



Dokumentationsrapport 2016

- Ventilens KOMsammen-tilbud



"Jeg var ikke kommet så langt, hvis jeg bare havde været derhjemme, hvis jeg selv havde prøvet på noget. Det har levet op til mine forventninger, og så lidt mere."

(Kasper, 26 år)

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

Indhold

1 Indledning	3
Centrale resultater	4
Opmærksomhedspunkter	5
2 Baggrund for rapporten	6
3 Metode	7
Forskellige typer data i rapporten	7
Løbende registrering	7
Spørgeskemaet	8
Anonymitet	8
Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen	9
Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?	9
De unge der har besvaret spørgeskemaet	10
Interviews	11
4 De unge i KOMsammen i 2016	12
Antal unge, besøg og åbningsdage i KOMsammen	12
Ny unge og engangsbesøg	13
Køn og alder	14
Beskæftigelse	15
Henvendelser til KOMsammen	16
Hvor har de unge hørt om KOMsammen?	17
Opsamling: De unge i KOMsammen i 2016	18
5 Dét de unge får ud af at komme i KOMsammen	19
Følelsen af ensomhed	19
Selvværd	21
Mad og fysisk aktivitet	22
Opsamling: Dét de unge får ud af at komme i KOMsammen	27
6 De unges oplevelser i KOMsammen	29
Et trygt fællesskab	33
Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen	37
7 Opsummering	38
Oversigt over resultater	38
8 Bilag	40
Bilag 1 – Registreringsskema	41
Bilag 2 - Spørgeskema	42
Bilag 3 – KOMsammens forandringsteori	54

1 Indledning

Ventilen er en frivillig social ungdomsorganisation, der siden 1999 har drevet mødesteder for unge, der føler sig ensomme. Det startede i sin tid med få mødesteder i enkelte byer, men har over årene udviklet sig, og i 2016 drev Ventilen 14 mødesteder og to KOMsammen-tilbud fordelt over hele Danmark. Åbningstiden i KOMsammen er typisk tre-fire timer om eftermiddagen eller aftenen, én til to dage om ugen.

Denne dokumentationsrapport handler om Ventilens to KOMsammen-tilbud, der ligger i hhv. Odense og København. I 2016 har endnu to KOMsammen-tilbud taget de første skridt mod at åbne, og disse to tilbud bliver inkluderet i næste års rapport. Formålet med rapporten er 1) at dokumentere, hvor mange, og hvilke unge, der bruger Ventilens to KOMsammen-tilbud, samt 2) at undersøge, hvad de unge får ud af KOMsammen og om tilbuddet kan forbedres.

KOMsammen står for 'Kost Og Motion sammen', og er et tilbud til ensomme unge. Omdrejningspunktet er fælles aktiviteter med fokus på fysisk aktivitet og madlavning. KOMsammen-tilbuddet er under udvikling i 2016-2018, hvor vi vil udvikle tilbuddets metode og organisering. Udviklingsprojektet er muliggjort gennem en uddeling fra Nordea-fonden. 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.

I Ventilen arbejder vi med en definition af ensomhed, der siger, at ensomhed opstår, når de behov man har for sociale relationer ikke bliver dækket. Det kan være kvantitativt; at man slet 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 sociale relationer, man har. Ensomhed er således en subjektiv følelse. Vi skelner mellem kortvarig og langvarig ensomhed. Alle føler sig ensomme en gang imellem, men der er også en stor gruppe unge, der 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 KOMsammen.

Endvidere har ensomme unge 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 ringere sundhedsadfærd. 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 således sammenhæng mellem følelsen af ensomhed og ens fysiske sundhed, men 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 træningscenteret eller i en sportsklub, hvis man ikke har nogen at følges med, og det kan være vanskeligt at omlægge sine kostvaner, hvis man er helt alene om det. KOMsammen har som formål at hjælpe ensomme unge, der ønsker at forbedre deres situation både sundhedsmæssigt og socialt. KOMsammen muliggør dette ved at styrke metoderne og de organisatoriske rammer, som er grundlaget for den frivillige indsats.

De sunde valg, vi gerne vil muliggøre for de unge, handler om mad og bevægelse. Målet er at reducere hverdagens barrierer for at røre sig, spise sundt og være udendørs. Barriererne kan være i form af 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.

Centrale resultater

Fra registreringen af unge der brugte KOMsammen-tilbuddene i 2016:

- 39 forskellige unge besøgte Ventilens to tilbud, i alt 255 gange.
- 61,5 % var mænd og 38,5 % var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen tilbuddene er i aldersgruppen 20-24 år.
- Aldersgennemsnittet er 23,4 år.
- 17 unge besøgte et KOMsammen-tilbud for første gang. Heraf kom 65 % igen.
- 72 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.

Fra spørgeskemaundersøgelsen i KOMsammen, som syv unge har besvaret fuldbåret:

- Seks unge (85 %) føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- Fem unge (71 %) har oplevet et styrket selvværd, siden de startede i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er trygge i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået gode oplevelser med madlavning og med at bevæge sig.
- Fem unge (71 %) er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet mere fysisk aktive.
- Fire unge (57 %) spiser mere sund mad i hverdagen.

Opmærksomhedspunkter

Dokumentationsrapporten har vist os nogle områder, vi gerne vil blive klogere på fremover. Det er temaer som vi kigger nærmere på i kommende interviews og samtaler med både de unge og de frivillige og relevante fagfolk og forskere – og vil have fokus på i udviklingen af projektet.

- De unge, der har udfyldt spørgeskemaet, svarer, at KOMsammen giver gode oplevelser erfaringer og viden med hensyn til mad og bevægelse. Undersøgelsen tyder dog på, at disse erfaringer ikke i så stor grad bliver omsat til sunde valg uden for KOMsammen. Derfor vil vi gerne blive endnu klogere på, hvordan vi kan styrke de unges handlekompetence i forhold til sund mad og fysisk aktivitet i hverdagen.
- Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at der er forskel på, hvilke bevægelsesaktiviteter de unge får mest ud af. Det vil være interessant at vide mere om, hvad der konkret gør en aktivitet udbytterig for de unge.
- I år 2016 er der en større andel af engangsbesøg end i 2015. Dette er en generel tendens i Ventilens tilbud, som vi skal være særligt opmærksomme på og forsøge at afhjælpe med fokus på gruppedynamikker og indlemmelsen af nye unge.
- Den løbende registrering af henvendelser til KOMsammen-tilbuddene viser i øvrigt, at vi meget sjældent bliver kontaktet af fagpersoner på vegne af unge, der føler sig ensomme. Dette tyder på, at fagpersoner ikke har kendskab til KOMsammen, og det er derfor vigtigt, både i forhold til de to nuværende KOMsammen-tilbud og ikke mindst de to nye tilbud, at gøre en ekstra indsats for at informere fagpersoner om projektets tilstedeværelse, således at flest mulige unge kan få hjælp.

2 Baggrund for rapporten

KOMsammen er et udviklingsprojekt, og dette er blot den anden rapport, der dokumenterer og evaluerer arbejdet i de to pilotprojekter, KOMsammen Odense og KOMsammen København. I 2013 begyndte Ventilen Danmark at tælle hvor mange unge der benytter KOMsammen, og har løbende talt med frivillige og unge om, hvordan projektet fungerer. Fra 2015 har vi spurgt de unge om deres oplevelser i KOMsammen, i en årlig spørgeskemaundersøgelse.

Fokusområderne i denne rapport er udvalgt på baggrund af Ventilens forandringsteori for KOMsammen. Denne viser, hvilke antagelser vi har om vores arbejde. KOMsammens antagelser handler bl.a. om, at unge, som kender til ensomhed og har svært ved sociale situationer, har gavn af at lave 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 madlavning, og vi antager, at gode oplevelser med at røre sig og lave mad, gør det mere oplagt at tage 'sunde valg' i hverdagen. Forandringsteorien for KOMsammen blev vedtaget af Ventilen Danmarks bestyrelse i 2015 (se Bilag 3).

Ventilen Danmark har siden 2011 dokumenteret arbejdet i Ventilens mødesteder. Denne rapport om Ventilens KOMsammen-tilbud læner sig op ad de procedurer, vi har udviklet til dokumentationen af mødestederne, og er fastlagt med henblik på at kunne dokumentere et fremtidigt større antal unge i KOMsammen. Læs mere om rapportens metode i Kapitel 3.

I mødestedernes dokumentationsarbejde, er der opsat succesmål for de unges oplevelser i og udbyttet af, mødestederne. I KOMsammens dokumentationsarbejde, opstiller vi ikke succesmål før flere unge bruger tilbuddet, og som dermed kan besvare spørgeskemaet. Dette skyldes, at når kun få unge besvarer et spørgeskema, får hver besvarelse uforholdsmæssig stor vægt.

3 Metode

Forskellige typer data i rapporten

Rapporten belyser to overordnede spørgsmål: 1) Hvor mange, og hvilke, unge kommer i Venti-lens to KOMsammen-tilbud, 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. Registreringen er en optælling af, hvor mange der kommer, og hvad der karakteriserer dem i forhold til alder, køn og beskæftigelse.
2. En spørgeskemaundersøgelse blandt de unge, der kommer i KOMsammen, hvor der bl.a. er spørgsmål om oplevede forandringer. Otte unge har besvaret spørgeskemaet.
3. Interviews med tre unge der kommer i KOMsammen, hvor de unge spørges til deres oplevelser i KOMsammen, og hvad de får ud af det. De unges svar bruges løbende gennem rapporten til at uddybe tallene fra spørgeskemaet.

Både spørgeskemaundersøgelse og interviews har fundet sted i efteråret 2016. De unge, der bruger KOMsammen, bliver løbende registeret af de frivillige hver åbningsgang. Datamaterialet dækker alle over unge som kommer i KOMsammen, og giver derfor et solidt vidensgrundlag. Til forskel fra datamaterialet fra registreringen, er datamaterialet fra spørgeskemaundersøgelsen relativt lille (8 unge), og det er derfor begrænset, hvor meget vi kan sige på baggrund af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

Løbende registrering

KOMsammens frivillige registrerer efter hver åbningsgang, hvilke unge der er kommet. Registreringen består af to dele – et basisdokument og registreringsskema. Basisdokumentet indeholder de unges kaldenavn, køn, dato for start i tilbuddet, fødselsår, beskæftigelse og etnicitet. Registreringsskemaet indeholder data for, hvor mange, der er kommet pr. åbningsgang, og hvilke unge det drejer sig om. Registreringsskemaet udfyldes efter hver åbningsgang, og sendes ind til sekretariatet – enten med post eller elektronisk.

For at undgå at sende oplysninger om de unge rundt med post, fremgår deres navne ikke på registreringsskemaet, men er erstattet af et tal, som er knyttet på deres kaldenavn i basisdokumentet. På denne måde sikres de unges anonymitet. Basisdokumentet ligger på det enkelte KOMsammen-tilbuds lokale del af intranettet, og kan kun tilgås af folk, der er tildelt adgang fra Ventilens 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 2016 er tre åbningsgange blevet registreret som uoplyst. Derfor er der muligvis flere unge, der har brugt KOMsammen, end de unge, som er registreret og beskrevet her i rapporten. Registreringen er indsamlet fra januar til og med december 2016, i KOMsammen Odense og KOMsammen København.

Spørgeskemaet

Spørgeskemaet blev sendt ud til de to tilbud med post i august 2016, og er besvaret af de unge, der kom i KOMsammen i slutningen af september og starten af oktober,¹ og ønskede at deltage. Udover baggrundsspørgsmål (alder, køn mv.) indeholder spørgeskemaet en række spørgsmål til 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. I spørgeskemaerne bliver de unge også spurgt til deres ensomhed og selvværd ud fra to standardiserede skalaer – UCLA til at måle ensomhed og Rosenberg Self-Esteem Scale til at måle selvværd.

Som nævnt i rapportens indledning, er KOMsammen et udviklingsprojekt – og spørgeskemaets indhold og opbygning vil løbende blive revideret på baggrund af vores erfaringer og de unges feedback på skemaet. Dette med henblik på en forventning om, at et stigende antal unge vil benytte KOMsammen i takt med tilbuddets udvikling.

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 også bliver opretholdt i forbindelse med en undersøgelse som denne. For at sikre anonymiteten, har det kun været Ventilens ansatte og en forsker fra Syddansk Universitet, der har haft adgang til de besvarede spørgeskemaer.

¹ På grund af problemer med posten, har unge i de to tilbud haft mulighed for at besvare skemaet i hhv. uge 37-39 og uge 39-40. Dette er der taget højde for ved udregningen af svarprocenten.

Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen

De unge kan komme i KOMsammen så længe² og så ofte, som de føler, at de har behov for. 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 ud af huset, at man på forhånd behøver at give besked om, hvorvidt man kommer. Dette 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 den periode hvor skemaet besvares.

Svarprocenten kan udregnes ved at sammenholde antallet af besvarelser med antallet af unge, der brugte KOMsammen i de uger, hvor undersøgelsen blev foretaget. Vores mål for deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen er, at mindst 75 % af de unge, der besøgte KOMsammen i perioden, skulle besvare spørgeskemaet. Ud af de 15 unge der kom i KOMsammen-tilbuddene i svarperioden, ønskede otte unge at besvare spørgeskemaet. Derfor er svarprocenten blot på 53 %, hvorfor vi ikke nåede vores mål for deltagelse i undersøgelsen.

Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?

Antallet af respondenter er relativt lavt (otte unge), og derfor kan en enkelt respondents svar få uforholdsmæssig meget vægt, især når det udregnes i procent. Dette er vigtigt at være opmærksom på, når man kigger på tabellerne og graferne. Endvidere var ét af de otte spørgeskemaer ufuldstændigt besvaret i en sådan grad, at det ville være misvisende for resultaterne at medtage dette gennem hele rapporten. Nærmere bestemt har den pågældende respondent kun udfyldt skemaets tre første baggrundsspørgsmål (dvs. køn, alder og KOMsammen-tilbud). Vi har derfor kun medtaget respondentens svar, hvor det var muligt, og således tager størstedelen af rapporten udgangspunkt i svarene fra syv respondenter.

De syv 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. Resultaterne af undersøgelsen skal derfor ses som et kvalificeret bud på, hvad unge får ud af at komme i KOMsammen. Uden egentlige kontrolgrupper – dvs. unge, som besvarede spørgeskemaet til sidste års rapport - kan vi ikke bevise, at de unge forandrer sig ved at komme i KOMsammen. Vi kan derimod sandsynliggøre denne forandring, idet de unge selv mener, at de har forandret sig ved at komme i tilbuddene.

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

De unge der har besvaret spørgeskemaet

Det er interessant at vide, om de unge der har besvaret spørgeskemaet, har været tilknyttet KOMsammen i over længere tid eller om de nyligt er startet. Tabel 1 viser, at fem ud af de otte unge er kommet i KOMsammen i over et år. De sidste tre har anvendt tilbuddet i under et år, heraf er en af de unge på sit allerførste besøg i KOMsammen.

Tabel 1: Hvor længe er du kommet i KOMsammen?

	Procent	Antal (N)
I dag er min første gang	12,5 %	1
Under et halvt år	12,5 %	1
Mellem et halvt år og et år	12,5 %	1
1-3 år	37,5 %	3
Mere end 3 år	25 %	2
I alt	100 %	8

Det fremgår af Tabel 2, 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.

Tabel 2: Hvor tit kommer du i KOMsammen?

	Procent	Antal (N)
Jeg kommer hver gang eller næsten hver gang	71,4 %	5
Jeg kommer over halvdelen af gangene	14,3 %	1
Jeg kommer sjældent	14,3 %	1
I alt	100 %	7

Vi ved ikke i hvilket omfang de otte unge, der har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for de unge i KOMsammen generelt. Vi kan se, at de unge, der har besvaret spørgeskemaet ikke adskiller sig fra de unge, der generelt bruger KOMsammen, hvad angår kønsfordelingen. I undersøgelsen er denne 62,5 % mænd og 37,5 % kvinder. I KOMsammen-tilbuddene generelt er der 61,5 % mænd og 38,5 % kvinder. Med hensyn til aldersfordelingen ser vi til gengæld, at de unge, der har besvaret spørgeskemaet er ældre end de unge, der generelt kommer. Gennemsnitsalderen er 25,6 år i undersøgelsen og 23,4 år generelt i de to KOMsammen-tilbud.

Interviews

Vi har interviewet tre unge fra KOMsammen-tilbuddene. Udvælgelsen af interviewpersoner er først og fremmest sket på baggrund af, hvilke unge, der frivilligt meldte sig. Vi har dog udvalgt interviewpersonerne således, at både KOMsammen Odense og KOMsammen København er 'repræsenteret'. Interviewpersonerne har brugt KOMsammen i mindst seks måneder.

Interviewene er foretaget af en ansat på sekretariatet med erfaring inden for området. Der er tale om tre enkeltinterviews. Hvis den unge ønskede det, var der mulighed for, at have en KOMsammen-frivillig til stede som bisidder. Dette fravalgte de tre interviewpersoner dog.³ Interviewene er blevet optaget og derefter tematisk transskriberet, hvori de mest relevante citater fra de forskellige interviews er blevet udvalgt. Citaterne er endvidere blevet let tilrettet fra talesprog til skriftsprog. I rapporten indgår citater fra alle interviewpersoner. Igennem rapporten vil interviewene således blive inddraget gennem citater, for at uddybe de unges oplevelser, samt blive brugt til at give en bedre forståelse af de emner som tages op.

Interviewpersonerne er blevet anonymiseret her i rapporten og fremgår nedenfor:

- 'Mette' er 28 år, har et arbejde og er kommet i KOMsammen i flere år.
- 'Kasper' er 26 år, har et arbejde og er kommet i KOMsammen i godt et halvt år.
- 'Julie' er 29 år, har et arbejde og er kommet i KOMsammen efter hun overskred aldersgrænsen for at komme i et Ventil-mødested.

³ 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.

4 De unge i KOMsammen i 2016

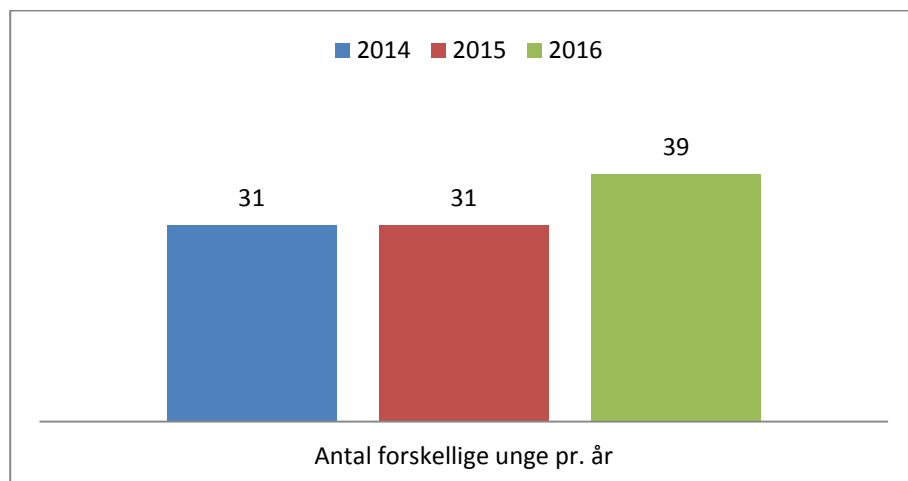
Når unge tager det første modige skridt til at komme ned i KOMsammen, bliver de mødt af to frivillige, der tager en indledende samtale med den unge. Den indledende samtale indebærer en snak mellem den unge og den frivillige, og undersøger hvorvidt KOMsammen er det rigtig tilbud for den unge. De frivillige 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 store problemer, at de ikke kan deltage i KOMsammens aktiviteter sammen med de andre unge. De frivillige har i høj grad en frihed til – sammen med den enkelte unge – at vurdere om en ung 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 'spærrer' for at deltage i KOMsammen (f.eks. aktivt misbrug), bliver de unge så vidt muligt henvist til andre tilbud. I 2016 kom der to unge, som de frivillige vurderede ikke kunne deltage i aktiviteterne.

Når de frivillige, sammen med den enkelte unge, vurderer at KOMsammen er det rigtige tilbud til vedkommende, giver de frivillige den unge et nummer. Dette nummer bliver noteret hver gang den unge deltager i en åbningsgang (se Kapitel 3 om metode). Tallene i indeværende kapitel stammer fra disse registreringer fra de to KOMsammen-tilbud. Kapitlets sidste tabel beskriver, hvordan de unge fandt frem til KOMsammen. Denne tabel bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som otte unge besvarede i efteråret 2016.

Antal unge, besøg og åbningsdage i KOMsammen

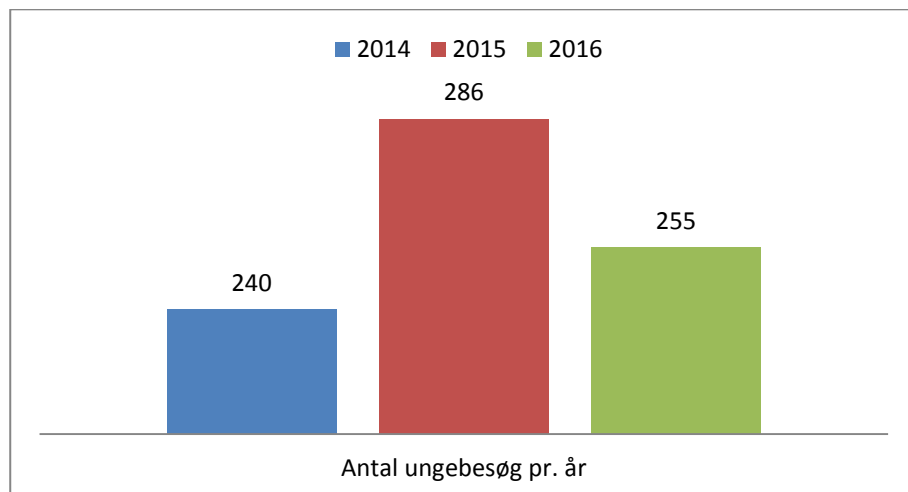
I Figur 1 ses det, at antallet af forskellige unge i 2016 er 39, og der har dermed været flere forskellige unge i de to KOMsammen-tilbud end de to forrige år.

Figur 1: Antal unge, der har besøgt KOMsammen



Figur 2 viser at de 39 unge tilsammen har brugt KOMsammen-tilbuddene 255 gange i 2016. I 2014 var antallet af besøg 286. Selvom antallet af forskellige unge er steget i de to tilbud, har de unge brugt KOMsammen-tilbuddene mindre. En del af forklaringen kan være, at antallet af åbningsdage i de to KOMsammen-tilbud er faldet fra 87 i 2015 til 84 i 2016. Resten af forklaringen er vi ikke sikre på, men vi har det som opmærksomhedspunkt i det nye år, og følger løbende med i udviklingen for at afhjælpe eventuelle udfordringer.

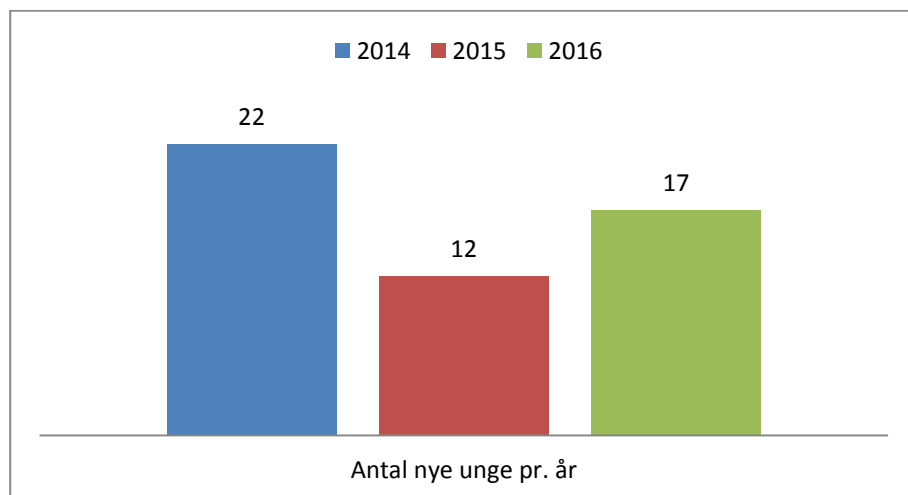
Figur 2: Antallet af besøg i KOMsammen tilbuddene



Ny unge og engangsbesøg

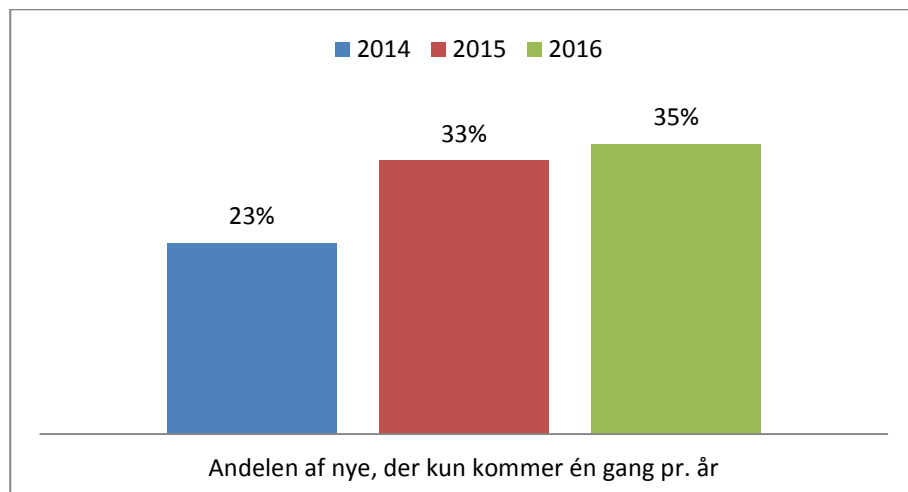
Figur 3 viser, at der var 17 nye unge, som besøgte KOMsammen-tilbuddene i 2016. Dette er flere end i 2015, hvor antallet af nye unge var 12, men færre end opstartsåret 2014, hvor antallet var 22. Projektet KOMsammen er stadig for nyt til, at vi kan konkludere noget omkring udviklingen af antallet af nye unge.

