



STOFMISBRUG OG FYSISK AKTIVITET

Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler

2008:1



Stofmisbrug og fysisk aktivitet

Evaluering af
"Krop og læring - Mere styr på eget liv"

Pernille Vibe Rasmussen
Kirsten Kaya Roessler

Stofmisbrug og fysisk aktivitet

Evaluering af ”Krop og læring - Mere styr på eget liv

Udarbejdet af:

Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Evalueringen er finansieret af Socialministeriet og gennemført i samarbejde med Misbrugscenteret i Vestsjællands Amt og Gerlev Idrættshøjskole.

Rapporten er udgivet med støtte fra Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Udgivet 2008

ISBN 87-90923-96-0

Serie: Movements, 2008:1

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Scanpix/Masterfile

Forsidelayout: Anne Charlotte Mouret

Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

Indholdsfortegnelse

0. Resumé.....	5
1. Introduktion og evalueringens formål.....	7
2. Projektet ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”.....	8
2.1. Projektets formål.....	8
2.2. Projektets målgruppe.....	8
2.3. Kursusforløbet.....	9
2.4. Den idrætslige og kropslige tilgangsvinkel.....	10
2.5. Den pædagogiske og arbejdsrelaterede tilgangsvinkel.....	10
3. Metode.....	12
3.1. Datagrundlag.....	12
3.2. Problemer og usikkerheder ved de anvendte metoder.....	15
4. Deltagernes profil.....	17
4.1. Deltagernes profil ved start på kurset (på baggrund af ASI).....	17
4.2. Deltagernes profil og fortællinger på baggrund af interviews.....	20
Kursisternes tidligere erfaringer med fysisk aktivitet.....	20
Kursisternes oplevelse af idrætsforløbet.....	21
Energiniveau.....	21
Kondital og styrke.....	22
Kropsfornemmelse.....	25
Selvtillid.....	26
Fysisk aktivitet efter kurset.....	27
Kick.....	28
Livskvalitet, nye håb eller drømme.....	28
Stofindtag.....	30
Sociale relationer.....	34
5. Projektmedarbejdernes oplevelser.....	38
5.1. Struktur og rammer.....	38
5.2. Kursisterne.....	38
5.3. Opfølgning.....	39
6. Langtidseffekten af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”.....	40
6.1. Status på stofindtag, fysisk aktivitet og jobsituation.....	40
6.2. Betydningen af fysisk aktivitet i hverdagen.....	45
6.3. Sociale relationer.....	47
6.4. Fremtidsplaner nye håb/drømme.....	49

6.5. Arbejde/uddannelse.....	49
6.6. Stof- og alkoholindtag.....	51
6.7 Afslutning.....	54
7. Sammenfatning.....	55
8. Perspektivering.....	57
9. Referencer.....	58
10. Bilag.....	59

0. Resumé

I 2005 påbegyndte Vestsjællands Amts Misbrugscenter i Samarbejde med Gerlev Idræts-højskole udviklingsprojektet ”Krop og læring - Mere styr på eget liv”. Projektet henvender sig til voksne stof- og alkoholmisbrugere, som har et ønske om at komme ud af deres misbrug. Projektet fokuserer på fysisk aktivitet og læring som en del af behandlingen mod et stof- og alkoholfrit liv. På kurset stifter kursisterne bekendtskab med en række idrætsgrene heriblandt spinning og styrketræning. På den teoretiske del af kurset fokuseres der på at give kursisterne nogle værktøjer, så de i højere grad kan mestre livet. Evalueringen af projektet undersøger om ”Krop og læring – Mere styr på eget liv” har en gavnlig effekt på misbrugerne, imens de deltager i kurset. Derudover er det undersøgt, om kurset har en langtidseffekt på kursisterne.

Evalueringen bygger på 38 misbrugere, som i perioden fra april 2005 til december 2006 har benyttet sig af projektet. I 2007 er der udarbejdet en langtidsopfølgning på 23 tidligere deltagere. Der er evalueret fem hold, og den gennemsnitlige gennemførelsesprocent er på 52 %. I forhold til kønsfordeling så deltager 23 mænd og 15 kvinder. En stor del af kursisterne er mellem 30 og 40 år, og kursisterne er forholdsvis lavt uddannede. 58 % har tidligere været i behandling for deres misbrug. 51 % tager ved kursusstart mere end et stof om dagen, og 56 % angiver, at de indenfor de sidste 30 dage før kursusstart har oplevet problemer med narkotika. En stor del (63 %) angiver, at de var deprimerede ved kursusstart.

Der er større individuelle forskelle på kursisters tidligere erfaringer med motion og fysisk aktivitet. Men kursisterne på alle hold udtaler sig positivt om idrætsdelen. De beskriver et øget energiniveau, bedre kondition, større styrke, større kropsfornemmelse og en øget selvtillid undervejs på kurset.

De opfølgende interviews viser dog, at kursisterne efter kurset kun i mindre grad fortsætter med en fysisk aktiv livsstil. Manglende træningsnetværk, tid og økonomi angives som hyppigste grunde til fravalget. Hovedparten af de tidligere kursister har fået nye håb eller drømme efter deltagelse på kurset, og flere er i gang med at realisere dem. Mange er kommet på arbejdsmarkedet eller er påbegyndt en uddannelse. Kurset har endvidere haft en positiv effekt i forhold til sociale relationer. De tidligere kursister er blevet mere åbne og indgår nu i større grad i sociale sammenhænge.

Ud af de 23 kursister fra langtidsopfølgningen, fortæller 11, at de er helt stoffrie (hvilket er 8 mere end ved kursusstart). Når trangen opstår, tænker de nu i højere grad på konsekvenserne ved et indtag. Misbruget har ikke længere en så dominerende rolle, og det samme er gældende i forhold til trangen. Der er 8, der er under nedtrapning, udtrapning

eller har nedsat deres misbrug. Ud af de 23 har 5 ikke oplevet ændringer i forhold til deres misbrug.

”Krop og læring – Mere styr på eget liv” har en positiv effekt på kursisterne, også mellem 10 og 24 måneder efter kursusforløbet er afsluttet. Flere har nedsat deres indtag samt fået et andet syn på det at være misbruger.

1. Introduktion og evalueringens formål

Fysisk aktivitet har stor betydning for menneskeligt velvære. Fysisk inaktivitet er relateret til en øget risiko for udvikling af livsstilssygdomme, som for eksempel hjertekarsygdomme, type-2 diabetes, fedme og forhøjet blodtryk. For at behandle og forebygge har adskillige undersøgelser vist, den gavnlige effekt fysisk aktivitet har i forhold til disse livsstilssygdomme (Klarlund & Saltin 2003).

Der er mindre viden om betydningen af fysisk aktivitet som behandling for misbrug (Breivik og Kvikstad 1990). I Danmark findes omkring 350.000 personer, som regnes for alkoholmisbrugere. Deres forbrug skaber både fysiske, psykiske eller sociale problemer, som er knyttet til deres misbrug (Pedersen 2005). I forhold til stofmisbrugere har Sundhedsstyrelsen skønnet, at antallet af stofmisbrugere i 2005 var 27.000, hvoraf godt 7.300 alene var hashmisbrugere. Denne opgørelse omfatter kun de personer, som har et mere vedvarende forbrug af stoffer som medfører fysiske, psykiske og sociale skader. I 2005 blev der på landsplan indskrevet 5.228 i behandling (Sundhedsstyrelsen 2006).

I det følgende skal et projekt som bruger fysisk aktivitet som led i behandlingen evalueres. Projektet "Krop og læring – Mere styr på eget liv" blev etableret frem til april 2005, hvor Misbrugscenteret i Slagelse i samarbejde med Gerlev Idrætshøjskole tog imod de første visiterede misbrugere. I april 2005 blev der indgået aftale med Syddansk Universitet (SDU) om en forskningsbaseret evaluering, der afsluttes december 2007.

Evalueringen af "Krop og læring – Mere styr på eget liv" er varetaget af forskningsassistent Pernille Vibe Rasmussen og lektor Kirsten Kaya Roessler, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet.

Evalueringen bygger på 38 misbrugere, som i perioden fra april 2005 til december 2006 har benyttet sig af projektet. I 2007 er der udarbejdet en langtidsopfølgning på 23 tidligere deltagere. I evalueringen indgår der således deltagere, der er blevet fulgt, mens de gik på kurset, og igen 10 mdr. - 2 år efter de har afsluttet projektet.

Evalueringen dokumenterer, om projektet "Krop og læring – Mere styr på eget liv" har en gavnlig effekt på misbrugerne, mens de deltager i kurset samt vurderer, om der opnås en længerevarende ændring af deltageres livsstil. Desuden undersøges, hvilke faktorer der har betydning for, om deltagerne fortsætter med den nye livsstil efter endt forløb. Derudover belyses projektmedarbejdernes erfaringer og oplevelser.

Formålet med evalueringen er at undersøge om:

- "Krop og læring – Mere styr på eget liv" har en gavnlig effekt på misbrugerne, mens de deltager i kurset.
- "Krop og læring – Mere styr på eget liv" har en gavnlig langtidseffekt efter kursets afslutning.

2. Projektet "Krop og læring – Mere styr på eget liv"

2.1. Projektets formål

I 2005 påbegyndte Vestsjællands Amts Misbrugscenter i samarbejde med Gerlev Idræts- højskole udviklingsprojektet "Krop og læring - Mere styr på eget liv". Projektet er finansieret med støtte fra Socialministeriet¹.

Ifølge projektledelsen var baggrunden for dette tiltag, at der i tidligere behandlingstilbud til stofmisbrugere sjældent havde været fokus på den kropslige indlæringsdimension. Det blev antaget, at der kunne opnås et mere effektivt behandlingsforløb ved at tilrettelægge et behandlingsprojekt, som satte fokus på en reflekteret inddragelse af kroppen i behandlingsprocessen.

Det er projektets mål:

- 1) At dokumentere, hvorvidt idræt og fysisk aktivitet kan ændre målgruppens kropsbil- lede og give selvtillid, bl.a. gennem større selvværd, personlig udvikling og oplevelse af succes.
- 2) At dokumentere, hvilke aktivitetstyper, hvilken intensitet og pædagogisk tilgang, der har bedst mulig effekt.
- 3) At undersøge, hvordan misbrugscenterets parallelle støtteordning kan inddrage en stør- re kropslig og sundhedsmæssig bevidsthed og vurdere resultatet heraf.
- 4) At dokumentere misbrugernes erfaringer og udvikle metoder, der skal fremme den enkeltes mulighed for øget self efficacy, dvs. øge troen på, at det kan lade sig gøre at gennemføre det, som de har sat sig for.

2.2. Projektets målgruppe

Projektet henvender sig til voksne stof- og alkoholmisbrugere i Vestsjællands Amt. En forudsætning for at blive kursist er ifølge projektbrochuren et udtalt ønske om at ville arbejde med at skabe udvikling og forandring på et eller flere livsområder. Det kan være ønsket om at få styr på sit misbrug, få struktur på hverdagen, at komme på arbejdsmarke- det, i gang med en uddannelse eller få en sundere livsstil.

Det er ikke et krav, at kursisterne skal have et ønske om at blive stoffrie for at kunne deltage. Men det antages, at de fleste kursister relativt hurtigt får en erkendelse af, at deres misbrug er en af flere forhindringer i at nå deres mål.

Ifølge projektbeskrivelsen er der tale om misbrugere, som er kendetegnet ved, at de oplever deres liv som fastlåst, har prøvet forskellige behandlingstilbud og mangler en

¹ Projektbeskrivelsen kan fås gennem henvendelse til Misbrugscenteret i Slagelse Kommune.

afklaring på egne mål, værdier eller sociale præferencer.

I den endelige visitation til kurset bliver der lagt vægt på, at misbrugerne har nogle grundlæggende ressourcer, som vurderes til, at kunne udvikles yderligere gennem kursusforløbet. Samtidig vurderes misbrugerne med henblik på, at kunne indgå i de rammer og det indhold, der tilbydes i kursusforløbet. Desuden spørges der ind til, om de har mod og lyst til at gøre fysisk aktivitet til en del af deres hverdag.

2.3. Kursusforløbet

Projektets oprindelige plan var, at der over en treårig periode skulle afholdes fire kurser af en varighed på mindst seks måneder. Hold 0 (11 april 2005 – 7 oktober 2005) og hold 1 (24 oktober 2005 - 21 april 2006) havde begge en varighed på seks måneder. Hold 1 blev dog nedlagt fra den 23/2 2006, idet der kun var få deltagere, der mødte op. Men der blev fortsat tilbudt sport og ressourceprofil i den resterende periode. Derefter blev strukturen ændret, så de følgende kurser var af to måneders varighed med mulighed for at fortsætte på de efterfølgende moduler. Grunden til denne ændring skyldes primært, at det efter gennemførelsen af hold 0 og 1 blev konstateret, at der var for stort et frafald. Dette bevirkede, at især idrætsdelen var vanskelig at gennemføre tilfredsstillende.

Følgende ses modulbeskrivelserne for henholdsvis hold 2, 3, og 4, som er at finde i en brochure udarbejdet af projektmedarbejderne. Der er ikke i samme omfang udarbejdet en beskrivelse af indholdet på hold 0 og 1.

Hold 2. Sund livsstil – Det grønne modul: 1. maj - 30. juni 2006.

Temaet for Sund livsstil er: Hvad er sundhed? Hvornår er man sund? Hvad skal der til for, at få en sund livsstil? Der er fokus på udvikling af den enkelte kursists livsstil og kursisternes motivation for at leve og handle sundt. Her undervises og trænes med udgangspunkt i den enkelte kursist. Idrætten vil bestå af svømning, indendørs cykling og anden kredsløbstræning. Videre undervises der i sund ernæring.

Hold 3. Find vej i dit liv – Det lilla modul: 31. juli – 29. sept. 2006.

På forløbet "Find vej i dit liv" får kursisten redskaber til at arbejde med personlig forandring og udvikling. Der er fokus på afklaring af personlige værdier, ønsker og mål. På hvilke livsområder ønskes forandring? Hvor stor er forandringen? Hvad kræver det? Kursisten arbejder i idræt med at opfinde og afprøve spil ud fra spillehjulet, hvor kommunikation, samarbejde og fællesskab er nøgleord.

Hold 4. Vejen frem – Det gule modul. 9. okt. - 8. dec. 2006.

På modulet "Vejen frem" informeres kursisten om forskellige muligheder indenfor uddannelse og arbejde, herunder beskæftigelseslovens muligheder. Den enkelte kursist arbejder med at beskrive sine kompetencer til brug i ressourceprofilen. Modulet afsluttes med, at

kursisten udarbejder forslag til handleplan/udviklingsplan. Hver kursist får udarbejdet et fysisk træningsprogram på dette modul.

2.4. Den idrætslige og kropslige tilgangsvinkel

Idrætten og den fysiske aktivitet er et vigtigt element i kursusforløbet ikke mindst som et sundhedsfremmende redskab, idet der lægges vægt på at forbedre den enkelte kursists fysiske helbred. Ligeledes og mindst lige så væsentligt er det ifølge projektbeskrivelsen hensigten, at idrætten og den fysiske aktivitet kan bidrage til at ændre kursisternes kropsbillede og være med til at give dem et større selvværd. Det er målet, at kursisterne skal opleve succes via idrætten og den fysiske aktivitet og derved opbygge en større selvtillid. Idrætten kan endvidere være gavnlige i forhold til sociale sammenhænge, idet idrætten er et godt redskab til at lære at forhandle, samarbejde og løse konflikter. Ifølge projektbeskrivelsen skal der i holdaktiviteterne løses forskellige opgaver, hvor der er fokus på samarbejde, tillid, konflikter, autoriteter osv. Idrætten og den fysiske aktivitet kan også være grænseoverskridende for mange af kursisterne, og den kan muligvis være med til at rykke på nogle af kursisternes grænser.

I projektbeskrivelsen tillægges idrætten og den fysiske aktivitet således en stor betydning for, at kursisterne efter endt forløb opnår en bedre og mere velfungerende hverdag. I tilsvarende projekter, hvor idræt og fysisk aktivitet er et vigtigt element, har det ofte været aktiviteter som gang og løb, der har været omdrejningspunktet². Argumenterne for denne tilgang har først og fremmest været de fysiske og konditionsmæssige indvirkninger på den almene sundhed. Men der har samtidig været henvisning til de psykologiske fordele, som består i, at en god kondition virker antidepressivt og angstdæmpende. Der skrives videre i projektbeskrivelsen, at der i "Krop og læring – Mere styr på eget liv" er et behov for at afprøve, hvorledes andre aktivitetsformer i samspil med gang og løb kan bidrage til psykiske og sociale kompetencer.

2.5. Den pædagogiske og arbejdsrelaterede tilgangsvinkel

Den teoretiske del af kurset omfatter en individuel og grupperelateret behandling, hvori der indgår aspekter af terapeutisk og undervisningsmæssig karakter. Ifølge projektmedarbejderne er målet med den teoretiske undervisning at give kursisterne nogle værktøjer, så de i højere grad kan mestre livet på godt og ondt. I undervisningen skal kursisterne erhverve nogle kompetencer, så de i højere grad end tidligere kan mestre livet. En af

² Der henvises i projektbeskrivelsen til Per Grønlykke. Han har dokumenteret, at længerevarende løbetræning har en positiv effekt på neurotiske patienter både fysiologisk og psykisk. Løb forbedrer det fysiske helbred, udseendet og kropsoplevelsen samtidig med, at der sker en forøgelse af selvtillid, og disse oplevelser kan så overføres til andre områder af livet (Grønlykke 1985). Også lægen Henning Sell har brugt løbetræning som behandling til stof og/eller alkoholmisbrugere (Sell 1988).

de kompetencer, der vægtes højt, er kommunikation, da det er centralt for de fleste af kursisterne at blive bedre til at kommunikere med omverdenen. Videre er der fokus på identitet, idet der fokuseres på at se på kursisten som et helt menneske og ikke kun som en misbruger. Generelt fokuseres der meget på positiv tænkning, og der arbejdes mod at se muligheder for det fremtidige liv frem for at se på begrænsninger. I den forbindelse informeres kursisterne om muligheder indenfor uddannelse og arbejdsmarkedet.

På teoridelen forsøger projektmedarbejderne således at give kursisterne nogle redskaber, så de kan arbejde med deres personlige forandring. De prøver at få kursisterne til at blive mere bevidste om, at deres misbrug hindrer dem i at opnå succes. Og at der er et mere tilfredsstillende liv udenfor misbrugsverdenen.

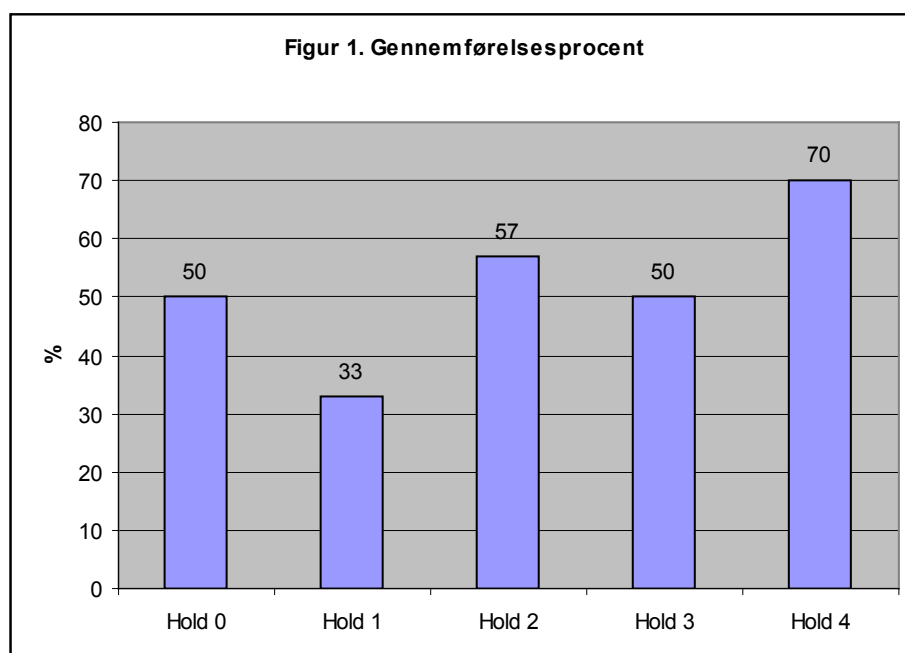
3. Metode

”Krop og læring – Mere styr på eget liv” er et interventionsprojekt. Det har forskningsmæssigt både fordele og ulemper. Fordelen er, at man kan følge en gruppe over en længere periode og løbende kan tage stilling til aspekter af undersøgelsen. Evalueringen er på denne måde også en procesevaluering. Ulempen er, at der ikke er en kontrolgruppe at sammenligne resultaterne med. Derved kan vi ikke med sikkerhed vide, om registrerede ændringer i misbrugernes liv skyldes deltagelsen i kurset.

