

Evalueringen af projektet

”Godt begyndt”

Indhold:

| | |
|--|-----------|
| 1.0 Resume og sammenfatning af resultaterne..... | 1 |
| 2.0 Deltagernes profil..... | 5 |
| 2.1 Alder og køn..... | 5 |
| 2.2 Uddannelse..... | 5 |
| 2.3 Arbejdsforhold..... | 6 |
| 2.4 Civilstand..... | 6 |
| 2.5 Sociale netværk..... | 7 |
| 3.0 Forventninger til ”Godt begyndt” | 9 |
| 4.0 Mødet med Køng Idræts højskole..... | 11 |
| 4.1 Mødet mellem underviserne og deltagerne..... | 12 |
| 4.2 Mødet deltagerne imellem..... | 12 |
| 4.3 Det offentlige system versus højskolemiljøet..... | 13 |
| 5.0 Fysisk aktivitet og motionsvaner..... | 15 |
| 5.1 Deltagernes årsager til ikke at motionere regelmæssigt efter deltagelse i ”Godt begyndt” | 16 |
| 5.2 Hvad skal der til for, at deltagerne motionerer regelmæssigt efter deltagelse?..... | 17 |
| 6.0 Deltagernes udbytte af kost/ernæringsundervisningen..... | 19 |
| 7.0 Tilknytning til arbejdsmarkedet..... | 21 |
| 7.1 Har deltagerne fået mere mod på at blive aktive på arbejdsmarkedet?..... | 21 |
| 7.2 Har deltagerne tilegnet sig værktøjer fra arbejdsmarkedsundervisningen, som de kan bruge hos deres sagsbehandlere i fremtiden?..... | 22 |
| 7.3 Sagsbehandlernes opfølgning efter kurset er ophørt..... | 23 |
| 7.4 Deltagernes afklaring af egen situation..... | 24 |
| 8.0 Deltagernes overordnede vurdering af projektet ”Godt begyndt” | 27 |
| 9.0 Konklusion..... | 28 |
| 10.0 Perspektivering..... | 30 |
| 11.0 Referencer..... | 33 |

1.0 Resume og sammenfatning af resultaterne

I 2004 gennemførte Køng Idrætshøjskole i samarbejde med det fælles koordinationsudvalg for Assens kommune, Glamsbjerg kommune og Haarby kommune forsøgsprojektet "Godt begyndt".

Formålet med projektet var at:

- udvikle metoder målrettet borgere, som er truet på deres tilknytning til arbejdsmarkedet på grund af livsstilsrelaterede sygdomme.
- afprøve og evaluere et kursustilbud i form af tre kursusforløb målrettet borgere på sygedagpenge og ledighedsydelse.
- vurdere kurset som muligt redskab i indsatsen for borgere, som har svært ved at få fodfæste på arbejdsmarkedet på grund af livsstilssygdomme. Målgruppen var primært sygemeldte og borgere på ledighedsydelse, som er bosiddende i de tre kommuner.

Projektet består af fire dele:

- Planlægning af livsstilskurset
- Afprøvning af kurset og resultatopsamling
- Opfølgning på kursusforløbet
- Evaluering og perspektivering, forslag til god praksis.

Design for evalueringen:

Evalueringen omfatter to dele.

1. Den første del er en evaluering af kurserne. Denne del er gennemført ved, at deltagerne har besvaret et spørgeskema. Deltagernes besvarelser er samlet op og analyseret. Lederen af projektet har selv stået for denne del af evalueringen.

2. Den anden del af evalueringen skal undersøge, hvilken indvirkning og betydning kurserne har haft for deltagerne samt deres vurdering af kurserne, når de ser tilbage på dem. Undersøgelsen skal belyse følgende:

- a) Har kurserne resulteret i ændringer i deltageres
 - Tilknytning til arbejdsmarkedet
 - Fysiske aktivitet og motionsvaner
 - Kostvaner
 - Sociale netværk
 - Helbred (selvvurderet)
 - Humør, selvtillid, initiativ, og vurdering af fremtiden
- b) Deltageres vurdering af hele kursusforløbet
 - Hvad var godt og hvad var skidt
 - Forslag til ændringer

Undersøgelsen gennemføres ved telefoninterviews samt enkelte besøgsinterviews af en varighed på 15 til 20 minutter. Det forventes at ca. 20 interviews kan gennemføres.

Interviewene gennemføres i en forholdsvis struktureret form, dvs. med en række præcist formulerede spørgsmål, som der ønskes svar på. Spørgsmålene udformes i et samarbejde mellem forskeren og projektlederen og under vejledning fra seniorforsker på Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Det skal tilstræbes, at interviewene omfatter nogle af de temaer / spørgsmål, som indgår i andre tilsvarende evalueringer af lignende projekter, som CISC er ansvarlig for. Derved er der bedre mulighed for en vurdering af fordele og ulemper ved dette projekt.

Ud over interviewene med deltagerne gennemføres et interview med sagsbehandlere fra kommunerne samt en af jobkonsulenterne. Disse udvælges efter samråd med projektlederen.

Når interviewene er gennemført udarbejdes et arbejdsnotat på ca. 20 sider med en analyse af interviewene. Når dette notat foreligger udarbejdes en perspektiverende del i samarbejde med andre forskere på CISC og Institut for Idræt og Biomekanik, som arbejder med undersøgelser og evalueringer af motion, livsstilsændring mv. for udvalgte grupper.

Den færdige rapport udarbejdes efter kommentarer fra styregruppen, og den endelige rapport afleveres 31. maj 2006.

Evalueringen af projektet "Godt begyndt" er udarbejdet af Pernille Vibe Rasmussen og Kaya Roessler, Syddansk Universitet, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund.

Formålet med evalueringen er:

- At dokumentere deltageres profil.
- At undersøge hvilken indvirkning og betydning kurserne har haft for deltagerne samt deres vurdering af kurserne, når de ser tilbage på dem.
- At undersøge to sagsbehandlers, projektlederens og jobkonsulentens erfaringer med de tre kursusforløb.

Evalueringen baseres på følgende datakilder:

Interviews af deltagerne:

16 telefoninterviews samt fire personlige interviews med tidligere deltagere fra de tre kursushold, der er afholdt på Køng Idrætshøjskole. Der er interviewet 7 deltagere fra hold 1, 7 fra hold 2 og 6 fra hold 3.

Interviews af fagpersoner:

Yderligere er to sagsbehandlere fra henholdsvis Glamsbjerg og Haarby kommune interviewet samt projektlederen og jobkonsulenten der underviste under forløbet.

Projekt "Godt begyndt" er startet den 10. august 2004 og afsluttes ved offentliggørelse af evalueringen den 7. juni. Evalueringen er påbegyndt den 1. februar 2006 og afsluttet den 31. maj 2006.

Analysen viser, at en stor del af deltagerne er kvinder, og størsteparten af deltagerne er mellem 30-40 år. 45 % har en mellemlang erhvervsuddannelse, og der er ingen af deltagerne, der har en lang videregående uddannelse. Størstedelen af deltagerne er stadig arbejdsløse, men flere er kommet i flexjob, på revalidering og en er begyndt at studere. I forhold til deres civilstand lever 65 % sammen med en ægtefælle eller partner. Videre viser evalueringen, at deltagerne ikke er i så ofte kontakt med familie og venner, som dokumenteret for den øvrige danske befolkning.

Efter endt kursusforløb på Køng Idrætshøjskole:

- er 17 ud af de 20 interviewede deltagere stadig i kontakt med nogle af de øvrige deltagere,
- er alle deltagere særdeles positive overfor, at kurset var placeret på Køng Idrætshøjskole,
- er 80 % af deltagerne stadig fysisk aktive,
- har 15 % af deltagerne fået *meget* mere mod på at komme tilbage på arbejdsmarkedet, mens 50 % har fået *lidt* mere mod,

- har 25 % af deltagerne fået et mere lyst syn på fremtiden, og 50 % har i nogen grad fået et mere lyst syn,
- synes flere af deltagerne ikke, at deres sagsbehandlere har været dygtige nok til opfølgningen efter kursusophør.

Overordnet er det konstateret, at der var mange deltagere uden særlige forventninger eller tanker om forløbet før projektets start. Det virker som om, sagsbehandlerne ikke i tilstrækkelig grad har brugt kræfter på at fortælle deltagerne, hvad kurset kunne tilbyde. Men det kan også tænkes, at sagsbehandleren ikke har haft den fornødne viden eller tid til at fortælle om kursets indhold.

Deltagerne var meget glade for Køng Idrætshøjskole og selve det miljø, som de hurtigt følte, de blev en del af. Omgivelserne, freden og atmosfæren virker derved som yderst central for deltageres samlede bedømmelse.

Videre er det konstateret, at det sociale element er en meget afgørende faktor. Og det er det sociale møde deltagerne imellem, som fremstår som et vigtigt element, når projektet evalueres.

I forhold til fysisk aktivitet er det konstateret, at deltagerne har haft svært ved at opretholde den aktive livsstil. Kommentarerne viser, at deltagerne egentlig gerne vil motionere, men de får ikke gjort det.

Der er en spredning i forhold til, hvad deltagerne mente om kost/ernæringsdelen. Men samtlige af deltagerne syntes, det var rigtig sjovt at lave mad til de øvrige elever på højskolen, ikke mindst fremhæves det sociale aspekt i den proces.

Det er konstateret, at forholdsvis mange af deltagerne efter endt kursusforløb har fået mere mod på at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Og ud fra de oplyste tal er 25 % af deltagerne i mere eller mindre grad kommet tilbage på arbejdsmarkedet.

Det er videre konstateret, at samarbejdet bør udbygges yderligere, hvis projektet skal have en optimal effekt. Mange af deltagerne har ikke fået en givtig opfølgning, og dette har måske en effekt i forhold til, at mange egentlig har fået det være efter kursusstop.