Figur 3: Nye unge i KOMsammen



I 2016 var der 35 % af de nye unge, som kun kom én gang i KOMsammen. I 2015 var dette tal på 33 %. Dette er ikke en ukendt problematik, da vi har set lignende tendenser i Ventilens mødesteder. I mødestederne har vi dog vist, at et øget fokus på dette område kan sænke andelen af engangsbesøg. Vi vil fremover løbende være opmærksomme på, hvad denne negative udvikling kan skyldes, med særligt fokus på gruppedynamikker samt indlemmelsen af nye unge i de to KOMsammen-tilbud, således at flere unge vælger at komme igen efter første besøg.

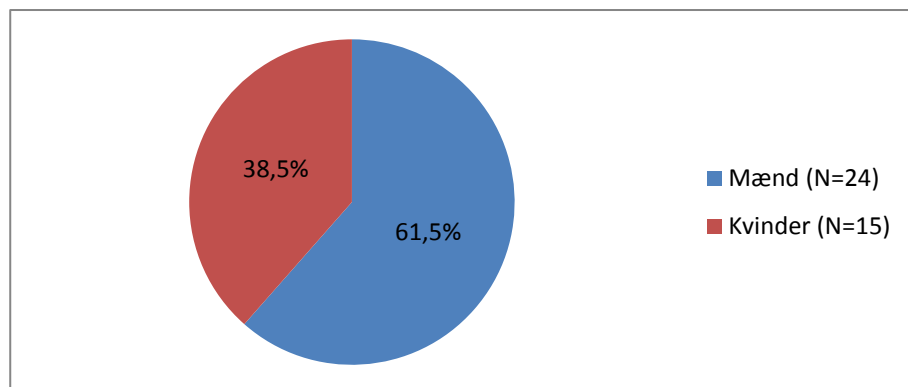
Figur 4: Andelen af nye unge i KOMsammen, der kun kommer én gang



Køn og alder

Figur 5 viser, at der i 2016 kom flere mænd end kvinder i KOMsammen; 62 % mænd og 39 % kvinder. Undersøgelser af ensomme unge viser, at ensomhed ikke rammer det ene køn oftere end det andet⁴, og det er tilmed Ventilens hensigt, at de to KOMsammen-tilbud både henvender sig til mænd og kvinder, dvs. at tilbuddene skal skabe rum og rammer for begge køn.

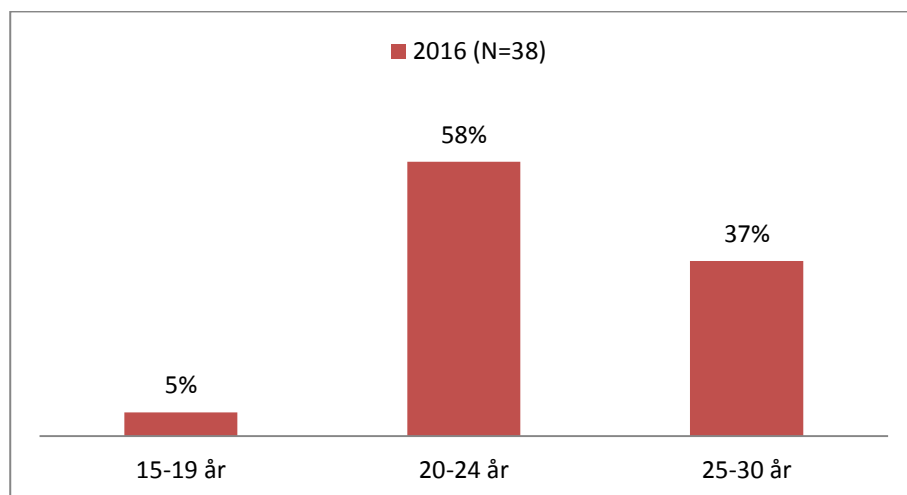
Figur 5: Kønsfordelingen blandt de unge i KOMsammen



⁴ Madsen, Katrine og Mathias Lasgaard (2014): Ensom, men ikke alene. Ventilen.

Til forskel fra de to forrige år er andelen af mænd noget større end andelen af kvinder. Da antallet forskellige unge er forholdsvis lavt, er det imidlertid vanskeligt at vurdere, hvorvidt dette skyldes tilfældigheder eller reelle forhold vi bør være opmærksomme på i de to tilbud.

Figur 6: Aldersfordeling blandt de unge i KOMsammen-tilbuddene.



Ventilens KOMsammen-tilbud henvender sig til unge i alderen 15-30 år. Det fremgår i Figur 6, at unge i alderen 20-24 år udgør den største gruppe i de to KOMsammen-tilbud. Nærmere bestemt udgør denne aldersgruppe 58 % af de unge. Gennemsnitsalderen i KOMsammen tilbudene er i øvrigt 23,4 år.

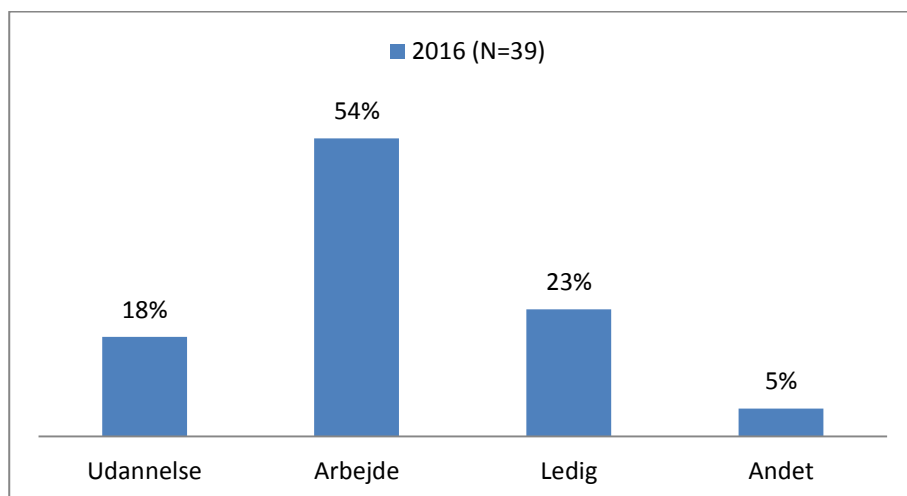
Beskæftigelse

Som det fremgår af nedenfor er over 70 % 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 ensomme.⁵ 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."

Figur 7 viser, at størstedelen af de unge arbejder, nemlig 54 %, og at 18 % er i gang med en uddannelse. 23 % af de unge er ledige og 5 % laver andet end de øvrige kategorier. Kategorien 'andet' dækker unge, som f.eks. er sygemeldt eller på førtidspension. Registreringen af de unges beskæftigelse foretages, når de starter i KOMsammen-tilbuddene, hvorfor nogle af de unges beskæftigelse muligvis kan have ændret sig siden.

⁵ 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.

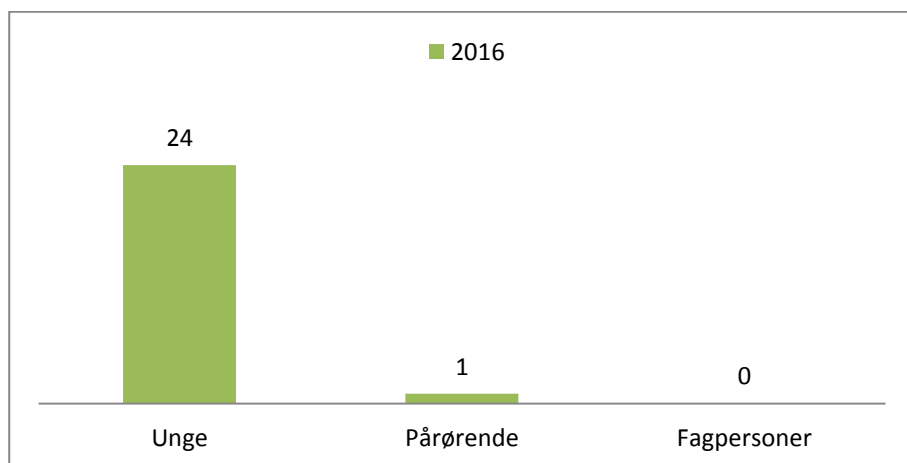
Figur 7: De unges primære beskæftigelse



Henvendelser til KOMsammen

Figur 8 viser, at antallet af henvendelser fra unge, der overvejer at starte i KOMsammen er 24. Derudover har der i 2016 været én henvendelse fra en pårørende til en ensom ung, men ingen henvendelse 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 Venti-len Danmarks sekretariat, mails til de lokale tilbuds kontaktadresser og beskeder til de lokale tilbuds Facebook-sider.

Figur 8: Antallet af henvendelser til KOMsammen



Hvor har de unge hørt om KOMsammen?

Det er interessant at vide, hvor de unge hører om KOMsammen, så vi har et billede af hvilke informationskanaler, de unge benytter sig af. Denne viden kan samtidig hjælpe med at målrette og styrke KOMsammens informationsindsats lokalt. Bemærk, at Tabel 3 bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som otte unge har besvaret, og derfor skal ses som et fingerpeg frem for det fulde billede. Tabel 3 viser, at én har fundet tilbuddet på nettet, én har set informationsmateriale (folder/plakat) og én hørte om KOMsammen fra venner eller bekendte. To svarer, at de har hørt om KOMsammen i radio, TV eller avisen.

Tabel 3 viser desuden, at fem ud af otte unge har hørt om KOMsammen via Ventilens mødesteder. Det er ikke overraskende, at unge i Ventilens mødesteder hører om KOMsammen, men det er vigtigt at KOMsammen også er synligt andre steder. Erfaring fra Ventilens mødesteder viser, at mange unge finder et Ventil-tilbud, fordi et familiemedlem har oplyst om eller opfordret til muligheden. Derfor skal KOMsammen gerne blive kendt for 'den brede befolkning', som kan være i familie med en ung, der kan få glæde af KOMsammen, dette indebærer bl.a. online-synlighed så KOMsammen er 'google-venligt'.

Tabel 3: Hvordan fandt du frem til KOMsammen?

	Procent	Antal (N)
Jeg fandt det selv på internettet	10 %	1
Jeg så en plakat eller folder om KOMsammen	10 %	1
Jeg hørte om det fra min læge, psykolog eller kontaktperson	0 %	0
Jeg hørte om det fra min lærer eller pædagog	0 %	0
Jeg hørte om det fra én i min familie	0 %	0
Jeg så noget om det i fjernsynet, i avisen eller hørte noget i radioen	20 %	2
Jeg hørte om det i et af Ventilens mødesteder	50 %	5
Jeg mødte nogle frivillige, der fortalte om KOMsammen	0 %	0
Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte	10 %	1
Jeg hørte et oplæg om det på min skole	0 %	0
Andet sted? (skriv hvor)	0 %	0

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

Opsamling: De unge i KOMsammen i 2016

På baggrund af denne gennemgang, kan vi konkludere:

- 39 forskellige unge besøgte Ventilens KOMsammen-tilbud.
- 62 % var mænd og 39 % var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen tilbuddene er i aldersgruppen 20-24 år og aldersgennemsnittet er 23,4 år.
- 17 unge besøgte de to KOMsammen tilbud for første gang. Heraf kom 65 % igen.
- 72 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.



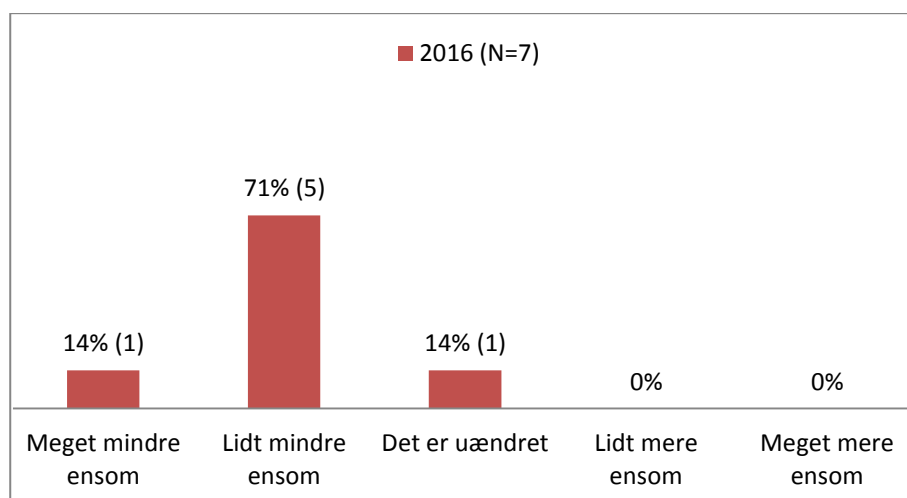
5 Dét de unge får ud af at komme i KOMsammen

Formålet med KOMsammen er todelt: Formålet 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, 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 dét de får ud af at komme i KOMsammen. For overskuelighedens skyld, er de næste to kapitler dog opdelt sådan, at kapitel fem omhandler de forandringer de unge oplever efter at være startet i KOMsammen, mens kapitel seks omhandler de unges oplevelser i KOMsammen-tilbuddene.

