

Ungekontakten

Anden rapport

En brugerundersøgelse

Ungekontakten 2003

Ungekontakten
– anden rapport

© Ungekontakten og UdviklingsForum I/S
København januar 2003
Undersøgelsen er udarbejdet af
John Andersen og Søren Gundelach
Layout og tryk: Ungekontakten
1. udgave, 1. oplag, København 2003

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk
eller anden gengivelse af denne rapport eller dele deraf
er tilladt med tydelig henvisning til Ungekontakten.

ISBN-nummer: 87-90687-11-6

Køb af rapporten kan ske ved henvendelse
til Ungekontakten.

Ungekontakten
Østerbrogade 27, 1. sal
2100 København Ø
Tlf.: 3542 4300
E-mail: uk@ungekontakten.dk
www.ungekontakten.dk

UdviklingsForum I/S
Hjulbjergvej 56
8270 Højbjerg
Tlf.: 3966 1879
E-mail: ja@udviklingsforum.dk
www.udviklingsforum.dk

Resume

Ungekontakten er et treårigt rådgivningsprojekt, der blev oprettet i 2000 med det formål at støtte unge mennesker, som er vokset op med en forælder med en livstruende sygdom eller har mistet en far eller mor. 45.251 unge mellem 16 og 28 år har mistet en eller begge forældre i puberteten eller det tidlige voksenliv¹.

Ungekontakten har en række forskellige støttetilbud, der så vidt muligt tilpasses den enkelte unge. Der er tale om både kort- og langvarige forløb alt efter behov. De vigtigste er samtalegrupper med andre unge ledet af frivillige, samtaler med frivillige på tomandshånd og telefonisk rådgivning af frivillige unge (Frivillig-Linien). De professionelle tilbyder individuelle samtaler og psykoterapi i grupper. Desuden har de det overordnede ansvar for kvaliteten i rådgivningens tilbud, for visitationen og for kvalificering og supervision af de frivillige.

I denne evaluering sættes fokus på de unge brugeres udbytte og oplevelser af Ungekontakten.

I to fokusgruppeinterviews blev der interviewet 1) otte unge, som havde deltaget i gruppetilbud ledet af frivillige, og 2) 10 unge, der havde deltaget i gruppetilbud ledet af professionelle. Ud over fokusgruppeinterviewene blev der udsendt et spørgeskema til alle unge, som har modtaget et tilbud i perioden fra efteråret 2000 til september 2002.

Når kontakten til Ungekontakten etableres, er de unge i en meget traumatisk situation, hvor billederne af de fysisk syge og døende forældre fylder meget for de fleste.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer 82 % af de unge, at forløbet i Ungekontakten i meget høj grad eller i høj grad har været en hjælp. Det samme antal (82 %) af deltagerne svarer, at de har fået et stort eller meget stort udbytte af at deltage i samtalegrupperne. Kun 17% har fået et lille udbytte, og 0% har fået et meget lille udbytte. 90 % af de unge har det meget bedre eller bedre i dag sammenlignet med deres situation, da de henvendte sig til Ungekontakten.

Ved fokusgruppeinterviewene udtrykte den langt overvejende del af de interviewede, at de havde det bedre eller meget bedre i forhold til, da de startede i Ungekontakten.

En meget stor del af de unge, som har deltaget i grupperne ledet af de frivillige, savner det, som de unge, der har været i en professionelt ledet gruppe, fremhæver som fordelene ved en professionelt ledet gruppe: at der bliver skåret igennem, og at man konfronteres med angsten samt den særlige form for støtte og overblik, som de professionelle er i besiddelse af.

De frivillige og de professionelle komplementerer hinanden. De frivillige opleves ikke som et alternativ til de professionelle, og de professionelle er ikke et alternativ til de frivillige. Det gælder både for unge med lette og med tunge problemstillinger.

Den fortsatte metodeudvikling for Ungekontakten bør derfor fokusere på at skabe en helt ny kombination af samarbejdet mellem frivillige og professionelle.

¹ Kilde: Danmarks Statistik opgjort pr. 31. december 2000.

Indholdsfortegnelse

RESUME	3
FORMÅL OG METODE	5
FORMÅL	5
METODE	5
DE UNGE	6
KONTAKTEN	6
ALDER OG KØN	6
DET SVÆRE DENGANG	7
FORVENTNINGERNE	8
UDBYTTE	8
HJÆLPEN	8
HVAD ER ANDERLEDES?	9
ÆNDRERE RELATIONER	10
HVAD HJALP	11
EFTER FORLØBET	11
SITUATIONEN I DAG	11
KONTAKTEN EFTER AFSLUTNINGEN	12
FRIVILLIGGRUPPERNE OG DE PROFESSIONELT LEDEDE GRUPPER	12
FRIVILLIGGRUPPERNE	12
DE PROFESSIONELT LEDEDE GRUPPER	13
FORDELE OG ULEMPER VED GRUPPER LEDET AF FRIVILLIGE	13
FORDELE OG ULEMPER VED GRUPPER LEDET AF PROFESSIONELLE	14
TIPS OG KRITIK	15
OPFØLGNING OG PRAKTISK STØTTE	15
SAMTALEGRUPPENS VARIGHED	16
ØVRIGE KOMMENTARER	16
KONKLUSION	17
BILAG	18
SPØRGESKEMA	18
INTERVIEWMANUAL	20

Formål og metode

Formål

Formålet med evalueringen er at sammenfatte de første års erfaringer på udvalgte områder med henblik på at udvikle kvaliteten i Ungekontaktens arbejde og formidle erfaringerne til andre interesserede.

Evalueringen af Ungekontakten er inddelt i tre faser. Første fase blev afsluttet sommeren 2002 med en rapport, der har fokus på de aktiviteter, der udgør Ungekontaktens kerneydelse over for brugerne med udgangspunkt i de frivillige og de professionelle medarbejdere.

Den anden fase, der har resulteret i denne rapport, har fokus på brugerne, deres oplevelser og udbytte af forløbet.

