

Indhold

Status på projektet: Unge og stress.....	1
Evaluering Cykling for livet	4

Status på projektet: Unge og stress

Projektets titel:	Unge og stress – <i>”Det gode ungeliv, trivsel i centrum”</i> .
Projektets formål:	<ul style="list-style-type: none"> • Projektet sætter fokus på forebyggelse af stress hos unge. • Der udarbejdes og gennemføres to workshops med unge i målgruppen og en workshop for relevant fagpersonale. • Der udarbejdes materiale med oversigt over eksisterende tiltag i kommunen. • Efter de afholdte workshops udarbejdes en værktøjskasse med materiale/ideer/inspiration som fagpersonale og /eller de unge kan bruge i det fremtidige arbejde med ”unge og stress”. Denne værktøjskasse vil bl.a. bestå af dilemma film udarbejdet af Dacapo.
Beskrivelse af hvilken forebyggelsespakke projektet hører under.	Forebyggelsespakke – mental sundhed
Hvilken effekt forventes projektet at have:	<p>Projektet forventer at have følgende effekt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At de unge får redskaber til at forebygge at stress udvikler sig. • At de unge får viden om stress og de sundhedsmæssige risici som er forbundet med stress. • At de unge bliver i stand til at håndtere perioder med øget risiko for at udvikle stress. <p>Der udarbejdes en spørgeskemaundersøgelse, som de unge svarer på i starten og slutningen af 1G (skoleår 2019-2020), for at måle på ovenstående.</p> <p>Derudover forventes projektet, at bidrage til, at de unge og fagpersonale kender til de eksisterende tilbud der er i kommunen.</p> <p>De eksisterende tilbud, vil være opmærksomme på, om der er mere søgning til dem, i forbindelse med indsatsen.</p>
Hvordan understøtter projektet sundhedspolitikken:	<p>Projektet understøtter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ringsted kommunes vision – uddannelse til alle livet igennem. • Ringsted Kommunes børne- og ungepolitik
Hvilke institutioner er involveret i projektet:	Social- og Sundhedscenter, Arbejdsmarkedscenter, Børnecenter og Skolecenter

	<p>Derudover involveres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Midtsjællands gymnasium (MSG) 1 G klasser • Forældre til de unge i målgruppen
Tidsplan:	<p>Projektet er udviklet i 2018 og udmøntes i 2019 og første halvår 2020. I slutningen af skoleåret 2020 gennemføres anden del af spørgeskemaundersøgelsen, hvorefter resultaterne samles i en endelig evaluering.</p>
Hvor mange midler søges der om:	<p>Der er bevilliget i alt 380.091 kr.</p>
Plan for den videre drift efter midlernes udløb:	<p>Der er udarbejdet materiale som relevante interessenter kan benytte sig af eksempelvis i undervisningen.</p>

<p>Evaluering</p>	
<p>Overordnet beskrivelse af de erfaringer, som projektet har givet.</p>	<p>Projektet er udmøntet i tæt samarbejde mellem flere centre og institutioner. Det har medført et større kendskab til snitflader, kerneopgaver og arbejdsmetoder på tværs, hvilket på sigt vil komme de unge til gavn.</p> <p>Projektet har handlet om stress problematikker og forventninger der kan være for de unge i forbindelse med overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne. Det er i den forbindelse vigtigt, at de unge er klædt på til både de forventninger og krav der stilles af andre, og til de forventninger og krav de unge stiller til dem selv.</p>
<p>Beskrivelse af projektets erfaringer i forhold til projektets formål.</p>	<p>Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de unge har et forholdsvis stort kendskab til symptomer på stress og pres. De unge giver i høj grad udtryk for, at de gerne vil have hjælp, hvis de eller en kammerat har det svært, de er meget omsorgsfulde og nærer en sund bekymring for medstuderernes trivsel.</p> <p>At der med projektet er sat fokus på stress hos de unge, har gjort at de unge, er blevet mere bevidste om, hvor og hvordan de kan søge hjælp, hvis de eller en kammerat har det svært. De unge er blevet mere opmærksomme på, hvor de kan hente hjælp på skolen og hvilke tilbud der er i kommunen.</p> <p>Der er afholdt 2 workshops med de unge, hvor de var meget engagerede, deltagende og nysgerrige både på emnet og den metode Dacapo bruger (interaktivt teater). Der kom rigtig mange spændende input fra de unge, både i forhold til hvordan de unge ønsker at Forældre, men også fagprofessionelle, agere i givne situationer.</p> <p>På workshop med de fagprofessionelle blev der præsenteret udsagn fra de unge, som der blev arbejdet videre med. Samtidige blev workshoppen med de fagprofessionelle brugt til at sætte fokus på de kompetencer der er i de forskellige afdelinger i kommunen, og hvordan vi kan bruge hinandens erfaringer og viden til</p>

