



Line Bilberg

Analytiker, Idrættens  
Analyseinstitut

Marts 2023



# GRÅK PLAY midtvejsevaluering



## Baggrund for evalueringen

Evalueringen af GRÅK PLAY tager udgangspunkt i spørgsmålet:

“I hvilket omfang og med hvilke metoder projektet lykkes med at involvere sårbare unge i aktive fællesskaber og skabe øget trivsel, selvværd og mestringstillid.”

Midtvejsevalueringens formål er at sikre, at GRÅK er på rette vej



# Datagrundlag

Metode	Datagrundlag
Formelle optagede interviews	1 ung 5 kontaktpersoner 2 instruktører Uddannelseschef
Observationer og uformelle samtaler  (1 x observation af session, 2 x deltagelse/deltagerobservation)	1 ung 5 kontaktpersoner/frivillige 3 instruktører
Monitorering af deltagere	276 registreringer af deltagere i 2022 (den samme unge kan gå igen måned for måned)
Workshop om principper for instruktører og styregruppe i GRÅK	7 deltagere
Spørgeskema opstart	14 respondenter (heraf 11 gennemført til slut)
Spørgeskema efter 3 mdr.	30 respondenter (heraf 23 gennemført til slut)

# Monitorering

”I hvilket omfang, og med hvilke metoder projektet lykkes med at involvere sårbare unge i aktive fællesskaber og skabe øget trivsel, selvværd og mestringstillid.”

- 191 registreringer af 13-18-årige i 2022
- 85 registreringer af 18-30-årige i 2022
- Fejlkilde i monitorering betyder, at alle deltagere i marts-juni er registreret som 13-18-årige
- Målet er opnået i måneder markeret med grønt, mens det ikke er i måneder markeret med rød. **Det tyder på, at det hen mod slutningen af 2022 er lykket GRÅK at have et stabilt antal deltagere, der lever op til målet.**

Hovedopgaver	Aktiviteter	Mål/KPI	jan	feb	mar	apr	maj	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec	Akk. 2022	Jan
Eetablere og gennemføre hold for henholdsvis 13-18 årige og 18-30 årige	13-18 årige	16-24 unge træner 2 gange ugentligt	5	14	18	28	29	21	14		10	18	16	18		
	18-30 årige	8-16 unge træner 2 gange ugentligt.	4	4	en del af ovenstående	en del af ovenstående	en del af ovenstående	en del af ovenstående	19	0	16	12	14	16		i alt 19 + NVS = 25
	Skabe selvstændige træningsforløb for de unge	80% af deltagerne efter endt forløb	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		NA	NA	NA	NA		

# Principper

- #GRÅK PRINCIP 1 FIND DIT AFTRYK!
- #GRÅK PRINCIP 2 HJÆLP HVOR DU KAN
- #GRÅK PRINCIP 3 BEVÆG HINANDEN
- #GRÅK PRINCIP 4 FEJR DIG SELV
- #GRÅK PRINCIP 5 STÆRKERE SAMMEN
- #GRÅK PRINCIP 6 LEG PRIMALT
- #GRÅK PRINCIP 7 VÆR DET GODE EKSEMPEL

”I hvilket omfang, og med hvilke **metoder** projektet lykkes med at involvere sårbare unge i aktive fællesskaber og skabe øget trivsel, selvværd og mestringstillid.”



På baggrund af observationer, uformelle samtaler og interviews med instruktører er principperne analyseret som redskab og diskuteret på en intern GRÅK workshop i august 2022. **Principperne anses for meningsfulde at arbejde med.**



## Det kvalitative materiale viser positive oplevelser

"I hvilket omfang, og med hvilke metoder projektet **lykkes med at involvere sårbare unge i aktive fællesskaber** og skabe øget trivsel, selvværd og mestringstillid."

