

## Evaluering af træningstilbud i U-turn, rådgivnings- og behandlingstilbud i Københavns Kommune



"Selvfølgelig er det noget andet med noget fysisk, at man synes, at det er hårdt at lave armbøjninger, men jeg synes godt, at man kan vende det til og bruge det som et eller andet mantra..." (Martin, ung i U-turn)

"Jo mere jeg laver, jo mere energi får jeg – det er et springbræt til at få livet i gang igen!" (Camilla, ung i U-turn)

**Malene von Eggers Landbo**

Evaluering af træningstilbud i U-turn, rådgivnings- og behandlingstilbud i Københavns Kommune

Viden - og kompetencecenter | unge og rusmidler, U-turn, Center for Unge og Misbrug,  
Socialforvaltningen, Københavns Kommune, juli 2015

Viden - og kompetencecenter | unge og rusmidler arbejder med dokumentation og evaluering, projekter, kurser og uddannelse inden for området unge og rusmidler. Centret hører sammen med U-turn og De Drikker Derhjemme under Center for Unge og Misbrug, Socialforvaltningen Københavns Kommune.

## Indhold

<b>Introduktion</b> .....	5
Målsætninger for tilbuddet og evalueringens formål og struktur.....	5
<b>DEL I</b> .....	<b>8</b>
<b>Om træningstilbuddet</b> .....	<b>8</b>
Formål med træningstilbuddet.....	8
Målgruppe.....	8
Medarbejdere.....	8
Træningstilbuddets organisering og indhold.....	8
Dokumentations- og registreringspraksis .....	9
<b>Evalueringsdesign</b> .....	<b>11</b>
<b>Transfer af kompetencer</b> .....	<b>12</b>
<b>Træning som behandling</b> .....	<b>14</b>
<b>DEL II</b> .....	<b>16</b>
<b>Resultater</b> .....	<b>16</b>
Målgruppebeskrivelse.....	16
Forandringer hos de unge i træningstilbuddet.....	20
Opsummering .....	32
<b>Diskussion</b> .....	<b>33</b>
<b>Konklusion</b> .....	<b>34</b>
<b>Opmærksomhedspunkter</b> .....	<b>36</b>
<b>Referenceliste</b> .....	<b>37</b>
<b>Bilag</b> .....	<b>38</b>

## Forord

I U-turn<sup>1</sup> kan unge mennesker med rusmiddelproblemer tilbydes at deltage i et træningstilbud. Tilbuddet er fortrinsvist rettet mod unge fra 18 til 25 år, som har et ønske om at skabe forandring og udvikling gennem træning, kost og samtale. Træningen omfatter styrke- og konditionstræning i et fitnesscenter tre gange om ugen med efterfølgende morgenmad til de unge og ansatte. I december måned 2014 påbegyndte en ny dokumentations- og registreringspraksis for at muliggøre evaluering af træningstilbuddet.

Evalueringen af træningstilbuddet er udarbejdet på foranledning af og i et samarbejde mellem Viden - og Kompetencecenter for Unge og Rusmidler og U-turn, Socialforvaltningen, Københavns Kommune. Evalueringsrapporten indeholder en målgruppebeskrivelse, samt opgørelser over forandringer hos de unge, som bygger på statusskemaer og interviews og samtaler med unge og ansatte i U-turn.

Rapporten har som formål at undersøge, om indsatsen lever op til de opsatte målsætninger og afsluttes med en række opmærksomhedspunkter med henblik på udvikling af træningstilbuddet, samt registrerings- og dokumentationsprocedure.

En særlig stor tak til de unge og ansatte som har indvilliget i at lade sig interviewe, og derved har bidraget til udarbejdelsen af denne rapport.

---

<sup>1</sup> U-turn er Københavns Kommunes rådgivnings- og behandlingstilbud til unge under 25 år med problemer med rusmidler. U-turn har en række tilbud, herunder åben anonym rådgivning og længerevarende forløb til de unge, samt deres familier og øvrigt netværk. Endvidere ydes konsulentstøtte til professionelle, der arbejder med målgruppen (blandt andet samarbejdes med Københavnske erhvervsskoler).

## Resumé

Fysisk træning har en række positive virkninger og bruges som behandling mod forskellige sygdomme og tilstande. I U-turn udbydes et behandlingstilbud, som omfatter træning, kost og samtale rettet mod unge under 25 år med rusmiddelproblemer. Formålet med evalueringen er at undersøge, om indsatsen indfrier de opsatte målsætninger, samt at kaste lys over eventuelle justeringer og opmærksomhedspunkter.

Målsætningerne omfatter, at tilbuddet skal bidrage til forandring i den unges rusmiddelbrug, tilknytning til civilsamfundet (uddannelse og arbejdsmarked), samt at påvirke den unges generelle trivsel og opnåelse af personlige mål. Overordnet set viser resultaterne fra evalueringen, at:

- 63 % af de unge kan sætte træningen i stedet for brug af rusmidler
- 90 % af de unge har reduceret eller stoppet brugen af det/de problemgivende rusmiddel/rusmidler
- 95 % af de unge har fået mere energi og overskud
- 53 % af de unge sover bedre eller har nemmere ved at falde i søvn
- 79 % af de unge føler sig bedre tilpas
- Alle de unge får noget positivt ud af at lave aktiviteter med andre, og det sociale fællesskab er betydningsfuldt for dem
  
- De unge oplever at være kommet tættere på deres individuelle mål
- De unge oplever fysiske forandringer (større muskelmasse, stærkere, mere markeret)
- De unge oplever psykiske forandringer (bedre humør, overskud, energi, selvtillid)
- De unge har et mere regelmæssigt kostindtag og en bedre døgnrytme
- De unge erhverver sig kompetencer, der understøtter tilknytningen til en uddannelse og/eller et arbejde



Evalueringen bygger på data fra 19 unge, som i perioden 1. december 2014 - 1. juni 2015 har udfyldt relevante skemaer. Dataopgørelserne bygger på sportskontrakter, statusskemaer samt fysiske tests. Der er endvidere foretaget interviews og samtaler med både unge og medarbejdere fra træningstilbuddet.

De unge, som i perioden har været tilknyttet tilbuddet, er i alderen 16-24 år. Halvdelen af de unge har hash som hovedstof med et forbrug flere gange dagligt, og et ønske om at reducere eller stoppe brugen af rusmidler. Endvidere ønsker de at øge muskelmasse, få forbedret velvære og søvn, samt at spise sundere og mere regelmæssigt.

Træningen er et dynamisk tilbud, som forsøger at imødekomme de unges livsvilkår og tilværelse. De unges deltagelse er af længere eller kortere varighed og kan være mere eller mindre fast. Tilbuddets struktur og fleksibilitet med løbende indskrivning, vekslende deltagelse og fremmøde udfordrer målinger af effekter af træningstilbuddet.

Samlet set kan det konkluderes, at tilbuddet, med kombinationen af træning, kost og samtale, vurderes at leve op til de opsatte målsætninger. Træningstilbuddet understøtter forandringer i de unges rusmiddelforbrug, bidrager med kompetencer som styrker de unges tilknytning til uddannelse, arbejde og foreningsliv samt skaber fysiske og psykiske forandringer hos de unge.

Der er et behov for at udvikle registrerings- og dokumentationsproceduren fremadrettet for at indhente relevant data om de unge, der deltager i tilbuddet. Digitalisering af dataindsamlingen efterspørges af medarbejderne, eventuelt kan der udvikles en app, som er nem at tilgå for både medarbejdere og unge. De unge kan i højere grad selv være en aktiv spiller i dokumentationen.

## Introduktion

Et af U-turns tilbud er et træningstilbud, som fokuserer på fysisk aktivitet og læring, samt kropsbevidsthed og kost som redskaber til blandt andet at opnå reduktion i eller ophør af de unges rusmiddelbrug. Træningstilbuddet tilbydes i forlængelse af de første rådgivende samtaler og i kombination med individuelle og opfølgende forløb. Tilbuddet har som formål at motivere og inspirere de unge, samt støtte de unge i at vedligeholde reduktion eller ophør i rusmiddelindtag.

Udover potentielle ændringer i rusmiddelbruget blandt de unge, kan træningen sandsynligvis også bidrage til forbedring af de unges selvværd og oplevelse af succes. Tanken er endvidere, at træningen kan skabe erfaringer og kompetencer, som de unge kan tage med sig fremadrettet i mestring af deres tilværelse og til at fastholde en konstruktiv udvikling. I forlængelse af denne tankegang inddrages transfer som begreb til at understøtte perspektivet om, at kompetencer fra en situation kan overføres og bruges i andre situationer.

Anvendelse af træning og fysisk aktivitet som behandling har efterhånden vundet indpas mange steder, både til patienter med fysiske sygdomme og psykiske lidelser (Klarlund & Andersen, 2011) (Martinsen EW, 2011). Effekten af træning som behandling af unge med rusmiddelproblemer er imidlertid belyst i mindre grad. Som følge af evidensen for de positive følgevirkninger af træning generelt forventes det dog, at disse unge også kan opnå positive forandringer af betydning for deres velbefindende. Der er en stigende interesse for at undersøge effekten af denne type behandlingstilbud til målgruppen nærmere, og studier med dette formål efterspørges (Roessler, 2010) (Martinsen EW, 2011). Nærværende evaluering er et bidrag til en større og mere nuanceret indsigt i potentialet ved anvendelsen af fysisk træning som behandlingstilbud rettet mod unge med rusmiddelproblemer.

### Målsætninger for tilbuddet og evalueringens formål og struktur

Målsætningerne for træningstilbuddet er, at de unge i tilbuddet skal:

- *reducere eller stoppe brugen af rusmidler*
- *øge tilknytningen til uddannelse, arbejde og foreningsliv o.l.*
- *nå personlige individuelle mål, herunder mål relateret til kost, fysisk helbred og trivsel*

Evalueringsrapporten har som formål at:

- *belyse, om indsatsen indfrier de opsatte målsætninger, samt støtter op om de socialpolitiske pejlemærker (se forandringsteorien i tabel 1 på næste side)*
- *belyse proceduren omkring registrering og dokumentation*
- *redegøre for eventuelle opmærksomhedspunkter ved indsatsen og dokumentationspraksis*

Rapporten er inddelt i to sammenhængende dele.

*Første del* indeholder en beskrivelse af træningstilbuddets organisering og indhold, dokumentations- og registreringspraksis, samt en kort beskrivelse af evalueringsdesignet. Endvidere udfoldes transfer-begrebet og erfaringer med træning som behandling præsenteres kort.

*Anden del* indeholder evalueringens resultater, herunder kvantitative opgørelser over målgruppekarakteristika, samt resultater fra interviews og samtaler med unge og ansatte i U-turns træningstilbud med fokus på

forandringer i de unges rusmiddelbrug, tilknytning til arbejde, uddannelse og foreningsliv, samt fysiske og psykiske ændringer.

Afslutningsvist diskuteres og konkluderes på evalueringens fund, og der perspektiveres med opmærksomhedspunkter i forbindelse med udvikling af træningstilbuddet og dokumentationspraksis af U-turns træningstilbud.

**Table 1. Forandringsteori for træningstilbuddet i U-turn**

De ønskede forandringer på kort, mellemlangt og langt sigt hos de unge er anført i skemaet nedenfor. Det vurderes, at disse forandringer støtter op om de socialpolitiske pejlemærker fra 2014-2017 (Københavns Kommunes socialpolitiske pejlemærker, socialudvalgets grundlagspapir, 2015).

INDSATS	FORANDRINGER HOS DE UNGE			MÅLSÆTNINGER I SOF
	På kort sigt	På mellemlangt sigt	På langt sigt	
<p><b>Træningstilbuddet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løbende indskrivning</li> <li>• Både gruppe og individuelle træningsforløb</li> <li>• Som udgangspunkt 6 måneder</li> <li>• Unge fra 18-25 år</li> <li>• Træning, kost og samtale</li> <li>• Fysiske test løbende</li> </ul>	<p><b>De unge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltager i træning, spiser sund mad og deltager i fællesskabet i gruppen</li> <li>• Oplever øget selvtillid og kropsbevidsthed</li> <li>• Oplever motivation til forandring i rusmiddelbrug og andre udfordringer (relationer, bolig, økonomi, uddannelse etc.)</li> </ul>	<p><b>De unge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oplever øget trivsel, overskud og energi</li> <li>• Oplever bedre søvn</li> <li>• Oplever forbedring af diverse udfordringer (bolig, økonomi mm.)</li> <li>• Oplever positive forandringer i rusmiddelbrug og sundhed</li> </ul>	<p><b>De unge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har erfaring i at bruge træning som integreret begivenhed i hverdagene</li> <li>• Har reduceret eller ophørt brugen af rusmidler</li> <li>• Er parat til eller forankret i foreningsliv, uddannelse, og/eller arbejde</li> <li>• Har lært at tage imod udfordringer og arbejde med individuelle mål</li> <li>• Udtrykker højere niveau af selvværd og selvtillid</li> <li>• Har lært at overholde aftaler med sig selv og andre</li> </ul>	<p><b>Indsatsen støtter op om følgende socialpolitiske pejlemærker 2014-2017</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flere københavnerne med særlige behov kommer i uddannelse eller beskæftigelse</li> <li>• Flere københavnerne mestrer i højere grad deres eget liv</li> <li>• Flere københavnerne stopper eller reducerer deres misbrug</li> <li>• Flere unge stopper eller reducerer deres misbrug af hash</li> <li>• Flere københavnerne med særlige behov oplever høj livskvalitet</li> <li>• Færre ensomme</li> </ul>



## DEL I

### Om træningstilbuddet

Træningstilbuddet er lige så langsomt blevet et etableret og fast tilbud i U-turn siden 2008. En af medarbejderne i U-turn mødte blandt andet en ung mekanikerlærling i rådgivningen, som fortalte, at han havde levet en indelukket tilværelse i fire år med computerspil, fastfood og et dagligt hashforbrug. Kontrasten var stor, til den han var engang – en energisk og udadvendt person med mange venner. Den unge mand fortalte om uoverskueligheden og den manglende energi til at skabe forandring, men også om en lyst til at starte med at træne. En aften mødtes de to i et fitnesscenter i stedet for at have en samtale i U-turn, og her trænede de sammen i 20 minutter. Glæden over at være kommet af sted var stor hos den unge mand, og det var starten på et længere træningsforløb med udvikling og forandring til følge. Siden da har konceptet udviklet sig og en række unge benytter sig løbende af tilbuddet.

### Formål med træningstilbuddet

Mange af de unge, som kommer i kontakt med U-turn, er frustrerede over deres psykiske og fysiske velbefindende. De unge har ofte et ønske om hurtige forandringer, og træningen er et konkret og handlingsorienteret skridt på vej mod forandring. Træningstilbuddet har et udviklende sigte, hvor de unge kan teste sig selv, udfordre og blive udfordret samt potentielt mærke og se resultater på krop og psyke.

Formålet med tilbuddet er at komplementere samtaler med træning, som en konkret handling. Tilbuddet skal desuden være et redskab til, at den unge opnår forandringer, og fastholder en konstruktiv udvikling, samt være med til at udfordre, skabe resultater og succesoplevelser

### Målgruppe

Målgruppen for træningstilbuddet er unge i alderen 18 til 25 år, der har problemer med rusmidler, og som bor i Københavns Kommune. Den aldersmæssige skillelinje for deltagelse i træningstilbuddet er dog ikke skarpt trukket op. Unge under 18 år tilbydes at deltage i træningen, hvis der eksempelvis ikke er plads på U-turns øvrige tilbud og tilbuddet tiltaler den unge.

De unge indskrives løbende i træningstilbuddet, og nogle unge deltager sporadisk, mens andre deltager hver gang. Vilkaerne for tilbuddet er, at det skal kunne rumme mange forskellige unge med forskellige baggrunde og livssituationer. Unge som er i gang med uddannelse eller arbejder, og unge som er midt imellem. Det er et tilbud, som skal passes ind i de unges virkelighed.

### Medarbejdere

I tilbuddet har der løbende været tilknyttet forskellige medarbejdere, men det seneste år har tre medarbejdere været gennemgående. Som minimum er der altid én medarbejder med, men så vidt det er muligt, deltager flere af medarbejderne hver gang. Flere medarbejdere giver mulighed for at have tid til at forfølge øvelser eller tale med en ung undervejs i træningen. Særligt vurderes det vigtigt, at der er en ekstra medarbejder med, når det er første gang en ung deltager i træningen. Medarbejderne deltager aktivt i træningen, mens de motiverer, presser og igangsætter de unge med nye øvelser.

