Sundhedsstyrelsen

UNG & SUND

Ung & Sund – 10 kommuners sundhedsfremmende initiativer for unge på kanten af uddannelse og arbejde

UNG & SUND

Ung & Sund – 10 kommuners sundhedsfremmende initiativer for unge på kanten af uddannelse og arbejde

INDHOLD

INDLEDNING 4

MIDDELFART KOMMUNE 6

KOLDING KOMMUNE 8

ESBJERG KOMMUNE 10

SØNDERBORG KOMMUNE 12

ODENSE KOMMUNE 14

HERLEV KOMMUNE 16

BORNHOLMS KOMMUNE 18

KØBENHAVNS KOMMUNE 20

MARIAGERFJORD KOMMUNE 22

HADERSLEV KOMMUNE 24

UC SYD 26

SUNDHED FOR UNGE UDEN FOR ELLER PÅ KANTEN AF UDDANNELSESSYSTEMET

UNGE, DER IKKE GÅR PÅ UNGDOMSUDDANNELSE, LØBER EN RISIKO FOR AT ENDE MED DE DÅRLIGSTE ELLER SLET INGEN JOBS. DE LØBER OGSÅ EN STOR RISIKO FOR AT ENDE MED DEN DÅRLIGSTE SUNDHED. DENNE DOBBELTE UDSATHED HAR DET VÆRET MÅLET AT GØRE NOGET VED I "UNG OG SUND"-PROJEKTERNE.

Undersøgelser viser, at unge 16-19-årige, der ikke går på en ungdomsuddannelse, har mere usunde vaner end andre unge. De er mindre fysisk aktive. De ryger mere. De debuterer tidligere med at drikke alkohol, og de ryger mere hash end andre unge. Også blandt voksne ses, at et lavt uddannelsesniveau har markant betydning for sundheden. Sammenhængen mellem uddannelse og sundhed er uomtvistelig.

Det er derfor oplagt at arbejde for, at unge på vej ind i voksenlivet, fastholdes i uddannelse og samtidig uddannes til bedre sundhed.

Klare rammer for sundhed

Denne casesamling giver en vifte af bud på, hvordan man kan arbejde med sundhed for gruppen af udsatte unge. Som artiklerne illustrerer, har projekterne erfaret, at klare rammer for sundhed har stor betydning. Flere projekter har gjort "det sunde valg til det lette valg" ved at definere en klar sundheds- og trivselspolitik og konsekvent tænkt den ind i de aktiviteter, der søsættes. Disse projekter har også vist, at undervisere og andre professionelle, som har med de unge at gøre, kan flytte de unge i sundhedsmæssig henseende ved at vise dem vejen som gode rollemodeller.

Satspuljen 'Sundhedsfremmende initiativer for unge uden for uddannelsessystemet' - også kaldet 'Ung & Sund' - har støttet ti kommuner i at afprøve nye metoder til at komme i dialog med unge uden for eller på kanten af uddannelsessystemet. Midlerne er samtidig givet til at afprøve, hvordan de unge bedst sikres handlekompetencer, så de er i stand til at gennemføre en uddannelse – med sundhedsfremme som løftestang. Der er desuden ydet støtte til at opkvalificere de fagprofessionelle, der skal hjælpe de unge til at få en uddannelse. Satspuljeprojektet blev bevilget i 2007 og slutter i maj 2011. De deltagende kommuner har haft godt 3 år til udviklingsarbejdet.

De unge sætter sundhedsbarren højt

Som det fremgår af artiklerne, har langt hovedparten af projekterne arbejdet med den anerkendende tilgang i dialogen med de unge. Gennem anerkendelse og inddragelse erfarer de unge, at de har kompetence til at mestre eget liv. At de har valgmuligheder – også i forhold til sundhed og uddannelse. At de har mulighed for at påvirke deres omgivelser i en positiv retning.

Flere af projekterne har erfaret, at de unge gerne vil påvirke omgivelserne, og at de er mere end villige til at bidrage til sundere rammer. Det har rent faktisk vist sig, at de unge sætter sundhedsbarren højt, når de bliver inddraget. De er ikke bange for restriktioner.

KRAM og trivsel hænger sammen

Endelig viser de foreløbige erfaringer fra projekterne, at der er en tæt sammenhæng mellem de klassiske sundhedsfaktorer KRAM (kost, rygning, alkohol og motion) og den enkelte unges trivsel. Hvis den unge trives, er der et større overskud til at træffe sundere valg. Omvendt opnår den unge et større trivselsmæssigt overskud – gennem sunde valg og gennem de fællesskaber, der kan opstå f.eks. i forbindelse med fysisk aktivitet.
De ti kommuner har i Ung og Sund vist, at der eksisterer en mangfoldighed af måder, hvorpå det er muligt gennem sundhed at skabe forudsætninger for, at unge kan få fodfæste i uddannelsessystemet. De har også vist, at de unge er helt parate til en sundere livsstil med større trivsel. I dette hæfte præsenteres indsatserne. Mere information kan findes på www.sst.dk/ungogsund.

GOD LÆSELYST

MIDDELFART KOMMUNE

DE UNGE VIL GERNE ARBEJDE MED SUNDHED

MIDDELFART PRODUKTIONSSKOLE HAR HALVERET ELEVFRAVÆRET I DE SENESTE TRE ÅR. DET ER I HØJ GRAD SUNDHED, SOM ER LOKOMOTIVET FOR DEN POSITIVE UDVIKLING. DE UNGE VIL NEMLIG MEGET GERNE ARBEJDE MED SUNDHED.

"Vi har halveret vores fravær i de tre år, hvor vi har arbejdet med sundhedsprojektet. Vi er nu nede på 10 procents fravær. Vi har fået en langt bedre mødestabilitet med meget lidt ulovligt fravær. Der er ingen tvivl om, at det er arbejdet med KRAMS og det gode liv, som har drevet den positive udvikling. Det er en myte, at de unge ikke vil arbejde med sundhed. Det VIL de," understreger forstander på Middelfart Produktionsskole Julie Krarup.

Politikken skal praktiseres

Ledelse og medarbejdere har udstukket klare rammer for sundhed på skolen. Men politikker og rammer har intet indhold, hvis ikke de dagligt omsættes i praksis af personalet.

"Det er ledelsen og medarbejderne, som lægger niveauet for det, vi vil. Vi har en rygepolitik, men det vigtige er, hvordan vi gør rygepolitikken. Hvordan vi fører den ud i livet. Der er for eksempel ingen af medarbejderne, som ryger på skolen, og personalet har selv sundhedsmål, som vi arbejder på at nå," siger Julie Krarup, og fastslår:

"Der er gøren i det her. Vi bruger os selv til at vise de unge en anden vej. Vi tør også vise dem, når vi ikke selv lykkes med vores mål."

