

Livskvalitet på skemaet-interviewundersøgelse på UCK.

Produktionsskolen UCK i Harte deltager i projekt "Livskvalitet på skemaet", som er et projekt som strækker sig over en 3 årig periode i årene 2008 – 2011.

Der er foretaget 200 interview i perioden fra 1. december 2008 til 30. november 2010, heraf er 50 elever blevet interviewet 2 gange. Denne før og eftermåling skal dokumentere om de unge har tilegnet sig større viden omkring sundhed og ændret adfærd i forhold til deres egen livsstil.

Interviewene har taget udgangspunkt i spørgsmål relateret til delmålene for projektet:

- De unge skal opleve, at de tilegner sig større viden omkring sundhed og livsstil på produktionsskolen.
- De unge skal opleve at produktionsskolen fremmer deres ressourcer og erfaringer med forandringsprocesser i et sundheds/livsstilsperspektiv.
- De unge skal opleve en udvikling i deres hverdagskompetencer udenfor skolens rammer.

Ved forløbets start havde produktionsskolen UCK 30 elever på skolen af gangen, antallet af cpr-numre i løbet af et år er 120. Eleverne er typisk på skolen mellem 3 måneder og op til et år. I løbet af undersøgelsesperioden stiger elevantallet op til mellem 70 – 80 elever. I interviewundersøgelsen deltager elever fra både Produktionsskolen UCK og Buen som er en mindre afdeling til skolen, her er antallet af elever cirka 8 – 12. De unge i interviewundersøgelsen er mellem 15 og 22 år. Hovedparten af interviewene er dog foretaget på UCK, cirka 10% på Buen. Det er kun UCK der har en madordning, på Buen medbringer eleverne selv deres madpakke og drikkevarer.

I 2008 var der 3 værkstedshold på UCK er snedkerværksted, et køkkenhold og et landbrugshold, dette er udvidet med et smedeværksted og et gartnerhold. Buen arbejder med aktiviteter som syning, pileflet, blomsterbinding m.v., hertil er tilknyttet en butik.

Der er blevet interviewet 150 forskellige unge til den første samtale (intro) og 50 af disse har gennemført 2. samtale (exit) cirka 3 – 4 måneder efter introsamtalen. Exit samtalen har det formål at afdække de unges forandringsprocesser.

Der er både i intro og exit samtalen blevet spurgt ind til, om de unge er blevet inspireret og har ændret adfærd i forbindelse med deres ophold på skolen i projektets forløb. Alle er ligeledes blevet spurgt om de har forslag eller ønsker til projektet.

Der vil i den kommende opsamling af interviewene ses mange direkte citater fra de unges udtalelser, for at tydeliggøre deres holdninger.

Indholdsfortegnelse.

1. Hvad er de unges generelle holdning til at arbejde med livskvalitet og sundhed på UCK?

Introsamtaler

2. Hvad er de unges holdning til at arbejde med livskvalitet og sundhed på skemaet?

Exitsamtaler

3. Hvad mener de unge har betydning for et sundere liv?

Omfatter alle interview

4. Har de unge ændret adfærd?

Exitsamtaler

5. Sammendrag.

6. Bilag.

- Konceptets mål.
- Interviewskema - introsamtalen
- Interviewskema – exitsamtalen

Hvad er de unges generelle holdninger til at arbejde med livskvalitet og sundhed på UCK?

Stort set alle unge i introsamtalen (150 adspurgte) har en holdning til, at sunde vaner i form af sund kost og motion er vigtigt. Næsten alle unge i undersøgelsen har forholdt sig til især madordningen og den motionen, der tilbydes på UCK.

Mange sætter stor pris på maden på UCK, især morgenmaden, idet mange ikke når at spise morgenmad hjemmefra. Der er også fokus på den varme mad til middag, hvor et varieret udvalg af grønsager, kød og især salaten fremhæves som spændende.

Flere oplever efter nogle uger med sund mad på skolen at være mere oplagte og få mere energi i hverdagen. En del unge har nedsat deres forbrug af sodavand, især cola.

"Jeg har tidligere arbejdet på en byggeplads, hvor jeg dagligt drak 3½ liter cola om dagen, nu har jeg nedsat colaforbruget til 1 liter om dagen."

