Menneskene bag tallene

EVALUERING AF 180 GRADER-FORLØBENE 2016–2020



FORFATTERE
Anne Bøgh Fangel, Alexandra Instituttet
Marie Yde Bak, Alexandra Instituttet

Udgivet af
ALEXANDRA INSTITUTTET
Juli 2021

CSU-Slagelse
Center for Specialundervisning

INDHOLD

OM EVALUERINGEN 5

OM 180 GRADER 8

HVAD SIGER TALLENE? 12

OPLEVEDE EFFEKTER 17

DEN SVÆRE OVERGANG 28

AT STÅ **PÅ EGNE BEN** 30

AT FÅ REDSKABERNE 31

AT TAGE DE SMÅ SKRIDT 32

FAKTORER DER PÅVIRKER RESULTATET 35

PERSPEKTIVER FOR **FREMTIDEN** 44

SKRIDT PÅ VEJEN MOD UDDANNELSE OG JOB 46

7 SKARPE TIL FREMTIDEN 48

Når man skal evaluere effekten af beskæftigelsesindsatser, er det besnærende at fokusere alene på tallene. Gjorde forløbene en målbar forskel? Kom borgerne faktisk videre i uddannelse og arbejde? Det er selvfølgelig et rigtig vigtigt målepunkt, men hvis man stopper der, så risikerer man at negligere de mere diffuse resultater af forløbene og overse nogle af de mere usynlige faktorer, som kan være afgørende for at skabe forandringer på lidt længere sigt.

I denne evaluering går vi bag om tallene og giver stemme til nogle af alle de mennesker, der har deltaget i 180 grader. Vi sætter fokus på forløbenes kvalitative effekter og skaber en dybere forståelse for, hvad der virker for hvem under hvilke omstændigheder.

Om evalueringen

Denne evaluering er iværksat af Slagelse Center for Specialundervisning (CSU), som har ønsket at få en kvalitativt funderet evaluering af 180 grader – et specialforløb til unge voksne med psykiske udfordringer som f.eks. angst, depression og borderline. Formålet med evalueringen har været at skabe en nuanceret forståelse af, hvilken effekt 180 grader har og ikke mindst, hvilke faktorer der i særlig grad påvirker resultaterne.

180 grader blev oprindeligt udviklet tilbage i 2013 og har i en årrække været et fast tilbagevendende tilbud, der gennemføres i et samarbejde mellem CSU og Jobcenter Slagelse. Der er således allerede høstet solide erfaringer med forløbene. Samtidig er man nået til et punkt, hvor de langsigtede effekter af forløbene begynder at tegne sig.

For nogle af deltagerne er der gået op mod seks år, siden de afsluttede forløbene. Hvor er de i dag? Hvilken betydning har forløbene haft for deres efterfølgende livsbane? Hvor har de oplevet barrierer og udfordringer? Og hvordan kan CSU blive endnu bedre til at støtte dem i deres rejse mod uddannelse og arbejde? Det er nogle af de spørgsmål, CSU har været optaget af at få svar på. Det har således været vigtigt for CSU, at evalueringen ikke blev en tilbageskuende måling af effekter, men at evalueringen i højere grad har en fremadskuende funktion og kan danne et solidt grundlag for videreudvikling af forløbene og det samarbejde, undervisere og jobkonsulenter har med borgerne.

Evalueringen er gennemført af Alexandra Instituttet, som også stod for evalueringen af de første to forløb af 180 grader i 2013.

METODISK RAMME

Denne evaluering tager afsæt i det omfattende evalueringsarbejde, der blev gennemført i forbindelse med udviklingen og de to første forløb i 2013–2014. Den metodiske tilgang er i høj grad inspireret af og bygger videre på analyserne og konklusionerne fra dengang.

Den metodiske ramme var både dengang og nu ***Innovativ Evaluering*** – en evalueringstilgang, som er fremadskuende og har fokus på videreudvikling af praksis. Det er også en tilgang, som kobler arbejdet med forandringsteorier og eksplicitte hypoteser med et åbent, undersøgende og praksisnært blik på, hvad der virker for hvem under hvilke omstændigheder.

Vi har i designet af dataindsamlingen haft fokus på at få et så bredt og multispektret datagrundlag som muligt. Vi har derfor valgt at basere evalueringen på en kombination af kvantitative og kvalitative data.

DATAINDSAMLING

Dataindsamlingen blev kickstartet på en fælles workshop, hvor de endelige rammer for evalueringen blev fastlagt. På workshoppen genbesøgte vi konklusionerne fra evalueringen i 2014 og udarbejdede i fællesskab en opdateret forandringsteori, hvor vi afdækkede de generelle antagelser om 180 grader's potentiale samt de værdier og resultater, man har forsøgt at opnå med forløbene. Workshoppen dannede udgangspunkt for at fastlægge det endelige evalueringsdesign og udforme spørgeskemaundersøgelse og interviewspørgsmål til borgere, undervisere og jobcenterkonsulenter.

Selve evalueringen fokuserede således på at efterprøve antagelserne i forandringsteorierne systematisk og samtidig bevare en åben og udforskende tilgang. Det er en afgørende del af denne tilgang, at der foruden det systematiske fokus gennem forandringsteorien er en fuldstændig eksplorativ åbenhed overfor, hvad der i øvrigt viser sig i praksis i fællesmængden af borgernes forudsætninger og holdninger, centrets pædagogiske og didaktiske praksis og borgenes møde med jobcenter, uddannelsessteder og arbejdspladser.

SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

Næste skridt i dataindsamlingen var spørgeskemaundersøgelsen, som tidligere deltagere i 180 grader-for-

løbene blev inviteret til at besvare. At gennemføre en spørgeskemaundersøgelse med høj besvarelsesprocent inden for denne målgruppe kan være svært og krævende. Derfor blev tilrettelæggelsen og selve gennemførelsen af undersøgelsen udført i tæt samarbejde med CSU, som varetog det store arbejde, der lå i at skabe kontakt til de tidligere deltagere.

Vi havde inden udsendelsen af spørgeskemaet et fælles ambitionsniveau om at sikre en besvarelsesprocent på mindst 50. For at sikre en høj besvarelsesprocent valgte vi at lade CSU tage den indledende kontakt til de tidligere deltagere. CSU sørgede derfor også for at sende deltagerne et link til det elektroniske spørgeskema, som deltagerne kunne udfylde med det samme direkte på deres mobiltelefon. Forarbejdet resulterede i, at der blev taget telefonisk kontakt til 43 tidligere deltagere, hvoraf vi modtog besvarelser fra i alt 33 personer. Der var 8, vi ikke fik fat på, og 2 der ikke besvarede spørgeskemaet.

KVALITATIVE INTERVIEWS

Spørgeskemaundersøgelsen blev fulgt op af 13 kvalitative interviews med tidligere deltagere, et gruppeinterview med underviserne samt et gruppeinterview med fire udvalgte jobcenterkonsulenter med solid erfaring med og tilknytning til 180 grader-forløbene.

Deltagerne i interviewene blev udvalgt med fokus på at sikre størst mulig bredde og perspektiver på forløbene. Interviewene er baseret på en semistruktureret tilgang. Det er en interviewteknik, som på den ene side tilstræber en tilpas åben struktur for interviewforløbet, der giver plads til, at både intervieweren og informanten kan gå dybere ned i de holdninger og synspunkter, som fremkommer under interviewet, og som på den anden side er så tilpas stramt struktureret, således at interviewet forbliver at være et interview og ikke blot bliver til en samtale.

Vi benyttede os i interviewene i høj grad af spørgsmål, der åbnede for, at interviewpersonerne med egne ord og begreber fortæller om deres verden, og hvad de selv tillægger betydning.

33 SVAR PÅ SPØRGESKEMA

13 INTERVIEWS MED TIDLIGERE DELTAGERE

1 GRUPPEINTERVIEW MED JOBCENTERKONSULENTER

1 GRUPPEINTERVIEW MED UNDERVISERE

Om 180 grader

180 grader er et sammenhængende udviklingsforløb, der gennem en kombination af psykoedukation, kognitive samtaler og et integreret praktikforløb skal hjælpe deltagerne med at fungere bedre i hverdagen og give dem troen på og motivationen til at gå i gang med en uddannelse og søge et arbejde. Og ikke mindst redskaberne til at fastholde arbejde og uddannelse.

180 grader blev oprindeligt udviklet i et projekt under Den Europæiske Socialfond men har de seneste fem år været et fast tilbagevendende tilbud i et samarbejde mellem Slagelse Center for Specialundervisning (CSU) og Slagelse Jobcenter.

Forløbet kører over en periode på 22 uger med tre ugentlige undervisningsdage med individuelle samtaler hver 14. dag. Dette efterfølges af en fem måneders praktikperiode med undervisning én gang om ugen og individuelle samtaler hver 14. dag. Deltagerne har gennem hele forløbet løbende samtaler med deres underviser, hvor de får mulighed for at koble undervisningens temaer med de personlige udfordringer, den enkelte har, og taler om, hvordan de kan bruge de værktøjer, de har fået, i hverdagen. De får også hjemmeopgaver, hvor de arbejder med at integrere redskaberne i dagligdagen.

Deltagerne bliver rekrutteret til forløbene gennem Slagelse Jobcenters Ungehus, hvor deltagerne udvælges i et tæt samspil mellem beskæftigelsesmedarbejderne og underviserne på CSU. Rekrutteringen består bl.a. af en samtale med en af underviserne fra CSU, hvor man sammen vurderer, om tilbuddet egner sig til personen. Det er i den sammenhæng vigtigt, at personerne selv vælger at deltage, da underviserne ser motivation som en afgørende forudsætning for, at deltagerne får noget ud af forløbet.

MÅL MED 180 GRADER

- At give voksne kontanthjælpsmodtagere en bedre forudsætninger for at fungere i uddannelse og arbejde
- At øge deltagernes selvtillid og selvindsigt
- At øge deltagernes evne til at fungere i hverdagen



FORLØBETS ELEMENTER

De fire hovedelementer i forløbet er henholdsvis psykoedukation, kognitive samtaler, Scor din dag og et integreret praktikforløb.

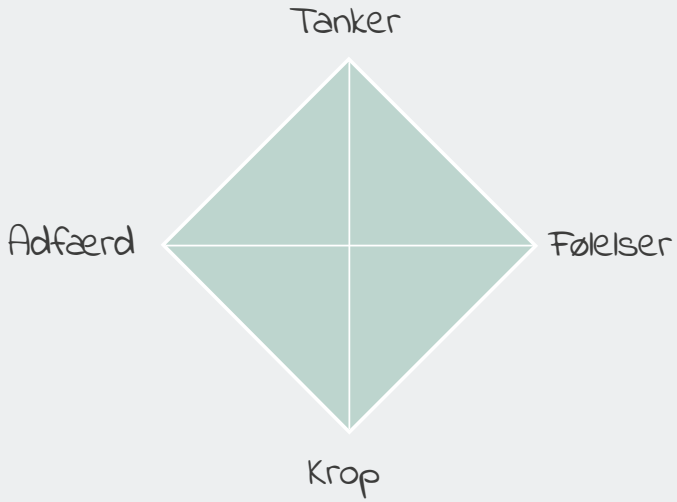
PSYKOEDUKATION

Deltagerne indgår i et undervisningsforløb, hvor de på den ene side får viden om deres diagnose og på den anden side får redskaber til og mulighed for at øve sig i, hvordan de kan arbejde med deres udfordringer i hverdagen. Psykoedukationen foregår som holdundervisning, hvor en række typiske problemstillinger for personer med ADHD og/eller depression og angst er centrale omdrejningspunkter for undervisningen.

Undervisningen er baseret på deltagerinvolvering og -refleksion, ofte bygget op omkring den kognitive diamant (se figuren nedenfor). Det er en model, der viser sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd. Denne sammenhæng går igen i øvelserne, hvor deltagerne skal identificere deres egne følelser, sætte ord på dem og *rate* dem samt reflektere over, hvordan disse følelser opleves i kroppen, hvilke tanker de fører til, og hvilken adfærd de kan medføre.