> **"I TAKT MED AT VI HAR ARBEJDET MED SUNDHED, HAR VI KUNNET KONSTATERE, AT ELEVERNE TRIVES BEDRE. DE DYRKER MERE MOTION, OG DE ER MERE OBSERVANTE PÅ DERES SUNDHED END FØR."**

"UNG MED OMTANKE"

Formålet med Middelfarts Ung & Sund-projekt 'Ung med omtanke' er at øge antallet af unge i kommunen, som gennemfører en ungdomsuddannelse. Målgruppen er unge i alderen 16-19 år, som står uden for eller på kanten af uddannelsessystemet. En stor del af de unge rekrutteres via Middelfart Produktionsskole, men også ungdomsskolen og UU-Lillebælt bidrager til at rekruttere de unge. Metoderne er bl.a. målrettet arbejde med sunde ramme, 'Du bestemmer'-metoden og sundhedsaktiviteter som f.eks. rygestop og motionstilbud.

Restriktive rammer

Produktionsskolen lægger vægt på at være tydelig i sine tilbud. Eleverne kan KUN foretage det sunde valg. Det skaber en sundhedsmæssig bevidsthed hos de unge.

"De unge syntes, det er godt, at vi har de restriktive rammer. I takt med at vi har arbejdet med sundhed, har vi kunnet konstatere, at eleverne trives bedre. De dyrker mere motion, og de er mere observante på deres sundhed end før. De får mulighed at arbejde med nogle mål, som rammerne understøtter. De kan operationalisere deres egen politik," siger Julie Krarup.

KOLDING KOMMUNE

HAMMEREN, MEJSLEN OG GULERODEN I SAMME VÆRKTØJSKASSE

PRODUKTIONSSKOLEN I KOLDING SATTE LIVSKVALITET PÅ SKEMAET FOR DEN ENKELTE UNGE MEN ENDTE MED AT PÅVIRKE SELVE RAMMERNE FOR SUNDHED PÅ SKOLEN.

"Tanken med projektet 'Livskvalitet på skoleskemaet' var egentlig udelukkende at have fokus på den enkelte unges sundhed. Men der, hvor vi virkelig kan se, at vi har rykket noget, er ved rammerne for sundhed på skolen. Vi har ramt noget, som måske er af længerevarende karakter og kommer fremtidige unge på skolen til gavn," siger projektleder Miloud Yousfi.

Helt konkret er produktionsskolen i Kolding gået væk fra at betragte motion som noget, der begrænser sig til en time om fredagen, til nu at være en mere integreret del af dagligdagen.

"Der er blevet etableret en sundhedsinfrastruktur på skolen. Der er blandt andet blevet bygget et motionscenter og indkøbt cykler. Der bliver opfundet alternative aktiviteter til dem, som ikke syntes, at det er sjovt at spille bold i en hal. Motion bliver tænkt langt mere ind i undervisningen nu," forklarer Miloud Yousfi.

Kvalificeret viden om sundhed

I løbet af projektperioden har skolen hver måned haft besøg af sundhedsformidlere, som har holdt oplæg for skolens elever og lærere om sundhed. Det har betydet, at fokus er blevet fastholdt på sundhed, og eleverne selv er begyndt at efterspørge sundhed, mens underviserne har fået mere kvalificeret viden om både KRAM-faktorer og mental sundhed.

"Sundhed er blevet en faglighed på skolen. Det er blevet et værktøj. Nu er det ikke kun hammeren og mejslen, det er også guleroden, man kan tage op af værktøjskassen. Der er kommet en bevidsthed om, at det ikke kun er madholdet, som tager sundhed op, men det er også andre hold som medieholdet og tømrerholdet. Medieholdet lavede f.eks. et skoleblad, hvor sundhed og livskvalitet blev taget op som tema. Sundhed er blevet en naturlig del af indholdet i alle fag."

Forankring

Miloud Yousfi peger på, at en projektperiode på tre år er tilstrækkelig til at skabe en permanent forandring på institutionsniveau. En egentlig forankring afhænger helt af ledelsens og personalets fortsatte fokus på sundhed:

"Der har været store udskiftninger i personalegruppen på produktionsskolen, og det er selvfølgelig en udfordring for denne type projekt. Heldigvis er der stor opbakning til sundhed som en integreret del af undervisningen hos både den nye ledelse og hos underviserne. Opbakning hos ledelse og medarbejdere er helt afgørende, hvis sundhedstiltag skal lykkes og forankres."

> "DER ER KOMMET EN BEVIDSTHED OM, AT DET IKKE KUN ER MADHOLDET, SOM TAGER SUNDHED OP, MEN DET ER OGSÅ MEDIEHOLDET OG TØMRERHOLDET."

"LIVSKVALITET PÅ SKOLESKEMAET"

Ung & Sund-projektet i Kolding har udfoldet sig på UCK – Koldings produktionsskole. Målgruppen har været produktionsskolens elever. Rent metodisk bygger projektet på empowermenttankegangen, der tager udgangspunkt i de unges egne ressourcer. Projektet har desuden haft fokus på at ændre rammerne for det sunde valg. I forbindelse med projektafslutning bliver der oprettet et nyt hold på med navnet 'sundheds- og livskvalitets-linjen'.

ØGET SELVVÆRD GIVER BEDRE FASTHOLDELSE

SELVVÆRD OG SUNDHED ER TO SIDER AF SAMME SAG. DET ER FILOSOFIEN I ESBJERGS UNG & SUND-PROJEKT, HVOR UNGE UDEN FOR ELLER PÅ KANTEN AF UDDANNELSES-SYSTEMET GENNEMGÅR ET 8-UGERS FORLØB, DER SKAL GIVE DEM PERSONLIGT OVERSKUD TIL AT GENNEMFØRE EN UDDANNELSE.

Det kræver mentalt overskud og selvværd at være i stand til at gennemføre en uddannelse. Det er grundtanken i projektet 'Sundhed - genvej til uddannelses- og jobmål'. Projektet har vist, at der er en tæt sammenhæng mellem selvværd, sundhed og evnen til at gennemføre en uddannelse. I projektperioden har 200 unge gennemført et 8-ugers forløb. Hele 83 procent af dem er fortsat videre i et uddannelsesforløb eller i job.

"De unge, som har gennemført vores forløb, er alle faldet fra en uddannelse eller frafaldstruede af forskellige årsager. Vi har haft 20 unge i hvert af de 10 forløb. Det er alle normalt begavede unge, som af forskellige årsager ikke har succes i skolen. Vi tilbyder dem et meget individuelt forløb, hvor den enkelte elev er i centrum. Hver elev bliver behandlet forskelligt. Vi lytter, stiller spørgsmål og giver dem redskaber til at få herredømmet over deres eget liv," siger projektleder Karl Kristensen.

"Refleksion er et nøgleord"

Refleksiv skrivning er et af redskaberne. De unge bliver bedt om at beskrive deres livssituation med de muligheder, som de hver især har.