*"Gennem Gråk-play har jeg fundet ud af, at jeg kan mere, end jeg troede."*

*"Vi er gode til at heppe på hinanden hernede."*

*"Kæmpe udvikling, hvor han bare selvhighfiver hele tiden."*

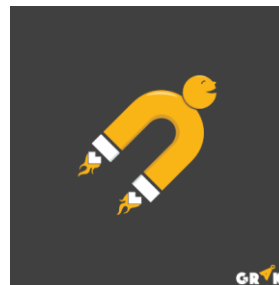
*"Jeg føler, at jeg får mere træning på kortere tid, og det er rart at træne med andre."*

*"Jeg har tidligere i anden sammenhæng prøvet GRÅK og håber at få den samme succesoplevelse igen."*



Deltagere og instruktør

# Hvad virker?



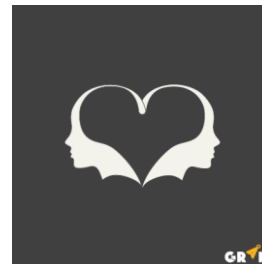
## Instruktører

Kontaktpersoner og unge oplever, at instruktørerne er interesserede, og det bliver fremhævet som en central del af at skabe et udviklingsrum for den unge.

*"De har godt nok gjort det godt de instruktører der, og har sørget for at få alle med og lavet god stemning."*

Kontaktperson

# Hvad virker?



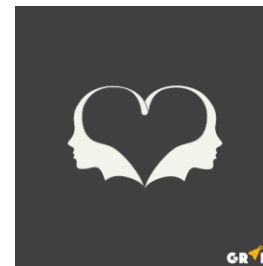
## Ligestilling blandt den unge og kontaktpersonen

*"Jamen, det er jo, at vi skal yde det samme, og vi er afhængige af hinanden nogle gange, og den der meget naturlige anerkendende tilgang, der går begge veje. Altså, jeg hører også de unge rose mig, 'godt gået', 'stærkt' osv., og det er ikke sådan påtaget søgt. Det bliver bare sådan en naturlig del af, at vi laver det her sammen, og den der med – vi får jo nogle gange rigtig meget tæsk, og man står der og har næsten ikke mere energi. Men man kigger og ser, at det gør lige så ondt på ham – og jeg tænker, at det ligesom er det, vi bruger; det gør lige så ondt på mig, som det gør på dem. Nu tager vi sgu lige og giver den en sidste skalle."*

Kontaktperson



# Hvad virker?



## Aktiviteten som det fælles tredje

Træningen opfordrer til en anden form for socialt samvær end det daglige arbejde, og turen på vej hen til og hjem fra træning lægger også op til nogle gode snakke, hvor de medvirkende oplever, at de kommer tættere på den unge. Der kan være snak om alt muligt – i hvert fald er træningen nu noget, som de altid kan snakke om.

*“Der sker noget i vores pædagogiske relationsarbejde, når det er, at vi får lov til at tONSE rundt med dem. Det er som om, at bøtten har vendt lidt. Nu er det jo dem, der kommer rundt og siger ‘skal du med i morgen?’ og får en lille knuckles og sådan og spørger ind til, om jeg kan mærke det i dag, og der kommer meget sjov snak dagene imellem. Jeg har også kunnet se, at det har skabt noget de unge imellem.”*

Kontaktperson

# Hvad virker?



## **Rummet: Et rådt rum uden spejle, der lægger op til bevægelse**

- Ingen spejle – der er ikke fokus på, hvordan ting ser ud, men at bevæge sig sammen med andre. Gerne leg, fjolle, afsæt i spontane kropslige udfoldelser.
- Observation: En ung deltager går hjemmevant rundt i lokalet, rører ved tingene, og ved ankomst er vedkommende allerede klar til at gå i gang. Vedkommende har desuden tidligere vist andre unge rundt i lokalet.

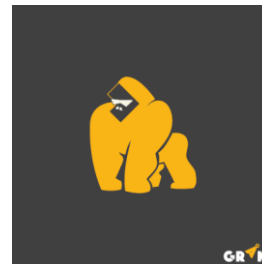
# Hvad virker?

## Variation i øvelser er godt

Det fremhæves af nogle kontaktpersoner, at de oplever stor variation i det træningsprogram, instruktøren har lagt de enkelte gange. Det betyder noget for dem, at der er variation, og det aldrig er helt det samme. Måske man laver et par af de samme øvelser som sidst, men aldrig flere. Instruktøren har et stort kartotek af øvelser, som kan tages frem.