Nogle af temaerne i undervisningen:

- Motivation og målsætning
- ADHD
- Kognitive adfærdsterapeutiske redskaber
- Struktur og planlægning
- Selvindsigt og selvværd
- Angst
- Stresshåndtering og mindfulness
- Sociale relationer



KOGNITIVE SAMTALER

Deltagerne har løbende personlige udviklingssamtaler med underviseren, hvor undervisningens temaer knyttes sammen med de personlige udfordringer, den enkelte deltager har.

PÆDAGOGISK STØTTEREDSKAB – SCOR DIN DAG

Som en del af forløbet anvender underviserne redskabet ***Scor din dag***, hvor deltagerne trænes i at reflektere over deres adfærd og tanker gennem små daglige hjemmeopgaver.

PRAKTIKFORLØB

Deltagerne kommer som en del af forløbet i praktikforløb. Praktikforløbet tilrettelægges i tæt samarbejde med Slagelse Jobcenter og CSU.

SAMSPIL MELLEM FORLØBETS ELEMENTER

Udover at de enkelte aktiviteter i sig selv har en stor rolle i forløbet, er der et tæt samspil mellem aktiviteterne, som gensidigt forstærker og supplerer hinanden.

SAMSPIL MELLEM PSYKOEDUKATION OG KOGNITIVE SAMTALER

Holdundervisningen i psykoedukation giver underviser og deltager en fælles forståelse for de problemstillinger, den enkelte kæmper med. Samtidig får underviser og deltager en oplevelse af, hvordan den enkelte adskiller sig fra og ligner de øvrige deltagere. Denne forståelse giver en fælles referenceramme for de personlige samtaler. Den måde andre kæmper med eller håndterer forskellige situationer kan være en inspiration eller et modbillede, der indgår i samtalerne om den enkelte deltagers situation. Ikke som en vurdering af de øvrige deltagere men som en generel inspirationskilde.

Omvendt giver de personlige samtaler underviserne en klarere fornemmelse af, hvad der er aktuelt at arbejde med i psykoedukationen. Nuancerne i de enkeltes problemstillinger kan give inspiration til den måde, holdundervisningen løbende gribes an. Det betyder, at holdundervisningen løbende kan tilpasses og udfordres af, hvad der sker på det personlige niveau for deltagerne. Selvfølgelig med respekt for fortroligheden i de personlige samtaler.

SAMSPIL MELLEM PSYKOEDUKATION OG SCOR DIN DAG

Holdundervisningen kan give inspiration til, hvordan deltagerne kan arbejde derhjemme på egen hånd. *Scor din dag* er en obligatorisk opgave, som alle deltagere skal udføre hver dag i forløbet. Her er der rigtig mange muligheder for at drøfte de temaer, der er i psykoedukation.

Det kan både være generelt for alle deltagere: *Fortæl om en god og en udfordrende oplevelse og scor din dag*. Det kan også være mere personlige spørgsmål som: *Beskriv hvordan du har vist omsorg i dag*. Besvarelserne af disse opgaver bliver til materiale, emner og problemstillinger, som kan indgå i undervisningen.

SAMSPIL MELLEM PERSONLIGE SAMTALER, PRAKTIKFORLØB OG SCOR DIN DAG

Gennem de noter, som deltagerne dagligt sender til underviserne, sker der en kontinuerlig opdatering omkring de problemstillinger, som optager deltagerne. Det betyder, at der hele tiden er aktuelt stof at tage fat på i de personlige samtaler. Der skal ikke hver gang resumeres til sidst, for der er hele tiden en åben kommunikationslinje mellem deltager og underviser.

I samtalerne kan underviserne diskutere, om der er brug for at tilpasse eller justere de spørgsmål, som deltagerne reflekterer over, og de kan i fællesskab bruge *Scor din dag* til at fastholde deltagerne i at arbejde med konkrete praktiske udfordringer: *Skal der hver dag være en påmindelse om medicin*, eller: *Skal der hver dag være en påmindelse om...* Særligt under praktikforløbet har dette en vigtig funktion, da den daglige kommunikation giver underviserne mulighed for at opfange problemer tidligt og støtte deltagerne, når udfordringerne opstår.



Hvad siger tallene?

Hvad siger tallene?

Deltagernes aktuelle beskæftigelsessituation har ikke nødvendigvis nogen sammenhæng med deres deltagelse i forløbene. Der kan være alle mulige andre faktorer, der spiller ind. Derfor har det været vigtigt at få deltagernes egen vurdering af, hvilken betydning forløbene har haft i deres liv.

Center for Specialundervisning (CSU) har siden forløbenes opstart haft fokus på at dokumentere de målbare effekter af 180 grader og har løbende udarbejdet analyser, der sætter fokus på deltagernes videre udvikling hen imod uddannelse og beskæftigelse. Men selvom tallene har været pæne, og CSU har kunnet dokumentere rigtig gode resultater, står de alligevel tilbage med et lidt mudret billede.

Nogle år har den målbare effekt være markant som f.eks. på hold 2, hvor 2/3 af deltagerne kom direkte videre i uddannelse og beskæftigelse efter forløbet. Andre år har det set helt anderledes ud – f.eks. med hold 4, hvor ingen kom direkte videre.

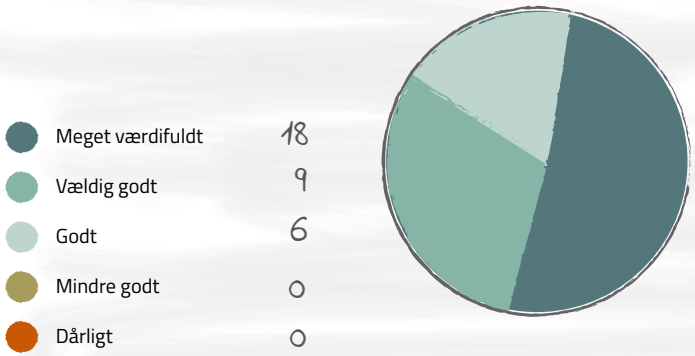
Ofte har tallene rejst flere spørgsmål, end de har besvaret. For tallene har over årene vist en del udsving i deltagernes udvikling efter afslutningen af forløbene – i både positiv og negativ retning. Udsving som det kan være vanskeligt at se noget mønster i, medmindre man har indgående kendskab til, hvad der ligger bag tallene. CSU har stået tilbage med et ønske om at få et mere klart billede af, hvad effekten faktisk har været for deltagerne og ikke mindst få en dybere forståelse af, hvad der henholdsvis hæmmer og fremmer de langsigtede ambitioner om at ruste deltagerne til at komme videre i uddannelse og job.

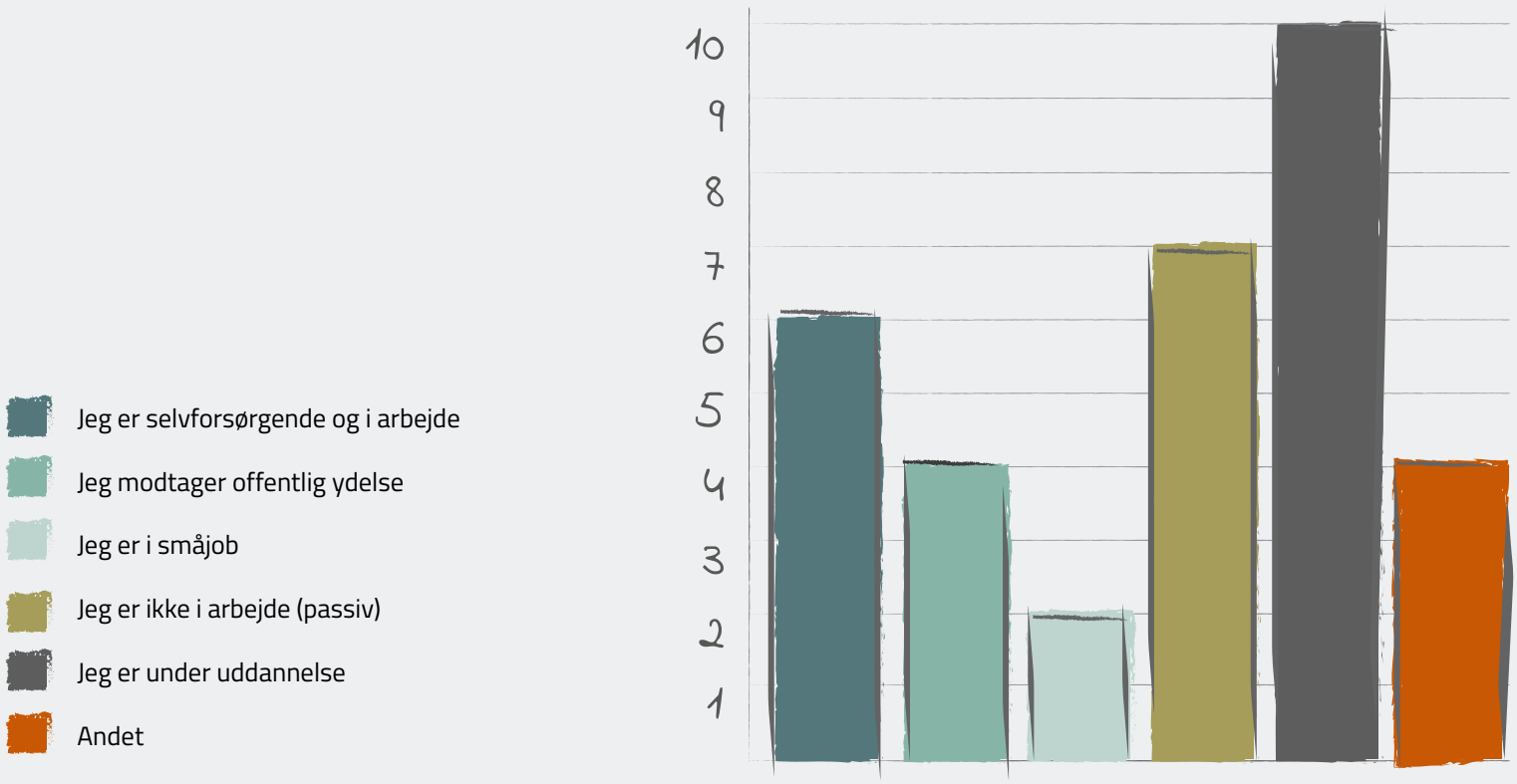
Derfor har vi i denne evaluering vendt blikket mod deltagerne selv for med deres hjælp at tegne et aktualiseret billede af deres beskæftigelsessituation og bringe os nærmere en forståelse af, hvad der særligt stimulerer deres udvikling.

DE FLESTE ER KOMMET VIDERE

I den indledende spørgeskemaundersøgelse spurgte vi derfor deltagerne om deres aktuelle beskæftigelse. Ud af de 33 respondenter i spørgeskemaundersøgelsen svarer ti, at de er under uddannelse. Seks svarede, at de i dag er i arbejde. Fire tidligere deltagere oplyser, at de modtager offentlig ydelse men er i virksomhedspraktik, flexjob m.v., og to er i såkaldte småjob. Herudover har fire tidligere deltagere oplyst, at de enten er sygemeldte, på barsel eller i gang med kursusforløb hos jobcenter. Kun syv oplyser, at de ikke er i arbejde men på passiv forsørgelse.

Umiddelbart flotte tal, når man tager i betragtning, at mange af deltagerne på forløbene har kæmpet med svære udfordringer og netop har haft svært ved at indgå i uddannelses- og arbejdsmæssige sammenhænge. Men for helt at forstå, hvor flot det faktisk er, må man bag om tallene.