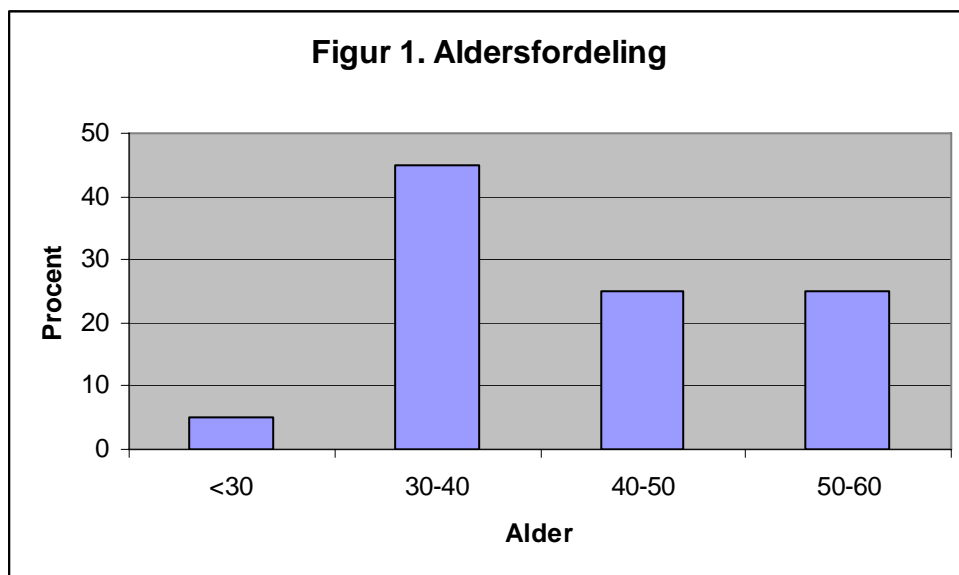
Formålet med projektet var at udvikle metoder målrettet borgere, som er truet på deres tilknytning til arbejdsmarkedet på grund af livsstilsrelaterede sygdomme. Projektet handlede om at afprøve og evaluere tre kursusforløb målrettet borgere på sygedagpenge og ledighedsydelse. Desuden skulle kurset vurderes som muligt redskab i indsatsen for borgere, som har svært ved at få fodfæste på arbejdsmarkedet på grund af livsstilssygdomme.

Det må konstateres, at kombinationen af motion, kost/ernæringsvejledning samt undervisning med henblik på arbejdsmarkedet har en gavnlig effekt i bestræbelserne på at få sygemeldte og borgere på ledighedsydelse tilbage på arbejdspladsen/arbejdsmarkedet.

2.0 Deltagernes profil

2.1 Alder og køn

Ud af de 20 interviewede var 3 mænd, og de resterende var kvinder. Det må anses som repræsentativt, idet 88 % af dem der har deltaget i projektet har været kvinder. De interviewedes alder strakte sig fra 27-57 år, og gennemsnitsalderen var 42 år (Figur 1).



(N=20).

2.2 Uddannelse

I forhold til deltagernes skoleuddannelse ses det, at 10 % har mindre end 7 års skolegang, 5 % har op til 7 års skolegang, 15 % har 8-9 års skolegang, hele 45 % har 10 års skolegang, og 25 % har en studenter/Hf-eksamen eller lignende (Tabel 1).

| Tabel 1. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Hvilken skoleuddannelse har du?" | |
|--|------|
| Mindre end 7 års skolegang | 10 % |
| Op til 7 års skolegang | 5 % |
| 8-9 års skolegang | 15 % |
| 10 års skolegang | 45 % |
| Studenter- eller Hf-eksamen (Inkl. HHX og HTX). | 25 % |

(N=20).

Deltagernes erhvervsuddannelse viser, at en ret stor andel 30 % ikke har nogen erhvervsuddannelse. Næsten hver tredje deltager har altså ingen erhvervsuddannelse, og dette er mange i forhold til den øvrige danske befolkning. 25 % har en kort

erhvervsuddannelse, og 45 % har en mellemlang uddannelse. Videre må det bemærkes, at ingen har en lang erhvervsuddannelse, og derved må det konstateres, at de interviewede deltagere er lavt- eller mellemuddannet (Tabel 2).

| Tabel 2. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Hvad er din erhvervsuddannelse?" | |
|--|------|
| Ingen erhvervsuddannelse | 30 % |
| Kort erhvervsuddannelse | 25 % |
| Mellemlang erhvervsuddannelse | 45 % |
| Lang erhvervsuddannelse | 0 |

(N=20).

2.3 Arbejdsforhold

Deltagernes arbejdssituation ved kursusstart var, at 60 % var på sygedagpenge, 30 % var på ledighedsydelse, og 10 % var på kontanthjælp.

I forhold til deltagernes nuværende arbejdssituation, ses det, at 25 % er arbejdsløse (A-kasse), 20 % er på ledighedsydelse, 15 % er på sygedagpenge, 10 % er på revalidering, og 10 % er i flexjob. De resterende deltagere er på kontanthjælp, i arbejdsprøvning, indstillet til førtidspension eller studerende (Tabel 3).

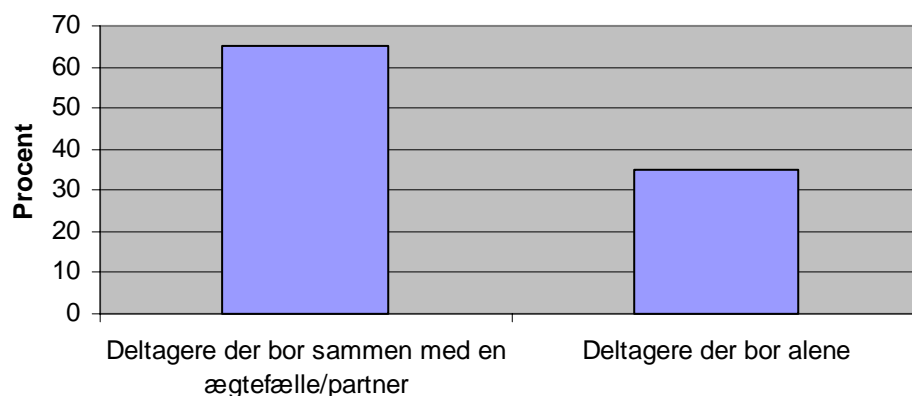
| Tabel 3. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Hvad er din nuværende arbejdssituation?" | | | |
|--|------|-------------------------------|------|
| Studerende | 5 % | På ledighedsydelse | 20 % |
| På sygedagpenge | 15 % | I arbejdsprøvning | 5 % |
| På kontanthjælp | 5 % | I flexjob | 10 % |
| Arbejdsløs (A-kasse) | 25 % | Indstillet til førtidspension | 5 % |
| På revalidering | 10 % | | |

(N=20)

2.4 Civilstand

65 % af deltagerne bor sammen med en ægtefælle/partner, dette er en andel, der er lidt lavere end i den danske befolkning som helhed (Figur 2).

Figur 2. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Bor du alene eller sammen med en ægtefælle/partner"



(N=20).

2.5 Sociale netværk

Til sidst i dette afsnit belyses deltagerne sociale netværk, og den støtte de har modtaget fra deres netværk. Størstedelen af deltagerne, 55 %, ser deres familie 1-2 gange om måneden, men 50 % er i telefonisk kontakt med dem 1-2 gange om ugen. 55 % af deltagerne træffer venner og bekendte 1-2 gange om ugen, og 70 % er i telefonisk kontakt med venner og bekendte 1-2 gange om ugen. Når deltagerne sociale netværk sammenlignes med den øvrige danske befolkning, ses det, at de træffer familiemedlemmer sjældnere, og de er ligeledes sjældnere i telefonisk kontakt. Det samme gør sig gældende i forhold til kontakten med venner og bekendte (Tabel 4).

Tabel 4. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Hvor ofte er du i kontakt med venner og familie?"

| | Dagligt | 1-2 gange om ugen | 1-2 gange om måneden | Aldrig | Total=100 % |
|--|---------|-------------------|----------------------|--------|-------------|
| Træffer familie (andre end ægtefælle) | 0 | 35 % | 55 % | 10 % | 100 % |
| Er i telefonisk kontakt med familie | 5 % | 50 % | 35 % | 10 % | 100 % |
| Træffer venner og bekendte | 5 % | 55 % | 35 % | 5 % | 100 % |
| Er i telefonisk kontakt med venner og bekendte | 10 % | 70 % | 20 % | 0 | 100 % |

(N=20).

Videre blev deltagerne spurgt, om de har fået opbakning fra deres venner og familie til at dyrke mere motion og spise sundere. Og her ses det, at næsten alle, der har en partner,

har fået stor opbakning. I forhold til den øvrige familie ses det, at 50 % svarer ja til, at deres venner og familie har bakket op, 10 % svarer delvist, og 40 % svarer nej (Tabel 5).

| Tabel 5. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Har du fået opbakning fra venner og familie til at dyrke mere motion og spise sundere?" | | | | |
|---|------|---------|------|-------------------|
| | Ja | Delvist | Nej | Har ingen partner |
| Min partner har bakket mig meget op | 55 % | 0 | 10 % | 35 % |
| Mine venner og min familie har bakket mig op | 50 % | 10 % | 40 % | 0 |

(N=20).

3.0 Forventninger til "Godt begyndt"

Deltagerne blev spurgt om, hvilke forventninger de havde til projektet. De væsentligste forventninger er af social karakter. De forventede at møde andre mennesker, og mange så også frem til at komme væk fra hjemmet. De glædede sig til at have noget at stå op til. Enkelte nævner, at de havde forventninger om at ændre motionsvaner samt at tabe sig. Det må dog konstateres, at mange ikke vidste, hvad det var, de gik ind til, og derfor havde deltagerne ikke så mange forventninger. Herunder er listet nogle er deltagerens svar på spørgsmålet "Hvad var dine forventninger til "Godt begyndt"?

"Jeg havde ikke de store forventninger, jeg vidste jo ikke rigtigt hvad det var. Jeg ville bare gerne ud og var temmelig træt af at være derhjemme". (Deltager fra hold 3).

"Jeg var negativt indstillet fra starten, synes jeg havde været på nok kurser og havde derfor ingen forventninger. Men jeg fik at vide, jeg ville stå bedre i forhold til at finde et job, hvis jeg deltog på kurset ". (Deltager fra hold 2).

"Min sagsbehandler sagde, det ville blive sjovt og give et løft opad, og dette trængte jeg til på dette tidspunkt". (Deltager fra hold 1).

"Min sagsbehandler mente, det ville være godt at komme ud blandt nogle andre. Der var min depression begyndende. Det ville være godt at komme hjemmefra". (Deltager fra hold 1).

"Havde en forventning om en personlig udvikling. For jeg er typen, der aldrig før turde sige noget". (Deltager fra hold 3).