I evalueringens tredje fase, der gennemføres i starten af 2003, bliver den professionelle indsats belyst ved en retrospektiv undersøgelse og forløbsbeskrivelser med udgangspunkt i deltagere i ungegruppen².

Metode

Evalueringens anden fase består af to fokusgruppeinterviews og en spørgeskemaundersøgelse.

I de to fokusgruppeinterviews blev der interviewet 1) otte unge, som havde deltaget i gruppetilbud ledet af frivillige, og 2) 10 unge, der havde deltaget i gruppetilbud ledet af professionelle. Informanterne blev udvalgt ved lodtrækning blandt de unge, som havde deltaget i Ungekontaktens gruppetilbud.

Ud over fokusgruppeinterviewene blev der udsendt spørgeskemaer til alle unge, som har modtaget et tilbud i perioden fra efteråret 2000 til september 2002. Der er udsendt to spørgeskemaer. Et spørgeskema til alle unge der har deltaget i et gruppetilbud ledet af frivillige, og et spørgeskema til unge, som har modtaget et gruppetilbud ledet af professionelle. De to grupper har besvaret de samme spørgsmål, men med udgangspunkt i de to forskellige former for tilbud, de har deltaget i.

Der blev udsendt 130 spørgeskemaer, og der er modtaget 78 udfyldte skemaer. Det giver en svarprocent på 60. Ved bedømmelsen af den lave svarprocent skal medtages, at en usædvanlig stor del af de udsendte skemaer kom retur med påskriften adressaten ubekendt, sandsynligvis fordi den unge var fraflyttet adressen, uden at det var muligt for postvæsenet at eftersende brevet. Ses der bort fra de 13 spørgeskemaer, der kom retur med adressaten ubekendt, og som derfor ikke har haft mulighed for at besvare spørgeskemaet, bliver svarprocenten 67.

Det er kun der, hvor der er større forskelle i besvarelserne mellem de unge, der har modtaget et tilbud ledet af frivillige og de unge, der har modtaget et tilbud som blev ledet af professionelle, at de to gruppers svar figurerer hver for sig. Det skal understreges, at de grupper af unge, som har modtaget et tilbud ledet af frivillige, og de unge, der har modtaget et tilbud ledet af professionelle, er sammensat ud fra forskellige kriterier. Det er således ikke muligt at undersøge forskelle i effekt af henholdsvis et frivilligt ledet og et professionelt ledet tilbud.

² Ungegruppen er en terapigruppe for 19-25 årige med særligt komplicerede tab og traumer.

De unge

Kontakten

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 22 % af de unge har deltaget i samtalegruppe, fordi deres far var syg, 16 % på grund af moderens sygdom, 41 % på grund af faderens død og 49 % på grund af moderens død. Der er flere unge, som har henvendt sig til Ungekontakten under en af forældrenes sygdom og har fortsat, efter at den pågældende er død. Summen af årsagerne til kontakten er derfor over 100%.

I interviewene giver de unge en række begrundelser for, at de henvendte sig til Ungekontakten. Uanset om de unge har været i en frivilligruppe eller i en gruppe ledet af professionelle, angives de samme begrundelser. En række typiske udsagn kan vise de unges egne opfattelser:

- *Jeg havde holdt det mest for mig selv, men min daværende kæreste anbefalede mig at søge herind, fordi jeg havde mange problemer lige på det tidspunkt. Jeg kunne også selv føle, at jeg havde brug for det.*
- *Jeg havde et kæmpe behov, fordi jeg var den ældste og havde et kæmpestort ansvar, som jeg stod meget alene med. Min far og mor var skilt – jeg kendte ikke andre, der havde mistet. Jeg kikkede på nettet under Kræftens Bekæmpelse, som vist nok henviste mig hertil.*
- *Min engelsklærer, som jeg havde snakket rigtig meget med, gav min en kopi med telefonnummeret – så gik der ¾ år, før jeg ringede herind.*
- *Jeg søgte på nettet, fordi der var en i min familie, der var ved at dø, selv om det var 2 år siden, min far døde.*
(Citater fra fokusgruppeinterviews).

Af fokusgruppeinterviewene fremgår at mange unge hører om Ungekontakten gennem blandt andet familie og studievejledere. En del af de unge har først henvendt sig til Kræftens Bekæmpelse, som så har anbefalet, at de unge henvendte sig til Ungekontakten. Andre har søgt på Internettet og fundet frem til Ungekontaktens adresse og webside.

En nærmere analyse viser, at de unge, der har deltaget i de professionelle grupper, ofte er i en situation, som er mere kompleks end de øvrige unges. For eksempel er de helt alene, begge forældre er døde, eller de står som helt unge med ansvaret for bodeling, og de interne relationer i familien er mere komplicerede.

Det er kendetegnende for en del af de unge, at det var venner, lærere, kærester og andre, der anbefalede dem at henvende sig, fordi de var bekymrede for dem og deres måde at fungere på.

Alder og køn

Aldersfordelingen viser, at den største gruppe er de 20 – 28 årige, og at der er færrest af de yngste unge. Alle tallene er opgivet i procent:

	16-19 år	20-24 år	25 – 28 år
Samlet besvarelse	19	42	40
Frivillig gruppe	0	53	47
Professionel gruppe	35	33	33

Aldersfordelingen mellem frivilligruppen og den professionelle gruppe er markant, idet alle unge mellem 16 – 19 år er i den professionelle gruppe. Ungekontakten har taget hensyn til dette i forbindelse med visitationen til henholdsvis frivilligruppen og den professionelle gruppe. De 16 –19 årige

er mere sårbare og har derfor behov for mere professionel hjælp end de 25 – 28 årige. Det kan formodes, at de fleste af de 16 – 19-årige bor hjemme og derfor står i en særlig vanskelig situation både som hjemmeboende og midt i udviklingen af et selvstændigt liv.

Kønsfordelingen i de indsendte spørgeskemaer er 83 % kvinder og 17 % mænd. Kønsfordelingen i de unges henvendelser til Ungekontakten i perioden 1. januar 2000 – 30. juni 2002 er henholdsvis 76 % kvinder og 24 % mænd. Kønsfordelingen i besvarelserne svarer således nogenlunde til kønsfordelingen i henvendelserne til Ungekontakten³.

