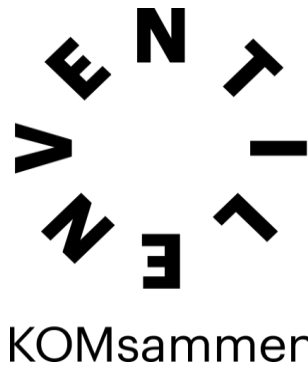




Evaluerings- og dokumentationsrapport 2019



”Jeg kan rigtig godt lide den her måde, det er på, med at man har en maddag, og at man har en sportsdag. Især de her maddage er dem, jeg er kommet mest til. Det er en hyggelig måde at være sammen på.”

(Andreas, 24 år)



Gør ungdommen
mindre ensom

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Indhold

1 Indledning.....	3
1.1 Baggrund for rapporten.....	4
1.2 Centrale resultater fra rapporten	5
1.3 Opmærksomhedsområder	5
2 Metode.....	6
2.1 Den løbende registrering af de unge	7
2.2 Spørgeskemaundersøgelsen	7
Anonymitet.....	7
Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen.....	8
Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?	8
De unge, der har besvaret spørgeskemaet.....	9
3 De unge i KOMsammen.....	10
3.1 Antal unge i KOMsammen.....	11
3.2 De unges køn, alder og beskæftigelse	14
3.3 Henvendelser til KOMsammen	16
3.4 Opsamling – De unge i KOMsammen.....	18
4 Hvad de unge får ud af KOMsammen	19
4.1 Følelsen af ensomhed	19
4.2 Styrket selvværd.....	21
4.3 Sund mad og bevægelse.....	22
4.4 Opsamling: Hvad de unge får ud af KOMsammen.....	26
5 De unges oplevelser i KOMsammen.....	28
5.1 Hvad gør en aktivitet udbytterig.....	29
5.2 Et trygt fællesskab i KOMsammen	32
5.3 Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen	34
6 En samlet opsummering	35
7.2 Spørgeskemaet, som blev sendt ud til de unge	39
7.3 KOMsammens forandringsteori.....	51

1 | Indledning

Ventilen er en frivillig social ungdomsorganisation, der siden 1999 har drevet mødesteder for unge, der føler sig ensomme. Ventilen startede i sin tid med at have mødesteder i enkelte byer, men har over årene udviklet sig. I 2019 drev Ventilen 16 mødesteder, hvoraf det 16. tilbud åbnede i december 2019. Herudover drev Ventilen 6 KOMsammen-tilbud, og en syvende KOMsammen forening, KOMsammen Svendborg, blev stiftet i slutningen af 2019. Tilbuddet forventes at åbne i 2020. Ventilens mødesteder og KOMsammen-tilbud ligger fordelt over hele Danmark.

Ud af de 7 KOMsammen foreninger omhandler denne dokumentationsrapport omhandler holdte kun 3 KOMsammen-tilbud åbent i hele 2019. Dette skyldes omrokeringer i frivillige grupper samt udfordringer relateret til rekruttering af nye frivillige. Tilbuddene ligger i hhv. Odense, København og Randers. Formålet med rapporten er dels at dokumentere, hvor mange og hvilke unge, der bruger Ventilens KOMsammen-tilbud, samt at undersøge, hvad de unge får ud af KOMsammen, og hvordan tilbuddet kan forbedres.

KOMsammen står for 'Kost Og Motion sammen' og er et tilbud til ensomme unge i alderen 15-30 år. Omdrejningspunktet er fællesskabsorienterede aktiviteter med fokus på fysisk aktivitet og madlavning. KOMsammen, der er muliggjort gennem Nordea-Fonden, er under udvikling i 2016-2020, hvor tilbuddets metoder og organisering etableres. Formålet med KOMsammen er todelt: Dels at hjælpe de unge til at finde en vej ud af langvarig ensomhed, og dels at ruste de unge til at træffe sunde valg, hvad angår mad og fysisk aktivitet.

Ensomhed opstår, når de behov, man har for sociale relationer, ikke bliver dækket. Det kan være kvantitativt: at man ikke har nok sociale relationer, og det kan være kvalitativt: at kvaliteten af de relationer, man har, ikke er tilfredsstillende. Med kvalitet menes, at man ikke kan dele sine tanker og følelser med de relationer, man har. Ensomhed er således en subjektiv følelse. Vi skelner mellem kortvarig og langvarig ensomhed: Alle føler sig ensomme en gang imellem, men en stor gruppe unge føler sig ofte ensomme.

De regionale sundhedsprofiler fra 2017 viser, at mellem 10-12 % af unge mellem 16-29 år føler sig ensomme i en sådan grad, at der er tale om alvorlig ensomhed. Når man sammenligner det med tidligere rapporter, bliver det tydeligt, at tallet er stigende¹.

¹ Når vi henviser til regionale sundhedsprofiler frem for den nationale sundhedsprofil, skyldes det en forskel i måden, man måler ensomhed på. 4 ud af 5 regionale sundhedsprofiler benytter en internationalt anerkendt metode bestående af 3 spørgsmål, der belyser og sammenholder forskellige aspekter af ensomhed. Den nationale sundhedsprofil spørger ind til uønsket alenethed, som kun er ét af aspekt af ensomhedsfølelsen.

Ensomme unge har generelt dårligere helbred end deres jævnaldrende. Det skyldes både, at langvarig ensomhed i sig selv skader helbredet, og at unge, der føler sig ensomme, har en mindre sund adfærd. Den amerikanske ensomhedsforsker John Cacioppo skriver i sit indlæg i bogen "Ensom, men ikke alene"², at ensomhed blandt andet påvirker vores blodtryk, og at længerevarende ensomhed er mere sundhedsskadeligt end både fedme og højt alkoholforbrug. Tilmed har unge, der føler sig ensomme, oftere problemer med overvægt, rygning og manglende motion end deres jævnaldrende.

Der er altså en sammenhæng mellem følelsen af ensomhed og ens fysiske sundhed. 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 et træningscenter eller en sportsklub, hvis man ikke har nogen at følges med. Det kan ligeledes være vanskeligt at omlægge sine kostvaner, hvis man er alene om det. KOMsammen har som formål at hjælpe ensomme unge, der ønsker at forbedre deres situation både sundhedsmæssigt og socialt. De sunde valg, vi i KOMsammen gerne vil muliggøre, handler om mad og bevægelse. Målet er at reducere hverdagens barrierer for at røre sig, spise sundt og være udendørs. Barriererne kan være manglende viden og erfaring, for eksempel om sund kost eller mulighederne for at røre sig. Det kan også være tidligere dårlige oplevelser af 'ikke at kunne', for eksempel 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 handlekompetencer i forhold til egen sundhed. Og yderligere er målet, ikke mindst, at de unge i denne proces oplever at mindske deres følelse af ensomhed ved at være sammen med andre unge i samme situation.

1.1 | Baggrund for rapporten

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

Fokusområderne i denne rapport er udvalgt på baggrund af Ventilens forandringsteori for KOMsammen. Vores forandringsteorien hviler på en række antagelser om, hvordan vi bedst hjælper unge, der føler sig ensomme. Antagelserne handler blandt andet om, at unge, som føler sig ensomme, har gavn af aktiviteter

² Lerstrup Pedersen, K. and Rich Madsen, K., 2014. *Ensom Men Ikke Alene*. Kbh.: Ventilen Danmark.

sammen med andre unge, der har det på samme måde, samt frivillige, der kan fungere som rollemodeller. KOMsammen tilbyder aktiviteter, der handler om bevægelse og sund mad, og vi antager, at gode oplevelser med at røre sig og lave mad med andre unge gør det mere oplagt at tage sunde valg i hverdagen. Forandringsteorien for KOMsammen blev vedtaget af Ventilen Danmarks bestyrelse i 2015 (Bilag 3).

1.2 | Centrale resultater fra rapporten

Nedenfor ses en sammenfatning af de vigtigste resultater fra KOMsammen-rapporten 2019, baseret på vores løbende registrering af de unge samt en spørgeskemaundersøgelse.

Fra registreringen af unge, der benyttede KOMsammen i 2019:

- 54 forskellige unge besøgte KOMsammen, i alt 200 gange.
- 62,3 % var mænd og 37,7 % var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen (37 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 23,7 år.
- 29 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 62 % igen.
- 79,3 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- I 2019 fik KOMsammen i alt 28 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.

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

- 4 ud af 6 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- 4 ud af 6 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- 4 ud af 6 unge er blevet mere tilfredse med sig selv, og har dermed styrket deres selvværd, siden de begyndte i KOMsammen.
- 3 ud af 6 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- 3 ud af 6 unge spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.

1.3 | Opmærksomhedsområder

Dokumentationsrapporten har vist os nogle områder, vi gerne vil blive klogere på fremover. Dette er områder, som vi vil kigge nærmere på i kommende interviews og spørgeskemaer. Disse områder er følgende:

- **Lokalt kendskab.** Vi vil sætte fokus på at udbrede kendskabet til KOMsammen blandt fagfolk, pårørende og unge, da vi kan se et stort fald i antallet af unge fra 2017 til 2019. I 2017 kom 106 unge, i 2018 kom 104 unge og i 2019 kom 54 unge. Vi håber at et større lokalt kendskab i kombination med opmærksomhedsområde 3 'stabilt fremmøde gennem stabile tilbud' vil give vores KOMsammen tilbud større opmærksomhed og at vi dermed når ud til flere unge.
- **Svarprocent.** Vi ønsker at opnå en højere svarprocent samt et øget antal besvarelser i 2020. I 2019 har 9 unge besvaret spørgeskemaet helt eller delvist. Det afviger ikke meget fra tidligere år, men da vi løbende øger vores antal af tilbud, håber vi at kunne få flere unge til at besvare spørgeskemaerne i 2020, sådan at vi fortsat stræber efter en bedre datakvalitet i vores dokumentationsarbejde.
- **Stabilt fremmøde gennem stabile tilbud.** I 2019 besøgte 29 nye unge KOMsammen, hvoraf 62 % kom igen. Vi vil gerne have tallet af engangsbesøg længere ned, hvorfor dette fortsætter som indsatsområde i 2020.
- **Større inspiration til at spise sundt gennem bedre madaktiviteter.** Vi vil igen i 2020 sætte fokus på at hjælpe de frivillige med at lave gode madaktiviteter, da vores resultater viser, at kun halvdelen føler sig inspireret til at spise sundere. Det tror vi, at vi kan gøre noget ved, ved at gøre madaktiviteterne endnu bedre.

2 | Metode

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

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

1. Løbende registrering af de unge der kommer i KOMsammen-tilbuddene. Registreringen er en optælling af, hvor mange unge der kommer, og hvad der karakteriserer dem i forhold til alder, køn og beskæftigelse.
2. En spørgeskemaundersøgelse uddelt til de unge, der kommer i KOMsammen-tilbuddene, hvor der blandt andet er spørgsmål om deres oplevede forandringer. 9 unge har besvaret spørgeskemaet i efteråret 2019.

3. Interview med en ung fra et af KOMsammen-tilbuddene, hvor vi har spurgt ind til oplevelser i KOMsammen, og hvad vedkommende får ud af det. Den unges svar bruges løbende gennem rapporten til at uddybe tallene fra spørgeskemaundersøgelsen.

2.1 | Den løbende registrering af de unge

KOMsammens frivillige registrerer efter hver åbningsgang hvilke unge, der er kommet. Registreringen består af to dele – et basisdokument og et registreringsskema. For at sikre de unges anonymitet, fremgår deres navne ikke på registreringsskemaet, men er erstattet af et tal, som er knyttet på deres kaldenavn i basisdokumentet. Basisdokumentet ligger på de enkelte KOMsammen-tilbuds intranetsider og kan udelukkende tilgås af personer, som er tildelt adgang fra 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 2019 har vi formået at modtage registreringer for alle åbningsgange. Registreringen er indsamlet fra januar til og med december 2019 i Ventilens tre aktive KOMsammen-tilbud. Som tidligere nævnt, holdt i alt fire KOMsammen-tilbud lukket. Det drejer sig om KOMsammen Svendborg, KOMsammen Holbæk, KOMsammen Silkeborg og KOMsammen Slagelse.

2.2 | Spørgeskemaundersøgelsen

Spørgeskemaet blev sendt til de 3 KOMsammen-tilbud, som var aktive i september og november 2019: KOMsammen København, KOMsammen Slagelse og KOMsammen Odense. Spørgeskemaerne er udfyldt via en online-survey, som kun de frivillige og de unge havde adgang til gennem et link sendt fra sekretariatet. Herudover var det også muligt at udfylde spørgeskemaet fysisk. Udover baggrundsspørgsmål såsom alder, køn, beskæftigelse mv., indeholder skemaet en række spørgsmål om de unges oplevelse af KOMsammen, herunder hvad de unge får ud af at komme i KOMsammen. Unge, der føler sig langvarigt ensomme, har ofte svært ved at sætte ord på deres tanker og følelser. Derfor er spørgeskemaet konstrueret, så det hovedsageligt udgøres af spørgsmål med lukkede svarkategorier, med mulighed for at skrive uddybende kommentarer nedenfor. I spørgeskemaet bliver de unge også spurgt til deres ensomhed ud fra en forsimplet standardiseret skala³.