# Hvad virker?

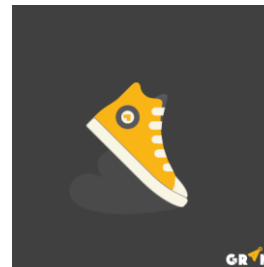


## En sjov "ikke-præstation"

*"Jeg tænker, det er 'ikke-præstationen', der er helt eminent ved det her og så den der med, at det er sjovt. Det er der sgu ikke meget træning, der er."*

Kontaktperson

# Hvad virker?



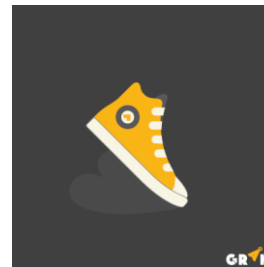
## Forskellige typer af udfordringer

Her f.eks. overgangen fra en fysisk hård øvelse til at gå på line efterfølgende:

*"Konkret havde vi en træning, hvor vi havde en øvelse, hvor man virkelig skulle spænde op og bruge hele coren, og så gik vi videre til, at vi skulle gå på line. Det var meget simpelt og sådan lidt 'hvad?'. Men jeg kunne også bare mærke på mig selv – at gå fra noget, hvor du skulle spænde op til at puste ud og så gå. De der ting kan også noget, tænker jeg, uden at jeg har evidens for det. At træne nogle færdigheder."*

Kontaktperson

# Hvad virker?



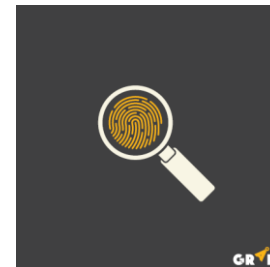
## Graden af udfordring

Kontaktpersonerne oplever, at instruktørerne formår at skabe balance mellem at søge grænser for de unges formåen, uden at det fører til dårlige oplevelser.

*”Så har vi også haft en håndfuld deltagere, der har været med på en prøver, hvor de har fået mega meget ros for lige at sidde over eller lige at holde en pause eller lige sige puha, og så har de været med igen lidt efter.”*

Kontaktperson

# Hvad virker?



## Indhold i hverdagen

Træningen er med til at give indhold i de unges hverdag, og kontaktpersoner fortæller, at de unge glæder sig at komme ned til træning og oplever en gensynsglæde, når de ankommer.

Træningen giver et fællesskab med instruktør, kontaktperson og evt. andre unge. Det betyder noget, at vedkommende har nogen at dele oplevelsen med. Det giver også et fælles tredje, som kontaktpersonen kan tale med den unge om.



## Hvad virker?

Træningen giver 'naturlig træthed'

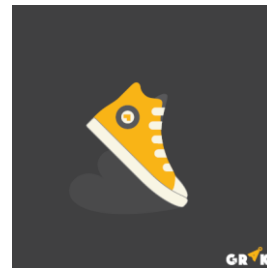
### **GRÅK som afledning og pause fra hverdagen**

*"De får en mental pause, og det ved jeg, fordi det kan jeg også mærke på mig selv. Der er ikke tid til noget heroppe [peger i tindingen], når vi træner. Der er fokus. Så de får afledning fra alt muligt, hvad end det er tanker eller misbrug, eller hvad det er. Så tænker jeg også, at et biprodukt af det er det der med, at vi er bedre til at fokusere, fordi du er tvunget til at være fokuseret, når du er hernede. Jeg har unge, der siger 'man får ikke lyst til at knappe den første øl op, når man kommer hjem', og det er jo super fedt at høre fra en, der drikker 15 øl om dagen eller får bedre søvn. Så afledningen er mega vigtigt."*

Kontaktperson



# Hvad virker?



## Kontaktpersonens udbytte

*"...og jeg synes også, at det inspirerer mig i mit arbejde, og det inspirerer mig og giver mig noget energi og engagement og en nysgerrighed, som jeg ikke havde før. Så det har været rigtig meget værd for mig, og jeg er meget enig på det personlige plan. Jeg er blevet fuldstændig hooket på det, og jeg tror også, at de unge kan mærke det. Jeg fik mig meldt ud af fitnesscenteret i går, fordi jeg har ikke gået der de sidste 4-5 måneder. Fordi hvorfor skulle jeg dog det, når jeg kan komme herved og have det sjovt med de unge? Jeg kan også mærke, at jeg sover sgu også bedre."*

Kontaktperson



# Opmærksomhedspunkter?

## Sårbar opstart

Særligt opstarten er sårbar for den unge, fortæller flere kontaktpersoner.