Når man sammenholder aldersfordelingen i de indsendte spørgeskemaer med aldersfordelingen af de unge, som har henvendt sig i perioden 1. januar 2000 – 30. juni 2002, ses der kun meget små forskelle.

Det er således rimeligt at antage, at besvarelserne fra spørgeskemaerne er repræsentative for de unge, som har kontaktet Ungekontakten i den angivne periode.

Det svære dengang

Der er mange af de unge, der oplever, at de mistede kontrollen over sig selv, livet blev uoverskueligt, og deres reaktioner meget ofte uhensigtsmæssige og uforståelige for deres omverden:

- *Det hele var svært, jeg kunne ikke overskue noget som helst. Ikke spise, sove. Tabte 8 kg i løbet af tre måneder og hev stikket ud. Jeg gad ingenting.*
- *Jeg var bare alene i verden. Enebarn. Alene med min mor. Hun døde. Min far har jeg ikke set i 10 år. Jeg kunne ikke kontrollere mit liv, var "Palle alene i verden".*
- *Sorgen og det at man var alene. Jeg bor hos min farmor, som hele tiden skubbede mig væk. Så jeg ville gerne have det fra en anden vinkel. Jeg ville godt have det på mine egne betingelser.*
- *Jeg havde gået i to år og følt, at jeg havde klaret det rimeligt godt, så var de, at min stedfar fik lungecancer. Så var hele min verden ved at falde sammen.*
- *Jeg var den, der skulle hjælpe mine søskende. Så jeg måtte sætte mig selv til side og havde virkelig brug for mit eget frirum.*
- *Jeg satte en facade op. Jeg måtte tage mig af min lillebror og jeg måtte tage en del ansvar i huset. Så jeg satte bare en facade op.*
(Citater fra fokusgruppeinterviews).

Det ubærlige ved at bære sorgen alene og ensomheden bliver nævnt af mange, som tilføjer at selv om de har venner at tale med, føler de sig ikke forstået. Tabet af en eller begge forældre er så voldsomt, at deres venners omsorg og erfaringer ikke slår til som støtte dem i deres vanskelige situation. Det gør situationen særlig vanskelig og uhåndterlig for den enkelte ikke at blive forstået af dem, man er tæt på.

De unge er i en meget traumatisk situation, hvor billederne af de fysisk syge og døende forældre - der måske oven i købet ændrer sig markant psykisk - står stærkt i de unges bevidsthed – og er med til at give en oplevelse af meningsløshed og mistillid til deres omverden.

Ifølge fokusgruppeinterviewene magter de voksne i deres egen familie ikke at give støtte og tage hånd om de unge, fordi de selv har mistet og ikke har det overskud der skal til. Det gør, at de unge står i en særlig svær situation.

³ En forklaring på de små afvigelser kan være, at der er færre af de unge mænd der henvender sig til Ungekontakten, der ønsker at komme i en gruppe sammenholdt med antallet af kvinder, der tager imod gruppetilbuddet.

Forventningerne

En del af de unge kan ikke huske eller husker kun uklart, hvad de forventede af Ungekontakten. Der er allerede sket så meget i deres liv, efter at de startede i Ungekontakten, at mange af de unge ikke finder spørgsmålet særlig vigtigt. Sorgen, tomheden og ensomheden har været overvældende for mange.

De unge, der fortæller om deres forventninger, beskriver dem indenfor følgende temaer:

- *Jeg glædede mig til at møde nogle i samme situation.*
- *Jeg troede, at det var en mirakelkur, som ville vende op og ned på mit liv, hvis jeg kom her nogle gange. Det var det også.*
- *Jeg forventede alt. At se lyset for enden af tunnelen. Jeg skulle gerne kunne være lige til "Alt for Damerne".*
- *At komme et sted hvor man kunne tage sig lidt af mig.*
- *Jeg forventede at få nogle redskaber. En fremgangsmåde. At få noget at vide om hvad man gør i sådan en situation.*
(Citater fra fokusgruppeinterviews).

Forventningerne er ikke taget ud af den blå luft, men er påvirket af mediernes mange beskrivelser af forskellige former for terapi:

- *Det bliver så dejligt, når du starter dér – sagde min kæreste. Så får du det bedre. Man havde set alle de der amerikanske film om selvhjælpsgrupper, hvor man skal fortælle på skift.*
(citater fra fokusgruppeinterview).

Både interviewene og spørgeskemaundersøgelsen viser, at tilbuddet fuldt ud har opfyldt de flestes forventninger. Flere blev positivt overraskede, og andre skrev, at de ikke ville have undværet forløbet.

Udbyttet

Hjælpen

Det er afgørende at vide, i hvor høj grad Ungekontakten har været en hjælp for de unge, som har modtaget Ungekontaktens tilbud. Derfor blev der i spørgeskemaundersøgelsen stillet følgende spørgsmål: *I hvor høj grad har Ungekontakten været en hjælp for dig?* Svarene er:

i meget høj grad	i høj grad	i nogen grad	i ringe grad	I alt
38 %	44 %	17 %	0 %	100 %

Svarene er yderst positive, idet 82 % af de unge svarer, at Ungekontakten i meget høj grad eller i høj grad har været en hjælp. Når besvarelserne fra de unge, som har været i gruppe med de professionelle, sammenlignes med de unge, der har været i gruppe med de frivillige, er der ingen signifikante forskelle i besvarelserne.

Det næste spørgsmål fokuserer på udbyttet af deltagelse i grupperne. Samlet har 82 % af deltagerne fået et stort eller meget stort udbytte af at deltage i samtalegrupperne, kun 17% har fået et lille udbytte og 0% har fået et meget lille udbytte.

Hvad er anderledes?