Anonymitet

En af retningslinjerne i Ventilens tilbud er, at de unge skal kunne komme anonymt i tilbuddet. Ligeledes følger Ventilens EU-direktivet om GDPR-reglerne. Derfor er det vigtigt, at de unges anonymitet bliver opretholdt i forbindelse med en undersøgelse som denne. For at sikre anonymiteten, har kun Ventilens

³ UCLA Loneliness Scale

ansatte haft adgang til de besvarede spørgeskemaer. Desuden har de unge ikke skulle anføre deres navn, men blot en kode, baseret på deres forældres initialer og fødselsdato. Dette med henblik på, at vi i fremtiden håber at opnå nok besvarelser til at kunne sammenligne de samme unges svar på tværs af flere år og dermed observere en udvikling. Med hensyn til registreringen af de af unge, har vi erstattet deres navne med et nummer, og det er på baggrund af dette, at vi kan tælle hvor mange og hvilke unge, der har benyttet KOMsammen-tilbuddene i 2019.

Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen

De unge kan komme i KOMsammen så længe og så ofte, som de har behov for det⁴. 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 de unge på forhånd skal give besked, om de deltager. Det betyder, at nogle unge kommer kontinuerligt over en længere periode, hvorimod andre går til og fra efter behov. Derfor er det langt fra alle unge, der bruger KOMsammen, som er til stede i perioden, hvor spørgeskemaet besvares.

Svarprocenten kan udregnes ved at sammenholde antallet af besvarelser med antallet af unge, der brugte KOMsammen de datoer, hvor spørgeskemaet blev udleveret. Vores mål for deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen er, at mindst 75 % af de unge, der besøgte KOMsammen i perioden, skulle besvare spørgeskemaet. Ud af de 15 unge, der kom i KOMsammen i september og november 2019, ønskede 9 unge at besvare spørgeskemaet. Derfor er svarprocenten på 60 %, hvorfor vi ikke nåede vores mål for deltagelse i undersøgelsen. Dog håber vi fremadrettet, at svarprocenten kan baseres på et højere antal deltagere, i det vi forventer en stigning af besøgende ved genåbning af øvrige KOMsammen-tilbud og opstart i Svendborg.

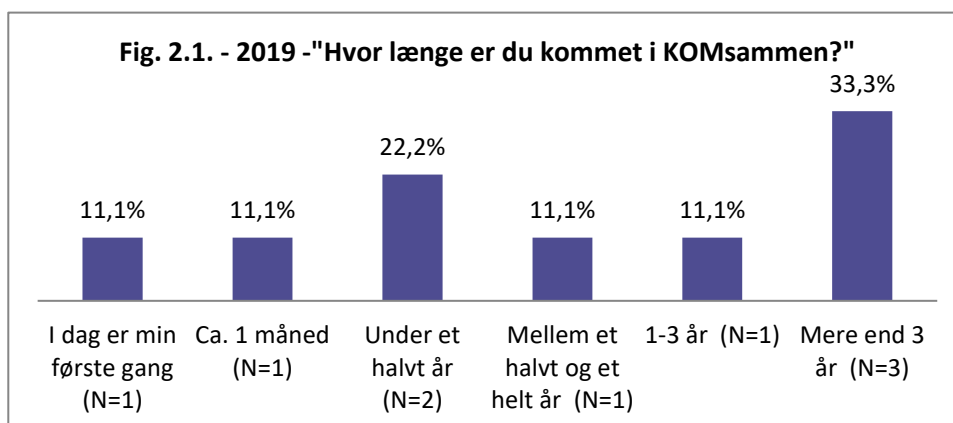
Hvad kan vi sige på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen?

Antallet af respondenter er lavt, og derfor kan en enkelt respondents svar få uforholdsmæssig stor vægt, især når det udregnes i procent. Dette er vigtigt at være opmærksom på, når man kigger på tabellerne og graferne i rapporten. De 9 respondenter er for få til, at vi kan sige noget om signifikansen af resultaterne – altså hvorvidt resultaterne er gældende for samtlige unge, der kommer i KOMsammen. På trods af det meget lille antal respondenter, ønsker vi at undersøge resultaterne nærmere. Det gør vi, fordi det er vigtigt for os at forbedre vores tilbud, selvom vi kun har en lille mængde data til rådighed. Vi vurderer, at selvom der er tale om få respondenter, kan vi godt få en ide om, hvordan KOMsammen fungerer ud fra deres svar, selvom vi ikke kan betragte deres svar som repræsentative Resultater skal derfor ses som et kvalificeret bud på, hvad unge får ud af KOMsammen.

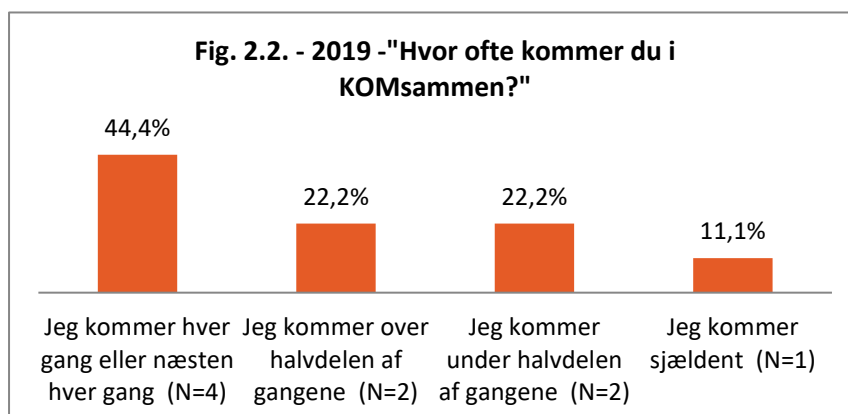
⁴ Dog er KOMsammen for unge i alderen 15-30 år.

De unge, der har besvaret spørgeskemaet

De unge er blevet spurgt, om de har været tilknyttet KOMsammen længe, eller om de er startet for nyligt. Dette giver en indikation om de unges svargrundlag. Figur 2.1. viser, at 4 ud af de 9 unge har været i KOMsammen i under et halvt år, mens henholdsvis tre unge er kommet mellem et halvt og et år, og tre unge er kommet i mere end 3 år. Nogle af de unge kommer også i Ventilens andre tilbud (mødesteder), hvilket også kan være en årsag til, at nogle svarer 'mere end tre år'.



Figur 2.2. viser, at to tredjedele af de unge, der har udfyldt spørgeskemaet, kommer hver gang eller næsten hver gang. To af de unge kommer enten over halvdelen af gangene eller under halvdelen, mens en ung kommer sjældent.⁵



Vi ved som tidligere nævnt ikke præcist, hvorvidt de 9 unge, der har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for de unge i KOMsammen generelt, da antallet af besvarelser er meget lavt. Sammenlignes kønsfordelingen med spørgeskemaundersøgelsen og registreringen er der en usammenhængende

⁵ Kategorier som ingen af de unge har svaret er udeladt fra Figur 1 og Figur 2.

fordeling. I undersøgelsen er fordelingen 44,4 % mænd og 55,6 % kvinder. I KOMsammen-tilbuddene besøgt af 62,3 % mænd og 37,7 % kvinder. Dette skyldes, at der har været flere kvinder i tilbuddene i perioden under spørgeskemaundersøgelsen. Med hensyn til aldersfordelingen, ser vi, at gennemsnitsalderen for de unge, der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen, er næsten lig gennemsnitsalderen for de unge, der generelt kommer i tilbuddene. Gennemsnitsalderen er 23,3 år i spørgeskemaundersøgelsen, mens gennemsnitsalderen er 23,7 år i de tre KOMsammen-tilbud. Hvad angår de unges beskæftigelse i spørgeskemaet, er der en ligelig fordeling mellem unge, der er studerende (33,35%) og unge, der er i arbejde (33,3 %). I KOMsammen er det generelt overvejende studerende, som deltager (49%), mens 30,2% er i arbejde.

Interview

Vi har interviewet en ung fra et af KOMsammen-tilbuddene. Udvælgelsen af interviewpersonen er sket på baggrund af, hvilke unge, der frivilligt meldte sig. Vi ville gerne have interviewet 3-4 unge for at repræsentere flest mulige af de aktive KOMsammen-tilbuddene. Denne intention har været udfordret af, at en del KOMsammen-tilbud var lukkede i perioden, hvilket har været en af årsagerne til, at vi endte med kun én interviewperson.

Interviewpersonen har brugt Ventilens tilbud fire gange, hvor han både er kommet i mødestedet og KOMsammen. Interviewet er foretaget af ansatte på sekretariatet med erfaring inden for området. Hvis den unge ønskede det, var der mulighed for at have en KOMsammen-frivillig til stede som bisidder. Det var dog ikke aktuelt for vedkommende. Interviewet er blevet optaget og derefter tematisk transskriberet, hvorved de mest relevante citater er blevet udvalgt. Citaterne er blevet let tilrettet fra talesprog til skriftsprog for forståelsens skyld. Undervejs i rapporten vil interviewet blive inddraget for at uddybe de unges oplevelser samt give en bedre forståelse af de emner, som tages op. Interviewpersonen er blevet anonymiseret her i rapporten og fremgår nedenfor:

- 'Andreas' er 24 år. Han er i arbejde og har været i KOMsammen 4 gange.

3 | De unge i KOMsammen

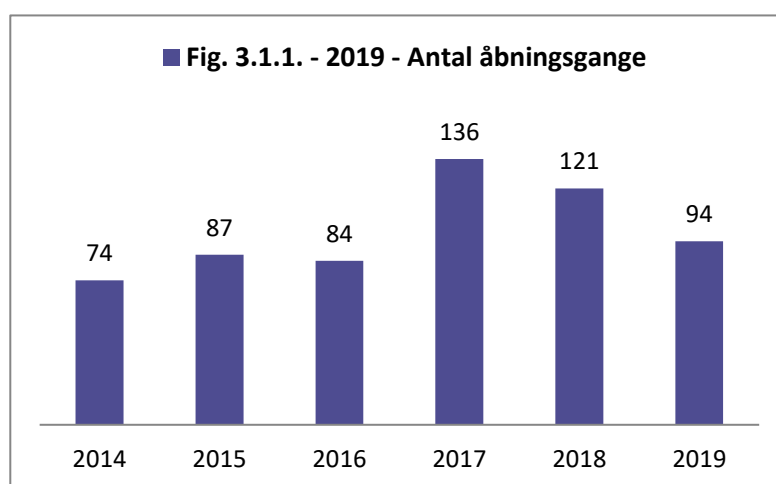
Når en ung tager det første skridt og besøger KOMsammen, bliver han eller hun mødt af to frivillige, som tager en indledende samtale. Denne samtale har til formål at undersøge, hvorvidt KOMsammen er det rigtige tilbud for den unge. De frivillige i KOMsammen er ikke uddannede inden for det sociale, pædagogiske eller psykologiske område og er derfor ikke klædt på til at hjælpe unge, der har så vanskelige problemer, at

de ikke kan deltage i KOMsammens aktiviteter sammen med andre unge. De frivillige har i høj grad frihed til - sammen med den unge - at vurdere, om den unge kan få glæde af KOMsammen og indgå i aktiviteterne på en god måde. I tilfælde af, at der kommer en ung med problematikker, der er så store, at de ikke kan deltage i KOMsammen (for eksempel et aktivt misbrug), bliver de unge forsøgt henvist til andre tilbud.

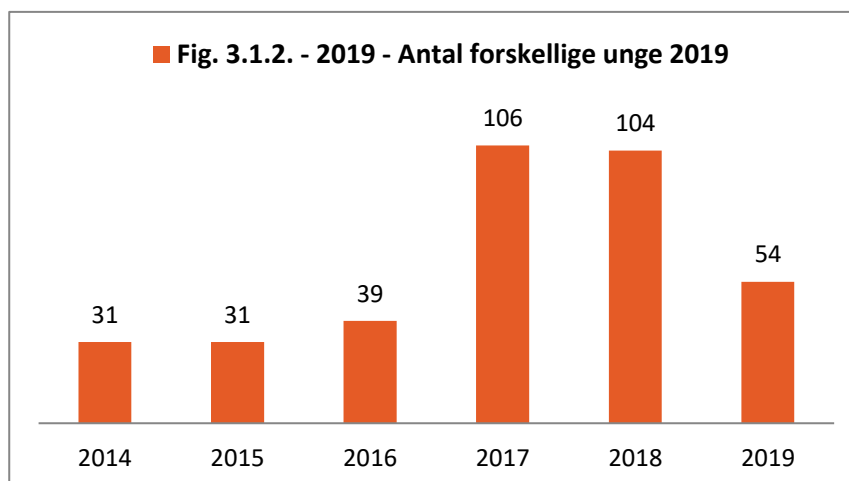
I 2019 kom der dog ingen unge, som de frivillige måtte viderehenvise. Tallene i indeværende kapitel stammer fra disse registreringer fra de tre KOMsammen-tilbud. Kapitlets sidste tabel beskriver, hvordan de unge fandt frem til KOMsammen. Denne tabel bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som 9 unge besvarede i efteråret 2019.