- Det påpeges, at den største barriere er det med at komme afsted første gang. Der har været god erfaring med, at eleverne på en skole blev introduceret til GRÅK ved at komme forbi som en del af undervisningen. Efterfølgende blev flere unge mere nysgerrige på, hvad det var for et tilbud.
- For nogle unge kan lokationen virke uoverskuelig, og en kontaktperson anbefaler, at instruktørerne udelukkende eller til at starte med viser rummet, hvor de unge skal træne, frem for at vise hele centeret frem.

At opstartsfasen er særligt sårbar, er en generel barriere, som vi også finder blandt andre målgrupper, f.eks. mennesker med funktionsnedsættelse (Idan/Pilgaard et al. 2022).

Den håndholdte metode, som GRÅK anvender, er det, der anbefales i andre undersøgelser om sårbare, f.eks. DIF Soldaterprojekt.



## Opmærksomhedspunkter?

### **Omstilling er svært**

De unge kan desuden være sårbare i forhold til ændringer. Derfor kan det nogle gange være en udfordring, hvis der en dag er en anden instruktør end den, som den unge havde forventet at se. Nogle kontaktpersoner har oplevet, at den unge ikke har haft lyst til at deltage i træningen af den årsag.

Hvis instruktørerne derfor er blevet syge eller af anden grund ikke er til stede den dag, kan det være en fordel, hvis de unge bliver informerede om ændringen, inden de kommer til træning. Det er dog en anledning til at øve, at alt ikke altid vil være, som man forventer.



## Opmærksomhedspunkter?

”Både på det personlige og faglige plan føler jeg, at jeg er begyndt at udvikle mig mere og bliver inspireret og nysgerrig og engageret i nogle ting.” (Kontaktperson)

Kontaktpersoner beretter om et positivt udbytte for dem personligt såvel som fagligt ved deltagelse i GRÅK. **Der kunne være et yderligere udviklingspotentiale i også at have fokus på kontaktpersoner som målgruppe.**

Det kræver opmærksomhed, særligt på kontaktpersonernes forskellige roller. Det er eksempelvis værd at overveje, at forskellige kontaktpersoner vil have forskellige styrker og udfordringer ved at tage sårbare unge med til GRÅK-træning. Hvad skal den bevægelsesuvante kontaktperson f.eks. være særlig bevidst om i modsætning til den bevægelsesvante?

# Et blik på fokuspunkter i interviews - en ordsky med de gennemgående ord

Lidt mere fokus på drenge end på piger (selvom monitorering viser ca. samme andel)

Det handler både om mig og om os



Morten er en central figur (flere instruktører nævnes ved navn, og her er relationen vigtig. Morten nævnes en del gange)

Mange positivt ladede ord

# Spørgeskema

”I hvilket omfang og med hvilke metoder projektet lykkes med at involvere sårbare unge i aktive fællesskaber og skabe **øget** trivsel, selvværd og mestringstillid.”

I de sidste 2 uger...

	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
„har jeg været glad og i godt humør	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>
„har jeg følt mig rolig og afslappet	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>
„har jeg følt mig aktiv og energisk	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>
„er jeg vågnet frisk og udhvilet	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>
„har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>
„har jeg følt mig som en del af et fællesskab	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>

Eksempler fra spørgeskema

Her har vi bl.a. spurgt de unge om deres trivsel, selvværd og mestringstillid ved projektets start og efter tre måneder (vi spørger igen ultimo 2024 frem mod slutevaluering) med det formål at undersøge, om der sker en udviklingen inden for disse områder. Men ...

Hvor tilpas er du generelt når...

	Godt tilpas	Tilpas	Hverken eller	Utilpas	Meget utilpas
... du har ansvar/tager beslutninger generelt i din hverdag	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
... du tager beslutninger/sætte mål i GRÅK PLAY	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
... du bevæger dig og er fysisk aktiv sammen med andre	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>

Jeg oplever, at jeg som deltager i GRÅK PLAY er kommet til at...

