

# Træningspas for unge døgnanbragte

Center for Udsatte og Kriminalitetstruede Unge

---

## Midtvejsevaluering 2013

---

*"Det fede ved Idrætsprojektet er, at det ikke er noget, der smutter,  
når man flytter, men noget der passer på en"*

Ung i Idrætsprojektet



**Jeanette Magne Jensen & Jonas Greve Lysgaard**

*Forskningsprogrammet Læring for Omsorg, Bæredygtighed og Sundhed*

Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU)

Faculty of Arts

Aarhus Universitet

Forord .....	3
1. Introduktion.....	4
1.1 Anden midtvejsevaluering.....	4
1.2 Metode .....	4
1.3 Casestudier med fem unge.....	5
1.4 Gruppeinterviews og individuelle interviews.....	6
1.5 Idrætsprojektets grundlag .....	6
1.6 Den konkrete fremgangsmåde .....	7
1.7 Idrætsprojektets pædagogiske metode .....	8
1.8 Idrætsprojektets organisering .....	9
2. Konklusion .....	11
3. Idrætsprojektets målgruppe.....	14
4. De fem unge .....	17
4.1 Signe .....	17
4.2 Lise.....	18
4.3 Lasse .....	19
4.4 Bedri.....	20
4.5 Niels .....	22
Kapitel 5: Analyse af de fem overordnede målsætninger .....	24
5.1 Styrke de unges sociale kompetencer .....	24
5.2 Øge de unges sundhed og trivsel.....	27
5.3 Øge de unges tilknytning til foreningslivet/idrætsforeninger .....	31
5.4 Inddrage de unges netværk.....	34
5.5 Uddanne de unge til instruktører, dommere eller give dem førstehjælpskurser .....	36
6. Litteratur.....	39

## Forord

Denne rapport er den anden midtvejsevaluering af projektet *Træningspas for udsatte og kriminalitetstruede unge*. Træningspas for udsatte og kriminalitetstruede unge er forankret i Center for Udsatte og Kriminalitetstruede Unge (CUKU) under Københavns Kommunes socialforvaltning. CUKU består af otte botilbud, der retter sig mod unge, der af forskellige årsager er anbragt udenfor hjemmet.

Som led i evalueringen af det samlede projekt udarbejdes i alt tre rapporter. To midtvejsrapporter baseret på data genereret ultimo 2012 og 2013 og en afsluttende evalueringsrapport, der sammenfatter resultater og erfaringer fra projektet. Den afsluttende evalueringsrapport udarbejdes medio 2014.

Evalueringen gennemføres af Forskningsprogrammet Læring for Omsorg, Bæredygtighed og Sundhed, Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU), Faculty of Arts, Aarhus Universitet. Evalueringsteamet består af adjunkt Jonas Greve Lysgaard og lektor Jeanette Magne Jensen. Sidstnævnte er evalueringens projektleder.

København, december 2013

## 1. Introduktion

Projekt træningspas (herefter Idrætsprojektet) har til formål at involvere unge i træning/fysisk aktivitet som del af en pædagogisk metode, der har som overordnet formål dels at involvere de unge i organiseret træning/idræt i klubber og træningscentre, dels at øge den generelle livskvalitet for de unge deltagere.

### 1.1 Anden midtvejsevaluering

Denne anden midtvejsevaluering fokuserer på fem målsætninger, som Idrætsprojektet er bundet op på i fondsansøgningen til Socialministeriet. I fondsansøgningen fremgår det, at Idrætsprojektet har som målsætning, at:

- styrke de unges sociale kompetencer
- øge de unges sundhed og trivsel
- øge de unges tilknytning til foreningslivet/idrætsforeninger
- inddrage de unges netværk
- uddanne de unge til instruktører, dommere eller give dem førstehjælpskurser

Midtvejsevalueringen strukturerer evalueringens diskussion i forhold til disse fem punkter. Det betyder, at dataindsamlingen i alle metoder har reflekteret punkterne, så midtvejsevalueringen kommenterer de enkelte punkter fra såvel et unge- og et personale/ledelsesperspektiv, ligesom interview med Idrætsprojektets projektleder vil betone viden om de fem punkter. Særligt er CUKU i forbindelse med nærværende evaluering optaget af, hvad der har betydning for, at de unge vælger/fravælger at begynde i en forening.

Denne evaluering bringer efter ønske fra CUKU mange empiriske eksempler på udsagn fra de unge. Disse udsagn danner grundlaget for analysen og dermed forståelsen af, hvad det betyder for de unge at deltage i Idrætsprojektets aktiviteter, særligt i forhold til de fem målsætninger med Idrætsprojektet. Det er altså de unges stemmer, der er særligt fremtrædende i evalueringen. Dette betyder også at denne empirinære midtvejsevaluering primært bygger på en eksplorativ tilgang til de unges udsagn og ikke på teoretiske pointer. Det teoretiske grundlag vil blive tydeliggjort og ekspliciteret i den endelige evaluering.

### 1.2 Metode

Midtvejsevalueringen er gennemført efter en kvalitativ metodologi. Kvalitative metoder er velegnede til forsknings- og evalueringsprocesser, når man ønsker at komme tæt på betydninger, holdninger og normer hos en gruppe mennesker i en specifik situation.

Evalueringen baserer sig på data fra følgende kilder:

- Fem casestudier (observationer/interviews) med fem forskellige unge
- To interviews med Idrætsprojektets projektleder
- Et gruppeinterview med ledere og pædagoger fra CUKU's institutioner
- To individuelle interviews med medarbejdere fra to forskellige institutioner

Alle data er genereret medio/ultimo 2013.

### 1.3 Casestudier med fem unge

Den helt centrale del af det empiriske materiale for denne midtvejsevaluering består af casestudier med fem unge deltagere i Idrætsprojektet, herunder deltagelse i træningspas med de udvalgte fem unge. Casestudierne fokuserer hver især på et enkelt ungt menneske. Evaluatoren har gennem deltagerobservation deltaget i forskellige træningspas med de unge og efterfølgende gennemført individuelle dybdeinterviews med henblik på at afsøge, hvordan den unge tillægger træningen og projektet som sådan betydning i hverdagslivet.

Disse fem unge (tre drenge og to piger) har forskellige sociale og kulturelle baggrunde og har alle deltaget i forskellige aktiviteter knyttet til Idrætsprojektet i forholdsvis faste forløb. Dette betyder ikke nødvendigvis, at de alle fast har deltaget i ugentlige aktiviteter over længere perioder, men at de alle er velkendte af personalet bag Idrætsprojektet, har trænet med dem i perioder, men også at der for de flestes vedkommende har været perioder, hvor de af forskellige grunde ikke har været en del af aktiviteterne i Idrætsprojektet. De fem unge repræsenterer i den forstand majoriteten af de unge, der bor på CUKU's institutioner og træner i Idrætsprojektet. De fem unge er anonymiserede i denne evaluering.

De enkelte unge i casestudierne vil blive præsenteret i begyndelsen kapitel 4.

De unge er alle som del af casestudiet blevet interviewet individuelt. Interviewene foregik som samtaler i en afslappet, uhøjtidelig atmosfære, hvor hensigten var at forstå deres engagement i projektet og at undersøge Idrætsprojektets betydning i forhold til de fem formål med projektet. Interviewene varede omkring 30 minutter.

Analysen af de unges oplevelse og udbytte af træningen, som udfoldes i kap. 5, er baseret på interviewene og tillige influeret af observationerne af den unge, træningsforløbet og af de sociale interaktioner, der fandt

sted under den forudgående træning hos tre af interviewpersonerne. Analysen bygger fuldt ud på de unges perspektiv – det er deres stemme, der høres.

Der er tale om sårbare og omsorgssvigtede unge mennesker, der skal håndteres med respekt for deres individuelle livshistorier. De fem unge, der deltager i midtvejsevalueringen, er udvalgt på baggrund af deres robusthed i forhold til at indgå i et interview samt deres spredning i forhold til de forskellige CUKU institutioner. Desuden er enkelte af de unge udvalgt på baggrund af de vanskelige udfordringer de repræsenterer for at kunne sætte fokus på Idrætsprojektets muligheder med disse ekstra belastede unge. En enkelt af de unge er desuden genganger i forhold til den første midtvejsevaluering, dette er besluttet ud fra muligheden for at styrke det lange perspektiv i denne og den afsluttende evaluering.

#### **1.4 Gruppeinterviews og individuelle interviews**

Der er desuden gennemført et gruppeinterview med medarbejdere og/eller ledere fra institutionerne i CUKU. Alle otte institutioner blev inviteret til at deltage i gruppeinterviewet - fire institutioner meldte positivt tilbage. Som supplement til gruppeinterviewet er medarbejdere fra to institutioner, der ikke deltog i gruppeinterviewet, blevet interviewet gennem et telefoninterview.

Projektlederen er desuden blevet interviewet to gange.

Nedenfor gives en kort introduktion til Idrætsprojektet hovedsageligt baseret på et internt baggrundspapir fra Idrætsprojektet, der beskriver projektets metode og idemæssige grundlag.

#### **1.5 Idrætsprojektets grundlag**

Idrætsprojektet begyndte oprindeligt i 2007 som et lokalt projekt på Rymarksvænge Ungdomspension. Baseret på meget positive erfaringer med projektet på Rymarksvænge Ungdomspension lykkedes det CUKU at finde midler til at finansiere Idrætsprojektet som et 4-årigt satspuljeprojekt fra 2010 til 2014 med henblik på at udbrede Idrætsprojektet til alle institutioner under CUKU.

Projektet har indtil videre haft stor succes med at engagere unge i idrætsaktiviteter. Mellem d. 1. april 2011, hvor projektet startede, og d. 20/12 2013 er der blevet arbejdet med 615 unge i Idrætsprojektet. 40 % af disse unge er nu fast medlem af en idrætsforening eller fitnesscenter. For 44 % gælder det at der arbejdes på at de kan blive medlemmer af en idrætsforening eller fitnesscenter. 15 % af de unge har Idrætsprojektet ikke længere kontakt til og 1 % af de unge har ikke ønsket at fortsætte samarbejdet.

Idrætsprojektets overordnede formål er at motivere unge fra centerets institutioner til idræt og bevægelse. Et af projektets hovedprincipper er, at alle aktiviteter foregår på de unges præmisser, og derfor arbejder projektet efter de unges egne ønsker og drømme. De primære aktiviteter er alle tænkelige former for idræt, men blev i 2012 udvidet til også at indeholde alle andre former for fritidsaktiviteter; såsom lektiehjælp og musikundervisning. Disse aktivitetsformer går under betegnelsen Idrætsprojektet 2.0. Det er dog stadig bevægelse og fysisk aktivitet, der udgør hovedparten af aktiviteterne i Idrætsprojektet.

Idrætsprojektets udgangspunkt er, at de unge skal opleve idræt/bevægelse som et positivt og berigende element i deres hverdagsliv. Kongstanken i Idrætsprojektet er at give den enkelte unge sin egen personlige træner, der så iværksætter præcis den træning, som den unge ønsker for sig selv – på det tidspunkt, hvor den unge er motiveret for at træne. Et veludbygget korps af unge, frivillige trænere er knyttet til Idrætsprojektet og fungerer som de unges personlige trænere. Disse frivillige er primært pædagog- og lærerstuderende, der dels har en idrætslig kompetence, som de kan byde ind med i projektet, dels har en faglig og personlig interesse i at være del af et social- og sundhedspædagogisk projekt, som Idrætsprojektet kan karakteriseres som.

Den pædagogiske tankegang i projektet er at træne med de unge, når de unge er klar, og at motivere dem til at træne og bevæge sig gennem en positiv, anerkendende og appellerende pædagogisk tilgang, hvor fleksibilitet i mødet med den unge er helt central. Den unges familie og sociale netværk inddrages i træningen med henblik på at understøtte den unges motivation for at fastholde træningen.

Et centralt udgangspunkt for Idrætsprojektet er at vise de unge, at de har kompetencer, som de ikke aner, at de besidder. Herigennem vil Idrætsprojektet bidrage til, at de unge får succesoplevelser, der fører til et nyt og positivt selvbillede, og i sidste ende til at de unge udvikler en generel handlekompetence til at klare hverdagslivets udfordringer. Denne særlige vinkel forfølger slutevalueringen i 2014.

### **1.6 Den konkrete fremgangsmåde**

Den følgende introduktion til Idrætsprojektets konkrete fremgangsmåde og pædagogiske metode er baseret på beskrivelser fra Idrætsprojektets medarbejdere.

