

# Evaluering af projekt

## #Sundsammen

Marts 2018



Social- og  
Sundhedsskolen  
Fredericia · Vejle · Horsens

## Indhold

<b>1. Formål med projekt SundSammen</b> .....	3
<b>2. Formål med evalueringen</b> .....	3
<b>3. Metode</b> .....	3
<b>4. Hovedkonklusioner fra interviewene</b> .....	4
<b>4.1 Motivation for deltagelse i projektet</b> .....	4
<b>4.2 Deltagernes oplevelse af udbyttet, herunder oplevede livsstilsændringer</b> .....	5
<b>4.3 Det sociale aspekt ved projektet</b> .....	6
<b>4.4 Projektets varighed og indhold</b> .....	7
<b>5. Mediebevågenhed</b> .....	8
<b>6. Erfaringer fra projektet og opmærksomhedspunkter i forhold til lignede kommende projektet</b> .....	9

### 1. Formål med projekt SundSammen

Det overordnede formål med projekt Sundsammen har været at gøre de deltagende elever sundere ud fra et bredt sundhedsbegreb, og give eleverne nye sunde vaner med det formål at give dem mere overskud i hverdagen til at kunne gennemføre uddannelsen og være gode rollemodeller.

### 2. Formål med evalueringen

Formålet med evalueringen er at belyse elevernes udbytte af projektet fra et elevperspektiv. Evaluering skal belyse, hvad de enkelte deltagere har fået ud af projektet, hvad de oplever især har været godt i projektet og hvordan de bruger det, de har lært.

Derudover skal evalueringen belyse, hvilke erfaringer projektet har givet, som kan videreføres til øvrige lignende projekter.

### 3. Metode

Evalueringen tager udgangspunkt i en deskriptiv evaluering<sup>1</sup> af projekt SundSammen. Fokus i den deskriptive evaluering er her at indhente deltagernes oplevede erfaringer fra projektet, og fokus er dermed på at beskrive og dokumentere deltagernes oplevelser frem for at påvise konkrete sundhedseffekter. Evalueringen har dermed fokus på at indhente deltagernes udsagn.

Dataene i evalueringen er primært indsamlet via kvalitative individinterviews med projektets deltagere. 5 ud af de 10 deltagere er blevet interviewet. Interviewene blev gennemført efter afslutning af projektet, og interviewtidspunkt kan derfor have betydning for elevernes oplevelse af projektet, både i forhold til, hvad de konkret kan huske, og hvordan de oplever deres eget udbytte af projektet. Formålet med at interviewe eleverne ved afslutning af projektet har været at få elevernes samlede vurdering af projektet.

Øvrige deltagere i projektet såsom eksterne parterne, tovholdere etc. er ikke blevet interviewet, og evalueringen har dermed udelukkende fokus på at indhente elevernes udsagn om oplevet udbytte. Evalueringen tager dermed ikke udgangspunkt i konkrete målinger af livsstilsændringer.

---

<sup>1</sup> For mere information om den deskriptive evaluering se Øvretveit: Evaluating health interventions. Open University Press, Maidenhead 2003

#### 4. Hovedkonklusioner fra interviewene

Nedenstående afsnit beskriver konklusioner i forhold til deltagernes generelle oplevelse af projektet, deres motivation for at gå ind i projektet samt deres oplevede udbytte.

##### 4.1 Motivation for deltagelse i projektet

Eleverne er generelt meget positive i forhold til projektet, og giver udtryk for, at de er glade for, at de har været en del af projektet. Eleverne har flere forskellige motiver for at have deltaget i projektet. Eleverne udtaler:

*"Jeg valgte at være med for det lød som et godt tilbud, og jeg har længe haft et ønske om, at jeg gerne ville spise sundere, så det var egentlig, det der gjorde, at jeg meldte mig til"*

*"Jeg har valgt at være med i projektet, fordi der stod noget om livsstil og andre emner, og jeg har mange problemer med hovedpine, og lægerne kunne ikke finde ud af, hvorfor jeg havde hovedpine, men de sagde, at det måske kunne hjælpe at ændre livsstil, så det passede bare fint, det var derfor"*