"SUNDHED – GENVEJ TIL UDDANNELSES- OG JOBMÅL"

I Esbjerg har 'Sundhed - genvej til uddannelses- og jobmål' (også kendt som 'Kompetenceprojektet') haft til huse på Esbjerg Handelsskole. Målgruppen for projektets tilbud om et 8-ugers afklaringsforløb har været unge uden for eller på kanten af uddannelsessystemet. Projektet benytter sig af den anerkendende og dialogbaserede tilgang, og det har bl.a. fokus på emner som selvværd, misbrug, fremtidsplanlægning, sund mad, motion og privatøkonomi. I alt har 200 elever gennemført forløbet. Heraf er 83 procent vendt tilbage til enten uddannelse eller job efter endt forløb.

"De unge siger gang på gang, at der sker meget, når de skriver om deres liv. De forholder sig til deres egen livssituation. Redskabet skaber overblik og struktur og i samtalen med en voksen, som læser det, den unge skriver, giver refleksiv skrivning en følelse af at have en form for kontrol og en følelse af ansvar for eget liv," forklarer Karl Kristensen.

"Vores tilgang er anerkendende og ressourcebaseret. Vi arbejder med evnen til at træffe positive valg. Evnen til at opfatte tingene positivt snarere end negativt. Evnen til at kunne tilgive sig selv. Det er noget, som denne gruppe af unge har vanskeligt ved."

Et miljø fri for mobning

Karl Kristensen fremhæver, at de unges bevidsthed om, at alle i gruppen har noget at slås med, giver dem en tryghed, som er forudsætningen for, at de kan flytte sig.

"Alle er i samme båd. Det ved de unge. Det gør dem trygge. Desuden arbejder vi målrettet på, at klassen er et mobbefrit miljø. Selvom mange af de unge har det svært med det sociale, kommer de alligevel i skole hver dag."

"VI ARBEJDER METODISK MED AT FÅ ELEVERNE TIL AT FØLE SIG TRYGGE OG FØLE TILLID"

SØNDERBORG KOMMUNE

MOTION LØFTER SAMMENHOLDET

I SØNDERBORGS UNG & SUND-PROJEKT – 'GENERATION SUND FOR DIG' – FUNGERER MOTION SOM LØFTESTANGEN FOR BEDRE PSYKISK VELVÆRE OG STÆRKERE SOCIALE RELATIONER. MOTION UDEN FOR SKOLENS OMRÅDE ER MED TIL AT RIVE HIERARKISKE STRUKTURER NED.

I Sønderborg er der både en indsats målrettet alle unge i kommunen ved navn 'Generation Sund' og en indsats målrettet særligt udsatte unge med navnet 'Generation sund – for dig'.

"I regi af Generation Sund modner vi hele kulturen til en mere sundhedsfremmende tankegang på skolerne. Vi har bl.a. haft fokus på sundhed i kantinen og på rygestop. Vi har haft besøg af Chris McDonald og professor Bente Klarlund, som begge gennem deres foredrag har givet os ny viden og påvirket den måde, som vi taler om sundhed på. Men det er vores overbevisning, at det er ikke nok kun at løfte generelt. Vi skal også gøre en særlig indsats for de udsatte unge," forklarer projektleder Gitte Thørring.

"GENERATION SUND" OG "GENERATION SUND – FOR DIG"

Ung & Sund-projektet i Sønderborg består både af projektet 'Generation Sund', som er målrettet alle 16-19 årige i Sønderborg Kommune, og af projektet 'Generation Sund – for dig', der er målrettet unge på kanten af eller uden for uddannelsessystemet. Denne gruppe af unge rekrutteres fra seks ungdomsuddannelser i Sønderborg. Metodisk arbejder projektet med at øge de unges handlekompetence.

Motion styrker social trivsel

Metodisk arbejder 'Generation Sund – for dig' med de unges handlekompetencer gennem motions- og trivselsforløb. Målgruppen er elever med et særligt behov fra ungdomsuddannelserne. De skoler der i øjeblikket har hold kørende er produktionsskolen, EUC og senest også på handelsskolen.

Sideløbende med holdundervisning forsøgte Gitte Thørring at give individuelle træningspas til unge, som ikke var på hold. Det fungerede slet ikke. De unge mødte ganske enkelt ikke op til træning. Derfor spiller det sociale element i dag en væsentlig rolle.

"Vi har erfaret, at motion er et godt omdrejningspunkt for fællesskabet. Vi kan konstatere bedre trivsel både fysisk og psykisk hos den enkelte unge, og motion i fællesskab gør også noget ved den sociale trivsel. Vi har et godt fremmøde og en god elevinvolvering," siger Gitte Thørring.

Ud af de vante rammer

Et enkelt men til gengæld meget effektivt metodisk greb er at afholde aktiviteterne et andet sted end på skolen. Nye rammer giver mulighed for at 'ryste posen af sociale relationer'.

"Vi samler elever og lærere på det, som vi kalder 'det tredje fælles'. Eleverne oplever hinanden på en ny måde i nye rammer. Det nedbryder klikedannelsen. Vi var f.eks. ude at spille golf en dag. Det viste sig, at en af de meget stille drenge, som ikke havde en særlig solid position i gruppen, var rigtig god til golf. Pludselig så kammeraterne på ham på en anden måde, og han har siden fået et bedre fodfæste socialt," forklarer Gitte Thørring.

Lærerne deltager på lige fod med eleverne

Et andet enkelt men vigtigt metodisk greb har været, at lærerne deltager i motionsaktiviteterne på lige fod med eleverne.

"Når eleverne pludselig ser deres lærere kæmpe på kondicyklen, så bliver hierarkierne nedbrudt. Elever og lærere bliver mere ligeværdige, og relationen mellem dem forandres til det bedre."

> "NÅR ELEVERNE PLUDSELIG SER DERES LÆRERE KÆMPE PÅ KONDICYKLEN, SÅ BLIVER HIERARKIERNE NEDBRUDT."

ODENSE KOMMUNE

”DE UNGE SKAL LÆRE AT HANDLE I EN VERDEN MED RUSMIDLER”

RUSMIDLER ER KOMMET FOR AT BLIVE. UNG & SUND-PROJEKTET I ODENSE FORSØGER GENNEM FOREDRAG OG RÅDGIVNING AT KLÆDE UNGE PÅ TIL AT BEGÅ SIG I EN VERDEN MED RUSMIDLER OG SAMTIDIG PÅVIRKE KOMMUNENS SKOLER TIL AT ETABLERE KLARE RAMMER FOR BRUG AF RUSMIDLER.

“Når vi taler med de unge er vores metode dialogbaseret og anerkendende. Det er præcis den anerkendende tilgang, som rykker. Vi har respekt for de unge. Det er attraktivt og trygt for de unge, at de møder voksne, som respekterer, at de træffer valg, der hører deres alder og kultur til, men som samtidig er parat til at tale med dem om deres valg, og ikke mindst har en holdning til deres valg,” siger Torben Vangsted, projektleder for ‘Flere unge i uddannelse’.