Jeg er selvforsørgende og i arbejde
Jeg modtager offentlig ydelse
Jeg er i småjob
Jeg er ikke i arbejde (passiv)
Jeg er under uddannelse
Andet
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

STOR TILFREDSHED MED FORLØBENE

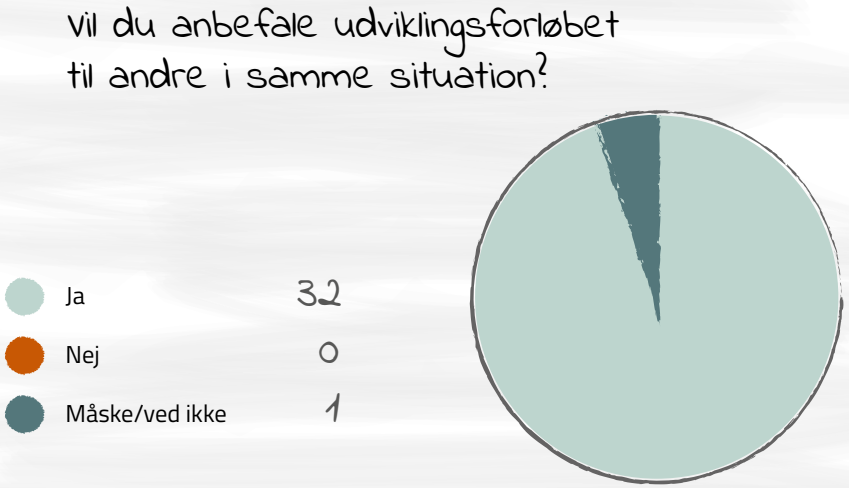
Inden gennemførelsen af spørgeskemaundersøgelsen var vi noget bekymrede for, om vi overhovedet kunne opnå en tilfredsstillende svarprocent. For det er ikke en målgruppe, der er nemme at få til at svare på spørgeskemaer – og da slet ikke om et beskæftigelsesforløb, der for nogens vedkommende sluttede for seks år siden.

Men det var en bekymring, der blev gjort til skamme, og alene svarprocenten er bemærkelsesværdig. Det er besvarelserne også. Vi bad deltagerne give deres vurdering af forløbene og angive, om de ville anbefale forløbet til andre i samme situation.

4.5 stjerner var den samlede vurdering, og alle respondenterne indikerede, at de har oplevet forløbet som værdifuldt, gradueret fra godt til meget værdifuldt. Ingen har vurderet ***180 grader*** som mindre godt eller dårligt, hvilket også understøttes af, at 32 ud af 33 vil anbefale forløbet til andre i samme situation.

I spørgeskemaundersøgelsen havde vi givet mulighed for, at deltagerne kunne sætte egne ord på, hvilken betydning forløbet har haft i deres liv. Det kom der 33 fyldige besvarelser ud af, som sammen med de kvalitative interviews tegner et billede af, hvilken betydning deltagerne oplever forløbene har haft for deres liv.





Oplevede effekter

180 grader har på mange punkter lært mig at leve. Jeg har lært at håndtere livets mange op- og nedture. Jeg dvæler ikke ved min fortid på samme måde, som jeg gjorde før. Jeg har fået en masse redskaber, som blandt andet har hjulpet mig, mens jeg færdiggjorde min HF, som jeg ellers ikke havde troet, jeg kunne.

I spørgeskemaundersøgelsen spurgte vi deltagerne, hvilken betydning forløbene har haft for dem følelsesmæssigt, og hvordan det har ændret den måde, de handler på i hverdagen.

Vi brugte et sæt prædefinerede kategorier, som trækker direkte på de effekter, vi så tegne sig i evalueringen tilbage i 2014.

Dette kombineret med de kvalitative interviews, hvor vi er gået mere eksplorativt til værks, giver et samlet billede af, hvilken betydning deltagerne oplever forløbene har haft for deres udvikling.

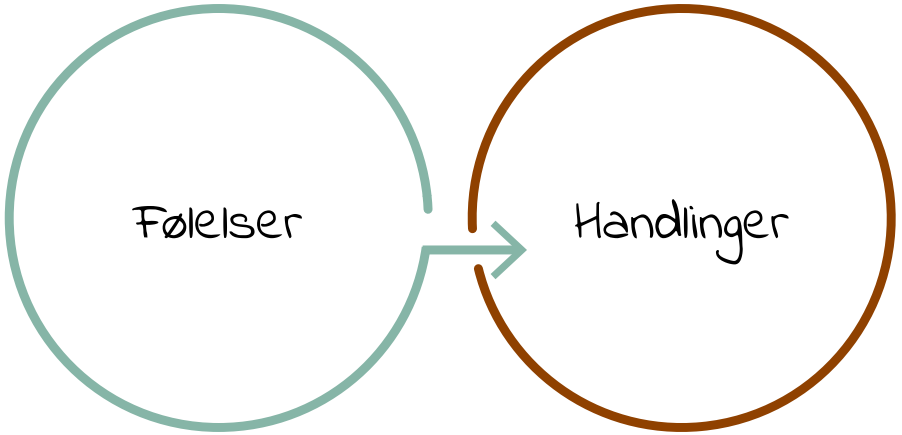
Oplevede effekter

De følelsesmæssige og handlingsorienterede effekter er nært beslægtede, og det har i analysen været svært at skille dem ad. Når vi alligevel har valgt at fastholde de to dimensioner, så er det, fordi der måske ligger en vigtig pointe gemt i at tydeliggøre både de følelsesmæssige og de handlingsorienterede effekter af forløbene.

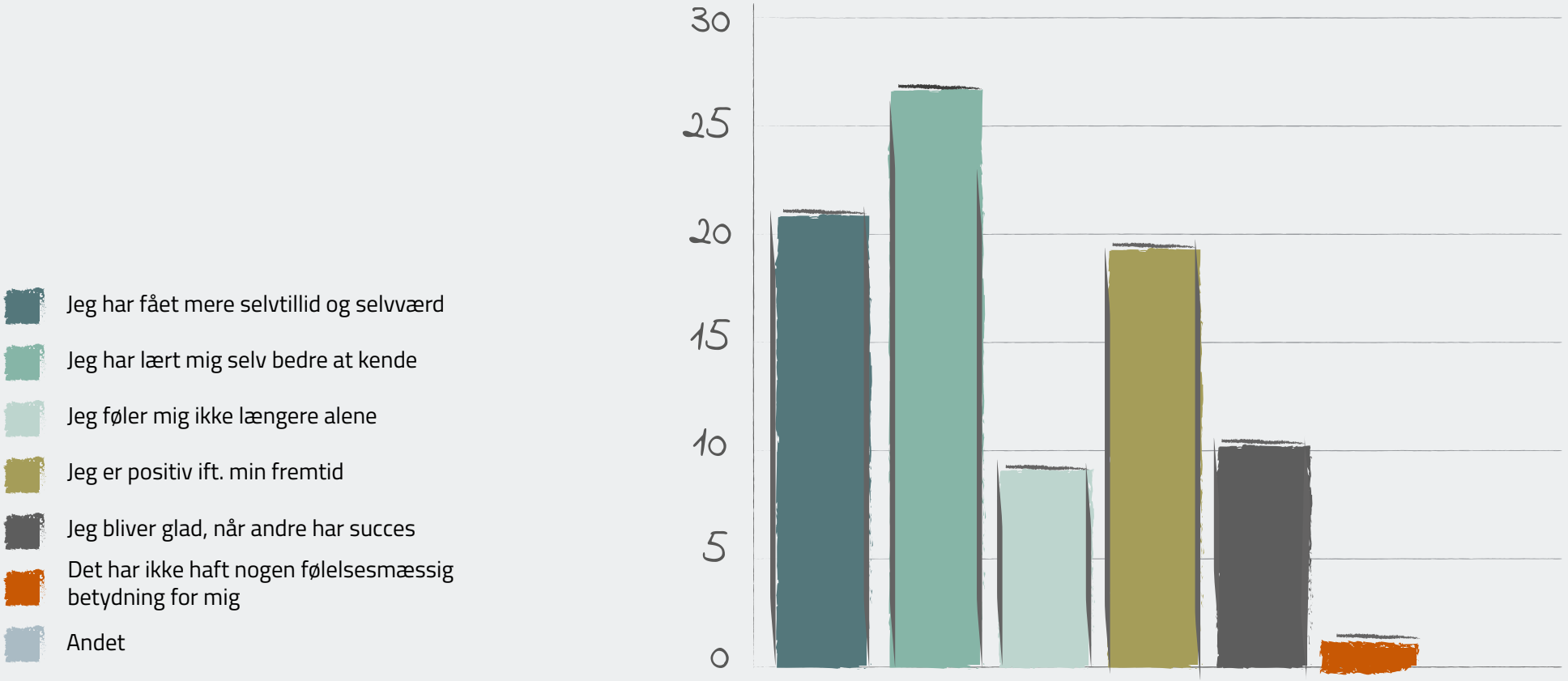
I vores samtaler med deltagerne blev det tydeligt, at der ligger en eller anden form for *kronologi* i deres udviklingshistorier. **For de handlingsorienterede effekter bygger i høj grad på en forudgående følelsesmæssig udvikling.** Deltagerne har både i spørgeskemaundersøgelsen og de kvalitative interviews været utrolig gode til at reflektere over den betydning, forløbet har haft for deres liv.

Deres oplevelser ligger meget i forlængelse af de temaer, der fremkom i evalueringen i 2014, men med forløbene på afstand er det blevet nemmere for deltagerne at sætte ord på egen livsverden og den helt konkrete betydning, det har haft i deres hverdag.

Det spændende i forhold til 2014-evalueringen er, at det ser ud til, at de følelsesmæssige effekter er blivende, og at mange af deltagerne også har formået at omsætte dem til handling – også på den lange bane.



Hvilken betydning har forløbet haft følelsesmæssigt?



DE FØLELSESMÆSSIGE EFFEKTER

- De har lært sig selv bedre at kende
- De har fået mere selvværd og selvtillid
- De har lært at kontrollere deres følelser
- De er håbefulde og positive i forhold til fremtiden
- De udviser empati og kan spejle sig selv og deres følelser

DE FØLELSESMÆSSIGE EFFEKTER

DE HAR LÆRT SIG SELV BEDRE AT KENDE

For mange af deltagerne har det haft stor betydning at lære sig selv bedre at kende. 180 grader har for langt de fleste været en længere proces, der har åbnet op for større selvindsigt og accept af eget liv og udfordringer. Dette har betydning for, hvordan de møder udfordringer i forskellige situationer, og selverkendelsen hjælper dem med at forstå, acceptere og leve med deres diagnoser.

Det har givet mig en større forståelse for min situation og mine udfordringer.

Det hjalp mig med at acceptere min psyke.

Den største forskel for mig har været at lære at leve med ADHD og angst.

Jeg har fået mere indsigt i, hvad min krop gør i forskellige situationer.

DE HAR FÅET MERE SELVVÆRD OG SELVTILLID

Selvværd og selvtillid vægter også højt, når deltagerne sætter ord på, hvad de har fået ud af at deltage i forløbet. Mange af deltagerne giver udtryk for tidligere at have kæmpet med lavt selvværd og ikke haft troen på egne evner, og netop her fremhæver de, at 180 grader har givet dem styrken og modet tilbage. Dermed kan de nu lettere overskue udfordringer og f.eks. starte eller genstarte praktik og uddannelse. Flere nævner at de går styrket ind og ud af kriser og møder udfordringer med en anden tro på at de kan overkomme udfordringer og kan komme videre.

Min chef vil nok sige, at jeg er et specielt eksempel på, hvordan man kan forandre sig ift. angst. Før gik jeg nærmest op ad væggene, og nu kan jeg snakke med kunderne og klare tingene selv.

180 har betydet, at jeg har kunnet komme i praktik, få elevplads og se, at jeg godt kan selv.

Jeg er blevet stærkere mentalt og kan reflektere meget mere over min situation. Jeg har fået en meget større selvindsigt, et utroligt gåpåmod, fordi jeg har lært mig selv bedre at kende og derved er blevet meget mere selvsikker i min person, og hvad jeg har at byde ind med, og jeg ved, at det jeg endnu ikke kan, det kan tillæres.

DE HAR LÆRT AT KONTROLLERE DERES FØLELSER

Selvkontrol er et andet tema, der går igen i rigtig mange af interviewene. Mange af deltagerne har tidligere haft problemer med at håndtere deres følelser og kontrollere deres temperament. De har haft svært ved at håndtere konflikter. For nogle har det resulteret i vold, slagsmål og fængselsdomme, og for andre har det udfordret deres familiære relationer og gjort det vanskeligt at skabe gode relationer til andre mennesker. Det har tidligere betydet, at de har haft svært ved at bevare gode relationer og har en lang historie af forliste forhold, afbrudte uddannelser og mistede jobs. Evnen til at kontrollere sit temperament

står for mange af deltagerene som en afgørende faktor for, at det er lykkedes dem at få ændret deres livsbane.

