



# Dokumentationsrapport 2015

## Ventilens KOMsammen-tilbud



*"Det er ligemeget hvis der er noget man ikke kan finde ud af, der er jo andre der heller ikke har prøvet det før."*

(Signe, 27 år)

# Indhold

<b>Indhold</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Indledning</b> .....	<b>3</b>
Centrale resultater .....	4
Opmærksomhedspunkter .....	5
<b>2 Baggrund for rapporten</b> .....	<b>6</b>
<b>3 Metode</b> .....	<b>7</b>
Forskellige typer data i rapporten .....	7
Løbende registrering.....	8
Spørgeskemaet .....	8
Interviews.....	11
<b>4 De unge i KOMsammen i 2015</b> .....	<b>13</b>
Antal unge, besøg og åbningsdage i KOMsammen .....	14
Ny unge og engangsbesøg .....	15
Køn og alder.....	16
Beskæftigelse .....	17
Henvendelser til KOMsammen .....	18
Hvor har de unge hørt om KOMsammen? .....	19
Opsamling: De unge i KOMsammen i 2015 .....	20
<b>5 Dét de unge får ud af at komme i KOMsammen</b> .....	<b>21</b>
Følelsen af ensomhed .....	21
Selvværd .....	23
Mad og fysisk aktivitet .....	24
Opsamling: Dét de unge får ud af at komme i KOMsammen .....	27
<b>6 De unges oplevelser i KOMsammen</b> .....	<b>28</b>
Et trygt fællesskab .....	33
Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen .....	36
<b>7 Opsummering</b> .....	<b>37</b>
Oversigt over resultater .....	37
<b>8 Bilag</b> .....	<b>39</b>
Bilag 1 .....	40
Bilag 2.....	41

# 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 2015 drev Ventilen 14 mødesteder og to KOMsammen-tilbud fordelt over hele Danmark. Åbningstiden 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 henholdsvis Odense og København. Dette er den første rapport der udelukkende omhandler KOMsammen, fremover udkommer rapporten en gang årligt. Formålet med rapporten er 1) at opgøre hvor mange – og hvilke - unge der bruger Ventilens KOMsammen-tilbud, og 2) at undersøge hvad de unge får ud af KOMsammen og om tilbuddet kan forbedres.

KOMsammen står for Kost Og Motion sammen. Det er et tilbud til unge, der føler sig ensomme, omdrejningspunktet er fælles aktiviteter med fokus på fysisk aktivitet og madlavning. KOMsammen-tilbuddet er under udvikling, og over de næste tre år vil vi udvikle tilbuddets metode og organisering. Dette udviklingsprojekt er muliggjort af en uddeling fra Nordea-fonden.

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.

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 kvaliteten 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. De 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 den langvarige ensomhed som vi gerne vil afhjælpe med KOMsammen.

De sunde valg vi gerne vil muliggøre for de unge, handler om mad og bevægelse. Målet er at reducere hverdagens barriere for at røre sig, spise sundt og være udendørs. Barriererne kan være i form af manglende viden, fx om sund kost eller mulighederne for at røre sig. Barriererne kan også være tidligere dårlige oplevelser af 'ikke at kunne', fx i forhold til sport. 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 bruger KOMsammen:

- 31 forskellige unge besøgte Ventilens to tilbud.
- 55% var mænd og 45% var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen tilbuddene er i aldersgruppen 20-24 år og aldersgennemsnittet er 21,5 år.
- 12 unge besøgte Ventilens tilbud for første gang. Heraf kom de otte igen.
- 82% af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.

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

- Seks ud af ni (66%) føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt at komme i KOMsammen.
- Fire ud af ni (44%) har oplevet et styrket selvværd siden de startede i Ventilen, mens fem ikke har oplevet en ændring.
- Syv ud af ni (78%) føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- Alle ni har fået gode oplevelser i KOMsammen
- Syv ud af ni (78%) har prøvet madlavningsaktiviteter der var sjove
- Seks ud af ni (66%) har prøvet motionsaktiviteter der var sjove.
- Tre (33%) er mere fysisk aktive i hverdagen
- To (22%) spiser mere sund mad i hverdagen.
- Otte ud af ni (89%) er 'helt enige' i at de unge i KOMsammen har respekt for hinanden.
- Syv ud af ni (78%) er 'helt enige' i at de føler sig velkomne, kan være sig selv og føle sig trygge i KOMsammen. Samt at de andre unge i KOMsammen lytter til den enkelte.
- Syv unge (78%) er 'helt enig' eller 'lidt enig' i at de føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- Ud af de ni unge der besvarede spørgeskemaet, fandt fire (45%) frem til KOMsammen via Ventilens mødesteder, to hørte (22%) om KOMsammen gennem én i deres familie og to (22%) fandt det selv på internettet.

## Opmærksomhedspunkter

Dokumentationsrapporten har vist os nogle områder, vi gerne vil blive klogere på fremover, hvorfor det vil være noget, vi kigger nærmere på i kommende interviews og samtaler med både de unge og de frivillige og relevante fagfolk og forskere - vil have fokus på i udviklingen af projektet.

- Spørgeskemaundersøgelsen viste, at der er stor forskel på om de unge oplever at få noget ud af en given bevægelsesaktivitet. Det vil være interessant at vide mere om hvad der konkret gør en aktivitet udbytterig for de unge.
- De ni unge svarer at KOMsammen giver gode oplevelser med mad og bevægelse. Men undersøgelsen tyder på, at disse gode erfaringer ikke kommer med 'hjem'. Derfor vil vi gerne blive klogere på, hvordan vi kan styrke de unges handlekompetence i forhold til sund mad og fysisk aktivitet i hverdagen.
- I år 2015 er der kommet færre nye unge end i 2014, og andelen der kun kommer en gang er steget. Dette skal vi være opmærksomme på.
- Spørgeskemaundersøgelsen viste, at selvværdet hos størstedelen af de ni adspurgte unge var uændret. Det er relevant at være opmærksom på dette, da øget selvværd hjælper unge med at komme ud af langvarig ensomhed.

## 2 Baggrund for rapporten

KOMsammen er et udviklingsprojekt, og dette er den første 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. I efteråret 2015 spurgte vi første gang systematisk de unge om deres oplevelser i KOMsammen, i en spørgeskemaundersøgelse.

Fokusområderne i denne rapport er udvalgt på baggrund af en forandringsteori for KOMsammen. En forandringsteori viser, hvilke antagelser man har om sit arbejde. KOMsammens antagelser er blandt andet, at unge, der kender til ensomhed og følelsen af at det sociale er svært, har gavn af at lave aktiviteter sammen med andre unge der har det på samme måde, og sammen med unge 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.<sup>1</sup>

Ventilen Danmark har siden 2011 dokumenteret arbejdet i Ventilens mødesteder. Denne rapport om Ventilens KOMsammen-tilbud læner sig opad de procedurer vi har udviklet til dokumentationen af mødestederne. Læs mere om rapportens metode i kapitel 3.

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

---

<sup>1</sup> Kontakt Ventilen Danmark, hvis du ønsker at se forandringsteorien.

## 3 Metode

### Forskellige typer data i rapporten

Rapporten belyser to overordnede spørgsmål: 1) Hvor mange unge kommer i Ventilens to KOMsammen-tilbud og 2) Hvordan oplever de unge at være i KOMsammen. Det første spørgsmål er rent kvantitativt, og undersøges gennem løbende registrering, mens andet spørgsmål er både kvantitativ og kvalitativ, da det belyses gennem spørgeskemaer og interviews.

Rapporten bygger på tre forskellige dokumentationsformer:

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. 9 unge har besvaret spørgeskemaet.
3. Interviews med to 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 2015.

De unge der bruger KOMsammen bliver løbende registeret af de frivillige ved hver åbningsgang. Datamaterialet dækker alle unge som kommer i KOMsammen, og giver derfor et meget solidt vidensgrundlag. Til forskel fra datamaterialet fra registreringen, er datamaterialet fra spørgeskemaundersøgelsen relativt lille (9 unge), og derfor er det begrænset, hvor meget vi kan sige på baggrund af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

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

## Løbende registrering

KOMsammens frivillige registrerer efter hver åbningsgang, hvilke unge der er kommet. Registreringsskemaet består af to dele – et basisdokument og registreringskema. Basisdokumentet indeholder de unges kaldenavn, køn, dato for start i tilbuddet, fødselsår, beskæftigelse og etnicitet. Registreringskemaet indeholder data for, hvor mange der er kommet pr. åbningsgang, og hvilke unge det drejer sig om. Registreringskemaet udfyldes efter hver åbningsgang, og sendes ind til sekretariatet hver måned. For at undgå at sende oplysninger om de unge rundt med post, fremgår deres navne ikke på registreringskemaet, 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 Ventilen Danmarks sekretariat.

I praksis kan det ske, at enkelte registreringskemaer 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 2015 er en åbningsgang registreret som uoplyst. Derfor er der muligvis flere unge der har brugt KOMsammen, end dem der er registreret og som er beskrevet her i rapporten.

Registreringen er indsamlet fra januar til og med december 2015, i KOMsammen Odense og KOMsammen København.

## Spørgeskemaet

Spørgeskemaet blev sendt ud til de to tilbud med post i august 2015, og er besvaret af de unge der kom i KOMsammen i uge 37 og uge 38, og som ønskede at deltage.

Udover baggrundsspørgsmål (alder, køn osv.) indeholder spørgeskemaet en række spørgsmål til de unges oplevelse af KOMsammen, herunder hvad de oplever at få ud af at komme. 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. Unge der føler sig langvarigt ensomme, er ofte kendetegnede ved, at de har 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.



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.

### **Etiske overvejelser**

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 det, har det kun været Ventilens ansatte og en forsker fra Syddansk universitet, der har haft adgang til de besvarede spørgeskemaer. I KOMsammen er spørgeskemaerne blevet forseglet i en frankeret kuvert umiddelbart efter, de unge har udfyldt det. Udover at sikre de unges anonymitet, har det også til formål at sikre så oprigtige besvarelser som muligt.