3.1 | Antal unge i KOMsammen

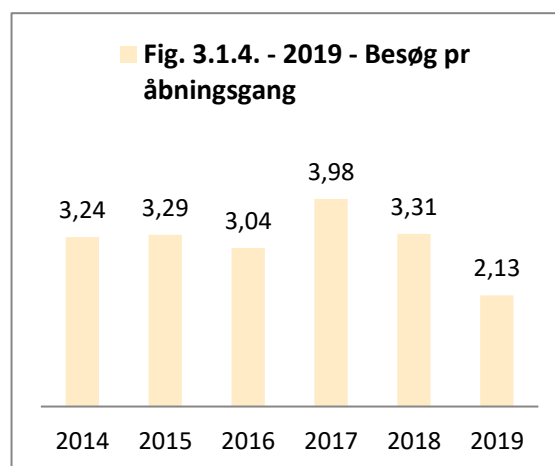
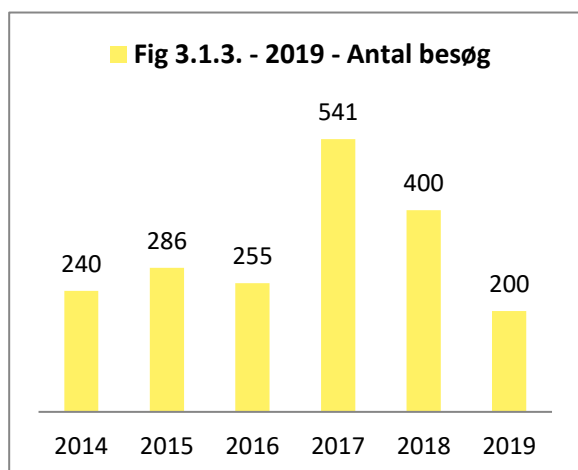
I Figur 3.1.1 fremgår det, at antallet af åbningsgange er faldet med 27 i forhold til 2018. I 2018 havde 5 tilbud helt eller delvist åbent, hvor der er 2019 kun har været 3 åbne tilbud. Dette har betydning for de resterende figurer, hvor besøgstal, unikke unge og gennemsnitligt besøgstal er faldet markant.



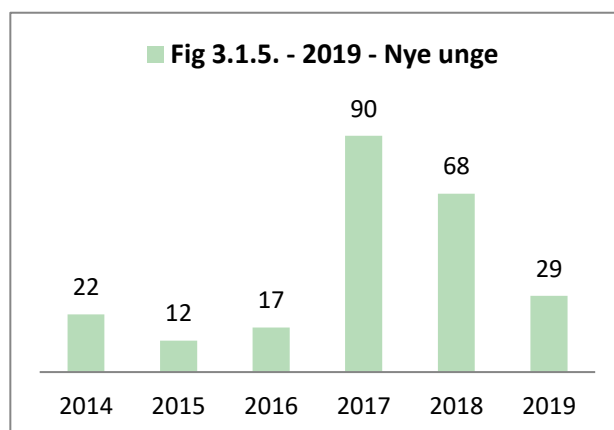
Figur 3.1.2 viser antallet af forskellige unge, der har besøgt KOMsammen i 2019. Dette tal er 54, hvilket er et fald på 48 % i forhold til 2018, hvilket kan tilskrives et fald i åbningsdage og kontinuitet i KOMsammen tilbuddene.



Figur 3.1.3. viser, at de 54 unge tilsammen har besøgt KOMsammen-tilbuddene 200 gange i 2019, mens tallet lå 400 ungebesøg i 2018. Igen kan dette tilskrives faldet af åbningsgange. Yderligere ser vi, at antallet af ungebesøg pr. åbningsgang er faldet fra 3,31 i 2018 til 2,13 i 2019. Gennemsnitsbesøgene er også faldet til det laveste tal siden åbningen af KOMsammen. Det tyder på, at opbakning og besøgende afhænger af antallet af åbningsgange. Faldet i besøg pr. åbningsgang er dog også tankevækkende, da der trods alt har været flere åbningsgange i 2019 end i 2016, 2015 og 2014. I disse år var tallet for besøg pr. åbningsgang en del højere. Forklaringen kan bl.a. skyldes at besøgstallet ofte har været højt, når et tilbud har åbnet/genåbnet, mens at mange tilbud har været lukket 2019.



Engangsbesøg vil derfor være et fokusområde for året 2020, hvor vi vil fokusere på stabilt fremmøde gennem stabile tilbud. Figur 3.1.5. viser, at der var 29 nye unge, som besøgte KOMsammen-tilbuddene i 2019. Dette er 39 færre end i 2018. I forbindelse med ovenstående finder vi, at andelen af nye unge, som kun er kommet én gang i KOMsammen, er 38 % i 2019. Det er et fald i modsætning til 2018, hvor vi registrerede, at antallet af engangsbesøg lå på 51,6 %.

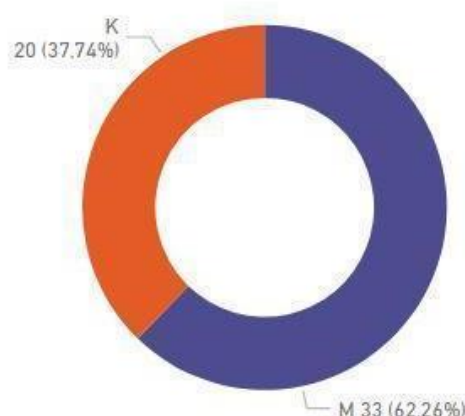


Antallet af engangsbesøg udregnes ud fra det nummer, som den unge får tildelt. Faldet i antallet af engangsbesøg kan tolkes positivt, men grundet det lave antal af besøgende, giver det ikke et fyldestgørende billede, der kan sammenlignes med forgående år. Et øget fokus på velkomsten og modtagelsen i KOMsammen samt rekruttering af frivillige i områderne vil måske kunne skabe et mere stabilt fremmøde hos nye. Vi vil derfor fremover være opmærksomme på, hvordan vi kan blive bedre til at rekruttere og fastholde frivillige, så vi kan imødekomme efterspørgslen, så flere unge fremover vælger at komme og komme igen efter første besøg i KOMsammen, hvilket er et af de tidligere nævnte opmærksomhedspunkter for 2020.

3.2 | De unges køn, alder og beskæftigelse

Af Figur 3.2.1 fremgår det, at der kom flere mænd end kvinder i KOMsammen i løbet af 2019: 62 % mænd og 38 % kvinder. Undersøgelser af unge, der føler sig ensomme, viser, at ensomhed ikke rammer det ene køn oftere end det andet⁶. Det er Ventilens hensigt, at KOMsammen-tilbuddene både henvender sig til mænd og kvinder, hvilket betyder, at tilbuddene skal skabe rum og rammer for begge køn. I forhold til mandlige deltagere, kan der spores en lille stigning i forhold til 2018 på omtrent 2 %. Dog er antallet af besøgende for småt til at vurdere, om det i virkeligheden forholder sig sådan, at tilbuddene henvender sig mere til mænd end kvinder.

Kønsfordeling

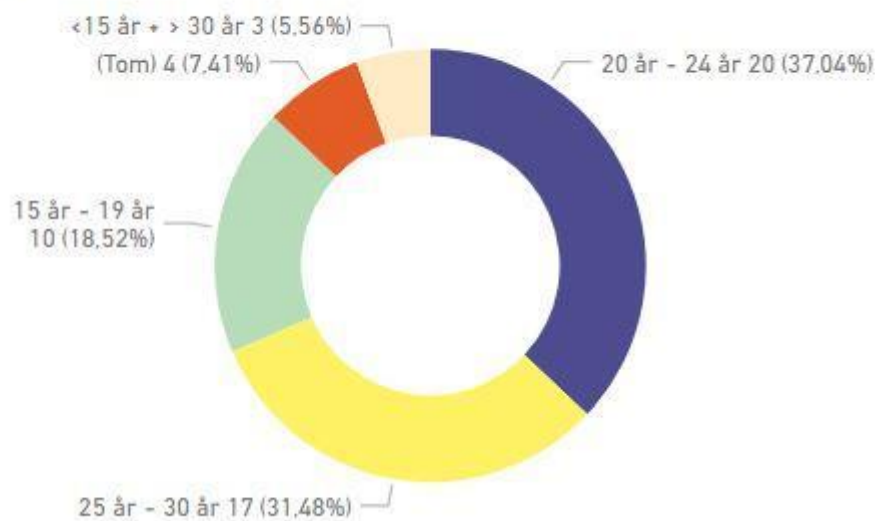


Figur 3.2.1.

KOMsammen-tilbuddene henvender sig til unge i alderen 15-30 år. Det fremgår i Figur 3.2.2., at unge i alderen 20-24 år udgør den største gruppe i KOMsammen. Nærmere bestemt udgør denne aldersgruppe 37 % af de unge. Andelen af unge i alderen 15-19 år udgør 18,5 %, og andelen af unge i alderen 25-30 år udgør 31,5 %. Unge under 15 år og voksne over 30 år udgør 5,5 %. 7,5 % er uoplyste og er registreret som tomme. Gennemsnitsalderen i de fem KOMsammen-tilbud er i øvrigt 23,7 år.

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

Aldersfordeling KOMsammen



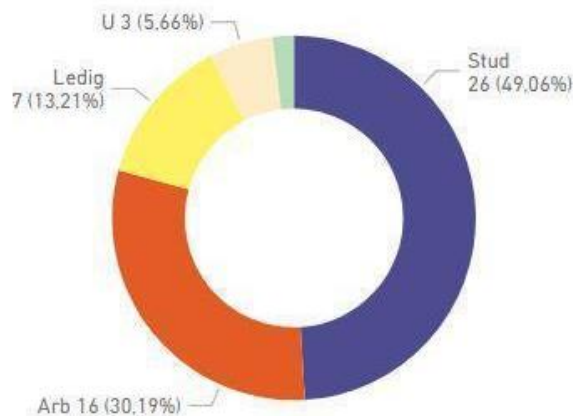
Figur 3.2.2.

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

Som det fremgår i Figur 3.2.3., er 79 % 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 ensomme⁷. Som nævnt i rapportens indledning, er Ventilens definition af ensomhed "at ensomhed opstår, når de behov, man har for sociale relationer, ikke dækkes. Derfor kan man godt føle sig ensom, selvom man til hverdag er omgivet af andre mennesker.

⁷ Det er dog ikke alle der har et job eller er under uddannelse, der er sammen med andre mennesker – f.eks. findes der fjernstudier, hvor man tager en uddannelse på internettet, eller jobs hvor man sidder meget alene.

Beskæftigelse blandt unge



Figur 3.2.3.

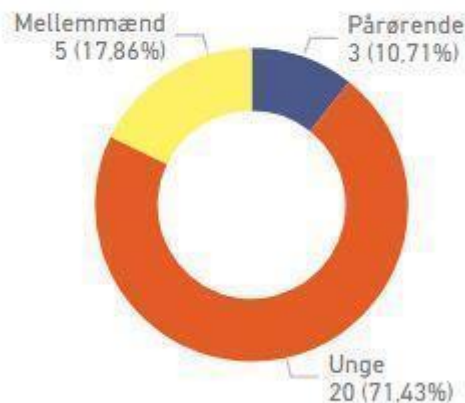
Størstedelen af de unge er under uddannelse, nemlig 49 %. Dette kan både være folkeskole, 10. klasse, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser af forskellig omfang. Herudover er 30 % i arbejde, 13 % er ledige, 5,5 % er uoplyste, mens 2,5 % laver noget andet end de oplyste kategorier. Registreringen af de unges beskæftigelse foretages, når de starter i KOMsammen-tilbuddene, hvorfor nogle af de unges beskæftigelse kan have ændret sig siden.

3.3 | Henvendelser til KOMsammen

Figur 3.3.1. viser antallet af direkte henvendelser til tilbuddene fra unge, som overvejer at starte i KOMsammen. I 2019 var dette tal 28, hvilket er fald på i alt 80 henvendelser fra 2018. Dette skyldes at denne graf udelukkende tager højde for den rapportering de enkelte mødesteder foretager.

Figur 13 illustrerer, hvilket tilbud henvendelsen har drejet sig om. Vi kan se, at der er flest henvendelser i København og Randers, på hhv 11 og 15 henvendelser, mens Odense modtog en enkelte henvendelse i 2019. Med en målrettet indsats i forhold til henvendelser mener vi at kunne engagere flere unge til at møde op i et af KOMSammen tilbuddene. Dette fokuspunkt vil kunne øge antallet af besøgende.

Fordeling af henvendelser



Figur 3.3.1.