### Træningstilbuddets organisering og indhold

De unge informeres om træningstilbuddet i forbindelse med en indledende rådgivningssamtale. Træningen er frivillig, og udgangspunktet for deltagelse bygger ofte på spørgsmålet om: *"hvad har du tidligere gjort i livet, som du har haft det fedt med?"*.

Træningstilbuddet står aldrig alene, men tilbydes som et handlingsorienteret supplement til et individuelt samtaleforløb med en fast rådgiver i U-turn. Den unge bliver indskrevet efter at have deltaget i træningen et par gange, og hvis han/hun ønsker at være en del af træningstilbuddet. Det er en vurderingssag for medarbejderne

at finde ud af, hvornår den unge gerne vil deltage i tilbuddet mere fast og derfor bør indskrives. Indskrivningen er en tidskrævende proces, og derfor skrives alle unge ikke ind, hvis de ikke er motiverede.

Træningstilbuddet er tilrettelagt ud fra en grundlæggende tanke om kombinationen af træning, kost og samtale. *Træningen* finder sted i et fitnesscenter mandage og onsdage klokken 8.30, samt fredage klokken 14.00. Indholdet i træningen varierer de forskellige dage, men fælles for træningen er 10 minutters opvarmning på maskiner og et fokus på funktionelle øvelser, hvor egen kropsvægt fortrinsvist bruges som modstand.

De unge og ansatte mødes i fitnesscentrets lokaler. Om *mandagen* er der sommetider en instruktør fra fitnesscentret, som instruerer en række øvelser, motiverer og tager tid på øvelserne. Øvelserne udføres blandt andet ved brug af TRX-remme eller ved parvise øvelser. Om *onsdagen* træner de unge mere frit. De ansatte laver nogle 'baser' på gulvet, hvor de unge instrueres i, hvilke øvelser de kan lave. Træningen om *fredagen* foregår i en sal i fitnesscentret og er tabata-træning. I salen er en række 'stationer' til forskellige puls- og styrke-øvelser, blandt andet dips, suicidal run, russian twist og boksning, som medarbejderne sætter de unge ind i. Øvelserne laves 8 gange 20 sekunder med 10 sekunders pause, inden der rykkes videre til næste 'station'. Ud af højtalerne spiller en sang, som indikerer, hvor langt de er i sættet.

Efter træningen om mandagen og onsdagen er der fællesspisning i U-turns lokaler i Studiestræde. I køkkenet står husets kok, som har tilberedt sund og varieret *kost*. Mens duften spreder sig, dækkes bordet, som de unge og ansatte samles om. Maden bæres i fællesskab til bordet, hvor der brænder levende lys for at skabe en hyggelig og hjemlig atmosfære. Under morgenmaden bliver der talt om forskellige emner, som optager de unge (f.eks. træningen, nyheder, tanker om fremtiden, fortiden, forbrug, erfaringer med ophør af rusmiddelbrug og tilbagefald/fristelser).

Træningstilbuddet omfatter også ture ud af de vanlige omgivelser, blandt andet har de unge været på fisketure og ved Kullen for at vandre. Desuden deltog seks unge i 4-18-4 i 2014 - et triatlon bestående af 400 m svømning, 18 km cykling og 4 km løb. Forinden deltagelsen trænede de unge og ansatte med udgangspunkt i disse discipliner, blandt andet med svømning i havnebad. De unge havde derved et klart mål, som de trænede op til. Efter sidste års succes trænes i år op til et af Skandinavien's største forhindringsløb til september.

Der er et ønske om at integrere et sidste element i træningskonceptet, nemlig *hvile*. Elementet indgår i forbindelse med fællesspisningen, hvor kroppen restituerer. Der arbejdes yderligere på at øge fokus på hvile ved at trække på nogle af husets kompetencer, evt. i form af mindfulness til de unge efter fællesspisningen.

## Dokumentations- og registreringspraksis

Der forelå ikke systematisk dokumentation om og registreringer af, træningstilbuddets betydning for de unges rusmiddelforbrug, tilknytning til civilsamfundet og opnåelse af personlige mål (kost, fysiske helbred, trivsel etc.) tidligere. Derfor blev der i slutningen af 2014 udarbejdet en sportskontrakt og statusskemaer for at kvantificere nogle af målsætningerne. Skemaerne blev taget i brug i december måned 2014.

Ved indskrivningen udfylder den unge en **sportskontrakt**, som blandt andet spørger ind til køn, alder og rusmiddelbrug, samt indtægtskilder, skole-/uddannelsestilknytning og individuelle mål for træningen (se bilag 1). Derudover udfylder én af U-turns medarbejdere et **statusark** for den unge med stamoplysninger, start- og slutdato, samt brobygning til civilsamfundet ved afsluttet forløb. Oplysninger om årsagen til, at den unge stopper i træningstilbuddet og brobygningen til civilsamfundet fås sjældent. Nogle af de unge udskrives ikke fra tilbuddet, men dukker pludselig ikke op længere, hvorfor det kan være vanskeligt at sige noget om, hvad årsagen til ophøret er, og hvordan brobygningen til civilsamfundet er.

Undervejs i træningsforløbet udfylder den unge et **statusskema** (se bilag 2). Som udgangspunkt skal den unge udfylde et statusskema én gang om måneden, men denne tidshorisont kan være vanskelig, når den unge ikke kommer regelmæssigt. Hvis det er tilfældet, indhentes statusskema, når det er muligt. Nogle af spørgsmålene går

igen fra sportskontrakten. Der er endvidere tilføjet spørgsmål om ændringer i den unges søvn, generelle trivsel, brug af rusmidler og aktivitetsniveau.

Cirka én gang månedligt (eller så ofte det er muligt, afhængigt af hvornår den unge deltager eller har lyst) udfører den unge en række fysiske tests i fitnesscentret. Testene bruges blandt andet som et motivationsredskab for, at den unge kan følge sin egen udvikling på nogle helt klare parametre. Testene omfatter kondition, styrke og udholdenhed, blandt andet 2 km løb på tid, bryst- og benpres og antal armstræk (se test-skema i bilag 3). Nogle af de unge testes oftere, da de gerne vil følge udviklingen tæt, mens andre har sværere ved at gennemføre, eller ikke går op i testresultaterne i samme grad.

Under evalueringsperioden og ved analyse af de indsamlede data blev det klart, hvor der kunne foretages ændringer. Disse ændringer i forbindelse med indsamlingen af data og konkrete ændringer i sportskontrakt og statusskemaer er foretaget med det samme, for at fremtidig dokumentation bliver mere præcis. Forslag til andre ændringer uddybes i et notat for særligt interesserede.

## Evalueringsdesign

Denne evaluering bygger på 19 unge, som i løbet af perioden fra 1. december 2014 – 1. juni 2015 har udfyldt en sportskontrakt og som minimum ét statusskema. Da statusskemaet er med til at give et indblik i, om de unge har rykket sig på forskellige punkter under deres deltagelse i træningstilbuddet, er det ikke kvantitativt muligt at vurdere, hvordan træningstilbuddet har påvirket dem uden disse skemaer. For at belyse og nuancere om tilbuddet opfylder de opsatte målsætninger, inddrages både kvantitativ og kvalitativ data.

Indledningsvist præsenteres en række deskriptive analyser for at få et overblik over karakteristika ved de unge, som deltager i tilbuddet i U-turn (alder, køn, fremmøde etc.). Datamaterialet er behandlet i Excel og bygger på information fra fremmøderegistreringer og sportskontrakt. Endvidere er data fra statusskemaerne opgjort for at belyse, hvorvidt der kan ses positive forandringer i brugen af rusmidler, den unges tilknytning til uddannelse, arbejde og foreningsliv, samt individuelle mål.

De unge har lavet et varierende antal fysiske tests alt afhængigt af, hvor længe de har været tilknyttet tilbuddet, og hvor meget de har haft lyst til det. Der er tre eksempler på udviklingen i testresultaterne i bilag 4.

For at opnå et nuanceret kendskab til træningstilbuddet og arbejdsgange, samt til de unge og medarbejderne er der foretaget deltagerobservation. Derudover er der gennemført interviews og samtaler med unge og medarbejdere. Formålet med interviewene er at supplere den kvantitative data og undersøge om tilbuddet synes at indfri målsætningerne ud fra de unges og medarbejdernes synspunkt.

Syv unge i alderen 16-24 år er interviewet i forbindelse med evalueringen af træningstilbuddet, to piger og fem drenge. De unge er forskellige på mange områder, og deres deltagelse i træningstilbuddet har været af forskellig varighed. Nogle af de unge har været med et par måneder, et par stykker har været med cirka et års tid, og en enkelt af de interviewede har afsluttet et forløb i træningen. I interviewene er anlagt en åben og løs tilgang for at give de unge mulighed for at fortælle om det, de finder relevant, og om det, som giver indblik i de unges trivsel og forandringer. De unge og ansatte er anonymiserede i rapporten, og de navne, som fremgår i forbindelse med brugen af citater, er derfor ikke de rigtige.

### Validitet

Denne evaluering bygger, som beskrevet, på skemaer som er relativt nyligt udarbejdede. Skemaerne, kontrakten og statusbeskrivelserne indgår som en slags pilottestning i forhold til at registrere og dokumentere indsatsen. Skemaerne afprøves og vurderes, og der synes at være plads til forbedringer og justeringer til fremadrettet dokumentation. For eksempel er skemaerne meget lange, hvorfor der er risiko for, at den unge blot svarer det samme som sidst. De kvantitative opgørelser bygger på disse skemaer, og der skal derfor tages forbehold for, at indsamlingsproceduren ikke er finjusteret.

I forbindelse med analyse af interviewene er det naturligt af betydning at nævne evaluators rolle i tematiseringen og fremhævelsen af kategorier og emner, som ved enhver anden kvalitativ analyse. Evaluator kan have påvirket resultaterne, da denne har deltaget i og observeret tilbuddet. Samtidig bør fremhæves, at det formentlig er en særlig gruppe unge (nogle som deltager ofte og som synes tilbuddet er godt), som har deltaget i interviewene. Der er imidlertid efterstræbt en vis grad af variation i forhold til alder, køn, og fremmøde blandt informanterne.

## Transfer af kompetencer

I forbindelse med de unges deltagelse i træningstilbuddet er der et læringspotentiale, og håbet er, at læringen eller erhvervelsen af nye kompetencer kan overføres til andre lignende situationer, som de unge møder i livet. Overførslen af kompetencer kan beskrives ud fra transfer-begrebet, som kort præsenteres i det følgende.

Overordnet defineres transfer i forbindelse med læring, som *anvendelse af viden og kunnen lært i én sammenhæng til at kvalificere handling i en anden sammenhæng* (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 16)<sup>2</sup>. Der er tale om en tilpasning af læring til den nye situation, som meget sjældent nøjagtig er den samme som den tidligere situation. Forudsætningerne for transfer er blandt andet, at der er ligheder mellem situationerne, og at den der lærer er motiveret for at lære og anvende det lærte (Wahlgren, Aarkrog, 2010). Når mennesker handler, læres og erfares noget, og erfaringerne opstår uagtet, om der tænkes over handlingerne, eller der kun er fokus på konsekvenserne af dem. Der skabes imidlertid en større forståelse for, hvordan vi kan handle, hvis vi tænker over, hvad vi gør og konsekvenserne heraf (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 59). En del af læringen består i, at vi prøver at forstå, hvad vi gør, hvorfor vi gør det, og hvad der kommer ud af vores handling. Det kan imidlertid være vanskeligt at svare på, hvilke og hvordan man anvender tillærte kompetencer erhvervet fra en situation i en anden (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 25), f.eks. en kompetence fra træningen. Årsagen til dette er, at mange handlinger foretages uden videre tanke på, hvordan vi handler, og fordi størstedelen af vores handlinger ubevidst bygger på tidligere erfaringer.

Begrundelser for at planlægge træningen som målrettet gruppetræning i et fitnesscenter kan blandt andet bygge på en forestilling om, at de unge oparbejder en generel kompetence til at interagere med andre unge og andre mennesker generelt, samt en generel kompetence til at lære at sætte mål. Kompetencerne fra deltagelse i træningstilbuddet kan de unge potentielt overføre til andre sammenhænge efterfølgende.

### Styrkelse af transfer

Det er, ifølge Wahlgren og Aarkrog, muligt at styrke transfer som en del af læringsprocessen og understøtte at det lærte overføres til andre nye situationer (Wahlgren og Aarkrog, 2010:89). Der beskrives særligt tre forhold af betydning for transfer; person- og undervisningsrelaterede faktorer og faktorer ved anvendelseskonteksten (Wahlgren, Aarkrog, 2010:116ff, 149). Det er samspillet mellem disse faktorer, der har betydning for graden af transfer. Faktorerne beskrives kort og relateres til træningstilbuddet.

De *personrelaterede faktorer* omfatter blandt andet, at den der skal lære (den unge) har tiltro til egne evner, hvilket udspringer af selvtillid og overskud til at handle anderledes. Medarbejderen kan gennem træningstilbuddet understøtte den unges tro på egne evner, og derved styrke anvendelsen af det lærte. Derudover beskrives *evnen til at sætte mål for egen læring* også som en vigtig faktor (Wahlgren, Aarkrog, 2010:119). Sandsynligheden for at den unge anvender det lærte er større, hvis det er gjort klart, hvad der er vigtigt for denne at lære. At fastlægge læringsmål bør ske i samarbejde med en medarbejder, og eventuelt andre unge.

*Underviseren (i dette tilfælde medarbejdere eller fitness-instruktører) har stor betydning for transfer*, idet dennes troværdighed og interesse for de unge har betydning for, at de anvender det, som de har lært. Jo større engagement fra underviseren, jo større sandsynlighed er der for transfer (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 131). Den unge kan føle, at han/hun 'skylder' medarbejderen at bruge det, som er blevet lært i træningen. En dygtig underviser bidrager til en positiv relation til den lærende og bliver referenceperson for efterfølgende handlinger.

<sup>2</sup> I bogen beskrives transfer-begrebet og dets anvendelse i forhold til undervisning på professionshøjskoler med fokus på, det, der læres på skolen, og det der praktiseres. Transfer bruges blandt andet til at beskrive, hvordan man gennem sin uddannelse lærer nogle ting, som kan bruges i andre sammenhænge for eksempel i et job eller i livet som samfundsborger (Wahlgren, Aarkrog, 2010).

Der er endvidere videnskabeligt belæg for (i uddannelses-eksemplet), at transfer øges, hvis det er den lærende selv, som finder de nye anvendelsessituationer (Wahlgren, Aarkrog, 2010). Der skal stilles spørgsmål om, hvad de unge har lært, og hvor de selv ser, at de kan anvende det lærte. Andre mulige anvendelsessituationer skal italesættes i konkrete og varierede eksempler, som den unge selv finder på (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 114).

Selve *anvendelsessituationen* har også betydning for transfer, og det er vigtigt, at der ikke går for lang tid mellem læring og anvendelsen (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 132). Et understøttende socialt klima en underviser og andre ligestillede er med til at støtte anvendelsen. En afgørende faktor er muligheden for at drøfte erfaringer om, hvad man har lært, da delingen styrker både læringen og transfer (Wahlgren, Aarkrog, 2010: 134). Fællesspisningen er blandt andet en stund, som danner rammerne for, at de unge kan dele deres erfaringer.

Eksisterende viden, om hvordan der gøres mest for at styrke transfer, kan kvalificere diverse læringsprocesser og bidrage til at skabe et tilbud, som i størst mulig grad støtter op om transfer.

## Træning som behandling

Fysisk aktivitet eller fysisk træning har i den medicinske forskning vist sig at have en lang række gavnlige effekter på krop og psyke (Hansen & Sundberg, 2014), og bruges både i forbindelse med forebyggelse, behandling og rehabilitering af forskellige sygdomme.

I Sundhedsstyrelsens *'Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling'* præsenteres evidensen for fysisk aktivitet som forebyggelse såvel som behandling, og ved nogle sygdomme er grænsen mellem disse ikke skarpt optrukket (Klarlund & Andersen, 2011). Der er fundet evidens for, at fysisk træning i nogle tilfælde er ligeså effektiv som medicinsk behandling af sygdomme (Klarlund & Andersen, 2011; 278). Sundhedsstyrelsen fremlægger i publikationen, hvordan fysisk træning anvendes i behandlingen af en række forskellige sygdomme og psykiske lidelser. I håndbogen påpeges, at der i den videnskabelige litteratur ses en positiv effekt af træning på patienternes symptomer og forbedring i kondition og styrke, mens der findes begrænset litteratur om specifikationer i forhold til træningsformen, intensitet og mængde (Klarlund & Andersen, 2011).