Jeg kan godt have noget med mit temperament, men det håndterer jeg anderledes nu.

Jeg tror min familie er glade. Jeg er nemmere at snakke med og ikke så hidsig.

Tidligere blev jeg sur, og når jeg blev sur på nogen på mit arbejde, så sagde jeg fuck dem og gik min vej.

Jeg har fået mere selvkontrol og har fået mere overskud og kan tænke, inden jeg går amok.

DE ER HÅBEFULDE OG POSITIVE I FORHOLD TIL FREMTIDEN

Uanset hvor de tidligere deltagere står i deres udvikling, og i hvor høj grad de har formået at komme i uddannelse og job efter forløbet, så ser de lyst på deres fremtid. For nogle handler det om, at de har fået skabt en klarhed over, hvad de kan og vil med deres liv. For andre handler det om, at de har fået en styrket tro på, at de kan klare de udfordringer, de måtte møde på deres vej.

Fremtiden skal være lige så perfekt, som den er nu. Jeg er blevet far, har fået tag over hovedet og et job. Det havde jeg aldrig troet. Jeg var jo i den kriminelle løbebane.

Min fremtid ser lys ud. Jeg skal lige igennem genoptræning, og det tager lidt på mig psykisk, men jeg ved, at jeg kommer ovenpå igen, så det skal nok gå.

Jeg tager én dag ad gangen. Livet går sine egne veje. Det vigtige er at tænke sig om og gøre sit bedste.

DE UDVISER EMPATI OG KAN SPEJLE SIG SELV OG DERES FØLELSER

Flere deltagere fremhæver, at de er blevet bedre til at se ud over sig selv og se verden fra andres perspektiver. De peger alle på fællesskabet med de andre kursister i forløbene som et vigtigt udgangspunkt for, at de efterfølgende har fået en bedre forståelse for og accept af andre mennesker. Det betyder også, at de ikke længere oplever at være alene med deres udfordringer og finder styrke i, at andre mennesker også har problemer at bokse med.

Jeg er blevet mere opmærksom på, hvordan jeg har det, jeg kan bedre læse andre og finde ud af, hvilket humør de er i, og gå ud fra det i en samtale, så jeg kan sige, at det har gjort mit liv meget nemmere.

Jeg kan stadig få negative følelser, men jeg kan hurtigere tilgive folk, jeg ikke kender, og lade det passere.

DE HANDLINGS-ORIENTEREDE EFFEKTER

- De anvender redskaber, som de er blevet undervist i at bruge
- De er begyndt at tænke og handle anderledes
- De er begyndt at kommunikere anderledes
- De kan fastholde beskæftigelse
- De har interesse i faglig og personlig viden
- De har fået mod på forandring og udfordringer (uddannelse, praktik, arbejde)
- De udviser egenomsorg og siger fra

DE HANDLINGSORIENTEREDE EFFEKTER

DE ANVENDER REDSKABER, SOM DE ER BLEVET UNDERVIST I AT BRUGE

Deltagerne lægger særlig vægt på de redskaber, som de er blevet undervist i at bruge, når de møder modstand i deres liv. Redskaberne anser de som en ressource, der klæder dem bedre på til at handle – og derigennem håndtere følelsesmæssige udfordringer anderledes. Redskaberne er gemt og ikke glemt. På tværs af interviewene danner der sig et billede af, at deltagerne fortsætter med at trække på den undervisning, de fik under 180 grader.

Det har givet mig en masse redskaber til at kunne fungere bedre i dagligdagen. Og mit tankemønster har ændret sig til det bedre. Tit tænker jeg tilbage. Hvad var det nu de sagde?

Jeg har lært at sige mere fra og lært at skrive ned, hvad problemet var, og hvilke følelser jeg fik – det lærte min underviser mig, så tingene ikke blev blæst op og ødelagde min dag.

DE ER BEGYNDT AT TÆNKE OG HANDLE ANDERLEDES

Flere af deltagerne er blevet bevidste om, at de er begyndt at *tænke* anderledes, og at ændringen af deres tankemønster også gør, at de *handler* anderledes. Det handler både om at kunne sige pyt, at tilgive folk og lade konflikter passere. Det handler også om at have fundet ro i sig selv og have opbygget en grundforståelse af, at "det går sgu nok". Det giver styrke til at springe ud i nye ting på en helt anden måde, end de har oplevet før. De oplever selv, at de tager ansvar for deres eget liv på en helt anden måde, end de har gjort tidligere. De kommer op om morgenen, taler åbent om deres problemer og holder fast, når situationer og relationer udfordrer.

Det gav mig en forklaring på mine følelser og tankeprocessen bagved. Hvorfor reagerede jeg sådan...? Nå, det er nok fordi de sidste timer har været sådan. Kan også forklare andre, hvorfor jeg har det sådan lige nu. Sætte ord på.

Min familie har sagt, at der er sket rigtig meget, jeg tør tage flere beslutninger, tør gøre noget uden at spørge om hjælp.

Engang tænkte jeg: ah, jeg magter ikke at stå op. Nu kan jeg vende tankerne og hive mig selv op i stedet for bare at blive liggende. Jeg ved jo, at jeg får det dårligt, hvis jeg bliver liggende.

180 grader har betydet, at jeg har kunnet komme i praktik, få elevplads og se, at jeg godt kan selv.

DE ER BEGYNDT AT KOMMUNIKERE ANDERLEDES

Flere tidligere deltagere giver udtryk for, at 180 grader har styrket deres kommunikative og sociale kompetencer, da de oplever at have lettere ved at møde nye mennesker og interagere og snakke med dem.

Det gjorde mig i stand til at være omkring andre mennesker.

Kan bedre snakke med nye mennesker.

Hvis jeg ikke havde deltaget, så tror jeg stadig, jeg havde været på kontanthjælp og snakket med diverse psykologer.

DE KAN FASTHOLDE BESKÆFTIGELSE

Overordnet ses der en tendens til, at 180 grader har haft stor indflydelse på deltagernes selvkontrol, da flere oplever, at de kan kontrollere deres følelser og handle derefter i forskellige situationer. Selvkontrollen er også med til at styrke deres evne til at fastholde et job.

Min chef synes også, jeg har udviklet mig helt vildt. Jeg var usikker, men nu er jeg oppe på 37 timer og kan arbejde selvstændigt. Det har jeg gjort i nok 2 år.

Jeg har kunnet holde et arbejde siden 180 grader. Tidligere blev jeg sur, hvis jeg blev sur på nogen på arbejde – så sagde jeg fuck dem, og så gik jeg.

180 grader har haft stor betydning for mig. Underviserne på 180 grader har givet mig troen på mig selv og til at arbejde med mig selv ift. mine problematikker. De har hjulpet mig til, at jeg i dag blevet bedre til at stille almindelige krav til mine omgivelser, arbejde, sætte klare grænser og have et bedre samspil med mine medmennesker, så jeg har mig selv med i det, jeg nu foretager mig, som i den grad har givet bedre livskvalitet.

180 grader har betydet, at jeg har kunnet komme i praktik, få elevplads og se, at jeg godt kan selv. Jeg tør se angsten i øjnene.

180 grader fik mig i arbejde. Jeg har aldrig haft et arbejde før.

DE HAR INTERESSE I FAGLIG OG PERSONLIG VIDEN

Mange af deltagerne har også været kursister i andre kortere forløb, men de giver udtryk for, at 180 grader tilbyder en hel anden form for uddannelse, der både har fokus på at fremme selvindsigt og opnå specifik viden om deres sygdom. Deltagerne ser stor værdi i, at undervisningen fremmer både den faglige og personlige viden. Det opleves som vigtigt, at de får viden om deres psykiske lidelse og udfordringer knyttet hertil, ligesom et kendskab til forskellige diagnoser kan være med til at ændre deres verdenssyn.

Jeg er kommet rigtigt langt frem både fagligt og personligt.

Jeg har fået mere viden om psykiske lidelser, lært mere om mig selv og fået værktøjer, der hjælper mig i hverdagen.

Jeg blev opmærksom på mine udfordringer og kom til psykiater, hvor jeg fik forskellige diagnoser. Nu kan jeg få en mere målrettet hjælp for at fungere i min hverdag. Jeg har fået viden og indblik i mine udfordringer og har lært, hvordan jeg skal tackle nogle ting bedre.

DE HAR FÅET MOD PÅ FORANDRING OG UDFORDRINGER (UDDANNELSE, PRAKTIK, ARBEJDE)

Mange af deltagerne havde mange år på kontanthjælp bag sig, da de startede forløbene og var kørt helt af sporet med udfordringer med depression, angst, ADHD og borderline. Forløbet var for mange sidste udvej. De følte, at alt var prøvet, og havde helt mistet modet. For mange har forløbet været en genstart, der har givet dem troen på, at livet kan være anderledes og ikke mindst givet dem styrken og modet til at gøre noget ved det.

Jeg har været møllen igennem fra jeg var 12-20. Jeg trængte til at komme videre, jeg var færdig med alt det der og mere selvkørende. Jeg har fundet en rigtig god plads, en god skole og læreplads. Jeg har været helt vildt heldig.

Jeg fik mod på at starte mit studie igen efter mange mislykkede forsøg, og denne gang gennemførte jeg!

180 grader har haft en kæmpe betydning for mit liv. Jeg har lyst til at kæmpe for mig selv og se udfordringerne i øjnene. Vi bliver klogere og stærkere, når livet bliver svært.

DE UDVISER EGENOMSORG OG SIGER FRA

I modet til at handle ligger også styrken til at sige fra. Det at de har fået en bedre selvindsigt og forståelse for

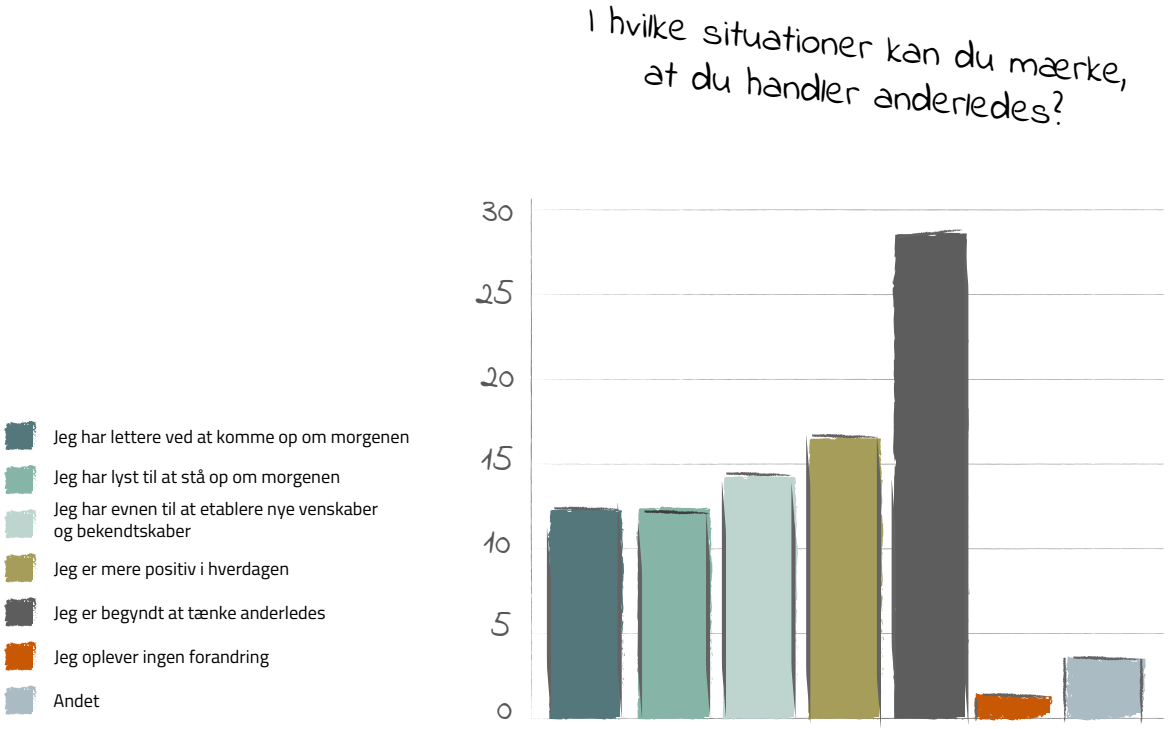
de problemer, de tumler med, gør, at de er blevet bedre til at tage ting i opløbet og få sagt fra og sagt stop, når de bliver pressede og stressede. Det kan være i uddannelses- og jobsammenhænge, men det kan også være i relationen til jobcenter, mentorer og psykiatere, hvor de oplever, at de er blevet bedre til at selv at tage hånd om tingene og tage vare på eget liv.