Antallet af henvendelser til KOMsammen-tilbuddene optælles på baggrund af telefonopkald og mails til de lokale tilbud, opkald og mailhenvendelser til Ventilen Danmarks sekretariat samt beskeder på de lokale tilbuds Facebook-sider. Faldet i antallet af henvendelser, i modsætning til 2018, skyldes højest sandsynligt faldet i åbne tilbud. Det er yderligere interessant at vide, hvor de unge har hørt om KOMsammen, for at kunne danne os et billede af hvilke informationskanaler, de unge benytter sig af. Bemærk, at Tabel 1 bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen, som 9 unge har besvaret og derfor skal ses som et fingerpeg frem for det fulde billede. Tabel 1 viser, at størstedelen af de unge har hørt om KOMsammen gennem internettet. Det er ikke overraskende, da det er nemt at researche omkring ensomhed på internettet.

Tab 1. 2019 - Hvordan fandt du frem til KOMsammen		
Besvarelse	Procent	Antal*
Jeg fandt det selv på internettet, fordi jeg søgte på ensomhed	22 %	2
Jeg så en plakat eller folder i byen eller på skolen	11 %	1
Jeg så et opslag på internettet via Facebook, Instagram eller andre sociale medier	11 %	1
Jeg så noget om det i fjernsynet	11 %	1
Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte	22 %	2
Andet (skriv her):	33 %	3

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

Tabel 1 viser desuden, at nogle af de adspurgte unge har hørt om KOMsammen via sociale medier og venner eller bekendte i lokalområdet. Det er afgørende for KOMsammens rækkevidde, at 'den brede befolkning' kender til tilbuddet, så både unge, pårørende og fagpersoner har mulighed for at finde frem til eller viderehenvise til tilbuddene. De frivillige arbejder derfor løbende på at udbrede kendskabet til KOMsammen via medier, som henvender sig til alle målgrupper; det vil sige både fjernsyn, avis, radio og

ikke mindst sociale medier. Samtidig tager de frivillige jævnligt ud på skoler og uddannelsessteder for at holde oplæg, hænge plakater op og uddele foldere. Dette med henblik på, at flere unge vil blive opmærksomme på tilbuddets eksistens.

3.4 | Opsamling – De unge i KOMsammen

På baggrund af ovenstående gennemgang af de unge, der besøgte KOMsammen i 2019, kan vi konkludere følgende:

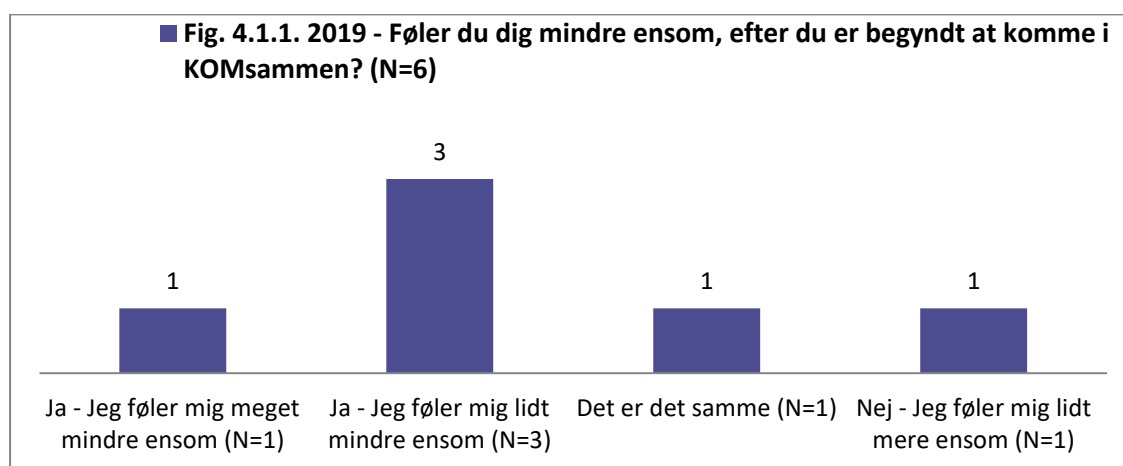
- 54 forskellige unge besøgte KOMsammen, i alt 200 gange.
- KOMsammen-tilbuddene holdt åbent 94 gange i 2019.
- 62,3 % var mænd, og 37,7 % var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen (37 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 23,7 år.
- 29 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 62 % igen.
- 79,3 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- I 2019 fik KOMsammen i alt 28 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.

4 | Hvad de unge får ud af KOMsammen

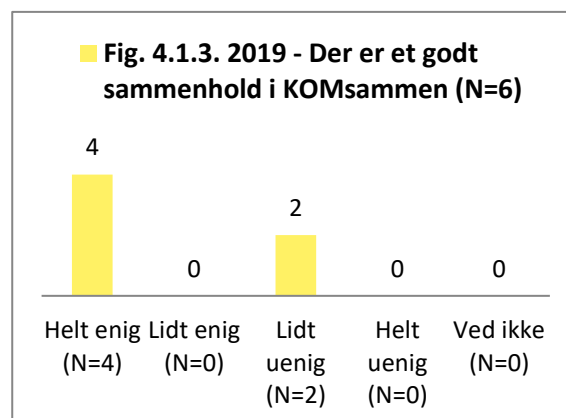
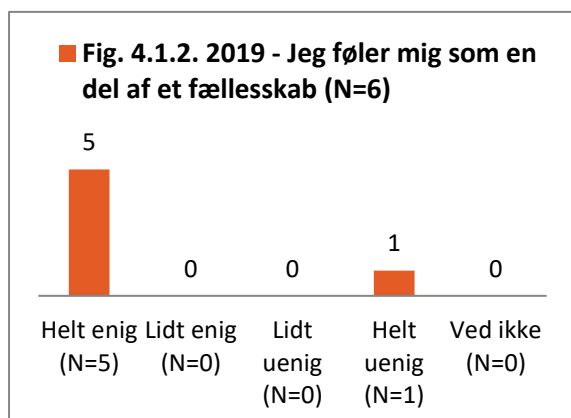
Formålet med KOMsammen er todelt: Målsætningen er dels at hjælpe de unge til at finde en vej ud af langvarig ensomhed, dels at ruste de unge til at træffe sunde valg i hverdagen, hvad angår mad og fysisk aktivitet. Nogle af de vigtige skridt på vejen er, at de unge får gode oplevelser med fællesskab, sund madlavning og bevægelse. Derfor er det forenklet at adskille de unges oplevelser i KOMsammen fra, hvad de får ud af at komme i KOMsammen. For overskuelighedens skyld er de næste to kapitler alligevel opdelt således, at Kapitel 4 omhandler hvilke forandringer, de unge oplever efter at være startet i KOMsammen, mens Kapitel 5 omhandler de unges oplevelser i KOMsammen-tilbuddene.

4.1 | Følelsen af ensomhed

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



Figur 4.1.1 viser, at 1 ud af 6 unge føler sig 'meget mindre' ensom, efter vedkommende er begyndt i KOMsammen, at 3 unge oplever at være blevet 'lidt mindre' ensomme, mens situationen er uændret for 1 ung. 1 enkelt ung føler sig lidt mere ensom. Størstedelen oplever altså en positiv forandring i forhold til deres ensomhed, hvilket er blandt Ventilens vigtigste målsætninger. Den positive forandring kan ses som et udtryk for, at de unge føler sig som en del af et fællesskab og et godt sammenhold.



Af figur 4.1.2. fremgår det, at 5 ud af 6 unge er 'helt enige' i, at de føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen, mens 1 unge svarer 'helt uenig'. Ligeledes erklærer 4 unge sig 'helt enige' i, at der er et godt sammenhold i KOMsammen, mens 2 unge svarer 'lidt uenig' (Figur 4.1.3.). Vi kan se en usammenhæng i de unges besvarelser, da 1 er lidt uenig i at være del af et fællesskab, men så har besvaret 'helt enig' ved Fig. 4.1.2.. Det kan måske skyldes, at man som person ikke føler sig som en del af et fællesskab, men stadig kan erkende at der er et godt sammenhold i KOMsammen. Det kan altså være et udtryk for, at den unge opfatter ordet fællesskab og sammenhold forskelligt. Alternativt kan det skyldes en misforståelse af spørgsmålets indhold. Da vi i interviewet spurgte Andreas om hans oplevelse af fællesskabet og sammenholdet i KOMsammen, fortæller han følgende:

"Man bliver taget godt imod. Det er en hyggelig gruppe. Der kommer ikke så mange. Der kan være lidt forvirring, hvis der er nye, men man bliver taget godt imod, og der er en god procedure. Jeg kan rigtig godt lide den her måde, det er på, med at man har en maddag, og at man har en sportsdag. Især de her maddage er dem, jeg er kommet mest til. Det er en hyggelig måde at være sammen på."

(Andreas, 24)

Som Andreas beskriver i ovenstående citat, laver man i KOM-sammen forskellige aktiviteter, der varierer mellem at være fysiske aktiviteter og madlavning. Man bliver taget godt imod, og det er her fællesskabet kommer i spil.

Det er forskelligt fra ung til ung, hvor hurtigt man åbner sig op for andre, når man kommer i Ventilen. Nogle er klar på at snakke med de andre fra første dag, mens andre forholder sig lidt stille i starten og langsomt åbner op. Selvom Andreas synes det kan være grænseoverskridende synes han, at det gik godt. Det tyder på, at KOMsammen er et afslappet og åbent sted, hvor der er plads til alle, og hvor man kan være sig selv.

"Det er jo altid sådan lidt om alle er med men jeg følte at vi sådan kom meget godt med. Selvom det på mange måder med bevægelse kan være grænseoverskridende med nye mennesker synes jeg egentlig at det gik ret godt"

(Andreas, 24)

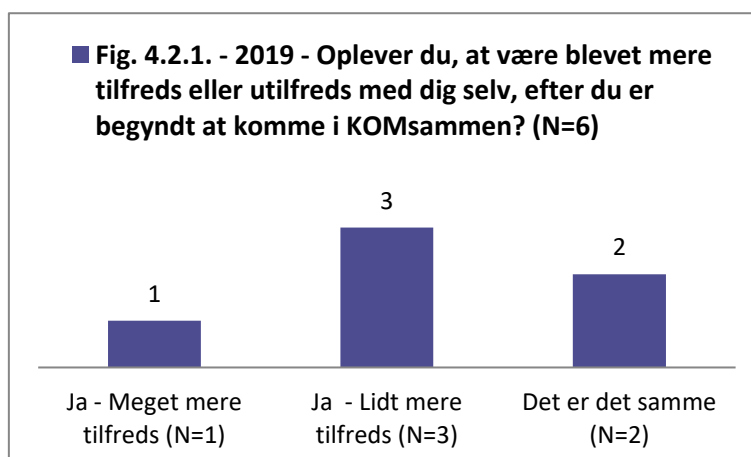
Overordnet giver både spørgeskemaundersøgelsen og interviewet et indtryk af, at KOMsammen har en positiv virkning på de unges følelser af ensomhed, da de har mulighed for at mødes ugentligt og blive en del af et fællesskab med andre unge, der føler sig ensomme. Mange oplever, at deres følelse af ensomhed er blevet mindre. Andreas mærker, at han bliver et gladere menneske på baggrund af at være aktiv i fællesskab med andre.

"Jeg ved bare at hvis jeg har motion i min hverdag og hvis jeg bruger min krop så bliver jeg også bare et gladere menneske generelt. Så det har da helt klart også været en motivation til at komme ud og lave noget."

(Andreas, 24)

4.2 | Styrket selvværd

Vi vil gerne vide, om de unge får et bedre selvværd, efter de er startet i KOMsammen. Vi undersøger dette ved at spørge til, om de unge er blevet mere tilfredse med sig selv, efter de er begyndt i KOMsammen. Figur 4.2.1. viser, at fire unge er mere tilfredse med sig selv, mens to vurderer deres tilfredshed med sig selv til at være det samme. Ifølge spørgeskemaundersøgelsen er størstedelen af de unge altså blevet mere tilfredse med sig selv. Dette, sammenlagt med nedenstående udtalelser, indikerer, at KOMsammen har en positiv virkning på de unges sociale velvære og tanker om sig selv.



Når Andreas kommer hjem fra KOMsammen, føler han sig ofte lidt bedre tilpas, særligt fordi han har været aktiv i fællesskab med andre.

