt."

(Anna, 28)

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 vigtigt, at alle kan deltage i planlagte aktiviteter. I Figur 30 og 31 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.



I Figur 30 fremgår det, at syv unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at alle kan være med i KOMsammens aktiviteter uanset hvilket niveau, man er på. To unge vidste ikke, om de var enige eller uenige. KOMsammens mål om at favne alle unge inden for aldersgruppen 15-30 år bliver tydeligt ud fra de unges besvarelser om de planlagte aktiviteter. 6 ud af 9 unge har svaret, at det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen end udenfor KOMsammen.

Tre er lidt eller helt uenige. De sidste tre siger, at de ikke synes det er blevet nemmere, men her kan årsagen også være, hvis de ikke syntes, det var en udfordring at dyrke motion før de startede i KOMsammen, eller at det er lige så let at gøre det her som udenfor KOMsammen. Da overvægten af de unge synes, at det er blevet nemmere, er vi i KOMsammen overordnet set lykkedes med at skabe et træningsfællesskab, hvor de unge har lettere ved at dyrke motion.

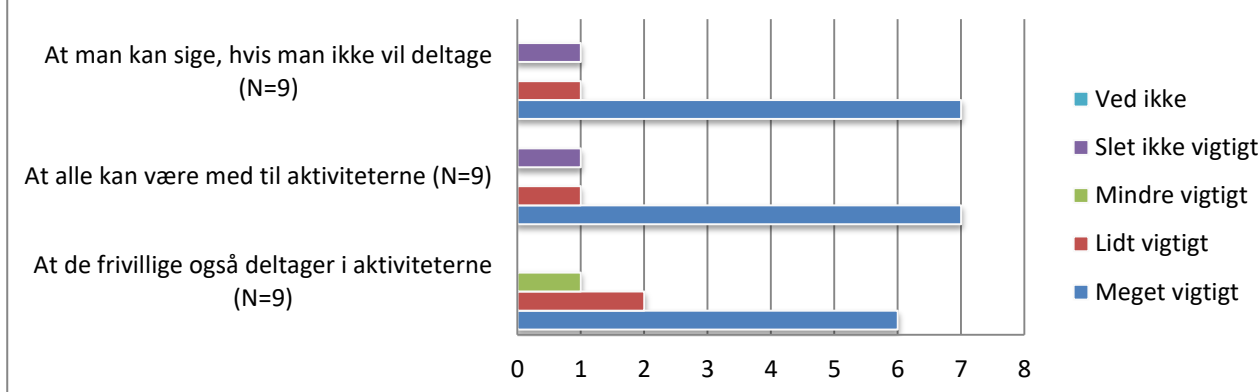
5.1 | Hvad gør en aktivitet udbytterig

I dette års rapport har vi valgt at sætte fokus på de unges ønske om at leve mere sundt i hverdagen. I tidligere rapporter har vi spurgt ind til, hvilke konkrete aktiviteter de unge foretrækker, og hvad der gør, at de unge får noget ud af aktiviteterne i KOMsammen. Det kan være meget forskelligt fra ung til ung og samtidig afhænger det af deres interesser. I år ønsker vi i stedet at undersøge, om de unge ønsker at leve mere sundt i hverdagen.

På den måde har vi mulighed for at tilrettelægge aktiviteterne således, at KOMsammen eventuelt kan hjælpe den unge til at opfylde et ønske om at leve sundere i deres hverdag, og/eller afklare om den ugentlige aktivitet i KOMsammen allerede udgør den ændring, som den unge ønsker.

I Figur 32 ser vi, at 8 ud af 9 unge finder det vigtigt, at man kan sige til, hvis man ikke vil deltage i aktiviteten, og at alle uanset niveau kan være med til aktiviteterne. 8 ud af 9 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 interviewpersonen Anna, at det hos dem er meget naturligt, at de frivillige deltager, da de ellers ikke ville være nok til at stille hold i de forskellige aktiviteter. Thomas understreger også, at de frivillige jo er der for at skabe nogle gode rammer for de unge.

Fig. 32 - 2018 - Hvorvidt er disse forhold vigtige for, at du får noget ud af en aktivitet?