Idrætsprojektet arbejder helt konkret ud fra fire modeller. De fire modeller skal ikke ses som en lineær udvikling, men som fire individuelle virkemidler, man kan anvende på forskellige tidspunkter eller samtidigt

– efter behov og afhængigt af den individuelle unge.

1) *Personlig træning*: Da Idrætsprojektet arbejder med stærkt udsatte og kriminalitetstruede unge, kan langt de fleste af de unge ikke sættes direkte ind i et gruppeforløb. Derfor får man i de fleste tilfælde mere ud af at starte med personlig træning. Dog er det vigtigt, at Den Personlige Træner skal kunne afvige fra metoden og tilpasse den, så den virker på den enkelte unge. Træningsformerne, træningsrammerne og træningsforudsætningerne er altså individuelle, men de fleste unge i projektet starter med at få en Personlig Træner, der træner med den unge en til en.

2) *Træningsguiden*: Hvis den unge ønsker at begynde i en allerede etableret forening, påtager Idrætsprojektets medarbejder rollen som Træningsguide. Træningsguiden indtager en vejlederrolle for den unge og guider den unge med henblik på at hjælpe vedkommende ind i et foreningsliv.

3) *Foreningen Hele Vejen Rundt*: Det har vist sig vanskeligt for de unge at gå direkte fra at træne med Den Personlig Træner til at starte i en allerede etableret idrætsforening. Derfor er der blevet stiftet en frivillig idrætsforening 'Hele Vejen Rundt', der fungerer som mellemstation mellem træning med Den Personlige Træner og selvstændig træning i en allerede etableret idrætsforening.

4) *Vejledning og Sparring*: Vejledning og sparring i institutionerne. Idrætsprojektet hjælper centerets otte institutioner med vejledning i forhold til hvor og hvordan de kan aktivere de unge i idræt og bevægelse. Udbygning af idræt og bevægelsesnetværket på tværs af institutionerne. De enkelte institutioner ligger inde med udstyr, eksempelvis cykler, kanoer osv., som kan bruges af medarbejdere og de unge på tværs af alle otte institutioner.

### **1.7 Idrætsprojektets pædagogiske metode**

Idrætsprojektet arbejder ud fra en narrativ, anerkendende motivationsmetode, hvor udgangspunktet for metoden er, at fortælle den positive historie om den unge, anerkende den unge for egen indsats og via dette motivere den unge til fritidsaktiviteter. Metoden tager udgangspunkt i disse fire grundprincipper: Frivillighed, Tålmodighed, Flexibilitet, Indre/ydre motivation. Disse grundprincipper kan beskrives således:

#### **1) Frivillighed**

Det er frivilligt for de unge, om de ønsker at deltage i Idrætsprojektet. På alle otte institutioner får samtlige unge tilbuddet om at deltage i Idrætsprojektet, men det er den enkelte unge, der bestemmer, om han/hun vil deltage. De unge, der ikke ønsker at deltage i første omgang, kan melde sig som deltagere senere – det



er den unge, der suverænt bestemmer om de vil deltage, med hvem, til hvilken aktivitet og hvornår. Men Idrætsprojektets medarbejdere vil altid med ihærdighed, opfordre og motivere dem til deltagelse.

## II) Tålmodighed

Tålmodighed er et generelt princip, som projektet anvender i alle møder – hvad enten det drejer sig om de unge, medarbejdere på institutioner, institutioner, foreninger osv. Man skal være klar over, at den unge har store udsving og kan være deltagende, ikke-deltagende skiftevis og hele tiden. Det samme gælder for deres netværk.

## III) Flexibilitet

Når Idrætsprojektets medarbejdere arbejder med stærkt udsatte og kriminalitetstruede unge, er flexibilitet et af de stærkeste redskaber. Flexibilitet kommer til udtryk gennem fem parametre: 1) tid, 2) inddragelse af de unge, 3) inddragelse af netværk, 4) afvigelse fra grundmetode, 5) de involverede institutioner.

## IV) Indre/ydre motivation

Idrætsprojektets medarbejdere motiverer de unge til selv at ville træne, der er ingen tvang eller unødigt pres. Der skal være plads til, at de siger, at de ikke har lyst til at deltage – men de skal have tilbuddet (mange gange). Håbet er at kunne motivere de unge ud fra deres egen ønsker og drømme. Arbejdet med motivation hænger direkte sammen med metodens flexibilitet. Motivation er en yderst svingende størrelse. Det er derfor vigtigt at være fleksibel og tilbyde træning, når den unge udviser motivation for at træne. Metoden er derfor baseret på, at være klar, når den unge er klar, så der reageres hurtigt, når en ung udviser motivation. Desuden handler motivationsarbejdet om at være klar over, at motivationsarbejdet ikke er slut, når de unge møder op til en aktivitet. Motivationsarbejdet er ikke slut, før træningen er slut.

Yderligere information om Idrætsprojektets metode kan findes på hjemmesiden:

<http://www.cuku.kk.dk/Idraetsprojektet>

## 1.8 Idrætsprojektets organisering

Idrætsprojektet er afhængigt af nært samarbejde mellem frivillige, fastansatte og personale, der arbejder med den direkte træning, og det personale, der står for andre pædagogiske og administrative opgaver. Idrætsprojektets fastansatte team består af projektlederen, en AC-kordinator, to projektmedarbejdere og derudover har Idrætsprojektet i gennemsnit en eller to halvårspraktikanter (anden eller tredje års pædagogstuderende). Udover det faste team består Idrætsprojektet af frivillige (oftest lærer- og

pædagogstuderende), tre måneders praktikanter (første års pædagogstuderende), og tre ugers praktikanter (lærerstuderende).

Fra projektstart i 2010 og til og med 2013 har Idrætsprojektet haft 67 frivillige engageret i projektet – heraf er syv startet som frivillige, fordi de har været i praktik som pædagogstuderende, mens 14 er startet, fordi de har været i praktik i andre skoleformer som lærerstuderende. Resten af de frivillige er blevet engageret gennem oplæg ved projektlederen på henholdsvis lærer- og pædagogseminarier. Det er ikke alle 67 frivillige, der stadig er aktive, men halvdelen af de frivillige er aktive på ugentlig basis, mens ca. halvdelen er tilkaldte-frivillige/eventfrivillige. Tilkaldte-frivillige er frivillige, der kontaktes i forbindelse med store events eller særlige arrangementer, hvor Idrætsprojektet har brug for mange hænder.

De frivillige i Idrætsprojektet løfter en stor opgave og giver projektet mulighed for at vokse og udvikle sig på en anden måde, end hvis man udelukkende arbejdede med aflønnet personale. Når man begynder som frivillig i Idrætsprojektet, bliver man grundigt introduceret til hele den særlige metode, som Idrætsprojektet bygger på, ved en Frivilliguddannelse, som er udviklet i Idrætsprojektet.

Derefter arbejder det faste team med at finde et godt match mellem den frivillige og en eller flere unge. I denne matchning tages udgangspunkt i aktivitetsønsker – både for de unge og for de frivillige. Under denne proces bliver den frivillige kontaktet af projektlederen, der herefter vejleder og coacher de frivillige på ugentlig basis afhængig af den frivilliges engagement.

I 2013 udviklede Idrætsprojektet en mentorordning. En mentor er en ung rollemodel. Nogle mentorer har tidligere trænet i Idrætsprojektet og har udviklet sig fra at være en ung deltager, til at være frivillig i Idrætsprojektet og endelig til mentor, mens andre mentorer er fundet i det lokale netværk omkring de unge. Mentorerne er af Idrætsprojektet blevet uddannet til fx crossfit- og fitnessinstruktører. Disse mentorer nyder gennem deres baggrund særlig tillid blandt de unge på CUKU institutioner og i lokalmiljøerne omkring de unge, hvor mentorerne fungerer som områdementorer. Mentorerne træner med de unge på institutionerne, i foreningen Hele Vejen Rundt og trækker gennem deres virke i lokalområder, som Tingbjerg, Ryparken og Urbanplanen, de unges netværk ind i Idrætsprojektet.

## 2. Konklusion

Konklusionerne på denne midtvejsevaluering forholder sig direkte til, hvordan Idrætsprojektet påvirker og udvikler de unge deltagere i forhold til de fem målsætninger for arbejdet med Idrætsprojektet.

Målsætningerne hedder, at:

- styrke de unges sociale kompetencer
- øge de unges sundhed og trivsel
- øge de unges tilknytning til foreningslivet/idrætsforeninger
- inddrage de unges netværk
- uddanne de unge til instruktører, dommere eller give dem førstehjælpskurser

- **Sociale kompetencer:**

Evalueringen viser, at de unges sociale kompetencer i høj grad udvikles og styrkes gennem deltagelse i Idrætsprojektet. Nogle af de unge har fundet nye venner og sammenhænge, hvor de har lyst til at lægge deres energi, andre har fået opøvet deres prosociale adfærd, mens andre unge under træning i holdaktiviteter viser, hvordan deres normalt udadreagerende adfærd er vendt til en indre ro, der har positiv betydning for deres sociale omgang med andre mennesker. De sociale kompetencer, der bliver styrket er forskellige og individuelle og spænder over større og mere velfungerende interageren i mødet med nye mennesker, opbygning af selvtillid og selvværd samt mod på at sætte nye mål for sig selv.

- **Sundhed og trivsel:**

Evalueringen viser, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter i stor grad styrker de unges sundhed og trivsel. Alle de interviewede unge oplever en større grad af kropsbevidsthed, deres kondition styrkes, og de unge kobler selv deres deltagelse i Idrætsprojektet med personlige ændringer i forhold til rygning og kost. Det har yderligere betydning for vægttab. I forhold til trivsel og øget handlekompetence, der er væsentlige komponenter i et bredt og positivt sundhedsbegreb, viser evalueringen, at Idrætsprojektet har en positiv indflydelse på de unge deltagere. Både de unge selv og personalet fra institutionerne taler om påvirkninger fra Idrætsprojektet som en øget ro hos de unge, hvilket har betydning for trivsel, ligesom Idrætsprojektet fylder de unges hverdag med noget godt og opbyggende – Idrætsprojektet tilbyder en bekymringsfri zone og et frirum, hvor der så længe idrætsaktiviteterne står på, ikke er nogle bekymringer. Idrætsprojektet udvikler de unges

nysgerrighed og dermed lyst til at afprøve nye idrætsformer og øger deres evne til at håndtere følelser, når de er under pres. Idrætsprojektets aktiviteter tilbyder desuden et attraktivt alternativ til misbrug, kriminalitet og destruktiv adfærd blandt de unge.

- **Tilgang til foreningslivet/idrætsforeninger**

Evalueringen viser, at deltagelse i Idrætsprojektet er springbræt til at blive del af foreningslivet og idrætsforeninger. Idrætsprojektet rummer flere eksempler på, at de unge sluses ud i foreningslivet og nu dyrker idræt i etablerede idrætsforeninger. Mange af de unge i Idrætsprojektet er som andre unge mennesker blevet 'shoppere' i foreningslivet og er på den måde blevet del af normaliteten. Det er vigtigt at have forståelse for, at en målsætning om, at de unge skal sluses ud i det almindelige foreningsliv er en stor udfordring og en proces, der sandsynligvis tager længere tid end den periode, Idrætsprojektet løber som et satspuljeprojekt.

- **Inddrage de unges netværk**

Evalueringen viser, at de unge på hver deres måde engagerer deres eksisterende netværk i Idrætsprojektet. Det kan være det kan fx være kæresten, venner eller medbeboere på institutionerne. Et helt væsentligt bidrag til at inddrage de unges netværk i Idrætsprojektet sker gennem Idrætsprojektets Mentorordning. Mentorerne kan qua deres status som rollemodeller blandt de unge ikke blot tiltrække de unge inden for CUKUs institutioner men via deres massive tilstedeværelse i Københavns bydele, hvor mange udsatte unge mennesker bor, engagere de unges netværk i projektets aktiviteter. Evalueringen viser, at det arbejde, disse mentorer laver i lokalområderne, trækker netværket omkring de unge ind i Idrætsprojektet. Idrætsprojektet har en stærk organisation og er et stærkt brand hos unge udsatte mennesker og tiltrækker både unge socialt udsatte unge i og uden for CUKUs institutioner.

- **Uddanne til instruktører og trænere**

Evalueringen viser, at Idrætsprojektet lykkes med at uddanne unge som instruktører og trænere. Alle mentorer får en træner/instruktøruddannelse, ligesom flere unge udenfor mentorordningen udvikler sig fra at være almindelig deltager i Idrætsprojektet til at få instruktøruddannelse, så de selvstændigt kan stå for træningen af andre unge i projektet. Det kan samtidigt konkluderes, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter i høj grad styrker de unges motivation for at fortsætte i det formelle uddannelsessystem.