Til belysning af de spørgsmål, som skal besvares i evalueringen, er der indsamlet data og informationer fra forskellige kilder. Efter en kort gennemgang af metoderne redegøres for problemer og usikkerheder ved de anvendte metoder.

3.1. Datagrundlag

I forhold til gennemførelsesprocenten fuldførte 50 % på hold 0. På hold 1 var der tolv kurser fra start. Dette hold blev dog nedlagt, men der blev fortsat arbejdet med ressourceprofil og sport med de sidste fire deltagere. Gennemførelsesprocenten er her 33 %. På hold 2 fuldførte 57 % forløbet, på hold 3 fuldførte 50 %, og på hold 4 som er det sidste hold, der indgår i evalueringen fuldførte 70 % (se figur 1). Gennemførelsesprocenten samlet på de fem hold var på 52 %.



Evalueringen bygger på forskellige sæt af data:

- En gennemførelse af Europa ASI - Addiction Severity Index og analyse af misbrugernes profil.
- Fysiologiske undersøgelser af kondition og styrke.
- Kvalitative fokusinterviews der undersøger kursisternes oplevelser af forløbet (gennemført i perioden maj 2005 – december 2006).
- Kvalitative fokusinterviews der undersøger projektmedarbejdernes oplevelser af forløbet (gennemført i perioden maj 2005 – juli 2006).
- Kvalitative fokusinterviews samt telefoninterviews, der undersøger om ”Krop og læring – Mere styr på eget liv” har en gavnlig langtidseffekt (gennemført oktober-november 2007).
- Dagsobservation.

Data fra spørgeskema

I løbet af den tid, hvor deltagerne har fulgt kurset, har alle deltagere udfyldt spørgeskemaet ASI (Addiction Severity Index), som analyserer misbrugernes profil både på det fysiske, psykiske og sociale plan. Spørgeskemaet har høj validitet og er meget anvendt på misbrugsområdet. Kursisterne på hold 0 og 1 har fået foretaget en ASI undersøgelse ved start, midtvejs og til sidst i forløbet. Derimod er der kun foretaget en ASI undersøgelse ved start og slut ved de øvrige hold, hvor længden af forløbet blev reduceret³. Det er projektmedarbejderne, der har foretaget ASI på kursisterne. Centerleder Mads Uffe Pedersen fra Center for Rusmiddelforskning ved Århus Universitet har været behjælpelig med analysen af resultaterne.

Data fra de fysiologiske tests

På hold 0 og 1 blev der gennemført fysiologiske test ved start, midtvejs og til sidst i kursusforløbet. På de øvrige hold blev der foretaget en starttest og en slutttest. Ved hold 0 og 1 blev der foretaget en 2-punkts test udført på Monark cykelergometer, hvorimod der på hold 2, 3 og 4 blev foretaget stepptest (www.stepptest.dk/). Til undersøgelse af kursisternes muskelstyrke er der foretaget den samme max. styrketest for alle hold. På hold 0 og 1 ved start, midtvejs og til slut, de øvrige hold har fået foretaget en start og en slutundersøgelse. Det er den idrætsansvarlige projektmedarbejder, der har gennemført de fysiologiske test.

Data fra den kvalitative undersøgelse

Undersøgelsens hovedvægt ligger dog på det kvalitative område. Til forskel fra andre undersøgelser af tilsvarende programmer giver evalueringen af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv” mulighed for at kombinere kvalitative og kvantitative forskningsmetoder, dvs. man kan både skabe et samlet kvantitativt overblik og gå i dybden med udvalgte aspekter.

³ Enkelte af de deltagere der er fortsat i et nyt modul har ikke fået foretaget en ASI ved start i det nye modul.

Kvalitative interviews er kendetegnede ved, at interviewerens forsøger gennem den interviewede at opnå øget viden om, og forståelse af fænomener i individets livsverden ved at få den interviewede til detaljeret at beskrive, hvordan vedkommende føler og handler i forhold til de undersøgte fænomener (Kvale 1997). I denne undersøgelse skelnes der mellem de kvalitative interviews med misbrugerne og interviewene med projektmedarbejderne. Mens deltagerinterviews især handler om deltagerens subjektive oplevelser, tager interviewene af fagpersonerne udgangspunkt i deres professionelle syn som behandlere.

Der er foretaget 8 kvalitative fokusinterviews undervejs på kurset. De er primært foretaget ved afslutningen på kurset. Men på hold 0 og 1 blev der også gennemført interviews ved starten på forløbet. Der er udført fokusinterviews med mellem to til seks deltagere, især fordi det er muligt at se, hvordan deltagerne interagerer med hinanden. Der er i alt interviewet 24 deltagere. Det skal nævnes, at flere har deltaget på flere hold og har derfor deltaget i flere interviews.

Videre er der foretaget tre fokusinterviews med projektmedarbejderne. Der er yderligere foretaget en dagsobservation, hvor dagligdagen i "huset" i misbrugscenteret blev observeret (bl.a. morgenmad, undervisning, frokost, idræt/spinning).

I efteråret 2007 er de afsluttende og opfølgende fokusinterviews gennemført. Der er udført 3 fokusinterviews med deltagere fra hold 0-4. Ved de tre fokusinterviews deltog i alt 10 tidligere kursister. Derudover er der udført 8 telefoninterviews. De havde alle til formål at undersøge, om "Krop og læring – Mere styr på eget liv" har en længerevarende effekt på de tidligere kursister. Udover data fra de 18 tidligere deltagere har projektmedarbejderne formidlet informationer og opfølgninger på 5 tidligere kursister. Derved indgår der i alt data fra 23 kursister i den opfølgende del.

Interviewenes emner

Den første interviewrunde handler hovedsagelig om deltagerens egne forståelser og erfaringer med kurset, tidligere forsøg på at ændre deres liv og forventninger til forløbet. Anden interviewrunde handler om oplevelsen af de ændrede motionsvaner og om betydning af forløbet. Ved hold 2, 3 og 4 var der kun interviews ved afslutningen af forløbet grundet omstruktureringen til 2 måneders moduler. Derfor blev der både spurgt ind til forventninger og om betydningen af forløbet ved dette interview.

Det opfølgende interview efter 10 måneder - to år efter forløbet vender tilbage til emner fra de første interviews, men prøver især at belyse deltagerens videre liv efter projektet. Ved at foretage flere interviews med hver informant vindes indblik i deres oplevelse af forløbet og dette giver mulighed for en langtidsundersøgelse. Ligeledes bliver det på denne måde muligt at vende tilbage og klargøre eller uddybe emner, der er blevet berørt i tidligere interviews. Interviewene er semistrukturerede og baseret på en interviewguide med en række overordnede emner (se interviewguides i bilag).

Udvælgelse af interviewpersonerne

Deltagernes medvirken i interviewene var baseret på frivillighed. Der var dog et ønske om at interviewe så mange som muligt i langtidsopfølgningen. Derfor blev både fokus- og telefoninterviews brugt i denne sammenhæng. De indsamlede data er primærdata, da alle interviews og observationer er blevet personligt udført. Fokusinterviewene foregik på misbrugscenteret.

Videnskabsteoretisk baggrund

Interviewenes hovedformål var at undersøge ”forholdet mellem individ og intervention”. Overordnet arbejdes der i denne del af evalueringen efter hermeneutiske forskningsprincipper med vægten på en eksistentiel tilgang. Mennesket står i centrum af undersøgelsen med dets muligheder for at vælge eller fravælge en bestemt adfærd.

3.2. Problemer og usikkerheder ved de anvendte metoder

Frafald

Undersøgelsens målgruppe er ikke nem at ”udforske”. Der er både frafald under projektperioden, og også opfølgningen var kompliceret, da deltagerne af mange grunde var svære at ”spore”. Undersøgelsens kvalitet afhænger i høj grad af, hvor mange af de 38 deltagere, der er begyndt i projektet, det er lykkedes at få data og oplysninger fra. Af de 38 deltagere, der er startet i projektet, har 52 % gennemført projektet. I opfølgningen er det lykkedes at få fat i kursister, som droppede ud af projektet. Der er således informationer fra 23 deltagere med i opfølgningsdelen (61 %).

Pålidelighed

En afgørende forudsætning for undersøgelsens gyldighed er, at de indhentede data er pålidelige. Der er en usikkerhed ved målingen af konditallet. Dels pga. metoden, som er behæftet med en vis usikkerhed, dels fordi mange deltagere har vanskeligt ved at gennemføre testen. Der er forsøgt at tage højde for dette ved skift fra cykeltest til steptest. De kvalitative data er mindre udsatte for pålidelighedsproblemer.

Konklusion

Evalueringen af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv” anvender både kliniske parametre (f.eks. kondital), informationer fra spørgeskemaer (ASI) og kvalitative interviews. Derved dækker undersøgelsen over et bredt metodisk spektrum, som kan kobles sammen.

Et bredt spektrum af metoder kan dog ikke forhindre, at der kan stilles spørgsmålstejn ved, om undersøgelsen måler realiteten tilfredsstillende. Her kan nævnes usikkerhed omkring målemetoder (f.eks. om deltagerne er helt frie i deres måde at svare på), kursisternes frafald gennem forløbet eller en manglende vilje til at besvare opfølgende spørgsmål. På

trods af disse kritiske bemærkninger og metodiske overvejelser må evalueringens resultater betegnes som pålidelige.

4. Deltagernes profil

4.1. Deltagernes profil ved start på kurset (på baggrund af ASI)

Deltagernes profil ved kursusstart beskrives via ASI skemaer udfyldt ved starten af kursusforløbet. Her er medtaget data fra alle indskrevet på hold 0 – 4. Disse er medtaget for at give et mere præcist billede af de kursister, der har været indskrevet på kurset.

38 deltagere har fået udført den første ASI, heraf er 23 mænd og 15 er kvinder. En stor del af kursisterne har svaret, at de kommer fra en form for forberedende behandling. Størstedelen har svaret, at de er henvist fra et misbrugscenter. Videre svarer en del, at de er blevet henvist via selvmøder, og enkelte angiver, at det er sket via socialforvaltningen.

De fleste kursister har en selvstændig bolig, men en del (15 %) bor hos familie eller venner. Deres alder er ikke registreret, men ud fra interviewene og data fra konditest fremgår det, at de fleste er mellem 30 og 40 år.

I forhold til civilstand svarer 64 % af kursisterne, at de er enlige, mens 31 % svarer, at de har en samlever, 5 % ikke har oplyst deres samlivssituation. Det er en noget lavere andel, der har en samlever end i den generelle danske befolkning som helhed. Hvis der sammenlignes med deltagerne i ”Motion og Kost på Recept” i Københavns Kommune ses det, at halvdelen af deltagerne her bor sammen med en ægtefælle/partner (Roessler & Ibsen 2006).

10 % svarer, at de har en partner hjemme, som også er misbruger af rusmidler. Det lader dog til, at ikke alle har svaret korrekt på dette spørgsmål, og procentsatsen er sandsynligvis noget større.

I forhold til kursisters uddannelse har de fleste afsluttet en 9. klasse. Herefter er der en del, der har fået en erhvervsfaglig uddannelse, der er derimod ingen, der har afsluttet en lang videregående uddannelse. Hele 50 % har ikke oplyst om deres højeste afsluttede efteruddannelse hvilket formodentlig skyldes, at de ikke har en. Det må konstateres, at kursisterne er forholdsvis lavt uddannede, når der sammenlignes med den generelle danske befolkning.

Kursisterne blev spurgt, om de tidligere havde været i behandling for deres misbrug. Til dette svarer 58 % ja, 37 % svarer nej, og de resterende 5 % svarer ikke på spørgsmålet. Som det fremgår af tallene, er det en stor andel, der tidligere har været i behandling for deres misbrug.

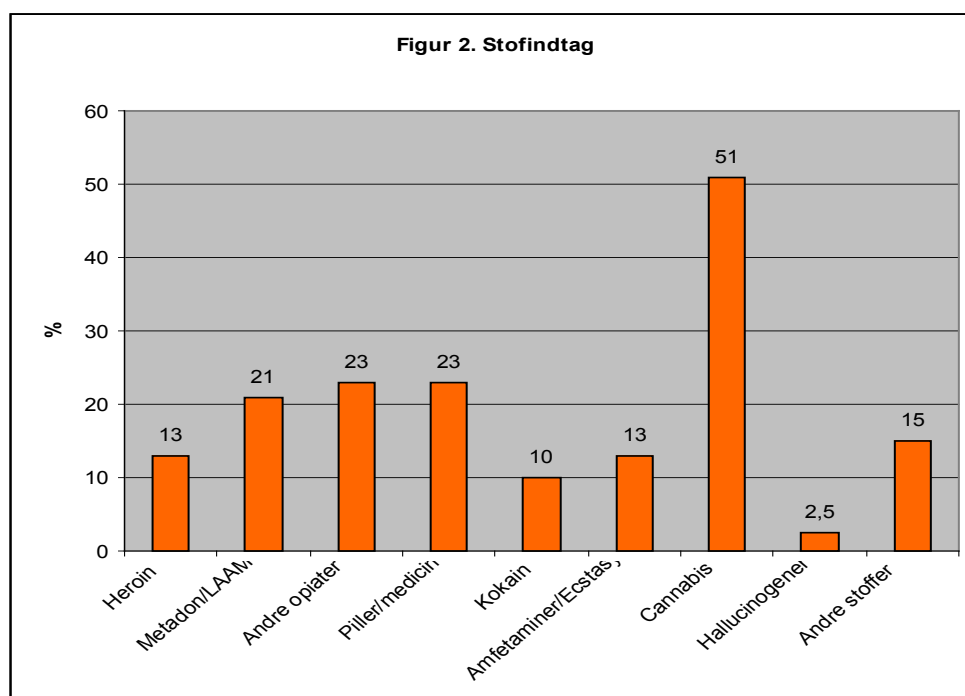
I forhold til misbrugets varighed svarer 20 %, at de har haft deres misbrug $>1 < 3$ år, 14% svarer $\geq 3 < 6$ år, 17 % svarer $\geq 6 < 10$ år, 17 % svarer $\geq 10 < 16$ år, 20 % svarer $\geq 16 < 21$ år, 9 % svarer $\geq 21 < 26$ år, og endelig er der 3 %, der har haft sit misbrug ≥ 26 år.

I forhold til lønindkomst svarer kun 5 % ved indskrivningen, at de har haft lønindkomst de sidste 30 dage. Deres hovedindtægtskilde er for 85 % af kursisters vedkommende kontanthjælp, 5 % er på SU, 5 % får førtidspension/pension, 2,5 % er i aktivering/ får tilskud med løn, og 2,5 % har ikke oplyst deres hovedindtægtskilde.

8 % af kursisterne venter ved indskrivningen på at få en dom eller på at afsone straf. Videre svarer 18 % ja til, at de inden for de sidste 30 dage har været involveret i illegale aktiviteter for at skaffe penge. 8 % af disse har været involveret i illegale aktiviteter alle 30 dage.

18 % af kursisterne angiver, at de har et alkoholmisbrug ved indskrivningen. Der er dog store variationer på, hvor mange dage de har et misbrug.

I forhold til stofindtag har 13 % indenfor de sidste 30 dage før indskrivningen indtaget heroin, 21 % har indtaget metadon/LAAM, 23 % har indtaget andre opiater, 23 % har indtaget piller/medicin, 10 % har indtaget kokain, og 13 % har indtaget amfetaminer/Ecstasy. Videre har 51 % af kursisterne indtaget Cannabis, 2,5 % har indtaget Hallucinogener, og 15 % har svaret, at de har indtaget andre stoffer (se figur 2).



51 % af kursisterne har indtaget mere end et stof om dagen, og 56 % angiver, at de indenfor de sidste 30 dage har oplevet problemer med narkotika. Med problemer menes der en stærk trang til stoffer, abstinenser, forstyrrelser som følge af forgiftninger, ønske om at stoppe, men uden evne/vilje til at gennemføre dette.

Kursisterne bruger i gennemsnit 607 kr. om måneden på stoffer, men der er store variationer. Der er mange, der ingen penge bruger, da de får indtaget udleveret, og der er flere, der bruger flere tusinde om måneden. Det højeste angivne beløb er 5000 kr. I forhold til misbrugere generelt kan det ifølge Mads Uffe Petersen konstateres, at kursisterne bruger færre penge på stoffer, end man kunne forvente.

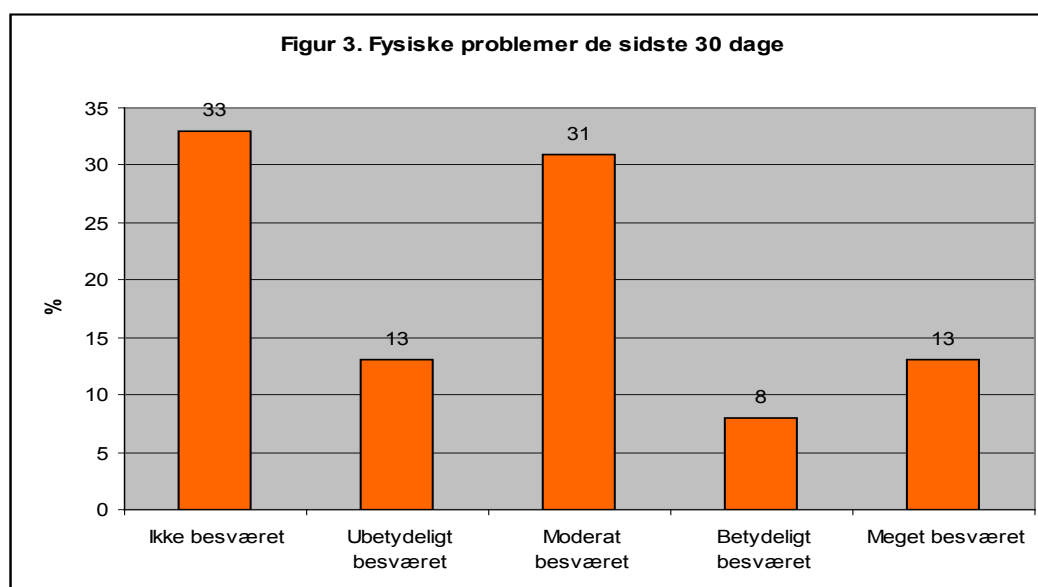
Deltagerne skulle videre angive, hvor bekymret eller besværet de havde været de sidste

30 dage af problemer med narkotika. 36 % har svaret, at de ikke er bekymret, 8 % har svaret ubetydeligt bekymret, 26 % har svaret moderat bekymret, 20 % har svaret betydeligt bekymret, og 10 % har svaret meget bekymret.

Kursisterne blev også spurgt om, hvor vigtigt de mener, det er, at de bliver behandlet for problemer med narkotika. Her svarer 31 %, at de ikke finder det vigtigt, 3 % finder det ikke særligt vigtigt, 10 % finder det noget vigtigt, 13 % finder det særdeles vigtigt, og 44% finder det meget vigtigt.

