

DGI-byen forener rummelighed med byens puls

DGI-byen har en solid historik for socialt samfundsansvar og har med projektet Idræt – Vejen til job, skabt et nyt initiativ, der skal hjælpe unge tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet.

Med en lavthængende vintersol, der skinner ind af de store vinduer på førstesalen af DGI-byens konferencecenter, og det friske pust af overskud, man kun opnår efter fysisk udfoldelse, fyldes luften af gåpåmod fra 3 unge mennesker, der alle lyser af sundhed og optimisme.

Jeg møder dem en fredag eftermiddag og de er enige om, at de inciterende moves i dagens danseundervisning måske nok var grænseoverskridende, men at det i sig selv er udviklende, konditionskrævende og ganske morsomt, når man slipper kontrollen.

Emil, Malou og Kevin er alle deltagere i projektet Idræt – Vejen til Job. Projektet er støttet af Arbejdsmarkedsstyrelsen og målrettet unge mellem 18-30 år, der af forskellige årsager har svært ved at nå arbejdsmarkedet. Grundtanken bag projektet er at lade idræt være en katalysator på vejen mod job eller uddannelse, og at deltagerne gennem idrætten forbedrer deres psykiske og fysiske form samt udvikler deres sociale kompetencer.

- Jeg har ikke prøvet at have et job, men jeg kan godt lide hårdt arbejde, spænding og det at komme højt op, så jeg går efter et job som stilladsarbejder. Man tjener gode penge, så man slipper for at stå til regnskab. Jeg er glad for projektet, for det er sjovt at gøre noget man ikke har prøvet før og se om man bliver bedre - og så har jeg sovet godt for første gang i lang tid", fortæller **Kevin** på 29 år.



Han er lige startet på projektet og drømmer foruden jobbet som stilladsarbejder om en karriere som musiker. Som lidt af et musikalsk multitalent, har musikken gennem årene hjulpet ham gennem et hårdt liv, hvor han i en årrække har været anbragt uden for hjemmet og i de senere år levet på gaden.

Et andet formål med projektet er at indsamle erfaringer og viden om, hvordan idræt kan bruges i en beskæftigelsesmæssig indsats, der skal bringe de ledige tilbage til arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet.

Der arbejdes med flere tilgange til de unges udfordringer. Projektets daglige team består af en projektleder, en coach og en idrætsslærer. Styrken ved denne mangefacetterede tilgang er, at teamets medarbejdere varetager hver deres aspekt af arbejdet med og omsorgen for de unge; lige fra praktiske foranstaltninger som hjælp og vejledning i forbindelse med bolig, økonomi, job og uddannelse til arbejdet med personlig udvikling og fysisk træning. På trods af de forskellige tilgange til arbejdet med de unge er fælles forståelse et must. Målsætningen er at skabe det mentale overskud, der skal til for at opnå en kontinuerlig tilknytning til arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet. I forløbet indgår en individuelt tilrettelagt virksomhedspraktik, der skal være første skridt mod et ordinært job løntilskudsjob, eller uddannelse.

Lige meget hvad du har i bagagen kan vi alle gå ud og spille fodbold

Projektdeltagerne kommer med forskellige baggrunde, men samstemmende for dem alle er, at de er kørt fast på vejen til job eller uddannelse. De har alle ting i bagagen, der hindrer dem i at komme videre. Flere har haft depressionens mørke og angstens afmagt tæt inde på livet, mens andre har velkendte diagnoser som fx ADHD. Fælles for deltagerne er en historik, hvor de er droppet ind og ud af forskellige jobs, aktiveringstilbud eller uddannelsesforløb, og enkelte har haft problemer med misbrug og kriminalitet.

Mangfoldigheden hos deltagerne betyder, at de alle arbejder med forskellige målsætninger. Med fokus på fællesskab, empati og idræt opleves vejen mod målet af deltagerne som en positiv og berigende, men også krævende og udfordrende proces.

Et vigtigt indsatsområde er at give deltagerne et tilhørsforhold og en fornemmelse af samhørighed med de øvrige ansatte i DGI-byen. I øjeblikket kan projektet rumme 15 personer og nye deltagere optages løbende.