	<p>at styrke samarbejdet til gavn for den unge, der oplever pres og eller stress i deres hverdag.</p> <p>Der er udarbejdet tre foldere om emnet, med forskelligt vinkel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tilbud om hjælp i Ringsted kommune. 2. Hvordan håndtere du stress i hverdagen 3. Sådan hjælper du <p>Alle tre foldere blev uddelt i forbindelse med workshoppen og er en del af den samlede værktøjskasse.</p> <p>Dacapo udarbejder, med udgangspunkt i de gennemførte workshop for Ringsted Kommune, tre små film samt guide til brug af filmene. Film vil sammen med folderne udgøre det undervisningsmateriale som fagpersonerne efterfølgende vil kunne benytte sig af. Materialet forventes færdigt senest i marts 2020.</p>
Har projektet givet den forventede effekt?	<p>Projektet har givet fagpersonerne et indblik i hvordan og om de unge oplever pres og stress i deres hverdag. Herunder om de ved hvor de skal henvende sig og hvor stressen/forventningerne opstår.</p> <p>Derudover er der gennemført en spørgeskema undersøgelse med følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har du selv oplevet symptomer på stress? • Ved du, hvor du kan henvende dig, hvis du oplever symptomer på stress? • Tror du at forventninger til dig som elev på gymnasiet kan udløse stresssymptomer? <p>Spørgeskemaet blev uddelt i starten af skoleåret 2019-2020, inden dette projekt, og uddeles igen ved slutningen af skoleåret 2019-2020.</p>
Deltagerantal.	<p>Unge: der var inviteret 120 unge. Personale: cirka 80 deltagere.</p>
Plan for den videre drift efter projektets afslutning.	<p>Der vil efter endt projekt være udarbejdet materiale som relevante fagpersonale, forældre og de unge kan benytte. Materialet vil endvidere både være relevant for grundskoler og ungdomsuddannelserne.</p>
Diverse/evt.	

Evaluering Cykling for livet

Projektets titel:	Cykling for livet.
Projektets formål:	<ul style="list-style-type: none"> • Styrke trivslen, sundheden og livskvaliteten for de medvirkende. • Brobygning til det ordinære foreningsliv. • Nedbryde fordomme om psykisk sårbare og personer med særlige sociale problemer. • At få flere borgere med en psykisk sårbarhed til at være mere fysisk aktive i hverdagen.
Beskrivelse af hvilken forebyggelsespakke projektet hører under.	Forebyggelse pakke om Fysisk aktivitet og Mental sundhed
Hvilken effekt forventes projektet at have:	<p>Projektet kommer til at have effekter i tre niveauer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Projektet kommer til at styrke hverdagscyklingen blandt psykisk sårbare og personer med særlige sociale problemer. 2. Projektet styrker samarbejdet til det ordinære foreningsliv, samt nedbryder fordomme om psykisk sårbarhed og personer med særlige social problemer. 3. Projektet styrker samtidig et konkret mål: at 5 deltagere skal deltage i "Cykel-for-sagen", og herved selv opleve at være med til at gøre en forskel i tilrettelæggelse af støtte for sårbare borgere.
Hvordan understøtter projektet sundhedspolitikken:	<p>Projektet støtter Sundhedspolitikken tema om Sundhedstilbud og sunde rammer", ved at arbejde med fysisk aktivitet og fremme mental sundhed.</p> <p>Fællesskab og medansvar er centrale begreber i forhold til projektet, hvor der skal være plads til det sunde, det skæve, det sjove og det sublime.</p>
Hvilke institutioner er involveret i projektet:	Socialpsykiatrien og støtte- og aktivitetscentret.
Tidsplan:	<p>2018:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning til deltagelse i " Cykel-for-sagen" • Deltaget på Rimo Cykelhold. (borgere) • Oprette et "hverdags" cykelhold i Socialpsykiatrien, så de andre borgere har mulighed for at begynde at cykle. • Deltagelse i " Cykel-for-sagen": 2 borgere og 1 personale. 1 person til at køre bilen. • Indkøb af cykler og andet udstyr. • Op træning til deltagelse i " Cykel-for-sagen" i 2019 <p>2019:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltagelse i " Cykel-for-sagen".
Hvor mange midler søges der om:	<p>2018: kr. 106.775,-</p> <p>2019: kr. 129.110,-</p>

Plan for den videre drift efter midlernes udløb:	Der arbejdes hen i mod at deltagerne har skabt et netværk i den lokale cykelforening og derfor vil deltage på ordinære vilkår i foreningslivet. Derudover arbejdes der på at skabe netværk på tværs af andre kommuner. Samtidig er forventningen at deltagerne vil være inspiration for andre til at deltage i cykling.
--	---