At stille krav ift., hvad magter jeg, og hvordan har jeg det.

Jeg kan tage hånd om mine følelser og sige: Okay, det er fordi jeg er stresset over det her, og det har ikke noget med det at gøre, og hvad kan jeg gøre nu.

Har gjort mig mere realistisk på, hvad jeg kan, og hvad jeg kan holde til. Hvornår jeg skal sige stop.
Jeg lærte stille og roligt at tage ansvar. Jeg kunne ikke være alene med mennesker, men pludselig turde jeg tage samtalen med gymnasiet.

Omkring oktober tog min depression til. Jeg blev nødt til at gøre noget og søge hjælp, for jeg havde det ikke godt. Det ville jeg aldrig have gjort før.



Historierne bag tallene

Bag hvert eneste tal i statistikken gemmer der sig et menneske og en historie med et FØR og et EFTER 180 grader. Og både FØR og EFTER har stor betydning for, i hvilket omfang deltagerne har formået at ændre deres livsbane.

I vores interviews med deltagerne blev det tydeligt, at det er igennem disse livshistorier, at vi kan begynde at forstå, hvem der har særligt gavn af forløbene, og hvilke faktorer der hæmmer eller fremmer, at deltagerne formår at skabe langsigtede forandringer i deres liv.

De følgende historier er udarbejdet på baggrund af vores interviews med deltagerne og beskriver med deltagernes egne ord, hvordan deres liv har formet sig FØR, UNDER og EFTER 180 grader. Historierne er således udearbejdet på baggrund af direkte citater og er udelukkende redigeret og sammenskrevet, så deltagernes fortællinger danner et samlet hele.

Den svære overgang

Jeg havde det dårligt i skolen. Blev mobbet, holdt udenfor og blev overfaldet. Jeg røg ud i en depression. Jeg havde det svært og fik ikke den hjælp, jeg havde brug for. Der har altid været kaos i mit hjem, jeg har boet på en institution, og jeg røg i plejefamilie. Alle de små delelementer og svigt har betydet noget. Jeg har prøvet at komme i job ad flere omgange, men jeg har svært ved at være sammen med mennesker i flere timer.

At deltage i 180 grader var en fantastisk oplevelse. Det adskiller sig så ekstremt meget fra andre forløb, jeg har deltaget i, og er det bedste forløb, jeg nogensinde er blevet tilbudt. At have tillid til andre og rumme andre kan være svært, når man har angst og depression, men underviserne gjorde en masse for, at vi skulle være tilpas. At de brugte tiden på at skabe tillid.

Og jeg fik jo tillid til dem. De kom ind under huden på én. Mange gange mødes man med skepsis og fordomme. De ser ikke menneskene bag. Man bliver mødt som diagnosen, og så har man en adfærd derudfra. Det skete ikke på 180 grader. De mødte en som menneske og så ens sårbarhed. På jobcenteret er man et nummer.

Vi fik en mentor, og de stod klar hele tiden, hvis man var ved at falde. Vi fik værktøjer til at håndtere de svære følelser. Jeg har lært at sige mere fra og skrive ned, hvad problemet er, og hvilke følelser jeg får – så tingene ikke bliver blæst op og ødelægger min dag. Det var svært – rigtig svært – at stoppe, fordi vi havde været i gang så længe, og nu var man lige kommet godt på vej. Jeg havde brug for mere tid til, at nogen fulgte op. Jobcenteret troede, at nu kører livet efter en snor, men sådan fungerer det ikke.

Tingene blev smidt på gulvet bagefter. Jeg havde værktøjerne, var i en børnehave i et år, og så smutter sagsbehandleren, og man får en ny, som stiller andre krav til en. De havde ikke skrevet ned, hvad jeg kunne. Når de skifter sagsbehandlere, skal man starte forfra. Så røg jeg ned. Nu er jeg i et køkken i en børnehave og laver mad, men en depression har gjort, at jeg ikke kan være sammen med så mange mennesker og bliver hurtigt træt.

Jeg håber, jeg bliver afklaret og får et fleksjob eller kan arbejde frivilligt med andre, som har det svært.



Mange gange bliver man mødt med skepsis og fordomme. De ser ikke menneskene bag. Man bliver bare mødt som diagnosen.

At stå på egne ben

Jeg flyttede til Slagelse, dengang jeg gik på Teknisk Skole og var i lære som gartner. Jeg havde ikke så mange at snakke med i Slagelse, og jeg var i et forhold, der ikke var godt for mig. Jeg fik en depression af det, havde meget angst i en periode og endte på kontanthjælp. Jeg røg ned i et hul. Det hele fra den tid er lidt blurry. Men jeg lærte 180 grader at kende gennem kommunen. 180 grader lærte mig at reflektere. Jeg lærte mine følelser at kende. Det hjalp mig meget. Det gav mig en forklaring på mine følelser og tankeprocessen bagved. Hvorfor reagerede jeg sådan? Nåå, det er nok, fordi de sidste timer har været sådan. Jeg kan også forklare andre, hvorfor jeg har det sådan lige nu. Sætte ord på. Min underviser var bare god til at omfavne mig og ikke være dømmende. Det havde jeg sådan brug for. Det var også 180 grader, jeg havde brug for, men jeg havde virkelig brug for min underviser.



Jeg ville ikke have haft så meget selvtillid, fundet min læreplads, og jeg ville være blevet hos min ekskæreste. Det er en rigtig lykkelig historie for mig. Der var mange voldelige tendenser i det forhold. Det var usundt. Det var først under forløbet, at jeg fandt ud af, hvor dårligt det var for mig og fik sagt stop. Jeg er jo en af de gode eksempler på, hvad det kan gøre. Det er ikke alle, der har fået det samme ud af det som mig. Men det var helheden, kombinationen af fællesskab, samtaler og Scor din dag.

Praktikken var på en naturskole. Det passede perfekt til mig. Der var tre naturvejledere. Jeg skulle passe snegle og mus. Det var rigtig fint for mig på det tidspunkt. Efter 180 grader kom jeg på den daværende produktionsskole, og efter et halvt år blev jeg lærling. Jeg har ikke depression eller angst længere. Men det er også FGU's fortjeneste, og de var der også til at hjælpe. Jeg var klar til at løsrive mig bagefter. Jeg havde løbende kontakt til min underviser, men jeg følte mig færdig, da jeg kom ud. Jeg har sendt en mail til min underviser, og hun kom og sagde tillykke på min læreplads. Det var det. Jeg har været møllen igennem, fra jeg var 12–20. Jeg trængte til at komme videre. Jeg er færdig med alt det der og er mere selvkørende. Jeg har fundet en rigtig god plads, en god skole og læreplads. Jeg har været helt vildt heldig.

Jeg bor sammen med min kæreste i en lejlighed og venter barn til sommer, bor i Korsør. Min mor har altid prøvet at gøre livet lettere for mig. Hun har siddet på første række til at se, hvad jeg har været igennem. Hun er glad for at se, hvor jeg er nu. Hun havde været bekymret for min graviditet, hvis jeg var kommet for tre år siden, men hun giver udtryk for, at jeg kan klare det nu. Jeg tager det stille og roligt, fordi jeg skal være mor og være på barsel. Tager barsel fra min læreplads – rykker det bare et år. Min kærestes familie bor i byen, de er meget tætte. Hans mor har sagt, at hun nok skal hjælpe. Hun fik tvillinger som 21-årig. Jeg føler mig heldig med den støtte.

At få redskaberne

Jeg var i starten af 20'erne, da jeg startede på 180 grader. Jeg havde et grundforløb som landmand, men der nåede jeg ikke videre, for så kom jeg i fængsel. Og bagefter var det svært. Jeg var på kontanthjælp, havde mange vredesudbrud og havde jo været i fængsel. Så jeg skulle have styr på mig selv, før jeg kunne komme på arbejdsmarkedet.

Det var igennem Ungehuset, jeg blev optaget. Det var min sagsbehandler, der havde hørt om det og troede, det ville være godt. Jeg havde brug for selvbearbejdelse, jeg havde brug for ro for at få ro på. Jeg har været igennem mange selvbearbejdelseskurser. Men jeg har ikke været på nye kurser siden 180 grader, og jeg ikke været i spjældet siden 180 grader.

Det var skidehyggeligt, lærerne havde humor, det var også lidt kringlet nogle gange, for jeg var den eneste med ADHD. De andre havde angst. De skulle ud og udfordre deres angst, og her skulle jeg lære at lytte og være rolig. Det, der hjalp mig mest, var det mindfulness, selvom jeg syntes, det var noget underligt noget. Jeg bruger det stadig, når jeg har svært ved at sove – f.eks. vejrtrækning og kropsscanning. Og så var samtalerne vigtige. F.eks. hvis ens dag ikke havde været så god, så spurgte min underviser lige ind til, hvad der skete, og hvorfor jeg gjorde sådan... Hvordan jeg kunne have gjort det anderledes.

180 grader fik mig i arbejde, jeg har aldrig haft et arbejde før. Jeg har aldrig vidst, hvad jeg ville, de fik mig ligesom hjulpet til at prøve noget af, og jeg vidste, jeg havde min underviser i baggrunden. Hun var jo min primære støtte. Jeg kunne bare ringe og skrive på alle tidspunkter af døgnet. Min underviser har aldrig sluppet mig. Jeg kan stadig skrive, hvis jeg vil, men vi har ikke snakket længe. Det var bare, fordi hun er hjælpsom og gerne vil være der. Jeg var en hård nyser. Jeg skulle lige have brudt facaden, og det kunne hun.
Praktikken var rigtig god. Jeg er opdraget til at være mødestabil, og jeg gør, hvad jeg skal. Jeg var der i 3 måneder og blev forlænget i 3 måneder, og så blev jeg ansat. Jeg er lige skiftet, nu arbejder jeg på en gummifabrik og får en tredjedel mere i løn.

Fremtiden skal være lige så perfekt, som det er nu. Jeg er blevet far, har tag over hovedet og et job. Det havde jeg aldrig troet. Jeg var i den kriminelle løbebane.



At tage de små skridt

Jeg var en helt normal teenager. Det hele startede, da jeg flyttede til Odense for at studere for otte år siden. Jeg var ensom og følte ikke, jeg passede ind. Så stoppede jeg med at komme og tog på i vægt men fik ikke sagt det til nogen. Jeg sagde til mine forældre, at jeg havde det fint. Men det endte med, at jeg droppede ud af universitetet og flyttede hjem til mine forældre og fik en depression. Jeg lavede ikke noget i et par år. De prøvede at få mig i gang med ting. Jeg gik til psykiater, fik medicin.

Det var først Zoom, der hjalp mig. Det var et skridt ud i den virkelige verden. Der jeg mødte nogen ligesom mig. Jeg er langsomt ved at vende tilbage til mit sande jeg. Zoom var en dag om ugen og 180 grader var 3 gange om ugen og så praktik efter et halvt år. Det er de små skridt, der betyder noget.

Det var svært i starten. Jeg havde ingen social kontakt, kun mine forældre og søskende. Jeg var socialt akavet. Det var svært at møde mennesker igen, selvom de var i samme båd. Jeg var meget imod det i starten. Jeg var imod alt, medicin, psykiater mv. Min mor skulle presse mig meget. Jeg følte, jeg var bagud og havde lav selvtillid i forhold til andre unge mennesker. Det hjalp, at det var samme aldersgruppe At stå op om morgenen, få den rytme igen og være tvunget til at gå lidt tidligere i seng. Små skridt, lidt ad gangen.

