

A portrait of Mette Marie Ledertoug, a woman with long, wavy hair, looking directly at the camera. The image is overlaid with a semi-transparent green filter. The portrait is centered in the upper half of the page.

METTE MARIE LEDERTOUG

EMPOWER4U

FRA UDSAT ANBRAGT TIL
EGEN TILVÆRELSE



AARHUS
UNIVERSITET
DPU

Mette Marie Ledertoug

EMPOWER4U

Fra udsat anbragt til egen tilværelse

DPU, Aarhus Universitet, 2018

Titel:

EMPOWER4U - fra udsat anbragt til egen tilværelse

Forfatter:

Mette Marie Ledertoug

Udgivet af:

DPU, Aarhus Universitet, 2018

© 2018, forfatteren

1. udgave

Kopiering tilladt med tydelig kildeangivelse

Omslag og grafisk tilrettelæggelse:

Knud Holt Nielsen

Forsidefoto:

Colourbox.com

ISBN:

978-87-7684-588-9

DOI:

10.7146/aui.266.186

Indhold

EMPOWER4U - FRA UDSAT ANBRAGT TIL EGEN TILVÆRELSE	5
MÅLGRUPPE	6
PROJEKTINDHOLD OG -AKTIVITETER	6
SAMPLINGSPROCEDURE	8
PROJEKTETS MÅLSÆTNING	8
FØLGEFORSKNING	9
METODEMÆSSIGE OVERVEJELSER	10
METODEMÆSSIGT OPDELES PROJEKTET I FØLGENDE FASER:	11
RAPPORTERING AF RESULTATER	12
HANDLINGSTILLID	12
SUNDHEDSPROFIEN	17
FOKUSGRUPPEINTERVIEW MED MENTORER	24
PRÆSENTATION AF DELTAGERNE	25
TIMELINE – TIDSLINJE - INTERVIEW.....	38
KONKLUSION	57

EMPOWER4U - fra udsat anbragt til egen tilværelse

EMPOWER4U er et følgeforsknings- og udviklingsprojekt, der har til formål at udvikle udsatte anbragte/tidligere anbragte unge personligt og socialt, så de rustes til at klare overgangen fra anbragt til egen tilværelse. Projektforløbet har til hensigt at styrke de udsatte unges livsduelighed gennem udvikling af de unges mentale robusthed og deres personlige og sociale kompetencer. En styrkelse heraf vil forbedre de unges tro på egne evner og dermed forbedre forudsætningerne for at kunne klare sig i egen bolig, gennemføre en uddannelse og/eller få et arbejde, som den unge vedholdende kan beholde.

I såvel forskningen som ved efterværnsindsats er der en tendens til at fokusere på de mere hårde kompetencer, hvor de unges succes og mulighed for at kunne leve et godt og selvstændigt voksenliv typisk vurderes på baggrund af, hvor godt den unge klarer sig i forhold til at opnå en uddannelse, fastholde et arbejde, betale sine regninger og holde sig væk fra kriminalitet og misbrug. Risikoen ved dette perspektiv er, at de mere bløde kompetencer som kommunikation, selvregulering, selvværd, netværk og relationer bliver ignoreret. Disse personlige og sociale kompetencer er imidlertid helt centrale i forhold til at sikre, at de unge også mentalt er rustet til at kunne varetage en selvstændig voksentilværelse. Det fulde potentiale i en indsats opnås bedst ved et balanceret fokus på både hårde og bløde kompetencer, som bl.a. fremhævet af Undervisningsministeriet¹ EMPOWER4U skal supplere efterværnsindsatsen hårde fokus ved at tage udgangspunkt i at styrke den enkeltes livsduelighed. EMPOWER4U udvikler og styrker den unges mentale, sociale og personlige kompetencer.

EMPOWER4U er derfor et specialdesignet projektforløb i flere faser, der er udviklet til gruppen af unge af Børnehjælpsdagen (BHD) i samarbejde med innovations- og læringsvirksomheden True North (<http://www.truenorth.dk/>). True North er specialiseret i personlig og social udvikling af unge gennem brug af metoder for accelereret indlæring i et oplevelses- og kropsorienteret program. Børnehjælpsdagen bidrager med specialviden om de unge, så lærings- og udviklingsmetoder ikke skyder over mål i forhold til, hvad de unge magter og evner.

¹ Klar, parat, uddannelse – inspiration om uddannelsesparathed", Undervisningsministeriets håndbogsserie nr. 12 2010

I denne rapport beskrives første fase af EMPOWER4U, der løber over ét år med deltagelse af 39 unge og består af intensive flerdages camps kombineret med individuel mentor støtte til de unge samt opfølgende tjek-ind dage med forankring og evaluering.

Målgruppe

Projektets primære målgruppe består af nuværende anbragte 17-23-årige og tidligere anbragte unge, der enten er på vej ud af anbringelse inden for det næste år, eller allerede er i gang med at etablere et liv på egne ben, men som vurderes at mangle færdigheder i at kunne klare sig selv.

Projektindhold og -aktiviteter

Fase 1: Følgeforsknings- og udviklingsprojekt med 39 unge som deltagere.

De 39 unge er hvervet via et særligt tilrettelagt program i månederne op til projektets start. Fase 1 består af fire komponenter:

- Camps: En camp af 5 dages varighed i uge 42, 2017 samt en camp af 3 dages varighed i uge 13, 2018
- Tjek-ind dage: 4 enkelte dage mellem uge 42, 2017 og uge 13, 2018.
- Individuel mentorstøtte til de unge
- En livline til hjælp og støtte fra Børnehjælpsdagen

Projektets tidslinje:

2017		2018							
5		A		A		A		3	
	A								1
okt	nov	dec	jan	feb	marts	april	maj	juni	

I Fase 1 afholdes to camps. Først en fem dages Bootcamp i uge 42 (skolernes efterårsferie) og fem måneder senere en opfølgende Boostcamp af tre dages varighed (tre hverdage før påske) begge med fokus på udsatte unges livsduelighed. Projektet afsluttes med en opsamlingsdag og fejring i slutningen af maj.

Aktiviteterne under de to camps er oplevelsesorienterede. Der undervises med metoder inden for accelereret indlæring. Aktiviteterne handler om at øge kendskabet til sig selv og sine kompetencer på sjoveste og mest vedkommende måde. Der arbejdes med at få indstillet de unges personlige kompas (optimisme, vedholdenhed, ejerskab og integritet) samt arbejdes i forhold til relations-opbygning og relations-vedligeholdelse.

De to camps har et dagsprogram med fast og klar struktur med et indhold af skiftevis læringsmålrettede- og mentalt afkoblende og positiv-vinklede moduler.

Perioden fra den første til anden camp følges op med et personligt program for de unge for at styrke tillærte færdigheder under supervision og støtte af de unges mentorer. Det personlige program er inspireret af programmet, The Duke of Edinburgh Award. Programmet tager udgangspunkt i, at den unge engageret og dedikeret arbejder mod at forbedre egne evner og dermed udvikler sig på det personlige plan. Oprindeligt gøres dette inden for områderne Fysik, Faglighed, Mod og Velgørenhed. Det oprindelige program tilpasses EMPOWER4U, så den unge selv definerer egne "udviklingsmål" inden for det såkaldte "karakterpas", som der arbejdes med på hver camp. Karakterpasset består af fire personlige kompetencer. Kompaspunkterne er baseret på forskning i hvilke kvaliteter succesfulde mennesker i sund udvikling har tilfælles. Formålet med det personlige udviklingsprogram er at motivere deltagerne til at træde ud af deres komfortzone og lære dem mestring gennem en række små sejre i deres dagligdag. Mentorenes rolle er blandt andet at støtte, motivere og fastholde de unge i deres personlige udviklingsplan, så de når deres mål.

Imellem de to camps afholder Børnehjælpsdagen (BHD) fire dags-arrangementer (markeret med A på tidslinje), som skal støtte op om de unges udvikling. Arrangementer var en kombination af oplæg i plenum med efterfølgende refleksion og træning i mindre grupper og har samtidig til formål at styrke deltagergruppens relationer på kryds og tværs.

Udbyttet af de to camps styrkes gennem det individuelle program, hvor den enkelte unge får mulighed for at bringe værktøjerne fra Bootcamp i spil under mentorens supervision og støtte. På Boostcamp forstærkes værktøjerne og samtidig bringes de unges erfaringer i spil. De unges oplevelser er afgørende for at skabe en fremadrettede lærings- og udviklingsmodel, der virker.

Mentorerne deltager delvist i den første Bootcamp, er trænet i deres opgave og der bliver løbende fulgt op på deres rolle. Mentorerne forpligter sig til at deltage i de fire arrangementer og til en kontinuerlig ugentlig kontakt med den unge i forhold til den unges opnåelse af aftalte mål i forbindelse med det personlige udviklingsprogram.

Samplingsprocedure

Børnehjælpsdagen har hvervet de 39 deltagere til Fase 1. Hvervningen er foregået via en informationsdag, hvor alle anbragte unge i målgruppen indbydes. På informationsdagen er deltagere informeret om, hvad de kan forvente af at deltage i forløbet, men også hvad der forventes af dem. Via oplysning, gennem øvelser og fortælling sikres, at de unge får en forsmag på, hvad der kommer til at ske. På informationsdag møder de unge op sammen med en primærvoksen. Det behøver ikke være den mentor, der skal følge dem gennem forløbet. Efter informationsdagen skal de unge selv tilkendegive, hvorfor netop de skal med i forløbet.

Ud fra de unges motiverede tilkendegivelser er de deltager udvalgt, som vurderes at have mest brug for at gennemgå forløbet, og som menes at kunne gennemføre det. Udvalgesprocessen skal sikre, at de topmotiverede bliver udpeget, idet der erfaringsmæssige er et vist frafald, når de unge stilles overfor mange krav.

Der er tilstræbt en ligelig fordeling af unge kvinder og unge mænd.

Projektets målsætning

På kort sigt forventes det:

- At 85 pct. af de unge vurderer, at de har tilegnet sig redskaber, som er direkte anvendelige og overførbare til deres hverdag og dermed har tilegnet sig flere eller øgede personlige og sociale kompetencer.
- At 90 pct. af de unge vurderer, at de har styrket troen på sig selv og egne evner og formåen.
- At 85 pct. af de unge vurderer, at de er blevet mere livsduelige (resiliente), hvorved forstås, at deltagerne har opnået øget bevidsthed om egne potentialer og udnyttelse heraf.
- At de unges selv vurderinger kan valideres gennem mentorkorpsets blik udefra.

På lang sigt forventes det:

- At overgangen fra anbragt til egen bolig opleves af de unge som lettere at takle.
- At flere vælger at uddanne sig udover 9. klasse.
- At flere får fast job på arbejdsmarkedet.
- At flere bliver selvforsørgende

- At flere bryder den social arv.

Følgeforskning

Børnehjælpsdagens viden og erfaringer med målgruppen i kombination med True Norths metoder inden for accelereret læring og personlig udvikling udgør et unikt afsæt for at samskabe en særlig metodologi i forhold til at styrke udsatte anbragte/tidligere anbragte 17-23-årige unge personligt og socialt, så de rustes til overgangen til voksenlivet. Det er derfor relevant at frembringe forskningsbaseret viden om, hvad denne særlige metodologi kan.

Børnehjælpsdagen ønsker derfor at få belyst spørgsmålet:

Hvad kan de forskellige tilgang, der bringes i spil under EMPOWER4U i Fase 1, bibringe de unge?

Dette omsættes til følgende *forskningsspørgsmål*:

I hvilken udstrækning ses målbar og/eller oplevet effekt af intervention på deltagerne:

- Handlingstillid og forventning til egen mestring?
- Trivsel og resiliens?

Følgeforskningen vil i Fase 1 ske gennem et mixed methods konvergent forskningsdesign, hvor kvantitative målinger før og efter belyser den målbare effekt, mens kvalitative målinger belyser den oplevede effekt hos en gruppe af de unge samt hos en gruppe mentorer.

De to datasæt skaber forskellige former for indsigt, der kan perspektiveres og afklares yderligere via kombination og sammenfletning. Styrken ved mixed methods design er netop, at man anvender forskellige metoder til både belyse forskningsspørgsmål og validere resultaterne af forskningen.

De kvantitative målinger af målbar effekt foretages med:

- The General Self-Efficacy Scale (Bandura, 1993) til vurdering af handlingstillid og forventning til egen mestring
- Sundhedsprofilen til vurdering af trivsel og resiliens (Beckmann, 2004)

The General Self-Efficacy Scale og Sundhedsprofilen indhentes som surveydata og data overføres til Excel ark, hvorfra beregninger af Cohens D effekt foretages.