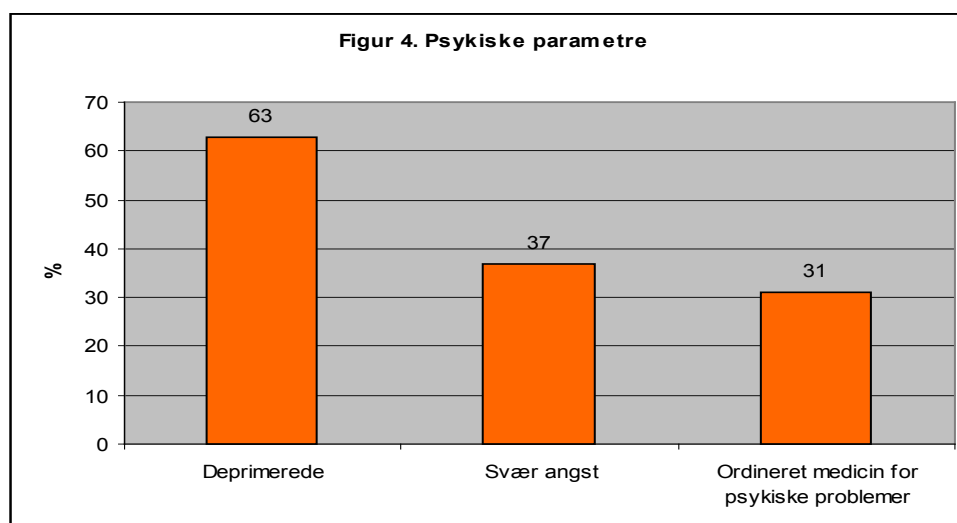
I forhold til familiemæssige problemer svarer 64 %, at de ikke er bekymret eller besværet på grund af familiemæssige problemer. 3 % svarer, at de er ubetydeligt bekymret, 11 % er moderat bekymret, 11 % er betydeligt bekymret, og endelig er 11 % meget bekymret.

Kursisterne blev også spurgt om, hvor plaget eller besværet de havde været af fysiske problemer de sidste 30 dage før indskrivningen. Her svarer 33 %, at de ikke har været besværet, 13 % svarer, at de har været ubetydeligt besværet. 31 % svarer, at de har været moderat besværet, 8 % svarer, at de har været betydeligt besværet, og 13 % svarer, at de har været meget besværet. (se figur 3).



63 % af kursisterne angiver, at de indenfor de sidste 30 dage har haft en tydelig periode af flere dages varighed, hvor de har været deprimerede. Videre angiver 37 %, at de indenfor de sidste 30 dage har haft tydelige perioder af flere dages varighed, hvor de har oplevet svær angst. 31 % angiver, at de inden for de sidste 30 dage har fået ordineret medicin for psykiske problemer (se figur 4).

Det må bemærkes, at der er en hvis usikkerhed ved ASI testene. Under interviewene fortalte flere af kursisterne, at de ikke bryder sig om at udfylde disse skemaer. Flere gav udtryk for, at de især i den første test ikke fortalte sandheden hele tiden.



4.2. Deltagernes profil og fortællinger på baggrund af interviews

I det følgende afsnit indgår der også ASI resultater, men hovedfokus ligger på en supplerende med de kvalitative resultater. Her er det kun de kursister, der har fuldført forløbet, og som har fået udfyldt ASI ved start og slut, der er medtaget. Dette er tilfældet for 17 deltagere. Derudover er data fra interviews med kursisterne og projektmedarbejderne under forløbet medtaget samt data fra dagsobservationerne.

Kursisternes tidligere erfaringer med fysisk aktivitet

Der er store forskelle i forhold til kursisters tidligere erfaringer med idræt og fysisk aktivitet. Flere har været forholdsvis aktive, men der er også en del, som angiver, at de aldrig er fysisk aktive. Men fælles for de interviewede er, at de virker motiverede for at være aktive på kurset. De fleste af kursisterne betegner fra starten af kurset deres fysiske form som værende relativ lav, hvilket bl.a. ses i nedenstående citat.

"Min kondi var som en halvfjerdsårs" (kursist hold 4).

Dette understøttes, når deres kondital for 1. test undersøges⁴. Det må konkluderes, at der er store forskelle i kursisternes tidligere engagement i forhold til idræt og fysisk aktivitet. Men fælles er det, at langt de fleste af kursisterne ikke har været aktive i en lang årrække. Flere gav udtryk for, at de ikke havde været aktive, i den periode hvor deres misbrug havde fundet sted.

⁴ Kursisternes kondital beskrives på side 22

Kursisternes oplevelse af idrætsforløbet

Kursisterne er meget glade for idrætsdelen, de giver bl.a. udtryk for, at de får mere energi, flere kræfter og mere velvære, når de er fysisk aktive. De deltagere, der havde en meget dårlig form, fortæller at de lige skulle ind i en rytme, inden de kunne mærke det øgede energiniveau. Videre nævner de fleste, at de kan mærke det på deres kondition, og det er meget motiverende for dem at se, at deres kondital går frem. Dette tydeliggør, at testene er vigtige at gennemføre, da det giver kursisterne et bevis på, at deres kondi reelt er blevet bedre. En af kursisterne svarer følgende på, hvordan vedkommende vil betegne sin fysiske form i slutningen af forløbet:

”Ja, den er blevet bedre, det kan jeg jo se på konditallet. Jeg kan også mærke, at cigaretterne går ind og påvirker, så jeg er begyndt at trappe ned på cigaretterne, selvom det er svært” (kursist hold 2).

Denne kursist er nået så langt, og har indset at cigaretterne ikke er hensigtsmæssige og er derfor begyndt at nedsætte sit forbrug. Det er interessant at se, hvordan denne kursist er begyndt at reflektere over de usunde vaner.

Kursisterne på hold 1 fortæller i det første interview, at de havde håbet på, at de skulle dyrke motion og være fysisk aktive hver dag. I det andet interview giver de stadig udtryk for, at de godt kunne tænke sig at have en gang motion mere om ugen. Men de er blevet opmærksomme på deres egne begrænsninger og fortæller, at deres kroppe også har brug for restitution. Dette viser, at de er begyndt at reflektere, over den effekt træningen har. De får mere energi, står op om morgenen og kan sove om natten. De har fået en rytme ind i hverdagen, som er helt central, hvis de skal tilbage på arbejdsmarkedet.

Energiniveau

Alle kursister giver i interviewene under og ved afslutningen af kurset udtryk for, at deres energiniveau er hævet væsentligt siden kursets start. Mange havde ikke engang energi til de daglige gøremål inden deltagelse i kurset.

”Når man går derhjemme, er det svært at komme i gang, der kan man hele tiden udskyde det. Her, der kommer man op, man får rørt sig, og man sover bedre om natten. Når man sidder ned derhjemme, får man ikke den samme energi. Ens krop har vænnet sig til at dyrke motion, og man bliver hel slap, når man ingenting laver” (kursist hold 1 første interview).

”Jeg får mere energi. Jeg spiser heller ikke sovepiller mere, det har jeg gjort i 1½ år. Jeg tror, det er fordi, jeg står op om morgenen. Før stod jeg først op ved tolv eller ettiden. Og så er det svært at falde i søvn om aftenen” (kursist hold 2).

”Mit kondital er blevet bedre. Min hverdag er blevet bedre. Jeg er bedre til at komme op

om morgenen, og jeg er træt om aftenen. Jeg er blevet mere bevidst om mig selv og min krop. Bevidst om hvad vi har brug for” (kursist hold 2).

” Jeg har lidt mere overskud, man bliver ikke lige så træt. Hvis man skal cykle, er det ikke så anstrengende længere. Jeg har et meget højere energiniveau” (kursist hold 3)

”Jeg er blevet mere frisk, og synes ligesom tingene er blevet lidt mere overskuelige” (kursist hold 4).

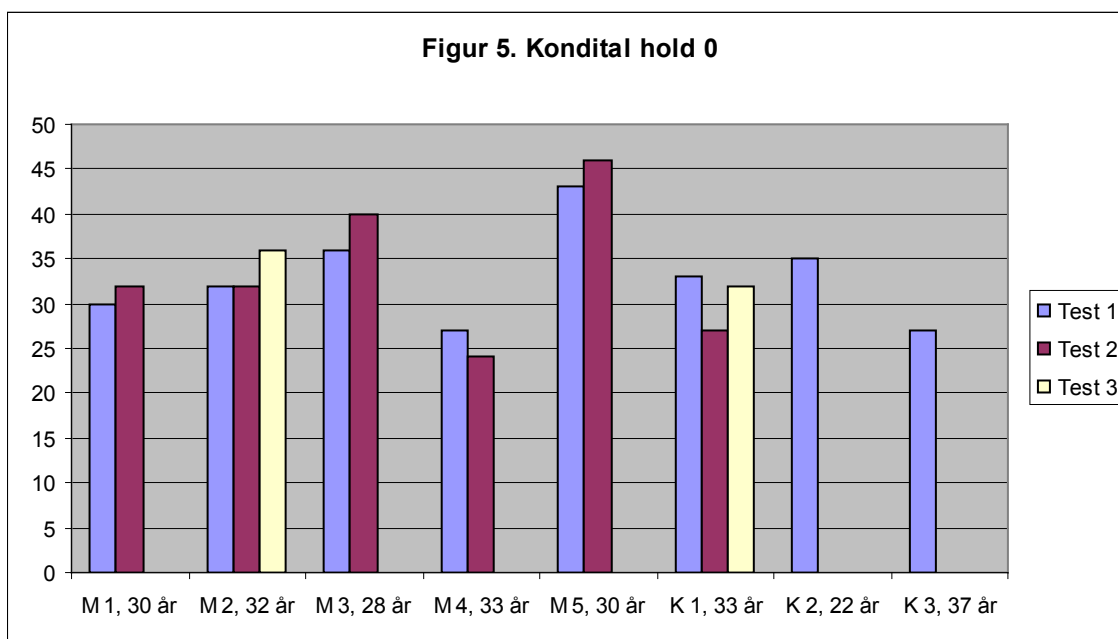
Kursisterne er blevet bevidste om, at idrætten og den fysiske aktivitet bidrager positivt i hverdagen. Det bevirker, at de får mere overskud til dagligdagens øvrige pligter. Citaterne viser også, at idrætten og den fysiske aktivitet har hjulpet til, at flere kursister nu sover bedre om natten. Hvilket medvirker til, at der er kommet mere struktur på hverdagen for flere af kursisterne.

Kondital og styrke

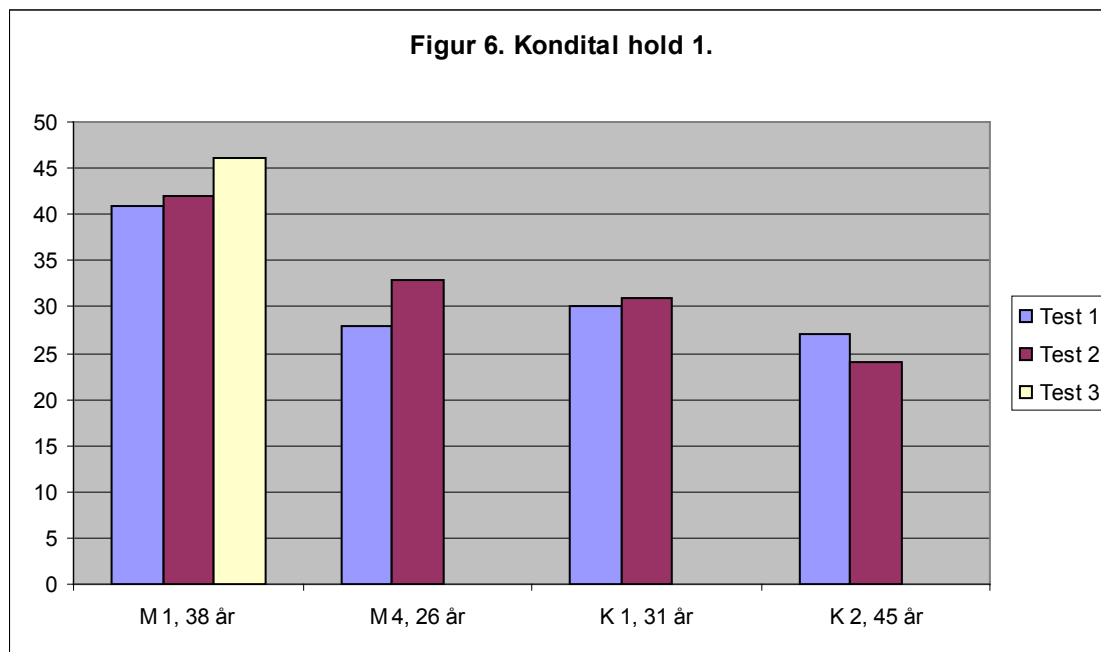
Når kursisternes kondital undersøges, ses det, at der er en fremgang at spore. Mange af kursisterne har et meget lavt eller lavt kondital ved start, men de formår at forbedre det (se også kursisternes procentuelle ændringer i forhold til kondital i Rasmussen & Roessler 2006).

På alle kursushold er der generelt sket en stigning, der er således kun enkelte kursister, der har fået et lidt dårligere kondital efter endt forløb (se figur 5 – 10).

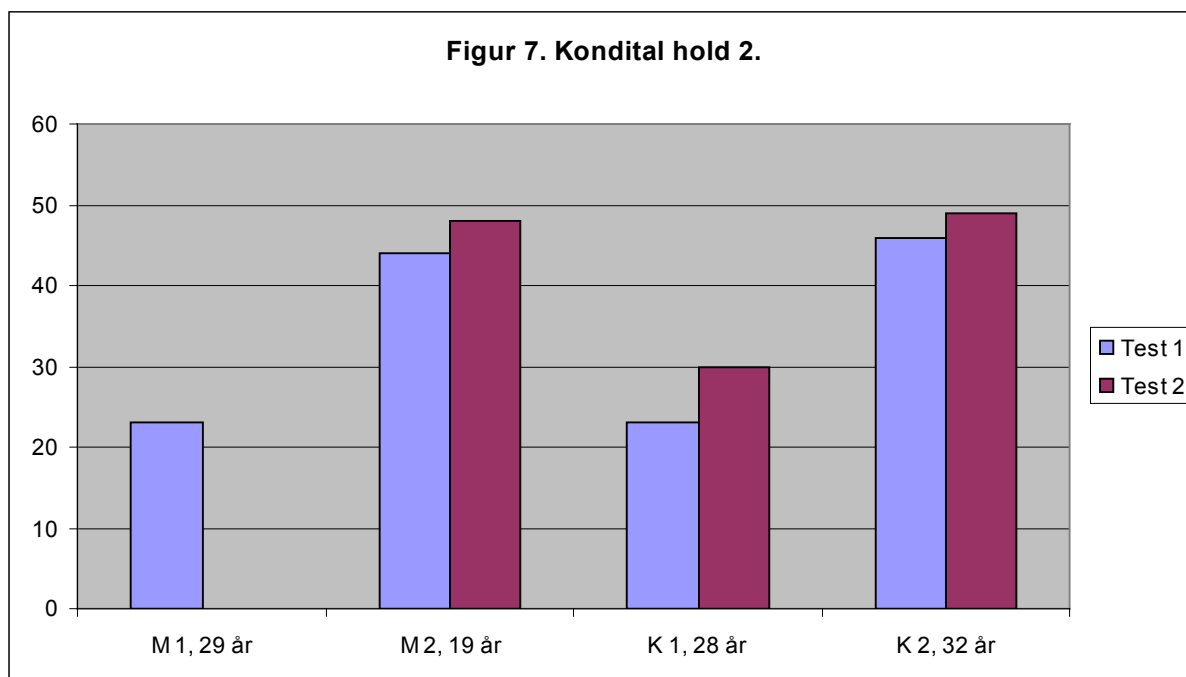
På hold 0 er det kun 2 kursister, der har fået lavet alle tre test. Generelt har de alle øget deres kondital, men det må bemærkes, at det er meget lave kondital, som kursisterne har fra start (figur 5).



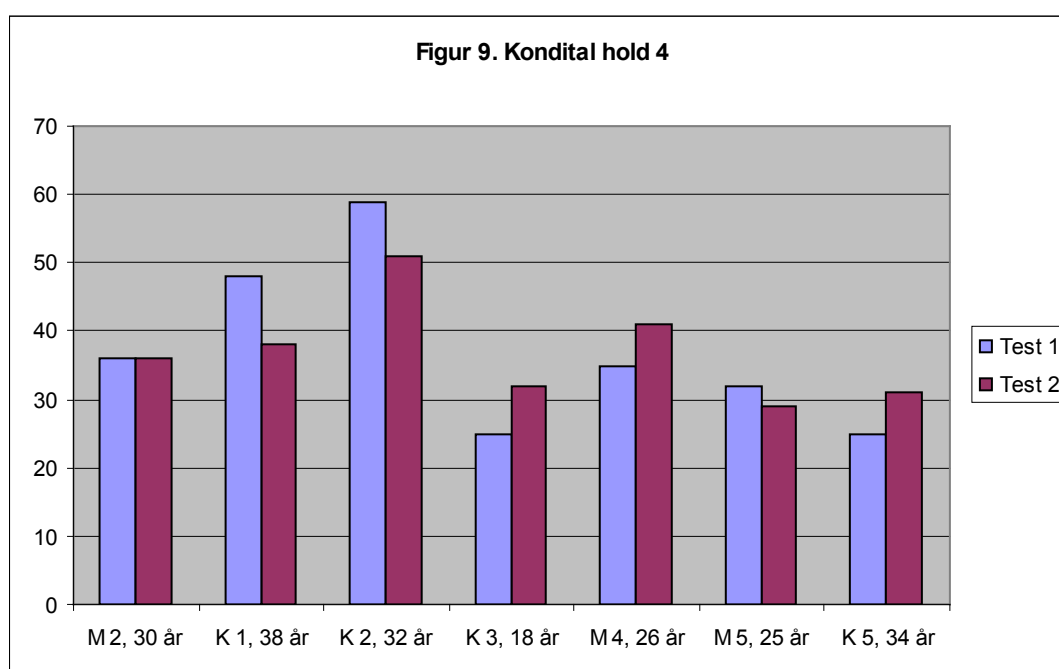
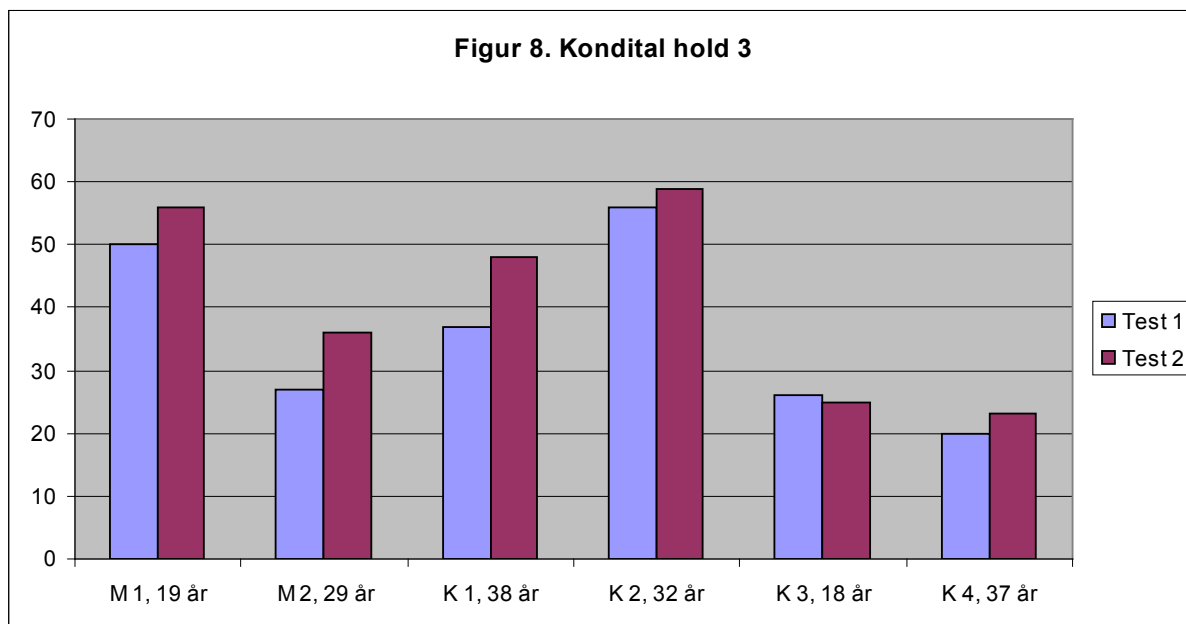
På hold 1 var der kun en kursist, der blev testet alle tre gange, og han forøgede sit kondital med 12 % (figur 6). Se alle kursisternes procentuelle ændringer mere udførligt i den 2. statusrapport (Rasmussen & Roessler 2006).