Et af de store spørgsmål er, hvordan de unge har det i dag i forhold til, da de startede, og da de afsluttede forløbet. Det skal understreges, at nogle af de unge har afsluttet forløbet inden for de sidste to år, og at andre har afsluttet forløbet, kort før interviewet fandt sted. Der kan derfor være stor forskel på, hvor lang tid der er gået siden den unges forælder var/er syg eller er død. For enkelte af de unge har den ene eller begge forældres død fundet sted nogle få måneder før besvarelsen af spørgeskemaet, og for andre er der gået flere år.

De unges besvarelser af spørgsmålet: *Har du det anderledes i dag, end da du henvendte dig til Ungekontakten?*

	Meget bedre	Bedre	Uændret	Dårligere	Meget dårligere	I alt
Samlet besvarelse	48 %	42 %	10 %	0 %	0 %	100 %
Frivillig gruppen	59 %	28 %	13 %	0 %	0 %	100 %
Professionel gruppe	35 %	59 %	6 %	0 %	0 %	100 %

Ved tolkningen af besvarelsene er det vigtigt at understrege, at frivilligruppen og den professionelle gruppe ikke er direkte sammenlignelige. Blandt andet, fordi de unge mellem 16 og 19 altid kommer i en professionelt ledet gruppe. De helt unge og de unge, der visiteres til en professionelt ledet gruppe, har generelt tungere problemstillinger og er dermed i en vanskeligere situation end unge, som kommer i frivilligrupperne.

De unge nævner en række ændringer, som er sket, og som de i deres beskrivelser ikke knytter direkte til det at have mistet, men til deres livssituation og personlige udvikling:

- *Blev mere alvorlig – mere voksen.*
- *Før var livet så let. Nu ved jeg, at der er noget, der kan gøre helt vildt ondt.*
- *Jeg er blevet mere stærk og bedre til at sige fra.*
- *Jeg er kommet i gang med selve sorgbearbejdelsen. Det har gjort, at jeg har fået større håb om at komme over det her på en positiv måde. Jeg tror mere på, at det kan lykkes. Det er en kæmpelettelse.*
- *Jeg har fået lidt positiv hverdag tilbage. Før var hele verden gået i stå. Jeg gik ikke i skole, jeg lå bare og så fjernsyn. Nu har jeg overskud til at gå til eksamen og få min hverdag til at fungere.*
(Citater fra fokusgruppeinterviews).

De nævner desuden en række ændringer i deres forhold til andre mennesker:

- *Jeg opsøger bare og udvælger nye mennesker.*
- *Jeg har nemmere ved at knytte mig til nye mennesker.*
- *Jeg er begyndt at kunne snakke om det. Jeg har kunnet fortælle om det, uden at det føles underligt. Jeg kan snakke bedre med min familie, jeg er meget mere afklaret med hvor jeg står.*
(citater fra de fokusgruppeinterviews).

Der er tale om generelle udsagn, som de unge har meget let ved at konkretisere og komme med en række eksempler på fra hverdagen. Generelt kan det konkluderes, at de unge er blevet mere bevidste om sig selv og deres liv, og de vælger i højere grad end tidligere, hvem de vil have nære relationer til, og hvem de vil vælge fra. De oplever en alvor og et ansvar, som man almindeligvis først forbinder med senere faser af livet. Det betyder, at livet tidligt er sat i et større perspektiv.

Ændrede relationer

Når en af forældrene dør, ændres relationerne i familien. En stor gruppe svarer, at relationerne til familien er blevet bedre eller meget bedre. Her skal det understreges, at flere af de unge kommer fra meget komplicerede familieforhold, og at der er andre unge, der hele tiden har haft gode relationer til forældre og søskende. Hvis svaret er "Uændret", kan det således skyldes, at forholdet hele tiden har været og stadig er godt. Det kan naturligvis også være at forholdet har været og stadig er dårligt, eller at der ikke er kontakt mellem parterne. Spørgsmålet om forholdet til den unges far/mor lyder således:

Er dit forhold til din far/mor efter din deltagelse i samtalegruppen blevet:

meget bedre	bedre	uændret	dårligere	meget dårligere	I alt
9 %	43 %	43 %	3 %	2 %	100 %

Det tilsvarende spørgsmål om forholdet til den unges søskende lyder:

Er dit forhold til dine søskende blevet:

meget bedre	bedre	uændret	dårligere	meget dårligere	I alt
11 %	32 %	55 %	2 %	0 %	100 %

Der er flere, der ikke har søskende og dermed ikke har kunnet besvare spørgsmålet.

I fokusgruppeinterviewene var det især unge fra grupperne ledet af de professionelle, som fortalte om ændringer i relationerne til deres familie. Det er derfor overraskende, at denne forskel ikke kommer til udtryk ved besvarelserne af spørgeskemaerne. Måden, der arbejdes med de unges relationer på og ændringerne heri, bør analyseres nærmere med henblik på at finde en forklaring, der kan bruges i udviklingen af de metoder, der anvendes i Ungekontakten.

Forholdet til vennerne optager naturligvis de unge meget. Der er mange skriftlige uddybninger af svarene. Uddybningerne stemmer i høj grad overens med de svar, som kom frem i de afholdte fokusgruppeinterviews.

Er dit forhold til din/dine venner blevet:

meget bedre	bedre	uændret	dårligere	meget dårligere	I alt
7 %	48 %	44 %	1 %	0 %	100 %

Det følgende citat er dækkende for, hvad mange af de unge skriver: "Jeg har fået skilt fårene fra bukkene, og ved nu i meget højere grad, hvor jeg kan søge støtte, og hvor jeg ikke kan. Det har ikke betydet farvel til nogle venner, men nærmere en redefinering af nogle venskaber". (Citat fra spørgeskemaundersøgelsen).

Generelt kan det siges, at en stor gruppe af de unge har fået et bedre forhold til familie og venner efter deltagelsen i en samtalegruppe.

Hvad hjælp ?