### **Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen**

De unge kan komme i KOMsammen så længe<sup>2</sup> 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 når der er aktiviteter ud af huset, at man på forhånd behøver at give besked om, hvorvidt man kommer. Dette betyder også, 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, der 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 to uger, hvor undersøgelsen blev foretaget. Vores mål for deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen er, at mindst 75% af de unge, der besøgte mødestederne i de to uger, skulle besvare spørgeskemaet. Ud af de 11 unge der kom i KOMsammen i uge 37 og 38, valgte ni unge at besvare spørgeskemaet. Derfor er svarprocenten 82 %.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Dog er KOMsammen for unge i alderen 15-30 år.

<sup>3</sup> Bemærk at det kan ske, at unge besvarer spørgeskemaet udenfor svarperioden. Derfor kan svarprocenten være behæftet med usikkerhed.

### **Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?**

Antallet af respondenter er relativt lavt (ni unge), og derfor kan en enkelt respondents svar få uforholdsmæssig meget vægt, især når det udregnes i procent, hvilket man skal være opmærksom på, når man kigger på tabellerne og graferne.

Ni respondenter er for få til at vi kan sige noget om signifikansen af resultaterne. Resultaterne af undersøgelsen skal derfor ses som et kvalificeret bud på, hvad unge får ud af at komme i KOMsammen. Uden egentlige kontrolgrupper 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.

### **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 to tredjedele af de unge, der har besvaret spørgeskemaet, er kommet i KOMsammen i under et år, mens omkring en tredjedel er kommet i KOMsammen i over et år.

**Tabel 1: " Hvor længe er du kommet i KOMsammen?"**

	<b>Procent</b>	<b>Antal (N)</b>
Ca. 1 måned	22%	2
Under 1/2 år	11%	1
Mellem 1/2 -1 år	33%	3
1 - 3 år	22%	2
Over 3 år	11%	1
I alt	100%	9

Det fremgår af tabel 2, at godt halvdelen af de unge, der har udfyldt spørgeskemaet, kommer hver gang eller næsten hver gang. Det er ikke overraskende, eftersom de unge der oftest benytter sig af KOMsammen-tilbuddene har haft størst chance for at udfylde spørgeskemaerne i svarperioden.

**Tabel 2: "Hvor tit kommer du i KOMsammen?"**

	<b>Procent</b>	<b>Antal (N)</b>
Hver gang eller næsten hver gang	45%	4
Halvdelen af gangene	33%	3
Under halvdelen af gangene	22%	2
I alt	100%	9

Vi ved ikke i hvilket omfang de ni unge, der har besvaret spørgeskemaer, er repræsentative for de unge i KOMsammen generelt. Vi kan dog se, at de unge der har besvaret spørgeskemaet, ikke adskiller sig fra de unge der generelt bruger KOMsammen i forhold til aldersgennemsnit og kønsfordeling. Gennemsnitsalderen er næsten ens; 21,6 år i undersøgelsen og 21,5 år generelt i de to KOMsammen-tilbud. Også kønsfordelingen er ligeledes næsten ens, nemlig 56% mænd og 44% kvinder i undersøgelsen, og 55% mænd og 45% kvinder i KOMsammen-tilbuddene generelt.

## **Interviews**

To unge, en fra hvert KOMsammen-tilbud, er blevet interviewet. Udvælgelsen af hvem der skulle interviewes er først og fremmest sket på baggrund af hvilke unge der frivilligt meldte sig. Vi har dog udvalgt interviewpersonerne således at der er en fra hvert af de to KOMsammen-tilbud. Vi har også valgt interviewpersonerne ud fra at de har brugt KOMsammen i mindst to måneder.<sup>4</sup>

Interviewene er foretaget af en ansat på sekretariatet med erfaring inden for området. Der er tale om to enkeltinterviews. Hvis den unge ønskede det, var der også en KOMsammen-frivillig til stede som bisidder. Dette fravalgte de to interviewpersoner dog.<sup>5</sup> Interviewene er blevet optaget og derefter tematisk transskriberet, hvori de mest relevante citater fra de forskellige interviews er blevet udvalgt og inddelt tematisk. Citaterne er endvidere blevet let tilrettet fra talesprog til skriftsprog. I rapporten indgår citater fra begge interviewpersoner. Igennem

---

<sup>4</sup> Det viste sig at begge interviewpersoner havde erfaringer fra Ventilens mødesteder, før de begyndte i KOMsammen. Dette var dog ikke noget de blev udvalgt eller fravalgt på baggrund af.

<sup>5</sup> 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.

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 i rapporten.

'Mikkel' er 22 år og læser på universitetet.

'Signe' er 27 år, har et arbejde og er kommet i KOMsammen i over to år.

## 4 De unge i KOMsammen i 2015

Når de 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 uformel 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 (fx aktivt misbrug), bliver de unge så vidt muligt henvist til andre tilbud. I 2015 kom der ingen 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 dette kapitel stammer fra denne registrering i de to KOMsammen-tilbud.

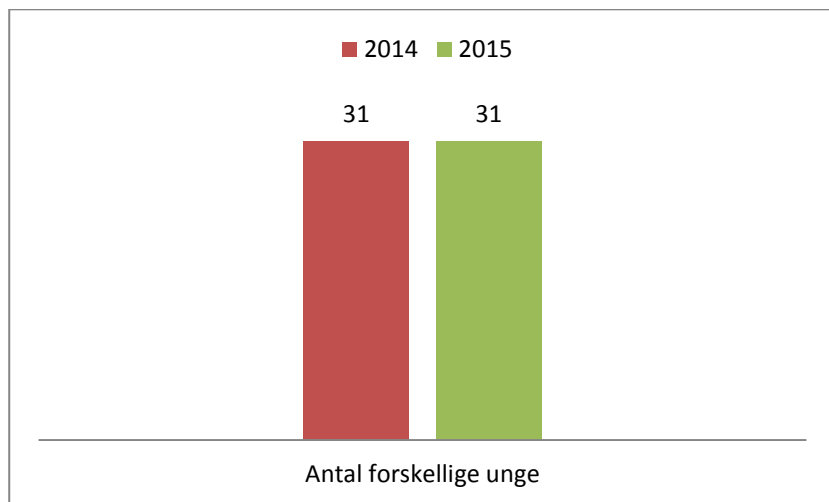
Kapitlets sidste tabel beskriver, hvordan de unge fandt frem til KOMsammen. Denne tabel bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som ni unge besvarede i sensommeren 2015.

I 2015 var der 31 forskellige unge i de to KOMsammen-tilbud. Derfor er antallet af unge (N) 31 i dette kapitel. I figur 5 og 6, er antallet dog lidt lavere, dette skyldes at enkelte unges køn og alder ikke er blevet noteret.

## Antal unge, besøg og åbningsdage i KOMsammen

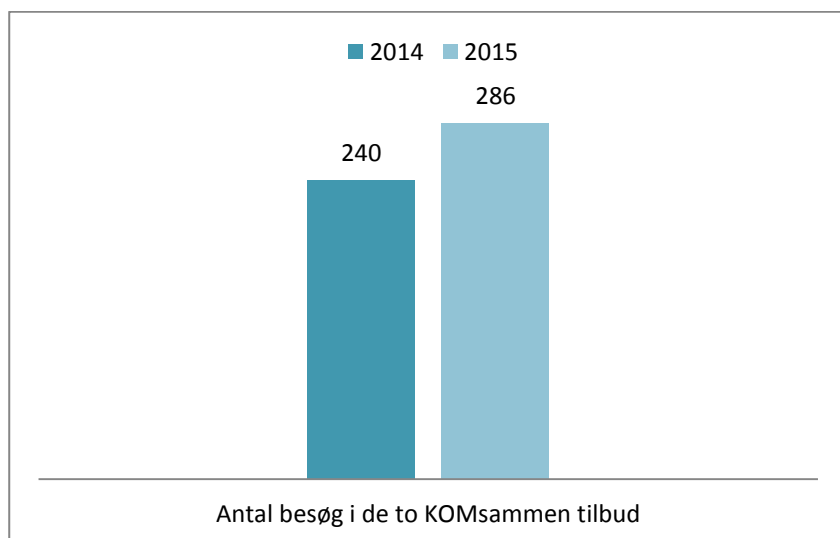
I Figur 1 ses det, at antallet af forskellige unge i 2015 er 31. Det er samme antal som i 2014.

**Figur 1: Antal unge der har besøgt KOMsammen.**



Figur 2 viser at de 31 unge tilsammen har brugt KOMsammen-tilbuddene 286 gange i 2015. I 2014 var antallet af besøg 240. Selvom antallet af unge ikke er steget, har de unge således brugt KOMsammen-tilbuddene mere. En del af forklaringen kan være, at antallet af åbningsdage i de to KOMsammen-tilbud er steget fra 74 i 2014 til 87 i 2015. Dermed har det været muligt at bruge tilbuddene mere.