Følelsen af ensomhed

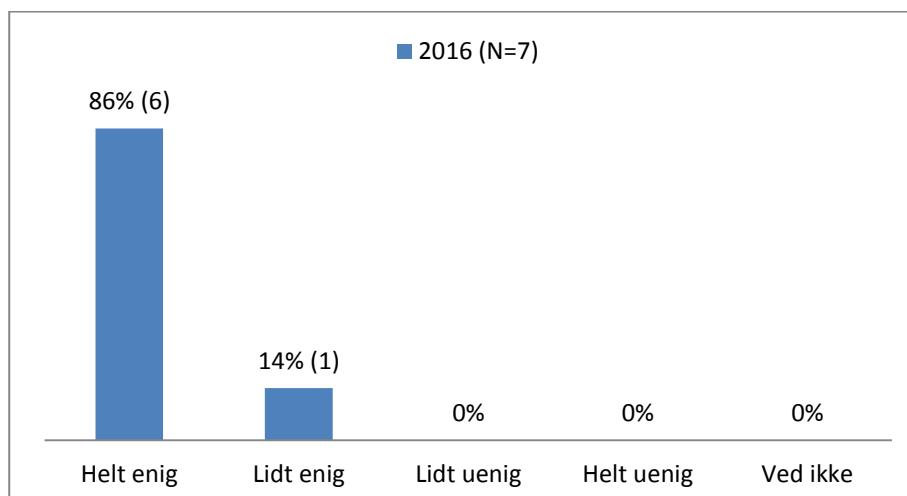
Som nævnt i rapportens indledning er ensomhed en subjektiv følelse, der handler om, at antallet eller kvaliteten af ens sociale relationer, ikke lever op til ens behov. I vores undersøgelse spørger vi derfor til den enkelte unges følelse af ensomhed.

Figur 9: Føler du dig mindre ensom, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?



Figur 9 viser, at én ud af de otte unge føler sig 'meget mindre' ensom, efter at være begyndt i KOMsammen. Fem unge oplever, at de er blevet 'lidt mindre' ensomme, mens situationen er uændret for en enkelt ung. Størstedelen oplever således en positiv forandring i forhold til deres ensomhed. Dette kan hænge sammen med, at de unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen. Ud fra spørgeskemaet fremgår det, at seks unge er 'helt enige' i dette.

Figur 10: Jeg føler mig som en del af et fællesskab i KOMsammen.



I interviewet med Kasper lægger han særligt vægt på, at KOMsammen har ændret hans tanker om sig selv, da tilbuddet giver ham mulighed for at snakke med andre, der har det på samme måde som ham selv. KOMsammen har ændret en hel del ved Kaspers situation:

"Man kan jo sige, at jeg føler mig ikke mere alene, når man ligesom har et sted man kommer og ser andre og snakker med andre mennesker"

"Jeg føler mig ikke lige så meget ensom – det er meget lidt... I forhold til, hvordan det var i starten."

(Kasper)

Mette forklarer endvidere, hvordan KOMsammen har hjulpet hende til at være mere åben og udadvendt - både i forhold til andre mennesker og til de forskellige aktiviteter, der bliver arrangeret til hver åbningsgang i KOMsammen. Hun har fået mere mod på at prøve aktiviteter, der er udfordrende eller fremmede for hende:

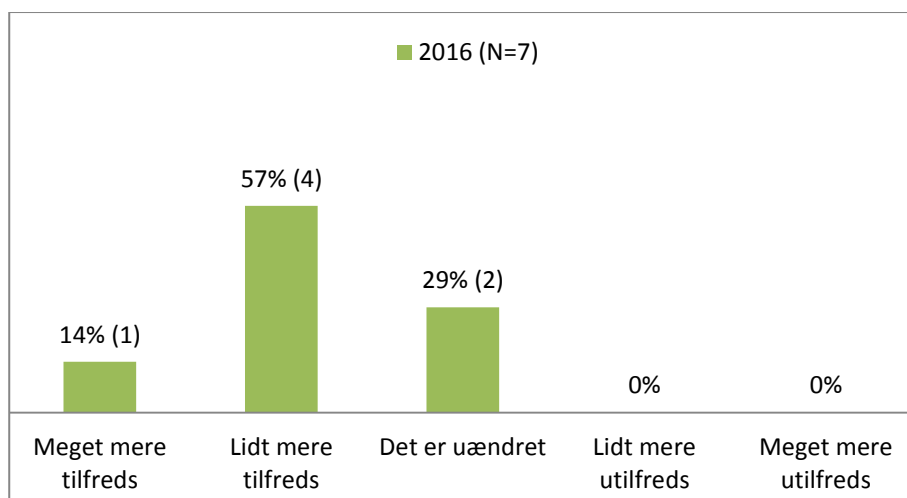
"Socialt, der er jeg nok blevet mere åben, og jeg arbejder på at få det nemmere, prøve at springe lidt mere ud i det og prøve at snakke med folk som starter her. I al den tid jeg er kommet her er jeg blevet mere åben og mere udadvendt, og tør måske lidt mere end jeg gjorde i starten. Det er nok både det personlige og det sociale, at jeg sådan prøver, at være udadvendt, fordi tingene ikke bare kommer - man skal arbejde lidt på det."

(Mette)

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 "tilfreds med sig selv". Figur 11 viser, at én ung er 'helt enig' i at være blevet mere tilfreds med sig selv, fire svarer, at de oplever at være 'lidt mere' tilfredse efter de er begyndt i KOMsammen, mens to unge ikke oplever nogen forandring. Den samlede andel, der er blevet mere tilfredse med sig selv, er dermed 71 %.

Figur 11: Oplever du, at være mere tilfreds eller utilfreds med dig selv, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?



I interviewet med Mette forklarer hun, at KOMsammen har hjulpet hende til at blive mere accepterende over for sig selv, og de udfordringer hun møder i hverdagen:

"Jeg tror, at jeg er blevet mere accepterende... og jeg er blevet mere tilfreds med at man er god nok. Selvfølgelig har man sine oppe- og nededage, men jeg tror ligesom, at man prøver at tænke frem i stedet for at tænke tilbage. Man prøver at tænke på, at livet skal gå videre og at livet skal... ja, at man ikke kommer ned i sådan et sort hul, agtigt."

(Mette)

Kasper mener tilmed, at det er lettere at være socialt og snakke med andre unge, der har de samme problemer som en selv. Dette giver ham mod på KOMsammens aktiviteter:

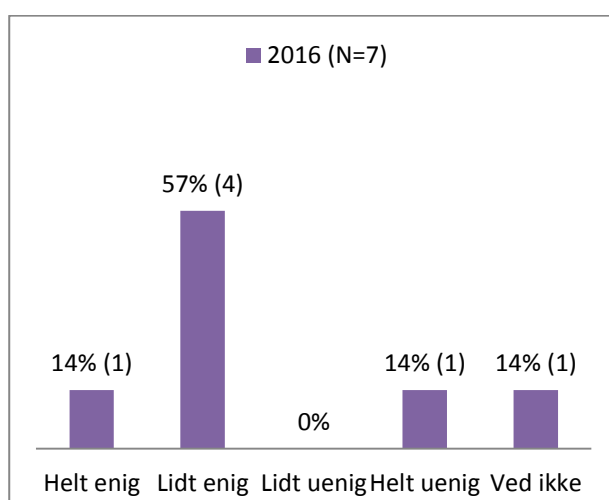
"Altså, efter jeg har været her et stykke tid, så synes jeg, at det er meget sjovt, når vi (f.eks.) har været ude og bowle, så gik vi meget op i at se, hvem der kunne kaste kuglen derned hurtigst - det var meget sjovt. Og så prøve at udfordre hinanden på forskellige ting."

(Kasper)

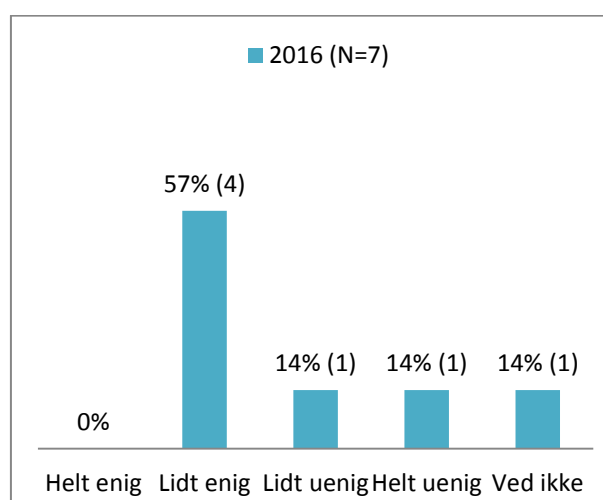
Mad og fysisk aktivitet

Et af KOMsammens formål er at ruste de unge til at træffe sunde valg i hverdagen, hvad angår mad og fysisk aktivitet. I KOMsammen vil vi give de unge oplevelser, hvor det er sjovt og ikke så svært at røre sig, og ligeledes give de unge en oplevelse af, at sund mad kan smage godt, uden at være kompliceret og dyrt at lave. Ideen er, at hvis man får en række gode oplevelser med bevægelse og madlavning i KOMsammen, er det givetvis mere overskueligt at røre sig og spise sundere i hverdagen.

Figur 11: Jeg er blevet mere fysisk aktiv til hverdag, efter jeg er begyndt at komme i KOMsammen.



Figur 12: Jeg spiser mere eller mindre sund mad til hverdag, efter jeg er begyndt at komme i KOMsammen.



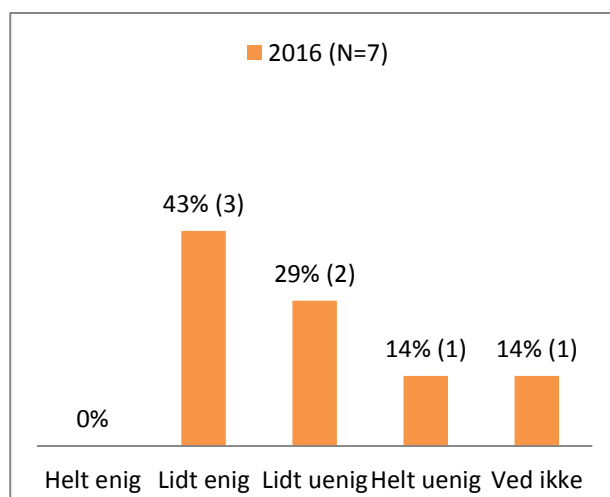
Fem af de adspurgte er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er mere fysisk aktive i hverdagen. Fire er 'lidt' enige i, at de spiser mere sund mad til hverdag (se Figur 12 og 13). Særligt Mette lægger stor vægt på, hvordan kost og motion har fået en større plads i hendes hverdag siden hun begyndte i KOMsammen:

"Det var jo KOMsammen, der fik mig til at gå i fitnesscenter... og det er noget af det, jeg har holdt fast i, fordi jeg synes, at det er enormt spændende og jeg er blevet bidt af det (...) Jeg træner to gange om ugen, hvor jeg et program som jeg har fået lavet af min fysioterapeut, og når man læser og hører på sociale medier om folk, som går op i deres træning og i deres kost, så bliver jeg selv motiveret og tænker over, hvad der er godt og hvad der ikke er godt for mig. Jeg tror, at det er træningen, som har gjort, at jeg har ændret mig... Jeg tænker lidt mere over, hvad det er jeg spiser, ikke fordi jeg aldrig har gjort det, men det er bare kommet tættere på..."

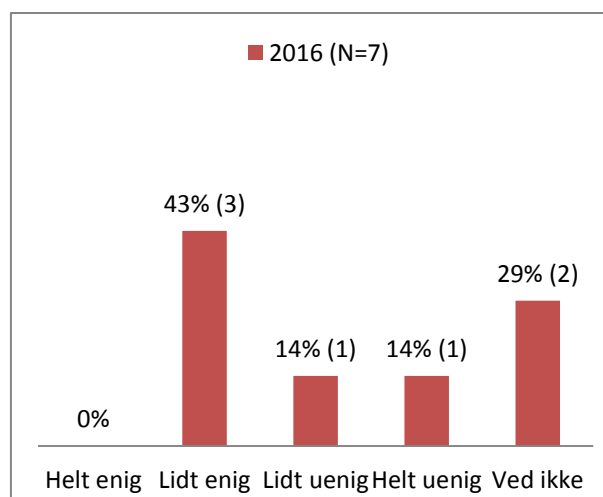
(Mette)

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 spørgsmål. Til spørgsmålet, om de unge er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund mad og bevægelsesaktiviteter, er det under halvdelen, der svarer bekræftende (se Figur 13 og 14).

Figur 13: Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til bevægelsesaktiviteter.



Figur 14: Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund mad.



I de tre interviews giver de unge udtryk for, at de en gang imellem bliver præsenteret for aktiviteter som de ikke har prøvet før – og de unge har stor glæde af at deltage i disse aktiviteter med andre unge i KOMsammen. Imidlertid virker det til, at de interviewede unge har sværere ved at tage idéerne fra KOMsammen med hjem og gøre det til en del af deres hverdag. I interviewet med Julie, forklarer hun følgende om hendes fysiske aktivitet i hverdagen.