I evalueringen af et dansk pilotprojekt, hvor fysisk aktivitet indgik som led i behandlingen af voksne med et stof- eller alkoholmisbrug<sup>3</sup>, findes en række positive virkninger (Rasmussen, Roessler, 2008) (Roessler, 2010). Deltagerne i interventionsprojektet<sup>4</sup> var begejstrede for den fysiske aktivitet og opnåede et øget energiniveau, samt en bedre kondition og styrke. Det øgede energiniveau bidrog til, at deltagerne i højere grad klarede dagligdagens øvrige gøremål. Derudover fortalte deltagerne, at de havde opnået en bedre kropsfornemmelse, selvtillid, selvværd og livskvalitet (Rasmussen, Roessler, 2008). Rettes blikket mod deltagerens indtagelse af rusmidler, blev det fortalt, at de generelt havde nedsat deres forbrug, og samtidig opnåede indsigt i, at stofindtaget stod i vejen for at nå deres mål. Endvidere fortalte deltagerne, at de var blevet bedre til at interagere med andre mennesker og indgå i sociale sammenhænge. Det betød desuden noget for dem, at de kunne mødes med ligesindede gennem deltagelse i kurset (Rasmussen, Roessler, 2008).

I forhold til langtidseffekten af pilotprojektet sås, at deltagerne ikke var lige så fysisk aktive som under kursusforløbet. Flere af deltagerne var ved opfølgningen ved at starte uddannelse eller arbejde, og flere af dem fortalte, at de var stoffrie, under nedtrapning eller havde nedsat deres forbrug og oplevede fortsat forbedringer i sociale relationer (Rasmussen, Roessler, 2008)(Roessler, 2010). Ifølge Roessler kan det være fordelagtigt, at forsøge at reducere den sociale barriere, som deltagerne kan møde i forbindelse med at skabe forandring, for eksempel ved at uddanne familien og partner så de bedre kan støtte deltageren i at ændre adfærd (Roessler, 2010). Denne tilgang anlægges ligeledes i U-turns tilbud, hvor der også er tilbud til forældre og pårørende. Et behandlingstilbud med træning i et par måneder udfordres nemlig af livslange vaner, men det vurderes at træningen kan være med til at give deltagerne en følelse af at have kontrol (Roessler, 2010).

I pilotstudiet efterspørges et randomiseret studie til yderligere at vurdere træningens behandlingseffekt hos mennesker med rusmiddelproblemer. Desuden beskrives, at der i evalueringen er risiko for fejlbehæftede resultater, fordi deltagerens stofindtag er selvrapporteret. For at imødegå dette foreslår forfatteren, at der foretages objektive målinger, f.eks. blodprøver, hvis fokus er på reduktion i rusmiddel (i projektet er fokus i højere grad på at ændre deltagerens adfærd og at skabe kropsbevidsthed og øget selvværd) (Roessler, 2010).

I et større review er en række studier samlet med fokus på den terapeutiske effekt af træning på rusmiddelindtag og afhængighed af alkohol, nikotin og stoffer (Zschucke et al., 2012)<sup>5</sup>. Når det kommer til ryggestop, er der fundet tvetydig evidens, men overordnet finder studierne i reviewet, at træning som supplerende behandling er givtig. I forhold til træning som behandling af alkohol- og stofafhængighed/misbrug

<sup>3</sup> I denne rapport bruges ordene 'misbrug' og 'misbrugere' ikke, da de i sig selv kan virke stigmatiserende.

<sup>4</sup> Interventionsprojektet 'Krop og Læring - mere styr på eget liv' har fokus på fysisk aktivitet og læring som en del af behandlingen mod et liv uden alkohol og stoffer. Kursisterne får erfaring med en række idrætsgrene og får gennem teori værktøjer til at mestre livet. Evalueringen bygger på 38 deltagere, og langtidsopfølgningen bygger på 23 deltagere (10 måneder efter endt kursus).

<sup>5</sup> De inkluderede studier er meget forskellige i forhold til studiedesign, metoder og resultater.

er der ikke klar evidens, og randomiserede kontrollerede forsøg med dette fokus er yderst sjældne (Zschucke et al., 2012).

I bogen *'Kropp og Sinn – Fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi'* beskriver læge og specialist i psykiatri, Egil W. Martinsen<sup>6</sup>, blandt andet fysisk aktivitet som behandlingsmetode til mennesker med rusmiddelafhængighed. Det pointeres, at størstedelen af studierne omhandler patienter i behandling for alkoholafhængighed. Umiddelbart viser undersøgelserne gode resultater af fysisk træning som behandlingsmetode, og de største gavnlige effekter findes hos patienter, som både er afhængige af alkohol og samtidig har symptomer på angst eller depression. Fysisk træning blev vurderet til at kunne bidrage til en reduktion i angst, depression, social fobi og generelle psykiske problemer (Martinsen, 2004).

I tolkningen af studiernes resultater skal der, ifølge EW. Martinsen tages forbehold for store begrænsninger ved studiernes undersøgelsesdesign. Der fastslås ligeledes et behov for kontrollerede forsøg, hvor resultater fra en interventionsgruppe kan sammenholdes med resultater fra en kontrolgruppe (Martinsen, 2004).

Evidensen for fysisk træning som behandling af mennesker med rusmiddelproblemer er begrænset. Der synes dog at være en indikation af, at denne gruppe også vil have positive virkninger heraf. Denne antagelse er baggrunden for at tilbyde træning som behandlingstilbud i U-turn.

---

<sup>6</sup> Egil W. Martinsen leder Forsknings- og udviklingsafdelingen, Klinik for Psykisk Sundhed og Afhængighed ved Oslo Universitetshospital og er professor i psykiatri ved universitetet i Oslo (Martinsen, 2004).



## DEL II

### Resultater

#### Målgruppebeskrivelse

Det er vanskeligt at komme med en nøjagtig kvantitativ beskrivelse af alle de unge, som deltog i træningstilbuddet i evalueringsperioden, da det ikke var alle, der nåede at blive indskrevet og udfyldte en sportskontrakt. Af denne grund fås ikke baggrundsdata om samtlige unge, som har deltaget i perioden, men om de unge, som har udfyldt en sportskontrakt under deres tilknytning til U-turns træningstilbud.

Træningen er et dynamisk tilbud, hvor nogle unge går til og fra tilbuddet med lange perioder imellem, nogle deltager kun et par gange, mens andre unge deltager stabilt, så vidt deres arbejde og uddannelse tillader det.

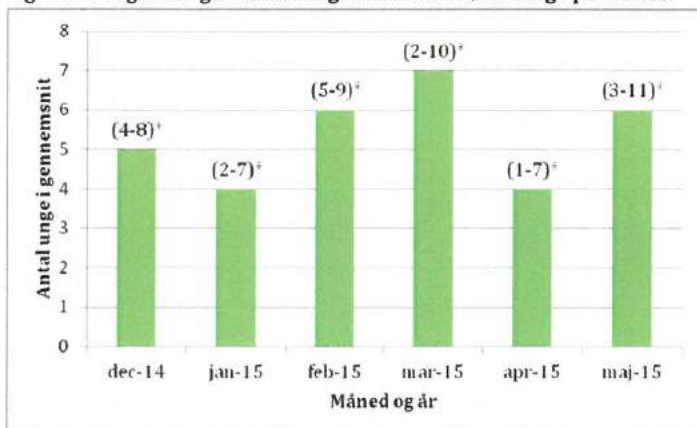
Opgørelserne er foretaget ud fra de sportskontrakter, som er indhentet. Eftersom registrerings- og dokumentationspraksissen er forholdsvis ny, skal der tages forbehold for, at nogle af de unge har deltaget i tilbuddet noget tid før, de har udfyldt deres sportskontrakt. Ved udfyldelsen af sportskontrakt skriver de unge deres mål for deltagelsen. I forhold til målsætningen er det vigtigt at indhente denne information fra start for at se, om den unge har nået målet efter at have været tilknyttet tilbuddet.

#### Fremmødere registrering

Fremmødet i træningstilbuddet registreres ved, at navnene på de unge, som deltager i træningen, skrives ind i en kalender i U-turn og senere i et Excel-ark. De gennemsnitlige fremmøder i evalueringsperioden er illustreret nedenfor. Antallet er afrundet til nærmeste hele.

Grundet et løbende optag og afslutning af de unge kan der være uklarhed om det reelle fremmøde, og det kan endvidere være vanskeligt at differentiere mellem de unges deltagelse, når flere er noteret med samme navn. Det skal der tages forbehold for.

Fig. 1 Oversigt over gennemsnitligt antal fremmødte unge pr. måned



\*Tallene i parentes henviser til hhv. det laveste og det højeste antal unge, der har deltaget pr. træningsgang

I perioden december 2014 – juni 2015 har 42 forskellige unge deltaget i træningen. Fremmødere registreringerne viser, at der i gennemsnit pr. måned i perioden er mellem fire og syv unge med hver træningsgang. Se figur 1.

Det er ikke nødvendigvis de samme unge, som kommer hver gang. Registreringerne afspejler et minimumsfremmøde, da antallet af deltagende unge enkelte gange ikke er blevet skrevet ned. Det reelle fremmøde må derfor forventes at være lidt højere.

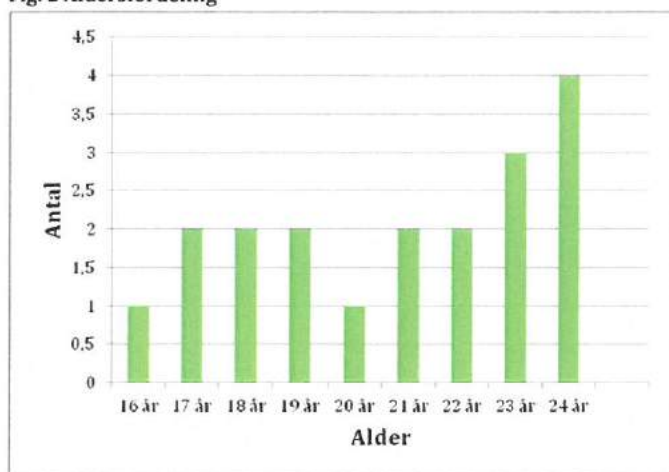
De 19 unge, som evalueringen tager udgangspunkt i, har været tilknyttet tilbuddet af kortere eller længere varighed. Det gennemsnitlige antal gange de unge har deltaget er 32, med et minimum på én gang og maksimum på 76 gange (standardafvigelsen er på 247).

### Køns - og aldersfordeling

Ud fra opgørelserne ses, at der er fire piger (21 %) og 15 drenge (79 %), som har udfyldt sportskontrakter og statusskemaer i perioden fra 1. december 2014 til 1. juni 2015.

Ud fra nedenstående søjlediagram i figur 2 ses aldersvariationen blandt de unge, som er i fokus i evalueringen. De unge er mellem 16-24 år. De 23-24-årige udgør over en tredjedel af deltagerne (37 %).

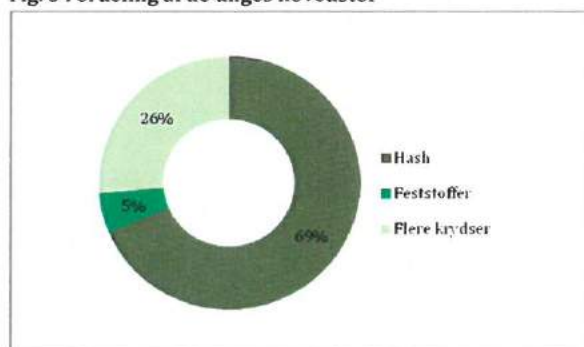
Fig. 2 Aldersfordeling



### Hovedstof og forbrug

I sportskontrakten spørges de unge ind til, hvilket rusmiddel de anser som deres hovedstof, og som de gerne vil have hjælp til at reducere eller stoppe med. Over halvdelen af de unge (69 %) angiver, at deres hovedstof er hash, og en enkelt har feststoffer som hovedstof (5 %). Fem af de unge har sat flere krydser (26 %), da der er flere rusmidler, som de ønsker hjælp til at reducere eller stoppe med (jf. figur 3 nedenfor). Fire af de unge, der har sat kryds flere steder, har markeret alkohol som ét af deres hovedstoffer.

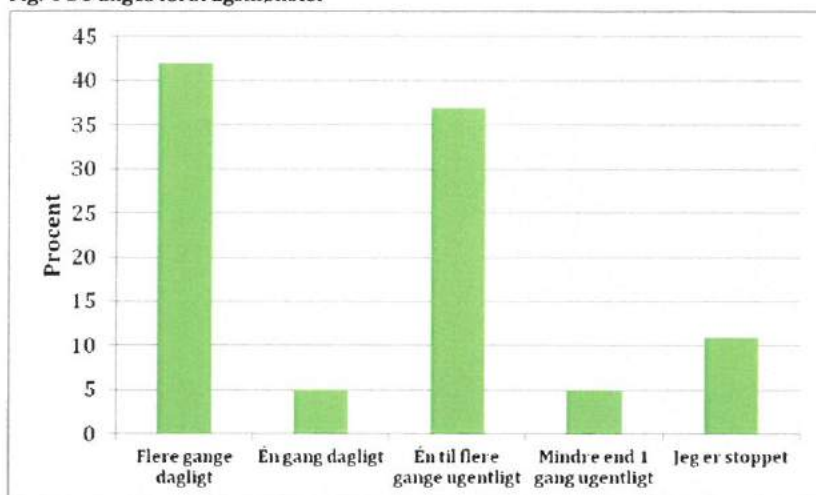
Fig. 3 Fordeling af de unges hovedstof



<sup>7</sup> Standardafvigelsen beskriver den typiske forskel fra gennemsnittet, og er et udtryk for, hvordan de øvrige observationer fordeler sig omkring middelværdien.

De unge spørges derudover ind til, hvordan deres forbrug bedst kan beskrives. Otte af de unge (42 %) svarer, at forbruget af deres hovedstof er flere gange dagligt, og syv unge (37 %) svarer én til flere gange ugentligt. En enkelt har et forbrug svarende til én gang dagligt (5 %), og en anden mindre end 1 gang ugentligt (5 %). To af de unge angiver, at de har stoppet deres forbrug af rusmidlet. Se figur 4.

Fig. 4 De unges forbrugsmønster



I fortolkningen af de unges forbrugsmønster skal der tages hensyn til, at nogle af de unge først har udfyldt sportskontrakten efter at have været en del af træningen noget tid. Derfor kan resultaterne være fejlbehæftede. I sportskontrakten, som almindeligvis udfyldes, når den unge starter i tilbuddet, fås et indtryk af forbruget ved start for at følge en eventuel udvikling.

#### Forandring i brugen af det problemgivende rusmiddel

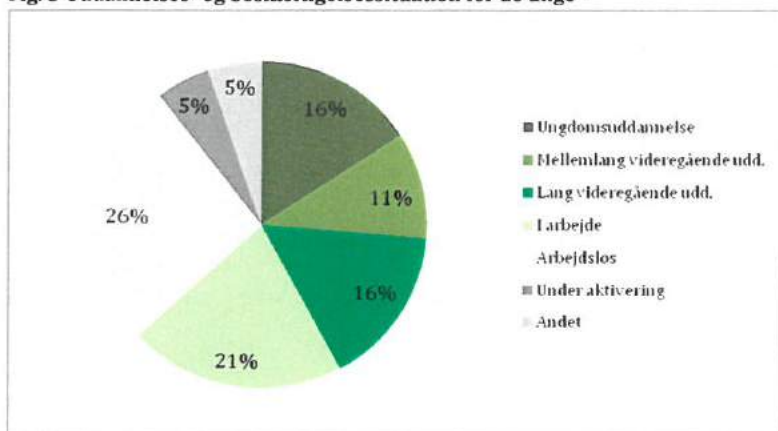
I sportskontrakten kan de unge uddybe deres mål for brugen af det problemgivende rusmiddel. Næsten halvdelen af de unge skriver, at de ønsker at stoppe brugen af rusmidlet (ni unge, 47 %). En række af de unge har et ønske om at reducere indtaget (fem unge). Én af de unge skriver blandt andet, at målet er ikke at ryge i hverdagen. To af de unge påpeger, at de har et ønske om at fortsætte med ikke at indtage deres hovedstof, og en enkelt har et mål om at fastholde det niveau, som den unge er på og ikke øge forbruget (samlet fire unge). Der er kun en enkelt ung, som ikke har skrevet, hvad målet er for brugen af rusmidlet.