- Vi gør meget for at få skabt en familiefølelse og et engagement i huset. **Fællesskabet er det vigtigste og drivkraften i projektet.**

Vi er vant til at have praktikanter i huset og kender den positive effekt af struktur og faste målsætninger. Det er vores erfaring, at deltagernes selvværd forbedres kraftigt, når de får muligheden for at påtage sig et ansvar og gennem en almindelig arbejdsdag levere et godt stykke arbejde fortæller Iben Cort Eiby, der er leder af projektet.



Malou er 28 år og har næsten afsluttet projektføreløbet i DGI-byen. For et år siden var hun i gang med en bachelor på Copenhagen Business School, da hun fik en depression. Oven i depressionen fik hun konstateret ADHD, hvilket har betydet en afklaring og medicinsk hjælp.

- Jeg troede ikke, at jeg nogen sinde skulle fungere med en almindelig 5-dages uge, men det er lykkedes at møde op hver dag og nyde det fantastiske sammenhold her. Der er ressourcer til os og vi føler, at vi er kolleger på lige fod med personalet i DGI byen. For mig har projektet betydet, at jeg er startet på CBS igen for at færdiggøre min uddannelse”

Et holistisk løft og styrken ved fællesskabet

Udover de kortsigtede mål, der handler om praktiske gøremål og kontakt til myndigheder, arbejdes der også langsigtet. Her er den største – og første - udfordring for deltagerne erkendelsen af, at de selv skal levere en indsats for at få det bedre fysisk og psykisk. Det kan være svært at få genskabt kontakten mellem det mentale og fysiske - mellem hoved og krop, men netop denne kobling er et vigtigt skridt på vejen mod at finde den indre kraft og ressourcer, deltagerne ikke troede at være i besiddelse af.

Goran Tufekovic, som varetager det idrætsfaglige i projektet fortæller:

- Samspillet mellem fysisk aktivitet og den personlige udvikling giver en klar synergieffekt. Ting, der ikke forstås rent intellektuelt kan sidde i kroppen, så på den måde oplever vi, at der kommer ting frem i idrætstimerne, som udspringer andet steds fra, og det giver os en unik mulighed for at arbejde med problemstillingerne på flere fronter”.

Emil er 29 år og har været i andre projekter. Han har en næsten færdig BA fra RUC bag sig, men mistede motivationen til at fortsætte, da en diagnose slog ham fuldstændig ud. Nu arbejder han på at overvinde angsten og ønsker sig en karriere som fotograf.



- Jeg havde tabt planen for, hvor jeg var på vej hen, og hvem jeg egentlig er. På de andre projekter var der fokus på det, jeg allerede var kvalificeret til - her kan jeg tænke over, hvad jeg gerne vil, og hvordan jeg når derhen. En anden forskel er idrætten, der grundlæggende gør folk glade. Førhen, når jeg kom hjem, havde jeg måske nok lysten til at rydde op og vaske tøj, men var for fysisk træt. Den mentale træthed eksisterer ikke på samme måde her og jeg har fået mere selvsigt

– jeg troede, jeg var doven, men jeg er i virkeligheden et aktivt og dynamisk menneske”.

I den personlige udviklingsproces er et centralt element at få de unge til at arbejde proaktivt og fremadrettet med deres drømme og mål, på trods af en til tider tung historik. At give dem muligheden for at bryde adfærdsmønstre og melde sig ind i fællesskabet igen, selvom de måske helt fra barnsben har været vant til at melde sig ud. Her er deltagerens forståelse af fællesskabet, som en del af idrættens væsen, vigtig. Man kan ikke bare melde sig ud, hverken her, ude i samfundet eller på arbejdsmarkedet – selvom det tidligere har været en naturlig reaktion på modstand i tilværelsen.

Idræt – Vejen til Job handler for en stor del om at hjælpe de unge med at bygge et helt liv op og leve med den præmis, at selvom en del af tilværelsen ikke fungerer, betyder det ikke, at resten af livet går til grunde. På samme måde fokuserer projektet på at bruge den enkeltes historie konstruktivt og koncentrere sig om, hvordan livshistorien har udviklet ens personlighed. Samtidig stilles skarpt på de kompetencer deltagerne har, og hvordan man ved at leve i nuet kan træffe nogle valg, der fører i en ønsket retning.

- I praksis betyder det, at vi bl.a. arbejder med en metode, der inddeler tilværelsen i flere delområder. Det letter overskueligheden og hjælper deltagerne til, at hele læsset ikke vælter på trods af, at et område i livet halter. Områderne kan være uddannelse, fritid, samvær med familien, personlig tid, økonomi etc. Gennem coaching hjælper vi med at lægge energien de steder, som kræver det lige nu, og bestemmer, hvor meget et bestemt livsområde må eller skal fylde, forklarer coach Becca Sluth.