Torben Vangsted har i regi af projektet talt med mange hundrede unge, når han har holdt foredrag på de forskellige uddannelsestilbud i Odense Kommune, hvis elever er målgruppen for projektet. Projektet omfatter også en rådgivningsfunktion for unge med et misbrug og pårørende og venner til unge med misbrug. Endelig bistår ‘Flere unge i uddannelse’ uddannelsesinstitutioner i kommunen med at udvikle rusmiddelpolitikker.

“FLERE UNGE I UDDANNELSE”

Ung & Sund-projektet i Odense med titlen ‘Flere unge i uddannelse’ sætter fokus på forebyggelse af misbrug af rusmidler blandt unge i Odense i alderen 16-19 år. Projektet arbejder med bred vidensformidling til unge og individuel rådgivning. Metodisk benytter projektet sig af en anerkendende og dialogbaseret tilgang til de unge. Der er fokus på de unges ressourcer og muligheder både i den generelle formidling til den brede målgruppe af unge og i rådgivningen af unge med misbrugsproblemer. Projektet bistår desuden ledelsen på de uddannelsesinstitutioner, som er tilknyttet projektet, med at formulere en rusmiddelpolitik.

Rusmidler er tabu

Erfaringerne fra projektet viser, at de unge søger respekt og klare holdninger til rusmidler hos voksne. Det er dog sjældent, at de får egentlige pejlemærker at navigere efter.

“Rusmidler er på mange måder et tabuiseret område, som de voksne ofte vælger at lukke øjnene for. De ved ikke, hvad de skal mene eller stille op. De unge har et behov for at drøfte det her. Vores tilgang er, at kombinere formidling af konkret videnskabelig viden om, hvad rusmidler gør ved kroppen og evnen til at indgå i sociale sammenhænge, med konkrete eksempler fra de unges egen virkelighed. Vi tager udgangspunkt i deres verden, men vi leger ikke ung med de unge, så ville vi miste al troværdighed.”

Skoleledelserne skal tage et ansvar

Torben Vangsted peger på, at direkte formidling til skoleklasser og rådgivning af individuelle unge er virkningsfuldt men slet ikke nok, hvis der virkelig skal dæmmes op for flowet af rusmidler.

“Det er treenigheden mellem formidling, rådgivning og politik, der skaber de bedste resultater. Derfor er det helt afgørende, at den enkelte skoles ledelse tager et ansvar og får formuleret en rusmiddelpolitik. Det giver lærerne retningslinjer, når de skal håndtere rusmidler til festerne og i daglidagen. De elever, som ikke misbruger rusmidler, er taknemlige for, at der bliver talt om det, og der bliver taget hånd om det. At nogen tager ansvaret,” fastslår Torben Vangsted, som opfordrer alle skoler til at komme i gang med at skabe klare spilleregler i den verden af rusmidler, som deres elever skal begå sig i.

> “DE ELEVER, SOM IKKE MISBRUGER RUSMIDLER, ER TAKNEMLIGE FOR, AT DER BLIVER TALT OM DET, OG DER BLIVER TAGET HÅND OM DET. AT NOGEN TAGER ANSVARET.”

HERLEV KOMMUNE

”DU BESTEMMER” ER BLEVET FÆLLES SPROG I HERLEV

I HERLEV ER NØGLEMEDARBEJDERE BLEVET UDDANNET I ‘DU BESTEMMER’-METODEN MED DET FORMÅL, AT DE KAN BRUGE METODEN I ARBEJDET MED DE UNGE, SOM DE HAR KONTAKT MED I DAGLIGDAGEN. FILOSOFIEN ER, AT MEDARBEJDERNE SKAL MØDE DE UNGE, HVOR DE ER.

Haven bag et nedlagt klubhus i Herlev var blevet et yndet tilholdssted for en gruppe unge, der samledes om at ryge hash. En af kommunens SSP-medarbejdere, som var blevet uddannet i ‘Du bestemmer’-metoden, kendte flere af de unge og besluttede at tilbyde dem et ‘Du bestemmer’-forløb i samarbejde med en misbrugsbehandler fra byens misbrugscenter. De unge blev glade for forløbet og dukkede op til samtalerne, hvor de fik drøftet deres motivation for at holde op med at ryge hash.

“Hele tanken med projektet er at uddanne de kommunale medarbejdere, som har kontakt med de unge i ‘Du bestemmer’. Mere end 40 medarbejdere har nu været igennem et ‘Du bestemmer’-forløb, og eksemplet med de unge, som bliver spottet af en SSP-medarbejde og får tilbud om ‘Du bestemmer’, viser, hvordan den viden, som medarbejderne får, kommer ud til de unge,” forklarer Karen Margrethe Jensen, der er projektleder for Ung & Sund-projektet med titlen ‘Du bestemmer – du handler – nye veje i indsatsen for udsatte unge’.

“DU BESTEMMER – DU HANDLER – NYE VEJE I INDSATSEN FOR UDSATTE UNGE”

Målgruppen for Ung & Sund-projektet i Herlev har været alle Herlev-borgere i alderen 16-19 år, der står uden uddannelse eller job eller er i fare for at falde ud af uddannelsessystemet. Tilgangen har været at uddanne kommunale nøglemedarbejdere i ‘Du bestemmer’-metoden med henblik på, at kvalificere dem til at styrke de unges handlekompetence, sundhed og tilknytning til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet.

Udfordrende at rekruttere unge

Projektets målgruppe er unge i alderen 16-19 år, der står uden for uddannelse eller job eller er ved at springe fra en uddannelse. Metoden med at uddanne kommunale medarbejdere har vist sig at virke bedst i forhold til de medarbejdere, som i forvejen har samtaler med de unge.

“Det virker godt f.eks. for UU-vejlederne og for SSP-medarbejdere, som i forvejen har ene-samtaler med de unge. De har nu fået et nyt værktøj i kraft af gruppe-samtalerne, som de unge er meget begejstrede for. Det er lidt mere udfordrende at få bragt metoden i spil for de medarbejdere, som skal ud og rekruttere de unge til et ‘Du bestemmer’-forløb, siger Karen Margrethe Jensen, som tilføjer:

“Det gode ved at have så mange medarbejdere igennem det samme forløb er, at vi får et fælles sprog. ‘Du bestemmer’ er et fælles sprog i Herlev.”

Forankret på ungdomsskolen

Projektet lever videre i regi af ungdomsskolen, hvor Karen Margrethe Jensen arbejder. “Ideen er, at jeg skal være tovholder på det videre forløb. Det er godt at forankre det på ungdomsskolen, hvor vi er i daglig kontakt med mange unge og nemt vil kunne tilbyde et forløb til de unge, der har behovet.”