Selv i praktikken var jeg meget socialt akavet. Mine kolleger synes, jeg har forandret mig helt vildt. Jeg var i praktik i et år, fik arbejdet et år og har fortsat siden jeg startede på universitetet. Praktikken startede med én dag, og så gik jeg op i tid.

Praktikken gav meget. Der var der ikke den samme pædagogiske hjælp, men det hjalp mig bare at lave arbejdet. Jeg turde, fordi de andre også skulle – når de andre kan, så kan jeg også. Det hjalp at se, at de andre også var skræmt, og vi samlede op i 180 grader. Nogen droppede ud og prøvede noget andet, men jeg blev. Jeg arbejder stadig på det plejehjem, hvor jeg var i praktik. Jeg arbejder hver anden weekend og tager også ekstravagter.

Praktikken gav mig mere selvtillid til at starte i uddannelse igen. Nu har jeg gode klassekammerater. Jeg var bange for, om jeg ville finde en projektgruppe på universitetet, men jeg fandt nogen, og det er dem, jeg er sammen med nu. Jeg har fortsat kontakt med AM, vi skriver nogle gange en sms. Hun bor tæt på, hvor jeg arbejder, så vi kan også møde hinanden, når hun går tur med hunden. Jeg går på 4. semester nu, og til sommer skal jeg til Kina som udvekslingsstudent – hvis altså vi kan pga. Corona.



Faktorer

Det er momentet. Det tidspunkt de bliver visiteret. Det er, hvad sker der i deres bagland. Kærester, miljø. Dårlige kærester, forældre der bliver skilt. Det er alt muligt, der spiller ind. *Underviser*

Faktorer der påvirker resultatet

Når vi skal prøve at skabe en forståelse for, hvad der virker for hvem under hvilke omstændigheder, er det afgørende at få hele billedet med. Deltagernes livshistorier viser, at der er mange forskellige veje til forandring. Nogle går den direkte vej. Andre tager forskellige afstikkere, går i stå og har måske behov for en hjælpende hånd undervejs. For nogle går det hurtigt, og for andre tager det måske lidt længere tid. Men fælles for alle, som vi interviewede, er, at de er videre – eller er på vej videre. Men hvordan rejsen former sig afhænger i høj grad af samspillet mellem deres udfordringer FØR, aktiviteterne UNDER, og hvad der sker EFTER forløbene.

FØR FORLØBET

En af hovedpointerne fra evalueringen af 180 grader i 2014 var, at der er en række forudsætninger, der skal være på plads for at opnå de ønskede effekter med forløbet. Og det handler i høj grad om deltagerne selv: Hvor de er i deres liv, og hvilken bagage de tager med sig ind i forløbene. En af konklusionerne dengang var, at det er nødvendigt, at deltagerne har et ønske om at ændre noget i deres liv. Derudover skal de turde bringe sig selv i spil og prøve at ændre noget i deres hverdag. Og endelig skal de også kunne gøre noget ved det.

Derfor er selve rekrutteringsprocessen til forløbene afgørende. Det er her, underviserne i et godt samspil med beskæftigelseskonsulenterne udvælger borgere til forløbene. Men til trods for at både undervisere og jobcenter efterhånden har opbygget en stor erfaring med udvælgelsen af borgere til forløbene, så er det alligevel svært på forhånd at vurdere, hvem der i sidste ende får mest ud af forløbene.

Set ud fra et snævert beskæftigelsesperspektiv er der slet ingen tvivl om, hvilke borgere der på kort sigt får mest ud at forløbene.

Der hvor mine borgere har haft succes, det er der, hvor de er gået 100% ind i det. (Beskæftigelsesmedarbejder)

Hvis man kunne bevilge motivation, så ville det være lettere. Hvis de har et ønske om forandring, så rykker de. (Beskæftigelsesmedarbejder)

Det er dem, der allerede inden opstart er topmotiverede til at skabe en forandring i deres liv, men som mangler redskaberne og en tryg øvebane for at kunne tage skridtet ud i uddannelse og arbejde.

Men set i et længere perspektiv, så har forløbene netop potentialet for at skabe varige effekter for en gruppe borgere, som måske ved opstarten af forløbene hverken har motivationen, de personlige ressourcer eller det psykiske overskud, der skal til, for at ændre deres livsbane. Og både undervisere og beskæftigelseskonsulenter beretter i interviewene om, at de nogle gange bliver forbløffede over, hvilke kvantespring deltagerne gør i forløbene.

Jeg har haft nogen på forløbet, hvor jeg faktisk ikke rigtig troede på det, men hvor det viste sig at blive en kæmpe succes. Der blev min vurdering virkelig gjort til skamme. (Beskæftigelsesmedarbejder)

Jeg fik ham jo ikke i praktik. Jeg vidste simpelthen ikke, hvad jeg skulle gøre, og så pludselig havde han et job. Det er så uforudsigeligt. (Underviser)

Nogen får en aha-oplevelse undervejs, og så rykker de pludselig... (Beskæftigelsesmedarbejder)

Nogle af de største succeshistorier fra forløbene er netop vokset ud af deltagerne, der ved opstarten af forløbene hverken havde overskud eller motivation. Det har for nogle resulteret i gennemførte uddannelser og faste jobs, men mindst lige så vigtigt har det for andre betydet, at de nu forstår deres diagnoser bedre, har fået mere stabilitet i deres liv og mindre kaos i deres relationer.

Det springende punkt er, at både undervisere og beskæftigelseskonsulenter er enige om, at man ikke kan opstille

nogle helt entydige kriterier for udvælgelse af deltagere til forløbene. Det er simpelthen svært at vide på forhånd. Men det er klart, at jo mere deltagerne har med i bagagen i forhold til f.eks. diagnoser, misbrug og problematiske familieforhold, des sværere vil det være for dem at komme direkte videre i uddannelse og arbejde. Vejen vil ofte være længere og mere kringlet, og for nogle vil endemålet måske aldrig kunne blive ordinær beskæftigelse.

Her er det vigtigt at være opmærksom på, om de succeskriterier, man opsætter for forløbene, er realistiske i forhold til de deltagere, man optager på forløbene. Desuden kan man overveje, om deltagerprofilerne fra 2014-evalueringen eventuelt kan anvendes som redskab til at differentiere og tydeliggøre de grupper, man optager på forløbene, og hvilke forventninger man har til deres udvikling.

UNDER FORLØBET

I evalueringen fra 2014 identificerede vi en række forskellige faktorer, som vi dengang kunne se var med til at fremme resultaterne af forløbene på den korte bane. Det har derfor været interessant at se, i hvor høj grad nogle af de samme temaer dukker op nu her 7 år efter. I både spørgeskemaundersøgelsen og de kvalitative interviews bad vi deltagerene om at sætte nogle ord på, hvad der har betydet mest for dem i udviklingsforløbet. Det kom der nogle meget fyldige besvarelser ud af, og det er i sagens natur meget individuelt, hvad deltagerne vælger at fremhæve. Interessant er det dog, at deltagerne i spørgeskemaerne primært lagde vægten på psykoedukationen, hvorimod dette aspekt fyldte langt, langt mindre i interviewene, hvor forløbenes andre elementer blev fremhævet som afgørende for, at det efterfølgende er lykkedes dem at omsætte undervisningen til handlinger og vaner i hverdagen og fastholde den positive udvikling på længere sigt.

Når vi ser på tværs af interviewene, er det tydeligt, at styrken i forløbene ligger i kombinationen af aktiviteter. Vekselvirkningen mellem teori og praksis, mellem det kollektive og det individuelle, mellem det reflekterende og det afprøvende er med til at bane vejen for en positiv udvikling hos deltagerne.

TILLID SKABER FUNDAMENTET

Et altdominerende tema i interviewene var den tillid, der under forløbet skabes mellem deltager og underviser. Deltagerne peger på, at underviserne med deres omsorgsfulde tilgang udviste oprigtig interesse i dem og deres udvikling, og at de har været der til at støtte, når det var svært – både under og efter forløbet. Deltagerne peger på, at engagementet fra undervisernes side var med til at fastholde deres lyst til at fortsætte, eksperimentere med forskellige værktøjer og åbne op for de svære samtaler. I den forbindelse fremhæver flere deltagere undervisningsforløbets tidsperspektiv som særlig vigtigt, da de oplevede det lange forløb som essentielt for netop at kunne opbygge tillid til underviseren.

Som kursist har forholdet til underviserne været det vigtigste. Et langvarigt og fortroligt forløb med undervisere, der både kan være professionelle og vise personlig omsorg, hvor det kræves, har været nøglen til et succesfuld forløb for mit vedkommende.

Det lange forløb giver plads til, at tilliden kan opbygges, og at forløbet i en vis grad kan tilpasses kursisterne.

Hun er bare god til at omfavne én og ikke være dømmende. Det havde jeg også brug for. Det var også 180 grader, jeg havde brug for, men jeg havde virkelig brug for hende.

Jeg havde en rigtig god underviser, der ved at vise mig omsorg og alt, hvad livet havde at byde på, gav mig troen på, at jeg kan udvikle mig hele tiden og et dårligt øjeblik ikke betyder et dårligt liv. Man vælger selv, hvordan man vil se på sin situation og de ting, man går igennem, så kan man vende det til noget lærerigt og positivt, så kommer man rigtig langt!

De kommer ind under huden på én. Man bruger tiden på at skabe tillid.

TIDEN MODNER

En helt afgørende indikator, der fremmer deltagernes oplevelse af 180 grader, er deres oplevelse af sammenhæng i forløbet. Her spiller tidsfaktoren en stor rolle, og da forløbet strækker sig over et helt år, giver det deltagerne ro til at lære sig selv, deres diagnose og udfordringer bedre at kende. Tidsperspektivet er også med til at påvirke tilliden til underviserne i en positiv retning, og her har den kontinuerlige kontakt til bestemte personer over en længere periode vist sig at have stor værdi for tillidsaspektet.

Det var tiden. Det var de små skridt. Lidt ad gangen.

Jeg var skeptisk i starten, men fordi det ikke stoppede efter 14 dage, fik jeg tillid til underviserne. Nu var de ikke længere en autoritet, men vi var mennesker, der talte samme sprog. Der var jeg aldrig nået til før.

UNDERVISNINGSFORMEN FASTHOLDER

En del af deltagerne har haft rigtig dårlige erfaringer med uddannelsessystemet. Måske netop derfor er der flere, der fremhæver, at den uformelle og redskabsorienterede undervisningsform, som i høj grad tager udgangspunkt i, hvor deltagerne konkret er, har været vigtig, for at de mødte op og holdt fast gennem hele forløbet.

Alt faktisk. Underviserne er fantastiske! God og relevant undervisning, forståelse for de problematikker vi har. Vi havde et fantastisk fællesskab på holdet, og jeg blev så glad for at have noget at stå op til, noget der gav mening for mig. Det havde jeg ikke haft i lang tid, og endelig havde jeg rent faktisk noget at glæde mig til.

Mine undervisere har også gjort det sjovt og underholdende når vi skulle lære noget og det gør bare det hele lidt nemmere når det til tider er tunge ting vi skal lære, de hjælper os til at finde ud af hvor mentalt stærke vi egentlig kan være

SAMTALER SKABER RUM FOR PERSONLIG REFLEKSION

De personlige samtale opleves for mange af deltagerne som kittet, der holder sammen på det hele. Det var i de personlige samtaler, de fik skabt koblingen mellem det der foregik i undervisningen og deres egen følelser og tanker. Det var også her de fik skabt den tillidsfulde relation til underviserne, der gjorde at de turde tro på deres liv kunne være anderledes.

Samtalerne undervejs i praktikken var vigtige for hvis der kom noget op der var utrygt, så havde jeg nogen at læne mig op ad
Samtalerne har været vigtige for mig. Jeg har manglet én i mit liv der kunne skubbet til mig.

FÆLLESSKAB SKABER COMMITMENT

For en del af deltagerne har de andre på holdet haft stor betydning for deres udvikling. De har kunnet spejle sig i hinanden og støtte hinanden undervejs. Omvendt kan det også være en udfordring, hvis samspillet ikke fungerer, hvis de andre har helt andre udfordringer, eller hvis der opstår konflikter på holdet. Her er der flere, der peger på, at det kan være problematisk at have deltagere på holdet, der er ude i misbrug, da dette kan på virke de andre i en negativ retning.