*"Jeg vil ikke sige, at jeg var en af dem, der levede mest usundt, for det har jeg aldrig rigtig gjort, men selvfølgelig kunne jeg godt lige gå ned på gågaden og få det, der nu lige var, men mit ønske var egentligt at få mere af det grønne ind"*

*"Jeg valgte det fordi det lød spændende, jeg ved godt selv, at jeg er meget stor, og jeg har egentlig gerne i længere tid villet ændre lidt på det, men det er mere den der med, at jeg kom hele tiden hjem og lagde mig ned, jo jeg lavede lektier og lignende, men ikke mere, men jeg havde ikke rigtig nogen energi og jeg havde haft lidt stress, og jeg ville gerne have noget energi i hverdagen igen, så jeg tænkte, at det er altid værd at prøve"*

Deltagerne giver udtryk for, at de var motiverede for at gå ind i projektet, men at de også havde nogle barrierer, der skulle overvindes i forhold til at deltage i projektet. De interviewede elever giver udtryk for, at de i starten var overvældet af det antal timer, de skulle bruge på projektet og de økonomiske udgifter, der på sigt kunne være i forhold til at leve sundt, men at projektet efterfølgende gav dem viden om og indsigt i, at det ikke nødvendigvis behøver at være hverken dyrt eller kræve mange timer om ugen at opnå livsstilsændringer. Netop tid og økonomi har hidtil været barrierer for deltagerne i forhold til at levere sundere, når det gælder kost og motion. En deltager siger:

*"Motion, ja jeg ved godt at det er vigtigt, men jeg kunne ikke finde ret meget tid til det"*

Samme elev giver udtryk for, at projektet har givet hende viden om, hvordan man kan inkorporere motion i hverdagen, så det ikke kræver den store tidsmæssige indsats.

*"Det der med motion, før var det en undskyldning, at jeg havde to små børn, men nu dyrker jeg motion sammen med dem og har dem ved siden af mig"*

Andre deltager siger:

*"Første gang de snakkede om det, fik de det til at lyde som om, at der var mange timer hver uge, man skulle sætte af for at kunne deltage, så i starten tænkte jeg, at det var en stor mundfuld, det viste sig så egentlig ikke at være så stor en mundfuld, fordi det egentlig jo bare nogle rutiner, du lavede om, men jeg tror, der var nogle der blev lidt skræmte af at høre, at det kunne tage op til 10 timer om ugen"*

*”Det sværeste det er jo nok, det der med at man er på elevløb og gerne vil ud at købe de gode ting, og det er bare dyrt, og der har nok også været nogle begrænsninger for mig engang imellem i løbet af projektet”*

Eleverne giver udtryk for, at den primære motivation for at deltage i projektet har været ønsket om større eller mindre livsstilsændringer. Flere af de interviewede elever giver udtryk for, at de godt ved, hvad sund kost og motion er, men at de har svært ved at omsætte denne viden til praksis, også fordi de oplever, at der er mange forskelligrettede råd om sund kost og motion, og derfor har det været en motivation for dem, at der har været fagprofessionelle eksperter med i projektet.

#### **4.2 Deltagernes oplevelse af udbyttet, herunder oplevede livsstilsændringer**

Generelt giver eleverne udtryk for, at de har oplevet et udbytte af projektet i mindre eller større omfang. Én af de interviewede giver udtryk for, at hun ikke har oplevet et udbytte af projektet, men at det ikke var grundet projektindholdet, men nærmere personlige udfordringer. De udbytter, som de interviewede giver udtryk for at have oplevet falder i kategorierne:

- Mere motion
- Sundere kost
- Mere energi i dagligdagen
- Større faglig viden om sundhed, kost og motion
- Større faglig viden om mental sundhed
- Konkrete mærkbare forandringer på kroppen såsom lavere vægt, mindre hovedpine etc.

Nedenstående er uddrag fra interviewene om elevernes oplevede udbytte af projektet, inden for de forskellige kategorier.