“Det med motion og sådan noget, det er lidt svært at gøre alene, synes jeg, det er lidt lettere at gøre det, når der er nogle andre også (...) Jeg tror, at en sjælden gang har jeg været i fitnesscenter med en veninde, men hun bor et stykke væk, eller jeg har faktisk to, men de bor et stykke væk, så vi ses ikke så ofte. Så det er også derfor jeg er her, fordi jeg har svært ved ligesom at blive veninder med nogle nye... Men der var vi i fitness en gang om ugen, men så meldte hun sig ud.”

(Julie)

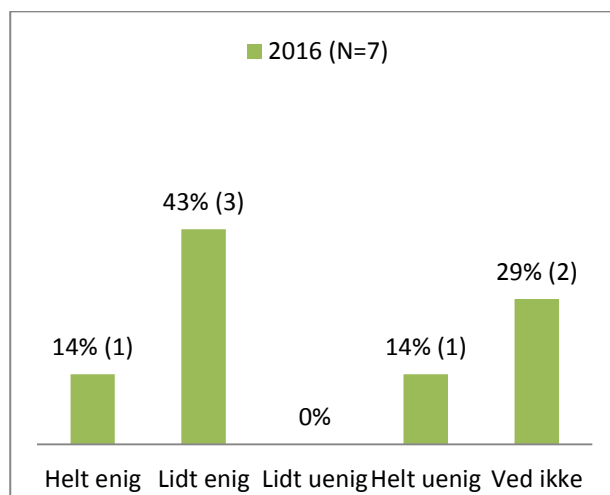
Kasper gav ligeledes udtryk for, at han en gang imellem selv dyrker fitness i forvejen, men at det er langt sjovere at kunne træne sammen med andre.

“Det er lidt anderledes. Når jeg træner derhjemme, træner jeg jo alene. Det er jo lidt noget andet at gøre det sammen med andre (...) Jeg er ikke lige så god til at komme ud og lave tingene selv.”

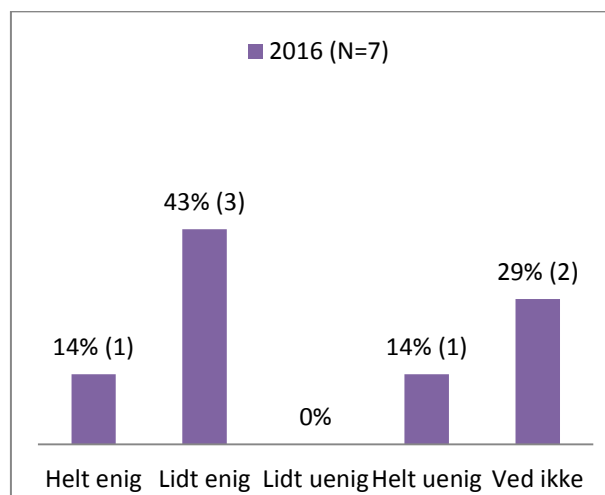
(Kasper)

I de følgende to figurer fremgår det ikke desto mindre, at fire unge er 'lidt' eller 'helt' enige i, at de har fået mere lyst til at røre sig og spise sundt i hverdagen (se Figur 15 og 16). Dette er et vigtigt første skridt mod en sundere hverdag.

Figur 15: Jeg har fået mere lyst til at bevæge mig til hverdag.

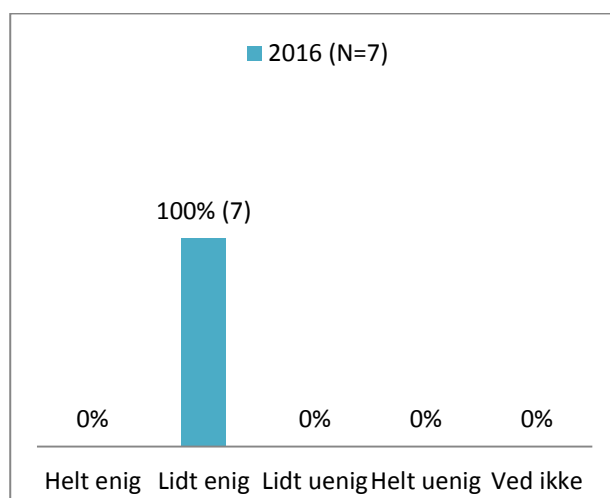


Figur 16: Jeg har fået mere lyst til at spise sundt til hverdag.

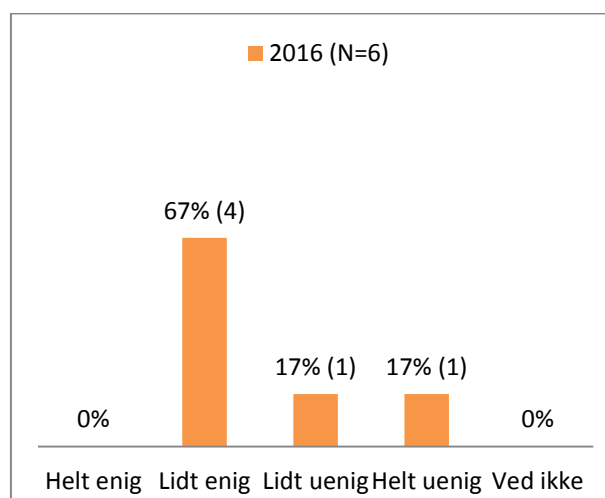


Når vi spørger til om erfaringer fra KOMsammen kan bruges derhjemme, peger undersøgelsen på at erfaringerne med madlavning er mere brugbare end erfaringer med at røre sig; hhv. syv og fire unge svarer bekræftende på dette spørgsmål (se Figur 17 og 18). En mulig forklaring på denne forskel, er at madlavning kan opfattes som mere 'tilgængeligt' end fysisk aktivitet.

Figur 17: Jeg har fået erfaringer om mad som jeg kan bruge uden for KOMsammen.



Figur 18: Jeg har fået erfaringer om bevægelse som jeg kan bruge uden for KOMsammen.



I interviewet med Kasper fortæller han blandt andet, hvordan KOMsammen har præsenteret nye træningsøvelser, som han ikke er vant til at lave uden for tilbuddets åbningsgange. Mette forklarer desuden, hvordan selv velkendte aktiviteter er anderledes i KOMsammen.

"Ja, jeg får da prøvet nogle andre træningsøvelser, og så kan man jo prøve det derhjemme også – prøve at lave noget andet, i stedet for bare at lave det samme hele tiden... Og så prøve at lave alt muligt forskelligt mad, altså det er jo ikke noget jeg har prøvet før, så det kunne også være meget sjovt at prøve derhjemme."

(Kasper)

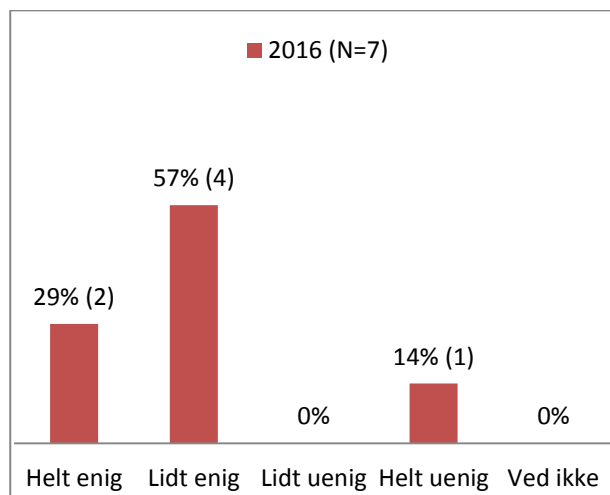
"Jeg tror, at det er sådan halvt om halvt, hvad jeg har prøvet og hvad jeg ikke har prøvet, men det er jo fint nok at prøve det på en anden måde her, end det er uden for KOMsammen (...) Det er jo nok, fordi man er flere her... ikke fordi, at det er kedeligt at gøre det alene, men det er måske bare sjovere, at prøve det, hvor man er flere. Jeg synes, at det er hyggeligt, det der med, at man har en maddag, hvor man køber ind sammen, laver mad sammen og går ture sammen, eller spiller spil sammen, altså sådan noget som man ikke laver så meget til hverdag."

(Mette)

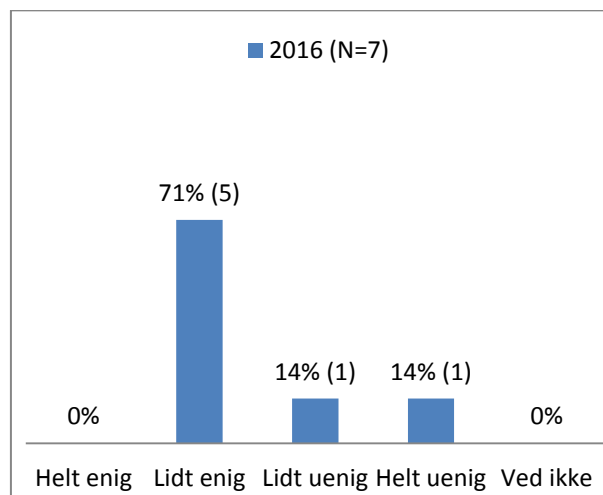


Vi har yderligere spurgt de unge, om de har fået større viden om bevægelse og sund mad i forbindelse med KOMsammen. Seks unge svarer bekræftende på dette (se Figur 19 og 20).

Figur 19: Jeg har fået større viden om sund mad.



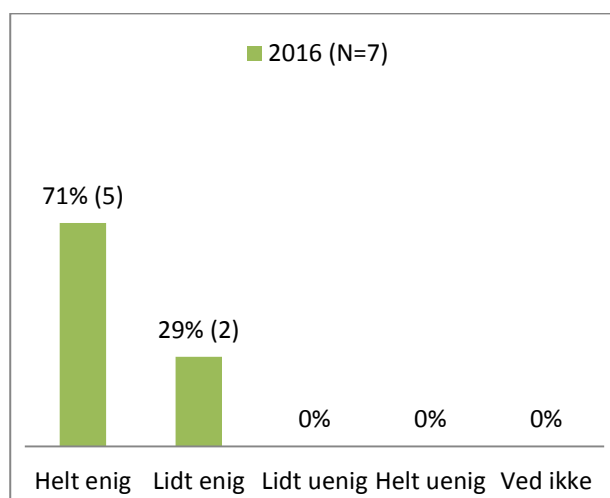
Figur 20: Jeg har fået større viden om bevægelse.



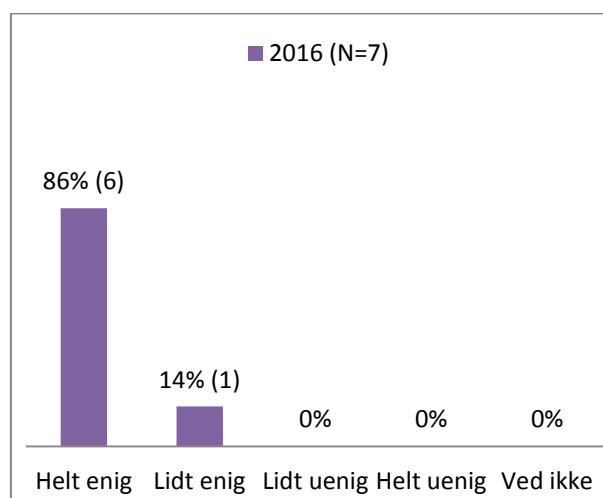
I interviewet med Mette påpeger hun, at maden i KOMsammen godt måtte være sundere, og at der gerne måtte være større fokus på forskellige tilgange til madlavning. Som et godt eksempel fremhæver hun en veganer-aften, som de frivillige arrangerede i KOMsammen, hvilket gav nye spændende perspektiver på, hvordan man kan spise varieret i hverdagen.

Vi har til sidst spurgt ind til, om de unge overordnet har haft gode oplevelser i KOMsammen med madlavning og at bevæge sig, hvilket, jf. indledningen til dette kapitel, var et af hovedformålene ved KOMsammens aktiviteter.

Figur 21: Jeg har fået gode oplevelser med madlavning.



Figur 22: Jeg har fået gode oplevelser med at bevæge mig.



Som det ses i figurerne ovenfor er alle syv unge, som har besvaret spørgsmålene, 'lidt' eller 'meget' enige i dette. I de tre interviews giver de unge tilmed udtryk for, at de er glade og tilfredse med at komme i KOMsammen. Julie og Mette fortæller blandet andet:

"Jeg synes, at det er rart at være her - komme ud og lave noget motion sammen med andre, så man ikke bare sådan sidder derhjemme og laver ingenting."

(Julie)

"Jeg har aldrig oplevet noget, hvor folk har været sure på hinanden. Vi har det altid hyggeligt sammen og griner sammen, og der har aldrig været noget - og hvis der er, så er de frivillige altid gode til at sige: 'Jamen, så kommer i bare til os'. Vi har et godt fællesskab og vi snakker sammen på kryds og tværs..."

(Mette)

Opsamling: Dét de unge får ud af at komme i KOMsammen

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

- Seks unge (86 %) føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- Fem unge (71 %) har oplevet et styrket selvværd siden de startede i Ventilen.
- Seks unge (86 %) føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- Fire unge (57 %) spiser mere sund mad i hverdagen.
- Fem unge (71 %) er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.