Fedt at være med. Lærte mange at kende, som havde samme problemer som mig, andre havde andre problemer. Vi kunne snakke om det, man holdt ikke ting tilbage. At være sammen med de andre. De sad hele tiden og skubbede på ham. De andre var indpiskere. De andre hjalp ham ufattelig meget.

SCOR DIN DAG FORBINDER TEORI OG PRAKSIS

En del af deltagerne fortæller i interviewene, at de undervejs i forløbene slet ikke kunne se formålet med at

score sin dag. Det var først efter forløbenes afslutning, at de kunne se, at den daglige refleksion var helt central for at kunne omsætte psykoedukationen til praksis i hverdagen og som har gjort refleksion til en integreret vane, som hjælper dem, når ting bliver svære.

Underviserne er virkelig dygtige. De er fantastiske. De presser os til det, vi er bange for. Scor din dag var en pestilens. Men har nu fundet ud af, at det gjorde, at jeg er blevet bedre til at strukturere min hverdag og har fået nemmere ved at sætte ord på. Jeg er så taknemmelig for, at jeg fik mulighe-den.

PSYKOEDUKATION ER UDGANGSPUNKTET

For alle deltagerne er psykoedukationen udgangspunktet og omdrejningspunktet for deres udvikling. At lære at forstå sig selv bedre og sætte ord på sine tanker og følelser fremhæves i både interviews og spørgeskemaundersøgelsen.

Jeg lærte mine følelser at kende. Det hjalp mig meget ift. ADHD. Hvis man har mange følelser, så kan man ikke altid finde ud af, hvorfor man føler sådan, så kunne jeg se at jeg havde været igennem alt det her i dag, og derfor har jeg det sådan.

Det gav mig en forklaring på mine følelser og tankeprocessen bagved. Hvorfor reagerede jeg sådan...? Nå, det er nok, fordi de sidste timer har været sådan. Kan også forklare andre, hvorfor jeg har det sådan lige nu. Sætte ord på. Redskaberne er blevet en del af mig, en naturlig ting for mig. Alle har jo svære dage.

PRAKTIKKEN SKABER SMÅ SUCCESOPLEVELSER

For rigtig mange af deltagerne har praktikken været et helt afgørende element i forløbet. For mange af deltagerne har tanken om at skulle i uddannelse og arbejde været forbundet med angst. Angst for endnu et nederlag. For ikke at kunne være i det. For ikke at kunne holde fast.

Flere fortæller, at de havde meget modstand mod praktikken, men at det havde en stor betydning, at de kunne tage små skridt af gangen, og at det gav dem styrke, at de vidste, at underviserne var med hele vejen.

Praktikken har nok været vigtigst. Da jeg fik at vide, vi skulle i praktik, så ville jeg ikke, men måden det blev gjort på hjalp mig til at komme videre og se, at jeg godt kunne det her.

At der også var støtte i praktikken, betød noget.

Vi var i praktik. Vores underviser var med ude til samtaler med dem, jeg skulle i praktik hos. Hun fulgte op hos dem og hos mig. Hun var der bare næsten hele tiden.

EFTER FORLØBET

Da vil lavede evalueringen tilbage i 2014, kunne vi kun gisne, om forløbene ville have en langsigtet effekt på deltagernes vej mod uddannelse og job. Dengang understregede vi skrøbeligheden i overgangen til praktik og pegede på, at nogle af deltagerne vil have behov for støtte til at fastholde den positive udvikling og skabe små succesoplevelser i praktik og uddannelse. Og man udvidede de efterfølgende forløb med både praktik, hvor underviserne stod klar i kulissen til at gribe deltagerne, hvis de var ved at snuble og oplevede udfordringer eller havde behov for støtte.

Denne udvidelse af forløbene har helt klart skabt et vigtigt fundament for deltagernes videre færd. Det er meget tydeligt i interviewene, at praktikken for mange deltagere står som en vigtig øvebane og et første skridt i deres videre udvikling. Deltagerne står i dag meget forskellige steder i deres udvikling. Nogle har stiftet familie, har taget uddannelse og/eller fået fast arbejde. Andre er stadig midt i processen. Men til trods for forskelligheden er der alligevel et tydeligt mønster i deres beskrivelse af, hvordan det er gået dem efter afslutningen af forløbene.

PERSONLIGE NETVÆRK STYRKER

Når vi ser på tværs af interviewene, er det tydeligt, at de deltagere der har haft størst succes med at komme videre i uddannelse og job typisk adskiller sig ved at have et godt netværk. De fortæller om kærester, mødre og andre omkring dem, som er der for dem, og som de kan støtte sig til, når noget er svært.

Tager barsel fra min læreplads – rykker det bare et år. Min kærestes familie bor i byen, de er meget tætte. Hans mor har sagt, at hun nok skal hjælpe. Jeg føler mig heldig med den støtte.

Min mor har været og er en kæmpe støtte.

MENTORORDNINGER OG SUPPORT I OVERGANGEN STYRKER

En del af deltagerne peger på, at det har stor betydning, at der ikke er tale om en brat overgang til livet efter 180 grader. Det handler både om, at der ikke opstår et tomrum, men at de kan fortsætte direkte videre i praktik eller uddannelse. Det handler også om, at de kan bevare en eller anden tilknytning til underviserne. De kender dem næsten bedre end deres familie og kan hjælpe dem, når det er svært. For flere har en decideret mentorfunktion være givtig. For andre har det handlet om at have en livline, hvis der skulle opstå udfordringer. Flere beskriver det som positivt at have muligheden for selv gradvist at kunne give slip på underviserne, i takt med at de føler sig trygge og stærke nok til at stå på egne ben. Dette er i særlig grad vigtig for de deltagere, som ikke har et stærkt personligt netværk, som de kan trække på, når de har behov for støtte

Det var måden, det blev gjort på – at man ikke stod med det alene og skulle klare det hele selv. Min underviser har jo givet mere og mere slip på mig men i den rigtige grad.

Jeg kontaktede hende meget de efterfølgende år. Også bare for en snak. Det var svært bare at sige slut. Det var nok i hendes fritid hun gjorde det. Men jeg kunne altid ringe.

Min underviser er stadig min mentor. Jeg bruger hende ikke så meget mere. Jeg skriver, hvis jeg har brug for noget, en samtale eller noget. I starten var det nok en gang om ugen eller hver anden. Nu er der ikke noget fast. Kun ved behov.

Hun var der første gang, jeg skulle til eksamen. Det gav en stor styrke.

Vi har haft mulighed for at kunne skrive, men jeg har manglet, at man fulgte hinanden lidt længere.

MANGLENDE SAMMENHÆNG I OVERGANGEN UDFORDRER

Omvendt giver deltagerne også udtryk for at være særlig sårbare i overgangen fra 180 grader til en ny tilværelse.

En af de store udfordringer for deltagerne er den mangel på sammenhæng, mange af dem oplever, når de afslutter 180 grader. Overgangen er svær, fordi de igennem et år har oplevet kontinuitet, etableret nye vaner og tillid samt knyttet stærke bånd til underviserne. Når disse aspekter forsvinder på samme tid, kan det påvirke efterforløbet i en negativ retning.

Det handler om de planer, der lægges for fremtiden, og hvad de skal give sig i kast med efter forløbene. Det handler også om, at de ikke har opbygget den samme tillid til jobkonsulenterne og oplever en utålmodighed og føler, de ikke bliver set og forstået på samme måde, som de blev af underviserne på 180 grader. Alt sammen noget der gør, at nogle af deltagerne vakler og har svært ved at finde fodfæste, når forløbet slutter.

Jobcenteret troede, at nu kører livet efter en snor, men sådan fungerer det ikke.

Det var hårdt i starten, fordi jeg gik tilbage til en hverdag, hvor der ikke var så meget at lave. Jeg skulle holde mig selv i gang og ikke falde tilbage i gamle vaner. Du kan ikke ryge tilbage i ingenting

Tingene blev smidt på gulvet bagefter. Jeg havde redskaberne, men så smuttede sagsbehandleren. Jeg tror, jeg har skiftet sagsbehandler 6–7 gange.

Underviserne mødte en som menneske, men på jobcentret er man bare et nummer.

Så var man færdig, der følte man sig tryg, var blevet vant til det. Jeg havde en klump i maven og blev utryg.

Det var svært, rigtig svært, fordi vi havde været i gang så længe, og nu var man lige kommet i gang. Jeg havde brug for mere tid til, at nogen fulgte op. Det at nogen giver slip er hårdt.

CORONA BREMSER UDVIKLINGEN

Ikke overraskende fylder Covid-19 en hel del i interviewene. Særligt for dem, der for nyligt har afsluttet forløbet, hvor undervisningen blev flyttet online, og praktikforløbene blev aflyst eller afbrudt.

Men også for en række af de andre har nedlukningerne af samfundet haft negative konsekvenser og bevirket, at de døjer med fornyet depression og angst og har måttet afbryde de uddannelser, de var i gang med. Denne gruppe virker dog umiddelbart til at have redskaberne, viljen og styrken til at overkomme udfordringerne. Måske fordi de i højere grad kan trække på den viden og de erfaringer, de har fra forløbene.

Da vi slutter, har jeg småjob samtidig. Jeg synes, det var hårdt, fordi man får et bånd til hinanden. Det blev så rodet, fordi der var corona i slutningen af det hele. Det var ærgerligt, at det sluttede sådan.

Der er jo mange gange, hvor jeg tænker, puha…, men fordi forløbet er så langt, så kan man blive ved og gå igennem kriser sammen med dem. Og de oplever, at de kan komme igennem kriser. Det giver en stor styrke. *Underviser*

De fire deltagerprofiler fra 2014-evalueringen

De parate



De afventende



De motiverede



De udfordrede



Perspektiver

Perspektiver for fremtiden

Når man ser på deltagernes oplevelse af forløbene, er der ikke meget at komme efter. Deltagerne udtrykker stor tilfredshed med indholdet af forløbene, og mange af dem kan især i bakspejlet se, hvor meget de enkelte elementer har betydet for dem efter afslutningen af forløbene. Måske kunne de slet ikke se værdien af mindfulness eller syntes Scor din dag var formålsløs. Måske havde de overhovedet ikke lyst til at være der i starten eller havde modstand mod en praktik inden for et område, de slet ikke kunne se sig selv i.

Jeg var negativ over at skulle skubbes til hele tiden, men det var jo en del af det hele.

Det var en svær periode for mig, så det var ikke hver gang, jeg var glad for det, vi lavede. Men det var en vigtig proces.

Men det kan de nu, hvor de er videre. Og den klare melding fra deltagerne er, at forløbet er fantastisk. Der skal helst ikke ændres noget – og CSU skal bare blive ved med det, de gør.

OVERGANGEN ER 180 GRADERS SVAGE PUNKT

Det er især værd at understrege den betydning, deltagerne tillægger forløbets længde og den tillid, der opbygges undervejs. Det giver en tryg øvebane, som flere vurderer har været afgørende for, at de fik modet til at træde ud i livet. Helt anderledes forholder det sig, når deltagerne taler om livet efter forløbene.

Der er ingen tvivl om, at forløbenes svage punkt ligger i overgangen – der hvor de positive resultater skal stå deres første prøve. De mest ressourcestærke kommer videre med minimal støtte eller helt på egen hånd. Men der er en gruppe, der i den grad slår sig og udfordres af en overgang, der af nogle beskrives som meget brat og uden sikkerhedsnet. Det betyder i værste fald, at de falder hårdt og mister trygheden og modet til at turde kaste sig ud i nye ting.

Nogle af deltagerne oplever, at de ikke bliver mødt med samme tillid og imødekommenhed hos jobkonsulenterne og giver jobcentreret lidt hårde ord med på vejen. Det er ikke nødvendigvis helt retfærdigt, for jobkonsulenter har ikke samme tid og muligheder for at opbygge stærke relationer. Og skift i sagsbehandlere er måske et vilkår, det er svært at komme udenom. Men det ændrer ikke på, at udfordringen er der.