"Jeg forventede at ændre mine motionsvaner og tabe mig". (Deltager fra hold 3).

Overordnet må det konstateres, at der var mange deltagere uden særlige forventninger eller tanker om forløbet før projektets start. Det virker som om, sagsbehandlerne ikke i tilstrækkelig grad har brugt kræfter på at fortælle deltagerne, hvad kurset kunne tilbyde. Men det kan også tænkes, at sagsbehandleren ikke har haft den fornødne viden eller tid til at fortælle om kursets indhold. I forhold til de tre forskellige kursushold må det fremhæves, at der var få forventninger på alle hold.

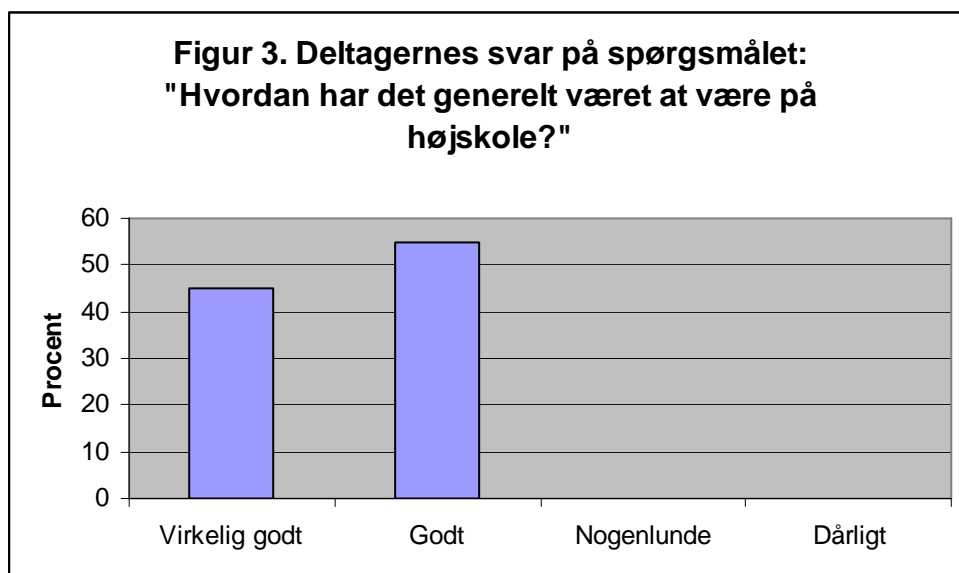
Projektlederen var godt klar over, at deltagerne var uafklarede og derfor ikke i stand til at formulere deres forventninger. Han havde følgende kommentar i forhold til deltagerens manglende forventninger:

"Mange af dem har ikke været i stand til at formulere deres forventninger. Det kan der være flere årsager til. Det kan være os fra kurset, der ikke har været gode nok til at sælge det, og de bare har fulgt det, fordi systemet "sagde" det. Man har ikke med sagsbehandleren fået drøftet, hvad får jeg ud af det her? De er nok kommet meget med nul fra starten. Tiden er også knap i kommunerne, så det er svært at få tid til at snakke om de forventninger, deltagerne har inden, og hvad de kan forvente".

Hvis der skal udbydes fremtidige kurser, er det derfor vigtigt i højere grad at informere deltagerne om, hvad kurset handler om, og hvad de kan forvente sig af det. Deltagerne vil derved være mere afklarede fra starten, hvilket vil være positivt for det videre forløb.

4.0 Mødet med Køng Idræts højskole

Det var kun få deltagere, der havde tidligere erfaringer indenfor højskolemiljøet. Efter endt kursusophold har enkelte nævnt, at de godt kunne tænke sig at deltage på et sommerophold i fremtiden. Deltagerne blev spurgt om, hvordan deres overordnede indtryk af højskolemiljøet havde været, og her må det konstateres, at hele 45 % svarede virkelig godt og 55 % godt. Der var derved ingen, der svarede nogenlunde eller dårligt. (Figur 3).



N=(20).

Deltagerne fremhævede den særlige atmosfære på Køng Idræts højskole. De følte sig meget velkomne. Nedenstående ses nogle af deltagerens kommentarer til, hvordan det har været på højskolen.

"Det var balsam for sjælen. Der er en speciel ånd på højskolen". (Deltager fra hold 2).

"Det har været utroligt positivt. Jeg kan kun anbefale det til andre. Det har præget min hverdag". (Deltager fra hold 1).

"Der er en frihed og en nærkontakt her på højskolen". (Deltager fra hold 1).

"Det der var virkelig godt ved at komme her var, at man blev modtaget som den, man var. Der var ikke noget pres, nu skulle vi præstere et eller andet". (Deltager fra hold 1).

"Det var dejligt. Man var et med skolen. Det var ligesom at komme hjem. Dejligt personale". (Deltager fra hold 3).

"Jeg elsker højskolen. Vi er blevet modtaget så godt. De har "bidt mærke" i hver og en af os. De har været meget åbne". (Deltager fra hold 3).

"Virkelig, virkelig, virkelig godt. Det var stedet, og de mennesker der har tilknytning til det. Det er sådan et dejligt sted at være". (Deltager fra hold 1).

Som det ses ud fra de enkelte kommentarer, er deltagerne meget glade for Køng Idrætshøjskole og selve det miljø, som de hurtigt følte, de blev en del af. Omgivelserne, freden og atmosfæren virker derved som yderst central for deltagernes samlede bedømmelse. Det eneste negative, der bliver omtalt i forhold til Idrætshøjskolen er, at klasselokalet og de dertil hørende møbler kunne have været bedre.

4.1 Mødet mellem underviserne og deltagerne

Deltagerne blev videre spurgt om, hvordan deres møde med underviserne var, og om de fik udbytte af undervisningen. Flere nævner, at det var godt, at underviserne tog dem med på råd. For de følte, der blev lyttet til dem, og at de blev taget alvorligt. Mange nævner videre, de var glade for motions- og kostundervisningen (se nærmere herom senere). Især psykologilæren fik megen ros, idet mange af deltagerne blev fanget af hans undervisning, som de kunne forholde sig til.

Flere synes, undervisningen startede rigtig godt, men at den efterhånden ebbede ud, og der var for mange lærere tilknyttet. De deltagere, der er interviewet fra hold tre, er ikke ligeså positive over for undervisningen som deltagerne fra de to øvrige hold. Det er ikke lærernes evner der kritiseres, men i stedet manglende struktur på undervisningen.

Projektlederens manglende tilstedeværelse kritiseres kraftigt, og flere påpeger, at han jagede igennem undervisningen. Det skal i den forbindelse nævnes, at projektlederen fik et andet job undervejs, men alligevel underviste han og fungerede som projektleder, indtil hold tre var afsluttet.

Mange af deltagerne, jævnt fordelt over de tre hold, angiver videre, at der har været megen spildtid, hvor deltagerne følte, de bare sad og ventede.

4.2 Mødet deltagerne imellem

Mange af deltagerne havde en forventning om at møde andre mennesker, og dette er blevet opfyldt for samtlige. Mange nævner, at det sociale element kom til at spille en afgørende rolle. De brugte megen tid undervejs i forløbet, ikke mindst i pauserne, til at snakke med hinanden - bare lytte og give hinanden råd.

Netværksdelen tillægges også en stor betydning efter kurset er ophørt, idet mange af deltagerne nu har nogle *ligestillede*, som de selv kalder det. Nogle de kan snakke med, når et problem melder sig. Det er ofte bedre at snakke med en, der har været eller stadig er i samme situation, og det nævnes også, at det er positivt, de ikke behøver at snakke med deres ægtefælle/partner i samme grad om disse problemer. De har fået nogle andre, de kan læsse deres frustrationer over på, og dette gavner derved også deres familieliv. Der er en del af de interviewede, der startede med at dyrke motion sammen i et fitnesscenter, men dette er dog ophørt igen, da nogle af disse deltagere er kommet tilbage på arbejdsmarkedet. En anden gruppe mødes stadig en gang i mellem og snakker ting og sager igennem. Yderligere er der mange, der mødes to og to for at støtte hinanden, men også mange ringer eller skriver sms sammen. Deltagerne fra hold 1 og 3 mødes også ved opfølgingsmøderne, og disse møder fremhæves som værende meget givtige, ikke mindst

finder deltagerne det sociale aspekt centralt. Opfølgingsmøderne varetages af formidleren i "Motion som Medicin".

Ud af de 20 interviewede er det kun 3 deltagere, der ikke mere ser eller snakker med nogen af de øvrige deltagere. Flere har fået gode venskaber, og en beskriver, hvordan vedkommende nu har fået en meget nær veninde, der virkelig forstår hende:

"Det der har givet mig mest, var det sociale element. Jeg har været meget psykisk presset, og hende der er blevet min veninde, sparkede mig bagi og sagde, nej du kan "sgu" godt. Det hjalp mig, og den støtte har været enorm, og den har betydet alt for mig". (Deltager fra hold 3).

En anden deltager der ifølge ham selv var meget negativ fra starten sagde følgende i forhold til det sociale elements betydning:

"Man kan jo blive overrasket, der gik faktisk ikke længe, før vi fik det godt sammen på holdet. Det blev efter 1½ uge vigtigt for mig at komme hver dag. For vi byggede noget op, vi blev simpelthen nød til at mødes hver dag og snakke". (Deltager fra hold 2).

Det må konstateres, at det sociale element er en meget afgørende faktor. Og det er det sociale møde deltagerne imellem, som fremstår som et vigtigt element, når projektet evalueres.

4.3 Det offentlige system versus højskolemiljøet

Deltagerne blev også spurgt til kursets placering, og her svarede alle, at de klart så det som en fordel, at det var placeret på højskolen. Deltagerne nød at komme på højskolen, og mange nævnte, at de ikke brød sig om at komme hos deres sagsbehandlere. De føler ikke, de bliver respekteret, og føler ofte det er en slags eksamen, når de sider overfor sagsbehandleren. Mange af deltagerne har til en hvis grad en modstand mod "systemet", og derfor har det helt klart en positiv effekt, at det foregår uden for det kommunale regi. Flere følte, de var mere frie og kunne slappe af, hvilket bevirkede, at de også kunne åbne sig mere. De følte ikke den samme form for nervøsitet, og de følte sig på samme plan som de øvrige deltagere. En deltager forklarede også, hvordan hun følte sig på et mere lige plan med de øvrige, idet det er noget andet at sige, at man deltager på et kursus på en idrætshøjskole frem for et kursus på kommunen.