**Figur 2: Antallet af besøg i KOMsammen tilbuddene**

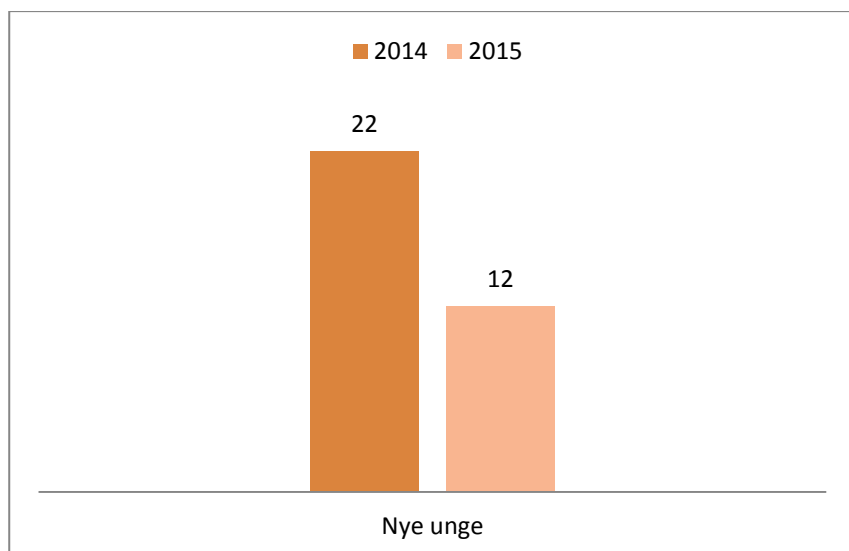


Figur 3 viser, at der var 12 nye unge, som besøgte KOMsammen-tilbuddene i 2015. Dette er færre end i 2014 hvor antallet af nye unge var 22.

## Ny unge og engangsbesøg

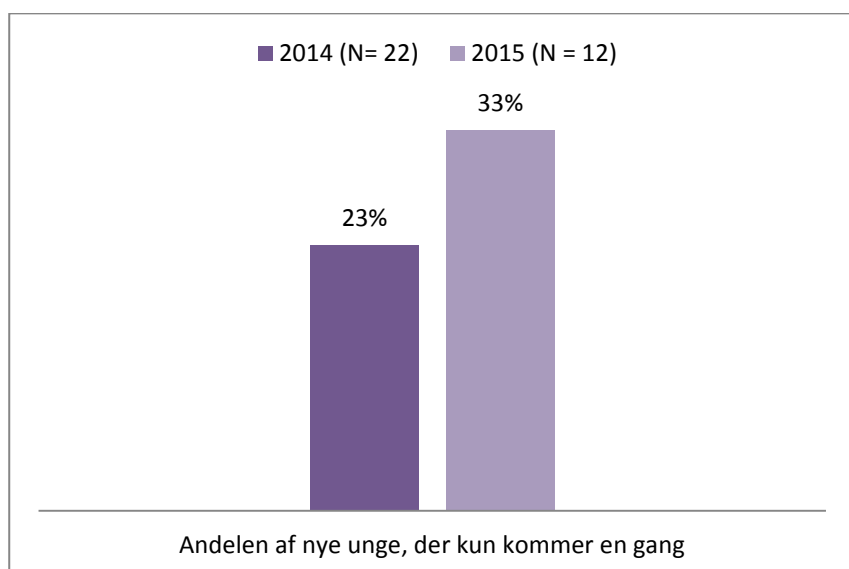
Figur 3 viser, at der var 12 nye unge, som besøgte KOMsammen-tilbuddene i 2015. Dette er færre end i 2014 hvor antallet af nye unge var 22.

**Figur 3: Nye unge i KOMsammen**



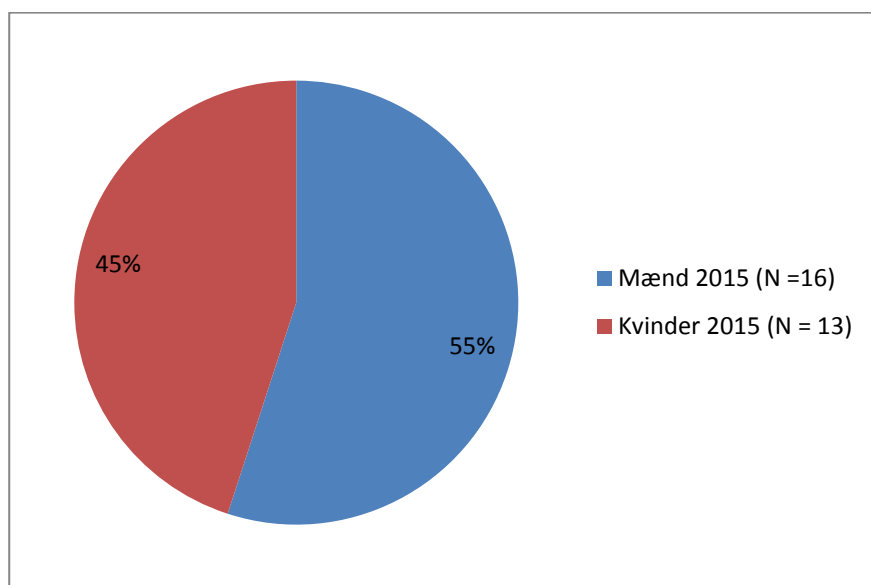
I 2015 var der fire af de nye unge der kun kom én gang i KOMsammen. I 2015 var dette tal på fem unge. Da der kom flere nye unge til KOMsammen i 2014 end i 2015, er andelen af nye unge, som kun besøger KOMsammen én gang, dog steget fra 23% til 33%.

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



## Køn og alder

Figur 5: Kønsfordelingen blandt de unge i KOMsammen



Figur 5 viser, at der er i 2015 kom lidt flere mænd end kvinder i de to KOMsammen tilbud; 55% mænd og 45% kvinder. Den forholdsvis lige fordeling af mænd og kvinder svarer til, hvad undersøgelser af ensomme unge viser, nemlig at ensomhed ikke rammer det ene køn mere end det andet.<sup>6</sup>

Det er Ventilens hensigt, at Ventilens tilbud både henvender sig til mænd og kvinder, dvs. at tilbuddet skal skabe rum og rammer for begge køn.

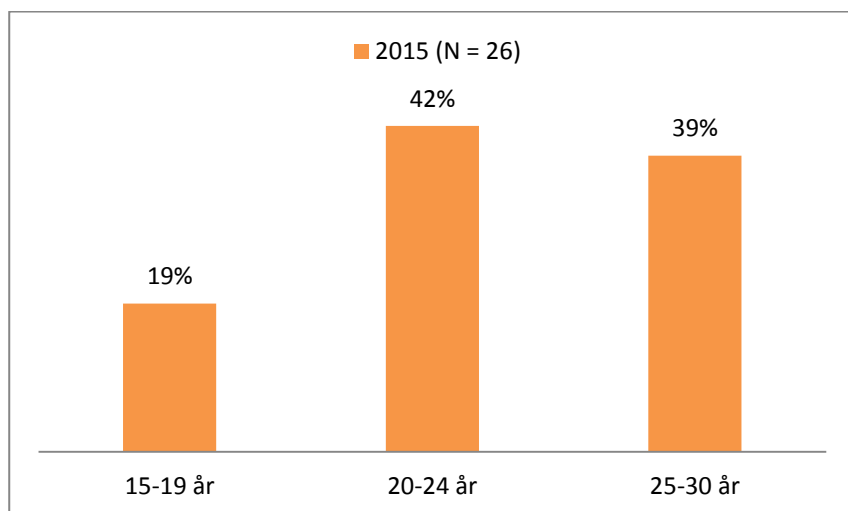
Ventilens KOMsammen-tilbud henvender sig til unge i alderen 15-30 år. Det ses i figur 6, at de unge i alderen 20-24 år udgør den største gruppe. Gennemsnitsalderen i KOMsammen tilbuddene er 21,5 år.

---

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



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



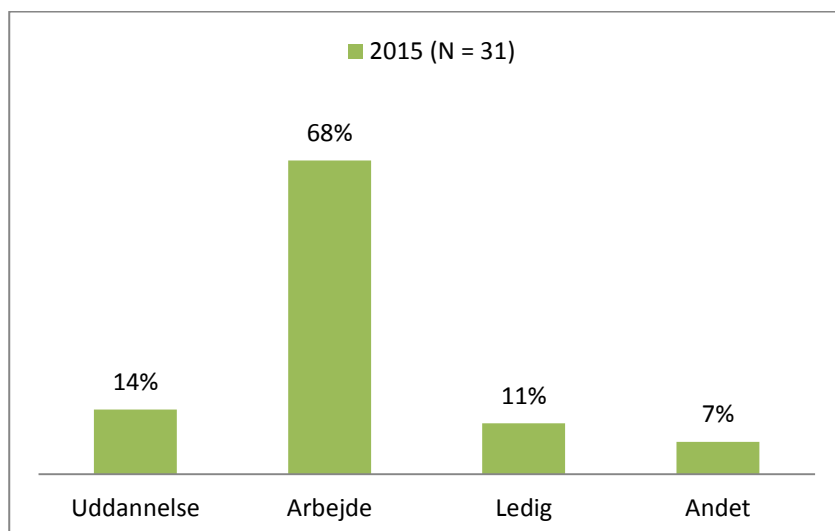
## Beskæftigelse

Over 80% af de unge i KOMsammen har job eller er under uddannelse, og er derfor sammen med andre mennesker til hverdag. Dermed er de unge ikke nødvendigvis isolerede og alene i dagtimerne, men føler sig alligevel ensomme.<sup>7</sup> 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 mennesker.

---

<sup>7</sup> Det er dog ikke alle der har et job eller er under uddannelse, der er sammen med andre mennesker – fx findes der fjerntstudier hvor man tager en uddannelse på internettet.