*Interviewer: ”Har projektet hjulpet med hovedpinen?”*

*Deltager: Ja, jeg troede jeg var sund, men der var mange dårlige fedstoffer jeg har i kroppen, og olien hjælper og får dem væk og balancerer fedtstofbalancen i kroppen, og det er det, jeg synes, der har hjulpet*

*Interviewer: Er der andet du har opnået i projektet?”*

*Deltager: Jeg har lært at leve sundt i hverdagen, og hvordan det er i praksis, for teori det kan man godt læse om, men praksis det er noget helt andet, og det synes jeg er det vigtigste, og det at man prioriterer sig selv i dagligdagen, det er også noget jeg har lært*

En anden deltager udtaler:

*”Jeg havde det mål, eller jeg satte et mål op sammen med dem, at vi skulle prøve at se, om kosten kunne være skyld i min migræne, det havde det så ikke, så det var en af målene og så det der med at få mere energi og det lykkedes så heldigvis”*

Enkelte deltagere giver også udtryk for, at projektet har styrket deres fagfaglige viden, og at denne viden kan bruges i deres virke som fagprofessionel. En deltager siger:

*Jeg er rigtig glad for, at jeg har været med i projektet og jeg synes det har givet nogle ting til at hjælpe mig selv sundhedsmæssigt, men også for bedre at kunne give informationer videre til andre”*

Deltagerne fortæller i interviewene om, hvordan de har arbejdet med deres ny viden i et uddannelsesperspektiv i praksis.

Et aspekt i projektet, som flere deltager nævner som meget positivt, og som de som udgangspunkt ikke havde forventet at få ud af projektet, er den del af projektet, som omhandlede den mentale sundhed og stresshåndtering. Deltagerne udtaler:

*"Jeg har lært meget, både de opskrifter og om livsstil, men også stresshåndtering, det at man skal huske sig selv, det er også en vigtig del, og jeg har lært det igennem det her projekt"*

*"Senere kom vi ind på, hvordan kosten også bliver påvirket af, hvordan du har det mentalt, er du stresset og sådanne nogle ting, ved at få hele sammenhængen synes jeg det har givet supergod mening hele vejen rundt"*

Et interessant spørgsmål i relation til projektet er, om eleverne fastholder de gode vaner og rutiner fra projektet. De fleste interviewede giver udtryk for, at projektet har bevidstgjort dem om, hvad der skal til for at have en sund livsstil, og hvad der skal til for at skabe livsstilsændringer. De fleste interviewede giver også udtryk for, at de oplever større eller mindre livsstilsændringer. Nogle oplever, at projektet har medført store livsstilsændringer, andre giver udtryk for, at de har svært ved at bibeholde de gode vaner og rutiner efter projektets afslutning. Når adspurgte til evnen til at vedligeholde de gode vaner fra projektet udtaler deltagerne:

*"Jeg går stadig op i, at der skal være noget grønt og mange af de grønne ting er også blevet i mit køleskab, men nu kan jeg også godt lige tænke, at jeg godt lige kan gå ned og spise en sandwich, men jeg synes det meste hænger ved endnu, for det meste er blevet rent rutine efter et halvt år at gøre sådan"*

*"Jeg synes det halve år er lang tid, så man bliver vant til det, og nu er det bare rutiner"*

*"Mange af vanerne, de sidder jo bare, fordi man har arbejdet med det i så lang tid, men altså jeg gør mig også nogle tanker, når jeg går ud og spiser, jeg tænker da på en anden måde, der er også nogle madvarer jeg vælger at gå uden om, så det sidder da i baghovedet, også hvis du går ned og vælger en sandwich, så vælger du den grove sandwich frem for den lyse sandwich, så selvom man spiser usundt en gang imellem, så er det på en sundere måde end det var før"*

*"Jeg kom fra scratch, jeg kunne nærmest ikke løbe, men nu efter Sundsammen og efter at have trænet med Melissa, så er jeg oppe i fitnesscentret og jeg er på løbehold"*

At eleverne oplever et udbytte af projektet skyldes også især det sociale aspekt i projektet (uddybes i næste afsnit) samt at tiltaget var et konkret projekt med motiverede deltagere. Deltagerne tror nemlig ikke, at samme udbytte kunne være opnået, hvis projektindholdet havde været en del af den ordinære undervisning.