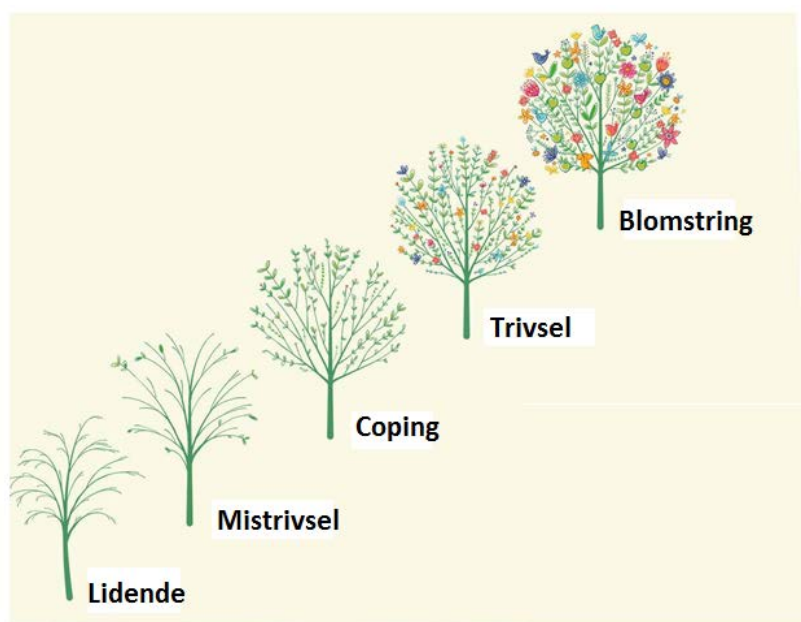
De kvalitative målinger af oplevet effekt foretages med:

- Timeline interviews med 4 unge heraf 2 unge kvinder og 2 unge mænd
- Fokusgruppeinterview med gruppe af mentorer

Evalueringsdelen af projektet vil således afslutningsvis kunne bestå af såvel målbare som oplevede effekter og konklusionerne herpå samt de perspektiver, som kan uddrages her af.

Metodemæssige overvejelser

Projektet er teoretisk og forskningsmæssigt funderet i positive psykologi med afsæt i individuelle styrker og ressourcer (Seligman & Peterson, 2004), resiliens (Mygind & Ørsted Andersen, 2017) samt optimal trivsel med fokus på realisering af potentialer (Seligman, 2011)



Modellen illustrerer et trivselskontinuum fra lidende til blomstring.

I trivselskontinuumet symboliserer det hensygnende træ uden blade det lidende menneske, mens træet, der endnu har nogle få blade tilbage, symboliserer et træ i mistrivsel. I midten ses coping-træet, der står rankt med mange blade, som magter at håndtere vejr og vind. Trivsels-træet er ud over at være et rankt træ også et træ med blomster i knop og med enkelte blomster udsprunget, mens det blomstrende træ står i fuldt flor med et væld af blomster og i al sin farvepragt.

Målsætning for projektet er at flest muligt udsatte unge opnår et niveau af coping og understøttes i processen mod udvikling og blomstring. Desuden er målsætningen at skabe ny viden om, hvilke faktorer, der bedst understøtter en sådan udvikling.

Metodemæssigt opdeles projektet i følgende faser:

1. Kvantitative baseline målinger af handlingstillid, trivsel og resiliens.
2. Interventionsprogram bestående af to camps, fire aktivitetsdage samt et individuelt mentorforløb.
3. Midtvejs målinger af handlingstillid
4. Kvalitative interviews
 - a. Fokusgruppe interviews med gruppe af mentorer
 - b. Timelineinterview med 4 unge
5. Kvantitative effektmålinger af handlingstillid, trivsel og resiliens.

I nærværende projekt benyttes et mixed methods design med både kvantitative og kvalitative data. Styrken i denne metode er: "At den i mindre grad er påvirket af bias, der kan være indbygget i en enkelt metode, at undersøgelsen kan belyse eller teste flere og mere komplicerede aspekter af en given teori, og at der er indbygget en slags replikation i selve undersøgelsen, der kan styrke gyldigheden eller forklaringskraften af undersøgelsens resultater" (Gundelach et al., 2014, s. 18).

Ud over at blande flere forskningsstilarter laves der med mixed methods en integration for at skabe kobling eller bygge bro mellem de forskellige delelementer i følgeforskningsprojektet og anvendes til at skabe flere perspektiver samt en større og mere fyldestgørende forståelse for feltet end muligt for de kvantitative og kvalitative metoder hver for sig.

Det benyttede følgeforskningsdesign er et '*Konvergent design*', hvor intentionen er at flette resultaterne af henholdsvis kvantitative og kvalitative data. Sammenfletningen skaber både et kvantitativt og et kvalitativt billede til besvarelse af forskningsspørgsmål, og da begge datasæt skaber forskellige former for indsigt bidrager kombination og sammenfletning til afklaring fra forskellige vinkler og perspektiver. Det stærkeste Konvergente design inkluderer, at de valgte metoder kvantitative og kvalitative vægtes lige. Albert Einstein er tillagt ordene 'Not everything that counts can be counted', hvilket her illustrerer ønskværdigheden af et design, hvor kvantitative og kvalitative data supplerer hinanden ligeværdigt, så både det målbare og det oplevede 'tæller' og samlet kan give et mere fyldestgørende billede. Kvantitative data og kvalitative data analyseres i første

omgang separat og efterfølgende samlet. I selve analyse- og fortolknings-fasen integreres dataresultater herefter i et 'joint display', hvor data arrangeres side om side for mulig sammenligning og kontrast (Creswell, 2015).

De kvantitative data fra surveys behandles og udregnes med Cohens D effektmålinger for før og efter effekter.

De kvalitative data fra interviews analyseres med en komparativ tematisk analyse (Mason, 2002)

Rapportering af resultater

39 unge deltagere i projekt EMPOWER4U i samarbejde med Børnehjælpsdagen og True North. Der er foretaget spørgeskemaundersøgelse med Self-efficacy-test (Bandura, 1993) til måling af handlingstillid samt trivsels- og resiliensmåling med Psykisk Sund og Stærk Beckman, 2004).

Handlingstillid

39 unge deltagere i projekt EMPOWER4U deltog i oktober 2017 i baseline måling af handlingstillid før projektstart. I februar 2018 blev der foretaget midtvejsmåling og i april 2018 måling efter endt campforløb. Ved midtvejsmåling er der 36 besvarelser svarende til et frafald på 3 unge (7 %), ved afslutningsmåling er der 35 besvarelser svarende til et frafald på 4 unge (10 %) heraf er en flyttet til udlandet, en har svært ved det sproglige, en er syg og en har svært ved at overskue det på grund af aflevering af bacheloropgave.

At have handlingstillid betyder, at man har positive forventninger til, at man selv råder over de nødvendige evner og ressourcer til at klare de udfordringer, man er stillet overfor. Spørgeskemaet består af 10 spørgsmål og er oprettet som en survey-monkey, hvor de unge svarer online.

Spørgsmålene lyder:

1. Jeg kan altid løse vanskelige problemer, hvis jeg prøver ihærdigt nok
2. Hvis nogen modarbejder mig, finder jeg en måde til at opnå det, jeg vil
3. Det er let for mig at holde fast ved mine planer og realisere mine mål

4. Jeg er sikker på, at jeg kan håndtere uventede hændelser
5. Takket være mine personlige ressourcer ved jeg, hvordan jeg skal klare uforudsete situationer
6. Jeg kan løse de fleste problemer, hvis jeg yder den nødvendige indsats
7. Jeg bevarer roen, når der er problemer, da jeg stoler på mine evner til at løse dem
8. Når jeg støder på et problem, kan jeg som regel finde flere løsninger
9. Hvis jeg er i vanskeligheder, kan jeg som regel finde en udvej
10. Lige meget hvad der sker, kan jeg som regel klare det.

Spørgsmålene kan besvares med:

1 = Passer slet ikke

2 = Passer en smule

3 = Passer nogenlunde

4 = Passer præcis.

Spørgeskemaet er analyseret med effektmålingen Cohens D. Det er væsentligt her at gøre opmærksom på, at med sådan analyse antages, at der er lige langt mellem svarmuligheder 1,2,3,4 – altså at forskel mellem passer slet ikke og passer en smule er samme forskel som mellem passer en smule og passer nogenlunde samt mellem passer nogenlunde og passer præcis. Cohens D er en ikke statistisk test-størrelse, idet den ikke siger noget om signifikans. Der er således tale om et afstandsmål, der måler afstanden mellem to besvarelser fra en population og divideres med spredningen.

Ved effektmålinger med Cohens D, svarer 0,2 til lav effekt, 0,4 til middel effekt og 0,8 til stor effekt.

Den samlede effekt på Handlingstillid er **0,38**, hvilket svarer til en effekt omkring middeleffekt.

Den Newzealandske forsker John Hattie anvender ligeledes Cohens D som effektmålinger i forhold til læringsudbytte. Her svarer en effekt på 0,4 til et årsværk. Det vil sige, at har en læser haft et udbytte af en læseindsats svarende til 0,4 så er elevens fremgang svarende til et læringsår fx fra 3. til 4. klasse. Når vi taler om trivsel og personlige og sociale kompetencer som eksempelvis handlingstillid giver det ikke mening, at tale om, at man er rykket et år. Det indikerer blot, at med en middeleffekt, så har man rykket sig ganske meget.

Fordelt på de enkelte spørgsmål er effekten:

Spørgsmål 1 = 0,27	Spørgsmål 2 = 0,53	Spørgsmål 3 = 0,24	Spørgsmål 4 = 0,23	Spørgsmål 5 = 0,39
Spørgsmål 6 = 0,11	Spørgsmål 7 = 0,08	Spørgsmål 8 = 0,62	Spørgsmål 9 = -0,002	Spørgsmål 10 = 0,003

Der ses således stor forskel på effekten i forhold til de enkelte spørgsmål.

Størst effekt på handlingstillid ses på spørgsmål 2: Hvis nogen modarbejder mig, finder jeg en måde til at opnå det, jeg vil med effekt 0,53. samt spørgsmål 8: Når jeg støder på et problem, kan jeg som regel finde flere løsninger med effekt 0,62.

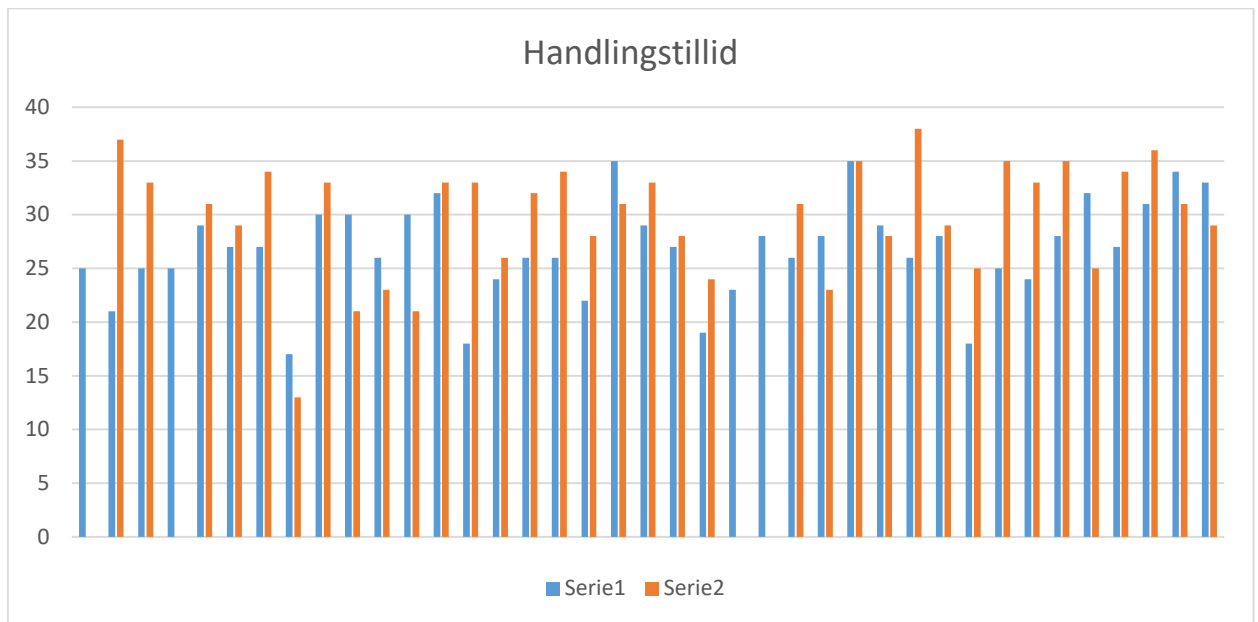
Middeleffekt på handlingstillid ses på spørgsmål 5: Takket være mine personlige ressourcer, ved jeg, hvordan jeg skal klare uforudsete situationer med effekt 0,39.

Lav effekt på handlingstillid ses på spørgsmål 1: Jeg kan altid løse vanskelige problemer, hvis jeg prøver ihærdigt nok med effekt 0,27. På spørgsmål 3: Det er let for mig at holde fast ved mine planer og realisere mine mål med effekt 0,24. På spørgsmål 4: Jeg er sikker på, at jeg kan håndtere uventede hændelser med effekt 0,23. På spørgsmål 6: Jeg kan løse de fleste problemer, hvis jeg yder den nødvendige indsats med effekt 0,11.

Meget lav, ingen eller negativ effekt på handlingstillid ses på spørgsmål 7: Jeg bevarer roen, når der er problemer, da jeg stoler på mine evner til at løse dem med effekt 0,08. På spørgsmål 9: Hvis jeg er i vanskeligheder, kan jeg som regel finde en udvej med effekt -0,002. På spørgsmål 10: Lige meget hvad der sker, kan jeg som regel klare det med effekt 0,003.

Samlet set er der sket en positiv fremgang i forhold til besvarelsen af 7 ud af 10 spørgsmål. I forhold til handlingstillid giver det således et billede af, at de unge i positiv udstrækning oplever, at de har fået mere handlingstillid.