”Ja de frivillige deltager, når vi laver aktiviteterne. Jeg ved ikke om det har nogen betydning, men det er rart at de ikke bare skal stå og kigge på os, fordi der ikke er så mange af os endnu, så det ville være kedeligt hvis der kun er 2-3 mennesker til at spille floorball. Så ville der nok ikke være så meget udfordring. Så kan man lave nogle hold i stedet for det bliver en mod en.”

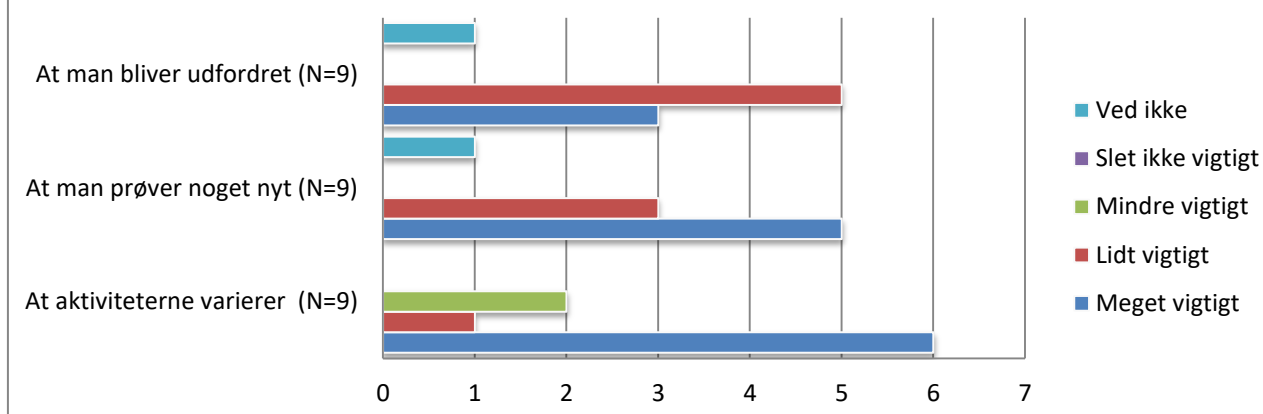
(Anna, 28)

”De frivillige plejer at være mere søde i det og overskudsagtige. Det kommer helt an på hvem. De frivillige har vel også den opgave, at de så tænker mere over, at de skal gøre det godt for os, tror jeg. Det er det, der gør det anderledes, end hvis det var udenfor KOMsammen tror jeg.”

(Thomas, 25)

Generelt har de unge mulighed for at se, hvilken aktivitet der er planlagt på KOMsammen-tilbuddets Facebook-side eller på Ventilens hjemmeside.

Fig. 33 - 2018 - Hvorvidt er disse forhold vigtige for, at du får noget ud af en aktivitet?