På hold 2 var der en af kursisterne, der ikke mødte op til den 2. test. De øvrige kursister har alle fået et bedre kondital. Eksempelvis er K 1 gået fra at have et meget lavt kondital til at have et lavt kondital (figur 7). Procentvis er dette en stigning på 30 %.

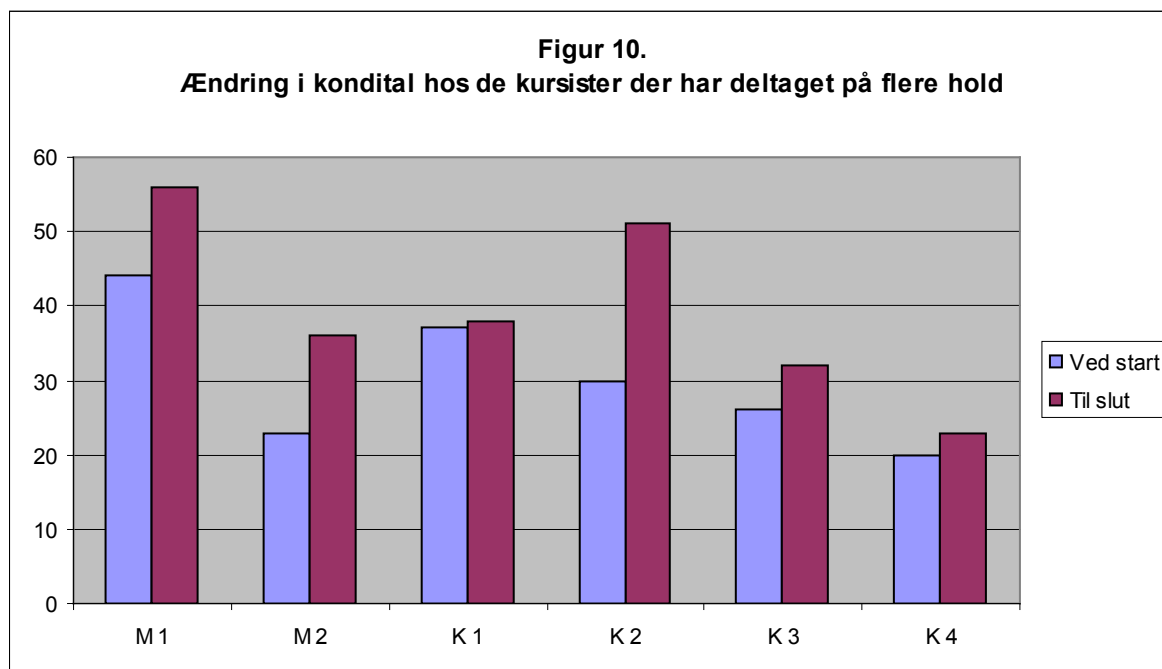


På hold 3 og 4 er der også sket positive ændringer, men på hold 4 er der også kursister, der er gået en del tilbage (se figur 8 og 9).



Figur 10 viser de ændringer, der er sket i konditallet for de kursister, der har deltaget på flere end et hold. M 1, M 2 og K 2 er de kursister der har deltaget på flest hold, og det er også dem, der har opnået de største positive ændringer. Den kvindelige kursist K 2 har

formået at ændre sit kondital fra 30 ved start til 51 ved slut. Hun er derved gået fra at have et lavt kondital til et meget højt kondital.



Det må konstateres, at kursisterne generelt ved hjælp af den fysiske træning formår at forbedre deres kondital undervejs på kurset. Især de kursister, der har deltaget på flere hold, formår at forbedre deres fysiske form. I forhold til styrke er der også sket en fremgang hos kursisterne, de er dog meget varierende. De øvelser der er testet i er også træningsøvelser, og derfor er der en hvis læringseffekt. Men det kan konstateres, at mange af kursisterne formår at hæve deres styrke betydeligt (se de enkelte resultater for hvert hold i den 2. statusrapport Rasmussen & Roessler 2006).

Kropsfornemmelse

Kursisterne har sandsynligvis fået en større kropsfornemmelse, hvilket understreges, når de fortæller om erfaringer med kropslige fornemmelser eller f.eks. vigtigheden af restitution.

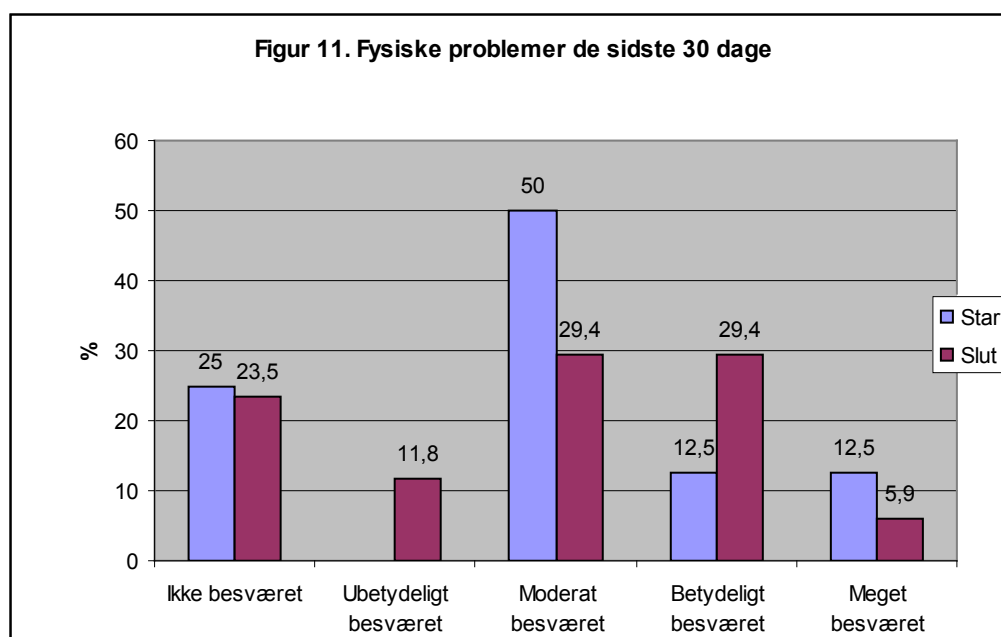
”Jeg synes, jeg har fået en større kropsfornemmelse. Hvis Lasse f.eks. i spinning siger, vi skal køre mellem de og de pulser, så kender jeg min krop nok til, at jeg godt kan køre 10 slag over uden at køre død” (kursist hold 3).

Det lader altså til, at denne kursist er blevet mere bevidst om, hvad kroppen kan klare. En anden kursist siger følgende i forhold til motionsforløbet.

”Da jeg startede, havde jeg mange rygproblemer, men nu har jeg efterhånden fået trænet den op. Jeg har også fået mere energi. Jeg kan mærke min krop meget mere, og jeg har fået mange flere muskler” (kursist hold 4).

Generelt må det antages, at kursisterne får en øget kropsfølelse, når de afprøver deres fysiske formåen i de forskellige idrætsaktiviteter. Ud fra interviewene kan det også konstateres, at kursisterne har fået et bedre fysisk helbred og en større kropsfølelse.

I den forbindelse er det interessant, at ASI resultaterne viser, at flere af kursisterne har haft flere fysiske problemer inden for de sidste 30 dage, end de havde før, de startede på kurset. Ligeledes er der lidt flere deltagere, der har været mere plaget eller besværet af disse fysiske problemer efter deltagelsen. Det ses ud af den nedenstående figur, at der efter deltagelsen er flere 12 %, der er ubetydeligt besværet. Lidt færre 29 % er moderat besværet men en noget større andel 29 % er nu betydeligt besværet. Ved start var 12,5 % betydeligt besværet. Der er lidt færre, der er meget besværet ved kursusstop (se figur 11).



N=17

Kursisterne giver altså udtryk for i ASI, at de ikke får færre fysiske problemer. En grund til dette kan være, at kursisternes større kropsfølelse bevirker, at de nu i højere grad end tidligere ”mærker” kroppen og derved de fysiske problemer.

Selvtillid

Flere af kursisterne fortæller, at de har fået mere selvtillid igennem sporten. De tror mere på sig selv, da de har indset, at de egentlig kan mere, end de forventer. Det kan altså kon-

stateres, at deres selvværd styrkes via sporten og den fysiske aktivitet. I projektbeskrivelsen fremhæves det, at sporten og den fysiske aktivitet kan være grænseoverskridende. Dette følte nogle af deltagerne også, ikke mindst var det for flere grænseoverskridende at have boldspil. Kropskontakten, samarbejdet og angsten for ikke at være god nok var dominerende tanker. Men kursisterne fortæller videre, at de oplevede det som en succes at gennemføre forløbet i boldspil. Det var grænseoverskridende, men de havde det godt med dem selv efterfølgende.

Fysisk aktivitet efter kurset

På spørgsmålet om deltagerne har tænkt sig at fortsætte med at dyrke idræt og være fysisk aktive, svarer alle deltagerne ja. Men kursisterne mener, det vil blive svært, når de på et tidspunkt skal stå på egne ben. Kursisterne er meget afhængige af at modtage støtte og have en form for forpligtelse. De ligger heller ikke skjul på, at de er usikre over fremtiden.

En deltager, der også deltog på hold 1, fortæller i forbindelse med interviewet med hold 2, at det var meget svært pludseligt at stå alene efter kursets ophør, hvilket gør det lettere at falde tilbage til den tidligere livsstil. En af de andre kursister tilføjede:

”Jeg tror også, man kan falde endnu længere tilbage, for nu har man lige oplevet et skide godt forløb, og så sker der lige pludselig ingenting – det er slut” (kursist hold 2).

Det følgende citat illustrerer endnu tydeligere, hvor vanskeligt det er, når kursisterne igen skal stå alene:

”Det er også det der med, at når man er færdig, så skal man passe på ikke at slippe igen og falde tilbage i det gamle spor. Det er jeg jo vant til, da jeg har gjort det mange gange før i livet. Det er uanset hvilke kurser, man har gået på, så når man er overladt til sig selv, er det svært” (kursist hold 3).

Lægen Henning Sell har undersøgt effekten af fysisk træning på fysiske, psykiske og sociale forhold hos stof – og/eller alkoholmisbrugere. I Sarak⁵- projektet opnår patienterne en klar bedring i den fysiske, psykiske og sociale tilstand i en betydelig længere periode, end hvad der er normalt for denne patientkategori. Denne periode strækker sig over 1½ år indtil gruppen bliver opløst. Herved stopper den støtte, fællesskabet udgør, og 6 måneder efter havde fem af de otte patienter genoptaget deres misbrug. Det på trods stærke hensigter om at forblive fysisk aktive efter udskrivning fra hospitalet formår ingen af deltagerne at gennemføre dette (Sell 1988). Dette understreger tydeligt, hvor centralt det er, at der

⁵ I projektet blev der i en seks ugers periode trænet løb. Herefter var der turtræning, og endelig selve turen til Sarak som indeholdt 11 dage med dagsmarcher på mellem 5 og 7 km. Efter hjemkomsten blev patienterne udskrevet til ambulans behandling. Men patienterne blev efterfølgende fulgt i 1½ år for at vurdere, om de klarede sig bedre end tidligere patienter, der ikke havde deltaget i den særlige behandling med bl.a. fysisk træning.

foretages en langvarig opfølgning. Og som tidligere omtalt, er kursisterne meget bevidste om, at de er afhængige af en opfølgning.

Kick

På hold 0 fortæller nogle af kursisterne, hvordan de får en form for kick, når de er fysisk aktive (Se nærmere beskrivelse i den 1. statusrapport Roessler 2005). En af kursisterne på hold 3 bruger også ordet kick, da vedkommende fortæller, hvad sporten giver:

”Sporten giver mig meget. Den giver mig noget velvære og selvtillid. Og den giver mig motivation til at komme endnu mere ud af mit stofmisbrug. Den giver et kick. Den kan noget andet end stoffer, og det er endnu bedre end stoffer” (kursist hold 3).

Denne kursist bliver bedt om nærmere at forklare, hvad der ligger i ordet kick:

”Sporten giver mig faktisk det samme som stofferne. Jeg kan føle mig høj ved at træne en hård spinningstime, hvor jeg bare sveder for vildt. Jeg kan blive helt høj af det faktisk. Så det kan erstatte stofferne” (kursist hold 3).

Videre bliver denne deltager spurgt om, hvordan langtidseffekten er for henholdsvis et stofindtag og sporten.

”Følelsen varer ved med sporten, det gør den ikke, når man tager stoffer, og der føler man sig ikke særlig godt tilpas. Men sporten derimod giver et selvværd, hold kæft - jeg gjorde dette, hvor er det dejligt” (kursist hold 3).

For denne kursist har sporten den samme effekt som stofferne – den kan give et kick. Forskellen er, at langtidseffekten er langt større ved sporten, og den giver en større grad af selvværd.

Livskvalitet, nye håb eller drømme

Kursisterne bliver spurgt, om de har fået mere livskvalitet, mere mod på fremtiden eller nye håb og drømme efter deltagelse. Flere af deltagerne angiver, at de har fået mere mod på at komme videre i livet. En beskriver det med, at det nu er lettere, at se en ende på det (henviser til sit stofmisbrug).

”Jeg er blevet lidt mere sikker på, hvad jeg har lyst til i fremtiden både med job og træning. Jeg har kigget lidt nærmere ind i mig selv, kurset har givet mig et lille spark, resten har jeg selv gjort. For de kan jo ikke gøre det hele for en. Det har givet mig en motivation til at komme ud i samfundet og ikke føle, man er så håbløs” (kursist hold 1 andet interview).

"Jeg har fået mere tro på mig selv. Man mærker, man godt kan lave noget, man godt gider. Jeg har fået lidt mere kontrol over mig selv" (kursist hold 2).

"Jeg tror på, jeg kommer på arbejdsmarkedet. Jeg vil gerne fortsætte her, da det er trygge rammer. Mit mål er at komme i virksomhedspraktik efter forløbet her. Jeg har det fint med, det sker i små skridt. At det sker i mit tempo" (kursist hold 4).

"Jeg håber jo på at blive fitnessinstruktør. Jeg skal bare have et job og en god bil" (kursist hold 4).

Flere af kursisterne fortæller, at de er blevet glattere, hvilket også indvirker på deres livskvalitet. Men det kan være svært, når de selv føler, de har fået mere livskvalitet, at se deres familie eller omgangskreds ikke opnår dette.

"Jeg har et problem. Jeg synes, jeg har fået mere livskvalitet. Men på hjemmefronten er det jo stadigvæk, som det stadig plejer at være. Jeg har rykket mig og fået mere livskvalitet, men det har min kæreste jo ikke. Det er lidt svært" (kursist hold 2).

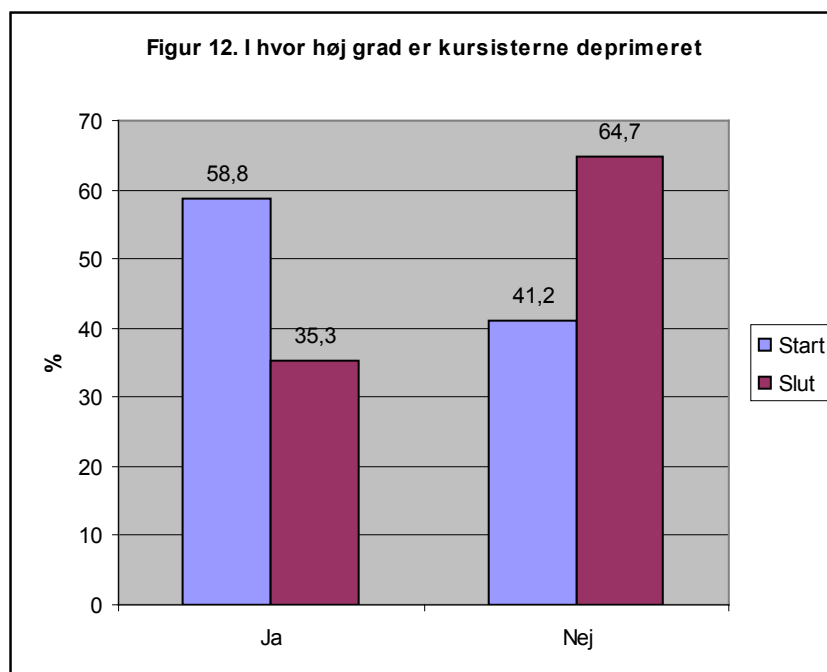
Denne deltager lever sammen med en anden misbruger, og dette kan medføre, at det er endnu sværere at blive helt fri for stofmisbrug. Ifølge resultater fra stofmisbrugere i døgnbehandling er den værste form for samlivsforhold, at være samlevende med en misbruger. Kun 7 % af de stofmisbrugere, der efter udskrivningen lever sammen med en misbruger formår at være stoffrie det første år efter udskrivningen (Pedersen 1999). Ifølge ASI er det som tidligere nævnt 10 %, af alle indskrevne kursister, der lever sammen med en anden misbruger. Af de kursister der fuldfører kurset, lever 6 % sammen med en anden misbruger.

I ASI skemaerne er kursisterne blevet spurgt, om de indenfor de sidste 30 dage har haft en tydelig periode af flere dages varighed, hvor de har oplevet sig selv som deprimeret (se figur 12).

Ved kursusstart svarer 59 % ja, men ved kursusstop var dette faldet til 35 %. Det må konstateres, at der er færre kursister, der er deprimeret imens de følger kurset. Kursisterne er også blevet spurgt om deres indtag af medicin for psykiske problemer. Her ses det, at der ikke er nogen ændring.

Kursisterne er generelt enige om, at de fysiske aktiviteter påvirker deres psykiske velbefindende i positiv retning.

"Jeg har også haft mange psykiske problemer i forhold til angst og var bange for alt muligt. Men jeg føler mig enormt sikker i øjeblikket. Ting som førhen var et stort kaos, det gør jeg bare nu" (kursist hold 3).



N=17

Det må overordnet konstateres, at de fleste af de interviewede kursister har formået at få en øget livskvalitet eller mere mod på fremtiden. Flere af dem har fået flere drømme, ikke mindst fordi de tænker mere positivt, har fået et større selvværd og generelt har en større tro på sig selv. Men stadigvæk er der ifølge ASI en stor andel, der døjer med psykiske problemer.

Stofindtag

Ud fra kursisternes egne udsagn i interviewene ved kursusstop er det en del, der har nedsat deres stofindtag. Videre tænker mange af dem anderledes både før og efter et stofindtag, og flere har fundet ud af, at man kan have en god hverdag uden stoffer. Flere er endvidere blevet bevidste om, at deres misbrug hindrer dem i at komme videre i livet.

Nedenstående citat viser, at denne kursist undervejs på kurset har haft nedsat sit indtag, men det er stadig skrøbeligt, når der opstår uventede situationer. Men samtidig illustrerer det også, at kursisten tænker anderledes efter et indtag.

”Det første stykke tid forsvandt det (stofindtag) næsten helt. Men nu er jeg i en dårlig boligsituation, og så er jeg gået lidt tilbage i det gamle mønster. Men det, at jeg går her indvirker på mit hashindtag, for jeg får en anden følelse af det og tænker anderledes. Det er ikke det samme mere inde i kroppen. Det er også en anden fornemmelse, når jeg vågner om morgenen efter et indtag” (kursist hold 2).

Når ASI resultaterne undersøges i forhold til alkohol og stofindtagelse ses det, at alkohol-

indtaget er stort set uændret. 82 % angiver både før og efter kursus, at de ikke har haft et alkoholmisbrug de sidste 30 dage. 59 % har ikke drukket alkohol de sidste 30 dage. I forhold til heroinindtag er forbruget faldet en smule, 88 % angiver, at de ikke har indtaget heroin ved kursusstart. Ved kursusstop er dette tal steget til 94 %.

Kursisternes indtag af metadon/LAAM var derimod steget. 71 % angiver ved start, at de ikke har indtaget metadon/LAAM. Men ved kursusstop er dette ændret til 59 %. Ved kursusstop indtager 41 % dermed metadon/LAAM. I forhold til andre opiatier er der sket et fald i indtag. 77 % af deltagerne tager ikke andre opiatier ved kursusstart, dette tal er steget til 82 % ved kursusstop. Desuden er indtaget faldet i forhold til dage hos de kursister, der indtager andre opiatier.