Resultaterne inden for de fem målsætninger væver sig ind i hinanden og kan ikke skilles ad. Således har de unges øget selvtillid og selvværd at gøre med grundlaget for udvikling af sociale kompetencer, med sundhed og trivsel og med de unges mod til at blive del af det øvrige foreningsliv.

### 3. Idrætsprojektets målgruppe

Som lægperson uden indgående indsigt i det special- og socialpædagogiske arbejde med stærkt socialt udsatte unge mennesker kan det være svært at forstå, hvad det er for udfordringer, som omsorgssvigtede unge mennesker, der bor på døgninstitution, har. Som udgangspunkt for at forstå Idrætsprojektets virkninger på de unge og evalueringens konklusioner er det derfor vigtigt at forstå de unges udgangspunkt for at deltage i Idrætsprojektet. Psykolog Lars H. Rossen, der er ansat under CUKU, har derfor bidraget til evalueringen med nedenstående beskrivelse af den baggrund, som præger de unge, der bor på CUKU's institutioner. Beskrivelsen blev udarbejdet til første midtvejsevaluering og er i denne evaluering suppleret med viden hentet fra interviews med Idrætsprojektets projektleder.

For at forstå den store spændvidde, der eksisterer i Idrætsprojektet og den tilknyttede forening, Hele Vejen Rundt, og det daglige arbejde, der udføres i dette regi, må man samtidig forstå den diversitet, der eksisterer blandt de unge, der modtager ydelser i CUKU. Om sin målgruppe oplyser CUKU på sin hjemmeside, at fokus er på unge, som vækker bekymring i retning af, at de enten har begået kriminalitet eller lever på kant med loven, og at der er risiko for, at deres fejltrin og tidligere kriminalitet udvikler sig til at blive et negativt livsforløb. Ydermere anføres, at det i praksis sjældent er muligt at opretholde specifikke målgruppeinddelinger, og alle tilbud under CUKU har unge af begge køn med forskellige karakteristika.

Netop denne forskellighed i målgruppen er kendetegnende for Idrætsprojektets indsats; der er her tale om en spændvidde fra unge, primært drenge, der er anbragt i dagtilbud og på åbne døgninstitutionspladser, der huser både socialt isolerede unge med autisme spektrum forstyrrelser, unge med lav begavelse, adfærdsstyrrelser og tilknytningsvanskeligheder, milde og alvorlige personlighedsforstyrrelser og belastningsreaktioner. Nogle er alene kriminalitetstruede grundet milde, men gentagne forseelser som hashrygning og butikstyverier, imens andre præges af alvorlig dyssoziale handle-mønstre og er anbragt i varetægtssurrogatfængsling under anklage for grov vold, manddrab og røverier.

Projektlederen for Idrætsprojektet udtaler: *"Man har tendens til at undervurdere, hvor svært deres (de unges) liv har været ... hvor meget op ad bakke. Man siger fra samfundet side, at nu komme de på institution, og så skal det gå hurtigt på en række områder ... skole og misbrug. Men de her ting tager tid"*.

Træder man et skridt tilbage og ser på de unges baggrunde, er disse naturligvis lige så forskellige som de unge selv; nogle ganske få kommer fra stabile hjem med omsorgsfulde forældre og finder nu sig selv på en

sikret afdeling uden kontakt til omverdenen, mens andre har gennemlevet en barndom præget af systematisk omsorgssvigt, vold og misbrug i hjemmet og finder for første gang fred og stabilitet på et socialpædagogisk opholdssted. Generelt er det kendetegnende for de unge i CUKU og i Idrætsprojektet, at deres umiddelbare netværk og adgang til positive rollemodeller er begrænset og præges af få menneskelige og økonomiske ressourcer.

Idrætsprojektets arbejder bliver i denne sammenhæng en kombination af på den ene side et insisterende tilbud om normalitet og struktur i de unges ofte mere eller mindre kaotiske hverdag og på den anden side et højt specialiseret og skræddersyet tilbud om at tilrettelægge en indsats, som møder den enkelte i dennes aktuelle situation, hvad enten dette er under indespærring eller i frihed.

Idrætsprojektet og den tilknyttede forening, Hele Vejen Rundt, repræsenterer derfor en stabil, beskyttende faktor i forhold til netop at imødekomme de uhyre mange samtidigt forekommende risikofaktorer, som ofte er koncentreret om familievanskeligheder, omsorgssvigt, misbrugsproblemer, identitetsdiffusion og selvværdsvanskeligheder, psykiatriske og psykologiske vanskeligheder, rodløshed, adfærdsvanskeligheder og kriminel adfærd. Desuden er der ofte tale om unge, som er vanskelige at fastholde, og flere har en række skoleskift og sammenbrudte institutionsanbringelser bag sig.

Imens det ingenlunde vil være meningsfuldt at antage, at så komplekse problemer lader sig løse ved nogen enkeltstående intervention, er det ikke desto mindre evident, at netop et tilbud om kontinuitet, oplevelse af mestring og personlig udvikling, motivation til vedholdenhed og støtte, når motivationen falder, er vigtige komponenter i det arbejde, disse unge må og skal gøre med henblik på, at deres fejltrin og tidligere kriminalitet ikke udvikler sig til at blive et negativt livsforløb.

Ifølge Idrætsprojektets projektleder må overlæggen og målet for succes i arbejdet med de unge sættes lavt. Det er helt nødvendigt for at forstå og anerkende den udvikling, som kan forventes af de unge på baggrund af deres deltagelse i de tre år, Idrætsprojektet eksisterer i sin nuværende form. *"Man må sætte overlæggen lavt, for så får man hurtigt succes med de unge. Vi har fundet ud af, at det, vi ser som succes, synes mange er mærkeligt. For nogle af de unge er deres liv under dynen ... at stå op er meget langt væk. Her begynder vi (i Idrætsprojektet) helt inde på værelset under dynen ... kunne du tænke dig at lave noget med mig? Så laver vi måske mavebøjninger på værelset, og næste gang komme vi måske ned på græsplænen. Hvis vi var begyndt på græsplænen, så var vi aldrig lykkes".*

Derfor handler det om at arbejde positivt og konstruktivt med de forandringer, som sker med de unge, og at italesætte selv de allermindste positive forandringer. Hvis de unge oplever, at de forandrer sig, og at forandringerne er en succes, handler det om at understøtte de unge i de gode valg, som de tager, og ikke om at moralisere, så de mister modet. En sådan tilgang betyder, at de unge ikke kan få et nederlag i Idrætsprojektet. Oplevelsen af succes er en helt væsentlig pointe i det pædagogiske arbejde, der foregår med de udsatte unge i Idrætsprojektet.

Udover Idrætsprojektets primære målgruppe (unge fra CUKU) arbejder Idrætsprojektet også med de unges netværk udenfor CUKU's institutioner som i større eller mindre grad passer til ovenstående definition af målgruppen. Dette arbejde i de unges sociale netværk ses også udmøntet gennem de områdementorer, som Idrætsprojektet har uddannet til at rekruttere unge fra Københavns lokalområder med et overtal af socialt udsatte unge ind i Idrætsprojektet.



## 4. De fem unge

Denne midtvejsevaluering fokuserer på de unges perspektiver på træningen i Idrætsprojektet og træningens betydning i forhold til de fem særlige formål med Idrætsprojektet. I dette kapitel præsenteres de fem unge individuelt. Præsentationen giver et blik ind i dele af de unges baggrund, nuværende situation og i mødet med de unge i forbindelse med generering af data til evalueringen. Formålet med præsentationerne er at vise det udgangspunkt, som de unge har for at træne i Idrætsprojektet og dermed også at give grundlag for at forstå den proces, som de unge har gennemgået i løbet af træningsperioden. Beskrivelserne af de unge er udarbejdet på baggrund af et interview med de unge selv, deltagelse i et træningspas med tre af de unge og en samtale med de unges kontaktperson på den døgninstitution, hvor de bor i dag. Alle fem unge er aktive i Idrætsprojektet. Enkelte har været med i længere perioder og andre er ganske nye i Idrætsprojektet. Det drejer sig om Signe, Lise, Lasse, Bedri og Niels. Alle fem unge optræder anonymt i evalueringen.

### 4.1 Signe

Signe er 17 år og bliver anbragt på en sikret CUKU institution, i slutningen af november 2011, måneden efter begynder hun i Idrætsprojektet. Signe bor i dag på en anden institution. Signe kæmper, ifølge hendes kontaktpædagog, med flere udfordringer: *”Da Signe kom til os, tog hun stoffer. Nu går det bedre og hun træner en hel del. Hun er ikke nogen heldig pige, men bliver hele tiden ramt af uheld, overfald eller familiære ulykker, men hun er blevet bedre til at holde fast og fokusere på det positive”*. I interview med Idrætsprojektets projektleder fortæller han, at Signe tidligere mest opholdt sig i en lejlighed i Sydhavnen hos en ældre mand, hvor hun røg hash. Hendes liv har været meget turbulent, og hun har 17 anbringelser bag sig.

Signe var også en del af den første midtvejsevaluering fra 2012. For et år tilbage beskrives Signe som en pige, der er meget isoleret, ligesom hun ikke gik skole (Jensen & Lysgaard, 2012). Efter motiverende arbejde fra frivillige og personale i Idrætsprojektet begynder hun at træne sidst i 2011. Siden da har hun trænet 79 gange fordelt over fitness, dans, kampsport, konditionstræning og styrketræning (Idrætsprojektet, 2013).

Signe har siden 2011 boet på forskellige institutioner og har også været stukket af fra flere af disse. Hendes kontaktpædagog fortæller, hvordan det er gået fremad for Signe det sidste halve års tid *”Signe syntes, det var kedeligt at træne til at starte med, nu er hun dog mere selvstændig og vil gerne træne. Hun er på vej ud i en lejlighed og er ved at tage mere kontrol over sit eget liv. Hun har ikke længere dårlig samvittighed, når*

*hun er tvunget til at aflyse en træning. Træningen er nu en del af det at have det liv, hvor der efterhånden er mange ting i gang”.*

Interviewet med Signe foregår på den CUKU institution hvor hun bor. Samme dag, som interviewet fandt sted, havde Signe modtaget en nedslående nyhed angående en retssag omkring et overfald på Signe tidligere på året. Signe valgte alligevel at mødes med repræsentanten fra forskningsteamet til et interview. Under interviewet, der foregår på hendes værelse, er hendes kæreste til stede samt en repræsentant fra Idrætsprojektet, som Signe ofte træner med. Signe er umiddelbart lidt mat, men i godt humør. Hun kan udmærket huske at være interviewet til sidste års midtvejsevaluering og vil gerne tale om både styrker og svagheder ved Idrætsprojektet. Signe fortæller, at *”der er sket meget, rigtigt meget med Idrætsprojektet. Jeg har trænet rigtigt meget siden sidst, vi sidst snakkede sammen. Det er fedt. Det er svært at forklare. Der er sket rigtigt meget. Jeg har trænet rigtigt meget det sidste år, men jeg har også været lidt syg”*. I forhold til året før virker Signe sundere på interviewereren og med mere mod på at fortælle om det, hun er involveret i: *”Jeg har tabt mig 10 kilo, siden jeg sidste år. Det er både kost og motion, der er vigtigt for at tabe mig. Det er rigtigt, rigtigt rart”*.

Signe arbejder på fuld tid på en Cafe. Det gjorde hun også ved interviewet sidste år. Signe nyder efter eget udsagn arbejdet, og det er lykket hende at holde sig på god fod med personale og kunder, hvilket hun ifølge hende selv ikke tidligere har haft held med. *”Jeg har stadig arbejde på cafeen, det er rigtigt fedt! Jeg arbejder fuld tid, mandag til fredag. Jeg har klaret mig godt. Det er fedt”*. Signe er dog opsat på at komme videre og få en uddannelse, hvilket også er noget nyt og nu meget mere konkret i forhold til sidste år. *”Mit liv kan kun gå fremad, der er ikke mere, der kan gå galt. Det er noget rigtigt lort, at jeg er blevet overfaldet, men ellers ser det meget godt ud. Jeg håber, at kunne flytte snart. Min plan er at stoppe med at arbejde og få min 9. klasse, og så skal jeg have min pædagoguddannelse. Nu har jeg arbejdet et år og klaret det godt. Nu skal jeg i skole”*.