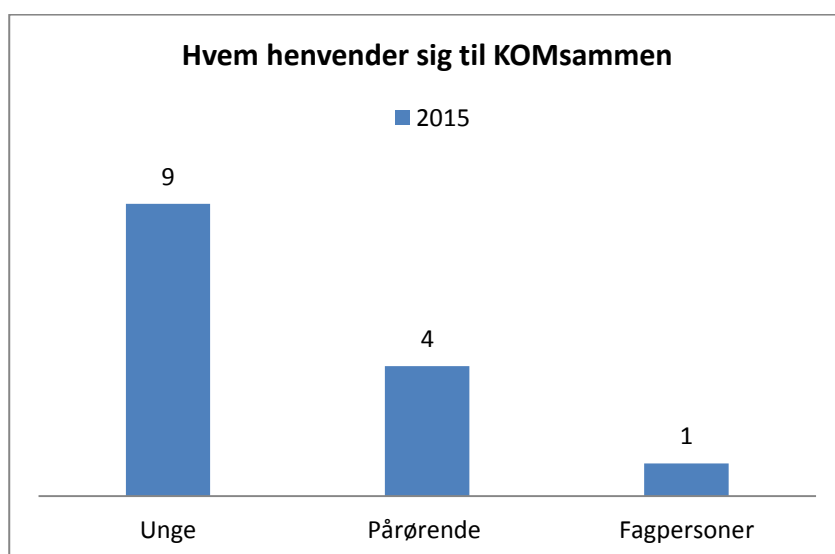
**Figur 7: De unges primære beskæftigelse**



Figur 7 viser, at størstedelen af de unge arbejder, nemlig 68%, og at 14% er i gang med en uddannelse. 11% af de unge er ledige og 7% laver andet. Kategorien 'andet' dækker unge, som fx er sygemeldt eller på førtidspension. Det er i denne forbindelse vigtigt at nævne, at registreringen af de unges beskæftigelse bliver foretaget når de starter med at bruge KOMsammen tilbuddene, hvorfor nogle af de unges beskæftigelse muligvis kan have ændret sig siden. Ud af de ovenstående 31 unge er 12 af disse blevet registreret i 2015.

## Henvendelser til KOMsammen

**Figur 8: Antallet af henvendelser til KOMsammen**



Figur 8 viser, at antallet af henvendelser fra unge der overvejer at starte i KOMsammen er ni. Der har været fire henvendelser fra pårørende og én henvendelse fra en fagperson, der har henvendt sig på vegne af en ung.

## **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 eller styrke KOMsammens informationsindsats lokalt. Bemærk, at tabel 3 bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som ni unge har besvaret, og derfor skal ses som et fingerpeg frem for det fulde billede. Tabel 3 viser, at fire ud af ni unge har hørt om KOMsammen via Ventilens mødesteder, mens to har fundet tilbuddet på nettet og to har hørt om det fra en i familien. Det er ikke overraskende, at unge i Ventilens mødesteder hører om KOMsammen, men det er vigtigt at KOMsammen også er synlig andre steder. Tabel 3 peger på, at KOMsammen både skal være synlig på internettet og i 'den brede befolkning', som kan være i familie med en ung der kan få glæde af KOMsammen.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Når unge hører om KOMsammen fra deres familie, dækker det i nogle tilfælde også over online-synlighed, da familiemedlemmet har fundet KOMsammen på internettet.

### Tabel 3: Hvordan fandt du frem til KOMsammen?

(Sæt gerne flere krydser)

	Procent	Antal (N)
Jeg fandt det selv på internettet	22%	2
Jeg så en plakat eller folder om KOMsammen	0%	0
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	22%	2
Jeg så noget om det i fjernsynet, i avisen eller hørte noget i radioen	0%	0
Jeg hørte om det i et af Ventilens mødesteder	45%	4
Jeg mødte nogle frivillige, der fortalte om KOMsammen	0%	0
Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte	0%	0
Jeg hørte et oplæg om det på min skole	0%	0
Andet sted? (skriv hvor)	11%	1

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

## Opsamling: De unge i KOMsammen i 2015

På baggrund af denne gennemgang, kan vi konkludere:

- 31 forskellige unge besøgte Ventilens KOMsammen-tilbud.
- 55% var mænd og 45% var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen tilbuddene er i aldersgruppen 20-24 år og aldersgennemsnittet er 21,5 år.
- 12 unge besøgte de to KOMsammen tilbud for første gang. Heraf kom de otte igen.
- 82% 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

Ventilens tilbud, herunder KOMsammen, arbejder ud fra følgende definition af ensomhed: "Ensomhed er den følelse der opstår når dine sociale relationer ikke lever op til dine behov"<sup>9</sup>. Det er en følelse alle kender – men den bliver skadelig, når den bliver langvarig og næsten konstant. Og det er netop den langvarige ensomhed vi gerne vil afhjælpe i KOMsammen. Hvornår ens relationer ikke lever op til ens behov, er forskellig fra person til person. Men uanset baggrunden, ønsker Ventilen med KOMsammen at skabe den forandring for den enkelte, at han eller hun bliver hjulpet af med følelsen af langvarig ensomhed. Som nævnt i rapportens indledning er følelsen af ensomhed en subjektiv følelse. I vores undersøgelse spørger vi derfor til den enkelte unges følelse af ensomhed.

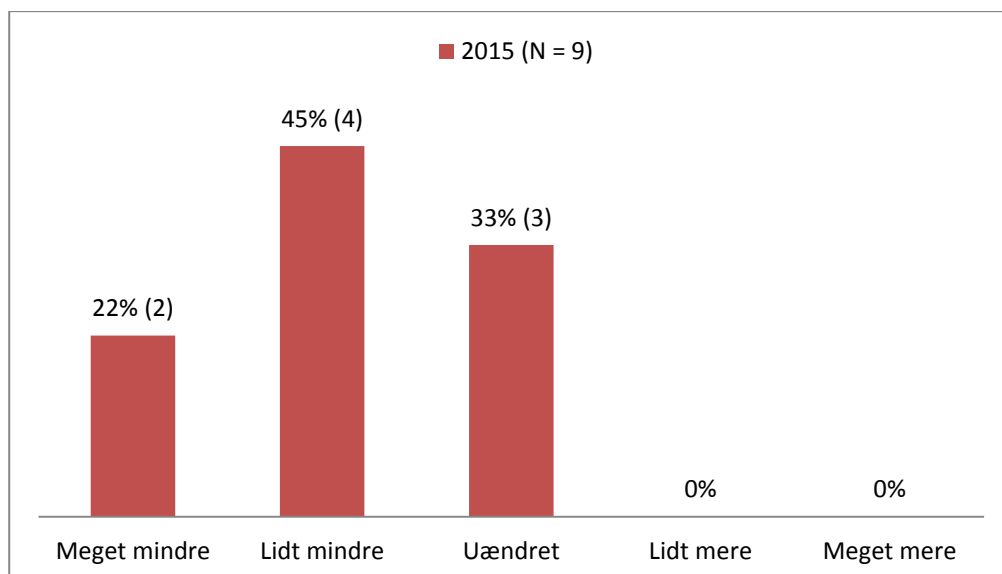
Figur 9 viser, at to ud af de ni unge føler sig 'meget mindre' ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen. Samlet set er der seks ud af de unge, som oplever, at de er blevet 'meget mindre' eller 'lidt mindre' ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen. Figuren viser også, at tre af de unge svarede at deres følelse af ensomhed var uændret.

---

<sup>9</sup> Der er bare ikke rigtig nogen – en antologi om unge og ensomhed, Kap. 3; Et ungdomsliv på egen hånd, Mathias Lasgaard, s. 43.

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

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



I interviewet med Signe lægger hun vægt på, at KOMsammen giver hende mulighed for at mødes med andre:

*"Når man ikke har så mange veninder, så er det rart at komme afsted og mødes med nogle andre, så jeg ikke kun sidder derhjemme og ser fjernsyn."*

*"Det er hyggeligt og man laver noget sammen med nogle andre i stedet for bare at være alene, det er meget sjovere."*

(Signe)

Mikkel fortæller også, at netop relationerne i KOMsammen har stor betydning for ham. Især da han startede på studiet:

*"Det var rigtig hårdt at starte på universitetet, fordi man ikke havde nogen relationer. Der var det essentielt at jeg havde ventilen [KOMsammen-tilbud, red]."*

(Mikkel)

Mikkel fortæller også, at han har fået en ven i KOMsammen som han snakker med uden for åbningstiderne: "Jeg ringer tit til den ven jeg har fået i KOMsammen, og så snakker vi."

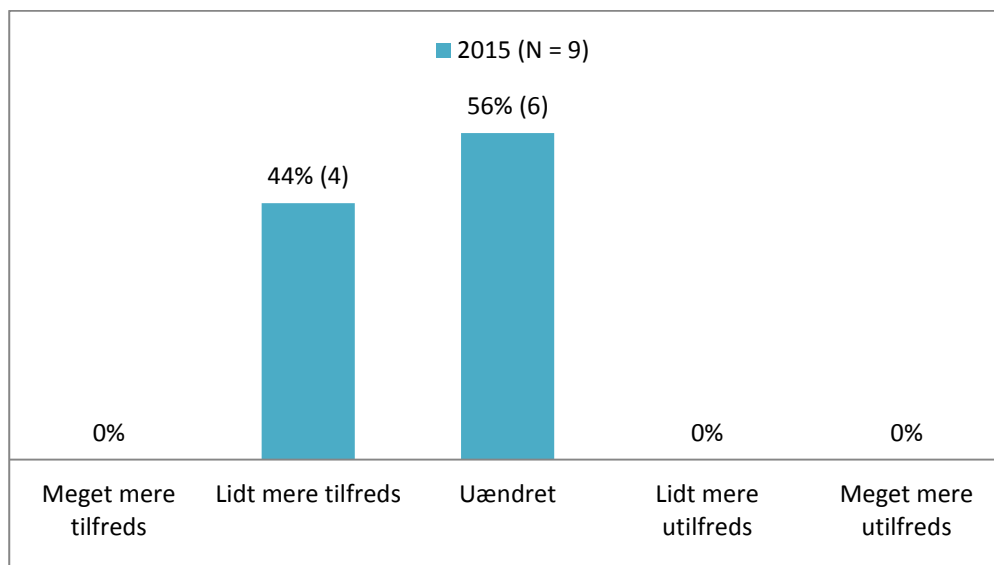
(Mikkel)

## Selvværd

Vi vil gerne vide om de unge får bedre selvværd, efter at være startet i KOMsammen. Måden vi undersøger dette på, er ved at spørge til om den unge er "tilfreds med sig selv".