Andre drikker generelt mere vand og oplever sig mere oplagte og har nu mere energi i hverdagen. Nogle vil gerne efterleve kostvanerne hjemme, men deres begrundelse for, at det ikke gennemføres er, at det er dyrt at købe de rigtige råvarer og sunde produkter. Andre har ikke overskud til at lave mad, når de kommer hjem.

Modsat giver andre udtryk for, at maden er for fedtfattig og at alt går op i sund mad. De savner "solid" mad i form af kartofler og kød, for at få energi til arbejdet i værkstederne. Andre igen syntes konceptet skridter ved at man serverer kage flere gange ugentligt, der er fede produkter som smør, mayonnaise, ketsjup m.m. Det nævnes af nogle unge, at kost fylder for meget i deres ophold på skolen og tager perspektivet væk fra, at det er en produktionsskole med streg under produktion.

Flere af de unge fra Buen ønsker en lignende madordning dernede eller i hvert fald mulighed for at de selv kan købe ind og lave sund mad nogle gange om ugen. På Buen skal de unge selv medbringe madpakke og drikkevarer.

Men generelt er mange glade for, at der er fokus på sunde kostvaner: ***"Tidligere spiste jeg første fra kl. 16.00 om eftermiddagen. Efter jeg er startet herude, spiser jeg regelmæssigt kl. 9.00, kl. 12.00, kl. 15.00 og kl. 18.00. Jeg spiser mere sundt, rugbrød, frugter og kun vand til måltiderne, jeg kan mærke forandringen i form af, at jeg er blevet mere glad og har mere energi."***

Af de 150 interviewede i introsamtalen er der 55 unge, der ønsker at ændre på deres kostvaner, 12 vil gerne tabe sig, 2 ønsker at tage på i vægt.

Motion har også høj prioritet hos de fleste, nogle er dog præget af fysiske skavanker, hypermobile led, dårlig ryg m.v. og kan ikke deltage i aktiviteterne på skolen. Generel tilfredshed med at der er frit valg af aktiviteter i hallen, men ofte opleves en lidt for slap holdning hos deres kammerater, som ikke vil deltage til idræt og holdene bliver for små f.eks. til at få et fodboldhold i gang. Nogle nævner et ønske om større engagement hos lærerne og at lærerne forlanger at kammeraterne ikke bare sidder på sidelinien, men at de tvinges til at deltage

eller forlade hallen, hvis de ikke kan eller vil deltage. Det er ikke befordrende for de unge der at aktive, at de bare sidder og hænger, giver nogle unge udtryk for. ***"Der er nogle elever der ikke tager det helt seriøst herude, men det er ikke noget skolen kan gøre noget specielt ved, det er folks indstilling generelt. Der skulle være 12 på mit hold, men jeg har aldrig oplevet at alle var her. Selv om jeg er modstander af for mange regler, så kunne skolen måske have nogle tydelige retningslinjer."***

Mange syntes det er rart at de har mulighed for at afprøve forskellige sportsgrene i.f.t. temperament og ønsker i idrætstimerne. Mange har et ønske om idræt 2 gange ugentligt. Motionsrummet på UCK er indenfor de sidste 2 år, blevet udvidet med flere redskaber og benyttes af flere, bl.a. for de unge der har nogle skader eller skavanker, er det et fint alternativ i stedet for at gå i hallen. Der har også været tilbud om komme i svømmehallen én gang ugentligt, hvilket der var stor rift om, at deltage i. Mange unge vil gerne forbedre deres fysik og flere træner mange gange om ugen hjemme med håndvægte eller i fitnesscentre, dog betyder prisen at mange stopper eller ikke kommer i gang. Det er forskelligt fra hold til hold, hvad der tilbydes, eksempelvis har nogle hold mulighed for cykeltur en dag om ugen, udover idræt om fredagen. Gåturene har også høj prioritet som valg af motionsform og benyttes af mange også til og fra skolen for at komme i gang. Nogle unge træner ekstremt meget, andre har store intentioner om at skulle i gang, men har ikke overskud efter en arbejdsdag.

I alt 60 af de interviewede 150 i introsamtalen ønsker, at forbedre deres fysik og motionsvaner.

"Sundhed er mange ting, både det fysiske og det psykiske. Det fysiske er sund mad og motion o.s.v.. Det psykiske det er også trivsel, det syntes jeg er meget væsentligt. Det fysiske kan man hurtigt få op at køre. Det psykiske er, at have et godt netværk og familie."