Kursisterne har øget deres indtag af piller/medicin. Ved kursusstart er der 23 %, der har et pille/medicin forbrug. Dette er steget til 35 % ved kursusstop. 23 % af kursisterne indtager amfetaminer og Ecstasy ved kursusstart. Dette tal er faldet til 6 % ved kursusstop (se de følgende tabeller).

Amfetaminer/Ecstasy forbrug de sidste 30 dage. Svar ved kursusstart.

Dage	Antal	Procent
0 dage	13	77
1 dag	2	12
2 dage	1	6
4 dage	1	6
Total	17	100

Amfetaminer/Ecstasy forbrug de sidste 30 dage. Svar ved kursusstop.

Dage	Antal	Procent
0 dage	16	94
2 dage	1	6
Total	17	100

I forhold til cannabis er indtaget uændret, idet 29 % indtager cannabis både ved start og slut. Men kursisterne angiver, at de har taget det i flere dage ved kursusstop. Der er altså sket en stigning. Kursisterne skulle også svare på, om de har indtaget andre stoffer. Her ses det, at 24 % både ved kursusstart og stop har indtaget andre stoffer (se følgende tabeller).

Andre stoffer forbrug de sidste 30 dage. Svar ved kursusstart.

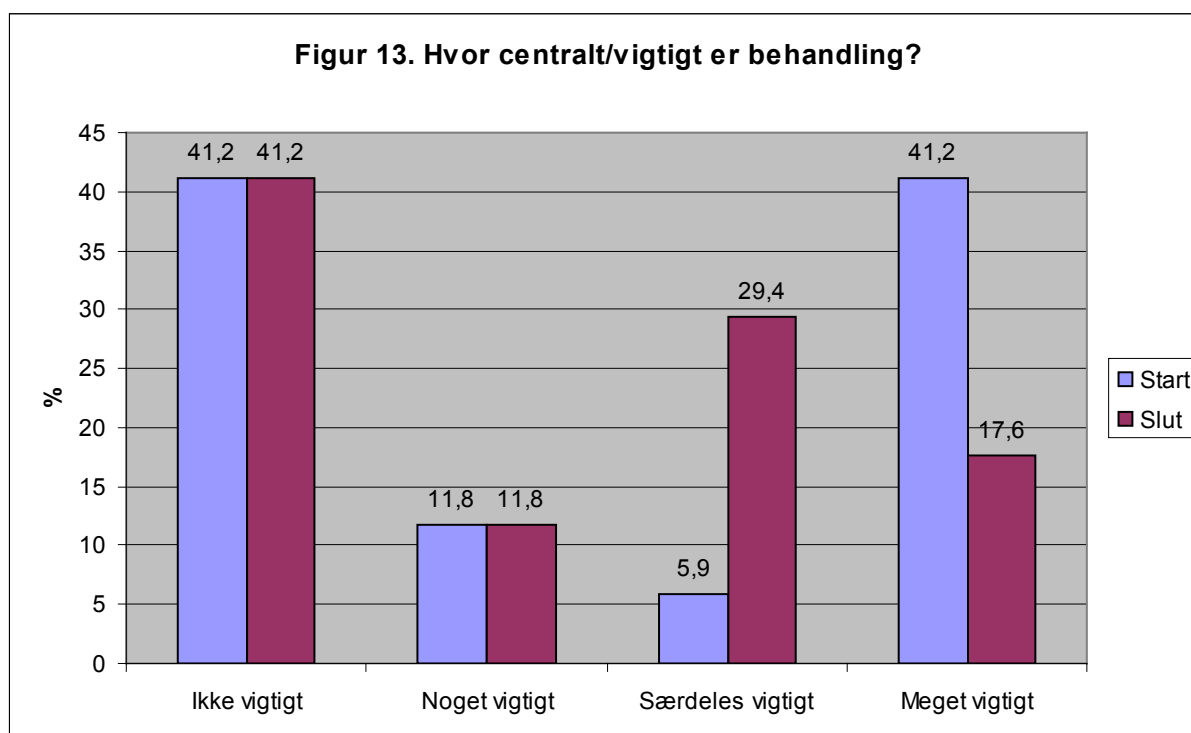
Dage	Antal	Procent
0 dage	13	76,5
2 dage	4	23,5
Total	17	100

Andre stoffer forbrug de sidste 30 dage. Svar ved kursusstop.

Dage	Antal	Procent
0 dage	13	76,5
5 dage	1	5,9
30 dage	3	17,6
Total	17	100

Kursisterne blev også spurgt, om de har indtaget mere end et stof om dagen. Dette er tilfældet for 47 % både ved kursusstart og slut. Men der er sket et lille fald i forhold til hvor mange dage, kursisterne har indtaget mere end et stof om dagen.

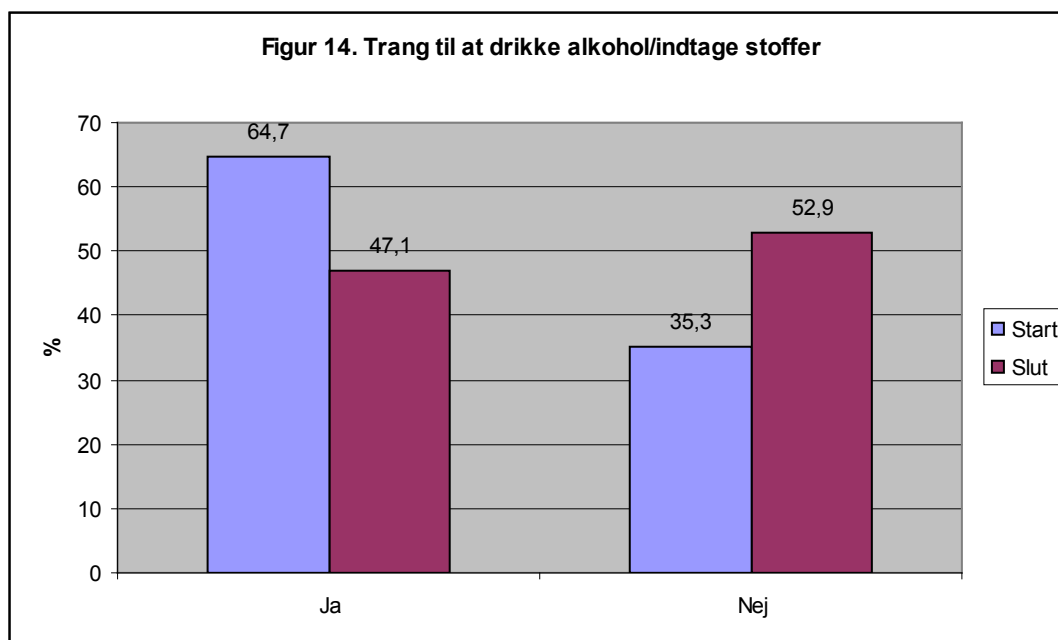
Kursisterne har også svaret på hvor mange dage, de sidste 30 dage, hvor de har oplevet problemer med narkotika. Ved start svarer 65 %, at de ikke har oplevet problemer med narkotika de sidste 30 dage. Dette tal er ved kursusstop ændret til 53 %. Der er altså flere, der oplever at have problemer med narkotika. Dette kan skyldes, at de er blevet mere bevidste om deres problem. Kursisterne blev også spurgt om, hvor vigtigt det er for dem at blive behandlet for problemer med narkotika (se figur 13).



N=17

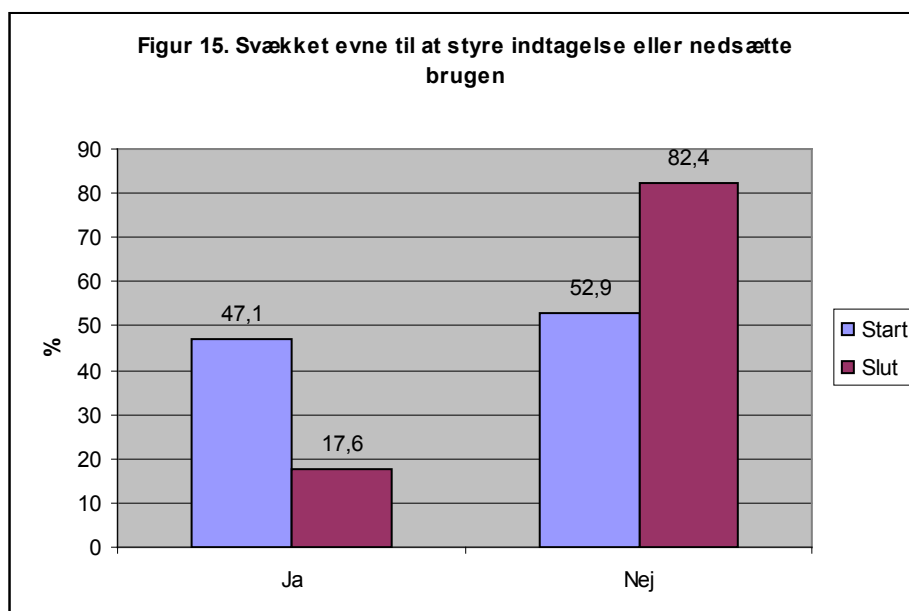
Det er den samme andel 41 %, der ikke finder behandling mod narkotika vigtig. Færre svarer dog, at behandlingen er meget vigtig. Ved start angav 41 %, at behandling var meget vigtig, dette er ændret til 18 % ved kursusstop.

Ifølge ASI har kursisterne en mindre trang til at indtage alkohol/stoffer ved kursusstop. Før start havde 65 % trang, men dette tal er faldet til 47 % ved kursusstop (se figur 14).



N=17

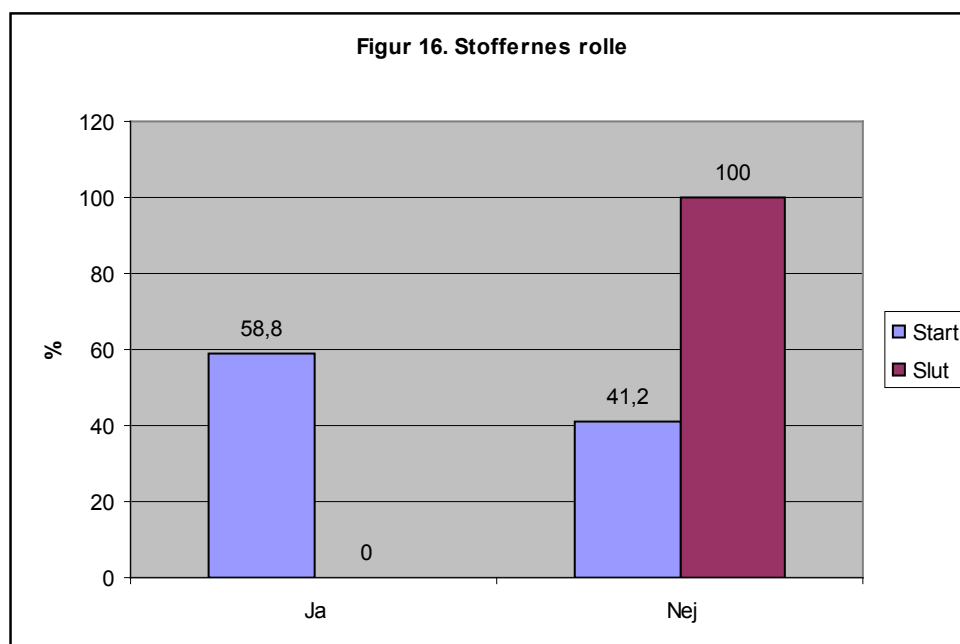
I forhold til svækket evne til at styre indtagelsen angiver 47 %, at de har svækket evne ved kursusstart, men ved kursusstop er dette ændret til 18 % (se figur 15).



N=17

Kursisterne blev videre spurgt, om de har haft abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå dem. Ved start svarer 41 % ja til dette, og ved kursusstop er der kun 6 %, der svarer ja. Der er således sket et markant fald. I forhold til toleranceudvikling er der også sket en ændring i positiv retning. Ved start svarer 29 %, at de behøver at indtage mere og mere for at opnå virkning. Ved kursusstop er der ingen, der angiver, at de behøver at indtage mere for at opnå en virkning.

Ved kursusstart har alkoholen/stofferne en dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug for 59 % af kursisterne. Men ved kursusstop er der ingen, der angiver at alkoholen/stofferne har en dominerende rolle (se figur 16).



Kursisterne blev også spurgt, om de har haft et vedblivende brug til trods for erkendt skadevirkning. Til dette svarer 65 % ved kursusstart ja, men ved kursusstop er dette tal ændret til 35 %.

Det må ud fra ASI resultaterne konstateres, at kursisterne er blevet bedre til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte indtaget. Færre har haft abstinenssymptomer, og ingen har haft toleranceudvikling ved kursusstop. Alkoholen/stofferne har ikke længere en dominerende rolle i forhold til prioritering og tidsforbrug.

Sociale relationer

Kursisterne blev i interviewene spurgt om, hvordan de havde det med sociale fællesskaber før kurset, og om der var sket ændringer i dette forhold efter deltagelse. En af kursisterne forklarer ændringerne i forhold til sine medmennesker på følgende måde:

”Ja, jeg er blevet hjælpetræner i vægtløftning, og det havde jeg aldrig drømt om, jeg

skulle blive. Nu har jeg en søn, der går til vægtløftning, og jeg har altid taget med, men nu er jeg sgu blevet hyret som hjælpetræner. Og det er sgu fedt” (kursist hold 1 første interview).

Kursisten blev yderligere spurgt, om han mente, han var blevet hjælpetræner i vægtløftningsklubben, hvis han ikke havde deltaget på kurset. Svaret på dette spørgsmål var:

”Nej. Nej, det er helt sikkert” (kursist hold 1. første interview).

Denne kursist tillægger derved kurset en stor betydning for, at han nu i højere grad tør interagere med andre mennesker. Mange af kursisterne har ikke særlig tætte relationer hvilket tydeliggøres i de nedenstående citater.

”Jeg har ikke rigtig set nogen mennesker i de sidste ti år” (kursist hold 2).

”Jeg kunne ikke finde nogen fællesskaber, hvor jeg ville kunne lide at dyrke motion. Finde nogen gruppe hvor jeg ville passe ind” (kursist hold 2.)

Den kursist der ikke rigtig har set nogen mennesker de sidste ti år bliver videre spurgt om, hvordan det så har været at være tæt med så mange mennesker. Kursisten svarer følgende:

”Det har jeg det rigtig godt med. Det har været rart, det har været trygge rammer, jeg har været rigtig glad for det” (kursist hold 2).

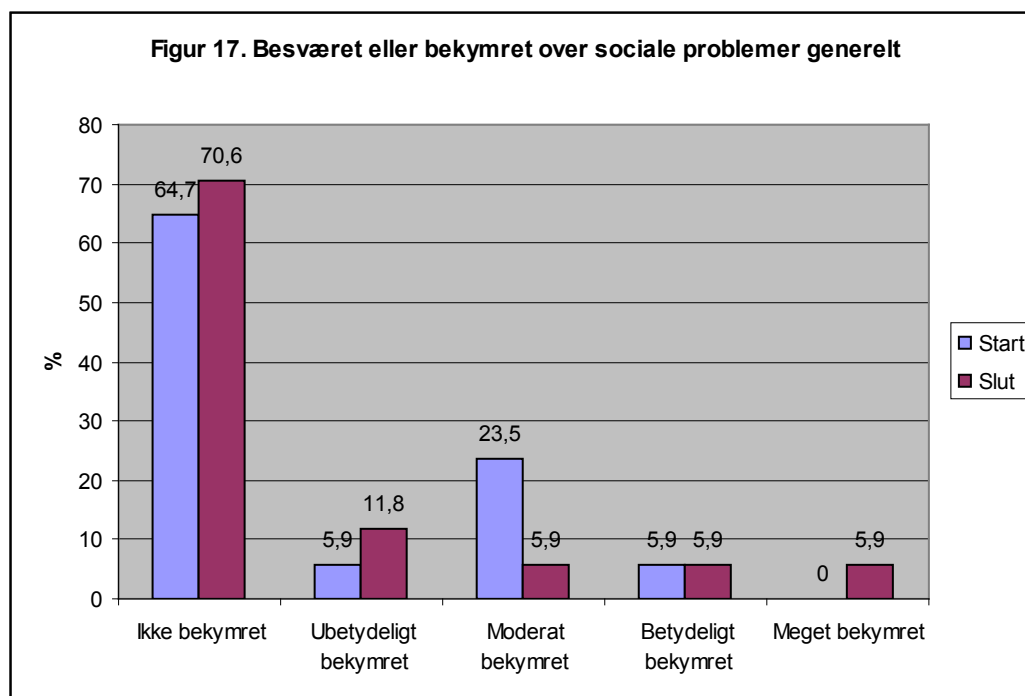
Flere af kursisterne giver udtryk for ændringer i forhold til deres medmennesker.

”Folk siger til mig, at jeg er livet gevaldigt op. Der hvor jeg har min daglige gang, siger de, jeg er blevet gladere og mere positiv og har mere energi. Og jeg er ikke så sur mere som tidligere. Der var jeg meget snerrende, og jeg var generelt en sur mokke. Det er meget dejligt, at jeg har fået det bedre” (kursist hold 3).

”Jeg har fået at vide af min familie, at de synes, jeg gør meget mere ud af mig selv nu. Det skal de lige vænne sig til, men jeg har det sådan, at når man nu træner, så får man det jo bedre. Jeg har meget mere lyst til at gøre noget ud af mig selv, og det giver en stor selvtilfredshed. Og det er rart, at andre kan se, at man blomstrer lidt op” (kursist hold 3).

”Jeg blev positiv overrasket over det sociale fællesskab. Og jeg er ikke lige så bange for sociale sammenhænge mere. Før var jeg ikke glad for eks. at tage en tur i Bilka” (kursist hold 4).

I ASI blev kursisterne spurgt om hvor besværet eller bekymret, de havde været de sidste 30 dage pga. sociale problemer generelt (se figur 17).



Det ses, at færre er ikke bekymret og ubetydeligt bekymret. Derimod er der 6 % ved kursusstop, der er meget bekymret, hvilket ingen var ved kursusstart. Videre i forhold til familien er kursisterne blevet spurgt om hvor mange dage, de indenfor de sidste 30 dage har haft alvorlige konflikter med familien (se følgende tabeller).

Hvor mange dage indenfor de sidste 30 dage har du haft alvorlige konflikter med din familie? Svar ved kursusstart

	Antal	Procent
0 dage	12	70,6
2 dage	1	5,9
5 dage	1	5,9
10 dage	1	5,9
15 dage	1	5,9
30 dage	1	5,9
Total	17	100

Hvor mange dage indenfor de sidste 30 dage har du haft alvorlige konflikter med din familie? Svar ved kursusstop

	Antal	Procent
0 dage	15	88,2
3 dage	1	5,9
15 dage	1	5,9
Total	17	100

Ved kursusstart svarer 71 %, at de ingen problemer har haft. Dette tal er steget til 88 % ved kursusstop.

Det må konstateres, at det sociale møde kursisterne imellem har været positivt for langt de fleste af deltagerne. Flere af kursisterne har formået at danne nye sociale relationer. Og kursisterne har haft færre konflikter med familien samt været mindre bekymret over sociale problemer generelt.

5. Projektmedarbejdernes oplevelser ⁶

5.1. Struktur og rammer

I opstartsfasen var der mange strukturelle problemer, både personale- og organisationsmæssige. Projektmedarbejderne følte sig forvirrede og til dels frustrerede over manglen på struktur. De manglede succeskriterierne for kurserne, og hvad der egentlig forventedes af deres arbejde. Siden starten har projektmedarbejderne arbejdet på at få etableret en bedre struktur og få fastsat nogle klare succeskriterier og mål. Blandt andet gennem samarbejde med konsulent Ole Thisgaard er der fokuseret på sammenhængen mellem målgruppe, metode og produkt. Herved har de i højere grad fået fastlagt, hvad der er succeskriterierne for projektet, og der er sket mange ændringer og tilpasninger siden projektets start i 2005.