Nedenstående ses tre af deltagernes kommentarer:

"Jeg synes, det var dejligt. Det er ikke rart at komme hos min sagsbehandler. Samtidig er det rart at få at vide af andre, at det er ok, man er, som man er. Ved sagsbehandleren er der en stor autoritet". (Deltager fra hold 3).

"Jeg kunne godt mærke, det var et helt andet forum, selvom jeg havde det godt med min sagsbehandler. Det var en fordel, fordi man ikke skulle præstere noget. Når man sidder med en sagsbehandler, så kommer der hurtigt det der eksamenspræg, hvor man føler, at man skal præstere noget. Der blev en helt anden stemning, der var en sammenholds stemning, som der jo ikke er i kommunalt regi". (Deltager fra hold 1).

"Det var godt, vi mødte nemlig en anden hverdag. Man er mere en sag hos sagsbehandleren". (Deltager fra hold 3).

Også projektlederen, jobkonsulenten og den ene af sagsbehandlerne mente, at det var en klar fordel, at kurset foregik på højskolen.

"Det er positivt, det er et helt andet sted. De føler ikke, der er den samme kontrol, som når jeg indkalder til en samtale her på stedet. Jeg har jo en anden rolle, end de har på højskolen". (Sagsbehandleren).

"Kursisterne føler sig overhovedet ikke bundet på samme måde og sat i kasser. Højskolen er jo et sted til fordybelse. Kursisterne har nydt det. En del har sagt, det har været godt at være sammen og finde ud af, at de ikke var ene om at være så dårlige. De har haft godt af at få brudt den isolation, de har været i."
(Projektlederen).

"Det er en fordel, at det ikke klientgøres. Ligeså snart de kommer væk, giver det noget andet". (Jobkonsulenten).

Antropolog Sally Anderson har i sin midtvejsevaluering af projektet "Ta Fat - Netværk, Samtale og Motion på Recept" netop beskrevet, hvordan deltagerne også her lagde vægt på, at "Ta Fat" ikke er et kommunalt tilbud. Hun skriver:

"De oplevede forskelle mellem "Ta Fat"/Settlementet og kommunen udtrykkes således i modsætningsforhold mellem det "menneskelige" og "umenneskelige", mellem "empati" og "bitterhed", mellem "imødekommenehed" og "stive" kasser".(Anderson 2005).

I projektbeskrivelsen er det antaget, at rollen som højskolekursist er en anden rolle end den, som deltagerne er "vant" til. Spørgsmålet er så, om denne "ukendte rolle" kan motivere til igangsættelse. Det er helt sikkert, at deltagerne opfattede sig selv mindre som "klienter". Deltagerne er også blevet mere positive i forhold til at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Men disse initiativer er desværre efterhånden dalet, hvilket vil blive uddybet senere.

5.0 Fysisk aktivitet og motionsvaner

Deltagerne var meget glade for motionsdelen, flere nævner, at de lige skulle i gang, men så blev det rigtig godt, og samtidig var det sjovt. To deltagere forklarer det på følgende måde:

"Selvom jeg ikke er glad for motion, så endte det med at blive sjovt. Selvom det var meget grænseoverskridende". (Deltager fra hold 2).

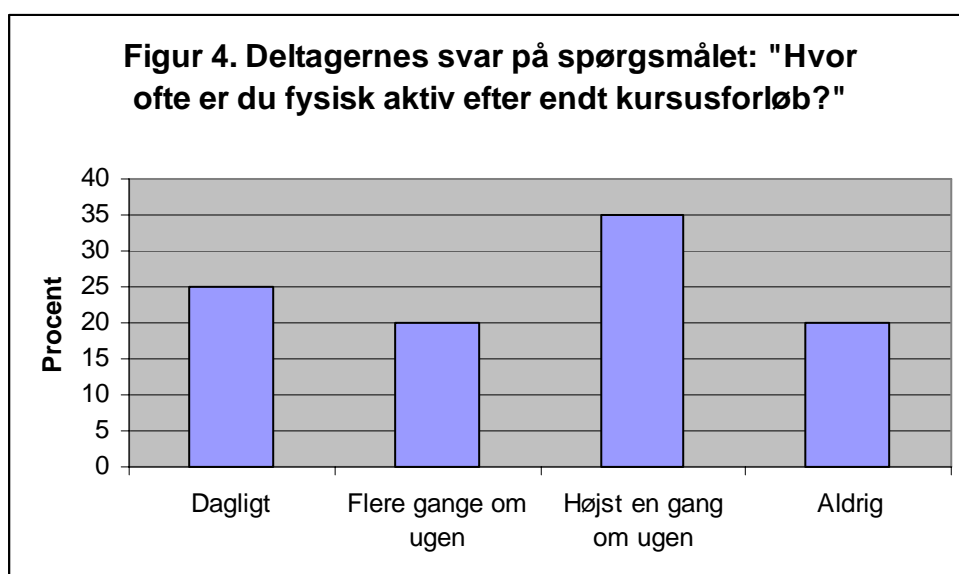
"Den motion vi lavede på kurset, det var så godt, jeg kan ikke give det roser nok". (Deltager fra hold1).

Størstedelen var glade for, at de blev mere aktive i dagligdagen. De følte de fik mere energi og blev mere positive, og enkelte nævner, at motionsdelen hjalp til et vægttab. Flere var efter kursusstop motiveret til at opretholde denne aktive livsstil, og som tidligere nævnt var der deltagere, der startede sammen i et fitnesscenter. Generelt var der en del, der lige efter kurset havde fået mere mod på og intentioner om at være mere aktive. Ifølge projektlederen var det centralt, at deltagerne skulle få en oplevelse af at få mere energi og blive mere aktive.

"Ideen var, at kursisterne skulle opleve at få mere energi ved at fokusere på motion og kost. Men det er jo svært at måle, om dette er opnået". (Projektlederen).

Det virker tilsyneladende som om, at deltagerne har oplevet et energiløft. Derfor er det interessant at undersøge, om deltagerne så har opretholdt den aktive livsstil, da det jo er bevist, at motion og fysisk aktivitet har en positiv effekt på en række af de lidelser, som mange af deltagerne har.

Deltagerne blev derfor spurgt om, hvor ofte de er fysisk aktive efter endt kursusophold. Til dette svarede 25 %, at de dagligt er aktive, 20 % er det flere gange om ugen, 35 % er det højst en gang om ugen, og 20 % er aldrig fysisk aktive. (Figur 4).



(N=20).

Nedenstående er anført nogle af deltagerens kommentarer til spørgsmålet: "Hvor ofte er du fysisk aktiv efter endt kursusforløb?"

"Jeg motionerer dagligt. Går 10 km. hver dag". (Deltager fra hold 3).

"Jeg er daglig aktiv og har fået det meget bedre. Tager heller ikke smertestillende medicin mere". (Deltager fra hold 3).

"Jeg lavede ikke noget motion lige efter på grund af min depression men efterfølgende 3 km. gåtur hver dag. Desuden går jeg til gymnastik en gang om ugen". (Deltager fra hold 1).

"Jeg meldte mig faktisk ind i et fitnesscenter bagefter sammen med nogle andre fra kurset. Passede dette tre gange om ugen, men der er ikke så meget tid mere på grund af arbejdet. Og det er også svært at tage sig sammen alene". (Deltager fra hold 2).

"Jeg kan ingen ting for tiden. Jeg er stoppet helt. Det er gået ned ad bakke". (Deltager fra hold 3).

"Jeg prøver på det. Jeg er ikke så god til det. Har siden haft en depression og derved ingen kræfter". (Deltager fra hold 1).

Ud af de deltagere der svarede dagligt, må det påpeges, at de alle også var dagligt aktive inden kurset. Det må ud fra svarene konstateres, at deltagerne har haft svært ved at opretholde den aktive livsstil. Kommentarerne viser, at deltagerne egentlig gerne vil motionere, men de får ikke gjort det.

5.1 Deltagerens årsager til ikke at motionere regelmæssigt efter deltagelse i "Godt begyndt"

Det er centralt at undersøge nærmere, hvorfor deltagerne ikke motionerer i samme grad efter endt kursusforløb. Flere af deltagerne er kommet under revalidering, i flexjob, i arbejdsprøvning eller er begyndt at studere, og de angiver manglende tid som en væsentlig faktor i forbindelse med fravalg af motion og fysisk aktivitet. Men også manglende overskud angives som en central faktor. Flere nævner også, de får ondt af at motionere. En anden faktor som angives er, at det er svært at tage sig sammen alene, de mangler en motionsmakker/gruppe, for så ville det være lettere at komme af sted. Der var dog også flere, der ikke anså det som et problem at motionere alene, idet de sagtens kunne motivere sig selv. Nedenfor er anført et par af deltagerens kommentarer.

"Jeg ville motionere, hvis jeg havde en fast motionsgruppe, det er svært at tage af sted alene". (Deltager fra hold 2).

"Når motion ikke er det, man synes, er det sjoveste, er det godt at tage af sted med andre". (Deltager fra hold 2).

"Vil helst gøre det selv, det er en belastning og skulle mødes med andre. Min egen motivation er nok". (Deltager fra hold 3).

Ifølge formidleren i "Motion som Medicin" har flere end der umiddelbart gives udtryk for depressioner. Hun har denne erfaring fra opfølgingsmøderne og mener, at dette også er en væsentlig årsag til, at nogle af deltagerne ikke motionerer regelmæssigt efter deltagelse.

På kurset var samtlige deltagere med til den fysiske aktivitet - så meget de nu kunne - men det må konstateres, at mange ikke har været i stand til at bibeholde denne "nye" aktive livsstil.

5.2 Hvad skal der til for, at deltagerne motionerer regelmæssigt efter deltagelse?

Deltagerne blev spurgt om, hvad de mente, der ville hjælpe dem til at motionere regelmæssigt i fremtiden. Og her må det igen fremhæves, at mange nævner, at det ville være en fordel med en makker eller en motionsgruppe. Da deltagerne afsluttede kurset, vidste de ikke hvilken motion, de skulle i gang med. Det er meget vigtigt, hvis disse deltagere skal implantere en ny livsstil, at de bliver hjulpet godt på vej. De har opnået det første skridt på højskolen, men det er yderst centralt, at de bliver hjulpet videre. De skal have hjælp til, hvad der skal ske, når de stopper på højskolen, for det er der, det bliver svært at fastholde den aktive livsstil. I projektbeskrivelsen står der følgende i forhold til motionsdelen:

"På dette modul vil der blive arbejdet med holdninger, motivation og kropslære. Modulet vil vægte den praktiske del højt. Det er gennem oplevelser at holdningerne ændres. Der afsættes tid til individuel vejledning, således at der kan udarbejdes en handleplan for hver deltager i slutningen af kurset."