En af de ting, der hjalp, var, at der blev brudt en række tabuer for, hvad der kan tales om og sættes ord på. Den enkelte satte ord på egne følelser og oplevelser og hørte andre gøre det samme. Oplevelser blev delt, og det betød, at følelsen af ikke at blive forstået, set og accepteret blev mindre. Man var ikke længere alene og dermed mindre ensom i en meget svær situation. De unge har svært ved præcist at beskrive, hvad der har hjulpet. De henviser ikke til konkrete metoder eller situationer, men til forløbet i Ungekontakten som helhed. Det er ikke usædvanligt, at interviewede har svært ved at beskrive, hvad det er, der har hjulpet.

Et væsentligt formål med at stille spørgsmålet i fokusgruppeinterviewene var at få ideer til spørgsmål, der kunne anvendes i spørgeskemaerne, men på grund af de få og meget vage svar har vi valgt at udelade spørgsmålet.

Efter forløbet

Situationen i dag

Ved de afholdte fokusgruppeinterviews udtrykte den langt overvejende del af de interviewede, at de havde det bedre eller meget bedre i forhold til, da de startede i Ungekontakten. Svarfordelingen er i overensstemmelse med spørgeskemaundersøgelsen. Der er imidlertid ikke tale om en lineær progression i "bedringen", men om, at de unge i længere og længere perioder har det godt, og så i kortere perioder oplever et stort savn og en stor sorg.

- *Det er rigtig godt nu, men jeg har stadigvæk weekender, hvor det går skidt. Men jeg er blevet bedre til at acceptere det.*
- *Indimellem kommer jeg helt tilbage igen, men jeg ved godt, at jeg alligevel har nogle ressourcer.*
- *Det går i ryk. Det udvikler sig hele tiden.*
(Citater fra fokusgruppeinterviews).

Der er således ikke tale om, at de unge er kommet over sorgen, men om at den aftager i betydning og ændrer karakter for den enkelte. Måske kan man tale om et forløb gennem sorgen.

Det er vigtigt at understrege, at langt de fleste af de interviewede har mistet en far eller mor inden for de sidste to år. Dødsfaldet er derfor stadig meget tæt på - både følelsesmæssigt og tidsmæssigt. Det fylder stadig meget, og overvejelserne over fremtiden og savnet er stadig meget nærværende på måder, der ikke altid er fuld forståelse for i omgivelserne.

- *Folk glemmer, at jeg godt kan være ked af det, selvom det er 1½ år siden, hun døde.*
- *På den ene side er jeg bange for aldrig at komme videre, på den anden side er jeg bange for at glemme.*
- *Nu kommer årsdagen for min mors død.*
- *Jeg har det svært ved at være sammen med venner i situationer, hvor jeg ved, at der vil jeg komme til at mangle min mor. F.eks. ved barnedåb, som jeg aldrig vil komme til at opleve sammen med min mor... Hvem skal følge mig op ad kirkegulvet?*
- *Jeg skulle rydde min fars dødsbo – så alt det praktiske fylder meget. Nu har jeg fået*

tid og ro til at være ked af det. Og vennerne glemmer at spørge. Det er ikke så lovligt mere at være ked af det.

- *I det sidste halve år, har jeg været bange for at jeg kommer til at ligne min far for meget. Ligner jeg nu min mor nok i den måde, jeg er på?*
- *Det sværeste er rolleændringerne i familien, efter at min mor døde. Jeg har brugt krudt på at finde ud af min nye rolle med min far og min søster. Der er alle mulige ting, der har været fastgroede, og som dukker op.*
- *Jeg har brug for en voksen, der gerne vil tage sig af mig.*
(citater fra fokusgruppeinterviews).

Selvom de unge selv oplever, at de er kommet langt i deres udvikling har de det stadig svært i perioder. Savnet af en voksen forsvinder ikke, selvom sorgen efterhånden mindskes.

Kontakten efter afslutningen

Omfanget af den kontakt, de unge har til hinanden efter forløbets afslutning, er meget forskellig. Den svinger fra, at der ingen kontakt er, til at en stor del af gruppen mødes jævnligt. Mange har haft kontakt med hinanden nogle få gange, og så er kontakten ebbet ud. Nogle få har skabt et dybere venskab, som de regner med vil vare ved. Flere af de unge fortæller, at det kan være svært at opretholde en god kontakt fordi det i begyndelsen kan være for privat at være hjemme hos en anden fra gruppen, og at det er for offentligt at mødes på restaurant eller lignende steder.

- *Det kunne være fint, hvis man som gammel gruppe kunne få lov til at låne lokalet herinde. Så kunne man altid gå videre på et tidspunkt. Det var svært at tale om noget personligt et eller andet sted ude i byen.*
(Citat fra fokusgruppeinterviews).

Nogle af de unge, som deltog i fokusgruppeinterviewet, har søgt hjælp andre steder, efter at forløbet i Ungekontakten var afsluttet. Der nævnes flere former for hjælp, men psykologbistand er den hyppigste. Spørgeskemaet belyser ikke dette spørgsmål, så det er ikke muligt at sige, i hvor stort omfang der søges yderligere hjælp.

Samlet kan det konkluderes, at de unge er meget glade for Ungekontaktens tilbud og betragter det som en stor hjælp. Mange af de unge ønsker dog, ifølge spørgeskemaundersøgelsen, at Ungekontaktens tilbud skal være af længere varighed.

Frivilligrupperne og de professionelt ledede grupper

Frivilligrupperne

Der har ved udgangen af 2002 været 17 grupper ledet af frivillige og 15 grupper ledet af professionelle.

De unge, som har været i frivilligrupper, taler meget om udvekslingen af erfaringer, om det at høre på hinanden og det at kunne spejle sig i andres oplevelser og erfaringer. Det nævnes også meget ofte, at det at være sammen med en ung, der har været igennem et lige så stort tab som en selv, og som har overskud til at hjælpe andre end sig selv, var meget vigtigt for den unges syn på sig selv og sin situation. De frivillige ses som et bevis på, at det er muligt at komme ud af ensomheden og leve et liv. De unge, der ledede frivilligruppen, var som rollemodeller med til at give håb med deres eget eksempel.

Der er generel tilfredshed med deltagelsen i frivilligruppen. Dog er der nogle af de unge, der savnede flere direkte og konkrete spørgsmål.