Ifølge projektmedarbejderne oplever kursisterne siden slutningen af 2005 i højere grad den forbindelse mellem fysisk træning og indlæring, som ”Krop og læring – Mere styr på eget liv” lægger op til. Den idrætsansvarlige har bemærket, at kursisterne selv bringer sammenhængen på banen i motionstimerne, idet de bruger nogle af de redskaber, de har tilegnet sig i teoriundervisningen. I forhold til strukturen har det været positivt at ændre den ifølge medarbejderne, for det har bevirket, at der er flere kursister til slut ved hvert modul.

Projektmedarbejderne har flere gange både i forbindelse med hold 0 og 1 nævnt, at der var en del kursister, der aldrig skulle have været henvist. Men dette er blevet bedre efter, at de har skærpet visitationen. Det blev i den forbindelse nævnt, at medarbejderne føler, at kommunerne nogle gange vælger at overhøre de kriterier, der skal opfyldes for at henvise kursister. Men det er fortrinsvis mere ressourcestærke kursister, der har deltaget på hold 2, 3 og 4, idet visitationen er blevet bedre.

I forhold til kursets placering har projektmedarbejderne under alle interviews udtalt, at de mener, kurset ville være bedre, hvis det var placeret et andet sted end på misbrugscenteret. Der er mange forstyrrende elementer, og projektmedarbejderne fortæller, at kursisterne ikke kan lide, at der kommer en masse, de ikke kender⁷.

5.2. Kursisterne

Projektmedarbejderne fortæller, at flere af deltagerne har mindsket deres indtag. Men det er en svær fase for mange af kursisterne. Ifølge projektmedarbejderne er kursisterne

⁶ Medarbejdernes oplevelser er mere udførligt blevet beskrevet i den 2 statusrapport (Rasmussen & Roessler 2006).

⁷ I forbindelse med undervisningslokalet er der et rum, hvor der spises morgenmad og frokost. Det er dette rum, der refereres til. Her er det ikke kun kursisterne, der holder til, men også brugere fra døgnbehandlingen.

blevet bedre til at omgås andre mennesker, de er blevet bedre til konfliktløsninger, og de har fået mere selvværd.

”Jeg er sikker på, at når vi går fra svømmehallen eller spinninglokalet, er det med ophøjet selvværd” (interview med projektmedarbejder i forbindelse med hold 1).

Flere af kursisterne har fundet ud af, at der er flere løsningsmuligheder på deres problemer. Og de fleste har indset, at deres misbrug hindrer dem i at opnå succes. Nogle ændrer desuden helt basale holdninger til samfundet. De er blevet bedre til at indse, at de i højere grad selv skal ændre sig frem for at ændre på et helt system.

Kursisterne giver udtryk for, at deres energiniveau er hævet betydeligt i forhold til før kursusstart. Projektmedarbejderne er enige i dette, bl.a. fortæller den idrætsansvarlige, at kursisters kroppe er begyndt at reagere på bevægelse, og de har fået meget mere energi. Videre nævner han, at der ikke er nogen tvivl om, at de har fået et bedre kondital. Samtidig er kursisterne ifølge den idrætsansvarlige ved at få en kropsbevidsthed, og de er mere realistiske og bevidste i forhold til hvor meget, de kan holde til.

Men kursisters måde at komme til testen på er også ændret markant, da de har fået meget mere selvværd, og deres energiniveau er helt anderledes i den anden test. Der er ifølge projektmedarbejderne en stor opbakning til samtlige idrætsformer, men der er nogle af aktiviteterne, som er mere grænseoverskridende end andre bl.a. boldspil. Projektmedarbejderne gør i den forbindelse meget for at fastholde den enkelte kursist, så det ikke er muligt at springe over.

5.3. Opfølgning

Projektmedarbejderne synes, at det er kursets svage led, at der ikke er nogen form for opfølgning efter kursusforløbet. Projektmedarbejderne taler om, at det måske ville være en idé med en mentorordning eller etablering af en klub, hvor tidligere kursister kunne komme og dyrke motion.

Afsluttende må det påpeges, at projektmedarbejderne i forløbet har fået opsat nogle retningslinjer for kurset. Det har hjulpet, at de har fået udarbejdet det omtalte arbejdsnotat. I forhold til strukturændringen giver de også udtryk for, at det nu er lettere at se den røde tråd i undervisningsforløbet.

6. Langtidseffekten af "Krop og læring – Mere styr på eget liv"

"Krop og læring – Mere styr på eget liv" har en positiv fysisk, psykisk og social effekt på kursisterne, imens de deltager på kurset. Spørgsmålet er, om kurset påvirker de tidligere deltagere i så positiv retning, at kurset er med til, at der sker faktuelle forandringer i tiden fremover.

For at få svar på dette, er der i efteråret 2007 blevet lavet en langtidsopfølgning af deltagerne fra 2005 og 2006. Der er store variationer i forhold til, hvor længe det er siden, de tidligere kursister har deltaget på kurset. Hold 0 er afsluttet for ca. 2 år siden, hvorimod det er ca. 10 måneder siden, hold 4 er afsluttet. De interviewede deltagere er altså mindst 10 måneder senere og op til 2 år senere blevet interviewet. En lang række parametre er blevet undersøgt i interviewene for at klargøre, om de tidligere deltagere er kommet nærmere et stoffrit liv, om de er kommet på arbejdsmarkedet, og om de stadig er fysisk aktive osv.

6.1. Status på stofindtag, fysisk aktivitet og jobsituation

De følgende tabeller prøver at sammenfatte nogle af disse parametre og indeholder en status i forhold til deltagernes stof – og/eller alkoholindtag, deres fysiske aktivitetsniveau samt deres situation i forhold til uddannelse/job. Der er interviewet 18 tidligere kursister (disse er medtaget i den første tabel), derudover er der medtaget data fra 5 tidligere kursister (den anden tabel), da projektmedarbejderne kendte deres status.

De tidligere kursisters nuværende status i forhold til misbrug, fortsat fysisk aktivitet og uddannelse/job

Kursist Kursus- start	Status på stof/alkoholind- tag (inden kurset og nu)	Status på fysisk aktivi- tet (inden kurset og nu)	Status på uddannelse/job (inden kurset og nu)
Kursist 1 2005	Hashmisbruger. Der er ikke sket nogen ændringer i forhold til stofindtag.	Var ikke særlig fysisk aktiv under kurset og slet ikke nu.	Ingen ændring. På kontanthjælp før og efter kursus.

Kursist 2 2005	Stoppede 3-4 måneder før kurset med at indtage alkohol, hash og speed. Gik til samtale på misbrugscenteret. Herefter gik kursisten på kurset og efterfølgende var vedkommende i efterbehandling. Så fik kursisten et tilbagefald og var i døgnbehandling på Bornholm. Men har nu været stoffri i over et år.	Stadig i lidt bedre form end før kursusstart. Får ikke lavet så meget - går lidt ture en gang imellem. Kondien er faldet i forhold til lige efter kursusstop.	Var på kontanthjælp ved kursusstart. Har i de sidste 8 måneder været på sygedagpenge (ikke grundet misbrug). Vil gerne være pædagog og går med tanker om at tage en PGU. Skal til samtale i en børnehave i næste uge med henblik på virksomhedspraktik i ca. 3 måneder.
Kursist 3 2005	Kursisten har taget alle stoffer. Har været i behandling på Bornholm. Efter hjemkomst tilbagefald. Fik en overdosis, lå i respirator og var ved at dø. Tog derefter et valg og har siden været stoffri i omkring 10 måneder.	Er meget aktiv på arbejdet. <i>"På mit arbejde sidder jeg højst ned i 5 minutter. Så jeg er aktiv der, men ikke i fritiden. Synes jeg er nok aktiv for tiden på arbejdet"</i> .	Kursisten har selv fundet et job på jobindex og arbejder nu som stenhugger. Undervejs på kurset talte denne kursist også om at blive pædagog.
Kursist 4 2005	Fik fra start metadon udleveret. Ingen ændringer i forhold til indtaget. Får stadig medicin på RC Slagelse.	I forhold til fysisk aktivitet så er konditionen faldet meget. Laver ingen organiseret aktivitet, men går nogle ture. Ville gerne gå i fitnesscenter med udtaler, at det er for dyrt.	Ingen ændring. Pensioneret.
Kursist 5 2005	Kursisten tog stoffer. Men har ikke taget noget i fem måneder. <i>"Jeg ville ikke have mine børn skulle vokse op med en misbruger som forælder. Det er også svært at have to unger og trave rundt og sælge stoffer"</i> .	Går nogle ture. <i>"Min kondition er blevet dårligere, efter jeg er sluttet. Synes det er svært at finde tid og besværligt med børn"</i> .	På kontanthjælp ingen ændring. Er uddannet indenfor kontor. Vil gerne arbejde indenfor denne branche eller noget med dyrevelfærd. Vil gerne først uddannes lidt for at følge op på de år hvor kursisten ikke har været i arbejde.
Kursist 6 2005	Går i forbehandling i Roskilde. Kursisten er multimisbruger. Gik i behandling i 2005 og havde da en beslutning om, at det skulle være slut. Men det er ikke lykkedes på nuværende tidspunkt.	Har et kort til et fitnesscenter, men det er ikke det, der er mest brugt. 3-4 gange om ugen går kursisten tre-fem kilometer, men det har vedkommende altid gjort. Derudover er kursisten blevet bedre til at cykle, hvilket også skyldes, at vedkommende ikke har bil.	Den tidligere kursist leder efter arbejde - har været i arbejde men dette blev ødelagt på grund af misbruget. Kursisten ville også gerne læse til pædagog, men det er svært i forhold til økonomien.

Kursist 7 2005	Røg hash ved start på kurset, men gør det ikke mere. Derudover tog kursisten andre stoffer eks. speed, men det er 4-5 måneder siden, kursisten har gjort dette.	Kursisten giver udtryk for, at den fysiske form er nogenlunde, som den var på kurset. Kursisten er på stranden eller i skoven hver dag. Kursisten har altid været aktiv også på arbejdet.	Arbejdede som maler inden kursets start. Gør stadig dette, men arbejder også i en grill.
Kursist 8 2005	I forhold til stofindtag var vedkommende under nedtrapning ved start på kurset men havde også et sidemisbrug. Nu er kursisten i udtrapning, og det går fint. Men det går langsomt med udtapningen. Ifølge kursisten ikke mindst fordi at misbruget har været i over 20 år. Denne kursist havde en kæreste under kurset, som var misbruger, men de er ikke længere kærestes.	Er fysisk aktiv, arbejder i et fitnesscenter.	Er efter kursusstop startet i aktivering i et fitnesscenter Har taget fitnessuddannelsen i Kbh. og er i gang med at tage holdinstruktør uddannelsen. Har planer om måske at starte med at arbejde på en døgninstitution, hvor det vil være en fordel med kursistens baggrund.
Kursist 9 2005	Fik ved kursets start metadon og havde derudover et forbrug af andre stoffer. Har efterfølgende været i behandling på Sæbyhus og på nedtrapning. Var stoffri i 15 dage. Men herefter gik det ikke så godt. Nu indtager kursisten igen metadon, men tager ikke andre stoffer ved siden af. Håber at kunne trappe helt ud af det. <i>"Jeg lader op til behandling"</i> .	Laver ikke nogen organiseret fysisk aktivitet. Men har fået hund og går med den et par gange hver dag. I forhold til den fysiske form, mener kursisten, at den er bedre end før kursusstart men dårligere end ved afslutningen på kurset.	Ved kursusstart var den tidligere kursist på kontanthjælp og dette er stadig tilfældet. Til januar begynder vedkommende på uddannelsen lager/transport, og det er en drøm at komme til at arbejde som chauffør eller køre med truck på et lager.
Kursist 10 2006	Har taget kokain og amfetamin i 4 år. Efter behandling har kursisten tænkt meget på sine børn. <i>"Det er dem, der holder mig til ilden"</i> . Stoffri	Kursisten fortæller, at det ikke er vedkommendes stærke side. Motivation var der under kurset, da gruppen virkede motiverende, men ikke bagefter.	Starter på pædagoguddannelsen til januar. <i>"Jeg har selv to teenage børn, der er blevet præsenteret for stoffer, så jeg synes, det er vigtigt. Jeg har allerede været ude på 2 skoler og fortælle om stofmisbrug"</i> .

Kursist 11 2006	Ifølge kursisten er det gået godt de sidste uger, men kursisten tager en del speed. Under forløbet har kursisten været indlagt på psykiatrisk afdeling, men ifølge kursisten så hjalp det slet ikke.	Spiller stadig lidt fodbold og tennis. Kursisten giver udtryk for, at kondien er lidt dårligere end ved kursusstop.	Kursisten er ikke afklaret. Vil mange forskellige ting, frisør eller noget andet kreativt. <i>"Jeg vil ikke starte, før jeg er 100 % sikker på, det er det, jeg vil"</i> . Kursisten skal til at tage kørekort.
Kursist 12 2006	Har ikke taget stoffer de sidste 2 måneder.	Laver ikke noget fysisk aktivitet.	På kontanthjælp ingen ændring.
Kursist 13 2006	Før kursusstart røg kursisten hash, undervejs på kurset stoppede dette indtag, men senere fik vedkommende et tilbagefald. Afsluttede ikke kurset på grund af for meget fravær, men startede herefter i arbejde og har fra deraf været stoffri i 10 måneder. Nogle gange især i en svær tid går tankerne på et indtag, da det kan få kursisten til at slappe af. Men tænker på sine børn.	Den tidligere kursist er ikke aktiv i eks. et fitnesscenter, men bruger kroppen på sit arbejde. Vedkommende betegner sin form som dårlig og tilbage til udgangspunktet ved kursusstart.	Var ved kursusstart på kontanthjælp. Fik herefter et rengøringsjob og gør rent to forskellige steder. Kan godt lide et fleksibelt job, men det virkede som om, at vedkommende var lidt træt af arbejdet. Men lagde vægt på at fortsætte til et evt. andet job var muligt.
Kursist 14 2006	Har drukket i 7-8 år. Driker ligeså meget, som ved starten på kurset. Det gik lidt bedre under kurset, men er faldet tilbage. Har en stor trang til alkohol. Vil gerne begynde på et nyt kursus i huset.	Kursisten har ikke rigtig lavet noget sport siden kursusstop. Kan mærke det på sit energiniveau, der er blevet lavere.	På kontanthjælp ingen ændring. Er ikke i arbejde, men vil meget gerne.
Kursist 15 2006	Har været stoffri i 9 år. Har gået på kurset da vedkommende stadig selv ser sig som en misbruger. Betegner sig selv som ludoman, og har haft dette misbrug i en lang årrække. Men har ikke spillet det sidste halve år.	Er stadig kursist og det går godt med den fysiske aktivitet. <i>"Jeg glæder mig meget til at få taget den næste konditertest, jeg kan mærke, der er sket rigtig meget"</i> .	Kursisten går stadig på kurset og derudover er vedkommende i behandling for ludomani i Kbh.

<p>Kursist 16 2006</p>	<p>Ved kursusstart tog kursisten speed og hash. Under kurset stoppede speedindtaget, men hashindtaget blev forøget. Kursisten har efterfølgende gået på Perron 3. Nu ryges der hash, før blev det taget på en bon. Men der ryges hver dag, meget sjældent at der indtages speed.</p>	<p>Træner engang imellem også i fitnesscentre derudover går vedkommende ture. Kursistens kondi er blevet dårligere og har igen fået flere problemer med ryggen. Det gik bedre med ryggen da vedkommende var fysisk aktiv. Kursistens læge har ordineret kostvejledning på recept.</p>	<p>Kursisten har travlt med HF, har fem fag. Er glad for dette, men svært at nå det hele. I forhold til fremtidsplaner er det foreløbigt at tage HF færdig.</p>
<p>Kursist 17 2006</p>	<p>Ved kursusstart tog vedkommende mange forskellige stoffer. Dette indtag stoppede undervejs, og vedkommende havde ingen intentioner om at tage noget i fremtiden. Tager nu stoffer en gang i mellem ca. en gang om ugen, og det kan være hvilket som helst stof.</p>	<p>Motionerer ikke mere, men synes stadig at formen er bedre. Men mener også, det er fordi, der ikke indtages så mange stoffer mere.</p>	<p>Kursisten var på kontanthjælp ved kursusstart, og er det stadig. Er for tiden i jobpraktik på en produktions-skole som musiklærer 20 timer om ugen. Søger til december ind på musikkonservatorium.</p>
<p>Kursist 18 2006</p>	<p>Inden starten på kurset havde kursisten været stoffri i 4 måneder. Men inden havde kursisten indtaget hash de sidste 20 år. Ved det afsluttende interview har kursisten været stoffri i 18 måneder og 21 dage. Kursisten er meget involveret i NA (Narcotics Anonymous), da vedkommende gerne vil hjælpe andre: <i>"Jeg har truffet en beslutning om at være stoffri resten af livet"</i>.</p>	<p>Kursisten fortæller, at det går godt med den fysiske aktivitet. Løber og om onsdagen træner den tidligere kursist spinning med det nye hold. Kursisten betegner sin fysiske form som meget bedre.</p>	<p>Har søgt ind på den pædagogiske grunduddannelse og har søgt om revalidering. Starter august 2007. Vil i fremtiden gerne arbejde med handicappede børn.</p>

Andre tidligere kursisters nuværende status i forhold til misbrug, fortsat fysisk aktivitet og uddannelse/job. Data er fra projektmedarbejderne

Kursist Kursusstart	Data er fra projektmedarbejderne
Kursist 1 2005	Har været stoffri i lang tid og tilbage i job som smed/montør. Oplyst af andre kursister, at kursisten er i tilbagefaldsbehandling på Bornholm (Sct. Ols Behandlingscenter).
Kursist 2 2005	Kursisten er ikke længere i misbrugscenteret. Stoffri
Kursist 3 2005	Kursisten er udskrevet af misbrugscenteret. I foråret var kursisten på besøg og fortalte, at det gik godt. Kursisten var stoffri. Arbejdede i København.
Kursist 4 2006	Får pt. antabus gennem egen læge. Er ikke tilknyttet RC eller alkohol. Har det bedre i forhold til kursusstart. Har haft lidt arbejde ind i mellem.
Kursist 5 2005	Stoffri indtil for nylig og i efterbehandling i Valhalla i Kbh. Men er nu i tilbagefaldsbehandling på Sæbyhus.

6.2. Betydningen af fysisk aktivitet i hverdagen

De tidligere kursister er i opfølgningsinterviewene blevet spurgt, om deres fysiske aktivitetsniveau og kondition. Derudover er der spurgt ind til deres kropsfornemmelse og deres energiniveau.

Generelt er langt hovedparten af de interviewede mindre aktive end under forløbet. De var meget glade for den fysiske aktivitet under kursusforløbet, men mange har haft svært ved at fortsætte med den aktive livsstil. Træningsnetværket fra de andre kursister fremhæves som meget væsentligt. En stor del fortæller, at de mangler det sociale element og ikke mindst den støttende faktor, som de øvrige kursister og projektmedarbejderne bidrog med i træningsnetværket. De nedenstående citater tydeliggør, at disse kursister mener, at det manglende træningsnetværk er afgørende for vedvarende fysisk aktivitet:

"Jeg har ikke rigtig lavet noget sport, siden jeg stoppede, så mit energiniveau er faldet meget. Jeg manglede at gå sammen med nogle. Jeg mangler det der ekstra skub, som de andre også gav mig. Jeg tror man skulle holde kontakt bagefter og aftale træningstider".

"Jeg er rigtig sløj på det der punkt (i forhold til den fysiske aktivitet). Det er ikke min stærke side, det var ok her, fordi vi var flere, men det siger mig ikke en skid, når jeg er alene. Jeg har brug for et los i røven. Det er gået stærkt ned ad bakke for mig. Jeg går mange ture med ungerne, men decideret motionstræning laver jeg ikke".