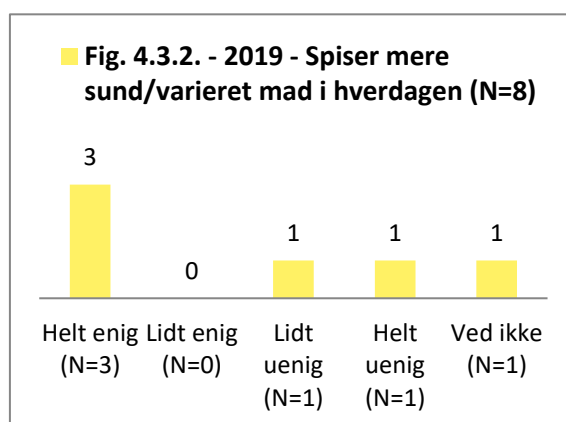
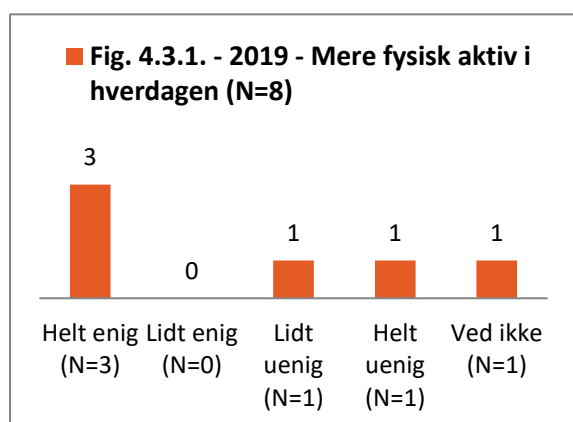
"Jeg synes altid, det er fedt, hvis man kan mærke det dagen efter. Det må godt være hårdt. Selvom vi ikke er på elitegymnast niveau, så må man da gerne kunne mærke det. Det er fedt, hvis man kan snakke med de andre næste uge og sige: "Var dine låre også mega døde sidste gang?". Jeg synes, det er utrolig vigtigt, at man har haft en samtale med nogen. Det behøver ikke at være om noget som helst vigtigt, men bare det at man kommer ind og ligesom har snakket om et eller andet. Så man lige føler, at man har fået lagt nogle ting på bordet. Følt at man har været social, fordi så går man derfra med en meget bedre følelse. Og det behøver ikke at være et eller andet kæmpe venskab, man har. Bare det at man har følt, at man har været i gang med et eller andet og fået sagt, hvad man har i tankerne."

(Andreas, 24)

Som citatet viser, betyder det rigtigt meget at få talt med andre om, hvad man går og tænker på eller oplever i sin hverdag, og at man har haft mulighed for at være social.

4.3 | Sund mad og bevægelse

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



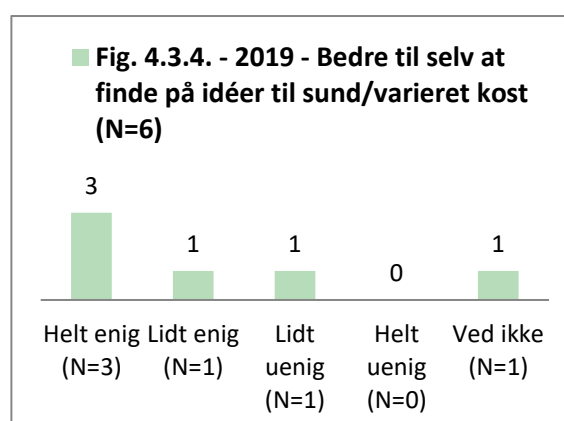
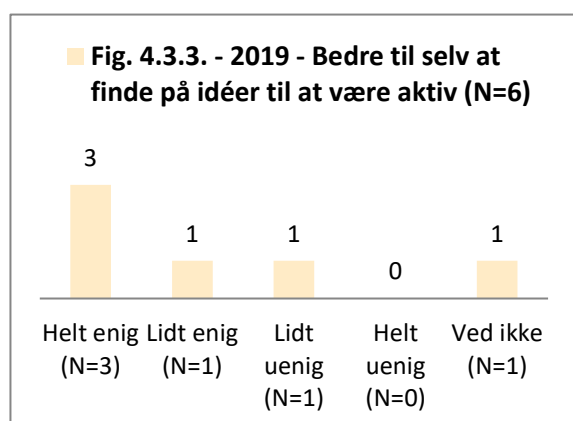
Tre af de adspurgte unge er 'helt enige' i, at de er blevet mere fysisk aktive i hverdagen, efter de er begyndt i KOMsammen, og tre af de unge er 'helt' enige i, at de spiser mere sund eller varieret mad i hverdagen (Figur 4.3.1. og 4.3.2.). Samtidig svarer to unge, at de er uenige i at være blevet mere fysisk aktive, og fire af de adspurgte svarer, at de er 'lidt uenige' eller 'helt uenige' i, at de spiser mere sund/varieret mad i hverdagen. En ung kunne ikke vurdere, hvorvidt vedkommende var blevet mere fysisk eller sundere i hverdagen. Det kan skyldes flere årsager, for eksempel at det kan føles svært at omsætte de færdigheder, der trænes i KOMsammen, til hverdagen derhjemme. For Andreas har der dog været en mærkbar ændring:

"Ud fra den korte periode jeg har været der, vil jeg ikke kunne sige, at det var det, der var grunden. Det er et fedt tilbud, og det er super hyggeligt, og det har været gode dage, hvor man har hygget sig, og man føler, at man har fået noget ud af det. Og det har helt klart givet mig lyst til at komme ud og lave noget. Planen fra start af med at komme i KOMsammen var at komme ud og lave noget motion en gang imellem."

(Andreas, 24)

Andreas startede i KOMsammen med formålet om at blive mere aktiv, hvilket han også selv mener, at han er blevet. Det kan derfor have en betydning for, om man er blevet mere aktiv eller sundere i hverdagen, hvis man starter i KOMsammen med et klart formål.

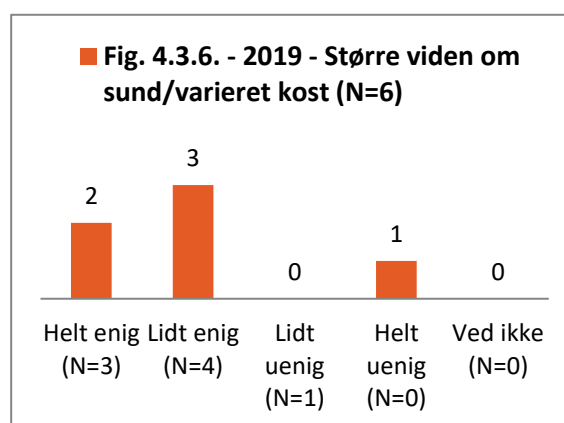
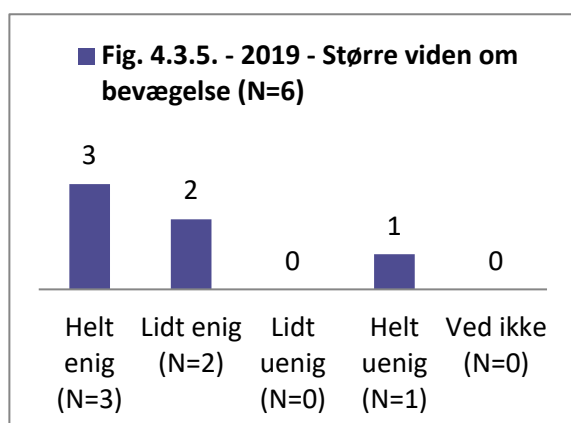
I forlængelse af ovenstående, vil vi gerne blive klogere på, hvad der får de unge til at røre sig mere og spise sundere. Derfor har vi spurgt ind til forskellige aspekter af dette. Dels har vi spurgt, om de unge har fået idéer og erfaringer med motion og sund mad, som de kan bruge uden for KOMsammen.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



I Figur 4.3.3 fremgår det, at 4 ud af 6 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være aktive. Figur 4.4.4. viser, at 4 ud af 6 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund og varieret mad. I interviewet uddyber Andreas, at han har fået mere mod til at opsøge andre fællesskaber:

"Selvom målet også er at finde fællesskaber i tilbuddet er min tanke også at kunne finde fællesskaber uden for KOMsammen. Se nogle idrætshaller hvor man kan lave nye fællesskaber."

(Andreas, 24)



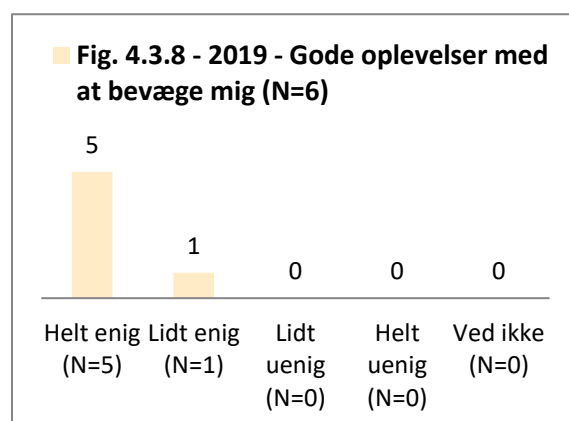
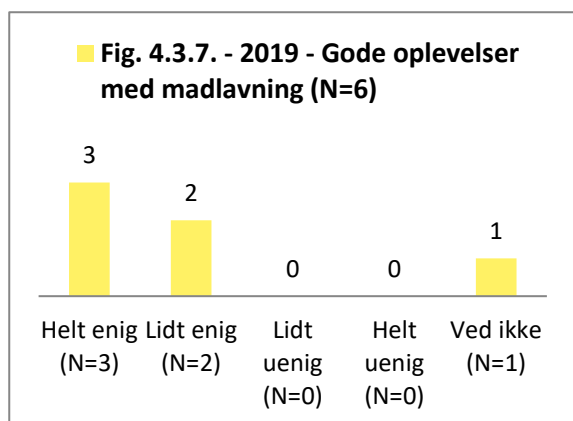
Når vi spørger de unge, om de har fået viden fra KOMsammen, som de kan bruge derhjemme, peger svarene på, at der opnået større viden om både madlavning og motion. I Figur 4.3.5. er 5 ud af 6 unge 'helt enig' eller 'lidt enige' i, at de har fået mere viden om bevægelse. I Figur 4.3.6. fremgår det, at 5 ud af 6 unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået erfaringer med madlavning i KOMsammen.

Andreas fortæller, at han har lært mere om motion, mens han stadig arbejder med kosten.

"Jeg har fået mere viden om, hvorfor det er vigtigt at få brugt sin krop. Så helt klart også, at jeg får lyst til at lave motion. Kosten arbejder vi stadig med. Og jeg ved bare, at hvis jeg har motion i min hverdag, og hvis jeg bruger min krop, så bliver jeg også bare et gladere menneske generelt. Så det har da helt klart også været en motivation til at komme ud og lave noget."

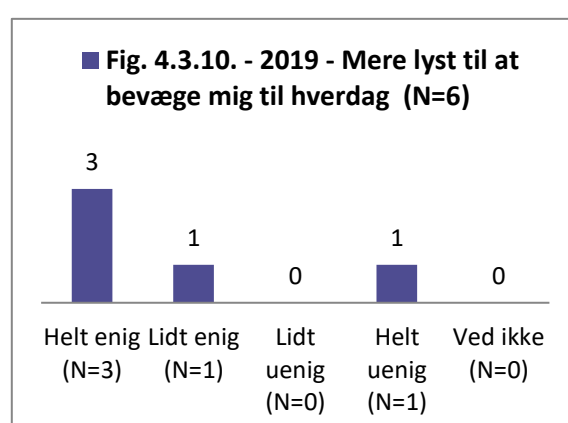
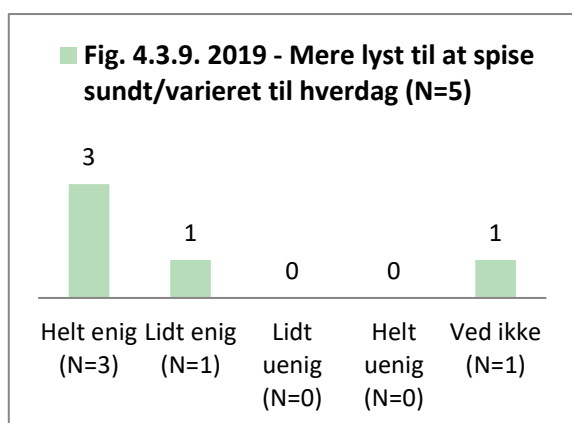
(Andreas, 24)

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



Som det ses i Figur 4.3.7. og 4.3.8., er 5 ud af 6 unge 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de har fået gode oplevelser med madlavning, mens alle har haft gode oplevelser med at bevæge sig i KOMsammen.

I KOMsammen håber vi på, at de gode oplevelser også er med til at give de unge mere lyst til at bevæge sig og spise sundt og varieret i hverdagen. Dette er et vigtigt første skridt mod et sundere liv. Derfor har vi til sidst spurgt ind til dette, hvilket fremgår i Figur 4.3.9. og 4.3.10



Her fremgår det, at 4 ud af 5 unge både har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag og til at spise sundt og varieret. Imidlertid er der en af de unge, der har svaret 'lidt uenig' eller 'ved ikke'. Forklaringen kan dels være, at de unge allerede dyrker motion i hverdagen og derfor primært søger et socialt fællesskab. Desuden kan forklaringen også være, at de unge føler, at den motion eller sunde mad, de får i KOMsammen, er tilstrækkelig, hvilket citaterne fra interviewpersonerne tidligere i afsnittet underbygger.