Nedenstående model viser, at 24 unge oplever at have opnået positiv ændring i handlingstillid, mens 10 unge vurderer handlingstilliden mere negativt afslutningsvis og en enkelt ung ingen ændring. Første måling er markeret med blått mens afslutningsmåling er markeret med rødt. Bemærk her, at forskellen ikke er en effektmåling.



Ser vi på de individuelle besvarelser, hvor en besvarelse maximalt kan udløse 40 points ved at svare passer præcist på samtlige 10 spørgsmål og minimalt kan udløse 10 points ved at svare passer slet ikke på samtlige 10 spørgsmål ses:

Deltager	1.måling	3.Måling	Forskel
1	25	-	-
2	21	37	+16
3	25	33	+8
4	25	-	-
5	29	31	+2
6	27	29	+2
7	27	34	+7
8	17	13	-4
9	30	33	+3
10	30	21	-9
11	26	23	-3
12	30	21	-9
13	32	33	+1

14	18	33	+15
15	24	26	+2
16	26	32	+6
17	26	34	+8
18	22	28	+6
19	35	31	-4
20	29	33	+4
21	27	28	+1
22	19	24	+5
23	23	-	-
24	28	-	-
25	26	31	+5
26	28	23	-5
27	35	35	0
28	29	28	-1
29	26	38	+12
30	28	29	+1
31	18	25	+7
32	25	35	+10
33	24	33	+9
34	28	35	+7
35	32	25	-7
36	27	34	+7
37	31	36	+5
38	34	31	-3
39	33	29	-4

Som det ses af ovenstående model, er der meget stor forskel hos de unge deltagere i forhold til, om de oplever, at perioden og indsatsen mellem den første og den sidste måling af handlingstillid har været positiv eller negativ.

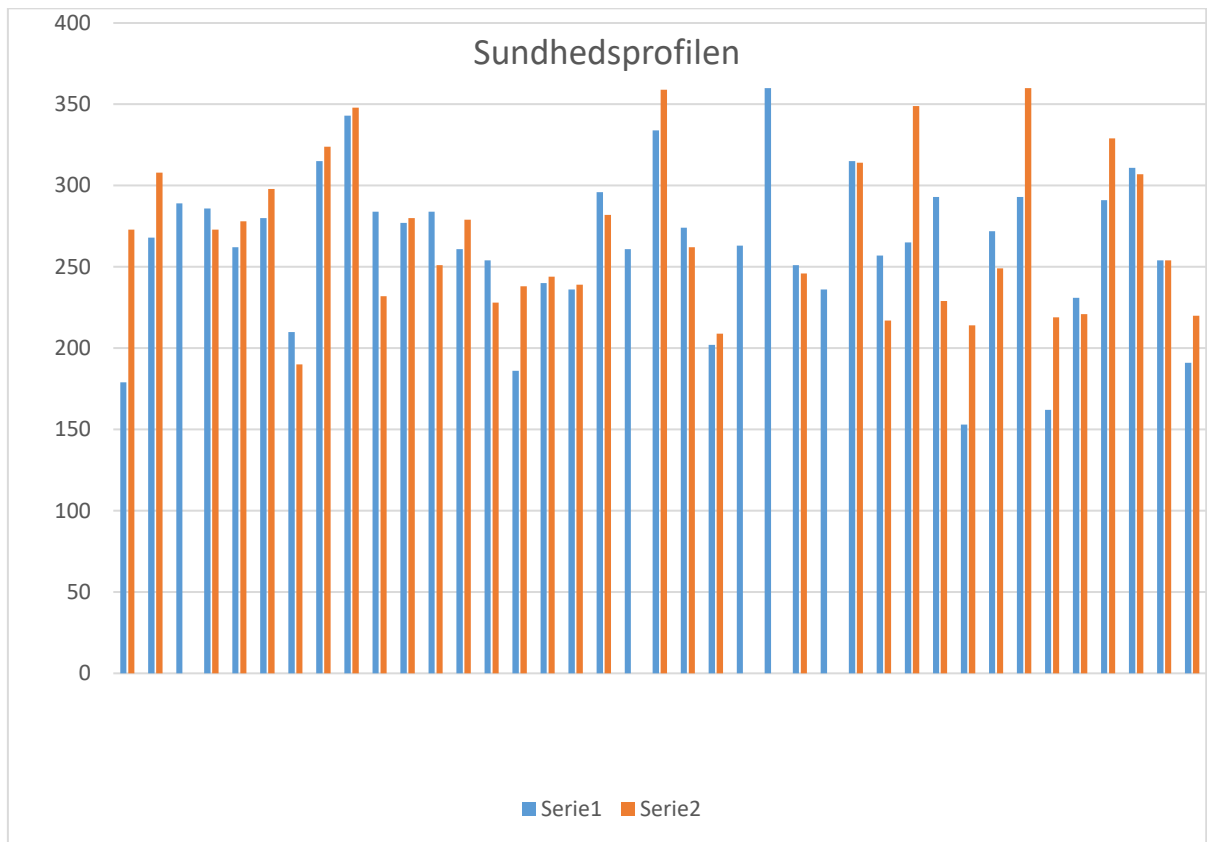
Sundhedsprofilen

39 unge har indledningsvist besvaret spørgeskema sundhedsprofilen og afslutningsvis har 34 unge besvaret spørgeskemaet.

Spørgeskemaet består af 90 spørgsmål med tre sammenhængende spørgsmål fordelt på kategorierne: Trivsel, livsmod, håb, optimisme, angstfri, tvangsfri, robust, vredeskontrol ud, vredeskontrol ind, tillid, social udadvendt, socialt velfungerende, følelsesmæssig sikker, følelsesmæssig udadvendt, smidig, realistisk, afslappet, positiv, uafhængig, selv-sikker, traumefri, ustressed, god økonomi, arbejdstilfreds, seksuelt interesseret, seksuelt tilfreds, god hukommelse, følelseskontrol, god fysik, sundhed.

Hver spørgsmål kan besvares med: Passer overhovedet ikke, passer ikke, passer delvist ikke, passer delvist, passer, passer fuldstændigt.

Nedenstående model viser ændringer i besvarelsen fra 1. måling til 2. måling for hver enkelt deltager, Hvor blå farve markerer første måling og rød farve markerer anden måling. Samlet viser 19 deltagere fremgang, 2 ingen ændring, mens 13 deltagere viser tilbagegang.



I nedenstående tabel ses den gennemsnitlige score for de tre spørgsmål til kategorien i forhold til henholdsvis positiv eller negativ ændring samt eventuel ingen ændring

Trivsel	Vredeskontrol, ind	Afslappet	Seksuelt interesseret
0.045	-1.21	0.51	0.8
Livsmod	Tillid	Positiv	Seksuelt tilfreds
-0.13	1.005	0.825	1.205
Håb	Social udadvendt	Uafhængig	God hukommelse
-0.69	1.12	1.475	0.025
Optimisme	Socialt velfungerende	Selvsikker	Følelseskontrol
0.145	0.53	1.045	0.175
Angstfri	Følelsesmæssig sikker	Traumefri	God fysik
0.63	-0.41	-0.11	0.35
Tvangsfri	Følelsesmæssig udadvendt	Ustresset	Sundhed
-0.65	0.18	-0.01	0.26
Robust	Smidig	God økonomi	
-0.03	0.545	0.44	
Vredeskontrol, ud	Realistisk	Arbejdstilfreds	
0.365	0.67	0.155	

Tallene i tabellen viser udelukkende den gennemsnitlige scoreforskel og er således ikke en effektmåling. Sorte tal markerer en mere positiv besvarelse af spørgeskemaet, mens røde tal markerer en mere negativ besvarelse af spørgeskemaet.

Der er sket en positiv ændring i besvarelsen i forhold til kategorierne:

- Trivsel
- Optimisme

- Angstfri
- Vredeskontrol ud
- Tillid
- Social udadvendt
- Socialt velfungerende
- Følelsesmæssig udadvendt
- Smidig
- Realistisk
- Afslappet
- Positiv
- Uafhængig
- Selvsikker
- God økonomi
- Arbejdstilfredshed
- Seksuel interesse
- Seksuel tilfreds
- Følelseskontrol
- God fysik
- Sundhed

Der er sket en negativ ændring i besvarelsen i forhold til kategorierne:

- Livsmod
- Håb
- Tvangsfri
- Vredeskontrol, ind
- Følelsesmæssig sikker
- Traumefri

Mens der er sket så lille en ændring i besvarelsen, at det betragtes som ingen ændring i forhold til kategorierne:

- Robust
- Ustresset
- God hukommelse

Der ses således en overvejende positiv ændring for 21 kategorier med en mere positiv besvarelse ved slutmåling, mens 6 kategorier viser negativ ændring og 3 kategorier viser så minimal ændring, at den vurderes som ingen ændring.

Sundhedsprofilen er baseret på en standard markeret med farvekoder

FARVEDE FELTER	% PROCENT HOS BEFOLKNING	BETYDNING
HVID	33	Du har ingen nævneværdige problemer
GRØN	33	Du har lettere problemer
GUL	29	Du udviser klare problemer
RØD	5	Du er belastet af svære problemer

Farvekoderne markerer, hvor områderne skifter fra at være uden grund til bekymring til svært belastet og varierer fra kategori til kategori.

I nedenstående model ses det gennemsnitlige resultat.

1. måling er markeret med et X, mens 2. måling er markeret med en ☺ hvis der er positiv ændring samt med en ☹ hvis der er en negativ ændring.

A	Trivsel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 X☺	11	12	13	14	15
B	Livsmod	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 X⊗	10	11	12	13	14	15
C	Håb	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 ⊗	12 X	13	14	15
D	Optimisme	0	1	2	3	4	5	6 X ☺	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E	Angstfri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 X☺	11	12	13	14	15
F	Tvangfri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 X⊗	10	11	12	13	14	15
G	Robust	0	1	2	3	4	5	6	7	8 X ⊗	9	10	11	12	13	14	15
H	Vredeskon- trol Ud	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 X☺	11	12	13	14	15
I	Vredeskon- trol Ind	0	1	2	3	4	5	6 ⊗	7 X	8	9	10	11	12	13	14	15
J	Tillid	0	1	2	3	4	5	6 X	7 ☺	8	9	10	11	12	13	14	15
K	Social udad- vendt	0	1	2	3	4	5	6	7	8 X	9 ☺	10	11	12	13	14	15
L	Social velfun- gerende	0	1	2	3	4	5	6	7	8 X	9 ☺	10	11	12	13	14	15
M	Følelsesmæs- sig sikker	0	1	2	3	4	5	6	7	8 X ⊗	9	10	11	12	13	14	15
N	Følelsesmæs- sig udad- vendt	0	1	2	3	4	5 X ☺	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

											X 😊						
Å	God fysik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
											X	😊					
Ä	Sundhed	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														X 😊			

Tabellen viser, at langt de fleste ændringer uafhængigt af om de er positive eller negative stadig placeres i samme scoringsfelt.

Ændringer hvor det har medført en positiv ændring til højere scoringsfelt er tillid, social udadvendthed, social velfungerende, positiv, uafhængig, selvsikker, seksuel interesseret, seksuel tilfreds og god fysik. Af disse områder har det højere scoringsfelt betydet et skifte fra gul: du udviser klare problemer til grøn: du har lettere problemer for positiv, uafhængig, selvsikker og god fysisk, mens de øvrige positive ændringer er i samme farvekategori.

Ændringer hvor det har medført en negativ ændring til et lavere scoringsfelt er håb, vredekontrol ind, hvor håb stadig er med tilbagegang inden for den grønne farvekategori, så ændres vredekontrol ind fra at være grøn farvekategori til gul farvekategori – altså fra lette til klare problemer.

Når Sundhedsprofilen analyseres med Cohen D effektmålinger opnås en samlet effekt på **0,16**, hvilket betyder, at der samlet opleves en lav effekt, når man ser samlet på alle kategorier. Her er det vigtigt at holde sig for øje, at der er tale om et samlet trivselsmål, der rækker ud over projektets opgaver, idet eksempelvis seksualliv og økonomi ikke er en del af projektforløbet. Med målsætningen om at løfte de unges trivsel og resiliens vil der derfor være kategorier i sundhedsprofilen, der vil være mere relevante i forhold til resultater. Tillid, social udadvendthed, social velfungerende, positiv, uafhængig og selvsikker er således relevante kategorier i forhold til målsætning, hvor der er sket positive ændringer, mens håb og vredekontrol desværre har udvist negative ændringer.

Fokusgruppeinterview med mentorer

Fem mentorer deltog i fokusgruppeinterview heraf tre med uddannelse som socialpædagog, 1 læreruddannet og en projektleder. De første fire har mangeårig erfaring i at arbejde med belastede børn og unge. De har desuden diverse tillægskurser og uddannelser heraf en som terapeut. Disse fire har eller har haft ansættelse inden for forskellige

typer institutioner, mens den femte mentor har anden uddannelse og ansættelse. Gruppen bestod af en mand og fire kvinder. Der var således ingen repræsentanter fra mentorer fra plejefamilier. Samlet repræsenterer mentorerne 9 deltagere.

Interviewet varede 90 minutter og bestod af semistrukturerede åbne spørgsmål.