### Figur 10: 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)



Figur 10 viser, at fire af de unge svarer, at de oplever, at være 'lidt mere' tilfredse med sig selv efter de er begyndt i KOMsammen, mens fem unge ikke oplever nogen forandring. Den samlede andel, der er blevet mere tilfredse med sig selv, er dermed på 44%.

Det kan være svært at svare på, om man har fået det bedre med sig selv. Mikkel fortæller i interviewet at han er i tvivl om hvorvidt han har 'udviklet sig' i KOMsammen, men at han er blevet i bedre humør:

*"Jeg ved ikke om jeg udvikler mig, men jeg bliver i godt humør. Jeg tror det gør at man bedre kan tage initiativ til at tale med folk. Det betyder at jeg har det godt. Jeg gør det ikke hvis jeg har det dårligt."*

(Mikkel)

Mikkel fortæller, at han ændrer adfærd når han har været i KOMsammen. Men at 'virkningen' er størst i tiden umiddelbart efter han har været der:

“Efter en tur i ventilen[s KOMsammen-tilbud, red.] kommer man oftest i godt humør, men det er ikke en permanent ændring, hvis man ikke kommer i lang tid, så går det ned ad bakke med humøret.”

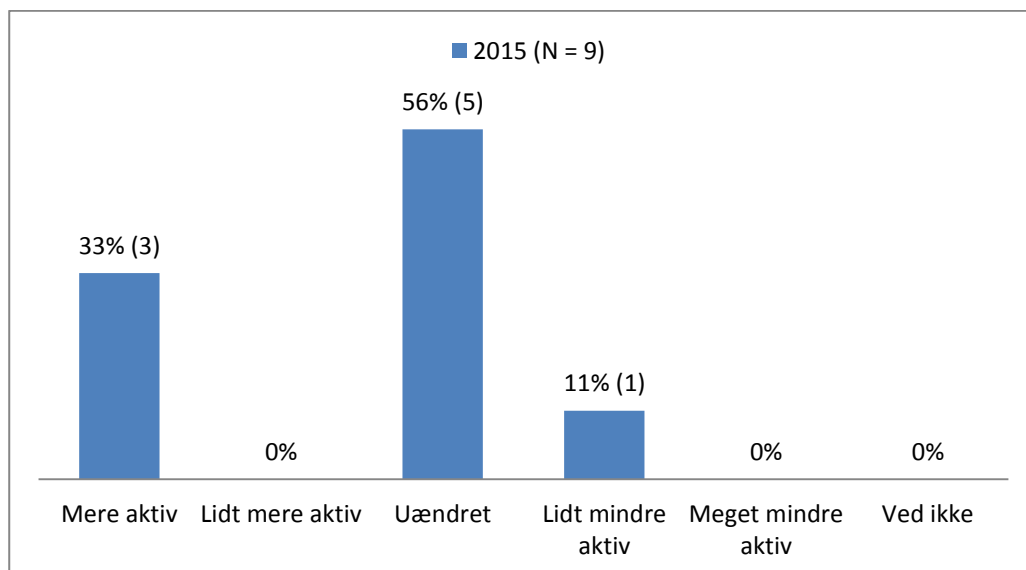
(Mikkel)

## 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 gerne 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 når man får gode oplevelser med bevægelse og madlavning i KOMsammen, er det mere overskueligt at røre sig og spise sundere til hverdag. Ud af de ni unge der har besvaret spørgeskemaet, er det dog kun tre der er mere fysisk aktive i hverdagen, mens to spiser lidt mere sund mad i hverdagen (se tabel 11 og 12).

### Figur 11: Er du mere eller mindre fysisk aktiv til hverdag, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

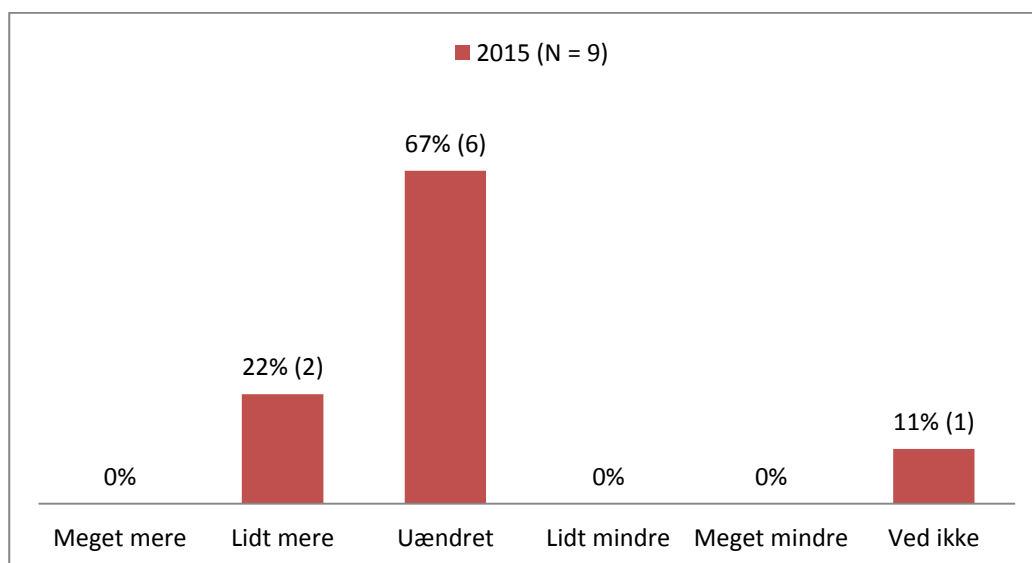
(Sæt kryds ved den mulighed der passer bedst på dig)





**Figur 12: Spiser du mere eller mindre sund mad til hverdag, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?**

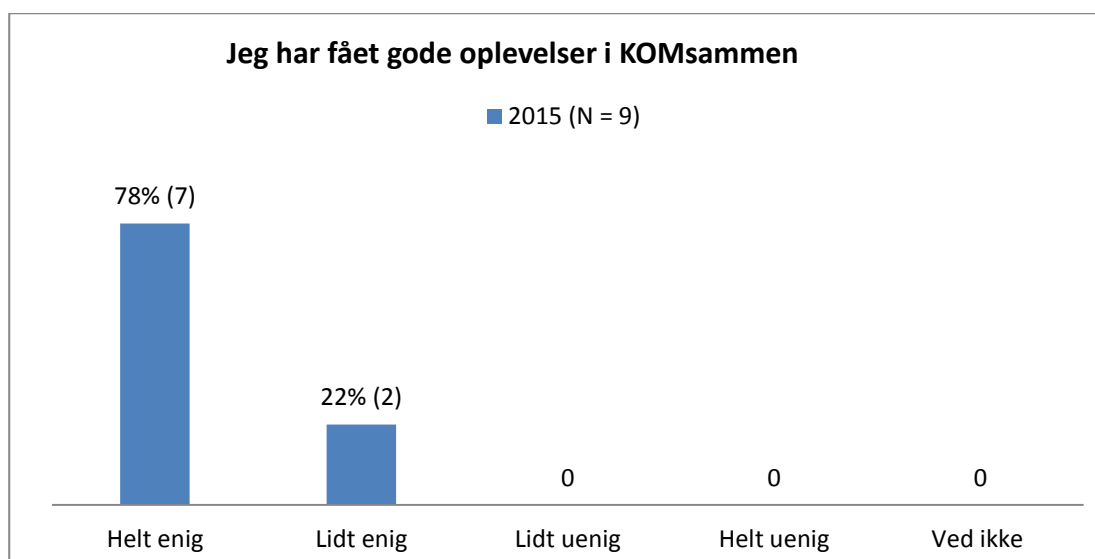
(Sæt kryds ved den mulighed der passer bedst på dig)



Når vi spørger de unge, om de har fået gode oplevelser i KOMsammen, svarer syv ud af ni at de er 'helt enige', mens to svarer at de er 'lidt enige' (spg. 11, bilag 2). I figur 13 kan det ses, at alle ni unge således synes, at KOMsammen har givet gode oplevelser.

**Figur 13: Er du enig i disse udsagn om KOMsammen?**

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)



På det mere konkrete spørgsmål om hvorvidt aktiviteterne er sjove, svarer syv ud af ni at de er 'lidt enige' eller 'meget enige' i at have prøvet madlavningsaktiviteter der var sjove, mens seks ud af ni har prøvet motionsaktiviteter der var sjove (se tabel 4).

**Tabel 4: Er du enig i disse udsagn om KOMsammen?**

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

	Helt enig	Lidt enig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke	Antal (N)
Jeg har prøvet motions-aktiviteter der var sjove	22% (2)	45% (4)	11% (1)	11% (1)	11% (1)	(100%) 9
Jeg har prøvet madlavnings-aktiviteter der var sjove	56% (5)	22% (2)	0% (0)	22% (2)	0% (0)	(100%) 9

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de unge får gode oplevelser og at de fleste har prøvet bevægelses- og madlavningsaktiviteter som de synes var sjove. Samtidig svarer syv ud af ni at de er 'helt enige' eller 'lidt enige' i udsagnet "Jeg har fået erfaringer om madlavning som jeg kan bruge derhjemme" (spg. 11, bilag 2).

Interviewet med Signe viser, at motionsaktiviteterne i KOMsammen for hendes vedkommende har betydning for hendes hverdag udenfor KOMsammen. Signe fortæller, at: *"Det har givet mig inspiration til at lave sportslige aktiviteter med mine kammerater"*. (Signe)

Mikkel fortæller, at han har fået en kammerat fra KOMsammen, og at de tit går en tur sammen. Dette er et eksempel på, at Mikkel og hans ven netop vælger en bevægelsesaktivitet uden for KOMsammen.