#### **4.2 Lise**

Lise er 15 år og bor på en CUKU institution. Lise begyndte i Idrætsprojektet i februar 2013. Den gang boede hun på en anden CUKU institution. Hendes kontaktperson fortæller, at Lise har en lang historie af anbringelser bag sig: *”Da Lise kom hertil, var det hendes 15. anbringelse. Hun kom hurtigt i gang med at træne i Idrætsprojektet, da hun allerede kendte det fra (en anden CUKU institution). Lise er meget positiv over for idrætten og er blevet rigtig god til at engagere andre”*. Siden hendes start i Idrætsprojektets har hun trænet 52 gange, fordelt over boldspil, dans, fitness, klatring og svømning (Idrætsprojektet, 2013). Lise har haft store problemer med både alkohol og stoffer, hvilket førte til, at hun flyttede ind på den

nuværende institution. Hendes kontaktpædagog fortæller: *”Lise får i den grad styrket sit selvværd igennem Idrætsprojektet. På den måde får hun mere end træning. Hun får også muligheden for at udvikle sig, og hun får andre med i projektet. Hun lærer, at der er nogen, der regner med hende, at der er nogen, der venter på hende til træning, og at det er vigtigt, at man møder op”.*

Da hun var yngre, dyrkede hun en del idræt bl.a. løb, hvilket de seneste år med en udfordrende opvækst er gledet fuldstændigt i baggrunden. Idrætsprojektet fungerer således som en måde, hvorpå Lise aktiverer tidligere sunde vaner og som en måde at bekæmpe usunde vaner og stofferne. Lise interviewes i hendes hjem i CUKU institutionen. Hendes kæreste var tilstede under første del af interviewet. Derudover var der en repræsentant fra Idrætsprojektet til stede i et af de tilstødende lokaler.

Lise træner nu ifølge hende selv fem gange om ugen. Dette inkluderer både træning med Idrætsprojektets personale samt løbeture. *”Jeg træner og løber fem gange om ugen alt i alt. Jeg aftaler fra gang til gang, men jeg har en fast aftale flere dage. Når jeg er syg, siger jeg, at jeg ikke kan og springer en dag over. Nu, når jeg keder mig, så går jeg op og træner, før lå jeg bare og slappede af”*, uddyber hun. Lise er ikke helt klar over, hvordan fremtiden skal forme sig, men har mod på at uddanne sig og forsøge at finde et job. *”Jeg har afsluttet min 9. klasse og holder pause [med uddannelse] lige nu, jeg skal ud og søge arbejde. Jeg er kun 15 år, så nu skal jeg bare have et fritidsjob. Jeg træner gerne klokken 8 og 14, så det kunne være rart med et arbejde”.*

Ifølge Lises kontaktpædagog hjælper træningen Lise til at nå de ting, hun gerne vil. *”Verden bliver lidt større, når man kommer ud og gør ting, man ikke troede, man kunne. Nu ved Lise, hvad man gør, når man skal i svømmehallen, når man skal i fitness centeret. Der er en hel masse læring i at prøve nyt, og når man så engang får et job, hvor der er en fitnessordning, så ved Lise, hvad hun skal gøre. Hun lærer at det er OK at fejle fra tid til anden, men at det vigtige er viljen.”*

### 4.3 Lasse

Lasse er 16 år og bor på en CUKU institutionen. Han har været med i Idrætsprojektet siden februar 2013. Han har deltaget i 75 træningspas, primært kampsport og fodbold, men også crossfit og styrketræning (Idrætsprojektet, 2013). Lasses liv har indtil videre været præget af kriminalitet. Personale fra CUKU institutionen beskriver ham som *”en stille fyr, men han har også temperament og har været ude i kriminalitet. Han er rigtig glad for træningen og for, hvad det giver ham. Han er ikke interesseret i så meget, og det er svært at motivere ham, men træningen, det vil han gerne”.* Interviewet med Lasse finder sted i CUKU institutionen hvor han bor. Inden interviewet deltog interviewereren i et træningspas med Lasse og en

repræsentant fra Idrætsprojektet. Træningen foregår i CUKU institutionens veludstyrede træningslokale. Lasse er en lidt indadvendt fyr. Han siger goddag og er tydeligt opmærksom på, at der er en ny (intervieweren) med til træningen. Han er ikke afvisende, men er blot årvågen og ikke videre kommunikativ. Han deltager energisk i træningen og er snart godt opvarmet. Under hele træningspasset hører vi musik, der styres af Lasse. Han træner med håndvægte, Kettlebells, medicinbolde, og han arbejder på sandsækkene, både med hænder og fødder. Der er tydeligvis god kontakt mellem Lasse og den frivillige fra Idrætsprojektet. Langsomt i løbet af træningspasset bløder Lasse lidt op. Vi griner lidt sammen og taler om bl.a. Thai boksning, som Lasse udviser interesse og talent for. Lasse er synligt i god form og nyder træningen. *"Det er altid lidt svært at komme i gang, men det er godt, rigtigt godt at træne. Ellers ville jeg bare sidde og kigge. Eller være doven, det gider jeg ikke. Jeg vil holde mig i gang og blive bedre ... det er det, træningen gør for mig. Det er både godt at træne her (CUKU institutionen), men også fedt at komme ned i Mai thai centeret. Der er folk også gode"*, fortæller Lasse.

Interviewerens deltagelse i træningen med Lasse giver et godt indblik i, hvordan Idrætsprojektet påvirker Lasse, og hvad han får ud af det. Observationerne fra træningen supplerer interviewet med den kortfattede Lasse fint. Hans kontaktpædagog fortæller: *"Lasse har været ude i noget rigtigt lort og det er svært at få ham i gang med noget. Træningen giver dog et holdepunkt for ham, og har gjort det muligt for ham at komme ud i den kampsportsklub. Det er rigtigt fint og det er rigtigt positivt for Lasse"*.

Lasse er således et eksempel på en ung, som det er lykket at sluse ud i en idrætsforening.

#### 4.4 Bedri

Bedri er 17 år og bor på en CUKU institution. Han er ganske ny i Idrætsprojektet og har trænet siden september 2013. Det er i det relativt korte tidsrum blevet til 42 træningspas fordelt over boldspil, fodbold og basket, og styrketræning. Bedri har været involveret i en del kriminalitet og står til at blive overført til et voksenfængsel. Hans kontaktpædagog beskriver ham som en ung mand, der er stærkt forankret i et miljø, der ofte forhindrer ham i at udvikle sig i en positiv retning. Bedri er en af de unge på CUKU institutionen, der er rigtig glad for Idrætsprojektet og gerne vil træne, så meget han kan. *"Når Bedri skal ud og træne så er der tit lige en af vennerne eller en fætter, der ringer og siger, at han skal komme ud. Det kan være svært at sige nej, men Bedri er en af dem, der gerne vil træne, og han forsøger at holde fast i træningen. Der hjælper Idrætsprojektet meget"*. Indtrykket af Bedri til træningen er da også, at han godt kan lide træningen: *"Jeg har været med ca. en måned. Jeg har været med til fodbold og basket. Jeg har været med et par stykker. Det er fint nok. Hvis man ikke har noget at lave så kan man komme herud. I stedet for at skubbe på dørene, så kan man komme herud. Jeg kan godt lide idræt, specielt fodbold og idræt."*

Interviewet med Bedri foregik i DGI-byen på Vesterbro i København. Inden interviewet deltog Bedri i basket træning, hvor også repræsentanten fra forskningsteamet samt en person fra CUKU institutionen var til stede. Selve træningen bestod af en række hurtige kampe mellem hold på 4-5 personer. På skift sad et hold over. Blandt spillerne var der lige dele personale fra Idrætsprojektet og udsatte unge. Bedri kom ikke omklædt til træningen og spillede i 1½ time i ulden sweater og jeans. Kontaktpædagogen fortæller: *"Bedri er meget tynd og måske af den grund lidt generet. Han har altid for meget tøj på til træning, men han overvinder den generthed, fordi han gerne vil træne"*. Idrætsprojektets projektleder fortæller om Bedri, at han er en dreng, der hele tiden har en bagdør, så han ikke sættes i en situation, som han ikke kan komme ud af. Projektlederen uddyber: *"Du er ikke færdig med Bedri, før han er gået ud af hallen. Han kan komme derned, men motivationsarbejdet er ikke færdigt. Han kan få en indskydelse...jeg føler ikke for det i dag... 'jeg har glemt mit træningstøj i bilen', kan han finde på at sige. Han ud og henter det i bilen, og kommer så ikke igen"*. Derfor er motivationsarbejdet med Bedri ikke slut, før en træningssession med ham er slut.

Lidt sky, men alligevel synligt interesseret i spillet, deltog Bedri i alle de basket kampe han fik mulighed for. Bedri har flair for at spille basket, er en aktiv medspiller og blev hurtigt en central spiller på holdet. *"Det jeg helst vil holde mig til er basket, fodbold, fortæller Bedri, "Tre gange om ugen. Mandag, tirsdag, fredag. Resten af tiden går jeg i skole og bare er hjemme. Idrætsprojektet er det sjoveste. Jeg kender ikke nogen af de andre, men de er fine nok"*.

Det var tydeligt, at Bedri nød basket træningen, og at han fandt sig godt til rette på banen. Mellem kampene blev det også til lidt diskussioner om spillet med de andre unge. Efter træningen indvilligede Bedri i at blive interviewet, en repræsentant fra CUKU institutionen var tilstede under godt halvdelen af interviewet. Bedri er, som Lasse, ikke meget talende. Han svarer kortfattet på spørgsmål og spørger gentagne gange ind til, hvad interviewet skal bruges til. Han havde det *"helt fint"* med at blive interviewet, som han sagde. Igen var det derfor træningen, mere end interviewet, der giver en fornemmelse af Bedris interesse for og udbytte af Idrætsprojektet. Gennem hele interviewet udtrykker han sig meget positivt om Idrætsprojektet: *"Jeg vil gerne blive ved. Det kunne jeg godt. Det passer fint at træne tre gange om ugen, jeg har ikke et travlt skema. Det er en god dag [når jeg har trænet]. Jeg kunne sagtens træne mere, men det er fint. Det er en god dag."*

Bedris kontaktperson beskriver hans deltagelse i Idrætsprojektet: *”Det er meget positivt for Bedri. Det giver ham social kapital. Det kan være svært for Bedri at være med nogle gange, men idrætten træner hans sociale kompetencer. Han vil meget gerne være med, og vi kan mærke at det er rigtig godt for ham.”*

#### 4.5 Niels

Niels er 18 år og bor på en CUKU institution. Han har været med i Idrætsprojektet i et år. Siden han startede i december 2012, har Niels været med til 102 træningsomgange (Idrætsprojektet, 2013). Niels er anbragt på CUKU institutionen på grund af sociale problemer i familien samt problemer med hash og med at følge skolegang. Niels er interesseret i mange forskellige former for træning og har igennem det sidste år prøvet forskellige former for boldspil, fitness, konditionstræning, parkour, styrketræning, svømning og endeligt klatring. *”Jeg har været med i næsten et år nu. Jeg har mest trænet med [personen fra Idrætsprojektet der var med denne dag ]og så en anden. Lige fra vi startede, da var jeg helt klar. Ifølge personalet på CUKU institutionen er Niels ”En social fyr, der er god til at aflæse de sociale koder og fungere i fællesskaber.”*

Interviewet med Niels forgik i Copenhagen Boulders, et af Nordens største indendørs klatrefaciliteter. Klatrehallen ligger i Sydhavnen i København. Repræsentanten fra forskningstemaet mødtes med Niels og hans faste klatremakker fra Idrætsprojektet på den CUKU institution hvor han bor. Niels skiftede til et jakkesæt, som han fortalte, at han godt kan lide at gå i. Derefter kørte alle tre i bil mod klatrehallen. I klatrehallen kom Niels i klatreskoene og varmede op sammen med hans klatremakker fra Idrætsprojektets. Selve klatringen foregik på en række 3-5 meter høje mure med klatregreb skruet på i forskellige positioner. Under murene er der store bløde madrasser, der forhindrer skader ved fald. I hallen blev der samtidigt spillet afdæmpet musik. og folk, der ikke klatrede, sad og drak te og slappede af. *”Herude til klatring er det meget afslappet. Selve sindet er meget afslappet. Det er noget andet end hverdagen. Du bruger din krop, men der er også tid til at slappe af, der er sofaer når man bliver træt. Man slipper af med en hel masse stress.”* Niels er blevet god til at klatre over det sidste år og kan forcere nogle af de mere udfordrende klatreruter. Sammen med hans klatremakker fra Idrætsprojektet bliver der metodisk forceret klatreruter, og det bliver også til en venskabelig brydetur på en af madrasserne i hjørnet af hallen. Ingen stiller spørgsmål ved dette, og det forstyrrer ikke den åbne og venlige stemning, der hersker i hallen de godt 1½ time, vi er der. Efter en times klatring interviewes Niels. Modsat de to andre drenge, der er med i denne midtvejsevaluering, er Niels mere eksplicit omkring de muligheder og udfordringer, Idrætsprojektet repræsenterer for ham.