Størstedelen af de unge føler sig som en del af et fællesskab og oplever at være mindre ensomme, efter de er startet i KOMsammen. Lidt færre har oplevet vaneændringer i forhold til bevægelse og sund mad i hverdagen. Vi er interesserede i, hvordan aktiviteterne kan give redskaber til en sundere livsstil, og har derfor spurgt ind til de unges udbytte i form af viden, brugbare erfaringer, oplevelser og ideer til bevægelse og sund mad.

- Syv unge (100 %) har haft gode oplevelser i KOMsammen med madlavning.
- Syv unge (100 %) har haft gode oplevelser i KOMsammen med at bevæge sig.
- Seks unge (86 %) har fået større viden om sund mad.
- Fem unge (71 %) har fået større viden om bevægelse.
- Syv unge (100 %) har fået erfaringer med madlavning som de kan bruge derhjemme.
- Fire unge (57 %) har fået erfaringer med bevægelse som de kan bruge derhjemme.
- Fire unge (57 %) har fået mere lyst til at bevæge sig og spise sundt til hverdag.
- Tre unge (43 %) er blevet bedre til selv at finde på idéer til bevægelse og sund mad.

Overordnet viser resultaterne fra de indsamlede spørgeskemaer og 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 for de unge, da de i hverdagen ofte oplever at være alene om sådanne aktiviteter. De unge i KOMsammen har tilmed fået en del erfaringer og viden om sund mad og bevægelse, men de virker til at have sværere ved at overføre disse sunde valg til deres hverdag uden for KOMsammen. Dette er et vigtigt fokuspunkt, som vi vil forsøge at arbejde på fremover.



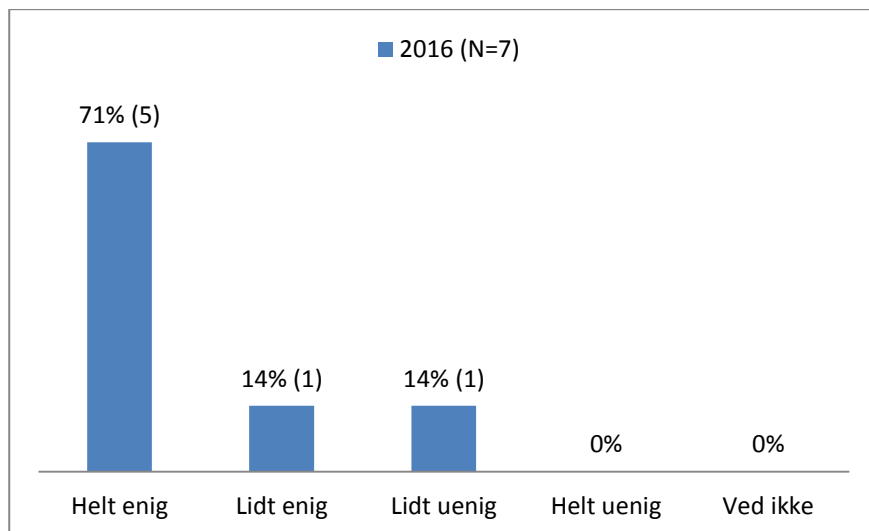
6 De unges oplevelser i KOMsammen

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. Dels skaber aktiviteterne et socialt øverum for den enkelte unge. 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, eller aftale om man spiller med eller uden point i badminton. Ved at træne og lave mad sammen – ligesom andre unge gør med deres venner – øves sociale kompetencer i en tryk sammenhæng.



I KOMsammen har de unge indflydelse på planlægningen af aktiviteter. 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. Figur 23 giver et fingerpeg om, at vi er på rette spor, idet seks unge svarer bekræftende på, at alle kan være med i aktiviteterne.

Figur 23: Alle kan være med til aktiviteterne - uanset, hvilket niveau man er på.



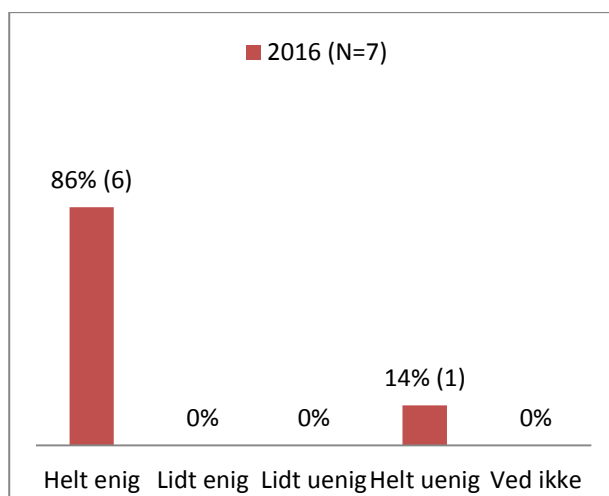
I interviewet med Julie fortæller hun tilmed, at det er vigtigt for aktiviteterne i KOMsammen, at alle kan være med – også selvom man ikke har prøvet en aktivitet før.

”Man prøver at få alle med – at sørge for, at alle kan være med, og det kan de fleste godt til alle de ting vi laver (...) Eller sige: ’Det kan godt være, at du ikke har prøvet det før, men du kan jo godt være med alligevel.’ Man behøver ikke at være god til den aktivitet man skal lave – det behøver man ikke.”

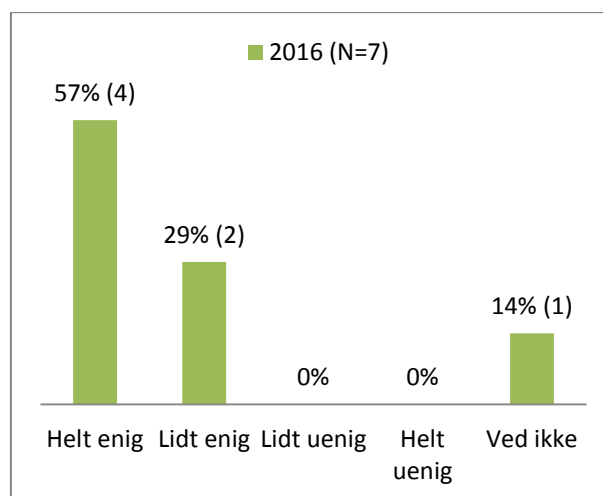
(Julie)

Selvom KOMsammen gerne skal udfordre de unge, er det vigtigt at foregår på en måde, hvor det sjovt at være med. Som det fremgår i nedenfor, svarer seks unge bekræftende på, at de har prøvet madlavningsaktiviteter og bevægelsesaktiviteter i KOMsammen, der var sjove.

Figur 24: Jeg har prøvet bevægelsesaktiviteter, der var sjove.



Figur 25: Jeg har prøvet madlavningsaktiviteter, der var sjove.



I interviewet med Julie fortæller hun, at det er særligt sjovt at lave mad sammen, men også nye aktiviteter, som man ikke har prøvet før. Eksempelvis henviser Julie til en åbningsgang, hvor de havde været i trampolinpark. I interviewet med Kasper forklarer han ligeledes, hvordan det er at være i KOMsammen. Kasper fremhæver en nylig åbningsgang, hvor de frivillige tog de unge med ud og klatre.

”Jeg vil sige, at det er sådan en blanding af det hele – det er meget sjovt, men så er det også udfordrende... Sidst jeg var her, var vi ude og klatre – det var i hvert fald meget hårdt og udfordrende, men det var også meget spændende. Specielt når jeg... kan man sige... når jeg ikke er glad for højder, men vi var oppe og klatre i 11 meter, og det gik da.”

(Kasper)

Det er et vigtigt mål for KOMsammen, at de unge oplever, at det er ’sjovt og ikke så svært’ at dyrke motion. Vi vil derfor gerne vide, om de unge synes, at de får noget ud af aktiviteterne i KOMsammen. Spørgeskemaet indeholder en liste over en række aktiviteter, som vi spørger om de unge får noget af at deltage i (se hele listen: Spørgsmål 8, Bilag 2). I Tabel 5 og 6 fremgår svarene på nogle af de aktiviteter, som spørgeskemaet indeholder. Bemærk, at det ikke er alle unge, der har prøvet samtlige aktiviteter, og det er svært at vurdere, hvorvidt resultaterne er gældende for resten af de unge i KOMsammen.

Tabel 5: Eksempler på aktiviteter i KOMsammen (1)

	Madlavning	Gå tur	Badminton
Denne aktivitet får jeg altid noget ud af	71 % (5)	71 % (5)	57 % (4)
Denne aktivitet får jeg som regel noget ud af	14 % (1)	14 % (1)	14 % (1)
Denne aktivitet får jeg som regel ikke noget ud af	14 % (1)	14 % (1)	0 %
Denne aktivitet får jeg aldrig noget ud af	0 %	0 %	0 %
Ved ikke eller har ikke prøvet det	0 %	0 %	29 % (2)

Tabel 5 viser nogle af de aktivitetstyper, hvor flertallet af de unge synes, at de får noget ud af at deltage. Her svarer mindst 4 ud af 7, at de ’altid’ eller ’som regel’ får noget ud af aktiviteterne. De fremhævede i tabellen er madlavning, gå tur og badminton. I de tre interviews lægger de unge også vægt på madlavning som en særligt god oplevelse i KOMsammen. Mette fortæller blandt andet følgende:

”Ja, madlavning vil jeg sige, fordi vi laver nogle opskrifter og noget mad som jeg måske aldrig har prøvet at lave før. Og det er da spændende nok, altså at opleve noget som de frivillige har fundet på, eller noget som vi finder ud af sammen.”
(Mette)

Tabel 6 viser nogle aktivitetstyper, som de unge i lidt mindre grad får noget ud af. Det drejer sig om basket, klatring og geocatching. En mulig forklaring kan være, at aktiviteterne i Tabel 6 er mere krævende eller fremmede for de unge end de øvrige.

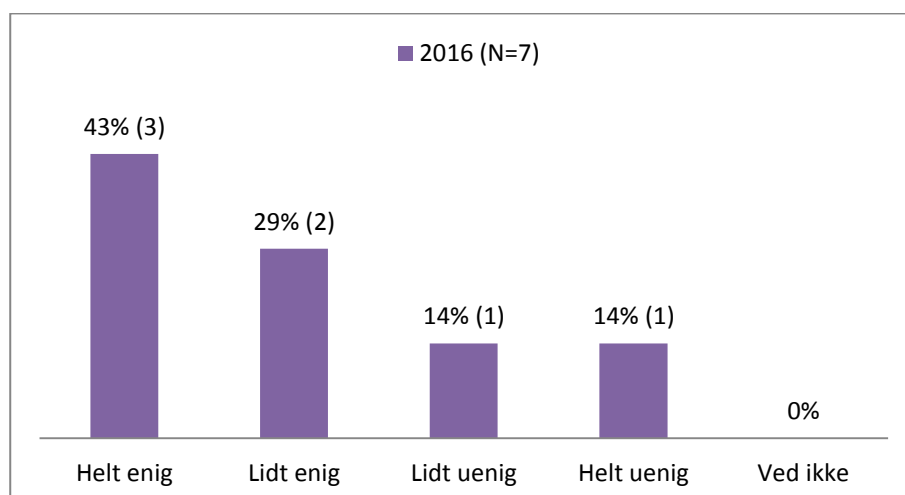
Tabel 6: Eksempler på aktiviteter i KOMsammen (2)

	Basket	Klatre	Geocatching
Denne aktivitet får jeg altid noget ud af	0 %	29 % (2)	14 % (1)
Denne aktivitet får jeg som regel noget ud af	14 % (1)	14 % (1)	29 % (2)
Denne aktivitet får jeg som regel ikke noget ud af	14 % (1)	14 % (1)	14 % (1)
Denne aktivitet får jeg aldrig noget ud af	14 % (1)	14 % (1)	14 % (1)
Ved ikke eller har ikke prøvet det	57 % (4)	29 % (2)	29 % (2)

Det er et mål, at alle motionsaktiviteter skal foregå på en måde således, at de er sjove at deltage i og styrker fællesskabet. Tabellerne ovenfor tyder på, at KOMsammen kan blive endnu bedre til at skabe gode oplevelser i forbindelse med aktiviteter, som de unge måske ikke har prøvet kræfter med før eller som er mere krævende.

I Figur 26 har vi undersøgt forskellen mellem aktiviteter i og uden for KOMsammen. Nærmere bestemt, har vi spurgt ind til om de unge har lettere ved at dyrke motion i KOMsammen i forhold til uden for åbningsgangene.

Figur 26: Det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen, end uden for KOMsammen.



Figur 26 kan være med til at bekræfte antagelsen fra forrige kapital om, at de gode oplevelser og erfaringer fra KOMsammen er sværere for de unge at overføre til sunde valg i deres hverdag. Dette understreges af at 5 ud af 7 er enige i, at det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen, end når de ikke er i KOMsammen. Til dette fortæller Julie blandt andet:

"Hmm, en gang imellem går jeg i fitness, men det er stadig lidt svært, når man ikke... når man er alene (...) Det er egentlig mærkeligt, fordi jeg ved jo godt, hvordan det virker, og jeg ved jo også godt, hvad det er for nogle maskiner, jeg kan lide at bruge – det er bare lige med at komme derhen. Det er heller ikke så langt fra hvor jeg bor, så jeg ved det ikke."