Succes er et udtryk for hvor højt du hopper tilbage når du bliver slået i gulvet

Projektet har defineret en række succeskriterier, hvor den overordnede målsætning er, at forløbet skal munde ud i ordinært arbejde, uddannelse eller alternative jobmuligheder. Gennem jobtræning skal deltagerne bringes i direkte kontakt med arbejdsmarkedet, og 25% af disse praktikker skal ligge i virksomheder uden for DGI-byen. Oftest består vejen dertil af en række små skridt, der er svære at udmåle i procent eller udtrykke i grafer, men som deltagerne og de ansatte glæder sig over, når de lykkes.



For det første er det positivt, at de unge i store træk overholder deres aftaler og mødepligt – også når de har haft en dårlig dag og slet ikke er gearret til dagens træning eller gruppesamtale. Andre gode tegn er, at deltagerne får skabt et netværk.



- Eftersom mange vælger at sige farvel til fortiden har nogle deltagere et meget lille eller intet netværk overhovedet. På holdet får deltagerne en mulighed for at skabe et netværk. Vi har valgt en åbenhed, der kan være vanskelig for nogen at kapere i starten, men arbejdet med åbenheden betyder, at man skaber en tro på og tillid til sig selv og omverdenen. En tillid, der medfører, at deltagerne tør tage initiativer til aktiviteter og medinddragelse, siger Iben Cort Eiby

Emil, Malou og Kevin fortæller alle, at de har rykket sig og fået mere indhold i tilværelsen. Samtidig er de glade for den lydhørhed og forståelse, de har oplevet fra projektet og DGI-byens medarbejdere.

***- Det betyder utrolig meget, at vi deltager på lige fod med medarbejderne i DGI-byen.** At vi bliver inviteret med til arrangementer, julefrokost og taler med dem i kantinen – mange af dem er faktisk lidt misundelige på de muligheder, som huset tilbyder os. Vi har fået en dagligdag at stå op til og med god hjælp fra projektets medarbejdere, har vi lært nogle måder at komme videre i livet på, så vi har mod på at gå efter det job eller den uddannelse, vi gerne vil have.”*

Et halvt år med projektet giver målgruppen muligheden for at få fodfæste i livet og finde sig til rette. Når forløbet er afsluttet, ligger der en stor opgave i at få forankret de nye vaner. Rent karrieremæssigt skal tilknytningen til arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet være på plads, og idrætten, som en del af dagligdagen, skal flyttes ud til det eksisterende foreningsliv. På det mentale plan er det målsætningen, at deltagerne har fået opøvet et nyt tankesæt, der giver dem mod på at tage ansvar for og arbejde konstruktivt i de knapt så lykkelige stunder, som er en del af tilværelsen. Succes i livet er nemlig ikke et spørgsmål om medgang eller modgang, men hvor højt du hopper tilbage, når livet sender dig til tælling.



FAKTABOKS:

Idræt – Vejen til Job er støttet af Arbejdsmarkedsstyrelsen og løber fra 2009-2011

Hver enkelt deltager aktiveres 5 dage om ugen i op til 26 uger

I starten af forløbet følger projektdeltagerne det fastlagte skema. Derefter påbegyndes gradvist virksomhedspraktikker, hvoraf 25% skal etableres hos virksomheder uden for DGI-byen.

DGI-byen samarbejder med Jobcenter København og Jobcenter Frederiksberg omkring deltagerrekruttering.

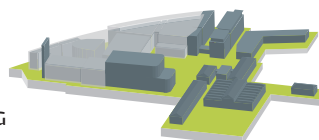
Idræt – Vejen til Job er et pilotprojekt med indbygget metodeudvikling - Projektets erfaringer udmunder i en drejebog, der kan anvendes af andre virksomheder og andre, der ønsker at arbejde med beskæftigelsestiltag.



CPH CONFERENCE
DGI-BYENS HOTEL
ØKSNEHALLEN
BYGNING 55

KURBADET
Vestauranten
Spisehuset
IDRÆTSHALLER

TRÆNINGSHUSET
VANDKULTURHUSET
CPH BOWLING & LOUNGE
192 P-PLADSER UNDER TAG



DGI BYEN
DCI BÆN
– Mærk pulsen