#### Uddannelses- og beskæftigelsessituation

Figur 5 nedenfor illustrerer de unges uddannelses- og beskæftigelsessituation ved udfyldelsen af sportskontrakten. Tre unge er i gang med en ungdomsuddannelse (16 %) (produktionsskole), mens to er ved at tage en mellemlang videregående uddannelse (11 %). Tre unge er i gang med en lang videregående uddannelse (16 %), hvoraf den ene har orlov fra studiet, og en har et arbejde ved siden af uddannelsen. Fire af de unge er i arbejde (21 %), mens fem unge angiver, at de er arbejdsløse (26 %). En enkelt ung er ved sportskontraktens udfyldelse i aktivering, mens en anden har sat kryds i 'andet-kategorien'.

Opgørelsen giver et øjebliksbillede, som afspejler, at gruppen af de unge og deres uddannelses- og beskæftigelsessituation er varieret ved indskrivningen til U-turns tilbud. Der er imidlertid flest, som enten er i arbejde eller er arbejdsløse.

Fig. 5 Uddannelses- og beskæftigelsessituation for de unge\*



\*Ingen af de unge svarer 'Grundskole/efterskole', 'Kort videregående uddannelse', 'Langtidssygemeldt' eller 'Under revalidering'.

### Personlige mål for deltagelse i træningstilbuddet

I sportskontrakten kan de unge angive, hvilke mål de har for deres fysiske helbred og deres kost. Samtlige af de unge har mere end ét mål for deres fysiske helbred ved deltagelsen i træningstilbuddet. Ud fra tabel 2 nedenfor fremgår det, at de vigtigste mål for de unges fysiske helbred er øget velvære (95 %), øget muskelmasse (84 %) og at få mere energi og overskud (84 %). Fire unge sætter også kryds i 'Andet'-kategorien, herunder skriver de unge om et mål om at træne op til et maraton, et ønske om sixpack og om at tage på. I sportskontrakten eksisterer svarmuligheden om at tage på ikke, men som følge af efterspørgslen tilføjes kategorien til fremadrettet dokumentation. Derudover har mange af de unge også et mål om at forbedre deres søvn, samt kondi og udholdenhed (jf. tabel).

Tabel 2. Personlige mål for fysisk helbred

Mål	Antal	Procent
Øget velvære	18	95
Øge muskelmasse	16	84
Mere energi/overskud	16	84
Bedre kondi/udholdenhed	14	74
Bedre søvn	12	63
Tabe mig	4	21
Andet	4	21

Tabel 3. Personlige mål for kost

Mål	Antal	Procent
Spise sundere	12	63
Spise mere regelmæssigt	12	63
Spise mere	7	37
Spise mindre	0	0
Andet	1	5

Når blikket rettes mod de unges personlige mål i forbindelse med kostindtag ses, at over halvdelen af de unge har et ønske om både at spise sundere og mere regelmæssigt (63 %). Der er ikke nogen af de unge, som ønsker at spise mindre. Dette stemmer fint overens med efterspørgslen på kategorien om at tage på. Se tabel 3.

## Forandringer hos de unge i træningstilbuddet

Mulige forandringer hos de unge forsøges målt i statusskemaer, som udfyldes løbende. Tanken er, at de unge skal udfylde statusskemaet én gang om måneden. Det er imidlertid kun fem af de 19 unge, som har udfyldt mere end ét statusskema. I opgørelserne over statusskemaerne tages udgangspunkt i det senest udfyldte statusskema, og det er dermed ikke muligt at sige noget om udviklingen i punktmålingerne. Det vurderes dog, at øjeblikkbilledet kan give en indsigt i de unges forandringer efter at være startet i tilbuddet.

Følgende opgørelse og analyse er udarbejdet på baggrund af skemaer samt interviews og samtaler med ansatte og unge. Først beskrives nogle af de forudsætninger, som er med til at give de unge lyst til at deltage i tilbuddet i U-turn. Dernæst inddeles de følgende temaer for overskuelighedens skyld efter de tre målsætninger, som tilbuddet ønskes at indfri. Temaerne, under de tre målsætninger, er indbyrdes relaterede.

### Trygge rammer, god stemning og anerkendende medarbejdere

Omgivelserne i U-turn beskrives af de unge som vigtige for, at de kan føle sig godt tilpas og er med til at give dem lyst til at komme. Spisningen efter træning foregår i U-turn, hvor samlingen om bordet og den gode stemning har væsentlig betydning for de unge.

*"Det ligner jo en stue, det er ligesom en stor familie. Det er ikke sådan, at man tænker, 'okay jeg er i behandling eller et eller andet'. Man tænker sådan, jeg er her med nogen venner og har det godt ik'? Det er helt vildt hyggeligt – det er et dejligt sted" (Anne, ung i U-turn)*

Det betyder noget for de unge, at U-turns lokaler ikke ligner et behandlingssted, men i højere grad et hjem, som er hyggeligt indrettet og rart at være i.

Rasmus beskriver, hvordan han tidligere var en meget indelukket person, som havde svært ved at åbne sig op overfor andre, men at han i sit møde med U-turn og U-turns medarbejdere begyndte at åbne sig og blev en del af træningstilbuddet. Lysten til at komme i U-turn mener han blandt andet, at de trygge rammer har været med til at støtte op om:

*"Jeg ved ikke, hvad der har gjort det, men det er nok bare... når man kommer ind, så er det bare sådan et sted, man godt kan lide at være, der er bare sådan en god stemning, ik'? Man føler sig tryk. Det tror jeg er meget vigtigt i sådan en situation. Det er det i hvert fald for mig" (Rasmus, ung i U-turn)*

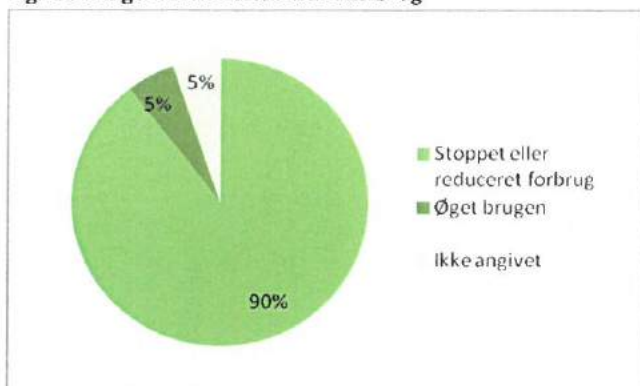
Udover vigtigheden af den gode stemning og trygheden beskriver flere af de unge, at de bliver mødt af et personale, der husker, hvad de unge har fortalt dem, og som komplimenterer og roser dem for de ting, de gør godt i træningen såvel som i andre situationer. Den anerkendende måde som medarbejderne er på overfor de unge viser, fra en af de unges synspunkt, at medarbejderne går op i, at de unge har det godt. Det betyder noget for dem, og samlet set er det med til at motivere de unge til at komme.

### Målsætning 1 - Forandring i rusmiddelbrug

Én af målsætningerne for tilbuddet er, at de unge skal forandre brugen af rusmidler ved enten at reducere eller stoppe brugen af rusmidlet/rusmidlerne, og derfor rettes fokus mod dette tema i det følgende. De unge kommer frivilligt og har som udgangspunkt selv et ønske om enten at reducere eller stoppe.

Det første spørgsmål i statusskemaet omhandler de unges nuværende brug af det problemgivende stof. Ud af de 19 unge svarer 32 %, at de har stoppet brugen af rusmidlet, mens over halvdelen af deltagerne enten har et mindre eller meget mindre forbrug (58 %). En enkelt angiver at have et øget forbrug. Dermed er 90 % af de unge enten stoppet eller har reduceret brugen af rusmidler, jf. figur 6 nedenfor.

Fig. 6 De unges nuværende rusmiddelbrug



Martin er en af de unge, hvis mål var at reducere indtaget af hash, og det synes han, at han har opnået. Han fortæller, at der dog kan opstå perioder, hvor det kan være svært for ham at vedholde reduktionen. Han mener, at det er en blanding af samtalerne og træningen, som har hjulpet ham:

*"Man møder nogle andre, og man får snakket om de ting, som trykker, sådan løbende. Det tror jeg har gjort rigtig meget"* (Martin, ung i U-turn)

Endvidere fortæller Martin, at han i starten i forbindelse med reduktionen blev hurtigt rastløs, sur og havde svært ved at sove. For at blive træt kunne han finde på at løbe en tur i stedet for at blive træt ved at ryge. Træningen har dermed hjulpet ham og givet ham et alternativ til hashen som middel til træthed.

En anden ung, Søren, som har haft et hash-brug et års tid fortæller, at hans indtag svinger meget, men at han bruger færre penge på hash end tidligere. Hashen hjælper, ifølge Søren, ham til at lukke ned for en masse tanker og til at fokusere. Omvendt har han et ønske om at stoppe, men han forklarer, at han ikke føler sig klar til det lige nu. Dog kan han mærke, at hans syn på forbruget har ændret sig, og det store forbrug er begyndt at irritere ham. Inden han kommer til træningen ryger han ikke hash, og det hjælper ham:

*"Bare det, at jeg har en dag eller tre dage, hvor jeg ikke starter med at vågne op med at ryge, ik'? Du ved. Det gør, at jeg måske får én dag, hvor jeg kommer tættere på at være 100 % mig selv, ik'?"* (Søren, ung i U-turn)

Flere af de unge ytrer et ønske om at få et normalt forbrug af rusmidler og ikke et for stort forbrug, som de oplever, at de har/har haft. Mens nogle gerne vil ændre adfærd i retning af fortsat at kunne gøre brug af rusmidlet, men samtidig lære at styre indtaget, er der flere af de unge, som fortæller, at de har stoppet brugen af deres problemgivende rusmiddel og har besluttet, at de aldrig vil gøre brug af det igen.

Det er ikke alle, som udelukkende forsøger at skære ned på eller stoppe med brugen af det problemgivende rusmiddel. Jakob fortæller, at det var hashen, som var et problem for ham, men at han havde brug for at skære alkohol og cigaretter fra i samme omgang, fordi det ville udfordre ham yderligere i at holde sig fra hashen. Det er blandt andet tanken om, at han skal op og træne, som bidrager til, at Jakob ikke vil ryge hash, fordi han gerne vil være klar til træningen dagen efter.

### Træning som det nye drug

De unge spørges i statusskemaet ind til, om de oplever, at de kan sætte træningen i stedet for brugen af de problemgivende rusmidler. Det vurderer over halvdelen (63 %), at de kan, 21 % af de unge svarer, at det kan de hverken i høj eller lav grad, mens 11 % svarer, at det kan de kun i lav grad. Én enkelt ung svarer, at den pågældende slet ikke kan sætte træningen frem for brugen af rusmidler.

Fysisk aktivitet kan påvirke hjernens frigivelse af endorfiner (Skive, 2003). Udskillelsen af endorfiner og positive følelser er én af årsagerne til, at nogle bliver afhængige af træning. Kroppen kan efterspørge at få udløst endorfinerne, når den er i underskud.

Denne efterspørgsel kan flere af de unge nikke genkendende til. Flere af de unge fortæller, at de bliver rastløse, hvis de ikke får brændt deres energi af, og at de mærker frigivelsen af endorfiner og følelsen af at blive høj af træningen. Rasmus siger, at han har et behov for at være afhængig af et eller andet, og at han har fundet ud af, at afhængighed ikke udelukkende behøver at være noget negativt. Han siger således:

*"... så på en eller anden måde er man blevet afhængig af træningen. Og jeg kan godt mærke, at hvis jeg ikke har været oppe og træne i tre dage, så irriterer det mig. Man føler ikke, at man har fået det der fix, hvis man kan sige det sådan"* (Rasmus, ung i U-turn)

Anne fortæller, hvordan hendes rådgiver i U-turn har opfordret til, at træningen skal være hendes nye drug i stedet for MDMA<sup>8</sup>. Hun forklarer, at selvom det ikke er den samme grad af lykkefølelse hun får, så udskiller hun stadig nogle stoffer under træningen, som gør, at hun har det godt i sin krop bagefter. Tidligere tog Anne meget MDMA, men nu har hun ikke taget det i to måneder. Hun har erfaret, at hendes træning er ødelagt halvanden uge efter at have taget MDMA, og det er blevet vigtigere for hende at have en god træning end en god aften i byen. Nu kæmper hun i højere grad med sit indtag af alkohol, som hun dog påpeger, er reduceret:

*"Det kan godt afholde nogen fra alt muligt andet, og det har da også gjort, så jeg ikke kan gå i byen torsdage og søndage. Tirsdag har aldrig været et problem, men jeg kunne godt lige tage torsdag og søndag med før, ik'? Men det kan jeg ikke rigtig nu, når jeg skal træne dagen efter"* (Anne, ung i U-turn)

Træningen er med til at påvirke, at Anne ikke drikker fire, men to gange om ugen, og hun har dermed også reduceret det ugentlige alkoholforbrug.

At have noget andet at fokusere på end brugen af det problemgivende rusmiddel er en afgørende faktor, ifølge en af de unge. Han mener ikke, at træningen erstatter forbruget, men at det fungerer som et slags supplement, der gør, at trangen til rusmidler kan sættes lidt i baggrunden, og i stedet kan lysten til at træne få plads.

Rasmus, som tidligere har været afhængig af stoffer, fortæller, at han var indstillet på at stoppe allerede inden han startede i tilbuddet. Op til flere gange havde han sagt til sig selv, at han gerne ville stoppe og også forsøgt på det, men hver gang faldt han tilbage og fik det værre. Han fortæller:

*"Jeg følte bare, at der skulle ske et eller andet der skulle noget forandring til, og det var derfor jeg startede med at ringe herind. Så på den måde kan man jo sige, at det har virket frem for, når jeg selv har stået med problemet og alt sådan noget, [...] at jeg så ikke har kunnet styre mig, ik'? Så det har hundrede procent noget at sige, men selvfølgelig er det også oppe i mit eget hoved, som har taget de her ændringer, for ellers ville jeg ikke kunne det"* (Rasmus, ung i U-turn)

Rasmus beskriver, hvordan han selv tog kontakt, fordi han ikke kunne stå alene med problemet. Ud fra hans udsagn er det dermed hans egen vilje i kombination med tilknytningen til U-turn, som har været med til at motivere og hjælpe ham til at fastholde beslutningen om at stoppe. Træningen er ikke et direkte substitut for rusmidlerne, men han forklarer, at han har fundet ud af, at der sker nogle af de samme ting i hjernen. Træningen er blevet hans frirum, hvor han føler sig afslappet og kan efterlade bekymringer uden for.

<sup>8</sup> MDMA er det aktive stof i ecstasy og er et centralstimulerende stof med virkning inden for 30-45 minutter på 4-6 timer. MDMA sælges typisk i tabletform, men stoffet kan også sniffes eller ryges. Stoffet anses som værende et fest-stof, som ofte blandes med andre rusmidler. Stoffet har en række virkninger, men også bivirkninger. Ved indtagelse øges udskillelsen af serotonin og der ses et øget velbefindende og følsomhed overfor sanseindtryk, blandt andet kan følelsen af nærhed og empati fremmes. Af bivirkninger kan nævnes forvirring, angst og depression. I store doser kan MDMA påvirke kroppens evne til at regulere temperaturen, hvilket kan have alvorlige konsekvenser i værste fald med døden til følge (U-turns hjemmeside).

Jakob fortæller ligeledes, hvordan han manglede det sidste skub til at tage hånd om sit forbrug:

*”Viljen har ligget der længe, jeg har bare ikke været så god til at sætte den i scene. Jeg tror det er det, der har været problemet. Det er jo nemt at komme herved og blive sat i scene og så bare klø på”*  
(Jakob, ung i U-turn)

Beslutningen og ønsket om at ville stoppe med brugen af det problemgivende rusmiddel har allerede været til stede hos de to unge mænd, inden de startede i U-turn. De vurderer begge, at tilbuddet har kunnet noget ekstra, som har virket understøttende og har hjulpet dem på vej mod et liv uden rusmidler.

I det danske pilotstudie med fysisk aktivitet som behandlingsmetode for voksne med et stof- eller alkoholmisbrug findes ligeledes, at kursisterne reducerer deres stofindtag, mens de deltager i træningen. Det konkluderes, at fysisk træning kan have en opstøttende effekt i stofmisbrugsbehandling, men at det er udfordrende at bevare adfærdsendringen på langt sigt efter kursets afslutning (Roessler, 2010).