- 1) Kort præsentation af jer hver især med jeres baggrund for at være mentor i dag
- 2) Kort præsentation af jeres mentee
 - Lidt om mentees baggrund
 - Hvordan kender I hinanden?
 - Hvor længe har I kendt hinanden?
- 3) Situation og trivsel hos jeres mentee, da projekt EMPOWER4U blev opstartet?
- 4) Hvordan har processen været?
 - Camps
 - Temadage
 - Mentorforløb
- 5) Hvad oplever I er udbytte for de unge i forløbet?
 - Trivsel?
 - Mestringsoplevelser?
 - Robusthed?
 - Andet?
- 6) Hvordan kan de unges nye viden/læring/erfaringer bruges i deres daglige liv?
- 7) Hvad har I selv gjort for at støtte op om processen?
- 8) Hvad har været svært?
- 9) Hvad kunne forbedres? Gøres anderledes?

Desuden er anvendt et skema til opsamling af de overordnede resultater

Præsentation af deltagerne

(1):

Baseline sommer 2017: Pleaser, som socialt klarede sig rigtig godt men meget overfladisk. Havde svært ved at finde ud af, hvad (1) ville med sit liv. Kunne ikke mærke sig selv, fordi (1) havde så travlt med at mærke alle andre. Havde brug for grounding, og at få nogle mål i sit liv og ingen af delene havde (1) på det tidspunkt. Svingende trivsel. Snød og løj fra morgen til aften. Meget kvik.

Forår 2018: Har fået meget ud af at være med. Har fået arbejde og det går fremad på den gode måde. Det har været en succes for (1) at deltage og (1) har fundet mening med

det. Har ikke haft vinterdepression, som (1) har haft næsten hvert år. Er blevet bedre til at sige fra i forhold til, når der er noget der bliver for meget, mærke sine grænser, selvtillid og tro på sig selv, at (1) er ok, som (1) er. Er også blevet utrolig god til at stå op om morgenen og komme afsted. Har en større viden om begreber, en større viden og har fået udvidet sin forståelse af sammenhænge.

(2):

Baseline sommer 2017: Var i udvikling men det gik for langsomt. Ikke så god sundhed og trivsel. Ensom og plaget af skyld, skam og forvirring.

Forår 2018: Det har været meget givtigt. Det har gjort, at (2) har fået tillid til sig selv. Er blevet bedre til at gå i skole, og er blevet bedre til at kapere og mærke efter, hvordan det er (2) har det. Har lært sig selv bedre at kende, trivsel er blevet bedre og med lidt større accept af sig selv, og det er ok, jeg har det, som jeg har og jeg er, den jeg er.

(3):

Baseline sommer 2017: Var i hvervningsproces i forhold til banderelationer, så (3) skule vælge at gøre noget andet. Umodne overvejelser.

Forår 2018: Bor ikke på institutionen længere, stoppede, og kommer ikke på den sidste camp. Går i en skole, hvor (3) har fået nogle gode venner. Så (3) gør det godt og har desuden fået arbejde.

(4):

Baseline sommer 2017: Var i hvervningsproces i forhold til banderelationer, så (4) skule vælge at gøre noget andet. Umodne overvejelser. Pres efter at (4) fyldte 18 år, i forhold til at få opholdstilladelse

Forår 2018: Synes det var rigtig givtigt og (4) har været glad for at deltage. Har taget egne initiativer og været vedholdende. Har opnået en kontrolfølelse i forhold til, at kunne vælge for sig selv. Har fået nogle værktøjer i forhold til at tænke at (4) er god nok og til at bruge udholdenhed på en anden måde. Har lært på at stå op og tage styring på eget liv

(5):

Baseline sommer 2017: Var i hvervningsproces i forhold til banderelationer, så (5) skulle vælge at gøre noget andet. Umodne overvejelser.

Forår 2018: Taler nu rigtig godt dansk og skal starte på efterskole. Har taget egne initiativer og været vedholdende. Har opnået en kontrolfølelse i forhold til, at kunne vælge

for sig selv. Har fået nogle værktøjer i forhold til at tænke at (5) er god nok og til at bruge udholdenhed på en anden måde. Har lært på at stå op og tage styring på eget liv

(6):

Baseline sommer 2017: Umodne overvejelser.

Forår 2018: Har været rigtig glad for det, og kunne godt tænke sig at gå videre inden for True North. Har taget egne initiativer og været vedholdende. Har opnået en kontrolfølelse i forhold til, at kunne vælge for sig selv. Har fået nogle værktøjer i forhold til at tænke at (6) er god nok og til at bruge udholdenhed på en anden måde. Har lært på at stå op og tage styring på eget liv

(7):

Baseline sommer 2017: Umodne overvejelser.

Forår 2018: Der har været en del rod, (7) har haft brug for at have noget at stå op til og har haft et massivt hashmisbrug. Er tilbage på sporet og klar til camp. Har taget egne initiativer og været vedholdende. Har opnået en kontrolfølelse i forhold til, at kunne vælge for sig selv. Har fået nogle værktøjer i forhold til at tænke, at (7) er god nok og til at bruge udholdenhed på en anden måde. Har lært på at stå op og tage styring på eget liv

(8):

Baseline sommer 2017: Umodne overvejelser.

Forår 2018: Ikke med afslutningsvis. Mentor vurderer, at der er psykiske vanskeligheder muligvis svarende til en Borderline diagnose. Har svært ved at fastholde sig selv i forløbet, svært ved at se egen andel i konflikter, og det har været konfliktfyldt for (8) at være med i projektet.

(9):

Baseline sommer 2017: Mentor havde ingen kendskab til (9) i sommer.

Forår 2018: Er 23, og er lige flyttet hjemmefra for tre uger siden. I gang med en uddannelse og er rigtig glad for det. Mentor er i tvivl om, hvad (9) egentlig har fået ud af forløbet andet end, at være meget glad for det. Holder nu fast i humøret og holder fast i en positiv tråd gennem turbulente situationer. Opleves meget glat.

Analysen af fokusgruppe interviewet er lavet som en tematisk indholdsanalyse med fokus på positive ændringer, negative ændringer samt forslag til forbedringer og opstillet

i et joint display markeret med hver mentors udtalelser i direkte gengivelse. Der er udelukket ændret sprogligt af forståelsesmæssige årsager. Numrene angiver deltageren uden køn angivelse.

Positivt udbytte	Negativt eller manglende udbytte	Forslag til forbedringer
<p>Mentor 1+2</p> <p>(1) har fået rigtig meget ud af at være med. Sætter nogle mål. Så (1) gør det godt. Har fået arbejde Så det går fremad på den gode måde</p> <p>Det har været en succes for (1) at deltage og (1) har fundet mening med det. Bruger simpelthen emner fra det (1) har lært om vedholdenhed og andre ting som, (1) direkte sådan prøver at spille ind når vi prøver at få dem til at hjælpe hinanden, hvor man sidder og bliver helt sådan, hold da kæft mand, utroligt. Det giver rigtig god mening at kunne bruge det.</p> <p>(1) plejer at få sådan nogle dyk om vinteren, hvor (1) simpelthen mangler noget at holde sig til. Og det har (1) ikke haft til vinter. Har ikke haft det der vinterdepression, som (1) egentlig har haft næsten hvert år. Der har (1) så formået at holde sig oppe Har haft den bedste vinter i det hele taget</p>	<p>Mentor 1+2</p> <p>Geografien har været en udfordring</p> <p>Svært for (1) at holde kontakten, der har været for langt imellem de der små vedligeholdelses dage.</p> <p>Hvis man bringer kendisser i spil, så prøv lige at stik fingeren i jorden i forhold til, hvad var der lige i tv da den her flok var barn. Altså jeg synes ikke de giver mening de der kendisser.</p> <p>Nogle af mentorerne er ikke klædt fagligt på.</p> <p>Det er jo svært med relationerne, der er for lidt lokalt arrangement Fordi det er jo noget af det de har rigtig svært ved mange af dem, at de holder sig tilbage og har nogle dårlige erfaringer med relationer. Så det synes jeg er ekstremt vigtigt at fodre den del meget mere. Det har der måske været for lidt af.</p>	<p>Mentor 1+2</p> <p>Der skal laves et eller andet i den mellemliggende periode, af nogen andre voksne fx i samarbejde med mentorerne.</p> <p>Man kunne sagtens lave nogle aktiviteter, hvor de skulle bruge nogle af de redskaber, som de har lært noget om.</p> <p>Jeg tror man skal sætte de der grupper sammen regionalt. Vi kunne også godt have været med til at sørge for at det skete på en eller anden turnus.</p> <p>Vigtigt det der med at der er mødepligt-agtigt</p> <p>De der foredrag, de skal heller ikke tage for lang tid og være sådan at de kan spejle sig, sådan virkelig spejle sig. De har ikke så mange rollemodeller og har ikke haft det i deres liv</p> <p>Meget stor forskel på om mentorere er pædagogisk uddannede og fra institutioner</p>

<p>Jeg vil påstå, vi kan mærke en positiv effekt af det her 100 %</p> <p>At det starter med en camp og slutter med en camp, det giver en god ramme og en god forståelse.</p> <p>(1) er meget fyldt op og entusiastisk og har haft stor glæde af at komme på de her check-ins. Faimbriller elsker (1) at bruge, for det er noget (1) kan forså, for det er noget (1) har brugt hele livet. Pludselig har man kunne tale et sprog, (1) har kunnet kende og forstå.</p> <p>Der var sådan den der efter-skolefornemmelse, da de tog hjem fra den første camp.</p> <p>Den der tidligere fange, der snakkede, det gjorde dybt indtryk på (1)</p> <p>Det er rigtig godt, at de her Camps er så styrede. Det er vidunderligt at man har mod til at tage de telefoner fra dem. At de er så struktureret de der camps, det er meget vigtigt. De der illustrationer, altså den måde (1) gik rundt og fortalte om de der plancher og begejstring, for at fortælle om de der plancher ik, og (1) kunne kende dem..kunne referer til dem, og kunne huske det hele. Så stor ros for den måde campen er indrettet på.</p>	<p>Hvis verden vælter, så vælter den stadigvæk. Der skal mere til, mere tid, mere arbejde. når de er så sårbare, når de har sådan en skæv, hvad kan man sige, fortid med sig.</p> <p>Tjek ind giver boost, der ikke altid holder bagefter og det har givet små nederlag.</p>	<p>eller om de er fra plejefamilier. Giver en skævhed i det professionelle flow og erfaringsudveksling. Enten skal plejefamilier IKKE optræde som mentorer eller også skal mentorer opdeles</p> <p>Forslag om faste opgaver mellem tjek-ind sammen med en med-mentee.</p> <p>Er det muligt at finde unge rollemodeller udefra?</p> <p>Mulighed for temaorienterede grupper?</p> <p>Forslag om at interviews lægges i sidste camp.</p>
---	--	---

<p>(1) er blevet bedre til at sige fra i forhold til, når der er noget der bliver for meget. Mærke sine grænser faktisk. også selvtillid og tro på sig selv, at (1) er ok, som (1) er altså. Er blevet mere synlig på en eller anden måde. Tåler mere, det gør (1) faktisk.</p> <p>Altså (1) er også blevet utrolig god til at stå op om morgenen og komme afsted. Har en større viden om begreber en større viden og fået udvidet sin forståelse af sammenhænge og sådan noget. Har faktisk holdt små foredrag... at(1) virkelig prøver. Er faktisk blevet mere optaget af, at der er noget for (1) derude. Altså det skal nok gå. Der er en fremtid. (1) begynder at formulere sig og sine behov, får den her følelse af, at (1) faktisk bedre kan mærke sig selv</p>		
<p>Mentor 3</p> <p>(3-8) En synes det var rigtig givtigt. Har været glad for at deltage. En anden har været rigtig glad for det også og kunne godt tænke sig at gå videre inden for det (TN)</p> <p>De har taget egne initiativer, været vedholdende.</p> <p>De unge hos os er selv kommet med nogle ideer.</p>	<p>Mentor 3</p> <p>Rigtig lang tid, syntes de til det næste møde.</p> <p>Det har de i hvert fald omtalt, at de kunne ikke rigtig se meningen med den der FB gruppe, for der blev lagt ud den ene gang og så var det ellers bare på informationsbasis.</p> <p>Svært at håndtere så det var et eller andet tre-fire timers</p>	<p>Mentor 3</p> <p>Brug for voksenstyring i forhold til at understøtte dem på en eller anden måde fx hver 14. dag, biograffure hvis det var Sjælland i København – det kunne også være børnehjælpsdagen</p> <p>Så at bruge FB som en motor også i det sociale, kunne jeg mærke på mine, det ville have givet mening.</p>

