
Bike4Life projektbeskrivelse

Et U-turn projekt for socialt
udsatte unge



Bike4Life

Om projektet

Resumé:

Et projekt, der beskæftiger sig med unge i alderen 18 - 30 år, som modtager offentlig forsørgelse (uddannelseshjælp, kontanthjælp el. sygedagpenge), og som har psykiske vanskeligheder i form af fx stress, angst, depression mv.

Det overordnede formål:

At støtte den enkelte i at blive i stand til at begynde og gennemføre uddannelse og komme i beskæftigelse for derved ikke blot at blive selvforsørgende, men også i stand til at leve et godt liv.

Ovenstående sker i en kombination af ekstrem fysisk aktivitet, socialt engagement og bred faglig viden.

Detaljeret beskrivelse:

Et projekt for unge i alderen 18 - 30 år. Fælles for deltagerne er, at de modtager offentlig forsørgelse, og at de har psykiske vanskeligheder i form af fx stress, angst, depression mv.

Dette gør, at de ikke kan betragtes som uddannelses- eller arbejdsmarkedsparete.

Der er også tale om unge mennesker, der har et meget lavt eller ikke-eksisterende selvværd. De har igennem livet haft mange nederlag og har mistet troen på, at noget kan lykkes. Mange af de unge har endvidere meget store sociale barrierer.

Projektet strækker sig over x antal måneder, hvor deltagerne trænes til f.eks. at kunne cykle den godt 1400 km lange tur til bjerget Alpe d'Huez i Frankrig eller andet slutmål.

De unge kan samtidig med cykeltræningen være i praktik i lokale virksomheder, idet ugen kan deles op i dage i virksomhedspraktik og træningsdage, hvor der trænes både fysisk, socialt og mentalt. Kombinationen af disse elementer har vist sig at have en fantastisk effekt. Gennem det samlede forløb opbygges de unges selvværd, fokus, vedholdenhed og evnen til at agere.

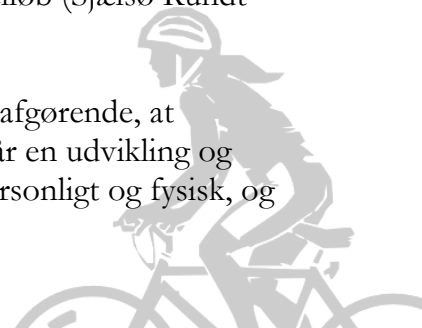
De unge skal endvidere gennem hele forløbet leve op til de samme rammer, som findes på det almindelige arbejdsmarked – nemlig forventninger, hjælp, krav og konsekvens.

Forløbet er afsluttet med en "eksamen" hvor deltagerne skal cykle fra den pågældende kommune til f.eks. bjerget Alpe d'Huez i Frankrig og op af det.

"Kan jeg cykle til Alpe d'Huez og nå toppen dér, så kan jeg også bidrage på en arbejdsplads og i samfundet".

Forløbet følges op med coaching. Undervejs i projektet kan der indgå mindre del-mål som længere cykeltur fra A til B, tur til Hallandsåsen i Sverige, deltagelse i cykelløb (Sjælsø Rundt m.fl.)

Projektet er funderet på tanken om "de små succesers princip". Det er altafgørende, at deltagerne i forløbet oplever at kunne sætte mål for sig selv, og at de opnår en udvikling og deres individuelle delmål undervejs. Herudover skal de udfordres både personligt og fysisk, og



Bike4Life

de skal bakkes op i deres plan og udvikling. De unge bliver gennem denne udvikling og den fysiske træning i stand til at sætte de svære tankemønstre skakmat og derfra være et skridt nærmere uddannelse/beskæftigelse. Den massive fysiske træning vil få den unge til at nå en ydre grænse og opnå et kendskab til sig selv, egne evner og derved et større selvværd og et nyt mod på livet, uddannelse og beskæftigelse.