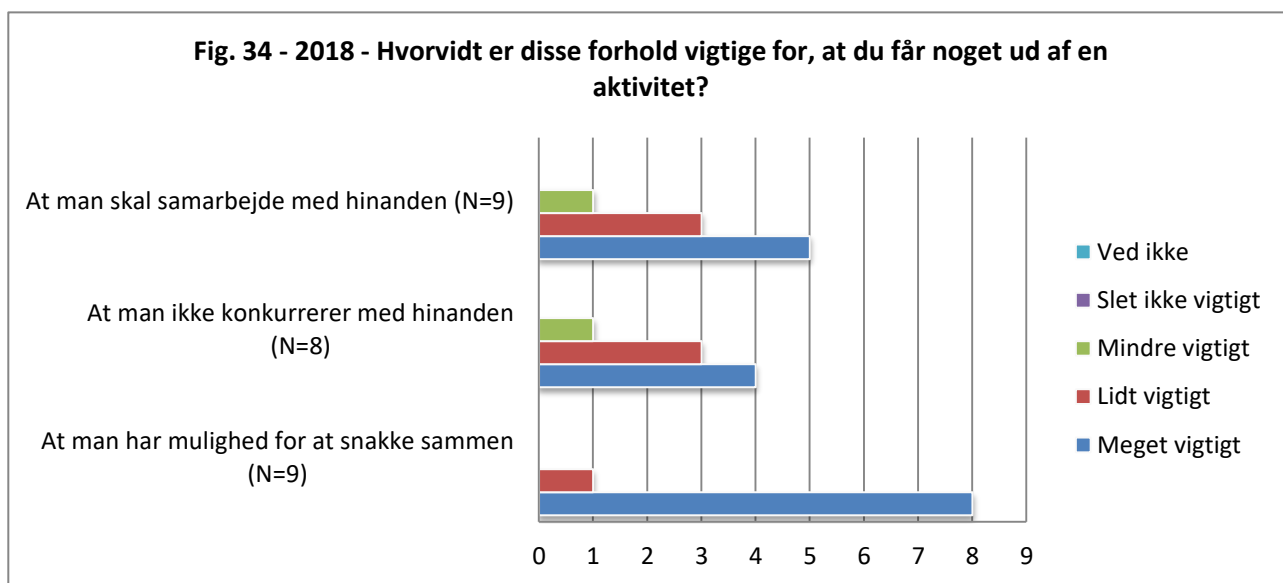


I Figur 33 ser vi, at 8 ud af 9 unge synes, at det er vigtigt at aktiviteterne er udfordrende, og at man prøver noget nyt. Samtidig mener 7 ud af 9 unge, at det er vigtigt, at aktiviteterne varierer. I interviewet med Thomas forklarer han blandt andet, at han får nye ideer i KOMsammen:

”Det udvider ens horisonter, kan man sige. Det giver ideer til en selv, så man kan finde på noget. Det er altid fedt at prøve noget nyt eller noget jeg næsten aldrig har prøvet før. Det synes jeg er fedt.”

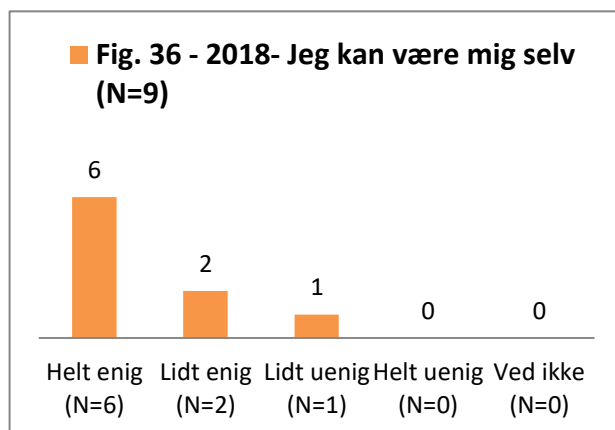
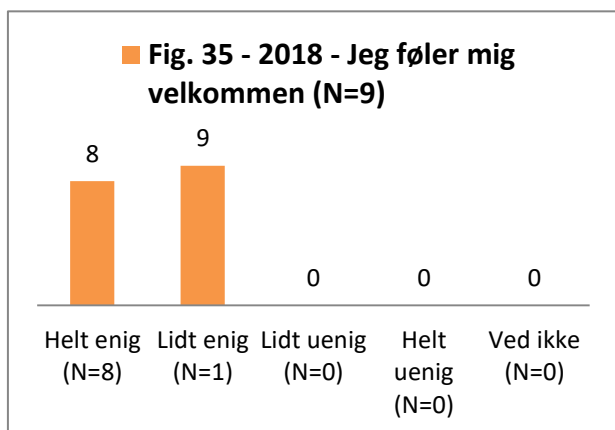
(Thomas, 25 år)

I Figur 34 spurgte vi ind til tre yderligere aspekter ved aktiviteterne i KOMsammen. Her mener 8 ud af 9 unge, at det er vigtigt, at man skal samarbejde med hinanden og ikke konkurrere med hinanden. Alle udspurgte unge synes, at det er vigtigt, at man har mulighed for at snakke sammen.