*”Jeg er faktisk rigtig glad for Idrætsprojektet. Tit så keder man sig pisse meget, men med Idrætsprojektet, så er der noget at lave, og man kan snakke med [personen fra Idrætsprojektet der var med denne dag ].*

*Når man snakker med en pædagog, så ved man det bliver skrevet ned. Når man snakker med [personen fra Idrætsprojektet der var med denne dag ] så er det mere frit. Det er noget andet og rigtigt fedt. Det er ligesom en god ven”, forklarer Niels.*

Personalet fra CUKU institutionen hvor Niels bor understreger også den positive effekt Idrætsprojektet har for Niels: *”Idrætsprojektet understøtter Niels’ fortsatte positive udvikling og modvirker en evt. udvikling i retning af kriminalitet og stoffer. Idrætsprojektet giver Niels succesoplevelser, hvor han oplever at kunne mestre situationer. På mange måder giver det ham vigtige selvoplevelser, hvor han mærker, at han besidder kompetencer, han kan udnytte og dermed få kontrol over hans liv”.*

## Kapitel 5: Analyse af de fem overordnede målsætninger

I dette kapitel udfoldes, hvordan Idrætsprojektet udvikler sig på de fem målsætninger for projektet, som er skrevet ind i ansøgningen til Socialministeriet. At:

- styrke de unges sociale kompetencer
- øge de unges sundhed og trivsel
- øge de unges tilknytning til foreningslivet/idrætsforeninger
- inddrage de unges netværk
- uddanne de unge til instruktører, dommere eller give dem førstehjælpskurser.

Analysen reflekteres primært fra et ungeperspektiv, men viden fra interviews med ledere og medarbejdere fra institutionerne og fra Idrætsprojektets projektleder inddrages ligeledes for at perspektivere resultaterne.

### 5.1 Styrke de unges sociale kompetencer

Social kompetence er et mange facetteret begreb, der knytter sig til en persons sociale færdigheder og forudsætninger. Færdigheder i forhold til at skabe sociale kontakter og kunne håndtere sociale situationer har at gøre med sociale kompetencer, ligesom tilknytning, involvering og selvværd, er væsentlige komponenter i sociale kompetencer. At kunne interagere med medmennesker, både i forhold til det individuelle møde og i forhold til det omgivende samfund, er en social kompetence, ligesom at kunne navigere i det sociale felt og opbygge længerevarende relationer fremhæves som en afgørende social kompetence (Westera, 2001; Ashwort & Saxton, 1990).

De fem unge involveret i denne midtvejsevaluering er alle udfordret i forhold til deres sociale kompetencer. Om det er kriminalitet, adfærdsvanskeligheder eller psykosociale udfordringer, der er grund til deres ophold på CUKU institutionerne, så er de udfordret på deres sociale kompetencer. Det er derfor et område, hvor institutionerne forsøger at sætte ind (CUKU, 2013).

Hvordan kontakten til de frivillige i Idrætsprojektet har betydning for udvikling af de unges sociale kompetencer fremhæves i gruppeinterviewet med medarbejdere fra institutionerne. Under et af de individuelle interviews uddyber en af medarbejderne desuden, hvordan mødet med frivillige udefra styrker de unges sociale kompetencer: *"Idrætsprojektet smitter af på de unge, fordi det åbner en dør, så de unge bliver mere stemte over for sociale arrangementer. De rustes til at være sammen med normale unge mennesker og ikke kun med pædagoger"*. En anden af medarbejderne fortæller gruppeinterviewet: *"Meget af det, som de unge kan se i Idrætsprojektet er, at det ikke er en pædagog, og det er ikke noget, som de er*



tvunget ud i ... de kommer ud til en aktivitet, der er prosocial". Og en anden medarbejder i gruppeinterviewet fortæller, hvordan han oplever, at træning i idrætsforeningen Hele Vejen Rundt fremmer de unges sociale kompetencer. Han gengiver denne oplevelse fra træningen: *"Til mandagsfodbold har jeg set unge, der plejer at flyve i hovedet på folk, bare man siger Hej til dem, som har fået et skulderskub og er røget ind i væggen, og jeg har troet, nu eksploderer verden. Men de har bare rejst sig op og spillet videre. Så på den måde har de fundet en ro i sig selv ... og jeg har hørt unge sig til mig, nu er jeg klar til at starte i en rigtig fodboldklub. Jeg har set masser af andre som dem, der pludselig tør"*.

Hos flere af de unge interviewede slås det ligeledes fast, at Idrætsprojektet kan tilbyde noget andet end pædagogerne på de forskellige CUKU institutioner og bosteder. Signe fortæller under interviewet: *"Dem fra Idrætsprojektet er ikke bare åndsvage pædagoger. Hvorfor er de ikke det? De giver plads til mig, og de er ikke til at slippe af med. Jeg har selv bedt dem om at presse på, det er nok derfor, de bliver ved med at presse på"*. Også Lasse understreger, at hans involvering i Idrætsprojektet er noget distinkt og andet end den normale kontakt med pædagoger. *"Idrætsprojektets voksne er nok anderledes end de andre pædagoger ... de her pædagoger [på institutionen] de er dårlige, de gider sgu ikke, så er det godt, at der kommer nogen og træner med os. De er helt sikkert mere friske. De er altid i godt humør, det er en forskel"*. De unge mærker tydeligt, at der er forskel på de pædagoger, de møder i hverdagen, og dem der er tilknyttet Idrætsprojektet. Der er andre spilleregler, når man er ude og dyrke idræt i forhold til, når man skal få en hverdag til at fungere med de praktiske udfordringer, det indebærer. Niels sætter pris på denne forskel, men understreger også, at der er nogle andre standarder, der kan lade sig gøre der, hvor man bor i forhold til, når man er ude med Idrætsprojektet. *"Det er noget andet med [den frivillige som Niels typisk er afsted med], fordi der kan vi slås for sjov og snakke lidt mere med hinanden og slappe af. Vi har det lidt sjovere, ham kan man se lidt mere som en ven og ikke kun som en voksen. De [pædagogerne] kan jo ikke tale til mig som en voksen, så det er fedt, når [den frivillige], ser mig som en voksen"*.

Den tålmodighed og fleksibilitet, der er del af Idrætsprojektets metode, kommer tydeligt til udtryk blandt de unge. Ikke bare er deltagelse i Idrætsprojektet noget andet end de etablerede pædagogiske tilbud, det er også en måde at etablere nye vaner og vriste sig fri af den hverdag, som de unge omtaler som kedelig og til tider indholdsløs. Lise understreger, at vedholdenhed og fleksibilitet er afgørende: *"Jeg er rigtig doven, så det er vigtigt, at de skriver til mig og siger, at Nu er det op. Jeg har kun været med en måneds tid, men jeg har mødt dem en del igennem Street mekka. Jeg har kendt til Idrætsprojektet et års tid, men det er først den sidste måned, jeg har været med. Der er rigtig mange, der snakker om Idrætsprojektet og om, hvor fedt det er. Så er det rigtig fedt at komme sådan rigtig med!"*.

Idrætsprojektet arbejder med de unges evne til at holde en aftale og aflyse den, hvis de ikke kan overholde den. Dette kan ses en central social kompetence. Signe fortæller i citatet nedenfor, at hun i en periode ofte aflyste træningen. Ifølge projektlederen ses en aflysning fra en ung som en succes og som et eksempel på udvikling af en vigtig social kompetence hos den unge. Signe fortæller: *"Nogle perioder træner jeg hver dag, og så er det bare skide godt, i andre perioder er det ikke så let og så skal jeg slæbe mig afstod. Det er dog meget bedre end for et år siden. Der gik der ofte 5 uger, hvor jeg aflyste træning hver dag, nu går der max en uge. Det kan kun blive bedre, og det kan kun gå fremad. Jeg føler, at der er sket meget på det sidste år, og træningen hjælper mig hele tiden. Jeg skal blive ved med at træne, sådan er det bare, jeg har ikke noget bedre at give mig til. Jeg kan godt lide al slags træning jeg skal bare lige overvinde mig selv"*. Signe fortæller, at hun ofte bliver kontaktet af hendes træner, og at det er vigtigt for, at hun kan holde gejsten oppe: *Jeg bliver kontaktet over både Facebook og på sms, de skriver alle vegne, der hvor de tror, de bedst kan få fat i en"*. Idrætsprojektets vedholdenhed og tålmodighed i kontakten med de unge har betydning for, at de unge oplever, at der er nogle der vil dem og regner med dem. Det har igen betydning for, at de unge kan udvikle deres sociale kompetencer. Også Lise kommenterer under interviewet, hvordan Idrætsprojektets fleksibilitet og vedholdenhed betyder meget for hende. *"Det er fedt at have Idrætsprojektet, fordi de følger en, både på en institution, hvor der er masser af pædagoger. Men de er aldrig blevet. Det fede ved Idrætsprojektet er, at det ikke er noget, der smutter, når man flytter, men noget der passer på en"*. Idrætsprojektet "passer på" Lise, fortæller hun. Udtalelsen vidner om, at hun følger tryghed ved deltagelse i Idrætsprojektet og at hun har tillid til, at projektet er en stabil og blivende faktor i hendes hverdagsliv uanset, hvor hun bliver flyttet hen. Tillid og tryghed til omverdenen er væsentlige komponenter i opbygningen af sociale kompetencer.

De konkrete sociale kompetencer, der kommer ud af involveringen i Idrætsprojektet, er ikke at sætte på formel. Nogen unge knytter nye venskaber, andre får energi til at stå op og komme på arbejde. Den nystartede Bedri kan mærke at idrætten retter hans energi et positivt sted hen: *"Jeg har været med ca. en måned. Jeg har været med til fodbold og basket. Jeg har været sammen med et par stykker. Det er fint nok. Hvis man ikke har noget at lave, så kan man komme herud. I stedet for at skubbe på dørene, eller hænge så kan man komme herud. Det giver mig noget at lave og nogen at snakke med. Det er fint"*. Niels er tilsvarende meget begejstret for det sociale fællesskab, som han er blevet del af gennem Idrætsprojektet. *"Hver tirsdag er det parkour og svømning hver torsdag. Snart skal jeg også begynde til kampsport. Jeg vil gerne starte til Kampsport. Min kondi er blevet langt bedre, jeg har fået nye venner. Bare det der fællesskab man har, det er næsten ligesom en hel familie ... de frivillige. Jeg er også selv frivillig. Vi mødes alle mulige steder, og alle snakker pissegodt med hinanden. Det, syntes jeg, er pissefedt"*. Bedri udtrykker her, at

Idrætsprojektet giver ham et fællesskab og en familie. Når Bedri og de andre unge mennesker knytter sig til frivillige og andre unge i Idrætsprojektet og indgår i nye venskaber og fællesskaber, så udvikler de deres sociale kompetencer.

Niels oplever, hvordan hans engagement i idrætten gør det muligt for ham at tale ind i flere sammenhænge og være brobygger mellem forskelle sociale grupper. *"Jeg får tit at vide, at jeg kan lidt det hele. Jeg spiller meget computer, men jeg er også aktiv. En anden på (CUKU institutionen) træner hele tiden, og en helt anden er pisedoven og spiller kun computer. Hvor jeg ligesom kan hive dem begge ind på mit værelse. Jeg har fået at vide, at jeg kan hive dem begge i gang og er pænt social. Det er kun bedre, når man er med i Idrætsprojektet".*

Evalueringen viser, at de unges sociale kompetencer udvikles og styrkes gennem deltagelse i Idrætsprojektet. Nogle af de unge har fundet nye venner og sammenhænge, hvor de har lyst til at lægge deres energi, andre har fået opøvet deres prosociale adfærd, mens andre unge under træning i holdaktiviteter har vist, hvordan deres normalt udadreagerende adfærd er vendt til en indre ro. De sociale kompetencer, der bliver styrket er forskellige og individuelle. Disse sociale kompetencer spænder over større og mere velfungerende interageren med nye mennesker og mod på at søge nye udfordringer uden for de vante omgivelser.