- *Det var godt, at de frivillige fyldte så lidt. De kunne styre det uden at blande sig.*
- *Sammensætningen af gruppen var uhensigtsmæssig. Det endte med, at jeg kom i hjælperollen, og det var jeg træt af. Hvis det havde været professionelle, så havde de måske bedre kunnet have spurgt ind til mig.*

(Citater fra spørgeskemaundersøgelsen).

De professionelt ledede grupper

Unge fra de professionelle grupper nævner, at det var vigtigt at:

- *Jeg kunne åbne for låget – så gik det op for mig, at det ikke kun var min mors død, men de sidst fire år, jeg skulle have bearbejdet.*
- *Det har været vigtigt i forhold til min familie at få bearbejdet alt det, der har været svært. Jeg har fået min familie igen, uden at min mor er til stede. Det har været vigtigt. Jeg fik lov at gå dybt ned i det, som før har ligget, og som man indirekte har brugt en masse energi på.*
- *Få talt om ting, man ikke selv er klar over er vigtige.*
- *Tale om det, man var mest bange for.*
- *Kunne tud brøle.*
- *Få fortalt, at ens reaktion var helt normal.*
- *Fortælle hele sin historie i alle detaljer.*

(Citater fra fokusgruppeinterviews).

Mange beskriver, at det var hårdt, men at det var det hele værd.

Ifølge fokusgruppeinterviewene var de unge mænd, der var samlet i en ren mandegruppe, glade for tilbuddet, fordi de oplever, at mænd reagerer anderledes end kvinder på sorgen. Der opstod en særlig energi, som gjorde det lettere at åbne sig for enkelte af deltagerne. En af de unge udtaler, at det ville være lettere at gå ind i en blandet gruppe efter at have været i mandegruppen.

Der er forskellige opfattelser af, om det generelt er en fordel med mandegrupper. Kvinderne giver ligeledes forskellige meldinger om fordelene ved kvindegrupper. Den eneste samlede konklusion på dette tema er, at hvis der er en blandet gruppe, må der helst ikke være for stor ubalance i kønsfordelingen.

I interviewene fremkommer forskelle i beskrivelserne af, hvad der hjalp, når frivilligruppen og den professionelle gruppe sammenlignes. I den professionelle gruppe er det af stor betydning at arbejde systematisk med relationerne til familien, herunder eventuelle søskende. Samtidig kommer der hos flere af de unge en erkendelse af, at deres vanskeligheder ikke alene skyldes det aktuelle savn, men at de er mere komplicerede på en måde, der gør det særlig vanskeligt at komme videre i sin sorg.

Fordele og ulemper ved grupper ledet af frivillige

De følgende tre udsagn fra spørgeskemaundersøgelsen er meget karakteristiske for de svar, der blev givet på spørgsmålet om de *fordele*, der var ved, at det var frivillige, der ledede gruppen.

- *De var levende eksempler på, at man godt kan komme igennem sorg og savn over at miste en nær relation. Det giver håb i en meget svær tid.*
- *At de vidste, hvordan man havde det. Det var et godt eksempel på, at man godt kunne komme videre, og at det var helt normalt, at man har dårligere perioder, uanset hvor lang tid der er gået, siden man har mistet. Det er også godt, at de er på*

samme alder, så man ikke føler sig så lille.

- *De havde ingen problemer med at sætte sig ind i situationen, på grund af deres egne erfaringer. Også godt, at de var i ens egen aldersgruppe, så de bedre kender til unges problemer.*

(Citater fra spørgeskemaundersøgelsen).

Udsagnene er helt i overensstemmelse med de udsagn, der kom frem under interviewet. Der er stor enighed om de pågældende punkter.

Der er større forskelle i besvarelserne af, hvilke *ulemper* der kan være ved, at gruppen er ledet af frivillige:

- *Der manglede måske lidt professionalisme i forhold til at stille spørgsmål og "styre" gruppen.*
- *De havde måske ikke en psykologs erfaring til at håndtere, hvis der kom et stort/svært problem frem hos en person, men de gjorde det meget godt.*
- *At de ikke kunne stille visse spørgsmål, fordi de ikke var uddannede.*
- *Jeg så ingen ulemper.*
- *Manglede sorgterapi fra uddannet, manglede snak om reaktioner og hvorfor man har dem, hvordan man skal kunne klare dem.*
- *Der var ingen ulemper, men det ville være rart, hvis der havde været en psykolog med i samtalegruppen til at træde til, når vi var "gået i stå", fordi vi var triste og manglede noget til at komme videre med.*
- *For mig var der ingen ulemper ved, at gruppen blev ledet af unge frivillige. At de ikke er "professionelle" gjorde det mere afslappet, der var ingen analysering, bare samtale og rådgivning - på et ligeværdigt plan.*
- *Da jeg skulle starte i gruppen, syntes jeg, det var underligt, at vi ikke blev ledet af en psykolog. Da jeg mente, en ung frivillig ikke kunne give mig de redskaber, jeg havde brug for til at komme videre. Da jeg havde været til et par møder, gik det op for mig, at det, JEG kunne bruge gruppen til, var at få styr på mine tanker og følelser og ikke mindst få sat ord på disse.*

(Citater fra spørgeskemaundersøgelsen).

Fordelene, som de unge nævner, ved grupper ledet af frivillige drejer sig især om de frivilliges engagement. Dette synspunkt underbygges med tanker om, at de må være meget engagerede, når de gør et så stort arbejde uden at få betaling derfor. Derudover nævnes i denne og flere andre sammenhænge, at de frivillige fungerer som et forbillede, man kan spejle sig i.

Ulemperne, som de unge nævner, er, at de frivillige har svært ved at skære igennem og konfrontere de unge med angsten og det, som var det sværeste i deres situation. Ligesom de frivillige ikke altid havde det store overblik og manglede metoder hvilket førte til, at samtalerne nogle gange blev for overfladiske.