4.4 | Opsamling: Hvad de unge får ud af KOMsammen

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

- 4 ud af 6 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- 4 ud af 6 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- 4 ud af 6 unge er blevet mere tilfredse med sig selv og har dermed styrket deres selvværd, siden de begyndte i KOMsammen.
- 3 ud af 6 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- 3 ud af 6 unge spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.

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

- 4 ud af 6 unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være aktiv.
- 4 ud af 6 unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund og varieret mad.
- 5 ud af 6 unge har fået mere viden om bevægelse.
- 6 ud af 6 unge har fået gode oplevelser med at bevæge sig.
- 4 ud af 6 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag.
- 5 ud af 6 unge har fået mere viden om madlavning.
- 5 ud af 6 unge har fået gode oplevelser med madlavning.
- 4 ud af 5 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.

Overordnet viser resultaterne fra de indsamlede spørgeskemaer og interviewet, 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. Unge der føler sig ensomme vil ofte være alene om sådanne

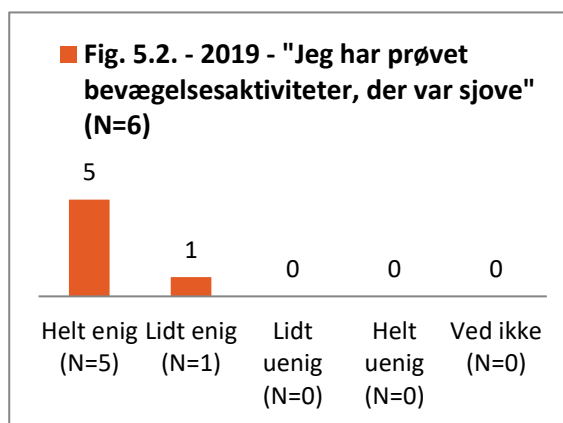
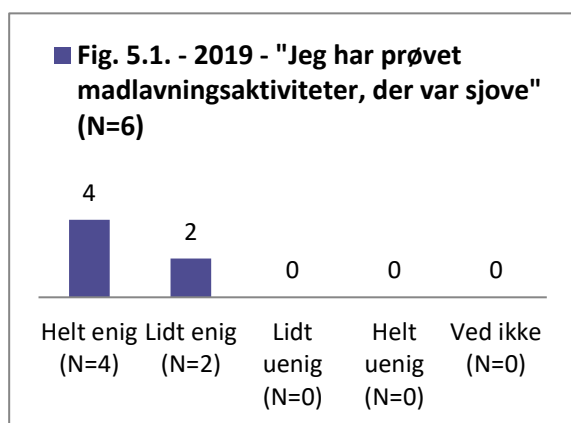
aktiviteter i hverdagen, og derfor er KOMsammen et oplagt tilbud. De unge har tilmed fået en masse brugbare erfaringer og gode oplevelser med sund mad og bevægelse i KOMsammen, hvor de er blevet præsenteret for flere nye og spændende aktiviteter. Vi ved, at livsstilsændringer er svære og kræver tid, og derfor er vi glade for, at KOMsammen er i stand til at give de unge oplevelser og erfaringer, der måske på sigt kan blive en del af deres hverdag uden for KOMsammen. Den indikation, at vi faktisk har motiveret nogle af de unge i KOMsammen til at føre en sundere livsstil, ser vi som en stor succes, som vi gerne vil arbejde videre med fremover. Når nogle af de unge i spørgeskemaundersøgelsen svarer, at de ikke har fået mere lyst til at bevæge sig eller spise sundere, kan det tilmed være et udtryk for, at det er det sociale aspekt der fylder mest i KOMsammen eller at de blot er tilfredse med den motion og sunde mad, de får i KOMsammen, og derfor ikke føler et behov for en endnu sundere hverdag.

5 | De unges oplevelser i KOMsammen

Dette kapitel omhandler 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, der gør det lettere at træffe sunde valg i hverdagen, dels er aktiviteterne med til at skabe et socialt øverum for de unge. Et socialt øverum betyder, at KOMsammen er en tryk sammenhæng, hvor de unge kan øve sig på de ting, de ikke er så gode til i forhold til socialt samvær. Det kan for eksempel være at skabe øjenkontakt med folk, at hilse på andre, kommunikere under bevægelsesaktiviteter eller aftale, om man spiller med eller uden point i basketball. Ved at træne og lave mad sammen øves deres sociale kompetencer i en tryk sammenhæng.

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

I Figur 5.1. og 5.2. har vi indledningsvis spurgt de unge i KOMsammen, om de har prøvet madlavnings- og bevægelsesaktiviteter i KOMsammen, som har været sjove. I begge tilfælde er 6 ud af 6 unge 'helt enige' eller 'lidt enige'.

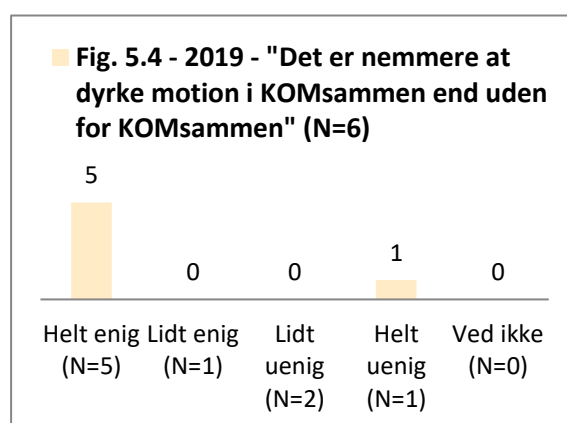
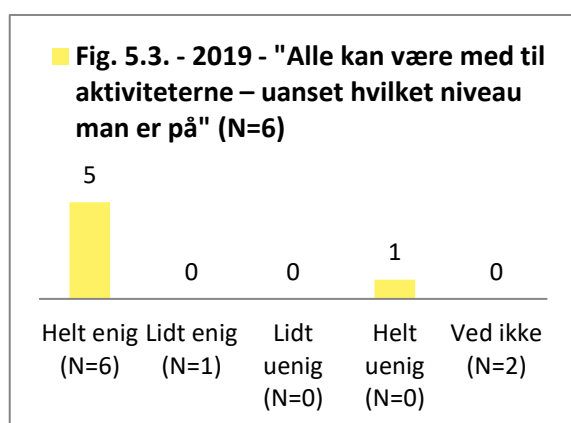


Når vi spørger de unge, hvad der skal til for, at det har været en god dag i KOMsammen, påpeger de, at det først og fremmest handler om at have det sjovt sammen, og at der sker noget.

"Det bliver gjort ret godt, den måde det kører på, med at man finder nogle retter sammen, og vi er ofte ovre i den grønne afdeling. Og det er jo ikke fordi, vi bare sidder og spiser gulerødder. Det bliver jo noget lækkert for det meste. Det er jo også vigtigt, kan man sige."

(Andreas, 24)

I spørgeskemaundersøgelsen havde de unge ligeledes mulighed for at beskrive hvilke aktiviteter, de får mest ud af. Blandt andet fremhæves aktiviteter som bowling, madlavning, kongespil, skøjtning, badminton og gåture. Hertil påpeger de unge, at samværet med andre unge, og dét at kunne snakke sammen under aktiviteterne, er helt afgørende. Det er et særligt mål for KOMsammen, at de unge oplever, at det er 'sjovt og ikke så svært' at dyrke motion. Derfor er det også vigtig, at alle kan deltage i de planlagte aktiviteter. I Figur 5.3. og 5.4 har vi spurgt ind til, om de unge føler, at alle kan være med til aktiviteterne, og om de har lettere ved at dyrke motion i KOMsammen end udenfor KOMsammen.



I Figur 5.3. fremgår det, at fem unge er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at alle kan være med i KOMsammens aktiviteter uanset hvilket niveau, man er på. En ung var 'helt' uenig. I Figur 5.4. fremgår det, at 5 ud af 6 unge er 'helt enige' i, at det er nemmere at dyrke motion i KOMsammen end uden for KOMsammen, mens 1 er 'helt' uenig.

5.1 | Hvad gør en aktivitet udbytterig

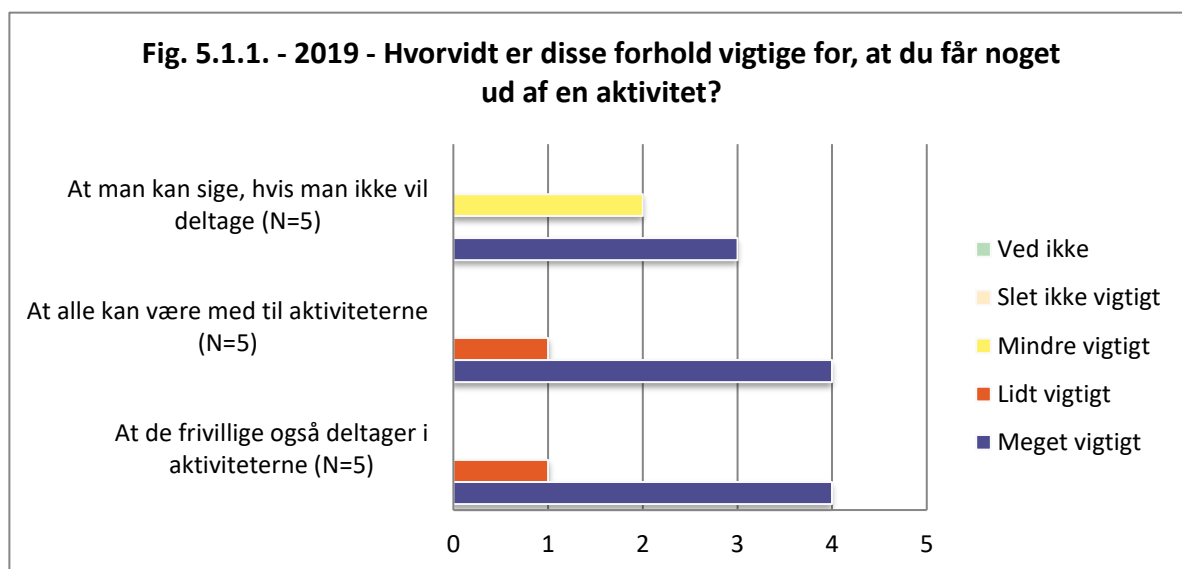
I dette års rapport har vi igen valgt at sætte fokus på de unges ønske om at leve mere sundt i hverdagen. I tidligere rapporter har vi spurgt ind til, hvilke konkrete aktiviteter de unge foretrækker, og hvad der gør, at de unge får noget ud af aktiviteterne i KOMsammen. Det kan være meget forskelligt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

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

I Figur 5.1.1. ser vi, at 3 ud af 5 unge finder det vigtigt, at man kan sige til, hvis man ikke vil deltage i aktiviteten. 5 synes, det er vigtigt, at alle, uanset niveau, kan være med til aktiviteterne. 5 ud af 5 unge finder det ligeledes vigtigt, at de frivillige også deltager i de planlagte aktiviteter. I interviewet har vi spurgt ind til, hvilken betydning det har, at de frivillige deltager i aktiviteterne. Her forklarer Andreas:

"De frivillige giver et billede af, at bare fordi man er frivillig, så er man ikke en superhelt. Det tror jeg er en af de vigtigste ting. Bare fordi man er frivillig, er man ikke madekspert. Det giver et billede af, at vi unge også kan. Det hjælper jo, at de går foran – især for nogen. At de kan træffe en beslutning, når vi andre er i tvivl. Det er der, de frivillige bliver en slags forbilleder, fordi nogen gange kan der være mange unge stemmer i luften. Og så at det hos dem er meget naturligt, at de frivillige deltager, da vi ellers ikke ville være nok til at stille hold i de forskellige aktiviteter."