## Målsætning 2 - Styrkelse af tilknytning til uddannelse, arbejde og foreningsliv

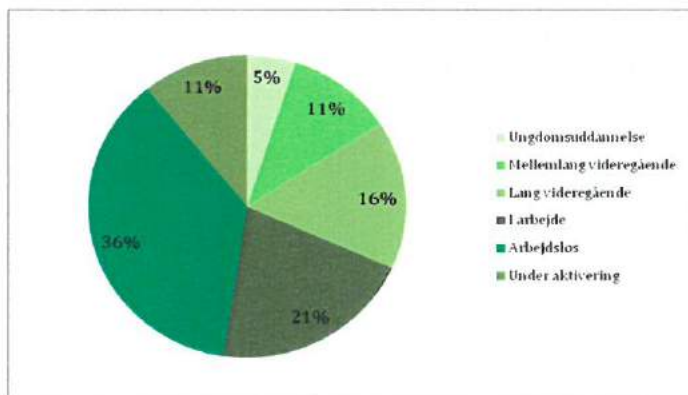
En anden målsætning for træningstilbuddet er, at den unges tilknytning til uddannelse, arbejdsmarked og foreningsliv skal styrkes. Cirka en femtedel af de unge, som har været tilknyttet tilbuddet i evalueringsperioden har deres primære indtægtskilde fra lønindkomst (21 %), en fjerdedel gennem SU (26 %), og en anden fjerdedel af de unge (26 %) angiver, at de ikke har nogen indtægt. Den sidste andel er fordelt over tre unge (16 %), som modtager kontanthjælp, dagpenge eller ungedydelse som væsentligste indtægtskilde. Se tabel 4.

Tabel 4. Indtægtskilde

Indtægtskilde	Antal	Procent
SU	5	26
Ingen indtægt	5	26
Lønindkomst	4	21
Kontanthjælp	3	16
Arbejdsløshedspenge	1	5
Anden indtægt	1	5
Sygedagpenge	0	0

Opgørelserne over de unges beskæftigelsessituation ud fra statusskemaerne viser, at cirka 36 % af de unge er arbejdsløse, 21 % er i arbejde og 16 % er i gang med en lang videregående uddannelse. De er altså stadig en varieret gruppe, når det kommer til uddannelses- og beskæftigelsessituation. Se figur 7 nedenfor for flere detaljer.

Fig. 7 Uddannelses- og beskæftigelsessituation for de unge fra statusskemaer





De unges civilsamfundstilknytning måles både i sportskontrakten og statusskemaet, og man kan undersøge, om der er sket nogle ændringer på denne parameter. Data fra sportskontrakten, indhentet ved den unges start i træningstilbuddet, sammenholdes med information afgivet i det seneste statusskema.

Sammenlignes tallene ses ikke den store ændring i fordelingen af unge i de forskellige kategorier. Der ses et fald i antallet af unge, som går på en ungdomsuddannelse (2 unge), mens der er sket en stigning i antallet af arbejdsløse (2 unge). Se figur 5 og 7.

Under interviewene fortæller nogle af de unge, som er under uddannelse, hvordan træningen er med til at skyde dagen i gang, at de føler sig mindre rastløse og har mere energi, og som følge heraf har et bedre udgangspunkt for at klare deres uddannelse. En kombination af træningen og mindre rygning er blandt andet med til at give et par af de unge ro til at lave opgaver i forbindelse med deres uddannelse.

Jakob afventer svar fra en uddannelsessituation om, hvorvidt han kan komme tilbage på det studie, som han stoppede på grund af hans store hashforbrug. Han beskriver, hvordan træningstilbuddet kan bidrage til nogle kompetencer, som er opstøttende i forbindelse med at passe et studie.

*"Man kan jo sige det der med at komme op hver morgen. Det er jo noget helt nyt, så på den måde er der jo meget mere grobund for at komme op i skole, når det bliver aktuelt igen, ik'? Og så det der med overskud, at man gider at læse noget mere, eller man gider at mødes med en studiegruppe..."*

(Jakob, ung i U-turn)

Det øgede overskud kan altså bidrage til en mere studieaktiv adfærd, som bidrager til, at den unge kan passe studiet bedre. I en evaluering af Idrætsprojektet 2.0 spørges de unge i projektet ind til, i hvor høj grad de oplever, at de får mere overskud til skoleaktiviteter (lektier, gå til undervisning o.l.) i de perioder, hvor de deltager aktivt i Idrætsprojektet. Hertil svarer 41 %, at de i høj eller meget høj grad oplever mere overskud (Center for Udsatte og Kriminalitetstruede unge, 2014).

Udover forandringer i forbindelse med uddannelse, fortæller en anden af de unge, at han efter at være begyndt at træne har oplevet, at han ikke er ligeså temperamentsfuld på sit arbejde, som tidligere. Han føler, at han er blevet bedre til at tolerere forskellige situationer, som tidligere irriterede ham.

Nogle af de unge er hverken i gang med en uddannelse eller i arbejde, og for dem er deltagelsen i træningen en aktivitet, der hjælper dem til at komme ud af døren.

I forhold til tilknytningen til foreningsliv forklarer flere af de unge, at de udover træningen med U-turn er begyndt at træne mere på egen hånd, både i andre fitnesscentre eller derhjemme. En af de unge fortæller, at en af medarbejderne fra træningen har haft ham med i en træningsforening kaldet Hele Vejen Rundt. Foreningen er for alle, og han fortæller, at der er flere af U-turns tidligere brugere, som er blevet introduceret til stedet. Det er også billigt at deltage, hvorfor han forestiller sig at gøre brug af foreningens tilbud, når han ikke skal være en del af U-turns træning længere.

En af medarbejderne tilknyttet træningstilbuddet fortæller om en idé, som omhandler, at de unge skal bruge den gode fysiske form opbygget igennem træningstilbuddet til at få noget konkret til sit CV. Forbedringen i CV'et kan eventuelt bringe den unge nærmere arbejdsmarkedet, eksempelvis kan den unge erhverve sig et livredderkursus eller en fitnessinstruktøruddannelse.

### **Træning som strukturskaber**

På trods af, at de fleste af de unge fortæller, at det var svært i starten at stå tidligt op om morgenen og komme af sted til træning, er de overordnet set enige om, at tidspunktet for morgentræningen er godt af flere årsager. Flere af de unge havde inden de startede i U-turn vendt op og ned på deres døgnrytme, hvor de levede om natten og

sov længe om morgenen. Træningstilbuddet har været med til at skabe struktur for deres hverdag og samtidig påvirket deres døgnrytme. Rasmus fortæller om tidspunktets betydning:

*"Det er godt, fordi hvis nu det var senere, så ville jeg nok ikke kunne passe det ind med mit arbejde. Det er den ene side af sagen, og den anden side af sagen er, at før jeg startede her var min døgnrytme helt fucked, fordi jeg levede det liv jeg gjorde. Og det var også en af tingene, som jeg fra starten af gerne ville ændre, sådan noget med ikke at gå alt for sent i seng, og stå tidligt op. Fordi jeg var meget sådan, sov om dagen, levede om natten. Det var jeg sgu lidt træt af"* (Rasmus, ung i U-turn)

Tidspunktet om morgenen kan for nogle passe ind i en hverdag med arbejde eller studie, mens fredagstræningen for nogle kan være svær at passe ind, da den foregår om eftermiddagen, hvor de har andre planer. Det gode ved morgentræningen er også, at det er med til at skyde de unges dag i gang, og det giver et godt udgangspunkt for resten af dagen.

*"Jeg synes faktisk, at det er rigtig fedt, at det er så tidligt. Selvfølgelig er det nogle gange værre end andre at skulle op så tidligt, men det synes jeg også giver noget. Det der med, så er man der fandeme, og så kan man lige så godt få det bedste ud af det. Det hårdeste er ligesom at komme derhen"* (Martin, ung i U-turn)

I forhold til træningens indhold fortæller flere af de unge, at de sætter pris på den store variation, som de oplever, at der er i tilbuddet. De kan godt lide at prøve nye ting, som de ikke ellers ville prøve. Særligt sætter de unge pris på, når personale fra fitnesscentret hyres til at træne og presse de unge. Under træningen rykkes de unges grænser, og de fortæller, hvordan de kan mere, end de selv tror.

Flere af de unge har fået testet deres fysiske kunnen og udvikling løbende. Resultaterne og de små sejre virker som en motiverende faktor for de unge, men et par af de unge mener, at der med fordel kunne være mere opmærksomhed omkring testene for, at de tjener deres formål, f.eks. grafiske illustrationer over udviklingen i testresultaterne.

To faktorer ved træningstilbuddet beskrives som særligt afgørende for, at de unge har lyst til at deltage. Et par af de unge beskriver vigtigheden af, at der er plads til individualitet, og at træningen er fleksibel. Hvis nogen kommer for sent, så blander de ind i træningen, og medarbejderne er gode til at håndtere det, samt at finde det niveau, som passer til de forskellige unge. Disse faktorer gør, at træningen ikke bliver kedelig.

*"Jeg tror, at det er rigtig rigtig vigtigt for, at det kan fungere så godt, som det gør. At det ligesom kan tage hånd om alle de tilfælde, der er, ik'?"* (Martin, ung i U-turn)

Træningstilbuddet er med til at skabe nye rutiner og holde den unge mere eller mindre væk fra den gamle hverdag, og det beskrives som en hjælp til, at den unge fokuserer på noget andet end rusmidlerne. En af de unge forklarer, at U-turn har lært ham at stå op og komme ud af døren, og hvis han formår det, så kan han også klare andre ting, såsom at tage forbi jobcentret. Dette er et tydeligt eksempel på transfer, hvor den unge overfører kompetencer tillært gennem træningstilbuddet til en anden situation i hans liv.

### **Målsætning 3 - Opnåelse af individuelle mål og øvrige forandringer**

Den tredje målsætning omhandler, at de unge skal have nået deres individuelle mål, og at der skal være sket ændringer i de unges kostvaner samt fysiske og psykiske forandringer. Samtidig viser det sociale aspekt ved tilbuddet også at have stor betydning for de unges forandringer, og temaet berøres derfor også i afsnittet.

I statusskemaet fremgår ikke konkrete spørgsmål om, hvorvidt de unge oplever, at de er kommet tættere på deres mål, men dette belyses i interviewene.

### Mål for deltagelse i træningstilbuddet

De unges mål med at deltage i træningstilbuddet spænder vidt, fra blandt andet at forandre rusmiddelbrug, kostindtag og opnå fysiske resultater til at få en alderssvarende krop og mere selvtillid. Et par af de unge fortæller, at de ikke satte sig deciderede mål ved opstarten i træningstilbuddet. Blandt andet fortæller en af de unge, at han ikke selv er så god til at sætte mål, men at det gik det op for ham, at én af medarbejderne hjalp ham med det, f.eks. trænede han op til og gennemførte 4-18-4, hvilket var en slags milepæl for ham.

En vigtig faktor for at transfer kan finde sted er netop *evnen til at sætte mål for egen læring*, hvilket kan ske i samråd med rådgiverne/medarbejderne. Den unge vil i højere grad bruge det lærte, hvis de ved, hvad der er vigtigt at lære. Som det fremgår er flere af de unge kommet tættere på deres mål, og dette belyses ligeledes i de følgende afsnit.

### Forandringer i kostindtag

En del af konceptet i træningstilbuddet er, at de unge tilbydes sund mad efter træningen to gange om ugen. For stort set alle de unge er fællesspisningen i U-turn en meget vigtig del af tilbuddet, og over halvdelen af de adspurgte unge (63 % af de 19) har ved deres start i træningstilbuddet et ønske om at komme til at spise sundere og mere regelmæssigt. Mange af de unge fortæller, at deres madindtag er eller har været meget uregelmæssigt og underprioriteret, således fortæller Rasmus:

*"Ja, og så spiste jeg bare totalt uregelmæssigt, sådan nok lidt underprioriterede det, og så har det bare været en alt for lang periode med alt for meget fest, og sådan. Det er klart, at man ikke ligefrem bliver stærk af at sidde en hel weekend uden at sove og uden at spise, og hvad man ellers rendte og lavede"* (Rasmus, ung i U-turn)

Livet med rusmidler har for Rasmus medført, at han ikke spiste særlig meget, men i stedet tog stoffer og festede. Det var blandt andet grunden til, at han var meget tynd i den periode, og ved start i U-turn også havde et stort ønske om at tage på.

Flere af de unge beskriver, hvordan fællesspisningen og den gode mad har været med til at skabe et mere regelmæssigt kostindtag. Kokken i køkkenet er med til at give de unge indsigt i, hvorfor de ting, som han serverer, er gode for dem, og samtidig får de smagt mange nye ting, som de ikke ellers ville have smagt. Fællesspisningen er for nogen også med til at skabe øget opmærksomhed på, hvornår de skal spise igen. For eksempel siger Jakob:

*"Førhen spiste man jo ikke så kontinuerligt. Det gør man nu. For så ved man ligesom, at så er jeg sulten igen klokken to eller tre, ik'? Førhen så kunne man jo trække den til sen aften ik' i stedet for"* (Jakob, ung i U-turn)

Flere af de unge fortæller, at fællesspisningen og kokkens idéer i køkkenet kan være med til at inspirere til, at de selv får lyst til at lave mad. Særligt én af de unge fortæller, at han tidligere bestilte mad udefra næsten hver anden dag for at undgå at skulle forlade sin lejlighed, men at kokken og hans evner i køkkenet har tændt den unges mad-gen, og at han har lært forskellige ting i et køkken.

Mødet om bordet og den lækre mad beskrives af de unge som vigtigt, fordi de oplever at være en del af et fællesskab, når de samles og snakker med andre, som de har noget tilfælles med. Det sociale aspekt ved tilbuddet uddybes i det følgende.

### Socialt fællesskab og sociale kompetencer

Både de unge og medarbejdere beskriver, hvordan træningstilbuddet kan mere end at forandre kroppen. Det kan blandt andet være med til at rykke de unges grænser, og give dem mulighed for at opleve sig selv i en social sammenhæng med andre unge, som oplever nogle af de samme udfordringer.

Samtlige af de 19 unge har angivet i statusskemaerne, at de får noget positivt ud af at lave aktiviteter med andre. Det sociale aspekt anses blandt andet som vigtigt for, at de unge ikke isolerer sig og for at mindske risikoen for ensomhed.

Rusmiddelbruget har for mange af de unge været med til at påvirke deres sociale netværk. Et par af de unge fortæller, hvordan de har holdt pause eller helt brudt kontakten med deres gamle omgangskreds. Andre beskriver, hvordan deres forbrug har været med til at isolere dem fra deres venner og familie. Én af de unge beskriver det som at få en lussing, da han opdagede, at han ikke havde nogen venner tilbage, og at han, som han selv beskriver, ligeså godt kunne bo i Grønland. Den samme unge fortæller, at det sociale fællesskab, som han fik gennem deltagelsen i træningen, var hele hans sociale grundlag, eftersom han ikke så nogen andre venner på daværende tidspunkt. Derfor betød deltagelsen i træningstilbuddet, at han fik set andre mennesker og ikke kun røg hash og var isoleret i sin lejlighed.

En anden ung beskriver, hvordan hans deltagelse i træningen har åbnet op for, at han ser mere til en anden del af hans vennekreds, som han laver andre ting med end at ryge hash. Han fortæller, hvordan hans omgangskreds er begyndt at spørge ham, om han vil med ud og træne, og at han også selv igangsætter løbeture med vennerne.

I forhold til medarbejderne i tilbuddet beskriver de unge, at de spiller en altafgørende rolle for, at træningen kan fungere. Flere af de unge fortæller, at de syntes, at det var grænseoverskridende at starte i træningstilbuddet, og at de var bange for at se dumme ud. Det var vigtigt for de unge, at der var en medarbejder, som tog imod dem den første gang de deltog og fulgte dem under træningen.

Derudover er medarbejderne, ifølge de unge, med til at sætte træningen i gang og motivere og presse de unge til at rykke deres grænser. Det betyder meget, at medarbejderne træner med, og at de unge kan se, at medarbejderne også føler sig udfordrede af øvelserne. Flere af de unge beskriver en stor ansvarsfølelse overfor medarbejderne. Blandt andet fortæller Jakob:

*"Det er jo dem, der sådan lidt spørger, om man så også kommer om fredagen, og så forventer de jo lidt, at man kommer om fredagen - og så kommer man også om fredagen. Det kan jeg mærke i hvert fald. Det der med, at jeg skal stå lidt til ansvar overfor nogen ..."* (Jakob, ung i U-turn)

De unge pointerer vigtigheden af de personlige relationer til medarbejderne, og følelsen af, at de gerne vil have, at den unge kommer til træningen. Ifølge de unge vurderes det betydningsfuldt, at det er de samme 'voksne', som er tilknyttet træningstilbuddet, da det er med til at skabe tryghed. De fortæller, at det er rart, at medarbejderne kender dem, og at de ikke behøver at forklare deres situation.