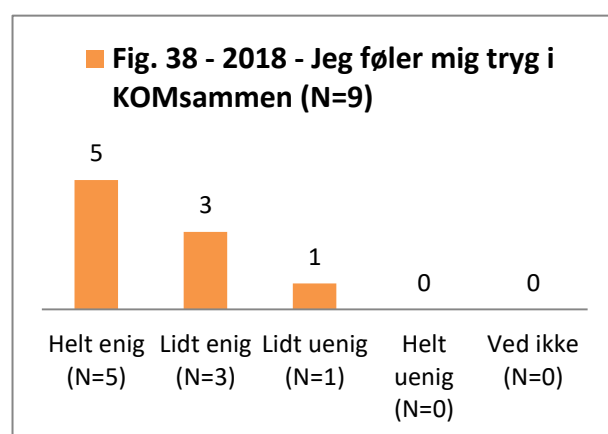
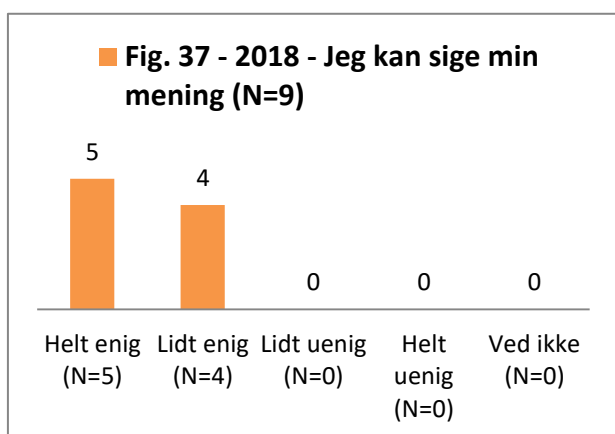
5.2 | Et trygt fællesskab i KOMsammen

De frivillige arbejder kontinuerligt for at gøre KOMsammen til en tryk kontekst at være i for de unge. Det trykke 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.

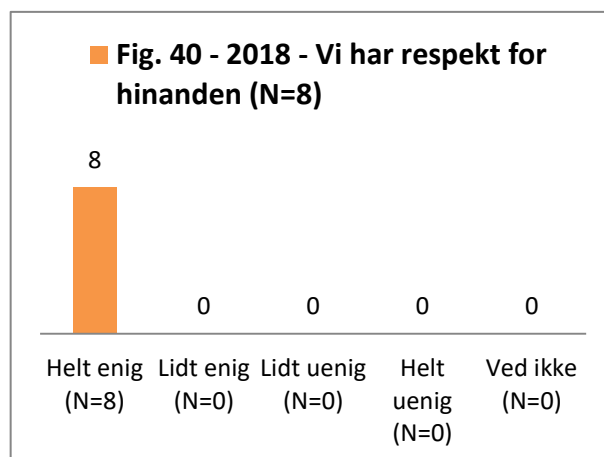
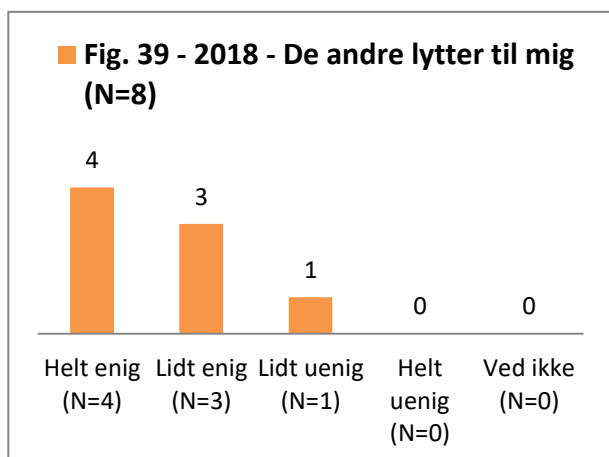


Som Figur 35 viser, har alle 9 unge, der har besvaret spørgespørgsmålet, svaret, at de er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de føler sig velkomne i KOMsammen. Heraf er 8 ud af 9 unge også 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de kan være sig selv i KOMsammen, mens én ung er 'lidt uenig', som Figur 36 viser.

I Figur 37 er alle unge enige i, at de kan sige deres mening i KOMsammen. 8 ud af 9 unge føler imidlertid, at de er trygge i KOMsammen, mens en er lidt uenig.



At man kan sige sin mening i KOMsammen bekræftes yderligere af Figur 39 og 40, 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 svarer 7 ud af 8, at de er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de andre unge i KOMsammen lytter til dem. Samtlige unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at man har respekt for hinanden.



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 dømmer én.