I projektbeskrivelsen er det således angivet, at der skulle udarbejdes en handleplan for hver enkelt deltager. Deltagerne har dog ikke oplevet, at de i stor nok udstrækning har fået råd og vejledning i, hvilke muligheder der er for motion og fysisk aktivitet i deres lokalmiljø. Det helt optimale ville være, hvis deltagerne ved kursusstop havde en klar plan over deres fremtidige motionsmønster. I projektbeskrivelsen står der videre:

"Det er vigtigt, at kurset er lokalt forankret, og at der fortrinsvis anvendes undervisere fra lokalområdet. Ligeledes skal deltagerne introduceres til tilbud, som udbydes i lokalområdet. Det kunne være det lokale idrætsliv, sundhedscenteret, friluftslivet i området – motionsstier, forhindringsbaner m.m."

I projektbeskrivelsen er der tænkt på vigtigheden af at introducere de ting, der udbydes i deltagerens lokalmiljø. Men det må konstateres, at deltagerne ikke ved afslutning har en konkret aktivitet eller idé til at implantere motion og fysisk aktivitet ind i hverdagen.

Et positivt tiltag er to initiativer, der er opstartet på baggrund af projektet. "Kom i gang om onsdagen" og "Motion i vand om mandagen" er begge projekter, der er opstået på baggrund af ønsker fra nogle af deltagerne. 15 deltagere fra de tre hold har deltaget, og 7 deltager stadig. Videre er det meget positivt for fastholdelsen, at der afholdes opfølgingsmøder, for herved har deltagerne en fornemmelse af, at der er nogle, der

holder øje med dem i positiv forstand. Der er nogle, der vil hjælpe dem, og dette er yderst vigtigt, når de står alene i hverdagen. En af deltagerne har denne kommentar til opfølgingsmøderne:

"Det er hyggeligt at snakke og høre, hvordan det går. Har jo brug for at komme ud så jeg lige glemmer alt det andet lidt". (Deltager fra hold 1).

Videre er det givtigt, at der på opfølgingsmøderne er mulighed for at vejlede individuelt i forhold til motion og fysisk aktivitet.

De ovenstående initiativer er meget brugbare, og det ville være positivt, hvis de kunne udbygges yderligere. Det vigtigste i forhold til fastholdelse af en aktiv livsstil er, at deltagerne bliver "udsluset" til andre motions- og aktivitetstilbud. Projektet "Motion på Recept - tidlig motionsindsats til slidgigtpatienter i Vestsjællands Amt" har haft succes med at udsluse deres deltagere til andre motionstilbud efter træningsperioden er ophørt. Det helt centrale element har været fysioterapeuternes arbejde med at udsluse deltagerne til andre aktivitetstilbud, efter at projektet er afsluttet. Deltagerne har i samarbejde med fysioterapeuten udarbejdet en handleplan over fremtiden, og det må konstateres, at flere deltagere bibeholder den aktive livsstil (Roessler & Rasmussen 2006).

Ved fremtidige kurser vil det derved være en klar fordel, hvis der under kurset bliver lagt mere vægt på at udarbejde en handleplan, hvor fysisk aktivitet og motion indarbejdes i deltagernes fremtidige liv.

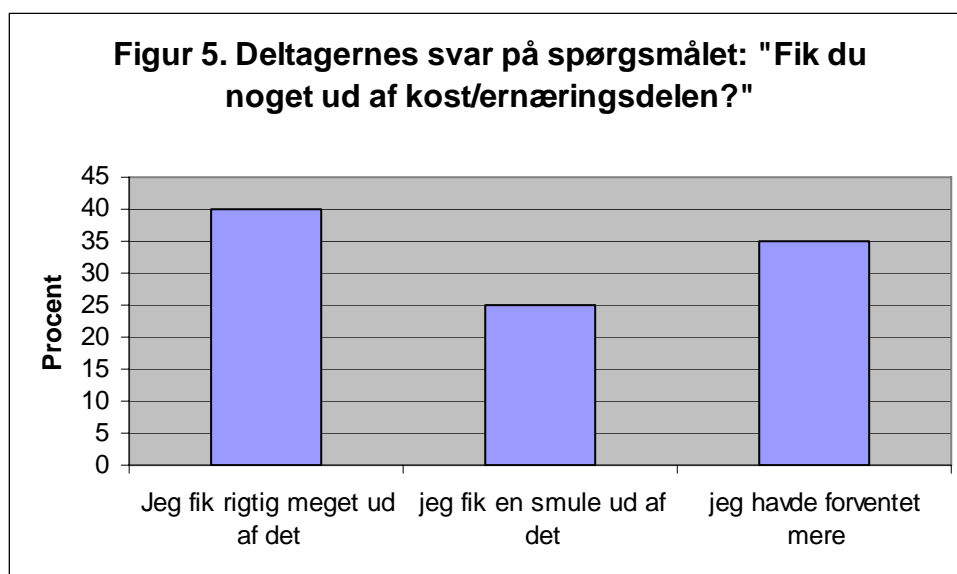
6.0 Deltagernes udbytte af kost/ernæringsundervisningen

40 % af deltagerne udviste begejstring overfor kost/ernæringsdelen, flere fik idéer og råd til, hvordan de kunne implantere en sundere levevis. (Figur 5). De følgende udsagn dokumenterer den omtalte begejstring:

"Det var rigtig dejligt, jeg tabte 5 kg, de er dog røget på igen. Jeg fik nogle gode råd af kokken, som jeg bruger i hverdagen, og derudover lærte jeg at spise morgenmad og frokost". (Deltager fra hold 3).

"Jeg blev forbavset over, hvor meget jeg egentlig kunne spise. Og kokken var utrolig god til at fortælle. Synes det var spændende og rigtig godt". (Deltager fra hold 1).

25 % fik en smule ud af kost/ernæringsdelen, men flere synes, det gik for meget på, at de skulle tabe sig, og at det primært henvendte sig til de overvægtige. Videre har 35 % svaret, at de ikke følte deres forventninger var opfyldt, blandt andet havde flere håbet på, der havde været mere tid til individuel vejledning (Figur 5).



(N=20).

Nedenstående et par af deltageres bemærkninger:

"Det var ikke så godt, som jeg forventede. Jeg havde forventet, man lavede mere fedtfri mad. Troede vi ville lære noget om kostoplægning. Det ville have været bedre med en diætist". (Deltager fra hold 3).

"Det var jeg lidt utilfreds med, det var ikke så sundt, den mad vi fik til frokosten, det var i hvert fald svært kun at spise det sunde. Men det var rigtig godt selv at lave mad, det ville vi ikke have undværet". (Deltager fra hold 3).

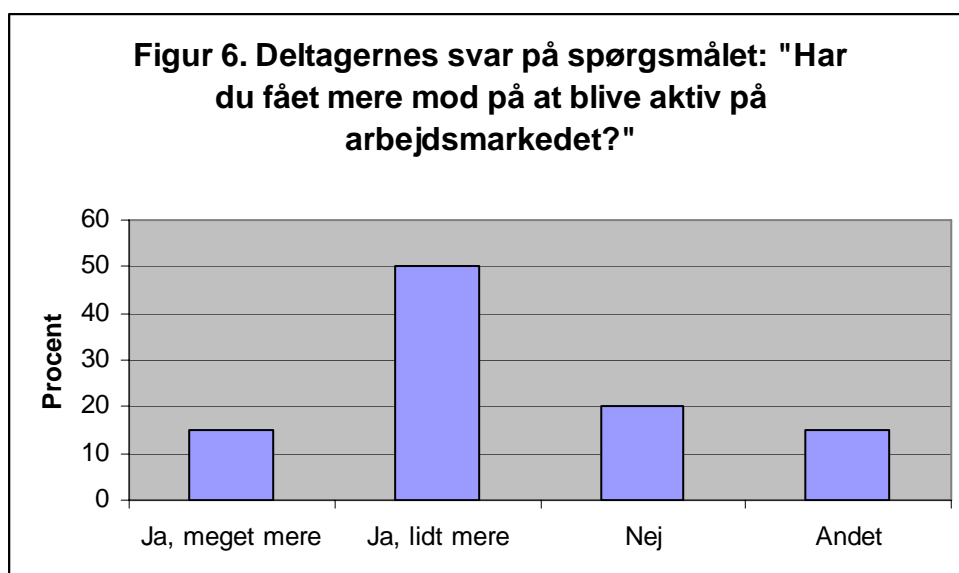
"Det sagde mig ingenting. Min interesse er ikke på det felt. Jeg spiser og laver den mad, jeg har lyst til". (Deltager fra hold 1).

Som det ses, var der en spredning i forhold til, hvad deltagerne mente om kost/ernæringsdelen. Men samtlige af deltagerne syntes, det var rigtig sjovt at lave mad til de øvrige elever på højskolen, ikke mindst fremhæves det sociale aspekt i den proces. Det var hensigten, at hovedvægten skulle lægges på den praktiske del, men det virker alligevel som om, at teoridelen skal være mere synlig. Der kunne evt. ansættes en diætist eller en ernæringsvejleder ved fremtidige kurser. Så kunne der også afsættes tid til individuel vejledning, således at der også på kost/ernæringsområdet i højere grad kunne udarbejdes en individuel handleplan for hver deltager.

7.0 Tilknytning til arbejdsmarkedet

7.1 Har deltagerne fået mere mod på at blive aktive på arbejdsmarkedet?

15 % af deltagerne svarede, at de havde fået meget mere mod til at blive aktive på arbejdsmarkedet, 50 % svarede lidt mere mod, 20 % svarede nej, og 15 % svarede andet, bl.a. var en begyndt at studere. (Figur 6).



(N=20).

Det er mange af deltagerne, der har fået meget mere eller lidt mere mod, og det virkede som om, de var meget optimistiske lige efter kursusophør i forhold til at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Se nedenstående bemærkninger:

"Ja, jeg vil rigtig gerne i arbejde, før projektet sagde det mig ikke noget. Var kørt helt ned men vil gerne ud på arbejdsmarkedet igen" (Deltager fra hold 1).