Spørgeskemaundersøgelsen viser overordnet set, at de unge får gode oplevelser med mad og bevægelse i KOMsammen, samt brugbare erfaringer med madlavning. Men samtidig giver undersøgelsen et fingerpeg om, at de gode oplevelser og erfaringer ikke 'kommer med hjem' og bliver en del af hverdagen. Dette understreges af at syv ud af ni er helt enige i, at det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen, end når de ikke er i KOMsammen (spg. 11, bilag 2). I interviewet med Signe, peger hun på samme oplevelse i forhold til at tage af sted til sport uden for KOMsammen: *"Hvis jeg var alene, så ville jeg ikke komme afsted. Der skal helst være nogen, så man ligesom kommer afsted."* (Signe)

På samme måde fortæller Signe, at selvom hun er glad for at lave mad i KOMsammen, så laver hun som regel ikke mad alene: "*Jeg kan godt lide når vi laver mad, jeg gider normalt ikke lave mad alene.*"

(Signe)

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

Blandt de ni unge der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen:

- Føler de seks sig mindre ensomme efter de startede i KOMsammen.
- Fire ud af ni oplever øget selvværd, mens det er uændret for fem.

Undersøgelsen viser, at de unge får gode oplevelser med mad og bevægelse i KOMsammen, samt brugbare erfaringer med madlavning. Dog tyder undersøgelsen på at de gode oplevelser og erfaringer ikke 'kommer med hjem' og bliver en del af hverdagen.

- Alle ni har fået gode oplevelser i KOMsammen
- Syv ud af ni er 'lidt enige' eller 'meget enige' i at have prøvet madlavningsaktiviteter der var sjove, mens seks ud af ni har prøvet motionsaktiviteter der var sjove.
- Tre er mere fysisk aktive i hverdagen, og to spiser mere sund mad i hverdagen.

## 6 De unges oplevelser i KOMsammen

Dette afsnit handler om de unges oplevelser med aktiviteterne og samværet i KOMsammen.

KOMsammen arbejder med aktiviteter som det fælles omdrejningspunkt. Aktiviteterne har fokus på kost eller motion og har en dobbelt funktion. Dels får de unge oplevelser med, og viden om, sund kost og motion – hvilket gør det lettere for dem 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 i de ting, de ikke er så gode til i forhold til socialt samvær. Det kan eksempelvis være at tage øjenkontakt til folk, at hilse på nye – 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 og bekendte – øves sociale kompetencer i en tryk sammenhæng.

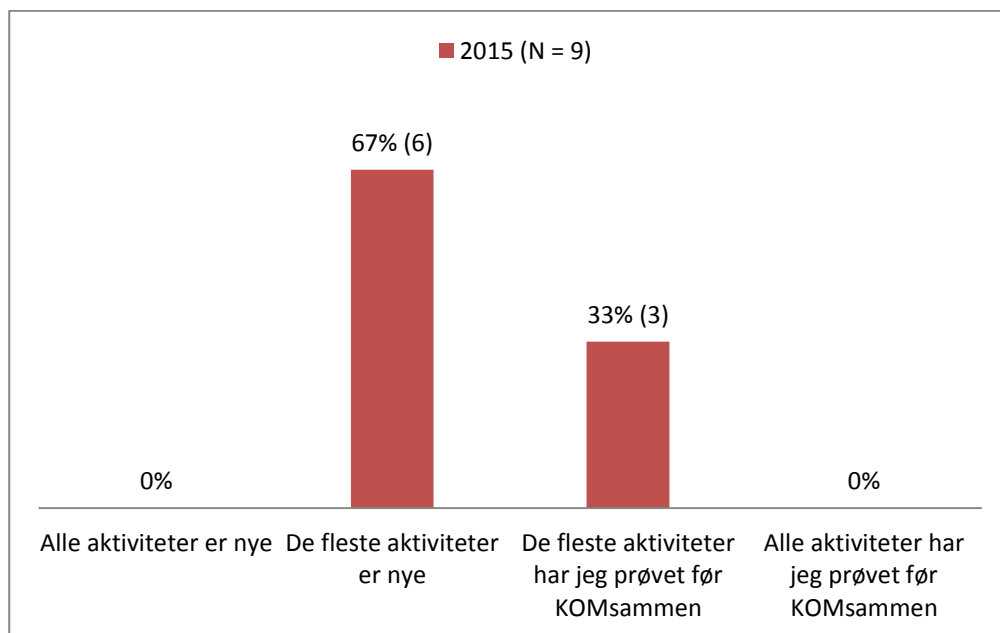
I KOMsammen vil vi gerne præsentere de unge for aktiviteter, som de ikke har prøvet før. Formålet er, at udvide de unges 'repertoire' når de handler om bevægelse og madlavning. Figur 14 viser, at seks ud af ni svarer, at de fleste aktiviteter i KOMsammen er nogen de ikke har prøvet før, mens tre har prøvet de fleste aktiviteter før de startede i KOMsammen. I interviewet med Mikkel fortæller han, at KOMsammen betyder at han prøver aktiviteter, han ellers ikke ville have prøvet:

*"Der er nogle af de aktiviteter vi laver, som jeg ikke selv ville prøve, hvis ikke det var fordi jeg kom i KOMsammen."*

(Mikkel)

**Figur 14: Hvor meget af det I laver i KOMsammen har du *ikke* prøvet før du startede i KOMsammen?**

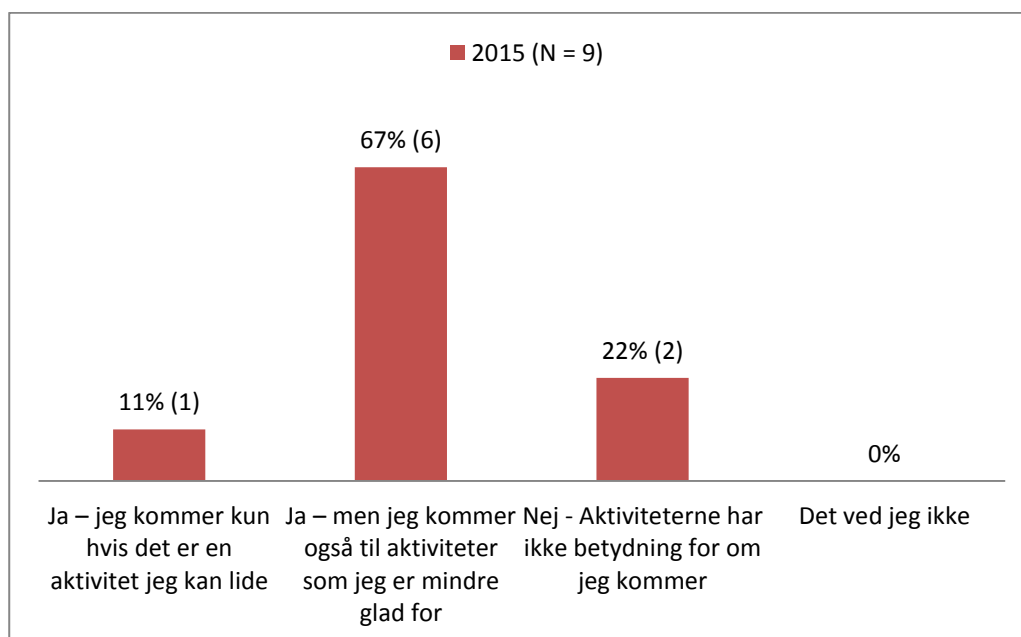
(Sæt kryds ved den mulighed der passer bedst på dig)



I KOMsammen har de unge indflydelse på hvilke aktiviteter der skal være. Når en aktivitet er valgt, er det de frivilliges opgave at skabe en tryk stemning og at sørge for at alle kan være med uanset niveau. Dermed skulle aktiviteterne også gerne være sjove at deltage i for unge, der måske hellere ville have lavet noget andet. De frivillige i de to tilbud oplever nogle gange, at unge kun kommer hvis der er bestemte aktiviteter på programmet. Derfor har vi spurgt til om den planlagte aktivitet påvirker den unges valg om at komme.

### Figur 15: Tænker du over hvilken aktivitet der er planlagt, når du beslutter om du kommer til en åbningsgang?

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



Figur 15 viser, at en ud af ni kun kommer til KOMsammens åbningsgang hvis aktiviteten på programmet er en som vedkommende kan lide. Blandt de ni unge der besvarede skemaet, er det således flertallet der også kommer til aktiviteter de er mindre glade for.

Mikkel fortæller, at han ikke synes alle aktiviteterne er sjove, og at det påvirker om han vælger at komme: "Jeg bruger facebook til at tjekke hvilke aktiviteter der afholdes, og hvis det lyder spændende så kommer jeg." (Mikkel). Han har dog også udfordret sig selv:

*"Da vi havde kickboksning, var jeg lidt nervøs. Det var meget grænseoverskridende - også træneren, han var sådan lidt en hård type mod sine elever. Men sådan er del vel inde for det miljø."*

(Mikkel)

Signe har også fravalgt aktiviteter fordi de virker for svære:

*"Der er nogen gange hvor jeg ikke kommer, fordi jeg tænker: "det [aktiviteten, red.] kan jeg ikke", men det er ikke så tit."*

(Signe)

Citatet viser, at aktiviteter kan 'skræmme' unge fra at deltage. Derfor er det vigtigt, at bevægelsesaktiviteterne er tilrettelagt så alle kan deltage uanset niveau.

Spørgeskemaundersøgelsen giver os et fingerpeg om at vi er på rette vej, idet syv ud af ni mener at "Alle kan være med til de aktiviteter hvor vi rører os – uanset hvilket niveau man er på" (spg. 11 bilag 2).

Signe oplever netop, at det er i orden, hvis der er en aktivitet hun ikke er god til: "*Det er ligemeget hvis der er noget man ikke kan finde ud af, der er jo andre der heller ikke har prøvet det før.*"

(Signe)

Vi vil gerne vide, om de unge synes at de får noget ud af aktiviteterne i KOMsammen. Derfor indeholder spørgeskemaet en liste over en række aktiviteter, som vi spørger om de unge får noget ud af at deltage i (se hele listen: Spg. 8, bilag 2). I tabellerne 5 og 6 viser vi svarene på nogle af de aktiviteter, som spørgeskemaet indeholdte. Bemærk, at det ikke er alle unge der har prøvet alle aktiviteter.