En anden udtaler generelt. ***"Det er sund mad vi får på skolen og hårdere idræt end i folkeskolen, vi bliver presset mere herude til at deltage i idræt, men jeg kan godt lide det. Maden er også blevet sundere undervejs i de 5 måneder jeg har været her og det meste af maden kan jeg lide. De lægger stor vægt på at vi har det godt herude, f..eks hvis ens kammerater ikke lige er her, så kommer man over på et andet hold, så kan man lige være der."***

Omkring 20 % kommer også ind på vigtigheden af gode relationer til venner og familie, her fremhæves især gode kammerater. Kvaliteten hos en god kammerat måles ud fra værdierne, at lytte, ærlighed, fortrolighed, tillid og det at de er der 100%, når der er brug for dem. Hovedparten af de unge fremhæver værdien af det gode kammeratskab på stedet, dog udtaler nogle i exit samtalen, at det er mærkbart at skolens elevtal øges over tid og samværet derved centrerer mere om de enkelte hold frem for på tværs af holdene, hvilken er med til at skabe klikkedannelser.

"Første gang jeg gik herude snakkede vi alle med hinanden, da var der også kun 3 hold, landbrug, køkken og tømrer. Så er der kommet flere og flere hold til og nu sidder man kun og taler med dem fra sit eget hold. Der

er også kommet flere elever herud, i starten var vi 7 – 8 på hvert hold, nu er der 12 på holdene.”

Mobning bliver nævnt af ca. 5%, det er dog ikke den unge selv der har oplevet mobning på stedet, men været vidne til at nogen på holdet har været udsat for mobning. 2 unge giver udtryk for, at de har oplevet mobning.

”Det har været nemt at falde til herude, men første gang jeg var herude var jeg på køkkenholdet og da blev jeg træt af det, fordi der var nogen jeg ikke kunne lide, men nu er der et godt klima herude. Der er selvfølgelig nogle jeg ikke kan lide, men det tror jeg der er alle steder. Vi har et rigtig godt hold lige nu, vi har det godt sammen alle og det er vigtigt for mig, at der ikke er mobning, det skal sige klik. Jeg kan ikke tage hvis en kammerat bliver mobbet, så reagerer jeg. Jeg er selv blevet mobbet rigtig meget i folkeskolen, derfor kan jeg ikke døje mobning.”

Hovedparten af de unge trives godt på UCK og giver udtryk for, at det er nemt at blive en del af fællesskabet. De fleste mener det er noget de unge selv klarer indbyrdes, andre syntes at lærerne er med til at gøre en forskel og skabe rammerne for at inddrage hinanden i fællesskabet. , En del af de unge kender i forvejen nogle andre unge på skolen, når de starter, hvilket fremhæves som en tryghedsfaktor og af betydning for at blive en del af gruppen.

18 unge nævner, at de har svært ved at falde til på skolen og skabe relationer med andre. De syntes stedet er for stort og føler sig ofte ensomme. For nogle har det været en løsning at flytte til Buen, som har langt færre elever.

”Jeg trives ikke på UCK det var for stort og jeg kunne ikke finde nogle kammerater. Jeg hader altid at starte et nyt sted og steder med mange mennesker. Jeg ved endnu ikke hvordan trivslen er hernede på Buen, men det er mindre og lidt mere overskueligt.”

De arrangementer og ture der har været på skolen nævnes af flere som et gode, der har haft værdi for kammeratskabet og fremmer kendskabet til hinanden på tværs af holdene. For andre har det været en sur pligt, som de er nødt til at deltage i, for ikke at blive trukket i løn. Enkelte giver også udtryk for at opholdet på UCK er et arbejde og man ikke skal blande fritid og arbejde sammen.

Det at ryge og drikke er de fleste også bevidste om er usundt. Men selvom der er en bevidsthed om, at det er sundhedsfarligt, mener mange at de nok skal kunne styre forbruget inden der opstår problemer med helbredet:” ***Jeg ryger i gennemsnit 6 cigaretter om dagen, jeg vil gerne stoppe og det er p.g.a. økonomien, egentlig ikke p.g.a. helbredet, jeg er jo så ung, så der sker nok ikke noget, jeg kan godt holde op inden der sker noget.”***

Enkelte kvinder nævner, at de vil stoppe med at ryge, når de bliver gravide. Rygning ses også som et socialt fællesskab, hygge og det at kunne holde en ekstra pause fra dagens arbejde. En del nævner at de ryger mere på skolen end når de er hjemme. Dog har de fleste et større forbrug i weekender og når de er til fester.