> “DET VIRKER GODT FOR UU-VEJLEDERNE OG FOR SSP-MEDARBEJDERE, SOM I FORVEJEN HAR ENE-SAMTALER MED DE UNGE. DE HAR NU FÅET ET NYT VÆRKTØJ I KRAFT AF GRUPPE-SAMTALERNE, SOM DE UNGE ER MEGET BEGEJSTREDE FOR.”

BORNHOLMS KOMMUNE

BRUGERDREVEN INNOVATION PÅ BORNHOLM

UNG & SUND-PROJEKTET PÅ PRODUKTIONSSKOLEN PÅ BORNHOLM HAR ARBEJDET HELT SYSTEMATISK MED BRUGERDREVEN INNOVATION I FORM AF INDDRAGELSE AF ELEVERNE. DET HAR VIST SIG, AT ELEVERNE SÆTTER DEN SUNDHEDSMÆSSIGE BARRE HØJT.

Brugerdreven innovation har været det metodiske omdrejningspunkt for Ung & Sund-projektet på produktionsskolen på Bornholm. Eleverne blev f.eks. allerede tidligt i projektforløbet inddraget i formuleringen af skolens sundhedspolitik.

"En håndfuld unge på skolen udarbejdede en række spørgsmål, der lagde op til en drøftelse af, hvad sundhed er. Alle skolens elever blev værkstedsvis bedt om at interviewe hinanden to og to på baggrund af de spørgsmål. Ud fra de mange svar vi fik, kiggede vi på, hvordan politikken kunne udvikles. Eleverne var med i processen hele vejen," forklarer Nina Povlsen, som er projektleder for 'Sundhedsfremme for bornholmske unge uden for uddannelsessystemet'.

Inddragelse på et solidt fundament

Nina Povlsen understreger, at elevinddragelse kræver, at underviserne klæder eleverne på til at tage ansvar og træffe valg på et oplyst grundlag:

"Udfordringen med at anvende brugerdreven innovation som metode er, at vi skal sørge for at klæde eleverne på, så de har den basale viden om KRAM og hjælpe dem til at

"SUNDHEDSFREMME FOR BORNHOLMSKE UNGE UDEN FOR UDDANNELSESSYSTEMET"

Produktionsskolen på Bornholm har været arena for Ung & Sund-projektet med brugerdreven innovation som metodisk omdrejningspunkt. Målgruppen har været alle skolens elever. Rent metodisk er den brugerdrevne innovation blevet suppleret med 'Du bestemmer'-forløb for de unge med henblik på at give de unge nye redskaber og viden til at tage vare på egen sundhed og få fodfæste i uddannelsessystemet eller på arbejdsmarkedet.

reflektere over den viden, så de er i stand til at handle. Vi skal spørge ind på den rette måde og guide dem, så de selv får mulighed for at sætte ord på, hvad det er de vil. Brugerdreven innovation betyder ikke, at underviserne bare kan slippe tøjlerne."

Nina Povlsen har gennemført 'Du bestemmer'-forløb med de unge for at klæde dem på til den brugerdrevne innovation.

"Eleverne har været meget glade for 'Du bestemmer'. De er ikke vant til at sætte ord på deres eget liv, så de selv får overblikket. Det giver de udtryk for, at de får takket være samtalerne. De finder ud af, at de faktisk har mulighed for selv at påvirke deres eget liv – og skolens liv – at det kan betale sig at tage et ansvar. At de kan gøre en forskel."

"ELEVERNE HAR VÆRET MEGET GLADE FOR "DU BESTEMMER". DE FINDER UD AF, AT DET KAN BETALE SIG AT TAGE ET ANSVAR. AT DE KAN GØRE EN FORSKEL. AT DE SELV KAN PÅVIRKE DERES EGET LIV OG SKOLENS LIV."

Restriktioner 'ja tak'

Elevinddragelsen har budt på overraskelser for personalet på skolen. De unges ønsker for restriktive rammer har været en af de store overraskelser.

"Eleverne er meget mere restriktive, end vi lige umiddelbart havde forventet. Vi har f.eks. strammet rygereglerne op på elevernes foranledning. Tilgængeligheden er blevet begrænset. Eleverne er også blevet kritiske i forhold til udbuddet af mad i kantinen. Hvis der kun er lyst brød, efterspørger de det grove. Hvis der mangler grønt, bliver det bemærket. De unge er blevet mere bevidste om sundhed, og de tager et ansvar i det daglige," fastslår Nina Povlsen.

KØBENHAVNS KOMMUNE

POLITIK SOM LOKOMOTIV FOR SUNDHED I KØBENHAVN

SEKS ERHVERVS- OG PRODUKTIONSSKOLER HAR UDVIKLET TRIVSELS- OG SUNDHEDSPOLITIKKER I REGI AF UNG & SUND-PROJEKTET. POLITIKKERNE HAR DANNET RAMMEN OM DE SUNDHEDSAKTIVITETER, DE ENKELTE SKOLER HAR SØSAT.

"Trivsels- og sundhedspolitikker har været et godt sted at starte for skolerne, fordi det har sat en drøftelse i gang af, hvad skolerne overhovedet forstår ved sundhed, og hvilken betydning det skal have i dagligdagen," fastslår Bodil Jensen – projektleder for Københavner-projektet under navnet 'Ung og sund i uddannelse'. Projektet er forankret i Folkesundhed København i Københavns Kommune.

De seks skoler, som deltager i projektet i København er Social- og Sundhedsskolen, CPH West, Produktionsskolen k-u-b-a, Produktionsskolen på Høffdingsvej, Den Økologiske Produktionsskole og Niels Brock. På produktionsskolerne er det alle elever, som deltager, mens det på erhvervsskolerne er elever på grundforløbene.

Handleplaner puster liv i politikken

Skolerne har i politikkerne forholdt sig til både KRAMS-faktorerne og trivsel mere generelt. De har defineret, hvad sundhedsfremme og strukturel forebyggelse er for den enkelte skole. Politikkerne er blevet fulgt op af en høring.

"Alle udkast til trivsels- og sundhedspolitikkerne er blevet sendt i høring og drøftet blandt lærere og elever på skolerne. Det, som gør politikkerne levende, er de konkrete handleplaner, som skolerne gennemskriver hvert år. Alle de sundhedsrelaterede aktiviteter, der er blevet sat i gang, har på den måde taget afsæt i den enkelte skoles trivsels- og sundhedspolitik.

Hver gang en konkret aktivitet er blevet sat i gang, har skolerne beskrevet aktiviteten i et metodisk perspektiv. De har beskrevet, hvordan den konkrete aktivitet skal foldes ud og forankres," siger Bodil Jensen, som også peger på, at politikken har en anden og nok så vigtig funktion:

"Politikken sender et positivt signal til omverdenen om, at her på denne skole vil vi gerne vores elever og lærere det godt. Det er med til at fastholde fokus på sundhed, at man højt fortæller, hvad ambitionsniveauet er, og hvad man gør på det enkelte uddannelsessted."