Anerkendelse og ros fra medarbejderne betyder også meget for de unge, og flere fortæller, hvor vigtigt det er, at der er nogen, som lægger mærke til dem og siger: 'Godt, du er kommet'.

Overordnet set fortæller de unge, at det er en motivation at være en del af en gruppe og træne med andre unge, der, på trods af deres forskelligheder, alle har noget til fælles i form af deres nuværende eller tidligere rusmiddelproblemer. Et par af de unge fortæller, at de ikke havde nogen intentioner om at få venner igennem tilbuddet, men at det sociale fællesskab har vist sig at være et plus. Gennem samværet lærer de unge af hinanden, og en af de unge fortæller, at de er med til at motivere hinanden ved at fortælle om sejre og erfaringer. De kan presse og støtte hinanden, samt holde hinanden op på træningen. Under selve træningen er det, ifølge de unge, også rart at have nogen at snakke med.

Nogle af de unge går, som beskrevet, hverken i skole eller på arbejde, og for dem er tilbuddet en god måde at få venner på, og at få en følelse af at høre til et sted. Flere motiveres af det sociale ved tilbuddet, og for nogen har det hjulpet i forhold til at blive mere social og samtidig bidraget til en større forståelse for andre mennesker.

Nogle af de unge tilbringer tid sammen efter træningen, og fællesskabet rækker derfor ud over rammerne i U-turn. Samværet kan, ifølge én af de unge, 'ironisk nok' også omfatte, at de tager på Christiania og ryger eller

drikker. Dog tilføjes, at de holder hinanden op på at prøve at drikke lidt mindre, og at de er opmærksomme på hinanden og motiverer hinanden til at komme til træningen i U-turn.

Den løbende udskiftning af unge, pointeres af medarbejderne at udfordre tilbuddet. Nye unge kræver ekstra opmærksomhed, og en ny deltager påvirker gruppedynamikken, som de ansatte skal være opmærksomme på. På den ene side er det, ifølge medarbejderne, tilbuddets styrke, at det kan rumme og favne et løbende optag, men på den anden side er det også udfordrende og ressourcekrævende.

Som det fremgår af ovenstående støtter tilbuddet op om transfer i forhold til de undervisningsrelaterede faktorer ved at have interesserede og engagerede medarbejdere. De unge har en følelse af, at de skylder medarbejderen at bruge det, som de har lært i træningen, blandt andet at overholde en aftale, hvilket er en kompetence de kan bruge i andre situationer også.

Der synes endvidere at være et understøttende socialt klima, hvor gruppen af unge og medarbejdere er med til at give støtte og dele oplevelser med. Det er med til at styrke læringen og muligheden for transfer.

I evalueringen af pilotprojektet *'Krop og læring – mere styr på eget liv'* fortæller deltagerne, i overensstemmelse med de unges udsagn, at de har været glade for det sociale fællesskab, som de har fået gennem træningen, og at de har oplevet positive forandringer i deres måde at interagere med deres medmennesker på (Rasmussen, Roessler, 2008).

### **Fysiske forandringer**

Samtlige af de unge fortæller, at de kan mærke fysiske forandringer på deres krop. De føler sig stærkere og har fået styrket deres muskler efter at være startet i træningstilbuddet. For nogle af de unge var det et mål at øge deres vægt, og det har forøgelsen i muskelmasse og maden efter træning hjulpet dem tættere på. Denne udvikling har for nogen medført et øget fysisk overskud, og det er en motivation for at blive ved.

Medarbejderne fortæller, at de unge gennem træningen lærer deres egen krop bedre at kende, deres styrke, deres reaktioner under pres, og at de samtidig får brudt nogle grænser. Medarbejderne fortæller, at de følger de unge og ser deres udvikling i forløbet. De har blandt andet set piger brokke sig over de fysiske udfordringer, og efter noget tid oplevet at selvsamme piger efterspurgte at blive testet. Derudover har de set unge mænd, som efter en træningsperiode har fået en rankere ryg og mere selvtillid.

Flere af de unge italesætter, at træningen har medført, at de føler sig mere normale, hvad angår deres fysiske kunnen og udseende. Det betyder noget for dem at føle, at de kan det samme som deres jævnaldrende, og at deres krop er alderssvarende. Blandt andet beskriver en af de unge, hvordan han, efter at være startet i træningstilbuddet, har nemmere ved at overkomme fysiske udfordringer, som jævnaldrende nemt kan klare:

*"Man kan sagtens tage en gåtur på 2 km uden, at man er helt færdig, når man kommer tilbage ik? Altså, det er også meget rart, at man på den måde føler sig normal på en eller anden led, ik'? Det er ret vigtigt også, at man kan det andre kan"* (Jakob, ung i U-turn)

Martin fortæller ligeledes om sin fysiske udvikling:

*"Men jeg talte om det med [medarbejdernavn], da det rigtig sparkede ind, at alt, der var hårdt før, ligesom er blevet lettere, ik'? Sådan noget som at gå op af trappen eller til at tage sig sammen til at gå ud og løbe blev bare nemmere, ik'?"* (Martin, ung i U-turn)

Udsagnet illustrerer, hvordan Martin kan mærke, at hans deltagelse i træningen har påvirket hans fysiske kunnen, så han kan ting, som han ikke kunne tidligere.

Ønsket om normalitet beskrives ligeledes i Aalborg Universitets rapport: 'Hvem er de unge på kanten af det danske samfund? Om hverdagsliv, ungdomskultur og indsatser, der gør en positiv forskel' af Katznelson et al., 2015. I rapporten berøres, hvor vigtigt kroppen og udseende er for de unge, idet det hænger sammen med en synlig normalitet. De unge i rapporten oplever, at træningen kan hjælpe dem, blandt andet i forhold til at tabe sig, til at håndtere et hashbrug eller til at skabe struktur i dagligdagen, hvilket også er nogle af de forhold, som de unge i U-turn påpeger som vigtigt ved træningstilbuddet.

Udover at de unge i U-turn selv kan mærke den fysiske udvikling, noteres de unges fysiske forandring også. En af medarbejderne fra træningstilbuddet har lavet et test-redskab i samarbejde med en ansat fra fitness-centret, så de unge kan blive testet i forskellige discipliner, herunder konditions-, styrke- og udholdenhedstest<sup>9</sup>. Motivationen for at gennemføre testene er forskellig hos de unge. Tre af de unge er testet mere end to gange, og overordnet set viser opgørelserne af testene, at de unge forbedrer sig i mange af disciplinerne eller ligger nogenlunde stabilt (se de unges testresultater i bilag 4). Flere af de unge giver udtryk for, at det er motiverende at kunne følge deres egen fysiske udvikling, men at det kan være svært at huske, hvad de kunne præstere sidste gang, de blev testet. Derved bliver det vanskeligt at udnytte det fulde potentiale for at skabe motivation gennem test-redskabet.

#### Ændring i søvn

Over halvdelen af de unge (53 %) svarer i statusskemaerne, at de sover bedre eller har nemmere ved at falde i søvn efter at være begyndt i træningstilbuddet. Yderligere svarer 26 %, at de ikke kan mærke nogen ændring, mens 16 % 'kun i lav grad' har oplevet bedre søvn. En enkelt har ikke angivet noget svar.

Ligesom opgørelserne fra statusskemaet illustrerer, kommer det til udtryk under samtalerne med de unge, at flere af dem har søvnproblemer. Træningen er, ifølge de unge, med til at gøre dem trætte i kroppen, og de har derfor lettere ved at falde i søvn end tidligere. En af de unge forklarer, at de første uger i træningen var hårde, og at det fortsat var svært at sove, men at træningen har hjulpet på søvnløsheden. Han siger:

*"Kroppen bliver helt automatisk sådan, hvad skal man sige, rolig, og så falder man bare helt automatisk i søvn. Og det tror jeg i hvert fald også skyldes det der med, at man udmatter sin krop fysisk på en eller anden led, så det ikke kun bliver mentalt eller igennem en bog eller igennem et studie, eller hvad det nu kunne være..." (Jakob, ung i U-turn)*

Endvidere forklarer Jakob, hvordan hans krop efterhånden har vænnet sig til at stå tidligt op og gå samme tid i seng. I takt med dette har han oplevet, at han langsomt kan genkende sig selv, som den han var, før hashen slørede hans tilværelse.

#### Psykiske forandringer

Udover de fysiske forandringer oplever de unge også psykiske forandringer, blandt andet bedre humør, selvværd og selvtillid, hvilket påvirker deres generelle trivsel. Der er samtidig et tæt samspil mellem de fysiske og psykiske forandringer.

Hovedparten af de unge (95 %) angiver i statusskemaerne, at de har fået mere energi og overskud i hverdagen, mens en enkelt ikke har mærket nogen ændring i overskud og energiniveau.

Størstedelen af de unge (79 %) oplever desuden, at de generelt føler sig bedre tilpas efter at være startet. Cirka en femtedel (21 %) svarer, at de 'hverken i høj eller lav grad' kan mærke, at de føler sig bedre tilpas efter at have deltaget i træningstilbuddet.

<sup>9</sup> Ved evalueringens udarbejdelse er otte af de unge blevet testet én gang og otte andre testet to gange. Ud fra disse tests er det ikke muligt at illustrere en udvikling, men testene vil blot give et øjebliksbillede af de enkelte præstationer.

Alle de interviewede unge har imidlertid bemærket, at deres humør har ændret sig, efter de er startet i træningstilbuddet. De beskriver sig selv som værende gladere, og de oplever at have mere energi og overskud generelt og til daglige gøremål, som f.eks. for en af de unge kommer til udtryk i et øget overskud til at lave mad. Overskuddet opnået fra træningssituationen overføres og bruges i en anden situation, hvor der tidligere ikke har været lyst eller energi.

Tidligere havde nogle af de unge en tendens til hurtigt at blive irriterede og aggressive, men de beskriver, at de er blevet mere rummelige og tolerante. Søren fortæller om ændringen i niveauet af overskud:

*"Jeg kan mærke, at jeg har mere overskud. Jeg kan mærke, at der går længere tid før jeg bliver sur [...]. Min lunte er blevet længere, og jeg kan meget mere sætte mig tilbage nu og ikke køre så død i tingene lige med det samme..." (Søren, ung i U-turn)*

Træningen har også hjulpet en af de andre unge med at komme af med nogle aggressioner ved for eksempel at bokse på en boksebold. At give afløb for aggressionerne har medført, at han har kunnet føle sig afslappet efterfølgende.

Udover, at de unge selv bemærker forandringerne i deres humør, har nogle af de unges familier og venner også lagt mærke til det. Jakob fortæller om reaktionerne fra omgivelserne:

*"Specielt min familie. De har været meget positive. De har både kunnet se det fysisk på mig, men også at man bliver mere snaksalig, og man bliver mere åben overfor nye forslag. Måske også mindre sur i virkeligheden. Man er bare lidt mere glad, 'nå, det går nok alligevel', selvom det måske ikke var det, man havde forventet, eller hvad det nu kan være. Så på den måde har man da forandret sig, tror jeg" (Jakob, ung i U-turn)*

Flere af de unge fortæller, at de har haft dårlig selvtillid og selvværd og følt sig usikre i sociale sammenhænge. Én af de unge fortæller, at han tidligere var meget tynd, hvilket påvirkede hans selvtillid. Da han deltog i træningen tog han adskillige kilo på i muskler og fedt, og fik følelsen af at være maskulin og mere selvsikker i forhold til piger. Martin fortæller om en ung han kendte, som fik mere selvtillid efter deltagelse i træningen:

*"Jeg har aldrig selv haft det, men jeg snakkede med en, som synes, at han var lidt overvægtig og var sådan lidt lad. Da han havde været her noget tid, og begyndte at komme i form, så blev han bare lige pludselig virkelig glad ik? Og sådan, man kunne nærmest fra den ene dag til den anden virkelig se det på ham ikke. Han gik nærmest med mere selvtillid" (Martin, ung i U-turn)*

De fysiske forandringer synes at påvirke den generelle trivsel og er med til at skabe en selvsikkerhed hos nogen af de unge, som gør, at de føler sig bedre tilpas.

Træningen synes endvidere at give de unge små som store sejre, og medarbejderne hjælper de unge med at sætte mål. En af pigerne fortæller, at hun efter træningen har oplevet at få en 'jeg-kan-godt-følelse' og en sejrslølelse, som giver et bedre selvværd.

Overordnet set siger de unge, at de har lært sig selv bedre at kende og har fået rykket deres grænser i forhold til at presse sig selv. Mindsettet om at presse sig selv i træningscentret, forsøger en af de unge at overføre til andre krævende situationer. Han fortæller, hvordan han f.eks. bedre vil kunne overkomme en afleveringsfrist på en skoleopgave, da det, ligesom i træningsøjemed, gælder om at beslutte sig for at nå det – så skal man nok nå det. Dette er et eksempel på transfer, hvor den unge overfører kundskaber og erfaringer fra en situation, som har krævet noget af ham til en anden situation, som kræver noget af ham på en anden måde. Martin fortæller:

*"Selvfølgelig er det noget andet med noget fysisk, at man synes, at det er hårdt at lave armbøjninger, men jeg synes godt, at man kan vende det til og bruge det som et eller andet mantra, på en eller anden måde"* (Martin, ung i U-turn)

Beslutsomhed er et andet karakteristika som en af de unge beskriver som mere tydeligt efter, at han er startet i U-turn. Han er blevet mere klar på at stå fast på sine principper, og han er blevet bedre til at sige fra.

Et par af de unge i træningstilbuddet fortæller om øvrige udfordringer, som i høj grad påvirker eller har påvirket deres trivsel, herunder angst, stemmer, depressive tilstande og selvmordstanker/-forsøg. Den unge som led af angst har fået det bedre generelt, men har svært ved at vurdere, hvad årsagen til dette er. En af de unge fortæller, at han havde en svær depression, som han tog antidepressiv mod, og at det var kombinationen mellem hashrygning, depression og isolation, som fik ham til at kontakte U-turn. Han havde aldrig bedt om hjælp før, men deltagelsen i U-turns behandlingstilbud, herunder træningen gav ham, som han selv beskriver det kort fortalt livet tilbage.

Tilbuddet synes at støtte op om de personrelaterede faktorer af betydning for transfer, idet at de unge får tiltro til egne evner, som følge af et større overskud og øget selvtillid. Medarbejderne er med til at understøtte denne proces ved at styrke de unges tro på egne evner.



## Opsummering

I evalueringsperioden har 42 forskellige unge deltaget i træningen af kortere eller længere varighed, med 19 unge som både har udfyldt sportskontrakt og statusskemaer. Størstedelen af de unge i evalueringen er unge mænd, og aldersmæssigt er der et spænd fra 16-24 år. Over halvdelen af de unge har ved udfyldelsen af sportskontrakten hash, som deres hovedstof og et forbrug flere gange dagligt. De unge er hovedsageligt enten arbejdsløse eller i arbejde. Alle de unge ønsker at reducere eller stoppe med brugen af deres rusmiddel. Blandt de største ønsker relateret til det fysiske helbred er øget muskelmasse, velvære og forbedret søvn. Når det drejer sig om kostrelaterede forandringer ønsker de unge at spise sundere og mere regelmæssigt.

De unge er tilfredse med træningstilbuddets organisering og indhold, og beskriver rammerne som trygge med plads til individualitet og høj grad af fleksibilitet. På nær en enkelt ung, så er de unge stoppet med eller har reduceret brugen af det problemgivende rusmiddel ved udfyldelsen af seneste statusskema. Træningen synes at støtte op om denne forandring, og flere kan sætte træningen i stedet for brugen af rusmidler.

Endvidere giver træningen struktur og en bedre døgnrytme, som blandt andet for nogle af de unge vurderes at være forhold som kan støtte op om at kunne passe en uddannelse og et arbejde. Tilbuddet i U-turn har også forandret nogle af de unges kostindtag, så de i højere grad spiser regelmæssigt. De fysiske og psykiske forandringer synes at spille sammen og være understøttende for de unges overordnede trivsel og selvtillid.

Størstedelen af de unge er kommet tættere på deres mål og oplever, at de er blevet stærkere, og at de i højere grad kan det samme som deres jævnaldrende. Overordnet set oplever de unge, at de føler sig bedre tilpas og har et øget overskud og energiniveau, som smitter af på deres generelle adfærd og humør. Alle de unge får noget positivt ud af at træne sammen med andre, og det sociale aspekt ved træningstilbuddet er af stor betydning, både det sociale fællesskab med andre unge, og ligeså med medarbejderne i tilbuddet.

I forhold til proceduren omkring indsamling og brug af testresultater vurderes at være et behov for justeringer, samt ændringer i udformningen af sportskontrakt og statusskema.