5.3 | Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen

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

- ☼ 7 ud af 9 unge har haft sjove oplevelser med madlavningsaktiviteter
- ☼ 7 ud af 9 unge har haft sjove oplevelser med at være fysisk aktiv
- ☼ 7 ud af 9 mener, at alle kan være med til aktiviteterne. Uanset niveau.
- ☼ 6 ud af 9 føler, at det er nemmere 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:

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

- ☼ 9 ud af 9 unge føler sig velkomne i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 9 unge føler, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- ☼ 9 ud af 9 unge føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 9 unge føler sig trygge i KOMsammen.
- ☼ 7 ud af 8 unge føler, at man lytter til hinanden i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 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 forholdsvist 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. 92,5 % af de unge føler sig mindre ensomme, mens alle unge enten har det lidt eller meget bedre med sig selv efter at være begyndt i KOMsammen. Hertil føler 75 % af de unge, at de er en del af et fællesskab i KOMsammen. Yderligere er 75 % af de unge blevet mere fysisk aktive i hverdagen, mens 50 % 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:

- ☼ Større fremmøde gennem større kendskab til KOMsammen blandt fagfolk og pårørende. Grunden til, at vi vil sætte fokus på at udbrede kendskabet til KOMsammen handler om, at vi kan se, at vi i 2018 har fået langt flere unge-henvendelser end der er henvendelser fra pårørende og fagfolk. Dette kunne tyde på, at vi i tilstrækkelig grad når ud til de unge, men at der ikke er stort nok kendskab til KOMsammen blandt fagfolk og pårørende.
- ☼ Højere svarprocent. Vi ønsker at opnå en højere svarprocent på spørgeskemaet. I 2017 var svarprocenten 41 %. I 2018 svarede 9 ud af 11 unikke unge besøg i KOMsammen på spørgeskemaet, hvorfor svarprocenten er på 81 %. Hvis vi ser sådan på det, så har vi opnået vores mål om en svarprocent på 75 %, men givet at så få unge har svaret og del-

taget de dage spørgeskemaet blev indsamlet, vil vi fortsat arbejde mod at få en højere svarprocent gennem flere besvarelser, sådan at vi fortsat stræber efter en bedre data-kvalitet i vores dokumentationsarbejde.

- ☼ Stabilt fremmøde gennem stabile tilbud. Antallet af åbningsdage og besøgstallet i KOMsammen er faldet fra 2017-2018. Vi formoder, at det lavere besøgstal skyldes, at der har været færre åbningsgange, og vi vil derfor arbejde for at sikre en mere stabil drift af de lokale tilbud.
- ☼ Større inspiration til at så spise sundt gennem bedre madaktiviteter. Vi vil sætte større fokus på at hjælpe de frivillige med at lave gode madaktiviteter, da vores resultater viser, at alt for få af de unge føler sig inspireret til at spise anderledes/sundere. Det tror vi, at vi kan gøre noget ved, ved at gøre madaktiviteterne endnu bedre. Vores opfattelse er, at madlavningsaktiviteterne i KOMsammen på nuværende tidspunkt ikke indeholder de ønskede elementer, som gør madlavning sjov, sund og spændende. Der bliver lavet sund mad ude lokalt, men tilgangen varierer ikke fra måden, man ville gøre derhjemme.
- ☼ Revidering af spørgeskema. Vi spørger allerede ind til, hvorvidt de unge har fået en sundere livsstil efter at være startet i KOMsammen, men for at kunne måle de unges udvikling mere nuanceret, vil vi fremadrettet spørge ind til deres forudgående niveau af sundhed i både interviews og spørgeskema.

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 2018:

- ☼ 104 forskellige unge besøgte KOMsammen i alt 400 gange.
- ☼ 60 % var mænd og 40 % var kvinder.
- ☼ Størstedelen af de unge i KOMsammen (47 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- ☼ Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 22,6 år.
- ☼ 68 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 48,5 % igen.
- ☼ 74 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- ☼ I 2018 fik KOMsammen i alt 116 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.
- ☼ For hver 10. henvendelse starter 6 nye unge i tilbuddene.

Fra spørgeskemaundersøgelsen i KOMsammen, som 9 unge har besvaret helt eller delvist:

Hvad de unge får ud af KOMsammen

- ☼ 7 ud af 8 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 8 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- ☼ 8 ud af 8 unge er blevet mere tilfredse med sig selv og har dermed styrket deres selvværd, siden de begyndte i KOMsammen.
- ☼ 6 ud af 8 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- ☼ 4 ud af 8 unge spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.
- ☼ 5 ud af 8 unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være aktiv.
- ☼ 6 ud af 8 unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund og varieret mad.
- ☼ 7 ud af 8 unge har fået større viden om madlavning.
- ☼ 6 ud af 9 unge har fået større viden om bevægelse.
- ☼ 7 ud af 9 unge har fået gode oplevelser med madlavning.
- ☼ 8 ud af 8 unge har fået gode oplevelser med at bevæge sig.
- ☼ 5 ud af 9 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag.
- ☼ 5 ud af 9 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.