"Det var kurset, der gav mig sparket, og jeg fandt ud af, jeg godt kunne fungere". (Deltager fra hold 3).

Flere deltagere udtaler, at de ikke ved, om det alene er kursets fortjeneste, men de har generelt fået det bedre med dem selv og derfor også en større lyst til at komme tilbage på arbejdsmarkedet. De to sagsbehandlere, jobkonsulenten og projektlederen mente også, at kurset har været behjælpeligt i forhold til, at flere af deltagerne har fået en større lyst og tro på at komme i arbejde. Se følgende bemærkninger:

"Jeg tror, det at man kommer ud og fornemmer gejst og initiativ kan smitte af. Dem jeg var ovre at evaluere på havde fået mere gejst, og de kom faktisk begge i flexjob. Jeg synes, det har været positivt. Det er måske lige det kursus, der har gjort, at de er kommet videre. Det er ikke altid, vi kan give dem den motivation. Vi snakker ikke så ofte med dem, og det foregår på en helt anden måde". (Sagsbehandleren fra Glamsbjerg kommune).

"Der er ingen tvivl om, der er nogen, der har fået meget med, der virkelig har syntes, det var godt. Og der må vi sige, fordi systemet ikke fik fastholdt, gik der skudderudder i det igen. Men der er nogen, der kommer her og fortæller, det var et brillant forløb, og de faktisk lever på det endnu". (Projektlederen).

Det må slutteligt konstateres, at forholdsvis mange af deltagerne efter endt kursusforløb har fået mere mod på at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Og ud fra de oplyste tal er 25 % af deltagerne i mere eller mindre grad kommet tilbage på arbejdsmarkedet. (I flexjob, i arbejdsprøvning og på revalidering).

7.2 Har deltagerne tilegnet sig værktøjer fra arbejdsmarkedsundervisningen, som de kan bruge hos deres sagsbehandlere i fremtiden?

På kurset prøvede underviserne at give deltagerne nogle værktøjer, som de kunne benytte i deres fremtidige møde med bl.a. sagsbehandlere. Ikke mindst jobkonsulenten prøvede at give idéer og vejlede dem i forhold til fremtiden. Mange af deltagerne fik nogle afklaringer på regler, muligheder osv. Enkelte nævner, at de godt kunne have brugt mere tid med jobkonsulenten, og de nævner også, at de gerne ville have talt mere individuelt med ham. Nedenstående ses et par af deltageres kommentarer.

"Jeg er blevet mere åben og ikke bange for at spørge. Jeg spørger mere i stedet for bare at vente". (Deltager fra hold 2).

"Jeg fik meget ud af hans undervisning. Men så spørger man nede på kommunen, om jeg kan komme i arbejdsprøvning for at se, hvad min ryg kan holde til. Og det første der bliver sagt er, det skal du i hvert fald ikke. Det havde jeg ikke krav på, men jeg havde jo lige fået det råd. Så rykker man jo tilbage og tør slet ikke sige noget". (Deltager fra hold 1).

Generelt har der været stor tilfredshed med jobkonsulentens arbejde, men igen kritiseres projektlederen i forhold til den undervisning, han gav på arbejdsmarkedsdelen. Se nedenstående citat:

"Der manglede noget tjek på tingene. Det var ikke ren "lort," men der var nogen ting, der manglede. Jeg synes også, der nogle gange manglede en forståelse af deltagerens situation. Projektlederen kom med kommunens briller/kasket, og det var meget tydeligt, at den formåede han ikke at lægge væk. Derfor blev undervisningssituationen helt anderledes i forhold til, når det var højskolelærerne, der underviste. Man kan ikke være projektleder med modsatte hånd, og det slog igennem flere gange. Det er ydermere problematisk, når det er borgere, der har det svært. Vi skal have stabilitet og trofasthed". (Deltager fra hold 1).

Projektlederen omtalte selv, at han ikke følte, han havde været nok tilstede, og der var nogle aftaler, der var glippet.

"Jeg fik nyt arbejde, egentlig forsøgte jeg også at komme ud af det, men de kunne ikke finde en anden på så kort tid. Det hele løb meget ud i sandet på hold tre, så

på arbejdsmarkedsdelen fik de et meget ringe udbytte. Det er også det, de giver udtryk for, og det er meget forståeligt". (Projektlederen).

Størstedelen af deltagerne giver udtryk for, at de har fået mere mod på at blive aktive på arbejdsmarkedet. Men det var ikke alle, der var lige tilfredse med den undervisning, de modtog på det modul, og i forhold til handleplanerne blev der ikke lavet den kobling med motion og kost/ernæringsdelen, som der i projektbeskrivelsen var lagt op til.

Endvidere er det centralt, at der er en overordnet struktur, så deltagerne føler, der er "styr" på forløbet. I den forbindelse må det fremhæves, at projektlederen har en stor rolle, og det er vigtigt, at deltagerne føler, de bliver taget seriøst. Men lederen skal også være i stand til at binde projektet sammen, så der er et godt samarbejde mellem kommunen, højskolen og den enkelte deltager.

7.3 Sagsbehandlerne opfølgning efter kurset er ophørt

Et særdeles vigtigt element er sagsbehandlerne opfølgning på deltagerne efter endt kursusforløb. Det var fra staten meningen, at sagsbehandlerne skulle deltage i evalueringen ved kursusophør, og dette gjorde de fleste også ved hold et og to. På det tredje hold havde sagsbehandlerne ikke fået at vide, at evalueringen skulle finde sted, og derfor var der naturligvis ingen, der mødte frem. Hele 25 % af de interviewede nævnte, uden at de direkte blev spurgt om det, at deres sagsbehandlere ikke havde været gode nok til at følge op på forløbet. Se følgende kommentarer:

"Sagsbehandlerne skal køre videre på den "gode bølge", men i stedet er min skrap, og hun tror ikke, jeg vil arbejde, hvilket ikke er tilfældet. Men jeg skal finde ud af, hvad min krop kan klare". (Deltager fra hold 1).

"Sagsbehandleren ville bare have mig videre i forløbet". (Deltager fra hold 1).

"Det er vigtigt, at sagsbehandlerne kommer ind i billedet hurtigt efter. Der gik lang tid før, jeg blev kontaktet, og der går man nemt i stå. Det var der, min depression blomstrede frem. Det kan jo godt være, at den var kommet alligevel, det kan jeg jo ikke sige". (Deltager fra hold 1).

Mange af deltagerne følte (som evalueringen også har vist indtil videre) sig "ovenpå", og de var mere positive og optimistiske i forhold til at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor er det yderst vigtigt, at sagsbehandlerne bruger mange ressourcer på deltagerne efter endt kursusforløb. På det tidspunkt er de motiverede og har fået afprøvet, hvad de egentlig psykisk og fysisk kan magte. Men dette har sagsbehandlerne ikke formået at leve op til. Det må derfor konstateres, at hvis der skal tilbydes fremtidige kurser, er det særdeles vigtigt, at der som tidligere nævnt bliver et stærkere samarbejde mellem højskolen, kommunen og projektlederen. Det er ikke kun deltagerne, der ytrer ønske om dette samarbejde. Både jobkonsulenten og projektlederen er klar over, at det har betydelige konsekvenser, hvis deltagerne ikke bliver fulgt videre i forløbet. De blev forelagt følgende kommentar: Mange af deltagerne giver udtryk for, at de har fået meget ud af kurset, men når de så kommer til deres sagsbehandler, så er det som at gå mod muren igen. Og til dette svarede de:

"Det kan jeg kun nikke genkendende til, men problemet er ressourcerne ude i kommunerne. Jeg tror, det var på andet eller tredje hold, at vi var inde og drøfte, at vi skal være opmærksomme på, at vi er der, når de er færdige. Og det har man slet ikke kunnet leve op til. Min tilgang til dette var, at vi skal stå parat bagefter, for ellers kan vi ikke moralsk tillade os at sende de her mennesker af sted. Og det er ikke lykkes særligt godt, og det skal man, hvis man vil lave sådanne kurser i fremtiden, være opmærksom på. Der skal friholdes resurser hos jobkonsulenterne og sagsbehandlere, når de vender tilbage. Der kommer altid et tomrum efter, de har deltaget, og der skal, der sættes ind". (Projektlederen).

"Det er i hvert fald vigtigt, at kommunerne følger op. Det væsentlige jeg så var, at der skete noget efterfølgende. Når man er varmet op, så er man også nødt til at have et tilbud bagefter. Det skal ikke være sådan så, man bare går hjem igen, for så falder du ned igen, og nogen vil måske blive meget skuffet. For skal man vække bjørnen, så skal man "sgu" have en mening med det. Det er væsentligt, det ikke kører som et soloprojekt, for det kan ikke stå alene". (Jobkonsulenten).

Det må derfor konstateres, at samarbejdet bør udbygges yderligere, hvis projektet skal have en optimal effekt. Mange af deltagerne har ikke fået en givtig opfølgning hos deres sagsbehandlere, og dette har måske en effekt i forhold til, at mange egentlig har fået det værre efter kursusstop. (Dette beskrives nærmere senere).

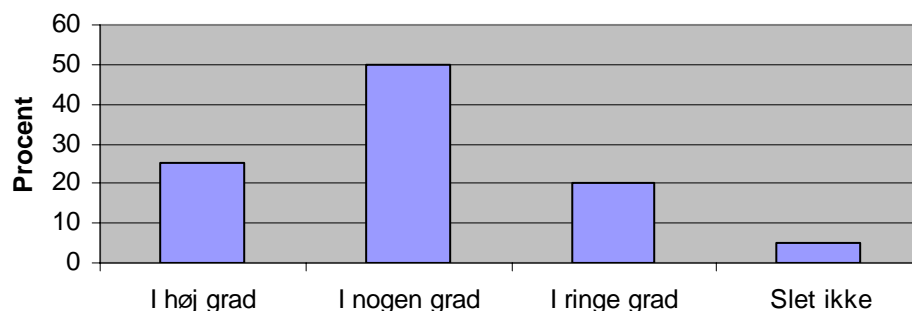
7.4 Deltagernes afklaring af egen situation

Selvom flere af deltagerne mener, de har fået det værre, fordi der ikke er sket nogen opfølgning, må det fremhæves, at flere har fået en indsigt i egne begrænsninger med hensyn til at se nye muligheder og perspektiver i livet. Flere er blevet mere klar over, hvad deres krop kan holde til, og de kan derved se, at de ikke mere kommer til at arbejde med det, de tidligere har gjort. De skal til at "tænke" nye veje, og det følgende citat illustrerer dette fint:

"Jeg kan kun anbefale det. Det er en efteruddannelse i at starte op på et nyt liv. Der starter en nyt liv efter, man skifter branche". (Deltager fra hold 1).