Projektet er et tæt samarbejde mellem Veggerby Sport og Kultur og den pågældende kommune – og der er i samarbejdet fokus på metodetilgangen i forhold til psykisk sårbare unge, der ikke magter at påbegynde/gennemføre uddannelse.

Strategien – projektets DNA og baggrund

Vi lever i et samfund, hvor uddannelse er sat på dagsordenen. Der er fra samfundets side lagt op til, at unge uden en uddannelse ikke vil kunne klare sig i livet. Denne pointe blev i høj grad tydeliggjort ved indførelsen af kontanthjælpsreformen 1. januar 2014. Indførelsen af denne, samt de skærpede krav til optagelse på ungdomsuddannelserne, sætter især de psykisk sårbare unge i en meget vanskelig situation med fare for at blive socialt ekskluderende i et meget uddannelses- og arbejdsfokuseret samfund.

Dette projekt søger gennem hård fysisk træning og gentagne små succeser at hjælpe de unge til højere selvværd og psykisk styrke og dermed i positiv retning af uddannelse og beskæftigelse. Indsatsen sker gennem en kombination af et stærkt personligt engagement hos både Veggerby Sport og Kultur og den pågældende kommune med dens kompetencer på området – det giver en faglig robusthed begge steder indenfor hvert sit område.

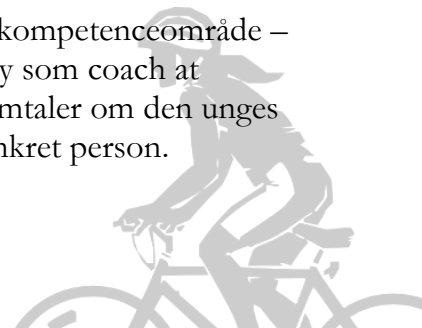
Projektet er således en kombination af Jens Veggerbys personlige store faglige viden om cykling – og hvad den giver af positive sideeffekter - og den sociale faglighed, som den pågældende kommune besidder i forhold til at få de unge i uddannelse og beskæftigelse. Begge parter er så at sige professionelle på eget område – og ”glade amatører med stort engagement” på den andens.

Deltagerne i projektet har i høj grad brug for succesoplevelser og anerkendelse, og det får de gennem projektet – alene det at kunne fortælle til andre, at man har cyklet f.eks. 1400 km til Frankrig og op ad Alpe d’Huez afkræver naturligt en vis anerkendelse. De unge erfarer således på egen krop, at der findes andet end nederlag, og de får en tro på egne evner og muligheder – og dette er vigtigste islæt ved projekt Bike4Life, så de unge kan komme til at føle sig som en del af samfundet.

Mulige samarbejdspartnere i Bike4Life

Veggerby Sport & Kultur står som udgangspunkt i tæt samarbejde med den pågældende kommune for afviklingen af projektet. Det gode ved denne samarbejdskonstruktion er mødet mellem ”Ildsjælen” og ”den dybe sociale faglighed” på området. Visitationen af de unge foregår også i tæt samarbejde.

Det er i samarbejdskonstruktionen vigtigt, at hver bidrager indenfor eget kompetenceområde – og supplerer hinandens. Det vil således ofte være lettere for Jens Veggerby som coach at opbygge en relation til de unge gennem cyklingen og her få nogle gode samtaler om den unges baggrundshistorie og udvikling – end det vil være for en kommunalt forankret person.



Bike4Life

Oplevelsen er, at Jens Veggerby i den daglige kontakt med de unge under træningsforløbet underbygger en uformel og uforpligtende atmosfære, som får den unge til at lukke op for selv meget vanskelige spørgsmål og fortælle, hvad der ellers kan være svært at fortælle til en af medarbejderne fra kommunen. Denne tilgang giver et fantastisk frirum og skaber en sund grobund for et fremtidigt samarbejde med den unge. De unge lærer dermed bl.a. kompetencer som frihed under ansvar, at kæmpe for personlige mål, respekt og empati for andre og den positive effekt af at kunne samarbejde om en opgave. Alt sammen nøgleord for at kunne begå sig i samfundet og opnå ”det gode liv”.