Omkring halvdelen fortæller, at de fortsat er fysisk aktive (se statustabellen). Det er ikke så mange, der fortsat er aktive i et fitnesscenter. Til gengæld er en af de tidligere kursister begyndt at arbejde i et træningscenter, hvor vedkommende står i receptionen og står for

noget undervisning. Følgende ses eksempler på, hvad nogle af de tidligere deltagere udøver af fysisk aktivitet:

"Jeg har et kort til et fitnesscenter, men det er ikke det, der er mest brugt. 3-4 gange om ugen går jeg tre-fem kilometer, men det har jeg altid gjort. Derudover er jeg blevet bedre til at cykle. Jeg har ingen bil, og derfor går jeg nok så meget. Når jeg er i fitnesscenteret, har jeg det godt, men savner fællesskabet med de andre. Når jeg er nede at træne, kigger jeg efter de andre hi hi. Jeg tror min kondi er bedre, end før jeg startede, men dårligere end lige efter kursusstop. Jeg har tabt mange muskler".

"Det går godt med den fysiske aktivitet. Derhjemme løber jeg, og om onsdagen tager jeg herved og træner med til spinning. Jeg har snakket med et sted i Ringsted (fitnesscenter) om at blive meldt ind der i stedet for. For jeg kan mærke, at det irriterer mig lidt at bruge transporttiden. Jeg har det fint med at træne alene. Løber et par gange - det generer ikke mig at skulle løbe alene. Det er nemt ikke at skulle arrangere med nogle. Min fysiske form er meget bedre".

"Jeg er på stranden eller i skoven og gå tur med hunden næsten hver dag, så jeg synes hele tiden, jeg er i gang. Jeg har altid været aktiv også på mit arbejde".

Citaterne viser, at det er meget forskelligt, hvad de tidligere kursister udfører af fysisk aktivitet, men mange af dem vælger uorganiserede aktiviteter. Som omtalt angiver cirka halvdelen, at de ikke er fysisk aktive. Men når der spørges nærmere ind til dette, viser det sig, at mange af dem ofte går ture med deres hund eller familie. De laver ikke i samme grad deciderede fitness/sportsaktiviteter som under kurset, men flere fortæller, at de i højere grad bevæger sig i dagligdagen end tidligere.

Størstedelen fortæller, at deres energiniveau er betydeligt lavere end ved kursusstop. Dette gælder også for de fleste af de kursister, som har angivet, at de stadig er fysisk aktive. Der er i den forbindelse spurgt ind til, om deres energiniveau stadig er større end før kursusstart. Til dette svarer hovedparten, at deres energiniveau og kondition stadig er bedre end ved kursusstart.

Generelt kan det konstateres, at de tidligere kursister slet ikke udøver så meget fysisk aktivitet, som de gjorde, da de deltog på kurset. Manglende træningsnetværk, tid og økonomi angives som de væsentligste grunde til fravalget. Disse begrundelser er også hyppigt anvendt generelt af den danske befolkning. Men det må bemærkes, at en stor del af de tidligere kursister fortæller, at de er blevet mere bevidste om, at bruge deres krop i dagligdagen.

6.3. Sociale relationer

Kursisterne var under forløbet glade for det sociale møde kursisterne imellem. Derudover havde flere dannet nye sociale relationer, imens de gik på kurset, og ifølge ASI havde kursisterne været mindre bekymret over sociale problemer generelt.

De tidligere kursister er derfor blevet spurgt, om de stadig har oplevet ændringer i forhold til deres medmennesker her nogen tid efter kursusstop. Om de har mere lyst til at møde andre eller nye mennesker.

Langt hovedparten fortæller, at kurset har givet dem rigtig meget på det sociale plan. Flere har oplevet, at det er ok, at være som man er, og dette medfører, at det er lettere at omgås andre. De tidligere kursister oplever, at de ikke i samme grad behøver at lyve om, hvem de er.

"Mit forhold til mine medmennesker er helt klart blevet ti gange bedre. Åbenhed og ærlighed. Jeg fortalte ikke altid sandheden førhen, også fordi jeg var flov. Jeg er stoppet med at komme nogle steder, så jeg har skilt mig ud fra gruppen. Jeg har dog stadig nogle af de venner fra tidligere. Men jeg har også fået nye venner. [...] Min kæreste er positiv for mig, og hun har taget smertestillende piller, men det har hun ikke gjort det sidste stykke tid, og det er jo meget positivt, at vi kan hjælpe hinanden".

I det ovennævnte citat er den tidligere deltager inde på, at vedkommende stadig har nogle venner fra tidligere (her henvises til venner der stadig indtager stoffer). Dette er blevet diskuteret i mange af interviewene, også da kursisterne gik på kurset. Det kan være meget svært stadig at komme i de kredse, og så ikke falde i igen. I den forbindelse fortæller enkelte, at de helt har sløjft deres tidligere vennekreds.

I den anden statusrapport (Rasmussen og Roessler 2006) blev det beskrevet, hvordan en af kursisterne følte, at kæresten, der også var misbruger hev i modsatte retning. I det afsluttende interview blev der spurgt ind til dette, og det viste sig, at vedkommende ikke længere har denne kæreste. Selvom det var et meget langvarigt forhold, har den tidligere kursist indset, at hvis stoffrihed skal blive en realitet, er det et nødvendigt skridt på vejen. En anden kursist har også afsluttet forholdet til børnenes far, da hun også følte, han trak hende i den forkerte retning.

"Jeg kunne ikke stole på ham, og kunne se alle de løgnehistorier, jeg selv har fyret af. Han har ikke boet her i halvanden måned. Jeg fik endnu mere afsky overfor stofferne".

Det virker som om, flere af de tidligere kursister er blevet mere opmærksomme på, at det er nødvendigt, at de også har venner, der ikke kommer fra misbrugsmiljøet. Fordi de så ikke bliver mindet så meget om stofferne eller alkoholen.

De nedenstående citater viser, hvordan nogle af de tidligere kursister fortæller om oplevede ændringer i forhold til deres medmennesker:

"Jeg lærte på kurset at blive mere åben uden, at jeg skulle bruge en eller anden joke. Der var en masse grænser, der blev overskredet. Nogle af ens facader blev nedbrudt, og det synes jeg, at jeg har taget med. Også selv om jeg har haft et tilbagefald, så kan jeg tage op og træne, og så får jeg det sgu bedre. Og deroppe der taler jeg med mennesker, som jeg aldrig har kendt. Jeg har altid før været meget tilbageholdende".

"Jeg er blevet mere åben overfor at snakke med andre mennesker. Førhen var jeg mere indelukket. Der skulle jeg drikke en masse, når jeg skulle møde folk, det er ikke så slemt mere, så det hjalp altså i forhold til det sociale".

"Det var faktisk et af mine konkrete mål, at jeg skulle blive mere social aktiv, og det er jeg faktisk blevet. Et af mine mål var, at jeg skulle have gæster, og det har jeg haft. Jeg har dannet nye sociale relationer. Dem der nok har bemærket det mest, er mine børn, de siger, jeg aldrig er til at få fat i. Jeg er også blevet bedre til at snakke, ringe og skrive til folk".

Fra tidligere undersøgelser af stofmisbrugere i døgnbehandling er det sociale element fundet centralt for deres videre liv som stoffrie. Der er en stærk sammenhæng mellem etableringen af sekundært netværk og stoffrihed/fravær af kriminalitet efter udskrivelsen. Stoffrihed efter udskrivelsen er årsag til, at stofmisbrugeren etablerer et sekundært netværk, og det sekundære netværk er (en del af) årsagen til, at stofmisbrugere fastholdes i stoffrihed (Pedersen 1999). Undersøgelser understreger altså vigtigheden af, at de tidligere kursister etablerer dette sekundære netværk som er venner og sponsere. Derfor er det meget positivt, at flere har formået at danne disse nye sociale relationer uden for miljøet. Flere af de tidligere kursister har stadig kontakt til hinanden, nogle mødes ved NA møder (Narcotics Anonymous⁸), og andre ser hinanden mere på vennebasis.

To af de tidligere kursister er flyttet sammen og støtter hinanden med at forblive stoffrie. En anden kursist fortalte i det første interview, at vedkommende ikke rigtig havde set nogle mennesker de sidste ti år. Ved det afsluttende interview er kursisten blevet lærer på en produktionsskole og er hver dag omgivet af elever og kollegaer. Der er således også sket store sociale ændringer for denne kursist.

Der blev i interviewene spurgt, om det kunne tænkes, at det fællesskab, der var på holdet også kunne påvirke misbruget i negativ retning. Men her fortæller kursisterne, at de ikke vil ødelægge de andres forsøg på at blive stoffrie, så de kunne ikke finde på at have noget med, der kunne sælges. Det virker som om, kursisterne generelt har haft en positiv indflydelse på hinanden. Hvilket må antages også at have haft en indvirkning på de sociale relationer generelt. Kursisterne er blevet mere åbne og indgår nu i større grad i sociale sammenhænge.

⁸ NA er for mennesker, der har problemer med stoffer og som gerne vil holde op. NA fungerer som et fællesskab der bygger på selvstyrende økonomisk uafhængige møder, der er en form for selvhjælpsgrupper. På disse møder hjælper deltagerne hinanden til et stoffrit liv, ved at dele deres erfaringer. Eneste betingelse for medlemskab er et ønske om at holde op med at tage stoffer (<http://www.na-kbh.dk/xhtml.htm>).

6.4. Fremtidsplaner nye håb/drømme

Lige efter kursusforløbet angav mange af deltagerne, at de havde fået mere mod på at komme videre i livet. De havde fået en øget livskvalitet, og flere havde fået nye drømme ikke mindst på grund af et større selvværd. Men mange af kursisterne var bekymrede over, hvad fremtiden ville bringe, når de ikke længere gik på kurset.

Ud fra de opfølgende interviews kan det konstateres, at langt hovedparten af de tidligere kursister stadig har mange nye drømme og fremtidsplaner nogen tid efter kursusforløbet.

"Det er en drøm - et håb fortsat at holde mig fra hash. De andre gange er jeg altid faldet tilbage på hash, men ikke denne gang. Jeg har tit lyst til at ryge hash, men så tænker jeg på konsekvenser ved det. Jeg kan godt finde på stadig at drikke en øl. Men har et fornuftigt forhold til det. Jeg har været her i huset i lang tid, så det jeg ikke lige fik fat i første gang, det fik jeg anden eller tredje gang. Jeg går også stadig til psykolog, så jeg bliver jo ved med at arbejde med mig selv".

"Jeg har jo altid haft en drøm om at hjælpe andre især misbrugere med børn, for det har jeg meget erfaring indenfor. Jeg har et spilleproblem, og det er derfor alting er så svært i forhold til min fremtid. Nu går jeg jo så inde i København og får hjælp til min ludomani".

Citaterne viser, at de tidligere kursister har nogle store drømme, men samtidig illustrerer de også, at personerne godt ved, at det kræver hårdt arbejde at realisere disse mål. I interviewene ved afslutningen på kurset fortalte flere, at deres drøm udover at blive stoffri også var at komme på arbejdsmarkedet eller i uddannelse. Flere af de tidligere kursister har fået en større selvtillid hvilket bevirker, at de nu i højere grad tror på, at deres drøm bliver til virkelighed. Men alle de interviewede er enige om, at for at drømme skal blive til virkelighed, er det nødvendigt at være stoffri:

"Man skal holde sig clean, hvis man vil forfølge sine drømme".

I den anden statusrapport beskrives, hvordan nogle af kursisterne er nervøse og urolige for fremtiden efter kurset. Men det kan konstateres, at nogen tid efter kursusstop har mange af de tidligere kursister stadig drømme og planer for fremtiden.

6.5. Arbejde/uddannelse

På teoridelen på kurset informeres kursisterne om mulighederne indenfor uddannelse og arbejdsmarkedet. Der arbejdes mod at se muligheder for det fremtidige liv frem for

begrænsninger. I de opfølgende interviews er de tidligere kursister blevet spurgt, om de er i arbejde eller under uddannelse, eller om de har planer om at komme i arbejde eller uddannelse.

"Jeg er maler, men arbejder for tiden i en grill for at prøve noget andet. Anne (projekt-medarbejder) hjalp mig til et job inde på Istedgade på et værested. Det var rigtig fedt, og jeg synes, det var fedt at prøve noget nyt. Det var en uges praktik".

"Jeg fandt jobbet på jobindex og arbejder nu som stenhugger. Undervejs på kurset talte jeg også meget om at blive pædagog. Men jeg fik ikke den hjælp, som jeg synes, der skulle til. Jeg ved godt, det er mit eget ansvar. Men jeg er rigtig glad for mit arbejde. Normalt bliver jeg træt af mit arbejde efter 2-3 måneder. Det her bliver jeg mere og mere glad for, og jeg har nu haft det i 7 måneder".

"Jeg leder efter arbejde. Jeg går i forbehandling i Roskilde, hvor der er nogle mennesker, der vil mig det godt. Jeg ville jo også gerne læse til pædagog, men det er jo svært i forhold til økonomien. Jeg har fået at vide, at jeg er god som murer, og jeg ved, jeg kan tjene mange penge der. Jeg er meget tæt på at prøve det som montagesmed. Jeg har fået nogle redskaber fra undervisningen, som jeg bruger hos min sagsbehandler".

Cirka 1/3 af de tidligere kursister er i arbejde eller aktivering, og de udtrykker alle glæde ved dette. De fortæller, at det er rart at have noget at stå op til, da det også rent fysisk holder dem i gang. Desuden er tankerne væk fra misbruget, når der udføres andre aktiviteter. Derudover er de tilfredse med, at de nu selv tjener deres penge.

To af de interviewede er gået i gang med en uddannelse (begge HF). Den ene er dog stoppet igen:

"Jeg har siden august gået på HF 1-årige uddannelse, men det blev for meget. Men jeg fik bekræftet, at fagligt kunne jeg godt være med, men havde svært ved at nå alle lektierne. Jeg begyndte at komme ud af den struktur, som jeg ellers havde derhjemme".

Citatet illustrerer, at selvom mange af de tidlige kursister meget gerne vil tage en uddannelse, så er det svært for dem. For størstedelen er det mange år siden, de har været på skolebænken, og flere skal først have taget nogle supplerede fag eller kurser, før de kan søge videre ind på deres drømmeuddannelse. Mange af de øvrige kursister går dog med konkrete planer om at starte på en uddannelse. Tre starter på den pædagogiske grunduddannelse til henholdsvis januar og august 2008, og en enkelt starter på lager-transportuddannelsen.

"Jeg fik jo to tilbagefald for ca. et år siden, og så har jeg været i døgnbehandling i et halvt år. Jeg er helt slut med det nu. Jeg starter på DPU her til januar, jeg vil gerne arbejde

med unge kriminelle. Skal læse i Ringsted på fuld tid. Jeg har solgt mit firma så har penge derfra og får dagpenge nu. Jeg har selv to teenage børn, der er blevet præsenteret for stoffer, så jeg synes, det er vigtigt. Jeg har allerede været ude på to skoler og fortælle om stofmisbrug. Det er de unge, man skal fat i i dag".

"Jeg har søgt ind på den pædagogiske grunduddannelse og har søgt om revalidering. Jeg starter til august. Jeg vil gerne arbejde med handicappede børn, det har jeg gjort før".

Vigtigheden af at kunne hjælpe andre mennesker kommer til udtryk i begge citater, og det er et generelt træk, at de tidligere kursister gerne vil gøre noget for andre mennesker. Der er flere end de ovenstående, der går med drømmen om at tage en pædagoguddannelse (se statutstabellen). Overordnet kan det konstateres, at en stor del af kursisterne er kommet videre i forhold til at komme i arbejde/starte på en uddannelse.

6.6. Stof- og alkoholindtag

I forhold til stof- og alkoholindtag viste interviewene med kursisterne ved kursusstop, at de generelt havde nedsat deres indtag. Videre havde de fleste indset, at deres misbrug hindrede dem i at opnå succes.

Igen i de afsluttende samtaler er de tidligere kursister blevet spurgt om, hvordan det går med deres misbrug på nuværende tidspunkt. Om de har nedsat deres stof- og/eller alkoholindtag, om de har oplevet ændringer i forhold til trang, og hvor dominerende en rolle stofferne og eller alkoholen har i hverdagen.

Flere fortæller, at de nu tør håbe på, der er et bedre liv udenfor misbrugsverdenen. Spørgsmålet er, hvor mange der er helt stoffrie, efter de har deltaget på kurset. Ud af de 23 tidligere kursister, som det har været muligt at få fat i, fortæller 11, at de er helt stoffrie. Varigheden af denne periode er dog meget varierende se statutstabellerne. De nedenstående citater er fra nogle af de tidligere kursister, som betegner sig selv som stoffrie i opfølgingsinterviewene.

"Jeg ville ikke have, at mine børn skulle vokse op med en forælder, som var misbruger. Det er jo også svært at have to unger og trave rundt og sælge stoffer. Jeg har ikke taget noget i fem måneder. Hvis jeg kunne være skæv hele livet, og hvis det ingen konsekvenser havde, så ville jeg da gøre det. Nu hvis jeg får lyst, så tænker jeg, at så skal jeg igennem det hele igen, og måske så tager de mine børn. Jeg tænker på konsekvenserne. Hvordan vil mine børn ikke føle, hvis de ved, at jeg valgte stofferne frem for dem? [...] Stofferne har ikke så dominerende en rolle, jeg har ikke lyst til at sidde og stikke mig i armen igen".

"Jeg har jo taget alle stoffer. Jeg var efter kurset i behandling på Bornholm og stoppede men fik et tilbagefald i december. Jeg tog derefter et valg at stoppe, da jeg jo døde, og det

har jeg ikke lyst til. Jeg lå i respirator, og der tog jeg så et valg. Jeg har altid gået og sagt, enten bliver man clean, eller også så dør man. Det var første gang, efter jeg var kommet hjem fra behandlingen – første gang jeg tog noget. Hvor det så gik galt og groft sagt, så er det godt, at de gik så galt. Ellers havde jeg nok sagt, at jeg lige kunne gøre det igen. Jeg er helt færdig med at tage stoffer, for jeg vil ikke miste alt det, jeg har fået bygget op. Jeg vil ikke sige, jeg kan have trangen, jeg vil sige, jeg kan have tankerne. Og en enkelt gang skader jo ikke, men så tænker jeg tilbage. Jeg har fået et godt liv nu”.

”Jeg har været clean i 18 måneder og 21 dage. Det går rigtig godt, jeg har ikke været i krise. Det går op og ned, men jeg har som sådan ikke trang. Jeg er meget involveret i NA, men det er ikke fordi, jeg har stoftrang, men det er fordi, det har givet mig så meget. Jeg vil gerne hjælpe andre. Jeg bliver overhovedet ikke fristet. Jeg har truffet en beslutning om at være clean resten af livet. Mit fortrukne stof var noget der sløvede, og derfor var jeg ikke frisk i dagligdagen, og jeg er også blevet mere klar oppe i hovedet. Jeg havde vrangforestillinger og turde ikke tage et tog til København, og det tør jeg godt i dag. Mine børn kan også mærke det på mig. Hvis vi skulle noget før, skulle det helst være de første 14 dage i måneden, hvor jeg havde penge. I dag er det rart, at det ingen betydning har, hvilken dato det er. Min datter stoler på mig nu, hun har været vant til, hvis jeg sagde et eller andet, så blev det altid aflyst. I starten ringede hun for at tjekke mig, men det gør hun ikke mere”

Det er tydeligt, at der bliver tænkt på konsekvenserne ved at være misbruger. Det at miste sine børn og døden er nogle af de konsekvenser, som der frembringes. Derudover viser citaterne, at disse kursister har fået et bedre liv, hvilket meget fint illustreres i det andet citat – *”Jeg er helt færdig med at tage stoffer, for jeg vil ikke miste alt det, jeg har fået bygget op”*. Konsekvenserne for hvad der kan ske, hvis misbruget fortsætter, og tanken om et bedre liv er i høj grad motivationsfaktoren for at forblive stof- og/eller alkoholfrie.

Flere af de øvrige kursister fortæller også om, hvordan de minder dem selv om konsekvenserne, hvis lysten opstår.