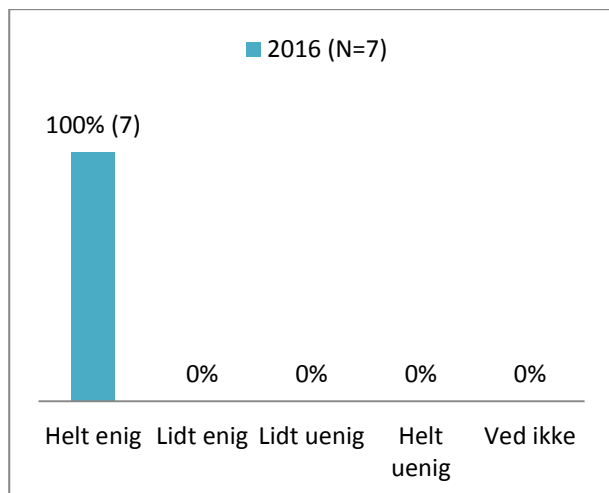
(Julie)

Et trygt fællesskab

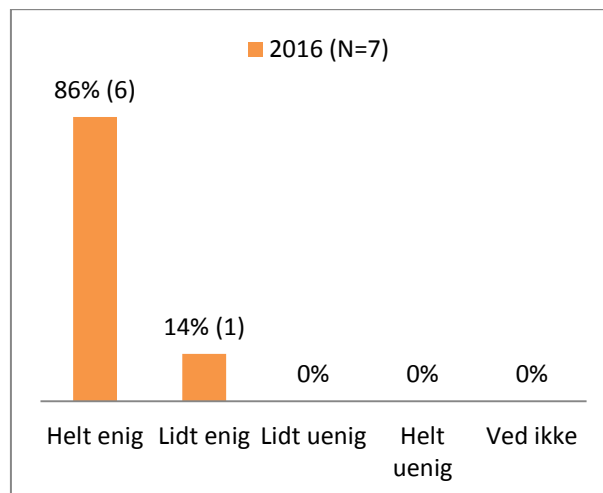
De frivillige arbejder for at gøre KOMsammen til en tryk kontekst at være i for de unge. Det trygge rum er vigtigt, når de unge prøver nye ting, især hvis de unge har haft dårlige erfaringer tidligere i livet med f.eks. sportsaktiviteter. I det følgende har vi spurgt ind til forskellige aspekter af,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



Figur 27: Jeg føler mig velkommen



Figur 28: Jeg kan være mig selv



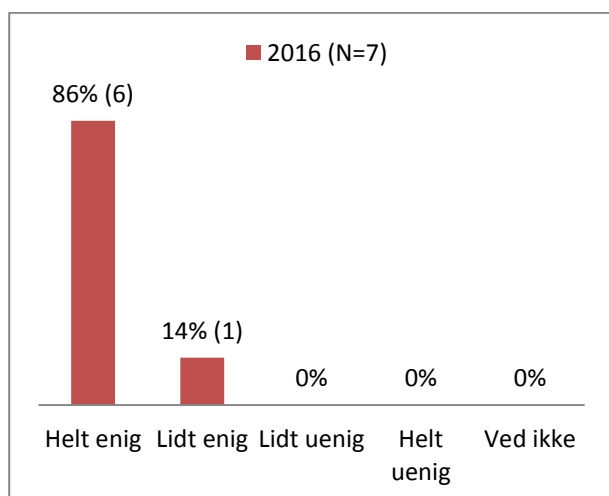
Alle de syv unge, der har besvaret spørgsmålene svarer, at de er 'helt enige' i, at de føler sig velkomne i KOMsammen. Heraf er seks ud af de syv unge også 'helt enige' i, at de kan være sig selv i KOMsammen, mens én ung er 'lidt enig'. I forbindelse med dette fortæller Kasper og Mette blandt andet om deres første gang i KOMsammen:

"Ja altså de frivillige var meget flinke og meget åbne, og det var de andre også."
(Kasper)

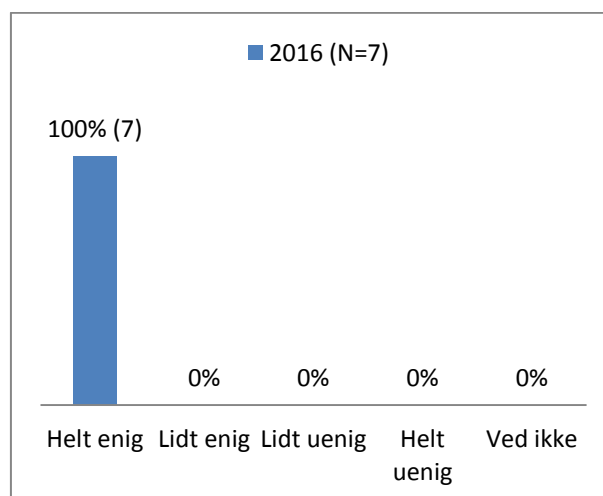
"Ja, jeg syntes, at det var hyggeligt, tror jeg.. søde mennesker og søde frivillige.. ikke så mange unge, men jeg synes alligevel, at de frivillige gør et stort arbejde, og det havde jeg det fint med. Dem føler jeg mig tryk hos."
(Mette)

Vi har desuden spurgt de unge, om de føler sig trygge og føler, at de kan sige deres mening.

Figur 29: Jeg føler mig tryk



Figur 30: Jeg kan sige min mening



Seks ud af syv unge er 'helt enige' i, at de føler sig trygge, mens den sidste svarer 'lidt enig'. Alle syv unge føler, at de kan sige deres mening. Med hensyn til dette forklarer Mette, at man altid accepterer hinandens holdninger og synpunkter i KOMsammen. Kasper lægger fortæller, at de er lettere at snakke med andre unge i samme situation:

"Vi er jo alle forskellige, og jeg har aldrig oplevet, at der her været en, der har sagt sin mening, hvor man har været sådan: 'Ej, det mener du ikke?' Nej, man lytter og så accepterer man den holdning folk har, og der har aldrig været uenigheder om det, overhovedet. Folk tager det meget afslappet."

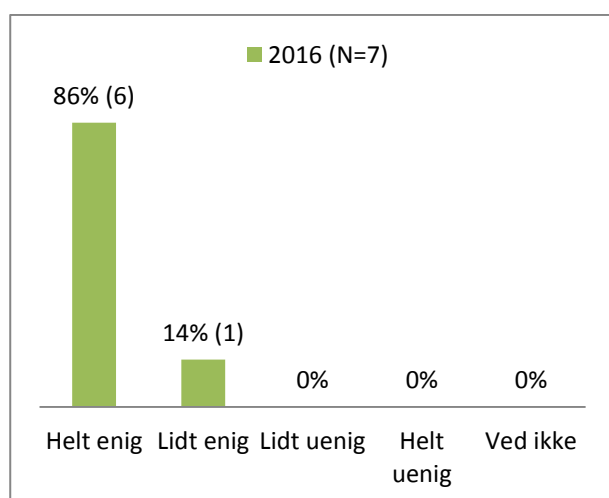
(Mette)

"Det er lidt nemmere at snakke med andre, der har de samme problemer med.. de ved godt, hvordan det er". "Jeg føler mig ikke ensom, når jeg er her."

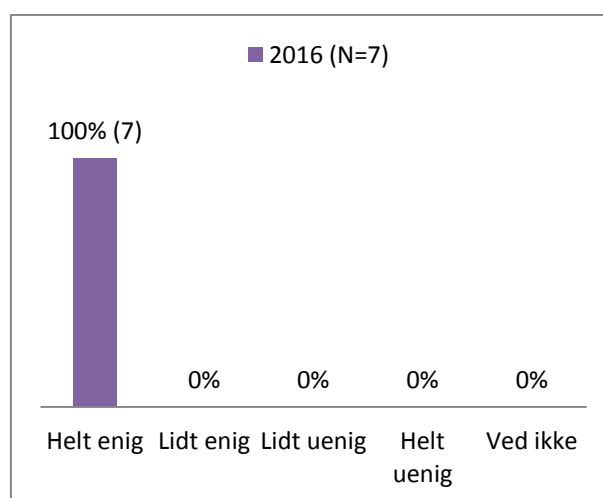
(Kasper)

Ovenstående citater bekræftes yderligere af de to nedenstående figurer (Figur 31 og 32), hvor vi har spurgt ind til, hvorvidt de unge føler, at man lytter til hinanden, og om man har respekt for hinanden i KOMsammen.

Figur 31: De andre lytter til mig



Figur 32: Vi har respekt for hinanden



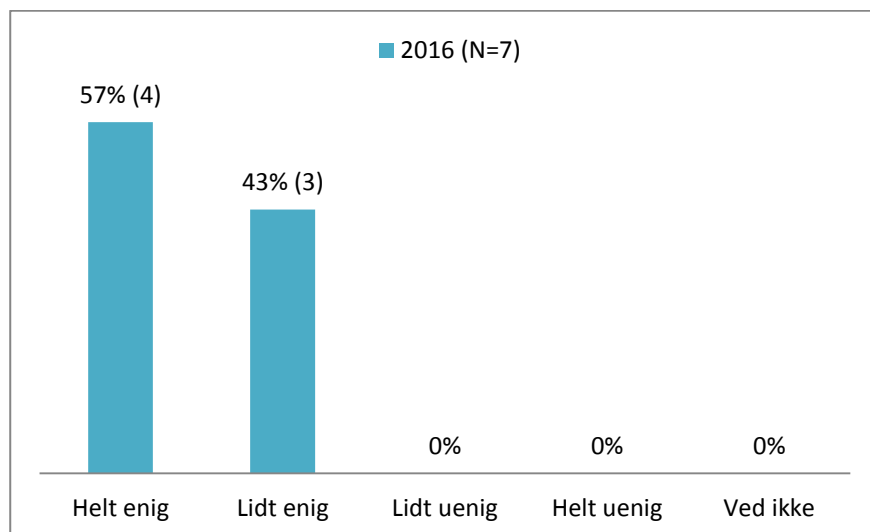
Her svarer seks ud af syv, at de er 'helt enige' i, at de andre unge i KOMsammen lytter til dem, mens samtlige er 'helt enige' i, at man har respekt for hinanden. Julie fortæller blandt andet om, at de nogen gange snakker om, og kan stille anonyme spørgsmål omkring ensomhed:

"Vi snakker nogle gange om ensomhed. Både i KOMsammen og Ventilen (mødestederne) laver vi den der, hvor man lægger en seddel ned i en skål, hvor man har skrevet et spørgsmål, og så kan man trække, og så handler de som regel om ensomhed. Det synes jeg er meget fint."

(Julie)

I KOMsammen skaber de frivillige et rum, hvor der er plads til alle unge. Som nævnt skal aktiviteterne tilrettelægges sådan at alle unge kan være en del af aktiviteterne, uanset fysisk eller social formåen. Det vigtige er, at deltagerne er sammen om at dele oplevelser, så de unge ikke er tilskuere til andres fællesskab. Derfor har vi spurgt ind til sammenholdet i KOMsammen.

Figur 33: Der er et godt sammenhold i KOMsammen



Ovenfor fremgår det, at fire unge er 'helt enige' i, at der er et godt sammenhold i KOMsammen, mens tre unge svarer, at de er 'lidt enige'. Som uddybning til dette fortæller Julie:

"Jeg synes, at vi har det rart med hinanden."

(Julie)

"Der er ikke nogen, som ikke kan lide hinanden eller... Det er ikke sådan at man kommer og tænker: 'Åh nej, er det nu dem, eller åh nej, kommer de nu', sådan er det ikke."

(Julie)

Som tidligere nævnt har der imidlertid været en negativ udvikling med hensyn til antallet af engangsbesøg, og vi er derfor særligt opmærksomme på netop sammenholdet og gruppedynamikken blandt de unge i KOMsammen. Vores interviewperson Mette har også lagt mærke til denne tendens, og forklarer at mange nye kun kommer én eller to gange. Hun synes, at der bør gøres en ekstra indsats for at nye unge føler sig trygge og har lyst til at komme igen.

"Jeg kan mærke, at når der er nye folk, der skal starte her. Jeg ved ikke, hvad der sker, men et eller andet sker der ved, at de ikke kommer igen. De kommer måske den dag, de var til samtale, og så kommer de én anden gang, men det er bare... man mangler et eller andet, så de får lyst til at komme igen."

(Mette)

Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen

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

- Seks unge (86 %) føler, at alle kan være med i KOMsammens aktiviteter.
- Seks unge (86 %) har prøvet bevægelses- og madlavningsaktiviteter, der var sjove.
- De unge får oftest noget ud af hverdagsaktiviteter som madlavning og gåture.
- De unge får mindre ud af krævende aktiviteter som geocatching, basket og klatring.
- Fem unge (71 %) har nemmere ved at dyrke motion i KOMsammen end udenfor.

Det virker til, at de unge overordnet er glade for aktiviteterne i KOMsammen, der både er sjove og udfordrende, men også tilgængelige for alle. De unge får ofte udbytte af velkendte hverdagsaktiviteter, mens fremmede eller krævende aktiviteter umiddelbart har sværere ved at motivere alle dele af ungegruppen. Desuden har de unge lettere ved at dyrke motion, når de er i KOMsammen end udenfor tilbuddets åbningsgange.