<p>Camp har været rigtig fed, fordi det sådan har været intensivt, meget udvikling af venskaber</p> <p>Altså sådan en kontrolfølelse i forhold til, at kunne vælge for sig selv. Tit kan de jo sådan overtænke, hvad nu hvis ud af en eller anden tangent, men det der med, hvis man har nogle værktøjer i forhold til at tænke at man er god nok, eller at bruge den der udholdenhed på en anden måde, som de har lært på at stå op og tage styring på eget liv. Sådan helt overordnet en anden udholdenhed og kontrolfølelse.</p> <p>En taler nu så fantastisk dansk - det gav (5) dansk på en helt ny måde</p> <p>Nogle helt fanatiske unge frivillige, der gjorde det helt vildt godt.</p>	<p>kørsel frem og tilbage. Så de har jo ikke noget tid til at finde hinanden. De havde for lidt tid sammen altså socialt,</p> <p>Altså jeg vil egentlig godt være djævlens advokat, fordi at jeg synes at mine unge – det er så misforstået, når der bliver holdt sådan nogen foredrag, de har flere gange været med, hvor de har været inde og skulle have nogle julegaver og nogle ting også for udsatte børn, og så er det sådan nogle kendisser, som vi kender, når vi er 40 år gamle. Og jeg må bare sige, prøv at hør: de aner ikke hvem helvede Bubber er. Bubber, den store idiot ik, altså en voksen mand der hedder Bubber, hvorfor? Det fatter de ikke en skid af. Det giver ik mening for dem. Bubber blev italesat som mig monsteret</p> <p>Nogle mentorer - voksne, der ikke har forstået opgaven, der sidder sådan og italesætter de unge sådan: han kan heller ikke, og hun er bare en fiasko eller når vi sidder inde til det der første møde, hvor jeg tænker; hold kæft at være ung med dig, og skal hjem og har I taget deres mobil, ej det kan, det kan vi ikke gøre, det kan vi</p>	<p>Så jeg ved egentlig ikke om vi skal understøtte det som mentorer eller om de bare skulle komme afsted noget mere, altså få de der weekender. Det kunne fx være en sheltertur</p> <p>Træne dem kontinuerligt ved at være aktiv i den der facebook-gruppe, mødes hyppigere til bare noget uforpligtigende dem der så måtte have lyst.</p> <p>Væsentligt at skabe et fællesskab med ligeværdige hvis vi, med noget voksenstyring her fra start, rent faktisk kunne iværksætte noget og fortsætte i en eller form for netværksgrupper Børnehjælpsdagen har jo lige netop det i spil, de kunne gøre hele tiden, med at få en eller anden til at understøtte en biograftur en gåtur eller hvad det må være ik. Unge hjælper unge. forskning viser jo, at unge lytter 70 % bedre til andre unge end til en voksen, og det er da virkelig en mulighed</p> <p>Der er virkelig vigtigt at være klædt på til at rumme de her unge At det kunne være, at man var afsted på et eller andet internat også for mentorer, et mentorinternat,</p>
--	---	---

	<p>ikke. De her synsninger som er, som jeg tænker, det er dælme op ad bakke.</p>	<p>sådan en dag eller en weekend, i forhold til, hvad er det vi forventer af jer. Hvad er faktisk en bundlinje her?. Det er ikke alle der kan være mentorer, fordi, der skal faktisk være en eller anden tænkning..En hvis faglighed.</p> <p>Børnehjælpsdagen har jo sideløbende og parallelt med denne her proces rigtig mange gode tiltag og tilbud til unge, så man kunne jo indtænke at det kunne være noget man kunne skrive på den der facebook gruppe. I aften er der mindfulness, og som voksen understøtte: jeg deltager, og jeg er mentor for, kommer I ikke ind og join'er, og så kunne man komme til det også ikke. Så er der noget hele tiden, så man tænker i det der, altså den der kontinuerlighed.</p>
<p>Mentor 4</p> <p>Hvad (9) egentlig har fået ud af (True North) andet end, at jeg kan mærke, altså (9) er jo vildt glad for det.</p> <p>(9) sådan holder fast i sin egen altså holder fast i humøret og holder fast i en positiv tråd gennem rimelige ja turbulente situationer</p>	<p>Mentor 4</p> <p>Et problem at det var langt væk</p>	<p>Mentor 4</p> <p>Det må gerne være tættere pakket mellem gangene, og man kunne mødes mere</p> <p>Vi lavede fx mad ude på en produktionsskole</p> <p>Gennem BHD har jeg gjort det én gang med to forskellige - både med det der madlavning, hvor jeg tænker, ok der kunne komme folk og lave mad sammen og bare lave mad - i det hele taget</p>

		det der med at lave mad sammen, tror jeg kunne være rigtig fint. (...) Madfællesskaber og så havde jeg et selvtilidskursus, som jeg havnede i, hvor der også var et par stykker..
<p>Mentor 5</p> <p>Det var sindsygt givtigt og det gav (2) SÅ meget</p> <p>Det gjorde rent faktisk, at (2) fik en eller anden tillid til sig selv, at nå men det kan jeg godt. Det skal nok gå ik</p> <p>Altså jeg synes det har været godt for(2), for jeg synes (2) lærer noget hele tiden om selv og egen kapacitet, og hvad kan (2) og egne værdier</p> <p>Faktisk mega fedt, at (2) gjorde det</p> <p>Mestringsoplevelse synes helt klart (2) har fået noget ud af. Sådan ved (2), (2) kan det igen. Super gode oplevelser af, at det ikke er farligt at blive ked af det sammen med andre, at det ikke er farligt at fortælle, hvordan man har det</p> <p>De forskellige teams, har lavet deres egen facebook-gruppe og her skriver (2) jo lidt med nogen. Er blevet bedre til at gå i skole altså (2) er blevet bedre til ligesom at</p>	<p>Mentor 5</p> <p>(2) har ikke endnu fået integreret det her i sig med at hvad det vil sige og vedligeholde og have en relation</p> <p>Bubber = Jeg har været jordens kerne. Jeg har været navlen altså navlen i hele min familiens liv var mig. Alle elskede mig. Fedt og sidde og høre det, og sige det til sådan nogle unge mennesker</p> <p>Det har jo ikke ført til noget vedvarende (relationer)for (2) i hvert fald vel.</p> <p>Ja, de er meget pakket (dagene).</p>	<p>Mentor 5</p> <p>Ville (2) have da synes det havde fedt hvert 14. dag</p> <p>Hvis kendis - en der passer til temaet. Find én, der virkelig har noget på hjertet med det her, som virkelig har været igennem en eller anden lidelseshistorie og kommet ud på den anden side.</p> <p>Inddrag mindfulness</p>

<p>kapere og mærke efter, hvordan er det egentlig jeg har det.</p> <p>Har lært sig selv bedre at kende, (2)s trivsel er rent faktisk blevet bedre og lidt større accept af sig selv og det er ok jeg har det og jeg er den jeg er.</p> <p>Der er blevet skabt et trygt rum, hvor der er plads, hvor de er virkelig gode til at rumme hinanden allesammen og alle har en fornemmelse af at blive rummet som de er og der er plads til at blive hørt. Folk har været sindssygt modige til at stille sig op og sige nogle ting</p> <p>De har fået en større accept af, at jeg er som jeg er, jeg er god nok.</p>		
---	--	--

Opsamlende er interviewet opdelt i skema, hvor deltagerne har opsummeret, deres oplevelser.

TRIVSEL		MESTRINGSOPLLEVELSER		ROBUSTHED	
Godt ☺	Dårligt ☹	Godt☺	Dårligt☹	Godt ☺	Dårligt ☹
Bedre trivsel	Efterlyser mindfulness som element	Fået noget ud af at blive kastet ud i det -> kan nu		Styrket	Store ting vælter stadig dem
Ingen vinterdepression		Bedre til at sige fra		Bedre til at gå i skole	
Bedste vinter		Mærke egne grænser		Bedre til at kapere ting	Kræver mere tid – mere arbejde
Bedre selv-kendskab	Integrere krop og sind mere	Selvtillid		Mere synlig	
Formulere egne behov		Ok som de er		Tåler mere	
Mærke sig selv				Stiller op	
				Bruger udholdenhed på anden måde	
				Det skal nok gå	

SELVTILLID		RELATIONER		ANDET?	
Godt ☺	Dårligt ☹	Godt ☺	Dårligt ☹	Godt ☺	Dårligt ☹
Accept af sig selv		Super gode oplevelser af at kunne blive ked af det sammen med nogen	Ikke vedvarende relationer	Stå op om morgenen	Mere ung hjælper ung
Folk har været modige		Ingen hensynstændelse	Brug for at skrue op for fokus på relationer	Større forståelse og viden om begreber og sammenhæng	
Jeg er god nok, som jeg er		Trygt rum	Geografi besværliggør relationsopbygning. Der er sket for lidt i lokalmiljøet	Bruger bøgerne	
Kontrolfølelse af at kunne vælge for sig selv		Rummet	Starte med relationer	Styrket dansk ordforråd	
Tage styring af eget liv			Fodre det mere		
			Brug for at mødes hyppigere		
			Mere voksenstyring til at skubbe på.		

De unges proces		Mentorers proces		Understøttelse af processen	
Godt ☺	Dårligt ☹	Godt ☺	Dårligt ☹	Godt ☺	Dårligt ☹
Understøttes fag- professionelt for mange	Understøttes ikke fag- professionelt for nogle	Meget forskellig baggrund	Meget forskellig baggrund Plejefamilie mentorer opleves svært. Nogen har ikke forstået processen. Synsninger hos nogle.	Obs på udvælgelses- kriterier for mentorer Forventninger og bundlinje for tænkningen Fagligt klæde mentorer på	Obs på ud- vælgelses- kriterier for mentorer Forventnin- ger og bund- linje for tænkningen Fagligt klæde men- torer på

Gruppen af mentorer giver alle udtryk for, at de har oplevet det meget positivt for de unge deltagere at deltage i EMPOWER4U-projektet; det har gavnet trivsel, robusthed, selvtillid og givet mestringsoplevelser, mens relationer opleves så svært for mange af de unge, at det skulle have været vægtet endnu mere. Ligeledes skulle relationer i langt højere grad været understøttet af tiltag i lokalmiljøet. Desuden peger gruppen på en meget stor forskel på mentorerne, og at det ikke vurderes hensigtsmæssigt, når mentor er fra plejefamilie.

Gruppen af mentorer giver forskellige bud på forbedringsmuligheder for EMPOWER4U. Først og fremmest opfordrer de til, at der fokuseres endnu mere på relationer, at der gives tid til relationsopbygning og vedligeholdelse på camps og tjek-ind dage. Den geografiske spredning af deltagere har gjort det svært for nogle og der opfordres derfor til, at Børnehjælpsdagen stiller sig i spidsen for arrangement af lokale tiltag, møder og arrangementer imellem mødedage som eksempelvis en invitation til fælles biografur, fælles madlavning. Samtidig kan Børnehjælpsdagen understøtte Facebookgruppen ved, at der altid er en voksen, der straks melder sig til at deltage, hvis en ung deltager vover modet og inviterer i gruppen – på den måde sikres den unge mod risiko for

nederlag. Ligeledes opfordres til en turnusordning blandt mentorer, hvor de skiftes til at tage initiativ til møder mellem mødedage. Dette betyder samtidig, at der foreslås geografiske grupperinger, så det er nemmere at mødes. Der peges desuden på vigtigheden af, at mentorer er godt klædt på til opgaven, at der er et fælles kursus med afklaring af minimumskrav og mindset's betydning.

Timeline – tidslinje - interview.

Fire unge deltagere fra EMPOWER4U har deltaget i et tidslinje interview, der med udgangspunkt i de unges liv i sommeren 2017 følger projektåret med nedslag på Bootcamp i uge 42, fire tjek-ind-dage, Boostcamp i uge 13 samt mentorforløb og afslutning af forløbet. To unge kvinder og to unge mænd har deltaget i interview. Aldersmæssigt er de unge fra 17-21 år. Tre af de unge har været anbragt på opholdssteder, hvor de to unge nu er i udslusningsbolig, mens den tredje bor i selvstændig bolig. Den fjerde unge er anbragt i familiepleje. For alle fire unge er der tale om unge med psykiske problemer med ungdomspsykiatriske diagnoser; heraf har to episoder med psykotiske udfald og tre er i behandling for depression, en af de unge har været præget af selvskadende adfærd og gentagne selvmordsforsøg. Yderligere har tre af de fire unge været ude i stofmisbrug af blandt andet kokain og en af unge har været i kontakt med bandemiljø og kriminalitet. Der er således tale om fire unge mennesker med en meget belastet opvækst og en meget ringe trivsel ved projektstart.