"Ja, jeg er ryger og på et eller andet tidspunkt i fremtiden kunne jeg godt tænke mig at holde op, men på den anden side kunne jeg ikke se mig selv som ikke ryger. Men jeg kan selvfølgelig også være bange for at det kan være for sent, når jeg stopper...Det går nok først op for mig når et eller andet er gået galt. Jeg ryger i gennemsnit en pakke om dagen."

Af de 150 interviewede i introsamtalen er der 65 ikke rygere og 85 rygere, hvoraf 39 har et ønske om at stoppe. På spørgsmålet om de ville deltage i et rygestopkursus, hvis et sådant kunne tilbydes på skolen, svarer 19 ja tak.

Jeg har i længe tænkt over at jeg gerne ville holde op med at ryge og er også så småt i gang, men det er godt nok svært. Jeg ryger 1 – 1½ pakke om dagen, hvis der havde været et rygestopkursus herude, havde jeg sagt 100% ja tak, for jeg vil gerne holde op."

12 nævner deres alkohol forbrug som stort og har et ønske om at sætte forbruget ned og enkelte kommer naturligt ind på deres forbrug af hash og andre rusmidler på spørgsmålet om de ryger. De unge har i undersøgelsen generelt været tillidsfulde og flere har tydeligvis både fysiske og psykiske vanskeligheder i deres liv.

Hvad er de unges holdning til at arbejde med livskvalitet og sundhed på skemaet?

I dette spørgsmål er det kun de 50 exit samtaler der indgår. Heraf er 21 unge positive overfor at have livskvalitet på skemaet: ***"Det syntes jeg er godt, vi har lige haft nogle forskellige temaer på KUC, vi har bl.a. arbejdet med teambuilding, så lærer man hinanden rigtig godt at kende. Jeg syntes også vi har et godt kammeratskab herud, vi har haft en hel weekend herude, hvor vi både skulle cykle, sejle kajak og alle mulige ting, det var rigtig sjovt."***

De fleste kan referere til forskellige temaer/foredrag i løbet af perioden, bl.a. fremhæves temaer om seksualitet, stoffer, rygning, alkohol, film om mobning, økologi, fokus på sund mad med lavt fedtindhold, forskellige ture med idræt som fokus, besøg i fitnesscenter, besøg i "Sund by", praktikperiode på Hansenberg, en kropskonsulent: ***"Der var sådan en kropskonsulent, som lavede nogle lege med os, sådan nogle vikingelege, det var meget sjovt at prøve. Men jeg har også på fornemmelsen, at lærerne har været på kursus, siden jeg sidst var her, for det er som om de involverer sig mere i eleverne og tager mere hånd om det hele."*** Nogle nævner opholdet på Hansenberg som meget positiv, ***"De sidste 3 uger har vi været på Hansenberg, hvor vi havde undervisning i køkken og lavede forskellig ting og blev undervist af en tjener der lærte os hvordan vi køber ind, serverer og dækker bord og sådan. Vi havde også om hygiejne, brandteori og noget førstehjælp. Og til sidst sluttede vi af med et arrangement for forældre, kæresten og søskende, som kom op på skolen og så hvad vi havde lavet af mad og vi serverede for dem."***

19 af de interviewede har en mere negativ tilgang til temaerne. Nogle mener det er spild af deres tid, de er kommet på skolen for at arbejde og forberede sig til en erhvervsuddannelse og at det ikke er en folkeskole de er startet på igen. Andre mener at foredrag om seksualitet, misbrug af alkohol og stoffer var nogen de havde kendskab til i forvejen. **"Nej ikke rigtigt også fordi det ikke rigtig har interesseret mig og jeg havde hørt om alle temaer før."** Andre er mere kritiske i forhold til måden temaerne fremlægges på: **"Der har været nogle workshop som varede én dag på UCK, hvor vi fik fortalt om alkohol og sundhed og sådan noget. Men jeg har det lidt sådan, at de gør det ikke ordentligt, når de står og siger at alkohol er farligt, så syntes folk det er spændende. Jeg har selv været misbruger, så jeg ville hellere fortælle hvad det gjorde ved mit liv, i stedet for at der står én og siger det er farligt, du skal lade være. Folk får jo ikke en nærmere forklaring. Der har været masser af kampagner om alkohol o.s.v., men folk drikker jo alligevel."**

10 af de interviewede er ikke bevidste om, at der har været livskvalitet på skemaet:

"Nej ikke i den tid jeg har gået her, de siger der ligger nogle brochurer om et eller andet, så kan vi lige tage dem hvis vi er interesserede. Men nej vi har ikke fået noget decideret undervisning eller teori om sundhedstemaer."