- Syv unge (100 %) føler sig velkomne i KOMsammen.
- Seks unge (86 %) er 'helt enige' i, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- Seks unge (86 %) er 'helt enige' i, at de føler sig trygge i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- Seks unge (86 %) føler, at de andre unge lytter til dem i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) mener, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.
- Fire unge (57 %) er 'helt enige' i, at der er et godt sammenhold i KOMsammen, 3 unge (43 %) er 'lidt enige'.

De unge føler generelt meget velkomne og trygge i KOMsammen, hvor de kan sige deres mening, og hvor de lytter til og respekterer hinandens holdninger eller udfordringer. Der er i øvrigt et godt sammenhold blandt de nuværende unge i KOMsammen, men vi er opmærksomme på, at give nye et endnu bedre førstehåndsindtryk, så de har mod på at komme igen.

7 Opsummering

Undersøgelsen har samlet set givet os et indblik i, at KOMsammen er med til at gøre en positiv forskel for de unge i KOMsammen, der har besvaret spørgeskemaet – både i forhold til ensomhed, kost og bevægelse. 86 % af de unge føler sig mindre ensomme, mens 71 % har styrket deres selvværd. Yderligere er 71 % af de unge blevet mere fysisk aktive i hverdagen.

Ventilen Danmark udvikler konceptet for KOMsammen-tilbuddet over de par næste år. Ventilen Danmark har i 15 år understøttet lokale mødesteder for unge der føler sig ensomme. Derfor er det ikke overraskende, at denne rapport viser bedst 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.

Ikke desto mindre viser spørgeskemaundersøgelsen, at de syv adspurgte unge har fået gode oplevelser med mad og bevægelse i KOMsammen samt brugbare erfaringer og viden. Aktiviteterne er, ifølge de unge, både sjove og tilgængelige. Undersøgelsen tyder dog på, at disse gode erfaringer og oplevelser ikke i så stor grad bliver omsat til sunde valg i hverdagen, hvorfor det fortsat er en målsætning for udviklingen af KOMsammen-tilbuddet, at vi bliver klogere på, hvordan vi kan styrke de unges handlekompetence i forhold til sund mad og fysisk aktivitet.

Ventilen vil desuden undersøge og arbejde på at nedbringe antallet af engangsbesøg i KOMsammen-tilbuddene, således at flere unge vælger at komme igen efter første besøgsgang. Dette med fokus på gruppedynamikker og indlemmelsen af nye unge.

Oversigt over resultater

Fra registreringen af unge, der bruger KOMsammen:

- 39 forskellige unge besøgte Ventilens KOMsammen-tilbud.
- 62 % var mænd og 39 % var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen tilbuddene er i aldersgruppen 20-24 år og aldersgennemsnittet er 23,4 år.
- 17 unge besøgte de to KOMsammen tilbud for første gang. Heraf kom 65 % igen.
- 72 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.

Fra spørgeskemaundersøgelsen blandt unge i KOMsammen, som syv unge har besvaret:

- Seks unge (86 %) føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- Fem unge (71 %) har oplevet et styrket selvværd siden de startede i Ventilen.
- Seks unge (86 %) føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- Fire unge (57 %) spiser mere sund mad i hverdagen.
- Fem unge (71 %) er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.

- Syv unge (100 %) har haft gode oplevelser i KOMsammen med madlavning.
- Syv unge (100 %) har haft gode oplevelser i KOMsammen med at bevæge sig.
- Seks unge (86 %) har fået større viden om sund mad.
- Fem unge (71 %) har fået større viden om bevægelse.
- Syv unge (100 %) har fået erfaringer med madlavning som de kan bruge derhjemme.
- Fire unge (57 %) har fået erfaringer med bevægelse som de kan bruge derhjemme.
- Fire unge (57 %) har fået mere lyst til at bevæge sig og spise sundt til hverdag.
- Tre unge (43 %) er blevet bedre til selv at finde på idéer til bevægelse og sund mad.

- Seks unge (86 %) føler, at alle kan være med i KOMsammens aktiviteter.
- Seks unge (86 %) har prøvet bevægelses- og madlavningsaktiviteter, der var sjove.
- De unge får oftest noget ud af hverdagsaktiviteter som madlavning og gåture.
- De unge får mindre ud af krævende aktiviteter som geocatching, basket og klatring.
- Fem unge (71 %) har nemmere ved at dyrke motion i KOMsammen end udenfor.

- Syv unge (100 %) føler sig velkomne i KOMsammen.
- Seks unge (86 %) er 'helt enige' i, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- Seks unge (86 %) er 'helt enige' i, at de føler sig trygge i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- Seks unge (86 %) føler, at de andre unge lytter til dem i KOMsammen.
- Syv unge (100 %) mener, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.
- Fire unge (57 %) er 'helt enige' i, at der er et godt sammenhold i KOMsammen, 3 unge (43 %) er 'lidt enige'.

8 Bilag

Bilag 1: Registreringsskema som bruges til registrering af hvilke unge der besøger KOMsammen.

Bilag 2: Spørgeskemaet som er sendt ud til de to KOMsammen-tilbud, hvor de unge har haft mulighed for at besvare det.

Bilag 1 – Registreringsskema

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?: *

Bilag 2 - Spørgeskema

Hjælp os med at gøre KOMsammen bedre!

Vi vil meget gerne vide, hvad du synes om at komme i KOMsammen, og hvad du får ud af det.

Spørgeskemaet bliver uddelt til unge i KOMsammen og skal hjælpe os med at forbedre KOMsammen. Deltagelse i undersøgelsen er frivillig, og **besvarelsene er anonyme**. Det er kun de ansatte på sekretariatet og en forsker på Syddansk Universitet, der ser skemaerne. De kan ikke se, hvem der har besvaret hvilket skema.

Det tager 10-15 minutter at udfylde spørgeskemaet, og vi håber, du vil tage dig tid til at svare på alle spørgsmålene.

Spørgeskemaet indeholder spørgsmål om dine oplevelser i KOMsammen. Til sidst kommer en række spørgsmål som er med fordi de måler unges trivsel, tanker og følelser. Disse spørgsmål kan virke meget personlige, men det vil være en stor hjælp, hvis du alligevel besvarer dem, så godt du kan.

Når du har besvaret spørgeskemaet:

- Skriv **ikke** navn på, det er en anonym undersøgelse
- Hvis du oplever, at nogle af spørgsmålene er for svære at svare på eller er mærkeligt formuleret, må du meget gerne skrive en kommentar sidst i spørgeskemaet
- Fold skemaet på midten
- Når alle er færdige med skemaerne, kommer de frivillige rundt med en stor kuvert. Du lægger dit skema i kuverten, som til sidst lukkes og sendes til Ventilens sekretariat i København.

Hvis der er noget, du er i tvivl om, så bed de frivillige om hjælp.

Hvis du stadig er hos os om et år, får du mulighed for at udfylde spørgeskemaet igen. For at vi kan sammenligne resultaterne fra år til år, vil vi bede dig skrive en kode i feltet nederst på denne side, så vi kan finde dit skema igen – uden at kende dit navn. Det bruger vi til at finde ud af, 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 → SP-MP-07

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

Eksempel: Karin Hansen og december → XX-KH-12

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

--	--	--	--	--	--

Hvis du godt kunne tænke dig at høre det samlede resultat af undersøgelsen, så giv de frivillige besked.

På forhånd tak for hjælpen ☺

1) Er du dreng eller pige?

☐	Dreng
☐	Pige

2) Hvor gammel er du?

_____ år gammel

3) Hvilken lokal KOMsammen kommer du i?

☐	KOMsammen Odense
☐	KOMsammen København

4) Hvad laver du til daglig?

(Sæt kryds ved din primære beskæftigelse. Hvis du eksempelvis går 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, etc – ikke gymnasial)
	Jeg går på en videregående uddannelse
	Jeg arbejder
	Jeg er arbejdssøgende
	Andet (skriv hvad det er):

5) Hvor længe er du kommet i KOMsammen?

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

	I dag er min første gang (Hvis ja, må du gerne udfylde resten af skemaet, men tænk på det som dine forventninger til Ventilen i stedet.)
	Ca. 1 måned
	Under et halvt år
	Mellem et halvt år og et år
	1-3 år
	Mere end 3 år

6) Hvor tit 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 om KOMsammen
	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 hørte om det i et af Ventilens mødesteder
	Jeg mødte nogle frivillige, der fortalte om KOMsammen
	Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte
	Jeg hørte et oplæg om det på min skole
	Andet sted? (skriv hvor)

Oplevelser i KOMsammen

8) Her er nogle eksempler på aktiviteter man kan lave i KOMsammen. Vi vil gerne vide om du får noget ud af aktiviteterne, fx en god oplevelse, at du får rykket dine grænser eller lært de andre bedre at kende.

(Sæt kryds ved hver aktivitet, ud fra om du får noget ud af at lave dem.)

	Denne aktivitet får jeg altid noget ud af	Denne aktivitet får jeg som regel noget ud af	Denne aktivitet får jeg som regel ikke noget ud af	Denne aktivitet får jeg sjældent noget ud af	Ved ikke/har ikke prøvet det
Madlavning					
Fodbold					
Klatre					
Gå tur					
Svømmehallen					
Løb					
Kampsport					
Basket					
Badminton					
Skydning					
Geocatching/ skattejagt					

(det kan være alle aktiviteter du har prøvet i KOMsammen)

--

	Ja
	Nej
	Ved ikke

(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) 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					

12) Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om 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 får du ud af at komme i KOMsammen?

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

13) 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 sund mad					

14) Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn?

(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 til hverdag					

15) Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn?

(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 mad i hverdagen					

16) Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn?

(Sæt kryds ud fra, hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til bevægelsesaktiviteter					
Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund mad					

17) Oplever du, at være mere tilfreds eller utilfreds med dig selv, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

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

	Jeg er meget mere tilfreds med mig selv
	Jeg er lidt mere tilfreds med mig selv
	Det er uændret
	Jeg er lidt mere utilfreds med mig selv
	Jeg er meget mere utilfreds med mig selv

18) Føler du dig mindre ensom, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

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

	Ja - Jeg føler mig meget mindre ensom
	Ja - Jeg føler mig lidt mindre ensom
	Det er uændret
	Nej - Jeg føler mig lidt mere ensom
	Nej - Jeg føler mig meget mere ensom

Tanker og følelser

Her er nogle spørgsmål om nogle tanker og følelser man kan have.

19) Her er nogle eksempler på hvad nogle folk tænker eller føler. Hvor ofte ("aldrig", "nogle gange", "tit" eller "altid") føler eller tænker du følgende?

(Sæt ét kryds ved hver sætning)

	Aldrig	Nogle gange	Tit	Altid
A) Jeg synes, at mit liv er dårligt				
B) Jeg føler mig ensom				
C) Jeg føler mig dum				
D) Jeg synes, at jeg gør ting dårligt				
E) Jeg har det dårligt med det, jeg gør				
F) Jeg hader mig selv				
G) Jeg føler mig ked af det				
H) Jeg føler mig tom				
I) Jeg tror, at mit liv vil blive dårligt				

20) Her er nogle eksempler på, hvor tilfreds man kan være med sig selv. Læs dem og kryds af, om du er "helt enig", "enig", "uenig" eller "helt uenig"

(Sæt ét kryds i hver linje):

	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig
A) Jeg er alt i alt tilfreds med mig selv				
B) En gang imellem synes jeg, at jeg overhovedet ikke duer til noget				
C) Jeg synes, at jeg har en del gode egenskaber				
D) Jeg synes ikke, at jeg har meget at være stolt af				
E) Jeg er i stand til at gøre noget lige så godt som de fleste andre				
F) Fra tid til anden føler jeg mig helt nytteløs				
G) Jeg synes, at jeg er et menneske af en vis værdi; i det mindste lige så værdifuld som andre mennesker				
H) Jeg ville ønske, at jeg havde mere respekt for mig selv				
I) Alt i alt er jeg tilbøjelig til at tro, at jeg er mislykket				
J) Jeg har en positiv holdning over for mig selv				

21) Her er nogle eksempler på sociale situationer. Læs dem og kryds af, om du er "helt enig", "enig", "uenig" eller "helt uenig"

(Sæt ét kryds i hver linje):

	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig
A) Jeg har let ved at starte en samtale				
B) Jeg har svært ved at sige min mening foran andre				
C) Det er ofte svært for mig at vurdere, hvornår en samtale er ved at slutte				
D) Jeg har let ved at tale i større grupper				
E) Jeg har let ved at invitere andre til at lave noget sam-				

men med mig				
F) Jeg har svært ved at holde en samtale kørende				
G) Finder jeg ud af, at andre har det sjovt med noget, så slutter jeg mig til				

22) Her er tre spørgsmål, som handler om din følelse af ensomhed

(Sæt ét kryds i hver linje):

	Næsten aldrig	Nogle gange	Ofte
A) Hvor tit savner du nogen at være sammen med?			
B) Hvor tit føler du dig udenfor?			
C) 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?):

Tusind tak for hjælpen!

Bilag 3 – KOMsammens forandringsteori

FORANDRINGSTEORI FOR VENTILENS KOMSAMMEN-TILBUD