Skolerne følger tre spor

Sundhedsaktiviteterne på de seks københavnske skoler har fulgt tre spor – de har rettet sig mod eleverne, lærerne og de strukturelle rammer for sundhed.

"Det er kombinationen af de tre spor, som har skabt synergien på den enkelte skole. Det har fungeret godt at tage afsæt i politikken, som jo er en del af rammen for sundhed, da det har været med til at give os et overblik over, hvordan det var klogt at gribe aktiviteterne an i forhold til eleverne og i forhold til den opkvalificering, som lærerne har fået," siger Bodil Jensen.

> "ALLE DE SUNDHEDSRELATEREDE AKTIVITETER, DER ER BLEVET SAT I GANG, HAR TAGET AFSÆT I DEN ENKELTE SKOLES TRIVSELS- OG SUNDHEDSPOLITIK."

"UNG OG SUND I UDDANNELSE"

Arenaen for Ung & Sund-projektet i København har været seks erhvervs- og produktionsskoler. Målgruppen for projektet har været skolernes elever. Rent metodisk arbejder projektet helt overordnet med en organisatorisk tilgang. Udarbejdelsen af sundheds- og trivselspolitikkerne er en metode til at sætte sundhed på dagsordenen på alle niveauer af organisationen på den enkelte skole. For at sikre sammenhæng mellem politik og aktivitet er der på hver skole nedsat en projektgruppe bestående af en leder, en lærer, en sundhedskoordinator og en medarbejder fra Folkesundhed København. Gruppen har igangsat arbejdet med sundhedsaktiviteter i forhold til de strukturelle rammer, de elevrettede aktiviteter og de lærerrettede aktiviteter.

MARIAGERFJORD KOMMUNE

SUNDHEDSUNDERVISNING TIL ALLE SANSER

SANSERNE HAR VÆRET I SPIL I MARIAGERFJORDS UNG & SUND-PROJEKT 'KRAMS 4U'. KONGSTANKEN ER, AT SUNDHEDSBUD-SKABER BÅDE SKAL KUNNE SES, HØRES OG MÆRKES PÅ EGEN KROP.

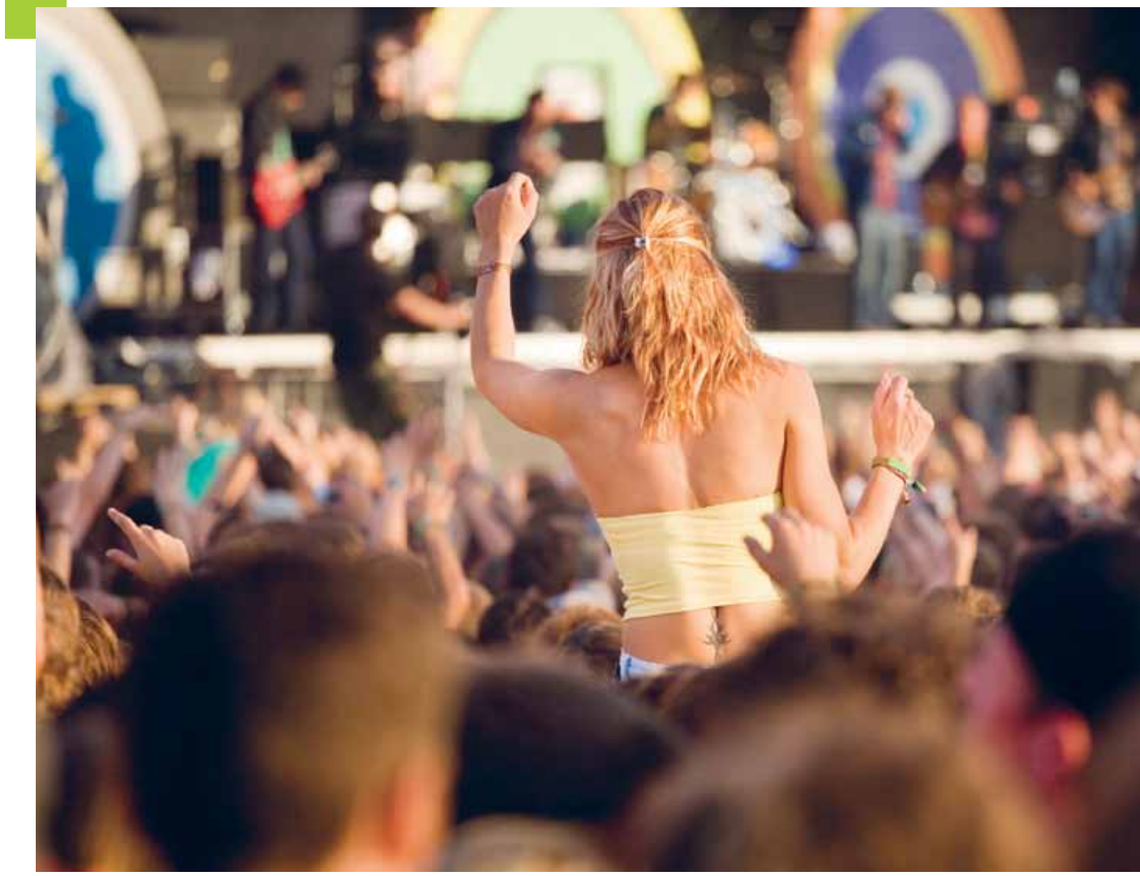
Kronisk obstruktiv lungesygdom. Det lyder umiddelbart noget abstrakt. Hvad vil det egentlig sige? Hvordan er sammenhængen mellem lungesygdommen med det vanskelige navn og et dagligt forbrug af cigaretter? Og hvorfor er det noget, man som 16-17-årig skal tage sig af?

Det er spørgsmål, som KRAMS 4U, der er målrettet eleverne på produktionsskolerne i Hadsund og Hobro, besluttede sig for at give eleverne svar på. Vel at mærke svar som de ikke lige glemte igen. De unge skulle have én på opleveren. Sundhedsbudskaberne skulle ind via sanserne.

"Vi har arbejdet med at formidle til de forskellige intelligenser. Alle oplever og opfatter verden forskelligt. Det gør de unge på produktionsskolerne også. Vi har arbejdet med at appellere til elevernes sanser. De skal prøve og gøre. De skal lytte, se og mærke. Vi har gennemført mange øvelser - f.eks. sugerørsøvelsen, hvor den unge skal være fysisk aktiv men kun må trække vejret gennem et sugerør. Det giver en forståelse af, hvad det vil sige at have kronisk obstruktiv lungesygdom, der er en konsekvens af at ryge for meget," siger projektleder for KRAMS 4U Lotte Aagaard Kappel.