"Nej det har ikke været noget om på vores hold i hvert fald."

På spørgsmålet om deres indflydelse på temaerne svarer 21 af de 50 exit adspurgte ja til, at de kan få indflydelse på sundhedstemaerne. Man kan komme med forslag til lærerne, andre er bevidste om at man kan henvende sig til elevrådet.

En fra elevrådet udtaler: **"Lige nu sender vi spørgeskemaer ud til alle elever, hvor de anonymt, skal besvare hvad der er specielt godt ved skolen og hvad der er dårligt. Altså konstruktive forslag og til sidst spørger vi, hvis der var en psykolog på skolen om man ville benytte sig af det. Vi har også forslag om, at lave en sportsbane til fodbold, basket, rundbold, badminton og volleyball i den store have der er herude. Så man ikke altid skal hele vejen ned til hallen, hvis man har lyst til at dyrke sport eller røre sig. Så har vi et fitnessrum, hvor vi tænker at holdene kan få en time om dagen, hvor dem der har lyst til at træne, kan gå over at træne. Det er i øvrigt heller ikke alle der ved der er et fitnessrum herude, det bliver man ikke informeret om når man starter herude, desværre."**

29 giver udtryk for, at man sikkert godt gå til lærerne med nogle forslag, men lærerne gør alligevel det, som de selv vil. Andre er ligeglade med indflydelse i forbindelse med temaerne og nogle har ikke observeret, at der har været afholdt temadage på skolen.

Hvad mener de unge har betydning for et sundere liv?

De fleste unge har som tidligere nævnt meget fokus på kostvaner, at kroppen fungerer og vigtighed af at dyrke motion.

"Når man spiser sundt og dyrker motion, bliver man generel mere frisk og er mere motiveret til at komme ud på arbejdsmarkedet"

Der er dog i hele undersøgelse under halvdelen der reelt dyrker fast motion i form af medlemskab i et fitnesscenter, boldklub eller lignende. Mange vil rigtig gerne i gang med mere, men enten er det økonomien, manglende energi og slet og ret det at tage sig sammen til at gå i gang der gør, at de ikke er kommet længere med deres intentioner. Mange giver udtryk for, at de kompenserer deres manglende fysiske udfoldelser, ved at gå eller cykle i stedet for at tage bussen til deres forskellige gøremål.

Der er også fokus på deres psykiske trivsel, både det at have et godt netværk af venner og kammerater, men mange nævner også, at have en god familie som vigtigt.

"Ja familien er også vigtig, for hvis man ikke har det godt med familie og venner, så kan man have det svært, det spiller jo ind det hele."

Men gode venner er også vigtigt i de unges liv, det giver tryghed at kende nogle på stedet, at have et tilhørsforhold til en god gruppe og være en del af fællesskabet. Flere nævner, at de har iagttaget at nogle ikke har det godt, enkelte reagerer og forsøger at hjælpe, men de fleste gør ikke noget og forventer, at det er lærernes opgave.

Rygning, alkohol og misbrug af stoffer er også i de unges bevidsthed, dog mener de fleste af rygerne, at de selv kan styre når de ønsker at stoppe.

På spørgsmålet om hvorfor der er så meget fokus på sundhed for tiden har mange et bud på hvad det skyldes.

"På grund af ens helbred og hvordan man lever sit liv, at man ikke ligger fuldstændig doven derhjemme. Det er også noget med, at vi er ved at blive lige så tykke som folk i USA. Og der er mange programmer om sundhed i fjernsynet."

Mange nævner især fedme som et sundhedsproblem, det at mange spiser for meget fastfood og drikker cola i store mængder. Enkelte nævner vigtigheden af gode søvnvaner og regelmæssige spisetider. Flere er også inde på hygiejne som meget vigtigt og en foreslår, at man har håndsprit ved bordene i kantinen på UCK. Nogle er også bevidste om, at det på sigt kan give livsstilssygdomme som f. eks. hjerteproblemer, blodproper, ryger lunger o.s.v. Enkelte er inde på at små børn bliver for tykke og foreslår, at man også laver madordninger i skoler og børnehaver.