#### **4.3 Det sociale aspekt ved projektet**

Interviewene viser, at det sociale aspekt i projektet har haft stor betydning for elevernes oplevelse af udbytte i projektet og elevernes engagement i løbet af projektet. Interviewene viser, at eleverne værdsætter det sociale fællesskab, der er blevet skabt i projektet, og at fællesskabet har motiveret og engageret, når udfordringerne har været mange og svære. Det sociale fællesskab blev blandt andet skabt via fælles arrangementer såsom fælles madlavning, fælles vejledning og fælles træning samt via en Facebook-gruppe oprettet specifikt til deltagerne i projektet. Facebook-gruppen blev oprettet blandt andet med det formål, at deltagerne kunne kommunikere med hinanden i de perioder, hvor de ikke mødtes. Deltagerne har i gruppen blandt andet delt billeder af deres træning og kost.

Interviewene viser, at Facebook-gruppen har været en hel central del af projektet, og en central del i forhold til at skabe et socialt fællesskab. De interviewede deltagere giver også udtryk for at Facebook-gruppen har været med til at højne deres motivation i løbet af projektet. En deltager i projektet beskriver det sociale aspekt i projektet således:

*Interviewer: "Hvad var der særligt ved gruppen og Facebook?"*

*Deltager: "Man fik motivation gennem det, fordi de forventede at vi var aktive, at vi bidrager med noget, og hvis der er andre der gør noget, så vil jeg også gøre noget, og det var også inspiration, for hvis de andre har lavet det, så kan jeg også prøve"*

En anden deltager beskriver:

*Deltager: "Man bliver motiveret af, at vi er en gruppe, nogle var langt fremme og skulle bare forhindre væggtab, andre vi var større og gerne ville have en livsstilsændring,*

*Interviewer: "Hvorfor har gruppen betydning?"*

*Deltager: "Fordi hvis du kun taler med dig selv eller en enkelt person, så er der ikke nogen til at holde dig op på det, vi har som en gruppe valgt vi gerne vil i gang med noget, jeg havde en dag, hvor der var en i gruppen, der havde sat et billede på hvor nu havde hun været ude at løbe, jeg kom direkte hjem fra skole og havde ikke energi eller lyst, men satte tasken og gik en stor tur, fordi det motiverede, når hun kan lige efter skole, så kan jeg også"*

Andre deltager beskriver det sociale aspekt således:

*"Den gruppefølelse, der var, det har helt sikkert været supergodt, så det der med at man kunne dele ens erfaringer om mad og kunne sende det rundt til de andre, det var rigtig fedt"*

*"Jeg tænker, at den der Facebook-gruppe vi lavede, det har styrket den der gruppefølelse, og der er jo altid nogle der går ind og er en større del af det, og der er en hun har været rigtig god til at lægge billeder ind og motivere os andre, så ved at vi ligesom kunne give noget tilbage, så er der opstået den der gode gruppedynamik"*

*"Det har gjort noget særligt (at være del af en gruppe), for vi havde den Facebook-side altid, og hvor vi altid kunne snakke eller spørge, det var også noget der gjorde at det var nemmere at snakke om sine problemer eller det man er i tvivl om, fordi det var en lille gruppe, og så til sidst kendte vi hinanden ret godt"*

At eleverne var samlet på tværs af uddannelsesniveauer og på tværs af skole- og praktikforløb oplevedes ikke som en barriere for deltagerne.

#### **4.4 Projektets varighed og indhold**

Projektets varighed var lidt over et halvt år, og det medførte, at eleverne under projektet både har været inde på skoleperioder og ude i praktik.