"KRAMS 4U"

Mariagerfjord Kommunes Ung & Sund-projekt 'KRAMS 4U' er primært målrettet unge på kommunens to produktionsskoler, men også andre af kommunens unge i bl.a. folkeskolen har været omfattet af projektet. Projektet har arbejdet målrettet på at udvikle effektiv sundhedsundervisning til målgruppen af unge med henblik på at understøtte den unges udvikling og fastholdelse i uddannelse.



Med spritbriller på

Hvordan påvirker det reaktionsevnen at have en for høj promille i blodet? Det forsøgte 40 produktionsskoleelever sig med i øvelsen "Spritkørsel i Mariagerfjord Kommune".

"De unge fik en såkaldt promillebrille på, som påvirker balancen og reaktionsevnen fuldstændig som ved indtag af alkohol. Derpå blev de sendt ud at køre bil på et køreteknisk anlæg. Det rykkede de unges forståelse af, hvordan alkohol påvirker dømmekraften," forklarer Lotte Aagaard Kappel.

Inviterer til dialog

Sundhedskommunikation til sanserne har vist sig at være en effektiv formidlingsmetode målrettet de unge. Samtidig inviterer metoden til dialog.

"Øvelserne er med til at åbne op for dialogen med de unge. Vi tilkendegiver også meget klart, at ansvaret er deres eget. Vi tilbyder øvelser, viden, materialer og dialog, men vi løfter ingen pegefingre. Det er med til at afvæbne dem. Vi har erfaret, at de unge gerne vil i dialog med os," understreger Lotte Aagaard Kappel.

> "VI APPELLERER TIL ELEVERNES SANSER. DE SKAL PRØVE OG GØRE. DE SKAL LYTTE, SE OG MÆRKE."

HADERSLEV KOMMUNE

VÆKST GENNEM SAMTALE MED UNGE OG DERES NETVÆRK

I HADERSLEV HAR 250 AF KOMMUNENS LÆRERE OG ANDRE PROFESSIONELLE VÆRET PÅ KURSUS I VÆKSTSAMTALEN SOM METODE. METODEN BLIVER BRUGT SOM VÆRKTØJ I SAMTALERNE MED KOMMUNENS UNGE OG DERES NETVÆRK.

I Haderslev har alle, der arbejder med unge i folkeskolens overbygning og på ungdomsuddannelserne, fået tilbudt et kursus i vækstsamtalen i regi af Ung & Sund-projektet 'Unge i Vækst'.

Vækstsamtalen bygger på den anerkendende tilgang til den unge, og redskabet bliver brugt af mange af de 250 medarbejdere, som har været gennem forløbet. Der er som udgangspunkt tale om en enkelt samtale snarere end en samtalerække. Vækstsamtalen er en gruppesamtale med den unge i centrum og de pårørende, venner eller lærere som vigtige bidragsydere.

"Vækstmodellen tager udgangspunkt i, at den unge har et problem, som skal løses. Det skal ske i samarbejde med alle de nøglepersoner, der er omkring den unge. Det kan være lærere, forældre eller venner. Den unge udpeger selv sine nøglepersoner. I samtalen er der fokus på ressourcerne – på det eleven kan," forklarer Ann Møller Gram, som er projektleder for 'Unge i vækst'.

"Fremgangsmåden er, at der i hele samtalens forløb er fokus på den unges ressourcer. Det bevirker, at samtalen bliver et trygt rum for den unge. Efterhånden som samtalen skrider frem, indkredses de udfordringer, den unge står med. Den unge får hjælp til at identificere muligheder og løsninger."

> "FLERE LÆRERE HAR BESKREVET, HVOR GLADE DE KAN SE, AT DE UNGE BLIVER, NÅR DE F.EKS. PLUDSELIG HØSTER ANERKENDELSE FRA FORÆLDRENE. DE FORLADER SAMTALEN MED RANK RYG I STEDET FOR BØJET HOVED."

Rank ryg snarere end bøjet hoved

Ann Møller Gram er glad for, at så mange i Haderslev har sagt 'ja tak' til kurset og ikke mindst, at så mange har meldt positivt tilbage.

"Flere lærere har beskrevet, hvor glade de kan se, at de unge bliver, når de f.eks. pludselig høster anerkendelse fra forældrene. De forlader samtalen med rank ryg i stedet for bøjet hoved, som mange af de udsatte unge har været vant til gennem hele deres skoleforløb. Lærerne beretter også om, at samtalen har en tydelig effekt på de unges trivsel," siger Ann Møller Gram, der peger på, at metoden nu forankres blandt dem, som har været på kursus og gør brug af vækstsamtalen som værktøj.

"UNGE I VÆKST"

Målet med 'Unge i vækst' er at give de unge i Haderslev, der er uden for eller på kanten af uddannelsessystemet et sundhedsmæssigt løft - bl.a. gennem øget trivsel. Uddannelse i vækstsamtalen har givet de fagpersoner, som arbejder med de unge, et værktøj til netop at skabe øget sundhed gennem bedre trivsel. Vækstsamtalen har været kombineret med andre sundhedsaktiviteter.

PRAKSISNÆR KOMPETENCEUDVIKLING

UC SYD HAR BIDRAGET MED KOMPETENCEUDVIKLING AF MEDARBEJDERE I FLERE KOMMUNERS UNG & SUND-PROJEKTER. I DEN FORBINDELSE HAR UC SYD ARBEJDET PÅ AT GØRE DERES KOMPETENCEUDVIKLING PRAKSISNÆR.

"Vi kender alle til at have været på et interessant kursus, hvor vi er blevet præsenteret for en masse spændende teori, som så viser sig vanskelig at omsætte i praksis, når vi kommer hjem," konstaterer Jytte Hansen, som er projektleder for 'Den positive sundhedscirkel for udsatte unge – en fleksibel uddannelsespakke'.

"Den situation har vi ønsket at undgå, når Ung & Sund-projekterne har gennemført uddannelsesforløb hos os. Vi har derfor været meget optaget af forholdet mellem teoriformidling og praksis. Vi har bl.a. hentet eksempler fra projekternes egen virkelighed og taget udgangspunkt i målgruppen af udsatte unge, som jo er fællesnævneren for projekterne."

> "DEN VIDEN, VI FÅR GENNEM OBSERVATIONER, ER UTROLIG VÆRDIFULD I FORHOLD TIL AT SPEJLE TILBAGE TIL MEDARBEJDERNE. DET ER DIALOG-ORIENTERET KOMPETENCEUDVIKLING MED FOKUS PÅ HANDLING."

Feltarbejde på produktionsskolen

For at komme endnu tættere på praksis har UC Syd som noget helt nyt brugt den antropologiske feltarbejdsmetode i forbindelse med kompetenceudvikling af personalet på produktionsskolerne i Kolding og Haderslev.

Helt konkret har tre medarbejdere fra UC Syd opholdt sig i flere dage i udvalgte værksteder på de to produktionsskoler. Her har de lavet deltagerobservation og interviewet både elever og personale.