Generelt giver de unge udtryk for at have indsigt i sundhed og vigtigheden af god livsstil. Men mange er samtidig klar over, at de ikke selv helt lever op til idealet. En lille gruppe elever føler sig dog i klemme i et samfund med så meget fokus på sundhed, at deres problematik med ikke at kunne tage på i vægt negligeres. ***"I hele min mors familie er alle meget tynde og det er rigtig svært for mig at finde tøj, fordi størrelserne bliver større og større. Alt indenfor madprodukter er light nu, så det er rigtig svært at finde noget der feder. Der er ikke fokus på dem med mit problem."***

Men samtidig med at de unge har en bevidsthed om sundhed, ønsker de fleste også at kunne skeje lidt ud engang imellem med slik, cola og en tur på Mac. Donalds.

Har de unge ændret adfærd?

I forhold til dette spørgsmål er kun medtaget de 50 exit interviewpersoner som har været igennem 2 samtaler. Heraf svarer 23 ja til at de har ændret adfærd/vaner og 27 siger nej.

De unge der svarer nej har følgende begrundelse:

- ***"Nej jeg har altid levet sundt og dyrket motion"***
- ***"Nej for sådan har jeg altid levet, men hvis det ikke havde været en sund skole havde jeg nok bemærket det og ikke været tilfreds."***
- ***"Nej ikke rigtigt, men det er fint de har fokus på det."***
- ***"Nej jeg har ikke ændret vaner eller levestil."***
- ***"Nej det har ikke rigtig interesseret mig, så det er røget lidt ud af det andet øre. Men for dem som har brug for det, har det sikkert haft et formål. Vi kommer herud for at lære om nogle forskellige håndværk og dem der er overvægtige har fået lidt ekstra ud af det med sundhed og sådan noget."***
- ***"Nej det har jeg ikke selv om jeg gerne ville. Jeg kan ikke tage mig sammen, heller ikke selv om jeg er herude."***
- ***"Nej det har jeg egentlig ikke, jeg spiser bare det jeg altid har gjort, men jeg spiser ikke usundt."***
- ***"Det er ikke noget herfra skolen jeg tager med mig, men det at vi har været på Hansenberg, specielt med hygiejnen er jeg blevet meget opmærksom på. Jeg vil måske gøre lidt oftere rent end tidligere."***

Det er gennemgående for nej sigerne er, at de selvom de ikke har ændret adfærd, dog alligevel er bevidste om skolens mål med sundheds temaerne.

De unge der har ændret adfærd udtaler følgende:

- ***"Ja, morgenmaden i den grad, for jeg kan først spise en time efter jeg er vågnet, så det passer lige med at jeg kan spise morgenmad herude, ellers skulle jeg jo op en time før og det kan jeg ikke få mig selv til. Jeg er også kommet ind i en god rytme, kommer ordentlig tid op hver morgen og har noget at lave og får noget ud af dagen."***
- ***"Ja, jeg har stort set aldrig spist morgenmad, men nu er jeg blevet helt forvænt med at starte med at spise om morgenen. Det giver mere energi, jeg kan godt huske fra folkeskolen, hvor jeg aldrig fik morgenmad, da var jeg lidt træt og sådan."***
- ***"Ja det har jeg i hvert fald, jeg er blevet meget bedre til at spise grønt, før spiste jeg ikke noget, nu kan jeg ikke lade være. Jeg plejer heller ikke at spise så meget frugt, som jeg gør herude, det vil jeg fortsætte med."***
- ***"Ja, jeg spiser mere salat."***