	A	B	C	D
Baseline sommer 2017	I gang med 2-årig erhvervsuddannelse. Har altid været opgivende og er droppet ud mange steder. Hyppige dyk i humør som har givet fravær. Bor i egen lejlighed. Har kontakt til sit gamle opholdssted og en af kontaktpersonerne der,	På kontanthjælp. I udslusning og i behandling i OPUS for psykotiske episoder. Tilknyttet distriktspsykiatrien. Ikke under uddannelse men sport hver dag. Tager kurser her til instruktør. Er meget ustabil: svingende hu-	Er flyttet i udslusningslejlighed. I gang med HF. Har det ok sidste sommer. Tidligere mange psykotiske symptomer som nu er i ro. Tilknyttet Distriktspsykiatrien.	Går på EUX, ordblind, tryghedsforstyrrelse. Sommeren 2017 er meget dårlig D er relateret til bandemiljø, småkriminelt og stofmisbruger (Coke) Mister job. Mister venner. Plejefamilie giver op efter at D flere gange stikker af

	<p>fungerer som mentor.</p> <p>Har det ikke godt denne sommer pga. tidligere omsorgssvigt, der har gjort, at A ikke er god til at være alene.</p> <p>A er ofte i byen og tager mange stoffer (Coke) Får valget mellem hjælp fra OPUS eller stoppe selv. Kæmper med skolen og fravær.</p>	<p>mør, meget indelukket, social angst, selvskadende og har en del selvmordsforsøg bag sig.</p> <p>"Når man lever på et opholdssted, så er der også andre mennesker, der har det rigtigt skidt. Og det kan godt smitte af på hinanden, så man lever lidt i en lukket verden, og det ville jeg gerne ud af og få et almindeligt liv og sådan noget".</p> <p>"Det andet sted jeg boede, der var rigtigt meget med stoffer (kokain, amfetamin, ecstasy) og forskellige ting, og jeg tog også en del stoffer".</p> <p>Sommeren 2017 opleves overvældende, spændende, ensom, hård og stressende.</p> <p>B ønsker derfor at bryde nogle mønstre.</p>		<p>hjemmefra. Plejefamilien stiller krav om camp for at D må flytte hjem igen og om afvæning.</p> <p>D føler sig ikke god nok og oplever sig ikke accepteret.</p>
Bootcamp	<p>Det er meget specielt. En god ven er også med og tre andre bekendte. Godt at</p>	<p>Skeptisk i starten Rives ud af sin komfortzone.</p>	<p>Har fået meget psykoeducation tidligere og håber på, at</p>	<p>Starter med en pro-forma attitude for at få lov til at komme hjem igen. Får</p>

	<p>kende nogen. Bliver placeret i et meget godt team, hvor der sker en stor udvikling med dem.</p> <p>Lærer en masse om vedholdenhed fx ift. Uddannelse og om integritet med afklaring af ønske om at færdiggøre nuværende uddannelse og så forfølge drømmen om pædagogstudie.</p> <p>"Jeg havde nogle overvejelser om, hvem jeg er som person og hvem jeg er sammen med og hvordan de påvirker mig og om at vælge og fravælge nogle".</p> <p>Er nu fri af stoffer – der har kun været en enkelt eller to smuttere.</p> <p>"Der sker noget magisk på en camp og på kort tid kender vi hinanden. Nogle af dem</p>	<p>Kommer virkelig på arbejde. Skal blandt andet være social. Campen opleves overvældende, angstprovokerende, men også spændende.</p> <p>Campen giver mere selvtillid, tiltro til sig selv og mere mod på livet.</p>	<p>campen er noget andet.</p> <p>Er nervøs ved start, men falder hurtigt til og det hjælper at være i teams.</p> <p>Lærer meget mere på camp end C havde regnet med – oplever en ny tilgang og at komme ud af komfortzonen ved</p> <p>Ikke bare at lytte men ved at opleve.</p> <p>Oplever at folk støtter hinanden meget.</p> <p>"Ta ordet" er svært. Teamleder hjælper med power-position og C oplever stor sejr.</p> <p>Det er godt at skrive ting ned i bøger og kunne se i dem efterfølgende.</p> <p>Lærer at styre sin egen tilstand og bruger det blandt andet i skolen.</p> <p>Særligt at skulle sætte mål hele tiden og at øvelse gør bedre og at det</p>	<p>hurtigt oplevelsen af ikke at være alene med sine problemer:</p> <p>"Vi kommer alle sammen fra noget lort".</p> <p>Giver campen en chance. Føler sig anerkendt i teamet:</p> <p>"Der én af dem, der siger, at jeg faktisk er hendes inspirationskilde til at være her og ændre sig på den måde, at det har gjort et kæmpe indtryk på mig, at jeg faktisk er noget værd for nogen."</p> <p>Campen giver tro på sig selv, selvtillid, at folk støtter på D og at være en del af noget.</p> <p>Campen må dog gerne være mere fysisk og indeholde mere motion.</p> <p>Teamkoordinator fortæller plejefamilie om D's udvikling efter camp og D får lov til at komme hjem igen.</p> <p>"Det var rigtig mange op- og</p>
--	--	--	--	--

	har jeg nu kontakt med på daglig basis"		<p>er ok at fejle er brugbart.</p> <p>Får ny viden, selvtillid selv-værd og tro.</p> <p>Normalt indadvendt men har udfoldet sig mere.</p> <p>Oplever fællesskab.</p>	<p>nedture. Sådan ja.. hele tiden var der et eller andet problemer og når der kommer et problem, så har mine plejeforældre det med, at hive alting tilbage, altså hive alt det tilbage, som jeg har gjort for langt tid siden, det skal så lige hives op igen, og så får jeg også lige skæld ud for det, og så er det som om, så tror de, at alting er godt igen, men det er det jo så ikke for mig"</p>
1. Tjek-ind	<p>Der skal køres langt for nogle af dem.</p> <p>Oplever ikke, at der skete så meget og fik ikke så meget ud af det første mål og det første tjek-ind. Det var lidt for sammenklemmt og med mangel på tid.</p>	<p>Opleves rigtigt hårdt. A er indelukket, kender ikke de andre. Usikker på sig selv. Social angst. De andre unge er gode til at være opsøgende.</p> <p>Bliver udfordret til øvelser som senere hen har udviklet B meget.</p>	<p>Fint med tjek-ind og at mødes med teamet og tjekke op på mål.</p> <p>Mødes med camp-deltagere hjemme også. Bruger messenger-gruppe til at støtte hinanden</p>	<p>Fra første camp til tjek ind går det fremad. D stiger i karakterer og følger nu med i skolen. Siger langsomt farvel til det kriminelle miljø. Siger farvel til de gamle venner og prøver at finde nogle nye: "Der var jeg bare så henrykt over, at jeg havde fået en ny åbning i livet. Og jeg havde fået en ny måde at se tingene på, at jeg ikke bare var en ussel stofmisbruger, der ikke havde noget, der</p>

				ikke kunne bruges til noget eller havde nogen ..." På tjek ind genopfriskes de lærte ting og D er overrasket over at have rykket sig så meget
2. Tjek-ind	Eksamen og dismission – første uddannelse der nogensinde er gennemført og med 2 12-taller. Peter Mygind opleves meget inspirerende, og A kunne genkende sig selv, og A's gnist bliver til flamme.	Det bliver nemmere og nemmere. Reflekterer over sit liv og træffer forskellige beslutninger fx at presse sig selv lidt mere – ud af komfortzonen. Udfordrer sig selv til mere mod og til at udvikle sig. Vælger at Ta ordet og åbne op om sig selv. Ryster over hele kroppen, er ved at kaste op og bryde sammen men gør det og er bagefter rigtigt stolt af sig selv.	Jul holdes med familien	Mellem 1. og 2. tjek-ind er der op og nedture. Når humøret er nede giver det konflikter i plejefamilien, hvor særligt moderen stresser og det fører til skænderier. Får hjælp af talepædagog og skolepsykolog til kommunikation. Karakterer går ned igen. Julen er problematisk og D stikker af hjemmefra igen.
3. Tjek-ind	"Det var helt vildt altså, jeg sad med åben mund. Meget hårdt ramrende, råt. Det fangede mig, fascinerende. Hans livshistorie og måden han formåede	Julen går overraskende godt. Juleperioden plejer at være den værste tid, men det bliver en rolig og hyggelig jul med familien. B har det godt i perioden. Får	Tjek ind denne gang er anderledes og det er det bedste. "Spændende, vild historie, han havde udviklet sig meget. Meget inspirerende"	"Ja, Tjek ind Nr. 3, der ændrer det hele sig faktisk for mig fuldstændig. Det gav mig en øjenåbner, for at jeg kunne, jeg ville have endt sådan der. Det havde været mig, hvis jeg ikke

	<p>at ændre alt. Han var den, der gjorde allerstørst indtryk, gjorde mig selv opmærksom på også at være støttende overfor andre og dele ud af mine "formler" og det hjælper nu også mine venner".</p>	<p>mod til at deltage i nytårsfest med nye mennesker og møder kæreste der.</p> <p>Beskriver perioden som en fantastisk periode velbefindende, hyggelig, stabil psyke, social.</p> <p>Øver sig i at være mere udadvendt. Livet giver mere mening. Får mere selvtillid, bliver mere stærk, mere stabil og mindre ensom.</p> <p>Horsens Statsfængsel opleves som det bedste tjek-ind. Det er relevant og til at relatere til. Kan spejle sig i det og føler sig så ikke alene. Foredragsholder har fundet meningen i sit liv og er kommet videre. Det giver styrke og et nyt syn og en vej frem.</p> <p>"Fordi man har haft et rigtigt mangelfuldt liv og meget modgang, så betyder</p>		<p>havde været her, hvis jeg ikke var kommet der i uge 42". " Og det var bare en kæmpe inspiration for mig, der bare har gjort, at jeg bare har... ja, det har bare vendt op og ned på det hele". "Og han har sådan kunne vende det, jeg har jo haft campen, som mit vendepunkt, han fik en datter."</p> <p>Efter 3. Tjek-ind går det kun fremad. Går fra at dumpe til karakterer med 10 og 12-taller.</p> <p>Får konfliktløsnings værktøjer til at håndtere plejemor bedre.</p>
--	---	--	--	--

		det ikke nødvendigvis, at man er fortabt"		
4. Tjek-ind	"Bubber er jeg ikke særligt glad for. Jeg fik ikke meget ud af det han sagde. Til gengæld fik jeg en masse ud af at lytte til de andre og hvordan de havde udviklet sig. Jeg kunne ikke selv se, at jeg havde udviklet mig, men det var de alle sammen enige om – min væremåde, måden jeg ser folk på, mit overskud. Jeg fik stor ros og lige pludselig kunne jeg se det".	<p>Starter i skole introforløb til 10.klasse.</p> <p>Er tidligere røget ud af folkeskolen, da B var 15 år og har ikke gået i skole siden. B går nu med almindelige elever, en kæmpe udfordring men B er social, klarer sig fagligt og har fået selvværd og er glad. Skal nu i gang med 10. klasse. Inden det sidste tjek-ind er der virkelig begyndt at ske noget med B.</p> <p>Tjek ind går rigtig godt, B er tryk, hviler i sig selv, er social.</p> <p>Har opnået større tro på sig selv, selvtillid og tør at folde sig ud socialt, er blevet mere opsøgende og synlig. Er langt mere til stede og har forladt sin "indre verden og ensomheds-boblen".</p>	Bubber opleves ok. "Der var meget af det, han sagde, som jeg ikke rigtig hørte, fordi man mentalt røg lidt af, fordi han kom ud på alle de der side-spør"	Ikke med på grund af fødselsdagsfest.

<p>Mentorforløb</p>	<p>Sætter sig ned sammen og sætter specifikke mål i stedet for kun at snakke om dagligdagen, fx hvilke redskaber fra EMPOWER4U A har taget til sig. Der laves mad sammen og A begynder at gå op i kost.</p> <p>Kontakt til mentor mindst en gang om ugen.</p> <p>"Her fandt jeg ud af at tænke over, hvad jeg udstråler selv og hvis jeg har det dårligt, hvordan kommer jeg så tilbage op på hesten. På camp fik vi en bog, som vi skrev "formler" ned i, som jeg kigger tilbage i og jeg er sådan en type, der godt kan lide at bruge en formel"</p> <p>A er ekstrovert og at være social hjælper på humøret.</p> <p>Mentorer foreslår HF med</p>	<p>Mentor er kendt i forvejen. Det har fungeret op og ned. Godt fordi mentor kender B så godt. Skidt fordi mentor bliver provokeret, hvis B ikke gør det, mentor synes er rigtigt.</p> <p>Mentor er rigtig stolt af B's udvikling. Synes, at B har rykket sig og er kommet langt i sit liv.</p> <p>Det er usikkert om mentor følger B efter flytning til egen bolig til sommer, men der vil så være en anden.</p>	<p>Har fået tildelt en rigtig god mentor, der kan fastholde C i det lærte. Hyppig kontakt.</p> <p>Mentor har holdt C op på tingene, mål og støtter i målopfyldelse. God at snakke med og har gode synsvinkler.</p> <p>Mentor fortsætter efterfølgende og har tilbudt at hjælpe med at skrive jobansøgninger</p>	<p>Vælger at få mentor udefra for at kunne åbne sig. D mener ikke, at det må være en mentor fra familie/plejefamilie</p> <p>Snakker med mentor stort set hver dag</p> <p>"Jeg synes, mentor gør det på en god måde, så det er overskueligt, og mentor er god at snakke med, og jeg tror ikke, at jeg ville have nået det samme, hvis jeg ikke havde haft denne mentor. Det tror jeg ikke"</p> <p>Mentor løfter D under hele forløbet og har lovet at fortsætte som mentor efterfølgende.</p>
---------------------	---	---	---	--

	<p>henblik på pædagoguddannelse i stedet for pædagog-assistent.</p> <p>"Jeg har aldrig været dum i skolen og jeg brænder for at hjælpe børn og unge".</p> <p>Starter HF januar 2018. Bruger værktøjerne fra camp. Mentor roser A og er stolt af A, men ser A tit, så mentor ser ikke helt de samme ryk.</p>			
Boostcamp	<p>Forventning om at få endnu flere kompaspunkter at arbejde med. Repetition opleves givende.</p> <p>Oplever hvad kost kan gøre for en.</p> <p>Stor udvikling fx Ta ordet. "Nogen havde meget svært ved det og jeg kunne være "save-spot". Opdagede jeg havde overskud til at hjælpe andre".</p>	<p>Opleves som den bedste camp.</p> <p>Er langt mere modig, opsøgende, usikkerheden forsvinder. Føler sig som en del af fællesskabet.</p> <p>"Jeg har fundet kernen til, grunden til jeg har det skidt. Og det var været, at jeg har følt mig så ensom og det er det, der lidt har ædt mig op indefra. Fordi når man samtidig har så mange problemer og</p>	<p>Genopfriskning af det lærte fx kommunikation og konfliktløsning.</p> <p>Venskab er etableret.</p> <p>Campen samler de sidste ting, der manglede.</p> <p>Håb er skabt, mål er skabt, tillid etableret.</p>	<p>".. jeg havde glædet mig så meget til campen, for da jeg ramte den der, det havde jeg set så meget frem til. Det gav mig virkelig så meget at se, hvordan de andre havde udviklet sig. Jeg er jo imponeret over, hvor langt folk var kommet, og selvfølgelig var der nogen, der var sådan .. ja gået lidt tilbage igen til den første camp. Det var jo så heldigt, at jeg var så god til, at jeg kunne få dem i gang igen, og</p>