**Tabel 5: 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	44% (4)	56% (5)	0	0	0
Geocatching/ skattejagt	25% (2)	50% (4)	0	12,5% (1)	12,5% (1)
Gå tur	67% (6)	22% (2)	0	11% (1)	0
Svømmehallen	37,5% (3)	37,5% (3)	0	0	25% (2)

Tabel 5 viser aktivitetstyper som flertallet af de unge synes de får noget ud af. Mindst to tredjedele svarer, at de 'altid' eller 'som regel' får noget ud af aktiviteter som madlavning,

gåtur, svømmehal og geocaching/skattejagt (hvor man i hold skal finde poster). Nogle af de unge der udfyldte skemaet, uddybede deres svar på hvilke aktiviteter de bedst kan lide:

- *"Jeg elsker at gå tur og alt der ligner. Det giver mig ro, og jeg kan tage det lidt i mit eget tempo."*
- *"Madlavning - fordi man altid kan lære nye retter eller ting indenfor mad. Svømning - fordi det er hyggeligt."*

Tabel 6 viser aktivitetstyper som de unge i mindre grad får noget ud af. Det drejer sig om fodbold, løb og basket.

**Tabel 6: 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
Løb	0	0	0	50% (4)	50% (4)
Fodbold	0	22% (2)	22% (2)	22% (2)	34% (3)
Basket	0	12,5% (1)	25% (2)	12,5% (1)	50% (4)

Der kan være flere grunde til svarfordelingen i tabellerne ovenfor. En fortolkning af tallene kan være, at de mindre populære aktiviteter er 'klassiske konkurrence-sportsgrene'. Dermed kan de opleves som mindre sjove at være med til, for unge der opsøger et træningsfællesskab, som det er tilfældet ved KOMsammen. En aktivitet der ikke passer ind i denne fortolkning, er badminton. Her svarede fire ud af de fem unge der har prøvet det, at de fik noget ud af aktiviteten. En af de unge der besvarede skemaet, fremhævede netop badminton på spørgsmålet om hvilke aktiviteter vedkommende bedst kunne lide: *"Badminton, har altid godt kunnet lide ketchersport. Er ikke så vild med fodbold og sådan noget sport i den genre."*



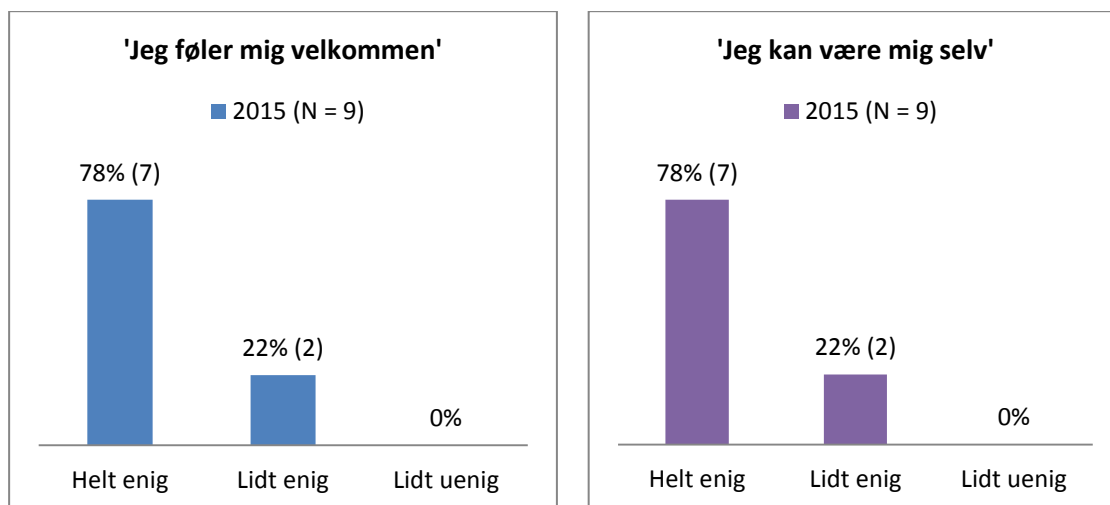
Det er et mål, at alle motionsaktiviteter skal foregå på en måde der styrker fællesskabet. Tabellerne ovenfor tyder på, at KOMsammen kan blive bedre til at bruge de mere 'klassiske' sportsgrene.

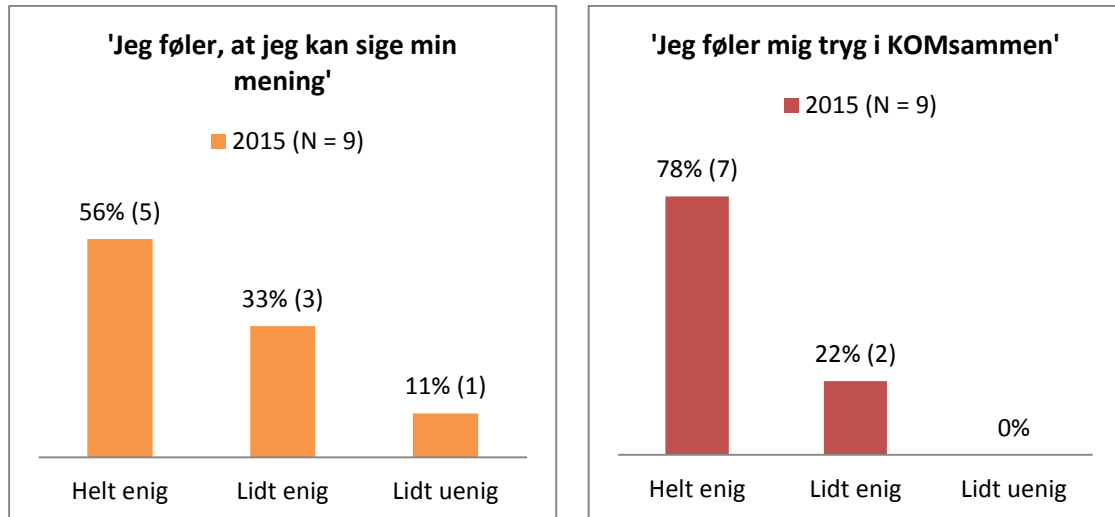
## Et trygt fællesskab

De frivillige arbejder 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 fx sportsaktiviteter. De ni unge der har besvaret spørgeskemaet svarer, at de er 'lidt enige' eller 'meget enige' i at de føler sig velkomne, at de kan være sig selv og at de føler sig trykke i KOMsammen. Otte ud af ni svarer at de er 'lidt enige' eller 'meget enige' i at de føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.

**Figur 16 - 19: Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om hvordan du har det i KOMsammen?**

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)





Mikkel beskriver, at han kan slappe af i KOMsammen: *"Det er meget afslappende at komme i KOMsammen, der er ikke nogen krav til mig."* (Mikkel)

For ham er KOMsammen et trygt sted, bl.a. fordi de andre unge er i en lignende situation:

*"Jeg synes at folk er mere hensynsfulde i KOMsammen, fordi de har det på samme måde som en selv, de er mere forstående. Det er mere trygt."*

(Mikkel)

Også Signe fremhæver, at unge i KOMsammen har noget til fælles:

*"Det ville være svært at snakke om ensomhed hvis det var en gruppe ligesom på arbejdet eller på et studie. Her er det nemmere, fordi man ved at de andre har det ligesom mig."*

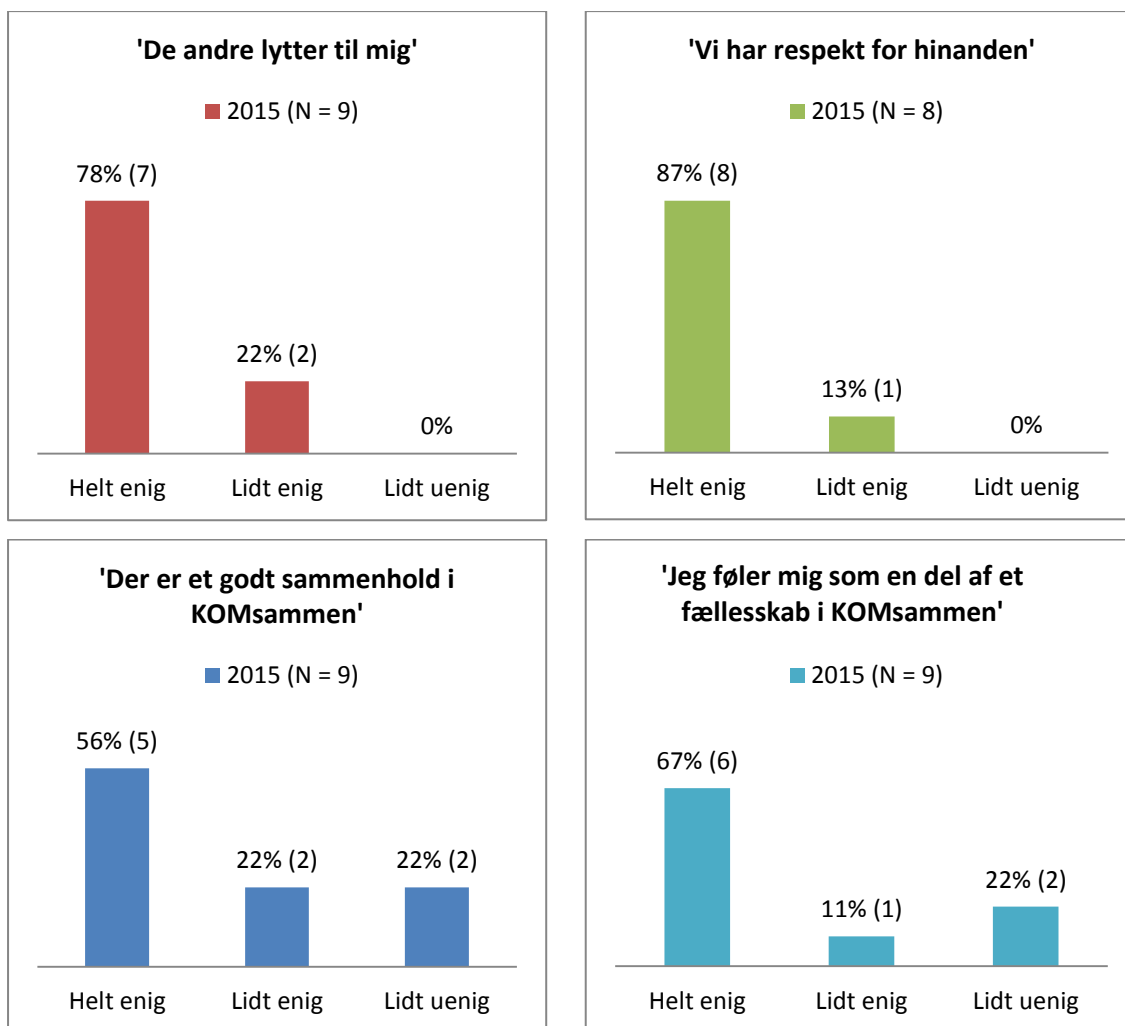
(Signe)