Fordele og ulemper ved grupper ledet af professionelle

De fleste unge fra den professionelt ledede gruppe ser klare *fordele* ved at det er en professionel, der har ansvaret for forløbet. En række af citaterne fra besvarelserne fremtræder i mange forskellige udformninger, men med samme hovedbudskab:

- *Jeg syntes de professionelle fik stillet de "rigtige" spørgsmål, som gjorde, at jeg fik løsnet op for mange spekulationer. Samtidig formåede de at "samle en op", bagefter at jeg havde åbnet mig og fortalt om min frygt, f.eks. for at min mor skulle dø. Samtidig gav de mig også følelsen af at være sammen med nogle voksne, som gav mig en form for omsorg.*

- *Vi blev holdt fast i nogle emner, som vi ellers ville have undgået, fordi det var hårdt at snakke om.*
- *En tryk person, der var ovenpå hele tiden. En, der kunne rumme os alle sammen, imens gruppedeltagerne sad og dårlig nok kunne rumme sig selv.*
- *Det er klart en fordel at vedkommende har talt med mange i lignende situationer.*
- *Lederen vidste hvilke spørgsmål hun kunne stille for at få os til at tænke på ting, vi ikke havde gjort før.*
- *De ser tingene på en anden måde end alle os unge der er i en gruppe. Mange gange var man så ked af det, og de andre unge var gode til at trøst og de kunne fuldt ud sætte sig ind i det. – Men det er godt at have en voksen ved sin side som kan sætte noget perspektiv over tingene og få en til at komme videre.*
- *Der er jo ingen i gruppen, som ser det hele rigtig udefra – det gør psykologen. Det er også vigtigt, at nogen kan hjælpe dig til at forstå alt det, der sker inden i.*
- *Man kunne få sat ord på nogle følelser, man gik rundt med.*
- *At der i gruppen (ledet af en professionel) var en frivillig hjælper var virkelig en fordel, fordi han havde oplevet det samme som os bare nogle år tilbage. Det fik os til at indse, at livet går videre, selv om man har mistet en af sine nærmeste.*
(Citerer fra spørgeskemaundersøgelsen)

De unge omtaler også ulemper ved, at gruppen er ledet af professionelle. De fylder langt fra så meget som fordelene. Mange har ikke besvaret spørgsmålet.

- *Ingen.*
- *De kan ikke sætte sig ind i vores tanker på samme måde som andre unge, som har mistet en.*
- *Forstå mig ret. Det var lidt for ”psykologagtigt” nogle gange.*
(Citerer fra spørgeskemaundersøgelsen).

Både de unge, som har deltaget i frivilligruppen, og de unge, der har deltaget i den professionelt ledede gruppe, udtrykker generelt stor tilfredshed med forløbet. Tilfredsheden drejer sig især om, at de unge frivillige fremstår som rollemodeller, og at de professionelle er ”ordentlige voksne”, der har overblik, kan og tør tage initiativ og ansvar i forløbet.

De unge fra de frivilligt ledede grupper fremhæver det ligeværdige som en fordel, og de unge i de professionelt ledede grupper fremhæver klarheden og professionalismen.

Det skal understreges, at ulemperne skal ses på baggrund af generelt meget positive udsagn og stor tilfredshed.

Tips og kritik

Opfølgning og praktisk støtte

I spørgeskemaundersøgelsen mener 76% af de unge, at det er vigtigt, at der er et opfølgende møde, efter at gruppeforløbet er slut. 20% mener ikke, det er vigtigt. Flere udtrykker i de skriftlige kommentarer ønske om et sådant møde, hvor man kan se, hvordan det går, og eventuelt få støtte til at søge hjælp andre steder.

I de afholdte fokusgruppeinterviews udtrykker flere af de unge et ønske om støtte til praktiske problemer i en situation, hvor de står meget alene. F.eks. har de mistet en forælder og har ikke kontakt med den anden forælder. I spørgeskemaundersøgelsen er der fulgt op på problemstillingen, og undersøgelsen viser, at 21% mener, det ville være en god ide med praktisk hjælp i forbindelse med deres nye livssituation, og 79 % mener, de ikke har behov herfor.

Ud fra kommentarerne og ud fra de afholdte fokusgruppeinterviews er der ikke tvivl om, at en lille gruppe af de unge vil kunne have stor gavn af praktisk hjælp, fordi de midt i sorgen og savnet over at have mistet en forælder står over for en lang række praktiske opgaver, som de aldrig har prøvet før. F.eks. bodeling og salg af hus.

Samtalegruppens varighed

Samtalegrupperne ledet af frivillige varer 1½ time pr gang efterfulgt af ½ time, hvor de unge er sammen uden grupeleder. Et forløb vil som regel bestå af 10 – 12 møder.

De professionelt ledede grupper varer 2 timer og strækker sig over 12 – 15 møder. 54 % af de unge mente at den samlede varighed var passende. 45 % mente, at forløbet var for kort eller alt for kort. Der er store forskelle i de unges behov for, hvor lang tid en samtalegruppe skal vare.

Også i kommentarerne til spørgeskemaet er der kritik af, at forløbene har været for korte - og af, at de sluttede lige før jul!

Både i fokusgruppeinterviewene og i besvarelserne af spørgeskemaerne er der mange opfordringer til at indkalde til et opfølgingsmøde, nogle måneder efter at gruppen er afsluttet.

Øvrige kommentarer

I besvarelsen af opfordringen til at komme med yderligere kommentarer fremkommer der en lang række meget positive udsagn om det store udbytte af at deltage i Ungekontaktens aktiviteter. Der er også enkelte kritiske bemærkninger og forslag til forbedringer.

Først den almene ros:

- *Det har været en rigtig god hjælp.*
- *Fik redskaber at arbejde med.*
- *Jeg har haft virkelig stort udbytte af at komme i gruppen og af mine personlige samtaler med xx.*
- *Var lidt skeptisk i starten, men blev meget overrasket over, hvor stor forskel der var ved at snakke med andre om det. Som havde prøvet det samme, frem for at snakke med venner og andre.*
- *Rent følelsesmæssigt var det hårdt at deltage, men udbyttet var stort.*
- *Samværet & samhørigheden blandt ligesindede &- stillede var der. Følelsen af ensomhed fik et afbræk.*
- *Jeg vil ikke have undværet den tid jeg har brugt i Ungekontakten.*
(Citerer fra spørgeskemaundersøgelsen).