## Diskussion

Der er en række udfordringer ved at skabe et tilbud, som kan imødekomme de unges livsvilkår, og som samtidig ligger fast i forhold til at kunne vurdere den generelle effekt. Som det også efterspørges i forskningen vil et randomiseret kontrolleret studie med måling af en række parametre ved starttidspunktet for de unges deltagelse og follow-up være interessant. Et sådan studiedesign i forhold til U-turns koncept vil udfordres af en række faktorer, blandt andet af den virkelighed, som de unge lever, samt det løbende optag og fokus på at tilbuddet skal være fleksibelt og kunne tilpasses den enkelte unge.

Endvidere er det interessant at overveje, hvorvidt det er træningen, samtalerne eller kombinationen af disse, som har bidraget til forandringerne hos de unge. Umiddelbart er de unge i U-turn af den opfattelse, at det er kombinationen af elementerne, som virker understøttende for forandringerne.

I forhold til evalueringens resultater skal der tages forbehold for, at et lignende tilbud overført til andre steder ikke nødvendigvis vil have samme udfald, eftersom flere specifikke forhold ved tilbuddet gør sig gældende. Blandt andet udtrykkes det, at rammerne i U-turn og medarbejdernes store engagement har stor betydning for tilbuddets succes. Dette er faktorer, som vil afhænge af hvilket sted en lignende indsats implementeres, og hvilke medarbejdere der skal varetage tilbuddet. Det vurderes imidlertid stadigvæk, at træningskonceptet kan gøre gavn for andre unge med rusmiddelproblemer andre steder.

Træningstilbuddet synes at støtte op om muligheden for transfer, hvor de unge opnår kompetencer igennem træningen, som de kan overføre til andre situationer. I rapporten er det blevet belyst, hvor der synes at være konkrete eksempler på transfer, men der er formentlig øvrige situationer, hvor de unge bruger kompetencer erhvervet fra træningstilbuddet, som de ikke har sat ord på i interviewene. Det kan samtidig være vanskeligt at vurdere om det er læring fra træningen eller andre steder fra, som går forud for en bestemt handling, idet handlinger ubevidst bygger på tidligere handlemønstre. Der er et potentiale i forhold til at styrke transfer i tilbuddet ved at styrke faktorer hos den enkelte unge, hos medarbejderne og det miljø som træningen finder sted i, samt at gøre det tydeligere for og sammen med de unge, hvor de kan bruge kompetencerne fra træning ved nye handlinger.

Statusskemaerne giver et indblik i de unges forandringsprocesser, når de unge er tilknyttet tilbuddet, og viser resultaterne på relativt kort sigt. Det vil være interessant at undersøge, om deltagelsen i U-turns træningstilbud er med til at fastholde forandringerne hos de unge på længere sigt.

## Konklusion

Evalueringsrapporten havde som formål at undersøge, om træningstilbuddet indfrier målsætningerne for indsatsen. Målsætningerne er indbyrdes relaterede, idet faktorer af betydning for den ene målsætning vurderes at kunne påvirke opnåelsen af øvrige målsætninger.

Rapportens resultater bygger blandt andet på 19 unge i alderen 16-24 år, som har deltaget i træningstilbuddet, hvoraf syv af de unge er interviewet. Overordnet set er de unge meget tilfredse med træningstilbuddets organisering og indhold, samt de trygge rammer med fokus på individualitet og fleksibilitet. Ud fra evalueringens resultater kan det konkluderes at:

### MÅLSÆTNING 1 - FORANDRING I RUSMIDDELBRUG

I forhold til positive forandringer i rusmiddelbrug ses, at 90 % af de unge har reduceret eller stoppet brugen af rusmidler, og 63 % vurderer, at de kan sætte træningen i stedet for brugen af rusmidler. Nogle af de unge oplever en slags afhængighed af træningen. Kombinationen af træning og samtaler har været med til at understøtte de unges reduktion eller stop i brugen af rusmidler, blandt andet ved at 'stå i vejen' for indtaget. Viden om og lysten til at deltage i morgendagens træning påvirker hovedparten af de unge til at udskyde eller undlade brug af rusmidlet.

### MÅLSÆTNING 2 - TILKNYTNING TIL UDDANNELSE, ARBEJDE OG FORENINGSLIV

Ud fra det kvantitative data er det ikke muligt at se en forandring i de unges tilknytning til uddannelse, arbejde eller foreningsliv. Fordelingen af de unge, i de forskellige kategorier, er overordnet set den samme fra start til udfyldelsen af seneste statusskema.

De unge oplever imidlertid, at de får et overskud og erhverver kompetencer, som er gavnlige for at kunne passe en uddannelse og/eller et arbejde. Tilbuddet støtter eksempelvis op om, at de får mere struktur i hverdagen, lærer at stå tidligt op om morgenen, samt at de får en anden indstilling til hverdagens udfordringer. Kompetencer som alle er nyttige, når den unge er tilknyttet en uddannelse eller et arbejde.

Flere af de unge træner mere, enten alene eller med venner, efter at være startet i træningstilbuddet, og en af de unge har et ønske om at blive medlem af foreningen Hele Vejen Rundt.

Ambitionerne for træningstilbuddet er et øget fokus på denne målsætning, således at der arbejdes for at styrke de unges kompetencer og CV gennem træningen for derved at understøtte brobygningen til civilsamfundet (f.eks. livredderprøve eller instruktøruddannelse).

### MÅLSÆTNING 3 - INDIVIDUELLE MÅL OG ØVRIGE FORANDRINGER

De unge er gennem deltagelse i træningen kommet nærmere deres individuelle mål, og størstedelen oplever fysiske såvel som psykiske forandringer.

Hovedparten af de unge er kommet tættere på deres mål om et mere regelmæssigt kostindtag og har en bedre døgnrytme. Over halvdelen af de unge sover bedre eller har nemmere ved at falde i søvn.

Samtlige af de unge får noget positivt ud af at være sammen med andre unge og tilbuddets medarbejdere, og de er glade for det sociale fællesskab, som tilbuddet giver dem mulighed for at være en del af.

De unge oplever fysiske forandringer, blandt andet at de er blevet stærkere, mere markerede og kan det samme som deres jævnaldrende, mens de psykiske forandringer blandt andet kommer til udtryk i bedre humør og øget selvtillid. Forandringerne viser sig også i, at 95 % af de unge oplever, at de har fået mere energi og overskud, og 79 % af de unge føler sig bedre tilpas.

## SAMLET SET

Der vurderes at være et behov for udvikling af procedurer i forbindelse med registrering og dokumentation, samt i indsamlingen af de unges testresultater. Der efterspørges forbedringer til den relativt nye dokumentationspraksis, som udfordres af tilbuddets dynamiske struktur og målgruppe, samt af tidsmæssige udfordringer.

U-turns træningstilbud vurderes at leve op til målsætningerne om at skabe positive forandringer i de unges forbrug af rusmidler, at støtte op om tilknytningen til uddannelse og arbejde, at bidrage til at de unge sætter mål og når dem, samt at de unge oplever fysiske og psykiske forandringer. Samtidig vurderes tilbuddet at arbejde mod mål som er i overensstemmelse med Københavns Kommunes socialpolitiske pejlemærker om at hjælpe unge med at ophøre eller reducere deres rusmiddelbrug, og at flere unge oplever højere livskvalitet og mestring af eget liv.

Det er vanskeligt at pege entydigt på, hvad det er ved træningstilbuddet, eller den unge selv, som er årsag til forandringerne hos den unge, men det kan konkluderes, at træningstilbuddet har et stort potentiale i forhold til at skabe positive forandringer for unge med rusmiddelproblemer.

## Opmærksomhedspunkter

Evalueringen af træningstilbuddet med dets fokus på træning, kost og samtale viser gode resultater og anses som et tilbud, der kan danne afsæt for eller støtte op om forandringer hos de unge. Af betydning for disse forandringer er blandt andet tilbuddets trygge rammer, fleksibilitet og plads til individualitet, det sociale fællesskab med stabile og engagerede medarbejdere og unge, samt den store variation i træningens indhold og niveau.

### *Udviklingspotentialer for træningstilbuddets struktur og indhold*

Under interviews og samtaler med de unge og ansatte peges på tre forhold, som kan bidrage til at forbedre træningstilbuddet og støtte op om at tilbuddet lever op til målsætningerne:

- I endnu højere grad trække fagfolk ind i træningen med nye kompetencer (f.eks. fitness-instruktører), så de unge udfordres ved at afprøve nye fysiske aktiviteter og få rykket deres grænser
- Flere ture ud af huset, som kan give de unge oplevelser og sociale kompetencer
- Øge fokus på at styrke de unges kompetencer og CV gennem træningen med henblik på at styrke tilknytningen til arbejdsmarkedet og foreningslivet

### *Udviklingspotentialer for registrerings- og dokumentationsprocedurer*

Pilottestningen af registrerings- og dokumentationsredskaber (december 2014-juni 2015) viser, at det er muligt gennem redskaberne at få et indblik i, hvilke unge der gør brug af træningstilbuddet, og hvilke forandringsprocesser de unge oplever. Efter at have anvendt redskaberne i evalueringsperioden vurderes imidlertid at være et behov for at justere redskaberne og brugen af disse, såsom at:

- Ændre skemaernes længde, tilføje manglende kategorier og undgå overlap med CSC
- Tilpasse registreringen af data til tilbuddets vilkår med løbende optag og varierende deltagelse (evt. stikprøver med både kvantitative og kvalitative resultater)
- Udvikle nyt system for at bevare overblik over deltagende unge (evt. inddele i grøn-gul-rød) *eller*
- Digitalisere indsamlingen af data fra sportskontrakt, statusskemaer og testresultater (f.eks. app til ipad eller lignende)
- Inddrage de unge i registrerings- og dokumentationsproceduren, så de spiller en aktiv rolle

For en uddybelse af ovenstående opmærksomhedspunkter se notat.

## Referenceliste

Center for Udsatte og Kriminalitetstruede Unge. Kvantitativ evalueringsrapport – Idrætsprojektet. Sommer 2014. [www.cuku.kk.dk/idraetsprojektet](http://www.cuku.kk.dk/idraetsprojektet)

Hansen A, Sundberg C.J. Motion som medicin. Træn mere effektivt, få det bedre, lev længere. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2014.

Katznelson N, Jørgensen H.E.D, Sørensen N.U. Hvem er de unge på kanten af det danske samfund? Om hverdagsliv, ungdomskultur og indsatser der gør en positiv forskel. Aalborg Universitet, Danmark, 2015

Klarlund B, Andersen LB. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen, 2011.

Københavns Kommune: <http://www.kk.dk/artikel/socialudvalgets-grundlagspapir-socialpolitiske-pejlemærker-for-københavn-2014-2017> (file:///C:/Users/EG3E/Downloads/Grundlagspapiret\_SOF.pdf), 27.07.2015

Martinsen E.W. Kropp og sinn. Fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi. 2. udgave 2011

Orbe D. Fra Labyrinten – del I. Om unge i behandling i U-turn, Københavns Kommunes tilbud til unge, der har problemer med stoffer

Rasmussen P.V, Roessler K.K. Stofmisbrug og fysisk aktivitet. Evaluering af "Krop og læring – Mere styr på eget liv". Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2008.

Roessler K.K. Exercise treatment for drug abuse – A Danish pilot study. Scandinavian Journal of Public Health 2010; 38: 664-669.

Skive L. Motionsmanualen. Motion – nutidens lægemiddel. Komitéen for Sundhedsoplysning 2003:14

U-turns hjemmeside: <http://uturn.kk.dk/artikel/ecstasy>, 27.07.2015

Wahlgren B, Aarkrog V. Transfer - Kompetence i en professionel sammenhæng. Aarhus Universitetsforlag 2012

Zschucke E, Heinz A, Ströhle A. Exercise and Physical Activity in the Therapy of Substance Use Disorders. Scientific World Journal. May 2012; 2012: 901741

## Bilag

## Bilag 1. Sportskontrakt – udfyldes ved start

Dato: \_\_\_\_\_

---

### 1. Generelle oplysninger

Køn:  Mand  Kvinde

Alder \_\_\_\_ år

Startdato i sportsgruppe: uge \_\_ eller måned \_\_ / 20 \_\_

---

### 2. Hvilket rusmiddel er dit hovedstof? (det rusmiddel du gerne vil have hjælp til at reducere/stoppe med) (sæt ét X)

Alkohol

Hash

Feststoffer (fx amfetamin, ecstasy, kokain)

Andet, skriv gerne her: \_\_\_\_\_

---

### 3. Hvilke af nedenstående svarmuligheder passer bedst på dit forbrug af det angivne hovedstof? (sæt ét X)

Flere gange dagligt

Én gang dagligt

Én til flere gange ugentligt

Mindre end 1 gang ugentligt

Jeg er stoppet, skriv gerne hvornår: dag \_\_ måned \_\_ 20 \_\_

Andet, \_\_\_\_\_

---

### 4. Hvad er dit mål for din brug af det problemgivende rusmiddel: \_\_\_\_\_

---

### 5. Hvad er din væsentligste indtægtskilde lige nu? (sæt ét X)

Lønindkomst

Arbejdsløshedspenge (dagpenge)

Sygedagpenge

Kontanthjælp

SU

Anden indtægt, skriv gerne her \_\_\_\_\_

---

### 6. Hvad er din nuværende uddannelses-/beskæftigelsessituation? (sæt ét X)

Grundskole/efterskole

Ungdomsuddannelse (gymnasium, handelsskole, teknisk skole, produktionsskole), \_\_\_\_\_

Kort videregående uddannelse (1-2½ år fx økonoma, sosu m.fl.)

Mellemlang videregående uddannelse (3-5 år fx lærer, pædagog, sygeplejerske m.fl.)

Lang videregående uddannelse (5 år+ fx kandidatgrad, civilingeniør m.fl.)

I arbejde

Arbejdsløs

Under aktivering



- Langtidssygemeldt
- Under revalidering eller lignende
- Andet, skriv gerne her: \_\_\_\_\_

---

**7. Har du nogen personlige mål for dit fysiske helbred og velvære, som du vil gå efter? (sæt gerne flere X'er)**

- Tabe mig
- Tage på
- Øge muskelmasse
- Bedre søvn
- Øget velvære
- Mere energi/overskud
- Bedre kondi/udholdenhed
- Andet, skriv gerne her: \_\_\_\_\_

---

**8. Har du nogen personlige mål for din kost, som du vil gå efter? (sæt gerne flere X'er)**

- Spise sundere
- Spise mere regelmæssigt
- Spise mere
- Spise mindre
- Andet, skriv gerne her: \_\_\_\_\_

---

**Udfyldes, når den unge stopper i sportsgruppen!**

Dato for ophør i sportsgruppen: uge \_\_ eller måned \_\_ / 20 \_\_

Er den unge stadig tilknyttet et andet tilbud i U-turn:  Nej  Ja, hvilket \_\_\_\_\_

**Årsag til ophør i sportsgruppe**

- Planlagt afslutning, \_\_\_\_\_
- Den unge ønsker at afslutte samarbejdet, \_\_\_\_\_
- Afsluttet fordi vi har mistet kontakten, \_\_\_\_\_
- Den unge er startet i aktivitet andetsteds, hvilken \_\_\_\_\_
- Den unge er *ikke* startet i aktivitet andetsteds, \_\_\_\_\_

## Bilag 2. Statusskema – udfyldes én gang månedligt

Dato: \_\_\_\_\_

---

### 1. Hvilken af disse svarmuligheder passer bedst på dit nuværende brug af dit angivne problemgivende rusmiddel? (sæt ét X)

- Jeg er stoppet brugen af det problemgivende rusmiddel, *skriv gerne hvornår*: dag \_\_ måned \_\_ 20\_\_
- Jeg har et *meget* mindre forbrug af det problemgivende rusmiddel
- Jeg har et mindre forbrug af det problemgivende rusmiddel
- Jeg har samme forbrug, som inden jeg startede i sportsgruppen
- Jeg har øget brugen af det problemgivende rusmiddel
- Jeg har øget brugen af det problemgivende rusmiddel *markant*

---

### 2. Hvad er den din væsentligste indtægtskilde lige nu? (sæt ét X)

- Lønindkomst
- Arbejdsløshedspenge (dagpenge)
- Sygedagpenge
- Kontanthjælp
- SU
- Anden indtægt, *skriv gerne her* \_\_\_\_\_