"Vi undersøgte bl.a. sprogtone og kommunikation mellem elever og lærer. Vi undersøgte også udbredelsen af den anerkendende tilgang i undervisningen. På baggrund af feltstudierne kunne vi tilrettelægge en undervisning, der baserede sig på produktionsskolernes egen virkelighed. Vi kunne lave noget, som kursisterne kunne omsætte direkte i deres hverdag. Vi kunne give en tilbagemelding fra felten. Deltagerne på produktionsskolen fik sat de teoretiske perspektiver ind i en praksisnær ramme. De fik konkret feed back og havde mulighed for at drøfte teorien ud fra deres egen virkelighed," fastslår Jytte Hansen.

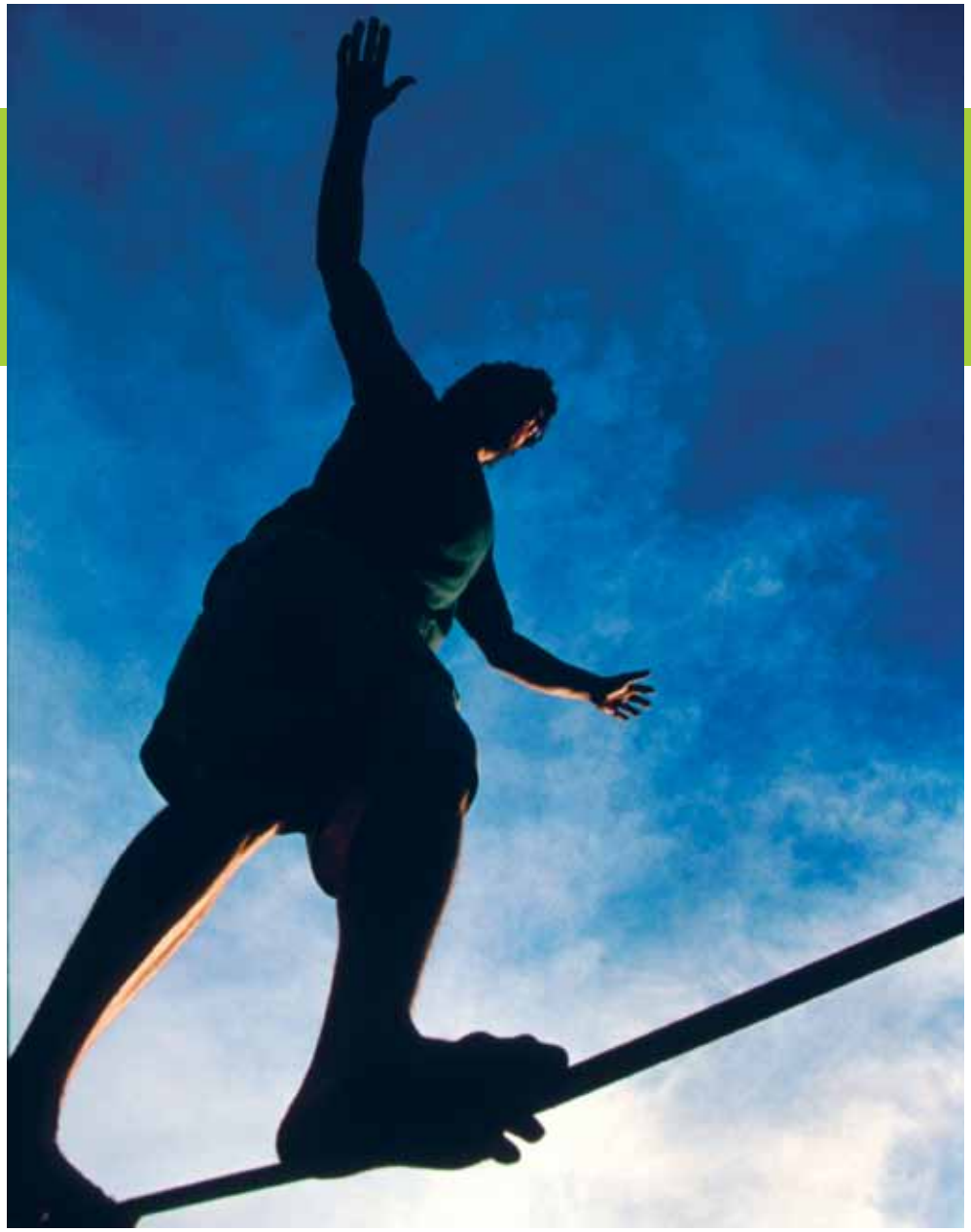
Et spejl for medarbejderne

UC Syd har høstet gode erfaringer med den praksisnære kompetenceudvikling.

"Den viden, vi får gennem observationer, er utrolig værdifuld i forhold til at spejle tilbage til medarbejderne. Det er dialogorienteret kompetenceudvikling med fokus på handling, fordi det er konkret. De fleste deltagere har tilkendegivet, at de er glædeligt overrasket over udbyttet. De føler sig set og vil gerne arbejde videre med det," siger Jytte Hansen.

"DEN POSITIVE SUNDHEDSCIRKEL FOR UDSATTE UNGE – EN FLEKSIBEL UDDANNELSESPAKKE"

UC Syd har fået midler til kompetenceudvikling af professionelle, der arbejder med gruppen af udsatte unge uden for uddannelsessystemet. I regi af projektet har UC Syd udviklet fire fleksible uddannelsespakker til professionelle. UC Syd har haft et særligt samarbejde med Ung & sund-projekterne i Kolding, Esbjerg, Haderslev og Sønderborg for at få så tæt sammenhæng mellem teori og praksis som muligt. Der har deltaget ca. 350 fagprofessionelle i den fleksible uddannelsespakke. Nogle har deltaget i enkelte temadage – andre i næsten alle temadagene.



UNG & SUND
– 10 kommuners sundhedsfremmende initiativer for unge på kanten af uddannelse og arbejde

© Sundhedsstyrelsen 2011

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Camilla Rosengaard, Cowi A/S

Grafisk tilrettelæggelse Maria Seistrup, Cowi A/S

Tryk: Rosendahls-Schultz Grafisk

Emneord: forebyggelse , sundhedsfremme, unge, social ulighed i sundhed, kram, kost, alkohol, motion, fysisk aktivitet, rygning, trivsel, ungdomsuddannelser

Kategori: faglig rådgivning

Oplag: 500 stk.

Publikationen kan bestilles hos Sundhedsstyrelsens Publikationer,
Rosendahls-Schultz Distribution
Mail: sundhed@rosendahl-schultzgrafisk.dk
Telefon 70 26 26 36

ISBN: 978-87-7104-188-0 (trykt)
ISBN: 978-87-7104-189-7 (elektronisk)

www.sst.dk/ungogsund

SUNDHEDSSTYRELSEN
Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon 77 22 74 00
Telefax 77 22 74 11
sst@sst.dk