## 5.2 Øge de unges sundhed og trivsel

Sundhed og trivsel er komplementerende begreber, der alligevel kan differentieres tydeligt imellem. Sundhed relateres i litteraturen både til den fysiske sundhedstilstand hos et menneske og til et menneskes handlekompetence (Simovska, 2012). Det betyder, at sundhed i den ene ende af kontinuummet har at gøre med livsstil i forhold til kost, rygning, motion og indtagelse af alkohol og i den anden ende knyttes til en kompetence til at handle for at skabe de ønskede forandringer i hverdagslivet (Mach-Zagal & Saugstad, 2009), det vil sige realiseringen af ambitioner, ønsker og mål. Trivsel knyttes til menneskers egne forestillinger om, hvad et godt og tilfredsstillende liv er, ligesom trivsel indeholder en psykosocial dimension (Simovska, 2012).

Alle fem unge, der er interviewet, er opmærksomme på udfordringer med sundhed og trivsel i deres hverdag. Vægttab, større kropsbevidsthed, bedre kondition og generelt forøget velvære og trivsel bliver fremhævet af de unge som en gevinst ved deltagelse i Idrætsprojektet. Signe fortæller om hendes træning og vægttab: *"Jeg har tabt mig 10 kilo siden jeg boede på (tidligere CUKU institution). Det er både kost og motion, der er vigtigt for at tabe mig. Det er rigtig, rigtigt rart".* At komme ud og røre sig i Idrætsprojektet

er for Signe både en måde at fylde hverdagen på og en måde, hvorpå hun kan genvinde en form for kontrol over hendes krop og få energi til hendes arbejde. I de perioder, hvor Signe af forskellige grunde ikke deltager i træningen, kan hun mærke, at hendes kondition formindskes, men også at hun savner træningen. *"Jeg har stadig arbejde på cafeen, det er rigtigt fedt! Jeg arbejder fuld tid, mandag til fredag, og jeg træner ved siden af. Begge dele [arbejde og træning] er vigtigt"*, fortæller Signe med tilfredshed under interviewet. Signe oplever ikke alene en større kropsbevidsthed, men også hvordan hun succesfuldt kan kombinere træningen med et fuldtidsjob. Dette styrker hendes handlekompetence.

Lise mærker på samme måde den direkte kobling mellem træning, trivsel og forsøget på at bekæmpe hendes til tider usunde livsstil: *"Det fede ved at træne er, at man holder sig selv i form og holde smøgerne lidt nede. Det er godt at holde sig i gang og holde formen. Jeg er meget sammen med [med en frivillig fra Idrætsprojektets] og en praktikant. De er rigtigt gode. I den her uge træner jeg fire gange og ellers tre gange. Når jeg selv gider, prøver jeg også [at træne], men det er rigtigt sjældent. Når jeg selv træner, træner jeg ikke så meget, det er lidt kedeligt, men jeg kan godt lide [det], når der er en træner, der holder mig i gang og siger, at jeg skal gøre Det og det og det. Nu bruger jeg dog også det program, jeg laver med [med en frivillig fra Idrætsprojektets], selv. Det er fedt"*. Lise har erfaret, at hun ikke giver så meget af sig selv, hvis hun selv forestår træningen. Hun har brug for den motivation, det giver at have en fra Idrætsprojektet, der udfordrer hende. Der er dog også sket en udvikling i retning af, at Lise i større grad selv tager ansvar for sin træning og benytter de programmer, som er udviklet til hende i Idrætsprojektet. Dette viser, at hendes handlekompetence og ejerskab af træningen er styrket gennem Idrætsprojektet.

Både overanstrengelse og skader kan være en risiko ved træningen, men Niels fortæller under interviewet, at enkelte skader ikke stopper ham i den fortsatte træning: *"Jeg har faldet mange gange til klatring. Nogen gange er jeg tæt på at slå mig, men det plejer at gå. Jeg hoppede engang på slacklinen, jeg fløj af helvedes til og landede på hælen. Det gjorde av. Så var der lige fem dage, hvor jeg ikke kunne en skid, men så var jeg tilbage igen. Jeg kan ikke længere holde mig væk"*. Det er blevet en integreret del af Niels forestilling om trivsel at kunne fortsætte med at dyrke idræt og klatre. En skade opfattes ikke som en undskyldning for ikke at kunne deltage, men en irriterende hurdle, der hindrer ham i at fortsætte med den træning, der er blevet vigtig for ham.

Lise mærker også, at træningen til tider presser hende: *"Nogle gange er det hårdere end andre. Det kommer også an på, hvor mange smøger, man har røget på den dag, inden man skal op og træne. Derfor prøver jeg også at ryge færre smøger på de dage, hvor jeg skal op og træne, ellers er det for hårdt. Så kan*

*jeg være mere aktiv, ikk. I forgårs holdt jeg kun en halv time, der havde jeg røget for mange smøger, så det var rigtigt, rigtigt hårdt". Lises til tider usunde livsstil med for mange cigaretter bliver tydeliggjort for hende i forbindelse med træningspas i Idrætsprojektet. At træne og genoptage tidligere sunde vaner er en udfordring for Lise, men også noget, som hun under interviewet igen og igen italesætter som vigtigt og centralt for hende: "Sidste uge var jeg ude og træne med [en frivillig fra Idrætsprojektets], og dagen efter kunne jeg næsten ikke gå. Jeg kan virkelig mærke, at jeg får bedre kondi. Jeg har løbet siden 2007 og vundet en del medaljer. Før jeg begyndte at ryge kunne jeg løbe 25 kilometer, det kan jeg ikke mere, men det kan man selvfølgelig bygge op ik'? Jeg elsker at løbe, specielt naturen ik'. Specielt om vinteren. Det er smukt og dejligt! Nogen gange løber jeg i skoven og nogle gange i byen. Så løber jeg ca. 4 kilometer. Det er godt, jeg får nogle gange sidestik, men det er til at overleve". Erindringen om at have været i bedre form og i stand til at løbe er vigtig for Lise, der gentagne gange fortæller om hendes glæde ved løb, og hvordan hun ønsker sig igen at være i god form, så hun kan løbe længere. Bevidstheden om, at cigaretter og usund livsstil er i vejen for dette mål, synliggøres igennem træningen og kan forstås som en styrkelse af både hendes sundhed og livsstil.*

Lasse kæmper normalt med søvnbesvær, men her er træningen en direkte vej til mere trivsel: "Det bedste ved det at træne er, at man er træt bagefter, så man kan sove. Jeg har problemer med ikke at kunne sove. Normalt træner vi en time, det er meget passende. Så er man træt. Sjipningen er vigtig, når vi starter, og jeg vil gerne blive ved med at træne, bare indtil videre i hvert fald". Bedri, der tidligere fortalte om kedelige dage, argumenterer også for, at idrætten er en måde at fylde en hverdag med noget godt og opbyggende, der øger hans trivsel. Bedri forklarer: "Jeg kan godt lide, når man får brugt kroppen. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det...jeg kan sagtens hænge en masse ud på gaden. Det er bedre at komme her og dyrke sport i stedet for at hænge på gaden. Jeg vil gerne blive ved. Det passer fint at træne tre gange om ugen, jeg har ikke et travlt skema. Jeg kan mærke, at jeg også får meget energi, når jeg har været af sted. Jeg kan klare mig med lidt søvn, men det her er godt for kroppen og hovedet. Det er en god dag. Jeg kunne sagtens træne mere, men det er fint. Det er en god dag". At det er en "god dag" er en overvældende oplevelse for Bedri. Bedri har ikke så mange gode dage i hans liv. Som hans kontaktpædagog understreger, så er Bedri indlejret i netværk, hvor gode dage i større grad handler om kriminalitet. At kunne koble det at have en "god dag" til at træne, styrke ens kondition og være sammen med mennesker, han ikke kender, er et radikalt skift i forhold til meget af det, Bedri ellers har brugt sin tid på. En god dag kan pludselig være lig med, at man er træt i kroppen og føler, at man har udrettet noget. Det er noget, som også er klart for Niels: "Når man kommer hjem efter træning, så er man altid dejligt træt, det er fedt. Det er meget sjældent, at jeg ikke syntes, det er fedt".

Kroppens rolle i forbindelse med sundhed og trivsel er central. De unges egen forståelse af kroppen og de muligheder, der ligger i at kunne bruge den til noget aktivt og se potentiale i at presse sig selv, udvikles igennem deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter. Idrætsprojektets projektleder fortæller under et af interviewene en historie om Signe, der gennem træningen i Idrætsprojektet får en ny oplevelse af sin krop: *"Signe cutter sig selv og er tatoveret ... det er hendes måde at mærke sin krop på. I Idrætsprojektet er hun begyndt til poledance, som hun er utrolig dygtig til. Det er virkelig godt for kroppen og en anerkendt fitness. Hun oplever sin krop på en ny måde, der giver mening for hende. Og de andre unge kigger på hende og tænker 'ej, kan du det der'".* Og projektlederen fortsætter senere i interviewet: *"Vi tror på, at vi skal sætte noget i gang, der ligger i de unge selv ... vi skal gå på opdagelsesrejse sammen bevægelsesmæssigt. Og det, vi oplever gang på gang, er, at så begynder de unge at stille spørgsmål ... hvordan skal jeg spise, hvordan skal jeg sove? Og hvad med rygning og hash? Alle mulige spørgsmål, som vi får mulighed for at svare på ... ved at arbejde med kroppen, begynder de at stille relevante spørgsmål".*

Omkring trivselsdimensionen ved Idrætsprojektet viser interviewene med institutionernes medarbejdere, at Idrætsprojektet i rigt mål påvirker de unges sindstilstand og handlekompetence positivt. En medarbejder fortæller under gruppeinterviewet: *"De får [gennem Idrætsprojektet] nogle copingstrategier, som de kan bruge. Deres bekymringer er måske de samme ... mor drikker lige så meget, skolen er noget lort ... det fjerner sig ikke. Men der er rigtig mange følelser, som de skal cope med i idrætten. De skal klatre, der er langt ned, de bliver bange, det er hårdt og ikke sjovt hele tiden. Der er mange følelsesregistre, som de skal cope med. De lærer nogle strategier til at håndtere følelser, hvor de er under pres".* En anden medarbejder supplerer med en kommentar omkring de unges udvikling af handlekompetence gennem Idrætsprojektet: *"De succesoplevelser, som de får af at deltage i projektet, har haft en bølgeeffekt af en art, som vi har kunnet se. De har mere motivation til ting, som de normalt ikke har overskud til ... skole og fritidsaktiviteter uden for Idrætsprojektet".*

Evalueringen viser, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter i stor grad styrker de unges sundhed og trivsel. Alle de interviewede unge oplever en større grad af kropsbevidsthed, deres kondition styrkes, og de formår at koble dette med visse forhold som f.eks., at rygning og andre usunde vaner er dårlige for dem. Også i forhold til trivsel og øget handlekompetence i hverdagen viser evalueringen, at Idrætsprojektet har en positiv indflydelse på de unge deltagere. Både de unge selv og personalet fra institutionerne taler om påvirkninger som en øget ro hos de unge, ligesom Idrætsprojektet tilbyder en bekymringsfri zone og et frirum, hvor der så længe idrætsaktiviteterne står på, ikke er nogle bekymringer. Det er med til at de unge kan sætte sig nye mål. En medarbejder fra en af institutionerne fortæller ligeledes, at Idrætsprojektet

udvikler de unges nysgerrighed: *"En dreng kom tilbage fra fodbold og sagde: Jeg skal ud og klatre. Jamen, super. Den her dreng har ikke villet noget tidligere. Så det [Idrætsprojektet] udvikler deres nysgerrighed, så de kan sætte nye mål for dem selv".* At kunne sætte sig nye mål og arbejde hen imod disse mål er i øvrigt også en social kompetence.

### 5.3 Øge de unges tilknytning til foreningslivet/idrætsforeninger

At styrke kriminalitetstruede unges brug af og tilhørsforhold til det foreningsliv, der præger Københavnsområdet, er en central målsætning for Idrætsprojektet (CUKU, 2013). Det er i evalueringen af målsætningen om, at projektet skal øge de unges tilknytning til foreningslivet vigtigt at have forståelse for målgruppen af unge, som Idrætsprojektet arbejder med – og sætte succesniveauet for de unges udslusning i det almindelige foreningsliv herefter.