	I høj grad	I nogen grad	Hverken eller	I mindre grad	Slet ikke
... tro mere på mig selv	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>
... udvikle mig på en positiv måde	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>
... få mere indhold i min hverdag	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>
... i højere grad at værdsætte min krop og det, den kan	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>



# Vi har ikke mulighed for at måle udvikling

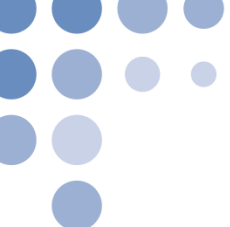
... alle GRÅK-deltagere er blevet bedt om at udfylde begge spørgeskemaer – men kun én respondent har gjort det (delvist)

Respondenter i spørgeskema	Antal
Spørgeskema 1 (ved opstart)	30
Spørgeskema 2 (3 mrd. opfølning)	14
Overlap i respondenter	1

Optælling pr. 6/3 2023

Det giver ikke mening at måle udvikling over tid baseret på en enkelt respondent

Vi er nødt til at få respondenterne til at besvare begge skemaer (+ det afsluttende) frem mod slutevaluering, hvis vi skal kunne bruge det kvantitative materiale.



## Dataindsamling – to udfordringer

### **UDFORDRING 1:**

Det viser sig i praksis at være svært dels at få deltagere (via kontaktpersoner/tilknytningsorganisation) til at prioritere at svare.

### **UDFORDRING 2:**

Det opleves som en udfordring at holde styr på, hvornår de enkelte deltagere starter og (evt.) afslutter deres GRÅK-forløb. Og dermed hvem der skal svare hvornår. Det skyldes bl.a. at de unge ikke deltager i forløb af tre måneders varighed, som det blev antaget i projektbeskrivelsen.





## Dataindsamling – hvad gør vi?

Vi har brug for flere besvarelser, hvis vi skal kunne dokumentere effekt kvantitativt.

Mulighed A (påbegyndt):

- En mere håndholdt tilgang: Dataindsamling intensiveres, tidligere deltagere opsøges, QR-kode til spørgeskema printes, og der opfordres til at besvare spørgeskema i GRÅK sessioner. (**Forsøgsperiode frem til 31. maj? Ellers må vi lave ny strategi**)

Mulighed B:

- Vi sadler om og baserer slutevaluering på kvalitativt materiale, dvs. vi dropper uddeling samt behandling af spørgeskema og udfører i stedet yderligere tre kvalitative interviews med deltagere.



## Spørgeskema

- kan vi så se nogle antydninger?

”I hvilket omfang og med hvilke metoder projektet lykkes med at involvere sårbare unge i aktive fællesskaber og skabe øget **trivsel, selvværd og mestringstillid.**”



## Én case

Vi har én respondent, der har givet én gennemført og én delvis gennemført besvarelse. Den halve besvarelse betyder, at vi ikke kan se en evt. udvikling på trivsel.

Men vedkommende svarer, at personen er begyndt også at dyrke sport/motion/idræt uden for GRÅK. **Vi kan ikke vide, om dette er afledt af deltagelse i GRÅK, men det tyder på, at vedkommende er blevet mere aktiv siden spørgeskema 1.**

### Spørgeskema 1

Her kommer et par spørgsmål om din egen erfaring med idræt og motion.

Dyrker du normalt sport/idræt/motion?

- Ja
- Ja, men ikke for tiden
- Nej

### Spørgeskema 2

Dyrker du i øvrigt sport/idræt/motion uden for GRÅK?

- Ja
- Ja, men ikke for tiden
- Nej



## WHO's trivselsmål

I spørgeskemaet er deltagere i GRÅK blandt andet spurgt ind til deres selvvaluerede trivsel ud fra WHO-5 trivselsmålingen, der består af følgende fem spørgsmål:

'Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger ...?'