Vejen til uddannelse og job kan være både lang, kringlet og uforudsigelig, og hvis man i endnu større omfang skal lykkes med at bringe deltagerne videre, er det vigtigt, at de oplever, at de har et sikkerhedsnet.

Vores vurdering er, at det er helt afgørende at sætte mere fokus på overgangen og overveje, hvad man kan gøre for at fastholde eller overføre den oplevelse af tryghed og tillid, som er opbygget under forløbet.

Et styrket fokus på deltagerne egne personlige netværk kunne være en mulighed, ligesom det tydeligvis har været virksomt, at underviserne i visse tilfælde fastholder en mere længerevarende relation til deltagerne. Bare det at vide, at der er en, man kan ringe til, kan være afgørende. At der er en, man kan støtte sig til. Nogle har det i deres personlige netværk. Andre finder det i studievejledere eller chefer på deres arbejdspladser. Der hvor det bliver svært er, når der ikke er nogen.

NØGLEN LIGGER I SAMARBEJDET

Den egentlige nøgle ligger måske i et styrket samarbejde mellem CSU og jobcenter. For opbygningen af tillid kræver tryghed og fælles forståelse. Et tættere samspil og en større indsigt i deltagernes udvikling kunne måske gøre det nemmere for jobkonsulenterne at holde deltagerne på sporet og mindske oplevelsen af overgangen som meget brat. Det hele bunder måske i virkeligheden også i de forskellige forventninger, der er til forløbene.

I vores interviews med underviserne og jobkonsulenterne var det tydeligt, at CSU og jobcentret repræsenterer

to forskellige verdener med meget forskellige tilgange og syn på deltagerne. Det kom tydeligst til udtryk i spørgsmålet om effekterne af forløbene, hvor CSU-underviserne besvarede spørgsmålet meget bredt, mens jobkonsulenterne så meget mere snævert på spørgsmålet.

Forskellen var så stor, at vi måtte tilbage til CSU for at sikre os, at evalueringen ikke var *biased*, og at der ikke var en gruppe deltagere, vi ikke havde fået med i undersøgelsen. Forklaringerne på denne overraskende forskel kan være mange.

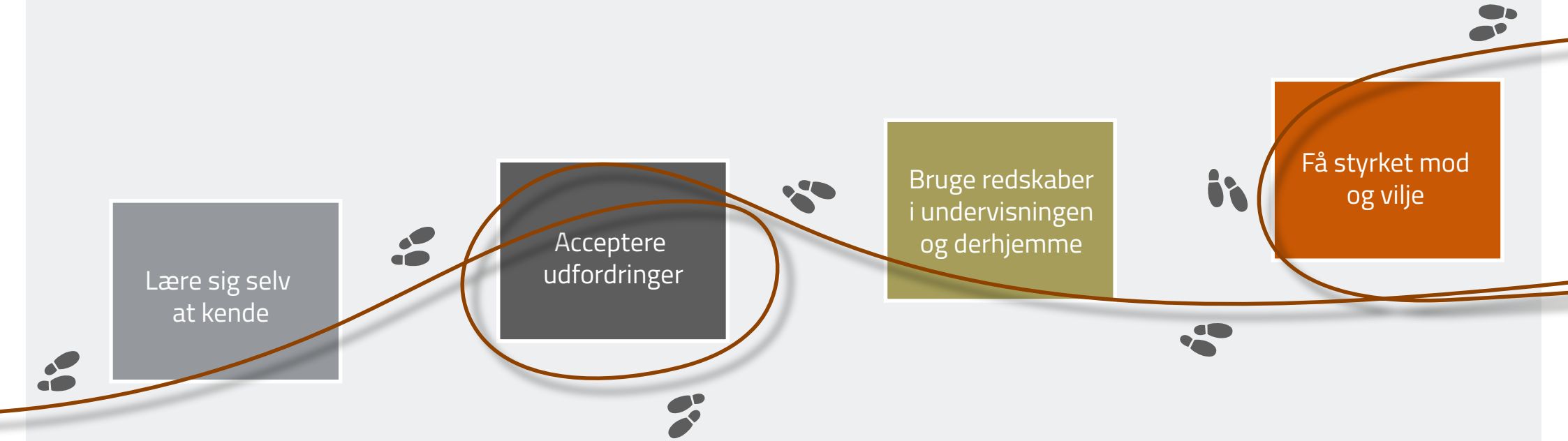


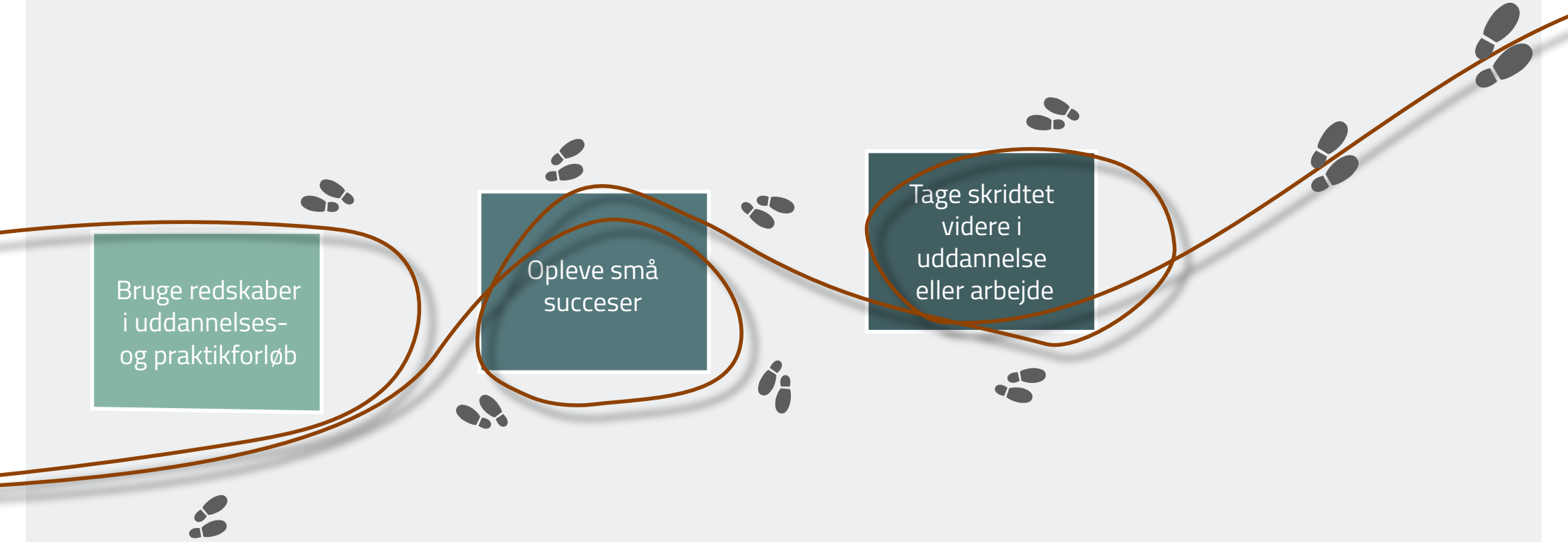
Underviserne danner gennem forløbene en tæt relation til deltagerne og ser deltagernes udvikling på nært hold. I deres faglighed har de desuden en helheds- og procesorienteret syn på deltagernes progression.

Anderledes ser det ud med jobkonsulenterne som primært har fokus på beskæftigelse og kun følger udviklingen på distancen. Derfor oplever de måske heller ikke på samme måde progressionen og alle de små skridt, der i sidste ende baner vejen for uddannelse og job.

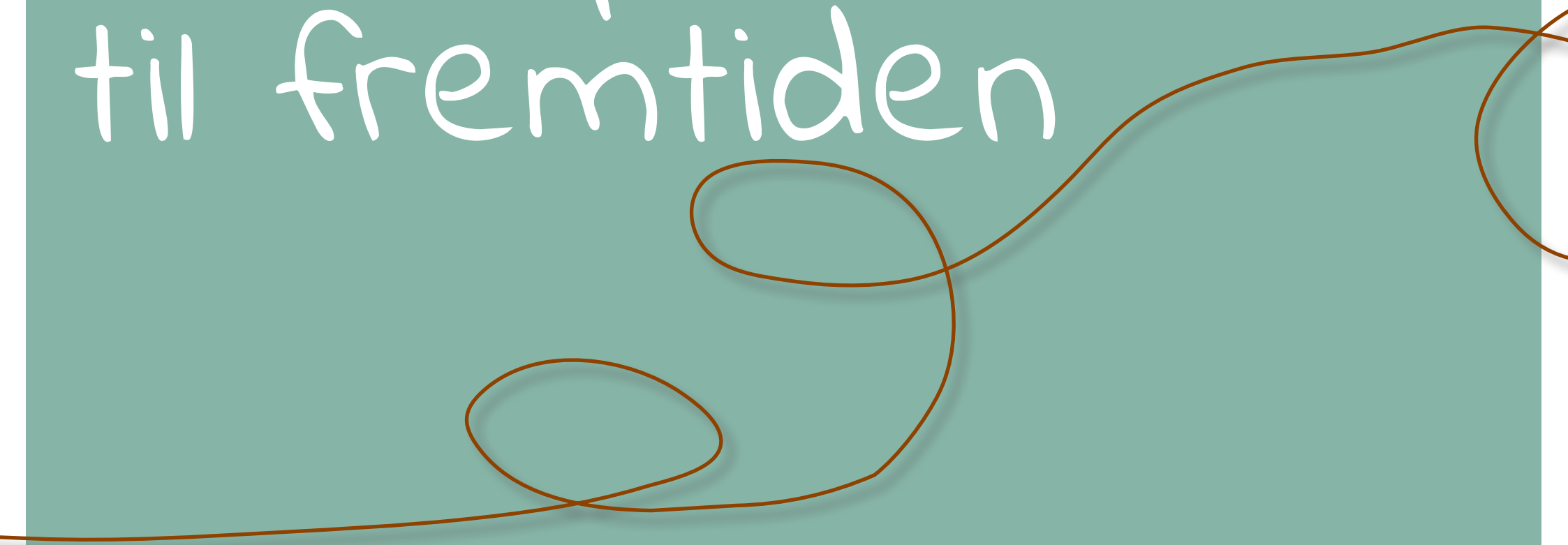
Når borgerne oplever, at de mødes af utålmodighed, mistillid og en forventning om, at nu er de klar til arbejdsmarkedet, så handler det måske i virkeligheden om, at jobkonsulenterne ikke er klar over, hvilke kvantespring borgerne allerede har taget i forløbene men i stedet kommer til at fokusere på endemålet. En endemål som for nogle er – om ikke urealistisk – så ligger rigtig langt ude i fremtiden. Her tror vi, det kunne være givtig at sætte fokus på, at 180 grader for en del af deltagerne kun er starten på en længere og måske kringlet vej mod uddannelse og job.

Skridt på vejen mod uddannelse og job




Bruge redskaber i uddannelses- og praktikforløb
Opleve små succeser
Tage skridtet videre i uddannelse eller arbejde

7 skarpe til fremtiden



1. SÆT FOKUS PÅ DELTAGERNES EGNE NETVÆRK

2. GIV DELTAGERNE EN LIVLINE – ET FAST HOLDEPUNKT

3. DYRK DET TVÆRGÅENDE SAMARBEJDE

4. VÆR TYDELIG OG REALISTISK OM SUCCESKRITERIERNE

5. HAV FOKUS PÅ KRONOLOGIEN OG DE SMÅ SKRIDT

6. OVERVEJ HVORDAN TILLID OG TRYGHED FASTHOLDES

7. TÆNK LANGSIGTET

ALEXANDRA INSTITUTTET

Alexandra Instituttet hjælper offentlige og private virksomheder med at bruge den nyeste it-forskning og teknologi til at skabe helt nye løsninger. Vores mission er at skabe vækst og velfærd i Danmark.

ALEXANDRA INSTITUTTET A/S · Åbogade 34 8200 Aarhus N · Rued Langgaards Vej 7 · 2300 København S · CVR Nr. 24 21 33 66 · +45 70 27 70 12 – alexandra@alexandra.dk