Idrætsprojektets projektleder fortæller: *"Målet er, at vi ret hurtigt får de unge kanaliseret videre i systemet. Skridtet fra træningen, som de unge gerne vil have det, og klubben, hvor der er bestemt slags kultur og måde og tale på, er et meget langt skridt. Nogle af de unge ved ikke engang, hvad en forening er. Er der andre? Uha, det vil jeg ikke".* Projektlederen fortæller, hvordan idrætsforeningen HeleVejenRundt fungerer som en mellemstation på de unges vej ud i almindelige foreninger. *"HeleVejenRundt handler om, goddag og velkommen, hvor er det dejligt, at du er her. Giver hånd, mød alle. I dag træner vi...velkommen til. Så starter træningen. Hvordan har du det? Er det hårdt? Flot øvelse. Tak for i dag, vi træner igen på mandag. Og kommer de unge ikke igen, før tre uger efter, siger vi: Hvor er det dejligt at se dig, vi var bange for at du ikke ville komme igen".* Med denne tilgang i Hele Vejen Rundt, og med den individuelle træning med de unge, ønsker projektet at "tynde kaffen", som projektlederen beskriver det. Kaffen tyndes, når de unge gennem træningen i forskellige arenaer i Idrætsprojektet erfarer, at der er forskellige måder at begå sig på alt efter, hvilken setting de befinder sig i. Hermed indgydes de mod og kompetence til at være del af det etablerede foreningsliv i omverdenen.

Under samtalen i gruppeinterviewet med medarbejdere fra institutionerne understreges ligeledes, hvordan det er afgørende at have respekt for, at det tager lang tid for netop denne målgruppe af unge at kunne fungere i en almindelig forening. En medarbejder sætter desuden et lille spørgsmålsteget ved, hvor vigtig netop den målsætning med Idrætsprojektet er. En institutionsleder udtaler: *"Vi kan se, at Idrætsprojektet styrker de unges kompetencer, men at styrke de unges kompetencer, så de kan blive del af foreningslivet tager bare lang tid. Det er den erfaring, vi kan give videre til Socialministeriet. Det er også blevet en udfordring at få de unge videre fra HeleVejenRundt, for de er så glade for HeleVejenRundt. At de benytter sig af HeleVejenRundt ... at de lærer at overholde aftaler på bestemte tidspunkter og ikke bare efter deres*

eget behov ... at kunne vente til kl. 17, hvor der er kickboksning ... det er en vigtig lærdom [for senere at kunne begå sig i en forening]". En anden institutionsleder stiller indirekte spørgsmålstejn ved at have tilgang til foreningslivet som den væsentligste målsætning med Idrætsprojektet: "Der er så mange idrætsaktiviteter, som ikke er funderet i idrætslivet. Skateboardparker, parkour. Det er lige så fedt, hvor de selv laver deres egne regler". Samme institutionsleder understreger, at det ikke kun er op til de unge at kunne begå sig i en idrætsforening. De etablerede idrætsforeninger har også et vist ansvar. I dag er foreningerne ikke klædt tilstrækkeligt på til mødet med unge, der har en voldsom historie i bagagen. Foreningerne har ikke den nødvendige viden og overskud til at rumme de unge. Han fortsætter: "At få de unge ud i fungerende idrætsforeninger er svært og handler om nogle andre ting end Idrætsprojektet. Det handler om, at de ofte bliver revet ud af konteksten og skal bruge kræfter på at opbygge et nyt socialt netværk. Derfor kommer det først i anden række at komme ud i en idrætsforening. Det handler også om at få en idrætsforening til at forstå opgaven. I den korte tid [som Idrætsprojektet varer] kan man ikke nå det mål. Muligvis kan det slet ikke lade sig gøre. Det er megakompliceret".

Lasse er begyndt i en nærliggende kampsportsforening, hvor han primært træner Thai-boksning: "I perioder kan jeg bedst lide styrketræning og i perioder kampsport. Lige nu kampsport. Thaiboksning kan jeg godt lide. Det virker fint at gå i kampsportscenteret. Den her træning [Med Idrætsprojektets personale] holder mig i gang og gør, at jeg kan være med til træningen. Jeg syntes, jeg er blevet ret god til thaiboksning. Jeg har ikke været i ringen endnu, men det tager også lidt tid. Mai-thai klubben er ret stor. [Med Idrætsprojektets personale] hjælp mig med at komme ind i Mai Thai, men nu kan jeg selv. Det er fedt". Da Lasse bliver spurgt, om han før har været med i nogle foreninger eller idrætsklubber, ryster han på hovedet. Idrætsprojektet har åbnet op for muligheden for at engagere sig i andre etablerede foreninger, og han føler, at han kan være med og interagere med medlemmer i andre foreninger. Netop interaktionen med andre er en voldsom udfordring for disse unge mennesker. Som en institutionsleder forklarer: "Det kan godt være, at du er supergod til kickboksning, men når du sidder i omklædningsrummet, skal du også kunne tale med. Og her falder vores unge ofte igennem, fordi de bare slet ikke kan smalltalke og ikke har den vide, som andre unge har. Det er også en forhindring for dem".

Signe er også på vej ud i foreningslivet. Hun er glad for poledanceing og har i den forbindelse meldt sig ind i en forening med hjælp fra Idrætsprojektets personale: "Andre foreninger? Pole dance, der melder jeg mig ind i en anden forening. Det arbejder vi med. Og vi har også snakket om håndbold. Jeg har trænet det en del før. Men en ting ad gangen, der skal heller ikke alt for stort pres på. Skole, fitness, poledance, håndbold, man kan ikke sgu det hele på en gang, så forsvinder tiden for hurtigt. En ting ad gangen og det vigtige er så



*at gøre det, ikke bare glemme det og fortsætte til noget andet". At deltage i træning i foreninger kan for flere af de interviewede unge virke som et relativt voldsomt skridt, da det er noget, der foregår uden for de vante kredse, de bevæger sig i. Når de unge bliver trygge ved at deltage i etablerede foreningers aktiviteter, repræsenterer det dog også muligheden for at deltage i tilbagevendende aktiviteter og dermed muligheden for at få en større grad af struktur i de unges liv.*

Lise har brugt tilbuddene fra Hele Vejen Rundt, men er i større grad begyndt selv at træne. *"Jeg har været med at lave parkour og danse med holdene, men nu har jeg mit eget fitness kort og tøj og er kommet godt i gang igen. Jeg kan rigtigt godt lide at løbe. Det er fedt".* Også Lasse, der ellers mest dyrker Thaiboksning for tiden bruger Hele Vejen Rundt som en måde at deltage i fælles aktiviteter: *"Nogen gange tager jeg med ud og spiller fodbold med dem (Hele Vejen Rundt), det er fedt nok. Det passer mig ellers fint at træne en gang om ugen. Nu er jeg lidt træt i kroppen, og det er rigtigt fint".* Skillelinjen er ikke altid lige vigtig for de unge.

Forskellen mellem den personlige træning, fællestøtningen i Hele Vejen Rundt og deltagelse i andre foreningers aktiviteter bliver ikke altid italesat klart, men det træder tydeligt frem, at det at træde uden for Idrætsprojektets rammer, kræver lidt mere af den individuelle unge. Niels er et eksempel på en ung, der både kombinerer det at bruge foreningers faciliteter, f.eks. klatrehallen, med en voksende glæde ved det fællesskab som Hele Vejen Rundt repræsenterer. Hele Vejen Rundt, og den metode denne forening repræsenterer, har udviklet sig til at være en central faktor i Niels' liv, og han deltager aktivt i at videreudvikle foreningen: *"Det er en stor familie (Hele Vejen Rundt), det er sgu fedt. Jeg bliver ved indtil det slutter, men jeg håber aldrig, det slutter. Så mister man jo nærmest sin familie. Jeg er også blevet frivillig. Så laver jeg det samme som [Niels' klatremakker fra Idrætsprojektet ], bare gratis. Så er jeg med til alt muligt andet. Mange ting foregår i Hele Vejen Rundt. Så kan man gå til kampsport der. Det er fedt. F.eks. til fodbold der møder alle op, det er megafedt".*

Idrætsprojektets projektleder fortæller om arbejdet for at få de unge ud i det etablerede foreningsliv: *"Vi lykkes stille og roligt at få de unge ud i idrætsforeningerne. Ca. 10 % af de unge er kommet varigt ud i en idrætsforening. Resten shopper, ligesom alle andre unge mennesker. På den måde er de blevet en del af normaliteten. De er blevet del af mønstre, som alle andre unge. Og så har de et netværk i Hele Vejen Rundt, som de altid kan vende tilbage til. Også efter de er blevet 18 år, hvor systemet ellers giver slip på dem og overlader dem til sig selv på kontanthjælp".*

Evalueringen viser, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter styrker de unges lyst til og mulighed for at øge deres tilknytning til foreningslivet og idrætsforeninger. For flere af de unge bliver Idrætsprojektets idrætsforening Hele Vejen Rundt en mulighed for at deltage i en forening og en portal ud i andre foreninger. Enkelte af de interviewede foretrækker den personlige træning, men dette fører ofte til brug af etablerede foreningers faciliteter, og der opstår dermed et møde med foreningslivet. Flere af de unge deltager nu på egen hånd i foreningslivet og dyrker idræt i etablerede idrætsforeninger, hvilket de ikke gjorde før de startede i Idrætsprojektet. Det er vigtigt at have forståelse for, at en målsætning om, at de unge skal sluses ud i det almindelige foreningsliv er en stor udfordring og en proces, der sandsynligvis tager længere tid end den tid, Idrætsprojektet løber som et satspuljeprojekt.

#### 5.4 Inddrage de unges netværk

De interviewede unge har alle i en eller anden udstrækning et netværk, som de trækker på, og som agerer kontekst for deres handlinger og mulighed for at udvikle sig. Et netværk er ikke statisk og kan både bestå af venner fra tidligere tider, kammerater de har fået på institutionerne, venner de har fået igennem Idrætsprojektet og familiære relationer. Af den grund dækker de unges udsagn også forskellige perspektiver på, hvem de har lyst til at inddrage i deres idrætsrelaterede aktiviteter, og hvem de selv synes er vigtige eller givtige at få med til en træning.

Da Signe og Lise blev interviewet, var deres respektive kærester tilstede, hvilket gav et interessant indblik i, hvordan dette meget nære netværk forholder sig til Idrætsprojektet. Ved begge de to piger var de dem, der var de aktive og engagerede i idræt og træning. Samtidig var der dog også et forøget fokus på, at kæresterne burde deltage og med tiden, at de kunne træne sammen. Signe fortæller: *"Jeg vil gerne starte poledance op igen [hvilket er lykkedes], det er rigtigt sjovt! [Griner med kæresten] Vi skulle havde været med, men kun til fitness. Vi træner ikke sammen, eller ikke endnu i hvert fald. Jeg har prøvet tusind gange at få ham med, og snart skal det nok lykkes!"* Kæresten bryder ind: *"Jeg kan godt mærke, når hun har været ude at træne. Så får hun selvtillid".* Og Signe fortsætter: *"Du kan også godt mærke det på min træthed, så er jeg træt resten af dagen, og jeg brokker mig. Av, Av, Av. Jeg kan godt side dig, mand, mine ben og mine balder. De gjorde rigtigt ondt!"*. Også Lise opfordrer hendes kæreste til at træne og håber, at de kan komme ud og løbe sammen. *"Jeg ved ikke, om jeg kunne klare 5 kilometer, men jeg vil gerne, ellers træner jeg kun alene. Han [kæresten] løbetræner kun lidt og motionerer ikke så meget, det er der ikke tid til".* Kæresten fortæller, at han arbejder på nathold. *"Men",* fortsætter Lise, *"han vil gerne i gang. Han tager 20 armbøjninger på gulvet engang imellem (begge griner)".*

Træningen virker både for Bedri og Lasse som noget, der fører til engagement fra andres side. Efter at Lasse er startet i Thai Boks klubben møder, har han lært en del at kende og syntes, at det er godt at træne med

dem: *"Jeg kender nu også nogen til Thai-boksning. Vi træner også sammen. Det er fint. Nogen gange træner jeg sammen med de andre der også er her [CUKU institutionen] . Det er også fint".* Som nævnt tideligere elsker Bedri at spille fodbold, hvilket han bruger en del tid på med vennerne: *"Nu spiller jeg fodbold næsten dagligt, med et par stykker af mine venner, det er godt, når man ikke har noget at lave".* At få vennerne med til Idrætsprojektet er noget, som den nystartede Bedri godt kunne tænke sig: *"Jeg kunne godt tænke mig at hive mine venner med, jeg har ikke fortalt dem om det endnu, men jeg vil gerne have dem med. Men jo, jeg kender godt til andre der er med til andre ting i Idrætsprojektet".* At dyrke idræt er ikke nødvendigvis en naturlig del af Bedris netværk. Bedris kontaktpædagog understreger, hvordan træningen af og til bliver udfordret af Bedri's venner eller familie, der ringer og vil have ham med ud om aftenen. Idrætsprojektet agerer et alternativ til dette, men Bedri er stadig åben over for at involvere hans netværk i Idrætsprojektet.