Eleverne fremhæver projektets varighed på lidt over et halvt år, som betydningsfuld i forhold til at ændre vaner, idet de oplever, at projektets varighed er af en sådan længde, at der har været mulighed for at gøre livsstilsændringerne til vaner og rutiner. Deltagerne fremhæver projektets varighed som positivt, og at den lange projektperiode har kunnet muliggøre livsstilsændringer. En deltager udtaler:

*”Jeg synes det halve år er lang tid, så man bliver vant til det, og nu er det bare rutiner, det bliver til rutiner, så det er nemt at fortsætte med det, for nu når du er snacksulten eller når du har lyst til at spise noget, så kommer der ikke noget chokolade, men så tænker du, ah det er lang tid siden jeg har spist et æble med peanutbutter, det lærer man”*

Som udgangspunkt giver de interviewede deltager ikke udtryk for, at det har været problematisk at arbejde med livsstilsændringerne i praktikperioderne, men deltagerne giver udtryk for, at det kunne have været fordelagtigt for motivationen i løbet af projektet, at der havde været flere fælles mødegange på skolen.

Når adspurgt til det konkrete indhold i projektet, giver de interviewede elever udtryk for, at kombinationen med oplæg, fælles madlavning, fælles træning etc. har været godt i projektet, om end deltagerne også giver udtryk for, at de ikke har deltaget lige aktivt i alle dele. En deltager udtaler:

*”Jeg kan ikke sige, hvad jeg fik mest ud af, for alle de ting (i projektet) var med til at supplere hinanden, og uden den træning så ville vi ikke have den følelse af at vi er den lille gruppe, og vejledning var også vigtigt, og oplæg var en del af den faglige viden vi skulle have, og jeg synes det var godt opbygget”*

*”Jeg synes egentlig det hele har været rigtig godt, det der med at man sammen lærer at lave det gode mad, vi lærte jo også hinanden at kende på den måde og kom mere sammen som gruppe og så suppleret op med de der samtaler man havde med dem”*

Ovenstående afsnit har taget udgangspunkt i interviews med deltagere i projektet. Nedenstående afsnit tager afsæt i andre datakilder end kvalitative interviews.

## 5. Mediebevågenhed

Det er på baggrund af denne evaluering ikke muligt at dokumentere, i hvilken grad det omkringliggende samfund har hørt projektet, og dermed hvilken effekt projektet har haft på rekruttering til uddannelserne.

Skolen har dog lavet en opgørelse over, hvor projektet har været omtalt. Nedenstående er en liste herover:

- TV2 Nyhederne – 2.25 minutters indslag
- TV Syd Nyhederne – to gange i forløbet
- FOA bladet – to gange i forløbet
- Vejle Amts Folkeblad – to gange i forløbet
- Magasinet Pleje
- ELBO bladet

Det er skolens vurdering, at ovenstående mediedækning er tilfredsstillende set i forhold til projektets størrelse, og at projektet er lokalt forankret.



## **6. Erfaringer fra projektet og opmærksomhedspunkter i forhold til lignede kommende projektet**

I dette afsnit præsenteres de overordnede erfaringer og opmærksomhedspunkter, som kan være hensigtsmæssige at forholde sig til ved udvikling og implementering af lignende tiltag. Opmærksomhedspunkterne er defineret med udgangspunkt i interviewene og ressourcer anvendt.

### **Det at være udvalgt og få særlige tilbud, som ikke alle elever får opleves meget positivt**

Deltagerne oplever det som engagerende og motiverende, at være en del af en udvalgt gruppe, som der fokuseres særligt på

### **Det sociale aspekt er en vigtig del af projektet**

Det sociale aspekt betyder meget for deltagernes motivation og engagement i gruppen. Fælles mødegange og inddragelse af sociale medier har betydning for skabelsen af det sociale fællesskab

### **Udgangspunktet i et bredt sundhedsbegreb, hvor også den mentale sundhed fylder, opleves attraktivt**

Deltagerne giver udtryk for, at det er positivt, at projektet ikke udelukkende har fokuseret på sund kost, træning og vægtreduktion, men at sundhed i projektet har været mange flere ting.

### **Deltagerne skal "holdes til ilden"**

Det kan være svært at sikre, at alle deltagere er lige motiverede og engagerede under hele projektet. Engagement og motivation fra deltagernes side kræver jævnlig opfølgning og jævnlig mulighed for at deltagerne kan mødes