		<p>har oplevet så mange ting og samtidig også føler sig ensom og helt alene i verden, så er det næsten som om man smuldrer og går i stykker, og jeg nåede frem til, at det var det, der var problemet"</p> <p>"Jeg har aldrig rigtigt haft den der indre ro før, og det har jeg fået på den der camp...mit liv begynder at give mening, fordi jeg pludselig finder en vej frem....jeg sætter pris på mig selv og mit liv og jeg fik endnu flere drømme og fik meget mod på livet"</p>		<p>jeg fik jo også dem der var sådan, var tilbage der, derop igen .. så jeg var egentlig næsten ...en af de der hjælpere til lederne på det tidspunkt. Fordi jeg havde fundet så meget overskud i mig selv, og sådan generelt, til at jeg kunne være med til at støtte de andre."</p>
Afslutningsvis	<p>"Jeg tænker, at jeg indirekte har fået en masse. Jeg synes det er vildt fedt og kunne sige, om den her aktivitet, den kan du faktisk bruge sådan her i livet. Min uddannelse fx den havde jeg aldrig færdiggjort, hvis jeg ikke</p>	<p>"Altså jeg troede aldrig nogensinde, at jeg ville kunne gå på en uddannelse overhovedet...jeg troede bare, at jeg skulle være på kontanthjælp resten af mit liv. Og til sommer, der skal jeg på SU"</p>	<p>"Jeg har fået rigtigt meget, altså håb og tro på mig selv om at med de her redskaber, der kan jeg gøre stort set alt. At jeg nok skal komme igen ting."</p> <p>"Jeg har fået nogle venska-</p>	<p>"Jeg kan næsten ikke beskrive, hvor godt, hvor glad jeg har været for det her. Altså nu jeg er clean og jeg er færdig til misbrugskonsumlent". "Så.. at jeg egentlig fik øjnene op, at jeg betød noget, det var faktisk noget af det, det har gjort</p>

	<p>lige havde fået det sidste stykke der." Nu frivillig hos BHD og vil gerne være mentor for en anden ung.</p> <p>"Jeg har sådan lidt op-og-nedture lige nu, men det er altså fordi jeg har 20 bolde i luften"</p> <p>Er nu på antidepressiv medicin. Depression udløst af kokainmisbrug.</p> <p>"Jeg har taget en hel masse ejerskab.</p> <p>Jeg vil gøre alt i verden for at kunne give det videre."</p> <p>Ønsker at fortsætte det sociale med teamet. Er klar til at sige farvel men fortsætter med mentor.</p> <p>Foreslår at BHD er opmærksomme i teamdeling på de unges baggrund.</p> <p>Giver råd til andre udsatte unge: "Ta for helvede i mod</p>	<p>B skal desuden flytte i egen bolig til sommer. Glæder sig til mere frihed og at være herre over eget liv. Kæresten bor i nærheden og de har det rigtigt godt sammen.</p> <p>B er klar til at starte skole. Planlægger at tage 10. klasse og så HF. Vil gerne have en uddannelse og tjene egne penge. Drømmer om at læse sociologi.</p> <p>Tager ikke stoffer i dag, lever sundt og motionere og er ved godt mod og oplever at have fået nogle gode værktøjer.</p> <p>Ærgerlig over at forløbet skal slutte</p>	<p>ber, som kommer til at holde"</p> <p>"Så jeg ved godt, at der stadig kommer til at være nogle ting, der bliver svære og sådan, men jeg tror mere det er de der redskaber man kan bruge"</p> <p>Slutter HF om lidt. Skal herefter have erhvervs erfaring for at komme ind på ønsket uddannelse</p>	<p>det største indtryk på mig. Ja.. og jeg kunne være, en god del af folks liv, i stedet for jeg altid bare har været den, der har gjort alting forkert". "Jeg er jo også blevet frivillig på BHD nu. Det her, det har jo også været med til at inspirere mig, så jeg vil gerne hjælpe andre unge, så det jeg har været igennem .. og vise dem, at det kan godt være, at livet er lort, men du kan altså godt vende det om. For det er det, det her har vist mig". "Det her det har bare hjulpet mig på så mange punkter, jeg kan ikke beskrive det". "...Derfra hvor jeg bare havde det ad helvedes til der, hvor jeg aldrig har haft det bedre i hele mit liv. Der er sket så utrolig meget." Videregiver nu de værktøjer D har lært til venner og klassekammerater. "Så jeg vil sige, at jeg</p>
--	---	---	--	---

	<p>det – det er sådan en oplevelse, der vil ændre dit liv.”</p>		<p>tror, det her har, jeg vil sige så meget, jeg tror næsten, ja jeg tror det har reddet mit liv. Fordi, at jeg var jo rigtig langt ude, det var rigtig sort der, og nu har jeg jo, nu har jeg ændret lys. Jeg tror virkelig, det har reddet mit liv, uden at jeg skulle sige det med overdriivelse. For jeg ville ikke vide, hvor jeg ellers var henne i dag”. ”Så der er bare så mange døre, det her det egentlig har åbnet for mig”. ”Altså, det har været det bedste, det har været det bedste i mit liv. Jeg kan ikke takke nok for det her forløb.. men altså de ting jeg har fået med, og de mennesker man har mødt, det kan ikke beskrives”. ”Så det er ikke fordi, at det bare er det her, og så er det slut. Overhovedet ikke. Det her, det har bare åbnet døren for det og for nogle helt nye venskaber”. D</p>
--	---	--	--

				har netop fået konstateret depression og humøret svinger noget dette begrundes med stop med stoffer, men D oplever selv, at det går den rigtige vej: "Jeg har aldrig haft det så godt, jeg har aldrig haft så godt et forhold med mine forældre i mange år. Jeg klarer det godt i skolen, jeg har det fint med mine venner". "Jeg synes bare generelt at True North har gjort det helt ekstremt godt."
--	--	--	--	--

Interviews med de fire unge viser, at de alle har oplevet en markant stor positiv fremgang for deres personlige udvikling i forhold til både personlige og sociale kompetencer, deres trivsel er steget væsentligt og de har fundet mening og en vej frem for dem.

Ser vi samtidig på de interviewede unges spørgeskemabesvarelser, viser det følgende for handlingstillid: Alle deltagere oplever markant fremgang på handlingstillid.

Handlingstillid	Før	Efter	Forskel
Deltager A	27	34	+ 7
Deltager B	21	37	+ 16
Deltager C	25	35	+ 10
Deltager D	26	38	+ 12

Ser vi på spørgeskemabesvarelser for sundhedsprofilen, viser det følgende:

Deltager A, B, C, D. 1= første måling, 2 = 2. måling

A	Trivsel	0	1	2	3 B1	4	5	6	7	8 B2	9 C2	10	11 A1 C1	12 D1	13 D2	14
B	Livsmod	0 B1	1	2	3	4 C2	5	6 B2	7	8 C1	9	10 D1	11 A1 A2	12	13	14
C	Håb	0	1	2	3	4	5	6	7	8 B1 D1	9 C2	10	11	12	13 C1	14 B2
D	Opti- misme	0 B1	1	2	3	4	5 B2 C1	6 C2	7 A 2	8 A1	9	10	11 D2	12 D1	13	14
E	Angstfri	0 B1	1	2	3	4	5 B2	6	7	8	9 D1	10 C1	11	12	13 C2	14 A1
F	Tvangfri	0	1	2	3	4	5	6 B1	7	8 C2	9 B2 C1	10	11 A2	12 A1	13	14 D2
G	Robust	0 B1	1	2 B2	3	4	5	6	7 A1	8	9	10 C1 C2	11 A2	12	13 D1	14 D2
H	Vredes- kontrol Ud	0	1	2	3	4	5 D1	6	7	8 B1	9	10 B2	11	12 A1	13 C1 D2	14 A2
I	Vredes- kontrol Ind	0	1 C2	2 C1	3	4 B1 D2	5 B2	6 D1	7 A1	8 A2	9	10	11	12	13	14
J	Tillid	0 B1	1	2	3	4	5 D1	6	7	8 B2 D2	9 C2	10 A2 C1	11 A1	12	13	14

K	Social udadventt	0	1	2	3	4	5	6	7	8 A1 B1 B2	9 C1 C2	10	11	12 D1	13 A2	14 D2	15
L	Social vel-fungete	0 B1	1	2	3	4	5	6	7	8 C2	9 B2	10 C1	11	12 A1	13 D1 D2	14 A2	15
M	Følelses-mæssig sikker	0	1	2	3 A2 B1	4	5	6 C1 D2	7 D1	8 C2	9	10 A1 B2	11	12	13	14	15
N	Følelses-mæssig udadventt	0 D1	1	2	3	4 B1 D2	5 C2	6 B2 C1	7	8 A1	9	10 A2	11	12	13	14	15
O	Smidig	0	1	2	3	4	5	6 D1	7	8	9	10 A1	11 C2	12 C1	13 B1 D2	14 A2	15
P	Realistisk	0	1	2	3 B2	4	5	6 B1 D2	7 C2 D1	8 C1	9 A2	10 A1	11	12	13	14 D2	15
Q	Afslappet	0 B1	1	2 B2	3	4	5	6 D1	7 C2	8 A1	9	10 C1	11	12	13	14 A2 D2	15
R	Positiv	0	1 D1	2	3	4	5	6	7	8 A1	9 C2	10	11	12 B1 C1 D2	13 A2 B2	14	15
S	Uafhængig	0	1	2	3	4	5 B1	6	7	8	9 A1 C1	10 C2 D1	11 A2 B2	12	13	14	15
T	Selvsikker	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 A1	10 C1 D1	11 A2 C2	12	13 B1 D2	14 B2	15

U	Traumefri	0	1	2 B1	3	4 C1	5 B2 C2	6	7 A2	8	9	10 A1	11	12	13	14 D2	15
V	Ustresset	0	1	2	3	4	5 D1	6	7	8 B1 C2	9 A1 A2	10 C1	11	12 B2 D2	13	14	15
W	God økonomi	0 D1	1	2	3	4 A1	5	6 A2 D2	7 C1 C2	8	9 B1 B2	10	11	12	13	14	15
X	Arbejdstilfreds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 C1 C2 D1	10	11 A1 B1	12	13 D2	14 A2	15
Y	Seksuelt interesseret	0	1	2	3	4	5	6 B1 C2	7 C1	8	9	10 D2	11	12	13 B2	14 A2 D1	15
Z	Seksuelt tilfreds	0 B1	1	2	3	4	5	6 A1 C2	7	8	9 A2 C1	10	11	12 B2	13	14 D1 D2	15
Æ	God hukkommelse	0 D1	1	2	3	4	5 A2 B1	6 A1 B2 D2	7 C2	8	9	10 C1	11	12	13	14	15
Ø	Følelseskontrol	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 B2	11	12 A1 C1 C2	13	14 B1	15
Å	God fysik	0	1	2	3	4	5	6	7 A1 C2	8 C1	9 A2	10	11 D1	12	13 D2	14	15
Ä	Sundhed	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 A1	12 A2 C1 C2	13 B2	14 B1 D2	15

De markante forskelle, der viser sig ved besvarelse af Sundhedsprofil, er der, hvor deltagerne flytter sig mere end et enkelt felt – både frem og tilbage. Små forskelle er der, hvor deltagerne blot flytter sig et enkelt felt frem eller tilbage og dette kan i spørgeskemabesvarelsen ske ved kun et enkelt points forskel i besvarelse og kan derfor også skyldes tilfældigheder.

Mest interessant er derfor at se på de markante forskelle.

For deltager A:

Markant fremgang for: Trivsel, robusthed, vredeskontrol ud, social udadvendthed, socialt velfungerende, følelsesmæssig udadvendthed, smidig, afslappet, positiv, uafhængig, selvsikker, god økonomi, arbejdstilfredshed, seksuelt tilfreds, følelseskontrol og god fysik,

Markant tilbagegang for: Følelsesmæssig sikker og traumefri.

For deltager B:

Markant fremgang for: Trivsel, livsmod, håb, optimisme, angstfri, tvangsfri, robusthed, vredeskontrol ud, tillid, social velfungerende, følelsesmæssig sikker, følelsesmæssig udadvendthed, smidig, realistisk, afslappet, uafhængig, traumefri, ustressed, arbejdstilfreds, seksuelt interesseret, seksuelt tilfreds.

Markant tilbagegang for: Følelseskontrol

For deltager C:

Markant fremgang for: Angstfri, vredeskontrol ud og følelsesmæssig sikker.

Markant tilbagegang for: Trivsel, livsmod, håb, social velfungerende, afslappet, positiv, ustressed, seksuel tilfreds og god hukommelse.

For deltager D:

Markant fremgang for: Livsmod, håb, angstfri, vredeskontrol ud, tillid, social udadvendthed, følelsesmæssig udadvendthed, smidig, afslappet, positiv, uafhængig, selvsikker, ustressed, god økonomi, arbejdstilfreds, god hukommelse og god fysik.