Niels var allerede tidligt en stærk ambassadør for Idrætsprojektet i hans netværk. *"Jeg har gamle klassekammerater, der også er med, de er ikke frivillige, men de syntes, at det er mega fedt. Det er nice nok der, fordi det ikke koster så meget så folk har råd til det i stedet for bare at hænge på gaderne. Så kan man lave et eller andet hobby sammen i sin fritid, i stedet for bare at sidde derhjemme og se TV, eller hænge udenfor".*

Spin-off effekten mellem Idrætsprojektet og omverdenen er tydelig i projektet. Dels taler projektlederen om, at den verden, som de udsatte unge befinder sig i, er utroligt indspist – alle kender alle. Idrætsprojektet oplever ofte, at en ung, der for første gang anbringes på en af CUKUs institutioner, som det første beder om at træne i Idrætsprojektet. De har hørt om projektet gennem deres venner, der bor eller har boet under CUKU. *"Hvis de unge ikke kender os, fordi de træner med os, så har de hørt om os. Det betyder, at motivationsarbejdet er meget nemt. Det næste er, at vi begynder at lykkes med de her mentorer",* fortæller projektlederen. En mentor er en ung med særlig profil, der kan agere rollemodel for de unge, og som har særlig tæft for at få kontakt med de unge både på institutionerne, men også rundt om i lokalmiljøerne, hvor unge udsatte ellers bor. Det kan være Tingbjerg, Urbanplanen eller Ryparken – her bliver en mentor det, Idrætsprojektet kalder en områdementor. En mentor får gennem Idrætsprojektet en særlig uddannelse som mentor, ligesom de får en eller anden form for træneruddannelse. Projektlederen forklarer: *"En mentor er en af de unge, der er en god rollemodel for de andre. Vi bruger de drenge, som vi kan se har særlig status i netværket, dem der bestemmer og styrer. I begyndelsen gav vi dem forskellige opgaver – fx opvarmning ved træningen. Til sidst lader vi dem overtage hele træningen. Vi har et eksempel på en helt outstanding dygtig mentor. Han kan lave aftaler med de unge, som vi ikke kan, fordi springet fra ham til dem ikke er så langt. Han er muslim – jeg er kartoffel, altså dansker. Jeg har oplært ham. Han er*

vores fodboldtræner, parkourmand og vores crossfitmand. Han er træner for en del unge personligt og står alene for kontakten til en af vores institutioner. Så han har fået en masse ansvar og 1. december bliver han som den første mentor ansat 15 timer om ugen”.

Evalueringen viser, at de unge på hver deres måde engagerer deres eksisterende og dynamiske netværk. Muligheden for at hive andre unge med til træning er vigtig for flere af de unge, men samtidig er den tillid, der opbygges imellem den enkelte unge og deres respektive trænere fra Idrætsprojektet også vigtig for de unge. På baggrund af interviewene med de fem unge kan der konkluderes, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter styrker inddragelsen af de unges netværk i Idrætsprojektet. Aktiviteterne giver også rum for, at de unges netværk kan udvikle sig og formes igennem de fællesskaber, der opstår igennem f.eks. Hele Vejen Rundt og i det vigtige personlige møde med personalet fra Idrætsprojektet. Et helt væsentligt bidrag til inddragelsen af de unges netværk i Idrætsprojektet er Mentorordningen. Mentorerne kan qua deres status som rollemodeller blandt de unge ikke blot tiltrække de unge indenfor CUKUs institutioner, men endnu mere vigtigt være massivt til stede i Københavns bydele, hvor mange udsatte unge mennesker bor. Evalueringen viser, at det arbejde, disse mentorer laver i lokalområderne, trækker netværket omkring de unge ind i Idrætsprojektet.

### **5.5 Uddanne de unge til instruktører, dommere eller give dem førstehjælpskurser**

En målsætning for Idrætsprojektet er, at de unge skal motiveres til at uddanne sig til trænere eller instruktører inden for felter, der kan støtte op om foreningslivet og de unges og deres netværks fortsatte engagement i foreningslivet og idrætsforeninger. De fem interviewede unge er ikke alle interesserede i denne mulighed. Kun Niels, der også agerer frivillig i Hele Vejen Rundt nævner, at han på sigt godt kunne være interesseret i at tage en instruktør-uddannelse. Imidlertid viser interviewene med projektlederen, at Idrætsprojektet rummer utallige eksempler på unge, der uddannes til instruktører mm. gennem Idrætsprojektet. Alle mentorer i projektet uddannes til en eller anden form for træner eller instruktør, så Idrætsprojektet har sat uddannelsen af mentorerne i system. Et eksempel er Esben, der er en del af netværket omkring de unge. Esben har gennem Idrætsprojektet udviklet sig fra at være almindelig deltager i idrætsaktiviteterne, til at få forskellige opgaver i forbindelse med en fodboldturnering, for nu at være uddannet crossfitinstruktør og områdementor. Projektlederen forklarer: *”Jeg har kendt Esben i 10 år, og han er mønsterbryder. Hans venner er kriminelle, han er ikke kriminel, hans venner ryger hash, han ryger ikke. Han har aldrig været anbragt, men er i netværk med mange af de unge fra (en CUKU institution), og derfor kender han Idrætsprojektet. Han har trænet med mange af de unge. Jeg har altid været meget betaget af, at han ikke er gået skævt, selvom han har den her omgangskreds. Han er stor inspiration for mig. Sidste år ved vores fodboldturnering gav jeg ham en masse opgaver ... hjælpe med at stille op, han fik*

alene ansvaret for at stille med to hold, som han skulle sørge for ikke lavede ballade. Det klarede han sindssygt flot. Han tog ekstraopgaver på sig ... blev og hjalp med at rydde op. Han vil gerne være pædagogisk assistent, og jeg ville gerne have ham ind i Idrætsprojektet, så han blev del af os. Jeg fortalte om vores metode ... om, hvad motivation er. Nu er han uddannet crossfitinstruktør. Han har nogle ressourcer. Han styrketræner med en dreng fra (en CUKU institution), det går rigtig godt. Nu har jeg rykket ham ud i Tingbjerg, hvor han kender mange unge. Her har han fået ansvaret for at få noget i gang". Esben har i dag ansvaret for 50 – 55 unge i Idrætsprojektet. Han kender alle de unge, kan motivere dem og skabe god kontakt til dem.

Et andet eksempel på samme udvikling som Esben er en dreng, der hedder Michael. Projektlederen fortæller: "Jeg startede med Michael, da han var 15 år. I dag er han 19. Han er ved at tage crossfituddannelse, og han er gået i gang med uddannelsen til social- og sundhedsassistent. Han har fundet ud af, at det han har brug for i sit liv, er sin træning og så har han fundet ud af, at han er godt til at hjælpe andre. Han har udviklet sig i processen, fordi Idrætsprojektet har været den røde tråd i han liv. Han er en af de største crossfitalenter, jeg nogensinde har set. Når han er 22 kan han blive mentor. Nogle af de unge kan blive enorme kræfter. Michael er gået fra at skulle leve et liv på overførselsindkomst med lav livskvalitet til at leve et liv, hvor han bliver samfundsbidrager. Han sidder til crossfituddannelsen og noterer, hvad læreren siger!!! Han er i Idrætsprojektet blevet mødt på noget af det, han er interesseret i. Han er blevet taget seriøst og har fået nogle succesoplevelser. Det har givet ham troen på, at han også kan noget andet. Når han kan i den verden [Idrætsprojektet], kan jeg også i en anden. Han fundet ud af at han vil være social- og sundhedsassistent, hvilket er kanon. Og han kan lykkes med det".

Ovenstående eksempel og casefortællingerne med de fem unge viser et interessant perspektiv ved Idrætsprojektet. Idrætsprojektet giver de unge en masse succesoplevelser og troen på, at de kan noget, hvilket indgyder dem tillid til at tage en formel uddannelse. I forbindelse med de unges drømme om en fremtidig formel uddannelse nævner de flere gange, at engagementet i Idrætsprojektet har en indflydelse. Signe har, som tidligere nævnt, en drøm om at blive pædagog, noget hun finder realistisk, men også noget der kan kombineres med den fortsatte træning: "Jeg vil gerne være pædagog. Jeg har været på så mange lorte steder og mødt så mange idioter, men nu vil jeg gerne selv være pædagog for at hjælpe de unge. Jeg ved, hvordan det er at være i behandling og have brug for hjælp. Det vil jeg rigtig gerne. Der skal samtidig trænes, men det er mit mål at blive pædagog. Jeg ved ikke, hvordan man skal få ord på de ting jeg har oplevet, jeg har det bare inde i hovedet. Jeg vil bare være en god pædagog og bare være mig. Det må blive en god pædagog, hvis det bare er mig". Troen på, at fremtiden ser lys ud, er spirende hos Signe og står i

kontrast til mødet med hende sidste år (se 1. midtvejsevaluering). Hvor hun for et år siden fokuserede meget på hendes fortsatte kamp mod systemet og var mærket af frustrationen over at blive anbragt, så er der nu en forhåbning om forbedring og nye muligheder at spore: *"Mit liv det kan kun gå fremad, der er ikke mere, der kan gå galt. Det er noget rigtigt lort, at jeg er blevet overfaldet, men ellers ser det meget godt ud. Jeg håber, at kunne flytte snart. Min plan er at stoppe med at arbejde og få min 9. klasse og så et eller andet, og så skal jeg have min pædagoguddannelse. Nu har jeg arbejdet et år og klaret det godt. Nu skal jeg i skole. Jeg er 17 år gammel mand og har fandme ikke fået min 9.klasse. Det er pinligt mand! Det kan jeg, og det skal jeg!"*. Signes åbenlyse tro på sig selv, som hun udviser i ovenstående udtalelse, kan desuden ses som en social kompetence.

Lise vil også gerne være pædagog, og hendes drøm for fremtiden er inspireret af engagementet i Idrætsprojektet. Signe trækker således direkte på sine erfaringer i forbindelse med Idrætsprojektet, når hun skal motivere hendes ide om at være en god pædagog. *"Jeg vil rigtigt gerne være pædagog. Jeg har boet på 19 opholdssteder og har set mange pædagogikere ... jeg vil rigtigt gerne give noget tilbage og hjælpe. Pædagoger skal vide lidt om det, de laver. Det gør de i Idrætsprojektet. Det fede er, at man selv kan lave det, man vil i Idrætsprojektet. Hvis man ikke vil så tvinger de ikke en, men de vender altid tilbage. Det gør det hele lidt lettere og gør at man føler at man har noget at holde sig fast i"*.

Niels signalerer stor tro på fremtiden og lyst til at videreudanne sig.: *"Jeg fandt faktisk ud af i går, at jeg ville fortsætte med at uddanne mig. Jeg vil gerne i militæret og så senere være bodyguard for nogle rige nogen i mellemøsten. Jeg kan godt lide at gå rundt i jakkesæt, og at der er styr på tingene. Jeg skal til session her d. 18. Det bliver spændende. Jeg håber, jeg bliver trukket"*.

Evalueringen viser, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter i nogen grad styrker de unges lyst til at uddanne sig som instruktører, dommere eller tage førstehjælpskurser. Det kan samtidig, på baggrund af interviews med de fem unge, konkluderes, at deltagelse i Idrætsprojektets aktiviteter i høj grad styrker de unges motivation for at fortsætte i det formelle uddannelsessystem.

## 6. Litteratur

Ashworth P.D. & Judy Saxton (1990) On 'competence'. *Journal of Further and Higher Education* Vol. 14, nr. 2.

CUKU (2013) CUKU – Center for udsatte og Kriminalitetstruede unge.  
<http://www.cuku.kk.dk/Idraetsprojektet-28-11-2013>

Idrætsprojektet (2013) Uddrag af den interne log for Idrætsprojektet der bruges til at dokumentere alle aktiviteter.

Jensen & Lysgaard (2012) Træningspas for unge døgnanbragte – Center for Udsatte og Kriminalitetstruede unge. Midtvejsevaluering 2012. Institut for uddannelse og Pædagogik. Aarhus Universitet.

Mach-Zagal, R. & Saugstad, T. (2009): Sundhedspædagogik for praktikere. Munksgaard, 3. udgave.

Simovska, V. (2012): Hvad er sundhed?. I: Simovska, V. & Jensen, JM. (red): Sundhedspædagogik i sundhedsfremme. Gads Forlag, s. 33 – 50

Westera, Wim (2001) Competences in education: A confusion of tongues, *Journal of Curriculum Studies*, Vol. 33, nr. 1