Der er otte, der er under nedtræpning, udtræpning eller har nedsat deres misbrug. Flere af disse fortæller, at det går fremad, men at der stadig er et stykke vej førend, de er helt stoffrie. De nedenstående citater tydeliggør, at det er en svær og langvarig vej:

”Tanken kommer, og så stryger man den hen igen. Jeg var sammen med en i går, der røg hash. Men det er jo hans valg. Jeg tænker på konsekvenser, jeg ved, hvor jeg vil hen, så er det ikke svært. Jeg nyder det hver gang, jeg siger nej, det bliver jeg lidt høj af. Det er 4-5 måneder siden, jeg har taget speed. Jeg har haft meget lyst til det - haft trang, men de steder, hvor jeg har spurgt, har de ikke haft det. Hvilket har været heldigt nok. Det er ok, hvis jeg falder i en enkelt gang, så starter jeg bare på en frisk igen. Man må tænke på, hvad man kommer fra, og hvor man vil hen. Der er bare en lang vej. Når man har

taget noget, kommer jeg lettere op at slås, og så fortryder man ofte noget af det, man har gjort".

"Da jeg gik i behandling i 2005, da havde jeg den der beslutning, at nu skulle det være stop. Men så begyndte jeg at kede mig og syntes ikke rigtig, der var noget derhjemme. Jeg skulle bare have det sus og efter tre uger, lå jeg i rendestenen. Jeg blev smidt ud hjemmefra, og så har det kørt sådan siden. Perioder, hvor jeg har holdt mig til medicinen, og der fungerer jeg fint, men så går det galt, når jeg får løn, og så er det Istedgade. Så bruger jeg 500 kroner på min konto, og så kan jeg ikke huske mere. Men min konto er tømt. Jeg skal tage mod de råd, jeg har fået og være hos min familie, når jeg får penge. For ellers går det galt, for jeg elsker stoffer, og sådan er det bare. Men jeg er træt af at være narroman, for jeg er en idiot, når jeg er på stoffer. Så der er ingen tvivl om, at min krop, og mit hjerne arbejder for at blive clean. Der er bare noget ved det lort, som giver mig en falsk tryghed. Hvis jeg tager et skud heroin, så er jeg jo verdensmester, og så arbejder jeg jo kanon, det kan jeg stadig gå at bilde mig ind. Men jeg er nødt til at tro på, at jeg kan blive clean en dag".

I begge citater udvises der et ønske om at blive helt stoffrie, men samtidig illustreres det, at disse tidligere kursister stadig har en stor trang til at tage stoffer. De er dog begge bevidste om, at stofferne ødelægger meget af det, der ellers er opbygget i forhold til arbejde, venner, familie osv. De håber begge på, at de en dag vil blive stoffrie, men de er godt klar over, at det ikke bliver let, og at det er en langvarig proces.

Ud af de 23 tidligere kursister det har været muligt at få kontakt til, har 5 ikke oplevet nogen ændringer i forhold til deres misbrug.

"Det er kommet tilbage ved det gamle, og det er derfor, jeg gerne vil starte på kurset igen. Jeg drikker ligeså meget nu, som da jeg startede. Det går ikke så godt med familien. Det er familieproblemer og en masse andre småproblemer, der gør, at det er blevet værre. Jeg kan mærke, jeg ikke er klar til et arbejde nu, derfor vil jeg gerne være på kurset. Jeg har stadig en stor trang".

Denne tidligere kursist har et ønske om at begynde på kurset igen, da vedkommende mener, det vil være gavnligt.

Overordnet kan det konstateres, at en stor del af de tidligere kursister har formået at stoppe med deres misbrug eller at nedsætte det. Derudover angiver mange, at deres trang er blevet mindre, og stofferne har ikke mere så dominerende en rolle i hverdagen.

6.7 Afslutning

En forudsætning for at blive deltager på kurset var et udtalt ønske om at ville arbejde med at skabe udvikling og forandring på et eller flere livsområder. Der er arbejdet meget med kursisternes personlige udvikling og det at finde meningen med livet. Kursisterne er blevet bedre til at se muligheder frem for begrænsninger, dette gælder især i forhold til uddannelse og arbejde. De tror på, at det kan lade sig gøre at få et godt arbejde, selvom der er en række forhindringer, der først skal overvindes. Troen på at tingene kan lykkes er således vokset undervejs i forløbet, og kursisterne har generelt et større selvværd og mere selvtillid, efter de har deltaget på kurset. Det større selvværd og den øgede selvtillid er i høj grad forøget på grund af den fysiske aktivitet under kurset.

Projektnavnet "Krop og læring - Mere styr på eget liv" lægger med ordvalget op til en ændring fra en tilstand til en anden (og bedre tilstand). Som helhed har projektet arbejdet med at ville ændre kursisternes adfærd. Flere af kursisterne fortæller især i interviewene under kurset, at de bruger idrætten, når de føler trang til stoffer. I stedet for at tage stoffer har de fundet en alternativ løsning, hvor de kan bruge deres krop fysisk. Her lægges der ikke vægt på idrætten som substitution for stofferne, men i højere grad på, at idrætten er en mulighed for at få tankerne væk fra trangen til stoffer ved at aktivere kroppen fysisk. Den fysiske aktivitet kan mindske kroppens rastløshed, som ofte er gældende, når et individ er på vej ud af sit misbrug. Den fysiske aktivitet kan således medføre en behagelig og afstresset tilstand. I de opfølgende interviews fortæller de tidligere kursister, at de ikke er lige så aktive, men de er stadig opmærksomme på den gavnlige effekt, som motionen har på dem. Færre bruger dog den fysiske aktivitet, som et middel til at få tankerne væk fra stofferne.

Det må konstateres, at projektet "Krop og læring – Mere styr på eget liv" har en effekt på kursisterne også nogen tid (for nogle kursister 2 år) efter kursusforløbet er afsluttet. Flere har nedsat deres indtag samt fået et andet syn på det at være misbrugere. De fleste af kursisterne har også formået at få en øget livskvalitet eller mere mod på fremtiden. Flere er kommet på arbejde eller er i gang/skal i gang med en uddannelse. Endelig så har kurset haft stor betydning for kursisternes sociale relationer. Det må derfor konstateres i henhold til projektets titel, at de tidligere kursister generelt har formået at få mere styr på deres liv. "Krop og læring – Mere styr på eget liv" har således været gavnligt for hovedparten af kursisterne.

7. Sammenfatning

Ved kursusstart/under kurset

Via ASI er der udført en profil på kursisterne ved kursusstart. Størstedelen af kursisterne var henvist fra et misbrugscenter. En stor del var mellem 30 og 40 år, og hovedparten 64% var enlige. 31 % svarede, at de havde en samlever, og 10 % havde en partner som også misbrugte rusmidler. 58 % af kursisterne havde tidligere været i behandling for deres misbrug. 51 % af kursisterne tog ved start mere end et stof om dagen. En stor del (63 %) angav, at de indenfor de sidste 30 dage havde haft en tydelig periode af flere dages varighed, hvor de var deprimerede.

Der var en gennemsnitlig gennemførelsesprocent på 52 % på de fem hold. Gennemførelsen svinger mellem 33 % - 70 %.

I forhold til kursisters tidligere erfaringer med motion og fysisk aktivitet var der større individuelle forskelle. Men hovedparten havde ikke tidligere haft et aktivt idrætsliv. Generelt er det konstateret, at kursisterne ikke har været aktive i en lang årrække primært i den periode, hvor deres misbrug har fundet sted.

Kursisterne på alle hold var meget begejstrede for idrætsdelen, og de fortalte, at de havde fået et øget energiniveau, og ligeledes mærkede de væsentlige forbedringer på deres kondition og styrke. Det ændrede energiniveau omtales meget positivt for deltagerne, da det har bevirket, at de i højere grad kan overskue dagligdagens øvrige pligter. Flere af kursisterne har endvidere opnået at få en større form for kropsfornemmelse og ikke mindst mere selvtillid. Kursisterne giver i ASI udtryk for, at de får flere fysiske problemer. Men en grund til dette kan være, at kursisters større kropsfornemmelse bevirker, at de nu i højere grad end tidligere ”mærker” kroppen og de fysiske problemer.

Det lader til, at idrætsdelen har været med til at give kursisterne et større selvværd. Kursisters måde at komme til den anden test var også ændret markant. Her optrådte de med en større selvtillid, og var generelt meget stolte over de fremskridt, som de havde opnået. De fysiske test (konditest + styrketest) understøtter udtalelserne, idet der var en fremgang at spore. Kursisterne ønskede at fortsætte med den aktive livsstil efter kursets ophør, men de var meget bekymrede overfor det faktum, at de pludselig skulle stå helt alene.

Mange af kursisterne angav, at de havde fået større livskvalitet og mere mod på det fremtidige liv. En noget større andel angav i den anden ASI test, at de ikke var deprimerede mere.

I forhold til stofindtag fortalte kursisterne i de kvalitative interviews, at de generelt havde nedsat deres stofindtag. Videre havde de fleste kursister indset, at deres misbrug hindrede dem i at opnå succes. Dette understøttes af ASI skemaerne, da kursisterne generelt havde nedsat deres indtag. De fleste stoftyper blev indtaget sjældnere med undtagelse af Metadon/LAAM og pille/medicin forbruget. Kursisterne havde ifølge ASI en mindre

trang til at indtage alkohol/stoffer ved kursusstop. Færre havde haft abstinenssymptomer og i forhold til toleranceudvikling, var der ved kursusstop, ingen der behøvede at indtage mere og mere for at opnå virkning. Videre havde alkoholen/stofferne ikke længere en dominerende rolle.

Mange af kursisterne havde det svært med sociale relationer inden deltagelse på kurset. Men flere fortæller, at de nu i højere grad interagerer med andre mennesker. Videre havde kursisterne været glade for det sociale møde kursisterne imellem. I den forbindelse blev det nævnt som positivt, at det var nogle ligestillede, man var på kursus med.

Langtidseffekten af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”

Generelt kan det konstateres, at de tidligere kursister slet ikke udøver så meget fysisk aktivitet som under kursusforløbet. Manglende træningsnetværk, tid og økonomi angives som væsentligste grunde til fravalget.

De tidligere kursister har generelt oplevet store ændringer på det sociale plan. Mange er blevet mere åbne og interagerer med mennesker, de normalt ikke ville tage kontakt til.

I forhold til fremtidsplaner og nye håb/drømme har de tidligere kursister stadig drømme og håb, - og mange er på vej til at realisere dem. Selvom de ved, det er en langvarig proces, er flere kursister optimistiske i forhold til, at disse drømme skal blive opfyldt. De interviewede er dog enige om, at for at realisere disse drømme er det nødvendigt at være stoffri.

En stor del er kommet videre i forhold til arbejdsmarkedet. Flere er kommet i arbejde og flere er begyndt eller starter på at tage en uddannelse. Mange vil gerne have et arbejde, hvor de kan hjælpe andre, så de kan give noget igen.

Ud af de 23 tidligere kursister, som det har været muligt at få kontakt til, fortæller 11, at de er helt stoffrie. Varigheden af denne periode er meget varierende. De tidlige kursister tænker på konsekvenserne ved et indtag, hvis lysten/trangen opstår. Yderligere fortæller 8, at de er under nedtrapning, udtrapning eller har nedsat deres misbrug. Ud af de 23 har 5 ikke oplevet ændringer i forhold til deres misbrug.

Det kan konkluderes, at projektet ”Krop og læring – Mere styr på eget liv” har en effekt på kursisterne, også nogen tid efter kursusforløbet er afsluttet. Flere har nedsat deres indtag samt fået et andet syn på det at være misbruger. De fleste af kursisterne har også formået at få en øget livskvalitet eller mere mod på fremtiden. Flere er kommet på arbejde eller er i gang/skal i gang med en uddannelse. Endelig har kurset haft stor betydning for kursisters sociale relationer.

8. Perspektivering

Fysisk aktivitet og motion har en forebyggende og behandlende effekt i forhold til en række sygdomme og problemstillinger. I sammenligning med traditionelle medicinske behandlingsformer forudsætter fysisk aktivitet som behandling imidlertid både en betydelig personlig involvering og motivation og en velfungerende og effektiv organisering. Det tager tid at udvikle og optimere dette, og derfor må der gives tid til over en længere periode at udvikle denne behandlingsform. Evalueringen viser, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på misbrugerne på en række områder. Men det er svært at få de tidligere deltagere til fortsat at være fysisk aktive.

En forudsætning for succes er, at ”behandlingen” er effektiv. Det er det vigtigt, at kursisterne gennemfører kurset, at de bliver mere fysisk aktive, opnår et bedre helbred, kommer på arbejdsmarkedet og kommer ud af deres misbrug. Evalueringen viser, at der er store variationer i forhold til, hvor de tidligere kursister er nået til. Det tyder på, at succes med denne behandlingsform i høj grad handler om psykologiske faktorer. Og den peger på, at træningen og vejledningen/teorien i endnu højere grad end det er tilfældet skal forsøge at indrette sig efter hver enkelt deltagers behov og motiver.

Evalueringen peger på, at det har betydning for deltagernes fortsættelse med målrettet træning, at de kan fortsætte under træningsformer, som de kender og er blevet fortrolige med, og som giver dem en struktur for deres træning. Samtidig har det også betydning, at det ikke bliver for besværligt at gå til motion. Det kunne f.eks. være særlige hold for denne målgruppe eller særlige tilbud indrettet efter denne gruppes behov i motionscentre. At træne i kendte omgivelser giver fornemmelsen af at vinde kontrol over træningsprocessen. Projektmedarbejderne har fungeret som eksterne omsorgspersoner. Selvom denne systemomsorg gerne skulle overtages af patienternes egenomsorg, så er en opfølgning ca. en gang om måneden efter endt trænings- og projektperiode at anbefale.

Endelig er det en forudsætning for kursets succes, at man forstår deltagernes motiver for og barrierer mod denne behandlingsform. Vil man i fremtiden motivere denne målgruppe, så er det en god idé at fortsætte med at ”satse på tal” (f.eks. opnåede værdier i træningsmaskiner, tilbagelagte kilometer eller øgning af styrkevægten), som giver et motiverende feedback til den trænende deltager.

9. Referencer

Breivik G, Kvikstad I. Stoffmisbrugere og fysisk aktivitet. Oslo: Universitetsforlaget AS, 1990.

Grønlykke P. Løb som terapi – Forøgelse af stress-tolerancen. *Centring* 1985; 1: 39-43

Klarlund B, Saltin B. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse, 2003.

Kvale S. Interview. København: Hans Reitzels Forlag, 1997.

Pedersen UM. Stofmisbrugere efter behandling. Delrapport 5. Aarhus: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 1999.

Pedersen UM. Udvikling af misbrug og afhængighed af rusmidler. Aarhus Universitetsforlag, 2005

Roessler KK, Ibsen B. Midtvejsrapport fra Evalueringen ”Motion og Kost på Recept”. Københavns Kommune, Syddansk Universitet, 2006 (Upubliceret rapport)

Rasmussen PV, Roessler KK. 2. statusrapport for evalueringen af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”. Syddansk Universitet, 2006 (Upubliceret rapport. Se www.sdu.dk/cisc).

Roessler KK. 1. Statusrapport for evalueringen af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”. Syddansk Universitet, 2005 (Upubliceret rapport)

Sell H. SAREK-projektet – Effekten af fysisk træning på fysiske, psykiske og sociale forhold hos stof- og/eller alkoholmisbrugere”. Sct. Hans Hospital, 1988

Narkotikasituationen i Danmark 2006. Sundhedsstyrelsen, 2006

<http://www.na-kbh.dk/xhtml.htm>

www.steptest.dk/

10. Bilag

Interviewguides

”Krop og læring - Mere styr på eget liv”. Spørgsmål til fokusinterview i slutningen af kursusforløbet.

Første del:

1. Introduktion:

Hvor hørte I om projektet?

2. Forventninger:

Hvad var jeres hovedmotivation til at komme i gang med projektet ”Krop og læring”?

Hvilke forventninger havde I til det, I ville få ud af projektet?

Hvilke forventninger havde I til de personer, I ville møde?

Troede I jeres stofindtagelse ville mindskes?

Er der nogle bestemte ting, I håbede på at komme til at arbejde med?

3. Tidligere erfaring med motion/fysisk aktivitet:

Hvad var jeres tidligere erfaringer med motion/fysisk aktivitet?

Hvordan ville I betegne jeres fysiske tilstand?

Kunne I lide at være fælles om at dyrke motion med andre mennesker?

4. Livskvalitet:

Var jeres hverdag præget af livskvalitet?

Havde I meget energi i hverdagen?

Anden del:

6. Oplevelser undervejs:

Hvordan er kurset så gået?

Hvad har været godt, og hvad har været mindre godt?

Er jeres forventninger indtil videre blevet opfyldt?

Har I på nuværende tidspunkt haft lyst til at droppe ud?

Er der nogle gode/dårlige oplevelser I vil fremhæve?

Hvordan hænger teoridelen sammen med motionsdelen?

7. Ændringer i det daglige liv

Har I oplevet nogen ændringer i dagligdagen?

Har I fået nye håb/drømme?

Har I oplevet ændringer i forhold til jeres medmennesker? (Mere lyst til at møde andre, bedre til at holde aftaler).

Hvordan vurdere I jeres livskvalitet fra før I startede, til nu hvor I er i gang med projektet?

(Energiniveau, oplevelse af kroppen, drømme, fremtidsplaner).

8. Evt.

Er der noget andet som I gerne vil tilføje?

Spørgsmål til de opfølgende fokusinterviews samt til telefoninterviews.

Efter deltagelse i projektet ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”:

Har du/I oplevet nogen ændringer i dagligdagen efter deltagelse i kurset?

Har du/I fået nye håb/drømme? Fremtidsplaner? Har du /I fået mere mod på at komme videre i livet?

Har du/I oplevet ændringer i forhold til dine/jeres medmennesker efter kurset?/Har du/I mere lyst til at møde andre mennesker?

Hvordan vurderer du/I jeres livskvalitet fra før du/I startede, til nu hvor du/I har været færdige med projektet i et stykke tid?

Energiniveau/kropsfornemmelse

Har du/I fået mere energi i hverdagen?

Ændringer i forhold til kropsfornemmelse?

Fortsat fysisk aktivitet.

Er du/I stadig fysisk aktive? Har du/I mere overskud i hverdagen?

Hvordan er din/jeres fysiske form/styrke på nuværende tidspunkt? Sammenlignet med da du/I sluttede på kurset?

Arbejde

Er du/I i arbejde/uddannelse?

Har du/I planer om at komme i arbejde? Har kurset været gavnligt på dette område?

Stoffernes rolle

Har nogle af jer sat jeres stofindtagelse ned?

Tænker du/I anderledes før og efter et stofindtag siden du/I har fulgt kurset?

Har du/I mindre trang til at indtage alkohol/stoffer?

Har stofferne en dominerende rolle i forhold til tidsforbrug og prioritering?

Forventninger:

Er dine/jeres forventninger til kurset blevet opfyldt?

Har ”Krop og læring” haft en gavnlig effekt på dig/jer?

Evt.

Er der noget andet, som I gerne vil tilføje?

”Krop og læring – Mere styr på eget liv”. Spørgsmål til projektmedarbejderne undervejs i forløbet.

Motionsdelen:

Hvordan er det generelt gået med motionsdelen?

Har I bemærket, om deltagerne gerne ville have haft mere fysisk aktivitet?

Hvordan er det gået med de fysiske test?

Teoridelen:

Hvordan er det generelt gået med teoridelen/fyrtårnet?

Har I fået flettet en rød tråd gennem de to dele?

Det sociale element:

Har det sociale element været centralt for deltagerne?/ Har det været nedbrydende, at der er så mange, der er faldet fra?

Stofindtag:

Har I indtryk af, om nogle af deltagerne har fået nedsat deres stodindtag?

Deltagernes velbefindende:

Har I indtryk af, om deltagerne har fået mere energi og livskvalitet i hverdagen?

Har I kunnet se, om de har fået det bedre fysisk/psykisk?

Samlet vurdering af forløbet samt opfølgende spørgsmål:

Jeres vurdering af det samlede forløb på hold 1 - hvordan er det på en skala fra 1-10?

Har I erhvervet nogen erfaringer som vil være givtige til det næste hold?

Hvad er jeres erfaringer med fraværsreglen?

Føler I stadig, det ville være bedre, hvis I var placeret et andet sted end her i Huset?

Bliver I stadig forstyrret?

Hvordan er det gået med hvervningen af nye deltagere? Har de nuværende deltagere været med ude at hverve?

Evt.

Forslag til ændringer.