Deltagerne blev videre spurgt, om de har fået et mere lyst syn på fremtiden efter deltagelse i kurset. Her svarede 25 % i høj grad, 50 % i nogen grad, 20 % i ringe grad og 5 % slet ikke (Figur 7).

Figur 7. Deltagernes svar på spørgsmålet: "Har du fået et mere lyst syn på fremtiden efter deltagelse i "Godt begyndt"?" Deltagernes svar er lige efter deltagelse.



(N=20).

Deltagerne har svaret på, hvordan de havde det lige efter deltagelse. Nedenfor ses nogle af deltagernes kommentarer:

"Jeg har ændret mig utroligt meget, selv om jeg står i en meget skrøbelig situation lige nu". Deltagelsen i kurset har givet mig selvtilliden og kræfterne til at gå fra min mand. Jer er derfor dybt taknemmelig for dette kursus. Jeg har aldrig været så stærk, som jeg er nu. Det er ikke mindst psykologitimerne, der har sat store præg på mig. (Deltager fra hold 1).

"Det gjorde det, for jeg havde det rigtig dårligt, da jeg startede. Og dem der underviste sagde også, de kunne se, jeg fik det bedre". (Deltager fra hold 2).

"Lige efter havde jeg lyst til en masse, men nu hvor der er gået så lang tid, hvor jeg også er gået hjemme, så er det dalet igen". (Deltager fra hold 1).

"Slet ikke, det er lidt ambivalent. Det gjorde, at når man har været sammen med nogen over en længere periode, så bliver der nærmest et hul. Og jeg vidste ikke, hvad der skulle ske". (Deltager fra hold 1).

"Kurset gav mig et spark til at sige, nu er jeg rask og over min depression". (Deltager fra hold 3).

Det er en meget positiv tilbagemelding, at så mange af deltagerne har fået et lysere syn på fremtiden lige efter kursusophør. Men samtidig må det konstateres, at hele 35 % ikke længere har dette lyse syn på fremtiden. Mange af disse har endda fået det værre. Flere siger, det bl.a. er fordi, de lige havde fået mod på at komme tilbage på arbejdsmarkedet, og flere nævner, det var dejligt at komme væk hjemmefra. Nu er de tilbage i den samme hverdag, og det er hårdt for dem, når de lige har prøvet at have det bedre både psykisk og fysisk.

"Min sagsbehandler har ikke fulgt op, jeg er faldet ned i et hul igen, man går tilbage, når der ikke bliver fulgt op fra kommunen". (Deltager fra hold 1).

"I januar gik jeg faktisk ned. Jeg er først nu på vej til at komme op igen. Efter kurset var slut, har det været hårdt. Det var jo en hel befrielse at komme herop, men hårdt da det sluttede". (Deltager fra hold 3).

Projektlederen er godt klar over, at flere af deltagerne har haft det rigtig hårdt efterfølgende, og han har følgende kommentar:

"Der var flere, der fik mere selvtillid og lysten til at være sammen, og nogen sagde, de fik mere livskvalitet, de uger det varede, men så gik det nedad igen. Og det der bekymrer mig er, at man ikke har opnået det mål at få dem selv til at tage et ansvar. At de skal komme videre selv, men det formår de ikke, når der ikke er nogen, der holder ved dem. Folk kommer med fuld energi den første uges tid efter, og hvis der ikke rigtig er nogen, der modtager, så går man langsomt i stå". (Projektlederen).

Afslutningsvis må det derved igen påpeges, at opfølgningen fra kommunerne er altafgørende, hvis fremtidige projekter skal blive succesrige.

8.0 Deltagernes overordnede vurdering af projektet "Godt begyndt"

Der er ingen af deltagerne, der har fortrudt deltagelse i projektet, og alle har fået noget positivt med sig. Mange af deltagerne priser højskolen, og de er rigtig glade for, at de har deltaget.

"Jeg kan ikke give dette kursus roser nok. Det gav et løft, som jeg havde brug for på daværende tidspunkt. At jeg så har været længere nede efterfølgende, det er ikke på grund af kurset. Hvis ikke jeg havde oplevet andre personlige ting, så tror jeg, jeg stadig ville have det godt". (Deltager fra hold 1).

Det må noteres, at mange af deltagerne har oplevet mange positive ting i forbindelse med kurset, ikke mindst har det sociale element været centralt. Og da deltagerne blev spurgt, om de ville anbefale et kommende kursus til andre i samme situation, svarede næsten alle, at det ville de helt sikkert. Også sagsbehandlerne, jobkonsulenten og projektlederen vil anbefale dette projektet til andre kommuner, der er dog nogle ting, der skal tages højde for. Se nedenstående citater:

"Det vil jeg absolut. Jeg synes, ideen er god for ens vaner med motion og kost, er jo noget vi alle kan gøre bedre. For nogle gange hopper vi jo over, hvor gæret er lavest. Men det har jo en betydning, hvad vi spiser og laver, og det er godt, der bliver prikket til dem". (Sagsbehandleren).

"Ja, det er det, men det skal være i et langt forløb, hvor der bliver knyttet mere arbejdsmarked på". (Jobkonsulenten).

"Det vil jeg helt sikkert". (Projektlederen).

Det overordnede indtryk af forløbet er som det fremgår positivt. Der er dog nogle forhold, der kan gøres endnu bedre, så projektet også på længere sigt vil kunne få endnu flere af deltagerne tilbage på arbejdsmarkedet.

9.0 Konklusion

I projektet deltog fortrinsvis kvinder med en gennemsnitsalder i starten af 40'erne. En stor andel havde ingen erhversuddannelse, og der var ingen, der havde en lang videregående uddannelse. Efter projektet er afsluttet, er der flere, der er kommet i flexjob, i arbejdsprøvning, på revalidering, og en er begyndt at studere. 65 % af deltagerne levede sammen med en ægtefælle/partner og i forhold til deres sociale netværk, må det konstateres, at de ser og er i telefonisk kontakt med familie og venner sjældnere end den øvrige danske befolkning.

I forhold til deltagernes forventninger må det bemærkes, at der var mange, der ingen forventninger havde, idet de ikke i tilstrækkelig grad havde modtaget information om, hvad de kunne forvente sig. Nogle havde dog forventninger i forhold til sociale relationer, og de så frem til at møde nogle ligestillede.

Deltagernes overordnede indtryk af Køng Idrætshøjskole var meget positivt. Ikke mindst fremhæves atmosfæren og den ro, der er på stedet. Underviserne får positiv feedback, idet deltagerne følte, der blev lyttet til dem. Mange synes dog, at der manglede struktur i undervisningen og også mere generelt på hele forløbet. Projektlederen kritiseres, idet deltagerne ikke synes, han havde nok overskud.

Projektet har haft en vigtig social betydning for deltagerne. Flere fortæller, de blev afhængige af at møde hinanden hver dag. Også efterfølgende er netværksdelen central, idet mange af deltagerne stadig har kontakt til hinanden. Flere af deltagerne har til en hvis grad en form for modstand mod systemet, og de synes, det er meget positivt, at kurset blev afholdt på Køng Idrætshøjskole frem for, at det var blevet afholdt i kommunalt regi. Deltagerne følte de var mere frie, og derved kunne de åbne sig mere.

I forhold til fysisk aktivitet og motionsvaner må det konstateres, at deltagerne generelt var meget glade for den motion de udførte. Men det må samtidig fremhæves, at mange er faldet tilbage til deres tidligere knap så aktive livsstil. Der er derved mange, der ikke har formået at bibeholde den aktive livsstil. Deltagerne angiver manglende tid som en årsag til ikke at være fysisk aktive og motionere. Det er fortrinsvis dem, der er kommet tilbage på arbejdsmarkedet, der svarer dette. Manglende overskud og det at skulle motionere alene angives også som væsentlige grunde. Det må derfor konstateres, at deltagerne skal hjælpes yderligere, hvis de skal opretholde en mere aktiv livsstil umiddelbart efter kursusophør.

I forhold til kost- og ernæringsundervisningen må det fremhæves, at holdningerne er blandet. Mange fik meget ud af det, men tilsvarende var der mange, der ikke fik deres forventninger opfyldt. De var dog alle glade for at være fælles om at lave mad til de øvrige elever en gang om ugen. Men det er ikke mindst det sociale element i denne proces, der fremhæves.

25 % af deltagere er kommet tilbage på arbejdsmarkedet i mindre eller større grad, 5 % er begyndt at studere, og det må konstateres, at mange lige efter kursusophør fik mere mod på at blive aktive på arbejdsmarkedet. Deltagerne roser endvidere den undervisning, de

modtog fra jobkonsulenten, men de er generelt ikke tilfredse med arbejdsmarkedsundervisningen. Den kritiseres en del, ikke mindst på grund af projektlederens manglende tilstedeværelse.

En ting der fremhæves af flere af deltagerne, af jobkonsulenten og af projektlederen er sagsbehandlernes manglende opfølgning efter, at kurset er ophørt. Deltagerne mener ikke, deres sagsbehandlere har gjort nok efterfølgende, og dette har bevirket at flere af dem føler, de har fået det værre efter kursusophør. Det må derfor konstateres, at samarbejdet bør udbygges yderligere, hvis projektet skal have en optimal effekt. Mange af deltagerne følte, de lige efter kursusstop havde fået et mere lyst syn på fremtiden. Men dette ebbede ud, da der ikke skete nogen opfølgning fra sagsbehandlerne.

Det overordnede indtryk er positivt, alle deltagerne er meget glade for, de har deltaget, og alle har fået et udbytte. Ikke mindst har mange fået nogle sociale relationer, der vil være givtige i fremtiden.

Formålet med projektet var at udvikle metoder målrettet borgere, som er truet på deres tilknytning til arbejdsmarkedet på grund af livsstilsrelaterede sygdomme. Det var målet at afprøve og evaluere tre kursusforløb rettet mod borgere på sygedagpenge og ledighedsydelse. Desuden skulle kurset evalueres som muligt redskab i indsatsen for borgere, som har svært ved at få fodfæste på arbejdsmarkedet på grund af livsstilssygdomme.