(Andreas, 24)

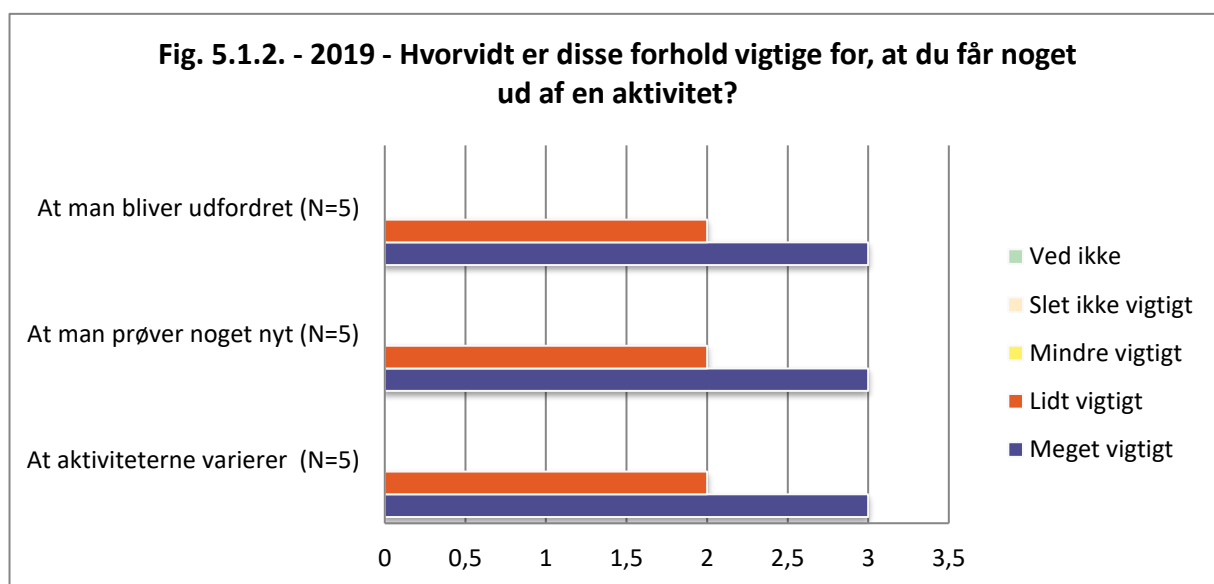


Yderligere forklarer Andreas, at han oplever, at det er trygt, hvis man har lyst til at sige fra. Han oplever dog også, at det kan være sværere for nye:

"Det er ikke svært at sige fra for mig. Måske nye har svært ved det. Jeg ved heller ikke hvor mange nye, der kommer til aktiviteter i forhold til mad."

(Andreas, 24)

Generelt har de unge mulighed for at se, hvilken aktivitet der er planlagt på KOMsammen-tilbuddets Facebook-side eller på Ventilens hjemmeside. Endvidere har vi også spurgt de unge om, hvilke forhold der vigtige, således de får noget ud af en aktivitet.

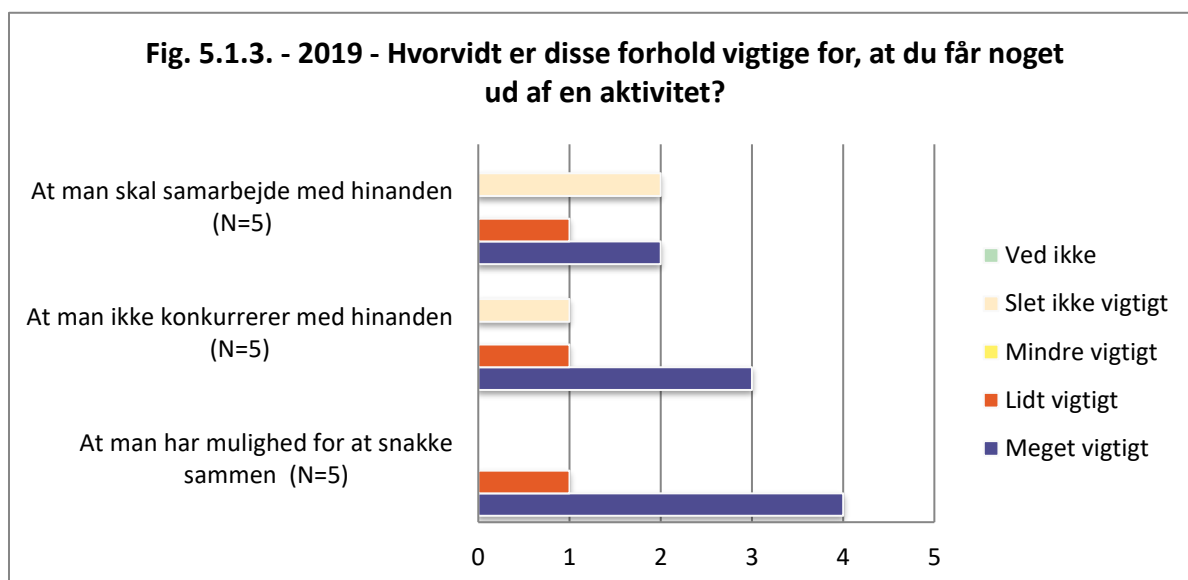


I Figur 5.1.2. ser vi, at 5 ud af 5 unge synes, at det er vigtigt, at aktiviteterne er udfordrende, at man prøver noget nyt, og at der er variation i det, man laver. I interviewet med Andreas forklarer han blandt andet, at han får nye ideer relateret til mad, og han er blevet opmærksom på, hvad han ikke kan lide.

"Jeg vil ikke sige, at der er noget nyt i det. Men det er noget andet, når man står med råvarerne og arbejder med det, har været sammen med nogen og snakket med nogen og hørt, hvordan de har det. Og det har været fedt at prøve noget anderledes, og jeg fandt ud af, at trampolin ikke er noget for mig."

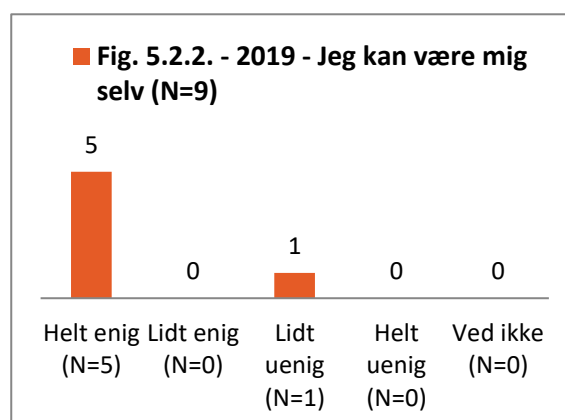
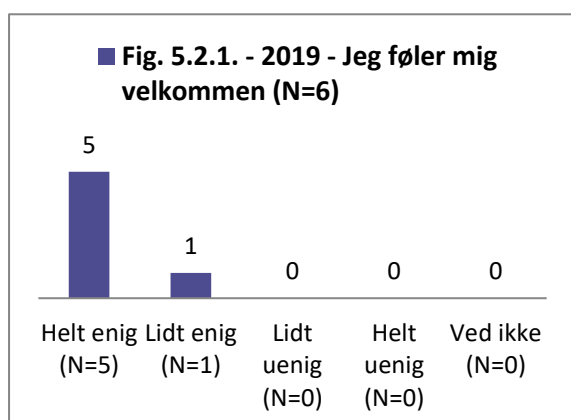
(Andreas, 24)

I Figur 5.1.3. spurgte vi ind til tre yderligere aspekter ved aktiviteterne i KOMsammen. Her mener 3 ud af 5 unge, at det er vigtigt, at man skal samarbejde med hinanden. 4 ud af 5 unge mener også, at det er vigtigt at man ikke konkurrerer med hinanden. Alle adspurgte unge synes, at det er vigtigt, at man har mulighed for at få snakket.



5.2 | Et trygt fællesskab i KOMsammen

De frivillige arbejder kontinuerligt for at gøre KOMsammen til en tryk kontekst at være i for de unge. Det trygge rum er vigtigt, når de unge prøver nye ting, især hvis de unge har haft dårlige erfaringer tidligere i livet med for eksempel 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.

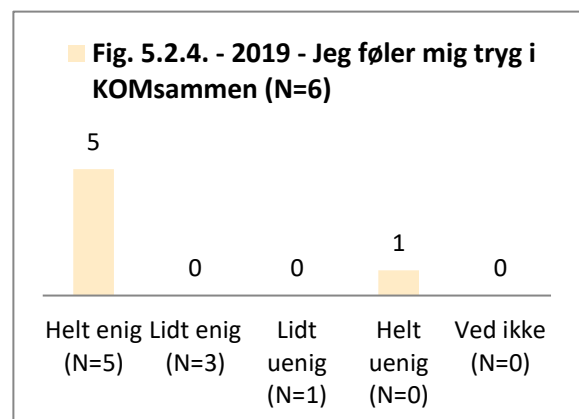
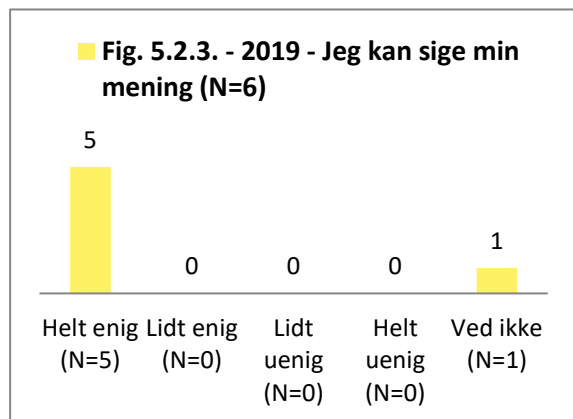


Alle 6 unge, der har besvaret spørgeskemaet, svarer, at de er 'helt enige' eller 'lidt enige' i, at de føler sig velkomne i KOMsammen. Heraf er 5 ud af 6 unge også 'helt enige' i, at de kan være sig selv i KOMsammen, mens én ung er 'lidt uenig'. I forbindelse hermed fortæller Andreas om sin første gang i KOMsammen, hvor han synes, det gik godt.

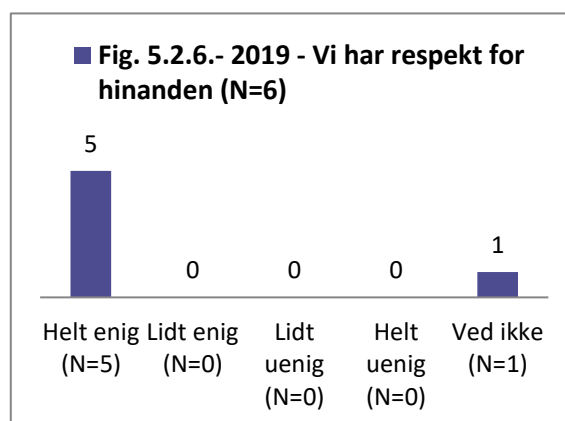
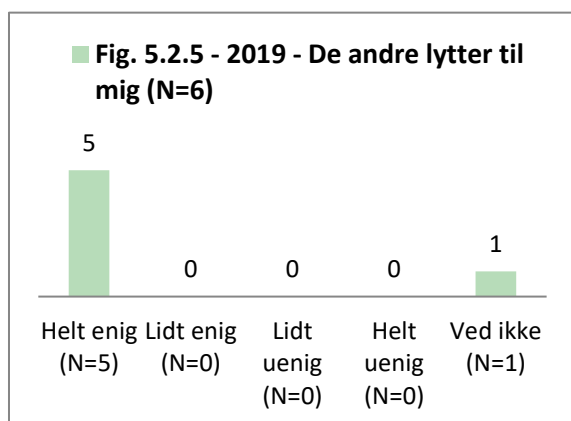
"Det er jo altid sådan lidt om alle er med, men jeg følte, at vi alle sammen kom meget godt med. Selvom det på mange måder med bevægelse kan være grænseoverskridende med nye mennesker, synes jeg egentlig, at det gik ret godt."

(Andreas, 24)

I Figur 5.2.3. er 5 unge 'helt enige' i, at de kan sige deres mening i KOMsammen. 5 ud af 6 unge føler samtidig, at de er trygge i KOMsammen, mens én er 'helt uenig'. Der kan altid være unge som ikke føler sig tilpas i KOMsammen. Det har ikke nødvendigvis noget at gøre med selve rammen i tilbuddet, men at det i sig selv kan være svært for den unge at falde til.



At man kan sige sin mening i KOMsammen bekræftes yderligere af Figur 5.2.5. og 5.2.6., hvor vi har spurgt ind til, hvorvidt de unge føler, at man lytter til hinanden, og om man har respekt for hinanden i KOMsammen. Her er svarer 5 ud af 6, at de er 'helt enige' i, at de andre unge lytter til dem, og at man har respekt for hinanden. En ung kunne ikke vurdere, hvorvidt vedkommende var enig eller uenig.



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

5.3 | Opsamling: De unges oplevelser i KOMsammen

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

- 6 ud af 6 unge har fået gode oplevelser med madlavningsaktiviteter.
- 6 ud af 6 unge har fået gode oplevelser med at være fysisk aktive.
- De unge fremhæver aktiviteter som bowling, madlavning, kongespil, skøjtning, badminton og gåtur, men alle er enige om, at det vigtigste er samværet med andre unge.

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

- 3 ud af 5 unge mener, at man skal kunne sige, hvis man ikke vil deltage.
- 5 ud af 5 unge mener, at alle skal kunne være med til aktiviteterne.
- 6 ud af 6 unge mener, at det er vigtigt, at de frivillige også deltager.
- 5 ud af 5 unge synes, at det er vigtigt at blive udfordret.

- 5 ud af 5 unge synes, at det er vigtigt, at man prøver noget nyt.
- 5 ud af 5 unge synes, at det er vigtigt, at aktiviteterne varierer.
- 3 ud af 5 unge mener, at det er vigtigt, at man skal samarbejde med hinanden.
- 4 ud af 5 unge mener, at det er vigtigt, at man ikke konkurrerer med hinanden.
- 5 ud af 5 unge mener, at det er vigtigt, at man kan snakke sammen.