Samtidig er det netop samspillet mellem Jens Veggerbys indgående cykelfaglighed og kommunens sociale faglighed, der giver grobund for en sund og faglig forsvarlig funderet udvikling for de unge.

Der lægges i projektet også meget gerne stor vægt på opbakning fra erhvervslivet i lokalområdet. Dette kan gøres bl.a. ved, at de unge tilbydes praktikpladser i lokale virksomheder, hvor virksomheden følger den unge i udviklingen og anerkender den indsats, der skal til for at kunne cykle til f.eks. Frankrig og op ad Alpe d’Huez. De unge får gennem praktikerne også et afgørende indtryk af, at det lokale erhvervsliv også yder en stor, velvillig indsats for at skaffe lige netop det job eller den læreplads, som de står og mangler. Det er i denne sammenhæng essentielt, at de unge forstår alvoren af et godt samarbejde til erhvervslivet.

Endelig kan der deltage flere frivillige i projektet som fx hjælpere i forhold til helt praktiske opgaver. Endvidere kan der også med fordel være interesse fra frivillige til at deltage i træningen og til at træne med de unge i fx weekender og ferie.

Eksempel for forløb – start efterår/vinter slut sommer

Startfase:

Udvælgelse. Særligt fokus på relationsarbejdet. Det er essentielt, at de unge får opbygget en god, bæredygtig og tillidsfuld relation til medarbejderne i projektet og til hinanden. Baggrunden for de unge udsatte har ofte præg af svigt, mistillid og usunde relationer. Dette mønster skal brydes.

Midtfase:

Fokus på opbygning af deltagernes mentale, men i høj grad fysiske tilstand – bl.a. ved indendørs træning i form af spinning mv. De unge oplever her de første succeser i form af at kunne magte træningen, samt et øget velvære.

Slutfase:

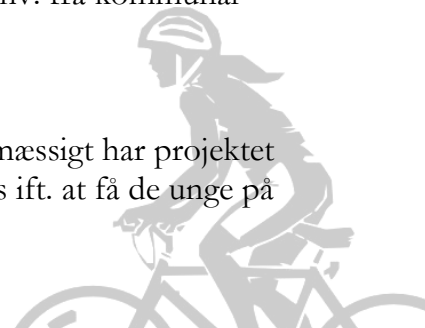
Massiv udendørs træning, der bygges op til turen til f.eks. Frankrig og op ad Alpe d’Huez. Og også her vil de unge opleve gentagne succeser.

Afslutning:

Efter turen til Frankrig afsluttes projekt Bike4Life efter nærmere aftale/udfasning, men projektet følges op med coaching, samt fortsat træning, uddannelsesvalg mv. fra kommunal side.

Erfaringer med Bike4Life

VSOK har gennemført ovenstående projekter i flere omgange. Erfaringsmæssigt har projektet været en stor succes overordnet – dog med mange udfordringer undervejs ift. at få de unge på



Bike4Life

ret spor. Helt basale ting som at stå op om morgenen, spise morgenmad, give hånd, sige tak, have empati for andre – alt har skullet læres fra bunden. Det har været hårdt arbejde, men har lønnet sig.

Case 1

Deltagelse af 10 unge udsatte i projektet, primært visiteret indenfor småkriminalitet og misbrug. 9 kom til toppen af Alpe D'Huez og efterfølgende kom 7 ud af offentlig forsørgelse og ind i arbejde/praktik/uddannelse.

Case 2

Deltagelse af 15 unge udsatte i projektet, primært visiteret indenfor angst, depression og social fobi.

12 kom til toppen af Alpe D'Huez og efterfølgende kom 8 ud af offentlig forsørgelse og ind i arbejde/praktik/uddannelse.

Med venlig hilsen



 **Jens Veggerby**
DIREKTØR



MOBIL (+45) 40 13 49 59
EMAIL JV@VSOK.DK
WEB VSOK.DK