Gruppestørrelsen og gruppesammensætningen er det område, der får flest kritiske kommentarer og forslag til ændringer. Blandt andet udtrykker flere, at gruppen var for stor, og at der bør være halvårsmøder efter gruppens afslutning.

- *At der er en form for opfølgning, efter at man er stoppet i gruppen, fik selv et ret stort tilbagefald og har haft svært ved at gøre noget ved det selv. Det er svært at overskue, at man har brug for mere hjælp, og at finde ud af, hvor man skal henvende sig!!*
- *Folk med enorme problemer bør ikke gå i grupper med folk med "almindelige" sorg- problemer.*
(Citerer fra spørgeskemaundersøgelsen).

Derudover nævner flere af de unge, både i fokusgruppeinterviewene og i spørgeskemaundersøgelsen, at det ville være godt, hvis der blev inddraget en psykolog i enkelte af møderne ledet af frivillige.

Enkelte nævner, at samtaler alene med en professionel eller en ung, der havde mistet, ville være en god ide. Det at kombinere den frivillige indsats med den professionelle er en oplagt mulighed for udviklingen af nye tilbud til de unge.

Konklusion

Evalueringen viser markant, at Ungekontakten har været en meget stor støtte og hjælp for den alt-overvejende del af de unge, som har modtaget et tilbud fra Ungekontakten. Der er et meget stort mål af tilfredshed med tilbuddet, der opleves som en væsentlig hjælp til at komme videre i livet.

Evalueringen viser endvidere, at det er af afgørende vigtighed, at de unge, som har mistet, møder andre unge, som er kommet længere i deres forløb. De frivillige er uundværlige, både fordi det giver de unge høj grad af tillid til stedet, og fordi de frivillige kan give noget, som de unge ikke kan få andre steder - hverken hos forældre, venner eller de professionelle. Det drejer sig om at blive set og forstået fuldt ud af en ligestillet samt at få et bevis på og et håb om at det kan lade sig gøre at komme videre.

De unge værdsætter i meget høj grad, at de frivillige stiller sig til rådighed for at hjælpe, og oplever, de er forbilleder, der viser, at det er muligt at komme videre i sit liv. Samtidig savner mange en ansvarlig og kompetent voksen, der kan tage ansvar og initiativ.

En meget stor del af de unge, som har deltaget i grupperne ledet af de frivillige, savner det, som de unge, der har været i en professionelt ledet gruppe fremhæver som fordelene ved en professionelt ledet gruppe. Nemlig at der bliver skåret igennem, og at man konfronteres med angsten og den særlige form for støtte og overblik, som de professionelle er i besiddelse af.

Af fokusgruppeinterviewene fremgik endvidere, at de unge netop efterspørger og sætter pris på at møde og få støtte fra voksne professionelle.

Det kan konkluderes, at de frivillige således ikke er et alternativ til de professionelle, og at de professionelle ikke er et alternativ til de frivillige. Det gælder for alle de unge – både unge med lette og med tunge problemstillinger. Det, de frivillige, og det, de professionelle kan bidrage med, er noget meget forskelligt, som kan komplementere hinanden og kan opfylde et meget stort behov hos begge grupper af unge. Hjælpen fra de frivillige var nødvendig, men ikke tilstrækkelig.

Når fremtidens tilbud til unge, som har mistet, skal videreudvikles, er det således ikke en brugbar løsning alene at satse på det frivillige arbejde. Det er kombinationen af de frivillige og de professionelle indsats, der skaber Ungekontaktens høje niveau.

Der er mange opfordringer til at indkalde til et opfølgingsmøde, nogle måneder efter at gruppen er afsluttet. Nogle af de unge ønsker eller søger selv en eller anden form for opfølgning eller behandling efter afslutningen af forløbet.

Den fortsatte metodeudvikling for Ungekontakten bør især fokusere på at skabe nye kombinationer af samarbejdet mellem frivillige og professionelle med henblik på at udnytte de særlige fordele, det kan give unge i en meget svær situation.



10. Hvilke fordele synes du der var, ved at samtalegruppen blev ledet af unge frivillige?

Skriv dine kommentarer her:

11. Hvilke ulemper synes du der var, ved at samtalegruppen blev ledet af unge frivillige?

Skriv dine kommentarer her:

12. Øvrige kommentarer:

Tak for hjælpen

Interviewmanual

1. Hvad var anledningen til, at du besluttede dig til at komme i Ungekontakten?
2. Hvad var svært for dig, før du besluttede dig til at komme i Ungekontakten?
3. Hvad er svært for dig i dag?
4. Hvad er ændret?
5. Hvad er det, der har hjulpet?
6. Hvordan har det hjulpet?
7. Hvordan kan du se/oplever du, at det har hjulpet?
8. Går det stadig fremad/tilbage/status quo?
9. Hvad forventede du, før du startede?
10. Har tilbuddet opfyldt dine forventninger?
11. Er forholdene til andre, forældre, søskende, kærester og venner blevet ændret efter at du har været i gruppen?
12. a. Hvad betyder det for dig, at gruppen blev ledet af en frivillig med personlige erfaringer med tab?
b. Hvad betyder det for dig, at gruppen blev ledet professionelle terapeuter?
13. Hvad var fordelene ved, at gruppen blev ledet af frivillige/professionelle?
14. Er der ulemper ved, at gruppen blev ledet af frivillige/professionelle?
15. Tips til at gøre Ungekontakten bedre.
16. Kritik af Ungekontakten.
17. Har du stadig kontakt med nogle fra gruppen? Hvor ofte/hvilken form for kontakt har du?
18. Har du søgt hjælp efter at du er stoppet i Ungekontakten. Hvor? Formål?

Den brede indgang i spørgsmålene giver de unge mulighed for at svare på egne betingelser. Derefter spørges ind til mere konkrete beskrivelser og eksempler.