Disse fokuspunkter er vigtige for os i planlægningen af fremtidige aktiviteter, så vi sikrer, at de unge får det ønskede udbytte af aktiviteterne i KOMsammen. Især de frivilliges engagement i de planlagte aktiviteter synes meget afgørende i både spørgeskemaundersøgelsen og interviewet.

Til sidst har vi spurgt ind til, hvordan de unge har det med hinanden i KOMsammen, hvilket har givet følgende resultater:

- 6 ud af 6 unge føler sig velkomne i KOMsammen.
- 6 ud af 6 unge føler, at de kan være sig selv i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler, at de kan sige deres mening i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler sig trygge i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler, at man lytter til hinanden i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler, at man har respekt for hinanden i KOMsammen.

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

6 | En samlet opsummering

Undersøgelsen giver os et indtryk af, at KOMsammen er med til at gøre en positiv forskel for de unge i tilbuddet – både i forhold til ensomhed, kost og bevægelse. 4 ud af 6 af de unge føler sig mindre ensomme, og 4 ud af 6 har det enten lidt eller meget bedre med sig selv efter, at være begyndt i KOMsammen. Hertil føler 5 ud af 6 af de unge, at de er en del af et fællesskab i KOMsammen. Yderligere er 3 ud af 6 unge blevet mere fysisk aktive i hverdagen og 3 ud af 6 spiser mere sundt og varieret.

Ventilen Danmark afslutter udviklingen af KOMsammen i maj 2020, hvorefter tilbuddene vil blive udviklet på lige fod med mødestederne. Ventilen Danmark har siden 1999 understøttet lokale mødesteder for unge, der føler sig ensomme. Derfor er det ikke overraskende, at denne rapport viser positive resultater i forhold til de unges følelse af ensomhed, hvordan de har det, når de er i KOMsammen, samt deres forhold til de andre unge i tilbuddet – det vil sige områder som Ventilen i forvejen har stor erfaring med. Siden de første KOMsammen-tilbud åbnede i 2012, har vi arbejdet på at skabe gode oplevelser for de unge med hensyn til bevægelse og sund mad, samt give dem erfaringer og idéer, som de kan tage med sig i hverdagen. Vi har set, at de unge har fået oplevelser og erfaringer i KOMsammen, hvilket vi håber, kan give de unge en større lyst til at føre en sundere livsstil uden for KOMsammen. Vi ser også i spørgeskemaundersøgelsen, at en del af de unge faktisk er blevet mere aktive og spiser sundere.

Nedenfor har vi opsummeret de overordnede resultater fra dokumentationsrapporten.

Fra registreringen af unge, der benyttede KOMsammen i 2019:

- 54 forskellige unge besøgte KOMsammen, i alt 200 gange
- KOMsammen holdte åbent 94 gange i 2019
- 62,3 % var mænd og 37,7 % var kvinder.
- Størstedelen af de unge i KOMsammen (37 %) er i aldersgruppen 20-24 år.
- Aldersgennemsnittet blandt de unge i KOMsammen er 23,7 år.
- 29 unge besøgte KOMsammen for første gang. Heraf kom 62 % igen.
- 79,3 % af de unge har arbejde eller er i gang med at uddanne sig.
- I 2019 fik KOMsammen i alt 28 henvendelser fra unge, pårørende og fagpersoner.

Fra spørgeskemaundersøgelsen i KOMsammen, som 8 unge har besvaret helt eller delvist:

- 4 ud af 6 unge føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i KOMsammen.
- 5 ud af 6 unge føler sig som en del af et fællesskab i KOMsammen.
- 4 ud af 6 unge føler, at der er et godt sammenhold i KOMsammen.
- 4 ud af 6 unge er blevet mere tilfredse med sig selv og har dermed styrket deres selvværd, siden de begyndte i KOMsammen.
- 3 ud af 6 unge er blevet mere fysisk aktive i hverdagen.
- 3 ud af 6 unge spiser mere sund og varieret mad i hverdagen.
- 4 ud af 6 unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være aktiv.

- 4 ud af 6 unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund og varieret mad.
- 5 ud af 6 unge har fået mere viden om bevægelse.
- 6 ud af 6 unge har fået gode oplevelser med at bevæge sig.
- 4 ud af 6 unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag.
- 5 ud af 6 unge har fået mere viden om madlavning.
- 5 ud af 6 unge har fået gode oplevelser med madlavning.
- 4 ud af 5 unge har fået mere lyst til at spise sundt og varieret til hverdag.

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

Dokumentationsrapporten har vist os nogle områder, vi gerne vil blive klogere på fremover. Dette er områder, som vi vil kigge nærmere på i kommende interviews og spørgeskemaer. Disse områder er følgende:

- **Lokalt kendskab.** Vi vil sætte fokus på at udbrede kendskabet til KOMsammen blandt fagfolk, pårørende og unge, da vi kan se et stort fald i antallet af unge fra 2017 til 2019. I 2017 kom 106 unge, i 2018 kom 104 unge og i 2019 kom 54 unge. Vi håber at et større lokalt kendskab i kombination med opmærksomhedsområde 3 'stabilt fremmøde gennem stabile tilbud' vil give vores KOMsammen tilbud større opmærksomhed og at vi dermed når ud til flere unge.
- **Svarprocent.** Vi ønsker at opnå en højere svarprocent samt et øget antal besvarelser i 2020. I 2019 har 9 unge besvaret spørgeskemaet helt eller delvist. Det afviger ikke meget fra tidligere år, men da vi løbende øger vores antal af tilbud, håber vi at kunne få flere unge til at besvare spørgeskemaerne i 2020, sådan at vi fortsat stræber efter en bedre datakvalitet i vores dokumentationsarbejde.
- **Stabilt fremmøde gennem stabile tilbud.** I 2019 besøgte 29 nye unge KOMsammen, hvoraf 62 % kom igen. Vi vil gerne have tallet af engangsbesøg længere ned, hvorfor dette fortsætter som indsatsområde i 2020.
- **Større inspiration til at spise sundt gennem bedre madaktiviteter.** Vi vil igen i 2020 sætte fokus på at hjælpe de frivillige med at lave gode madaktiviteter, da vores resultater viser, at kun halvdelen føler sig inspireret til at spise sundere. Det tror vi, at vi kan gøre noget ved, ved at gøre madaktiviteterne endnu bedre.

7 | Bilag

7.1 | Skema til løbende registrering af de unge i KOMsammen

Registreringsskema for Ventilen

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

1. Hvilken Ventil?: *

-- Please Select --

2. Dato: *

3. Vælg aktivitet

-- Please Select --

4. Uddyb aktivitet (Fx. "Vi var ude og bowle, og det synes de unge var sjovt" eller "Vi lavede Tacos og holdt Mexico tema"). *

5. Frivillige til stede (skriv jeres navne): *

6. Skriv de unges numre (numrene står i jeres basisdokument): *

7. Hvor mange unge kom for første gang i dag? (Unge, som har været til indledende samtale): *

8. Hvor mange unge tog I ind efter indledende samtale? (Husk, at de skal oprettes i basisdokumentet): *

9. Hvilke nummer/numre i basisdokumentet fik den/de nye I tog ind?: *

10. Hvor mange unge har I henvist til et andet tilbud?:

11. Hvor mange måtte I afvise uden at kunne henvise til noget andet?:

Hvis I har spørgsmål, så skriv venligst på jacob@ventilen.dk eller info@ventilen.dk. Tak for hjælpen!

Submit

0%

7.2 | Spørgeskemaet, som blev sendt ud til de unge

Spørgeskema KOMsammen 2019

Intro

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

Koden skal bestå af:

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

Eksempel: Søren Pedersen, Mia Pedersen og juli = SPMP07

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

Eksempel: Karin Hansen og december = XXKH12

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

Skriv din kode her: *

Baggrund

1. Er du dreng eller pige? *

- ☐ Dreng ☐ Pige

2. Hvor gammel er du? *

3. Hvilket KOMsammen-tilbud kommer du i? *

KOMsammen Holbæk
KOMsammen København
KOMsammen Odense
KOMsammen Randers
KOMsammen Silkeborg
KOMsammen Slagelse
KOMsammen Svendborg

4. Hvad laver du til daglig?

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

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

Baggrund

5. Hvor længe er du kommet i KOMsammen?

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

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

6. Hvor ofte kommer du i KOMsammen?

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

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

7. Hvordan fandt du frem til KOMsammen?

(Sæt gerne flere krydser)

- ☐ Jeg fandt det selv på internettet, fordi jeg søgte på ensomhed
- ☐ Jeg så et opslag for Ventilen på internettet via Facebook, Instagram eller andre sociale medier
- ☐ Jeg så en plakat eller folder i byen eller på skolen
- ☐ Jeg hørte om det fra min læge, psykolog eller kontaktperson
- ☐ Jeg hørte om det fra min lærer eller pædagog
- ☐ Jeg hørte om det fra én i min familie
- ☐ Jeg så noget om det i fjernsynet, i avisen eller hørte noget i radioen
- ☐ Jeg mødte nogle frivillige på gaden eller andre steder, der fortalte om Ventilen
- ☐ Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte
- ☐ Jeg hørte et oplæg om det på min skole
- ☐ Andet (skriv her):

At komme i KOMsammen for første gang

8. Hvad synes du er vigtigt, når man kommer første gang i KOMsammen?

9. Hvordan oplever du modtagelsen af nye unge i KOMsammen?

10. Hvor ofte oplever du, at I gør følgende ting, når der kommer nye unge i KOMsammen?

(Sæt ét kryds pr. spørgsmål)

	Altid	Ofte	En gang imellem	Sjældent	Aldrig	Ved ikke
En af de andre unge viser den nye rundt i KOMsammen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vi tager en navnerunde, hvor alle præsenterer sig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alle giver hånd eller hilser på den nye	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De frivillige er opmærksom på, at få den nye med i gruppen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De andre unge er opmærksomme på at snakke med den nye	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. Har du et bud på, hvad der skal til, for at flere unge vælger at komme igen efter første gang, de er kommet i Ventilen?

Aktiviteter

12. 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/varieret kost	☐	☐	☐	☐	☐

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

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke

14. Er du enig eller uenig i disse udsagn om aktiviteterne i KOMsammen?

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

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

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

16. Hvad er vigtigt for, at du lærer noget af en aktivitet i KOMsammen?

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

17. Hvorvidt er nedenstående forhold vigtige for, at du får god oplevelse med en aktivitet i KOMsammen?

(Sæt kryds ud fra hvor vigtigt du mener nedenstående forhold er)

	Meget vigtigt	Lidt vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke
At de frivillige også deltager i aktiviteterne	☐	☐	☐	☐	☐
At alle kan være med til aktiviteterne	☐	☐	☐	☐	☐
At man kan sige, hvis man ikke vil deltage	☐	☐	☐	☐	☐
At aktiviteterne varierer	☐	☐	☐	☐	☐
At man prøver noget nyt	☐	☐	☐	☐	☐
At man bliver udfordret	☐	☐	☐	☐	☐
At man har mulighed for at snakke sammen	☐	☐	☐	☐	☐
At man ikke konkurrerer med hinanden	☐	☐	☐	☐	☐
At man skal samarbejde med hinanden	☐	☐	☐	☐	☐

18. 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 mere lyst til at bevæge mig til hverdag	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har fået mere lyst til at spise sundt/varieret til hverdag	☐	☐	☐	☐	☐

Hvad du får ud af at komme i KOMsammen

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

(Sæt ét kryds)

- ☐ Ja - Meget mere tilfreds
- ☐ Ja - Lidt mere tilfreds
- ☐ Det er det samme
- ☐ Nej - Lidt mere utilfreds
- ☐ Nej - Meget mere utilfreds
- ☐ Ved ikke

20. Føler du dig mindre ensom, efter du er begyndt at komme i KOMsammen?

(Sæt ét kryds)

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

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

21. Hvis du vil forsætte med at komme i KOMsammen, hvad ønsker du at få ud af at komme i KOMsammen?

(Sæt gerne flere krydser)

- ☐ Jeg ønsker at spise endnu sundere
- ☐ Jeg ønsker at være endnu mere fysisk aktiv i min hverdag
- ☐ Jeg ønsker at komme ud af min ensomhed
- ☐ Jeg ønsker at blive bedre til at indgå i sociale relationer
- ☐ Jeg ønsker at få flere gode oplevelser
- ☐ Andet (angiv gerne):

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

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

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

Tanker og følelser

23. Her er tre spørgsmål, som handler om din følelse af ensomhed:

(Sæt ét kryds i hver linje)

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

24. 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	☐	☐	☐	☐	☐

25. Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om, hvordan du har det i KOMsammen?

Her tænker vi på dine oplevelser med de andre unge i KOMsammen.

(Sæt kryds ud fra hvor enig du er)

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

Hvad synes du om spørgeskemaet?

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

7.3 | KOMsammens forandringsteori

FORANDRINGSTEORI FOR VENTILENS KOMSAMMEN-TILBUD