Markant tilbagegang for: Vredeskontrol ind, seksuel interesse.

For deltager A, B og D stemmer spørgeskemabesvarelsene med målbar effekt overens med interview om oplevet effekt. For deltager C er spørgeskemabesvarelses med målbar effekt lavere end interviewets oplevet effekt.

I nedenstående model fremgår sundhedsprofilens farvekoder i forhold til danske normer for, hvordan de forskellige farver indikerer trivsel eller mangel på samme. Ser vi på deltagerens slutbesvarelser fremgår det:

Deltager A:

FARVEDE FELTER	BESVARELSER	BETYDNING
HVID	14 UD AF 30	Du har ingen nævneværdige problemer
GRØN	10 UD AF 30	Du har lettere problemer
GUL	4 UD AF 30 Tvangfri, ustresset, god økonomi og god fysik	Du udviser klare problemer
RØD	2 UD AF 30 Følelsesmæssig sikker og god hukommelse	Du er belastet af svære problemer

Deltager B:

FARVEDE FELTER	BESVARELSER	BETYDNING
HVID	9 UD AF 30	Du har ingen nævneværdige problemer
GRØN	7 UD AF 30	Du har lettere problemer
GUL	10 UD AF 30 Trivsel, livsmod, optimisme, tvangsfri, vredeskontrol ind, tillid, social velfungerende, følelsesmæssig udadvendthed, traumefri, god hukommelse	Du udviser klare problemer
RØD	4 UD AF 30 Angstfri, robusthed, realistisk, afslappet	Du er belastet af svære problemer

Deltager C:

FARVEDE FELTER	BESVARELSER	BETYDNING
HVID	3 UD AF 30	Du har ingen nævneværdige problemer
GRØN	9 UD AF 30	Du har lettere problemer
GUL	17 UD AF 30 Trivsel, livsmod, håb, optimisme, tvangfri, social velfungerende, arbejdstilfreds, god hukommelse, følelsesmæssig udadvendthed, afslappet, positiv, traumefri, ustresset, god økonomi, god fysik, seksuelt interesseret, seksuelt tilfreds	Du udviser klare problemer
RØD	1 UD AF 30 Vredeskontrol ind.	Du er belastet af svære problemer

Deltager D:

FARVEDE FELTER	BESVARELSER	BETYDNING
HVID	23 UD AF 30	Du har ingen nævneværdige problemer
GRØN	1 UD AF 30	Du har lettere problemer
GUL	6 UD AF 30 Vredeskontrol ind, tillid, følelsesmæssig sikker, følelsesmæssig udadvendthed, god økonomi, god hukommelse	Du udviser klare problemer
RØD	0 UD AF 30	Du er belastet af svære problemer

Når deltagernes spørgeskemabesvarelser sættes i relation til danske normer, så ses det, at på trods af stor målbar effekt og stor oplevet effekt hos deltagere A, B og D, samt negativ

målbar og positiv oplevet effekt for deltager C, så er der stadig trivselsmæssig og psykisk sundhedsmæssige udfordringer med slutbesvarelser i det gule felt: Du udviser klare problemer. Og i det røde felt: Du er belastet af svære problemer.

Hertil skal bemærkes, at alle deltagere kommer fra en svært belastet baggrund og at der ved projektstart er tale om fire unge mennesker, der alle er i meget dårlig trivsel, har ungdomspsykiatriske diagnoser og tre ud af fire har stofmisbrug. Det er derfor vigtigt at bemærke, at der er tale om markant stor målbar fremgang på Sundhedsprofilen hos tre ud af fire unge samt markant stor oplevet effekt hos alle fire.

KONKLUSION

Projektet EMPOWER4U med deltagelse af 39 unge indledningsvis og 35/34 unge afslutningsvis er forskningsmæssigt fulgt med spørgeskemaer i forhold til handlingstillid og med sundhedsprofilen. Desuden er 9 af de unge deltageres mentorer interviewet i et fokusgruppeinterview og 4 unge deltagere – heraf 2 unge kvinder og 2 unge mænd interviewet med et tidslinjeinterview.

For handlingstillid viser den samlede effekt af indsatsen med EMPOWER4U målt med Cohens D **0,38** svarende til en effekt omkring middel og som samlet er et godt resultat. De unge giver således samlet udtryk for at have opnået en markant forbedring af deres handlingstillid. Samtidig ses der stor forskel på effekt i forhold til deltagernes besvarelser af de enkelte spørgsmål i spørgeskema, hvor der således ses både områder, hvor deltagerne har oplevet stor effekt, områder med middel effekt og mindre effekt samt områder med ingen eller endda negativ effekt.

Ser vi på de individuelle deltagere ses der meget stor forskel på deltagernes individuelle oplevelser af deres handlingstillid mellem første og sidste måling. 24 deltagere giver udtryk for en positiv forskel på deres handlingstillid. 10 deltagere giver udtryk for en negativ forskel på deres handlingstillid. 1 deltager oplever ingen forandring og 4 deltagere er udgået.

I lyset af deltagernes baggrund og årsager til, at de er deltagere i projektet, må det naturligvis overvejes, hvordan succeskriterier for projektet vurderes. For handlingstillid viser 61,5 % af deltagerne positiv fremgang, 25,6 % af deltagerne viser negativ fremgang, 2,6 % oplever ingen fremgang og 10,3 % er udgået.

Et væsentligt element vil derfor være en efterfølgende kvalitativ undersøgelse af, hvorfor nogle deltagere i så høj grad har profiteret af perioden, mens andre deltagere enten

ikke har profiteret eller har oplevet tilbagegang for at sikre en mere målrettet indsats og hensyntagen i forhold til resultater heraf.

For sundhedsprofilen viser 19 deltagere positiv fremgang i forhold til besvarelse af de enkelte spørgsmål svarende til 56 %, 2 deltager viser ingen ændring svarende til 6 %, mens 13 deltagere viser tilbagegang svarende til 38 %.

Ser vi på den samlede Cohens D effekt på de samlede kategorier ses en effekt på **0,16** svarende til lav effekt. Der er imidlertid mange kategorier, der stilles spørgsmål til eksempelvis økonomi og sexliv, og det vil derfor være forventeligt, at ikke alle kategorier opnår ændringer eller fremgang.

Ser vi i stedet på sundhedsprofilens forskellige kategorier, ses der samlet positiv fremgang i forhold til: Trivsel, optimisme, angstfri, vredeskontrol ud, tillid, social udadvendt, socialt velfungerende, følelsesmæssig udadvendt, smidig, realistisk, afslappet, positiv, uafhængig, selvsikker, god økonomi, arbejdstilfredshed, seksuel interesse, seksuel tilfreds, følelseskontrol, god fysik og sundhed, mens der ses tilbagegang for livsmod, håb, tvangsfri, vredeskontrol, ind, følelsesmæssig sikker og traumefri samt ingen ændring i forhold til robust, ustressed og god hukommelse.

Langt de fleste ændringer uafhængigt af om de er positive eller negative er dog stadig placeret i samme scoringsfelt.

FARVEDE FELTER	KATEGORI	BETYDNING
HVID	Ingen	Der er ingen nævneværdige problemer
GRØN	Livsmod Robust Vredeskontrol, ud Social udadvendt Følelsesmæssig sikker Smidig Positiv Uafhængig Selvsikker Traumefri God fysik	Der udvises lettere problemer

	Sundhed Seksuelt interesseret Seksuelt tilfreds Arbejdstilfreds Følelseskontrol God økonomi	
GUL	Trivsel Håb Optimisme Angstfri Tvangsfri Vredeskontrol, ind Tillid Socialt velfungerende Følelsesmæssig udad- vendt Realistisk Afslappet Ustresset God hukommelse	Der udvises klare problemer
RØD	Ingen	Der udvises belastning af svære problemer

Ligeledes i forhold til sundhedsprofilens resultater er et væsentligt element en efterfølgende kvalitativ undersøgelse af, hvorfor nogle deltagere i så høj grad har profiteret af perioden, mens andre deltagere enten ikke har profiteret eller har oplevet tilbagegang for at sikre en mere målrettet indsats og hensyntagen i forhold til resultater heraf.

I fokusgruppeinterview med mentorer bliver der givet udtryk for en oplevet effekt hos deltagerne i forhold til særligt trivsel, robusthed, selvtillid og mestringsoplevelser, mens det vægtes, at der skal arbejdes og understøttes meget mere i forhold til relations-opbygning og relations-vedligeholdelse. Mentorerne giver konkrete forslag til, hvordan en

geografisk gruppering kunne understøtte relationer bedre, og hvordan både Børnehjælpsdagen og mentorerne i turnus kunne lave initiativer til at understøtte såvel relationer som de gode hensigter i programmet blandt andet kunne der arbejdes med fokuspunkter fra camps og tjek-ind-dage i samarbejde mellem deltagere eller på ekstra mødedage imellem de planlagte arrangementer. Camps blev rost for relevant og meningsfyldt indhold og struktur.

Mentorerne påpegede forskellen i mentorgruppen i forhold til om man er ansat i institution eller lignende eller om man var plejefamilie. Særligt mentorer fra plejefamilie kunne være på en svær og konfliktfyldt opgave. Desuden var der uddannelsesmæssigt stor forskel i mentorgruppen. Det blev derfor foreslået, at der var mere fokus på kursusvirksomhed for mentorer, at der var italesatte krav og forventninger og et fælles mindset og fælles forståelse for opgaven og processen.

I tidslinje interview med de fire unge deltagere er disse udvalgt tilfældigt. Alle fire deltagere oplever en markant målbar fremgang for deres handlingstillid. Resultaterne fra Sundhedsprofilen viser, at tre ud af disse fire unge har vist markant stor målbar effekt, mens en af disse unge har vist en mindre markant negativ tilbagegang. I interview med alle fire deltagere oplever de imidlertid alle markant stor positiv fremgang samt en meget stor positiv indflydelse på deres liv. Det betyder, at det ene interview med en ung deltager, der målbart har haft positive fremgang for handlingstillid men negative resultater på Sundhedsprofilen, så stemmer disse resultater ikke udelukkende overens med de oplevede resultater, og derfor kan det ikke give svar på, hvorfor nogle af de unge ikke fremviser målbare positive resultater. Et væsentligt element kunne derfor være fremadrettet, at slutmålinger med spørgeskemaer foretages samtidigt med interviews, og at der er en langt større gruppe af unge deltagere, der interviewes.

I et følgeforsknings- og udviklingsprojekt som dette, hvor der er valgt et metodemæssigt design som er konvergent vægtes såvel kvantitative som kvalitative data ligeværdigt. Det betyder, at den målbare effekt for handlingstillid på 0,38 samt på Sundhedsprofilen på 0,16 har henholdsvis middel og lav effekt. Samtidig viser interview med mentorer vedrørende 9 unge deltageres deltagelse i EMPOWER4U forløbet markant positiv fremgang for særligt trivsel, robusthed, selvtillid og mestringsoplevelser. For de fire unge deltagere, der er interviewet med tidslinje-interview ses som skrevet ovenstående markant positiv målbar fremgang for handlingstillid, mens der i forhold til Sundhedsprofilen ses markant positiv fremgang for tre ud af de fire unge deltagere, mens den ene deltager oplever negativ tilbagegang. Alle fire unge deltagere giver imidlertid udtryk for en stor oplevet positiv fremgang i forhold til deres personlige og sociale kompetencer, i forhold til deres trivsel, deres oplevelse af mening og det at have fundet en vej frem.

Afslutningsvist får de unge deltageres stemme derfor lov til at manifesterer deres udbytte.

Deltager A: "Ta for helvede i mod det – det er sådan en oplevelse, der vil ændre dit liv."

Deltager B: "Altså jeg troede aldrig nogensinde, at jeg ville kunne gå på en uddannelse overhovedet...jeg troede bare, at jeg skulle være på kontanthjælp resten af mit liv. Og til sommer, der skal jeg på SU"

Deltager C: "Jeg har fået rigtigt meget, altså håb og tro på mig selv om at med de her redskaber, der kan jeg gøre stort set alt. At jeg nok skal komme igennem ting"

Deltager D: "Jeg kan næsten ikke beskrive, hvor glad jeg har været for det her.... Det her det har bare hjulpet mig på så mange punkter, jeg kan ikke beskrive det...Derfra hvor jeg bare havde det ad helvedes til der, hvor jeg aldrig har haft det bedre i hele mit liv. Der er sket så utrolig meget..... Så jeg vil sige, at jeg tror, det her har, jeg vil sige så meget, jeg tror næsten, ja jeg tror det har reddet mit liv. Fordi, at jeg var jo rigtig langt ude, det var rigtig sort der, og nu har jeg jo, nu har jeg ændret lys. Jeg tror virkelig, det har reddet mit liv, uden at jeg skulle sige det med overdrivelse. For jeg ville ikke vide, hvor jeg ellers var henne i dag...Så der er bare så mange døre, det her det egentlig har åbnet for mig. Altså, det har været det bedste, det har været det bedste i mit liv. Jeg kan ikke takke nok for det her forløb.."

Der er derfor god grund til at undersøge, om EMPOWER4U-projektet udefra ovenstående resultater kan forbedre både de målbare og de oplevede effekter for alle deltagere i et lignende projektforsøg ved at tage højde for flest muligt af de nævnte udfordringer og forslag til forbedringer.

Bedste hilsner

Mette Marie Ledertoug // Post Doc, PhD
Aarhus Universitet