- ... været glad og i godt humør
- ... følt dig rolig og afslappet
- ... følt dig aktiv og energisk
- ... vågnet frisk og udhvilet
- ... haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer dig

Deltagerne har kunnet svare 'Hele tiden' (5 point), 'Det meste af tiden' (4 point), 'Lidt mere end halvdelen af tiden' (3 point), 'Lidt mindre end halvdelen af tiden' (2 point), 'Lidt af tiden' (1 point) eller 'På intet tidspunkt' (0 point). For hvert udsagn tildeles man således 0-5 point. Pointene lægges sammen og ganges med fire, så scoren går fra 0-100. **Trivslen måles således på en skala fra 0-100.**

# Deltagernes trivsel

Vi kan *ikke* sige noget om udvikling. Respondenterne er forskellige deltagere fra forskellige organisationer på forskellige hold.

GRÅKS trivselsmål	
Spørgeskema 1 (ved opstart)	59,4
Spørgeskema 2 (3 mrd. opfølning)	55,7

På en skala fra 0-100

**Tallene tyder på, at GRÅKs deltagere trives i mindre grad end landsgennemsnittet (68), men dog uden for risikozonen.**

Score mellem 0 og 35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning  
Score mellem 36 og 50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning  
Score over 50: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

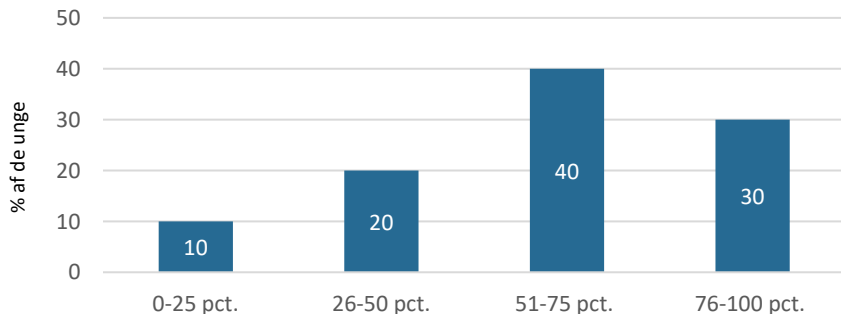
# Deltagernes trivsel

Borgere med en score over 50 vurderes til ikke umiddelbart at have risiko for depression eller stressbelastning.

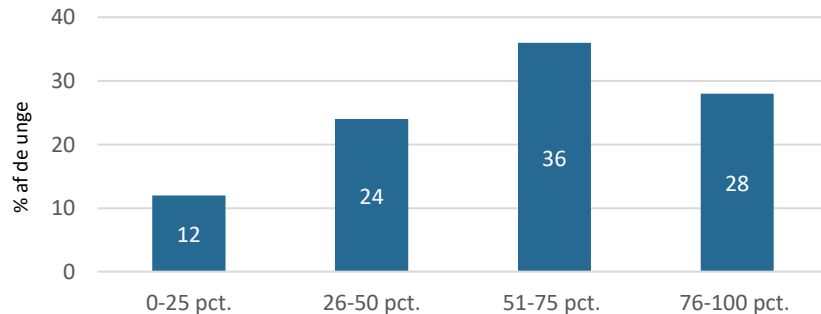
Gennemsnittet i spørgeskema 1 er 59,4 og fordeler sig som figuren nedenfor til venstre med 70 pct. af de unge, der har et trivselsmål på over 50.

Gennemsnittet i spørgeskema 2 er 55,7 og fordeler sig som figuren nedenfor til højre med 64 pct. af de unge, der har et trivselsmål på over 50.

Trivselsfordeling spørgeskema 1



Trivselsfordeling spørgeskema 2





## Hvor peger midtvejsevalueringen hen?

- **Kvalitativt – mange positive fortællinger**
- **Kvantitativt – vi mangler respondenter for at kunne måle udvikling**

Dvs. det tyder på, at GRÅK har en positiv effekt på de unge. Hvis vi skal kunne dokumentere dette med tal, er der nødt til at være flere unge, der svarer på begge spørgeskemaer (+ det afsluttende ultimo 2024). Andre undersøgelser peger på, at jo mere **håndholdt** processen for dette er jo bedre.

Det er aftalt med GRÅK, at tidligere deltagere opsøges, QR-kode til spørgeskema printes, og en instruktør opfordrer de unge til at besvare spørgeskema i GRÅK sessioner. Vi håber, det virker, og laver **status på indsamlingen 31. maj 2023**.

God arbejdslyst!