---

### 3. Hvad er din nuværende beskæftigelsessituation? (sæt ét X)

- Grundskole/efterskole
- Ungdomsuddannelse (gymnasium, handelsskole, teknisk skole, produktionsskole), \_\_\_\_\_
- Kort videregående uddannelse (1-2½ år fx økonoma, sosu m.fl.)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-5 år fx lærer, pædagog, sygeplejerske m.fl.)
- Lang videregående uddannelse (5 år+ fx kandidatgrad, civilingeniør m.fl.)
- I arbejde
- Arbejdsløs
- Under aktivering
- Langtidssygemeldt
- Andet, *skriv gerne her*: \_\_\_\_\_

---

### 4. Har du oplevet, at du har fået mere energi/overskud i din hverdag efter, at du er startet i sportsgruppen? (sæt ét X)

- Ja, i meget høj grad
- Ja, i høj grad
- Hverken høj eller lav grad
- Nej, kun i lav grad
- Nej, kun i meget lav grad

- Slet ikke
  - Ikke relevant
- 

**5. Har du oplevet, at du sover bedre/har nemmere ved at falde i søvn, efter du er startet i sportsgruppen? (sæt ét X)**

- Ja, i meget høj grad
  - Ja, i høj grad
  - Hverken høj eller lav grad
  - Nej, kun i lav grad
  - Nej, kun i meget lav grad
  - Slet ikke
  - Ikke relevant
- 

**6. I hvor høj grad oplever du, at du generelt føler dig bedre tilpas, efter du er startet i sportsgruppen? (sæt ét X)**

- I meget høj grad
  - I høj grad
  - Hverken høj eller lav grad
  - Kun i lav grad
  - Kun i meget lav grad
  - Slet ikke
  - Ikke relevant
- 

**7. I hvor høj grad oplever du, at du kan sætte træning i stedet for brug af rusmidler? (sæt ét X)**

- I meget høj grad
  - I høj grad
  - Hverken høj eller lav grad
  - Kun i lav grad
  - Kun i meget lav grad
  - Slet ikke
  - Ikke relevant
- 

**8. I hvor høj grad oplever du, at du får noget positivt ud af at lave aktiviteter med andre? (sæt ét X)**

- I meget høj grad
- I høj grad
- Hverken høj eller lav grad
- Kun i lav grad
- Kun i meget lav grad
- Slet ikke
- Ikke relevant

**NYLIGT TILFØJEDE SPØRGSMÅL TIL AT BELYSE OPNÅELSE AF PERSONLIGE MÅL:**

---

**9. I hvor høj grad oplever du, at du er kommet tættere på det/de personlige mål, som du satte fra start for dit fysiske helbred og velvære? (sæt ét X)**

- I meget høj grad
- I høj grad
- Hverken høj eller lav grad
- Kun i lav grad
- Kun i meget lav grad
- Slet ikke
- Ikke relevant

---

**10. I hvor høj grad oplever du, at du er kommet tættere på det/de personlige mål for din kost, som du satte fra start? (sæt ét X)**

- I meget høj grad
- I høj grad
- Hverken høj eller lav grad
- Kun i lav grad
- Kun i meget lav grad
- Slet ikke
- Ikke relevant

---

**11. I hvor høj grad oplever du, at du er kommet tættere på dit mål for det problemgivende rusmiddel? (sæt ét X)**

- I meget høj grad
  - I høj grad
  - Hverken høj eller lav grad
  - Kun i lav grad
  - Kun i meget lav grad
  - Slet ikke
  - Ikke relevant
-

### Bilag 3. Test-skema

**Månedligt tjek i sportsgruppen**

**Måned:** \_\_\_\_\_ **Navn:** \_\_\_\_\_

Træningsmål: \_\_\_\_\_

**Kondi:**

Ro		Cross		Cykling		Løb-puls

10 min cardio puls: \_\_\_\_\_ **Nivau/gear** \_\_\_\_\_

2 km/tid: \_\_\_\_\_

**Styrke:**

Brystpres kg:

Benpres kg:

Antal armstræk:

**Udholdenhed**

Tid i planken:

Statisk benbøj:

**Brobygning:** \_\_\_\_\_

**Ophør/årsag:** \_\_\_\_\_

**Andet:** \_\_\_\_\_

## Bilag 4. Oversigt over test-resultater

### Ung1 i U-turn

	Nov.	Nov.	Januar	Januar	Marts	Maj	Maj
Løb	14,39	14,29	12,3	13,02		13,52	14
Brystpres	30	30	30	35	40	35	40
Benpres	30		40	50			
Armstræk	12	13	13	15	15	14	15
Planke	1,06	1,33	1	1,18	1,33	1,17	
Benbøj	1,3	2	1,11	2,06	0,37	1,1	1

	Nov.	Nov.	Jan.	Jan.	Maj	Maj
Løb	14,39	14,29	12,3	13,02	13,52	14

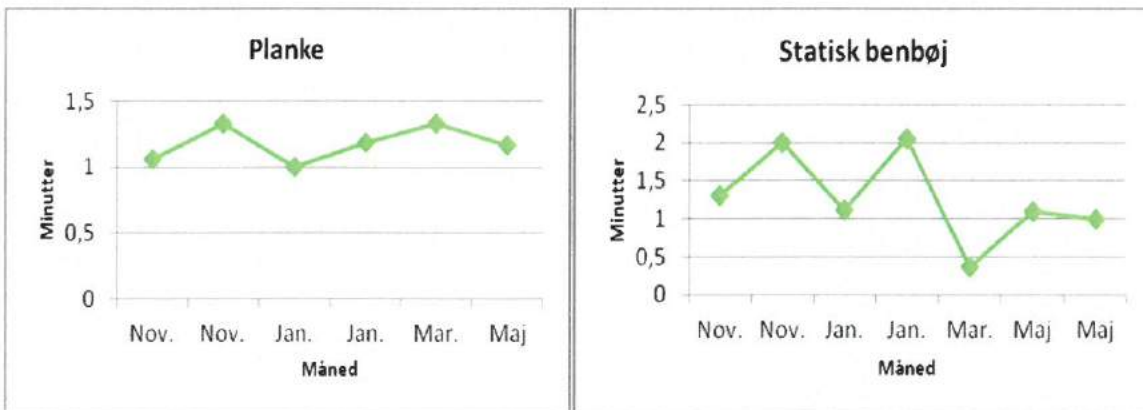
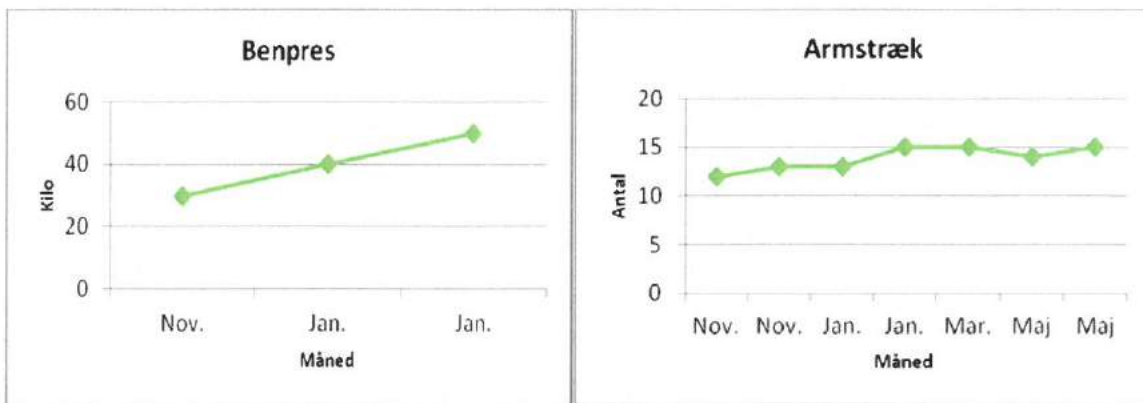
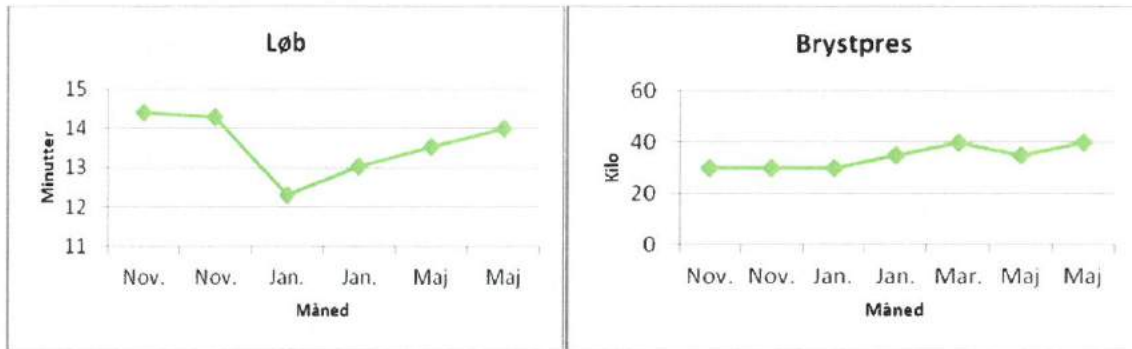
	Nov.	Nov.	Jan.	Jan.	Mar.	Maj	Maj
Brystpres	30	30	30	35	40	35	40

	Nov.	Jan.	Jan.
Benpres	30	40	50

	Nov.	Nov.	Jan.	Jan.	Mar.	Maj	Maj
Armstræk	12	13	13	15	15	14	15

	Nov.	Nov.	Jan.	Jan.	Mar.	Maj	Maj
Planke	1,06	1,33	1	1,18	1,33	1,17	

	Nov.	Nov.	Jan.	Jan.	Mar.	Maj	Maj
Benbøj	1,3	2	1,11	2,06	0,37	1,1	1



## Ung2 i U-turn

	Nov.	Dec.	Jan.	Apr.	Jun.
Løb	9,07	Cykling	9,28	8,46	9,04
Brystpres	60	60	70	75	70
Benpres	120	140	120	140	160
Armstræk	37	41	35	53	51
Planke	2	2,3	4,05	4,1	5
Benbøj	1,11	2,12	2,29	1,38	2,35

	Nov.	Jan.	Apr.	Jun.
Løb	9,07	9,28	8,46	9,04

	Nov.	Dec.	Jan.	Apr.	Jun.
Brystpres	60	60	70	75	70

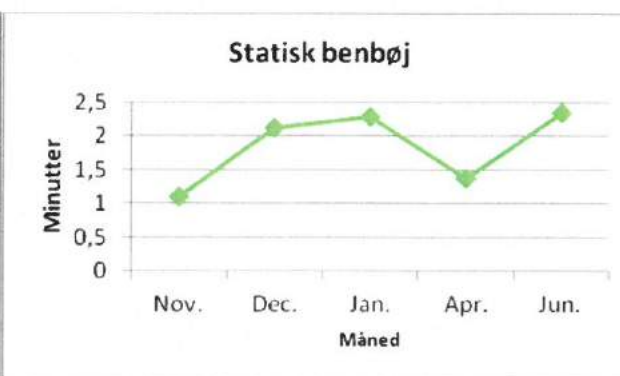
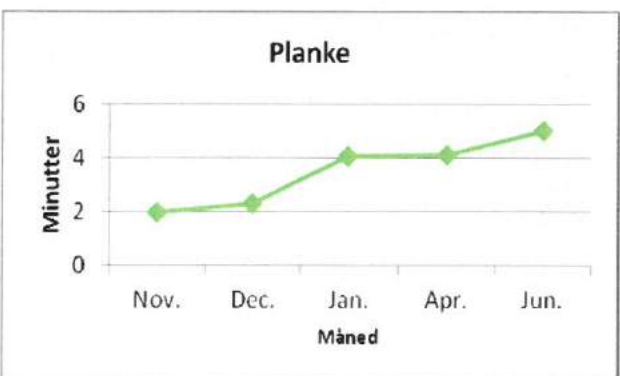
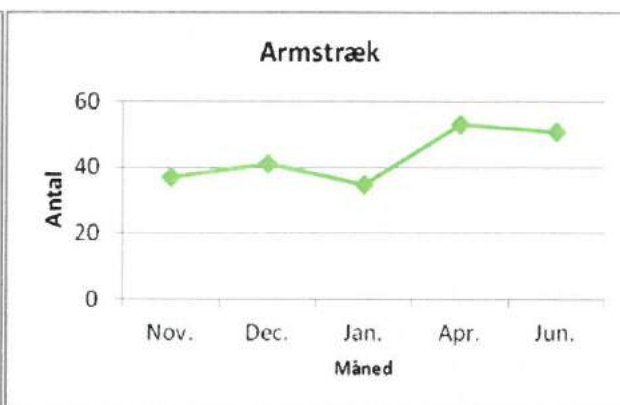
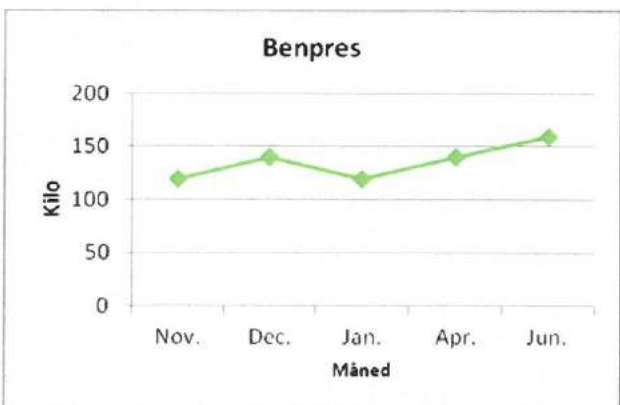
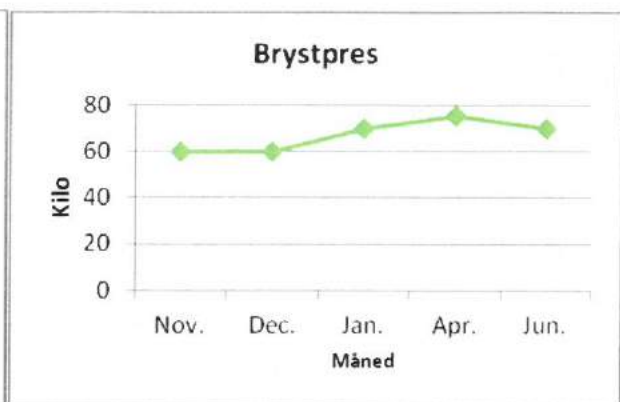
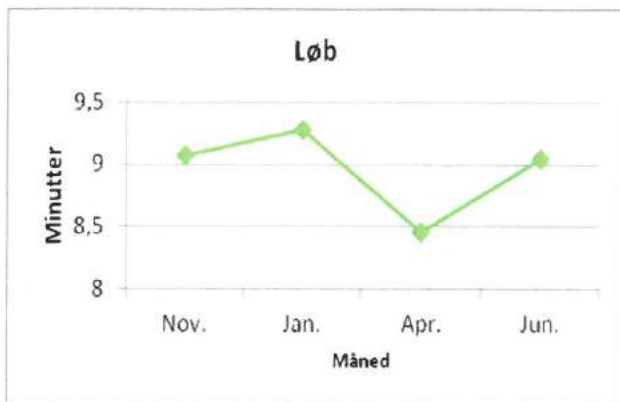
	Nov.	Dec.	Jan.	Apr.	Jun.
Benpres	120	140	120	140	160

	Nov.	Dec.	Jan.	Apr.	Jun.
Armstræk	37	41	35	53	51

	Nov.	Dec.	Jan.	Apr.	Jun.
Planke	2	2,3	4,05	4,1	5

	Nov.	Dec.	Jan.	Apr.	Jun.
Benbøj	1,11	2,12	2,29	1,38	2,35





### Ung3 i U-turn

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Apr.	Jun.
Cross (500 m)		3,4	3,11	3,35	3,3	3	3,37		2,5
Brystpres	25	25	30	30	30	30	30	35	30
Benpres	70	100	90	110	110	130	140	140	120
Armstræk	15	10	13	14	14	20	12		15
Planke	1,4	2,32	2	2	2	2	1,5	3	3
Benbøj	1,37	2,3	1,3	1,2	3	2,3	2,02	2	2,1

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Jun.
Cross (500 m)		3,4	3,11	3,35	3,3	3	3,37	2,5

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Apr.	Jun.
Brystpres	25	25	30	30	30	30	30	35	30

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Apr.	Jun.
Benpres	70	100	90	110	110	130	140	140	120

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Juni
Armstræk	15	10	13	14	14	20	12	15

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Apr.	Jun.
Planke	1,4	2,32	2	2	2	2	1,5	3	3

	Nov.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Febr.	Mar.	Apr.	Jun.
Benbøj	1,37	2,3	1,3	1,2	3	2,3	2,02	2	2,1