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. Vi har spurgt de unge hvordan de oplever samværet med de andre unge i KOMsammen. Tabel 20-23 viser at alle ni unge er 'lidt enige' eller 'helt enige' i at de andre unge lytter til dem, og at de unge i KOMsammen har respekt for hinanden. Syv ud af ni er 'lidt enige' eller 'helt enige' i at der er et godt sammenhold i KOMsammen. Syv ud af ni er 'lidt enige' eller 'helt enige' i at de føler sig som en del af fællesskabet i KOMsammen.

**Figur 20 - 23: 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)



## Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen

Blandt de ni unge der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen:

- Svarer to tredjedele (66%) at de fleste aktiviteter i KOMsammen er nye for dem.
- Syv ud af ni (78%) kommer til åbningsgange selvom der er planlagt en aktivitet de er mindre glade for.
- Otte ud af ni (89%) er 'helt enige' i at de unge i KOMsammen har respekt for hinanden.
- Syv ud af ni (78%) er 'helt enige' i at de føler sig velkomne, kan være sig selv og føle sig trygge i KOMsammen. Samt at de andre unge i KOMsammen lytter til den enkelte.
- Fem ud af ni (56%) er 'helt enige' i at de føler, de kan sige deres mening i KOMsammen.
- Fem unge (56%) er 'helt enige' i at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- Syv unge er 'helt enig' eller 'lidt enig' i at de føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.

Undersøgelsen tyder på at de 'klassiske' sportsgrene er sværest at udføre på en måde hvor de unge får noget ud af det.

## 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.

Ventilen Danmark udvikler konceptet for KOMsammen-tilbuddet over de næste tre år. Ventilen Danmark har i 15 år understøttet lokale mødesteder for unge der føler sig ensomme. Derfor er det ikke overraskende, at denne første rapport viser bedst resultater i forhold til de unges følelse af ensomhed og fællesskab – det dette netop er områder som Ventilen har stor erfaring med.

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de ni adspurgte unge har fået gode oplevelser med mad og bevægelse i KOMsammen. Men undersøgelsen tyder også på, at disse gode erfaringer ikke kommer med 'hjem'. Det er en målsætning for udviklingen af KOMsammen, at vi bliver klogere på hvordan vi kan styrke de unges handlekompetence i forhold til sund mad og fysisk aktivitet. Således at KOMsammen kan hjælpe unge op af sofaen og ind i fællesskabet.

### Øversigt over resultater

Fra registreringer af unge der bruger KOMsammen:

- 31 forskellige unge besøgte Ventilens to tilbud.
- 55% var mænd og 45% var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen tilbuddene er i aldersgruppen 20-24 år og aldersgennemsnittet er 21,5 år.
- 12 unge besøgte Ventilens tilbud for første gang. Heraf kom de otte igen.
- 82% af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.

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

- Seks ud af ni (66%) føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt at komme i KOMsammen.
- Fire ud af ni (44%) har oplevet et styrket selvværd siden de startede i Ventilen. Mens fem ikke har oplevet en ændring.
- Syv ud af ni (78%) føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.

- Alle ni har fået gode oplevelser i KOMsammen
- Syv ud af ni (78%) har prøvet madlavningsaktiviteter der var sjove
- Seks ud af ni (66%) har prøvet motionsaktiviteter der var sjove.
- Tre (33%) er mere fysisk aktive i hverdagen
- To (22%) spiser mere sund mad i hverdagen.
- Otte ud af ni (89%) er 'helt enige' i at de unge i KOMsammen har respekt for hinanden.
- Syv ud af ni (78%) er 'helt enige' i at de føler sig velkomne, kan være sig selv og føle sig trygge i KOMsammen. Samt at de andre unge i KOMsammen lytter til den enkelte.
- Fem ud af ni (56%) er 'helt enige' i at de føler, de kan sige deres mening i KOMsammen.
- Fem unge (56%) er 'helt enige' i at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- Syv unge er 'helt enig' eller 'lidt enig' i at de føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- To tredjedele svarer(66%) at de fleste aktiviteter i KOMsammen er nye for dem.
- Syv ud af ni (78%) kommer til åbningsgange selvom der er planlagt en aktivitet de er mindre glade for.
- Ud af de ni unge der besvarede spørgeskemaet, fandt fire (45%) frem til KOMsammen via Ventilens mødesteder, to hørte (22%) om KOMsammen gennem én i deres familie og to (22%) fandt det selv på internettet.

## **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 for Ventilen

1. Dato:.....
2. Frivillige til stede (skriv jeres navne):.....
3. Hvor mange unge kom der *i a/t*i dag?.....
4. Skriv de unges numre: .....  
(numrene på alle unge der deltog i dag, numrene står i jeres basisdokument)
5. Hvor mange unge kom *for første gang*i dag? .....  
(de unge som har været til indledende samtale)
6. Hvor mange unge tog I ind?.....  
(Husk, at de skal oprettes i basisdokumentet)
7. Hvilket **nummer/numre i basisdokumentet** fik den/de nye I tog ind? .....
8. Hvor mange unge har I henvist til et andet tilbud?.....
9. Skriv hvilke tilbud:.....
10. Hvor mange måtte I afvise uden at kunne henvise til noget andet?.....
11. Begrundelsen for afvisningen:.....

Registreringsskemaet udfyldes efter hver åbningsgang i jeres Ventil.  
Husk også at udfylde det ved ud-af-huset-aktiviteter.

Skemaerne sendes samlet til sekretariatet én gang om måneden til Sara på [sara\\_sek@ventilen.dk](mailto:sara_sek@ventilen.dk) eller [info@ventilen.dk](mailto:info@ventilen.dk)



## Bilag 2

# Hjælp os med at gøre KOMsammen bedre!

Vi vil meget gerne vide, hvad du synes om at komme i KOMsammen, og hvad du synes 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 besvarelsenerne 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 er 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 for bogstavet 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 <b>altid</b> noget ud af	Denne aktivitet får jeg <b>som regel</b> noget ud af	Denne aktivitet får jeg <b>som regel ikke</b> noget ud af	Denne aktivitet får jeg <b>sjældent</b> noget ud af	Ved ikke/har ikke prøvet det
Madlavning					
Fodbold					
Klatre					
Gå tur					
Svømmehallen					
Løb					
Kampsport					
Basket					
Badminton					
Skydning					
Geocatching/ skattejagt					

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

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

--

**9) Tænk du over hvilken aktivitet der er planlagt, når du beslutter om du kommer til en åbningsgang?**

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

	Ja – jeg kommer kun hvis det er en aktivitet jeg kan lide
	Ja – men jeg kommer også til aktiviteter som jeg er mindre glad for
	Nej - Aktiviteterne har ikke betydning for om jeg kommer
	Det ved jeg ikke



**10) Hvor meget af det I laver i KOMsammen har du *ikke* prøvet før du startede i KOMsammen?**

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

<input type="checkbox"/>	Alle aktiviteterne er nye
<input type="checkbox"/>	De fleste aktiviteter er nye
<input type="checkbox"/>	De fleste aktiviteter har jeg prøvet før jeg startede i KOMsammen
<input type="checkbox"/>	Alle aktiviteter har jeg prøvet før jeg startede i KOMsammen

**11) Er du enig 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 prøvet motions-aktiviteter der var sjove					
Alle kan være med til de aktiviteter hvor vi rører os – uanset hvilket niveau man er på					
Det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen, end når jeg ikke er i KOMsammen					
Jeg har prøvet madlavnings-aktiviteter der var sjove					
Jeg har fået erfaringer om madlavning som jeg kan bruge derhjemme					
Jeg har besøgt en eller flere					

sportsklubber/foreninger sammen med KOMsammen					
Jeg har fået gode oplevelser i KOMsammen					

**12) 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					

**13) 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 det har betydet for dig at komme i KOMsammen.

#### 14) Er du mere eller mindre fysisk aktiv til hverdag, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

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

	Jeg er meget mere aktiv
	Jeg er lidt mere aktiv
	Det er uændret
	Jeg er lidt mindre aktiv
	Jeg er meget mindre aktiv

#### 15) Spiser du mere eller mindre sund mad til hverdag, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

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

	Jeg spiser meget mere sund mad
	Jeg spiser lidt mere sund mad
	Det er uændret
	Jeg spiser lidt mindre sund mad
	Jeg spiser meget mindre sund mad
	Ved ikke

**16) 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

**17) 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.

**18) 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				

**19) 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				

**20) 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 sammen 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				

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

(Sæt ét kryds i hver linje):

	Næsten aldrig	Nogle gange	Oft
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!**