De unges oplevelser i KOMsammen

- ☼ 7 ud af 9 unge har haft sjove oplevelser med madlavningsaktiviteter
- ☼ 7 ud af 9 unge har haft sjove oplevelser med at være fysisk aktiv
- ☼ 7 ud af 9 mener, at alle kan være med til aktiviteterne. Uanset niveau.
- ☼ 6 ud af 9 føler, at det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen end udenfor
- ☼ 8 ud af 9 unge mener, at man skal kunne sige, hvis man ikke vil deltage.
- ☼ 8 ud af 9 unge mener, at alle skal kunne være med til aktiviteterne.
- ☼ 8 ud af 9 unge mener, at det er vigtigt, at de frivillige også deltager.
- ☼ 8 ud af 9 unge synes, at det er vigtigt at blive udfordret.
- ☼ 8 ud af 9 unge synes, at det er vigtigt, at man prøver noget nyt.
- ☼ 7 ud af 9 unge synes, at det er vigtigt, at aktiviteterne varierer.
- ☼ 8 ud af 9 unge mener, at det er vigtigt, at man skal samarbejde med hinanden.

8 ud af 9 unge mener, at det er vigtigt, at man ikke konkurrerer med hinanden.

9 ud af 9 unge mener, at det er vigtigt, at man kan snakke sammen.

9 ud af 9 unge føler sig velkomne i KOMsammen.

8 ud af 9 unge føler, at de kan være sig selv i KOMsammen.

9 ud af 9 unge føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.

8 ud af 9 unge føler sig trygge i KOMsammen.

7 ud af 8 unge føler, at man lytter til hinanden i KOMsammen.

8 ud af 8 unge føler, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.

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'.

- Hvilken Ventil?: *
- Dato: *
 
- Frivillige til stede (skriv jeres navne): *
- Skriv de unges numre (numrene står i jeres basisdokument): *
- Hvor mange unge kom der i alt i dag?: *
- Hvor mange unge kom for første gang i dag? (Unge, som har været til indledende samtale): *
- Hvor mange unge tog I ind? (Husk, at de skal oprettes i basisdokumentet): *
- Hvilke nummer/numre i basisdokumentet fik den/de nye I tog ind?:
- Hvor mange unge har I henvist til et andet tilbud?: *

7.2 | Spørgeskemaet, som blev sendt ud til de unge

Spørgeskema KOMsammen

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: *

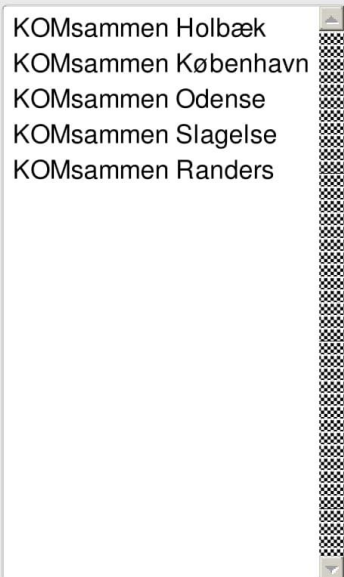
Baggrund

1. Er du dreng eller pige? *

- ☐ Dreng ☐ Pige

2. Hvor gammel er du? *

3. Hvilket KOMsammen-tilbud kommer du i? *



- KOMsammen Holbæk
- KOMsammen København
- KOMsammen Odense
- KOMsammen Slagelse
- KOMsammen Randers

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):

Baggrund

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):

Oplevelser 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	☐	☐	☐	☐	☐

Aktiviteter

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	☐	☐	☐	☐	☐
At man har mulighed for at snakke sammen	☐	☐	☐	☐	☐
At man ikke konkurrerer med hinanden	☐	☐	☐	☐	☐
At man skal samarbejde med hinanden	☐	☐	☐	☐	☐

Følelser

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	☐	☐	☐	☐	☐

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	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået gode oplevelser med at bevæge mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået større viden om bevægelse	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået større viden om sundt/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	☐	☐	☐	☐	☐

Hvad du får ud af at komme i KOMsammen

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:

Tanker og følelser

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?)

7.3 | KOMsammens forandringsteori

FORANDRINGSTEORI FOR VENTILENS KOMSAMMEN-TILBUD