- *"Jeg spiser i hvert fald ikke slik dagligt længere og jeg skal nok holde det. Og smøgerne har jeg skåret lidt ned, altså 5 mindre om dagen. Ved at gå her på skolen dyrker jeg også mere motion, jeg har aldrig dyrket så meget motion før. Det vil jeg gerne i gang med i fritiden."*
- *"Altså selvfølgelig ændrer man nogle vaner i og med at vi spiser sundere herude. Når man får både salat og frugt og at vi kun får vand herude, så det ændrer da nogle ting. Før drak jeg over hovedet ikke vand, nu kan jeg ikke undvære det mere. Også det at vi har idræt en gang om ugen, det var da heller ikke altid jeg lige fik motion. Altså det med at spise frugt, drikke vand og spise regelmæssigt hen over dagen, det tror jeg at jeg vil fortsætte med, det er også fordi det er blevet en vane nu."*
- *"Ja det syntes jeg, jeg spiser mere sundt og dyrker mere motion."*
- *"Ja, jeg er blevet inspireret af motionen herude."*
- *"Ja, jeg ryger ikke så meget mere, før røg jeg 40 smøger om dagen, nu er jeg nede på 20. Jeg laver noget mere herude og så tænker jeg ikke så meget på at ryge. Jeg spiser heller ikke så meget mere som har gjort tidligere. Jeg har vejet næsten 90 kilo, nu vejer jeg kun omkring 70 kilo."*
- *"Vi lever jo ikke lige som danskerne, jeg er fra Afghanistan, men vi spiser meget sundt også derhjemme, men jeg kan godt tage lidt fra begge kulturer og tage nogle ideer med hjem herude fra."*
- *"Lidt syntes jeg. Jeg tænker meget over hvordan jeg vil leve, men kommer ikke så meget videre."*
- *"Jeg har faktisk en sund levevis i forvejen, men jeg er måske blevet lidt mere kreativ i min fritid, fordi vi syr meget patchwork hernede."*

Af svarene fra de unge der har ændret adfærd, ses tydeligt at det først og fremmest er kosten, der har ændret sig og især gode vaner som morgenmad, at drikke mere vand og regelmæssige måltider, fremhæves. Mere motion og nedsættelse af rygning nævnes ligeledes, som ændret adfærd. Andre som ikke er citeret her, oplever også det at få en fast rytme i hverdagen, noget at stå op til, har stor værdi.

Sammendrag.

Samlet set har lidt under halvdelen af de 50 unge i exit interviewet givet udtryk for forandringer og ændringer i deres viden omkring sundhed og livsstil. Flere nævner, at de har tilegnet sig nogle gode vaner og dermed en ændret livsstil. En del, også af de unge der ikke mener at have ændret adfærd, giver udtryk for en bevidsthed omkring vigtigheden af sundhed og sund levevis. Det er tydeligt, at kosten har haft størst betydning og størst fokus i deres ophold på UCK, 19 fremhæver kosten som det de har ændret mest på, 6 ændrer på deres motionsvaner og 3 nedsætter deres forbrug af cigaretter.

Undersøgelsen har strakt sig over en 2 årig periode fra 2008 til slutningen af 2010. I samme periode starter finanskrisen at præge de unges muligheder, for at få en lære eller praktikplads, mange blev arbejdsløse i denne periode. Dette syntes at kunne spores i klientellet på skolen. Efter en periode kom flere ressourcestærke elever ind. Unge der var mere målrettede i deres liv og fremtid. En ung giver sit billede i følgende citat: ***"Jeg har oplevet stor forskel på elevtyper herude, i starten var der mange der tog stoffer, men nu når vi kender hinanden mere og der ikke er den trykkede stemning længere, er der mange flere der snakker sammen. Man ser heller ikke der er så mange der tager stoffer længere og mange er faktisk holdt op med at ryge herude. Jo flere ressourcestærke elever der er her, jo bedre stemning og trivsel og flere lader sig inspirere af det sunde, vi gerne vil have gennemført herude."***

Dette citat er fra et exit interview fra oktober 2009.

Samlet set har knap 50% af de unge som har været på skolen over en periode mellem 3 måneder til et år, altså ændret adfærd og livsstil.

De unge fremhæver især mere bevidsthed omkring spisevaner og at de nu spiser mere frugt og grønsager dagligt, flere er blevet mere opmærksomme i forhold til deres indkøb af sunde madvarer, dog fremhæves høje priser som en negativ faktor for at kunne gennemføre den sunde livsstil.

Endvidere er flere blevet inspireret til at dyrke mere motion og har via idræt oplevet forskellige idrætsgrene.

En god døgnrytme med faste spisetider og især værdien i at starte dagen med et godt morgenmåltid, opleves af flere, at give mere energi og overskud til at fuldføre arbejdet på skolen. Mange nævner en ny god vane, hvor de er begyndt at drikke mere vand og nedsætte forbruget af cola og sodavand samt generelt nedsætte forbruget af junkfood og sukker.

Der ses ligeledes en bevidsthed om at nedsætte forbruget af cigaretter og for nogle et ønske om helt, at holde op med at ryge.