Det må konstateres, at kombinationen af motion, kost- og ernæringsvejledning samt undervisning med henblik på arbejdsmarkedet har en gavnlig effekt i bestræbelserne på at få sygemeldte og borgere på ledighedsydelse tilbage på arbejdspladsen eller på arbejdsmarkedet. Et sådan kursus vil derfor være et godt redskab i fremtiden, hvis der bliver etableret et godt samarbejde mellem de enkelte instanser, og hvis opfølgningen fra sagsbehandlerne vægtes i højere grad.

10. Perspektivering

Evalueringen af projektet "Godt begyndt" giver anledning til følgende perspektiverende anbefalinger:

A. Strukturelle aspekter

1. Information og transparens

Ved fremtidige projekter bør der tilstræbes et højere informationsniveau. Deltagerne skal vide præcis, hvad der kommer til at foregå, og hvad der forventes. Sagsbehandlerne har en central betydning i den forbindelse, idet det er dem, der i første omgang skal informere deltagerne. Sagsbehandlerne skal derfor sættes mere konkret ind i, hvad der foregår på kurset, så de i højere grad har den fornødne viden til at fortælle om det indholdsmæssige i kurset.

Videre er det vigtigt, at deltagere er med til informationsmødet på Idrætshøjskolen. Mødet har været obligatorisk for hold 2 og 3. Dette bør også være tilfældet ved kommende kurser, idet deltagerne i højere grad vil have mulighed for at blive mere afklarede om projektet fra starten. På dette møde er det centralt, at der bliver lagt vægt på at beskrive, hvad deltagerne kan forvente sig af de kommende uger.

2. Struktur

Målgruppen kræver en klar struktur både under forløbet og til fastholdelse af nye vaner og netværk. Det er derfor vigtigt, at der bliver etableret en endnu tydeligere struktur på kurset. Sammenfletningen mellem arbejdsmarkeds-, motions- og kostdelen kan struktureres tydeligere, og her kan handleplanen være et godt værktøj. For udarbejdelse af en handleplan vil hjælpe deltagerne med en yderligere forståelse af sammenhængen, og endvidere vil den være central for deltagerne efter endt kursusophold.

Derudover vil fremtidige kurser kræve et klarere samarbejde mellem højskolen, kommunen og projektlederen. Det er centralt, at den overordnede leder af projektet er i stand til at udbygge dette samarbejde, idet det vil være yderst væsentligt at få dette samarbejde styrket.

Endvidere er det vigtigt, at der findes yderligere ressourcer i kommunerne, så de i højere grad kan følge op på deltagerne. Et stort problem har indtil videre været, at der ikke er afsat tilstrækkelig af økonomiske midler i kommunerne til at fokusere på fastholdelse af deltagerens "nye" vaner. De har ikke formået at køre videre på den gode bølge, som deltagerne oplevede efter kursusophør. Det anbefales derfor, at kommunerne ved fremtidige kurser bruger ekstra ressourcer på deltagerne, da dette på længere sigt vil være meget gavnligt. Projektet har lidt under, at der omstruktureres i kommunerne, og udefra set har dette medført en del forvirring, som kan tage fokus fra medarbejdernes arbejde. Men når den nye kommunalstruktur er faldet på plads, bør der arbejdes hårdt for at bygge videre på de "broer", som dette projekt har skabt.

3. Kursuslængde

I forhold til kursuslængden var der mange af deltagerne, der gerne så, at forløbet var længere. Men det virker som om, at deltagerne ikke mindst ønsker dette af sociale årsager. Det anbefales, at der ved kommende kurser fortsættes med den nuværende kursuslængde. Deltagerne burde på den tid have tilegnet sig nogle redskaber, de kan bruge i det fremtidige liv. Også i forhold til økonomiske overvejelser bør kursuslængden ikke udvides yderligere.

4. Forankring i lokalmiljøet

For at sikre implementeringen og bibeholdelsen af nye vaner kræves en stærk forankring i lokalmiljøet. Det er vigtigt, at deltagerne handleplan også fokuserer på, hvordan de fastholder en fysisk aktiv livsstil, og her spiller lokalmiljøet ind. Det er betydeligt, at der etableres et samarbejde med lokale idrætsforeninger, fitnesscentre og lignende så "udslusningen" efter kursusophør bliver så optimal som muligt. I den forbindelse er det godt, hvis der kan udbydes en vifte af idrætstilbud, da der så er større sandsynlighed for, at den enkelte deltager finder et passende tilbud. Det anbefales, at der tages instruktører eller ildsjæle ind fra foreningerne og fra fitnesscentre i lokalområdet under kursusforløbet. De skal ikke stå for den generelle undervisning, men fortælle om deres foreninger og de tilbud, de kan tilbyde. Evalueringer fra lignende projekter viser, at der i højere grad vil ske en udslusning til foreningerne og de kommercielle fitnesscentre. De tiltag som højskolen udbyder, kan evt. også udbygges, men det er stadig vigtigt, at deltagerne også har andre alternativer. Et problem kan dog være, at den brede vifte af idrætstilbud ikke findes i landkommunerne. Men hvis der ikke findes et tilbud i foreningslivet, bør det vægtes at informere om træningsmuligheder i de kommercielle fitnesscentre. Ligeledes vil opfordring til at udøve motion og fysisk aktivitet i naturen være givtig.

Endvidere ses det som en fordel i forhold til det sociale møde, at kurset foregår afsides. Hvis projektet var i en storby, ville deltagerne ikke på samme måde "støde" ind i hinanden, som det er tilfældet her. Mange af deltagerne fortæller, at de ofte møder nogle af de tidligere deltagere tilfældigt i lokalmiljøet.

B. Psykosociale aspekter

1. Højskolen som værdifri miljø

Deltagerne er yderst tilfredse med, at kurset er afholdt på Køng Idrætshøjskole. Det må også bemærkes, at der er mange fordele i at finde et miljø, der ligger uden for det kommunale regi. Dette kan i højere grad være med til at stimulere deltagerne til aktivitet, nytænkning og åbenhed. Det må derfor konstateres, at højskoler er udmærkede kursussteder, da deltagerne i forhold til kommunalt regi oplever sig som mennesker og ikke som klienter.

2. Netværk

Netværksdelen er meget vigtig for deltagerne. Det er vigtigt, at der etableres et miljø, hvor der er god mulighed for, at de sociale relationer kan udbygges. At danne og opleve netværk mellem kursisterne er således en central opgave for at sikre en fortsættelse efter projektet. Ifølge deltagerne har Køng Idrætshøjskole haft stor betydning for, at det sociale møde er blevet så succesrigt. Netværksdelen efter kursusophør er lige så central, og her er det konstateret, at rigtig mange stadig har kontakt med hinanden. Dette er yderst vigtigt,

for et øget netværk for disse deltagere vil være givtigt på mange områder, da de i forvejen ikke har så stort et netværk. Det kan give den støtte som bevirker, at de bliver ved med at leve sundt og være fysisk aktive og får mere mod på at søge nye udfordringer på arbejdsmarkedet. I den forbindelse er opfølgingsmøderne meget givtige, ikke mindst fordi der her kan lægges vægt på det enkelte individ, og der kan motiveres til fortsat motion og fysisk aktivitet. Det er anbefalelsesværdigt, at der både sker en opfølgning hos sagsbehandlerne og hos motionsformidleren, idet der derved både vægtes de arbejdsmæssige og de fysiske/psykiske elementer.

3. Barrierer

De tre centrale barrierer for deltagerne er fysiske problemer, manglende motivation og emotionelle aspekter.

Flere af deltagerne har det så dårligt fysisk, at de har svært ved at se sig på arbejdsmarkedet igen – i hvert fald i et job uden særlige vilkår. Men kurset hjalp alligevel disse deltagere, idet de fandt ud af, hvad deres kroppe egentlig kunne "holde" til. Videre kan der refereres til deres respektive sagsbehandlere, så de kan få en afklaring på deltagerens ressourcer. Så selvom deltagerens helbred er særdeles dårlige, anbefales deltagelse, da kurset kan være med til at afklare deres ressourcer.

Flere deltagere bliver også klar over, at de egentlig kan mere end forventet, når de begynder at komme i en bedre fysisk form. Det giver mere energi, hvilket bevirker at flere får mere overskud.

Mangel på motivation i forhold til at spise sund kost, udøve fysisk aktivitet og tilknytning til arbejdsmarkedet er kendetegnede for mange af deltagerne før kursusstart. De oplever dog en øget motivation under og lige efter kursusophør. Det er i den forbindelse yderst centralt, at denne øgede motivation kan bibeholdes, og derfor anbefales det, at der gøres endnu mere for at motivere deltagerne, når de igen står på egne ben. Som tidligere beskrevet har sagsbehandlerne en afgørende rolle, men ligeledes er opfølgingsmøderne på højskolen centrale i den proces, idet der her kan arbejdes videre med deltagerens motivation. Støtte er vigtigt for alle individer, men især deltagerne her har meget brug for at vide, der er nogen "der holder" øje med dem. Et tiltag der kan anbefales er, at der udover opfølgningssamtalerne indimellem ringes til de tidligere deltagere for at høre, hvordan det står til.

Emotioner afholder deltagerne fra bestemte handlinger, fordi de kan fremkalde ubehag, eksempelvis det at få et afslag på en jobansøgning. Det er derfor centralt, at deltagerne hjælpes til at ændre adfærd, så de ikke oplever det som afskrækkende at komme tilbage på arbejdsmarkedet. I kursusforløbet er det derfor vigtigt, at der bliver lagt vægt på at opbygge selvtillid hos deltagerne, så det ikke vil være en barriere for dem at søge et nyt job. Ifølge formidleren i "Motion som Medicin" beskytter flere af deltagerne sig mod følelsesmæssige nederlag, og dette understreger vigtigheden af, at der bør sættes ind på dette område.

11.0 Referencer

Anderson 2005: Midtvejsrapport fra evalueringen af "Ta Fat – Netværk, Samtale og Motion – på Recept.

Roessler & Rasmussen 2006: Evalueringen af "Motion på Recept – tidlig motionsindsats til slidgigtpatienter i Vestsjællands Amt", Syddansk Universitet.