Evaluering	
Overordnet beskrivelse af de erfaringer, som projektet har givet.	<p>”Cykel for livet” har erfaring fra deltagelsen i ”Cykel-for-sagen” i 2018, om at det er vigtigt med den rette træning op til løbet. Derfor er der i 2019 blevet lagt et program hvor deltagerne får ca 2900 km i benene inden løbet.</p> <p>”Cykel for livet” har haft fokus på madens betydning for præstationen, herunder hvad man skal spise før, under og efter et løb.</p> <p>Deltagerne har støttet hinanden i vedligeholdelsen af cyklen (fælles vaskedage).</p> <p>I 2019 har vi erfaret, at der har været den rette sammensætning af træning, så projektet ”Cykling for livet” blev en succes for alle deltagere.</p> <p>Vi har erfaret at motion, uanset om det er cykling, gør noget godt for vores psyke og velbefindende.</p>
Beskrivelse af projektets erfaringer i forhold til projektets formål.	<p>Vi har erfaret, at deltagerne i høj grad har fået styrket trivsel, øget sundheden og øget livskvaliteten. Dette kan i høj grad mærkes i forhold til den måde de håndterer deres hverdag på. Deltagerne fortæller, at cyklingen er blevet et frirum for dem, hvor de kan tømme deres hoved for tanker. Det har givet dem mere overskud i hverdagen, hvilket har gjort det nemmere for dem at håndtere situationer som tidligere har været presset. Som medarbejder hører vi deltagerne fortælle, at de håber det snart bliver forår, så cykel (racercykel) sæsonen begynder igen. De mangler den ro i deres kroppe og tanker, som cyklingen giver dem. Denne ro er med til at give dem overskud til de ting der er svære i hverdagen.</p> <p>Deltagerne er medlem af RIMOs cykelafdeling, som de har trænet med 1-2 gange om ugen. Deltagerne har kørt på forskellige hold afhængig af hvor hurtigt de cykler. Selv om medarbejderne har cyklet på et langsommere hold, har deltagerne oplevet, at der ikke er gjort forskel på dem og de øvrige. Hvis deltagerne har haft brug for hjælp, har de kunnet hente det hos medarbejderne, som har vejledt dem i situationen.</p> <p>Deltagerne har på egen hånd deltaget i sociale arrangementer i forbindelse med RIMO, uden problemer.</p>

	<p>I forbindelse med træningen i projektet "Cykling for livet" og deltagelse i "Cykel-for-sagen" har der være medieomtale af projektet. Dette har været med til at nedbryde fordomme om psykisk sårbare og personer med særlige social problemer.</p> <p>Ydermere er deltagerne blevet mere åbne for at tale om deres sårbarhed/socialt problemer i forhold til cykling, hvilket også er med til at nedbryde fordomme</p> <p>Deltagerne har talt meget med andre psykisk sårbare om, hvad det gør ved dem at være mere aktive i hverdagen. De samtaler har i høj grad været med til at inspirere andre med psykisk sårbarhed til at være mere fysisk aktive i hverdagen. Der er flere der overvejer om det kan være noget for dem at deltage til næste år.</p> <p>Andre er blevet motiveret til at deltage i fx gå/løbe gruppe på værestederne eller fundet en anden motionsform som passer dem. Vi oplever, at der tales mere om motion på værestedet, flere har lyst til at prøve (for "når han kan, kan jeg også").</p> <p>Af erfaring fra tidligere, har motivationen for motion være dalende om efteråret/vinteren, det har vi ikke oplevet på samme måde dette år. Der er kommet henvendelser om kortere gåture, hvor alle kan være med. Samtidig er der flere der motiverer hinanden til at deltage og de har mod på at tage gåturen selv og tage dem med, der har lyst på dagen.</p>
<p>Har projektet givet den forventede effekt?</p>	<p>Der har indtil nu ikke været styrket effekt af hverdagscyklingen, men der har været stor effekt i forhold til gå/løb i stedet. Til foråret vil vi igen sætte fokus på hverdagscyklingen, hvor vi regner med at motivere dem der går/løber til at deltage.</p> <p>Vi har oplevet, at samarbejdet med det ordinære foreningsliv (RIMO), har været uden problemer. Og det har på ingen måde været svært, at nedbryde de eventuelle fordomme, der er om psykisk sårbarhed og personer med særlige social problemer.</p> <p>Vi havde forventet 5 deltagere skulle deltage i "Cykel-for-sagen" og der deltog 7. Allerede nu melder alle sig klar til at deltage næste år og der er flere der har vist interesse.</p>
<p>Deltagerantal.</p>	<p>7 deltagere i alt (5 borgere og 2 personaler fra støtte- og aktivitetscentret og Socialpsykiatrien). I forhold til deltagelse af cykelløbet "Cykel-for-sagen" deltog en medarbejder, til de praktiske opgaver.</p>
<p>Plan for den videre drift efter projektets afslutning.</p>	<p>Projektet videreføres i driften, evt med økonomisk støtte fra fonde.</p>
<p>Diverse/evt.</p>	